

**Aktivität im Alter –  
für einen sinnerfüllten Lebensabend und  
zum Wohl der Gesellschaft**

**Stefan Pamperl**

Diplomarbeit  
eingereicht zur Erlangung des Grades  
Magister(FH) für sozialwissenschaftliche Berufe  
an der Fachhochschule St. Pölten  
im Jänner 2007

Erstbegutachterin:  
DSA Mag<sup>a</sup>(FH) Ulrike Rautner-Reiter

Zweitbegutachterin:  
MMag<sup>a</sup> Andrea Rogy

## Kurzfassung

Aufgrund der heutigen verlängerten Lebenserwartung erstreckt sich die nachberufliche Phase noch durchschnittlich 20 bis 30 Jahre. Im Jahr 2050 rechnet man mit einem Anteil von mehr als einem Drittel der 60+-Jährigen an der Gesamtbevölkerung in Österreich. Studien belegen, dass dieser Bevölkerungsanteil sich auszeichnet durch Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen. Aufgrund der guten geistigen und körperlichen Gesundheit vieler älterer Menschen, besteht darüber hinaus auch das Bedürfnis noch aktiv zu sein. Im Mittelpunkt dieser Arbeit steht das produktive Altern, wobei von der psychologischen Produktivität ausgegangen wird, die besagt, dass Produktivität mehr ist als Leistung, die mit Geld bezahlt wird. Es ist notwendig in diesem Zusammenhang den Produktivitätsbegriff vielschichtiger zu betrachten, um die Leistungen und Beiträge der älteren Menschen erfassbar zu machen. Im Weiteren wird aufgezeigt, welchen Nutzen diverse Aktivitäten im Alter haben, sowohl für die Individuen selbst als auch für andere. In der Altersforschung (Gerontologie) wird der Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden älterer Menschen und ihrer sozialen Aktivität als ein wichtiges Kriterium für „gutes“ Altern betrachtet. Ältere Menschen erfahren in ihren Aktivitäten Selbstbestimmung, Selbstbestätigung und Sinnfindung, welche die Lebenszufriedenheit erhöhen. Die Betreuung von Enkelkinder und das ehrenamtliche Engagement sind Beispiele für den Nutzen für andere. Der Auftrag an die Gesellschaft – vor allem an die Sozialarbeit – ist nun, den alten Menschen einen Weg zu produktivem Leben im Alter zu ermöglichen.

## **Abstract**

The aim of this thesis is to highlight the importance of the elderly population and its competences and resources for their own well-being as well as for the welfare of everyone. This thesis discusses the problem of a global demographic change in the means of a major increase in the number of older people. Future prospects show that by the year 2050 approximately more than one third of Austrian's population will be over the age of 60 years. In other words, people might face up to 30 years after their retirement due to longer life expectancy. A time frame when physically and mentally healthy people even feel the need to be active in order to be independent and just happy. Empirical studies also suggest that activity in an older age leads to satisfaction and therefore to better health. Moreover, elderly people have great competencies and resources, life experience and worldly wisdom that can be useful. It is important to point out that older people also benefit from sharing knowledge, especially to the younger generations and from being involved actively in social communities. However, the point is that everyone – the whole community – can profit from those priceless resources such as childcare, home care for sick or disabled persons or time – an invaluable commodity – and support for the social outcast. There are also some newer models in progress such as so-called “SeniortrainerInnen and MentorInnen”, elderly who consult younger people.

# Inhalt

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>DER BEGRIFF DES ALTERNS</b> .....	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>DIE DEMOGRAPHISCHE REVOLUTION</b> .....	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>WIE SICH DAS ÄLTERWERDEN VERÄNDERT HAT</b> .....	<b>18</b>
<b>4.1</b>	<b>Allgemeine Überlegungen</b> .....	<b>18</b>
<b>4.2</b>	<b>Altern gestern</b> .....	<b>20</b>
<b>4.3</b>	<b>Altern heute</b> .....	<b>22</b>
4.3.1	Alter als eigenständige Lebensphase .....	22
4.3.2	Die hohe Alterserlebenssicherheit .....	23
4.3.3	Die Entberuflichung des Alters .....	23
4.3.4	Die Verjüngung des Alters .....	25
<b>4.4</b>	<b>Altern morgen</b> .....	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>ÄLTERWERDEN UND LEISTUNG</b> .....	<b>29</b>
<b>5.1</b>	<b>Der Mythos vom altersbedingten Abbau</b> .....	<b>29</b>
<b>5.2</b>	<b>Intellektuelle Entwicklung im höheren Erwachsenenalter</b> .....	<b>30</b>
<b>5.3</b>	<b>Das Kompetenz-Modell</b> .....	<b>31</b>
<b>5.4</b>	<b>Erfolgreiches Altern als selektive Optimierung mit Kompensation – das SOK-Modell</b> .....	<b>32</b>
<b>5.5</b>	<b>Produktives Leben im Alter</b> .....	<b>34</b>
5.5.1	Psychologische Produktivität: eine Begriffsbestimmung .....	34
5.5.2	Ausdrucksformen psychologischer Produktivität .....	35

<b>6</b>	<b>TÄTIGKEITSFORMEN IM ALTER .....</b>	<b>37</b>
6.1	Freiwilligkeit und Ehrenamt im höheren Alter .....	38
6.2	Kinderbetreuung und Pflege .....	40
6.3	Lernen und Bildung im späten Leben .....	40
6.3.1	Erfahrungen mit der Leistungsfähigkeit von SeniorstudentInnen .....	42
6.3.2	Reisen und kulturelle Aktivitäten im Alter.....	44
6.3.3	Aktiv im kirchlichen Bereich .....	46
<b>7</b>	<b>SOZIALARBEIT FÜR SENIORINNEN: TÄTIGKEITSFELDER UND AUFGABE</b>	<b>48</b>
7.1	Bürgerbüros für Jung und Alt .....	48
7.2	Offene Soziale Altenarbeit .....	49
7.3	SeniortrainerInnen und ihre individuellen Tätigkeiten zum Wohle aller und gleichermaßen ihrer selbst.....	50
7.4	SeniorInnen als MentorInnen für junge BerufseinsteigerInnen.....	53
<b>8</b>	<b>AKTIVES ALTERN ZUM EIGENEN WOHL UND ZUM WOHL DER GESELLSCHAFT.....</b>	<b>56</b>
8.1	Aktives Altern zum eigenen Wohl.....	56
8.1.1	Die Aktivitätstheorie.....	57
8.1.2	Ausgewählte Ergebnisse zur Lebenszufriedenheit älterer Menschen.....	58
8.2	Aktives Altern zum Wohl der Gesellschaft .....	60
8.3	Synthese: Aktives Altern zum individuellen und gemeinschaftlichen Nutzen....	61
<b>9</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG.....</b>	<b>63</b>
<b>10</b>	<b>LITERATUR.....</b>	<b>66</b>
<b>11</b>	<b>TABELLEN- UND ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</b>	<b>72</b>

## **Später Neuanfang**

Altwerden heißt, selbst ein neues Geschäft antreten,

alle Verhältnisse ändern sich,

und man muß entweder zu handeln ganz aufhören

oder mit Willen und Bewusstsein

das neue Rollenfach übernehmen.

**Johann Wolfgang von Goethe**

# 1 Einleitung und Problemstellung

Das Altern ist heute eine Thematik so brisant wie fast nie zuvor in der Geschichte der Menschheit. Denn die ältere Bevölkerung wird quantitativ auch in diesem 21. Jahrhundert immer mehr zunehmen. Prognosen sagen bis zum Jahr 2050 in Österreich einen Anteil von rund einem Drittel der über 60+-Jährigen an der Gesamtbevölkerung voraus (Seniorenbericht 2000: 23).

Man kann von einer alternden Gesellschaft – vom größeren demographischen Blickwinkel aus gesehen – wie auch von den immer älter werdenden Individuen – auf der individuellen Ebene betrachtet – ausgehen. Tatsache ist jedenfalls, dass sich die noch im vorigen 20. Jahrhundert vorherrschende Bevölkerungspyramide („unten viele Junge, oben wenige Alte“) aufgrund des sogenannten demographischen Übergangs in einen Bevölkerungspilz beziehungsweise Bevölkerungsbaum in den nächsten 3 Jahrzehnten verwandeln wird (vgl. dazu Abbildung 1 in Kapitel 3).

Das heißt, die Materie über das Alter(n) und die Alter(n)swissenschaft werden immer wichtiger in unserer Gesellschaft, um mit den Herausforderungen der Zukunft besser umgehen zu können. Da jeder Mensch von Alternsprozessen generell betroffen ist und man auch von „Altern im Lebenslauf“ (vgl. Rosenmayr 1996) spricht, habe ich mich aus eigenem großen Interesse daran entschieden, mich in dieser Arbeit zu Teilaspekten dieses Themas zu beschäftigen.

Ausgangslage ist diejenige, dass aufgrund der längeren durchschnittlichen Lebenserwartung und auch aufgrund der früheren Pensionseintritte, heute im Durchschnitt 20-30 Jahre des nachberuflichen Lebens zu gestalten sind. Das ist eine relativ lange Zeit, die einem Menschen nach der Pensionierung, noch sozusagen zur freien Verfügung steht. Und diese Jahre gilt es mit bewusstem und auch sinnvollem Leben zu füllen. Das heißt, Aktivitäten in dieser (historisch gesehen) neu gewonnen Lebensphase spielen eine immer größer werdende Rolle im Leben der Menschen. Über diesen Fragenkomplex – aktives und produktives Leben im Alter – handelt die vorliegende Arbeit.

Folgende zwei Fragestellungen sollen beantwortet werden: Zum einen stellt sich folgende Frage: „Welche Kompetenz beziehungsweise Leistungsfähigkeit zeichnet ältere Menschen aus und in welchen Bereichen können sie diese nützen? Inwieweit kann ihr eigenes Wohl(befinden) dadurch gesteigert werden sowie auch die Gemeinschaft und die Gesellschaft davon profitieren?“ Und zweitens wird der Frage nachgegangen: „Was kann die Sozialarbeit dazu beitragen, welche Modelle und Projekte gibt es bereits in diesem Bereich?“ Die jeweiligen Thesen und mögliche Lösungsansätze werden in der folgenden Arbeit evaluiert beziehungsweise erarbeitet.

Nach einer kurzen Definition und Erläuterung des Begriffes „Altern“ wird in Kapitel 3 die Wichtigkeit des vorliegenden Themas und der Fragestellungen vor allem anhand von statistischem Datenmaterial zu belegen versucht. Es handelt vor allem um die sogenannte demographische Revolution, die wirklich einzigartig in der Geschichte der Menschheit ist (vgl. Opaschowski 1998: 12).

Das nächste Kapitel beschäftigt sich mit dem Älterwerden in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Wie hat sich das Älterwerden grundsätzlich verändert? Denn nur mit einem Verständnis der Veränderung und der Dynamik des Alterns im Laufe der Zeit, kann man auch die aktuelle beziehungsweise die heutige Notwendigkeit von „sinnvollen“ Aktivitäten für die Lebensphase Alter begreifen.

Kapitel 5 behandelt ausführlich die sogenannten „Kräfte des Alters“ (vgl. Rosenmayr 1990) sowie die Kompetenzen älterer Menschen. Im Weiteren werden in Kapitel 6 mögliche Tätigkeiten und Aktivitäten von Senioren erörtert. Die psychologische Produktivität (der Begriff der Produktivität in der Psychologie) dient als theoretischer Bezugsrahmen.

Der darauf folgende Teil der vorliegenden Arbeit (Kapitel 7) beschreibt soziale Projekte und Modelle für das mögliche Aktivwerden von rüstigen und kompetenten Senioren. Dieses Kapitel stellt Institutionen, Projekte und anfängliche

Modellversuche aus dem weiten Bereich „Soziale Arbeit mit Senioren“ dar, die das Nutzen der Kompetenz älterer Menschen zum Ziel und Inhalt haben.

Das letzte Kapitel (Kapitel 8) stellt eine Zusammenschau oder Synthese dar, inwiefern das aktive Leben von Senioren zu ihrer Lebenszufriedenheit dient und auch nutzbringend für die Gesellschaft eingesetzt werden kann. Es geht dabei zu hinterfragen, inwieweit das sogenannte aktive Altern nicht nur zum individuellen Wohl, sondern auch zum Wohl der Gesellschaft eingesetzt werden kann.

## 2 Der Begriff des Alterns

Was bedeutet hohes Alter? Wann ist man alt?

Lindenberger (2002: 350) gibt eine brauchbare Definition. Mittleres und höheres Erwachsenenalter bezeichnen demnach in etwa die Altersbereiche von 35 bis 65 sowie von 65 bis 80 Jahren. Die Zeit nach dem 80. Lebensalter gilt als hohes Alter.

Das Alter(n) beinhaltet verschiedene Aspekte und kann aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet werden. Demnach umfasst der Begriff des Alter(n) die folgenden vier Aspekte (vgl. Gatterer 1997):

- Chronologischer Aspekt
- Biologischer Aspekt
- Psychologischer Aspekt
- Soziologischer Aspekt

Der chronologische Aspekt bezieht sich auf das kalendarische Alter beziehungsweise auf das Alter in Lebensjahren und ist für soziale und gesellschaftliche Normen bedeutsam, wie zum Beispiel Einschulung, Heirat oder Pension. Unter dem biologischen Aspekt wird das Lebensalter der Organe verstanden. Hierbei wird der Frage nachgegangen, wie krank oder gesund und funktionstüchtig diese sind. Es existieren zahlreiche exogene Faktoren, die eine vorzeitige Alterung nach sich ziehen können, wie zum Beispiel falsche Ernährung, Übergewicht, zu wenig Bewegung, Genussgifte, Stress oder Umweltverschmutzung. Der psychologische Aspekt betrachtet die subjektive Komponente des Alter(n)s – das subjektive geistig-seelische Befinden einer Person (wie alt fühle ich mich?) – und lässt sehr viel Raum für eigene Definitionen und Auseinandersetzung mit dem Thema. Als vierten und letzten Blickwinkel kann das Alter(n) von einem soziologischen Aspekt aus betrachtet werden. Altern in der Gesellschaft betrifft die gesellschaftliche Unterscheidung beziehungsweise Einteilung in Kind,

Jugendliche(r), Erwachsene(r) und Senior(in). Darüber hinaus bestehen häufig klare Vorstellungen davon, welche Verhaltensweisen in welcher Altersstufe „normal“ oder „unpassend“ sind (Altersrollenstereotype). Wer also von dieser Stereotype abweicht, wird kritisiert, abgewertet, belächelt oder in manchen Fällen auch bewundert.

Abschließend ist darauf hinzuweisen, dass chronologisches, biologisches, psychologisches und soziologisches Alter(n) teils erheblich voneinander abweichen können.

### 3 Die demographische Revolution

Die kontinuierliche Alterung der Gesellschaft in den letzten 150 Jahren, mit einem exorbitanten Anstieg der Anteil der 60+-Jährigen im Zeitraum von 1930 bis 1970, bezeichnet man in der einschlägigen Fachterminologie als die „demographische Revolution“. Diese Entwicklung im Altersaufbau der Bevölkerung ist eigentlich historisch gesehen in der bisherigen Geschichte der Menschheit neu (vgl. Opaschowski 1998: 12). In den nächsten drei Jahrzehnten wird es wieder zu einem rasanten Anstieg der älteren Bevölkerung in Österreich kommen (vgl. Seniorenbericht 2000: 27). Im Jahr 2035 könnte die Zahl älterer Menschen in Österreich sogar knapp über drei Millionen – dies entspricht ungefähr einem Drittel der Gesamtbevölkerung – betragen. Je nach Prognoseannahmen wird der Anteil der 60+-Jährigen in Österreich nach den kommenden drei Jahrzehnten zwischen 34 Prozent und 37 Prozent sein (Kytir 2003: 134). Als Ursache für diese Entwicklung wird die bedeutend länger gewordene Lebenserwartung und vor allem die Abnahme der Geburtenzahlen gesehen.

Dabei ist die demographische Alterung der Bevölkerung auch ein globales Phänomen. Denn sogar in den weniger entwickelten Staaten der Erde werden als Folge gesunkener Kinderzahlen, aber auch durch eine steigende Lebenserwartung, in diesem 21. Jahrhundert die Anteile älterer und sehr alter Menschen steigen (vgl. Seniorenbericht 2000: 22-28). Die Vergleichsübersicht in der folgenden Tabelle 1 verdeutlicht dieses Phänomen. So wird unter anderem aus dieser Zusammenstellung sichtbar, dass sogar in wirtschaftlich am wenigsten entwickelten Ländern der Anteil der 60+-jährigen Bevölkerung von 4,8 Prozent im Jahr 1995 auf 7,0 Prozent im Jahr 2030 steigen wird. Für das Jahr 2050 wird ein Anteil von 12,1 Prozent 60+-Jähriger prognostiziert. In bezug auf die 80+-jährige Bevölkerung reicht der voraussichtliche Anteil im Jahr 2050 von 1,2 Prozent in wirtschaftlich am wenigsten entwickelten Ländern bis hin zu 12,5 Prozent in der Schweiz. Für die 60+-Jährigen reicht die Spanne von 12,1 Prozent bis 38,9 Prozent in Südeuropa. Genaue Daten für die EU-Länder und andere ausgewählte Staaten der Erde werden ebenfalls in dieser Statistik angeführt. Insgesamt lässt sich aus den Daten erschließen, dass die Zahl

der älteren Bevölkerung generell auf der ganzen Welt steigen wird. In Industrieländern wird jedoch der prozentuelle Anteil fast doppelt oder sogar dreifach höher sein als in der Dritten Welt.

