

Frieder R. Lang · Stephan Lessenich  
Klaus Rothermund

# Altern als Zukunft – eine Studie der Volkswagen Stiftung

AGEING AS FUTURE   
ALTERN ALS ZUKUNFT 

OPEN ACCESS

 Springer

---

# Altern als Zukunft – eine Studie der VolkswagenStiftung

---

Frieder R. Lang · Stephan Lessenich ·  
Klaus Rothermund

# Altern als Zukunft – eine Studie der VolkswagenStiftung

 Springer

Frieder R. Lang  
Institut für Psychogerontologie, Friedrich-  
Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg  
Nürnberg, Bayern, Deutschland

Stephan Lessenich  
Institut für Sozialforschung, Goethe-  
Universität Frankfurt am Main  
Frankfurt am Main, Deutschland

Klaus Rothermund  
Institut für Psychologie, Friedrich-Schiller-  
Universität Jena  
Jena, Thüringen, Deutschland



ISBN 978-3-662-63404-2      ISBN 978-3-662-63405-9 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63405-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en) 2022. Dieses Buch ist eine Open-Access-Publikation.

**Open Access** Dieses Buch wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>) veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Buch enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Marion Kraemer

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

---

## Vorbemerkung

Dieses Buch ist, und dies ist alles andere als eine Floskel, das Ergebnis einer kollektiven Anstrengung. Es ist das Produkt nicht allein der drei Autoren, bei denen gleichwohl die Letztverantwortung für die vorliegende Publikation liegt, sondern eines ebenso großen wie großartigen Forschungszusammenhangs, der sich über die Jahre in konzentrischen Kreisbewegungen erweitert hat und in der Rückschau Dutzende von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern umfasst. Von der VolkswagenStiftung, der wir dafür nicht dankbar genug sein können, über ein Jahrzehnt hinweg in unterschiedlichen Konstellationen über drei Kontinente hinweg gefördert, und namentlich von Frau Dr. Vera Szöllösi-Brenig auf ungemein unterstützende Weise begleitet, legt das interdisziplinäre und internationale Forschungsprojekt „Altern als Zukunft / Ageing as Future“ hiermit wesentliche Befunde seiner seit dem Jahr 2009 durchgeführten empirischen Studien vor. In dieser Zeit waren mehr als 40 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus aller Welt beteiligt (siehe unten Tab. 1 mit Liste aller Beteiligten) und es entstanden mehr als 200 Publikationen im Zusammenhang mit dem Projekt. In Deutschland, USA und China wurden zahlreiche Abschlussarbeiten und 15 Doktorarbeiten fertiggestellt und viele weitere Promotionen sind noch in Arbeit. Zahlreiche Nachwuchswissenschaftlerinnen und Nachwuchswissenschaftler, die an dem Forschungsprojekt beteiligt waren, haben seitdem ihre wissenschaftliche Karriere an anderen Universitäten und Hochschulen weitergeführt.

Der vorliegende Band trägt der komplexen Struktur des gemeinschaftlichen Forschens Rechnung, indem Einleitungs-, Methoden- und Schlusskapitel von den drei das nunmehr beendete Verbundprojekt repräsentierenden Autoren gemeinsam verfasst worden sind, während sie die Abschnitte zu den drei methodisch differenzierten Teilbereichen desselben – Fragebogen-, Online- und Interviewstudie – jeweils einzeln verantworten. Einzeln wie gemeinsam haben wir versucht, die Ergebnisse der drei Teilstudien so zusammenzufassen und zusammenzuführen, dass sich für Außenstehende ein strukturiertes Gesamtbild zukunftsbezogenen Altershandelns in einer alternden Gesellschaft ergibt. Mit unserer Darstellung möchten wir nicht nur Experten und Expertinnen der Alter(n)sforschung, sondern auch Interessierte außerhalb der gerontologischen Fachdisziplinen und jenseits des wissenschaftlichen Feldes erreichen.

Für wissenschaftlich Forschende wird ein bedeutender Teil sowohl des quantitativen wie des qualitativen Datenmaterials, das im Kontext von *Altern als*

*Zukunft* erhoben worden ist, zum Zwecke der Dokumentation und der Ermöglichung weiterführender Sekundäranalysen in entsprechenden Repositorien (Zentralstelle für psychologische Information und Dokumentation/ZPID bzw. Qualiservice Data Sharing) bereitgestellt. Auch für die zusätzliche Finanzierung dieser Datenarchivierung sind wir der VolkswagenStiftung zu Dank verpflichtet. Als Autoren dieses Bandes gilt unser Dank zudem den vielen Personen, die unmittelbar an unseren Forschungen mitgewirkt haben oder aber an einer der zahlreichen Publikationen aus dem Projektzusammenhang beteiligt waren. Insbesondere aber wollen wir all jenen Menschen danken, die als Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren empirischen Studien – sei es in Deutschland oder in den USA, in Hongkong und Taiwan sowie in Tschechien, – die vorliegende Forschung überhaupt erst ermöglicht haben. Unsere stille Hoffnung ist, dass ihr zum Teil wiederholter Einsatz als Befragte auch aus ihrer eigenen Sicht der Mühen wert gewesen ist.

Nicht zuletzt gilt unser Dank dem Springer-Verlag für die professionelle und geduldige Unterstützung unseres Buchprojektes, sowie Franziska Damm und Nora Degen für ihre akribische Kontrolle und Endredaktion des Manuskripts.

Nürnberg  
Frankfurt  
Jena  
im November 2021

Frieder R. Lang  
Stephan Lessenich  
Klaus Rothermund

**Tab. 1** Beteiligte Forschende am Projekt Altern als Zukunft<sup>a</sup>

Namen	Aktuelle akademische Affiliationen	Zeitraum
<b>Deutschland</b>		
• Dr. Anja Beyer	Friedrich-Alexander-U Erlangen-Nürnberg (FAU)	2017–2018
• Dr. Clara de Paula Couto	Friedrich-Schiller-Universität Jena (FSU)	2016–2022
• Franziska Damm	FAU Erlangen-Nürnberg	2018–2022
• Dr. Stefanie Graefe	FSU Jena	2009–2013
• Prof. Dr. Dennis John	Evangelische Hochschule Nürnberg	2012–2015
• Yaeji Kim-Knauss	FAU Erlangen-Nürnberg	2018–2022
• Prof. Dr. Anna Kornadt	Universität du Luxembourg	2009–2016
• Prof. Dr. Frieder R. Lang	FAU Erlangen-Nürnberg	2009–2022
• Prof. Dr. Stephan Lessenich	Goethe-Universität Frankfurt am Main	2009–2022
• Dr. Franziska Meissner	Universitätsklinikum Jena	2015–2016
• Felix Müller	–	2014–2016
• Dr. Anne Münch	–	2009–2021
• Ronja Ostermeier	FSU Jena	2020–2021
• Prof. Dr. Margund Rohr	Evangelische Hochschule Dresden	2009–2016

**Tab. 1** (Fortsetzung)

Namen	Aktuelle akademische Affiliationen	Zeitraum
• Prof. Dr. Klaus Rothermund	FSU Jena	2009–2022
• Dr. Fiona Rupprecht	Universität Wien, Österreich	2018–2021
• Helena Schmiedl	FAU Erlangen-Nürnberg	2018–2021
• Dr. Peggy Voß	–	2013–2018
<b>USA</b>		
Erin Adamson	University of Kansas, Lawrence, USA	2018–2020
Prof. Dr. David J Ekerdt	University of Kansas, Lawrence, USA	2012–2020
Claire Growney	North Carolina State University, Raleigh, USA	2015–2016
Prof. Dr. Thomas M. Hess	North Carolina State University, Raleigh, USA	2012–2020
Dr. Catheryn Koss	Sacramento State University, USA	2013–2016
Erica L. O'Brien	North Carolina State University, Raleigh, USA	2014–2017
Prof. Dr. Jeongsoo Park	Ajou University, Seoul, South Korea	2018–2020
Lauren Popham	National Council on Aging, USA	2013–2014
<b>Hongkong</b>		
Michael Chan	The Chinese University of Hong Kong (CUHK)	2016–2018
Amber Xuquian Chen	–	2017–2018
Dr. Li Chu	Stanford University	2014–2016
Steven Tsun Wai Chu	CUHK	2017–2018
Prof. Dr. Helene H. Fung	CUHK	2012–2022
Nicole Long Ki Fung	CUHK	2018–2020
Dr. Angel Yee-lam Li	The University of Hong Kong	2013–2014
Prof. Dr. Tianyuan Li	CUHK	2018–2021
Prof. Dr. Minjie Lu	Sun Yat-Sen University, Shenzhen, China	2018–2020
Dr. Vivian Hiu Ling Tsang	The Open University of Hong Kong	2013–2016
Prof. Dr. Dwight Tse	University of Strathclyde	2013–2014
Jenny Tze Kiu Wong	–	2014–2018
<b>Taiwan</b>		
Prof. Dr. Shynan Liou	National Cheng Kung University, Tainan	2016–2020
<b>Tschechien</b>		
Prof. Dr. Jana Nikitin	Universität Wien	2018–2022
PD Dr. Sylvie Graf	Czech Academy of Sciences	2018–2021
Dr. Jaroslava Hasmanová Marhánková	Charles University, Prague	2018–2021

<sup>a</sup> Projektbeteiligte in alphabetischer Reihenfolge je Land, die an mindestens 1 Publikation mitwirkten

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Keine Zukunft? Alter und Altern in der ‚alternden Gesellschaft‘ . . .</b>	<b>1</b>
1.1	Das Alter in der ‚alternden Gesellschaft‘ . . . . .	1
1.2	Von der Vielfalt des Alterserlebens . . . . .	6
1.3	Altern als Zukunft – Fragestellungen und Zielsetzung der Studie . . . . .	15
<b>2</b>	<b>Vorgehen und Datengrundlage des <i>Altern als Zukunft</i>- Projekts . . . .</b>	<b>17</b>
2.1	Die Fragebogenstudie . . . . .	19
2.2	Die Online-Studie . . . . .	21
2.3	Die qualitative Interviewstudie . . . . .	24
2.4	Vernetzung der Teilstudien . . . . .	29
<b>3</b>	<b>Altersbilder . . . . .</b>	<b>35</b>
3.1	Die Fragestellung . . . . .	42
3.2	Der Forschungsstand . . . . .	43
3.3	Die Befunde im Überblick . . . . .	45
3.4	Fazit: Die Multidimensionalität des Alterns . . . . .	72
<b>4</b>	<b>Zukunftshandeln und Altersvorsorge . . . . .</b>	<b>75</b>
4.1	Die Fragestellungen . . . . .	83
4.2	Der Forschungsstand . . . . .	84
4.3	Die Befunde im Überblick . . . . .	89
4.4	Fazit und Ausblick: Die Flexibilität des Alterns . . . . .	109
<b>5</b>	<b>Zeitstrukturen des Alterns: Altershandeln zwischen alltäglichem Zeitreichtum und biographischer Zeitarmut . . . . .</b>	<b>111</b>
5.1	Soziologische Perspektiven auf das Alter(n) . . . . .	111
5.2	Die Fragestellung . . . . .	116
5.3	Der Forschungsstand . . . . .	118
5.4	Die Befunde im Überblick . . . . .	120
5.5	Fazit: Die Ambivalenzen des Alter(n)s . . . . .	133
<b>6</b>	<b>Alter(n) als Zukunft – Zukunft des Alter(n)s . . . . .</b>	<b>135</b>
6.1	Zwischen Aufwertung und Ausgrenzung: Die paradoxe Politik mit dem Alter(n) . . . . .	135

---

6.2	Von Variabilität und Vulnerabilität: ‚Das‘ Alter(n)	
	gibt es nicht . . . . .	139
6.3	Das Alter(n) würdigen – aber wie? . . . . .	143
<b>Anhang A Überblick über Skalen, Variablen und Interviewleitfäden . . . .</b>		<b>147</b>
<b>Anhang B Stichprobenbeschreibungen . . . . .</b>		<b>153</b>
<b>Literatur . . . . .</b>		<b>157</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>		<b>171</b>

---

# Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1	Themenschwerpunkte und Methoden der drei Teilprojekte. . . . .	18
Abb. 2.2	Übersicht der Schwerpunkte und des zeitlichen Ablaufs der Teilprojekte. ( <i>Anmerkung:</i> Dargestellt sind angestrebte Altersbereiche. Abweichungen der realisierten Stichproben [Anhang B] ergeben sich u. a., da für spätere Erhebungen teilweise neu rekrutiert wurde). . . . .	31
Abb. 3.1	Erwerb, Internalisierung und Entwicklungssteuerung durch Altersbilder über die Lebensspanne. (Nach Rothermund, 2018). . . . .	40
Abb. 3.2	Ausgewählte Itemformulierungen für verschiedene Lebensbereiche zur Erfassung kontextspezifischer Altersbilder mit bipolarem Antwortformat. . . . .	46
Abb. 3.3	Mittlere Einschätzungen alter Menschen auf den bipolaren Skalen für die verschiedenen Lebensbereiche (Kernstichprobe der deutschen Befragung; erster Messzeitpunkt; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala). . . . .	48
Abb. 3.4	Durchschnittliche Altersgrenzen in den verschiedenen Lebensbereichen (Kernstichprobe der deutschen Befragung; Angaben für den letzten Befragungszeitpunkt) . . . . .	49
Abb. 3.5	Vergleichende Einschätzung alter Menschen und Menschen mittleren Alters (Kernstichprobe der deutschen Befragung; erster Messzeitpunkt; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala) . . . . .	51
Abb. 3.6	Einschätzung alter Menschen und Menschen mittleren Alters in verschiedenen Altersgruppen (Kernstichprobe der deutschen Befragung; erster Messzeitpunkt; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala). . . . .	52
Abb. 3.7	Einschätzung alter Menschen, aufgeschlüsselt nach Lebensbereichen, in verschiedenen Altersgruppen (Kernstichprobe der deutschen Befragung; über alle Befragungszeitpunkte gemittelte Werte; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala). . . . .	53

Abb. 3.8	Einschätzung alter Menschen, aufgeschlüsselt nach Lebensbereichen, in verschiedenen Ländern (Gesamtstichprobe; Ergebnisse des dritten Befragungszeitpunkts; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala) . . . . .	55
Abb. 3.9	Durchschnittliche Altersgrenzen in den Ländern der Altersstudie der VolkswagenStiftung, aufgeschlüsselt nach Lebensbereichen (Gesamtstichprobe; Angaben für den dritten Messzeitpunkt) . . . . .	57
Abb. 3.10	Durchschnittliche Bewertung alter Menschen und der eigenen Person im hohen Alter („wenn ich alt bin“), aufgeschlüsselt nach Lebensbereichen (Kernstichprobe der Deutschen Erhebung; Ergebnisse des ersten Messzeitpunkts; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala) . . . . .	59
Abb. 3.11	Vergleich von Altersselbst- und Altersfremdbildern in verschiedenen Altersgruppen (Kernstichprobe der deutschen Erhebung; Ergebnisse des ersten Messzeitpunkts; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala) . . . . .	60
Abb. 3.12	Altersverläufe im Grad der Zustimmung zu altersbezogenen Rückzugs- und Aktivierungsnormen (Gesamtstichprobe; Ergebnisse des dritten Messzeitpunkts) . . . . .	64
Abb. 3.13	Länderunterschiede im Grad der Zustimmung zu altersbezogenen Rückzugs- und Aktivierungsnormen (Gesamtstichprobe; Ergebnisse des dritten Messzeitpunkts) . . . . .	65
Abb. 3.14	Mediationsmodell des Einflusses von Altersselbstbildern auf die Lebenszufriedenheit, vermittelt über Vorsorgeverhalten (Datengrundlage ist der zweite und dritte Befragungszeitpunkt, die Ergebnisse basieren auf den Teilstichproben aus Deutschland, den USA und Hongkong) . . . . .	71
Abb. 4.1	Ebenen und Determinanten vorsorgebezogenen Handelns . . . . .	78
Abb. 4.2	Altersunterschiede in der Vorbereitung für das Dritte und Vierte Lebensalter. ( <i>Anmerkung:</i> adaptiert nach Kornadt & Rothermund, 2014; dargestellt sind die Abweichungen je Altersgruppe vom Durchschnittswert [= grau gepunktet] der jeweiligen Vorsorgehandlungen für das Dritte und Vierte Lebensalter) . . . . .	91
Abb. 4.3	Graphischer Lebensstrahl zur Frage: Ab welchem Punkt im Leben ist man alt? . . . . .	95
Abb. 4.4	Graphischer Lebensstrahl zur Erfassung von Fristen der Altersvorsorge. . . . .	95

Abb. 4.5	Persönliche Fristen des Beginns der Vorbereitung für das Alter in fünf Vorsorgebereichen. ( <i>Anmerkung:</i> Erhebung 2018; dargestellt sind die Mittelwerte der Start- und Endpunkte der Fristen im jeweiligen Vorsorgebereich. Jung 18–44 Jahre, Mittel 45–64 Jahre, Ältere >65 Jahre) . . . . .	98
Abb. 4.6	Subjektiver Nutzen und subjektive Kosten des persönlichen Vorsorgehandelns in fünf Lebensbereichen, nach Altersgruppen und Ländern. ( <i>Anmerkung:</i> Erhebung 2018; dargestellt sind in T-Werte mit 95 %-Konfidenzbereiche rund um den Mittelwert [durchgezogene Linie]. Die gestrichelten Linien kennzeichnen den Wertebereich einer halben Standardabweichung [ $\pm 5$ ]. Jung 18–44 Jahre, Mittel 45–64 Jahre, Ältere >65 Jahre). . . . .	103
Abb. 4.7	Erfassung der subjektiven Verantwortlichkeit für fünf Bereiche der Altersvorsorge . . . . .	104
Abb. 4.8	Subjektive Verantwortlichkeiten von Gesellschaft, Familie und Selbst je Vorsorgebereich, Land, und Altersgruppe. ( <i>Anmerkung:</i> Erhebung 2018; dargestellt sind in T-Werte mit 95 %-Konfidenzbereiche rund um den Mittelwert [durchgezogene Linie]. Die gestrichelten Linien kennzeichnen den Wertebereich einer halben Standardabweichung [ $\pm 5$ ]. Jung 18–44 Jahre, Mittel 45–64 Jahre, Ältere >65 Jahre) . . . . .	106

---

## Tabellenverzeichnis

Tab. 3.1	Präskriptive Altersnormen der Aktivierung und des Rückzugs: Beispielitems aus dem Erhebungsinstrument. . . . .	63
Tab. 4.1	Subjektive Lebenserwartung und Alter, ab dem man ‚alt‘ ist . . . . .	97
Tab. 4.2	Gewünschte Lebensdauer und subjektive Lebenserwartungsdiskrepanz. . . . .	108
Tab. A1	Übersicht zentraler Variablen, die in der Fragebogenstudie erhoben wurden (sofern keine Referenz angegeben ist, wurden die Skalen für die vorliegende Studie entwickelt) . . . . .	148
Tab. A2	Übersicht zentraler Variablen, die in der Online-Befragung erhoben wurden (sofern keine Referenz angegeben ist, wurden die Skalen für die vorliegende Studie entwickelt) . . . . .	150
Tab. A3	Kurzfassung der Interviewleitfäden des qualitativen Teilprojekts. . . . .	152
Tab. B1	Stichprobengrößen, demographische Information und Anteil längsschnittlicher Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den drei Messzeitpunkten in den beteiligten Ländern. . . . .	154
Tab. B2	Stichprobengrößen, demographische Information und Anteil längsschnittlicher Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den fünf Messzeitpunkten in den beteiligten Ländern . . . . .	155
Tab. B3	Stichprobengrößen, demographische Information zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die zwei Messzeitpunkte in den beteiligten Ländern . . . . .	156



# Keine Zukunft? Alter und Altern in der ‚alternden Gesellschaft‘

1

## 1.1 Das Alter in der ‚alternden Gesellschaft‘

Deutschland altert: Dieser Einsicht kann sich hierzulande mittlerweile niemand mehr entziehen. Jahrzehntlang war die Bundesrepublik, diskursiv wie operativ, von einer bemerkenswerten bevölkerungspolitischen Abstinenz geprägt. Das von Bundeskanzler Adenauer überlieferte Bonmot „Kinder kriegen die Leute immer“ ist nicht nur Ausdruck einer verbreiteten, dem Wirtschaftswunder geschuldeten Zuversicht, sondern auch implizite Abgrenzung der westdeutschen Nachkriegsdemokratie vom rassistischen Pronatalismus der Nazizeit. Doch spätestens seit der Jahrtausendwende ist der sich ankündigende demografische Wandel zu einem der gesellschaftspolitischen Megathemen avanciert. Frank Schirrmachers *Methusalem-Komplot* (2004) oder Thilo Sarrazins *Deutschland schafft sich ab* (2010) waren publizistisch äußerst erfolgreiche Debattenbeiträge, die – je auf ihre Weise – von der rapide zunehmenden Aufmerksamkeit für Demografie und Demografiepolitik kündeten.

Seither blickt die deutsche Öffentlichkeit besorgt auf die niedrigen eigenen und neidvoll auf die deutlich höheren Geburtenraten von europäischen Nachbarn wie Frankreich oder Schweden. Zuletzt steigende jährliche Geburtenzahlen wurden erleichtert zur Kenntnis genommen und sofort als „kleiner Babyboom“ (Süddeutsche Zeitung, 2016) gefeiert. Die regelmäßigen statistischen Wasserstandsmeldungen zum wachsenden Durchschnittsalter der deutschen Bevölkerung hingegen sind ebenso regelmäßig Anlass für eine bisweilen lustvoll anmutende Beschwörung des scheinbar unaufhaltsam fortschreitenden demografischen Niedergangs. Deutschland altert – mal „rapide“ (Die Welt, 2014), mal „rasant“ (Stern, 2012). Oder schlimmer noch: „Frankreich altert, Deutschland vergeht“, vermeldete die Frankfurter Allgemeine Zeitung schon 2010, verbunden mit der Schreckensvision, dass es wohl bereits im Jahr 2050 mehr Franzosen geben werde als Deutsche. Kein Zweifel also: Die Lage ist ernst.

Folgt man der jüngsten, 14. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Bundes und der Länder aus dem Jahr 2018 in jener mittleren Variante, die für gewöhnlich amtlich verbreitet wird<sup>1</sup>, dann wird die Zahl der unter 18-Jährigen von 2018 knapp 14,4 Mio. auf etwa 13,4 Mio. im Jahr 2060 sinken, die der über 67-Jährigen hingegen im selben Zeitraum von 15,9 Mio. auf über 21 Mio. Personen ansteigen. Anteilig wird sich damit das derzeit noch bestehende zahlenmäßige Gleichgewicht zwischen jüngeren und älteren Menschen, die jeweils ein knappes Fünftel der Gesamtbevölkerung stellen, stark zugunsten der Älteren verschieben: Nach der genannten Berechnungsvariante werden 2060 zwar immer noch 18 % der in Deutschland lebenden Menschen der Altersgruppe unter 20 Jahren angehören, jedoch wird mehr als jeder vierte von ihnen (27 %) älter als 67 Jahre sein, fast jeder Siebte der Wohnbevölkerung (13 %) sogar bereits das neunte Lebensjahrzehnt erreicht haben (Statistisches Bundesamt, 2019, S. 17–28).

Es lässt sich mithin nicht leugnen: Deutschland altert. Aber was soll das eigentlich bedeuten? Kann eine Gesellschaft überhaupt als Ganzes altern? Wie hat man sich eine alternde Gesellschaft vorzustellen? Als eine Kollektivperson, die langsam Falten kriegt und Altersspeck ansetzt? Als einen Sozialkörper, der zunächst anfängt, betulicher zu werden, um bald schon bei jeder Bewegung zu ächzen und zu stöhnen? Als einen ideellen Gesamtsenioren, der sich auf seine alten Tage vielleicht – wenn alles gut geht – tiefenentspannt, mild und weise gibt, womöglich aber auch – so sind sie halt, die Alten – verbittert, störrisch und eigensinnig wird?

Das eingängige und vermutlich auch deshalb medial wie sozial so verbreitete Bild von der alternden Gesellschaft suggeriert, dass die Altersstruktur einer Gesellschaft auch deren Charakter prägt; und dass ein Wandel im Altersaufbau zwangsläufig das Wesen des Sozialen verändert. Das Bild gibt zu verstehen, dass es Quantitäten sind, nämlich der relative Anteil jüngerer und älterer Menschen an der Bevölkerung, die über die Qualität des gesellschaftlichen Zusammenlebens Auskunft zu geben vermögen. Und es unterstellt, dass die Gesellschaft selbst, in Abhängigkeit von eventuellen Gewichtsverschiebungen zwischen ‚Jung‘ und ‚Alt‘, zu einer Sozialordnung mutiert, die sich entweder durch für gewöhnlich der Jugend zugeschriebene Eigenschaften auszeichnet: Lebendigkeit, Innovationsfreude und Zukunftsorientierung. Oder aber umgekehrt in Attitüden verfällt, die ihres Zeichens Attribute des Alters sind: Langsamkeit, Besitzstandswahrung und Rückwärtsgewandtheit.

Die deutsche Altenpolitik hat, solch landläufigen Vorstellungen entsprechend, einstweilen eine strategische Ausrichtung angenommen, die für eine Gesellschaft, in der die demografische Alterung „schon lange kein Zukunftsthema mehr, sondern [...] bereits weit vorangeschritten“ (Statistisches Bundesamt, 2019, S. 11) ist, einigermäßen paradox anmutet. Denn während gerade die ältesten Alters-

---

<sup>1</sup>Das ist die als „Moderate Entwicklung“ bezeichnete Variante („Variante 2“), bei der von einer annähernd konstanten Geburtenhäufigkeit, einem mäßigen Anstieg der Lebenserwartung und einer eher geringen Nettozuwanderung ausgegangen wird (vgl. Statistisches Bundesamt, 2019, S. 16).

gruppen in den nächsten Jahrzehnten am stärksten anwachsen werden<sup>2</sup>, haben altenpolitische Diskurse und Programme vornehmlich die Chancen und Potenziale der ‚jungen Alten‘ im Blick (Denninger et al., 2014). Heute 70-Jährige, so lautet die an gerontologische Befunde anschließende und mittlerweile auch im Alltagswissen der Menschen fest verankerte Argumentation für gewöhnlich, entsprächen nicht nur vom äußeren Erscheinungsbild, sondern auch von ihrer körperlichen Konstitution und ihren geistigen Fähigkeiten her den 60-Jährigen ihrer Eltern-generation – und so analog für alle Altersgruppen: 80-Jährige seien heute so wie früher 70-Jährige, 90 sei das neue 80, und Medienberichte über bemerkenswert rüstige 100-Jährige sind mittlerweile beinahe an der Tagesordnung.

So berechtigt der Verweis auf die ‚Verjüngung‘ des Alters (Tews, 1990) im Kern auch ist: Er führt nicht an der Tatsache vorbei, dass mit der auch zukünftig weiter steigenden Lebenserwartung der Anteil der wirklich alten Menschen an der Gesamtbevölkerung deutlich zunehmen wird. So sehr sich das ‚dritte Lebensalter‘ (Laslett, 1995), also die Lebensphase des gesunden, selbstständigen und aktiven Alters, in Zukunft auch biographisch ausweiten wird, und so sehr dieses ‚junge Alter‘ schon heute die gesellschaftliche Wahrnehmung des Alters beherrscht: Die gesellschaftliche Realität wird zunehmend auch von Hoch- und Höchstaltrigkeit gekennzeichnet sein, und die Lebensrealität älterer Menschen nicht etwa weniger als bislang, sondern mehr noch als heute von Pflegebedürftigkeit. Chronologisch wird sich diese Lebensphase weiter nach ‚hinten‘ verschieben, in das sehr hohe, ‚vierte Lebensalter‘ (Higgs & Gilleard, 2015) hinein. Dies beinhaltet aber die Gefahr, dass auch die gesellschaftliche Aufmerksamkeit für diese Lebensphase noch mehr in den Hintergrund rücken wird, als das gegenwärtig ohnehin schon der Fall ist.

Ende 2019 waren in Deutschland rund 4,1 Mio. Menschen pflegebedürftig. Auch unter der Annahme einer dauerhaft konstanten altersspezifischen Pflegebedürftigkeit, also allein aufgrund der zunehmenden Langlebigkeit der Älteren, wird sich diese Zahl nach vorsichtigen Modellrechnungen auf 5,1 Mio. im Jahr 2030 erhöhen, wobei auch der Anteil der Höchstaltrigen unter den Pflegebedürftigen zunehmen wird<sup>3</sup>. Wie man es also auch dreht und wendet: Die ‚alternde Gesellschaft‘ der Zukunft wird eine Gesellschaft nicht nur der ‚jungen‘, sondern auch und gerade eine der ‚alten Alten‘ sein. Damit wird das lange Zeit verdrängte und als unansehnliches Gegenstück eines gesunden Alters bekämpfte Phänomen der Gebrechlichkeit in die Gesellschaft zurückkehren.

Älteren Menschen wird in der gesellschaftlichen Wahrnehmung, jenseits von Positivstereotypen der Erfahrung und der Weisheit, nur selten eine ernstgemeinte Wertschätzung zuteil – und sei es nur in Form ihrer Anerkennung als

---

<sup>2</sup>Gemäß der o. g. Berechnungsvariante wird die Zahl der 67- bis 79-Jährigen in Deutschland zwischen 2018 und 2060 von gut 10 auf gut 12 Mio. Personen ansteigen, die der über 80-Jährigen von 5,4 auf knapp 9 Mio. Menschen (Statistisches Bundesamt, 2019, S. 24 f.).

<sup>3</sup>Vgl. <https://www.curacon.de/neuigkeiten/neuigkeit/413-millionen-pflegebeduerftigen-menschen> [letzter Zugriff am 03.10.2021].

Individuen. Keine andere Altersgruppe ist in der modernen Gesellschaft in ähnlichem Maße Gegenstand von homogenisierenden Zuschreibungen. Seien es nun Äußerlichkeiten und körperliche Merkmale – weiße Haare und beige Kleidung, faltige Haut und gebückter Gang – oder aber vermeintliche Charaktereigenschaften und Einstellungsmuster wie Antriebslosigkeit und Starrsinn, Konservatismus und Verbitterung: Für keine andere Lebensphase gelten auch nur annähernd gleichermaßen starke Klassifizierungen und Vorbeurteilungen, nur im Alter sind uns alle Katzen – was auch sonst – grau. Und da sich der Sozialkontakt erwachsener Menschen mit Älteren (anders als mit Kindern und Jugendlichen) in aller Regel auf die älteren Mitglieder der eigenen Familie beschränkt, können sich entsprechende Urteile bzw. Vorurteile auch ungeprüft durchsetzen und, von Sozialvergleichen ungetrübt, verfestigen.

Niemand käme je auf die Idee, etwa alle Menschen aus einer bestimmten, nach Altersgruppen abgegrenzten Lebensphase des Erwachsenenalters – sagen wir alle 25- bis 50-Jährigen – über einen Kamm zu scheren und ihnen als imaginierte Großgruppe einheitliche Eigenschaften, Verhaltensweisen oder Interessen zuzuschreiben. In Bezug auf Kinder lässt sich hingegen schon eher ein Impuls zur Vereinheitlichung und Entpersonalisierung ihrer sozialen Wahrnehmung feststellen: Kinder gelten dann, je nach historischer Zeit und gesellschaftlicher Konstellation, allgemein als Last oder als Segen, sind zu Gehorsam anzuhalten oder zur Eigenständigkeit zu führen, machen Arbeit oder bereiten Glücksgefühle. Immerhin werden diese pauschalisierenden Charakterisierungen des Kindesalters aber in der Alltagspraxis durch die teils christlich-religiös motivierte, teils aus elterlich-liebvoller Verblendung resultierende Ansicht durchkreuzt, dass doch jedes Kind einzigartig sei – und das jeweils eigene natürlich besonders einzigartig.

Ganz anders bei ‚den Alten‘: Man kennt sie ja, man weiß, wie sie sind – und was sie wollen. Nicht umsonst ist im Zeichen des demografischen Wandels immer wieder von der zukünftigen „Altenrepublik Deutschland“ (so etwa BILD, 2006; Frankfurter Rundschau, 2009; DIE ZEIT, 2013) die öffentliche Rede – bis hin zu des ehemaligen Bundespräsidenten Roman Herzogs Dystopie von der „Rentnerdemokratie“, in der „die Älteren die Jüngeren ausplündern“ (Die Welt, 2008; Süddeutsche Zeitung, 2010; Focus, 2013). Denn angeblich haben ‚die Alten‘ ja nur ein Interesse: ihre üppigen Renten zu sichern. Erstaunlicherweise bricht sich die gesellschaftliche Tendenz zur Homogenisierung des Alters allerdings nicht nur in politischen und medialen Diskursen Bahn. Auch im wissenschaftlichen Feld finden sich immer wieder entsprechende Vereinheitlichungen, ist die eigentlich vorwissenschaftliche Rede von ‚den‘ Alten verbreitet. Selbst die Altenberichte der Bundesregierung, in deren Auftrag regelmäßig von einer Kommission hochrangiger Expertinnen und Experten<sup>4</sup> erstellt, können bisweilen der Entdifferenzierung nicht widerstehen.

---

<sup>4</sup>Wir handhaben den schriftsprachlichen Umgang mit der Geschlechterdifferenz in diesem Band in der klassischen Weise, an den entsprechenden Stellen jeweils die männliche und weibliche Form zu benutzen, wobei stets auch dritte und weitere Geschlechterkategorien und -identitäten mitgemeint sein sollen.

Zwar wurde etwa im sechsten Altenbericht, der sich den „Altersbildern in der Gesellschaft“ widmete, festgestellt, dass die sozial dominierenden – durchweg negativen – Bilder vom Alter dessen Vielfalt, „die in Zukunft eher weiter zunehmen wird“ (BMFSFJ, 2010, S. 23), nicht gerecht würden. Doch indem der Bericht, quasi im Gegenzug und in altersfreundlicher Absicht, konsequent einem positiven Bild des Alters Vorschub zu leisten sucht, wird er der von ihm selbst zu Recht betonten Vielfalt desselben letztlich ebenso wenig gerecht. Der in diesem Sinne typische Bezug selbst von Expertinnen und Experten auf statistische Durchschnittswerte zieht sich durch die gesamte jüngere Debatte um den demografischen Wandel und die vermeintliche ‚Überalterung der Gesellschaft‘. Er findet sich so oder so ähnlich praktisch alltäglich in der Medienberichterstattung zum Thema: „Die heute in Deutschland lebenden älteren Menschen verfügen im Durchschnitt über mehr finanzielle Ressourcen als jede vorangehende Generation älterer Menschen, sie haben im Durchschnitt einen besseren Gesundheitszustand und einen höheren Bildungsstand, und nicht zuletzt steht ihnen im Durchschnitt mehr Zeit für ein Engagement für andere zur Verfügung als den älteren Menschen früherer Generationen.“ (BMFSFJ, 2010, S. 22).

Was aber bedeutet die Betonung der Tatsache, dass der durchschnittliche ältere Mensch gesünder und gebildeter, mit mehr finanziellen Ressourcen und auch einem größeren Zeitreichtum ausgestattet ist als die durchschnittlichen Älteren früherer Generationen? In der Debatte um die ‚jungen Alten‘ bzw. eine Aktivierung des Alters werden entsprechende statistische Verweise stets mit dem Hinweis verbunden, dass von ‚den‘ Älteren demgemäß auch mehr gesellschaftliches Engagement zu erwarten sei, wenn nicht gar politisch eingefordert werden könne: „Die heute im Durchschnitt gute Ausstattung der Älteren mit materiellen und immateriellen Ressourcen sollte durchaus der Gesellschaft insgesamt zugutekommen.“ (BMFSFJ, 2010, S. 468).

Eine derartige Mittelwertrhetorik – ebenso wie eine daran anschließende ‚Politik mit dem Durchschnitt‘ – wird der Heterogenität des Alters, der Unterschiedlichkeit der Soziallagen im Alter und der Vielfalt der Übergänge ins Alter allerdings in keiner Weise gerecht. ‚Das‘ Alter ist nicht weniger ‚bunt‘ als jede andere Lebensphase. Hinter der gleichmacherischen Rede vom Alter und den ‚durchschnittlichen‘ Älteren verbirgt sich eine soziale Welt ungeahnter Diversität. Diese Vielfalt des Alters und Alterns, des Älterwerdens und des Alterserlebens sichtbar zu machen, war ein zentrales Anliegen der Studie *Altern als Zukunft*. Eine Vielfalt, die uns maßgeblich auch durch die Kombination unterschiedlicher wissenschaftlicher Perspektiven in den Blick geriet.

Das Alter ist eine Lebensphase, die – jedenfalls in den reichen Nationen der Welt wie Deutschland – von der übergroßen Mehrheit der Bevölkerung erreicht und durchlaufen wird. Das Altern wiederum ist ein von jedem Menschen auf ganz persönliche Weise erfahrener und je individuell zu gestaltender Prozess. Wann und wie der Rentenübergang stattfindet, welche Pläne für die Zeit nach der Erwerbsarbeit geschmiedet werden und wie der Alltag im Ruhestand geregelt wird, welche Vorstellungen von einem gelingenden Leben im Alter gehegt werden und wie alt man überhaupt werden möchte: In all diesen Hinsichten machen sich alternde

bzw. ältere Menschen ihre je eigenen Gedanken, treffen ihre persönlichen Entscheidungen und Vorkehrungen, organisieren ihre private Lebensführung. Einerseits.

Andererseits sind die genannten – und viele andere – altersbezogenen Vorstellungen und Entscheidungen, Pläne und Präferenzen keineswegs nur individuell, niemals bloße Privatsache. Sie sind immer auch gesellschaftlich gerahmt und sozial eingebettet, von staatlichen Institutionen gesteuert und von allgemein geteilten Normen bestimmt. So unterliegt der Übergang in den Ruhestand den Regularien des Arbeitsrechts und der Rentenversicherung und verläuft häufig nur bedingt selbstbestimmt, sondern im Kontext betrieblicher Personalstrategien. Die Möglichkeiten und Optionsräume alltäglicher Lebensführung im Alter werden maßgeblich nicht nur durch die verfügbaren materiellen Ressourcen bestimmt, sondern auch durch die Struktur sozialer Netzwerke und das Angebot öffentlicher Infrastrukturen. Und unsere Bilder eines erfolgreichen Alterns ebenso wie unsere Wünsche bezüglich der idealen Lebensdauer (Lang et al., 2007) sind alles andere als allein unsere ‚eigenen‘: Sie sind immer auch geprägt durch gesellschaftlich herrschende Wertvorstellungen, durch die institutionell bereitgestellten Gesundheitsdienstleistungen – und nicht zuletzt durch unsere jeweilige Position in der Struktur sozialer Ungleichheit.

Alter und Altern sind zum einen eine Funktion eigener Entscheidungen, individueller Verhaltensmuster und persönlicher Anpassungsprozesse. Zum anderen aber sind sie auch soziale Phänomene und gesellschaftliche Kategorien. Als ein solches Doppelphänomen sind sie daher erst in der systematischen Verschränkung von sozial- und verhaltenswissenschaftlichen Ansätzen, von soziologischer und psychologischer Forschung zu verstehen. Genau diese Verknüpfung leistet das vorliegende Buch.

---

## 1.2 Von der Vielfalt des Alterserlebens

Für den Einzelnen birgt die alternde Gesellschaft neue und vielfältige Herausforderungen in der Planung und bei der Bewältigung einer manchmal bedrohlich, manchmal idealisierend gezeichneten Zukunft des Alters. Dabei entstehen auch zahlreiche Unsicherheiten bezüglich des eigenen, in der Zukunft liegenden Alters. Dazu tragen die oft zwiespältigen Darstellungen in der Öffentlichkeit bei, in denen hoffnungsvolle und bedrohliche Szenarien des Alterns nebeneinander oder gelegentlich auch im schnellen Wechsel behandelt werden.

Auf der einen Seite beschäftigen sich demografische Katastrophenszenarien mit den mutmaßlichen Folgen und Kosten einer zunehmenden Zahl hochbetagter, gebrechlicher oder dementer Menschen, deren pflegerische Versorgung gesellschaftlich kaum mehr gesichert zu sein erscheint, so wie es etwa der von der AOK herausgegebene Pflege-Report 2017 (Jacobs et al., 2017) nahelegte. In solchen Katastrophenbildern des zukünftigen Pflegebedarfs entsteht – gewollt oder ungewollt – der irreführende Eindruck, dass aufgrund dieses Trends auch jeder Einzelne für sich selbst mit einem erhöhten Pflege-Risiko in der Zukunft rechnen

muss. Gerade diese Schlussfolgerung kann aber in Zweifel gezogen werden: Gestorben wurde auch in früheren Zeiten schon, und vor dem Tod kam damals wie heute für die meisten Menschen eine Phase der Pflegebedürftigkeit. Nur weil der Anteil von Pflegebedürftigen aufgrund der Tatsache steigt, dass geburtenstarke Jahrgänge in den nächsten Jahrzehnten nun nach und nach ein hohes Alter erreichen werden, ändert sich allerdings zunächst nur wenig oder sogar gar nichts an den persönlichen Alters- und Zukunftsrisiken jedes einzelnen Menschen. Allerdings sind solche Katastrophenszenarien sehr wohl geeignet, um Ängste und Sorgen bei jedem Einzelnen zu schüren, dass er einmal selbst vom mutmaßlichen Pflegenotstand betroffen sein dürfte. Da hilft leider auch nicht immer der Hinweis, dass man zunächst einmal ein hohes Alter erreichen muss, um überhaupt ein hohes Risiko der eigenen Pflegebedürftigkeit zu erreichen.

### 1.2.1 Gesellschaftliche Bedingungen des Alterserlebens

Die Frage ist also berechtigt, ob aus der demografisch beobachteten Zunahme der Lebensdauer in der Gesellschaft auch gefolgert werden kann, dass jeder Einzelne die vermeintlich hinzugewonnenen Lebensjahre im Alter zu einem großen Teil oder gar zwangsläufig in Pflegebedürftigkeit verbringen wird. Dies legen jedenfalls die Interpretationen und öffentlichen Debatten dar, die angesichts einer ‚Überalterung‘ der Gesellschaft seit Jahren wiederkehrend so etwas wie den baldigen Zusammenbruch des bisherigen Wohlfahrtsstaates und der Sozialsysteme vorhersagen oder beschwören (Die Welt, 2014; SZ, 2018; Die Welt, 2021). Gerade aber die Frage der individuellen Risiken einer zukünftigen Pflegebedürftigkeit ist weder in der medizinischen noch in der epidemiologischen Forschung eindeutig geklärt und wird seit vielen Jahren in der Wissenschaft kontrovers diskutiert (für einen frühen Überblick: Fries et al., 2011).

Auf der anderen Seite finden sich aber auch viele positive und idealisierende Altersszenarien, die ein aktives Lebensgefühl sowie eine hohe Zufriedenheit im Alter beschreiben und damit eine späte Lebensphase in relativ guter Gesundheit und Kompetenz erwarten lassen. So legen es beispielsweise auch die Befunde der Generali Altersstudie (Generali Deutschland, 2017) nahe, allerdings eben auch nur in Bezug auf Personen im Alter von 65 bis 85 Jahren. Viele der Beschönigungen möglicher Risiken und gesundheitlicher Verluste im Alter, genauso wie Idealbilder des Alterns, werden meist sehr schnell von der Wirklichkeit der persönlichen Alternserfahrungen eingeholt und sind daher auch nur mit Vorsicht zu genießen. Es ist aber bislang ungeklärt, wie sich Szenarien und Zukunftsbilder darauf auswirken, welche Erwartungen, Vorstellungen und Sichtweisen die Menschen im Hinblick auf ihre eigene Zukunft haben.

Viele Menschen reagieren auf die widersprüchlichen Darstellungen der Zukunft des Alters in der ‚alternden Gesellschaft‘ mit Verunsicherung oder sogar mit Ratlosigkeit in Bezug auf die eigene Planung und Vorsorge für das Alter. Mal wird das zukünftige eigene Alter als Schlachtfeld des Niedergangs und der persönlichen Verluste konstruiert, auf dem ein Leben in Würde kaum noch möglich zu

sein scheint. Andererseits wird das Alter aber auch als eine schier endlose Phase der individuellen Selbstverwirklichung schön gezeichnet: Zuvor unerfüllte und hinausgeschobene Wünsche oder gar Lebensträume scheinen dann erst umgesetzt oder wenigstens angegangen werden zu können, weil man ja die Zeit dafür glaubt zu haben, und sich dabei auch noch jung fühlt.

Persönliche Zukunftspläne für das Leben im Ruhestand werden zu einem Hort der Ambivalenz, in dem der Wunsch nach einer von Selbsterfüllung, Glück und Aktivität geprägten Lebensphase schier untrennbar vermengt zu sein scheint mit der Furcht vor dem Verlust von Selbstbestimmung und mit der resignierten Hoffnung auf ein möglichst kurzes, schmerzloses Lebensende. Derartige Ambivalenzen finden sich nicht nur in medialen Darstellungen und Bildern des Alterns, wie beispielsweise in dem vom Bundesministerium für Senioren herausgegebenen Bildband zum Thema „Was heißt schon alt?“ (BMFSFJ, 2015), sondern sie kennzeichnen auch viele der persönlichen Sichtweisen von Menschen, die über ihr (zukünftiges) Leben im Alter rasonieren (Münch, 2016; Ekerdt & Koss, 2016).

Die Fragestellung nach den Folgen einer vermeintlich längeren und weiterhin steigenden Lebensdauer in modernen Gesellschaften lässt sich noch ausweiten. Zu fragen ist, inwiefern sich ein zunehmend längeres Leben auf das Denken, Fühlen und Handeln der Menschen auswirkt. Inwieweit ändern sich aufgrund des demografischen Trends persönliche Sichtweisen, etwa die eigene, subjektiv erlebte Lebenserwartung oder die gewünschte Lebensdauer? Wie lange werde ich leben? Wie lange sollte mein Leben dauern? Bislang gibt es keine Vergleichswerte und noch kaum Befunde darüber, inwieweit sich Erwartungen und Wünsche bezüglich der eigenen Lebensdauer im Laufe der Jahrzehnte in der Nachkriegszeit an die höheren Lebenserwartungen in der Bevölkerung angepasst haben.

Auch wenn viele Menschen in modernen Gesellschaften im Allgemeinen länger leben als in früheren Zeiten, so bleibt das eigene persönliche Erkrankungs- und Sterberisiko dem einzelnen Menschen zwangsläufig im Unklaren. Für einige Menschen verläuft das Leben in hoher Funktionstüchtigkeit und großer Selbstbestimmung, selbst bis ins höchste Alter hinein. Für andere Menschen dagegen ist das Alter mit jahrelangen beschwerde- und leidvollen Einschränkungen und Pflegebedürftigkeit verbunden und endet vielleicht qualvoll und einsam. Fraglos gibt es also Verlierer und Gewinner der gestiegenen Lebenserwartung in modernen Gesellschaften, aber das Risiko, zu den Verlierern eines verlängerten Lebens zu gehören, ist im Individualfall nicht zu ermitteln und kann nicht einmal geschätzt werden. Zwar ist mittlerweile gut dokumentiert, dass die Lebenserwartung von überdurchschnittlich wohlhabenden Menschen bis zu zehn Jahren höher ist als die von Menschen aus unterdurchschnittlichen Einkommensgruppen (Lampert & Rosenbrock, 2017). Was dies aber für den Einzelnen und die Gestaltung der eigenen Lebenssituation im Alter bedeutet, bleibt offen. Ungeklärt ist etwa, inwieweit sich Faktoren wie der persönliche Lebensstil, das Alterserleben, Zukunftsdenken und Vorsorgehandeln – in einer vermittelnden Weise – nicht auch abschwächend auf die einkommensbezogenen Unterschiede bei der Lebenserwartung auswirken können. In welcher Weise gibt es neben den

gesellschaftlichen Bedingungen auch individuelle und psychologische Faktoren, die zu einem langen Leben und zu einem gelingenden Altern beitragen? Woher nimmt der Einzelne seine Vorstellungen und Erwartungen darüber, was ihr und ihm die Zukunft bringen wird? Alles persönliche Wissen über Alter, Altern und Zukunftsrisiken speist sich aus Darstellungen der Medien und aus belletristischer Literatur, aus beruflichen und anderen sozialen Kontexten oder aus den persönlichen Erfahrungen und Schilderungen im eigenen Umfeld, von der Familie, nahen Angehörigen oder Bekannten. In jedem Einzelfall bleibt aber im Ungewissen, wie die eigene persönliche Zukunft verlaufen wird (vgl. Kap. 4).

### **1.2.2 Altern als individuelles und gesellschaftliches Zukunftsprojekt**

Da jeder Mensch nur einmal lebt, gibt es für den Einzelnen nur wenige Anhaltspunkte dafür, welche Gestalt das eigene Altern annehmen wird. Es ist daher auch kaum möglich, die eigene zukünftige Lebensdauer subjektiv als eine Art persönlich nachvollzogenen ‚gesellschaftlichen Trend‘ zunehmender Lebenserwartung zu verstehen. Wie lange das Leben dauert, ist also unbekannt. Fest steht: Das eigene Leben endet im Privaten. Sicher ist nur der eigene Tod, ungewiss aber sind dessen Umstände und Zeitpunkt, ebenso wie der Verlauf des eigenen Alterns. Das nur scheinbar ‚Private‘ dieses Prozesses geschieht hierbei in einem von sozialen Vergleichen, gesellschaftlichen Normen und bereichsspezifischen Altersbildern geprägten, komplexen überindividuellen Kontext. Dabei ist bislang noch ungeklärt, welchen Einfluss beispielsweise das Wissen um eine zunehmende Lebensdauer darauf hat, wie sich Menschen in modernen Gesellschaften mit ihrer Zukunft auseinandersetzen und in welcher Weise sie sich dem eigenen Alter gedanklich und vorsorgend annähern. In welcher Weise wird dabei das Zukunftshandeln durch Sichtweisen auf das Alter, durch Erwartungen und persönliche Pläne bestimmt? Welche Rolle spielen gesellschaftliche und kulturelle Bedingungen für das Zukunftsdenken und -handeln?

Die einzigartige persönliche Erfahrung des Alterns entfaltet sich jeweils erst im Verlauf des eigenen Lebens und lässt sich in ihren Besonderheiten daher auch erst nach und nach erkennen. Historische Veränderungen des Älterwerdens oder gar demografische Trends sind für den Einzelnen unmittelbar, wenn überhaupt, nur in engen Grenzen spürbar. Zwar erfahren viele Menschen medial von immer neuen Rekorden der Langlebigkeit, und die Jubiläumsfeiern von 80-, 90- und sogar 100-Jährigen im Kreis von Bekannten, Freunden und Verwandten häufen sich. Und dennoch stellt sich dabei zugleich die Frage, ob es überhaupt erstrebenswert ist, ein solchermaßen ‚biblisch‘ hohes Alter von vielleicht 90, 95 oder mehr Jahren zu erreichen? Möchte man so lange leben? Die Antwort, die viele Menschen darauf geben, lautet Nein, oder sie lautet: „Ja – sofern ich noch gesund bin“ (Lang et al., 2007). Und für wie wahrscheinlich hält man es, selbst ein sehr hohes Alter von beispielsweise über 100 Jahren zu erreichen? Sollte man nicht besser früher gesund als später krank sterben? Kann man sich heute schon auf eine Lebensphase

vorbereiten, die erst in 20, 40, 60 oder 80 Jahren beginnt? Sollte man das überhaupt tun? Bei der Beantwortung solcher Fragen spielt eine Rolle, welche Vorstellungen man davon hat, was einem das eigene Alter und die letzte Lebensphase bringen wird: Wird man diese Jahre in Selbstbestimmung und bei klarem Geist erleben? Falls nicht, sollte man es dann doch besser vermeiden?

Ein langes Leben wünschen sich Menschen zwar meist nur unter bestimmten Bedingungen. Allerdings ist nur wenig darüber bekannt, was Menschen dazu bringt, auch angesichts der Widrigkeiten, die das hohe (‚wirkliche‘) Alter meist begleiten, diese letzte Lebensphase dennoch als einen unabdingbaren Bestandteil des Lebens zu begreifen. Mit der zunehmenden Langlebigkeit und der hohen Lebenserwartung verbunden sind meist auch viele Befürchtungen und Ängste, die sich insbesondere um die Fragen der Kontinuität und Sicherung des eigenen Lebensstandards in den späteren Lebensphasen drehen. Wird das eigene Leben auch in der achten, neunten oder zehnten Lebensdekade überhaupt noch dem entsprechen, was der Einzelne für sich als lebenswert erachtet? Zu fragen ist also, ob sich Menschen von einem verlängerten und langen Leben eher Vorteile ausrechnen – und wer eher Nachteile erwartet. Inwiefern sind Hoffnungen und Befürchtungen die eigene Zukunft betreffend nicht nur Folgen gesellschaftlicher Bedingungen, sondern zugleich auch Bedingungen der Lebensgestaltung im Alltag?

### 1.2.3 Der flexible Umgang mit der eigenen Zukunft und dem Älterwerden

Für die meisten Menschen liegt das eigene Alter in der Zukunft. Dies gilt sogar gelegentlich auch für Menschen, die schon ein hohes Alter erreicht haben, zumindest solange sie sich gesund und damit auch noch jünger fühlen als sie tatsächlich sind. Zudem wird das ‚Alt-Sein‘ häufig als ein Merkmal verwendet, das man gleichaltrigen Anderen zuschreibt, aber erstaunlicherweise ohne sich diesen zugehörig zu fühlen (Weiss & Lang, 2012). Bekannt ist, dass eine solche Abgrenzung vom Alter der Anderen einen flexiblen Umgang mit der persönlichen Erfahrung des Alterns ermöglicht, etwa indem man sich selbst mit solchen älteren Menschen vergleichen kann, denen es schlechter als einem selbst geht. Diese Flexibilität birgt allerdings auch einige Risiken. Wenn es noch ältere Menschen gibt, deren Alter sich vom eigenen positiven Alternserleben im Kontrasterleben abgrenzen lässt, kann man sich den Diskussionen um die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft zumindest im persönlichen Lebensumfeld noch leicht entziehen. Denn solange es so ist, geht es bei den Zukunftsszenarien des Alters aus der Sicht der Individuen nur um die Situation der ‚wirklich Alten‘, von deren Lebenssituation man sich selbst in aller Regel noch weit entfernt fühlt.

Riskanter oder sogar bedrohlich werden die Szenarien einer „Verjüngung“ des Alters (Tews, 1990) in modernen Gesellschaften, wenn damit einhergeht, dass der Einzelne sich aufgrund der eigenen Situation und Konstitution im Altersvergleich als (zu) früh gealtert oder dem negativen Altersbild entsprechend als ‚Greis‘ erlebt. Was also, wenn man das eigene Alter nicht positiv und produktiv erlebt, wenn

man sich alt fühlt – so alt, wie man ist, oder sogar älter – und dabei eben nicht an der Jugendlichkeitsillusion des modernen Alterns teilhaben kann? In solchen Situationen kann das eigene Altern im sozialen Kontext eine doppelte Herausforderung darstellen, bei der ältere Menschen nicht nur den gesundheitlichen Belastungen des Alterns ausgesetzt sind, sondern sich auch weniger erfolgreich den gesellschaftlich vorherrschenden Altersstereotypen und Abwertungen des Alters entziehen können. An deren Ende können auch ein völliger sozialer Rückzug, Isolation und gar Vereinsamung stehen (Tesch-Römer, 2010).

### 1.2.4 Individuelles Altern über die Lebensspanne

Jeder Mensch altert auf seine eigene Weise – die Erwartungen, Hoffnungen und Ängste, die wir in Bezug auf das eigene Alter hegen, werden geprägt von persönlichen Erfahrungen, Zielen und Handlungsmöglichkeiten. Ob man sich freut oder fürchtet, sich vorbereitet oder gegen das Alter wehrt, wie man die im Zuge des Alters gemachten Erfahrungen und Veränderungen bewertet und ob man lernt, sie zu akzeptieren, all das ist Ausdruck einer individuellen Biografie des Alterns. Neben dieser Individualität des Alterns und den diesbezüglich bestehenden Unterschieden zwischen Personen ist das Altern jedoch ein Phänomen, das auch innerhalb ein und derselben Person unterschiedliche Formen annimmt.

So beginnt die Auseinandersetzung mit dem eigenen Alter und Altern bereits früh – vielleicht erlebt man die eigenen Großeltern oder Eltern als Modell für das eigene Altern, vielleicht erfährt man durch die Medien, dass die Phase des hohen Alters für die heute noch junge Generation ganz besondere Herausforderungen mit sich bringen wird. Auch wenn diese ersten Auseinandersetzungen mit dem eigenen Alter noch eher projektiv sind, haben sie doch möglicherweise schon Auswirkungen auf unser aktuelles Denken, auf unsere Entscheidungen und auf unser Handeln: Sie mögen Einfluss nehmen auf die Berufswahl – wenn diese etwa auch von perspektivischen Überlegungen der Sicherheit oder der Wahrscheinlichkeit, diesen Beruf auch im höheren Alter noch ausführen zu können, geprägt wird. Sie können uns zu einer gesünderen Lebensführung, zur Vermeidung bestimmter Risiken oder zu einem vorausschauenden Umgang mit unseren Finanzen bewegen. Andererseits können Negativszenarien des eigenen Alters aber auch das Nachdenken über das eigene Altern zum Erliegen bringen und eine ganz auf das Hier und Jetzt bezogene Lebensführung nahelegen.

In späteren Lebensphasen geht es dann mehr und mehr um den Umgang mit den faktisch eintretenden Veränderungen des Alters: Die eigene Lebenssituation hat sich verändert, viele Entscheidungen in Beruf und Familie sind bereits getroffen und lassen sich nicht mehr ohne Weiteres revidieren. Vielleicht hat man etwas erreicht, auf das man stolz ist, oder Fehler gemacht, für die man sich schämt. Vor allem aber wird das Verhältnis des noch zu lebenden zum bereits gelebten Leben immer ungünstiger, die Zukunftsperspektive schrumpft, die körperliche Fitness lässt vielleicht nach. Man profitiert von der Lebenserfahrung, die man angesammelt hat, genießt die Verantwortung, die das Erreichen einer

einflussreichen Position mit sich bringt, oder die Freiheiten, die mit dem Eintritt in den Ruhestand verbunden sind.

Schließlich wechselt man von der Gruppe der ‚jungen‘ zu den ‚alten Alten‘, es beginnt das sogenannte vierte Lebensalter (Baltes, 1997). In diesem Lebensabschnitt wiederum ist Altwerden von gänzlich anderen Anforderungen, Sorgen und Problemen, aber auch Erwartungen und Hoffnungen gekennzeichnet. Falle ich auch niemandem zur Last? Sind meine Angelegenheiten gut geregelt, habe ich für alle Eventualitäten vorgesorgt? Fühle ich mich geborgen und nah bei den Menschen, die mir etwas bedeuten? Kann ich meinen Frieden machen mit dem, was war – und mit dem, was nicht hat sein sollen? Gelingt es mir loszulassen und eine Haltung anzunehmen, die es mir erlaubt, beruhigt und in Würde zu sterben?

Mit diesem stilisierten Stufenmodell des Alterns über die Lebensspanne wollen wir vor allem darauf hinweisen, dass Altern auch innerhalb derselben Person ein im Verlauf des Lebens sehr veränderlicher Prozess ist. Im Verlauf des Alterns zeigt sich das Alter immer wieder von einer anderen Seite. Es sollte also nicht suggeriert werden, dass sich ein immer gleicher uniformer Ablauf des Alters für alle Personen aufzeigen lässt: Trotz typischerweise festzustellender Muster sind die Erlebnisse, Abläufe, Erfahrungen, Reaktionen, Probleme und Lösungen, die sich im Zuge persönlicher Lebensgeschichten des Alters ergeben, sehr heterogen und individuell. Nicht nur die individualbiografischen Erfahrungen des Alterns unterscheiden sich – auch die Zeitpunkte, zu denen das Alter(n) in den Mittelpunkt des eigenen Erlebens rückt, sind von Person zu Person verschieden. Ein Kernanliegen dieses Buches wird es sein, diese Unterschiedlichkeit des individuellen Alterserlebens auszuloten und systematisch zu beschreiben.

### **1.2.5 Determinanten des Alterns und Alterserlebens**

Macht man sich die Unterschiedlichkeit im Prozess und in den Inhalten des Alterns bewusst, dann drängt sich die unmittelbar daran anschließende Frage auf, wie sich diese Unterschiede erklären lassen. Was sind die entscheidenden Faktoren, durch die Weichen gestellt und Altersprozesse reguliert werden? Welche Rolle spielt hierbei das Individuum, welche Rolle spielt die persönliche und soziale Umgebung, welche Rolle gesellschaftsstrukturelle und soziokulturelle Faktoren? Ein erster zentraler Faktor bei dieser Suche nach den Determinanten des Alterns und Alterserlebens sind – gerade mit Blick auf die Veränderlichkeit des Alterns über die Lebensspanne – Unterschiede zwischen verschiedenen Generationen. Nicht nur erleben ältere Erwachsene, junge Alte und alte Alte das Altern aus ihrer jeweils spezifischen Perspektive. Altern bedeutet auch heute etwas Anderes als in früheren Generationen, und es wird auch in zukünftigen Generationen wieder anders erlebt werden. Im Wandel der Zeiten kann das Alter(n) ein völlig anderes Gesicht bekommen. Soziologische und psychologische Untersuchungen können meistens nur einen winzigen Ausschnitt dieser historischen Entwicklung abbilden. Der Vergleich zwischen jung und alt ist aber möglicherweise ein Schlüssel zum Verständnis gerade solcher langfristigen

historischen Veränderungen, auch wenn er nur zu einem konkreten Zeitpunkt erfolgt.

Die gegenwärtige demografische Entwicklung ist ein Paradebeispiel für ein solches Ineinandergreifen individueller und gesellschaftlicher Alterungsprozesse. Die Generation der heute schon Älteren wird vielleicht mit Erleichterung reagieren, da sie glaubt, von den anstehenden Veränderungen kaum mehr betroffen zu sein, während dieselbe langfristige Entwicklung gerade bei den lange-noch-nicht-Alten Sorgen und Befürchtungen um ihr eigenes Alter auslösen mag. Solche altersgruppenspezifischen Auswirkungen gesellschaftlicher Ereignisse und Veränderungen analysierte bereits Elder (1974) mit Blick auf die Weltwirtschaftskrise Ende der 1920er Jahre.

Einen weiteren beeindruckenden Hinweis, der uns die Unterschiede des Alterns plastisch vor Augen führt, liefern Kulturvergleiche. So mag der Blick auf noch nicht vom medizinischen und technischen Fortschritt geprägte, vorindustrielle Kulturen einen aufschlussreichen Eindruck davon vermitteln, wie Altern in früheren Zeiten ausgesehen haben mag. Aber Kulturvergleiche erlauben nicht nur Spekulationen über mögliche historische Veränderungen des Alterns, sie eröffnen auch eine Perspektive auf die gravierend unterschiedlichen gesellschaftlichen Konstruktionen und ‚Normalitäten‘ des Alterns, auch und gerade zwischen modernen Gesellschaften. Mag das Altern in früheren Zeiten noch vor allem durch biologische Faktoren geprägt und daher vergleichsweise ähnlich ausgesehen haben, so zeigen sich mit zunehmender mittlerer Lebenserwartung eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Alterskulturen, etwa in Bezug auf Status, Versorgung und Integration älterer Menschen, aber auch im Hinblick auf die individuelle Auseinandersetzung mit dem Altern. Genau um solche Unterschiede zwischen Ländern und Kulturen zu untersuchen, beinhaltet unsere Studie als zentrales Element auch internationale Vergleiche zwischen Deutschland, den USA, China (Hongkong), Taiwan und Tschechien.

Unterschiede zwischen Altersgruppen, Kohorten und Kulturen sind aber nur eine erste, wenn auch sehr wichtige Annäherung an die Vielschichtigkeit des Alters und seiner Determinanten. Noch direkter werden Altersprozesse durch Altersbilder geprägt, die auch eine zentrale Quelle von Unterschieden im individuellen Altern sind. Unter Altersbildern versteht man positive wie auch negative Vorstellungen vom – gelingenden oder gescheiterten, gesellschaftlich erwünschten oder normativ abweichenden, erhofften oder Angst auslösenden – Altern. Diese Vorstellungen beinhalten sowohl soziale Erwartungen bezüglich des Alterns und älterer Menschen wie auch individuelle Erwartungen hinsichtlich des eigenen Alters und Alterns. Die Analyse von Altersbildern nimmt einen zentralen Stellenwert in der hier berichteten Studie ein, denn Bilder des Alter(n)s wirken häufig wie selbsterfüllende Prophezeiungen: Sie prägen die Wahrnehmung und Interpretation altersbedingter – oder auch nur vermeintlich altersbedingter – Veränderungen, vor allem aber beeinflussen sie die Motivation und das Handeln von Menschen mit Blick auf spätere Lebensphasen. So stellen insbesondere negative Altersbilder einen wichtigen Risikofaktor für misslingende Auseinandersetzung mit der Alternsthematik, mangelnde Vorbereitung und altersbezogene Ängste dar.

### 1.2.6 Bereichsspezifität des individuellen Alterns

Veränderungen des Alterns über die Lebensspanne erfolgen in einer vergleichsweise gemächlichen zeitlichen Abfolge, charakteristische Phasen des Alterserlebens von typischerweise mehrjähriger Dauer folgen aufeinander. Die Übergänge können dabei fließend, manchmal auch abrupt erfolgen, insgesamt aber handelt es sich hier um ausgedehnte Abschnitte mit vergleichsweise langen Zeitperioden, in denen das eigene Alterserleben konstant bleibt, bis der nächste Übergang oder Wechsel erfolgt.

Was bei dieser Betrachtung nicht berücksichtigt wird, sind die massiven Unterschiede im Alterserleben innerhalb ein und derselben Person, die zeitgleich nebeneinander existieren, und die damit zu tun haben, dass sich das Alterserleben in verschiedenen Lebensbereichen teilweise dramatisch voneinander unterscheidet (Kornadt & Rothermund, 2015). In der Fachliteratur wird diese Form der Heterogenität des Alterns als „Multidimensionalität“ und „Multidirektionalität“ bezeichnet (Baltes, 1987). Allerdings sind diese Kernthesen der entwicklungspsychologischen Altersforschung weder in das Alltagsverständnis des Alterns durchgedrungen, noch stellen sie in der Altersforschung selbst eine Selbstverständlichkeit dar – zu stark trüben nach wie vor globale und stereotype Verengungen unseren Blick auf das Altern, nicht zuletzt durch die Reduktion des Phänomens ‚Alter‘ auf biologische Veränderungen und gesundheitliche Probleme.

Zwar mag die körperliche und gesundheitliche Verfassung ein Bereich sein, in dem Erfahrungen altersbedingter Veränderungen eine besonders prominente Rolle spielen, während andere Lebensbereiche nahezu ‚altersfrei‘ gestaltet oder jedenfalls so erlebt werden, seien es die Freundschaft mit den Nachbarn, eine religiöse Bindung oder die eigene Persönlichkeit. Nicht nur unterscheiden sich Lebensbereiche mit Blick auf die persönliche Relevanz der Altersthematik, häufig unterscheidet sich auch die Qualität des Alterserlebens selbst: Wird Altsein oder Altwerden in einem Bereich eher als Gewinn oder als Verlust gedeutet? Wie alt fühle ich mich überhaupt in einem Bereich? Ab welchem Alter würde ich eine Person als alt bezeichnen, wenn ich an bestimmte Lebensbereiche, Aktivitäten oder soziale Kontexte denke? Hier gibt es nicht nur Unterschiede zwischen Bereichen, auch finden sich stark unterschiedliche Altersprofile für verschiedene Personen. Die 35-jährige IT-Entwicklerin oder Werbetexterin mag sich in ihrem Beruf bereits alt fühlen und Angst vor einer Ausmusterung haben, während sie sich gesundheitlich, geistig und – vielleicht ist sie noch unverheiratet – auch familiär eindeutig zur jungen Generation zählt, was aber in diesem Alter nicht mehr unbedingt als positiv erlebt werden muss, da hier Altersnormen vielleicht bereits überschritten wurden (Neugarten et al., 1965; Kalicki, 1996). Ein 35-jähriger Psychologe dagegen, der nach ausgedehnter Elternzeit erstmalig eine Tätigkeit als Therapeut aufnimmt, fühlt sich vielleicht beruflich jung, unerfahren und vielleicht auch unsicher, definiert sich körperlich aber nicht mehr als junger Mann, der Wert auf ein jugendliches Erscheinungsbild legt, jedoch hält er sich in seiner Familienrolle vielleicht für einen ‚alten Hasen‘ – durchaus im positiven Sinne.

Selbstverständlich ist das Alterserleben in verschiedenen Bereichen nicht immer unabhängig voneinander. Aber selbst die Form und Richtung dieser Zusammenhänge kann variieren – das Ausscheiden aus dem Berufsleben etwa kann sich negativ, aber auch positiv auf das Freizeitverhalten (Verlust von Bekannten und Sozialkontakten vs. Gewinn an zeitlichen Ressourcen) oder das Familienleben einer Person (Zunahme von Konflikten vs. mehr Zeit füreinander) auswirken.

Die Berücksichtigung von Unterschieden im Alter in verschiedenen Lebensbereichen und sozialen Kontexten ist ein Kernmerkmal unserer Untersuchung zum Altern. Die bereichsspezifische Perspektive durchzieht alle Aspekte unserer Analysen: Von Altersbildern über die Vorsorge bis zum Zeithandeln finden sich durchgängig Hinweise, dass Alter und Altern kein globales oder homogenes Phänomen ist, sondern immer nur mit Bezug zu bestimmten Lebenskontexten analysiert und verstanden werden kann. Die Aufschlüsselung von Altersprozessen aus dieser spezifischen kontextbezogenen Perspektive sehen wir als einen der wesentlichen Beiträge unserer Forschung, sowohl für die wissenschaftliche Analyse des Alters als auch für dessen Alltagsverständnis in Politik und Gesellschaft.

---

### **1.3 Altern als Zukunft – Fragestellungen und Zielsetzung der Studie**

Die Studie *Altern als Zukunft* untersucht das Zusammenspiel von Zeiterleben, Altersbildern und Zukunfts- bzw. Vorsorgehandeln im Hinblick auf dessen individuelle, gesellschaftliche und kulturelle Bedingungen und Implikationen. Wie verändern sich bereichsspezifische Altersbilder im Laufe der Zeit und wie werden diese in das eigene Selbstbild eingebaut, während man älter wird? Oder verändern sich Bilder vom Alter erst infolge des persönlichen Alternserlebens? Welche Wirkungen entfalten dabei Zukunftsszenarien auch auf der Ebene individuellen Zukunfts- und Vorsorgehandelns in der Gegenwart? Welche Rolle spielt der Umgang mit Lebenszeit und alltäglicher Zeit in der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des eigenen Lebens?

Belastbare Antworten auf genau solche Fragen des Alterns als Zukunft liegen bislang kaum oder gar nicht vor und werden in dem hier vorgelegten Band erstmals zusammenfassend dargestellt. Dabei werden in einer einzigartigen Weise gesellschaftliche Bedingungen unterschiedlicher Länder kombiniert mit einer Betrachtung von Veränderungen über die historische Zeit. Die Studie beruht auf einer einzigartigen Vielfalt unterschiedlicher methodischer Zugänge, die psychologische Experimente, Befragungen in vielfältigen bevölkerungsrepräsentativen Stichproben, aber auch in besonderen Online-Erhebungen und in Form qualitativer Interviews umfassen. Diese Kombination vielfältiger methodischer Ansätze und unterschiedlicher Datenquellen aus verschiedenen kulturellen Kontexten ist in ihrer Art bislang einzigartig – ebenso wie der Erkenntnisgewinn in Sachen Alter und Altern, der durch dieses komplexe Studiendesign erzielt werden konnte.

**Open Access** Dieses Kapitel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>) veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Kapitel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.





# Vorgehen und Datengrundlage des *Altern als Zukunft-* Projekts

# 2

Das *Altern als Zukunft*-Projekt untersucht Einflüsse von strukturellen Dynamiken in modernen Gesellschaften auf personalisierte und allgemeine Altersbilder, Zeitmanagement sowie Vorsorge- und Zukunftshandeln im Lebenslauf mit vielfältigen methodischen Ansätzen. In diesem Rahmen wurden multidisziplinäre, multi-kulturelle, multimethodische und längsschnittliche Vorgehensweisen miteinander verknüpft. Aus psychologischer, soziologischer und gerontologischer Perspektive wurden zentrale Konstrukte der drei, eng miteinander verzahnten Themenfelder über einen Zeitraum von bis zu 10 Jahren in zunächst drei und in der letzten Erhebungsphase insgesamt sogar fünf Ländern (Deutschland, Vereinigte Staaten von Amerika, Hongkong, Taiwan und Tschechien) untersucht. In verschiedenen Teilbereichen des Projekts konnten dabei unterschiedliche empirische Methoden eingesetzt und miteinander kombiniert werden: problem-zentrierte und teilweise biographisch-narrative Interviews, strukturierte Fragebogenerhebungen und Online-Befragungen. Das folgende Kapitel gibt einen Überblick über die Vorgehensweise und den Ablauf der Erhebungen der verschiedenen Teilprojekte in Deutschland, USA, Hongkong sowie ab 2016 auch in Taiwan und Tschechien.

Die drei zentralen Themenfelder des Projekts *Altern als Zukunft* wurden mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen in den beteiligten Teilprojekten und Ländern im Zeitverlauf über drei gemeinsame Erhebungswellen im Abstand von fünf Jahren sowie zusätzlichen dazwischengeschalteten Erhebungen mit Online-Befragungen im 2-Jahres-Abstand untersucht. Der Schwerpunkt des Teilprojekts der Fragebogenstudie lag auf der Untersuchung der Determinanten, Bereichsspezifität und Wirkungen von Altersbildern; im Teilprojekt der Online-Befragungen lag der Schwerpunkt auf Determinanten, Erwartungen und Planung des Vorsorge- und Zukunftshandelns; das Teilprojekt der qualitativen Interviews fokussierte insbesondere auf das Thema des Zeitmanagements und der Zeitsouveränität. Abb. 2.1 gibt einen Überblick über die thematischen Schwerpunkte und methodischen Vorgehensweisen in den drei miteinander vernetzten Teilprojekten.



**Abb. 2.1** Themenschwerpunkte und Methoden der drei Teilprojekte

Zu Beginn (in den Jahren 2008/09) lag der Schwerpunkt stärker auf der Untersuchung von kontext- und bereichsspezifischen Einflüssen auf Altersbildern und auf der Erfahrung der Ambivalenz von Zeitlichkeitsstrukturen im Lebenslauf. In der zweiten gemeinsamen Erhebungswelle (2013/14) wurden dann schwerpunktmäßig Aspekte des Zusammenspiels von Altersbildern und dem Vorsorge- und Zukunftshandeln aus verschiedenen disziplinären, methodischen Zugängen fokussiert und im Hinblick auf kulturelle Differenzierungen analysiert. In der dritten generellen Erhebungswelle (2018/19) kamen dann weitere Schwerpunkte hinzu, die sich insbesondere der vierten Lebensphase, der Vulnerabilität und dem Umgang mit Endlichkeit und Lebensende widmeten. Darüber hinaus wurden im Rahmen der Online-Erhebungen drei zusätzliche Zwischenerhebungen in den Jahren 2012, 2016 und 2020 durchgeführt.

Im Folgenden werden die drei methodischen Ansätze (Fragebogen, Online-Befragungen, Interviews) im Detail beschrieben. In einem letzten Absatz gehen wir auf Fragen der Übersetzung der Erhebungsinstrumente und Leitfäden in die Sprachen der beteiligten Länder, auf die Vernetzung der Teilprojekte untereinander und auf das Vorgehen der Archivierung der Daten für zukünftige Forschungsarbeiten zu diesen Themen ein.

## 2.1 Die Fragebogenstudie

Für das Projekt wurde ein strukturierter Fragebogen entwickelt, der zu sämtlichen inhaltlichen Fragekomplexen des Projektes (Altersbilder, Vorsorge, Zeiterleben und -management) relevante Konstrukte enthält, der Schwerpunkt lag dabei auf einer differenzierten Erfassung von altersbezogenen Vorstellungen und Einstellungen. Tab. A1 in Anhang A enthält eine Übersicht der wesentlichen Inhaltsbereiche des Instrumentes. Nahezu alle Bestandteile des Fragebogeninstrumentes wurden für die Zwecke des Projektes neu entwickelt, um eine möglichst dichte und detaillierte Erfassung der relevanten Konstrukte zu ermöglichen. Insbesondere wurden für die Bereiche der Altersbilder, der altersbezogenen Vorsorge und des subjektiven Alters- und Zeiterlebens Skalen entworfen, die diese Konstrukte *in bereichsspezifischer Form* erfassen. Weiterhin wurden *personalisierte*, d. h. auf die eigene Person und das eigene Altern bezogene Vorstellungen separat von *allgemeinen*, d. h. auf die Gruppe älterer Menschen bezogenen Einstellungen erhoben. Mit diesen solchermaßen differenzierten Instrumenten ist eine multidimensionale und multidirektionale Erfassung des Alterserlebens und Altershandelns möglich, die auch innerhalb einzelner Individuen die inhaltliche Vielschichtigkeit altersbezogener Einstellungen abbilden kann.

Die Vielzahl der abgebildeten Konstrukte aus dem Bereich des Alterserlebens und Altershandelns sowie die multidimensionale Erfassung der einzelnen Konstrukte ist ein Alleinstellungsmerkmal der vorliegenden Fragebogenstudie. Dieser Ansatz geht über bisher existierende Panelstudien hinaus, in denen altersbezogene Konstrukte typischerweise als homogen aufgefasst und lediglich über eindimensionale Skalen (z. B. positives vs. negatives Altersbild) bzw. über Einzelaussagen (Menge der finanziellen Vorsorge, generelles Alterserleben – z. B. subjektives Alter, Ausmaß der erlebten Altersdiskriminierung) erfasst werden.

Die Kernbestandteile des Instrumentes wurden in nahezu unveränderter Form über sämtliche Messzeitpunkte hinweg eingesetzt, um längsschnittliche Vergleiche zu ermöglichen und somit Alters- und Kohorteneffekte voneinander trennen zu können. Andere Konstrukte wurden im Zuge der thematischen Erweiterung des Projektes in den Kanon der erfassten Variablen mitaufgenommen (siehe Anhang, Tab. A1).

### **Testtheoretische Gütekriterien und Messinvarianz der Fragebogenskalen**

Zur Absicherung der messtheoretischen Eigenschaften der neu entwickelten Skalen wurden Faktoren- und Reliabilitätsanalysen eingesetzt. Insbesondere für die Instrumente zur Erfassung von Altersbildern und Altersvorsorge konnte die bereichsspezifische Struktur durch konfirmatorische Analysen bestätigt werden – offenbar sind die Einstellungen und Verhaltenstendenzen zu altersbezogenen Themen in verschiedenen Lebensbereichen (z. B. Familie, Arbeit, Freizeit, Gesundheit, Aussehen, Freunde) weitgehend unabhängig voneinander und bilden jeweils eigenständige Überzeugungs- und Verhaltensdispositionen ab (Kornadt &

Rothermund, 2011a, 2014; Kornadt et al., 2020). Die Messgenauigkeit (Reliabilität) der neu entwickelten Instrumente ist zufriedenstellend bis sehr gut.

Ein wesentliches Ziel des Projektes besteht in einem systematischen Vergleich altersbezogener Einstellungen zwischen Altersgruppen und Ländern. Solche Vergleiche setzen voraus, dass die eingesetzten Skalen in den verschiedenen Gruppen und kulturellen Kontexten dasselbe messen. Technisch handelt es sich bei dieser Frage um die sogenannte Messinvarianz der Skalen, die über einen Vergleich der Korrelations- und Mittelwertsstruktur der Skalen in den verschiedenen Gruppen geprüft werden kann (Milfont & Fischer, 2010). Entsprechende Analysen konnten eine Messinvarianz der Instrumente zwischen Altersgruppen und Ländern bestätigen (de Paula Couto et al., 2021a; Kornadt et al., 2019; Voss et al., 2018).

### **Design, Stichprobe und Rekrutierung der Fragebogenstudie**

Die Fragebogenstudie nutzt im Kern ein querschnittliches Design (Schaie & Hofer, 2001), bei dem an den Personen einer altersstratifizierten Stichprobe zu mehreren Messzeitpunkten in mehrjährigen Abständen dieselben Konstrukte/Variablen erhoben werden. Ein solcher Erhebungsansatz erlaubt die Trennung und separate Schätzung von Alters- und Kohorteneffekten: Altersbedingte Veränderungen werden über längsschnittliche Veränderungen, Generationeneffekte dagegen über den Vergleich von Altersgruppen innerhalb desselben Messzeitpunkts geschätzt. Messzeitpunkt- und -wiederholungseffekte lassen sich über den Vergleich von Personen gleichen Alters, die zu verschiedenen Messzeitpunkten befragt wurden, analysieren; hierzu werden auch Daten erstmalig mit bereits wiederholt befragten Teilnehmerinnen und Teilnehmern verglichen.

Für die deutsche Teilstichprobe wurden drei Messzeitpunkte in jeweils 5-jährigen Intervallen realisiert (2009, 2014, 2019), für die Stichproben in den USA und Hongkong liegen zwei Messzeitpunkte vor (2014, 2019), für die Länder Taiwan und Tschechien wurde eine Erhebungswelle durchgeführt (2019). Die Teilnehmende der deutschen Stichprobe deckten zum ersten Erhebungszeitpunkt den Altersbereich von 30–80 Jahren ab. Hierbei wurde darauf geachtet, dass die fünf Dekaden (30–40, 41–50, 51–60, 61–70, 71–80) jeweils gleich stark besetzt waren und ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis besaßen. Bei den Folgerhebungen 2014 und 2019 wurden in den neu hinzugekommenen Ländern jeweils Stichproben rekrutiert, deren Altersbereich der – inzwischen um 5 bzw. 10 Jahre älteren – deutschen Stichprobe entsprach (Erhebung 2014: Altersbereich 35–85 Jahre; Erhebung 2019: Altersbereich 40–90 Jahre). Bei den Folgemessungen (D: T2, T3; USA, HK: T3) wurden zunächst die Teilnehmenden der vorangehenden Erhebung(en) kontaktiert und um eine erneute Teilnahme gebeten. Zusätzlich wurden neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer rekrutiert, um auch innerhalb der jeweiligen Messzeitpunkte innerhalb jedes Landes jeweils eine nach Alter und Geschlecht balancierte Stichprobe zu erhalten.

Die Rekrutierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgte in den verschiedenen Ländern auf unterschiedlichem Wege. Für die deutsche Stichprobe wurden uns von den Einwohnermeldeämtern der Städte Jena und Erlangen Adresslisten zur Verfügung gestellt, aus denen eine alters- und geschlechtsstratifizierte

Zufallsauswahl von Personen schriftlich kontaktiert und um ihre Teilnahme an dem Forschungsprojekt gebeten wurde. Die Teilnahme wurde mit einer Aufwandsentschädigung vergütet. In den USA und in Tschechien wurde die Rekrutierung von Feldforschungsfirmen organisiert. Die Personen stammten dabei aus der Region Wake County (USA), sowie aus den Städten Pilsen und Brunn (Tschechien). In Hongkong und Taiwan wurden Personen über lokale Kontaktstellen (Gemeinden, Alterszentren) sowie über Feldforschungsfirmen rekrutiert. Die Erhebung in Taiwan beschränkte sich auf Bewohner der Stadt Tainan.

Die Tab. B1 (Anhang B) gibt einen Überblick über die jeweiligen Stichprobengrößen der insgesamt drei Messzeitpunkte in den beteiligten Ländern. Hier finden sich auch Angaben zu demographischen Merkmalen sowie zum Anteil der Personen, für die längsschnittliche Daten für die jeweiligen Intervalle (T1-T2, T1-T3, T2-T3, T1-T2-T3) vorliegen. Trotz unterschiedlicher Rekrutierungsstrategien in den verschiedenen Ländern wurden Stichproben gezogen, die als annähernd repräsentativ für die jeweiligen Altersbereiche gelten können, wobei bestimmte gesellschaftliche Gruppen unterrepräsentiert sind (insbesondere ältere Menschen, die in Institutionen leben).

---

## 2.2 Die Online-Studie

Im Rahmen der Online-Studie wurde das Vorsorgehandeln im Kontext von subjektiven Zeit- und Zukunftsvorstellungen im Zeitverlauf untersucht. Im Vordergrund der Online-Studien stand die Erhebung des Vorsorgehandelns im Hinblick auf zentrale Vorsorgethemen wie Finanzen, Pflege, Wohnen, Einsamkeit sowie Sterben und Tod. Dabei spielte eine wesentliche Rolle, wie sich persönliche Fristen der Planung des Vorsorgehandelns an die jeweiligen subjektiven Konstruktionen der eigenen Zukunft über die Zeit verschieben oder anpassen.

Für das Projekt wurde eine strukturierte Online-Erhebung programmiert, deren Schwerpunkt auf einer aktivitätsbezogenen, differenzierten und alltagsnahen Erfassung des Vorsorge- und Zukunftshandelns lag, sowie auf einer mehrdimensionalen Abfrage verschiedener Aspekte des persönlichen Zeit- und Zukunftserlebens. Einen Überblick über die Inhaltsbereiche der Online-Studie gibt die Tab. A2 in Anhang A.

Einige zentrale Bestandteile der Online-Befragung wurden völlig neu für das Projekt entwickelt. Zugleich wurden diese neuen Konstrukte ergänzt durch eine Erhebung zahlreicher schon gut etablierter Erhebungsskalen und -instrumente aus der Alterns- und Persönlichkeitsforschung, um eine möglichst zuverlässige und auch belastbare Einordnung der Befunde zu ermöglichen und um die Gültigkeit und Validität der erhobenen Konstrukte abzusichern.

Für die Bereiche der Vorsorgeplanung und des Zukunftsdenkens wurden anschauliche graphische Elemente bei der Online-Befragung eingesetzt, die es ermöglichten, auch komplexe Sachverhalte des Vorsorgehandelns, wie etwa subjektive Fristen der Vorsorgeplanung oder auch persönliche Bewertungen und Einschätzungen möglichst intuitiv und alltagsnah zu erfassen. Mit diesem

Vorgehen erlaubte insbesondere eine differenzierte Erfassung von themenspezifischen und vielschichten Aspekten des Zukunftshandelns im Zusammenhang mit subjektiven Sichtweisen auf die eigene Zukunft. Darüber hinaus konnten im Rahmen der Online-Studie auch einige Fragen aus der oben dargestellten Fragebogenstudie eingesetzt werden, was auch einen Vergleich und Abgleich zwischen den Befunden aus beiden Studien erlaubte.

Alle Kernbestandteile des Instrumentes wurden in Verlauf der Online-Studie in überwiegend identischer Form über sämtliche Messzeitpunkte hinweg beibehalten, um längsschnittliche Vergleiche zu ermöglichen und zugleich auch Alters- und Kohorteneffekte voneinander trennen zu können.

### **Zuverlässigkeit und Validität der Online-Studie**

Bei Erhebungen mit Online-Studien wird meist eingewendet, dass diese auch viele Nachteile haben, insofern sie beispielsweise eine Kenntnis im Umgang mit Computern und dem Internet erfordern. Während der Laufzeit des Projekts gab es in den beteiligten Ländern diesbezüglich auch große Fortschritte bei der Digitalisierung, die sich auch in einer zunehmenden Angleichung der Stichproben zwischen Online- und Fragebogenstudie im Zeitverlauf andeutet (vgl. Tab. B1 und B2 im Anhang B). Das gewählte Vorgehen der Online-Studie erschien aber auch aus mehreren Gründen besonders gut geeignet für die Untersuchung der zentralen Fragestellungen des Projekts *Altern als Zukunft*:

Erstens war es so möglich, eine Filterführung bei der Programmierung der Online-Befragung einzuplanen, bei der eine schnellere und erleichterte Bearbeitung möglich war, weil Fragen nur gestellt wurden, wenn diese zu vorangegangenen Antworten passten (z. B. wenn nur Eltern nach ihren Kindern gefragt werden).

Zweitens erlaubte es die Nutzung graphischer Elemente an einigen Stellen, wo dies geboten schien auf vorgegebene Antwort- bzw. Bewertungsstufen zu verzichten. So wurde beispielsweise die subjektive Position im eigenen Lebenslauf zwischen Anfang und Ende des Lebens anhand eines symbolischen *Lebensstrahls* erhoben, bei dem die Befragten mittels eines verschiebbaren Balkens genau einstellen konnten, an welchem Punkt ihres Lebenslaufes sie sich aktuell verorteten.

Drittens war es bei den Online-Befragungen auch möglich, die teilnehmenden Personen in verschiedene Gruppen aufzuteilen, in denen eine Aufgabe (z. B. die Planung des nächsten Tages) unter verschiedenen Bedingungen (z. B. „entspannter“ Tag versus „aktiver“ Tag) bearbeitet werden konnte (John & Lang, 2015).

Viertens war es im Rahmen der Online-Befragungen möglich verschiedene Zielgruppen aus unterschiedlichsten Kontexten, beispielsweise über die gezielte Ansprache in Online-Foren, sozialen Netzwerken und über schon vorhandene Listen von interessierten Personen, was auch eine hohe Heterogenität der Stichprobe in Bezug auf die Zusammensetzung nach Alter und sozialer Herkunft erlaubte. Ungeachtet dessen waren bei den Online-Befragungen, wie es aus anderen Online-Studien bekannt ist, bestimmte soziale Gruppen wie Frauen und höher gebildete Personen (z. B. mit Hochschulabschluss) eher überrepräsentiert.

Allerdings konnten aufgrund der heterogenen Verteilung solcher Merkmale in der Stichprobe, mögliche verzerrende Einflüsse auf die Ergebnisse zumeist statistisch kontrolliert werden. Allerdings können weitergehende und nicht detektierte Verzerrungen der Befunde durch nicht beobachtete Merkmale in der Stichprobenselektivität auch hier nicht ausgeschlossen werden. Eine Strategie im Umgang mit dieser Problematik bestand darin, dass für einige zentrale Variablen auch Erhebungsinstrumente aus der Fragebogenstudie (siehe Abschn. 4.1) und aus repräsentativen Surveys (z. B. Deutscher Alterssurvey) eingesetzt wurden, so dass auch Abgleiche der Befunde anhand solcher Markervariablen möglich war, um Effekte der Stichprobenverzerrung zu erkennen. Hinzu kommt, dass die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer in den jeweils beteiligten Ländern je nach deren Rahmenbedingungen etwas unterschiedlich rekrutiert. In China wurden die Teilnehmer für die Online-Studie über eine eigens dazu beauftragte Firma rekrutiert, während in Deutschland und den USA über vorhandene Pools und Zeitungsaufrufe interessierte Personen für die Teilnahme gewonnen wurden.

Fünftens ermöglichte die Methode der Online-Befragung eine vereinfachte Übertragung des Erhebungs- und Abfrageprogramms in andere Sprachen wie Englisch, chinesische Schriftzeichen und Tschechisch und die Erhebungen konnten in den verschiedenen Partnerländern von einem gemeinsamen Rechenzentrum an der Universität Erlangen-Nürnberg aus durchgeführt und in einer gemeinsamen Datenbank verarbeitet werden.

### **Design, Stichprobe und Rekrutierung der Online-Studie**

Die Online-Studie stützt sich auf ein gemischtes Quer- und Längsschnittdesign, welches mit erster Piloterhebung in Deutschland im Jahr 2009 begann. Die Tab. B2 (Anhang B) gibt einen Überblick über die jeweiligen Stichprobengrößen der insgesamt drei Messzeitpunkte in den beteiligten Ländern. In dieser ersten Phase des Projekts stand zunächst die Entwicklung des Erhebungsvorgehens und der Skalen im Vordergrund. Ab 2012 folgten dann alle 2 Jahre wiederholte Datenerhebungen, wobei in den verschiedenen Wellen vereinzelt auch Ergänzungen des Erhebungsinstruments vorgenommen wurden. Insgesamt wurden fünf Datenerhebungen in den Jahren 2009, 2012, 2014, 2016 und 2018 erfolgreich abgeschlossen.

In allen beteiligten Partnerländern wurden die Probandinnen und Probanden in einer jeweils gleichen Altersspanne von in der Regel zwischen 20 und 90 Jahren rekrutiert. Die ursprünglich deutsche Stichprobe mit 591 Personen wurde 2014 um 140 Personen aus den USA und 348 aus Hongkong erweitert. Im Jahr 2016 kamen dann 446 Personen aus Taiwan und im Jahr 2018 nochmals 529 Personen aus Tschechien hinzu. Somit nahmen insgesamt 2054 Personen aus fünf Ländern mindestens einmal an den Online-Befragungen teil.

Im Jahr 2016 nahmen über alle beteiligten Länder hinweg rund 55 % Prozent der Personen teil, die auch schon 2012 teilgenommen hatten. Über alle Erhebungszeitpunkte zwischen 2009 bis 2018 und über alle beteiligten Länder hinweg haben insgesamt 3644 an den Online-Befragungen teilgenommen. Von den 1717 Personen aus Deutschland nahmen 30 % mindestens zweimal an einer Befragung

teil, von den 315 aus den USA nahmen rund 59 % mindestens zweimal teil, von den 448 aus Hongkong nahmen 61 % zweimal teil, von den 635 Personen aus Taiwan nahmen 15 % zweimal teil und die 529 Personen aus Tschechien nahmen nur an einer Erhebung im Jahr 2018 teil. An einer jüngsten Datenerhebungswelle in Deutschland, die abschließend im Jahr 2020 stattfand, nahmen insgesamt rund 2500 (wiederkehrende sowie erstmalige) Personen teil mit einer Ausschöpfungsquote zwischen 35 und 70 % (bezogen auf die vorangegangenen Erhebungswellen). Die Daten dieser Erhebungswelle wurden hier noch nicht berücksichtigt. Einen Überblick über die jeweiligen Stichprobengrößen in den beteiligten Ländern für jeweils mindestens zwei Messzeitpunkte gibt die Tab. A2 im Anhang A. Dargestellt werden Angaben zum Alter, Geschlecht und Bildung, sowie zum Anteil der Personen, die wiederholt an Erhebungen teilnahmen. Aus Gründen der sparsamen Darstellung finden sich dort nur Angaben für die Anteile derjenigen, die neben der aktuellen Erhebung an der vorhergehenden Erhebung (T2-T3, T3-T4) und an der ersten Erhebung (T1-T2, T1-T3, T1-T4) teilgenommen hatten. Trotz teilweise unterschiedlicher Rekrutierungsstrategien in den verschiedenen Ländern spiegeln die so gewonnenen Stichproben eine ausreichend große Heterogenität wider, um mögliche Verzerrungen durch die Selektivität der Rekrutierung statistisch überprüfen und kontrollieren zu können.

---

### 2.3 Die qualitative Interviewstudie

Anders als die quantitativ orientierte, mit großen Datensätzen operierende Sozialforschung zielen qualitative empirische Studien nicht auf statistische Repräsentativität, also darauf, durch eine geeignete Stichprobenziehung und weitere methodische Vorkehrungen valide wissenschaftliche Aussagen über große Bevölkerungsgruppen, z. B. über ältere Menschen in Deutschland, tätigen zu können. In der qualitativen Sozialforschung wird im Gegenteil mit kleinen Fallzahlen hantiert, und typischerweise geht es darum, über die Untersuchung von Einzelfällen sozialen Deutungsmustern, Handlungsorientierungen und Verhaltensstrukturen auf die Spur zu kommen (vgl. Flick et al., 2019). Etwas plakativ ließe sich sagen, dass qualitative Studien weniger in die Breite als vielmehr in die Tiefe ihres Gegenstandes gehen. Gleichwohl haben auch sie den – je nach Ansatz allerdings recht unterschiedlich ausgeprägten – Anspruch, sich über das Besondere des Einzelfalls das Allgemeine eines größeren Zusammenhangs zu erschließen, sprich in unserem Fall aus intensiven Gesprächen mit recht wenigen Älteren zu durchaus belastbaren Befunden über Strukturmomente der Lebensführung im Alter zu gelangen. Was in diesem Sinne von qualitativer Forschung bezweckt wird, ist die Sicherstellung der „theoretischen Repräsentativität“ ihrer empirisch hergeleiteten Konzepte (vgl. Muckel, 2011). Im Idealfall wird dann der Raum möglicher Positionierungen von gesellschaftlichen Subjekten zu Fragen des eigenen und des sozialen Lebens abgesteckt – so dass zwar nicht die quantitative Verteilung von mehr oder weniger Menschen auf die rekonstruierten Positionierungen bekannt ist, wohl aber deren qualitative Struktur und damit auch

der Rahmen des zu bzw. in einer bestimmten Frage gesellschaftlich Sag- und Machbaren. Ganz in diesem Sinne sind etwa die im Zuge unseres Forschungsprojekts identifizierten, unterschiedlichen Spielarten von Alltags- und Lebenszeitstilen im Alter oder des individuellen Umgangs mit dem Wissen um die Endlichkeit der eigenen Existenz zu verstehen: Wir können – jedenfalls allein mit qualitativen Methoden – nicht sagen, wie verbreitet die einzelnen Varianten der Zeitstrukturierung oder des Endlichkeitshandelns unter älteren Menschen sind; wohl aber, dass es empirisch eine begrenzte Zahl und eine spezifische Struktur entsprechender Handlungs- und Orientierungsmuster gibt.<sup>1</sup>

Unsere qualitativen Forschungen im Rahmen des Projekts *Altern als Zukunft* folgten vor diesem Hintergrund keiner vollkommen offenen Konzeption der Erhebung empirischer Daten, da das spezifische Erkenntnisinteresse durch den Projektzusammenhang bereits vorab gesetzt war: Wir wollten ältere Menschen nach ihren zeitbezogenen Wahrnehmungen und Deutungen sowie ihren Formen der alltags- und lebenspraktischen Zeitgestaltung fragen. Anders gesagt: Wir interessierten uns nicht für ‚alles‘ und auch nicht ausschließlich für die je eigenen Relevanzsetzungen der Befragten, sondern verfolgten eine bestimmte Fragestellung, was es geboten erschienen ließ, die Konstruktion des Instruments zur Datenerhebung auf eben diese Fragestellung auszurichten. Folgerichtig entschieden wir uns für das Erhebungsverfahren des leitfadengestützten, problemzentrierten Interviews, das wir mit biographisch-narrativen Anteilen anreicherten (siehe Anhang A, Tab. A3, Übersicht über Themen und Inhalte der verwendeten Leitfäden).

Das „Problemzentrierte Interview“ (PZI) ist ein maßgeblich von Andreas Witzel (2000) entwickeltes, halbstrukturiertes Befragungsverfahren, das – wie der Name bereits sagt – die Interviewführung gezielt auf das die Forscherinnen und Forscher interessierende Problem hin orientiert, in unserem Fall das Zeithandeln älterer Personen. Der Gesprächsführung liegt ein vorab konstruierter Interviewleitfaden zugrunde, der die Interviewten mithilfe von Erzählimpulsen möglichst frei zu Wort kommen lässt, der Interviewerin und dem Interviewer aber dennoch Gelegenheit gibt, die Befragten immer wieder zu der ‚eigentlichen‘ Problemstellung zurückzuführen. So sehr das Interview damit thematisch gerichtet und vorstrukturiert ist, so sehr gilt es in diesem Rahmen allerdings, eine größtmögliche Offenheit und Flexibilität für unerwartete Gesprächswendungen und den Eigensinn der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zu wahren und somit eine schematisch-sture Abarbeitung des Fragenkatalogs („Leitfadenbürokratie“, vgl. Hopf, 1978) tunlichst zu vermeiden. Von entscheidender Bedeutung für die inhalt-

---

<sup>1</sup>Eine *soziologisch* interessierte qualitative Sozialforschung hätte dann allerdings noch den weitergehenden Anspruch, die vorgefundenen ‚Typen‘ individueller *Positionierungen* zu bestimmten gesellschaftlichen Sachverhalten in Verbindung zu setzen mit den jeweiligen sozialen *Positionen*, aus denen solche Positionierungen vorgenommen werden, sowie mit den habituellen *Dispositionen*, die Ausdruck dieser Positionen sind. Vgl. in diesem Sinne Pierre Bourdieus Konzept des „sozialen Raums“ (Rehbein, 2016, S. 160 ff.).

liche Ergiebigkeit des PZI ist – wie bei allen qualitativen Interviewformen – die angemessene Formulierung der Einstiegsfrage, die im Erfolgsfall eine ausführliche, selbstbestimmte Eingangserzählung des bzw. der Befragten anregt, an die sich dann verständnisgenerierende Nachfragen oder aber weitere Erzählimpulse der Interviewerin oder des Interviewers anschließen lassen. Im Idealfall können so die vorab geplanten Fragen auf möglichst nahtlose, wie selbstverständlich erscheinende Weise in das Interview eingeführt und eingefügt werden, so dass gleichermaßen den eigenen Sinngebungen und Relevanzsetzungen der Befragten wie auch dem Erkenntnisinteresse der Forscherin oder des Forschers Rechnung getragen werden kann.

In der ersten Erhebungswelle unserer qualitativen Forschung ließen wir die Interviews mit der Frage beginnen, was die Befragten mit dem Begriff des ‚Ruhestands‘ verbinden. Dieser Einstieg war in aller Regel sehr ergiebig und führte mal direkt, mal auf kürzeren oder auch längeren Umwegen – z. B. über Nachfragen bezüglich der Umstände des Renteneintritts bzw. der Wiederherstellung des Alltags nach dem Erwerbsaustritt – zu dem uns im Kern interessierenden ‚Problem‘ der Zeitwahrnehmung und Zeitgestaltung im Alter. Als äußerst fruchtbar und Quelle vielfältiger Anschlüsse erwies sich auch die zumeist recht früh im Interview platzierte Aufforderung an die Befragten, den Ablauf des jeweiligen Vortages möglichst genau zu schildern. Nachdem die Einstiegsfrage nach der persönlichen Bedeutung des Ruhestands mit Abschluss der ersten Projektförderphase theoretisch gesättigt erschien, so dass also in weiteren Interviews keine strukturell neuartigen diesbezüglichen Erzählungen zu erwarten waren, eröffneten wir die Interviews der zweiten Phase mit der stärker biographisch-narrativen Frage nach den wichtigsten Lebensetappen. In ihrer konkreten Formulierung war diese Frage ein Ergebnis des Austausches insbesondere mit dem US-amerikanischen Forschungsteam, für dessen Interview-Personen das biographische Denken in einzelnen, aufeinander folgenden und in sich relativ abgeschlossenen ‚Kapiteln‘ (‚life chapters‘) – einschließlich eines ‚last chapter‘ des höchsten Alters – offenbar durchweg geläufig war. Im deutschen Fall brachte dieser Einstieg das äußerst interessante (in Kap. 5 weiter zu diskutierende) Ergebnis hervor, dass die subjektive Lebenserzählung in Etappen häufig mit dem Ende des Erwerbslebens abschloss, ‚das Alter‘ nicht wenigen Befragten also gar nicht als ein eigenes Kapitel in ihrem persönlichen ‚Buch des Lebens‘ erschien.

Im Verlauf der Interviews setzten wir – allerdings nur in der ersten Erhebungswelle – auch visuelle Methoden ein, nämlich Fotografien mit symbolischem Alters- und Endlichkeitsbezug (ein Baum im Wechsel der vier Jahreszeiten, die Jahresringe eines Baums, der Sandstrahl in einer Sanduhr) sowie stark stilisierte Zeichnungen (unterschiedliche Formen auf- und absteigender bzw. horizontal verlaufender Schlangenlinien sowie verschiedene Varianten spiralförmiger Linien), die allesamt Lebenslinien darstellen sollten. Die an die Interviewten gerichtete Bitte, die auf ihren eigenen Lebensverlauf bzw. ihr Bild vom Altern am ehesten passende Darstellung auszuwählen, führte gleichfalls häufig zu ausführlichen und ergiebigen Stegreiferzählungen. Interessanterweise stellte sich hier heraus, dass bestimmte Bilder (wie der Jahreszeiten-Baum) durchaus interkulturell

‚funktionierten‘, andere hingegen nicht (weswegen z. B. das Forschungsteam in Hongkong nach den ersten Interviews auf das Zeigen des Jahresringe-Bildes verzichtete).

Unsere methodische Vorgehensweise bei der Erhebung und Analyse des Datenmaterials orientierte sich eng an der etablierten Methodologie der *Grounded Theory*. Dieser, auf die US-amerikanischen Soziologen Barney Glaser und Anselm Strauss zurückgehende und häufig kurz als „GTM“ apostrophierte, qualitative Forschungsansatz (vgl. Mey & Mruck, 2011) zielt im Kern auf eine konsequent empirische – empirisch ge- bzw. begründete – Theoriebildung. Die Entwicklung von analytischen Konzepten und Kategorien hat demnach konsequent aus dem empirischen Material – hier also dem transkribierten Wortlaut der Interviews – heraus zu erfolgen, und nicht etwa durch materialenthobene Ableitungen aus bestehenden Theorien (in unserem Fall z. B. aus dem gegebenen Arsenal soziologischer Alters-, Subjekt- oder Handlungstheorien). Die GTM erschien uns vor allem auch deswegen für unser Vorhaben passend, weil sie das soziale Geschehen gewissermaßen als strukturell situationsabhängig begreift: als eine Frage der Alltagspraxis, deren reale Dynamik und subjektive Deutung nicht etwa vorgegeben ist, sondern sich erst in der Praxis selbst ergibt und sich für die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler dementsprechend auch erst durch die Praxis hindurch erschließt.

Forschungspraktisch bedeutet dies zum einen, dass im Auswertungsprozess der Interviews ein beständiges Hin- und Herwechseln erfolgt zwischen der engen Arbeit am empirischen Material und der von diesem schrittweise abstrahierenden Theoretisierungsarbeit.<sup>2</sup> Zum anderen folgt die Zusammenstellung des Samples, also des Kreises der zu untersuchenden Fälle, dem zur empirischen Theoriebildung gewissermaßen komplementären Prinzip der theoretischen Empiriebildung: Es sind, und waren auch im hier präsentierten Forschungsprojekt, die aus der Analyse der ersten Interviews sich ergebenden theoretischen Befunde, die die weitere Rekrutierungsstrategie von Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern bestimmen – und damit letztlich die Struktur des Samples. Gebrochen wurde dieses Prinzip eines sogenannten *theoretical sampling* im vorliegenden Fall allerdings durch die zu Projektbeginn vorgenommene Festlegung, Personen aus zwei verschiedenen Altersgruppen (60- bis 70- sowie 75- bis 85-Jährige) bzw., im Rahmen der zweiten Erhebungswelle, verstärkt hochaltrige Menschen (über 80 Jahre) befragen zu wollen. Jenseits dessen aber ergaben sich die Charakteristika der im nächsten Forschungsschritt zu suchenden Befragungspersonen aus den jeweils zuvor generierten, empirisch basierten theoretischen Erkenntnissen: Stellte sich in einem Fall das Statusmerkmal des Alleinlebens bzw. der Verwitwung als bedeutsam für die konkrete Form des Alltags- oder Lebens-

---

<sup>2</sup>Der konkrete, dem Prinzip ständigen Vergleichens folgende Prozess des (offenen, axialen und selektiven) Kodierens, mittels dessen aus dem empirischen Material theoretische Kategorien konstruiert werden, kann hier nicht eingehender beschrieben werden; vgl. dazu einführend z. B. Equit und Hohage (2016).

zeithandelns dar, so suchten wir im nächsten Schritt verheiratete bzw. verpartnerte Ältere als kontrastierende Fälle. In analoger Weise war etwa die empirisch feststellbare Bedeutung des Vorliegens von Sorgearbeitsverpflichtungen für das individuelle Zeitmanagement von Frauen Anlass dafür, zum Vergleich auch ältere, ihre Partnerinnen und Partner pflegende Männer in das Sample miteinzubeziehen.

Im Ergebnis wurden im deutschen Fall insgesamt 80 Interviews (in den USA, Hongkong und Taiwan 60, in Tschechien 30 Interviews) geführt, wobei sich die Samples zwar nicht als bevölkerungsrepräsentativ, soziodemographisch und sozialstrukturell aber als durchaus heterogen erwiesen (vgl. Übersicht der Interviewten in Anhang B, Tab. B3). Im deutschen Sample konnten durch die zwei Erhebungszeitpunkte im Rahmen der beiden Projektförderphasen, aber auch durch Rückgriffe auf in früheren Forschungsprojekten befragte Personen<sup>3</sup>, in insgesamt 18 Fällen Zweitbefragungen ein und derselben Person vorgenommen werden. Die Erstbefragten wurden mithilfe von Aushängern in Senioreneinrichtungen, über Zeitungsanzeigen, ein (theoretisch begründetes) Schneeballprinzip sowie bestehende Datenbanken mit Probandinnen und Probanden der quantitativen Teilprojekte rekrutiert. Die Erhebungen fanden in einer west- und einer ostdeutschen Stadt und deren unmittelbar angrenzenden Gemeinden statt, beide Städte wiesen eine ähnliche Einwohnerzahl und Soziodemographie sowie eine vergleichbare soziale Infrastruktur auf.

Wesentliche Teile der skizzierten Methoden der Datenerhebung und -analyse wurden durch die internationalen Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner übernommen und in analoger Weise durchgeführt, dabei aber an die lokalen Gegebenheiten sowie an die fachlichen Qualifikationen der jeweiligen Projektteams angepasst. Die amerikanische Erhebung fand in einer Großstadt des Mittleren Westens und deren Einzugsgebiet statt, die tschechische Erhebung in einer dortigen Großstadt. Die Befunde aus der hochgradig internationalisierten Metropolregion Hongkong konnten in der zweiten Förderphase mit Daten aus einer ländlicheren, kulturell traditionelleren Region Taiwans verglichen werden. Im Fall Hongkongs ergab sich die Besonderheit, dass die Interviewten aus dem Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den dortigen quantitativen Studien rekrutiert wurden, weswegen deren soziodemographische und sozialstrukturelle Zusammensetzung besonders ausgeglichen war.

Im deutschen Sample hingegen, aber auch im US-amerikanischen, war im Endeffekt ein deutlicher Überhang von Befragten aus Mittelschichtshaushalten zu verzeichnen (ein Umstand, der in Kap. 5 zu problematisieren sein wird). Für die deutsche Studie, die bei der Darstellung der Forschungsbefunde in diesem

---

<sup>3</sup>Es handelt sich um das von Stephan Lessenich als Sprecher geleitete, zwischen 2008 und 2012 ebenfalls von der VolkswagenStiftung geförderte Verbundprojekt „Zonen des Übergangs“ (Aktenzeichen II/83142) sowie um das von Stephan Lessenich und Silke van Dyk verantwortete, im selben Zeitraum und im Rahmen des Sonderforschungsbereichs (SFB) 580 von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderte Projekt „Vom ‚verdienten Ruhestand‘ zum ‚Alterskraftunternehmer‘?“ (Projektnummer 5484710).

Band im Vordergrund stehen wird, ist darauf hinzuweisen, dass der Altersunterschied zwischen der jungen Interviewerin und den älteren, teilweise hochaltrigen Befragten in einem Teil der Interviews durchaus thematisch wurde und im Einzelfall auch die Positionierungen der Probandinnen und Probanden zu den verhandelten Fragen beeinflusst haben dürfte.

Die methodischen Herausforderungen einer interkulturell vergleichenden, mehrsprachig durchgeführten qualitativen Alter(n)sforschung wurden in dem langjährigen Prozess unserer internationalen Forschungs Kooperation ausführlich und wiederkehrend thematisiert und mündeten in einen gemeinsamen wissenschaftlichen Artikel zur Frage der „Betriebsblindheit“ der jeweiligen Forscherinnen und Forscher für die kulturellen, sozialen und institutionellen Spezifika ihres lokalen Kontexts (Lessenich et al., 2018).

---

## 2.4 Vernetzung der Teilstudien

Die methodologischen Vorteile des Projekts *Altern als Zukunft* ergeben sich aus der Diversität sich ergänzender Methoden und die umfassenden Datensätze, welche im Rahmen des Projektes durch die kombinierte Expertise von Forschern unterschiedlicher Disziplinen und aus verschiedenen Ländern entstanden sind. Quantitative Studien wurden mit qualitativen Interviews innerhalb und über Länder hinweg kombiniert und über den Zeitraum von zehn Jahren zwischen 2010 und 2020 durchgeführt. Alle Fragebögen, Skalen und Interviewleitfäden wurden in enger Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Projektteilen und mit den internationalen Kooperationspartnern entwickelt. Die Entwicklung der Instrumente fand in einem mehrstufigen Prozess statt, welcher Interviews und Gruppendiskussionen mit älteren Erwachsenen umfasste. Obwohl jedes der Teilprojekte einen eigenen Forschungsschwerpunkt hat, gab es auch Überschneidungen zwischen den inhaltlichen Themenstellungen der Teilprojekte sowie Überlappungen in den untersuchten Stichproben welche einen Austausch der Ergebnisse und eine kombinierte Analyse der Daten erlauben. Im Folgenden stellen wir zunächst das Vorgehen bei der Entwicklung und Übersetzung der eingesetzten und großenteils neu entwickelten Skalen und Fragen der Erhebungsinstrumente vor. Daran anknüpfend stellen wir exemplarisch einige der Vernetzungen und Querbezüge der verschiedenen Teilprojekte dar, um den Mehrwert der sich so ergebenden Erkenntnisse zu verdeutlichen. Abschließend wird auf die Archivierung des entstandenen Datenkorpus und dessen Bereitstellung für zukünftige Forschung und den wissenschaftlichen Nachwuchs eingegangen.

### 2.4.1 Entwicklung und Übersetzung der neu entwickelten Skalen

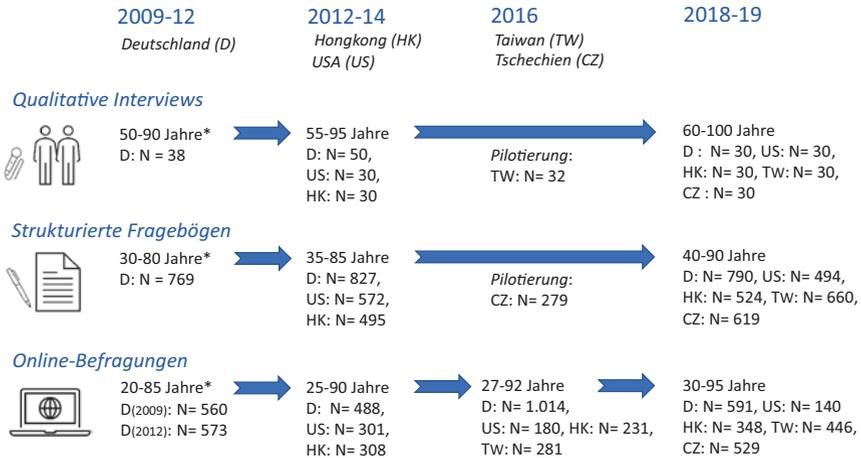
Jedes Messinstrument und der Interviewleitfaden durchliefen einen sorgfältig ausgeführten Prozess der Übersetzung und Rückübersetzung und wurden für den

internationalen Gebrauch pilotiert und optimiert bevor sie in den USA, in China, Taiwan und in Tschechien eingesetzt wurden. Dieser Prozess der Selektion und Übersetzung hat zu den guten statistischen Eigenschaften der im Rahmen der *Altern als Zukunft* Studie verwendeten Maße, Konstrukte und Skalen beigetragen. Für die meisten der neu entwickelten Skalen wurden zunächst offene Interviews zu den jeweiligen Themenbereichen mit Menschen unterschiedlichen Alters geführt, um die Bereichsvielfalt und das Spektrum der wesentlichen Inhalte zu diesen Themen zu sammeln und zu sichten (Kornadt & Rothermund, 2011a, 2014). In einem nächsten Schritt wurden diese Inhalte in ein standardisiertes Fragebogenformat übersetzt und an Pilotstichproben getestet. Auf der Basis dieser Ergebnisse wurde die finale Fassung des deutschsprachigen Fragebogens erstellt.