Land/Region*	1950	1970	1995	2015	2030	2050
<b>Anteil der 60+-jährigen in %</b>						
Österreich	15,4	20,1	19,3	23,7	32,9	37,2
Deutschland	14,6	19,9	20,9	26,8	34,4	35,3
Schweiz	14,0	16,4	19,1	24,9	34,0	36,5
EU15	13,9	17,6	20,8	26,1	32,8	35,1
Osteuropa	9,7	13,0	17,1	21,3	26,4	34,4
Südeuropa	11,3	14,7	20,6	26,1	33,6	38,9
Vereinigte Staaten von Amerika	12,5	14,1	16,4	20,8	26,4	27,8
Japan	7,7	10,6	20,5	31,2	34,2	37,6
China	7,5	6,8	9,3	14,7	23,2	29,7
wirtschaftlich entwickelte Länder	11,7	14,5	18,4	23,7	29,2	32,5
wirtschaftlich weniger entwickelte Länder	6,4	6,1	7,3	9,9	14,6	20,6
wirtschaftlich am wenigsten entwickelte Länder	5,4	5,1	4,8	5,3	7,0	12,1
Welt gesamt	8,1	8,4	9,6	12,3	16,8	22,1
<b>Anteil der 80+-jährigen in %</b>						
Österreich	1,2	2,1	3,5	4,3	6,2	11,4
Deutschland	1,0	1,9	4,1	5,2	6,8	11,3
Schweiz	1,2	1,8	3,8	4,9	7,2	12,5
EU15	1,2	2,0	3,8	5,4	7,0	11,0
Osteuropa	0,9	1,2	2,3	3,3	4,1	6,9
Südeuropa	1,1	1,6	3,2	5,6	7,0	11,6
Vereinigte Staaten von Amerika	1,1	1,8	3,0	3,6	5,1	7,7
Japan	0,4	0,9	3,1	6,6	10,2	11,5
China	0,3	0,5	0,7	1,6	2,6	6,7
wirtschaftlich entwickelte Länder	1,0	1,6	3,0	4,4	6,0	8,9
wirtschaftlich weniger entwickelte Länder	0,3	0,4	0,6	1,0	1,6	3,5
wirtschaftlich am wenigsten entwickelte Länder	0,3	0,3	0,3	0,4	0,6	1,2
Welt gesamt	0,5	0,7	1,1	1,6	2,2	4,2
*) Regionen entsprechend den UN-Definitionen						

Tabelle 1: Anteil der 60+-jährigen und der 80+-jährigen Bevölkerung in ausgewählten Ländern bzw. Regionen der Erde 1950 bis 1995, Prognosen bis 2050 (Quelle: Seniorenbericht 2000:29)

In der Literatur findet man häufig den Begriff vom sich entwickelnden Bevölkerungspilz beziehungsweise Bevölkerungsbaum. Diese Entwicklung ist auch auf die demographischen Veränderungen zurückzuführen. Das bedeutet, dass

immer weniger Kinder und Jugendliche die Basis im Altersaufbau der Bevölkerung bilden. Stattdessen wird der Anteil der Älteren immer größer, die quasi im Jahr 2030 die Krone des Bevölkerungsbaumes darstellen werden. In Abbildung 1 ist diese Umgestaltung graphisch dargestellt.

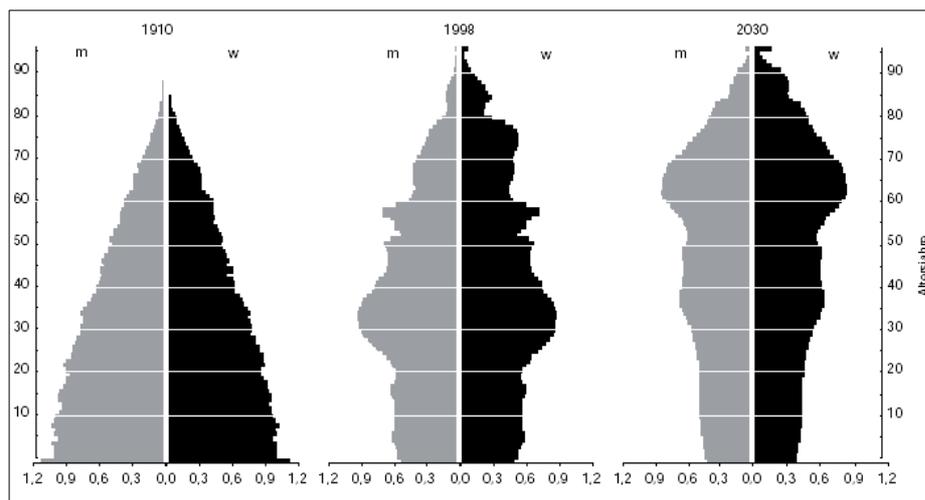


Abbildung 1: Altersaufbau der Bevölkerung Österreichs im Vergleich der Jahre 1910, 1998 und 2030 (Quelle: Seniorenbericht 2000: 28)

Dieses Phänomen – der Rückgang der Sterblichkeit und in weiterer Folge auch die Abnahme der Kinderzahlen – wird in der Bevölkerungswissenschaft als „demographischer Übergang“ bezeichnet. Dieser verursacht den Bevölkerungsstrukturwandel, also die Alterung der Gesellschaft insgesamt. In der westlichen Welt ist er die Folge der großen ökonomischen, sozialen und politischen Veränderungen im 19. und 20. Jahrhundert. In Abbildung 2 ist dieser sogenannte demographische Übergang für Österreich gut veranschaulicht. In dieser Graphik sind die Geburten, Sterbefälle und der Anteil der 60+-jährigen Bevölkerung in ihrer zeitlichen Entwicklung vom Jahr 1820 an dargestellt. Weiters werden Vorausschätzungen bis zum Jahr 2050 aufgezeigt. Demnach werden bei voraussichtlich 15 Geburten und 8 Sterbefällen auf 1000 Einwohner in Österreich, für das Jahr 2050 ein Anteil von knapp 37 Prozent der 60+-jährigen Bevölkerung vorausgesagt.

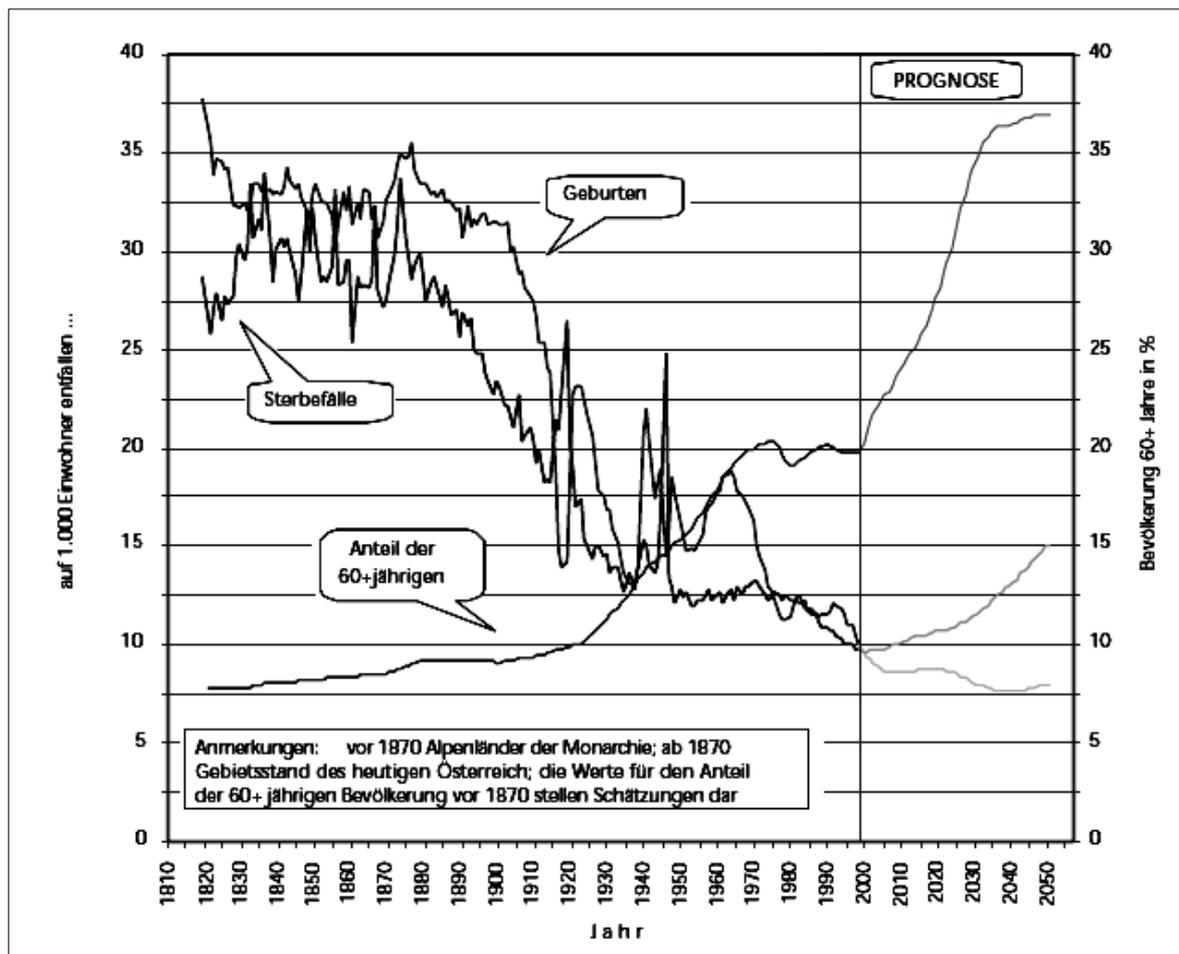


Abbildung 2: „Demographischer Übergang“ und der langfristige Wandel der Altersstruktur (Quelle: Seniorenbericht 2000: 23)

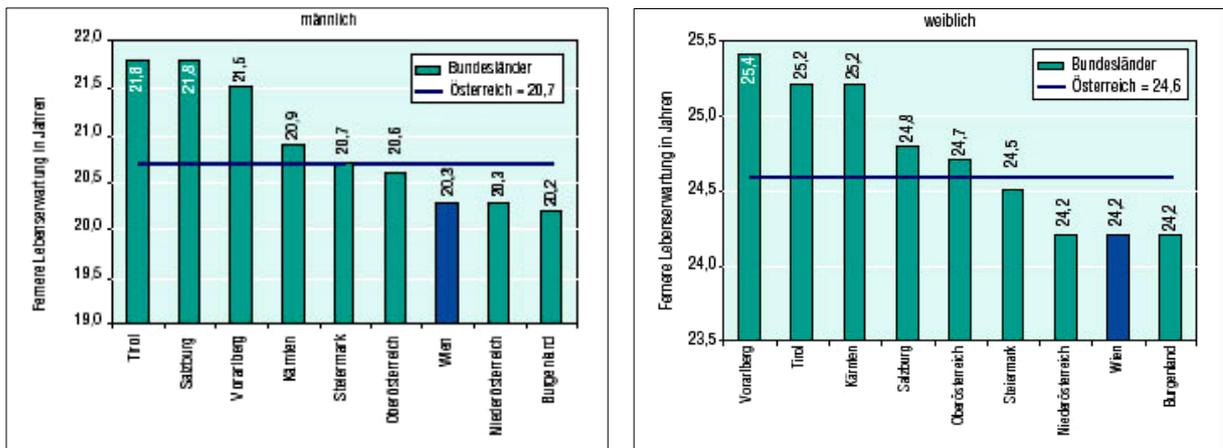
Die heutige durchschnittliche Lebenserwartung beträgt für Männer 76,65 Jahre und für Frauen 82,24 Jahre<sup>1</sup>. Man muss bedenken, dass vor 300 Jahren nicht einmal die Hälfte der Geborenen das Erwachsenenalter erreicht hat (Opaschowski 1998: 12). Das heißt, dass vor allem die Säuglingssterblichkeit früher sehr hoch war. Zusätzlich hat sich die Lebenserwartung seit 1855 mehr als verdoppelt, nämlich von damals durchschnittlich 37 Jahren auf ungefähr 77 Jahren. Dies ist unter anderem dem medizinischen Fortschritt, der gesünderen Ernährung und dem besseren hygienischen Zustand zuzuschreiben (Seniorenbericht 2000: 43).

<sup>1</sup> Stand 2005: Statistik Austria. [http://www.statistik.at/fachbereich\\_03/bevoelkerung\\_tab6.shtml](http://www.statistik.at/fachbereich_03/bevoelkerung_tab6.shtml) [14.12.2006].

Ein weiteres Phänomen heutiger moderner Staaten ist jenes der Langlebigkeit. Denn eine Besonderheit des Alterungsprozesses (nicht nur in Österreich) ist, dass vor allem die Gruppe der „sehr Alten“ stark wachsen wird. Bis zum Jahr 2050 wird sich die Zahl der sogenannten Hochbetagten über 85 Jahre in Österreich von 140 000 auf 500 000 bis 600 000 mehr als verdreifachen (Seniorenbericht 2000: 30). Kytir (2003: 131) geht davon aus, dass sich auch für ganz Europa ihre Zahl beinahe verdreifachen wird, nämlich von 21 Millionen im Jahr 2000 zu 60 Millionen im Jahr 2050. Zu bemerken ist im Weiteren, dass sich das zahlenmäßige Übergewicht an Frauen, das derzeit unter den älteren Menschen gegeben ist, bis zum Jahr 2025 einpendeln wird. Statistisch gesehen soll es dann 85 Männer auf 100 Frauen bei den über 60-Jährigen geben. Man bezeichnet dieses momentan vorhandene Ungleichgewicht der Geschlechterproportionen als sogenanntes „feminisiertes Alter“ (Seniorenbericht 2000: 30-34).

Ein zusätzliches Faktum zum Thema Demographie und Altern ist, dass das Sterben nicht immer mit dem Alter verbunden war. Noch vor 130 Jahren war dies nämlich ganz anders: Damals betraf der größte Teil aller Todesfälle die jüngsten Altersgruppen. Dem Seniorenbericht zufolge starb mehr als die Hälfte der Menschen unter einem Alter von 25 Jahren. Der Tod eines alten Menschen war der Ausnahmefall: Nur in acht Prozent der Fälle war der/die Verstorbene 75 Jahre oder älter (2000: 42).

Heute hat sich die Dauer der Lebensphase Alter deutlich verlängert (siehe auch Kytir 2003: 138). Die Graphiken in Abbildung 3 und 4 veranschaulichen die fernere Lebenserwartung im Alter von 60 Jahren in den einzelnen Bundesländern Österreichs, getrennt für Frauen und Männer. Dabei werden die jeweiligen Daten der Bundesländer der ferneren durchschnittlichen Lebenserwartung von Österreichern im Alter von 60 Jahren (für Männer 20,7 Jahre und für Frauen 24,6 Jahre) gegenübergestellt. Interessant ist, dass ein Abfall der durchschnittlichen Lebenserwartung von Westen nach Osten des Landes zu beobachten ist.



Abbildungen 3 und 4: Fernere Lebenserwartung im Alter von 60 Jahren in den einzelnen Bundesländern getrennt nach Geschlecht (unterschiedliche Skalierung) (Quelle: Gesundheitsbericht Wien 2004: 81)

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass es zu einer quantitativen Ausweitung der nachberuflichen Lebensphase gekommen ist. So macht das sogenannte „dritte Lebensalter“ – die Zeit nach der Erwerbsphase – gegenwärtig für Männer durchschnittlich mehr als ein Viertel und für Frauen sogar fast ein Drittel der gesamten Lebensspanne aus. Somit ist auch die Bedeutung der vorliegenden Problemstellung sehr groß, da der Lebensabschnitt nach dem Beruf immer länger wird und auch sinnvoll gestaltet werden sollte. Rosenmayr (2003: 11) schreibt dazu sehr treffend: „Wir können viel tun, um das längere Leben zu „gestalten“. Es wird uns gar nichts anderes übrig bleiben.“

## **4 Wie sich das Älterwerden verändert hat**

Eine interessante und wichtige Erkenntnis der Sozialforschung ist jene, dass sich ebenso wie die Gesellschaft auch der Alternsprozess mit der Zeit verändert hat. Im folgenden Abschnitt wird nach allgemeinen Überlegungen das Altern von gestern, heute und morgen gegenübergestellt.

### **4.1 Allgemeine Überlegungen**

Die sogenannten Geburtskohorten alter Menschen unterscheiden sich im Durchschnitt merklich von den Kohorten noch jüngerer Menschen hinsichtlich solcher Merkmale wie Schulbildung, Arbeitsbiographie, Lebensstandard, Ernährungsgewohnheiten, körperliche Betätigung oder körperliche Verfassung. Die jetzt Alten unterscheiden sich bedeutend von den Alten früherer Jahrgänge, auf denen noch ein Großteil des heutigen Wissens über das Altern basiert. Diese unterscheiden sich aber wiederum von denjenigen, die künftig alt sein werden. In anderen Worten, unsere Großeltern waren mit 75 Jahren anders, als wir es mit 75 Jahren sein werden, sowie auch unsere Enkel im hohen Alter anders sein werden als wir. Solche Veränderungen des Alternsprozesses können nicht allein durch die Biologie bestimmt sein. Auch vor allem Reaktionen auf die Veränderungen der sozialen und kulturellen Verhältnisse gelten als Ursachen (Riley/Foner/Waring 1988, zit. in: Riley/Riley 1994: 440). Im Übergang zum 21. Jahrhundert sind nach Borscheid (1996: 29) vier grundlegende Neuerungen in der Lebenssituation der älteren Generation feststellbar:

- Erstmals in der Geschichte der Menschheit ist eine verlässliche Lebensplanung möglich. Fast alle Menschen in Mitteleuropa können die kalendarische Altersgrenze erreichen.

- Wer heute eine bestimmte Altersgrenze erreicht beziehungsweise überschritten hat, „muss“ aus dem Erwerbsleben ausscheiden. Die Erwerbsphase mündet automatisch in die Nacherwerbsphase.
- Die Nacherwerbsphase spaltet sich in drei deutlich voneinander abgrenzbare Lebensabschnitte (50+, 65+ und 80+) auf.
- Die vierte Neuerung besteht in einer Problematisierung des Alters, insbesondere der Altersversorgung.

Die letzte Neuerung in der Lebenssituation der älteren Generation und die daraus resultierende Problematik der Altersversorgung wird mit dem folgenden Zitat nach Rosenmayr (1996: 14) verdeutlicht: „Noch nie in der Geschichte der Menschheit lebten so viele Generationen mit nur so wenigen Kindern lebenslaufmäßig überlappend zur selben Zeit“. Das bedeutet auch, dass die soziale Generationenvielfalt durch die Zunahme der über 60-Jährigen wächst. Der Autor stellt jedoch weiters fest, dass trotz der sozialen Generationenvielfalt, das haushaltsmäßige Zusammenleben als familiäre Wohngemeinschaft abnimmt. Rosenmayr (1993: 33) kommentiert diese gesellschaftliche Veränderung mit folgenden Worten:

„Zwar geht das Zusammenwohnen von Familienmitgliedern verschiedener Generationen gegenüber dem singularisierten Haushalt oder dem generationengetrennten Haushalt zurück. Die Multigenerativität der Familie jedoch nimmt – und dies ist das historisch ebenso Paradoxe wie Aufregende – zu“.

Nach Backes/Clemens (1998: 50f) sind mit der demographischen Revolution und dem Strukturwandel des Alters große Auswirkungen auf die Gesellschaft im gesamten und die Gruppe der heutigen und zukünftigen älteren und alten Menschen verbunden. In den letzten Jahren wird vor allem der strukturelle Zusammenhang von Sozialstaat und Bevölkerungsentwicklung diskutiert. Weiters werden aber inzwischen auch die Folgen für den Arbeitsmarkt und für die Qualifikationsentwicklung der

Beschäftigten, die Familienstrukturen und die Zukunft der Familienpflege angesprochen.