Für die Erhebungen in den USA, China (Hongkong, HK), Taiwan (TW) und Tschechien (CZ) wurde der deutsche Fragebogen in die jeweiligen Landessprachen übersetzt. Hierbei wurde ein aufwändiges Verfahren gewählt, bei dem die erste Übersetzung von einer weiteren unabhängigen Person in die Ausgangssprache rückübersetzt und von den Entwicklern der Studie mit der Originalversion verglichen wurde. Im Falle von Abweichungen wurde die Übersetzung nochmals modifiziert, um die Aussagen der Ausgangsversion möglichst optimal und bedeutungsnah auch in der Übersetzung abzubilden. Für die englischsprachige und tschechische Variante wurde die Übersetzung jeweils auf der Basis der deutschen Fragebogenversion vorgenommen, die chinesischen Fragebögen wurden auf der Basis des englischen Fragebogens übersetzt. Sämtliche Übersetzungen wurden von Personen vorgenommen, die über einen Hintergrund in der Altersforschung verfügen, und die die Zielsprache des Instruments als Muttersprache sprechen und die Ausgangssprache ebenfalls flüssig beherrschen.

### 2.4.2 Schwerpunktthemen und Vernetzung der Teilprojekte

Alle drei Teilprojekte zu den Fragebogen-, Interview- und Online-Studien innerhalb des *Altern als Zukunft* Projekts haben in enger Vernetzung jeweils verschiedene Schwerpunktthemen über mehr als 10 Jahre im Zeitraum zwischen 2009 und 2019 in den beteiligten Ländern Deutschland, USA, Hongkong, Taiwan und Tschechien untersucht. Die Abb. 2.2 gibt eine Übersicht des zeitlichen Verlaufs des Gesamtprojekts und der jeweiligen Schwerpunktsetzungen innerhalb der verschiedenen Teilprojekte. Bei den dargestellten Stichprobengrößen wurde nicht unterschieden zwischen Teilnehmenden, die wiederholt und denen, die zum ersten Mal teilnahmen. In aller Regel wurden bei allen Erhebungen immer sowohl die Befragten früherer Erhebungen kontaktiert, als auch jeweils neue Personen für die Studien einbezogen. Eine detaillierte und vollständige Übersicht über die Merkmale der untersuchten Stichproben im längsschnittlichen Verlauf findet sich in Anhang B2.



**Abb. 2.2** Übersicht der Schwerpunkte und des zeitlichen Ablaufs der Teilprojekte. (Anmerkung: Dargestellt sind angestrebte Altersbereiche. Abweichungen der realisierten Stichproben [Anhang B] ergeben sich u. a., da für spätere Erhebungen teilweise neu rekrutiert wurde)

In der Abb. 2.2 wurde auch darauf verzichtet, die inhaltlichen Vernetzungen der Projekte auf den jeweiligen Ebenen detailliert darzustellen. Beispielsweise bestand innerhalb der Arbeitsgruppen in Deutschland zu Beginn zwischen 2009 bis 2012 ein kontinuierlicher inhaltlicher Forschungsaustausch, etwa im Hinblick auf die jeweiligen Schwerpunktsetzungen und Fragestellungen, als auch im Hinblick auf die neu entwickelten Erhebungsinstrumente. Ab dem Jahr 2012 konnten dann auch weitere Forschungspartner aus Hongkong und aus den USA in das Projekt *Altern als Zukunft* eingebunden werden. Dabei wurde der Austausch und die Vernetzung der Teilprojekte auch in den beteiligten Ländern fortgeführt und intensiviert. In Hongkong wurden beispielsweise die Erhebungen zu allen drei Teilprojekten an der Chinese University of Hong Kong gebündelt. In den USA wurde das Teilprojekt zu den qualitativen Interviews an der University of Kansas durchgeführt und die beiden Teilprojekte der Fragebogen-Studie und der Online-Befragungen an der North Carolina State University in Raleigh. Ab dem Jahr 2016 gelang es auch Forschergruppen aus Taiwan (Tainan University) und aus Tschechien (Universität Prag) in das Projekt *Altern als Zukunft* einzubinden. Die Vernetzung und Zusammenarbeit zwischen allen beteiligten Teilprojekten und Forschergruppen umfasste über 30 Forscherinnen und Forscher aus fünf beteiligten Ländern und verfolgte im Wesentlichen drei Ziele.

Erstens wurden in allen Teilprojekten neben den jeweils eigenen Schwerpunktsetzungen und projektspezifischen Skalen und Fragen auch gemeinsam genutzte Erhebungsinstrumente und Themen zu Altersbildern, Altersvorsorge und

Zeitmanagement genutzt. Trotz der spezifischen Schwerpunktsetzungen jedes Teilprojekts konnten somit auch Querbezüge, Validierungen und Replikationen zu den Analysen und Befunde der anderen Teilprojekte hergestellt werden.

Zweitens gab es in allen beteiligten Ländern auch zahlenmäßige Überlappungen in den jeweils untersuchten Stichproben, von denen somit auch Daten aus mindestens zwei Teilprojekten vorliegen. Auf eine Darstellung dieser Überlappungen verzichten wir an dieser Stelle aus Platzgründen. Die so generierten Daten dienten primär der methodischen Validierung der neu entwickelten Skalen und inhaltlichen Fragestellungen, erlaubten aber beispielsweise auch die Untersuchung vertiefender Fallstudien, bei denen eine Vielzahl von Daten für einzelne Personen über einen längeren Zeitraum verfügbar sind.

Drittens schließlich zeigte sich die Vernetzung auch in der Beteiligung der verschiedenen Länder, mit der es möglich war, kulturspezifische Einflüsse auf beobachtete Zusammenhänge und Befunde der Teilprojekte zu überprüfen und auch zu vertiefen.

### **2.4.3 Archivierung und Bereitstellung des Datenkorpus**

Alle im Rahmen des Projekts *Altern als Zukunft* erhobenen Daten werden zum Abschluss des Projekts in für die Wissenschaft weltweit zugängigen Datenarchiven abgelegt und damit öffentlich für die Forschung und Sekundäranalysen zugänglich gemacht. Auch die Archivierung des Datenmaterials aller qualitativen Erhebungen wurde zum Abschluss gewährleistet. Somit stehen die entsprechenden Datensätze zur wissenschaftlichen Nachnutzung beim Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID; Fragebogenstudie und Online-Studie) sowie die qualitativen Interviews beim Forschungsdatenzentrum Qualiservice an der Universität Bremen<sup>4</sup> abrufbereit zur Verfügung.

---

<sup>4</sup><https://www.qualiservice.org/de/>.

**Open Access** Dieses Kapitel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>) veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Kapitel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.



Ein wesentlicher Teil des Projekts *Altern als Zukunft* besteht in der Erforschung von Altersbildern. Wir untersuchen also die Vorstellungen, die Menschen vom Alter im Allgemeinen, aber auch von ihrem persönlichen Alter haben. Warum tun wir das? Hätten wir nicht lieber das Alter und Altern selbst untersuchen sollen, statt nur Vorstellungen oder Einstellungen, die Menschen von oder zu ihrem Alter haben?

Tatsächlich lässt sich das Alter als individuelles und gesellschaftliches Phänomen weder angemessen beschreiben noch verstehen, ohne eine genaue Kenntnis unserer Erwartungen und Vorstellungen zum Alter zu haben. Dafür gibt es zwei Gründe: Zum einen ist Altern kein objektiver Tatbestand, den man unabhängig von unseren Vorstellungen vom Alter eindeutig identifizieren könnte. Zum anderen werden tatsächliche Veränderungen im Alter ganz entscheidend von unseren Altersbildern und Erwartungen geprägt.

Aus unserer Perspektive ist Alter also so etwas wie eine soziale und individuelle Konstruktion. Alter und Altern wie wir es kennen sind kein naturgegebenes, rein biologisches Phänomen; wir erschaffen unser Alter und Altern zum großen Teil selbst, dabei spielen unsere Altersbilder eine entscheidende Rolle. Nur wenn man die Erwartungen, Vorstellungen und Einstellungen kennt, die Menschen mit dem Alter verbinden, kann man die vielfältigen Erfahrungen, die sie mit dem Alter machen, verstehen. Schauen wir uns die beiden oben genannten Punkte nun etwas genauer an.

---

Danksagung: Ich danke an dieser Stelle ganz herzlich Prof. Dr. Anna Kornadt, Dr. Peggy Voß, und Dr. Clara de Paula Couto, die während der Laufzeit des Projekts *Altern als Zukunft* als Projektmitarbeiterinnen mit großem Engagement und großer Sachkenntnis die inhaltliche und organisatorische Planung des Fragebogenprojektes mitverantwortet, und die Ergebnisse in zahlreichen Publikationen zugänglich gemacht haben. Die in diesem Kapitel präsentierten Befunde resultieren aus unserer engen Zusammenarbeit während dieser Zeit.

### **Was ist eigentlich Alter? – Altersbilder als Konstruktionsgrundlage des Alters**

Hier lautet unsere Devise: Es gibt kein Alter und Altern unabhängig von unseren Altersbildern. Denn was bedeutet es genau, alt zu sein? Im Folgenden diskutieren wir eine Reihe von naheliegenden Kriterien, an denen das Alter häufig festgemacht wird.

**Das chronologische Alter** Heißt alt sein, eine bestimmte Anzahl von Jahren gelebt zu haben? Sicherlich spielt das chronologische Alter eine zentrale Rolle für unseren Begriff vom Alter, es liefert die einzig wahre Antwort auf die direkte Frage „Wie alt sind Sie?“. Genauso sicher sind die bereits gelebten Jahre aber nicht das einzige Kriterium, das unsere Verwendung des Altersbegriffs bestimmt, sonst würden wir nicht verstehen, was es heißt, trotz vieler Jahre noch jung geblieben zu sein oder vorzeitig zu altern. Welche Zahl von Jahren sollte es auch sein, ab der jemand ‚alt‘ ist? Ist es vielleicht das Renteneintrittsalter? Die Rentenaltersgrenze wird häufig benutzt, wenn wir zum Beispiel über den Anteil alter Menschen an der Gesamtbevölkerung sprechen, und sie kann auch für die Selbstwahrnehmung als alter Mensch von erheblicher Bedeutung sein. Aber was ist mit Ländern, in denen es so etwas wie ein festes Rentenalter gar nicht gibt (und dabei sollte man auch bedenken, dass es sich bei der Rente um eine relativ neue Erfindung handelt, die gerade einmal gute hundert Jahre alt ist)? Kennt man dort das Phänomen des Alt-Seins nicht oder werden die Menschen dort nie alt? Wie schätzen wir das Alter von Personen ein, die gar keiner bezahlten Beschäftigung nachgehen? Eigentlich zeigt der Einfluss, den die Rentenaltersgrenze auf unsere Wahrnehmung des Alters von Personen hat, vor allem eins: Unser Verständnis von und unser Umgang mit dem Alter sind zu einem großen Teil sozial hergestellt und geprägt. Ein wesentlicher Teil unseres Altersbilds in westlichen Industrienationen hängt damit zusammen, ob eine Person noch am Berufsleben teilnimmt oder nicht mehr. Außerdem werden Rentenaltersgrenzen recht beliebig festgesetzt, sie unterscheiden sich historisch und zwischen Ländern und können von einem Tag auf den anderen verschoben oder auch ganz wieder entfernt werden. Diese größtenteils nach politischen und ökonomischen Gesichtspunkten erfolgenden Änderungen von gesellschaftlichen Altersgrenzen haben aber trotz ihrer Beliebigkeit und Variabilität immense Auswirkungen auf das Alterserleben der betroffenen Menschen sowie auf ihre Lebensbedingungen im Alter.

Interessanterweise hängen die Grenzen, ab denen wir dazu neigen, eine Person als alt zu bezeichnen, auch davon ab, von welchem Lebensbereich wir sprechen (Kornadt & Rothermund, 2011a). Das Rentenalter bezieht sich auf die Domäne Arbeit und Beruf, aber an welchen Altersgrenzen orientieren wir uns, wenn es um Alterszuschreibungen im Bereich der Freizeitgestaltung geht, oder der sozialen Beziehungen oder bei der Wahl eines Lebenspartners? Hier zeigen sich zum Teil gravierende Unterschiede, ab wann wir Menschen als alt kategorisieren (s. hierzu auch die Abschn. 3.3.2 und 3.3.4).

**Lebenserwartung** Es ist aber nicht nur das chronologische Alter, an dem wir das Alter und Altern festmachen. Neben den bereits gelebten spielen auch die noch

verbleibenden Jahre eine wichtige Rolle für unser Alterserleben (s. hierzu auch die detaillierteren Ausführungen in den Kap. 4 und 5). Die Nähe zum Tod ist ein wichtiges Kriterium des Alt-Seins, und wer sich wirklich ‚alt fühlt‘, sieht dieses Ende in greifbarer Nähe vor sich und erwartet nicht mehr viel vom Leben. Ein direktes Kriterium des Alters ist aber auch dieses Merkmal nicht. Ohne ein bereits gelebtes (langes) Leben hinter sich zu haben, macht einen Menschen auch die Aussicht auf den bevorstehenden Tod nicht alt. Außerdem wissen die meisten von uns gar nicht genau, wie viele Jahre Lebenszeit ihnen noch bevorstehen. Es gibt ja meistens keine objektiv eindeutig zu bestimmende noch zu lebende Zeit, die sich in Jahren angeben ließe. Auch daran sieht man, welche wichtige Rolle persönliche Erwartungen und Bewertungen für unser Alterserleben spielen: Wie lange glaubt jemand noch zu leben? Unter welchen Umständen erwartet er, die noch verbleibenden Jahre zu verbringen? Wie lange will er überhaupt noch leben (siehe Kap. 4)? Diese Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen sind ganz entscheidend für unser Alterserleben, aber auch sie bilden wiederum nur einen, wenn auch sehr wichtigen Teil des großen und komplexen Begriffs des Alters und der altersbezogenen Vorstellungen ab (vgl. hierzu die Abschn. 4.3.6 und 5.3).

***Charakteristische Veränderungen und Merkmale des Alters*** Vielleicht sollten wir das Alter weniger an Jahreszahlen bemessen, sondern eher von tatsächlichen Veränderungen in bestimmten Merkmalen abhängig machen. Welche Merkmale könnten das sein? Bedeutet alt zu sein so etwas wie nachlassende Leistungsfähigkeit, oder zunehmende Vergesslichkeit, Gebrechlichkeit? Falten, gebeugte Haltung, graue Haare? Altmodische Kleidung? Oder positiv gewendet: Ein Mehr an Erfahrung, Gelassenheit oder Weisheit?

Bei den genannten Merkmalen handelt es sich vor allem um geläufige und gesellschaftlich verbreitete Altersstereotype. Häufig prägen solche Attribute sicherlich unseren Eindruck bezüglich des Alters von Personen, manche von diesen Merkmalen werden in der Forschungsliteratur als sogenannte *age marker* bezeichnet; hierunter versteht man äußerlich sichtbare Zeichen des Alters (Featherman & Petersen, 1986). Wir orientieren uns automatisch an diesen Merkmalen, wenn wir das Alter einer Person einschätzen. Dennoch sind auch diese Merkmale nicht unbedingt deckungsgleich mit dem subjektiven Alterserleben (Linn & Hunter, 1979). Ob und wie alt eine Person sich fühlt, hängt sehr stark von ihren individuellen Bewertungskriterien ab (Kotter-Grünn et al., 2016): Orientiert sie sich bei ihrer Wahrnehmung vor allem an positiven (Erfahrung) oder negativen (Leistungseinbußen) Attributen, und welche Maßstäbe legt sie bei ihrer Einschätzung an? Identifiziert sie sich mit anderen Personen ihres Alters oder versucht sie, sich von ihrer Altersgruppe zu distanzieren (Weiss & Lang, 2012)?

Darüber hinaus unterscheiden sich die Merkmale und Standards, an denen wir ein hohes Alter festmachen, erheblich zwischen Kontexten und Kulturen (Filipp & Ferring, 1989; Hess et al., 2017; Kornadt et al., 2018a). Sportler gelten bereits als alt, wenn ihre Körperkraft oder Schnelligkeit anfängt nachzulassen, in beruflichen Kontexten orientieren wir uns vielleicht an der geringer werdenden Lernfähigkeit (‚zu alt für den Job‘) oder an der noch nicht vorhandenen Erfahrung

(,noch nicht alt genug für diese Aufgabe'), bei der Partnerwahl mag dagegen vor allem das äußere Erscheinungsbild eine wichtige Rolle für unsere Alterseinschätzungen spielen. Nicht zuletzt werden Alterseinschätzungen durch die altersbezogenen Erwartungen beeinflusst, die in einer Gesellschaft verbreitet sind. Vergesslichkeit etwa ist ein Merkmal, das vor allem in westlichen Ländern mit dem Alter assoziiert wird, nicht aber in Asien. Interessanterweise konnte gezeigt werden, dass selbst in dem scheinbar objektiven Merkmal der Gedächtnisleistung altersbedingte Leistungsbeeinträchtigungen in westlichen Kulturen deutlicher ausgeprägt sind (Levy & Langer, 1994).

Die Erklärungen für solche Erwartungseffekte sind unterschiedlich. Sie haben damit zu tun, was wir uns im Alter noch zutrauen, wo wir hoch motiviert sind, aber auch welche Aufgaben wir vermeiden und in welchen Situationen wir Angst haben, zu versagen. Alterseinbußen oder stabile Leistungen hängen auch damit zusammen, wie wir Leistungen in einem Bereich erklären: Neigen wir dazu, Fehler und Defizite auf unser hohes Alter zurückzuführen (Rothermund et al., 2021a) oder suchen wir eher nach anderen Erklärungen, wie etwa schlechte Tagesform, Ablenkung, mangelnde Übung, Über- oder Unterforderung, Ausgrenzung?

**Fazit** Diese Überlegungen zeigen, dass Alter und Altern vielschichtige Phänomene sind, die stark von altersbezogenen Erwartungen bestimmt werden. Wenn wir verstehen wollen, wovon das Alterserleben von Menschen abhängt, müssen wir uns auf die verschiedenen, teilweise widersprüchlichen Konstruktionen des Alters einlassen und versuchen, die unterschiedlichen Kriterien, Erwartungen, altersbezogenen Regeln und Vorschriften zu identifizieren, die hierbei eine Rolle spielen können. Es reicht sicher nicht, sich auf einfache Unterteilungen nach Jahreszahlen zu beschränken; genauso wenig hilft es uns, wenn wir nur auf scheinbar objektive oder biologische Kriterien des Alters schauen, obwohl natürlich alle diese Perspektiven und Kriterien ihre Berechtigung haben und für unseren Begriff des Alters eine wichtige Rolle spielen. Alter und Altern von Menschen ist ein komplexes Thema. Ein und dieselbe Person kann sich in verschiedenen Situationen und Lebensbereichen unterschiedlich alt fühlen, und selbst Personen, die anhand objektiver Kriterien eine hohe Ähnlichkeit aufweisen, können ihre eigene Lebenssituation und ihr Alter ganz anders bewerten, je nachdem, an welchen Erwartungen und Standards sie sich orientieren, mit wem sie sich vergleichen, etc.

Kurz und knapp: Was Alter und Altern bedeutet, wer sich wie alt fühlt, wen wir für alt halten und als alt behandeln, das alles wird beeinflusst von unseren altersbezogenen Vorstellungen und Altersbildern. Diese Vorstellungen sind aber sehr heterogen, sie unterscheiden sich zwischen Kulturen, zwischen Lebensbereichen und zwischen Personen – sogar innerhalb ein und derselben Person existieren gleichzeitig verschiedene Altersbilder für verschiedene Situationen.

### **Die Folgen von Altersbildern**

Altersbilder bestimmen nicht nur, was Altern für uns bedeutet, und wen wir unter welchen Bedingungen als alt bezeichnen. Sie prägen auch unser Leben im Alter,

und erzeugen auf diese Weise häufig genau die Veränderungen im Leben der Menschen, die diesen Altersbildern entsprechen.

**Altersgrenzen und ihre Folgen** Ganz offensichtlich wird dieser Einfluss bei altersbezogenen gesellschaftlichen Regelungen. Das Renteneintrittsalter ist hierfür das beste Beispiel (siehe oben). Der mit Erreichen eines bestimmten Alters verordnete Übergang vom Berufsleben in den ‚Ruhestand‘ (zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Begriff des Ruhestands, siehe Kap. 5) stellt einen drastischen Eingriff in die Lebensumstände der betroffenen Person dar. Diese Veränderung geht mit einem Rollenverlust einher, aber auch mit nachlassenden Verpflichtungen und einem Mehr an Freiheiten, also mit einer völlig neuen zeitlichen Strukturierung des Alltagslebens<sup>1</sup>, und auch mit einer neuen und qualitativ anderen finanziellen Versorgungssituation. Der entscheidende Punkt dieses Beispiels ist, dass sich der Zeitpunkt des Übergangs nicht aus vorgefundenen objektiven, z. B. biologischen, altersbedingten Veränderungen ergibt, er ist häufig auch nicht das Ergebnis einer individuellen Entscheidung, sondern eine mehr oder weniger willkürliche, allgemeine Festsetzung, die ihrerseits von altersbezogenen – aber auch ökonomischen oder politischen – Vorstellungen geprägt ist: Wann erwarten wir typischerweise ein Nachlassen der Arbeitskraft? Wie viele Jahre alimentierten Ruhestand halten wir als Gesellschaft für angemessen und bezahlbar? Wie gestalten sich Angebot und Nachfrage auf dem Arbeitsmarkt? Wie lassen sich die Renten und die gesundheitliche Versorgung im Alter finanzieren, wenn die Lebenserwartung insgesamt steigt und sich die Alterszusammensetzung der Gesellschaft durch die demographische Entwicklung ändert?

**Altersnormen und ihre Folgen** Nicht nur solche durch Gesetze und Tarifverträge regulierte bzw. diktierte altersbedingte Veränderungen sind weichenstellend für unser tatsächliches Leben im Alter. Unsere Vorstellungen davon, wie ältere Menschen sind und was sich im hohen Alter verändert, gehen auch mit Erwartungen einher, wie ältere Menschen sein *sollen* (de Paula Couto et al., 2022; Rothermund, 2019). Welches Verhalten halten wir für altersangemessen? Die Forschung spricht an dieser Stelle von präskriptiven Altersnormen bzw. normativen Altersbildern (Neugarten et al., 1965; Rothermund & Wentura, 2007). Diese Normen sind nicht gesetzlich verankert und sind auch nicht mit direkten Sanktionen verbunden. Ihre Wirkweise ist subtil und indirekt: Sie zeigen sich vor allem darin, wie wir das Verhalten älterer Menschen bewerten. Zum Beispiel erwarten wir von älteren Menschen, dass sie für die nachfolgende Generation ‚Platz machen‘, dass sie bescheiden sein sollen, wenn es um knappe gesellschaftliche Ressourcen geht, und dass sie sich entsprechend ihres Alters benehmen (‚act your age‘) und sich keine jugendliche Identität anmaßen sollen (North & Fiske, 2013). Alten Menschen, die mit ihrem Verhalten gegen diese Normen verstoßen,

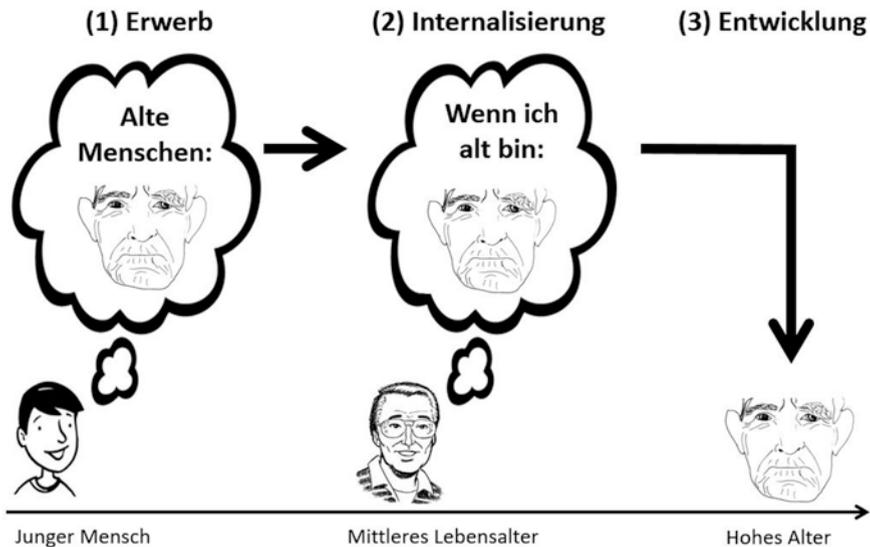
---

<sup>1</sup> Zu Übertragungseffekten arbeitsweltlicher Zeitstrukturierungen und entsprechender Begrifflichkeiten auf die Phase der Nacherwerbstätigkeit, siehe Kap. 5.

etwa indem sie in ihren beruflichen und gesellschaftlichen Rollen verbleiben und ihre Ansprüche geltend machen, werden negative Eigenschaften zugeschrieben, wie etwa Verbissenheit, Nicht-Loslassen-Können, oder Egoismus (Martin & North, 2021). Um solche negativen Bewertungen zu vermeiden, orientieren sich ältere Menschen mit ihrem Verhalten an diesen Altersnormen, oder sie verinnerlichen diese Vorschriften so sehr, dass sie ihnen völlig natürlich vorkommen. Altersnormen werden zu persönlichen Bewertungsmaßstäben, die das eigene Verhalten lenken. Normative Altersbilder steuern somit direkt oder indirekt (vermittelt über die Internalisierung) das Handeln und Leben älterer Menschen und prägen so die Lebenswirklichkeit im Alter.

**Persönliche Altersbilder und ihre Folgen** Zu guter Letzt prägen auch unsere ganz persönlichen Erwartungen altersbezogener Veränderungen unser Leben im Alter. Unsere Altersbilder nehmen Einfluss auf unser Denken und Handeln und können so zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden. Wie kann man sich das vorstellen? Grob kann man diesen Prozess in drei Schritte unterteilen (Rothermund, 2018; siehe Abb. 3.1).

Zuerst erwerben wir Altersbilder als Vorstellungen vom Alter und alten Menschen. Dies geschieht typischerweise, wenn wir selbst noch jung sind. Das heißt, wir erwerben unsere – überwiegend negativen (Kite et al., 2005) – Altersbilder zu einem Zeitpunkt, an dem diese Vorstellungen auf uns selbst noch gar nicht zutreffen. Es sind Bilder von anderen Menschen – von ‚den Alten‘. Sie prägen unser Denken, Fühlen und Handeln im Umgang mit älteren Menschen



**Abb. 3.1** Erwerb, Internalisierung und Entwicklungssteuerung durch Altersbilder über die Lebensspanne. (Nach Rothermund, 2018)

(Rothermund & Mayer, 2009). Schon jetzt nehmen sie also Einfluss auf das Leben im Alter, etwa wenn wir ältere Menschen auf Grund von negativen Altersbildern meiden, ausgrenzen oder bevormunden (Ayalon & Tesch-Römer, 2018). Aber zu diesem Zeitpunkt ist dieser Einfluss der Altersbilder noch auf das Leben anderer Menschen beschränkt, er betrifft uns nicht selbst.

Das ändert sich jedoch mit dem nächsten Schritt. Irgendwann kommt die Zeit, in der wir anfangen, uns die Frage zu stellen, wie eigentlich unser eigenes Leben im Alter aussehen wird. Der Auslöser für diese Frage kann sehr unterschiedlich sein, vielleicht bemerken wir irgendwelche Veränderungen an uns selbst, vielleicht erleben wir hautnah mit, wie sich die eigenen Eltern durch das Alter verändern, vielleicht stellen wir uns die Frage, was es bedeutet, mit einem deutlich jüngeren oder älteren Partner zusammen zu sein, oder vielleicht denken wir auch einfach nur darüber nach, wie wohl unser Verhältnis zu den eigenen Kindern sein wird, wenn diese einmal erwachsen sind. Wenn sich die Frage nach dem eigenen Alter und Altern stellt, sind wir typischerweise selbst noch nicht ‚alt‘, das heißt, wir haben noch so gut wie keine eigenen Erfahrungen mit dem Alter gemacht. Um die Frage zu beantworten, müssen wir also auf Altersbilder zurückgreifen, und dies ist genau der entscheidende Punkt, an dem unsere Altersbilder, die sich ursprünglich nur auf andere Menschen bezogen, plötzlich zu Alters-Selbstbildern werden: sie prägen jetzt unsere Vorstellungen davon, wie unser eigenes Alter und Altern einmal aussehen könnte. Diese Übertragung altersbezogener Vorstellungen auf die eigene Person wird als *Internalisierung* von Altersbildern bezeichnet, gemeint ist damit ein Abfärben von Altersbildern auf unser Selbstkonzept (Rothermund & Brandstädter, 2003; vgl. auch Kornadt & Rothermund, 2012; Kornadt et al., 2017; ausführlicher hierzu siehe Abschn. 3.3.5).

Dieser vermeintlich harmlose Schritt markiert einen entscheidenden Übergang in der Entwicklung der Altersbilder. Denn sind die Altersbilder erst einmal zu einem Teil unseres Selbstbilds geworden, dann beeinflussen sie anschließend unser Denken, Fühlen und Handeln und prägen dadurch unsere tatsächliche Entwicklung im Alter. Die englischsprachige Literatur hat für diesen letzten Schritt in der Übersetzung von Altersbildern in unsere Lebenswirklichkeit den Begriff des *embodiment* geprägt (Levy, 2009). Dieses Wort lässt sich nicht gut ins Deutsche übersetzen; gemeint sind die konkreten Folgen und Auswirkungen verinnerlichter Altersbilder, die sich im Leben einer älteren Person ausdrücken und somit sichtbar und greifbar werden, quasi wie geronnene Sedimente und Ablagerungen immer gleicher, sich wiederholender Erfahrungen, Gedanken und Handlungen.

Es gibt kaum einen mächtigeren Einfluss auf die menschliche Entwicklung im Erwachsenenalter als unser Selbstbild. Vorstellungen davon, wer wir sind und wie wir sind, was wir können und was nicht, wie wir sein wollen und wovor wir uns fürchten, diese Vorstellungen bestimmen unser Leben – im Guten wie im Schlechten. Rückfallquoten bei Straftätern und Drogen- oder Alkoholabhängigkeit werden entscheidend davon beeinflusst, ob die Person sich selbst als Straftäter oder als abhängig definiert (Blevins et al., 2018; Greve & Enzmann, 2003; Tombor et al., 2013). Genauso helfen uns unsere positiven Selbstbilder im Alltag, um gerecht oder ehrlich zu handeln, als gute Mutter oder Vater für die Kinder und

für die Familie zu sorgen, oder um berufliche Rollenvorstellungen zu erfüllen. Nach diesem Muster prägen auch unsere Altersselbstbilder unser Leben im Alter (Rothermund, 2018): Wer glaubt, im Alter könne man nichts Neues mehr lernen, der wird auch die Fortbildungsangebote seines Arbeitgebers ignorieren – und daher tatsächlich nichts mehr dazulernen. Wer denkt, Romantik und Sexualität seien im Alter ein Tabu, der wird sich schämen, wenn er dennoch solche Bedürfnisse verspürt und wird entsprechende Verhaltensweisen unterdrücken. Am Ende steht dann ein Leben ohne Romantik und ohne Sexualität. Wer Krankheit für eine unvermeidliche Begleiterscheinung des Alters hält, der hat wenig Grund, seinen Gesundheitszustand regelmäßig überprüfen zu lassen, sich eine gesunde Lebensweise anzueignen oder Risikoverhaltensweisen zu vermeiden – krank wird man ja sowieso. Genau das ist dann häufig auch die mittelbare Folge einer solchen Überzeugung.

Altersselbstbilder wirken aber nicht erst im hohen Alter. Bereits im Vorfeld prägen sie insbesondere unsere Vorbereitung auf das Alter und entsprechendes Vorsorgeverhalten. Negative Altersbilder untergraben die Motivation, sich überhaupt mit dem eigenen Alter auseinanderzusetzen und sich angemessen auf die möglichen Veränderungen im Alter vorzubereiten; positive Vorstellungen vom eigenen Alter sind dagegen eine Motivationsquelle, um das eigene Alter zu planen und entsprechende Vorkehrungen zu treffen, sodass die positiven Vorstellungen Wirklichkeit werden können (s. hierzu Abschn. 3.3.7 und Kap. 4).

---

### 3.1 Die Fragestellung

Ausgehend von dem in Abb. 3.1 dargestellten Schaubild stellt die Untersuchung von Altersbildern und ihren Folgen das Hauptanliegen des Teilprojekts dar, in dem die großangelegte Fragebogenstudie durchgeführt wurde. Ein erster zentraler Komplex von Fragestellungen unseres Projektes besteht darin, Altersbilder zunächst einmal systematisch und differenziert zu beschreiben. Welche Vorstellungen haben Menschen vom Alter und von alten Menschen? Wie groß ist die Übereinstimmung in diesen Vorstellungen, wie groß sind die Unterschiede? Wie verändern sich diese altersbezogenen Vorstellungen im Laufe des Lebens? Wie und in welcher Hinsicht unterscheiden sich altersbezogene Vorstellungen zwischen verschiedenen Ländern und Kulturen?

Um die Vielschichtigkeit und Spezifität altersbezogener Vorstellungen abzubilden, haben wir nach Altersbildern in verschiedenen Lebensbereichen gefragt. Forschungsleitend war hierbei die Vermutung, dass Vorstellungen vom Alter und Altern sich stark unterscheiden, je nachdem, auf welchen Bereich sie sich beziehen (Familie, Arbeit, Freizeit etc.).

Weiterhin haben wir zwischen allgemeinen Altersbildern (Bilder von alten Menschen) und Altersselbstbildern (Vorstellungen von der eigenen Person im Alter) differenziert. Die separate Erfassung von Altersstereotypen und persönlichen Vorstellungen vom eigenen Alter erlaubt uns eine genaue Analyse des Zusammenhangs zwischen diesen beiden Facetten altersbezogener Vorstellungen;

insbesondere wollten wir Prozesse der Internalisierung und Projektion untersuchen (Rothermund & Brandstädter, 2003), also eine Übertragung von allgemeinen altersbezogenen Vorstellungen auf Vorstellungen des eigenen Alterns (Internalisierung) bzw. eine Verallgemeinerung eigener altersbezogener Erfahrungen zu Vorstellungen vom Alter schlechthin (Projektion).

Ein weiteres Ziel des Projekts bestand darin, neben deskriptiven (beschreibenden) Altersbildern auch präskriptive Altersbilder zu erfassen, also Vorstellungen davon, wie alte Menschen sein sollen. Auch hier interessierte uns eine differenzierte Erfassung dieser normativen Vorstellungen im Spannungsfeld gesellschaftlicher Vorstellungen, die traditionell zwar einen Rückzug älterer Menschen aus wichtigen Positionen und Lebensvollzügen fordern (*disengagement*), neuerdings aber ergänzt werden durch Forderungen des aktiven Alterns (*active aging*). Das zentrale Anliegen des Projektes besteht in der Erfassung von Veränderungen in der Akzeptanz und Verinnerlichung altersbezogener Normen über die Lebensspanne.

Das zweite Kernanliegen unserer Forschung zu Altersbildern war es, Konsequenzen zu identifizieren, die Altersbilder auf das Leben im Alter haben. Wie wirken sich positive im Vergleich zu negativen Altersbildern auf das Leben, das Verhalten und die Lebenszufriedenheit älterer Menschen aus? Wie prägen unsere Altersbilder die Entwicklung?

Der Rest dieses Kapitels liefert eine Übersicht der zentralen Ergebnisse unseres Projekts zu diesen Fragen.

---

## 3.2 Der Forschungsstand

***Einstellungen zum Alter als eindimensionales Konstrukt*** In der bisherigen Forschung zu Altersbildern geht es zum überwiegenden Teil um generelle Altersstereotype und Vorurteile gegenüber älteren Menschen. Insgesamt zeigen diese Untersuchungen, dass negative Vorstellungen zum Alter oder zu alten Menschen dominieren (z. B. Kite et al., 2005). Dieser Forschung liegt die implizite Annahme zu Grunde, es gäbe so etwas wie *das* Altersbild – die *eine* Vorstellung vom Alter, die eine Gesellschaft, ein Mensch oder eine Gruppe von Personen haben. Dies ist allerdings eine irreführende Vereinfachung. Zwar lassen sich Untersuchungsteilnehmerinnen und Untersuchungsteilnehmer dazu bewegen, auf die Frage, wie alte Menschen sind oder ob sie alte Menschen eher gut oder schlecht bewerten, eine Antwort zu geben, und diese Antwort fällt tendenziell eher negativ aus. Allerdings hat diese verallgemeinernde Auskunft nicht viel mit unseren tatsächlichen Vorstellungen zum Alter und Altern zu tun, die viel komplexer und vielschichtiger sind.

***Altersbezogene Gewinne und Verluste*** Schaut man sich die Inhalte altersbezogener Vorstellungen genauer an, so spielen hierbei sowohl Gewinne als auch Verluste eine wichtige Rolle (Heckhausen et al., 1989): Die meisten von uns verbinden das Alter mit gesundheitlichen Einbußen und mit nachlassender körperlicher Fitness, mit Vergesslichkeit oder mit geringer werdender Lernfähigkeit, aber eben auch mit einem

Zugewinn an Lebens- und sonstiger Erfahrung, mit größerer Gelassenheit, mit Fürsorge und Warmherzigkeit.

***Alte Menschen als warm aber inkompetent*** Ein erster Versuch, diese unterschiedlichen altersbezogenen Erwartungen zusammenzufassen und zu systematisieren, stammt von Susan Fiske. Aufbauend auf dem sogenannten *Stereotype Content Model* (Fiske et al., 2002) ist die Wahrnehmung alter Menschen durch die Kombination von Inkompetenz und Wärme gekennzeichnet, etwas verniedlichend oder auch paternalistisch wurde hierfür die Beschreibung älterer Menschen als „doddering but dear“ (dt. tatterig aber lieb) gewählt (Cuddy & Fiske, 2002).

Diese differenzierende Charakterisierung mag zentrale Elemente verbreiteter Altersbilder widerspiegeln, allerdings ist auch sie immer noch zu grob, um unsere tatsächlichen altersbezogenen Vorstellungen angemessen einzufangen. Zu unseren Altersbildern gehört ja beispielsweise auch die Vorstellung, dass ältere Menschen erfahren und weise sind, was sicherlich ein Ausdruck von Kompetenz ist; gleichzeitig werden ältere Menschen auch als streng, rigide und stur wahrgenommen, was mit einer Charakterisierung als ‚warm‘ nicht ohne weiteres zu vereinbaren ist.

***Prototypen alter Menschen*** Ein anderer Differenzierungsvorschlag stammt von Mary Hummert, die darauf hingewiesen hat, dass die vielen unterschiedlichen Eigenschaften, die wir mit dem Alter und mit alten Menschen verbinden, weder isoliert nebeneinander stehen, noch immer sämtlich gemeinsam auftreten. In ihren Studien zeigte sich, dass bestimmte Teilmengen dieser Eigenschaften häufig zusammen auftreten. Nach Hummert repräsentieren diese „Merkmalscluster“ unterschiedliche Prototypen älterer Menschen, die wir als modellhaft betrachten. Hummert konnte in ihrer Forschung verschiedene solcher Typen identifizieren: Etwa den wertbetonten, traditionell denkenden älteren Menschen (*John Wayne conservative*), die fürsorglichen Großeltern, den armen, auf Sozialhilfe angewiesenen, einsam und alleinlebenden Rentner, dem man morgens mit einer Plastiktasche auf dem Weg zum Lebensmitteldiscounter begegnet, oder den stark beeinträchtigten, abhängigen und hilflosen Heiminsassen (Hummert, 1990).

***Kontextspezifische Altersbilder*** Diese Unterscheidung von Eigenschaftsclustern, die einem bestimmten prototypischen Muster entsprechen, liefert einen wichtigen Schlüssel zum Verständnis von Altersbildern. Möglicherweise verbirgt sich hinter dieser Differenzierung nicht nur eine Unterscheidung verschiedener Typen älterer Menschen, die mit der jeweiligen Charakterisierung bereits umfassend beschrieben wären, sondern vielmehr die Tatsache, dass wir für verschiedene Situationen und Kontexte jeweils unterschiedliche Altersbilder haben. Zum Beispiel glauben wir, dass die meisten älteren Menschen im Umgang mit moderner Technik (Computer, Smartphone) wenig Erfahrung haben, ungeschickt sind und Unterstützung brauchen. Im Umgang mit ihren Enkelkindern halten wir sie dagegen für äußerst kompetent, fürsorglich und souverän. Denken wir an Kontexte wie ein Alters- oder Pflegeheim, dann assoziieren wir das Alter mit

Gebrechlichkeit und Unselbstständigkeit. Wenn es jedoch darum geht, eine Krise zu bewältigen, dann erwarten wir von älteren Menschen auf Grund ihrer Erfahrung, dass sie in der Lage sind, die wichtigen und richtigen Entscheidungen zu treffen, oder wenden uns an sie, um Rat und Unterstützung zu erhalten. Genau diese Situations- und Kontextabhängigkeit von Altersbildern konnte bereits in experimentellen Studien nachgewiesen werden (Casper et al., 2011). Sie zeigt sich nicht nur für Altersbilder sondern auch für die Art, wie wir über andere soziale Gruppen denken (z. B. Männer vs. Frauen, Politiker, Professoren/innen oder Ausländer; Casper et al., 2010; Wigboldus et al., 2003; Wittenbrink et al., 2001); sie zeigt sich sogar darin, wie wir über uns selbst nachdenken (Casper & Rothermund, 2012). Bezogen auf das Alter lässt sich diese Perspektive wie folgt auf den Punkt bringen: Wir haben nicht nur ein Altersbild, sondern wir haben für jede Situation ein eigenes, jeweils anderes Altersbild, das alten Menschen in dieser Situation ganz bestimmte Merkmalen zuschreibt.

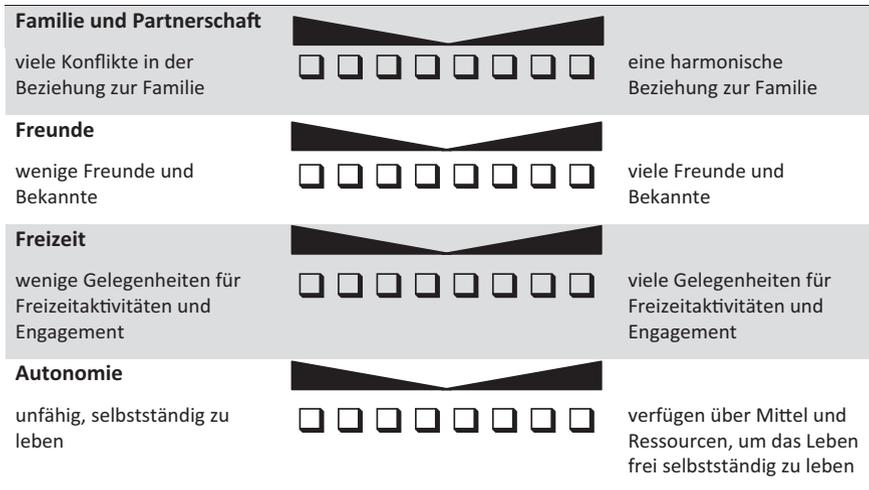
Diese Altersbilder sind weitgehend unabhängig voneinander: Man kann das Alter in einem Bereich mit negativen Eigenschaften verknüpfen, in einem anderen Bereich mit positiven. Dabei bedeutet auch ‚negativ‘ und ‚positiv‘ in jedem Kontext inhaltlich etwas anderes: Wenn es um das äußere Erscheinungsbild und Attraktivität geht, dann denken wir vielleicht an Falten, schütteres Haar, oder an altmodische Kleidung. Bei der Freizeitgestaltung sind diese Merkmale völlig bedeutungslos, hier denken wir vielleicht daran, dass ältere Menschen mehr Zeit für Freizeitaktivitäten haben als andere, oder auch, dass sie gerne wandern. Es geht bei unseren Altersbildern also immer nur um solche Eigenschaften, die in dem jeweiligen Kontext eine wichtige Rolle spielen und handlungsleitend sind, insofern sie entweder das Verhalten der alten Person oder unser Verhalten ihr gegenüber beeinflussen.

---

### **3.3 Die Befunde im Überblick**

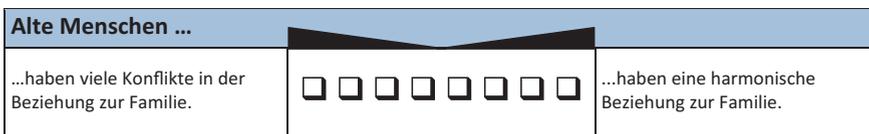
#### **3.3.1 Erfassung kontextspezifischer Altersbilder**

Die Auffassung, dass Altersbilder kontextspezifisch sind, war forschungsleitend für unser Projekt. Ein wesentliches Ziel der Fragebogenstudie bestand daher gleich zu Beginn des Projektes darin, ein standardisiertes Erhebungsinstrument zu entwickeln, das uns eine Erfassung von Altersbildern in verschiedenen Lebensbereichen ermöglicht. Hierzu wurden für verschiedene Lebensbereiche spezifische Inhalte genannt, die mögliche positive vs. negative Entwicklungen für den jeweiligen Bereich enthalten, und die als prägnante Aussagen formuliert wurden. Sämtliche Aussagen wurden in einem bipolaren Format präsentiert, bei dem jeweils entgegengesetzt formulierte Inhalte den positiven und negativen Pol der Antwortskala markierten (Kornadt & Rothermund, 2011a; für eine Kurzversion siehe Kornadt et al., 2020). Eine Übersicht der Bereiche und exemplarisch hierzu formulierter Aussagenpaare findet sich in Abb. 3.2.



**Abb. 3.2** Ausgewählte Itemformulierungen für verschiedene Lebensbereiche zur Erfassung kontextspezifischer Altersbilder mit bipolarem Antwortformat

Zur Erfassung allgemeiner Altersbilder sollten alte Menschen im Allgemeinen anhand der vorgegebenen Items eingeschätzt werden. Hierzu wurden die Aussagenpaare mit der Formulierung „Alte Menschen...“ überschrieben, also z. B. für den Bereich Familie und Partnerschaft:



Ein erstes wichtiges Ergebnis unserer Studien war, dass die Antworten zu den Aussagen, die einen Lebensbereich abbildeten, untereinander starke Zusammenhänge aufweisen, allerdings kaum mit den Einschätzungen für die jeweils anderen Bereiche korrelieren.<sup>2</sup>

Inhaltlich bedeutet dieses Ergebnis, (a) dass sich die verschiedenen Aussagen eines Bereichs zu Skalenwerten zusammenfassen lassen, mit denen sich die Positivität (vs. Negativität) des Altersbilds in dem jeweiligen Bereich quantifizieren lässt, und (b) dass diese Skalen jeweils separate Altersbilder abbilden, die

<sup>2</sup>Faktorenanalytisch entspricht dies einer Einfachstruktur, bei der jede Aussage nur auf dem ihr jeweils zugeordneten Lebensbereich bedeutsame Faktorladungen aufwies, nicht aber auf den die anderen Lebensbereiche repräsentierenden Faktoren (Kornadt & Rothermund, 2011a, 2012).

voneinander unabhängig sind. Eine Person kann also ein relativ positives Altersbild in einem Bereich (z. B. Familie) haben, aber gleichzeitig ein vergleichsweise negatives Altersbild in einem anderen Bereich (z. B. Gesundheit), oder umgekehrt. Genauso können natürlich auch Kombinationen vorkommen, bei denen die Altersbilder in zwei Bereichen beide positiv oder beide negativ sind. Die Unabhängigkeit impliziert jedoch, dass gleichvalente Kombinationen von Altersbildern in verschiedenen Bereichen nicht wahrscheinlicher sind als Altersbilder mit entgegengesetzter Valenz in den verschiedenen Bereichen. Aus der Tatsache, dass eine bestimmte Person in einem Bereich ein eher positives Altersbild hat, lässt sich also nicht vorhersagen, wie ihr Altersbild in einem anderen Bereich aussieht. Die Altersbilder existieren nebeneinander, sie bilden jeweils unabhängige Facetten der Überzeugungen und Bewertungen ab, die eine Person zu dem komplexen Thema Alter besitzt.

Welches dieser verschiedenen Altersbilder in einer bestimmten Situation aktiviert wird und dann unser Denken und Handeln prägt, hängt davon ab, welchem Kontext die aktuelle Situation zugeordnet wird, und welches bereichsspezifische Altersbild zu dieser Situation „passt“ (Casper et al., 2011). Im Berufskontext – etwa bei der Frage, wen man zum Vorstellungsgespräch einladen soll, oder welche Aufgabe bzw. Tätigkeit für welchen Mitarbeiter geeignet ist – werden arbeitsbezogene Überzeugungen und Altersbilder abgerufen (z. B. bezogen auf Erfahrung, Kompetenz, Flexibilität, Mobilität oder Lernfähigkeit älterer Arbeitnehmer), die natürlich auch von den jeweiligen Stellenanforderungen abhängen (Diekman & Hirnisey, 2007). Im familiären Kontext werden dagegen gänzlich andere Vorstellungen aktiviert und werden dann handlungsleitend (z. B. zur Fürsorglichkeit und Großzügigkeit von Großeltern, zu ihren Wünschen nach Nähe zu ihren Kindern und Enkelkindern, ihren Vorstellungen von respektvollem und angemessenem Verhalten oder zu Geschlechtsrollenverteilungen in der Ehe).

Die Komplexität und Kontextabhängigkeit der Altersbilder, die wir mit unseren Skalen nachweisen konnten, ist auch charakteristisch für die Vorstellungen, die wir von anderen sozialen Gruppen haben (von Frauen oder Männern, von Mitgliedern bestimmter Nationalitäten, Berufsgruppen, etc.; Blair, 2002; Casper et al., 2010). Eine detaillierte Darstellung bereichsspezifischer Altersbilder steht allerdings bislang noch aus, genauso wie es wenig systematische Studien zu bereichsspezifischen Vorstellungen bei anderen Gruppen gibt. In den folgenden Abschnitten wollen wir diese unterschiedlichen Vorstellungen, die wir von alten Menschen in verschiedenen Lebensbereichen haben, genauer beschreiben.

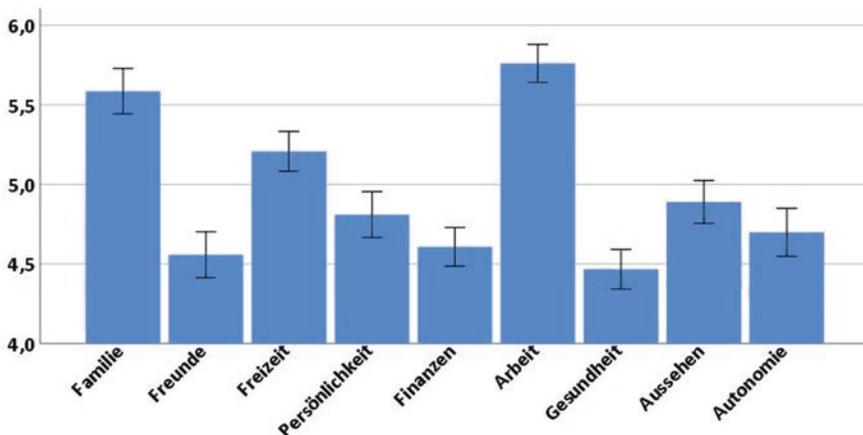
### 3.3.2 Altersbilder in verschiedenen Lebensbereichen

Die Unabhängigkeit bereichsspezifischer Altersbilder sagt noch nichts darüber aus, wie positiv oder negativ diese Vorstellungen in den verschiedenen Kontexten jeweils sind. Unsere Befragungen liefern allerdings eindeutige Belege dafür, dass sich die Bewertungen älterer Menschen in verschiedenen Kontexten gravierend unterscheiden.

**Einschätzungen älterer Menschen in verschiedenen Lebensbereichen** Schauen wir hierzu auf die Ergebnisse der deutschen Kernstichprobe des Projektes – also jene Personen, die zu allen Befragungszeitpunkten über einen Zeitraum von 10 Jahren an der Fragebogenuntersuchung teilgenommen haben (siehe Abb. 3.3). Positive Altersbilder zeigen sich hier vor allem für die Bereiche Familie, Arbeit und Freizeit. In diesen Bereichen liegen die Antworten etwa einen Skaleneinheit über dem Mittelpunkt der Skala und damit eindeutig im positiven Bereich (die bipolare Skala hatte 8 Antwortmöglichkeiten, sodass der neutrale Mittelpunkt der Skala einem Wert von 4,5 entspricht). Deutlich weniger positiv fallen die Einschätzungen alter Menschen in den Bereichen Freunde, Finanzen und Fitness aus – hier entsprechen die Einschätzungen ziemlich genau der Skalenmitte. Leicht positive Einschätzungen alter Menschen – etwa einen halben Punkt oberhalb der Skalenmitte – finden sich für die Bereiche Persönlichkeit, Aussehen und Autonomie.

Offenbar unterscheiden sich die Vorstellungen, die wir von alten Menschen haben, sehr stark in Abhängigkeit von den Situationen und Kontexten, in denen wir uns alte Menschen vorstellen. Es ist wenig verwunderlich, dass wir etwa in den Bereichen der geistigen und körperlichen Fitness und der sozialen Beziehungen (Freunde und Bekannte) weniger positive Vorstellungen finden, da sich hier möglicherweise negative Altersstereotype von Hinfälligkeit und Einsamkeit im Alter Bahn brechen.

**Wahrgenommene Altersgrenzen in verschiedenen Lebensbereichen** Möglicherweise sind unsere Vorstellungen von alten Menschen in den einzelnen Bereichen auch davon geprägt, dass wir in den jeweiligen Bereichen unterschiedliche alte Menschen antreffen: Die erstaunlich positive Bewertung alter Menschen im Arbeitskontext mag auch damit zusammenhängen, dass alte Menschen im

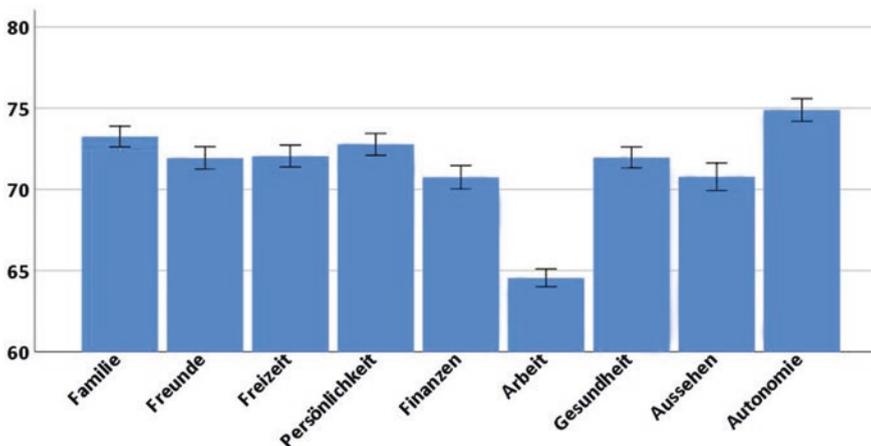


**Abb. 3.3** Mittlere Einschätzungen alter Menschen auf den bipolaren Skalen für die verschiedenen Lebensbereiche (Kernstichprobe der deutschen Befragung; erster Messzeitpunkt; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala)

Arbeitskontext typischerweise das Rentenalter noch nicht erreicht haben, also jünger sind als der durchschnittliche alte Mensch in einem anderen Lebensbereich. Ein erster Hinweis auf solche selektiven Einflüsse besteht etwa darin, dass die Altersgrenzen in den verschiedenen Lebensbereichen sehr unterschiedlich eingeschätzt werden (Abb. 3.4; vgl. Kornadt & Rothermund, 2011a). Im Arbeitsbereich liegt die wahrgenommene Altersgrenze in unserer deutschen Stichprobe zum letzten Messzeitpunkt im Durchschnitt bei ca. 65 Jahren, was in etwa der (für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geltenden) Rentenaltersgrenze entspricht, und damit um mehr als 5 Jahre niedriger als in allen anderen Lebensbereichen.

Die positiven Einschätzungen alter Menschen im Bereich Arbeit mögen also auch damit zusammenhängen, dass wir in diesem Bereich an vergleichsweise junge alte Menschen denken, da die Altersgrenze in diesem Bereich sehr niedrig ist. Darüber hinaus können die Unterschiede zwischen den Altersbildern durch selektive Vorstellungen bestimmter alter Menschen zustande kommen, die in den jeweiligen Kontexten überrepräsentiert sind. Beispielsweise denken wir im Kontext Familie und Partnerschaft möglicherweise vor allem an solche alten Menschen, die engen Kontakt zu ihrer Familie haben, bzw. die noch mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin zusammenleben – und nicht unbedingt an diejenigen, für die es diese engen familiären Bindungen nicht (mehr) gibt. Der Gesundheits- und Fitnesskontext und der Autonomiebereich wecken dagegen möglicherweise Assoziationen an alte Menschen, die krank oder gebrechlich sind.

*Vergleiche älterer Menschen mit Menschen mittleren Alters* Vor allem aber werden die Einschätzungen auf den bereichsbezogenen Aussagen auch durch den jeweils spezifischen Inhalt dieser Aussagen beeinflusst. Es ist also denkbar, dass die Ergebnisse auch damit zu tun haben, dass die Aussagen in den verschiedenen



**Abb. 3.4** Durchschnittliche Altersgrenzen in den verschiedenen Lebensbereichen (Kernstichprobe der deutschen Befragung; Angaben für den letzten Befragungszeitpunkt)

Bereichen unterschiedlich gut zwischen dem jeweiligen negativen und positiven Pol ausbalanciert waren.<sup>3</sup> Um solche Inhaltseffekte auszuschließen, und um sicher zu sein, dass die Unterschiede in den bereichsbezogenen Bewertungen auch tatsächlich unterschiedliche Bewertungen alter Menschen widerspiegeln, benötigen wir eine neutrale Kontrollmessung, in der dieselben Aussagen zur Einschätzung einer hinsichtlich ihres Alters unbestimmten Person benutzt werden. In unserem Fragebogenprojekt haben wir zu diesem Zweck Einschätzungen von nicht näher bestimmten Menschen im mittleren Lebensalter verlangt, also z. B.:

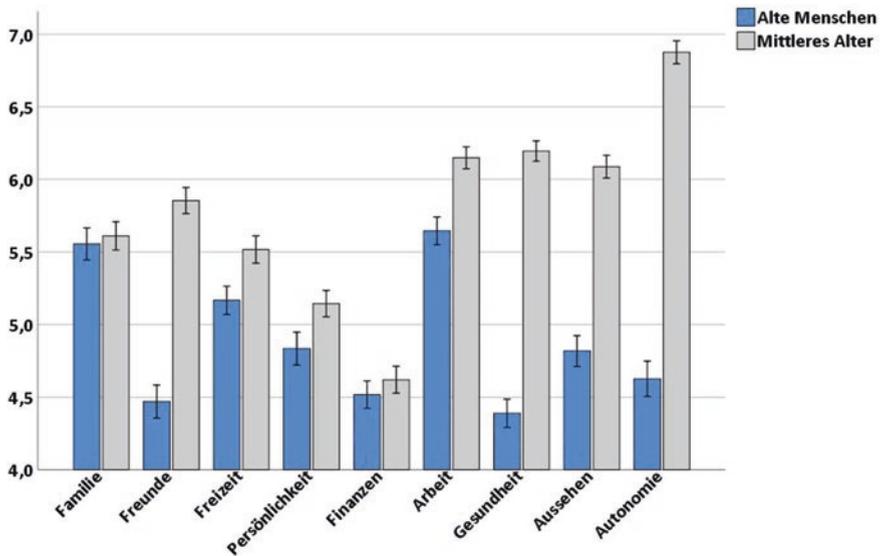
**Menschen im mittleren Lebensalter...**



Für jeden Bereich werden dann die Einschätzungen alter Menschen mit den Einschätzungen der Menschen im mittleren Lebensalter verglichen. So kann ausgeschlossen werden, dass mögliche Bereichsunterschiede auf die spezifischen Formulierungen der Aussagen zurückgehen, denn diese Formulierungen gehen ja auch in die Einschätzung der neutralen Kontrollmessung ein. Einflüsse der Itemschwierigkeit werden durch den Vergleich mit der Kontrollmessung also eliminiert. Die resultierenden Ergebnisse stellen somit ein bereinigtes und damit eindeutiges Maß altersbezogener Unterschiede dar.

Die Ergebnisse dieses Vergleichs sind in der Abb. 3.5 dargestellt. Weitgehend bestätigen diese Analysen das in Abb. 3.3 dargestellte Ergebnis altersbezogener Einschätzungen, es finden sich allerdings auch wichtige Ergänzungen und Abweichungen. Ganz generell zeigt sich, dass ältere Menschen in allen Lebensbereichen weniger positiv eingeschätzt werden als Menschen mittleren Lebensalters. Lediglich für den Bereich Familie/Partnerschaft findet sich kein Unterschied, was zu der positiven Einschätzung alter Menschen in diesem Bereich passt. Auch in den Bereichen Freizeit und Arbeit fallen die Unterschiede gering aus, was die Ergebnisse der einfachen Analyse zur Einschätzung alter Menschen (Abb. 3.3) bestätigt. Allerdings zeigen sich ähnlich geringe Abweichungen zwischen alten und mittelalten Menschen nun auch für die Bereiche Persönlichkeit und Finanzen. Offenbar werden alte Menschen in diesen Bereichen ähnlich eingeschätzt wie andere Erwachsene auch – die weniger positiven Einschätzungen für alte Menschen in diesen Bereichen sind also nicht spezifisch für alte Menschen, sondern spiegeln allgemein weniger positive Wahrnehmungen in diesen Bereichen wider, die unabhängig vom Alter sind und die somit eher mit den im Fragebogen verwendeten Aussagen zu tun haben.

<sup>3</sup>Technisch gesprochen geht es hier um mögliche Unterschiede in der „Schwierigkeit“ der Items in den verschiedenen Bereichen.



**Abb. 3.5** Vergleichende Einschätzung alter Menschen und Menschen mittleren Alters (Kernstichprobe der deutschen Befragung; erster Messzeitpunkt; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala)

Mit Blick auf negativere Einschätzungen alter Menschen stechen die Bereiche Freunde, Fitness/Gesundheit, Aussehen und Autonomie hervor. Insbesondere für die letzten beiden Bereiche ist dieses Ergebnis insofern überraschend, als es sich bei der einfachen Betrachtung der Einschätzungen alter Menschen so nicht zeigte. Die vergleichende Analyse belegt somit, dass auch in diesen Lebensbereichen trotz einer positiven Einschätzung alter Menschen dennoch im Vergleich zur Einschätzung von Menschen mittleren Alters insgesamt eher negative Altersbilder vorherrschen.

### 3.3.3 Altersbedingte Unterschiede in Altersbildern

Bislang haben wir Altersbilder in den verschiedenen Bereichen ganz allgemein beschrieben, d. h., wir haben Durchschnittswerte für die Gesamtstichprobe aller Personen berichtet. Altersbilder sind jedoch nicht für alle Personen gleich, sie können sich systematisch zwischen verschiedenen Personengruppen unterscheiden.

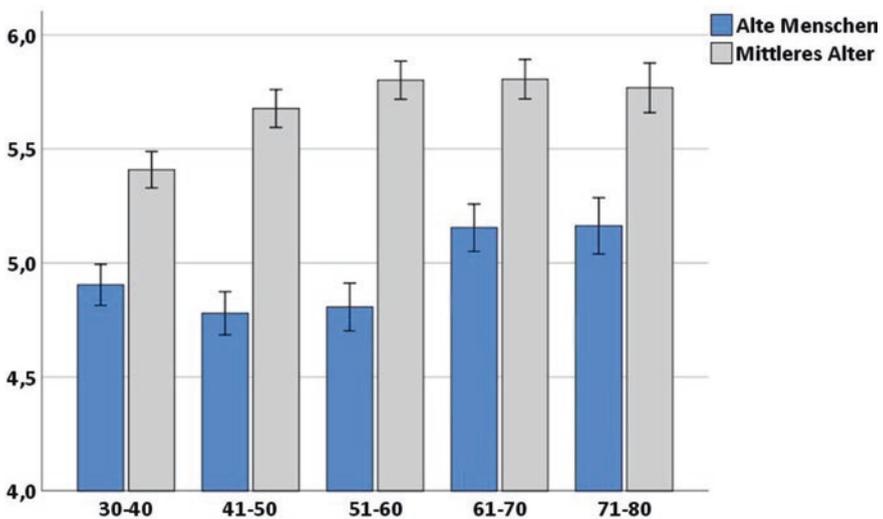
In diesem Zusammenhang ist eine besonders interessante Frage, *ob und ggf. wie sich Altersbilder über die Lebensspanne verändern*. Das Alter ist insofern besonders, als alle Menschen im Laufe ihres Lebens die Zugehörigkeit zu Altersgruppen wechseln. Wir erwerben Bilder vom Alter bereits als junge Menschen, hier beziehen sich die Altersbilder noch auf andere Menschen, sozialpsychologisch gesprochen also auf eine *Fremdgruppe*. Irgendwann jedoch gehören wir selbst zur

Gruppe der ‚Alten‘, und unsere Altersbilder beziehen sich plötzlich auf die Eigen-  
gruppe, also indirekt auf uns selbst.

Bereits Rothbaum (1983) konnte zeigen, dass ältere Menschen einen alters-  
bezogenen *Eigengruppen-Bias* zeigen: Sie bewerten Eigenschaften und Inhalte,  
die typisch sind für ältere Menschen, positiver als junge Menschen dies tun. Heck-  
hausen et al. (1989) berichten, dass ältere Menschen differenziertere Vorstellungen  
über altersbezogene Veränderungen besitzen als jüngere Personen. In einer Studie  
von Rothermund und Brandtstädter (2003, siehe auch de Paula Couto et al., 2021)  
zeigte sich, dass Einschätzungen alter Menschen mit zunehmendem Alter positiver  
werden.

Auch in unseren Daten finden sich Hinweise auf positivere Altersbilder bei  
älteren Menschen (Kornadt & Rothermund, 2011a). Allerdings verläuft diese  
Zunahme nicht gleichmäßig über die Lebensspanne (Abb. 3.6): Im Übergang  
vom jüngeren zum mittleren Erwachsenenalter zeigt sich zunächst ein Trend, dass  
Altersbilder negativer werden, der sich mit Eintreten in den Bereich des höheren  
Erwachsenenalters wieder umkehrt. Im hohen Alter zeigt sich dann eine Zunahme  
positiver Bewertungen alter Menschen.

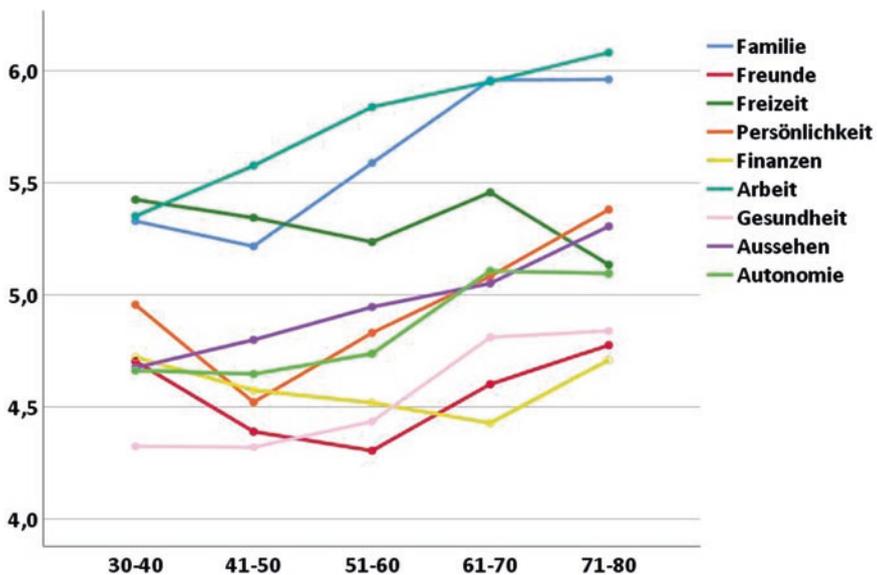
Derselbe Verlauf zeigt sich auch, wenn anstelle der Einschätzungen älterer  
Menschen der Unterschied in den Bewertungen alter Menschen und Menschen  
mittleren Lebensalters betrachtet wird (siehe Abb. 3.6). Der abnehmende Knick  
im Übergang vom jungen zum mittleren Lebensalter fällt bei dieser Betrachtung  
noch deutlicher aus, insgesamt ist die anschließende Zunahme in der relativen  
Positivität der Bewertung alter Menschen aber weitgehend parallel zur vorherigen



**Abb. 3.6** Einschätzung alter Menschen und Menschen mittleren Alters in verschiedenen  
Altersgruppen (Kernstichprobe der deutschen Befragung; erster Messzeitpunkt; Wertebereich:  
1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala)

Analyse, da sich die Bewertung der Menschen mittleren Alters im höheren Alter nicht mehr nennenswert verändert. Hier kommen folgende Einflüsse zusammen: Zum einen haben jüngere Erwachsene ein vergleichsweise negatives Bild von ‚Menschen mittleren Lebensalters‘, das daher rühren mag, dass diese Personen wichtige gesellschaftliche Rollen und Einflusspositionen besetzen, die von den jüngeren Erwachsenen angestrebt werden. Die negativeren Bewertungen mittelalter Menschen drücken aus, dass die Jungen dieser Gruppe selbstbewusst gegenüber treten und sie keinesfalls als überlegen einschätzen. In die Differenzvariable gehen diese Bewertungen mit umgekehrtem Vorzeichen ein und machen so die relative Einschätzung alter Menschen positiver. Zum anderen zeigen gerade mittelalte Personen eine Tendenz, sich vom hohen Alter abzugrenzen. Diese äußert sich in negativen Altersbildern, die dann dazu benutzt werden, um eine Selbstkategorisierung als ‚alt‘ abzuwehren, sowie in einer Aufwertung der eigenen (also der ‚mittleren‘) Altersgruppe. Zusammengenommen entstehen daher in dieser Altersgruppe die negativsten relativen Einschätzungen alter Menschen.

Schlüsselt man die Altersverläufe in der Bewertung alter Menschen nochmals nach Bereichen auf, so zeigen sich zum Teil unterschiedliche Muster (Abb. 3.7). Während sich in den meisten Bereichen das typische Muster einer positiveren Bewertung der Eigengruppe zeigt, d. h., dass die Bewertungen alter Menschen mit zunehmendem Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer positiver ausfallen, finden sich in den Bereichen Finanzen und Freizeit dagegen über die Altersgruppen



**Abb. 3.7** Einschätzung alter Menschen, aufgeschlüsselt nach Lebensbereichen, in verschiedenen Altersgruppen (Kernstichprobe der deutschen Befragung; über alle Befragungszeitpunkte gemittelte Werte; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala)

hinweg stabile bzw. sogar leicht abnehmende Einschätzungen alter Menschen. Über die Hintergründe lässt sich nur spekulieren: Möglicherweise haben jüngere und/oder mittelalte Erwachsene gerade in diesen Bereichen recht positive Altersbilder, da sie alten Menschen viel Freizeit und zumindest finanzielle Sicherheit zusprechen. Diese Vorstellungen werden dann aber zumindest im Leben einiger alter Menschen selbst nicht erfüllt, die vielleicht nicht mehr in der Lage sind, Freizeitangebote wahrzunehmen oder die im Alter in eine prekäre finanzielle Situation geraten. Diese Enttäuschung ursprünglich positiver Erwartungen wird dann auf die allgemeinen Vorstellungen des Alters projiziert und führt zu einer negativeren Bewertung des Lebens alter Menschen in diesen Bereichen.

### 3.3.4 Länderunterschiede in Altersbildern

Altersbilder unterscheiden sich möglicherweise nicht nur zwischen Altersgruppen, sondern auch zwischen Ländern. Ein zentrales Anliegen unseres Projektes besteht gerade darin, die unterschiedlichen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen des Alterns zu untersuchen, und diese sollten sich in jeweils spezifischen Vorstellungen vom Alter und Altern abbilden.

Ein intensiv diskutiertes Thema in Bezug auf solche unterschiedlichen ‚Kulturen des Alterns‘ ist der Unterschied zwischen West (Europa und Nordamerika) und Ost (Asien). Asiatische Kulturen legen nicht nur generell einen größeren Wert auf kollektive Werte – also Gemeinschaftsgefühl, Zusammengehörigkeit und Solidarität –, während westliche Kulturen als eher individualistisch gelten (Markus & Kitayama, 1991). Insbesondere sollte älteren Menschen in asiatischen Ländern auf Grund spezifischer Werte der Ehrerbietung („filial piety“) mehr Respekt und Wertschätzung entgegengebracht werden (Ng, 1998).

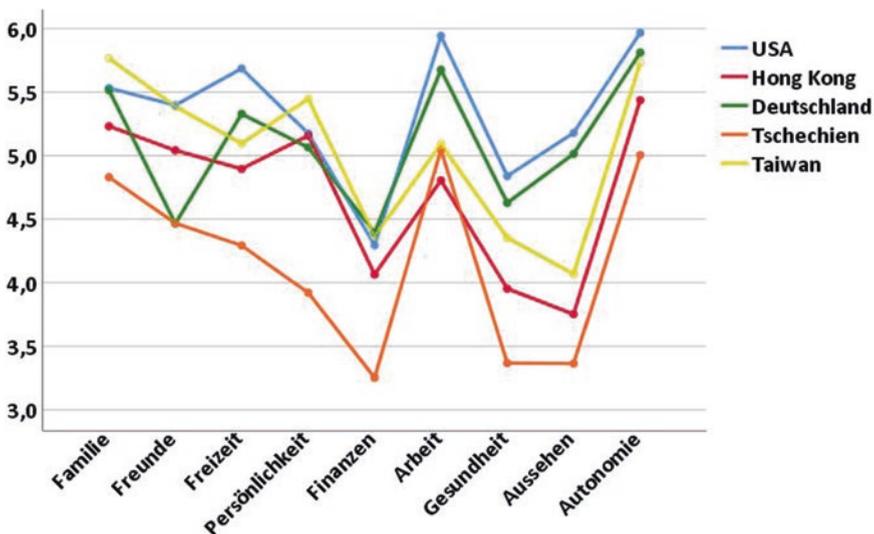
Allerdings zeichnet die bisherige Forschung zu Länderunterschieden in Einstellungen zum Alter und Altern eher ein anderes Bild. Eine vielbeachtete Metaanalyse nahezu sämtlicher zu diesem Thema publizierter Studien kommt zu dem Ergebnis, dass altersbezogene Einstellungen in asiatischen Ländern tendenziell negativer ausfallen als in westlichen Ländern (North & Fiske, 2015). Die Befundlage ist allerdings heterogen, manche Studien belegen die ursprüngliche These der positiveren Altersbilder in östlichen Ländern, andere zeigen praktisch keine Ost-West-Unterschiede, und wieder andere Untersuchungen, die allerdings in der Mehrheit sind, weisen positivere Altersbilder in westlichen Ländern aus. Dies wird vor allem mit Unterschieden in der staatlichen sozialen Alterssicherung in Verbindung gebracht (Löckenhoff et al., 2009): In asiatischen Ländern könnte die Verpflichtung zur Versorgung älterer Menschen, auf die ältere Menschen gegenüber ihren Kindern sogar ein gesetzlich einklagbares Recht haben, von der in der Pflicht stehenden jüngeren Generation als Belastung empfunden werden, insbesondere vor dem Hintergrund eines rapide zunehmenden Anteils älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung.

Mit unserem Projekt wollen wir zu dieser noch nicht abschließend geklärten Frage einen Beitrag leisten. Hierzu vergleichen wir Altersbilder in westlichen

(Deutschland, USA) und asiatischen Ländern (Hongkong/China, Taiwan). Zusätzlich betrachten wir auch noch Tschechien als fünftes Land, um einen ersten Einblick in die vorherrschenden Altersbilder eines osteuropäischen Landes zu erhalten, dessen jüngste Geschichte durch einen Wechsel von sozialistischer Staatsmonopolwirtschaft hin zu einer liberalen Wirtschaftsordnung gekennzeichnet ist, in der sich der Staat gleichzeitig zunehmend aus der sozialen Absicherung im Alter zurückzieht.

In den bisherigen Untersuchungen zu Ländervergleichen wurden meist globale Instrumente zur Erfassung von Altersbildern und altersbezogenen Einschätzungen eingesetzt. Durch die bereichsspezifische Betrachtung lassen sich mit den Daten unseres Projekts zum einen sehr viel differenziertere Aussagen über Altersbilder in den verschiedenen Ländern treffen, zum anderen liefert diese Betrachtungsweise vielleicht auch einen Schlüssel um unterschiedliche Ergebnisse früherer Studien zu erklären, die möglicherweise unbeabsichtigt unterschiedliche Aspekte von Altersbildern erfasst haben, die auf unterschiedliche Lebensbereiche oder Kontexte verweisen.

**Länderunterschiede in der Bewertung alter Menschen** Unsere Ergebnisse belegen zum einen gravierende Unterschiede zwischen den untersuchten Ländern (Abb. 3.8, siehe auch Voss et al., 2018b). In den westlichen Ländern (USA, Deutschland) treten die positivsten Altersbilder auf, die asiatischen Länder China (Hongkong) und Taiwan zeigen vergleichsweise weniger positive Altersbilder, die



**Abb. 3.8** Einschätzung alter Menschen, aufgeschlüsselt nach Lebensbereichen, in verschiedenen Ländern (Gesamtstichprobe; Ergebnisse des dritten Befragungszeitpunkts; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala)

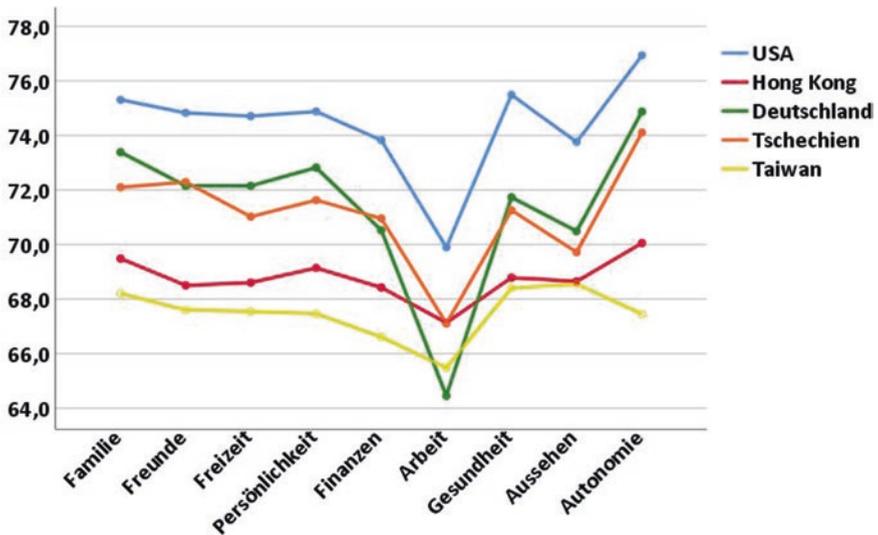
aber immer noch im neutralen bzw. positiven Bereich der Antwortskala liegen. In Tschechien finden sich mit deutlichem Abstand die negativsten Einschätzungen alter Menschen, die sogar im Gesamtdurchschnitt unter dem Skalenmittelwert von 4,5, und damit auch absolut im negativen Bereich liegen.

Allerdings wird dieses generelle Muster noch in interessanter Weise durch die Aufschlüsselung in bereichsspezifische Einschätzungen qualifiziert. Das allgemeine Muster (USA/D>HK/TW>CZ) zeigt sich für die Bereiche Freizeit, Fitness, Aussehen und Autonomie. Vergleichsweise positive Altersbilder in den asiatischen Ländern zeigen sich allerdings in den sozialen Bereichen (Familie, Freunde) aber auch für den Bereich Persönlichkeit. Gerade hier bilden sich möglicherweise Einflüsse traditioneller asiatischer Wertvorstellungen ab, die älteren Menschen auf Grund ihrer Erfahrung (= Persönlichkeit) Respekt, Hochachtung und soziale Zuwendung zuschreiben. Mit der bereichsspezifischen Erfassung altersbezogener Einschätzungen ist es uns also möglich, die heterogenen Ergebnisse früherer Studien zu Ost-West-Vergleichen in altersbezogenen Einschätzungen zumindest teilweise aufzuklären.

Die negativen Bewertungen alter Menschen in der tschechischen Stichprobe zeigen lediglich für den Bereich Arbeit eine zumindest im Mittelfeld der anderen Länder liegende Einschätzung. Über die Ursachen für die ansonsten deutlich negativeren Bewertungen in Tschechien können wir zum aktuellen Zeitpunkt nur spekulieren. Die ausgesprochen negativen Bewertungen alter Menschen in den Bereichen Finanzen und der körperlichen bzw. geistigen Fitness und Gesundheit legen die Vermutung nahe, dass sich in diesen Einschätzungen auch die prekäre Versorgungslage der älteren Generation widerspiegelt, die durch den Systemumbruch in eine Situation geraten ist, in der die staatliche Unterstützung fehlt, gleichzeitig aber auch keine Möglichkeit mehr bestand oder besteht, die persönliche Situation aus eigener Kraft noch zu verbessern.

***Länderunterschiede in wahrgenommenen Altersgrenzen*** Auch bezüglich der bereits oben angesprochenen Altersgrenzen (Abb. 3.3) haben wir Ländervergleiche vorgenommen (siehe Abb. 3.9). In diesen Analysen zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den untersuchten Ländern: Die höchsten Altersgrenzen fanden sich in den USA, im mittleren Bereich liegen Deutschland und Tschechien, die mit Abstand niedrigsten Altersgrenzen zeigen sich in Hongkong und Taiwan. Diese Ergebnisse belegen einen gravierenden Ost/West-Unterschied in Alterszuschreibungen. Zwischen den USA und Taiwan beträgt der Unterschied im Alter, ab dem eine Person als alt gilt, nahezu zehn Jahre. Eine Person Anfang siebzig würde in Taiwan bereits seit ca. fünf Jahren als alt gelten, während sie in den USA erst in weiteren fünf Jahren zu den Alten gezählt würde.

Wie erklärt man diese Unterschiede? Ein wesentlicher Faktor hierbei ist sicherlich das Renteneintrittsalter, das als Anker für eine Einteilung von Personen als alt bzw. noch nicht alt genutzt wird. Interessanterweise zeigen sich jedoch gerade mit Bezug auf den Bereich Arbeit die geringsten Länderunterschiede in den Altersgrenzen. Die asiatischen Länder (China und Taiwan) liegen hier auf demselben Niveau wie Deutschland und Tschechien. Während in den westlichen Ländern



**Abb. 3.9** Durchschnittliche Altersgrenzen in den Ländern der Altersstudie der Volkswagen-Stiftung, aufgeschlüsselt nach Lebensbereichen (Gesamtstichprobe; Angaben für den dritten Messzeitpunkt)

der Übergang ins hohe Alter in den meisten Bereichen allerdings fünf oder mehr Jahre über dem Arbeitsbereich liegt, also deutlich nach dem Renteneintritt, unterscheiden sich die Altersgrenzen in den asiatischen Ländern nur unwesentlich zwischen den Bereichen. Offenbar ist die Alterswahrnehmung in diesen Ländern weniger differenziert, es herrscht ein globalerer Altersbegriff vor als in den westlichen Ländern, insbesondere sticht der Arbeitsbereich nicht mehr deutlich aus den anderen Bereichen heraus. Diese reduzierte Variabilität deutete sich bereits in den Altersbildanalysen an (siehe Abb. 3.8), bei den Altersgrenzen kommt sie allerdings noch wesentlich klarer zum Ausdruck. Über die Hintergründe dieses Unterschieds in der Bereichsdifferenzierung können wir auf der Basis unserer Daten nur spekulieren. Unsere Interviewstudien belegen jedoch, dass in Asien (Taiwan, Hongkong) das Alter vor allem als Gelegenheit gesehen wird, ein ruhiges, zurückgezogenes und abgeschiedenes Leben zu führen – die dort vorherrschende Konzeption des Alters wird als „tranquil life“ beschrieben (Liou, 2016). In den westlichen Kulturen dominieren dagegen Vorstellungen eines aktiven, durch Engagement und/oder Genuss gekennzeichneten dritten Alters (Kornadt & Rothermund, 2011b). Hier beginnt das wirkliche Alter noch nicht mit dem Austritt aus dem Erwerbsleben, sondern wird an dem Übergang ins vierte Lebensalter festgemacht, wo sich Einbußen in der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bemerkbar machen, gepaart mit Einbußen in der Autonomie der Lebensführung. Die Erwartung oder Aussicht auf eine solche Phase des aktiven Alters nach dem Renteneintritt scheint es in asiatischen Ländern in dieser Form nicht

zu geben, sodass eine wesentlich engere Kopplung des Beginns des Alters an die Beendigung des Berufslebens erfolgt.

### 3.3.5 Altersfremd- und Altersselbstbilder

Wenn wir im alltäglichen Sprachgebrauch von Altersbildern und Altersstereotypen sprechen, dann ist klar, auf wen sich diese Vorstellungen beziehen: Es geht um Vorstellungen, die wir von alten oder älteren Menschen haben. Ältere Menschen sind eine soziale Gruppe und Altersbilder beschreiben, welche Eigenschaften wir den Mitgliedern dieser Gruppe zuschreiben: Was charakterisiert ältere Menschen im Gegensatz zu jüngeren Menschen?

Das Besondere am Alter ist jedoch, dass die Gruppengrenzen nicht starr sind, sodass jede Person im Laufe ihres Lebens die Gruppenzugehörigkeit wechselt: Irgendwann ist man nicht mehr jung und gehört dann selbst zu „den Alten“ (Rothbaum, 1983). Aus dieser dynamischen Beschaffenheit der Alterszugehörigkeit, die jeden von uns betrifft, folgt, dass es neben dem Bild älterer Menschen im Allgemeinen auch noch ein Bild des Alters im Besonderen gibt. Dieses besondere Bild umfasst die Vorstellungen, die wir *von unserem eigenen Alter* haben, es ist also ein Bild davon, wie es sein wird, wenn wir selbst einmal alt sein werden. Dieses Bild vom eigenen Alter und Altern bezeichnen wir als *Altersselbstbild*. Wie eingangs erwähnt bildet sich ein vom allgemeinen Altersbild unabhängiges Bild vom eigenen Alter erst relativ spät heraus. Zwar haben schon Kinder Vorstellungen davon, was es heißt, alt zu sein (Vauclair et al., 2018). Diese negativen Altersbilder beziehen sich aber noch nicht auf sie selbst und ihr mögliches eigenes Altern, sondern zunächst nur auf andere Menschen, eben auf ‚die Alten‘. Im Laufe des Lebens stellt sich dann allerdings irgendwann – für manche Menschen früher, für manche später – die Frage, wie denn unser eigenes Leben einmal aussehen wird, wenn wir selbst alt sein werden. Dann beginnen wir, unsere ganz persönlichen Altersselbstbilder auszubilden.

In unserem Projekt haben wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur nach ihren allgemeinen Vorstellungen von alten Menschen befragt (siehe oben, Abschn. 3.3.1); um Altersselbstbilder zu erfassen, haben wir exakt dieselben Fragen auch mit Bezug auf die eigene Person gestellt:

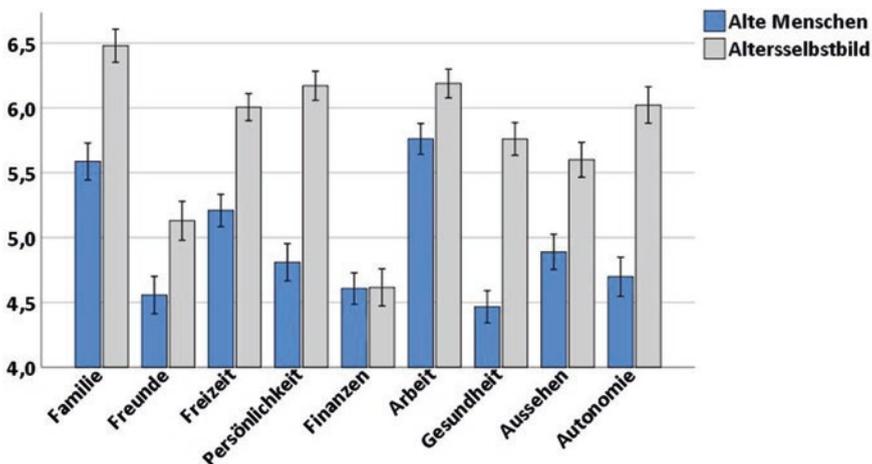
Wenn <u>ich</u> alt bin...		
...habe ich viele Konflikte in der Beziehung zu meiner Familie.		...ist die Beziehung zu meiner Familie harmonisch.

**Vergleich von Einschätzungen des eigenen Alters und alter Menschen im Allgemeinen** Im Einklang mit früheren Untersuchungen (Rothermund &

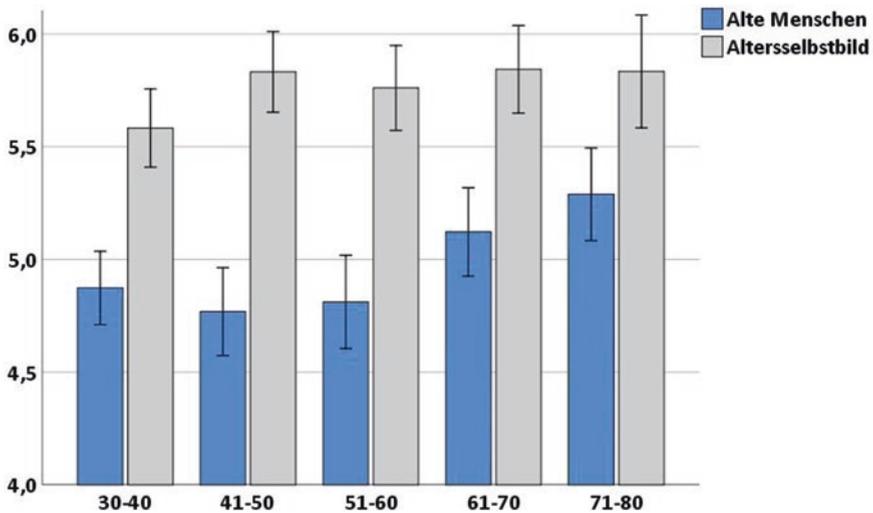
Brandstädter, 2003) zeigt sich auch in unserer Studie, dass die bereichsbezogenen Altersselbstbilder unserer Probandinnen und Probanden im Durchschnitt deutlich positiver ausfallen als ihre allgemeinen Vorstellungen vom Alter und Altsein. Statistisch handelt es sich hierbei um einen sehr großen Effekt (partielles  $\eta^2 = .33$ ). Dieser Unterschied ist also substantiell. Wie kommt dieser zustande?

Vor allem muss bei der Interpretation bedacht werden, dass sich Altersselbst- und Altersfremdbilder letzten Endes auf dieselben Personen bezieht: Die Stichprobe unserer Studie stellt ja eine – sehr große und annähernd repräsentative – Zufallsauswahl aus der Gesamtbevölkerung dar. Wie kann es dann sein, dass die Bewertung des eigenen Alters im Durchschnitt so viel positiver ausfällt als die Wahrnehmung älterer Menschen im Allgemeinen? Um die zugrundeliegenden Mechanismen für diesen Unterschied in Altersfremd- und Altersselbstbildern besser zu verstehen, ist es hilfreich, diesen Befund genauer aufzuschlüsseln. Zum einen zeigen unsere Daten, dass große Unterschiede vor allem in solchen Bereichen auftreten, die mit der privaten bzw. persönlichen Lebenssituation zu tun haben (Familie, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit/Fitness, Aussehen, Autonomie), während in den eher sozialen Bereichen (Freunde und soziale Beziehungen, Freizeitgestaltung, Finanzen, Arbeit) kaum oder jedenfalls deutlich geringere Unterschiede zwischen Altersselbst- und Altersfremdbildern zu finden sind (siehe Abb. 3.10).

Ebenso interessant und aufschlussreich ist die Tatsache, dass sich der Abstand zwischen Altersselbst- und Altersfremdbildern mit zunehmendem Alter verringert (siehe Abb. 3.11). Während sich bei den Einschätzungen alter Menschen eine insbesondere bei den über 50-Jährigen eine deutliche Zunahme der Positivität der Altersbilder abzeichnet, bleiben die Altersselbstbilder im höheren Alter



**Abb. 3.10** Durchschnittliche Bewertung alter Menschen und der eigenen Person im hohen Alter („wenn ich alt bin“), aufgeschlüsselt nach Lebensbereichen (Kernstichprobe der Deutschen Erhebung; Ergebnisse des ersten Messzeitpunkts; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala)



**Abb. 3.11** Vergleich von Altersselbst- und Altersfremdbildern in verschiedenen Altersgruppen (Kernstichprobe der deutschen Erhebung; Ergebnisse des ersten Messzeitpunkts; Wertebereich: 1 = negatives Ende, 8 = positives Ende der Skala)

weitgehend unverändert und auf hohem Niveau stabil. So kommt es zu einer Annäherung des allgemeinen Altersbilds an das Altersselbstbild.

Zusammengenommen sprechen diese Ergebnisse dafür, dass der Unterschied zwischen Altersselbst- und Altersfremdbildern zu großen Teilen mit einer übertrieben optimistischen Wahrnehmung der für die eigene Person erwarteten Lebenssituation im Alter zu erklären ist. Gerade in Bereichen der privaten Lebensgestaltung besteht lange die Illusion, das Leben auch im hohen Alter nach eigenen Vorstellungen leben und kontrollieren zu können, was gerade in diesen Bereichen zu übermäßig positiven Altersselbstbildern führt. Mit zunehmendem Alter werden diese überzogenen Selbsteinschätzungen im Lichte eigener Erfahrungen mit dem Alter dann aber wieder korrigiert und durch realitätsnähere Vorstellungen ersetzt.

**Zusammenhang von Altersselbst- und Altersfremdbildern** Widmen wir uns jetzt der Frage nach dem Verhältnis von Altersselbst- und Altersfremdbildern. Auf den ersten Blick suggeriert der Niveauunterschied zwischen der Einschätzung alter Menschen und der zukunftsbezogenen Einschätzung der eigenen Person im Alter, dass es sich hierbei um separate Vorstellungen handelt, die eher in einer antagonistischen, also entgegengesetzten Beziehung zu einander stehen. In der Literatur herrscht daher tatsächlich die Vorstellung vor, allgemeine und persönliche Altersbilder würden als Gegensatz oder Kontrast fungieren und dienen der Abgrenzung zwischen individuellen und allgemeinen Altersvorstellungen („social downgrading“, Heckhausen & Brim, 1997; „Abwärtsvergleiche“, Pinquart, 2002; siehe auch Weiss & Lang, 2012).

Diese Annahme ist jedoch trügerisch, insbesondere übersieht sie die starke Abhängigkeit zwischen diesen beiden Typen von Altersbildern. Tatsächlich ist es so, dass Altersselbst- und Altersfremdbilder positiv miteinander zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen (Kornadt & Rothermund, 2012; Kornadt et al., 2017; Rothermund & Brandtstädter, 2003). In der Gesamtstichprobe unseres Projektes findet sich eine Korrelation von  $r = .69$ , also ein deutlich positiver Zusammenhang, bei dem etwa die Hälfte der Unterschiede in Altersselbstbildern durch Unterschiede in den Altersfremdbildern erklärt werden können (der Prozentsatz der aufgeklärten Varianz berechnet sich über den quadrierten Korrelationskoeffizienten, und beträgt in diesem Fall  $r^2 = .49$ ). Anders ausgedrückt: Je negativer/positiver die Vorstellungen vom Alter im Allgemeinen sind, die eine Person hat, desto negativer/positiver fallen auch ihre Vorstellungen vom eigenen Alter aus.

Wie kommt dieser Zusammenhang zustande und wie kann man ihn erklären? Eine Antwort liefert das eingangs dargestellte Modell (Abb. 3.1): Der dort skizzierte Prozess der Internalisierung (Verinnerlichung) von Altersbildern (Rothermund & Brandtstädter, 2003; siehe auch Kornadt & Rothermund, 2012; Kornadt et al., 2017), beschreibt eine Übertragung von Vorstellungen, die sich ursprünglich nur auf andere Menschen bezogen (auf ‚die Alten‘), auf uns selbst.

Diese Internalisierung von Altersbildern stellt einen kritischen Moment für die weitere Entwicklung einer Person dar. Sie birgt die Gefahr, dass wir negative Altersbilder in unser altersbezogenes Selbstbild übertragen. Sind sie erst einmal dort, prägen sie unsere Erwartungen und unser Handeln, sie beeinflussen, welche Erfahrungen wir machen und wie wir uns auf unser Alter vorbereiten (Kornadt et al., 2015, 2019; Levy, 2009; Voss et al., 2017). Unsere negativen Altersbilder führen also nicht nur dazu, dass wir andere alte Menschen negativer bewerten und uns eventuell auch unangemessen ihnen gegenüber verhalten (Rothermund & Mayer, 2009; siehe auch de Paula Couto & Rothermund, 2019; Rothermund et al., 2021b; Voss et al., 2018a; Voss & Rothermund, 2018). Pointiert formuliert könnte man sagen, dass wir uns durch negative Altersbilder am Ende selbst diskriminieren (Rothermund, 2018).

Wir gehen auf die möglichen Folgen von Altersbildern für die eigene Entwicklung in den folgenden Abschnitten noch detaillierter ein (s. Abschn. 3.3.7). Für den Moment halten wir als zentrales Ergebnis fest, dass unsere persönlichen Altersselbstbilder zwar deutlich positiver ausfallen als unsere allgemeinen Vorstellungen von alten Menschen, dass sie aber gleichzeitig entscheidend von diesen Vorstellungen mitgeprägt werden.

### 3.3.6 Präskriptive Altersnormen

Altersbilder enthalten nicht nur Überzeugungen davon, wie alte Menschen sind, sie enthalten auch Vorstellungen davon, wie alte Menschen sein sollen. In diesem Fall spricht man von normativen Altersbildern oder präskriptiven Altersnormen (Rothermund & Wentura, 2007). Diese Altersnormen spiegeln Erwartungen wider, die wir an ältere Menschen richten – oder die ältere Menschen an sich selbst

haben, um ihrer Rolle als alter Mensch gerecht zu werden. Pointiert gesagt geht es bei diesen präskriptiven Altersbildern darum, was es bedeutet, ein „guter alter Mensch“ zu sein (Rothermund, 2019).

Die Forschungsliteratur zu diesem wichtigen Thema hat zwei grundsätzlich unterschiedliche Typen von Altersnormen identifiziert. Die klassische normative Sichtweise auf das Alter fordert, dass sich ältere Menschen aus gesellschaftlichen Rollen und Aktivitäten zurückziehen, dass sie ihre Ressourcen an die nachfolgende Generation weitergeben, und dass sie sich nicht mehr als jung darstellen oder versuchen, weiterhin eine jugendliche Identität zu behalten (North & Fiske, 2013). Der englische Fachausdruck für diese übergeordnete Norm des Rückzugs aus dem öffentlichen Leben lautet *disengagement*.

Altersforscher hatten ursprünglich den Rückzug aus Verpflichtungen und Aktivitäten als förderliches Element einer gesunden Entwicklung im Alter propagiert, das dabei helfen soll, sich auf das unausweichliche Lebensende vorzubereiten (Cumming & Henry, 1961). Bei der Norm des Rückzugs geht es allerdings nicht zuerst darum, was gut für die alten Menschen selbst ist, sondern was von ihnen erwartet wird. Bisherige Forschung zeigt, dass ältere Menschen kritisiert und negativ bewertet werden, wenn sie dieser Norm nicht entsprechen, d. h., wenn sie ihre angestammten Positionen nicht freiwillig räumen, ihre Ressourcen für sich nutzen und beanspruchen, oder wenn sie weiterhin einen Lebensstil und ein Erscheinungsbild zeigen, das eher jüngeren Menschen entspricht (Martin & North, 2021; North & Fiske, 2013).

Neben der Rückzugsnorm hat sich allerdings eine zweite, scheinbar entgegengesetzte Norm etabliert, nämlich die Erwartung, dass ältere Menschen versuchen sollen, aktiv zu bleiben, und so lange wie möglich am beruflichen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und für sich zu sorgen (Ekerdt, 1986; Pavlova & Silbereisen, 2016). Die Norm des aktiven Alterns hat eine wichtige sozialpolitische Funktion; sie steht im Zusammenhang mit Forderungen nach einer Verschiebung bzw. Erhöhung des Renteneintrittsalters, längerer aktiver Teilnahme am Berufsleben und einer damit einhergehenden Entlastung der sozialen Wohlfahrtssysteme (Rentenversicherung, Krankenversicherung) angesichts weiter wachsender Anteile älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung (Kohli, 1989; siehe auch Kap. 6 zu einer ausführlicheren Beschäftigung mit Rückzugs- und Aktivierungsnormen für ältere Menschen). Ältere Menschen selbst stehen dieser Norm offenbar aufgeschlossen gegenüber, weil sie eine Aufrechterhaltung bisheriger Lebensvollzüge und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben in Aussicht stellt. Die Norm, aktiv zu bleiben, suggeriert implizit, dass es möglich ist und in der Verantwortung jedes einzelnen liegt, das Alter aufzuschieben oder aufzuhalten und auch weiter sinnvollen Beschäftigungen nachzugehen. Die dahinter stehende Vorstellung vom ‚alt sein ohne alt zu sein‘ hat offenbar etwas Verlockendes, auch für die älteren Menschen selbst.

In unserem Projekt haben wir die persönliche Zustimmung zu beiden Altersnormen, Rückzug und Aktivierung, in einem speziell für diesen Zweck entwickelten Fragebogen erfasst (de Paula Couto et al., 2022; siehe Tab. 3.1).

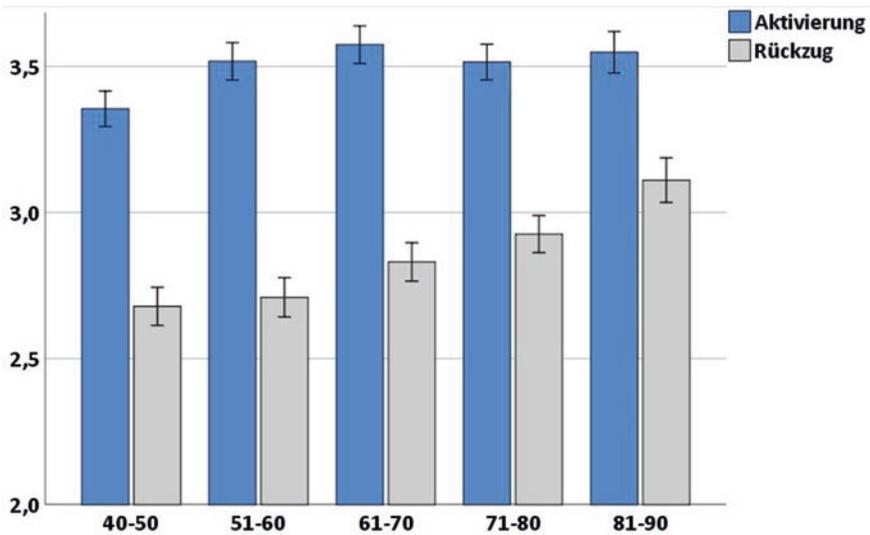
**Tab. 3.1** Präskriptive Altersnormen der Aktivierung und des Rückzugs: Beispielimens aus dem Erhebungsinstrument

Norm	Beispielformulierungen
Aktivierung	Meiner persönlichen Meinung nach, sollten ältere Menschen... ...geistig fit bleiben ...immer auf dem Laufenden bleiben, was die technologische Entwicklung betrifft ...gesund und fit bleiben (z. B. auf eine ausgewogene Ernährung achten, regelmäßige Sport treiben)
Rückzug	Meiner persönlichen Meinung nach, sollten ältere Menschen... ...Platz machen für die jüngere Generation, indem wichtige Rollen (z. B. bei der Arbeit, in der Politik) aufgegeben werden ...sich ihrem Alter entsprechend verhalten, anstatt zu versuchen, jung zu wirken ...öffentliche Ressourcen nur in bescheidenem Maße in Anspruch nehmen (z. B. Gesundheitssystem, Renten)

Anmerkung: Wertebereich 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu

**Altersverläufe in der Zustimmung zu Altersnormen der Aktivierung und des Rückzugs** Unsere Daten zeigen, dass die Aktivierungsnorm generell mehr Zustimmung erhält als die Rückzugsnorm. Dies stimmt mit der Vermutung überein, dass Erwartungen, die ein mehr oder weniger unverändertes, nicht im stereotypen Sinne ‚altes‘, Leben fordern – und damit auch als Möglichkeit in Aussicht stellen – auf höhere Akzeptanz stoßen, als Forderungen, die im Ergebnis einer Ausgrenzung älterer Menschen entsprechen.

Interessanterweise zeigen sich *für beide Normen höhere Zustimmungswerte bei älteren Personen* (siehe Abb. 3.12). Offenbar werden Erwartungen, die von einer Gesellschaft an ältere Menschen gerichtet werden, von diesen im Laufe der Zeit übernommen und verinnerlicht. Auch wenn mit dem Übergang ins höhere Alter nicht automatisch eine neue Identität entsteht – die meisten älteren Menschen bezeichnen sich nicht explizit als ‚alt‘, sondern sehen sich zumindest explizit immer noch als die erwachsene Person, die sie auch früher schon waren (siehe Kap. 5) – so deuten unsere Befunde doch darauf hin, dass eine aktive und intensive Auseinandersetzung mit dem Alt-sein bzw. Älter-werden stattfindet. Eine direkte Selbstidentifikation als ‚alt‘ fällt wegen der damit verbundenen Negativ-Konnotationen offenbar vielen älteren Menschen schwer. Trotzdem stellen sich ältere Menschen die Frage, wie man die neue, vielleicht von außen zugeschriebene soziale Rolle ausfüllen soll und wie man den Erwartungen, die an alte Menschen gerichtet werden, gerecht werden kann. Was muss ich tun, um mich meinem Alter entsprechend zu verhalten und angemessen zu leben? Eine solche Internalisierung von Rollenerwartungen ist nicht außergewöhnlich, ähnliche normative Orientierungen entstehen auch bei der Übernahme anderer sozialer Rollen (etwa bei Elternschaft, Berufstätigkeit, Übernahme eines öffentlichen Amtes, etc.; Goffman, 1959; Parsons, 1951). Unsere Daten zeigen, dass sich eine Orientierung an und Verinnerlichung von sozialen Erwartungen und Normen auch für die



**Abb. 3.12** Altersverläufe im Grad der Zustimmung zu altersbezogenen Rückzugs- und Aktivierungsnormen (Gesamtstichprobe; Ergebnisse des dritten Messzeitpunkts)

Rolle eines alten Menschen zeigt, selbst wenn diese Identität von vielen älteren Personen ausdrücklich zurückgewiesen wird.

Die altersbedingte Zunahme in der Zustimmung zur Aktivierungsnorm setzt bereits früh ein und stabilisiert sich anschließend auf hohem Niveau. Die Norm des Rückzugs steigt erst später an, die Zustimmung nimmt dann aber bis ins höchste Alter zu. Neben Prozessen der Internalisierung (Verinnerlichung) altersbezogener Normen lässt sich die erhöhte Zustimmung zu diesen Normen des Alters im höheren Alter auch damit erklären, dass eigene Erfahrungen und altersbedingte Veränderungen im Leben einer Person als angemessen erlebt und anschließend zur Norm erhoben werden. In diesem Fall spricht man von einer Übertragung (Projektion) eigener Erfahrungen auf altersbezogene, normative Vorstellungen (Krueger, 2000; Rothermund & Brandtstädter, 2003). Die Tatsache, dass man irgendwann selbst aus dem Berufsleben ausgeschieden ist – und sich mit dieser Veränderung auch irgendwie arrangiert hat – wird von der Person im Rückblick als ‚richtig‘ eingeschätzt, positiv bewertet und auch für andere alte Menschen als Maßstab für ein ‚normales‘ Altern angesehen. Auf diese Weise wird die eigene Entwicklung nachträglich gerechtfertigt, und es entsteht ein normativer Erwartungsdruck auf die nachfolgende Generation, es genauso zu machen.

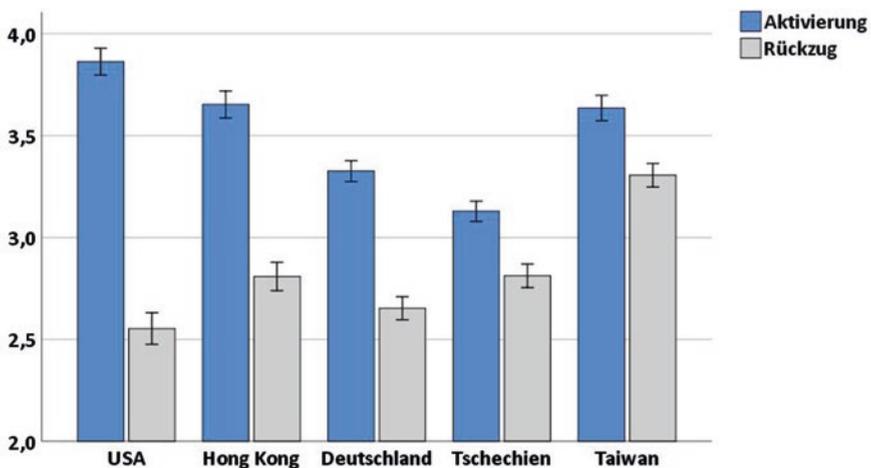
Natürlich ist zu bedenken, dass die hier berichteten Daten zu Altersunterschieden in Altersnormen auf Vergleichen von Personen unterschiedlicher Geburtsjahrgänge beruhen. Ein solcher Kohortenvergleich spiegelt nicht nur altersbedingte Veränderungen in Überzeugungen wider, sondern möglicherweise auch unterschiedliche Sozialisationserfahrungen. Es ist durchaus möglich, dass eine

höhere Zustimmung zur Rückzugsnorm in den älteren Kohorten damit zu tun hat, dass frühere Generationen stärker mit dieser Erwartung sozialisiert wurden.

**Länderunterschiede in Altersnormen der Aktivierung und des Rückzugs** Auch für die Zustimmung zu Altersnormen finden sich deutliche Länderunterschiede (siehe Abb. 3.13). Während sich in den USA, Hongkong und Deutschland eine deutlich höhere Zustimmung zur Aktivierungs- im Vergleich zur Rückzugsnorm finden, ist dieser Unterschied in Tschechien und Taiwan nur noch minimal. Auffällig ist auch die ausgeprägte hohe Zustimmung zur Rückzugsnorm in Taiwan.

**Zusammenhang und übergeordnete Funktion von Aktivierungs- und Rückzugsnormen des Alters** Eine weitere spannende Fragestellung bezieht sich auf das Verhältnis von Aktivierungs- und Rückzugsnormen. Auf den ersten Blick scheinen diese Normen entgegengesetzte Erwartungen zu formulieren. Eine nähere Betrachtung zeigt jedoch, dass möglicherweise beide Normen ein und dieselbe übergeordnete Funktion erfüllen: Sowohl die Rückzugs- als auch die Aktivierungsnorm verlangt von älteren Menschen, knappe gesellschaftliche Ressourcen nicht in Anspruch zu nehmen. Die Rückzugsnorm fordert Bescheidenheit oder Verzicht bezüglich finanzieller Ressourcen und bei eventueller Knappheit gesellschaftlicher Rollenpositionen. Allerdings kann auch die Aktivierungsnorm als Aufforderung verstanden werden, möglichst lange für sich selbst zu sorgen, und von den sozialen Sicherungssystemen (Rente, Krankenkasse, Pflegesystem) möglichst wenig Leistungen zu beanspruchen (de Paula Couto et al., 2022).

Tatsächlich belegt unsere Studie, dass die Zustimmung zur Aktivierungs- und zur Rückzugsnorm positiv miteinander zusammenhängen ( $r = .42$ ). Personen,



**Abb. 3.13** Länderunterschiede im Grad der Zustimmung zu altersbezogenen Rückzugs- und Aktivierungsnormen (Gesamtstichprobe; Ergebnisse des dritten Messzeitpunkts)

die der einen Erwartung zustimmen, tendieren dazu, auch die jeweils andere Forderung zu akzeptieren, und umgekehrt. Die hierfür angebotene Erklärung, dass beide Normen derselben übergeordneten Funktion entspringen, wird ebenfalls durch unsere Daten gestützt: Beide Normen zeigen einen deutlich positiven Zusammenhang mit der übergeordneten Norm, dass ältere Menschen „keine Last für andere und die Gesellschaft“ werden sollen (beide  $r > .50$ ).

Aktivierungs- und Rückzugsnorm hängen also positiv miteinander zusammen, zeigen ähnliche Altersverläufe und weisen gemeinsame Bezüge zur übergeordneten Norm, keine Last zu sein, auf. Dennoch darf nicht übersehen werden, dass die beiden Normen keineswegs identisch sind, sondern unterschiedliche Inhalte abdecken, und auch andere Ursachen und/oder Folgen haben. Diese Unterschiede werden erkennbar, wenn wir die Zusammenhänge zwischen diesen normativen Überzeugungen und den individuellen Rahmenbedingungen betrachten, unter denen ihre Träger leben (de Paula Couto et al., 2022). So wird die Aktivierungsnorm besonders von Personen angenommen, die gesund sind, über ein hohes Einkommen verfügen, mit ihrem Leben zufrieden sind und die sich ein hohes Ausmaß an Kontrolle über ihr eigenes Leben auch im höheren Alter zuschreiben. Personen, die der Aktivierungsnorm zustimmen, haben in sämtlichen Bereichen positivere Altersbilder und möchten auch ihr eigenes Alter aktiv gestalten. Ganz anders sehen die Zusammenhänge mit der Rückzugsnorm aus. Hier fällt die Zustimmung höher aus bei Personen mit schlechter Gesundheit und geringem Einkommen, mit eher niedriger Zufriedenheit und geringer Kontrolle über das eigene Leben. Auch fallen die Altersbilder etwa in den Bereichen Arbeit und äußeres Erscheinungsbild weniger positiv aus.

Natürlich könnte man vor diesem Hintergrund denken, dass die Aktivierungsnorm erfolgreiches Altern begünstigt. Diese Interpretation wäre jedoch ein Missverständnis. Möglicherweise sind Personen, denen es gut geht und die auch im Alter über vielfältige gesundheitliche und/oder materielle Ressourcen verfügen, eher geneigt, Aktivität im Alter zu erwarten und auch zu fordern. Das heißt aber nicht unbedingt, dass diese Norm die Ursache einer positiven Lebenssituation im Alter darstellt. Sicherlich ist es naheliegend, das Alter aktiv gestalten zu wollen, solange man dazu in der Lage ist. Allerdings darf man den Wunsch nach Möglichkeiten einer aktiven Beteiligung und Partizipation im Alter nicht mit der normativen Forderung verwechseln, dass alte Menschen im Allgemeinen aktiv sein sollten.

Ebenso wenig wie die Aktivierungsnorm unterschiedslos auf alle alten Menschen angewendet werden kann, sollte man die Rückzugsnorm nicht in Bausch und Bogen verteufeln. Natürlich hat es Züge von Altersdiskriminierung, wenn gesunden, aktiven und lebensfrohen alten Menschen der Zugang zu Positionen und die Teilnahme am öffentlichen Leben verweigert und die Nutzung ihrer Ressourcen für eigene Wünsche und Ziele kritisiert wird. In diesem Falle ist die Rückzugsforderung offensichtlich fehl am Platz. Gleichzeitig verbirgt sich hinter der Rückzugsforderung möglicherweise aber auch eine Einsicht: Dass nämlich bloße Aktivität und hartnäckiges Streben nach einem Ideal der Jugendlichkeit im hohen Alter unangemessen und vielleicht auch ein Zeichen mangelnder

Weisheit und Lebenserfahrung sein kann. Vielleicht sollte man von älteren Menschen doch erwarten können, dass sie Geld, Erfolg und Aussehen nicht mehr als das Wichtigste im Leben ansehen. Auch bei jungen Leute spricht eine solche Orientierung nicht unbedingt für einen guten Charakter. Trotzdem sind wir toleranter, wenn ein junger Mensch sich oder anderen noch etwas beweisen möchte und ja vielleicht auch noch Versorgungsverpflichtungen gegenüber Familie und Kindern hat. Bei alten Menschen haben wir allerdings für übertriebenen Ehrgeiz nur noch wenig Verständnis: Wer, wenn nicht sie sollte gelernt haben, was wirklich wichtig ist im Leben und was nicht? Hinter solchen Einstellungen verbirgt sich möglicherweise die Erwartung, dass ältere Menschen im Zuge ihres Lebens vor allem eins gelernt haben sollten: Weise zu sein.