Zusammenfassend ist nach Backes/Clemens (1998: 53) mit dem gesellschaftlichen Altern eine gewisse Entwicklungsaufgabe für die Gesellschaft verbunden: Für Wirtschaft, Arbeitsmarkt und Politik sind die Entwicklung von Normen und Werten notwendig. Weiters ist es auch im Hinblick auf Generationen- und Gruppenbezüge wichtig, diverse Strukturen zu schaffen, die zu den veränderten demographischen Bedingungen passen. Hummel (2003: 217) stellt prägnant fest, dass es in der Zukunft einen sehr großen Anstieg der Zahl älterer Menschen geben wird. Er betont aber auch, dass ihre Lebensqualität entscheidend davon beeinflusst wird, „ob das gesellschaftliche Kräftespiel der Demokratie funktioniert“. Trotzdem wird auch ein großer Teil davon abhängen, wie die betroffenen Personen selbst und mit anderen durch ihr „Engagement, ihre Wahlentscheidungen und ihre Verhaltensweisen Lücken füllen, neue Defizite aufzeigen und Rechte erstreiten können.“

Bei Opaschowski (1998: 14f) findet man den Begriff der „dualen Revolution“. Damit wird gemeint, dass die postindustrielle Revolution im 20. Jahrhundert im Unterschied zur industriellen Revolution des 19. Jahrhunderts Züge einer dualen Revolution aus folgenden Gründen aufweist: Einerseits lassen neue Technologien den Bedarf an menschlicher Arbeitskraft bedeutend geringer werden. Andererseits aber wird unsere Lebenserwartung durch Fortschritte in der Medizin immer länger. Diese Entwicklung, so der Autor, „gleichet einer Strukturkrise und Sinnkrise zugleich“. Er geht von einer Zukunft aus, die von kurzen Arbeits- und langen Lebenszeiten geprägt sein wird. Somit fällt Opaschowski zufolge der Mensch aufgrund der dualen Revolution in ein „doppeltes Vakuum zwischen Arbeits- und Perspektivlosigkeit“ (1998: 15).

## **4.2 Altern gestern**

Die nunmehr eigenständige Lebensphase Alter hat sich historisch entwickelt und erst mit der Zeit und aufgrund der Industrialisierung herausdifferenziert (Backes/Clemens 2003: 25, vgl. auch Peters 2004). Es ist zu bedenken, dass es früher das Alter als

abgetrennten Lebensabschnitt und auch die Älteren oder Alten als sozialstrukturell bestimmbare Gruppe nicht gegeben hat. Früher war es üblich, dass Menschen bis zu ihrem Lebensende – also ohne sogenannten Ruhestand – arbeiteten. Eine erste kollektive Pensionsversicherung wurde erstmals zur Zeit Bismarcks<sup>2</sup> eingeführt. Interessant ist hier zu bemerken, dass das erste staatliche Altersicherungssystem zunächst noch nicht an eine bestimmte Altersgrenze gebunden war, sondern eine Invalidenversicherung darstellte. Das bedeutete eine Gleichsetzung von Alter und Invalidität (Peters 2004: 33).

Aufgrund dieser Tatsachen kann schlussfolgernd festgestellt werden, dass es früher einen Lebensabschnitt, der frei von Erwerbsarbeit ist und noch gesund und rüstig erlebt werden kann, nicht gab. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen war früher sehr gering. Die Altersforscherin Lehr (2003: 27) konstatiert, dass im Jahre 1680 von 19 Geborenen sieben bis zum Alter von zehn Jahren und vier weitere bis zum Alter von 30 Jahren starben. Nur vier von 19 geborenen Kindern wurden damals 60 Jahre und älter. Das heißt auch, dass die Altersproblematik, wie wir sie heute kennen, früher gar nicht vorhanden war. Die mittlere Lebenserwartung war in der Mitte des 18. Jahrhunderts bei 25-35 Jahren, also im Vergleich zu den heute in Industrieländern vorherrschenden 75-80 Jahren, erheblich wenig (Mesmer 1990: 49). An dieser Stelle sollte aber ein wichtiges – eigentlich statistisches – Phänomen erwähnt werden: Die damaligen niedrigen Durchschnittswerte sind nämlich in erster Linie auf die hohe Säuglings- und Kindersterblichkeit zurückzuführen. Das heißt, manche Menschen konnten in der vorindustriellen Zeit genau so alt werden wie heute (Mesmer 1990: ebd.).

Wichtig zur Entstehung und Ausdifferenzierung der heute relativ langen Lebensphase Alter ist die Entwicklung der staatlichen Pensionsversicherungsgesetze im 20. Jahrhundert. In Deutschland zum Beispiel wurde im Jahre 1957 das erste richtige Rentenversicherungsgesetz verabschiedet.

---

<sup>2</sup> Otto von Bismarck (1815-1898): erster Kanzler des dt. Reichs von 1871 (Bertelsmann Universal Lexikon 1991).

Erst dieses Gesetz etablierte eine feste Altersgrenze quasi als Zugangsberechtigung zur Pension und definierte diese als Lohn- bzw. Gehaltersatz (vgl. Peters 2004: 33). Erst seit diesem Zeitpunkt war die gesetzlich gesicherte Pension ein Mittel, um einen wohlverdienten Ruhestand zu ermöglichen. So entwickelte sich nun endgültig das Alter als eigenständige und auch sozial abgesicherte Phase im Leben der Menschen. Denn bis Anfang des 20. Jahrhunderts war Alter noch keine strukturell einheitliche und kollektiv erfahrbare Lebensphase. In der Soziologie spricht man auch von einer sogenannten Institutionalisierung des Lebenslaufs. Im Fall des Alters wird dieses über die Bedingungen des Arbeitsmarktes und Regelungen der Alterssicherung bestimmt (Backes/Clemens 2003: 25).

Zusammenfassend zeigt sich, dass bereits im 19. Jahrhundert mit der Industrialisierung die sogenannte Institutionalisierung der Lebensphase Alter begonnen hat und diese sich vor allem durch die Entwicklung der Pensionssysteme im 20. Jahrhundert als eigenständiger, abgesicherter und auch zu gestaltender Abschnitt im Leben der Menschen herauskristallisierte.

### **4.3 Altern heute**

Das Altern heute ist durch mehrere Eigenschaften gekennzeichnet, für die es in der Literatur Fachtermini gibt, die im Folgenden erklärt werden:

#### **4.3.1 Alter als eigenständige Lebensphase**

Nach dem Erwerbsleben steht den Älteren eine noch relativ lange Lebensspanne bevor. So ist dieser Abschnitt für viele noch lang genug für einen Neubeginn. Sie haben Zeit, das Alter zu leben (vgl. Ganz 2001: 3). Der bekannte österreichische Soziologe und Alter(n)sforscher Rosenmayr nannte eines seiner Bücher auch „Die späte Freiheit“ (Rosenmayr 1983).

Heute spricht man vom sogenannten dritten Lebensalter, das noch mit voller Gesundheit und Tatendrang gelebt wird, und sogar von einem vierten Lebensalter,

das jenseits des 80. Lebensjahres beginnt, dann aber schon oft von Gebrechlichkeit und Krankheit gekennzeichnet ist. Generell setzt gegenwärtig die Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen immer später ein. Das heißt, dass diese nicht beseitigt wird, die Abhängigkeit im Alter sich jedoch altersmäßig nach hinten verschiebt (Prisching 2003: 254).

Wie bereits im vorigen Kapitel erwähnt, ist heutzutage eine Entwicklung zur Langlebigkeit feststellbar, da die Lebenserwartung stark gestiegen ist. Die Menschen haben gegenwärtig durchschnittlich mit 60 Jahren noch über 20, Frauen sogar 25 Lebensjahre vor sich. Diese sind auch zu einem großen Teil behinderungsfrei (Ganz 2001: 2). Auch Backes/Clemens (2003) erwähnen die steigende Langlebigkeit von Menschen. Wichtig in Zusammenhang mit vorliegender Fragestellung – Aktives Älterwerden – ist die Feststellung, dass auch die Zahl alter Menschen zunimmt, die kompetent und vital bis kurz vor ihrem Tod (mit ergänzenden Hilfen) ihre Selbständigkeit behalten (Backes/Clemens 2003: 338). Die daraus resultierenden möglichen Tätigkeitsformen sowie Kompetenzen der älteren Bevölkerung werden in Kapitel 6 noch genauer aufgezeigt und diskutiert.

#### **4.3.2 Die hohe Alterserlebenseicherheit**

Ein Faktum der heutigen Zeit ist, dass es noch nie in einer Gesellschaft so eine große (Über-)Lebenssicherheit gegeben hat wie in unseren gegenwärtigen Industrieländern. Das Alter ist quasi erwartbar geworden und hat natürlich somit auch Auswirkungen auf den Umgang der Menschen mit Leben und Tod. Denn im Vergleich zu früheren Zeiten stehen die Chancen heute gut, lange zu leben (Prisching 2003: 253). Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Sicherheit wächst, alt werden zu können, und es auch immer wahrscheinlicher wird, die Lebensphase Alter relativ gesund und agil zu (er-)leben.

#### **4.3.3 Die Entberuflichung des Alters**

Die sogenannte Entberuflichung des Alters ist aus dem momentanen Trend zur Frühpensionierung und einer erhöhten Lebenserwartung entstanden. Dies bewirkt

eine lange Alterszeit ohne Berufstätigkeit (Backes/Clemens 2003: 337). Nach Prisching (2003: 254), der sich in seinen Ausführungen auf den englischen Sozialhistoriker Peter Laslett beruft, ist der Lebenslauf folgendermaßen unterteilt: Die erste Lebensphase ist geprägt von Erziehung und Ausbildung, die zweite Phase von Erwerbs- und Familienarbeit, der dritte Lebensabschnitt ist jene nach Beendigung der Erwerbstätigkeit. Die vierte Phase schließlich wäre von möglicher Gebrechlichkeit gekennzeichnet. Rosenmayr (1996) hingegen beschreibt einen typischen Lebenslauf in unserer gegenwärtigen Leistungsgesellschaft folgendermaßen: Die erste Phase des Lebens verlange Konzentration auf das Lernen und in der zweiten Phase volle Leistung im Beruf. Die dritte Phase – das Alter – solle die Erfüllung bringen. Grundsätzlich habe dieses Modell noch einiges für sich, wenn es sich auch stark an Mittel- und Oberschichten orientiert. Dieser Lebenszeit-Einteilung hält Rosenmayr jedoch im Weiteren folgendes entgegen:

„Für die Zukunft kann es nur bedingt gültig sein. Durch die gesellschaftlich-ökonomische Verringerung der Industriearbeit wird in jedem der drei genannten Lebensabschnitte eher eine Mischung von Lernen, Beruf und Freizeit angeboten und gelebt werden müssen“ (1996: 17).

Im Weiteren betont der Autor, dass, wenn man sich in der Berufstätigkeit dienenden Phase durch Leistungsdruck und Wettbewerb völlig verausgabt, man in einer künftigen Gesellschaft die dritte, „erfüllende“ Phase nicht erleben und ausgestalten könnte. Diese Feststellung von Rosenmayr unterstreicht eine These dieser Arbeit, nämlich jene, dass auch das Alter von ständigem Dazulernen, Aktivsein und natürlich auch der Muße geprägt sein sollte.

Zu dem Begriff Entberuflichung, das einen längeren Gestaltungsfreiraum in der Lebensphase Alter schafft, nimmt auch Opaschowski (1998: 19) Stellung: „Die Ruheständler werden immer jünger. Die Frührente als Normalfall.“ Gleichzeitig bedeutet dies aber für die vorliegende Thematik, dass spätestens mit dem Erreichen des fünfzigsten beziehungsweise sechzigsten Lebensjahres, die Menschen sich Gedanken machen sollten, über die mögliche Gestaltung des nachberuflichen Lebensabschnittes. Es gilt nämlich neue Aufgabenfelder, beispielsweise die Intensivierung bisheriger Hobbies, zu finden. Für ein aktives Tun, Lernen und

Arbeiten im Ruhestand plädiert Rosenmayr (1996) und betont in bezug auf den Lebenslauf folgendes:

„Die bisherige Abfolge im Leben: Lernen-Arbeiten-Bilden/Genießen entspricht nicht mehr den entfalteten Produktionsbedürfnissen, so dass die gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung nunmehr auf eine Umstrukturierung des Lebenslaufs drängt, von der auch die letzte Phase des Lebens entscheidend betroffen sein wird“ (1996: 19).

#### **4.3.4 Die Verjüngung des Alters**

Es wird in dieser Zeit oft von den „jungen Alten“ gesprochen und tatsächlich wirken heute immer weniger Menschen vorzeitig gealtert oder körperlich „verbraucht“ (Ganz 2001: 3). Zum einen finden sich sogenannte positive Verjüngungseffekte. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn sich die heute Älteren selber als jünger einschätzen im Vergleich zu den Alterskohorten früherer Generationen. Zum anderen existieren aber auch viele sogenannte negative Verjüngungseffekte, insbesondere wenn man den momentanen Arbeitsmarkt betrachtet. Ältere Arbeitnehmer werden hier ziemlich bald als weniger produktiv abgeschrieben beziehungsweise abgestempelt. Dies kann in weiterer Folge zu hoher Arbeitslosigkeit im Alter und auch zur frühzeitigen Pensionierung führen (Backes/Clemens 2003: 336). Auch Opaschowski (1998: 51) beschäftigt sich mit dem Begriff des Alters:

„Vielleicht gibt es bald den alten Menschen nicht mehr. Der Altersbegriff wird dann einfach weg-definiert: objektiv alt, aber subjektiv jung. Bis Anfang achtzig gehört man zu den „Neuen“ oder „Jungen“ Alten. Und alt ist nur noch der, der sich auch so fühlt bzw. dazu bekennt.“

Opaschowski (1998: ebd.) plädiert auch dafür, dass wir in Zukunft vermehrt die Ressourcen von Menschen höheren Lebensalters in den Blickwinkel nehmen sollten. Heutige und zukünftige ältere Generationen würden verstärkt über ihre persönlichen Bedürfnisse und Interessen, wie beispielsweise bedienerfreundliche Technik, Kultur- und Studienangebote, ansprechbar und erreichbar sein. Hier schließt sich der Kreis zu vorliegender Sachstellung: Denn gemäß der These dieser Arbeit werden zukünftige ältere Menschen, die immer länger relativ rüstig und fit sind, auch das Bedürfnis nach sinnvollen Aktivitäten aller Art haben.

Zur sogenannten Verjüngungstheorie ist auch bei Prisching (2003) Bestätigung zu finden. Er postuliert ebenso, dass die Menschen zu einem gegebenen Alterszeitpunkt im Allgemeinzustand besser beisammen sind als in früherer Zeit. Sie sind im historischen Vergleich „jünger“, gesünder und agiler (Prisching 2003: 248). Weiters erwähnt der Autor auch die Problematik bezüglich der schnellen Alterung hinsichtlich des Arbeitsmarktes, des Wissensbestandes und der Erfahrungswertschätzung. Prisching führt dies auf das Ergebnis der schnelleren Veränderungen in unserer heutigen Gesellschaft zurück. In diesem Punkt, nämlich in bezug auf den Wert von Lebenswissen und Lebensweisheit, hält Rosenmayr (1996: 31) dagegen:

„Andererseits steigt in manchen Lebensbereichen das Bedürfnis nach gesiebttem, verarbeitetem, in einem langen Leben aufgebautem Wissen und nach der Standhaftigkeit, die daraus resultieren kann. Es mag sein, dass nach der Erschöpfung durch Dauerinnovation der ruhigere Fluss des in lebenslanger Erfahrung geprüften Wissens, der Schutz von Natur, Umwelt, aber vielleicht auch von persönlicher Empfindung an Wert steigen wird. Damit wäre auch eine Anhebung des Altenstatus möglich, nämlich durch Beiträge zum veränderten kulturellen Code.“

Diese Aussage von dem renommierten Alter(n)sforscher erhärtet abermals die These, dass gerade die sogenannte Lebensweisheit und somit auch (Lebens-)Kompetenz der SeniorInnen für die Gesellschaft besonders wertvoll ist.

#### **4.4 Altern morgen**

In Zukunft leben immer mehr Menschen länger und werden vor allem auf neue Weise alt werden. Für viele von diesen wird die Vorstellung vom unvermeidlichen Altersabbau nicht mehr gelten (Opaschowski 1998: 100).

Auch Baltes/Staudinger (1996: 342) erwähnen die Bedeutung des künftigen Gesundheitsstandes der Älteren. Sie unterscheiden bei den hinzugewonnenen Lebensjahren zwischen eher gesunde und kranke Jahre. Ein Faktum ist jedenfalls, dass die Mehrzahl der alten Bevölkerung zumindest bis ins achte Lebensjahrzehnt relativ gesund altert (Baltes/Staudinger 1996: 343). Diese zwei ForscherInnen

plädieren weiters dafür, dass es zukünftig darum gehen muss, die Zahl der gesund Altenden und den Anteil gesunder Zeit im Lebensverlauf ständig zu vergrößern. Auch in einem weiteren wissenschaftlichen Beitrag von Baltes (1996: 51) wird der Gesundheitsstand des Alters und der Hochbetagten als sogenannter Brennpunkt für die Zukunft erörtert. Als nächste Aufgabe für die kommenden Jahrzehnte gilt es daher, das Bild der alten Bevölkerung in der Gesellschaft zu verbessern. Wie Baltes/Staudinger (1996: 320) konstatieren, stellt das vorherrschende negative Altersstereotyp ein Problem dar. Denn das in der Gesellschaft allgemein verbreitete Bild vom Altern ist weitgehend negativ. Wir leben also offensichtlich in einer Zeit des Jugendideals, wenn nicht sogar – pointierter formuliert – des Jugendwahns.

Eine wichtige Herausforderung für die alternden Gesellschaften wird die Entwicklung einer Alterskultur sein. Für diese Kultur des Alterns, die noch intensiver entwickelt werden muss, engagiert sich auch Rosenmayr in fast allen seinen aktuelleren Werken. Der weltweit anerkannte Soziologe und Gerontologe Rosenmayr will deshalb eine eigene „Alter(n)sphilosophie“ entwickeln. Für diesen Standpunkt ist auch eine Bestätigung in der Literatur zu finden (vgl. Baltes/Staudinger 1996). Diese WissenschaftlerInnen stellen fest, dass es noch keine lange Tradition einer Alterskultur gibt: „Wir wissen noch relativ wenig darüber, welche Lebensformen im Alter aufgrund von gesellschaftlichen und technischen Neuerungen prinzipiell möglich sind“ (Baltes/Staudinger 1996: 327).

Im Weiteren wird auch der Disziplin der Gerontologie (Alternsforschung) oder der Wissenschaft vom Alter(n) auf akademischen Gebiet mehr Raum gegeben werden müssen. Für die Notwendigkeit einer interdisziplinären Forschung und auch deren Institutionalisierung plädieren Baltes/Staudinger (1996). Gerade in der Gerontologie ist interdisziplinäres Denken und das Zusammenarbeiten verschiedener Wissenschaften sehr wichtig. Denn Altern ist gleichzeitig ein biologisches, seelisches, soziales, gesellschaftliches und evolutionäres Phänomen (Baltes/Staudinger 1996: 351). Demnach besteht noch weiterer Handlungsbedarf für die eigentlich sehr junge Wissenschaft der Gerontologie.

Schließlich wird es in Zukunft mehr offene soziale Angebote und Projekte für und mit SeniorInnen geben müssen. Das heißt, das Aktiv-Sein und Produktiv-Sein sollte nach der Berufsphase durch Angebote, auch von der sozialen Arbeit, besser organisiert werden. Hier ist auch Kreativität gefordert, um rüstigen SeniorInnen ein aktives Älterwerden zu ermöglichen und so ihre Zufriedenheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Denn die Gruppe der Älteren zeichnet sich durch sehr große Verschiedenheit innerhalb der Gruppe – also bei den Individuen – aus. Dies auf den Punkt gebracht ist bei Baltes/Staudinger (1996: 327) zu lesen: „Alter ist nicht gleich Alter“.