### **3.3.7 Individuelle Unterschiede in Altersbildern und Folgen für die Entwicklung**

In den bisher dargestellten Ergebnissen zu Altersbildern ging es vor allem um allgemeine Tendenzen, das heißt um Durchschnittswerte, die sich auf große Stichproben von Personen beziehen. Auch in diesen Analysen zeigten sich bereits wichtige Unterschiede: zwischen verschiedenen Bereichen, auf die sich die Altersbilder beziehen, zwischen Altersselbst- und Altersfremdbildern, zwischen deskriptiven und normativen altersbezogenen Vorstellungen, zwischen verschiedenen Ländern und Kulturen des Alters, und auch zwischen Altersgruppen.

***Individuelle Unterschiede in Altersbildern*** In diesem Abschnitt treiben wir die Differenzierung noch einen entscheidenden Schritt weiter. Nun geht es nicht mehr in erster Linie um Gruppenmittelwerte, sondern wir betrachten Unterschiede in den Altersbildern zwischen verschiedenen Individuen. Technisch ausgedrückt geht es jetzt um die Variabilität – die Unterschiedlichkeit – von Altersbildern innerhalb von Bereichen, Ländern und Altersgruppen. Diese Unterschiede sind gravierend. Der Anteil der Variabilität, der auf Unterschiede zwischen verschiedenen Personen innerhalb von Gruppen zurückgeht, ist meist um ein Vielfaches größer als die Unterschiede, die wir zwischen Altersgruppen, Ländern oder zwischen Bereichen beobachten. In den meisten Analysen mit unseren Daten übersteigt die personenbedingte Variabilität innerhalb der Gruppen die Variabilität zwischen den Gruppen um mehr als das Zehnfache, manchmal auch um das Hundertfache! Obwohl also die Unterschiede zwischen Altersgruppen und Ländern in Altersbildern und altersbezogenen Einstellungen teilweise substantiell und systematisch sind, unterscheiden sich die Personen innerhalb dieser Gruppen nochmals deutlich stärker.

Interessanterweise sind die Unterschiede in den Vorstellungen, die sich auf alte Menschen beziehen, sogar noch größer als die Unterschiede in den Bildern, die wir von (mittelalten) Erwachsenen haben. Wenn wir der Einfachheit halber das über Lebensbereiche gemittelte Altersbild mit dem ebenfalls über Bereiche gemittelten Bild einer mittelalten erwachsenen Person vergleichen, so ist die Variabilität der Altersbilder um 85 % größer, d. h., die Unterschiedlichkeit der

Altersbilder ist fast doppelt so hoch wie die Einschätzungen einer Durchschnittsperson.<sup>4</sup> Dieses Ergebnis ist überraschend, denn man hätte erwarten können, dass gesellschaftliche Altersstereotype die Vorstellungen, die wir von alten Menschen haben, vereinheitlichen sollten. De facto zeigt sich jedoch eine Polarisierung: Manche Personen haben eher positive Altersbilder, andere eher negative, sodass die Unterschiede gegenüber der Einschätzung einer mittelalten erwachsenen Person deutlich größer ausfallen.

Schon die bloße Tatsache, dass sich altersbezogene Vorstellungen so stark zwischen Personen unterscheiden, ist ein wichtiges und bemerkenswertes Ergebnis (nicht nur) unserer Studie. Zeigt es doch, dass Altersbilder nicht nur bloßes Ab- oder Spiegelbild allgemein vorherrschender gesellschaftlicher Vorstellungen sind, sondern zu entscheidenden Anteilen durch eigene Erfahrungen und Überlegungen geprägt sind. In unserem Projekt stand aber nicht die Frage nach der Entstehung bzw. nach den Quellen individueller Unterschiede in Altersbildern im Vordergrund. Das zentrale Anliegen des Projekts war eine Untersuchung *der Konsequenzen dieser Unterschiede für die individuelle Entwicklung im Alter*. Wie in den vorangehenden Abschnitten bereits erwähnt, war eine der Kernannahmen unserer Studie, dass Altersbilder das Denken, Fühlen und Handeln von Personen beeinflussen, und sich wie selbsterfüllende Prophezeiungen auf das Leben und die Entwicklung einer Person auswirken (siehe Abb. 3.1).

In Abschn. 3.3.5 haben wir unter dem Stichwort der Internalisierung (Verinnerlichung) von Altersbildern bereits festgestellt, dass sich allgemeine altersbezogene Vorstellungen auf die Vorstellung auswirken, die eine Person vom eigenen Alter hat. Ein negatives Bild vom Altern im Allgemeinen wirft somit seine Schatten voraus und führt langfristig dazu, dass auch die eigene Zukunft als bedrohlich oder wertlos eingeschätzt wird, während ein insgesamt eher positives Altersbild auch ein positives Licht auf das eigene Alter wirft. Diese Altersselbstbilder bestimmen dann, so unsere These, auch die tatsächliche Entwicklung der Person.

***Altersbilder und Lebenszufriedenheit*** Ein erster, sehr globaler Indikator für eine gelungene oder problematische Entwicklung ist die allgemeine Lebenszufriedenheit einer Person. Tatsächlich gibt es einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem Altersbild einer Person und ihrer Lebenszufriedenheit: Je positiver die Altersbilder, desto höher die Lebenszufriedenheit (Kornadt & Rothermund, 2011a). Allerdings ist bei diesem Zusammenhang unklar, ob die Altersbilder wirklich Ursache der Lebenszufriedenheit sind; möglicherweise geht der Zusammenhang ja auch auf einen Einfluss in einer anderen Richtung zurück, vielleicht färbt eine hohe aktuelle Lebenszufriedenheit auf die altersbezogenen Erwartungen ab, oder vielleicht stehen hinter dem Zusammenhang von Lebenszufriedenheit und Altersbildern ganz unspezifische Unterschiede im Optimismus/Pessimismus von Personen.

---

<sup>4</sup>Dieses Ergebnis bezieht sich auf die deutsche Teilstichprobe zum ersten Messzeitpunkt, da wir zu späteren Zeitpunkten keine Angaben zu mittelalten Erwachsenen erfasst haben.

Um den Einfluss der Altersbilder auf die Lebenszufriedenheit eindeutiger zu bestimmen, haben wir Effekte der Altersbilder auf nachfolgende Veränderungen der Lebenszufriedenheit untersucht. Auch hier zeigt sich im Einklang mit unserer These der erwartete positive Effekt der Altersbilder. Insbesondere die selbstbezogenen Altersbilder sagen Veränderungen in der Lebenszufriedenheit für das nachfolgende Fünfjahresintervall vorher ( $\beta = .22$ ).<sup>5</sup> Für Personen, die aktuell eher positive Altersselbstbilder haben, findet sich in den nachfolgenden fünf Jahren eine Zunahme ihrer Lebenszufriedenheit, bei Personen mit initial negativen Altersbildern nimmt die Lebenszufriedenheit dagegen ab. Dieses Ergebnis stellt einen starken Beleg für den kausalen Einfluss der Altersbilder auf die allgemeine Lebenszufriedenheit dar. Allerdings ist auch klar, dass es sich hierbei nicht um eine Beeinflussung im physikalisch-mechanistischen Sinne handelt. Wie kann man sich den Einfluss der Altersbilder auf die Lebenszufriedenheit psychologisch erklären? Was sind die vermittelnden Prozesse, auf die die Effekte zurückgehen?

**Altersbilder und Altersvorsorge** In der *Stereotype Embodiment Theory* von Becca Levy (2009) werden unterschiedliche Pfade skizziert, die den Einfluss von Altersbildern auf das Leben und die Entwicklung älterer Menschen verständlich machen. Ein wichtiger vermittelnder Pfad ist das Verhalten des jeweiligen Individuums. Personen können sich auf ihr Alter und auf altersbedingte Veränderungen ihrer Lebenssituation vorbereiten, sie können gesundheitsbezogene oder finanzielle Risiken meiden, sie können Pläne schmieden, wie sie im Alter gerne leben möchten, sie können auf regelmäßige körperliche und geistige Aktivität achten, um entsprechenden Funktionsverlusten vorzubeugen, sie können ihre familiären und sozialen Beziehungen pflegen, um auch im Alter eingebunden zu sein, ihre Wohnsituation überdenken, um mögliche Mobilitätsverluste im Alter auszugleichen und in der Nähe von Verwandten und Bekannten zu sein – oder sie können alles dies nicht tun, die Auseinandersetzung mit dem Alter vermeiden und im Hier und Jetzt leben.

Viele dieser Aktivitäten lassen sich unter dem Stichwort der altersbezogenen Vorsorge zusammenfassen (Kornadt & Rothermund, 2014; Kornadt et al., 2015; Lang & Rohr, 2013; siehe Kap. 4). Altersvorsorge – nicht nur in finanzieller Hinsicht – ist ein wesentliches Element des gelingenden Alters und ein zentraler Prädiktor für ein gutes Leben im Alter (Prenda & Lachman, 2001). Allerdings ist die Bereitschaft und Motivation zur aktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Alter und zur Altersvorsorge bei verschiedenen Personen sehr unterschiedlich ausgeprägt.

In unserem Projekt sind wir der Frage nachgegangen, ob das Ausmaß, in dem eine Person für ihr Alter vorsorgt, von den Altersbildern der Person abhängt (Kornadt et al., 2015; Park et al., 2020). Tatsächlich zeigt sich zwischen den

---

<sup>5</sup>Grundlage der Berechnungen waren die Daten des zweiten und dritten Messzeitpunkts für die Länder Deutschland, USA und China (Hongkong), die an beiden Untersuchungszeitpunkten Teil der Stichprobe waren.

Altersselbstbildern und dem Ausmaß der Vorsorge ein positiver Zusammenhang ( $r = .40$ ).<sup>6</sup>

Wie schon bei den oben analysierten Zusammenhängen zwischen Altersbildern und Lebenszufriedenheit stellt sich allerdings auch hier die Frage nach der Wirkrichtung. Sind es die Altersbilder, die die Vorsorge bedingen, oder ist es umgekehrt die Vorsorge, die ein positives Alter in Aussicht stellt? Diese Frage haben wir wieder mit längsschnittlichen Analysen, in denen der Einfluss der Altersselbstbilder auf nachfolgende Veränderungen in der Vorsorge untersucht wird, beantwortet. Hier zeigte sich, dass positive Altersselbstbilder tatsächlich eine nachfolgende Erhöhung des Vorsorgeniveaus bewirken, sodass der kausale Einfluss der Altersbilder auf das Vorsorgeverhalten als gesichert angesehen werden kann ( $\beta = .09$ ).<sup>7</sup> Positive Erwartungen bezüglich des eigenen Alters begünstigen also die Vorsorge, negative Erwartungen behindern sie. Die Motivation zur Altersvorsorge hängt offenbar davon ab, dass das Individuum eine positive, d. h. lebenswerte und anzustrebende Vorstellung des eigenen Alters besitzt.

Weitere Analysen ergaben, dass tatsächlich ein Teil des Einflusses, den die Altersbilder auf die Lebenszufriedenheit nehmen, über Altersvorsorge vermittelt wird (siehe Abb. 3.14): Positive Altersbilder führen zu einer anschließenden Zunahme der Altersvorsorge, die ihrerseits eine höhere Lebenszufriedenheit im Alter zur Folge hat. Umgekehrt gilt aber auch, dass negative Altersselbstbilder die Vorbereitung auf das Alter blockieren, was sich langfristig ungünstig auf die Lebenszufriedenheit auswirkt.

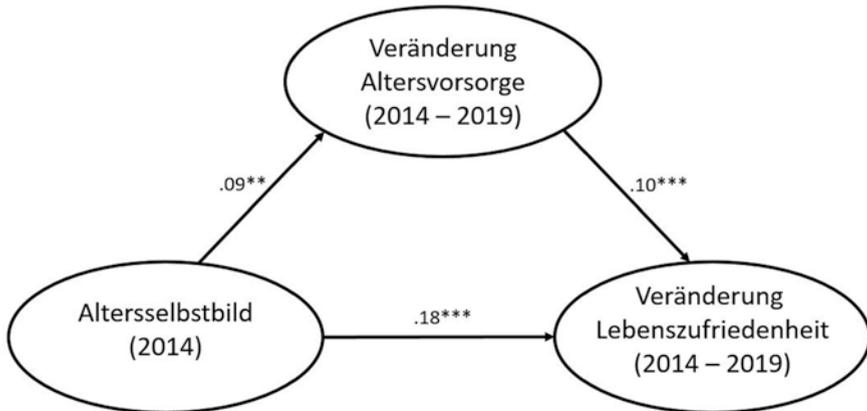
Die Kernthese unseres Ansatzes lautet, dass die Altersbilder einer Person ihr tatsächliches Leben im Alter prägen. Die vorangehenden Analysen zum Zusammenhang von Altersbildern mit altersbezogenem Vorsorgeverhalten und daraus resultierender Lebenszufriedenheit machen klar, wie diese Konsequenzen zustande kommen können. Unsere Altersbilder prägen unser Denken über das Alter, sie färben unsere Gefühlswelt ein, wenn wir an unser Alter denken, und sie haben auf diese Weise auch eine handlungsleitende Funktion.

***Altersbilder und kritische Lebensereignisse*** Noch ein weiterer Befund des Projektes illustriert die Grundannahme, dass Altersbilder selbsterfüllende Prophezeiungen sind, die das Leben ganz unmittelbar beeinflussen, in erstaunlicher Weise (Voss et al., 2017). In einem Teil des Untersuchungsinstruments haben wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Untersuchung danach gefragt, ob und wenn ja welche bedeutsamen Ereignisse sie in den vergangenen Jahren erlebt haben. Jedes berichtete Ereignis musste anschließend bewertet

---

<sup>6</sup>Dieses Ergebnis bezieht sich auf die Daten des dritten Messzeitpunkts. Die Befunde sind auch für die früheren Messzeitpunkte ähnlich, wir berichten hier den letzten Messzeitpunkt, da nur hier Daten für die größte Stichprobe (alle 5 Länder) vorliegen.

<sup>7</sup>Grundlage der Berechnungen waren die Daten des zweiten und dritten Messzeitpunkts für die Länder Deutschland, USA und China, die an beiden Untersuchungszeitpunkten Teil der Stichprobe waren.



**Abb. 3.14** Mediationsmodell des Einflusses von Altersselbstbildern auf die Lebenszufriedenheit, vermittelt über Vorsorgeverhalten (Datengrundlage ist der zweite und dritte Befragungszeitpunkt, die Ergebnisse basieren auf den Teilstichproben aus Deutschland, den USA und Hongkong)

werden, es musste also danach eingeschätzt werden, ob es sich für die Person um ein negatives oder um ein positives Ereignis handelte. Diese Ereignisangaben wurden zum zweiten Messzeitpunkt (2014) erhoben und bezogen sich auf Ereignisse, die in den letzten fünf Jahren auftraten – also zwischen dem ersten (2009) und zweiten (2014) Messzeitpunkt.

Unsere Probandinnen und Probanden berichteten eine große Menge unterschiedlicher Ereignisse, die ihnen widerfahren waren (z. B. Versöhnung mit dem Partner, einem Kind, einem Freund; Scheidung; Verlust oder Wiedergewinnen des Glaubens; Entdeckung einer neuen oder Verlust einer früheren Freizeitbeschäftigung; finanzielle Gewinne und Verluste; Krankheit und Genesung). Insgesamt traten mehr positive als negative Ereignisse auf (pro Person wurden im Schnitt 1,4 positive und 0,8 negative Ereignisse berichtet). Das entscheidende Ergebnis ist jedoch, dass sich die Häufigkeit positiver und negativer Ereignisse durch die Altersbilder vorhersagen ließ, die die Person zum ersten Messzeitpunkt – also noch vor dem Auftreten der Ereignisse – angegeben hatte. Für Personen mit positiven Altersbildern war die Wahrscheinlichkeit höher, positive Ereignisse zu erleben ( $r = .13$ ), während die Wahrscheinlichkeit, negative Ereignisse zu erleben, reduziert war ( $r = -.17$ ). Nimmt man noch die Bewertungen hinzu, so zeigt sich, dass die durchschnittliche Bewertung der Ereignisse, die eine Person berichtet, positiv mit den Altersselbstbildern der Person zusammenhängt ( $r = .23$ ).

Unsere Analysen zeigen also tatsächlich, dass Altersbilder nicht nur das Handeln von Personen bestimmen (siehe oben), sondern auch das Auftreten wichtiger Lebensereignisse beeinflussen. Positive Altersbilder ziehen positive Ereignisse nach sich, negative Altersbilder gehen mit negativen Ereignissen einher. Angesichts dieses Befundes mag man sich fragen, wie das überhaupt sein kann.

Lebensereignisse sind doch Widerfahrnisse, man kann sie sich doch nicht einfach nur aussuchen. Das stimmt – aber nur auf den ersten Blick. Denn natürlich beeinflussen wir das Auftreten wichtiger Ereignisse in unserem Leben zu einem wesentlichen Teil auch selbst, wenn auch indirekt, durch unser Verhalten und auch durch unser Denken. Ob wir auch im Alter eine glückliche Partnerschaft führen oder nicht, hängt entscheidend von unserem Verhalten ab und von unserer Bereitschaft, uns auf die veränderte familiäre Situation im hohen Alter einzustellen. Ob wir im Alter krank oder gesund sein werden hängt – jedenfalls auch – von unserem Verhalten ab, etwa von gesundheitlichem Risikoverhalten oder von unserer körperlichen Aktivität und unserer Ernährung (Fries et al., 2011).

Vor allem aber hängt die Bedeutung und Bewertung von Ereignissen ganz wesentlich davon ab, was wir aus bestimmten Widerfahrnissen und Ereignissen machen. Stellen wir uns vor, wir wachen eines Morgens auf und haben fürchterliche Rückenschmerzen. Wie interpretieren wir ein solches Ereignis – sehen wir es als Beweis, dass das Alter zugeschlagen hat, dass wir unsere sportlichen Aktivitäten einstellen sollten, und dass ab jetzt alles nur noch schlimmer wird? Oder deuten wir es als Signal, dass wir an unserer Lebensführung etwas ändern sollten, vielleicht gezieltes Training oder mehr körperliche Aktivität? Oder nur als Folge davon, dass wir am Abend zuvor zu lange am offenen Fenster gesessen haben?

Sowohl durch unser Verhalten als auch durch unsere Interpretationen beeinflussen wir massiv das Auftreten positiver und negativer Ereignisse in unserem Leben. Hinter unserem Verhalten und Denken stecken aber wiederum unsere Altersbilder. Was erwarten wir vom Alter? Sehen wir eher die Chancen oder die Gefahren? Die Einschränkungen oder die dazugewonnene Freiheit? Den Verlust an körperlicher Fitness oder die Lebenserfahrung? Und was erwarten wir von uns selbst im Alter – und von anderen alten Menschen? Sehen wir die Notwendigkeit, altersbedingte Veränderungen durch gezielte Maßnahmen auszugleichen, reagieren wir passiv und resignieren angesichts der unabwendbaren Veränderungen, oder wollen wir unser Leben neu ausrichten? Sind wir bereit, uns auf den Lebensabschnitt des hohen Alters einzulassen, ihn als wichtige Phase unseres Lebens zu begrüßen, mit ganz neuen und einzigartigen Erfahrungen? Oder kleben wir krampfhaft an dem vorangegangenen Lebensabschnitt, den wir nicht loslassen können und wollen, weil das Alter sowieso nur Schlechtes zu bieten hat?

---

### **3.4 Fazit: Die Multidimensionalität des Alterns**

Was ist eigentlich Alter? Mit dieser Grundfrage haben wir diesen Abschnitt begonnen – und es gibt auf diese Frage keine einfache Antwort. Die Antworten unterscheiden sich zwischen Kulturen und Personen, und selbst innerhalb ein und derselben Person finden wir ganz unterschiedliche Altersvorstellungen. Wer ist gemeint (ich oder andere)? Auf welchen Bereich beziehen sich die Vorstellungen? Geht es um Vorstellungen von alten Menschen wie sie sind, oder wie sie sein

sollten? Diese Vielschichtigkeit des Altersbegriffs müssen wir im Blick behalten, wenn wir verstehen wollen, wie Personen ihr Alter erleben und gestalten.

Vor allem aber lohnt es sich, die expliziten und impliziten Vorstellungen vom Alter so genau wie möglich darzustellen und zu verstehen. Denn Altersbilder sind nicht nur Abbilder des Alters. Altersbilder bestimmen unsere tatsächliche Entwicklung im Alter, noch bevor diese sich überhaupt vollzogen hat, in diesem Sinne sind unsere Altersbilder Ursache unseres Alterns. Außerdem beeinflussen sie, welche Aspekte unseres Lebens wir mit dem Alter verbinden und wie wir sie interpretieren. In diesem Sinne sind unsere Altersbilder konstitutiv für das, was wir als Alter erleben.

Was folgt aus diesen Überlegungen für unsere Perspektive auf das Alter? Welche praktischen Erwägungen lassen sich für eine Optimierung und Gestaltung des Alterns aus unseren Ergebnissen ableiten? Die grundlegendste Einsicht, die unsere Studie über das Altern liefert, lässt sich kurz und knapp so ausdrücken: Altern ist keine unveränderliche Gegebenheit, es ist keine biologische Tatsache, sondern Altern ist das Ergebnis einer Konstruktion. Diese Konstruktionen des Alters können sehr unterschiedlich ausfallen. Eine naheliegende Implikation dieser Perspektive ist, dass sich das Altern beeinflussen und gestalten lässt, indem man die Konstruktionen verändert. Eine Schlüsselfunktion nehmen hierbei die Altersbilder ein.

Genauso wichtig, wie es ist, den konstruierten Charakter des Alters und damit auch die Variabilität und Gestaltbarkeit des Alters zu betonen, ist es auch wichtig, zu sehen, dass unsere Konstruktionen des Alters nicht beliebig sind, und daher auch nicht beliebig ausgetauscht werden können. Grenzen der Gestaltbarkeit und Modifizierbarkeit des Alters resultieren aus biologischen, gesellschaftlichen, und persönlichen Randbedingungen. Dennoch verstehen wir unsere Perspektive auf das Alter und Altern vor allem als Befreiung. Wir sehen unsere Forschungsergebnisse als Aufforderung, scheinbare Selbstverständlichkeiten und ‚Tatsachen des Alters‘ immer wieder neu in Frage zu stellen und nach alternativen Konstruktionsmöglichkeiten zu suchen. Welche Ereignisse und Veränderungen lassen sich durch unser individuelles Handeln beeinflussen? Welche gesellschaftlichen Veränderungen sind nötig und wünschenswert, um die Lebensmöglichkeiten im Alter zu erweitern und zu verbessern (Nussbaum & Levmore, 2017)? Welche – vielleicht einzigartigen – Chancen, Freiheiten und Sinnerspektiven bietet der letzte Lebensabschnitt? Aber auch: Mit welchen Einschränkungen ist zu rechnen? Wie verschieben und verändern sich unsere Möglichkeiten zur erfolgreichen Teilnahme an bestimmten Lebensvollzügen? Welche Konsequenzen hat das auf unser Selbstverständnis und unsere Identität als alter Mensch?

Diese Fragen sollen zum kreativen Nachdenken einladen, und sie sollen etablierte – insbesondere negative – Vorstellungen vom und Einstellungen zum Alter in Frage stellen. Dass ein solches Überdenken altersbezogener Vorstellungen eminent wichtige Folgen für die reale Gestaltung des Alters hat, zeigen unsere Befunde zur Internalisierung und zu den Entwicklungsfolgen von Altersbildern:

Zunächst als Fremdstereotyp erworben, färben diese im Laufe der Entwicklung die Vorstellungen des eigenen Alters ein, die unser Handeln und Denken prägen und als selbsterfüllende Prophezeiungen unser Leben im Alter mitbestimmen. Weitergehende Fragen, etwa nach der Angemessenheit und Veränderbarkeit von Altersbildern und ihren Auswirkungen auf tatsächliche und erlebte Altersdiskriminierung, greifen wir im abschließenden Kap. 6 nochmals auf, in dem wir praktische Implikationen unserer Befunde diskutieren.

**Open Access** Dieses Kapitel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>) veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Kapitel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.





# Zukunftshandeln und Altersvorsorge

# 4

Wie Menschen sich auf das Alter vorbereiten, wird zum einen durch individuelle Sichtweisen und Vorstellungen bestimmt, aber zum zweiten auch durch gesellschaftliche Anforderungen und Gelegenheiten, wie sie sich aus Sozial- und Rentengesetzen ergeben. Die Leistungen eines Wohlfahrtsstaates erzeugen beispielsweise Ansprüche und Erwartungen bei den Menschen, etwa wenn es um die Rente oder um die Pflege geht. Für das Vorsorgehandeln ist somit auch bedeutsam, wie umfangreich, berechenbar und nachhaltig die gesellschaftliche Daseinsfürsorge ist. Bei der Vorbereitung auf das Alter wirken somit zwei Normensysteme zusammen: Zum einen ist dies die Norm der Solidarität zwischen den Generationen und zum anderen die Norm der Eigenverantwortung, wonach jeder für das eigene Alter selbst vorzusorgen hat. Die aus beiden Normensystemen resultierenden Kontroversen offenbarten sich in vielen gesellschaftlichen Debatten, etwa wenn es um die vermeintlichen Kosten der Versorgung älterer Menschen und um die daraus mutmaßlich resultierenden Belastungen für nachkommende Generationen geht. Aus diesen Gründen ist die Frage der Altersvorsorge für viele Menschen relevant. Beispielsweise fordern demographische Veränderungen, niedrige Geburtenraten und steigende Lebenserwartungen in den meisten Ländern die Leistungsfähigkeit des Wohlfahrtsstaates heraus. Eine Folge kann sein, dass viele Menschen vermehrt in die materielle Absicherung des eigenen Alters investieren. Erscheint die finanzielle Situation hingegen abgesichert, widmen sich Menschen bei der Altersvorsorge vermutlich stärker der persönlichen Lebens- und Selbstverwirklichung.

---

Danksagung: Ich danke Prof. Dr. Margund Rohr, Prof. Dr. Dennis John, Dr. Fiona Rupprecht, Dr. Anja Beyer und Yaeji Kim-Knauss, die während der Laufzeit des Projekts *Altern als Zukunft* als Doktorandinnen und Doktorand mit großem Engagement und Kompetenz die Umsetzung der Online-Studien mitgestaltet haben. Die in diesem Kapitel präsentierten Befunde resultieren aus dieser produktiven Zusammenarbeit.

Vorsorgehandeln stellt konkretes Entwicklungshandeln dar, durch das Menschen ihre Lebenssituation im Alter – wenn auch nur in Grenzen – steuern und gestalten können (Brandstädter, 2006; Lerner & Busch-Rossnagel, 1981). Altern beruht hierbei auf einem Zusammenspiel von individuellen Aktivitäten und sozialen Gelegenheitsstrukturen (Katz, 2013). Die Untersuchung des Vorsorgehandelns und der Altersvorsorge trägt somit auch zum Verständnis des Alterns bei.

Eine frühzeitige Vorbereitung auf das Alter beruht in aller Regel auf der Hoffnung, dass man dadurch Gestaltungsspielräume in der späten Lebensphase schaffen und etwaige Herausforderungen besser bewältigen kann. Dies erfordert, dass man sich frühzeitig mit der eigenen Zukunft, dem Ausblick auf ein langes Leben und den damit einhergehenden Lebensumständen auseinandersetzt (Heikkinen et al., 1995; Noone et al., 2009; Preston et al., 2018). Im Folgenden wird zunächst der Begriff des Vorsorgehandelns und der Altersvorsorge eingegrenzt. Es werden zwei Perspektiven des Vorsorgehandelns differenziert, die sich jeweils aus deren Zukunftsbezug und Ressourcenkosten ergeben.

### **Was kennzeichnet Altersvorsorge und Vorsorgehandeln?**

Zukunfts- und Vorsorgehandeln sind begrifflich voneinander zu unterscheiden. Jede Handlung ist insofern zukunftsbezogen, als es dabei um das Erreichen von Zielen oder die Umsetzung von Wünschen oder Vorhaben geht, die mehr oder weniger konkret in einer nahen oder entfernteren Zukunft liegen. Im Vergleich dazu bezieht sich das Vorsorgehandeln explizit auf alle Bemühungen einer Person, in der Zukunft vermutete oder antizipierte Bedrohungen und deren vermuteten Folgen, wie beispielsweise chronische Erkrankungen, Armut oder Einsamkeit *abzuwenden oder zumindest abzumildern* sowie zugleich auch alle Bemühungen, erwünschte Ereignisse oder Zustände, wie beispielsweise eine gute Wohnsituation oder Selbstbestimmung im Umgang mit dem Tod, in der Zukunft *herbeizuführen oder zu bewahren* (Jacobs-Lawson et al., 2004; Kornadt & Rothermund, 2011b). Zur besseren begrifflichen Unterscheidung von anderen *vorsorgerelevanten Handlungen* kann diese Form der Vorbereitung auf das Alter als *antizipatorisches Vorsorgehandeln* bezeichnet werden. Im Allgemeinen werden somit zwei Perspektiven des Vorsorgens unterschieden: Von antizipatorischen Vorsorgehandlungen sind Handlungen zu unterscheiden, die zwar vorsorgerelevant sind, aber primär auf erwünschte Zustände oder Ergebnisse in der Gegenwart zielen. Beispielsweise sind viele Menschen körperlich aktiv, weil sie sich dabei unmittelbar besser oder gesunder fühlen. Es ist zugleich unbestritten, dass regelmäßige körperliche Bewegung nachhaltig und vorbeugend zu einer besseren körperlichen und mentalen Gesundheit im Alternsverlauf beiträgt.

*Vorsorgerelevante Handlungen* beziehen sich auf alltägliche Handlungen, deren Handlungsfolgen zwar präventiv wirken, die aber nicht explizit mit dem Ziel der Vorbereitung auf das Alter verbunden sind. Die Ausübung einer körperlichen Aktivität, wie Gartenarbeit oder ein sportliches Spiel, können gesundheitsförderlich sein oder sogar vor Erkrankungen schützen, im Vordergrund steht aber ein konkretes Handlungsziel in der Gegenwart. Der Nutzen einer Handlung ist dabei unmittelbar durch ein Handlungsziel definiert. Viele alltägliche Handlungen

sind aber auch vorsorgerelevant, weil sie auch Handlungsfolgen haben, die nicht bedacht oder bekannt sind, etwa weil eine Handlung auch vorhandene Ressourcen optimiert. Vorsorgerelevante Handlungen, wie etwa gesundheitsbewusste Ernährung oder körperliche Bewegung sind daher oft ressourcenschonend. Menschen können sich beispielsweise gesund verhalten, sich körperlich aktiv zeigen oder gute Freundschaften pflegen ohne an das eigene Alter oder an die Zukunft zu denken, weil sie diese Handlungen mit einem sehr konkreten Nahziel verbinden oder weil diese Handlungen ihnen per se Freude bereiten. Die nachhaltigen positiven Wirkungen solcher Aktivitäten auf den weiteren Verlauf des eigenen Lebens im Alter müssen dabei gar nicht intendiert sein. Die langfristig präventiven Wirkungen, beispielsweise einer gesunden Ernährung, werden von den Akteuren nicht zwangsläufig als Vorsorge oder Prävention erlebt. Anzunehmen ist, dass diese Effekte den Handelnden aber bekannt sind und als zusätzlicher Nutzen gerne mitgenommen werden (Kim-Knauss et al., 2020; Kim-Knauss & Lang, 2021). Gleichwohl ist bekannt, dass ein aktiver Lebensstil von vielen Menschen als effektive Strategie der Prävention, der Vorbereitung auf das Alter oder der Altersvorsorge betrachtet wird.

*Antizipatorisches Vorsorgehandeln* ist hingegen explizit auf die Bewältigung von Ereignissen, Herausforderungen oder Belastungen gerichtet, die erst in einer fernerer Zukunft antizipiert oder erwartet werden. Das antizipatorische Vorsorgehandeln erfordert einen Umgang mit möglichen oder erwarteten, zukünftigen Herausforderungen und deren Folgen, die aber noch unbekannt und zumeist wenig konkretisiert oder nicht vorhersehbar sind. Zu solchen möglichen Zukunftseignissen gehören auch viele kaum oder gar nicht absehbare Herausforderungen des Alterns, wie beispielsweise finanzielle Einschränkungen, zunehmende Barrieren im Wohnumfeld, die Thematik des Pflegebedarfs oder auch das Thema der Vorbereitung auf Sterben und Tod. Das Vorsorgehandeln zielt aber darauf, mögliche unerwünschte Ereignisse, Entwicklungen oder Zustände zu verhindern oder in ihrer unerwünschten Wirkung zu minimieren. Erwartet man beispielsweise, dass man aufgrund funktioneller Einschränkungen unter erschwerten Bedingungen die steilen Treppen im eigenen Haus nicht mehr bewältigen können wird und dadurch ein selbstbestimmtes Wohnen erschwert wird, könnte man vorsorgend in eine barrierefreie Wohnung umziehen oder aber einen Lift einbauen lassen.

Allerdings sind *vorsorgerelevante* Handlungen und *antizipatorisches Vorsorgehandeln* auf der Verhaltensebene und durch Beobachtung kaum oder nicht zu unterscheiden. Mit jeder Handlung können auch mehrere Ziele oder Vorhaben gleichzeitig verfolgt werden: Wer sich Wohneigentum anschafft hat dafür meist viele Gründe. Dabei geht es häufig darum, im Alter in den eigenen vier Wänden selbstbestimmt wohnen zu können, aber oft eben auch um spezifische weiterführende Pläne und Vorhaben, wie etwa Werte für nachkommende Generationen zu schaffen (Beyer et al., 2017).

Das antizipatorische Vorsorgehandeln unterscheidet sich von vorsorgerelevantem Handeln somit primär auf der subjektiven Ebene der Handelnden und ist abhängig von deren persönlichen Vorhaben und Sichtweisen. Wer sich zum Beispiel gesund ernährt, über Ernährung informiert oder wer sich viel bewegt

kann hierfür viele Gründe haben und verschiedene Ziele verfolgen, etwa möglichen Erkrankungen vorbeugen, aus Interesse an Fragen der Ernährung oder Gesundheit, oder aus dem sozialen Bedürfnis, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Entscheidend ist, ob eine *Vorsorgehandlung* mit dem erklärten Ziel verbunden wird, sich auf das eigene Alter vorzubereiten. Viele der auf die Zukunft gerichteten, antizipatorischen Vorsorgehandlungen wirken unter Umständen auch schon in der Gegenwart vorteilhaft, etwa wenn Menschen sich dadurch, dass sie für die nachberufliche Lebensphase Geld zurücklegen oder sich auf spätere Notlagen vorbereiten, sich zugleich auch verstärkt von Zukunftssorgen und -ängsten entlastet fühlen (Kim-Knauss et al., 2020). Wird das antizipatorische Vorsorgen auch in der Gegenwart schon mit einem unmittelbaren Nutzen oder Vorteil assoziiert, werden solche Handlungen auch wahrscheinlicher durchgeführt.

Im Allgemeinen unterscheiden sich antizipatorisches Vorsorgehandeln und vorsorgerelevante Handlungen in zwei zentralen Merkmalsbereichen, zum einen im Umfang der investierten Ressourcen (z. B. finanzielle Rücklagen, Anschaffungen, Vollmachten) und zum zweiten darin, wie konkret die jeweiligen Zukunftserwartungen sind. Antizipatorisches Vorsorgehandeln zielt auf eine meist entfernter liegende, weniger konkrete Zukunft, aber erfordert einen höheren Ressourceneinsatz. Vorsorgerelevante Handlungen sind auf eine konkrete Zukunftsplanung (z. B. hier und heute) gerichtet und erfordern vergleichsweise weniger Ressourceninvestitionen. Das Zusammenspiel von Zukunftsperspektiven und Ressourceneinsatz mit den verschiedenen Ebenen des Vorsorgehandelns illustriert die Abb. 4.1.

Wenn die eigene Zukunft ungewiss und wenig konkret erscheint, ist es kaum möglich sich darauf vorzubereiten. Im Umgang mit solchen unsicheren Bedingungen in der Zukunft können sich Menschen jedoch bemühen, ihre Ressourcen und Fähigkeiten so zu verbessern, dass sie unerwartet eintretende Belastungen oder Herausforderungen besser bewältigen können. Dieser Aspekt des antizipatorischen Handelns wird in der Psychologie als proaktive Bewältigung bezeichnet (Aspinwall & Taylor, 1997). Hierbei geht es darum, persönliche



**Abb. 4.1** Ebenen und Determinanten vorsorgebezogenen Handelns

Ressourcen, Fähigkeiten und Möglichkeiten zu verbessern, mit denen möglicherweise eintretende Belastungen, Verluste und Krisen bewältigt werden können. Eine mögliche Überlegung ist, dass sich vorsorgerelevante Handlungen stärker auf die Maximierung *erwünschter* Ereignisse in der Zukunft richten, während antizipatorisches Vorsorgehandeln im Vergleich dazu stärker die Minimierung *unerwünschter* Belastungen oder Herausforderungen in der Zukunft anstrebt.

Eine wichtige Frage ist, wie sich Zukunftsdenken auf das Vorsorgehandeln auswirkt. Die Befunde des Projekts *Altern als Zukunft* weisen darauf hin, dass zuversichtliche und konkrete Zukunftsperspektiven mit einer höheren Vorsorgebereitschaft einhergehen (Kornadt & Rothermund, 2014; Kornadt et al., 2018b; Lu et al., 2018; Petkoska & Earl, 2009). Dabei spielt eine Rolle, ob sich die Zuversicht eher auf das zukünftige Selbstbild bezieht oder aber auf Erwartungen hinsichtlich der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung in der Zukunft. Menschen können im Hinblick auf ihre eigene zukünftige Situation zuversichtlich sein aber zugleich pessimistisch bezüglich der gesellschaftlichen Zukunft. Beides kann sich auf Vorsorgehandlungen auswirken. Die Relevanz der Zukunftsperspektiven für das Vorsorgehandeln lässt sich beispielhaft anhand der seit vielen Jahrzehnten wiederkehrenden Debatte um Renten- und Generationengerechtigkeit illustrieren.

### **Zukunftsszenarien und Altersvorsorge: Das Beispiel der Rentendebatte**

Häufig wird die Frage der Altersvorsorge in gesellschaftlichen Debatten verengt bezogen auf das Thema der finanziellen Absicherung, durch die der eigene Lebensstandard in der nachberuflichen Lebensphase abgesichert werden soll. Da die Leistungsfähigkeit der umlagefinanzierten Rentenversicherung auf den ersten Blick von der Zahl der erwerbstätigen Beitragszahler (und deren Einzahlungen) abhängt, wird nachvollziehbar, warum die steigende Anzahl von Leistungsempfängern im Alter gegenüber der schrumpfenden Zahl von Beitragszahlern zumeist als bedrohlich für das Rentensystem angesehen wird. Tatsächlich ist aber gut belegt, dass die gesamtwirtschaftlichen Produktivitätszuwächse seit den 1950er Jahren bis heute die steigenden Kosten der Rentenversicherungen um ein Vielfaches übertreffen (Erber & Hagemann, 2012), und dementsprechend ist die Leistungsfähigkeit der Rentenversicherung im Prinzip mitgewachsen. Die Frage der Generationengerechtigkeit dieses Systems wird nicht selten geprägt von negativen Zukunftsprognosen: Es drohe eine Überlastung der Sozial- und Rentensysteme, etwa weil geburtenstarke Jahrgänge aus dem Erwerbsleben ausscheiden oder weil die Kosten für die Pflege explodieren würden. So widmete sich die Zeitschrift DER SPIEGEL seit den 1950er Jahren häufiger dem Thema „Rente“, meist um schwere Zeiten für zukünftige Rentnergenerationen anzukündigen.

Wenn solche Prognosen am Ende nicht eintreten, wird dies meist nicht thematisiert: Bereits vor der Rentenreform im Jahr 1957 hat DER SPIEGEL (44/1956) eine zu erwartende Überlastung der Rentenversicherer angemahnt, da die Kosten „...im Jahr 1976 um 30 Prozent und im Jahr 1986 um nicht weniger als 42 Prozent“ höher ausfallen werden. Ohne auf die falsche Prognose von 1956 einzugehen, berichtet DER SPIEGEL im Jahr 1986 dann über die gute ökonomische Situation der Rentner, nur um erneut zu vermelden, dass es aber: „... in zwanzig,

dreißig Jahren für die dann Älteren und Alten ... eng wird... [und dass] ... die düsteren Zukunftsbilder, die der Rentenversicherung für die ... Zeit bis zur Jahrtausendwende von den Experten ausgemalt werden, ... einen hohen Grad an Wahrscheinlichkeit [haben]" (2/1986). Nur 13 Jahre später, im Jahr 1999, berichtet DER SPIEGEL (43/1999) über „Reiche Senioren“ und sagt vorher, dass es keiner Rentnergeneration nach der „Jetzigen“ je wieder so gut gehen werde, denn – spätestens ab dem Jahr 2020 drohe die Verarmung im Alter. Und so weiter. Die dargestellten Szenarien sind bislang nicht eingetreten.

Ein möglicher Grund dafür ist, dass Menschen ihr Verhalten aufgrund der alarmierenden Zukunftsszenarien verändert und deren Eintreten so verhindert haben. Demnach geht es älteren Menschen also finanziell auch heute noch immer gut, weil viele persönlich für sich vorgesorgt haben. Den Sachverhalt, wenn eine präventive Maßnahme „nicht für jeden Einzelnen erkennbar vorteilhaft scheint, aber dennoch einen gesellschaftlichen Nutzen für alle zeigt“, bezeichnete erstmals Geoffrey Rose (1981, S. 1850) als „Präventionsparadoxon“. Demnach mag die persönliche Vorsorge für das Alter zwar keinen starken für jeden Einzelnen erkennbaren Vorteil haben, sich aber über einen längeren Zeitraum für die Gesellschaft bzw. das Rentensystem positiv auswirken. Die Handelnden erleben kurzfristig keine direkten Vorteile der Vorsorge bei sich selbst und bewerten die Vorsorge daher ambivalent. Es ist nicht auszuschließen, dass individuelles Verhalten oder auch staatliche Maßnahmen dafür gesorgt haben, die angekündigten Kollapse der Rentensysteme jeweils noch abzuwenden. Wissenschaftlich belastbare Belege für eine solche Annahme sind aber bislang nicht bekannt. Zudem können bedrohliche Szenarien verunsichern und Menschen vom Vorsorgehandeln abhalten. Es ist daher eine wichtige Frage, wie vorteilhaft oder belastend die Menschen ihr eigenes Vorsorgehandeln erleben.

In aller Regel beruht die Idee der Altersvorsorge auf dem Prinzip eines persönlichen *Belohnungsaufschubs*, wonach man in jungen Jahren Verzicht übt, um dann im späten Erwachsenenalter den Lohn für diese früheren Entbehrungen zu *ernten* (Adams & Rau, 2011). Das Vertrauen in das Rentensystem baut darauf, dass es auch in Krisenzeiten als verlässlich erlebt wird, und es nährt sich von der Botschaft, dass sich jahrzehntelange Einzahlungen eines Tages auch tatsächlich *auszahlen* werden. Wenn jedoch die Zuverlässigkeit der Rentensysteme schwindet, kann sich damit auch die Haltung zur Altersvorsorge ändern. Die Zurückstellung von Ansprüchen oder Wünschen auf spätere Zeiten im Leben verliert dann an Attraktivität. Warum sollte man auf eine *ungewisse* Zukunft setzen und dafür Entbehrungen auf sich nehmen, wenn die eigenen Bedürfnisse und Wünsche sofort befriedigt und erfüllt werden können? Eine Zunahme solcher hedonistischen Einstellungen, die sich an der Gegenwart orientieren, zeigt sich beispielsweise bei jungen Menschen laut der *Shell* Jugendstudie (Albert et al., 2019). Mehr Jugendliche als in früheren Befragungen betonten ihr Leben *im Hier und Jetzt*. Rund 80 % der jungen Befragten gaben an, dass sie ihr Leben „in vollen Zügen genießen“. Wenn also Menschen nachfolgender Generationen weniger bereit zu sein scheinen, bereits in frühen Jahren für ihr eigenes Alter vorzusorgen, könnte das daraus resultierende Verarmungsrisiko zumindest teilweise eine Folge der

so beförderten Befürchtungen und Zweifel an der Leistungsfähigkeit der Sozial- und Rentenkassen in der Zukunft sein und der daraus resultierenden Abkehr von Vorsorgemaßnahmen.

### **Welche Rolle spielt die Zukunftsperspektive für das Vorsorgehandeln?**

Die Frage nach der Altersvorsorge steht auch in engem Zusammenhang mit subjektiven Zukunftsvorstellungen. Allerdings sind diese Zusammenhänge bislang nicht umfassend untersucht, was auch damit zu tun hat, dass es eine vielfältige Literatur zu den unterschiedlichen Dimensionen und Facetten der subjektiven Zukunftsperspektive gibt (Lang & Damm, 2018; Lang & Rupprecht, 2019b). Manche Menschen reagieren auf eine ungewiss erscheinende Zukunft mit schicksalsergebenen Haltungen (Macé & Le Lec, 2011), während sich andere angesichts von Unsicherheiten oder Verlustrisiken verstärkt um Kontrolle bemühen (Barlow et al., 2016; Greenaway et al., 2015). Im Hinblick auf die vielfältigen Muster des Zukunftserlebens gilt es genauer zu verstehen, wie Menschen ihre persönliche Zukunft wahrnehmen und bewerten, wie sie mit solchen Vorstellungen von der Zukunft umgehen und wie sie im Hinblick auf ihre persönlichen Erwartungen für die Zukunft vorausschauend oder vorsorgend handeln. Kornadt und Kollegen (2015) beobachteten, dass mit zunehmend positiveren Erwartungen an das eigene zukünftige Selbst eine verstärkte Vorbereitung auf das eigene Alter einherging, insbesondere in solchen Lebensbereichen, die anfällig für altersbezogene Veränderungen zu sein scheinen (siehe auch Kap. 3).

Was Individuen heute für die eigene Zukunft antizipieren oder erwarten, können sie später in der Wirklichkeit daraufhin überprüfen, ob es so tatsächlich gekommen ist. Wer auf einer Wanderung einen Regenschirm mitgenommen hat und mit Regen gerechnet hat, wird zwingend bemerken, wenn der Schirm überflüssig war. Auch wer davon überzeugt ist, immer gesund zu bleiben und unverwundbar zu sein, wird im Fall einer schweren Erkrankung solche Überzeugungen vermutlich revidieren. Was wir erwarten, kann sich bewähren oder im ungünstigeren Fall als Illusion oder zumindest irrtümliche Prognose entlarven. Erwartungen und Einstellungen zur eigenen Zukunft, prägen das tägliche Verhalten und Denken jedes Einzelnen. Somit zeigt sich auch im altersbezogenen Vorsorgehandeln das sogenannte *Thomas-Theorem*. Demnach gilt: „Was immer eine Person für wahr hält, führt dazu, dass sie sich so verhält als wäre es wahr“ (Thomas & Thomas, 1928). Dies trifft insbesondere zu für persönliche Erwartungen, die Menschen mit ihrer Zukunft verbinden. Wer an eine düstere Zukunft glaubt, wird sich anders vorbereiten, als diejenigen, die für sich eine frohe, unbeschwerte Zukunft erwarten. Es geht hierbei wohlweislich nicht einfach nur um sogenannte *selbsterfüllende Prophezeiungen*, sondern um die Annahme einer Wirklichkeit als Gegebenheit, der sich die Menschen in ihrem Verhalten anpassen. Dabei kann es eine wichtige Rolle spielen, inwieweit sich die Erwartungen an die Zukunft von den Bewertungen eben dieser Zukunft unterscheiden.

In der psychologischen Forschung gilt es als gut belegt, dass sich positive und optimistische Zukunftshaltungen –zumindest kurzfristig– positiv auf Handlungs-

und Bewältigungsressourcen der Menschen auswirken (Lee et al., 2019; Scheier & Carver, 1985, 2018; Taylor & Brown, 1988). Allerdings weisen einige Befunde darauf hin, dass sich auch realistische bzw. wirklichkeitsgetreue Zukunftserwartungen positiv auf die Gesundheit und Lebenserwartung auswirken (Cheng et al., 2009; Chipperfield et al., 2019; Colvin & Block, 1994; Lang et al., 2013). Auch die gedankliche Auseinandersetzung mit der Zukunft kann sich per se auf das alltägliche Entwicklungs- und Vorsorgehandeln auswirken. Um dies zu prüfen, erfragten Kahana und ihre Kollegen (2005) über einen Zeitraum von vier Jahren mit insgesamt sieben Erhebungszeitpunkten den Umfang der körperlichen Aktivitäten von älteren Menschen zwischen 70 und 100 Jahren. Zusätzlich haben sie erfasst, wie häufig die älteren Menschen im Alltag an ihre Zukunft dachten. Zwar nahm der Umfang körperlicher Übungen und Bewegungen insgesamt über den Zeitraum von vier Jahren kontinuierlich ab. Allerdings fiel der Rückgang körperlicher Aktivität deutlich geringer aus, je mehr die älteren Menschen zuvor an die Zukunft gedacht hatten. Wer also nur darüber nachdenkt, was in Zukunft passieren könnte, verhält sich gesünder. Allerdings bleibt bei dieser Studie offen, ob der Ausblick auf die Zukunft inhaltlich eher positiv oder eher negativ bewertet wurde. Schließlich berücksichtigen die meisten Studien nicht, inwieweit sich positive oder negative Erwartungen, beispielsweise bezüglich der eigenen zukünftigen Gefühlszustände oder Einstellungen, dann später auch als richtig herausstellen oder nicht (Chipperfield et al., 2019; Hamm et al., 2019).

Eine Rolle spielt auch, ob man ein zukünftiges Ereignis als bedrohlich oder erstrebenswert bewertet. So kann man in Bezug auf sich selbst beispielsweise ein geringes Risiko erleben, an Demenz zu erkranken, obwohl man diese Erkrankung als sehr bedrohlich erlebt. Bewertungen der Zukunft beziehen sich also nicht nur darauf, ob antizipierte Lebenssituationen in der eigenen Zukunft wahrscheinlich sind oder nicht, sondern auch darauf, wie sie bewertet werden. Ein weiteres Beispiel bezieht sich auf die Frage, wie alt man erwartet zu werden und ob man sich wünscht so lange zu leben wie man erwartet (Lang et al., 2007). Lang und Rupperecht (2019a) beobachteten, dass Menschen, die für sich ein etwas längeres Leben wünschen als erwartet, mehr Vorsorgehandlungen berichteten als diejenigen, die unrealistische hohe Wünsche an ein langes Leben haben oder als die, die sich ein kürzeres Leben wünschten.

Menschen handeln meist differenziert im Hinblick auf unterschiedliche Dimensionen der subjektiven Zukunftsperspektive (Lang & Damm, 2018; Lang & Rupperecht, 2019b). Dabei lassen sich Zukunftsperspektiven, die sich auf konkrete Lebensbereiche oder beobachtbare Tatsachen beziehen später leichter an der Wirklichkeit überprüfen, als eher globale Einschätzungen der eigenen Zukunft. Beispielsweise lässt sich die eigene Erwartung in wenigen Jahren noch ganz gesund zu sein oder noch mit einer bestimmten Person gut befreundet zu sein, später leicht überprüfen. Dagegen sind globale Erwartungen, etwa, dass man auch in fünf Jahren mit seinem Leben noch allgemein zufrieden sein wird, eher interpretationsabhängig und können dadurch je nach Situation leichter umgedeutet werden. Die Befundlage legt nahe, dass sich spezifische und auf konkrete Lebensbereiche bezogene Erwartungen eher in relevante Vorsorgehandlungen niederschlagen, als

globale Zukunftserwartungen, die dafür flexibler verändert werden können. Die Fähigkeit des Menschen, die eigenen subjektiven Deutungen des Alterns, also beispielsweise zukunftsbezogene Erwartungen, an tatsächliche Gegebenheiten anzupassen, verweist auf die flexible Anpassungsfähigkeit des alternden Selbst (Brandtstädter, 2006). Dies gilt insbesondere dann, wenn subjektive Vorhersagen für die eigene Zukunft später nicht auf ihre Richtigkeit hin überprüft werden können.

Wie Menschen die Lebensphase des Alters erleben und gestalten, wird schließlich auch von kulturellen, strukturellen, physischen und sozialen Kontextbedingungen bestimmt (Kornadt et al., 2019; Park et al., 2020). Für eine Klärung dieser Fragestellung, ist es nötig die kulturell verankerten gesellschaftlichen Wohlfahrtsregime genauer zu betrachten.

---

## 4.1 Die Fragestellungen

Die Online-Studie des Projekts *Altern als Zukunft* untersucht schwerpunktmäßig Erwartungen, Einstellungen und Handlungen, die sich auf die Vorsorge für das Alter und Altern und auf die persönliche Zukunft beziehen. Welche Vorstellungen haben Menschen von sich und von ihrer persönlichen Situation und von den gesellschaftlichen Bedingungen in der Zukunft? Und wie wirken sich diese auf die Planung und auf die Durchführung von Vorsorgeaktivitäten aus? Im Fokus des Projekts standen drei zentrale Fragekomplexe, die sich dem Vorsorgehandeln widmen und dessen motivationaler Verankerung im Kontexts des persönlichen Zukunftsdenkens:

Ein erster Fragekomplex beschäftigt sich damit, wie sehr das Vorsorgehandeln je nach Lebenskontext und Themenfeldern differenziert erlebt, geplant und umgesetzt wird. Was bedeutet Vorbereitung auf das Alter und inwiefern unterscheidet sich diese je nach Vorsorgethema und Lebensbereich? Wie wird die Altersvorsorge im Lebenslauf je nach Vorsorgethema geplant? Inwiefern werden dabei persönliche Fristen und Zeitpläne berücksichtigt?

Ein zweiter Fragekomplex beschäftigt sich mit den Bewertungen und subjektiven Belastungen, die Menschen mit ihren jeweiligen Vorsorgehandlungen verbinden: Welchen Nutzen erleben Menschen, wenn sie für ihr Alter und die Zukunft vorsorgen? Welche Kosten werden damit verknüpft? Wie wird die Wichtigkeit der Vorsorge bewertet? Inwieweit wird die Vorsorge als gestaltbar und beeinflussbar erlebt? Inwieweit sehen Menschen sich selbst, die Familie oder die Gesellschaft in der Verantwortung für die bereichsspezifische Altersvorsorge?

Ein dritter Komplex behandelt die persönlichen Bemühungen darum, die eigene Situation in der Zukunft vorherzusagen: Welche Vorstellungen und Wünsche haben Menschen im Hinblick auf das eigene Leben und die eigene Lebensdauer in der Zukunft? Wie gut sind Menschen darin die eigene Befindlichkeit, Wünsche oder Gesundheit in der Zukunft zu antizipieren? Welche Bedeutung hat dies für das Zukunftshandeln?

Für jeden der drei Fragekomplexe wurden drei Ebenen der differenzierten Betrachtung und der Analyse unterschieden: (a) eine erste Betrachtung zielt auf die Frage, inwieweit das Vorsorge- und Zukunftshandeln sich je nach Lebensbereich unterscheidet (z. B. Finanzen, Gesundheit oder Familie), (b) eine zweite Ebene der Analyse zielt auf die möglichen Unterschiede, die sich dabei zwischen jungen, mittelalten und älteren Erwachsenen beobachten lassen und (c) eine dritte Ebene analysiert mögliche kulturelle und wohlfahrtsstaatliche Einflüsse im Vergleich zwischen den USA, Deutschland und Hongkong.

---

## 4.2 Der Forschungsstand

Die Vielfalt des Alters und der Altersverläufe in modernen Wohlfahrtsstaaten bringt mit sich, dass es für die Lebensphase des Alters keine einheitlichen und etablierten Strukturen und Normen gibt, was sich beispielsweise auch schon darin zeigt, dass begriffliche Bezeichnungen für die verschiedenen Lebensphasen im Alter zwischen 50 und 120 Jahren meist fehlen oder recht ungenau sind: So wird in diesem Zusammenhang mal von mittleren, spätem, höherem, hohen oder hochbetagten Erwachsenenalter gesprochen, um jeweils verschiedene Altersbereiche abzugrenzen. Präzise Einteilungen gibt es aber bislang nicht. Beispielsweise wird die Lebensphase der Hochaltrigkeit in verschiedenen wissenschaftlichen Schriften mal auf die Lebensphase ab 75 Jahre, mal auf die über 85-Jährigen oder auf die über 90-Jährigen bezogen und gelegentlich sogar nur um eine bestimmte Ausprägung von Funktionstüchtigkeit (z. B. Gebrechlichkeit) zu bezeichnen. Ein Grund liegt darin, dass sich allein aufgrund des chronologischen Alter einer Person kaum Aussagen darüber machen lassen, welche Belastungen, Herausforderungen oder Besonderheiten bei dieser Person vorliegen.

Dies gilt auch, wenn man Menschen danach fragt, wann für sie das Alter beginnt oder ab wann jemand als ‚alt‘ bezeichnet wird (Tuckman & Lorge, 1953; Unsworth et al., 2001), umso mehr noch, wenn man dabei nach unterschiedlichen Lebensbereichen differenziert (vgl. dazu ausführlich Kap. 3). Entsprechend schwierig ist es einzuordnen, auf welche Herausforderungen und Lebensbereiche sich die Vorbereitung auf das Alter bezieht. Die Lebensphasen des Erwachsenenalters lassen sich aber anhand von häufig beobachteten und normativen Veränderungen einteilen. Solche Veränderungen können *altersassoziiert* sein, insofern sie bei älteren Menschen häufiger auftreten als bei jüngeren. Veränderungen können auch *altersabhängig* sein, weil sie zwingend an ein bestimmtes Alter geknüpft sind. Beispiele rein *altersassoziiertes* Veränderungen sind die Verwitwung oder auch Veränderungen der körperlichen Funktionstüchtigkeit, die auch schon im jungen Erwachsenenalter eintreten können. Beispiele für *altersabhängige* Veränderungen sind das Erreichen des Rentenalters, ab dem die gesetzliche Anwartschaft auf Rentenleistungen gilt oder die Großelternschaft, die erst möglich wird, wenn die eigenen Kinder ein gewisses Alter erreicht haben. Durch das Zusammenspiel von *altersassoziierten* und *altersabhängigen* Veränderungen

in der zweiten Lebenshälfte lassen sich beispielsweise verschiedene Verläufe des Alterns und besondere Phänomene des Alters differenzieren.

Im Einklang mit solchen Überlegungen hat sich in der Alternsforschung mittlerweile die Unterscheidung zwischen der Lebensphase des „Dritten Alters“ und der Lebensphase des „Vierten Alters“ etabliert (Baltes & Smith, 2003). Das Dritte Alter schließt an das „Zweite Alter“ an, der Lebensphase des Erwachsenenalters nach Erreichen der Volljährigkeit. Das Dritte Alter wird meist mit einem aktiven Lebensstil und hoher Funktionstüchtigkeit verknüpft. Der Begriff des Vierten Alters bezieht sich dagegen auf die Phase der zunehmenden Verletzlichkeit, erhöhten funktionale Einschränkungen, bei gleichzeitig auftretenden chronischen Erkrankungen oder die Pflegebedürftigkeit (Kruse, 2017). Im Allgemeinen hat es sich nicht bewährt, die Phasen des Dritten und des Vierten Alters aufgrund des tatsächlichen chronologischen Alters einer Person einzuteilen. Nicht selten zeigen hochaltrige Menschen noch eine hohe Funktionstüchtigkeit und Lebensstile, wie sie in der Regel mit dem Dritten Alter verbunden werden (Lang et al., 2021), während das Vierte Lebensalter bei einigen Menschen auch schon viel früher beginnen kann (Laslett, 1994).

### **Trägt Vorsorgehandeln zu einem besseren Leben im Alter bei?**

Die wissenschaftliche Untersuchung des Vorsorge- und Zukunftshandelns ist noch ein vergleichsweise junges Thema und hat erst in den letzten Jahren ein stärkeres Interesse und mehr Beachtung in der Forschung gefunden. Das bringt mit sich, dass bislang noch keine schon lange etablierten Instrumente zur Erfassung des Vorsorgehandelns existieren, so dass Veränderungen und Folgen des Vorsorgehandelns bislang auch noch nicht über längere Zeiträume betrachtet wurden. Infolgedessen gibt es auch nur kaum Langzeitstudien, in denen mögliche Einflüsse des Vorsorgehandelns auf die Lebensqualität im Alter über längere Zeiträume hinweg untersucht wurden. Die Befunde einiger weniger Studien weisen immerhin schon darauf hin, dass Menschen die sich auf Veränderungen des Alterns frühzeitig vorbereitet haben, im späteren Alternsverlauf ein allgemein höheres Wohlbefinden zeigten (Noone et al., 2009; Prenda & Lachman, 2001) oder eine bessere mentale Gesundheit (Sörensen et al., 2012; Yeung & Zhou, 2017).

In einer beispielhaften Studie aus den USA (Noone et al., 2009) wurden etwas mehr als 1000 verheiratete Männer und Frauen kurz nach der Verrentung zu ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden befragt und wie sehr sie sich bereits vor dem Ruhestand auf diesen vorbereitet hatten. Nach 12 Jahren wurden dieselben Personen erneut im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden untersucht. Erhoben wurde, ob die Befragten mit ihrem Ehepartner häufiger über den Ruhestand gesprochen hatten, ob sie finanziell vorgesorgt hatten und ob sie sich über Möglichkeiten der Ruhestandsplanung informiert hatten. Es zeigte sich, dass die genannten drei Vorsorgeaktivitäten mit einem später erhöhten Wohlbefinden einhergingen. In einer Studie aus Hongkong (Yeung, 2013) wurden 90 Angestellte rund sechs Monate vor und nach Verrentung zu ihren Vorsorgehandlungen und ihrem psychischen Befinden befragt. Vorsorgehandlungen wurden in vier Bereichen erhoben: Finanzen (z. B. Sparpläne), Gesundheit (z. B. körper-

liche Aktivität), Soziale Teilhabe (z. B. Freizeitaktivitäten) und Informationssuche (z. B. Ruhestandskurse). Alle Vorsorgehandlungen waren positiv mit Indikatoren des Wohlbefindens korreliert. Allerdings berichteten dabei nur diejenigen, die sich vor dem Ruhestand um Informationen bemühten, auch noch nach einem Jahr ein signifikant verbessertes Wohlbefinden und positivere Einstellungen zum Ruhestand.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Befunde aus den dargestellten Studien noch wenig einheitlich sind und teilweise widersprüchlich scheinen. Jedoch belegen sie, dass Vorsorgehandlungen positive Konsequenzen haben: Wie positiv die Auswirkungen des Vorsorgens im späteren Verlauf des Alterns sind, hängt aber von vielen Bedingungen ab, wie zum Beispiel dem Lebensbereich oder die Lebenssituation für den oder die vorgesorgt wird. So unterscheiden sich beispielsweise die Befunde danach, ob das Wohlbefinden kurz nach der Verrentung oder zu einem späteren Zeitpunkt erhoben wurde, und inwieweit auch der konkrete Lebenskontext der älteren Menschen berücksichtigt wird. Viele bekannte Studien zu Auswirkungen des Vorsorgehandelns fokussierten auf spezifische Themen, etwa auf die finanzielle Absicherung, die gesundheitliche Prävention oder auf die Vorbereitung für das eigene Lebensende. Die einzelnen Themenfelder, in denen Menschen sich für das eigene Alter vorbereiten, wurden dabei meist isoliert und separat untersucht. Das Projekt *Altern als Zukunft* untersucht erstmals auch welche Effekte das Vorsorgehandeln in konkreten Lebensbereichen (z. B. Finanzen, Pflege, soziale Einbindung) auf die spätere Zufriedenheit der Betroffenen in diesen Lebensbereichen hat.

### **Spielt es eine Rolle für welchen Lebensbereich vorgesorgt wird?**

Die Erfahrung des Alterns ist kontextabhängig und daher kann sich das Alternserleben je nach betrachtetem Lebensbereich unterscheiden, also beispielsweise im Hinblick auf die Familie im Vergleich zur beruflichen oder zur gesundheitlichen Situation. Die Vielfalt möglicher Lebensbereiche und -aufgaben erschwert eine erschöpfende Erfassung aller möglichen oder bekannten Vorsorgehandlungen, zumal sich die Lebenskontexte von Menschen nicht nur nach Herkunft, Biographie und Lebenssituation unterscheiden, sondern auch weil diese sich im Verlauf des Erwachsenenalters je individuell verschieden verändern können. Wenn also einzelne Lebensbereiche des Alters betrachtet werden, wie beispielsweise die finanzielle Situation, die Wohnsituation, die soziale Einbindung, die pflegerische oder gesundheitliche Versorgung oder die Situation am Lebensende, so stehen diese Themen und Kontexte hier zunächst stellvertretend für die Variationsbreite der vielen Lebens- und Alltagskontexte älterer Menschen. Zu klären ist, inwieweit sich das zukunftsbezogene Handeln je nach Lebenskontext unterscheidet oder ob es über alle Bereiche hinweg gemeinsamen oder ähnlichen Regeln folgt.

Die Vielfalt der Alternserfahrung zeigt sich auch darin, dass das eigene Altern in manchen Lebensbereichen (z. B. körperliche Fitness) früher erfahren wird als in anderen Bereichen (z. B. Wohnsituation). Es macht also einen Unterschied, ob es um die Vorsorge für die ersten Jahre nach dem Ende der Erwerbstätigkeit

geht oder um die Vorsorge für die letzte Lebensphase am Ende des Lebens. Viele altersassoziierte Veränderungen bringen für einige Menschen zudem besondere Herausforderungen oder Risiken mit sich, wie etwa Armut, soziale Ausgrenzung, Einsamkeit, physische Barrieren im Wohnumfeld, Pflegebedarfe oder auch fehlende Versorgungsangebote. Die jeweiligen Lebensbereiche können sich im Verlauf des Alterns unterschiedlich und unabhängig voneinander verändern, auch abhängig von den jeweiligen persönlichen Vorlieben und Prioritäten der handelnden Akteure.

Betrachtet man unterschiedliche Themenfelder des Vorsorgehandelns, etwa im Hinblick auf Finanzen, Gesundheit, Pflege und soziale Teilhabe, so zeigen bisherige Befunde, dass die Vorsorge für das eigene Alter in verschiedenen Bereichen des Lebens von kontextabhängigen Vorstellungen des Lebens im Alter beeinflusst wird (Kornadt & Rothermund, 2011b, 2014; Kornadt et al., 2019; Park et al., 2020, vgl. dazu Kap. 3). Positive Erwartungen an das zukünftige Selbst gehen also nicht generell mit vermehrten Vorsorgehandlungen einher, sondern nur in bestimmten Lebensbereichen, die als besonders flexibel gestaltbar und kontrollierbar erscheinen, wie beispielsweise die sozialen Beziehungen und die Freizeitgestaltung. Wer für sich in der Zukunft positive Erwartungen an Freundschaften, Familie oder auch die Freizeitgestaltung hat, berichtet auch mehr dafür zu tun. Dagegen gehen positive Erwartungen an die eigene finanzielle oder gesundheitliche Situation in der Zukunft nicht mit vermehrten Vorsorgehandlungen einher (Kornadt et al., 2015). Bedeutsam ist dabei auch die Beobachtung, dass zukunftsbezogene Erwartungen an das eigene Selbst und Vorsorgehandeln je nach Kontext ganz unterschiedlich assoziiert sind.

Über einen längeren Zeitraum betrachtet zeigten sich keine Einflüsse von Vorsorgehandlungen auf vermehrt positive Erwartungen an die eigene Zukunft: Wer mehr vorsorgt, scheint deswegen noch keine deutlich positiveren Erwartungen für die eigene Zukunft zu entwickeln. Wer jedoch zuversichtlich auf die eigenen Beziehungen zu anderen Menschen und die eigenen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung in der Zukunft blickt, der engagiert sich in diesen Bereichen des Vorsorgehandelns in den darauffolgenden Jahren auch vermehrt. Das Vorsorgehandeln reflektiert also persönliche und zuversichtliche Vorstellungen vom eigenen zukünftigen Leben im Bemühen, das eigene Leben im Alter im Einklang damit zu gestalten und zu verbessern.

Vorsorgehandlungen sind oft auf in der weiteren Zukunft liegende, wenig konkrete und ferne Lebensziele hin ausgerichtet, wobei motivationspsychologische Prozesse eine Rolle spielen. So ist zu berücksichtigen, dass altersbezogenes Handeln häufig von zwei einander entgegengesetzten Valenzen begleitet wird – deren Ausprägung und Intensität bei jedem Menschen verschieden sind: zum einen ist dies die Hoffnung auf ein gutes Altern, beispielsweise, gesund und aktiv zu bleiben. Zum anderen gibt es aber auch die Furcht vor Verlusten oder Belastungen, die man vermeiden möchte. Zu klären ist, inwieweit das eigene Vorsorgehandeln durch Hoffnungen und Gewinnerwartungen motiviert wird oder durch das Bemühen, den eigenen Befürchtungen und Verlustängsten entgegenzuwirken (Lang & Rohr, 2013; Rohr & Lang, 2016).

Insgesamt kann die Altersvorsorge und das Vorsorgehandeln davon abhängen, wie vielfältig und differenziert die Zukunft subjektiv konstruiert wird. Dabei lassen sich Zusammenhänge des Vorsorgehandelns mit verschiedenen Aspekten der subjektiv wahrgenommenen Zukunft untersuchen, etwa im Hinblick auf (a) die noch verbleibende eigene Lebenszeit, (b) das Ausmaß, in dem diese Zukunft als konkret und planbar erscheint, (c) die Frage, ob man für sich oder andere eine Verbesserung oder Verschlechterung in der Zukunft erwartet, und (d) die persönliche Fristen, die man sich setzt, um rechtzeitig im Leben vorzusorgen oder anhand derer man für sich festlegt, wann es für bestimmte Vorsorgehandlungen zu spät sein könnte.

### **Gibt es Altersunterschiede im Vorsorge- und Zukunftshandeln?**

Vorsorge- und Zukunftshandeln sind meist biographisch verankert, insofern sich viele historische Ereignisse, gesellschaftliche Veränderungen und auch persönliche Lebensumstände sehr vielfältig darauf auswirken, wie Menschen ihre persönliche Zukunft wahrnehmen und bewerten. Es könnte beispielsweise für das Vorsorgehandeln auch eine Rolle spielen, ob Menschen schon einmal Krieg, Notlagen oder auch Katastrophen erlebt haben (Hobfoll et al., 1991). Park und Kollegen (2005) befragten ältere Menschen nach dem traumatischsten Ereignis in ihrem bisherigen Leben und was sie daraus für sich gelernt haben. Ein Befund ist, dass diejenigen, die diese Erfahrung für sich im Nachhinein positiv deuten konnten, insgesamt weniger Angst vor dem Tod hatten und im Umgang mit zukünftigen Herausforderungen aktivere Formen der Bewältigung zeigten.

Insofern spiegeln Altersunterschiede im Vorsorgehandeln oft auch die besonderen Lebensbedingungen der jeweiligen Geburtsjahrgänge wider. Altersunterschiede sind zum Zweiten auch auf gesellschaftlichen Wandel zurückführbar. Frühere Generationen mögen sich mehr auf staatliche Unterstützung verlassen haben als heutige, jüngere Generationen. Zugleich kann es aber auch im Laufe des Lebens zu Veränderungen des Zukunftshandelns kommen, auch aufgrund von persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen. Schließlich kann sich drittens die Tatsache, dass mit zunehmendem Alter die erlebte Restlebenszeit abnimmt, ebenfalls auf das Vorsorge- und Zukunftshandeln auswirken (Kim-Knauss & Lang, 2021; Kornadt et al., 2018b).

### **Gibt es kulturelle Unterschiede?**

Kulturelle Einflüsse auf das Vorsorgehandeln verweisen meist auf unterschiedliche wohlfahrtsstaatliche Rahmenbedingungen, aber auch auf sozialstrukturelle Unterschiede innerhalb der Länder (Hershey et al., 2007). Beispielsweise gibt es in Deutschland im Vergleich zu Ländern wie den USA, und in Hongkong unterschiedliche Systeme der öffentlichen Sozial- und Gesundheitsversorgung, die sich auch auf das Vorsorgehandeln auswirken können. In Deutschland sind Renten-, Sozial-, Gesundheits- und Pflegeversicherungen gesetzlich vorgeschrieben. In Hongkong ist die Rentenversicherung hingegen überwiegend betrieblich und privat geregelt. Erst seit dem Jahr 1995 sind Arbeitgeber in Hongkong verpflichtet für alle ihre Mitarbeiter in einen Rentenpensionsfonds (Mandatory Provident

Fund, MPF) einzuzahlen, zudem sind alle Arbeitnehmer ab einer bestimmten Einkommenshöhe (ca. 1000 EUR) verpflichtet, bis zu 5 % ihres Einkommens in einen Rentenfonds einzuzahlen. Eine staatliche Rentenversicherung gibt es hingegen nicht in Hongkong, allerdings wird dort häufig erwartet, von den eigenen Kindern im Alter finanziell Unterstützung zu erhalten (Chou et al., 2015). Auch im Hinblick auf andere Bereiche und Themen des Vorsorgehandelns unterscheiden sich die kulturellen und strukturellen Rahmenbedingungen in verschiedenen Ländern, etwa wenn es um die Organisation der Pflege im Alter, des Wohnens, der sozialen Teilhabe oder um die Versorgung am Lebensende geht. Bislang gibt es diesbezüglich kaum systematische Überblicksdarstellungen über die verschiedenen Versorgungsangebote und -modelle im Bereich der Pflege, des Wohnens, der Teilhabe oder auch medizinischen Versorgung, etwa in den USA, Deutschland oder auch China.

In den USA und Deutschland wird beispielsweise in verschiedenen Bereichen des Vorsorgehandelns (Notlagen, finanzielle Absicherung, Fitness, Gesundheit, Wohnen, Freizeit, Beziehungen, und Arbeit) generell etwas mehr vorgesorgt als in Hongkong. Bei den Befragten in den USA und in Deutschland zeigten sich hingegen kaum oder nur wenig kulturbezogene Unterschiede (Kornadt et al., 2019). Im Allgemeinen waren die beobachteten Unterschiede zwischen den verschiedenen Ländern im jungen Erwachsenenalter meist eher etwas gering und zeigten sich dagegen stärker akzentuiert bei älteren Erwachsenen. Dies spricht dafür, dass kulturelle Unterschiede im Vorsorgehandeln sich erst im Laufe des Lebens herausbilden, etwa indem Menschen die spezifischen Normen und Konventionen ihres jeweiligen Kulturraumes stärker übernehmen oder auch weil diese Unterschiede in früher geborenen Kohorten bzw. Bevölkerungsgruppen noch deutlich stärker sichtbar sind. Die kulturellen Unterschiede zwischen westlichen Ländern und der chinesischen Kultur wird oft im Zusammenhang mit unterschiedlichen Wertorientierungen etwa im Hinblick auf die Rolle der Familie diskutiert (Fung & Jiang, 2016), kann aber auch zu tun haben mit unterschiedlichen staatlichen Sozialversicherungssystemen, die beispielsweise in Hongkong so gut wie nicht existent sind.

---

### 4.3 Die Befunde im Überblick

Die Online-Studie des Projekts *Altern als Zukunft* untersucht schwerpunktmäßig die Frage, wann und wie Vorsorgehandlungen in verschiedenen Lebensbereichen geplant, umgesetzt und durchgeführt werden und inwiefern sich diese Handlungen in Abhängigkeit von Alter, Kultur und Kontextbedingungen unterscheiden. Zum einen wurde betrachtet, wie sehr sich Menschen mit Vorsorgetätigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen beschäftigen, zum anderen wurden vorsorgerelevante Aktivitäten erfragt, die persönlichen Fristen des Vorsorgens, der subjektive persönliche Nutzen, und die Belastungen bei der Ausübung konkreter Vorsorgetätigkeiten. Darüber hinaus wurden mehrere Dimensionen des Zukunftsdenkens

und -handelns erfasst, in denen es beispielsweise um die subjektive Zukunftsperspektive geht und um die subjektive und die ideale Lebenserwartung.

### 4.3.1 Erfassung von Vorsorge- und Zukunftshandeln

Im Rahmen des Forschungsprojekts *Altern als Zukunft* wurde das Vorsorgehandeln mit verschiedenen Methoden und für unterschiedliche Lebensbereiche erhoben. Im Teilprojekt der Fragebogenstudie wurde zunächst das antizipatorische Vorsorgehandeln mittels neu entwickelter Skalen erfasst, die aus 27 Fragen zur Vorbereitung auf das Alter in neuen Themenfeldern bestanden (Kornadt & Rothermund, 2014; Kornadt et al., 2015, 2018b). Gefragt wurde hierbei nach Handlungen zur Vorbereitung auf die finanzielle Situation, das Eintreten von Not- oder Ausnahmesituationen, die geistige und körperliche Fitness, die Wohnsituation, das Aussehen und äußere Erscheinungsbild, die persönlichen Beziehungen und sozialen Kontakte, die Gesundheit, die Beschäftigungsmöglichkeiten und Lebensgestaltung sowie die berufliche Tätigkeit im Alter. Zu jedem Vorsorgethema wurden drei Fragen bearbeitet, mit denen die Befragten berichteten, wie viel sie im jeweiligen Bereich vorsorgen, wie viel sie sich damit beschäftigten und wie viel sie sich darüber informieren. Auch eine Kurzversion dieses Fragebogens mit insgesamt 11 Fragen wurde entwickelt, wobei der Bereich der persönlichen Beziehungen zusätzlich um den Bereich Familie und nahestehende Personen erweitert wurde und der Bereich Beschäftigungsmöglichkeit und Freizeitgestaltung wurde erweitert um den Bereich der Persönlichkeit und Lebensgestaltung (Kornadt et al., 2020). Zunächst geht es hierbei nicht um die Frage, in wie vielen verschiedenen Bereichen sich antizipatorische Vorsorgehandeln finden lässt, sondern vielmehr um die Frage, inwiefern sich Vorsorgehandeln in den verschiedenen Kontexten unterscheidet.

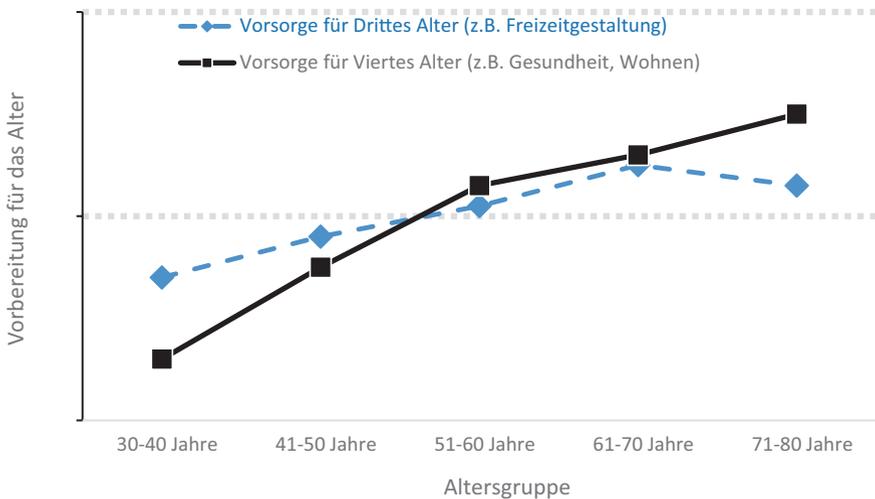
In einem zweiten Teil des Projekts wurden im Rahmen einer Online-Befragung darüber hinaus weitere Dimensionen und Aspekte des Vorsorgehandelns und vorsorgerelevanter Handlungen erhoben. Zunächst berichteten die Befragten, welche vorsorgerelevanten Aktivitäten sie ausgeübt haben und wie häufig innerhalb eines Jahres. Die Auswahl dieser vorsorgerelevanten Handlungen wurde aus der bekannten Forschungs- und Befundlage zur Altersvorsorge hergeleitet (Kim-Knauss & Lang, 2021).

Über solche Vorsorgehandlungen hinaus wurde untersucht, bis zu welchem Zeitpunkt ihres Lebens Menschen in den verschiedenen Altersgruppen und Kulturen planen mit Vorsorgehandlungen spätestens zu beginnen. Solche persönlichen Fristen für die Vorbereitung auf das Alter wurden dabei bezogen auf fünf spezifische Themen: der finanziellen Situation, dem Wohnen, der Pflege, der Vermeidung von Einsamkeit sowie Sterben und Tod (Lang & Rupprecht, 2020). Bestehen im zeitlichen Ablauf der subjektiven Fristen von Vorsorgehandlungen in verschiedenen Bereichen jeweils Unterschiede nach Alter und Kultur? – Um diese Fragen zu klären, konnten Probandinnen und Probanden zu verschiedenen Themenfeldern der Vorbereitung auf das Alter mittels graphischer Skalen (siehe

Abb. 4.2) angeben, ab wann und bis wann aus ihrer Sicht mit der Vorsorge im jeweiligen Bereich beginnen sollte, beispielsweise der finanziellen Vorsorge, der Vorsorge für das Wohnen im Alter, der Vorbereitung von Pflegebedarfen, der Vorbereitung gegen Einsamkeit im Alter und der Vorbereitung für Sterben und Tod. Für jede der fünf untersuchten Themenbereiche wurden schließlich auch Fragen zur subjektiven Nützlichkeit, Kontrollierbarkeit und Wichtigkeit des eigenen Vorsorgehandelns erhoben (Kim-Knauss & Lang, 2020). Darüber hinaus wurden verschiedene Bereiche und Dimensionen von Zukunftseinstellungen erfasst, wie beispielsweise die erwartete und gewünschte Dauer des eigenen Lebens sowie die subjektive Zukunftsperspektive (Lang & Rupprecht, 2019b; Rohr et al., 2017).

### 4.3.2 Vorsorgehandelns in verschiedenen Lebensbereichen und Kontexten

Wie schon die Forschungsergebnisse unseres Projekts zu Altersbildern (vgl. Kap. 3) belegen, unterscheiden sich Menschen nicht nur hinsichtlich ihrer jeweiligen Vorstellungen vom Alter, sondern auch in Abhängigkeit davon, um welchen Bereich des Lebens es dabei geht, also etwa im Hinblick auf Vorstellungen des Familienlebens im Alter, der Berufstätigkeit, des sozialen Engagements oder auch der Gesundheit. Darüber hinaus haben die meisten Menschen auch sehr unterschiedliche Vorstellungen je nachdem an welche Lebensumstände der Lebensphase des Alters sie denken. Beispielsweise macht es



**Abb. 4.2** Altersunterschiede in der Vorbereitung für das Dritte und Vierte Lebensalter. (Anmerkung: adaptiert nach Kornadt & Rothermund, 2014; dargestellt sind die Abweichungen je Altersgruppe vom Durchschnittswert [= grau gepunktet] der jeweiligen Vorsorgehandelns für das Dritte und Vierte Lebensalter)

einen großen Unterschied, ob man an die ersten zehn Jahre nach dem Ende der Berufstätigkeit denkt, an die Phase der besonderen Hochaltrigkeit oder aber an die letzte Lebensphase vor dem Tod.

Die Vielfalt des Alterns zeigt sich darin, dass Veränderungen häufig in keiner festen chronologischen Abfolge oder Richtung der Veränderung verlaufen: mal aufwärts, mal abwärts, mal stabil oder mal instabil oder fluktuierend. Dabei kann sich eine große Vielfalt von Erscheinungsformen des Alters sowohl innerhalb der Bevölkerung zeigen, als eben auch zwischen den verschiedenen Lebenskontexten einzelner Individuen etwa im Hinblick auf die Gesundheit, Wohnsituation, die Familiensituation oder die finanzielle Situation. Man kann sich beispielsweise im Kontext der Familie jung fühlen, aber eben nicht, wenn man an seine körperliche Fitness oder Gesundheit denkt. Worauf also bereiten sich Menschen vor, wenn sie sich auf das Alter vorbereiten? Bereiten sie sich auf konkrete Herausforderungen in bestimmten Lebensbereichen vor und gibt es Lebensbereiche, in denen deutlich weniger Vorsorgehandlungen beobachtet werden? Gibt es über verschiedene Lebensbereiche hinweg ähnliche Muster in den einzelnen bereichsspezifischen Vorsorgehandlungen, die sich auf ähnliche Lebensumstände beziehen, wie etwa die Nähe zum Lebensende oder aber die Lebensgestaltung zu Beginn des Ruhestands?

Während beispielsweise in einigen Bereichen des Vorsorgehandelns, wie der körperlichen Fitness, Gesundheit und Familie, deutlich stärker und intensiver für das Alter vorgesorgt wird, gibt es auch Bereiche der Vorbereitung auf das Alter, wie beispielsweise die Berufstätigkeit oder die Freizeitgestaltung für die insgesamt vergleichsweise weniger vorgesorgt wird (Kornadt et al., 2020). Insgesamt berichten ältere Erwachsene in der Regel ein stärkeres Vorsorgehandeln als jüngere Erwachsene (Kornadt et al., 2019), wobei dieser Altersunterschied in den USA stärker ausgeprägt ist als in Deutschland und Hongkong.

Ein zentraler Befund des Projekts zu Altern als Zukunft ist, dass sich Vorsorgehandeln je nach Kontext der Vorsorge unterscheidet, beispielsweise in Abhängigkeit davon, ob es um Themen der Vorsorge für das Dritte Lebensalter geht oder aber um Themenbereiche des Vierten Lebensalters (siehe Abb. 4.2, vgl. Kornadt & Rothermund, 2014). Vorsorge für das Dritte Alter zielt auf Aktivitäten, die ein Erleben von persönlichem Wachstum ermöglichen, etwa durch die Gestaltung eines aktiven Freizeitlebens, durch Lebensgestaltung, körperliche Fitness und sozialer Teilhabe. Dagegen zielt die Vorbereitung auf das Vierte Alter häufiger auf Handlungen, mit denen die Lebensqualität, etwa im Fall von Notsituationen, körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen oder auch am Lebensende noch weiter aufrechterhalten werden kann.

Bemerkenswert ist nun, dass sich Vorsorgehandlungen für das Dritte und das Vierte Lebensalter je nach Alter und je nach Lebensumständen unterscheiden. Ganz allgemein werden Vorbereitungen für das Dritte Alter von jüngeren Menschen häufiger berichtet als Vorbereitungen für das Vierte Lebensalter. Je älter Menschen sind, umso häufiger berichten sie solche Vorsorgehandlungen, die sich auf Themen und Herausforderung der jeweils nächsten Lebensphase des Dritten oder Vierten Alters richten. So wurden von Menschen im Alter

zwischen 60 und 70 Jahren Aktivitäten zur Vorsorge für das Dritte Lebensalter am häufigsten genannt, während Aktivitäten zur Vorsorge für das Vierte Lebensalter von Menschen im Alter zwischen 70 und 80 am häufigsten genannt wurden. Diese Altersunterschiede lassen sich zum Teil auf Unterschiede in der Zukunftsperspektive der Menschen zurückführen. Je weniger Zeit die Menschen glauben im eigenen Leben zu haben, desto mehr beschäftigten sie sich mit Vorbereitungen für das Vierte Lebensalter (Kornadt et al., 2018b), aber auch mit der Vorbereitung auf Sterben und Tod (Lang & Rupprecht, 2019a).

Allerdings wirkt sich das Erleben einer subjektiv begrenzten Lebenszeit nur auf solche Vorsorgehandlungen förderlich aus, die der Vorbereitung auf das Vierte Lebensalter gewidmet sind, nicht aber auf Handlungen, die der Vorbereitung für das Dritte Lebensalter dienen. Diese Wirkung einer als begrenzt erlebten verbleibenden Lebenszeit zeigte sich auch in der Veränderung über den betrachteten Zeitraum der Studie: wenn die verbleibende Zeit im Leben kürzer erlebt wurde, ging dies zwar einher mit vermehrter Vorbereitung für das Vierte Lebensalter, also beispielsweise mit der Vorsorge für mögliche Notlagen oder gesundheitliche Krisen, nicht aber mit vermehrter Vorbereitung auf das Dritte Lebensalter.

Für die Altersunterschiede in den Vorsorgehandlungen für das Dritte Alter spielten andere Aspekte, insbesondere die Konkretheit der Zukunftsperspektive eine Rolle (Kornadt et al., 2018b). Die Konkretheit der subjektiven Zukunftsperspektive bezieht sich darauf, wie genau die Vorstellungen von Menschen bezüglich ihrer Ziele und Erwartungen an die Zukunft sind, also beispielsweise, inwieweit es schon Vorhaben, Wünsche und Pläne für die Zukunft gibt, die sich explizit benennen lassen. Wer eine konkretere Zukunftsperspektive hat, zeigt häufiger Vorsorgehandlungen, die der Vorbereitung auf das Dritte Alter dienen, also etwa der Freizeit- und Lebensgestaltung. Eine mögliche Erklärung hier ist, dass es vielen Menschen bei der Vorbereitung für das Dritte Lebensalter um eine Erweiterung ihrer selbstbestimmten Handlungsmöglichkeiten geht, die zugleich mit einem weiteren und offeneren Zeithorizont einhergehen (Petkoska & Earl, 2009).

Im Hinblick auf die einzelnen Themenbereiche des Vorsorgehandelns bestehen auch Unterschiede zwischen den westlich geprägten Ländern wie Deutschland und USA und asiatisch geprägten Ländern wie Hongkong. Generell werden in Hongkong weniger Vorsorgehandlungen berichtet als in den USA und Deutschland. Die Unterschiede in den Vorsorgehandlungen zwischen Deutschland und den USA waren hingegen geringfügig mit wenigen Ausnahmen: Vorsorgehandlungen in Bezug auf die Wohnsituation und in Bezug auf das äußere Erscheinungsbild waren in den USA etwas stärker ausgeprägt als in Deutschland (Kornadt et al., 2019).

Diese Unterschiede im Vorsorgehandelns waren zu einem Teil, insbesondere bei finanziellen und freizeitbezogenen Themen, zurückzuführen auf Unterschiede in der Zukunftsperspektive und auf Erwartungen an das zukünftige Selbst. Beispielsweise erwarteten US-Amerikaner und Deutsche häufiger als Personen aus Hongkong, dass sie im Alter noch über ausreichend finanzielle Möglichkeiten verfügen und ein aktives Freizeitleben haben werden. Wer negativere Erwartungen an

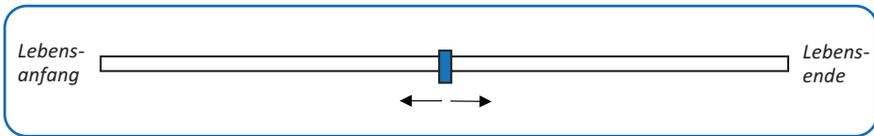
die eigene Zukunft hatte, zeigte in allen Kulturen eine geringere Bereitschaft zu Vorsorgehandlungen, wodurch ein Teil der Unterschiede zwischen den Kulturen erklärt werden konnte (Kornadt et al., 2019). Dies bedeutet konkret, dass Unterschiede zwischen den Ländern geringer sind, wenn man Personen mit ähnlichen Zukunftsperspektiven miteinander vergleicht.

Zusammenfassend lässt sich das Fazit ziehen, dass das persönliche Vorsorgehandeln je nach Lebensbereich und kulturellem Kontext variiert, wobei jedoch einige der kulturellen Unterschiede auch auf Unterschiede in den zukunftsbezogenen Sichtweisen zurückzuführen sind. Zudem fanden sich in den USA mehr Personen, die konkrete Vorstellungen von ihrer Zukunft haben, als etwa in Deutschland und in Hongkong. In allen Kulturen wurde beobachtet, dass sich Personen mit konkreteren Zukunftsperspektiven in allen Bereichen der Altersvorbereitung stärker engagierten. Vermehrte Vorsorgehandlungen im Alter gehen also insgesamt mit einer konkreten und positiven Zukunftsperspektive einher. Diese Befunde legen die Vermutung nahe, dass sich negative Zukunftsszenarien des eigenen Alterns eher hemmend auf das Ausmaß des Vorsorgehandelns auswirken (Kornadt et al., 2015). Zugleich stellt sich die Frage, ob sich damit auch Unterschiede in der zeitlichen Planung des Vorsorgehandelns im Lebenslauf erklären und vorhersagen lassen.

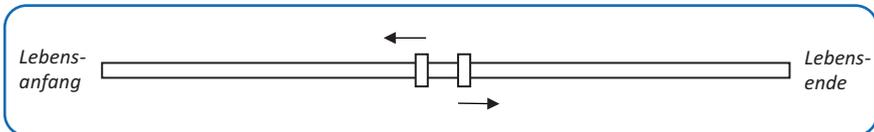
### 4.3.3 Zeitliche Planung des Vorsorgehandelns im Lebenslauf

Zusätzlich zu der Frage, wie sehr sich Menschen je nach Alter und Lebensumständen mit der Vorbereitung auf das Alter beschäftigen, ist es ein weiteres zentrales Forschungsthema des Projekts, wann Menschen glauben, dass der angemessene Zeitpunkt im Leben ist, mit der Vorbereitung für das eigene Alter zu beginnen. In solchen normativen Vorstellungen der zeitlichen Planung des Vorsorgehandelns zeigt sich, wie Menschen ihr Leben und ihr Altern im Einklang mit den Möglichkeiten und Grenzen ihrer jeweiligen Lebensumstände und -kontexte ausgestalten (Brandstädter & Rothermund, 2003; Heckhausen, 1999). Die persönlichen Fristen innerhalb derer das Vorsorgehandeln geplant wird, ist dabei ein wesentlicher Baustein der zeitlichen Strukturierung der Lebensgestaltung, in der sich auch widerspiegelt wie sich Menschen auf verschiedene Kontexte und Themenbereiche ihrer Altersvorsorge flexibel einstellen und anpassen. Beispielsweise kann man vermuten, dass einige Menschen annehmen, dass es irgendwann im Leben einfach zu spät ist, um sich in finanzieller Hinsicht angemessen auf das Alter vorzubereiten. Bei anderen Themen, wie etwa der Vorbereitung auf Sterben und Tod, lehnen es einige Menschen ab, sich damit schon früh im Leben auseinanderzusetzen, und dementsprechend halten sie es für ausreichend, wenn man erst später im Leben mit der Vorbereitung beginnt.

Im Rahmen der Online-Studie des Projekts *Altern als Zukunft* wurden auch neue graphische Skalen zur Erfassung der zeitlichen Vorsorgeplanung entwickelt (Lang & Rupperecht, 2020). Anhand eines schematisch dargestellten Lebensstrahles, der die Zeit zwischen dem Lebensanfang und dem Lebensende darstellte,



**Abb. 4.3** Graphischer Lebensstrahl zur Frage: Ab welchem Punkt im Leben ist man alt?



**Abb. 4.4** Graphischer Lebensstrahl zur Erfassung von Fristen der Altersvorsorge

konnten die Befragten mit einem symbolischen Schieber darstellen, welche Zeitpunkte sie für jeweils optimal hielten, um mit der Vorbereitung für das Alter in verschiedenen Themenfeldern zu beginnen.

Dabei war uns wichtig zu erfahren, ab welchem Zeitpunkt aus Sicht der Befragten das Alter beginnt. Auch die Einschätzungen auf diese Frage wurden mit Hilfe eines graphischen Lebensstrahls erfasst (Abb. 4.3), auch um beispielsweise Antworten zu umgehen, die sich auf Angaben zum Renteneintrittsalter oder anderen normativen Vorgaben beziehen.

Die graphische Darstellung des Lebensstrahls wurde auf den Wertebereich von 0 bis 100 fixiert, so dass der jeweils gewählte Punkt auf der Linie dem Prozentanteil der subjektiv erwarteten Lebensdauer entsprach, also mit der Formel *gewählter Punkt auf Lebensstrahl geteilt durch 100-mal erwarteter Lebensdauer in Jahren* in eine kalendarische Altersangabe in Jahren umgerechnet werden konnte. Somit war es möglich auch zu vergleichen, inwieweit sich die Vorstellungen, wann die Lebensphase des Alters beginnt zwischen den verschiedenen Kulturen jeweils unterscheiden.

Anhand des graphischen Lebensstrahls zur Erfassung der persönlichen Fristen (Abb. 4.4) gaben die Befragten an, wann aus ihrer Sicht jeweils der früheste und der späteste (gute) Zeitpunkt ist, um mit Vorsorgeaktivitäten in verschiedenen Lebensbereichen wie Sterben und Tod, Finanzen, Wohnen, Pflege und soziale Teilhabe (d. h. gegen Einsamkeit) zu beginnen.

Die Positionen der beiden Regler konnten frei auf dem graphischen Lebensstrahl eingestellt werden. Mit dem linken Regler konnte angezeigt werden, wo der früheste gute Zeitpunkt im Leben gesehen wird, um mit der Vorbereitung für das Alter zu beginnen. Mit dem rechten Regel wurde eingestellt, wann der späteste und gerade noch gute Zeitpunkt im Leben wäre, ab dem man angefangen haben sollte, sich im jeweiligen Bereich auf das Alter vorzubereiten. Insgesamt wurden diese persönlichen Fristen der Vorsorgeplanung für fünf Themenbereichen erhoben

sowie in den fünf Ländern Hongkong, Taiwan, USA, Deutschland und Tschechien. In Deutschland wurden diese persönlichen Fristen in vier Erhebungen erfasst, um abzuklären, wie sich die persönlichen Fristen sich zwischen den Erhebungen in den einzelnen Vorsorgebereichen veränderten.

Man kann bei diesem Vorgehen hinterfragen, inwieweit die Einstellung eines solchen ‚graphischen Lebensstrahls‘ überhaupt in der Lage ist, sinnvolle Altersangaben in gültiger Weise darzustellen. Zu diesem Zweck haben wir die Teilnehmenden an der Studie zusätzlich auch darum gebeten, auf einem weiteren graphischen Lebensstrahl einzustellen, wo sich ihre eigene aktuelle Position zwischen Lebensanfang und -ende gerade befindet. Die so ermittelten Altersangaben waren fast identisch mit dem chronologischen Alter der Befragten und korrelierten mit einem Wert von 0,90, was bedeutet, dass die Angaben zur Lebensposition die tatsächlichen Altersunterschiede zu mehr als 80 % korrekt wiedergaben. Wobei allerdings die Abweichungen auch von Bedeutung sind, insofern sie auch die subjektive Lebensposition der Befragten anzeigten, etwa wenn sich jemand jünger fühlt als sie oder er tatsächlich ist (Rubin & Berntsen, 2006). Die Mittelposition von 50 auf dem Lebensstrahl entsprach beispielsweise einem chronologischen Alter von 44,6 Jahren. Im Verlauf der Studie nach 6 Jahren, lag die mittlere Position aller Befragten dann im Durchschnitt rund 7,7 Punkte ( $SD=8$ ) näher am Lebensende. Man kann daran erkennen, dass die graphische Lebensskala geeignet ist, altersbezogene Veränderungen in sensitiver und gültiger Weise widerzuspiegeln.

Auch die Angaben zu der Frage, ab welchem Punkt auf dem Lebensstrahl man alt ist (Abb. 4.3), waren aufschlussreich im Hinblick auf die zeitliche Einordnung der Lebensphase des Alters. Im Durchschnitt aller Befragten wurde die Position, ab wann man alt ist, etwa bei einem Wert von 78,1 von 100 ( $SD=12,2$ ) auf dem Lebensstrahl eingestellt. Da die durchschnittlich erwartete Lebensdauer im Mittel bei einem Alter von 83,2 Jahren ( $SD=9,9$ ) lag, entsprach dieser Wert einem Beginn des Alters mit 65,0 Jahren. Allerdings gab es dabei Altersunterschiede und auch Unterschiede zwischen den Kulturen. Die Tab. 4.1 gibt die dargestellten Punkte für den Beginn des Alters getrennt nach Altersgruppen und Kultur wieder.

Der Tab. 4.1 kann entnommen werden, dass in Hongkong und Taiwan die Zeitpunkte, ab denen der Beginn des Alters auf dem Lebensstrahl gewählt wurde, etwas früher lagen als in den westlichen Ländern. Bei den Befragten aus den USA lag dieser Zeitpunkt am spätestens, bei einem Wert von über 80 von 100. Es zeigten sich auch kulturspezifische Altersunterschiede darin, ab welchem Zeitpunkt das Alter beginnt: Nur in den USA und Deutschland sahen junge Erwachsene den Beginn des Alters früher als ältere Erwachsene, während die jüngeren Erwachsenen in China sowie in der Tendenz auch in Tschechien den Beginn des Alters eher später legten als die älteren Erwachsenen. In den bisher bekannten Studien zu diesem Thema, die bis in die 1950er Jahren zurückreichen, meist nur geringe historische und kulturelle Variation (Kastenbaum, 1984).

In einer US-amerikanischen Studie von Tuckman und Lorge (1953) lag der Beginn des Alters für junge Erwachsene unter 20 Jahren bei ca. 65 Jahren und für über 70-Jährige bei 71 bis 73 Jahren. In einer Studie von 1976 (Drevenstedt,

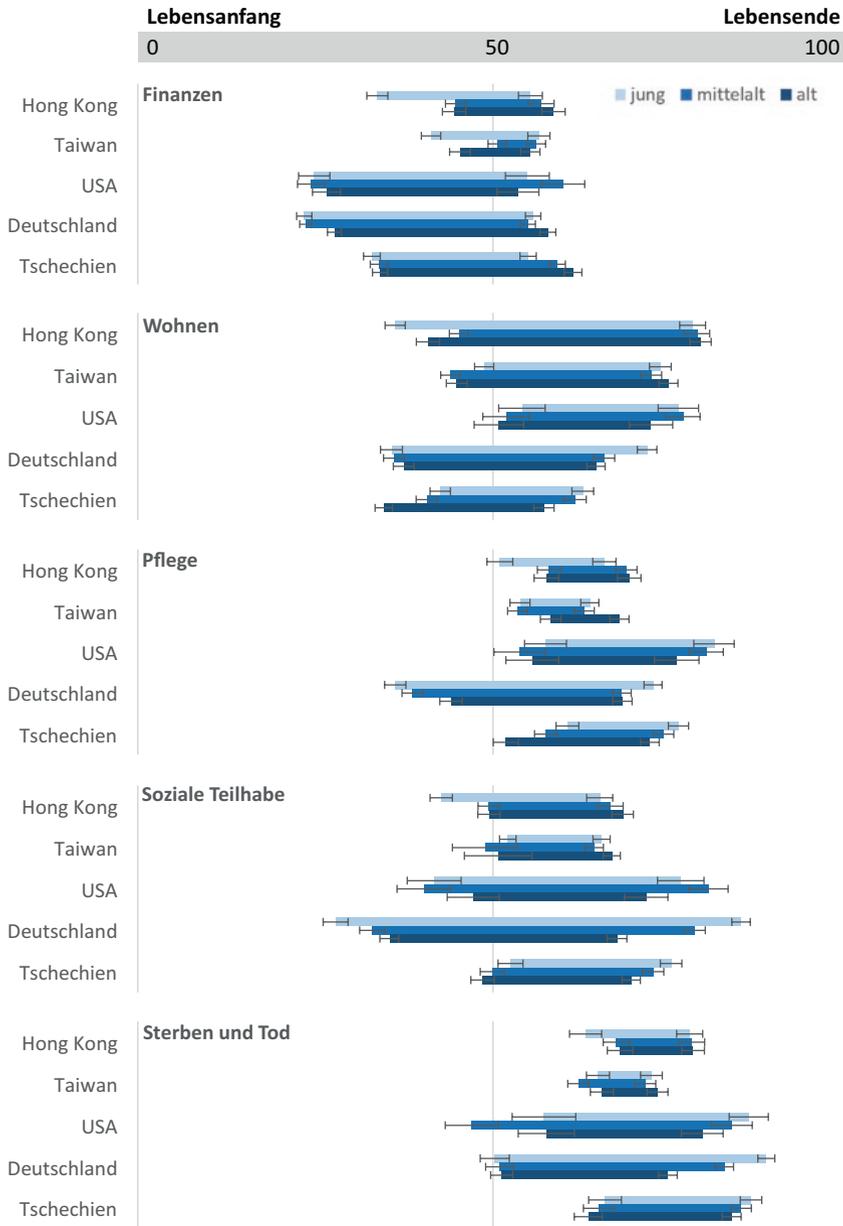
**Tab. 4.1** Subjektive Lebenserwartung und Alter, ab dem man ‚alt‘ ist

	Subjektive Lebenserwartung (SLE) in Jahren (SD)	Alter in Jahren, ab dem man „alt“ ist (relativ zu SLE)
<b>Hongkong</b> (N = 348)		
Junge	79,4 (10,4)	60,3
Mittlere	81,2 (14,1)	61,4
Ältere	87,6 (6,8)	65,7
<b>Taiwan</b> (N = 446)		
Junge	77,4 (8,7)	58,0
Mittlere	80,4 (9,3)	59,2
Ältere	89,0 (8,3)	64,3
<b>USA</b> (N = 140)		
Junge	85,1 (12,2)	69,5
Mittlere	87,1 (10,2)	75,2
Ältere	90,2 (7,0)	78,0
<b>Deutschland</b> (N = 591)		
Junge	80,9 (11,6)	62,1
Mittlere	83,1 (7,4)	67,5
Ältere	87,2 (7,4)	70,4
<b>Tschechien</b> (N = 529)		
Junge	78,5 (9,8)	63,5
Mittlere	81,3 (9,2)	66,3
Ältere	84,7 (7,8)	66,8

Anmerkung: Junge = 18–44 Jahre, Mittlere = 45–64 Jahre, Ältere = 65 Jahre und älter

1976) lag der Beginn des Alters für 19-Jährige bei 61 bis 63 Jahren und für ältere Erwachsene bei 68 bis 72 Jahren. In einer ähnlichen japanischen Studie aus den 1990er Jahren begann das Alter für 19-Jährige Erwachsene mit 64 Jahren und für 69-Jährige mit durchschnittlich 71 bis 72 Jahren (Hori, 1994). Neuere Studien verdeutlichen aber, dass sich der Beginn des Alters je nachdem, welcher Lebensbereich gerade betrachtet wird (also z. B. Beruf, Familie, Freizeitgestaltung) zumindest in den westlichen Ländern deutlich unterscheidet (siehe auch Abschn. 3.3.4, Kornadt & Rothermund, 2011b).

**Persönliche Fristen der Vorsorgeplanung** Auch im Hinblick auf die Angaben zu den persönlichen Fristen, bis zu denen man mit der Vorbereitung auf das Alter beginnen sollte zeigten sich deutliche Unterschiede je nachdem, um welchen Bereich der Vorsorge es ging und auch zwischen den fünf betrachteten Ländern (Lang & Rupperecht, 2020). Die Abb. 4.5 gibt einen Überblick über die von den Befragten gewählten Zeitfenster für den Beginn von Vorbereitungen für das Alter



**Abb. 4.5** Persönliche Fristen des Beginns der Vorbereitung für das Alter in fünf Vorsorgebereichen. (Anmerkung: Erhebung 2018; dargestellt sind die Mittelwerte der Start- und Endpunkte der Fristen im jeweiligen Vorsorgebereich. Jung 18–44 Jahre, Mittel 45–64 Jahre, Ältere > 65 Jahre)

in den fünf untersuchten Vorsorgebereichen getrennt nach Ländern und nach Altersgruppe.

In der Tendenz neigen ältere Erwachsene dazu, die Fristen für die Altersvorsorge früher zu setzen als jüngere Erwachsene. Im Hinblick auf die Vorsorge zu Wohnen, Pflege, Teilhabe, Sterben und Tod präferieren ältere Erwachsene einen Beginn von Vorsorgehandlungen spätestens bis zu Beginn des letzten Drittels ihres Lebenslaufs, während jüngere Erwachsene bei diesen Themen einen späteren Beginn der Vorsorgehandlungen angemessen finden. Nur im Hinblick auf die finanzielle Altersvorsorge dreht sich der Altersunterschied um: Hier präferieren jüngere Erwachsene einen früheren Beginn der Vorsorgeaktivität als ältere Erwachsene.

Je älter die Menschen sind und je konkreter ihre Erfahrungen mit den Veränderungen des Alters sind, umso häufiger präferieren sie es, in vielen Bereichen schon vor dem Ende des Berufslebens mit der Altersvorsorge begonnen zu haben. Es zeigten sich auch Unterschiede zwischen den verschiedenen Vorsorgethemen: Beispielsweise wurden die finanzielle Altersvorsorge als etwas angesehen, was am besten schon im ersten Viertel des Lebens, spätestens aber kurz nach der Mitte des Lebens, etwa bis 50 Jahre, begonnen werden sollte. Im Vergleich dazu sollten nach Ansicht der meisten Befragten persönliche Vorbereitungen für Sterben und Tod am besten erst *ab* der Lebensmitte begonnen werden. Allerdings gibt es beträchtliche Altersunterschiede im Hinblick auf die Fristen, wobei sich diese Altersunterschiede in deutlicherer Weise bei den Fristen für den spätesten noch angemessenen Beginn von Vorsorgehandlungen zeigen und kaum bei den Startpunkten der Zeitfenster für die persönlichen Fristen.

Im einem nächsten Schritt wurden schließlich die persönlichen Fristen zwischen den beteiligten Ländern Hongkong, Taiwan, USA, Deutschland und Tschechien verglichen. Abb. 4.5 zeigt, dass sich die Fristen der Vorsorgeplanung zwischen den fünf Ländern unterscheiden, wobei sich die chinesischen Länder Hongkong und Taiwan in der zeitlichen Vorsorgeplanung im Lebenslauf stärker ähneln als die USA, Deutschland und Tschechien.

Insgesamt waren die gewählten Zeitfenster für den Beginn von Vorsorgehandlungen in Hongkong und Taiwan in den meisten Bereichen deutlich enger und in der Tendenz auch etwas früher gewählt, mit einer Ausnahme: für die Vorbereitung auf das Wohnen im Alter wurden sowohl in Hongkong als auch in Taiwan die Fristen in breiteren Zeitfenstern mit einem späteren Ende gewählt. Dies kann auch damit zu tun haben, dass es in diesen Ländern häufiger vorkommt, dass die älteren Menschen von ihren Familienangehörigen im Alter versorgt werden oder in den Haushalt ihrer erwachsenen Kinder ziehen. Dagegen beziehen sich in Deutschland die Vorbereitungen für das Wohnen im Alter beispielsweise häufig auf Umzüge in Einrichtungen oder auf die Umgestaltung der Wohnung (Beyer et al., 2017).

Die kulturellen Unterschiede spiegeln auch Unterschiede in der Verfügbarkeit von spezifischen Angeboten in den jeweiligen Ländern wider.

Im Hinblick auf andere Vorsorgebereiche wurden hingegen von den Befragten aus China engere Zeitfenster für die persönlichen Fristen berichtet, innerhalb derer die Vorbereitung, beispielsweise für die Pflege, die Teilhabe oder auch für Sterben

und Tod begonnen werden sollte. Dagegen wurden die Zeitfenster für die Fristen bei den gleichen Vorsorgethemen in den USA und Europa breiter gewählt. Auffällig ist, dass die jüngeren Erwachsenen aus Deutschland einen möglichst frühen Beginn für die Vorbereitungen der Pflegesituation im Alter wählten, wobei die Fristen ähnlich früh lagen wie für finanzielle Vorbereitung. Es liegt nahe, dass insbesondere die hohen Kosten der pflegerischen Versorgung in Deutschland hierbei eine wesentliche Rolle spielen und sich daraus auch die Notwendigkeit eines möglichst frühen Beginns der Vorsorge für die Pflege im Alter ableitet.

Die beobachteten Altersunterschiede in der Planung der Vorsorge spiegeln die Anforderungen der verschiedenen Lebensphasen innerhalb des jeweiligen kulturellen Kontexts wider, an die Menschen ihre individuellen Vorsorgepläne anpassen. Wer ein höheres Alter erreicht hat, mag rückblickend die Vorsorge um die finanzielle Situation im Alter etwas lockerer bewerten als in jüngeren Jahren, dafür aber beispielsweise die Notwendigkeit einer langfristigeren und besser frühzeitigen Vorbereitung für soziale Teilhabe, Pflege und Wohnen hervorheben.

Viele jüngere Erwachsene mögen hingegen die finanzielle Situation im Alter als dringlichste Herausforderung der Zukunft des Alters bewerten, für die man daher möglichst frühzeitig vorsorgen sollte. Dagegen erscheinen jüngeren Erwachsene andere Aufgaben zur Vorbereitung des Alters weniger dringlich auch noch in späteren Lebensphasen lösbar. Insgesamt belegen die subjektiven Zeitpläne der Vorbereitung für das Alter die Kontextabhängigkeit des Vorsorgehandelns, das sich individuell, alters- und kulturspezifisch auf die jeweiligen Anforderungen und Bedingungen des Alterns einstellt und anpasst.

Von Interesse war schließlich auch die Frage, ob sich die gewählten Fristen für die Vorsorgeplanung über die Zeit veränderten. Für Deutschland erwiesen sich die gewählten Fristen in allen fünf untersuchten Bereichen der Altersvorsorge als relativ stabil über den Zeitraum von 6 Jahren mit nur wenigen Veränderungen: Ganz allgemein wurden die Fristen für die frühesten Zeitpunkte des Beginns bei jeder Erhebung um nur etwa 2 bis 3 Punkte früher gesetzt, während die Fristen für den spätesten Zeitpunkt fast unverändert blieben und – nach statistischer Kontrolle anderer Einflüsse – je Erhebung nur rund einen halben Punkt früher gesetzt wurden (Lang & Rupprecht, 2020).

Die zeitliche Struktur der Vorsorgeplanung verweist auch auf ein weiteres bedeutsames Themenfeld, nämlich der Möglichkeit, dass Menschen sich in ihrem Vorsorgehandeln außerhalb der normativen Erwartungen bewegen. Jemand kann beispielsweise nach der vorherrschenden Norm (vgl. Abb. 4.4) aus Sicht vieler Menschen zu früh oder auch zu spät damit beginnen, sich auf das Alter vorzubereiten und damit von der Erwartung abweichen. Wer zu früh für das Alter vorsorgt, mag aus dem nahen Umfeld vielleicht hören, dass dies doch nicht nötig und voreilig ist: „*Du hast doch noch alle Zeit*“ und „*Mach Dir keine Sorgen*“. Umgekehrt, wer sich nach langen Jahren der Berufstätigkeit gar nicht um die Altersvorsorge kümmert, keine Rücklagen bildet, häufig den Wohnort und das soziale Umfeld wechselt, und im Hier und Jetzt lebt, wird vermutlich gelegentlich die Frage hören oder sich selbst stellen, wie es denn einmal später weitergehen soll. Mit solchen Abweichungen von normativen Erwartungen an das Vorsorge-

handeln verbindet sich auch die Frage, warum man überhaupt Zeit und Ressourcen in die Vorbereitung für das eigene Alter investieren sollte? Welche subjektiven Nutzen und vielleicht auch Kosten verbinden Menschen mit ihrem Vorsorgehandeln?