Dieser letzte Punkt, der insbesondere die Sozialarbeit auffordert, Projekte und neue Modelle für die ältere Bevölkerung bereitzustellen, unterstreicht die Richtung der Thesen dieser Arbeit und die Bedeutsamkeit und die daraus resultierenden Herausforderungen des vorliegenden Themas „Aktivität im Alter“.

## 5 Älterwerden und Leistung

In diesem Kapitel wird die potentielle Leistungsfähigkeit im Alter, mit besonderem Blick auf die intellektuellen Kapazitäten alter Menschen, erörtert. Eine der Hauptthesen dieser Arbeit ist jene, dass ältere Menschen durchaus körperliche und geistige Ressourcen haben, die sie auch für ihr eigenes Wohlbefinden sowie auch zum Vorteil anderer Menschen nützen können. Diese These, dass nämlich Menschen bis ins hohe Alter leistungsfähig sein können, wird in diesem Kapitel anhand einschlägiger Literatur zu untermauern versucht.

### ***5.1 Der Mythos vom altersbedingten Abbau***

Riley und Riley (1994: 438f) halten den generellen altersbedingten Abbau für einen Mythos. Die Forschung hat gezeigt, dass die Vorstellung vom unvermeidlichen und generellen Altersabbau zumindest für das frühe Alter nicht zutreffend ist. Angeblich ist dies ein Fehlschluss, der durch die falsche Auslegung von biologischen Querschnittsdaten entstanden ist. Trotz aller Untersuchungsergebnisse, die auch auf positive Entwicklungen im Alter hindeuten, wird diese falsche Annahme von Politikern, Fachleuten und der breiten Öffentlichkeit nach wie vor akzeptiert. Der „reale“ Alternsprozess läuft jedoch nicht unbedingt immer krankhaft und leistungsmindernd ab. Es entspricht nicht den Tatsachen, dass alle alten Menschen aufgrund des Alterns zwangsläufig krank, verarmt, von der Gesellschaft abgeschnitten oder deprimiert werden. Auch ihre sexuellen Fähigkeiten sowie ihr Denk- und Erinnerungsvermögen müssen sie nicht verlieren. Die große Mehrheit der älteren Bevölkerung ist durch Krankheit und Behinderung nicht ernsthaft beeinträchtigt, sondern führt ein relativ ausgefülltes und unabhängiges Leben (Riley/Riley: ebd.).

Nach Baltes/Smith (1990, zit. in: Riley/Riley 1994: 439) bilden sich mitunter sogar besondere Fähigkeiten wie beispielsweise die Lebensweisheit heraus, die durch ein langes Leben gefördert werden.

## **5.2 Intellektuelle Entwicklung im höheren Erwachsenenalter**

Zweikomponentenmodelle der intellektuellen Entwicklung (Baltes, 1987; Cattell, 1971; Horn, 1982; Tetens, 1777; zit. in: Lindenberger 2002: 356f) unterscheiden zwischen biologischen und kulturellen Determinanten kognitiver Leistungen. Empirisch stützen sie sich vor allem auf das Vorhandensein alterungsanfälliger und alterungsresistenter intellektueller Fähigkeiten. Die kognitive Entwicklung in Bereichen, die Schnelligkeit, Genauigkeit oder kurzfristiges Lernen und Behalten, aber auch sensorische Leistungen, also die Aufnahme von neuen Informationen von Außen erfordern, sind von Verlusten und Funktionseinbußen geprägt. Typische Beispiele für alterungsanfällige Fähigkeiten sind das Denkvermögen im Sinne von Deduktion und Induktion bei geringem Vorwissen, das räumliche Vorstellungsvermögen und die Wahrnehmungsgeschwindigkeit. Hingegen zeigen Bereiche, die Erfahrungswissen erfordern, bis ins höhere Alter hinein eine Leistungsstabilität. Ältere Menschen können in Aufgaben, die das Niveau von Fertigkeiten (zum Beispiel Kopfrechnen) und die Größe und Qualität von Wissensbeständen (verbale Fähigkeiten wie beispielsweise der Wortschatz) erfassen, gute Ergebnisse erzielen. Weitere alterungsresistente Fähigkeiten stellen deklaratives Wissen, Erfahrungswissen, kulturelle Wissensbestände oder allgemeines Wissen über Problemlösestrategien und Gedächtnisstrategien dar (Staudinger/Schindler 2002: 967, Lindenberger 2002: 356).

Cattell (1971) und Horn (1982, 1989) (siehe Lindenberger 2002: 361, vgl. auch Baltes/Montada 1996: 42-47) sprechen von fluiden und kristallinen Fähigkeiten. Mit kristallisierter Intelligenz ist alles das gemeint, was an Wissen und an geistigen Arbeitstechniken erworben ist, also die kulturelle Dimension des Zweikomponentenmodells (die Pragmatik des erworbenen Wissens). Andere intellektuelle Funktionen, die mit einem Neuerwerb und mit Flexibilität zu tun haben, werden im Alter weniger gut erfüllt. Es handelt sich hier um die fluide Intelligenz, welche mit der biologischen Komponente gleichgesetzt werden kann (die Mechanik der Kognition). Auch Schneider (1996: 32) meint, dass es bekanntlich bis ins hohe Alter hinein intellektuelle Fähigkeiten gibt, die auf früh erworbenen und lange

eingübten Funktionen und Inhalten aufbauen, erhalten und sogar ausgebaut werden können. Im hohen Alter jedoch ist mit einem Leistungsabfall in beiden Bereichen – fluide und kristalline Intelligenz – zu rechnen (vgl. Lindenberger 2002).

### **5.3 Das Kompetenz-Modell**

Das sogenannte Kompetenz-Modell des Alterns war die Antwort auf das – durch zahlreiche Untersuchungen – widerlegte Defizitmodell. Das Defizitmodell der kognitiven Entwicklung beschreibt das Altern als einen Prozess des Verlustes und als Abbau intellektueller und emotionaler Fähigkeiten. Das Kompetenzmodell hingegen basiert unter anderem auf der kognitiven Alternstheorie von Hans Thomaе (vgl. Lehr 2003: 69f). Bei der kognitiven Theorie des Alterns geht es weniger um objektive Voraussetzungen des Alternsprozesses, sondern vor allem um das subjektive Erleben und Interpretieren dieses Prozesses durch betroffene Individuen (Backes/Clemens 2003: 97-98).

Psychologische Kompetenztheorien unterscheiden zwischen objektiven und subjektiven Aspekten der Kompetenz, deren Zusammenwirken einen effektiven Umgang des Menschen mit den umweltbezogenen Anforderungen ermöglicht: Objektive Aspekte sind kognitive, alltagspraktische, sozialkommunikative und psychologische Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Umgang mit Umwelanforderungen. Subjektive Aspekte sind die Erfahrungen effektiven Handelns in spezifischen Situationen, auf der Hintergrundannahme, dass effektives Handeln als Grundbedürfnis in jedem Lebensalter empfunden und besonders befriedigend erlebt wird.

Bei der Analyse von Kompetenz wird eine personorientierte Perspektive (über den Lebenslauf entwickelter und im Alter verfügbarer Fähigkeiten und Fertigkeiten) von der umweltorientierten Perspektive (spezifischer Anforderungen der Umwelt an den Menschen) unterschieden. Die Aspekte der Umwelt betreffen die Bereiche, aus denen heraus Anforderungen gestellt werden und sich individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten des alternden Menschen formen. Drei Bereiche der Umwelt bestimmen

das Maß eines selbständigen sowie selbstverantwortlichen und persönlich zufriedenstellenden Lebens, und damit die Möglichkeiten zur Entwicklung von Kompetenz (Backes/Clemens 2003: 99):

- Die räumliche Umwelt umfasst die Mikrosphäre der Wohnung und die Makrosphäre der Wohnumwelt. Beide Bereiche können erschwerende oder aber kompensatorische Bedingungen bieten.
- Die soziale Umwelt wird in eine „engere“ (Familie, Freunde, Verein) und „weitere“ (Gesellschaft, Kultur) unterteilt. Inner- und außerfamiliäre Rollen älterer Menschen sowie gegebene und empfangene Hilfen prägen diesen Bereich.
- Die institutionelle Umwelt besteht aus einer Vielzahl von Dimensionen, die ältere Menschen betreffen: politische Entscheidungen und Gesetze, wie zum Beispiel das Pflegegesetz, Institutionen, wie stationäre Einrichtungen, und ambulante Hilfen.

#### ***5.4 Erfolgreiches Altern als selektive Optimierung mit Kompensation – das SOK-Modell***

Das mittlere Erwachsenenalter – der Altersbereich von 35 bis 65 – ist in der Regel mit einer Differenzierung und Expansion von Aufgaben, Kompetenzen und Ressourcen verbunden. Hingegen verlangt das hohe Alter – die Zeit nach dem 80. Lebensjahr – vor allem aufgrund biologisch bestimmter Einschränkungen die Konzentration der Kräfte und die Nutzung vorhandener Stärken. Die Gestaltung und Bewältigung dieses Übergangs von Expansion zu Konzentration stellt eine zentrale Entwicklungsaufgabe des höheren Erwachsenenalters dar. Das Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation thematisiert diesen Übergang im Kontext einer allgemeinen Theorie erfolgreicher Entwicklung (vgl. Lindenberger 2002: 354-356; Lehr 2003: 65f).

Das SOK-Modell von Baltes u.a. postuliert, dass erfolgreiche Entwicklung – definiert als gleichzeitige Maximierung von Gewinnen und Minimierung von Verlusten – durch das Zusammenspiel dreier Entwicklungsprozesse entsteht: Selektion, Optimierung und Kompensation.

Selektion bezeichnet die Auswahl von Funktionsbereichen, auf die man seine Ressourcen konzentriert und ermöglicht somit Spezialisierung. In anderen Worten bedeutet das, dass man bestimmte Aufgaben voranstellt, um sich darauf zu konzentrieren, wenn die Kräfte weniger werden. Wer sich beispielsweise mit 60 Jahren mit der Pflege der Urenkel, mit der Fürsorge für die Eltern und mit der Betreuung von hilfsbedürftigen Nachbarn beschäftigt hat, wird sich 15 Jahre später möglicherweise auf die Betreuung der Nachbarn konzentrieren. Mit dem Terminus der Optimierung ist das Faktum gemeint, dass die Leistung auch im Alter durch Verbesserung der gewohnten Verhaltensweisen und durch das Nutzen von Reserven gesteigert werden kann. So kann man auch im hohen Alter seine Leistung beispielsweise als Zuckerbäcker oder als Spezialist in Zoologie durch besondere Anstrengungen in diesen Bereichen erhalten und steigern. Unter Kompensation wird die Strategie verstanden, die nicht mehr möglichen Tätigkeiten durch spezielle Hilfsmittel zu ermöglichen oder zu ersetzen. Sie stellt ein Mittel zur Entgegenwirkung des Verlustes dar. Wer beispielsweise nicht mehr Bergwandern kann, wird die Bergbahn benutzen. Wer viel vergisst, wird sich Merktzettel zurechtlegen oder Gedächtnisstützen schaffen. Wenn die Sinnesorgane nicht mehr so gut funktionieren, werden Brille und Hörgerät gute Hilfen sein (Lindenberger 2002: 354f).

Zusammenfassend besteht für Baltes/Baltes erfolgreiches Altern also in passender Selektion, adäquater Optimierung und – wenn nötig – in Kompensation. Mit Hilfe des SOK-Modells kann weiters untersucht werden, in welchem Maße und in welcher Weise verschiedene Personen Entwicklungszugewinne maximieren und Verluste minimieren.

## **5.5 Produktives Leben im Alter**

Es wird von dem Begriff der Psychologischen Produktivität ausgegangen, der sozusagen als theoretischer Bezugsrahmen dieser Arbeit dient. Dieser wurde deshalb ausgewählt, da die Produktivität im psychologischen Sinn zum einen die interindividuelle Perspektive – also die zwischenmenschliche Ebene – hervorhebt, das dem vorliegenden Thema „Aktivität zum Wohl der Gesellschaft“ sehr gut entspricht und zum anderen auch das innerpsychische Wohlbefinden und das subjektive Sinnempfinden bei Produktivität betont. Auch diese Komponente, nämlich das Wohlergehen im Alter und das zufriedene und erfüllte Alter(n) ist Schwerpunkt der vorliegenden Arbeit. Die Grundannahme wäre, dass das Alter nicht nur von Restriktionen und Defiziten geprägt ist, sondern auch von vielen Potentialen gekennzeichnet ist.

### **5.5.1 Psychologische Produktivität: eine Begriffsbestimmung**

Staudinger/Schindler (2002: 955) postulieren:

„Unter psychologischer Produktivität sind all jene materiellen, geistigen, emotionalen und motivationalen Wirkungen zu verstehen, die eine Person durch ihr Handeln, Denken, Fühlen und Wollen bei sich selbst oder in einem bestimmten gesellschaftlichen Umfeld intendiert oder nicht-intendiert hervorruft, und die ihr selbst, anderen oder der Gesellschaft nützlich sind.“

Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass die hierbei erzielten Gewinne nicht nur in Form von Geld bewertet werden können. Man kann psychologische Produktivität in vielen verschiedenen Maß- oder Bewertungseinheiten messen: als Erkenntnisgewinn, Anerkennung, emotionales Wohlbefinden, Zielgerichtetheit oder Lebenssinn. Diese Maßeinheiten scheinen beim ersten Blick volkswirtschaftlich nicht wichtig zu sein. Sie wirken sich aber stark indirekt auf die volkswirtschaftliche Produktivität aus (Staudinger/Schindler 2002: 958).

### 5.5.2 Ausdrucksformen psychologischer Produktivität

Psychologische Produktivität kann sich nach Staudinger (1996, zit. in: Staudinger/Schindler 2002: 955) in verschiedenen Formen ausdrücken:

- manuell: Produktion von Dingen oder der Verrichtung von manuellen Tätigkeiten
- geistig: Ideen kreieren, Bücher schreiben, Ratschläge erteilen, Probleme lösen
- emotional: positive Ausstrahlung durch den eigenen emotionalen (positiven) Zustand, zum Beispiel Zufriedenheit oder Glücklich-Sein, Anteil an der Entstehung positiver Gefühle bei anderen Menschen, positive Effekte auf das eigene Denken und Wollen
- motivational: produktiv sein durch die eigenen Ziele und Werte, nicht nur durch Handlungsergebnisse, Vorbild sein für die Ziele und Werte anderer.

Ein Beispiel soll die psychologische Produktivität illustrieren: ein 40-jähriger Arbeitnehmer kennt einen 75-jährigen Pensionisten, der trotz gesundheitlicher Einschränkungen sich um seine Enkel kümmert und Zeitung liest, weil er am Weltgeschehen interessiert ist. Dies könnte eine Lebensperspektive für den jungen Arbeitnehmer aufzeigen, die auch auf die Lust am gegenwärtigen Leben und Arbeiten zurückstrahlt.

Viele ältere Menschen leiden darunter, dass sie nicht produktiv sind im ökonomischen Sinn, da der Produktivitätsbegriff stark ökonomisch besetzt ist. Der wirtschaftswissenschaftliche Begriff von Produktivität hat hauptsächlich nur den Beitrag des Einzelnen zum Brutto-Sozialprodukt im Fokus. Staudinger/Schindler (2002: 956) erweitern den Produktivitätsbegriff um die psychologische Dimension, welche auch die ausschließlich auf das Individuum selbst oder auf seine nähere Umgebung bezogenen Wirkungen mit einschließt. Beide Arten von Produktivität können auf das Gemeinwohl zurückwirken. Einen wichtigen Beitrag leistet hier auch

die ehrenamtliche Arbeit, mit der Funktion den Produktivitätsbegriff zu erweitern (vgl. Kapitel 6.1). Das oben genannte Beispiel der motivierenden Wirkung, die ein Pensionierter auf einen im Arbeitsprozess Stehenden haben kann, verdeutlicht die psychologische Komponente von Produktivität. Denn Produktivität ist mehr als Leistung, die mit Geld bezahlt wird. Man kann auch produktiv sein, ohne sich dessen bewusst zu sein. Dies ist wahrscheinlich besonders häufig im Alter der Fall.

## 6 Tätigkeitsformen im Alter

Zum einen erlauben produktive Aktivitäten im Sinne von Übung den Erhalt der eigenen Unabhängigkeit und der erworbenen Kompetenzen, die sonst durch Nichtnutzung verkümmern können. Zum anderen haben sie auch psychologische Funktion, nämlich die Erfüllung der psychologischen Bedürfnisse nach Kompetenz, Handlungskontrolle und Selbstwirksamkeit. Erzeugung von Produkten oder Dienstleistungen ist ein Nachweis, dass man noch ein selbständiges und selbstverantwortliches Leben führen kann. Produktive Aktivitäten tragen somit zum Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens bei. Sozialer Kontakt und das Gefühl, gebraucht zu werden, sind auch beziehungsweise gerade für ältere Menschen wichtig. Deshalb ist es notwendig, den Menschen einen Weg zu produktivem Leben im Alter zu ermöglichen (Staudinger/Schindler 2002: 979).

Mögliche Tätigkeiten im Alter reichen von der Betreuung der Enkelkinder und der Pflege von Angehörigen über ehrenamtliche Tätigkeiten, alle Formen von Haus- und Gartenarbeit, Handarbeit oder Heimwerkertätigkeiten, Hobbys (zum Beispiel Mitwirken in einer Theatergruppe, Schriftstellerei) und Bereiche gelegentlicher (bezahlter und unbezahlter) Tätigkeiten, wie Reisegruppen führen oder Vorträge halten, bis zur selbständigen Versorgung des eigenen Haushalts (Staudinger/Schindler 2002: 975-976).

In der Literatur werden hauptsächlich vier Bereiche von Aktivitäten älterer Menschen unterschieden: die Erwerbstätigkeit, das Ehrenamt, geleistete Pflege und die Betreuung von Kindern. Daten aus Forschungsprojekten – wie zum Beispiel eine internationale Studie aus dem Jahre 1991 (Kohli & Künemund, 1997, zit. in: Staudinger/Schindler 2002: 977) – liefern einen Überblick über die Häufigkeit von produktivem Tun (siehe Tabelle 2). Wie den Daten von Kohli und Künemund (1997) zu entnehmen ist, werden Tätigkeiten in den vier genannten Bereichen von immerhin 35,8 Prozent der 65- bis 84-Jährigen wahrgenommen. Dabei wird in Tabelle 2 deutlich, dass die Erwerbstätigkeit im Alter tatsächlich ein Randphänomen darstellt (3,3 Prozent), während 12,4 Prozent der älteren Bevölkerung angibt, sich

ehrenamtlich zu engagieren. Der Anteil der über 65-Jährigen, die in der Pflege tätig werden, liegt bei 13,2 Prozent. In der Kinderbetreuung sind es sogar 19,9 Prozent.