#### 4.3.4 Subjektiver Nutzen und Bewertung des Vorsorgehandelns

Wenn Menschen sich auf ihr Alter vorbereiten, investieren sie damit Zeit und persönliche Ressourcen in eine ungewisse Zukunft, die offen lässt, inwieweit die Erwartungen, Wünsche und Ziele des Vorsorgehandelns jemals erreicht werden. Darüber hinaus kann es aber auch unerwünschte Folgen oder Nebenwirkungen des Vorsorgehandelns geben: Wer Geld für das Alter zurücklegt, verzichtet damit beispielsweise darauf, sich schon sofort einen Wunsch zu erfüllen, und nimmt auch in Kauf, dass es möglicherweise zu einer Wirtschaftskrise oder zu Geldentwertung kommen kann, welche die Rücklagen zunichtemacht. Jede Vorsorgehandlung wird von Erwartungen, Erfahrungen oder auch Einstellungen begleitet, die den subjektiven Nutzen oder aber eben auch die subjektiven Kosten des Vorsorgens in der Zukunft, aber eben auch in der Gegenwart betreffen. Der subjektive Nutzen des Vorsorgehandelns kann beispielsweise darin bestehen, dass man – indem man für das Alter vorsorgt – erwartet, mehr Autonomie und Unabhängigkeit zu bewahren, andere Menschen oder sich selbst entlastet oder sich mehr Sicherheit verschafft. Die subjektiven Kosten des Vorsorgehandelns können sich darauf beziehen, dass man sich im Alltag einschränkt, dass man Belastungen erlebt oder dass man riskiert, dass sich die Vorsorge am Ende als nutzlos erweist.

Zudem kommt es vor, dass Menschen wichtige Aufgaben auf später verschieben, um sich in der Gegenwart eine Entlastung von Zeit- oder Aufgaben- druck zu verschaffen und um damit Zeit für andere Aufgaben und Vorhaben zu gewinnen. Im Ergebnis führt die Verschiebung von Aufgaben auf einen späteren Zeitpunkt dazu, dass man sich einen schnellen Nutzen jetzt sofort verschafft. Mit diesem Verhalten geht oft eine Haltung oder Einstellung einher, bei der Menschen die durch das Aufschieben oder Verschieben entstehenden später erst eintretenden Kosten oder Belastungen subjektiv abwerten oder sogar verdrängen. Dieses Phänomen wird in der psychologischen Literatur auch als *temporale Abwertung* (time discounting) bezeichnet, weil mögliche Konsequenzen des (Nicht-)Handelns für die eigene Zukunft unberücksichtigt bleiben oder sogar verdrängt werden. Wer hingegen für spätere Belohnungen auch bereit ist, auf schnelle Vorteile zu verzichten, der zeigt in diesem Sinn eine starke Zukunftspräferenz. Im Gegensatz dazu wird von Gegenwartspräferenz gesprochen, wenn Menschen den unmittelbaren Nutzen ihres Handelns gegenüber möglichen zukünftigen Vorteilen vorziehen (Löckenhoff, 2011; Zimbardo & Boyd, 2009).

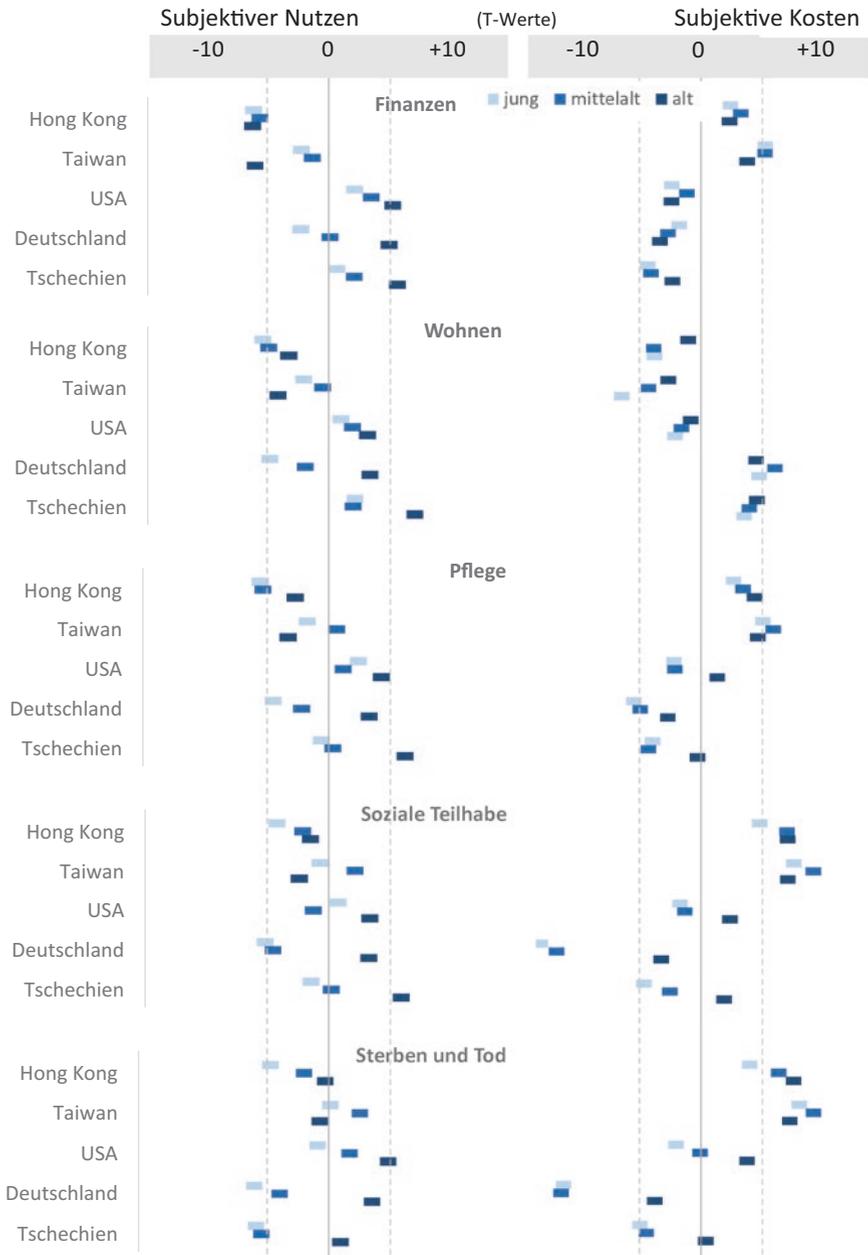
Wie Menschen den Nutzen und die Kosten bestimmter Vorsorgehandlungen für sich selbst oder auch für andere Menschen ihres Umfeldes bewerten, kann also – je nach Lebensumständen und -bedingungen sehr verschieden ausfallen. Zu

diesem Zweck wurde in dem Projekt *Altern als Zukunft* erhoben, wie der Nutzen und die Kosten des eigenen Vorsorgehandelns erlebt wurden (Kim-Knauss et al., 2020): Der Nutzen der Altersvorsorge umfasste das Ausmaß, mit dem die Vorsorge beiträgt, die eigene Unabhängigkeit zu bewahren, andere Menschen zu entlasten und sich ein Gefühl vermehrter Sicherheit zu verschaffen. Die subjektiven Kosten bezogen sich auf das Ausmaß erlebter Belastung und der erlebten Risiken, die mit dem Vorsorgehandelns im jeweiligen Lebensbereich verbunden sind.

Ältere erleben in den meisten Themenbereichen mehr persönlichen Nutzen bei ihrem Vorsorgehandelns als die jüngeren Befragten, wobei diese Altersunterschiede in den USA, Deutschland und Tschechien deutlicher ausgeprägt sind. Auch im Hinblick auf die erlebten Kosten des Vorsorgehandelns, wenn es subjektive Einschränkungen, Belastungen oder Risiken geht, gibt es themenspezifische Altersunterschiede. Insbesondere wenn es um die Vorbeugung gegen Einsamkeit, die Vorbereitung der Pflege und die Vorbereitung auf Sterben und Tod geht, erleben ältere Menschen mehr Belastungen und Risiken als jüngere Erwachsene. Das mag daran liegen, dass ältere Menschen auch mehr Erfahrungen mit den Unwägbarkeiten der Pflege, von persönlicher Beziehungen im Lebenslauf haben, und auch im Hinblick auf Vollmachten, Verfügungen und Erbschaften beim Thema Sterben und Tod. Dabei spielen aber auch kulturelle Unterschiede zwischen den Ländern eine Rolle. In den beiden chinesischen Ländern werden beispielsweise bei den meisten Themenbereichen mit Ausnahme des Wohnens mehr subjektive Kosten und Belastungen mit der Vorbereitung auf das Alter verbunden, während in den westlichen Ländern bei diesen Themenfeldern stärker die subjektiven Vorteile des eigenen Vorsorgehandelns betont werden (vgl. Abb. 4.6).

In einem weiteren Schritt wurde untersucht, inwieweit sich die subjektiven Vorteile des Vorsorgehandelns auf das eigene Selbst oder auf andere Personen beziehen. Einige der subjektiven Vorteile des Vorsorgehandelns bringen beispielsweise eine Entlastung von Sorgen mit sich oder dienen der Absicherung von Autonomie. Andere Vorteile beziehen sich dagegen auf nahestehende Angehörige und deren Entlastung, auf den Zusammenhalt der Generationen oder aber auf die Prävention von Konflikten. Im Vergleich zwischen den Ländern Hongkong, USA und Deutschland gab es in dieser Hinsicht klare und erwartete Unterschiede (Kim-Knauss et al., 2020): Während in Hongkong kaum ein Unterschied zwischen selbstbezogenen Vorteilen des Vorsorgehandelns und den subjektiven Vorteilen für andere unterschieden wurde, überwogen in Deutschland und USA deutlich die selbstbezogenen Vorteile gegenüber den auf andere bezogenen Vorteile.

Es zeigte sich zudem in allen Kulturen ein positiver Zusammenhang zwischen dem erwarteten Nutzen des Vorsorgehandelns und einer optimistischen Zukunftssicht. Allerdings unterschiedlich im Hinblick darauf, ob das Vorsorgehandelns mehr der eigenen Entlastung und selbstbezogenen Vorteilen dient oder ob man mit der Vorsorge hofft, die eigenen Angehörigen zu entlasten. Während in Hongkong diejenigen optimistischer waren, die sich vom eigenen Vorsorgehandelns auch Entlastung und Vorteile für andere versprechen, gab es solche Zusammenhänge in Deutschland und in den USA nicht. Dort waren vor allem diejenigen umso



**Abb. 4.6** Subjektiver Nutzen und subjektive Kosten des persönlichen Vorsorgehandelns in fünf Lebensbereichen, nach Altersgruppen und Ländern. (Anmerkung: Erhebung 2018; dargestellt sind in T-Werte mit 95 %-Konfidenzbereiche rund um den Mittelwert [durchgezogene Linie]. Die gestrichelten Linien kennzeichnen den Wertebereich einer halben Standardabweichung [ $\pm 5$ ]. Jung 18–44 Jahre, Mittel 45–64 Jahre, Ältere >65 Jahre)

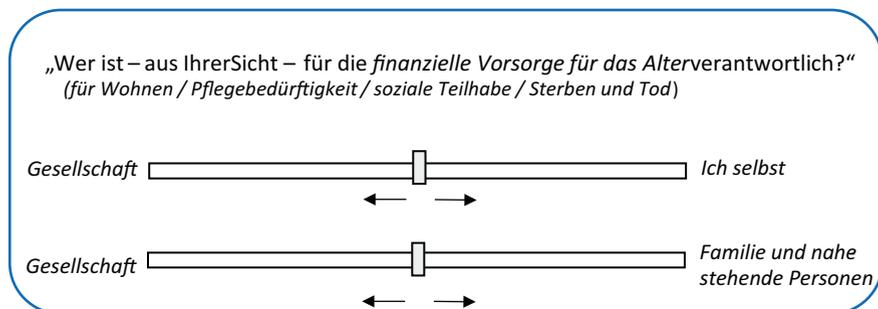
optimistischer, je mehr sie einen Nutzen des Vorsorgehandelns für sich selbst erwarteten (Kim-Knauss et al., 2020).

### 4.3.5 Subjektive Normen der Verantwortlichkeit für die Altersvorsorge

Eine weitere Fragestellung des Projekts *Altern als Zukunft* beschäftigt sich mit den subjektiven Wahrnehmungen der individuellen und gesellschaftlichen Verantwortlichkeit für die Altersvorsorge. Glauben die Menschen daran, selbst für ihre Vorsorge zuständig zu sein und diese beeinflussen zu können oder sehen sie die Verantwortung dafür bei der Gesellschaft? Beispielsweise kann vermutet werden, dass sich viele Deutsche in den Bereichen der finanziellen Vorsorge auf das Sozial- und Rentensystem verlassen. Schließlich gibt es auch Themen, wie beispielsweise die Vorbereitung auf Sterben und Tod, bei denen viele Menschen großen Wert auf Selbstbestimmung legen und die Verantwortlichkeiten entsprechend vor allem bei sich selbst sehen.

Es ist eine offene Frage, ob es bei der Zuschreibung von Verantwortlichkeiten auch Altersunterschiede gibt, die sich beispielsweise auch auf den gesellschaftlichen Wandel zurückzuführen sind. Erwartet wurde, dass insbesondere die eigene Verantwortlichkeit in den westlichen Ländern, wie den Vereinigten Staaten, Deutschland oder Tschechien etwas stärker ausgeprägt erwartet wird als in Hongkong oder Taiwan, in denen im Vergleich eher die Verantwortlichkeiten bei der Familie gesehen wird. Um sich diesem Thema zu nähern wurde die subjektiven Wahrnehmungen von Verantwortlichkeiten erfasst, wobei auch hier die Einschätzungen mit einer graphischen Darstellung erhoben wurden (vgl. Abb. 4.7).

In Bezug auf jeden der fünf betrachteten Vorsorgebereiche, finanzielle Vorsorge, Vorsorge für Wohnen, Vorsorge für Pflegebedürftigkeit, Vorsorge gegen Einsamkeit und Vorbereitung auf Sterben und Tod, wurde von den Befragten eingeschätzt, ob sie die Verantwortung jeweils bei sich selbst, bei der Gesellschaft oder eher bei der Familie oder Angehörige zuordneten. Wurde beispielsweise



**Abb. 4.7** Erfassung der subjektiven Verantwortlichkeit für fünf Bereiche der Altersvorsorge

angenommen, dass man selbst, die Gesellschaft und die Familie gleichermaßen verantwortlich ist, konnte der ‚Schieber‘ in Abb. 4.7 auf eine mittlere Position gestellt werden.

Die Abb. 4.8 stellt die jeweiligen Antwortmuster der Befragten in den fünf betrachteten Ländern getrennt nach Altersgruppe im jeweiligen Vorsorgebereich zusammenfassend dar. Zum Zweck der besseren Vergleichbarkeit der dargestellten Antworten, wurden alle Skalenwerte so standardisiert und transformiert, dass die Durchschnittswerte jeweils in der Mitte der Skala liegen und die einzelnen Werte in gleicher Weise streuen. Die in der Abbildung dargestellte gestrichelte Linie zeigt jeweils an, in welchem Wertebereich ungefähr 68 % aller Antworten der Befragten lagen. Der Abb. 4.8 veranschaulicht, dass es deutliche Unterschiede zwischen den untersuchten Ländern gibt, aber auch zwischen den betrachteten Vorsorgebereichen.

In Deutschland wird häufiger die Verantwortlichkeit für fast alle Vorsorgebereiche stärker der Gesellschaft (im Verhältnis zum Selbst und zur Familie) zugeschrieben, als dies in allen anderen Ländern der Fall ist. Lediglich in den Bereichen der Vorsorge für Sterben und Tod und der Vorsorge für soziale Teilhabe im Alter sehen viele Befragte aus Deutschland eine Verantwortung bei sich selbst bzw. ausgewogen auch bei der Familie. Im Gegensatz dazu sahen die Befragten in den USA die Verantwortung für die Altersvorsorge in allen Themenfeldern meist bei sich selbst.

In den beiden chinesischen Ländern Hongkong und Taiwan ähneln sich die Antwortmuster und zeigen dort eine deutliche Differenzierung je nach betrachtetem Vorsorgebereich. In Hongkong wird die Verantwortung für die finanzielle Situation und für die Wohnsituation eher der Familie zugeschrieben, während die Vorsorgeverantwortung für soziale Teilhabe und für Sterben und Tod eher bei der Gesellschaft gesehen wird. Es gab aber auch einige themenspezifische Unterschiede zwischen den Ländern. Beispielsweise wird bei der finanziellen Altersvorsorge in Deutschland und Tschechien eine stärkere gesellschaftliche Verantwortung gesehen als in China und in den USA. Im Hinblick auf die betrachteten Altersgruppen zeigen sich in allen betrachteten Ländern nur relativ geringe und uneinheitliche Altersunterschiede. Es zeichnet sich ab, dass ältere Befragte in ihren Antworten generell eher zur Mitte hintendierten und sich für eine ausgewogene Verantwortlichkeit zwischen Gesellschaft, Familie und Selbst aussprachen.

Alles in allem zeigen die Befunde der Online-Studie, dass sich die betrachteten Länder bezüglich der Verantwortung von Gesellschaft, Familie und den Betroffenen selbst für die Altersvorsorge je nach Themenbereich deutlich unterscheiden. Zukünftige Auswertungen unseres Projekts wird es auch erlauben zu klären, inwieweit sich die Unterschiede zwischen den Ländern auch auf die Vorsorgeplanung und das Vorsorgeverhalten konkret auswirken.



**Abb. 4.8** Subjektive Verantwortlichkeiten von Gesellschaft, Familie und Selbst je Vorsorgebereich, Land, und Altersgruppe. (Anmerkung: Erhebung 2018; dargestellt sind in T-Werte mit 95 %-Konfidenzbereiche rund um den Mittelwert [durchgezogene Linie]. Die gestrichelten Linien kennzeichnen den Wertebereich einer halben Standardabweichung [ $\pm 5$ ]. Jung 18–44 Jahre, Mittel 45–64 Jahre, Ältere >65 Jahre)

### 4.3.6 Wunsch nach Langlebigkeit als Motiv des Vorsorgehandelns

Das Zukunfts- und Vorsorgehandeln bezieht sich auf eine späte Lebensphase, die nicht alle Menschen erreichen und die vielen Menschen zudem wenig erstrebenswert erscheint. Die Frage nach der gewünschten Dauer des eigenen Lebens könnte demnach einen wichtigen Antrieb bei der Vorbereitung auf ein langes Leben darstellen. Gerade im Hinblick darauf, wie lange man gerne leben möchte, unterscheiden sich Einstellungen und Erwartungen zwischen den Menschen recht deutlich, auch abhängig von den jeweiligen Lebensbedingungen und -kontexten (Lang et al., 2007; Lang & Rupprecht, 2020).

So betrachten viele Menschen die Dauer des eigenen Lebens hauptsächlich als abhängig von biomedizinischen Fortschritten, aufgrund derer mögliche Erkrankungen immer besser bekämpft, verzögert werden oder sogar ganz verhindert werden können. Eine damit häufig verknüpfte Sichtweise besagt, dass ein verlängertes langes Leben nur wünschenswert erscheint, solange es frei von chronischen und schweren Erkrankungen bleibt. Länger zu leben, wenn dies mit einer Abhängigkeit von medizinischer Versorgung, Pflege und Betreuung durch andere einhergeht, erscheint konsequenterweise als abschreckendes Szenario, das vermieden werden soll. Eine mögliche Konsequenz ist, dass sich das Vorsorgehandeln vor allem der Erhaltung der eigenen Gesundheit, Funktionsfähigkeit und Selbstbestimmung widmet.

Einigen Menschen erscheint es auch dann erstrebenswert ein langes oder sogar verlängertes Leben zu führen, wenn dies mit funktionellen Einschränkungen, mit Verlusten und Pflegebedarf einhergehen sollte (Cicirelli, 2011). In unserem Projekt haben wir die gewünschte und die erwartete Dauer des eigenen Lebens mit Hilfe zweier Fragen erhoben. Zunächst wurde gefragt „*Wie alt würden Sie gerne werden?*“ und im Anschluss: „*Wie alt erwarten Sie zu werden?*“. Die sich ergebende Differenz zwischen der gewünschten minus der erwarteten Lebensdauer bezeichnet dabei die *subjektive Lebenserwartungsdiskrepanz* (Rupprecht & Lang, 2020). Diese gibt nun Auskunft darüber, inwieweit einem die mutmaßliche eigene Lebenserwartung im Prinzip eher zu kurz oder zu lang erscheint (Tab. 4.2). Dies hat auch verschiedene Implikationen dafür, wie ein langes oder verlängertes Leben bewertet wird und wie Menschen sich auf das Alter vorbereiten (Lang & Rupprecht, 2019a).

In allen Ländern gaben jüngere Erwachsene im Vergleich zu älteren Erwachsenen häufiger an, etwas länger leben zu wollen als sie erwarten. Dabei war diese subjektive Lebenserwartungsdiskrepanz insbesondere in Deutschland und Tschechien, und bei den jungen Erwachsenen in den USA deutlich größer als in Hongkong und in Taiwan. In den chinesischen Ländern entsprach für die deutliche Mehrheit der Befragten (d. h., mehr als 50 %) die ideale Lebensdauer genau der subjektiv erwarteten Lebensdauer. In den westlichen Ländern wie USA, Tschechien und Deutschland wünschte sich eine deutliche Mehrheit der Befragten länger zu leben, als sie es für sich subjektiv erwarteten. In allen Ländern gab es

**Tab. 4.2** Gewünschte Lebensdauer und subjektive Lebenserwartungsdiskrepanz

	Gewünschte Lebensdauer in Jahren (SD)	Wünscht länger als erwartet (%)	Wünscht kürzer als erwartet (%)	Gewünschte Dauer gilt in jedem Fall (% Ja)	Wunsch ist unsicher/Kann es nicht sagen (% Ja)
<b>Hongkong</b> (N = 348)					
Junge	81,7 (13,3)	32	17	7	62
Mittlere	82,5 (11,1)	31	10	15	77
Ältere	89,3 (7,3)	34	9	23	82
<b>Taiwan</b> (N = 446)					
Junge	79,2 (10,0)	32	12	8	65
Mittlere	82,6 (11,0)	31	7	13	76
Ältere	89,9 (9,8)	20	8	21	72
<b>USA</b> (N = 140)					
Junge	89,9 (10,5)	49	13	7	51
Mittlere	91,2 (12,2)	48	20	15	38
Ältere	92,0 (7,8)	40	11	7	62
<b>Deutschland</b> (N = 591)					
Junge	89,2 (15,2)	67	14	7	45
Mittlere	88,3 (11,2)	58	11	5	37
Ältere	89,8 (8,1)	43	5	6	54
<b>Tschechien</b> (N = 529)					
Junge	85,1 (11,3)	63	6	17	21
Mittlere	87,2 (10,9)	58	4	13	30
Ältere	87,0 (10,4)	55	5	13	34

Anmerkung: Junge = 18–44 Jahre, Mittlere = 45–64 Jahre, Ältere = 65 Jahre und älter

einen kleinen Anteil von Menschen zwischen 5 und 20 %, die sogar wünschten weniger lange leben zu müssen, als sie es erwarten.

Wenn Menschen gefragt werden, wie lange sie gerne leben würden, kommt es nicht selten vor, dass sie auch Vorbehalte gegen diese Frage oder Unsicherheiten bezüglich der Beantwortbarkeit dieser Frage äußern. Solche Reaktionen auf die Frage nach der gewünschten Lebensdauer erweisen sich ebenfalls als aufschlussreich im Hinblick auf die Einstellungen und Haltungen, die Menschen zu einem langen und verlängerten Leben haben (Ekerdt et al., 2017).

Um diese Vorbehalte zur der eigenen Angabe der gewünschten Lebensdauer ebenfalls zu erfassen, ordneten die Befragten schließlich ein, ob sie auch für den Fall so lange leben wollen wie gewünscht, falls sie schwer erkrankt oder pflegebedürftig sein sollten. Lediglich 12 % beantworteten dies positiv. Rund die Hälfte (52 %) gaben zudem an, dass ihre Antwort ungewiss ist, da sie nicht sicher sind, was sie diesbezüglich wünschen. Während sich die chinesischen Befragten

allerdings mehrheitlich die Frage nicht sicher beantworten konnten, war eine Mehrheit der deutschen und tschechischen Befragten sich des eigenen Lebensdauerwunsches recht sicher. In allen Ländern war nur ein kleiner Anteil der Befragten (je nach Alter 7–23 %) überzeugt, auch dann so lange leben zu wollen, selbst wenn dies bedeutet, schwer erkrankt und pflegebedürftig zu sein.

Zusammenfassend wird erkennbar, dass in allen Kulturen bei den meisten Menschen eine zumeist eher vorsichtige, zurückhaltende Vorstellung davon vorherrscht, was es bedeutet ein langes Leben zu leben, und eine Mehrheit der Menschen in den westlich geprägten Ländern wünschen sich dabei unter gesundheitlichem Vorbehalt ein paar wenige Jahre länger zu leben, als sie es für sich erwarten, während in den östlichen Ländern solche Wünsche deutlich seltener geäußert wurden.

---

#### 4.4 Fazit und Ausblick: Die Flexibilität des Alterns

Die Befunde zum Vorsorgehandeln des Projekts *Altern als Zukunft* zeigen auf, dass es eine hohe Bereitschaft bei Erwachsenen unterschiedlichen Alters gibt, sich mit den subjektiv erwarteten Themen und Herausforderungen des Alterns und der letzten Lebensphase antizipativ und präventiv auseinanderzusetzen und sich in der Konsequenz dementsprechend vorzubereiten. Alles in allem zeigt, dass die verschiedenen Themen der Altersvorsorge und der Vorbereitung auf das Altern im Verlauf des Erwachsenenalters, insbesondere für viele ältere Menschen an Dringlichkeit und Wichtigkeit gewinnen. Allerdings stellt sich gerade im Hinblick auf die Befunde der Online-Studien immer auch die Frage, inwieweit die Befunde verallgemeinert werden können. So waren gerade zu Beginn des Projekts die Beteiligten der Online-Studie noch häufig weiblich und auch gebildeter als etwa bei der Fragebogenstudie. Diese Unterschiede glichen sich aber im Verlauf des Projekts zunehmend aus. Es bleibt allerdings noch zu klären, inwieweit sich Bildungs- und Einkommensunterschiede auf das Vorsorge- und Zukunftshandeln auswirken.

Die meisten Menschen passen ihr Vorsorgehandeln flexibel an die Erfordernisse die jeweiligen kulturellen Bedingungen an und differenzieren dabei auch kultur- und kontextabhängig zwischen den unterschiedlichen Vorsorgebereichen etwa zwischen der finanziellen Vorsorge, der Vorsorge für Pflegebedürftigkeit und der Vorsorge für Sterben und Tod. Diese Differenzierung verschiedener Lebensbereiche zeigt sich auch in Abhängigkeit von Sichtweisen auf die Zukunft und im Hinblick auf spezifische Nutzen- und Kostenerwartungen bei der eigenen Vorbereitung auf das Alter.

Insgesamt deuten die Befunde darauf hin, dass sich jüngere Erwachsene in allen Bereichen des Vorsorgehandelns weniger häufig und intensiv mit der Vorbereitung auf das Alter auseinandersetzen als ältere Menschen. Jüngere sehen generell weniger Nutzen, aber auch weniger Risiken darin sich auf das Alter vorzubereiten und sie glauben meist auch in den meisten Vorsorgethemen auch mehr Zeit im Leben zu haben, um noch vorzusorgen als dies ältere Menschen haben.

Allerdings gibt es auch Themenbereiche, wie beispielsweise die Finanzen oder auch die Pflege, bei denen viele jüngere Erwachsene eine Notwendigkeit sehen, schon früh im Leben mit der Altersvorsorge zu beginnen. Die Befunde belegen auch, dass sich die meisten Menschen in ihrem vorsorgebezogenen Handeln auf die in der eigenen Zukunft konkret antizipierten Anforderungen verschiedener Lebenskontexte und -situationen spezifisch einstellen.

Das antizipatorische Vorsorgehandeln betrifft dabei alle Bereiche des Lebens im Alter in sehr differenzierter Weise. So unterscheiden Erwachsene recht klar zwischen den Notwendigkeiten und auch Herausforderungen, die sich mit der Lebensphase unmittelbar nach dem Ende der Berufstätigkeit verbinden und denen, die erst in einer späteren Lebensphase erwartet werden, wenn es um die besondere Verletzlichkeit des hohen Alters geht. So weisen die erheblichen alters- und kulturbezogenen Unterschiede in den persönlichen Zeitplänen der Altersvorsorge beispielsweise darauf hin, dass die Vorbereitung für das Alter in Abhängigkeit von den jeweiligen gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen recht flexibel in den eigenen Lebenslauf eingepasst werden.

In der Gesamtschau zeigt sich, dass individuelles vorsorgerelevantes Handeln und die persönlichen Vorbereitungen auf das Alter flexibel an die eigenen jeweiligen Lebensumstände und die jeweiligen wohlfahrtsstaatlichen Bedingungen angepasst werden und diese dabei auch widerspiegeln. Dies zeigt sich teilweise auch in den normativen Fristen, die Menschen für ihr Vorsorgehandeln wahrnehmen und die je nach Lebenssituation und kulturellem Kontext variieren. In allen betrachteten Bereichen des Vorsorgehandelns zeigen sich Differenzierungen nicht nur nach Alter und Kultur, sondern auch je individuelle Unterschiede. Gerade im persönlichen Umgang mit der eigenen Endlichkeit und der begrenzten Lebenszeit zeigen sich starke individuelle Unterschiede, die sich schließlich auch in kontextspezifischen Vorbereitungen auf Sterben und Tod niederschlagen.

**Open Access** Dieses Kapitel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>) veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Kapitel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.



# Zeitstrukturen des Alterns: Altershandeln zwischen alltäglichem Zeitreichtum und biographischer Zeitarmut

# 5

## 5.1 Soziologische Perspektiven auf das Alter(n)

### 5.1.1 Die Gesellschaftlichkeit des Alters

Das Alter ist ein soziales Phänomen. Zunächst könnte man Gegenteiliges meinen: Führt nicht jeder Mensch sein eigenes Leben und altert gewissermaßen still vor sich hin? Ist nicht der Lebenslauf, als der mehr oder weniger lange Weg des Alterns hin zum Tode, geradezu das prototypische Beispiel für die Individualität des menschlichen Seins? Aus soziologischer Perspektive muss die angemessene Antwort – kürzest möglich formuliert – lauten: Nein. Nein: Das, was wir je individuell als unser ‚eigenes‘ Leben erleben, ist auf vielfältigste Weise ein Produkt gesellschaftlicher Verhältnisse und sozialer Beziehungen. Und nein: Auch wenn wir unsere Biographie naheliegenderweise als Autobiographie rekonstruieren (und manche diese auch verschriftlichen oder gar veröffentlichen), liegt unseres Lebens Lauf keineswegs allein in unserer – oder gar Gottes – Hand, sondern zu ganz wesentlichen Teilen in den Händen teils recht abstrakter, teils sehr konkreter gesellschaftlicher Mächte.

So banal die Aussage erscheint, so basal und folgenreich ist sie zugleich: Altern findet in Gesellschaft statt. Manche Soziologinnen und Soziologen würden noch weiter gehen und sagen, dass ‚Alter‘ eine soziale Konstruktion ist. Und wenn man dabei nicht so weit geht, in offensichtlich widersinniger Weise zu behaupten, dass es das Alter ‚nicht gibt‘, dann spricht doch einiges für diese Sichtweise. Denn schon das chronologische Alter – eine uns gleichsam natürlich erscheinende Kategorie – ist eine soziale Konvention: Irgendwann ist man übereingekommen, die

---

Danksagung: Ich danke an dieser Stelle Dr. Anne Münch für die produktive Zusammenarbeit im Rahmen des Projekts „Alter(n) als Zukunft“. Die in diesem Kapitel präsentierten Befunde bzw. deren soziologische Deutung sind teils mittelbares, teils unmittelbares Ergebnis unseres langjährigen wissenschaftlichen Austauschs.

Lebensspanne eines Menschen in Jahren zu bemessen und das biologische Fortdauern des Lebens als einen Prozess des ‚Alterns‘ zu begreifen und zu bezeichnen. Die Tatsache, dass der Autor dieses Beitrages zum Zeitpunkt dessen Entstehens ‚55‘ war bzw. ‚Jahrgang 1965‘ ist, muss als eine durch und durch soziale Tatsache verstanden werden: Als 55-Jähriger mag er sich zwar persönlich ‚jung‘ (oder zumindest ‚jung geblieben‘) fühlen, gesellschaftlich wird er aber nicht mehr zu ‚den Jungen‘ gezählt werden – freilich auch noch nicht zu ‚den Alten‘, denn sein Lebensalter wird von seinen Mitmenschen immer in Relation zur durchschnittlichen Lebenserwartung hier lebender Männer gesehen werden, und diese liegt (so viel wissen wir alle auch ohne die je aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamts zu kennen) irgendwo jenseits der Achtzig. Als 1965 Geborener wiederum ist der Autor – selbst erfahren und auch von anderen gewusst – Teil der Babyboomer-Generation, Mitglied also einer zahlenmäßig großen virtuellen Gruppe (Alterskohorte) von zu einer bestimmten historischen Zeit geborenen Menschen, die seither, ohne sich zu kennen, in gewisser Weise miteinander durchs Leben schreiten und in einem irgendwie gearteten, niemandem sich wirklich erschließenden Zusammenwirken die soziale Welt der Gegenwart geprägt und gestaltet haben.

Was mithin jedem und jeder Einzelnen von uns als hochgradig besonders und individuell erscheinen mag – der ‚eigene‘ Lebenslauf nämlich –, erweist sich aus soziologischer Perspektive als eine ebenso hochgradig kollektive, soziale Veranstaltung: Der Lebenslauf ist „institutionalisiert“ (Kohli, 1985), sprich auf eine Weise eingerichtet, dass alle Gesellschaftsmitglieder letztlich denselben, durch gesellschaftliche Institutionen geordneten und gesteuerten Lebensweg durchschreiten. Schule, Betrieb und Alterssicherung sind die Institutionen, die unterschiedliche Lebensphasen markieren und diese zugleich als differente Altersphasen rahmen: Kindes- bzw. Jugend-, Erwachsenen- und Rentenalter. Mit jeweils ganz verschiedenartigen sozialen Zuschreibungen (z. B. ‚Neugier‘, ‚Routine‘, ‚Erfahrung‘) versehen, gilt nur die letzte Phase des derart dreigeteilten Lebenslaufs im allgemein geteilten Verständnis – also bei ‚Jungen‘, ‚Erwachsenen‘ und ‚Alten‘ gleichermaßen – als ‚das Alter‘ schlechthin. Wobei sich – noch so ein soziales Phänomen – diese Zuschreibung in jüngster Zeit tendenziell verschoben hat, vom „dritten Alter“ (Laslett, 1987) des Rentenbezugs auf das „vierte Alter“ (Higgs & Gilleard, 2015) der Pflegebedürftigen und altersdemenziell Erkrankten. Dass das ‚eigentliche‘ Alter damit gleichsam externalisiert und als Bestimmungsmerkmal den ‚hochbetagten‘ und ‚höchstaltrigen‘ Anderen zugeschrieben wird, spricht für die herrschende soziale Negativkonstruktion des Alters – doch dazu gleich mehr.

### 5.1.2 Die Relationalität des Alters

Jede Altersbestimmung ist notwendig relational. Nicht als absoluter Größe kommt einer persönlichen Altersangabe individuelle und soziale Bedeutung zu, sondern nur relativ zu anderen Lebensaltern. „Mit 17 hat man noch Träume“ meint ja, dass diese jugendbedingt sind und schon den Angehörigen nicht allzu entfernter Altersgruppen („Trau keinem über 30“) bereits abhandengekommen seien; „mit

66 Jahren da fängt das Leben an“ lautet das Feelgood-Motto all derer, die zwar ‚nicht mehr die Jüngsten‘ sind, doch mit Beginn des Rentenalters in den Genuss einer „späten Freiheit“ (Rosenmayr, 1983) kommen, die wiederum den ‚wirklich‘ Alten nicht mehr vergönnt ist.

Unterschiedliche Lebensalter ‚leben‘ also im wahrsten Sinne des Wortes von ihrer jeweiligen Abgrenzung zu anderen. Die Praxis des Sozialvergleichs, ansonsten insbesondere von dem Feld der Einkommensverteilung und dem Schielen nach Besserverdienenden bzw. dem Herabschauen auf Schlechtergestellte bekannt, spielt mit Blick auf das Alter keine geringere Rolle. Innerhalb der Generationen wie auch zwischen ihnen setzen sich die Menschen alltagspraktisch immer wieder neu zueinander in Beziehung: Da hat man sich dann beispielsweise im Vergleich zu anderen, vermeintlich weniger fitten Alten ‚ganz gut gehalten‘, und ‚die jungen Menschen‘ der nachfolgenden Generationen sind im Zweifel immer weniger fleißig, kritisch, gut erzogen usw. als man selbst und seine Alterskohorte es einst gewesen ist. Vor allem aber gilt in dieser Hinsicht: ‚Alt‘ sind immer nur die Anderen – die Nachbarin, die anders als man selbst kaum mehr die Wohnung verlässt, oder aber der Bekannte, der ‚in seinem Alter‘ doch lieber kein Auto mehr fahren sollte.

Hinter der Rede von der Relationalität des Alters verbirgt sich allerdings noch mehr als die – auf ihre Weise vergesellschaftend wirkenden – Praktiken der Abgrenzung von Gleichaltrigen bzw. (zumindest gefühlt) Älteren. Für die Lebenslagen und Lebenschancen älterer Menschen sind auch und vor allem die generationalen Machtrelationen in einer Gesellschaft von Bedeutung, die von der Hegemonie des ‚mittleren‘ Lebensalters gekennzeichnet sind. Der Altersgruppe der 25- bis 55-Jährigen, die für sich den Status des erwerbstätigen und familienbildenden ‚Kerns‘ der Gesellschaft reklamieren kann, kommt eine nicht zu unterschätzende normsetzende Macht zu: Hier wird entschieden, was ökonomisch als produktiv, sozial als wertvoll, kulturell als legitim gilt. An den Regelwerken und Wertmaßstäben dieser ‚mitten im Leben‘ stehenden Altersmilieus haben sich ‚die Alten‘ zu messen, ihnen gegenüber haben sie sich zu verantworten (van Dyk & Lessenich, 2009a). Anders als es plakative Formeln wie die von der „Rentnerdemokratie“ suggerieren, wird die „Gesellschaft des langen Lebens“ (Stöckl et al., 2016), in der tendenziell mehr Menschen im Nacherwerbsleben stehen, keineswegs von diesen beherrscht. Die offenbar verbreitete Sorge allerdings, dass dem so sei bzw. werden könnte, sagt viel über das herrschende gesellschaftliche Bild vom Alter aus.

### 5.1.3 Die Negativität des Alters

Die Negativität der – zumindest im öffentlichen Diskurs – vorherrschenden Vorstellungen vom Alter ist durchaus bemerkenswert. Zumal wenn man bedenkt, dass sich in den reichen westlichen Gesellschaften Langlebigkeit immer weiter verbreitet und damit auch das soziale Phänomen der Hochaltrigkeit zunehmend ‚normal‘ wird (Lessenich, 2014). Vielleicht liegt aber gerade hier auch der Schlüssel zum Verständnis der gesellschaftlichen Abwertung des Alters: Denn irgendwie wollen zwar alle alt werden – aber niemand will alt sein.

Genau genommen dominiert in der Gegenwartsgesellschaft daher ein äußerst ambivalentes Verhältnis zum Altern, zu einem biologischen Prozess also, der auf letztlich unvermeidliche Weise mit Einbußen des körperlichen und geistigen Leistungsvermögens verbunden ist. Doch nicht nur die relative Gewissheit psychophysischer Einschränkungen ist in Kauf zu nehmen, wenn man lange leben möchte. Sondern eben auch genau jene Abwertung der gesellschaftlichen Position im Alter, von der man als über Jahrzehnte hinweg alternder Mensch schon vorab weiß – und an der man, durchaus paradoxerweise, häufig im jüngeren Lebensalter selbst mitwirkt.

Im wissenschaftlichen, aber auch im politischen und medialen Feld ist vor diesem Hintergrund seit geraumer Zeit eine Gegenbewegung im Gange, die der strukturellen Dominanz eines defizitären Bildes vom Alter mit großem institutionellen und diskursiven Einsatz eine gezielte Aufwertung desselben entgegenzusetzen versucht (Denninger et al., 2014). Auch diese wohlmeinende Beförderung positiver Vorstellungen vom Leben im Alter hat allerdings ihre eigene Problematik, verbindet sie doch die Anerkennung des Alters mit dem Bild von gesunden und mobilen, aktiven und produktiven Alten – mit dem Verweis also auf Qualitäten, die gesellschaftlich eher mit jüngeren Menschen assoziiert werden bzw. in der öffentlichen Wahrnehmung als Attribute von Jugendlichkeit gelten. Durch eine solche Positivkonnotation des „jungen Alters“ (van Dyk & Lessenich, 2009b) drohen negative Altersbilder nur auf das höhere und höchste Lebensalter verschoben zu werden – wenn damit nicht sogar unwillentlich das „Othering“ des Alters (van Dyk, 2020), sprich die soziale Konstruktion des abhängigen, pflegebedürftigen, neuerdings vor allem auch demenzten Alters als das Andere eines erstrebenswerten Lebens, ja quasi als Nicht-Leben, noch befeuert wird. Der „Skandal des Alterns“ (vgl. Améry, 2020) ist auf diese Weise nicht aus der Welt zu schaffen: Weder die persönliche Kränkung, als die der Alternsprozess häufig erfahren wird, noch die damit zusammenhängende Abwehr und Abschätzung, mit der dem Alter und den Alten gesellschaftlich begegnet wird.

#### 5.1.4 Die Heterogenität des Alters

Dass es weder ‚das‘ Alter noch ‚die‘ Alten als solche gibt, dass also weder alle Alten gleich noch die je individuellen Alterserfahrungen identisch sind, klingt wie eine wissenschaftliche Binsenweisheit, die allerdings in den öffentlichen Verhandlungen über diese Lebensphase und Bevölkerungsgruppe seltsamerweise konsequent ignoriert wird. Was man von Menschen im mittleren Erwachsenenalter, von 35- oder 45-Jährigen, niemals behaupten würde, nämlich dass sie charakteristische, von allen Gruppenangehörigen geteilte Merkmale aufweisen, ist mit Bezug auf alte Menschen gang und gäbe: Vom gebeugten Alten mit Krückstock bis zur ‚freundlichen älteren Dame‘, neuerdings alternativ die sportlich-junggebliebene Oma oder der in Enkelliebe aufgehende Großvater – stereotype Vorstellungen und Assoziationen bestimmen die Lebensphase des höheren Alters wie keine andere. Zwar werden auch Kinder mit vereinheitlichenden

Zuschreibungen (lernbegierig, entdeckungslustig, unbeschwert) belegt, doch werden diese in der sozialen Praxis immerhin noch durch die individualisierende Überhöhung der besonderen Qualitäten und Qualifikationen des je eigenen Nachwuchses konterkariert.

Die Homogenisierung des Alters hingegen bleibt gesellschaftlich weitgehend ungebrochen, egal ob nun negative oder positive Stereotype mobilisiert werden – die ‚Volkskrankheit Demenz‘ auf der einen, die ‚Potenziale des Alters‘ auf der anderen Seite.<sup>1</sup> In der COVID-19-Pandemie hat sich dieser geradezu zwanghaft wirkende Hang zur Sammelkategorisierung neuerlich bestätigt, wurden doch sofort und reflexartig ‚die Alten‘ als besonders vulnerable Gruppe identifiziert (Lessenich, 2020; Graefe et al., 2020). Dabei ist selbstverständlich auch das höhere und höchste Alter nicht weniger vielfältig als alle anderen Lebensalter auch, sondern im Gegenteil ist es tendenziell sogar noch diverser, denn die biographische Akkumulationsdynamik sozialer Ungleichheiten (in Bildung und Beruf, Einkommen und Vermögen, Ernährung und Gesundheit) führt zu sehr unterschiedlichen Soziallagen älterer Menschen (Simonson & Vogel, 2019). Keineswegs sind also alle Rentner (oder gar Rentnerinnen) ‚wohlversorgt‘, und genauso wenig sind alle Alten ‚gebrechlich‘. Was die ‚Corona-Krise‘ neuerlich zeigt, ist die Tatsache, dass Gesundheitsrisiken keineswegs nur eine Frage des Alters sind, sondern mindestens so sehr Klassenfragen.<sup>2</sup>

### 5.1.5 Alter(n) als Prozess und Praxis

‚Das‘ Alter ist also vielfältig – und es ist ein Prozess. Schon die Alltagsaussage, man sei soundso viele Jahre alt, entspricht einer Momentaufnahme im Prozess des Alterns, der seinerseits in der jeweiligen Altersangabe gewissermaßen aufgehoben ist: Im 56. Lebensjahr etwa hat man bereits 55 gelebte Jahre ‚auf dem Buckel‘, die sich eben nicht nur in dessen möglicher Krümmung oder in sonstigen körperlichen Veränderungen zeigen, sondern auch in Form von Erfahrungsaufschichtungen aus Jahrzehnten der Lebenszeit – und damit aus dem Durchlaufen verschiedener Phasen der eigenen Biographie, aber auch der erlebten Gesellschaftsgeschichte. Wer wie der Autor heute 55 ‚ist‘, war vor kurzem noch ein Jahr jünger und ist bald schon wieder ein Jahr älter, hat diverse Lebensstadien durchlaufen und wiederholt Altersgruppenzugehörigkeiten gewechselt und wird dies bis zu seinem Tode auch weiterhin tun. ‚Alter‘ ist mithin eine Prozesskategorie, individual- wie kollektiv-

---

<sup>1</sup>Bemerkenswerterweise werden beide Formeln nicht nur von praktisch sämtlichen Akteuren im alterspolitischen Feld – von Wohlfahrtsverbänden über Ärztevereinigungen bis zu Expertengremien – verbreitet, sondern häufig auch noch beide gleichzeitig.

<sup>2</sup>Die Wahrscheinlichkeit schwerer Krankheitsverläufe ist in der Pandemie unter gesunden Älteren geringer als unter vorerkrankten Jüngeren – und die Inzidenz vermeintlicher ‚Zivilisationserkrankungen‘ wie Übergewicht oder Diabetes wiederum ist typischerweise in ärmeren Haushalten deutlich höher als in reicheren.

biographisch (Crosnoe & Elder, 2002; Moen & Hernandez, 2009). Es ist vielgestaltig auch in der Zeit bzw. über die Zeit hinweg. Jede Alterssoziologie hat daher immer auch eine Soziologie des Alterns zu sein.

Alter ist aus soziologischer Perspektive zudem, und damit möchte ich die einführende Rahmung unserer im Folgenden darzustellenden Forschungsbefunde abschließen, eine Praxiskategorie. Das Alter wird gelebt, und zwar nicht nur im Sinne eines ‚doing age‘, d. h. einer permanenten alltagspraktischen Herstellung von ‚alterstypischen‘ Handlungs- und ‚altersangemessenen‘ Verhaltensweisen. Vielmehr sind Alter und Altern ganz grundlegend Kategorien des menschlichen Lebens und Zusammenlebens: Sie haben ein durch und durch materiales, biophysisches Fundament, sie sind eingebettet und eingebunden in die Reproduktion gesellschaftlicher Zusammenhänge, sie werden gelebt und ausgelebt, praktiziert und enaktiert, sprich im Vollzug des sozialen Lebens aus- und aufgeführt, mit Leben gefüllt und zur Darstellung gebracht (vgl. z. B. Twigg, 2004). Insofern beschäftigt sich eine Soziologie des Alter(n)s mit dem sozialen Phänomen des Alterslebens bzw. des ‚das-Alter-Lebens‘. Wir verwenden hierfür im Weiteren, mit Nina Degele (2008), den sprachlich handhabbareren und für unseren Untersuchungskontext zielführenden Begriff des Altershandelns<sup>3</sup>.

---

## 5.2 Die Fragestellung

Im Zentrum des Forschungsinteresses der qualitativen Teilstudie (bzw. Teilstudien) von *Altern als Zukunft* stand das Zeithandeln älterer Menschen als spezifische Dimension des Altershandelns. Ausgangspunkt unserer Untersuchungen war die Frage, in welchem Zusammenhang alltäglicher Zeitreichtum und biographische Zeitarmut im Alter stehen, oder genauer: Ob ältere, nicht mehr erwerbstätige Menschen ein Spannungsverhältnis zwischen zunehmender ‚freier‘ Zeit im Alltag und abnehmender Restlebenszeit wahrnehmen und wie sie gegebenenfalls mit dieser Spannung umgehen, welche Zeitgestaltungspraktiken sie also im höheren und höchsten Alter an den Tag legen.

Hintergrund dieser empirischen Fragestellung war die zunächst theoretische Überlegung, dass nicht länger erwerbstätige Menschen mit zwei unterschiedlichen, sich tendenziell widersprechenden Zeitlogiken konfrontiert sind. Zum einen potenziert sich mit dem Beginn der Nacherwerbsphase die verfügbare

---

<sup>3</sup>Vgl. zum Begriffsverständnis Degele (2008, S. 165): „Gesellschaftliche Institutionen, alltägliche Wissensbestände und Handlungspraxen schaffen Schablonen, Vorschriften und Normen für normales Alter(n), und umgekehrt erzeugt Altern auch gesellschaftliche Strukturen und Normen. Schnittpunkte sind die Akteure und Akteurinnen, die dies *tun*. Das nenne ich ‚Altershandeln‘: sich gegenüber mentalen, physischen und psychischen Wahrnehmungen, Empfindungen und Erfahrungen des eigenen Körpers im Hinblick auf die fortschreitende eigene Zeit wie auch gegenüber den damit verbundenen strukturellen Rahmenbedingungen (z. B. Rentenalter) und medialen Repräsentationen (z. B. ‚Golden Agers‘ oder ‚Generation Silber‘) zu positionieren.“ (Hervorhebung im Original).

Alltagszeit, in gewisser Weise findet mit dem Renteneintritt ein Übergang in das Reich der Freizeit statt: Nicht nur das Korsett der betrieblichen bzw. beruflichen Arbeitsorganisation fällt weg, nicht selten nehmen auch die Anforderungen familiärer Zeitorganisation ab, sodass die Tage nun der eigenen, freien Gestaltung offenstehen. Zum anderen aber treten mit dem Übergang in den „Ruhestand“ zugleich die Begrenztheit der Lebensspanne und die unabweisbare Tatsache des eigenen Todes in den Erfahrungs- und Erwartungshorizont der Älteren: Es öffnet sich für sie das ‚letzte Kapitel‘ des Lebens, was erklären könnte, warum unter doch eigentlich mit ‚aller Zeit der Welt‘ ausgestatteten Personen das geflügelte Wort ‚Rentner haben niemals Zeit‘ kursiert.

In diesem Zusammenhang interessierte uns nicht nur, ob die von uns befragten Älteren diese Spannung für sich selbst tatsächlich konstatieren bzw. konstruieren, sondern vor allem, welche Faktoren – individueller und struktureller, situationspezifischer und gesellschaftshistorischer Art – es sind, die den je konkreten Umgang mit den differenten Zeitlogiken des Alters prägen, die empirisch vorfindbaren Konstellation von Alltags- und Lebenszeithandeln im Alter bestimmen. Welche Rolle spielen Zeit und Zeithandeln für die Selbstbeschreibung älterer Menschen als ‚alt‘: Ist hier die Relation von bereits vergangener und noch verbleibender Lebenszeit maßgeblich – oder aber das Gefühl, über die eigene Alltagszeit verfügen zu können (bzw. die Erfahrung, dass gerade dies nicht mehr möglich ist)? Was macht eigentlich die Erfahrung zeitlicher Verfügungsmacht im Alter aus, wovon hängt sie ab: Wer verfügt nicht nur über ein großes Quantum an Zeit, sondern kann über dieses auch effektiv verfügen – und warum? Auf welche Weise und unter welchen Bedingungen entwickeln ältere Menschen Zeitgestaltungskompetenzen, wie trägt das daraus möglicherweise resultierende Gefühl der Gestaltungshoheit über die eigene Zeit dazu bei, die Tatsache der Hochaltrigkeit subjektiv auf Distanz zu halten und in eine mehr oder weniger entfernte Zukunft zu projizieren? Wie verändern sich das Zeithandeln bzw. die Zeitdeutungspraktiken Älterer im Übergang zum höchsten Lebensalter, etwa unter Bedingungen eigener sich ankündigender Pflegebedürftigkeit oder bei Übernahme der Pflegeverantwortung für Angehörige, im Zweifel für den eigenen Partner?

Bei den Antworten auf diese Fragen erwarteten wir – gut soziologisch und ungeachtet der offen-qualitativen Herangehensweise an den Gegenstand – nicht nur erkennbare Geschlechterdifferenzen, sondern auch soziale Milieueffekte (nach Einkommen, Bildung und Herkunft) zu finden. Über das interkulturell vergleichende Design des Projekts sollten zudem ‚Kultureffekte‘ auf das Zeithandeln im Alter – im Sinne etwa des gesellschaftlichen Stellenwertes von Autonomieerfahrungen oder aber der sozialen Normen im Umgang mit dem Tod – eingefangen werden, die bei einer nur auf einen einzigen kulturellen Kontext beschränkten Untersuchung tendenziell verborgen blieben. Selbstverständlich und nicht zuletzt interessierten uns ferner auch spezifische Alters- und Kohorteneffekte, weswegen wir sowohl jüngere (60- bis 75-jährige) wie ältere (75- bis 85-jährige) Alte befragten sowie in einigen Fällen Wiederholungsbefragungen bereits zuvor interviewter Personen unternahmen. In der zweiten Förderphase konzentrierten wir uns zudem auf die Rekrutierung hoch- und höchstaltriger Inter-

viewpartner und -partnerinnen, um Fragen des Zeithandelns mit Blick auf das Lebensende eingehender untersuchen zu können.

Die nachfolgende Präsentation der empirischen Befunde ist freilich nicht primär nach unseren Ausgangsfragen und auch nicht ausschließlich nach unseren ursprünglichen Erkenntnisinteressen strukturiert, sondern, der Logik qualitativer Sozialforschung folgend, vorrangig nach den Erzählungen, Relevanzsetzungen und Bedeutungszuschreibungen der von uns befragten älteren Menschen selbst.

---

### 5.3 Der Forschungsstand

Bevor wir hierzu kommen, sei allerdings noch in kürzest möglicher Form der wissenschaftliche Forschungsstand zu Fragen des Zeithandelns im Alter referiert, wobei diesbezüglich in besonderer Weise auch Forschungen von Mitgliedern des *Altern als Zukunft*-Projektverbands selbst inhaltlich einschlägig sind.

Leitend für den qualitativen Forschungsfokus auf das Zeithandeln älterer Menschen war die im Zuge vorangegangener eigener Studien gewonnene – zunächst nicht überraschende – Erkenntnis, dass Zeit und Zeitlichkeit zentrale Dimensionen und Einflussgrößen des Altershandelns sind. In praktisch allen Sozialmilieus, über unterschiedliche Lebensbereiche hinweg und bis weit ins höhere – noch nicht pflegebedürftige – Alter hinein lässt sich empirisch zunächst ein relativ altersloses Selbstbild der Befragten feststellen (Graefe et al., 2011): In ihrem Selbstverständnis dominiert nicht die Erfahrung des Übergangs in einen neuen Lebensabschnitt namens ‚Alter‘, sondern eher eine gefühlte Kontinuität des Erwachsenenlebens, die sie in ihrer Selbstbeschreibung zu ‚älteren Erwachsenen‘ macht („adults who are older“, Harper, 2004, S. 3). Für dieses Selbstkonzept als „ageless selves“ (Kaufman, 1986), im Sinne eines subjektiv (jedenfalls noch) nicht vollzogenen Eintritts in den Status des bzw. der ‚Alten‘, spielt die Negativität der gesellschaftlich vorherrschenden Altersbilder (siehe oben), zu denen Attribute wie z. B. das des ‚alten Eisens‘ zählen, eine gewichtige Rolle. Von wesentlicher Bedeutung für die subjektiv wahr- und in Anspruch genommene ‚Alterslosigkeit‘, sprich Nicht-Hochaltrigkeit, ist in positiver Hinsicht jedoch die mit dem Übergang in das Nacherwerbsleben einhergehende Erfahrung von „Zeitsouveränität“ (Geissler, 2008): Das für viele Ältere biographisch neuartige Gefühl, Herr bzw. Herrin der eigenen Zeit und Zeitgestaltung zu sein (Münch, 2014). Altersbedingte Veränderungen und Verluste werden mit der gewonnenen Zeitautonomie gleichsam ‚verrechnet‘, die bereits zuvor zitierte „späte Freiheit“ gerade in Zeitbelangen erweist sich so als wichtige Stütze eines alterslosen Selbstbildes.

Die Frage der alltäglichen Zeitgestaltung im Alter wurde allerdings soziologisch und aus qualitativer Perspektive bislang nicht allzu gründlich erforscht, in der Literatur dominieren quantitative Zeitverwendungsstudien (für Deutschland z. B. Tokarski, 1989; Opaschowski, 1998; Engstler et al., 2004; international z. B. Gauthier & Smeeding, 2003; vgl. zum Folgenden auch Münch, 2021, S. 97 ff.). Diese geben einen Einblick in die Vielfalt und Häufigkeit von Tätigkeiten im Ruhestandsalltag, wobei im Grunde genommen wenig spektakuläre Erkennt-

nisse zutage gefördert werden: Als Hauptaktivitäten älterer Menschen werden Medienkonsum, soziale (v. a. familiale) Kontakte, Hobbys und die physische Reproduktion identifiziert. Die im deutschen Kontext wichtigste qualitative Untersuchung zum Thema (Burzan, 2002), die alltägliche Zeitgestaltungsmuster insbesondere nach ihrem Strukturierungsgrad unterscheidet und mit der relativen biographischen Bedeutung einzelner Lebensbereiche in Verbindung bringt, liegt mittlerweile zwei Jahrzehnte zurück. Eine zweite einschlägige, kaum aktuellere Studie (Köller, 2006) betont die Bedeutung der Erwerbsbiographie für die Zeitstrukturierung älterer Menschen wie auch, darüber vermittelt, für ihr subjektives Empfinden des alltäglichen „Zeitflusses“.