	Erwerbstätigkeit	Ehrenamt	Pflege	Kinderbetreuung
<b>Gesamt (N = 948)</b>				
65–69	6,3 %	16,2 %	13,4 %	29,7 %
70–74	3,7 %	15,1 %	13,7 %	26,7 %
75–79	0,5 %	8,0 %	13,4 %	11,2 %
80–84	1,8 %	9,8 %	13,2 %	10,2 %
>84	0,0 %	7,7 %	10,5 %	8,2 %
Gesamt	3,3 %	12,4 %	13,2 %	19,9 %
<b>Männer (n = 325)</b>				
65–69	11,8 %	20,3 %	11,2 %	25,5 %
70–74	4,4 %	14,4 %	11,0 %	16,9 %
75–79	0,0 %	7,3 %	8,9 %	8,9 %
80–84	3,4 %	14,3 %	14,3 %	3,6 %
>84	0,0 %	0,0 %	20,0 %	10,0 %
Gesamt	5,7 %	14,2 %	11,4 %	16,1 %
<b>Frauen (n = 623)</b>				
65–69	2,9 %	13,7 %	14,9 %	32,3 %
70–74	3,4 %	15,5 %	15,3 %	32,2 %
75–79	0,8 %	8,3 %	15,8 %	12,4 %
80–84	1,2 %	8,0 %	12,8 %	12,8 %
>84	0,0 %	10,0 %	7,7 %	7,7 %
Gesamt	2,0 %	11,4 %	14,2 %	22,0 %

Tabelle 2: Alters- und Geschlechtsabhängigkeit von Tätigkeiten (Quelle: Staudinger/Schindler 2002: 978, Daten aus Kohli & Künemund, 1997)

## 6.1 Freiwilligkeit und Ehrenamt im höheren Alter

Der Geriatrie-Experte Hummel bezeichnet die „Welt“ des Vereins und des Ehrenamtes als 3. Sektor des Marktes neben Familie, Arbeitswelt und Staat. Nach Hummel (2003: 219)

„...ist der 3. Sektor des Marktes auch volkswirtschaftlich ein moderner Sektor. Er lebt von Wissen, Information, psychischen Werten, der klugen Vernetzung verschiedener Ressourcen und Kontakte. In ihm wird durch Vertrauensbildung ein Mehrwert geschaffen, den Produktion und Gewerbe nicht kennen. Auch wer sich freiwillig engagiert, verbraucht Energie, manchmal bis zur Erschöpfung, er erwirbt aber gleichzeitig Kontakte und Kompetenzen.“

Hummel (2003: 219) konstatiert über das Ehrenamt im weiteren: „Wer das freiwillige Engagement darauf reduziert, dass es das gleiche Tun ist wie im Berufsleben, nur eben unbezahlt, der verkennt das Wesen des 3. Sektors“. Der Autor nennt die vielfältigsten Motive älterer Menschen sich zu engagieren. Ein Motiv ist sicherlich, das Erlernte und Eingeübte weiter zu nutzen und mittels der eigenen Fähigkeiten soziale Akzeptanz zu erwerben. Beispielsweise wird ein pensionierter Lehrer vielleicht gerne in der Volkshochschule lehren. Im Gegenzug erwähnt Hummel auch den fließenden Übergang von der Freiwilligenarbeit zur bezahlten Berufsarbeit (2003: ebd.).

Nach Hummel (2003: 221) lassen sich auf dem Weg zur Bürgergesellschaft drei Dimensionen von freiwilligem Engagement im Alter voneinander unterscheiden:

- Freiwilliges Engagement im Alter ist zuerst einmal ein produktives Handeln älterer Menschen, unabhängig davon, was dabei herauskommt. Es ist ein Gestaltungsbeitrag für den Einzelnen selbst, im Zusammenwirken mit Anderen. Es ist ein Wert an sich und der Spiegel der neuen Lebensphase. Es hilft dem Einzelnen sich in einer Lebensphase zurechtzufinden, in der es weniger festgelegte und starre Rollenerwartungen gibt.
- Freiwilliges Engagement ist, gleichgültig in welchem Alter, immer auch Interessensvertretung. Demokratie besteht aus dem möglichst friedlichen Ausgleich verschiedener Interessen. In der modernen Gesellschaft wird dieser Ausgleich immer schwieriger, weil die Anforderungen an den Staat immer mehrschichtiger und folgenreicher werden.
- Schließlich bedeutet freiwilliges Engagement im Alter solidarisches, helfendes Handeln. Es ist ein Notwendendes Handeln im persönlich akzeptierten engeren oder weiteren Bereich.

Das ehrenamtliche Engagement ist demnach ein wichtiges Beispiel für produktive Tätigkeiten im Alter. Viele Vereine und Organisationen könnten nicht existieren ohne die Arbeit, die von ihren älteren Mitgliedern geleistet wird. Erfahrung, Zuverlässigkeit

und nicht zuletzt die Möglichkeit und Bereitschaft, viel Zeit in das Ehrenamt zu investieren, sind unerlässlich für das Funktionieren ehrenamtlicher Organisationen.

## **6.2 Kinderbetreuung und Pflege**

Der Alterssurvey<sup>3</sup> konnte für Deutschland im Jahr 2002 zeigen, dass 11 Prozent aller 40- bis 85-Jährigen Betreuungsleistungen erbringen, welche von einfachen Hilfeleistungen bis zur umfassenden Krankenpflege reichen. Im mittleren Erwachsenenalter handelt es sich hauptsächlich um die Pflege der (Schwieger-) Eltern, bei der Altersgruppe über 70 Jahre tritt die Versorgung des Ehepartners in den Vordergrund.

Im Weiteren hat im Miteinander der Generationen einer Familie die Betreuung der Enkelkinder eine wichtige Funktion. Sie verknüpft die Integration der Älteren in die Familie mit der Entlastung der mittleren Generation und bringt außerdem Gewinne für die Sozialisierung der Enkelkinder. Die Daten im Alterssurvey (2005) belegen, dass fast ein Fünftel (18 Prozent) der 40- bis 85-Jährigen Kinder betreuen, die nicht im eigenen Haushalt leben. In erster Linie handelt es sich dabei um die eigenen Enkeln (73 Prozent). Vor allem im mittleren Erwachsenenalter werden aber auch Kinder von Freunden und Bekannten beaufsichtigt. Zu bemerken ist, dass – wie auch bei den Pfl egetätigkeiten – Frauen in die (Enkel-)Kinderbetreuung stärker eingebunden sind als Männer: Einem Anteil von 21 Prozent Frauen bei den 40- bis 85-Jährigen stehen lediglich 15 Prozent Männer gegenüber (Alterssurvey, 2005).

## **6.3 Lernen und Bildung im späten Leben**

Bildung und Weiterbildung ist nicht nur während des Erwerbslebens, sondern auch in der nachberuflichen Lebensphase bedeutsam. Bildung kann im Alter produktive Potentiale freisetzen und zu eigenständigen Aktivitäten anregen (vgl. Alterssurvey

2005). Ziel der Bildung ist für Bildungstheoretiker die Entwicklung des Menschen zum Subjekt. Dies schließt die Entfaltung der eigenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Fertigkeiten mit ein und soll zur Identitätsbildung und Persönlichkeitsentwicklung beitragen. Daher wird Bildung als eine die ganze Lebenszeit des Menschen umfassende Aufgabe angesehen (Kaiser 2000: 18). Nach Kolland (2003: 197) hat die Gerontologie den empirischen Nachweis erbringen können für die bis ins hohe Alter fortbestehende Lernfähigkeit und die positive Wirkung von Lernen auf die Lebensqualität im Alter. Lindenberger (2002: 371) postuliert, dass die kognitive Plastizität – die geistige Beweglichkeit – bei geistig gesunden älteren Erwachsenen bis ins hohe Alter erhalten bleibt.

Im Alltag älterer Menschen unterscheidet man die Ausführung obligatorischer Aktivitäten, die in der Fachsprache auch als basale Kompetenz bezeichnet wird, und die vielen nicht-obligatorischen Aktivitäten wie beispielsweise Freizeit- und soziale Aktivitäten sowie komplexe instrumentelle Tätigkeiten (Kolland 2003: ebd.). Gerade diese freiwilligen und sozusagen zusätzlichen Aktivitäten, die in der Fachterminologie als erweiterte Kompetenz bezeichnet wird, haben einen großen Einfluss auf das Erleben von Lebensqualität, Handlungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit sowie Kontrolle der älteren Menschen. Menschen in ihren späteren Jahren setzen ihre im Lebenslauf erworbene praktische Intelligenz und ihre Weisheit dafür ein, sich ein aktives und erfülltes langes Leben zu ermöglichen (vgl. Baltes/Smith 1990, zit. in: Kolland 2003: 197).

Die Forschungen von Baltes und Smith (1990, zit. in: Kolland 2003: 197) konnten ebenfalls nachweisen, dass es zu keiner allgemeinen Verringerung der praktischen und sozialen Intelligenz im Alter kommt. Vielmehr sind ältere Erwachsene in der Lage, ihr Wissen weiterzuentwickeln, auszubauen und bei entsprechendem Training ihre Leistungen auf einem hohen Niveau zu halten. Empirische Forschungen konnten außerdem den Nachweis erbringen, dass Weiterbildung und intellektuelle

---

<sup>3</sup> Der Alterssurvey wurde im Auftrag des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) durchgeführt im Jahr 1996 und 2002. <http://www.bmfsfj.de> [10.12.2006].

Aktivität auch den biologischen Alterungsprozess verlangsamten (Szwarc 1997, zit. in: Kolland 2003: ebd.).

Studien belegen auch, dass man sich gegen eine Demenz im Alter schützen kann, indem man eine höhere Schulausbildung macht (Ricklefs/Finch 1996: 78, zit. in: Kolland 2003: 198). Personen, welche die Schule bereits nach dem achten Schuljahr verlassen haben, weisen ein signifikant höheres Demenzrisiko auf. Nach der anerkannten Berliner Altersstudie (Helmchen 1996, zit. in: Kolland 2003: 198) haben Volksschulabsolventen im Vergleich zu Absolventen höherer Schulen und Ausbildungen ein 2,7fach erhöhtes Demenzrisiko. Aufgrund dieser oben genannten Forschungsergebnisse kann zusammenfassend festgestellt werden, dass sich Bildung und Lernen gerade auch im Alter lohnt und ganz essentiell zur Lebensqualität und Gesundheit der alten Menschen beitragen kann. Denn bei gesunden älteren Menschen sind nur geringe altersbedingte Veränderungen der durchschnittlichen intellektuellen Leistungsfähigkeit zu erwarten. Diese Veränderungen können jedoch durch geistiges Training, Erfahrung und den Faktor Zeit ausgeglichen beziehungsweise kompensiert werden (vgl. Kalousek 2000: 93). Ganz nach den Worten Leonardo Da Vincis: „Die Wissenschaft verjüngt die Seele und vermindert die Bitterkeit des Alters“ (zit. in: Boeckler 1999: 85).

### **6.3.1 Erfahrungen mit der Leistungsfähigkeit von SeniorstudentInnen**

Seit den späten siebziger Jahren wurden verschiedene Modellversuche zum Seniorenstudium unternommen. In Deutschland wurden derartige Projekte vor allem an den Universitäten Dortmund, Marburg, Oldenburg und Frankfurt realisiert, die allerdings meist die Integration der SeniorstudentInnen in den regulären Universitätsbetrieb und damit die jüngeren Altersklassen Studierender vorsahen. Inzwischen gibt es an sehr vielen deutschen Universitäten spezielle Studienangebote für SeniorInnen. Die über 60-Jährigen machen heute ein bis zwei Prozent aller als GasthörerInnen oder regulär Studierende an den Universitäten in Deutschland aus. Die SeniorstudentInnen sind meist 60 bis 70 Jahre alt, nur 19 Prozent sind älter. Davon sind zwei Drittel Männer und ein Drittel Frauen (Reimann 1991: 176f).

Im Gegensatz zu den jungen Studierenden sind die von ihnen bevorzugten Studienfächer meist nicht auf einen bestimmten Beruf bezogen. Nach Angaben der Autorin studieren sie mit Vorliebe Geschichte, Politische Wissenschaft und Soziologie, an zweiter Stelle Kunst, Kulturwissenschaften und Philosophie. Ein geringer Anteil der männlichen Senioren inskribiert auch die Fächer Wirtschaftswissenschaften und Jura (Reimann 1991: 178).

Die hervorragenden Leistungen der SeniorenstudentInnen widerlegen die bisher verbreiteten negativen Altersstereotype. Selbst die besonders optimistisch eingestellten Gerontologen zeigten sich überrascht von den guten Ergebnissen und reihen sie in die Sparte der „idealen StudentInnen“. Weiters gehören die SeniorenstudentInnen zu den körperlich agilsten Älteren (Reimann 1991: ebd.). 72 Prozent der befragten SeniorInnen geben aufgrund der mit dem Studieren verbundenen Herausforderungen ein positives Gesundheits- und Lebensgefühl an. Die älteren StudentInnen selbst nehmen nur wenige Schwierigkeiten beim Studium wahr, am ehesten werden noch Gedächtnisprobleme genannt, wobei diese Aussagen möglicherweise von dem entsprechenden Altersstereotyp beeinflusst sind. Insgesamt erfahren die SeniorstudentInnen in bezug auf ihre kognitiven Fähigkeiten immer wieder Selbstbestätigung aufgrund ihres auffallend guten Studienerfolgs. Ihre Leistungen sind nicht zuletzt auf ein vorbildliches Studierverhalten zurückzuführen. Nach Meinung der Dozenten zeigen sie ein starkes Interesse, Fleiß, Disziplin, Ausdauer und Organisationsgeschick. Vor allem erweitern und vertiefen sie das in den Lehrveranstaltungen Gelernte im Eigenstudium (Reimann 1991: 179).

Reimann (1991: 179) betont weiters eine zweifellos starke Studienmotivation der SeniorenstudentInnen. Ihr ausgeprägtes inhaltliches, fachbezogenes Interesse ergibt sich aus ihren Wünschen nach Aufholen von Versäumten. Dies gilt in besonderem Maße für Frauen, denen der Zugang zu höherer Bildung aufgrund damaliger gesellschaftlicher Verhältnisse erschwert war. Das Interesse ergibt sich auch aus dem Bedürfnis nach Verarbeitung der im Beruf gemachten Erfahrungen oder beispielsweise nach Vertiefung eines intellektuellen Hobbys. Eine Motivation stellt auch reiner Wissensdurst dar. Diese besonders selbstbewussten und aktiven

SeniorInnen beseitigen bisher gängige, negativ besetzte Altersstereotype und zugleich die heute verbreitete Angst vor der „ergrauenden Gesellschaft“. Das sind sicherlich bedeutende Leistungen.

### **6.3.2 Reisen und kulturelle Aktivitäten im Alter**

Nach dem österreichischen Tourismusexperten Merkel (2000) steht bei den SeniorInnen das familiäre Ambiente für die Wahl von Unterkünften an erster Stelle. Denn der soziale Kontakt spielt bei allen Aktivitäten der zukünftigen SeniorInnen eine große Rolle, so auch beim Reiseverhalten. Die neue Altengeneration zeichnet sich durch eine gesteigerte und ständig steigende Reisefreudigkeit aus. Man unterschätzt noch immer die Mobilität der neuen SeniorInnen, die wie die Jungen, bereit sind, beträchtliche Wege in Kauf zu nehmen, um kulturelle, sportliche oder naturbezogene Veranstaltungen und Einrichtungen zu erreichen (Merkel 2000: 186).

Jedoch sind die Reisegründe und das Reiseverhalten innerhalb der Gesamtgruppe der SeniorInnen höchst unterschiedlich; es handelt sich somit um eine große Diversität – also um unterschiedliche Reisewünsche und Reisearten – innerhalb der Zielgruppe der alten Menschen. Ein beobachtbares Phänomen ist auch, dass die Reisemotivation im Alter weitgehend die gleiche bleibt wie in jungen Jahren. Nur geringfügige Änderungen, bedingt meist durch körperliche und finanzielle Einschränkungen, werden vorgenommen. Das heißt, dass Menschen, die in der Jugend hauptsächlich Kulturreisen unternahmen, diese auch im Alter bevorzugen. Ebenso ist es bei den Sport- oder Gesundheitsurlaubern (Merkel 2000: 188-190).

Auch bei den über 50-Jährigen zeigt sich der – allgemein in der Tourismuswirtschaft vorherrschende – Trend zu Kurzurlaube und Städtereisen. Trotzdem entscheidet sich noch die Mehrzahl der SeniorInnen für zwei Haupturlaubsreisen anstatt für einen Haupturlaub und mehrere Kurzurlaube. Trotz zunehmender Reiseerfahrung und Fremdsprachenkenntnisse halten sich In- und Auslandsurlaube in der Gruppe der über 50-Jährigen die Waage. Interessant ist aber, dass SeniorInnen immer häufiger öffentliche Verkehrsmittel auf dem Weg in den Urlaub nützen, die von anderen Zielgruppen – also den Jüngeren – kaum in Anspruch genommen werden.

Bus, vor allem bei Städtereisen, und Bahn halten sich dabei die Balance. Auffallend ist auch, dass SeniorInnen-Paare öfter mit dem Auto verreisen und auch selbst organisierte Programme bevorzugen, während alleinstehende SeniorInnen, die häufig zu zweit verreisen, immer noch gerne auf gut organisierte Busreisen und andere fertig arrangierte Packages zurückgreifen. Der Anteil von individuell organisierten Reisen sinkt auch im Verhältnis zum zunehmenden Lebensalter. Nach Merkel (2000: ebd.) wird das eigene Land von Österreichs SeniorInnen in höherem Ausmaß als von anderen Zielgruppen als Ziel für den Haupturlaub gewählt. Als Gründe dafür nennt Merkel die hoch eingeschätzte Sicherheit, die intakte Infrastruktur und vor allem die gute Qualität bei Urlauben in Österreich. Kennzeichnend für die gesamte Zielgruppe der älteren Touristen ist nämlich der hohe Qualitätsanspruch, der an oberster Stelle steht. Wichtig für ältere Menschen, die reisen, sind auch Aktivitäten im Urlaub. Auch wenn es „nur“ Wandern ist oder das Erleben von kulturellen Ereignissen und Sehenswürdigkeiten, der reine Ausruhurlaub wird nur selten gewünscht und praktiziert. Dies hängt zusammen mit der zunehmenden Reiseerfahrung der SeniorInnen von heute und deren gesteigerten Mobilität (Merkel 2000: 190).

Für das nächste Jahrzehnt wird eine enorme Steigerung (auf über 70 Prozent) bei den Reisenden der 65-75-jährigen prognostiziert; das heißt, die Reiseintensität der Senioren ist im allgemeinen stark im Steigen begriffen. Ein weiteres interessantes Faktum ist, dass früher vermehrt Vermögen für die Nachkommen gespart wurde; heute jedoch führt das neue Selbstbewusstsein der älteren Menschen dazu, dass dieses Vermögen nun für eigene Freizeitaktivitäten aufgewendet wird.

Ein angemessenes Angebot für Senioren muss sich vor allem daran orientieren, dass diese Gäste sind, die auf Freundlichkeit und guten Service besonderen Wert legen. Die älteren Menschen wollen in der Planung ihrer Reiseaktivitäten jedoch auch persönlich angesprochen werden, denn bei dieser Zielgruppe ist der Trend zur Individualität zu bemerken. Pauschalangebote mit ihrem durchorganisierten Service – besonders das Reisen per Bus oder Bahn – werden dabei durchaus erwünscht und angenommen. Das Qualitätsniveau sollte im mittleren bis gehobenen Bereich

liegen, das heißt sehr einfache Quartiere und First-Class-Betriebe werden mehrheitlich abgelehnt. Auch das Freizeitangebot spielt eine große Rolle bei der Wahl der Senioren für ihre Unterkunft: besonders beliebt sind Hallen- oder Freibad, Liegewiese und Gesundheitseinrichtungen (vgl. Merkel 2000: 192f).

### **6.3.3 Aktiv im kirchlichen Bereich**

Auch die Religion kann für ein zufriedenes und sinnerfülltes Altern beitragen. Der Wiener Pastoraltheologe Paul Zulehner (2000) postuliert, dass die Religiosität die Lebensqualität nachhaltig fördert. Darüber hinaus betont er, dass Religion dem Leben Sinn gebe, mit Verlusten und Kummer im Dasein besser umzugehen und den Gedanken an den Tod zu bewältigen helfe. Zulehner beruft sich auf verschiedene Studien, in denen sich religiöse ältere Menschen im Vergleich zu weniger religiösen hoffnungsvoller und optimistischer erwiesen haben. Zusätzlich zeigte sich, dass diese einen größeren Selbstwert besitzen, das Leben besser kontrollieren können, sich nicht so einsam und unglücklich fühlen, weniger unter depressiven Krankheiten leiden und Stress besser aushalten (vgl. Zulehner 2000: 58-59).

Nach der Feststellung von der durchaus guten Psychohygiene älterer Menschen aufgrund ihres Glaubens, wären auch Tätigkeiten im pastoralen Bereich beziehungsweise in den Gemeindepfarren vorstellbar, die von SeniorInnen verrichtet werden könnten. Gerade im kirchlichen Umfeld würden sich viele Möglichkeiten für SeniorInnen bieten, sich aktiv zu beteiligen. Dies würde nicht nur für die Menschen selbst als sinnvoll und befriedigend erlebt werden, sondern auch dem Gemeinwohl dienen. Kirchen könnten in ihren Gemeinden Orte sein, wo ältere Menschen aktive Netzwerke bilden. Zulehner (2000: 58) geht noch einen Schritt weiter und formuliert eine mögliche Zukunftsperspektive für pensionierte Menschen:

„Warum sollte die Kirche nicht auch überlegen, Menschen, die aus dem Erwerbsleben (womöglich früher als üblich) aussteigen (müssen), auf das priesterliche Amt in pfarrerlosen Gemeinden vorzubereiten. Viele solche „Ruheständler“ haben enorme soziale und spirituelle Kompetenzen ein Leben lang erworben und könnten diese nunmehr gemeinwohlnützlich ausspielen“.

Hier ist wieder zu bemerken, dass Ressourcen da wären, die von der Gesellschaft – im kirchlichen Bereich – gebraucht werden. Diese Möglichkeit, nämlich den Zugang zum Priesteramt für ältere Menschen zu öffnen, stellt durchaus eine sinnvolle und zukunftsorientierte Idee dar.

## **7 Sozialarbeit für SeniorInnen: Tätigkeitsfelder und Aufgaben**

Die Zunahme der älteren Bevölkerung und deren Bedürfnisse erschließen neue Handlungs- und Tätigkeitsfelder, wo besonders auch das Engagement von SozialarbeiterInnen gefragt ist. Im Folgenden wird anhand von schon realisierten Projekten beispielhaft die Vielfalt der Altenarbeit illustriert.

### **7.1 Bürgerbüros für Jung und Alt**

Die Bürgerbüros sind ein gutes Beispiel dafür, wie die Aktivitäten und das Engagement älterer Menschen für die Gesellschaft nutzbar gemacht werden können. Es zeigt sich bisher ein großes Interesse sowohl an der Einrichtung als auch an der Mitarbeit in Bürgerbüros. Hier lässt sich auf den Wunsch der älteren Bevölkerung rückschließen, dass diese das gesellschaftliche Leben durch ihre besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten bereichern und gleichzeitig – auf ihrer individuellen Ebene – den sogenannten dritten Lebensabschnitt sinnvoll und integriert gestalten wollen (vgl. Bartenstein 2000: 20f).

Über die neuen Bürgerbüros werden ehrenamtliche Tätigkeiten vermittelt: Sie sollen „vor allem auf kommunaler Ebene neue Drehscheiben des ehrenamtlichen Engagements sein“ (Bartenstein 2000: 20) und in der neuen Seniorenpolitik eine neue Kultur des Ehrenamtes etablieren. Der Umfang der freiwilligen Aktivitäten, die über Bürgerbüros organisiert werden, reicht von der kurzfristigen Kinderbetreuung über die Hausaufgabenhilfe für Kinder und Jugendliche bis hin zu kleinen Reparaturen. Auch die Ermöglichung und Organisation des Wissens- und Erfahrungsaustausches zwischen den Generationen spielen bei den Bürgerbüros eine bedeutende Rolle.

Ein weiterer positiver Effekt dieser neuartigen Einrichtungen ist die Vermittlung eines realitätsnahen und positiven Bildes insbesondere der „jungen Alten“: Sie müssen als

ein aktiver und wichtiger Teil unserer Gesellschaft gesehen werden, die noch viel für das Gemeinwohl beitragen können. Auch wenn die älteren Menschen aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind, bedeutet das nicht, dass sie überflüssig sind. Im Gegenteil, man muss nur einen anderen Maßstab für Produktivität bedenken, ein Maß für Produktivität und Nützlichkeit abseits unseres oft nur monetären – nämlich in Geldbeträgen ausgedrückten – Produktivitätsbegriffes (vgl. Kapitel 5.3; siehe auch Amann 2004: 107f).

## **7.2 Offene Soziale Altenarbeit**

Die offene soziale Altenarbeit hat sich seit den 70er Jahren grundlegend gewandelt. Es kam zu einer kontinuierlichen Veränderung und Anpassung der Leitbilder (vgl. Schmidt 1999: 665f). Ursprünglich wurde nämlich vom bedürftigen und defizitären alten Menschen ausgegangen, dem Einsamkeit und ein Mangel an sozialen Kontakten unterstellt wurde (siehe auch Poguntke-Rauer 2000: 124). Diesem Altersbild zufolge war der Schwerpunkt der offenen sozialen Altenarbeit die Betreuung und Unterhaltung der SeniorInnen, wobei die Zielgruppe nur als KonsumentInnen und NutzerInnen von solchen Angeboten gesehen wurde. Pointiert formuliert: Für Geselligkeit wurde von den AltenbetreuerInnen gesorgt, und von den Alten wurde nicht mehr gefordert, als praktisch dies passiv hinzunehmen und sich unterhalten zu lassen (Schmidt 1999: 667).

Als nächste Stufe in der Entwicklung der „Leitphilosophien“ der Altenarbeit ist jenes der „Aktiven SeniorInnen“ zu nennen. Dieses ab circa 1975 wirkende Leitbild forderte schon viel mehr aktives Tun und Mitmachen von den älteren Menschen. Dennoch wurde von den TeilnehmerInnen kein eigenständiges Finden von Tätigkeitsfeldern verlangt, sondern es wurde Freizeitgestaltung angeboten und auch sozusagen programmatisch vorgegeben. Nachteile dieser Phase in der sozialen Altenarbeit ist das normative und personenunabhängige Angebot an Beschäftigungen. Ein weiterer Nachteil ist jener, dass sich die SeniorInnen noch sehr wenig mit ihrer Umwelt

auseinandersetzen, da sie hauptsächlich in geschlossenen und altershomogenen Gruppen blieben.

Das dritte und momentan weitgehend praktizierte Leitbild der Altenarbeit ist jenes des „Gestalteten Lebens im Alter“. Hier werden die SeniorInnen nur mehr angeregt, eigenständige Tätigkeiten zu finden und auszuführen. Das heißt, dass in diesem Fall viel Phantasie und Kreativität von den Involvierten verlangt werden. Die AltenbetreuerInnen beziehungsweise betreuenden SozialarbeiterInnen dienen praktisch nur mehr als Impuls - GeberInnen für die älteren Menschen. Weiters wird in dieser jetzigen, modernen Altenarbeit viel auf Austausch mit der Umwelt, also auch auf Kommunikation mit jüngeren Generationen großen Wert gelegt. Dieses dritte Modell ist der Problemstellung und den Thesen dieser Arbeit angemessen.

Zusammenfassend handelt es sich bei der heutigen sozialen offenen Altenarbeit „Gestaltetes Leben im Alter“ um Mobilisierung von Kompetenzen, Nutzung von Ressourcen der älteren Kohorten und aktiver Umweltauseinandersetzung, die Sinnggebung und Gemeinschaftsbildung ermöglichen sollen (Schmidt 1999: 667).

### ***7.3 SeniortrainerInnen und ihre individuellen Tätigkeiten zum Wohle aller und gleichermaßen ihrer selbst***

Aktives Altern hilft nicht nur das individuelle Wohlbefinden zu steigern, sondern kann zum gemeinschaftlichen Wohle beitragen. Als gutes Beispiel dient hierbei das ehrenamtliche Engagement als sogenannte(r) SeniortrainerIn. SeniorInnen können nach Absolvierung einiger Fortbildungskurse dieses Amt in der Praxis in Form von individuellen Projekten ausüben. Sie lernen verschiedene Vorhaben umzusetzen und die dazu notwendigen Mittel, Instrumente und Kooperationspartner (Vereine, Einrichtungen) aufzubringen.

Grundsätzlich umfassen diverse Projekte von SeniortrainerInnen Aktivitäten, die vorrangig die Lebenssituation von SeniorInnen verbessern sollen. Obwohl ein Großteil der Projekte genau auf diese Zielgruppe ausgerichtet ist, werden auch unter

anderem Kinder und Jugendliche, Kranke und Behinderte, MigrantInnen oder zum Beispiel Frauen angesprochen. In der Praxis handelt es sich um Projekte vor allem im sozialen sowie auch im bildenden Bereich. Abbildung 5 stellt dazu die Aufteilung der verschiedenen Bereiche in der Praxis graphisch dar. Zu den Beispielen zählen Besuchsdienste im Pflegeheim, Gesprächsstunden für MigrantInnen, Gründung einer Seniorenvertretung oder ein monatlicher Literaturtreff. Die Tätigkeiten der SeniortrainerInnen im Einzelnen bestehen aus einer Vielfalt von Projekten, die diese ehrenamtlich erstmals als Idee vorbringen und planen. Weiters wird die Durchführung in Kooperation mit den jeweilig vorhandenen Vereinen oder anderen Einrichtungen organisiert. Andere Tätigkeiten sind aktives Mitwirken an der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzungsarbeit und das Aktivieren von BürgerInnen für bürgerschaftliches Engagement. Diverse Beratungsfunktionen und Wissensübermittlungen in Vorträgen sind Aktivitäten, die eher auf die persönliche Kompetenz der einzelnen SeniortrainerInnen bezogen sind.

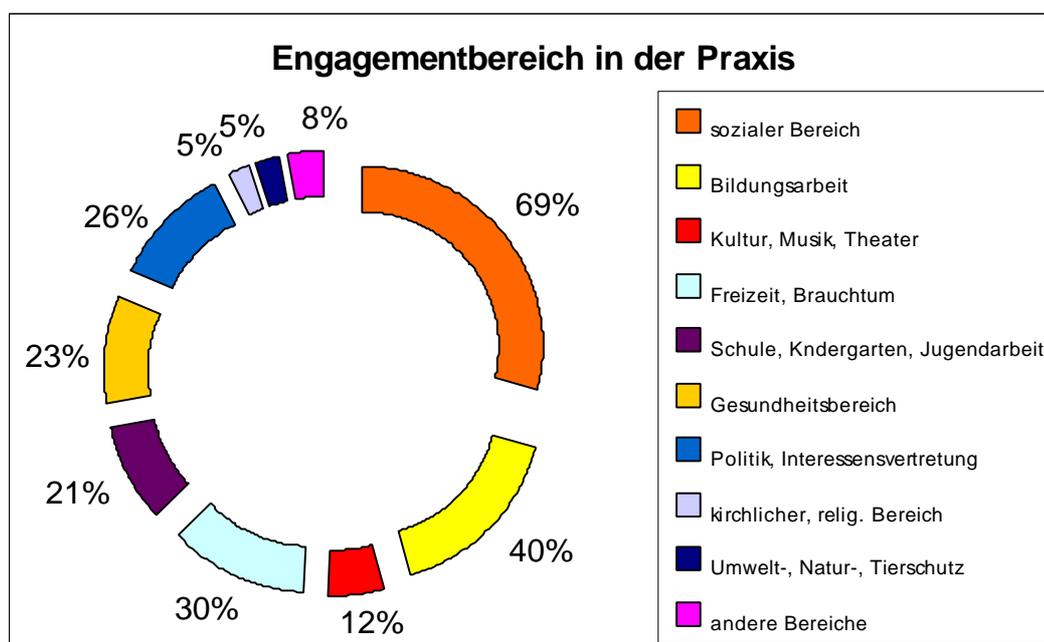


Abbildung 5: Prozentuale Aufteilung der Tätigkeitsfelder von SeniortrainerInnen (Quelle: Engels/Machalowski 2005: 9)

Der Engagementbereich kennt im Grunde keine Grenzen, jedoch aber die Planung und deren Umsetzung. Grundsätzlich ist der Erfolg diverser Projekte in der Praxis von der spezifischen Umgebung und ihrer Kommune sowie von Infrastruktur und finanzieller Unterstützung abhängig. Einer statistischen Erhebung in Form der Befragung von SeniortrainerInnen in der Praxis zufolge, sind gesundheitliche oder andere persönlich-familiäre Probleme der SeniortrainerInnen und zu wenig Hilfe dabei ebenfalls Gründe für eine nicht erfolgreiche Umsetzung spezifischer Projekte. Weiters wurde festgestellt, dass dieselben Faktoren den Übergang in die Praxis als SeniortrainerInnen erleichtern, die auch berufliche Karrieren begünstigen. Dabei zu erwähnen sind ein höheres Bildungsniveau, geeignetes Erfahrungswissen und die richtige Passung zwischen angebotenen und nachgefragten Kompetenzen. Im Unterschied zu beruflichen Erfolgsfaktoren spielt in diesem Zusammenhang jedoch die Erfahrung im Bereich des bürgerlichen Engagements eine besondere Rolle. Um in der Praxis als SeniortrainerInnen erfolgreich zu sein, sollten einerseits keine beruflichen Alternativen mehr, aber andererseits noch eine gewisse Nähe zum Berufsleben bestehen.

Das Erfahrungswissen der älteren Bevölkerung kann somit der Gesellschaft und besonders auch der jüngeren Generationen zu Nutzen kommen. Diese wichtigen Potentiale der Alten tragen in diesem Zusammenhang nicht nur zum individuellen Wohlbefinden bei, sondern eben auch zum Wohle der Gemeinschaft. Nämlich dort, wo ein Mangel an verstärktem sozialen Kontakt wie bei Kranken und Behinderten, persönliche Hilfestellung bei Einzelschicksalen oder Bildung besteht. Die SeniortrainerInnen ermöglichen folglich mehr Integration für soziale Außenseiter, die vom Staat in diesem Umfang nicht bereitgestellt werden kann. Diese Potentiale umfassen jedoch nicht nur langerlerntes Wissen und Lebensweisheit, sondern vor allem auch Ruhe und Zeit – ein heutzutage kostbarstes Gut – in einer hektischen von Informationen überfluteten Welt<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Die Ausführungen in diesem Abschnitt beruhen weitgehend auf den Ausführungen von Engels und Machalowski (2005): Was seniorTrainerInnen leisten. <http://www.efi-programm.de/dokumente/evaluation/st-praxis-K2.pdf> [23.11.2006].

## **7.4 SeniorInnen als MentorInnen für junge BerufseinsteigerInnen**

Der Begriff Mentor stammt aus der griechischen Mythologie: Odysseus vertraute während seiner Abwesenheit seinem Freund Mentor die Rolle des Lehrers und väterlichen Freundes für seinen Sohn Telemach an. Im heutigen Sprachgebrauch versteht man daher unter „Mentor“ eine Person, die als väterlicher, älterer und erfahrener Freund, Lehrer oder Ratgeber fungiert<sup>5</sup>.

Das Projekt „Alt hilft Jung“ ist ein neues freiwilliges Handlungsfeld in Deutschland, das Generationen verbindet. Ältere Menschen im Ruhestand stellen kostenlos Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit schwachen Startpositionen beim Einstieg in die Arbeitswelt ihre Hilfe zur Verfügung. Zu den in Deutschland laufenden Projekten der ehrenamtlichen Berufseinstiegshilfen zählen zum Beispiel SeniorInnen in Jugendbüros, EinstiegshelferInnen für Hochschulabsolventen des Fachs Psychologie, PatInnen, LotsInnen, BegleiterInnen für arbeitslose Nachbarn oder Seniorstudierende der Sozialforschung, welche beispielsweise in ihrem Stadtteil aktiv für Hauptschüler werden.

Das Ziel ist es, die lange Berufs- und Lebenserfahrung von SeniorInnen sowie ihre Beziehungen aus einem langen Berufsleben für junge BerufsanfängerInnen nutzbar zu machen. Sie zeigen Bereitschaft und Verantwortung für die jüngeren Generationen, geben ihr Know-how weiter, welches sie in ihren vielen Jahren erlangt haben. Sie beweisen darüber hinaus Kreativität angesichts der Vielzahl unterschiedlicher Ansätze. Die Unterstützung besteht vor allem im Geben von Berufsorientierung und Berufsmotivierung sowie Ausbildungs- beziehungsweise Berufsvorbereitung. Weiters soll auch fachliche und psychosoziale Hilfestellung geleistet werden. Das Spektrum der Aktivitäten reicht von inhaltlichen und stilistischen Tipps beim Verfassen der Bewerbungsschreiben bis zur Vermittlung von Ausbildungsstellen durch Kontakte der SeniorInnen aus dem ehemaligen Berufsleben. SeniorInnen fungieren als Berufswahl- oder AusbildungspatInnen,

---

<sup>5</sup> Wikipedia: Stichwortartikel Mentor, <http://de.wikipedia.org/wiki/Mentor> [01.12.2006].

TutorInnen, AusbildungsbegleiterInnen oder als Berufseinstiegs helferInnen, international auch bekannt als Mentor.

Voraussetzungen für eine gute Zusammenarbeit sind beidseitiges Interesse, Geduld, ein vertrauensvoller Dialog zwischen Jung und Alt, Zuversicht und Einfühlungsvermögen. Die Beziehung ist hierarchiefrei, geprägt von gegenseitiger Achtung und Offenheit. MentorInnen müssen nicht nur bereit sein, viel Zeit und Geduld zu investieren, sondern sollten auch besondere persönliche Voraussetzungen erfüllen: sie fungieren nämlich als BeraterInnen und Vorbild für die Jungen.

Die Älteren, die gerade aus dem Berufsleben ausgetreten sind, erweisen sich meist dankbar für die Chance als Mentor noch gebraucht zu werden. Der Verlust der Arbeit ist nicht selten mit einem Verlust eines Lebenssinns verbunden. Verstärkt wird diese Situation durch eine robustere Gesundheit der heute 60- oder 65-Jährigen, durch höhere Qualifizierungen und bessere finanzielle Absicherungen als Generationen vor ihnen. Die SeniorInnen fühlen sich sozusagen zu gut um zum „alten Eisen“ zu gehören und sich zur Ruhe zu setzen. Jugendliche können nun jedoch von ihren persönlichen Kenntnissen und Lebenserfahrungen profitieren. Der Umgang mit erlebten Frustrationen ist bekannt, das Versagen oder Scheitern ist durchlitten und bewältigt worden. Das sind wichtige Erfahrungen, von denen Jugendliche lernen können.

Doch Wissenstransfer ist nicht einseitig, denn auch die (der) erfahrene Ältere kann noch von der jüngeren Generation lernen. Beispielsweise können sie präzise Eindrücke der Lebensbedingungen und des Lebensgefühls der Jungen gewinnen. Dieses Wissen wiederum ist notwendig für eine angemessene Beratung sowie für eine funktionierende Kommunikation. Als Motivation für die Arbeit als MentorIn geben SeniorInnen eine gewisse Abenteuerlust, Weiterbildung und Erleben von Neuem an. Auch der Umgang mit jungen Menschen aus anderen sozialen Schichten wird als Bereicherung gesehen. Ältere haben somit ein neues Ziel und eine

Herausforderung. Sie sind stolz, mit ihrer Energie auch noch jungen Benachteiligten helfen zu können.

Doch bei der Betreuung der Jugendlichen stößt man auch immer wieder an neue, pädagogisch anspruchsvolle Probleme, wie der schwachen, meist völlig fehlenden Motivation und Durchhaltevermögen der jungen Menschen. Dies ist eine neue Erfahrung der freiwilligen MentorInnen und fordert immer wieder die Initiative der SeniorInnen. Geduld, Zuversicht und eine hohe Frustrationstoleranz zählen daher zu den wichtigen Eigenschaften der MentorInnen. Diese pädagogische Herausforderung meistern die SeniorInnen meist durch Selbstmotivation. Jahrzehnte lang mussten sie sich im Berufsleben selbst motivieren oder sich selbst in erarbeiteten Führungspositionen voranbringen. Das heißt, der eigentliche Drang, etwas zu bewegen, kommt von innen. Dies entspricht der eigenen Motivation, die bei MentorInnen vorhanden ist, und welche an Jugendliche versucht wird weiter zu geben<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Die Ausführungen in diesem Kapitel beruhen weitgehend auf Hauf, Jürgen (2001) Senioren als Mentoren für junge Berufseinsteiger. <http://www.bagso.de/762/mentor.pdf> [23.11.2006].

## **8 Aktives Altern zum eigenen Wohl und zum Wohl der Gesellschaft**

### **8.1 Aktives Altern zum eigenen Wohl**

Aktives Altern kann – wie in der Literatur ausreichend Bestätigungen zu finden sind – zu Zufriedenheit und Wohlbefinden in dieser Lebensspanne beitragen. So haben eine ganze Reihe von Studien nachweisen können, dass körperliche und geistige Aktivitäten wichtige Grundlagen für ein gesundes und zufriedenes Altern darstellen. Weiters ist empirisch bestätigt, dass körperliche und soziale Aktivitäten mit geringerer Institutionalisierung, besserer Gesundheit und höherer Langlebigkeit in positiver Beziehung stehen (Martin 2000: 173f). Auch im Rahmen des Forschungsprogramms „Alter“ in der Schweiz vom Jahr 1999 ging in einer großangelegten Befragung hervor, dass die Freizeitzufriedenheit nach der Pensionierung langfristig anstieg. Der Ruhestand wird beispielsweise als Möglichkeit zur Intensivierung von Hobbys, Reisen oder Besuchen genützt. Die Nacherwerbsphase bildet somit eine Zeit, in der bisher vernachlässigte Tätigkeiten nachgeholt werden können (Höpflinger/Stuckelberger 1999: 112).

Bezüglich der Sinnfindung im Alter können Lernangebote für SeniorInnen einen großen Beitrag leisten. In der Altenbildung stellt Sinnggebung eine Anleitung und Ermunterung zu einer Tätigkeit dar. Bildungsangebote sind das Mittel in dieser Beziehung. Alten Menschen wird nicht Sinn gegeben, sondern ihnen wird durch Lernangebote ermöglicht, sich selbst Sinn zu geben und durch die Erfahrung ihrer Selbsttätigkeit sich in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Autonomie zu bestätigen (Breloer 2000: 13). In bezug auf Lernen im Alter für das eigene Wohl und die Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten bringen es Rowe/Kahn (1998, zit. in: Martin 2000: 175) auf den Punkt:

„Just as we keep our physical selves active, so we must keep our minds busy in our later years if we want to continue to function well... Use it or lose it is a mental, not just a physical, phenomenon“.

Als ein wichtiges Kriterium für „gutes“ Altern wird der Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden älterer Menschen und ihrer sozialen Aktivität betrachtet. Die Gerontologie liefert uns hierfür drei wissenschaftliche Theorien: Die Disengagementtheorie von Cumming & Henry geht davon aus, dass das höhere Alter mit einem Verlust an sozialen Rollen einhergeht. Dabei korrespondiert ein individuelles Bedürfnis nach Rückzug mit reduzierten gesellschaftlichen Erwartungen an die ältere Bevölkerung. Das gelingende Zusammenspiel beider Faktoren wirkt sich der Theorie zufolge förderlich auf das Wohlbefinden aus. Im Gegensatz dazu verfolgt die Aktivitätstheorie den Ansatz, dass Aktivität und intensive soziale Kontakte im Alter zu einer hohen Lebenszufriedenheit beitragen. Die Kontinuitätstheorie von Atchley hingegen sieht gutes Altern vor allem als Folge äußerer und innerer Kontinuität der Lebensumstände beim Übergang vom mittleren in das höhere Lebensalter.

Im folgenden wird die Aktivitätstheorie, welche die These „Produktives Altern zum eigenen Wohl“ untermauert, in Grundzügen dargestellt.

### **8.1.1 Die Aktivitätstheorie**

Die Vertreter der Aktivitätstheorie gehen von dem Grundgedanken aus, dass nur derjenige Mensch glücklich und zufrieden sei, der aktiv ist, der etwas leisten kann und von anderen Menschen gebraucht wird. Hingegen sei derjenige Mensch, der nicht mehr gebraucht werde, der keine Funktion mehr in der Gesellschaft habe, unglücklich und unzufrieden (Lehr 2003: 57f).

Nach Havighurst u.a. (1964, zit. in: Lehr 2003: 57) ist „optimales Altern“ von der Fortsetzung einer aktiven Lebensweise und dem Bemühen älterer Menschen abhängig, dem Mangel der eigenen sozialen Kontakte entgegenzuwirken. Wer gut altere, versuche die Aktivitäten des mittleren Erwachsenenalters so lange wie möglich beizubehalten und finde Alternativen zu Beschäftigungen, die man wie die Berufstätigkeit aufgeben müsse, aber auch Ersatz für Freunde und liebgewonnene Menschen, die man frühzeitig durch den Tod verlor.

Nach Lemon u.a. (1972, zit. in: Lehr 2003: 57) ist es für ein positives Selbstbild älterer Menschen, das wiederum für große Lebenszufriedenheit ausschlaggebend ist, essentiell, Aktivitäten in verschiedenen sozialen Rollen auszuführen. Longino u.a. (1982, zit. in: Lehr 2003:58) führten eine Studie in Hinblick auf die Beziehungen zwischen verschiedenen sozialen Aktivitäten und der Lebenszufriedenheit als dem Indikator für erfolgreiches Altern durch. Sie differenzierten zwischen informeller Aktivität, die vor allem in Kontakten mit Freunden, Verwandten und Nachbarn besteht, formeller Aktivität zum Beispiel innerhalb eines Vereins und einsamer Aktivität, wie sie in der Ausübung eines häuslichen Hobbys oder aber in jener von Tätigkeiten für den Haushalt besteht. In dieser Studie waren die Annahmen, dass einerseits informelle soziale Aktivität mit höherer Lebenszufriedenheit korreliert als formelle und dass andererseits formelle soziale Aktivität ihrerseits mehr Befriedigung verschaffe als einsame Beschäftigungen.

Die erste dieser Hypothesen konnte verifiziert werden. Demnach zeigte sich in allen Stichproben, dass Kontakte mit Freunden und Nachbarn am engsten mit Lebenszufriedenheit verbunden sind. Auch wurde die Annahme bestätigt, dass einsame Beschäftigungen am wenigsten mit Lebenszufriedenheit in Beziehung stehen. Die Argumente hierfür sind, dass diese Beschäftigungen am geringsten für ein positives Selbstbild beitragen. Die größtenteils negativen Zusammenhänge zwischen Lebenszufriedenheit und formeller Aktivität werden in den negativen Konsequenzen – in bezug auf das Selbstbild – solcher Aktivitäten gesehen.

Die Forscher kommen zu der Schlussfolgerung, dass häufige informelle Kontakte zu näher stehenden Personen einschließlich Nachbarn am ehesten eine große Zufriedenheit im Alter bewirken. Sie sehen in diesem Ergebnis eine Bestätigung der ursprünglichen Aktivitätstheorie, so wie sie von Havighurst und seinen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aufgestellt wurde.

### **8.1.2 Ausgewählte Ergebnisse zur Lebenszufriedenheit älterer Menschen**

Zahlreiche empirische Untersuchungen geben Hinweise darauf, wie unterschiedlich die Auseinandersetzungen mit dem Altern verlaufen. Es wurden verschiedene Typen

des Alterns identifiziert, die in Abbildung 6 dargestellt sind. In der Graphik wird deutlich, dass sich sowohl die Alternstypen als auch deren Auftretenshäufigkeiten zwischen den sogenannten jungen Alten – zwischen 55 und 70 Jahren – und den alten Alten – zwischen 75 und 105 Jahren – unterscheiden. Bei den jüngeren Alten hat eine Umfrage von Infratest (1991, zit. in: Staudinger/Schindler 2002: 961) ergeben, dass die beiden größten Gruppen zufrieden leben. Demnach leben 31 Prozent der Befragten zurückgezogen, aber zufrieden; 29 Prozent gaben an, das Alter zu genießen. Hingegen sind 15 Prozent der 55- bis 70-Jährigen zu den resignierten Älteren zu zählen. Bei den 75- bis 105-Jährigen wird anhand der Erhebungen der Berliner Altersstudie deutlich, dass die Auseinandersetzung mit dem Altern zunehmend schwieriger wird. So ist zwar nach wie vor die Gruppe, welche das Leben genießt, umfangreich (29 Prozent), doch von gleichem Umfang ist in diesem Alter auch die Gruppe, die sich als unzufrieden und gelangweilt beschreibt (Smith & Baltes, 1993, zit. in: Staudinger/Schindler 2002: 961).

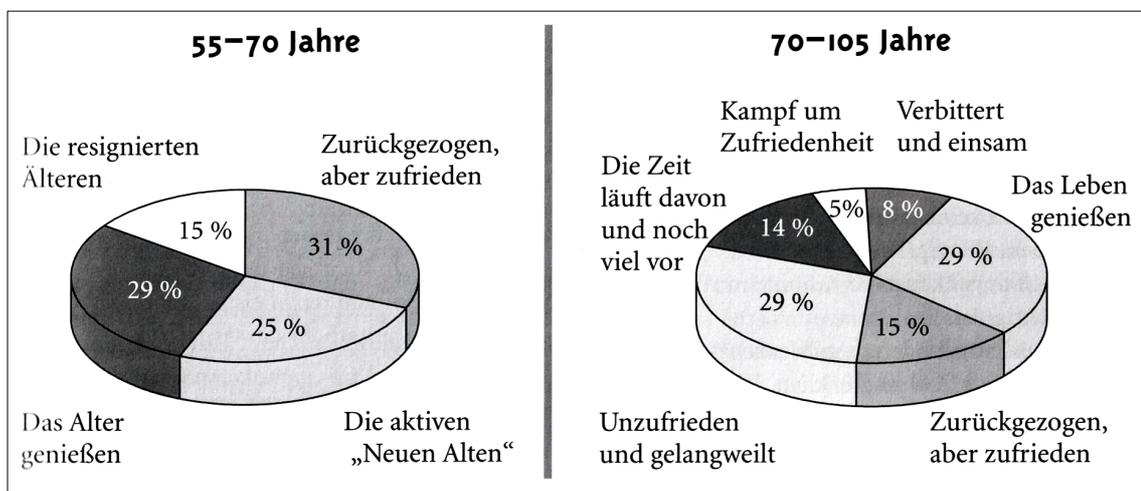


Abbildung 6: Die Vielfalt der Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Alterns (Quelle: Staudinger/Schindler 2002: 961. Linke Seite: nach Institute Infratest, Sinus, H. Becker, 1991; rechte Seite: nach Smith & Baltes, 1993)

Die dargestellten Ergebnisse zur Lebenszufriedenheit machen deutlich, dass viele Menschen (85 Prozent der jungen Alten und 44 Prozent der alten Alten) ihr Leben als insgesamt positiv empfinden. Dies soll aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass viele Menschen durchaus starke Belastungen in einzelnen Lebensbereichen erleben.

Verantwortlich hierfür sind unter anderem Krankheiten oder Unfälle, der Verlust einer Partnerin oder eines Partners sowie der Verlust des Arbeitsplatzes. Diese Belastungen spiegeln sich jedoch oftmals nicht in der allgemeinen Lebenszufriedenheit wider (Alterssurvey, 2005).

## **8.2 Aktives Altern zum Wohl der Gesellschaft**

Als erste Grundvoraussetzung in bezug auf „Produktives Älterwerden zum Wohl der Gesellschaft“ muss der Begriff der Produktivität, der hauptsächlich im ökonomischen Sinne in unserer hochtechnisierten, industrialisierten Welt verwendet wird, um mehrere Komponenten erweitert werden. So ist auch bei Amann (2004) zu lesen, dass die an der Erwerbsarbeit orientierte Vorstellung von Produktivität für die Frage des Beitrags der älteren Generation für die Gesellschaft von lediglich begrenztem Nutzen ist. Die älteren Bevölkerungsschichten erbringen nämlich vor allem soziale, instrumentelle und emotionale Leistungen, bis hin zu geistig-kulturellen Vermittlungen (Amann 2004: 110-112). Ältere Menschen erbringen somit hauptsächlich Dienstleistungen, die nur im wirtschaftlichen Sinne als unproduktiv – also nicht in Geld messbaren Erträgen – gesehen werden. Dem renommierten Soziologen Amann zufolge leistet die ältere Bevölkerung sogar einen fast unersetzbaren Beitrag für das Gemeininteresse einer Gesellschaft (Amann 2004: 107).

Aus diesem Grund wurde in dieser Arbeit auch dem psychologischen Produktivitätsbegriff eine hohe Bedeutung gegeben. Dieser wurde ausführlich in Kapitel 5 dargestellt, da dieser die Produktivität ganzheitlicher und umfassender beschreibt und wie gesagt den theoretischen Bezugsrahmen dieser Arbeit darstellt. Auch in bezug auf die soziale Arbeit, die a priori auf Ganzheitlichkeit ausgerichtet ist, erweist sich der Produktivitätsbegriff der Psychologie als passend.

Im Weiteren ist auch bei Höpflinger/Stuckelberger (1999: 181f) Bestätigung für die These zu finden, dass ältere Menschen unverzichtbare und wertvolle Beiträge zum Wohl der Gesellschaft liefern. Die Autoren erforschten unter anderem die

Freiwilligenarbeit im Alter und zeigen den großen Nutzen für die Gesellschaft auf. Sie konstatieren, dass man sogar von einer „Reservearmee“ – nämlich die wirklich immer stärker werdende Armee der Alten – sprechen kann. Diese Gruppe von Menschen haben immer mehr Kompetenzen, die sie für den Dienst an der Gemeinschaft nützen können (Höpflinger/Stuckelberger 1999: 211 f). Lichtensteiner (1995, zit. in: Höpflinger/Stuckelberger 1999: 183) definiert die Beziehung zwischen den ehrenamtlichen Aktivitäten älterer Menschen und dem Wohl der Gesellschaft mit folgenden Worten:

„Unter Freiwilligenarbeit wird ein Engagement zugunsten von Personen außerhalb der Kernfamilie verstanden, das aus freier Überzeugung, ohne regelmäßigem Einkommen, mit dem primären Ziel der Produktion von positivem, externem Nutzen geschieht.“

In Zukunft wird sich das soziale Engagement der Pensionierten – hauptsächlich in Form der SeniorInnenbewegungen – durch Dynamik, eine enorme Vielfalt und deutlich verstärkte Kompetenzen auszeichnen. Prognostiziert wird auch eine verstärkte alters- und gesellschaftspolitische Ausrichtung vieler SeniorInnengruppierungen (vgl. Höpflinger/Stuckelberger 1999: 202). Weiters werden diese SeniorInnenzusammenschlüsse die zukünftige Alters-, Gesundheits- und Sozialarbeit stark beeinflussen. Auch Poguntke-Rauer (2000: 128) postuliert, dass von den SeniorInnen ein breites Spektrum an Engagementmöglichkeiten gewünscht wird, das nur zeitlich begrenzt verpflichtet und ein hohes Maß an eigenen Gestaltungsmöglichkeiten zulässt. Bemerkenswert ist auch der Wunsch der Älteren etwas ganz anderes zu tun als früher oder ihre beruflichen und außerberuflichen (Lebens-) Erfahrungen einzusetzen. Auch die SeniorInnen wollen sowohl etwas für sich, als auch für andere tun.

### ***8.3 Synthese: Aktives Altern zum individuellen und gemeinschaftlichen Nutzen***

Wie in den Ausführungen der vorhergehenden Abschnitte erörtert worden ist, kann Aktivität im Alter sowohl für den Einzelnen sinngelbend sein als auch positive

Auswirkungen auf das Gemeinwohl haben. Denn ein wesentlicher Beitrag für Lebensqualität im Alter ist es, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse die vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen einzusetzen – für sich selbst und für andere. Diese positiven Effekte auf das individuelle und gesellschaftliche Wohlergehen betreffen soziale, emotionale, kulturell-geistige sowie volkswirtschaftliche Bereiche. Diese Zusammenstellung beziehungsweise Synthese wurde an praktischen Beispielen – Bürgerbüros für „Jung und Alt“, Offene Soziale Altenarbeit, Tätigkeit von SeniortrainerInnen und MentorInnen – illustriert. Der ökonomische Nutzen besteht darin, dass PensionistInnen weitgehend unentgeltlich Tätigkeiten erbringen (Enkel-, Kinderbetreuung, Pflege, Freiwilligenarbeit u.a.), die sich der Staat erspart beziehungsweise auch nicht in der Lage wäre, diese Leistungen alle anzubieten.

## 9 Zusammenfassung

Wann ist man alt? Was soll man im Alter tun? Kann dieses Tun auch nützlich sein? Diese Fragen wurden versucht im Rahmen dieser Arbeit zu beantworten beziehungsweise mit Standpunkten namhafter WissenschaftlerInnen – unter anderem aus der Gerontologie (Altersforschung) – zu diskutieren und anhand von Ergebnissen empirischer Studien zu untermauern. Die Ausgangslage ist jene, dass wir aufgrund der erhöhten durchschnittlichen Lebenserwartung davon ausgehen müssen, dass eine Person, die 60 Jahre geworden ist, im Durchschnitt noch fast 30 weitere Jahre Lebenszeit vor sich hat. Dabei erscheint es wenig sinnvoll, 30 Lebensjahre mit einer einzigen Kategorie – nämlich „Alter“ – zu belegen. Die Literatur differenziert beispielsweise schon zwischen den jungen Alten und den alten Alten und möchte damit die Heterogenität dieses letzten Lebensdrittels hervorheben. „Alter ist nicht gleich Alter“ (Baltes/Staudinger 1996: 327).

Nach einer umfassenden Definition des mehrdimensionalen und vielschichtigen Begriffs des Alterns (biologisch, sozial, kulturell) im Kapitel 2 wurde die demographische Revolution, die in unserem Jahrhundert verschärft ablaufen wird, praktisch als Legitimationshintergrund für die Bedeutung des Themas dieser Arbeit gelegt. Denn es kann davon ausgegangen werden, dass der Anteil der über 60+-jährigen Bevölkerung weltweit stark ansteigen wird. In Österreich wird im Jahr 2050 der Anteil voraussichtlich bei knapp 37 Prozent liegen, dies entspricht mehr als einem Drittel der Bevölkerung.

Für ein Verständnis des Bedarfs an sinnstiftenden Tätigkeiten in der nachberuflichen Lebensphase wurde in Kapitel 4 ein Blick in die Geschichte des Älterwerdens geworfen. Voran wurden auch allgemeine Überlegungen zur besseren Einsicht in diese komplexe Thematik dargestellt. Im Vergleich zu früheren Generationen haben die jetzigen Älteren eine bessere Bildung, sie sind gesünder und sie haben auch die materiellen Voraussetzungen, um im Ruhestand ein aktives Leben zu führen.

Was zeichnet die Kompetenz älterer Menschen aus? Im nächsten Abschnitt wurde der Mythos vom altersbedingten Abbau versucht zu widerlegen und die Kompetenzen und Leistungsfähigkeit älterer Menschen aufgezeigt. Wichtig hierbei war es, die psychologische Produktivität als theoretischen Bezugsrahmen festzusetzen. Diese wurde ausgewählt, da dieses Konzept die Produktivität in einem umfassenden und ganzheitlichen Sinne darstellt. Sie schließt auch die ausschließlich auf das Individuum selbst oder auf seine nähere Umgebung bezogenen Wirkungen von Tätigkeiten ein. Ein besonderer Vorzug der älteren Bevölkerung ist ihre Lebenserfahrung und ihre Lebensweisheit. Auch die kulturell-geistige Vermittlung steht im Vordergrund.

Anschließend (Kapitel 6) wurden einige Tätigkeitsformen im Alter vorgestellt. Typische Beispiele für produktives Altern sind ehrenamtliches Engagement, die Betreuung von Hilfe- und Pflegebedürftigen, die (Enkel-)Kinderbetreuung sowie Bildung und Lernen. Produktives Altern kann allerdings keine normative Zielsetzung für alle sein. Es ist zu bedenken, dass nicht jeder Mensch bis ins hohe Alter aktiv an sozialen Aktivitäten teilnehmen kann und will.

Kapitel 7 erläutert anhand praktischer Beispiele mögliche Handlungsfelder für die Sozialarbeit. Die offene soziale Altenarbeit sieht den alten Menschen nicht mehr als kranken, bedürftigen, defizitären Menschen, sondern als einen, dem zugetraut wird selbst tätig zu werden mit Hilfe von Impulsen und Anregungen von BetreuerInnen. Der Wandel des Leitbildes beziehungsweise der Philosophie in der offenen Altenarbeit geht dahin, den alten Menschen als selbstorganisierenden Gestalter seines Lebens zu sehen. Das Modell Bürgerbüro für „Jung und Alt“ beispielsweise fungiert als eine Vernetzungs- und Kommunikationsdrehscheibe zwischen den Generationen für den Austausch von Dienstleistungen. Als weiteres Tätigkeitsfeld wird die Arbeit von SeniortrainerInnen und MentorInnen beschrieben.

Wie können sie ihre Kompetenz und Leistungsfähigkeit nützen – einerseits zu ihrem eigenen Wohl, andererseits auch zum Wohl der Gesellschaft? Die theoretische Grundlage bietet die Aktivitätstheorie, die besagt, „wer aktiv ist, bleibt zufrieden“.

Empirische Untersuchungen belegen die positive Wirkung von Arbeit im weitesten Sinne im Alter. Eine wichtige Erkenntnis dieser Arbeit ist, dass Aktivsein in der Nacherwerbsphase nicht nur für das Individuum von Nutzen ist, sondern auch gesamtgesellschaftliche Vorteile bringen kann. Bildung im Alter kann beispielsweise als Investition betrachtet werden, denn sie erhält und erweitert Fähigkeiten und Ressourcen älterer Menschen und somit die Chancen auf ein selbständiges Leben. Sie steigert dadurch die Unabhängigkeit und die Lebensqualität und hilft neue Interessen zu erschließen, Zeit zu strukturieren und vor allem in sozialen Netzwerken eingebunden zu bleiben. Studien belegen, dass produktive Tätigkeiten einen individuellen Wert für Selbstverwirklichung und Lebenszufriedenheit haben. Zugleich verkörpern sie auch einen ökonomischen und gesellschaftlichen Wert. Der ökonomische Wert lässt sich verdeutlichen, wenn man bedenkt, dass für viele dieser Tätigkeiten – würden sie nicht weitgehend unentgeltlich von den PensionistInnen erbracht werden – sozialstaatliche Mittel aufgewendet werden müssten. Der gesellschaftliche Wert dieser Tätigkeiten für den Generationenzusammenhalt und für die Gemeinschaft lässt sich kaum quantifizieren, muss aber ebenfalls als sehr hoch gewertet werden.

Abschließend ist festzustellen, dass das Handlungsfeld der sozialen Altenarbeit noch viele Möglichkeiten bietet und wahrscheinlich am Anfang seiner Entwicklung steht. Angesichts der demographischen Bevölkerungsveränderung besteht gerade jetzt und in Zukunft großer Handlungsbedarf zum Wohl des Individuums und der Gesellschaft. Der Soziologe Rosenmayr (2003: 11) bringt es auf den Punkt:

„Wir können viel tun, um das längere Leben zu „gestalten“. Es wird uns gar nichts anderes übrig bleiben“.

## 10 Literatur

Amann, Anton (Hrsg.) (2000): Kurswechsel für das Alter. Wien – Köln – Weimar.

Amann, Anton (2004): Die großen Alterslügen. Generationenkrieg, Pflegechaos, Fortschrittsbremse? Wien – Köln – Weimar.

Backes, Gertrud M. / Clemens, Wolfgang (2003): Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung, 2. Auflage, Weinheim – München.

Backes, Gertrud M. / Clemens, Wolfgang / Künemund, Harald (Hrsg.) (2004): Lebensformen und Lebensführung im Alter. Wiesbaden.

Baltes, Margret / Montada, Leo (Hrsg.) (1996): Produktives Leben im Alter. Frankfurt – New York.

Baltes, Paul B. / Mittelstraß, Jürgen / Staudinger, Ursula M. (Hrsg.) (1994): Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie. Berlin – New York.

Bartenstein, Martin (2000): Altsein braucht Zukunft. Der Paradigmenwechsel in der österreichischen Seniorenpolitik. In: Amann, Anton (Hrsg.): Kurswechsel für das Alter. Wien – Köln – Weimar. 15-25.

Bertelsmann (Hrsg.) (1991): Universal Lexikon. Gütersloh

Boeckler; Richard (1999): Im Alter Neues beginnen. Göttingen – Zürich.

Breloer, Gerhard (Hrsg.) (2000): Sinnfragen im Alter. Beiträge der Wissenschaft. Münster – New York.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2005): Der Alterssurvey – Tätigkeiten und Engagement in der zweiten Lebenshälfte.

- Aktuelles auf einen Blick, ausgewählte Ergebnisse. In: <http://www.bmfsfj.de> am 10.12.2006.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2005): Der Alterssurvey – Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte. Aktuelles auf einen Blick, ausgewählte Ergebnisse. In: <http://www.bmfsfj.de> am 10.12.2006.
- Bundesministerium für Soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz: Seniorenbericht 2000 – Bericht zur Lebenssituation älterer Menschen. In: <http://www.bmsg.gv.at/cms/site/liste.html?channel=CH0107> am 12.11.2006.
- Engels, Dietrich / Machalowski, Gerhard (2005): Was seniorTrainerInnen leisten. Ergebnisse der Befragung der seniorTrainerInnen des 2. Kurses in der Praxis. Institut für Sozialforschung und Gesellschaftspolitik. Köln – Berlin. In: <http://www.efi-programm.de/dokumente/evaluation/st-praxis-K2.pdf> am 23.11.2006.
- Ganz, Serge (2001): Nachberufliche Tätigkeitsfelder: Arbeit im Alter? Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. In: [http://www.zfg.unizh.ch/static/2001/ganz\\_arbeit\\_im\\_alter.pdf](http://www.zfg.unizh.ch/static/2001/ganz_arbeit_im_alter.pdf) am 20.11.2006.
- Gatterer, G. (1997): Gerontopsychologie, Teil 1. Skriptum. Universität Wien.
- Hauf, Jürgen (2001): Senioren als Mentoren für junge Berufseinsteiger. Eine neue Projektsparte im freiwilligen Handlungsfeld „Alt hilft Jung“. Bonn. In: <http://www.bagso.de/762/mentor.pdf> am 23.11.2006.
- Höpflinger, Francois / Stuckelberger, Astrid (1999): Demographische Alterung und individuelles Altern: Ergebnisse aus dem nationalen Forschungsprogramm Alter. Zürich.
- Hoppe, Birgit / Wulf, Christoph (1996): Altern braucht Zukunft: Anthropologie, Perspektiven, Orientierungen. Hamburg.

- Hummel; Konrad (2003): Wert und Funktion der Freiwilligkeit im höheren Alter. In: Rosenmayr, Leopold / Böhmer, Franz (Hrsg.): Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis. Wien. 215-222.
- Jansen, Birgit / Karl, Fred / Radebold, Hartmut / Schmitz-Scherzer, Reinhard (1999): Soziale Gerontologie. Ein Handbuch für Lehre und Praxis. Weinheim – Basel.
- Kaiser, Mechthild (2000): Eröffnung neuer Lebensräume durch Bildung im Alter. In: Breloer, Gerhard (Hrsg.): Sinnfragen im Alter. Beiträge der Wissenschaft. Münster – New York. 15-39.
- Kalousek, Marion E. (2000): Altes Leben und psychisches Wohlbefinden. In: Amann, Anton (Hrsg.): Kurswechsel für das Alter. Wien. Köln. Weimar. 90-96.
- Kolland, Franz (2003): Lernen und Bildung im späten Leben. In: Rosenmayr, Leopold / Böhmer, Franz (Hrsg.): Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis. Wien. 194-214.
- Kytir, Josef (2003): Die demographische Revolution und die Langlebigkeit. In: Rosenmayr, Leopold / Böhmer, Franz (Hrsg.): Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis. Wien. 131-144.
- Lang, Erich / Arnold, Klaus (Hrsg.) (1991): Altern und Leistung. Medizinische, psychologische und soziale Aspekte. Bd. 5. Stuttgart.
- Lehr, Ursula (2003): Psychologie des Alterns. 10. Auflage, Wiebelsheim.
- Lindenberger, Ulman (2002): Erwachsenenalter und Alter. In: Oerter, Rolf / Montada, Leo (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. 5. Auflage, Weinheim – Basel – Berlin. 350-391.
- Magistrat der Stadt Wien, Bereichsleitung für Sozial- und Gesundheitsplanung sowie Finanzmanagement (2005): Gesundheitsbericht Wien 2004. In: <http://www.gv.at/who/gb/04/index.htm> am 20.10.2006.

- Martin, Peter (2000): Ergebnisse zur Bedeutung „aktiven“ Alterns. In: Wahl, Hans-Werner / Tesch-Römer, Clemens (Hrsg.): Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen. Stuttgart. 173-177.
- Meinolf, Peters (2004): Klinische Entwicklungspsychologie des Alters. Grundlagen für psychosoziale Beratung und Psychotherapie. Göttingen.
- Merkel, Klaus (2000): When I'm sixty four – Reisen im Alter. In: Amann, Anton (Hrsg.): Kurswechsel für das Alter. Wien – Köln – Weimar. 186-194.
- Meyer-Schweizer, Ruth A. / Güntert-Dubach, Martina B. / Moser, Rupert (Hrsg.) (1996): Altern. Krisen und Chancen. Referate einer Vorlesungsreihe der Universität Bern. Bern – Stuttgart – Wien.
- Oerter, Rolf / Montada, Leo (Hrsg.) (2002): Entwicklungspsychologie. 5. Auflage, Weinheim – Basel – Berlin.
- Opaschowski, Horst W. (1998): Leben zwischen Muss und Muße: Die ältere Generation: Gestern. Heute. Morgen. Hamburg.
- Poguntke-Rauer, Markus (2000): Möglichkeiten des Engagements Älterer durch neue Angebote offener Sozialer Altenarbeit. In: Breloer, Gerhard (Hrsg.): Sinnfragen im Alter. Beiträge der Wissenschaft. Münster – New York. 119-130.
- Prisching, Manfred (2003): Alter heute – ein Mosaik mit Widersprüchen. In: Rosenmayr, Leopold / Böhmer, Franz (Hrsg.): Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis. Wien. 246-272.
- Reimann, Helga (1991): Erfahrungen mit der Leistungsfähigkeit von Seniorenstudenten und -studentinnen. In: Lang, Erich / Arnold, Klaus (Hrsg.): Altern und Leistung. Medizinische, psychologische und soziale Aspekte. Bd. 5. Stuttgart. 176-196.

- Riley, Matilda W. / Riley, John W. Jr. (1994): Individuelles und gesellschaftliches Potential des Alterns. In: Baltes, Paul B. / Mittelstraß, Jürgen / Staudinger, Ursula M. (Hrsg.): Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie. Berlin – New York. 437-459.
- Ringel, Erwin (1993): Das Alter wagen. Wege zu einem erfüllten Lebensabend. Wien.
- Ringeling, Hermann / Svilar, Maja (1990): Alter und Gesellschaft. Referate einer Vorlesungsreihe des Collegium generale der Universität Bern. Bern.
- Rosenmayr, Leopold (1983): Die späte Freiheit. Das Alter, ein Stück bewusst gelebten Lebens. Berlin.
- Rosenmayr, Leopold (1990): Die Kräfte des Alters. Wien.
- Rosenmayr, Leopold (1993): Streit der Generationen?: Lebensphasen und Altersbilder im Umbruch. Wiener Vorlesungen im Rathaus. Bd. 23. Wien.
- Rosenmayr; Leopold (1996): Altern im Lebenslauf. Soziale Position, Konflikt und Liebe in den späten Jahren. Göttingen – Zürich.
- Rosenmayr, Leopold / Böhmer, Franz (Hrsg.) (2003): Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis. Wien.
- Schmidt, Roland (1999): Die Modernisierung Sozialer Arbeit mit alten Menschen. In: Jansen, Birgit / Karl, Fred / Radebold, Hartmut / Schmitz-Scherzer, Reinhard: Soziale Gerontologie. Ein Handbuch für Lehre und Praxis. Weinheim – Basel. 659-682.
- Schneider, Hans-Dieter (1996): Erfolgreiches Altern. Der Umgang mit schwierigen Lebenssituationen. In: Meyer-Schweizer, Ruth A. / Güntert-Dubach, Martina B. / Moser, Rupert (Hrsg.): Altern. Krisen und Chancen. Referate einer Vorlesungsreihe der Universität Bern. Bern – Stuttgart – Wien. 27-45.

Staudinger, Ursula M. / Schindler, Ines (2002): Produktives Leben im Alter I. Aufgaben, Funktionen und Kompetenzen. In: Oerter, Rolf / Montada, Leo (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. 5. Auflage, Weinheim – Basel – Berlin. 955-982.

Wahl, Hans-Werner / Tesch-Römer, Clemens (Hrsg.) (2000): Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen. Stuttgart.

Wikipedia: Stichwortartikel Mentor, <http://de.wikipedia.org/wiki/mentor> am 1.12.2006.

Zulehner, Paul M. (2000): Der Sozialauftrag der Kirche für die Alten. In: Amann, Anton (Hrsg.): Kurswechsel für das Alter. Wien – Köln – Weimar. 57-66.

## 11 Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

### Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1: Altersaufbau der Bevölkerung Österreichs im Vergleich der Jahre 1910, 1998 und 2030 (Quelle: Seniorenbericht 2000: 28).....</b>	<b>14</b>
<b>Abbildung 2: „Demographischer Übergang“ und der langfristige Wandel der Altersstruktur (Quelle: Seniorenbericht 2000: 23).....</b>	<b>15</b>
<b>Abbildungen 3 und 4: Fernere Lebenserwartung im Alter von 60 Jahren in den einzelnen Bundesländern getrennt nach Geschlecht (unterschiedliche Skalierung) (Quelle: Gesundheitsbericht Wien 2004: 81) .....</b>	<b>17</b>
<b>Abbildung 6: Die Vielfalt der Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Alterns (Quelle: Staudinger/Schindler 2002: 961. Linke Seite: nach Institute Infratest, Sinus, H. Becker, 1991; rechte Seite: nach Smith &amp; Baltes, 1993).....</b>	<b>59</b>

### Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle 1: Anteil der 60+-jährigen und der 80+-jährigen Bevölkerung in ausgewählten Ländern bzw. Regionen der Erde 1950 bis 1995, Prognosen bis 2050 (Quelle: Seniorenbericht 2000:29) .....</b>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>Tabelle 2: Alters- und Geschlechtsabhängigkeit von Tätigkeiten (Quelle: Staudinger/Schindler 2002: 978, Daten aus Kohli &amp; Künemund, 1997).....</b>	<b>38</b>

# Eidesstattliche Erklärung

Ich, Stefan Pamperl, geboren am 1. März 1977 in Waidhofen/Thaya, erkläre,

1. dass ich diese Diplomarbeit selbständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Diplomarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

St. Pölten, am 3. Jänner 2007

Stefan Pamperl