Noch älteren Datums, aber für unser Erkenntnisinteresse am Zeithandeln älterer Menschen von unmittelbarer Anschlussfähigkeit, sind die Forschungen der Arbeitsgruppe um Martin Kohli (vgl. z. B. Kohli et al., 1989), die auf dem historischen Höhepunkt des westdeutschen Vorruhestandsregimes u. a. die Zeit- und Zukunftsvorstellungen frühzeitig verrenteter Arbeitnehmer(innen) untersuchte. Auch hier dient als zentrale Erklärungsdimension die erwerbsbiographische Prägung der Vorruheständler (Kohli et al., 1983), die wiederum in enger Beziehung steht mit deren sozialstruktureller Position als Beschäftigte bzw. mit den Dispositionen, die sich aus der jeweiligen Position ergeben (vgl. Wolf, 1988; vgl. auch Graefe & Lessenich, 2012). So begreifen statusmobile Beschäftigte (was in der damaligen Zeit durchweg hieß: solche mit beruflichen Aufstiegserfahrungen) Zeit als Ressource, die es ermöglicht, sich auch im Nacherwerbsleben neue Handlungsmöglichkeiten zu erschließen. Beruflich in stabilen, mittleren Stellungen sozialisierte und an Statuserhalt orientierte Vorruheständler(innen) betrachten Zeit als Aufgabe der aktiven Gestaltung eines erfolgreichen Alter(n)s, wohingegen für eher niedrigqualifizierte Beschäftigte mit beruflichen Prekaritätserfahrungen Zeit im Übergang in den Ruhestand eher als Versprechen einer für sie neuartigen Erfahrung von Dauer gilt.

In der damit zugleich angesprochenen Dimension der subjektiven Wahrnehmung der Alltagszeit, ihrer Trägheit oder Geschwindigkeit, Verlangsamung oder Beschleunigung, liegt auch die analytische Verbindung zur alltagspraktischen Bedeutung der Lebenszeit (vgl. zur soziologischen Bestimmung der beiden Konzepte Brose et al., 1993). Die mit steigendem Alter und zunehmender lebensweltlicher Entfernung vom Erwerbssystem sich einstellende Perspektive eines schrumpfenden Lebenszeitkontingents (Thomae, 1989; Weiss & Lang, 2012) ist in der Regel keine Frage einer abrupten, krisenhaften Einsicht in die Endlichkeit des Lebens, sondern eher ein allmählicher Prozess der unmerklichen Umstrukturierung von Zeitperspektiven, in deren Zuge sich ein stärker gegenwartsorientiertes Handeln durchsetzt. Dieser zunehmende Gegenwartsbezug im Zeithandeln älterer Menschen dürfte eine Quelle der im Alter häufig wahrgenommenen Verdichtung der Alltagszeit sein. In einer trotz eigentlichen Zeitwohlstands sich irgendwie doch herstellenden alltagspraktischen Zeitnot liegt dann eine Grenze des oben thematisierten ‚alterslosen‘ Selbstbildes.

Eine andere, in der sozialen Praxis mindestens ebenso bedeutsame Grenze wahrgenommener Nicht-Zugehörigkeit zur Gruppe der ‚Alten‘ liegt in der

eigenen Pflegebedürftigkeit. Der antizipierte, subjektiv mit der Pflegesituation verbundene Verlust von Unabhängigkeit und Selbstbestimmtheit stellt für viele ältere Menschen den ‚eigentlichen‘ Übergang ins Alter bzw. ins „vierte“, letzte Lebensalter dar. Wie unsere eigene vorangegangene Forschung zeigte, sind die Negativbilder insbesondere eines vermeintlich auf bloße Körperlichkeit reduzierten demenziellen Alters von einer bemerkenswerten Abgründigkeit. In der sozialen Vorstellungswelt des Alterns stellt der Beginn der Pflegebedürftigkeit das Ende nicht nur der Gestaltbarkeit der Alltagszeit, sondern der Lebensführung schlechthin dar, ja nicht selten sogar den Inbegriff des nicht lebenswerten, „verworfenen Lebens“ (vgl. van Dyk, 2020, S. 140 ff.).

---

## 5.4 Die Befunde im Überblick

### 5.4.1 Alltagszeithandeln

Eine der vielen pauschalisierenden Zuschreibungen an die Population ‚der‘ Alten bezieht sich auf deren angenommenen „Zeitwohlstand“ (Rinderspacher, 2002). Auf den ersten Blick scheinen die Dinge ja auch klar zu sein: Wer mit 65 oder gar schon ein paar Jahre früher den Dienst quittiert, hat eine Lebensphase vor sich, in der es jedenfalls an Zeit, genauer an alltäglich zur Verfügung stehender ‚freier Zeit‘, nicht mangelt. Allerdings ist schon der grundsätzlich nicht von der Hand zu weisende Befund eines objektiven Zugewinns an nicht anderweitig, vor allem nicht durch Erwerbsarbeit, gebundener Zeit durchaus zu qualifizieren. Denn nicht jeder Mensch war im höheren Erwachsenenalter abhängig beschäftigt und hat entsprechend den klassischen Übergang von der Arbeit in die Rente vollzogen. Insbesondere für Frauen war und ist bis heute zumindest der abrupte Wechsel von tagesfüllender Vollzeitbeschäftigung zum arbeitsentpflichteten Rentnerdasein keineswegs eine völlig normale Alterserfahrung – sei es, weil sie nach der Geburt ihrer Kinder gar nicht mehr erwerbstätig waren, oder weil sie nach den Zeiten der Kindererziehung nur noch einer Teilzeitbeschäftigung nachgingen. Zudem aber zeigt sich nicht allein in Zeitverwendungsstudien, sondern auch in unseren Interviews sehr deutlich die Geschlechtsspezifik des nacherwerblichen ‚Ruhestands‘: Für viele Frauen setzen sich die zeitraubenden familialen und haushaltlichen Verpflichtungen nach dem Renteneintritt ihres Partners oder auch ihrer eigenen Verrentung unvermindert fort, bleibt die alltägliche Arbeitsteilung im Haushalt eine ungleiche. Das viel bemühte Bild von der „späten Freiheit“ ist somit zunächst einmal ein zutiefst männliches bzw. ein auf die Lebenserfahrungen und Alltagspraktiken älterer Männer gemünztes Stereotyp.

Auch dieser Befund aber kann nicht einfach so stehen bleiben, sondern ist wiederum zu qualifizieren. Denn dass ‚das Korsett‘ der zeitlichen Verpflichtungen in der, zumeist ja partnerschaftlich verbrachten, Ruhestandsphase des Lebens wegfällt oder zumindest deutlich weniger eng wird, ist ein häufig und von Männern wie Frauen gleichermaßen verwendetes Bild für die subjektive Zeiterfahrung im Alter. Dieses verweist nicht zuletzt darauf, dass es bei dem Phänomen eines

gefühlten ‚Zeitreichums‘ nicht allein um die rein quantitative Dimension einer absoluten Erweiterung des Zeithaushalts geht, sondern mindestens so sehr – eigentlich sogar vorrangig – um die Wahrnehmung einer abnehmenden Fremdbestimmtheit, eines verminderten Zugriffs Dritter auf die eigenen Zeittressourcen. Entscheidend für den subjektiven Zeitwohlstand im Alter ist die biographisch zumeist neuartige Erfahrung, mit dem zur Verfügung stehenden Zeithaushalt wortwörtlich haushalten, über ihn verfügen zu können. Selbstbestimmung der Zeitverwendung: Das ist hier der Kern der Sache, erst unter dieser Bedingung lässt sich eigentlich auch auf triftige Weise von einem genuinen ‚Zeithandeln‘ sprechen. Das höhere Alter ist in diesem Sinne, so scheint es, die Zeit des Zeithandelns schlechthin.

Wie immer in der sozialen Welt ist freilich der so verstandene und qualifizierte Zeitwohlstand eine zwiespältige Angelegenheit, denn hinter bzw. in der Möglichkeit steckt zugleich immer auch die Notwendigkeit des Zeithandelns. Egal ob Männer oder Frauen, ob nun zuvor Beschäftigte, Nicht-Erwerbstätige oder Arbeitslose: Grundsätzlich stehen sie alle vor der alters- oder genauer lebensphasenspezifischen Herausforderung der Wiederherstellung bzw. der Neukonstruktion von ‚Alltag‘ im Ruhestand (vgl. Wolf, 1988). Ganz gleich, ob man selbst praktisch von heute auf morgen ‚die Arbeit verliert‘ oder ob den Partner bzw. die Partnerin dieses Schicksal ereilt: Für alle älteren Menschen gilt es, aktiv ihren Alltag jenseits der Erwerbsarbeit zu gestalten. Auf welche Weise auch immer sie dies tun (und eben darum ging es in unseren Interviews): Die Restrukturierung des Alltags und spezifischer die zeitliche Reorganisation von Alltagspraxis sind ‚die‘ Aufgaben schlechthin der Lebensführung im Alter (vgl. Ekerdt & Koss, 2016).

Die qualitativen Forschungen im Rahmen des Projekts *Altern als Zukunft* bestätigten unsere Erkenntnisse aus eigenen früheren Studien insofern, als ‚Zeit zu haben‘ von älteren Menschen selbst zunächst einmal nahezu durchgängig als ebenso bedeutsames wie positives Charakteristikum ihrer Lebenslage benannt wird. Auf für die gegebenen gesellschaftlichen Verhältnisse geradezu sinnbildliche Weise wird dies von einem Befragten auf den Punkt gebracht, der Zeit als „mein Kapital“ und sich selbst als „Kapitalist in Zeit“ bezeichnet. Jenseits aller möglichen Verlusterfahrungen im Prozess des Alterns wird das pralle Zeitbudget von unseren Befragten durchweg auf der Habenseite des Alters verbucht. Nicht jeder alte Mensch aber nimmt für sich die ‚Kapitalisten‘-Rolle im engeren Sinne in Anspruch, nicht jeder und jede Alte kann und will von sich behaupten, seine Zeit als Investitionsmittel mit entsprechenden Renditeerwartungen einzusetzen. Vielmehr ist der ‚investive‘ nur einer der drei von uns identifizierten bzw. sich in unserem empirischen Material bestätigenden, altersspezifischen Alltagszeitstile.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup>Vgl. dazu ausführlich Münch (2014), die allerdings von einem Modell ruhestandsspezifischer „Zeitsouveränität“ und in diesem Zusammenhang von „Strategien“ des Zeithandelns im Alter spricht – beide Begrifflichkeiten werden im Folgenden im Lichte unserer jüngeren Forschungen problematisiert.

Zeit investieren, genießen oder ausfüllen: Das sind drei unterschiedliche, empirisch verbreitete *Muster des Alltagszeithandelns* im Alter, die zugleich in je eigener Verbindung stehen mit den Strukturmustern der Lebenszeit unserer Befragten. Für den ‚investiven‘ Modus ist die subjektive Orientierung auf einen persönlichen, mindestens ebenso sehr aber auch auf einen gesellschaftlichen Nutzen der Zeitverwendung im Alter charakteristisch. Die Alltagszeit wird in dem Sinne bewirtschaftet, dass sie sinnvollen Tätigkeiten gewidmet wird – gewissermaßen als freiwillige Verpflichtung nicht nur sich selbst und dem eigenen Wohlbefinden, sondern auch dem des sozialen Umfelds gegenüber. Der Zeithandlungsmodus des ‚Genießens‘ hingegen folgt ausdrücklich keiner Logik der Sinnhaftigkeit oder Nützlichkeit des eigenen Tuns: Zeit gilt hier eher als Konsumgut denn als Investitionsobjekt. Die Entpflichtung von den Zwängen des Erwerbslebens wird gleichsam beim Wort genommen und, in besonderer Wertschätzung der gewonnenen Alltagszeit, das ‚Zeit haben‘ und ‚sich Zeit nehmen‘ – vor allem sich auch wirklich Zeit für sich selbst zu nehmen – handlungspraktisch großgeschrieben. Die Zeit ‚auszufüllen‘ meint schließlich, sich Tätigkeiten und Beschäftigungen zu suchen, die den Tag vergehen lassen. Die von unseren Interviewten diesbezüglich dokumentierten Aktivitäten haben tendenziell passivischen Charakter, weil sie weniger eigenen Interessen, aber auch nicht unmittelbaren äußeren Zwängen folgen, sondern vielmehr darauf zielen, das verlorenegegangene ‚Korsett‘ des Alltags neu zu schnüren. Jeder neue Tag erscheint hier als zu bewältigende Aufgabe, jeder ‚über die Zeit gebrachte‘ Tag schafft ein gewisses Gefühl der Erleichterung.

Nicht nur für diese letztgenannte Zeitpraxis, aber für sie in besonderem Maße ist die Herstellung von Routinen des Altersalltags von Bedeutung (vgl. Ekerdt & Koss, 2016). Ihnen kommt für viele ältere Menschen eine wichtige Ordnungs- und Stabilisierungsfunktion zu: Sich im Alltag praktisch von Tagesordnungspunkt zu Tagesordnungspunkt hangeln zu können, gibt ein Gefühl der Verortung und Sicherheit in der Zeit – und damit auch in der Welt. Zugleich hat der Verweis auf derartige Routinen, und zwar nicht nur im Interview, sondern auch in der alltäglichen Kommunikation mit Verwandten, Freunden und Bekannten, eine bedeutende Kompetenzsuggestionsfunktion: Hier begegnet das soziale Gegenüber einem älteren Menschen, der sein Leben buchstäblich ‚auf die Reihe‘ kriegt und um den man sich dementsprechend nicht zu sorgen braucht. Was dann nicht zuletzt auch für die Selbsteinschätzung der Älteren gilt: Alltagsroutinen, die einem nicht mehr durch die Erwerbsarbeit zusammengehaltenen Lebenswandel dennoch Halt geben, produzieren eine durchaus wirkmächtige Kontrollfiktion in dem Sinne, das eigene Leben ‚im Griff‘ zu haben.

Ein solches Geländer, das auf dem Weg durch den Alltag Halt gibt, brauchen sicherlich nicht nur ältere Menschen – aber Menschen mit mehr ‚freier Zeit‘ eben mehr als zeitlich stark eingebundene Personen. Gleichwohl ist die Bedeutung von Routinen keineswegs für alle Älteren gleich. Vielmehr hängt deren Stellenwert, wie auch die drei genannten Alltagszeitstile selbst, stark von den erwerbsbiographischen Erfahrungen älterer Menschen und, darüber vermittelt, von ihrem jeweiligen sozioökonomischen Status ab. Aus soziologischer Perspektive ist dies

ein ganz zentraler Befund unserer Forschung: Der alltagspraktische Umgang mit dem ‚Zeitreichtum‘ im Alter – und damit auch dieser selbst – ist sozial ungleich. Das im doppelten Wortsinn des Vermögens-Begriffs zu verstehende ‚Zeitvermögen‘ älterer Menschen wird strukturiert durch die Ungleichheit ihrer Lebensläufe und Lebenslagen.

So zeigt unsere qualitative Empirie, dass die Bedeutung von Routinen für die Lebensführung im Alter mit höherem Berufs- und Einkommensstatus tendenziell abnimmt oder sich jedenfalls relativiert. Wer im Alter alltagspraktisch darauf orientiert ist, seine Zeit auszufüllen, sie vielleicht ‚totschlagen‘ zu müssen, blickt in der Regel auf eine Erwerbsbiographie zurück, in der es geringe Handlungsspielräume für eine eigenständige Gestaltung des Arbeitsalltags gab; typischerweise erfolgte auch die Beendigung der Berufstätigkeit in diesen Fällen fremdbestimmt und eher unfreiwillig, nicht zuletzt in Erwartung einer vergleichsweise geringen Altersrente. Von den älteren ‚Zeitgenießern‘ hingegen wird der Übergang in den Ruhestand nicht zuletzt auch deswegen positiv gerahmt, weil dieser regulär, weitgehend selbstbestimmt und mit der Aussicht auf eine gute oder gar sehr gute, ausreichend Handlungsoptionen eröffnende Altersversorgung erfolgte. Die Angehörigen dieser Gruppe freuen sich, vor dem Hintergrund des in der Erwerbsarbeit erfahrenen Zeitdrucks, geradezu überschwänglich über die mit der Verrentung gewonnene Zeit und suchen diese in vollen Zügen für sich selbst – und die Familie – zu nutzen. Der investive Handlungstypus wiederum steht in Verbindung mit einem – etwa aufgrund wahrgenommener Belastungseinschränkungen – vorzeitigen, aber dennoch aktiv gestalteten Ausstieg aus der Erwerbsarbeit, der gewissermaßen den Weg frei macht für ein ohnehin bestehendes Interesse an sozialem Engagement. Dass man sich dieses allerdings, auch ganz konkret ökonomisch, leisten können muss, ist aus der Ehrenamtsforschung hinlänglich bekannt, und auch bei unseren Befragten ruhte die Orientierung an einem hochgradig aktiven, sozialdienlichen Zeithandeln im Alter auf einem gesicherten Haushaltseinkommen.

Letztlich zeigen sich in allen drei Handlungsmustern sozialstrukturell grundierte, erwerbs- bzw. berufsbiographische Prägeeffekte, beginnend mit der Zeit des täglichen Aufstehens: Wer ein Leben lang sehr früh aus dem Bett musste, ‚hängt‘ auch nach dem Ende des Erwerbsarbeitszwangs an dieser Gewohnheit – so er (oder sie) sich nicht, gewissermaßen geschult durch ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit auch schon des damaligen Arbeitsbeginns, die kleine Freiheit nimmt, den Wecker zu ignorieren und sich einfach noch einmal im Bett umzudrehen. Und die mehr oder weniger ausgeprägte, biographisch vorgeprägte Autonomie im individuellen Zeithandeln setzt sich im Tages-, Wochen- und Jahresverlauf fort. Je nachdem, ob der Übergang von der Arbeit in die Rente stärker als Freiheitsgewinn oder eher als Sicherheitsberaubung wahrgenommen wurde, ist der persönliche Umgang mit der Erfahrung einer ungewohnt unterbestimmten, weitgehend ungebundenen Alltagszeit mehr oder weniger ‚souverän‘. Soziologisch gesehen reproduzieren sich damit soziale Ungleichheiten im Alter auf doppelte Weise: Individualbiographisch verlängern sich mehr oder weniger stark ausgeprägte Handlungsbefähigungen von der mittleren Lebensphase ins höhere Alter hinein,

sozialstrukturell fallen Autonomiegewinne im Alter eher dort an, wo auch schon zuvor tendenziell eine größere Selbstbestimmungsfähigkeit gegeben war.

Neben den drei genannten Mustern des Alltagszeithandelns im engeren Sinne konnten wir in unserem empirischen Material ebenfalls drei – genau genommen sogar vier – *Varianten der sozialen Zeitorientierung* unter älteren Menschen identifizieren. Die im Hintergrund dieses Teilergebnisses stehende Frage lautete, mit wem ältere Menschen alltäglich ihre Zeit verbringen, wer also die Partner(innen) ihrer ‚Frei-Zeit‘-Gestaltung sind. Interessanterweise war dieser inhaltliche Fokus unserer qualitativen Forschung ganz der interkulturell vergleichenden Anlage derselben geschuldet, denn die Besonderheiten des sozialen Lebens im Alter an den unterschiedlichen nationalen Standorten unseres Projekts sprangen nicht den jeweils vor Ort Forschenden ins Auge. Vielmehr waren es die Kollegen und Kolleginnen aus den anderen Ländern, die mit den kulturell verankerten Selbstverständlichkeiten der Lebensführung außerhalb ihres eigenen Heimatlands nicht gleichermaßen vertraut waren, denen jeweils das (für sie) Ungewöhnliche der andernorts gängigen sozialen Zeitgestaltung im Alter auffiel (vgl. Lessenich et al., 2018).

Unsere diesbezüglichen Befunde schließen an die Überlegungen von Gergen und Gergen (2003) an, die drei maßgebliche Sozialdimensionen des Alterslebens unterscheiden, nämlich die Beziehung(en) älterer Menschen zu sich selbst, zu anderen Personen sowie zur gesellschaftlichen Gemeinschaft. Entsprechend lassen sich in unserem empirischen Material – und in unserer Terminologie ausgedrückt – individualistische, interpersonelle und kommunitaristische Sozialorientierungen des Zeithandelns finden, wobei sich die interpersonelle Orientierung nochmals in eine familialistische und eine altersgruppenspezifische ausdifferenziert. Wie schon bei den zuvor diskutierten Zeitstilen kommen auch hier die genannten Muster in der Realität kaum jemals in Reinform vor: Die konkrete soziale Praxis, mit wem ältere Menschen im Alltag ihre Zeit verbringen, ist immer eine spezifische Mischung unterschiedlicher Orientierungen. Und doch lassen sich über die Einzelfälle und ihre Besonderheiten hinweg bestimmte verbreitete Prioritätensetzungen feststellen. So finden sich neben stark individualistischen, egozentrierten Zeitverwendungsweisen, die subjektiv häufig mit dem Wunsch begründet werden, nach Beendigung der Erwerbs- und/oder der Familienphase des Lebens ‚endlich mal was für sich selbst‘ tun zu können, systematisch auch stark kommunitaristische, gemeinorientierte Zeitpraktiken, bei denen unterschiedlichste Formen des sozialen Engagements für mehr oder weniger entfernte Andere den wesentlichen Alltagslebensinhalt bilden.

Eine dritte Spielart des sozialen Zeithandelns im Alter ist interpersoneller Natur, wobei diese wiederum in zwei Formen auftritt. Entweder wird der Alltag vorrangig mit dem Partner (der Partnerin) bzw. mit Mitgliedern der eigenen Familie (klassisch: den Enkelkindern) oder/und der Verwandtschaft geteilt. Von dieser familialistischen Orientierung ist jene zu unterscheiden, bei der die Zeit hauptsächlich mit Personen aus der eigenen Altersgruppe bzw. Peer-Group verbracht wird, also etwa mit dem engsten Freundeskreis, einer altershomogenen Gruppe von Freizeitpartnerinnen und -partnern oder in institutionellen

Kontexten z. B. der Seniorenbildung. Der interkulturelle Vergleich sozialer Zeitorientierungen förderte dabei interessante Differenzen der subjektiven Bedeutungszuschreibung auf ein und dieselbe Zeitverwendungspraxis zutage. Denn während etwa die kommunitaristische Zeitorientierung im US-amerikanischen Kontext völlig selbstverständlich und geradezu ‚nicht der Rede wert‘ schien, wurden entsprechende Orientierungen von deutschen Befragten – im Einklang mit der hiezulande offensiven politischen Bewerbung ehrenamtlicher Tätigkeiten gerade im Alter (vgl. Neumann, 2016) – tendenziell hervorgehoben und normativ ausgewiesen. In Hongkong wiederum schien eine Praxis der hauptsächlich aktiven Vergemeinschaftung mit anderen älteren Menschen ‚normal‘ und nicht weiter erklärungsbedürftig zu sein, die von deutschen Befragten nicht selten mit der Bekundung des Bedauerns versehen wurde, keinen Zugang (mehr) zu jüngeren Freizeitpartnern zu finden.

Über all dieser Vielgestaltigkeit des individuellen Alltags(er)lebens, sei es in sozialer oder organisatorischer Hinsicht, ‚schwebt‘ freilich ein letztes Endes allen Älteren gemeinsam entgegentretendes gesellschaftliches Erfordernis: Die subjektiv wahrgenommene Notwendigkeit nämlich, den eigenen Modus des Alltagszeithandelns zu rechtfertigen. In gewisser Weise besteht ein solcher Legitimationsbedarf – nach der frühen Kindheit – in jeder Lebensphase und für jede Altersgruppe. Im höheren Alter ist dies jedoch in erhöhtem Maße der Fall, und zwar gerade aufgrund des in der Selbst- wie auch mindestens ebenso sehr in der Fremdwahrnehmung gegebenen ‚Zeitwohlstands‘. Bei vielen älteren Menschen, zum Teil selbst noch bei denen, die erklärtermaßen im ‚Genießer‘-Modus unterwegs sind, nimmt dieser *subjektiv empfundene Rechtfertigungszwang* die Form einer Disposition an, die vom ‚Ethos des Beschäftigtseins‘ (vgl. Ekerdt, 2009) durchdrungen ist. Diese ‚busy ethic‘ stellt, funktional gesehen, die Lösung eines individuell wie gesellschaftlich bedeutsamen Problems dar: Eine Lösung für das Problem der Herstellung von Kontinuität zwischen Erwerbsarbeits- und Ruhestandsleben, einer Kontinuität zumindest im Sinne der symbolischen Fortgeltung normativer Handlungsbezüge. Denn obwohl Ruheständler und Ruheständlerinnen als solche ja gerade von den Anforderungen und Zwängen der Erwerbsarbeit befreit sind, orientieren sie ihre Lebensführung nach wie vor an den Normen und Wertmaßstäben des Arbeitslebens (vgl. Ekerdt & Koss, 2016). Demnach ist auch im Nacherwerbsleben Aktivität (‚Betriebsamkeit‘) gut, Passivität (‚Faulheit‘) schlecht, ist ein geregelter Tagesablauf auch im höheren Alter durchaus angesagt, ein sich Hängen- oder gar Gehen-Lassen hingegen streng untersagt. Das Altersleben vieler älterer Menschen ist durch eine Logik des ‚Als-ob‘ geprägt – als ob sie noch erwerbstätig wären. Entsprechend muss der Tag dann im Ruhestand anderweitig ‚gefüllt‘ werden, nehmen ‚investive‘ Tätigkeiten, insbesondere sogenannte heteroproduktive (also anderen Menschen zugutekommende) Aktivitäten, von ihrem Umfang her manchmal quasi-erwerbsförmigen Charakter an. Und selbst noch das ‚Genießen‘ der Zeit bemisst sich im Zweifel nicht nur ex negativo an früheren, erwerbsbedingten Entbehungen, sondern bezieht seinen Wert – im Sinne der Deutung als verlängerter, ja endloser ‚Urlaub‘ – auch positiv aus der Konformität mit arbeitsgesellschaftlichen Normen und Normalitäten.

All diese Befunde verweisen letztlich auf die Schwierigkeit, genaugenommen sogar Unzulässigkeit, von ‚Zeitsouveränität‘ im Alter zu sprechen. Schon gar nicht ist dies als generalisierte Zuschreibung zutreffend: Wenn überhaupt, dann ist die Möglichkeit eines wahrhaft souveränen, also uneingeschränkten, weder durch materielle oder soziale noch durch institutionelle oder normative Faktoren beeinträchtigten Alltagszeithandelns nur ganz bestimmten, durchaus singulären Sozialsagen vorbehalten. Im eigentlichen Sinne zeitsouverän ist, im Alter wie auch in anderen Lebensphasen, kaum jemand in dieser Gesellschaft; denn zur ‚Beherrschung‘ der eigenen Zeit, zur Errichtung und Aufrechterhaltung eines autonomen Zeitregiments, bedarf es äußerst umfangreicher Zeittressourcen gepaart mit außergewöhnlich ausgeprägten Zeitkompetenzen. Die mit der Rede von ‚Zeitsouveränität‘, aber auch schon von ‚Zeitwohlstand‘, verbundene und im Allgemeinen falsche Suggestion, dass ältere Menschen Herr im Hause des eigenen Alltagslebens seien, sollte im Lichte unserer Forschung ausdrücklich vermieden werden. Die Existenz ‚freier Zeit‘ muss auch im Alter, ungeachtet der Diskursformel vom ‚verdienten Ruhestand‘, legitimiert werden, mit der Entpflichtung der Altersrentner und -rentnerinnen ist es, jedenfalls im Sinne einer moralischen Entlastung von Rechtfertigungszwängen, subjektiv nicht allzu weit her. Vor diesem Hintergrund erscheint es ebenso wenig angemessen, die praktischen Umgangsweisen Älterer mit dem (in diesem Sinne) Problem freier Zeit als ‚Strategien‘ zu bezeichnen. Das Planhafte, Zielgerichtete, Kalkulatorische dieses Begriffs wird den real existierenden Praktiken des Alltagszeithandelns älterer Menschen und deren subjektiven Deutungen nicht gerecht. Denn Freiheit im Alter ist, ausweislich unserer qualitativen Interviews, nur in sozial begrenzter Weise die individuelle Freiheit des Andershandelns: „one is free but not free to do nothing“ (Ekerdt & Koss, 2016, S. 1297).

## 5.4.2 Lebenszeithandeln

Wie gesehen, ist das alltagsbezogene Zeithandeln im Alter auf der einen Seite gewissermaßen nichts Besonderes, sondern ein Abbild von Verhältnissen, die grundsätzlich alle vergesellschafteten Individuen betreffen: Wie jeder andere Mensch auch, müssen ältere Menschen ihr Leben organisieren und ihre Alltagszeit strukturieren. Auch sie müssen das Vorhandensein von ‚freier Zeit‘ in einer durch die Arbeitslogik durchdrungenen Gesellschaft gegenüber sich selbst und vor allem gegenüber anderen begründen, auch für sie sind die Möglichkeiten wirklich ‚freier‘ Verfügung über die eigene Zeitgestaltung begrenzt, und auch unter ihnen sind die alltäglichen Handlungsspielräume je nach Ressourcenausstattung ungleich verteilt.

Und doch gilt andererseits, dass das Alltagszeithandeln älterer Menschen durchaus seine besonderen Momente und Motive hat, die der spezifischen Verortung des höheren, ‚fortgeschrittenen‘ Alters im je individuellen Lebenslauf älterer Menschen geschuldet sind. Anders als für jüngere Menschen gibt es für die älteren eben ein vergleichsweise langes ‚Davor‘: Ein zwar auf je unterschiedliche

Weise abgelaufenes, in jedem Fall aber ereignisreiches und erfahrungsgesättigtes Vorleben, dessen Prägungen das Altersleben und -erleben von 60-, 70- oder 80-Jährigen unvermeidlich mitbestimmen. Alltagszeithandeln im Alter ist somit grundsätzlich nur als ein vom bereits gelebten Leben durchwirktes, lebenszeitgeprägtes Handeln zu verstehen. Und als solches bleibt es, so der darüber hinausgehende Befund unserer qualitativen Forschungen, nicht unbeeinflusst durch die je konkreten, lebenszeitbezogenen Wahrnehmungen und Orientierungen der Älteren. Wie die Alltagszeit im Alter gestaltet wird, hängt mithin – keineswegs nur, aber doch auch – davon ab, wie ältere Menschen ihre eigene Lebenszeit konzipieren, und zwar im Rückblick auf ihre Lebensgeschichte wie im Ausblick auf die Zukunft, also auf das, was sie in und von ihrem Leben noch erwarten.

In diesem Sinne konnten wir empirisch zwei deutlich voneinander unterschiedene, in gewisser Weise konträre *Lebenszeitstile* im Alter feststellen. Diese beiden Umgangsweisen älterer Menschen mit ihrer subjektiv verbleibenden Lebenszeit sind als typische bzw. typisierbare Kombinationen aus biographischer Retrospektion und Prospektion zu verstehen, die von unmittelbarer Bedeutung für die Gestaltung der Alltagszeit sind. Wir haben sie als die „Logik des Nachholens“ einerseits, ein „Leben im Schwebezustand“ andererseits bezeichnet (Münch, 2016) – womit das Möglichkeitsspektrum des individuellen Lebenszeithandelns allerdings sicher nicht erschöpfend beschrieben ist.

Die Logik des Nachholens findet sich bei älteren Personen, die biographisch auf einen strukturellen Zeitmangel und das jahre-, häufig jahrzehntelange Zurückstellen eigener Interessen zurückblicken. Es sind insbesondere Frauen bzw. Mütter, die in unseren Interviews die Lebenserfahrung kundtun, zwischen den multiplen Anforderungen von Kindererziehung, Haushaltsarbeit und eigener Erwerbstätigkeit eigentlich nie Zeit für sich selbst gehabt zu haben (Beck-Gernsheim, 1983). Die Zeit des Alters erscheint diesen Befragten dann als eine Gelegenheitsstruktur, um endlich all das tun zu können, was sie immer schon einmal machen wollten und wozu sie früher aber nicht gekommen sind – oder wenigstens einen Teil des Unerledigten in Angriff zu nehmen. „Ich hab also dann einfach das Gefühl gehabt, ich muss ganz ganz viel nachholen“: So lautet die typische Umschreibung dieses Lebenszeitstils, der sich alltagstechnisch in eine Vielzahl (bisweilen auch ein subjektiv empfundenen Übermaß) an Aktivitäten übersetzt, von der Erfüllung lange gehegter Wünsche wie dem Erlernen von Sprachen oder eines Musikinstruments bis hin zum Reisen auf eigene Faust und der Pflege alter, vernachlässigter Freundschaften. In der Regel steht diese selbstgewählte (Hyper-) Aktivität, in deren Lichte besehen nicht etwa das junge und mittlere Erwachsenenalter (Panova et al., 2017), sondern paradoxerweise der sogenannte Ruhestand als „Rushhour des Lebens“ erscheint, im Zusammenhang mit einer wahrgenommenen biographischen Zeitknappheit: ‚Jetzt oder nie‘ heißt die Parole – denn wer weiß schon, wie lange man noch zu leben hat. Oder mehr noch, das Dringliche und Drängende des Nachholbedarfs erscheint bisweilen als geboten, weil etwa der frühe Tod eines Elternteils oder aber die statistische Lebenserwartung eine als quasi-objektiv empfundene Grenze des biographischen Zeitbudgets markieren. Den latenten Zeitdruck, der mit der lebenszeitlichen Logik des Nachholens ver-

bunden ist, fasst einer unserer Interviewpartner, die Alltagskommunikation mit seinen gleichaltrigen Bekannten wiedergebend, in folgenden Appell: „Denkt dran, Ihr habt wahrscheinlich noch so 7000 Tage zu leben.“

Der diesem aktivistischen Alterslebensentwurf tendenziell entgegengesetzte Lebenszeitstil, den wir als einen biographischen Schwebestand zwischen Leben und Tod begreifen, ist dadurch charakterisiert, dass ältere Menschen in Erwartung ihres Ablebens dauerhaft innehalten und den Rückzug aus Sozialbeziehungen antreten, sich damit gleichsam in einen passivischen Wartestand begeben. Mit Blick auf die Zeitwahrnehmung und das Alltagszeithandeln führt diese Disposition zu einem ausgeprägten Präsentismus: Nichts Größeres wird mehr in Angriff genommen, nichts Neues angefangen, längerfristige Planungen verbieten sich von selbst. Das Leben geht auf im Hier und Jetzt. Unsere Projektpartner in Hongkong und den USA sprechen in diesem Sinne bildhaft von „time freeze“ (Ho et al., 2019), dem regelrechten Einfrieren der Zeit also, bei dem die Zukunft sich subjektiv weniger verkürzt als vielmehr zu einer bloßen Verlängerung der Gegenwart wird. Das Altershandeln erfolgt bei Befragten, die sich diesem Lebenszeitstil zuordnen lassen, im Modus der Suspension: Der Lebensrhythmus wird zurückgefahren, der Alltag allmählich stillgestellt, das Leben auf Sparflamme geführt. Den Hintergrund einer solchen Handlungsorientierung auf das Nicht-Handeln bilden häufig kritische Lebensereignisse: ein überlebter Herzinfarkt, der Tod nahestehender Menschen, insbesondere des Lebenspartners bzw. der Lebenspartnerin. In all diesen Fällen rückt damit gefühlt auch das eigene Lebensende näher, kommt der früher oder später – wer weiß das schon? – bevorstehende Tod in den Blick: „Jeden Moment könnte ich tot umfallen.“ Aus dieser Perspektive erscheint dann Zurückhaltung in allen Lebenslagen und -belangen als eine Form der Vorsorge, denn weder wird man im Todesfall selbst aus etwas Wichtigem herausgerissen noch bereitet man anderen Verlusterfahrungen, wenn man sich vorher schon von allem und allen verabschiedet hat. Die subjektive Verschränkung von Lebenszeitorientierung und Alltagspraxis wird auch in diesem Fall offenkundig: Jederzeit mit dem Tod rechnend, wird das Leben zum Wartesaal, in dem die Zeit zwar vergeht, aber effektiv stillgestellt ist. Und in dem Unauffälligkeit die erste Bürgerpflicht ist: Das Gefühl eines unserer Befragten, „nur noch vorübergehend anwesend“ zu sein, veranlasste ihn dazu, seine Abwesenheit zu simulieren, sich regelrecht unsichtbar zu machen. In diesem Sinne ging er dazu über, ehemals selbstverständliche und wertgeschätzte Aktivitäten, namentlich das Autofahren, seltener, vorsichtiger und nachgerade heimlich zu praktizieren – also so, dass niemand auf ihn aufmerksam wird. Dass die Wertidee der ‚Autonomie im Alter‘ in Deutschland, zumal von Männern, wörtlich genommen und mit der fortgesetzten Nutzung des eigenen Automobils in eins gesetzt wird, ist ein – gerade auch im internationalen Vergleich – interessanter Befund unserer qualitativen Studien, der an dieser Stelle nicht weiter vertieft werden kann.

Im einen wie im anderen Fall, beim aktivistischen Nachholen von Versäumtem ebenso wie beim passivischen Innehalten vor dem Tode, sollte deutlich geworden sein, dass ‚individuelle Lebenszeitstile‘ nie nur individuell und nie allein auf die Lebenszeit bezogen sind. Immer haben Lebenszeitstile auch erkennbare Aus-

wirkungen auf die Organisation des Alltags bzw. auf entsprechende Muster des Alltagszeithandelns (siehe oben). Und niemals sind sie zu verstehen ohne die konkreten Lebensführungsmuster signifikanter Anderer: Ältere Frauen im Modus des Nachholens handeln z. B. vor dem Erfahrungshintergrund eines Familienlebens, bei dem sie systematisch eigene Wünsche zugunsten ihrer Ehemänner und Kinder zurückgestellt haben; ältere Männer im selbstgewählten Schwebestand wiederum suchen Rücksicht zu nehmen auf die vermeintlichen oder tatsächlichen Lebenspläne ihrer Kinder oder jüngeren Partnerinnen. So beschließt einer unserer hochaltrigen Interviewten mit Erreichen seines 90. Geburtstages, sein Sozialleben regelrecht zu suspendieren, weil die eigene Lebenserwartung und die Zeithorizonte der bevorzugten Interaktionspartner und -partnerinnen seiner Wahrnehmung nach zunehmend auseinanderfallen: „Die können sich nicht nur um mich kümmern. Ich stehe ja nur kurzzeitig zur Verfügung, und die Jüngeren werden ja länger leben, also müssen sie mit den Anderen weiterleben.“

„Ich stehe ja nur kurzzeitig zur Verfügung“: Dieses sich altersbedingt einstellende, mit zunehmendem Alter sich aufdrängende Lebensgefühl kann nun offenkundig als Motiv ganz unterschiedlicher – nämlich eher aktivischer oder aber stärker passivischer – Gestaltungsweisen des Alltagslebens fungieren. Ähnlich gelagerte subjektive Lebenszeitwahrnehmungen können somit, anders ausgedrückt, in einem durchaus unterschiedlichen *Zeitwohlbefinden* älterer Menschen münden. Wir ziehen auf Grundlage unserer empirischen Forschungen die Kategorie des Zeitwohlbefindens der etablierten soziologischen Rede von „Zeitreichum“ und „Zeitwohlstand“ einerseits, „Zeitautonomie“ bzw. „Zeitsouveränität“ (siehe oben) andererseits vor, weil unseren Befunden zufolge nicht etwa das wahrgenommene Quantum zur Verfügung stehender Zeit entscheidend ist für die subjektive Lebensqualität im Alter – und weil wirkliche Eigenständigkeit in der Verfügung über die Zeit sich als ein stark milieugebundenes, tendenziell den ressourcenmäßig bessergestellten Älteren vorbehaltenes Lebensgefühl erweist. Zeitwohlbefinden hingegen – als das je individuelle Wohlbefinden *in und mit der Zeit* – ist eine komplexe Wahrnehmungskonstellation, die sich aus einer Vielzahl von Quellen speist und weder in objektivem Zeitreichum noch in individualistisch gedachten Kontrollpraktiken aufgeht. Zeitwohlbefinden im Alter ist eine zugleich subjektive wie soziale Kategorie, in der sich Faktoren wie persönliche Ressourcenausstattung, Gesundheitszustand, räumliche Mobilität, die Einbindung in soziale Beziehungen und Verantwortlichkeiten, kritische Lebensereignisse, chronologisches Alter sowie das herrschende gesellschaftliche Zeitregime kreuzen und verschränken. In seiner ganzen Komplexität, und auch inneren Widersprüchlichkeit, lässt es sich nicht auf einen einzigen Nenner bringen und letztlich nur in intensiven qualitativen Befragungen älterer Menschen – als vergesellschafteten Individuen – selbst ergründen.

In diesem Zusammenhang und vor diesem Hintergrund ist dann auch eine wichtige, unseres Erachtens überfällige Problematisierung des Konzepts des ‚Ruhestandes‘ vorzunehmen – sowie, gewissermaßen als Problematisierung zweiter Ordnung, der gängigen Formen seiner Problematisierung. Als politische Kategorie entstanden, in der nationalsozialistischen Semantik des ‚Lebens-

feierabends“ wurzelnd und mit der bundesdeutschen Rentenreform des Jahres 1957 zu einer sozialpolitisch institutionalisierten Figur geworden, hat sich der Begriff des Ruhestands (wie auch jener des Ruheständlers, im Maskulinum) seither fest in der deutschen Alltagssprache etabliert. In der sozialen Diskurswelt ist er faktisch zu einem Synonym für die Nacherwerbsphase, ja für die Lebensphase Alter schlechthin geworden (Denninger et al., 2014; Göckenjan, 2000). Die doppelte Problematik der um dieses Konzept kreisenden Begriffspolitik liegt nun darin, dass einerseits die gesellschaftlichen Vorstellungen vom Alter als spezifischer Lebensphase nachhaltig präformiert werden, und zwar in tendenziell abwertender und ausschließender Weise. Das Alter als Ruhestand begriffen signalisiert, dass Menschen, einmal ‚alt‘ geworden, sich in den Stand der Ruhe begeben: In eine Statusposition, in der sie ihre Ruhe haben, mithin in Ruhe gelassen werden – in der sie aber auch Ruhe geben, von der aus sie die anderen, nicht bzw. noch nicht Alten, tunlichst in Ruhe lassen sollen. Alter als Ruhestand bezeichnet ein wohlfahrtsstaatlich eingerichtetes soziales Abstellgleis, auf dem die materielle Wertschätzung des gelebten Lebens einhergeht mit der symbolischen Entwertung des noch zu lebenden Lebens: Hier ist schon einmal für Ruhe im Diesseits gesorgt, bevor die Alten dann irgendwann die ‚ewige Ruhe‘ im Jenseits finden. Wohl gemerkt, und wie bereits angedeutet: Dieser Rückzug – im Englischen *retirement* – der erwerbsgesellschaftlich Entpflichteten auf ihr nunmehr sozialversicherungsförmig gewährleistetes Altenteil war lange Zeit, und ist teilweise auch bis heute noch, eine reale Option allenfalls für die männlichen unter den Alten. Für viele Frauen, zumal für die nur kurzzeitig, unterbrochen oder geringfügig Erwerbstätigen unter ihnen, war und ist die Idee des Ruhestands, auch angesichts der bei alternden Paaren sich fortschreibenden geschlechtsspezifischen Arbeitsteilung, nichts anderes als eben dies: eine Idee, eine institutionelle Fiktion.

Nicht minder problematisch als die symbolische (und teilweise eben auch materielle) Abwertung des „Lebensabends“ zum Ruhestand ist allerdings andererseits die in jüngerer Zeit sich offenbarende, gegenläufige Tendenz zur Problematisierung eines ruheständischen Lebenswandels (van Dyk et al., 2013; Hasmanová Marhánková, 2011). Unter dem diskursiven Dach einer „Aktivierung“ des Alters dient das Bild vom Ruhestand mittlerweile als Inbegriff einer historisch überkommenen, gesellschaftlich zu überwindenden Existenzweise. In dem Maße, wie angesichts des demografischen Wandels die versorgungsstaatliche Idee einer öffentlich-kollektiven Absicherung des Alters als finanzpolitische Altlast diskutiert wird, geraten die Alten selbst zur sozialen Alterslast, die sich die gesellschaftliche Solidargemeinschaft nicht mehr leisten kann (bzw. leisten mag). Zwecks Lösung des so konstruierten Problems wird immer häufiger zur Delegitimierung des Ruhestands als Lebensstil gegriffen – wobei die soeben aufgeworfene Frage, inwieweit die als ruheständisch inkriminierten Soziallagen überhaupt Fakt oder nicht doch eher Fiktion sind, in der öffentlichen Debatte kaum mehr gestellt wird. Ältere Menschen sind so oder so aufgerufen, sich nicht zurückzulehnen, sondern am Ball zu bleiben. Allenthalben werden die „Potenziale des Alters“ erkannt (Bundeszentrale für politische Bildung, 2008) und die Ressourcen der Älteren zu mobilisieren gesucht. Eine zumindest sozial produktive Lebensführung, etwa

durch gemeinwohlorientierte Praktiken des bürgerschaftlichen Engagements, wird zum Synonym „erfolgreichen“ Alterns schlechthin, und dies nicht nur im alterspolitischen, sondern auch – und historisch zuerst – im gerontologischen Diskurs (Baltes & Baltes, 1990; Schroeter, 2004). Wer im Alter hingegen rastet, der und die rostet dem neuen wissenschaftlich-politischen Altersbild zufolge nicht bloß langsam vor sich hin, sondern streut, gewollt oder ungewollt, Sand ins Getriebe der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Dynamik – auch dies in gewissem Sinne eine Altersaktivität, allerdings eine, die in der „alternden Gesellschaft“ herzlich unerwünscht ist.

Gerät der Ruhestand als soziale Konstruktion der letzten Lebensphase also mittlerweile in öffentlichen Altersdiskursen zunehmend in Misskredit, so ist die Vorstellung, im höheren Alter nur mehr eine ‚ruhige Kugel‘ zu schieben, in den Lebensentwürfen älterer Menschen selbst – darauf weisen auch frühere Erkenntnisse unserer qualitativen Forschungen hin – durchaus noch verankert (Denninger et al., 2014; vgl. auch das Konzept des „tranquil life“ unserer taiwanesischen Kollegen, Liou, 2016). Allerdings steht dieses Bild eines gelungenen Alterns, wie die subjektiven Zukunftsbilder von Lebensqualität im Alter überhaupt, unter einem großen, von praktisch allen in unserem Teilprojekt befragten Personen geteilten Vorbehalt: Gesund muss man sein bzw. bleiben. „So lange ich gesund bin, alles selber kann, ist das ja ok“: Diese Aussage eines zum Interviewzeitpunkt über 90-jährigen Rentners könnte so oder so ähnlich fast jede unserer Interviewpartnerinnen und -partner geäußert haben. Es gibt unseren Befunden zufolge nur selten einen absoluten, uneingeschränkten Wunsch älterer Menschen nach einem möglichst langen Leben. Das Ideal der Langlebigkeit ist vielmehr häufig ein qualifiziertes, das als solches von den Befragten – und zwar in allen in die Untersuchung einbezogenen Ländern – zumeist eng an Gesundheitskriterien gebunden wird (Ekerdt et al., 2017; Lang & Rupprecht, 2019a). ‚Steinalt‘ werden, womöglich gar in den erlauchten Kreis der Hundertjährigen vordringen? Im Prinzip gerne – aber eben nicht unbedingt, sondern nur, wenn und solange Körper und Geist mitmachen. Diese ‚Gesundheitsfixierung‘ von Altersidealen wird in den westlichen von uns untersuchten Alterskulturen ergänzt durch eine analoge Autonomiefokussierung von Lebensentwürfen: Gutes Alter(n) findet demnach in Selbstständigkeit statt. Abhängigkeit von Dritten hingegen, wiewohl faktisch für jede Person und in jedem Lebensalter unvermeidlich soziale Normalität, ist auf die letzte Lebensphase bezogen für viele Menschen ein Schreckensbild, das durchweg starke Abwehrreaktionen hervorruft. Das abhängige – wahlweise übersetzt als krankes, bettlägeriges, unterstützungs- oder pflegebedürftiges, immer häufiger auch dementes – Alter gilt es tunlichst zu vermeiden, es ist das ungewollte, verworfene Andere eines gelingenden Lebens zum Ende hin. ‚Lieber tot als scheintot‘: Diese das „vierte Alter“ (Higgs & Gilleard, 2015) entwertende Grundeinstellung ist uns im europäisch-nordamerikanischen Forschungskontext immer wieder begegnet, moderiert allenfalls durch religiös grundierte Motive der klaglosen Hinnahme oder ausdrücklichen Akzeptanz eines unbeeinflussbaren Lebensschicksals.

Die verbreitete Furcht vor Kontrollverlust, im Sinne einer letztlich fremdbestimmten Lebensführung im hohen oder höchsten Lebensalter, stellt schließlich den Hintergrund dar für einen letzten hier zu dokumentierenden Befund unserer qualitativen Forschungen. Gemeint ist der – wie so Vieles im Alter: individuell ganz unterschiedliche – alltagspraktische Umgang alternder Menschen mit dem Wissen um die Endlichkeit ihres Daseins. Unter der Formel des *Doing finitude*, die sprachlich zu fassen versucht, dass Endlichkeit im Prozess des Alterns eben kein abstrakter Wissensbestand bleibt, sondern gewissermaßen zu einer ‚praktischen Vorstellung‘ gerät, die als solche aktiv prozessiert wird, haben wir das *Endlichkeitshandeln* älterer Menschen eigens untersucht. Dabei haben wir zwei zentrale Einsichten zutage gefördert. Zum einen lässt sich ein Kontinuum der Handlungsweisen feststellen, das zwischen den Polen der Offenheit und der Kontrolle verläuft: Während manche Ältere das Ende und dessen konkrete Gestalt auf sich zukommen lassen („Weil das kommt garantiert anders, als ich mir das vorstelle. Und da brauche ich mir gar keine Gedanken mehr machen.“), verwenden andere umgekehrt viel Energie auf dessen eigentätige Gestaltung. Einen Eckfall in diesem letzteren Sinne bildete im deutschen Sample ein zum Interviewzeitpunkt 79-Jähriger, der die Umstände seines Ablebens vorsorglich so weit wie möglich selbst in die Hand zu nehmen versuchte: Er erstellt eine Patientenverfügung, wird Mitglied in einem Verein für selbstbestimmtes Sterben, setzt sich mit den für ihn persönlich in Frage kommenden Möglichkeiten des Alterssuizids auseinander und rundet seine Planungen den Tag X betreffend mit der Anschaffung eines Notfallhandys ab, das er so programmiert, dass es im Falle seines Freitodes einen Notruf absetzt und damit die Eventualität eines unentdeckten Verwesens ausschließt. Innere Ruhe, und damit auch die Bereitschaft weiterzuleben, findet dieser Befragte nur in seinen intensiven Vorkehrungen für das Lebensende – in dem Gefühl, „alles das getan“ zu haben, „was man meint, überhaupt tun zu können“.

Selbstverständlich gibt es auch weniger strikt finalitätsbezogene Praktiken, die gleichwohl schon das Faktum der Begrenztheit des Lebens im Blick haben – der oben dargestellte Lebenszeitstil des Nachholens von ‚im vorherigen Leben‘ Versäumtem und Verpasstem wäre in diesem Sinne zu nennen, aber auch etwa das frühzeitige „down-sizing“ des Wohnraums und materieller Besitztümer (Ekerdt, 2020). Letztere Form des Alter(n)shandelns ist insofern besonders interessant, als sie eine Brücke bildet zwischen Endlichkeitspraktiken, die eher im Selbstbezug operieren, und solchen, die sich stärker im Fremdbezug vollziehen. Denn auf eigenen Entschluss z. B. aus dem zu groß gewordenen Haus aus- und in eine kleinere Wohnung oder aber in eine Einrichtung des betreuten Wohnens umzuziehen, und sich dabei notgedrungen auch eines Gutteils des manchmal über Jahrzehnte hinweg angewachsenen Hausrats zu entledigen, lässt sich als eine Form selbstbestimmter Altersvorsorge verstehen, die zugleich auch darauf zielt, andere Menschen, typischerweise die eigenen Kinder, von der Pflicht einer späteren Haushaltsauflösung zu befreien. Derartige Formen des zukunftsbezogenen Handelns, die nicht nur das eigene Leben, sondern auch – und vielleicht maßgeblich – das Leben der (signifikanten) Anderen im Blick haben, sind uns in unseren Interviews immer wieder begegnet. In ihrer am stärksten ausgeprägten

Variante gehen sie im Fremdbezug vollständig auf, tritt das eigene Leben hinter dem der nachwachsenden Generation(en) zurück, die dann zum Inbegriff von Altern als Zukunft werden. Generativität als ein in die Zukunft weisender Sinngebungsprozess (Erikson, 1959) wird hier gleichsam zur Lösung des Problems eigener Endlichkeit: „Kinder und Enkel, das ist Zukunft. Das ist die Idee, das geht weiter, selbst wenn es für mich nicht weiter geht, aber da geht was weiter. Im Grunde genommen geht auch von mir etwas weiter.“

---

## 5.5 Fazit: Die Ambivalenzen des Alter(n)s

Was es im Ergebnis unserer forschungsbasierten Betrachtungen festzuhalten gilt, ist letztlich vor allem eines: Der Prozess des Alterns oder, wenn man so will, der Prozesszustand des Alters ist aus der Sicht und in der Erfahrung älterer – und weiter alternder – Menschen selbst ein durch und durch doppeldeutiges, ja zwiespältiges Phänomen. ‚Das Alter‘ ist eine Lebenskonstellation, die individuell gelebt wird – und gelebt werden muss –, aber doch stets sozial strukturiert ist. Wie wir deutlich gemacht zu haben hoffen, sind Alltagszeit und Lebenszeit in ihrem komplexen Zusammenspiel zutiefst gesellschaftlich geprägt, sodass sich trotz der Tatsache, dass niemand einem (oder einer) das eigene Leben abnehmen kann, zweifelsohne sagen lässt, dass es in einem strengen Sinne keine ‚individuellen‘ Alltags- und Lebenszeitstile im Alter gibt. Zwar unterscheiden sich schon typologisch Single-, Partner- und Familienhaushalte, und zumal Haushalte mit und ohne Pflegeverpflichtungen, stark hinsichtlich der Formen mittelbarer und unmittelbarer sozialer Abhängigkeit, die für die in ihnen lebenden Personen gegeben sind. Letztlich aber führen sie – und wir – alle, und zwar in jeder Lebensphase, in den verschiedensten Hinsichten „linked lives“ (Moen & Hernandez, 2009).

Das Spezifikum des höheren Lebensalters im Sinne des Nacherwerbslebens besteht dabei darin, dass es eine institutionell vergleichsweise un- oder jedenfalls unterbestimmte Lebensphase ist. Ein Gutteil der Lebenspraxis älterer Menschen verweist vor diesem Hintergrund auf das existenzielle Anliegen, das Unverfügbare der Lebenszeit alltagszeitlich verfügbar zu machen – und damit auf die soziale Relevanz des Endlichkeitswissens für die individuelle Lebensgestaltung, und dies unabhängig von den gegebenenfalls geübten, fallweise mehr oder weniger erfolgreichen Praktiken der Verdrängung des Todes selbst. Aber nicht nur der Umgang mit der Begrenztheit des Lebens ist allen Alternden als Altersaufgabe gegeben. Auch die Doppelcodierung des Alters im Sinne seiner Entpflichtung und seiner Abwertung gehört in der einen oder anderen Weise zum Erfahrungshaushalt älterer Menschen. „... [A]ll retirees face the same two challenges of retirement: to manage its threat of marginality and to utilize its promise of freedom“ (Weiss, 2005, S. 14) – aber es ist keineswegs so, dass alle Älteren dasselbe daraus machen würden oder auch nur machen könnten. Es gälte daher, die allzu häufig zur wissenschaftlich-politischen Floskel verkommene Anrufung der „Vielfalt des Alters“ tatsächlich ernst zu nehmen.

Ein Ziel, dem letztlich allerdings, dies gilt es abschließend selbstkritisch zu konstatieren, auch unsere eigenen qualitativen Forschungen nicht gerecht werden konnten. Denn an allen Forschungsstandorten weist unser Sample ein sozialstrukturelles Ungleichgewicht zugunsten von (oberen) Mittelschichtshaushalten auf – eine Überrepräsentation, die zwangsläufig auch die hier präsentierten Forschungsergebnisse bestimmt und diese in gewisser Weise verzerrt. Zukünftige Alter(n)sforschung ist dringend gehalten, die damit gegebene forschungspraktische Reproduktion gesellschaftlicher Ungleichheitsverhältnisse zu vermeiden.

**Open Access** Dieses Kapitel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>) veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Kapitel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.



# Alter(n) als Zukunft – Zukunft des Alter(n)s

# 6

## 6.1 Zwischen Aufwertung und Ausgrenzung: Die paradoxe Politik mit dem Alter(n)

Alter und Altern sind in der Gegenwartsgesellschaft von einer grundlegenden, tiefgreifenden Ambivalenz charakterisiert. Einerseits werden der demografische Wandel und die damit erwartbar zunehmende Präsenz älterer Menschen im gesellschaftlichen Leben als ein sozialer Zukunftstrend erkannt. Die ‚Gesellschaft des langen Lebens‘, in der eine hohe Lebenserwartung zur Normalität geworden ist, wird als zivilisatorische Errungenschaft gewertet und als sozialpolitische Herausforderung verstanden. Andererseits aber dominieren nach wie vor Bilder und Semantiken einer ‚Überalterung der Gesellschaft‘ den öffentlichen Diskurs, wobei bisweilen selbst wissenschaftlich ausgewiesene Positionen dazu beitragen, demographische Schreckensszenarien zu befördern. Paradoxerweise unterlaufen gerade jene politischen Initiativen, die vor diesem Hintergrund auf eine Aufwertung des Alters zielen, letztlich ihre eigenen Absichten, indem sie faktisch dazu beitragen, das Alter(n) als soziales Problem zu rahmen.

In dieser Gemengelage ist das Projekt *Altern als Zukunft* mit der Absicht angetreten, zur Aufklärung der ‚alternden Gesellschaft‘ über sich selbst beizutragen. Seine nunmehr vorliegenden Befunde sind dazu geeignet, das ‚Problem‘ des Alter(n)s anders zu denken: Als eines nämlich, das die spätmoderne Gesellschaft mit sich selbst hat – und das, um es salopp zu formulieren, ihre Alten ausbaden müssen. Doch der Reihe nach.

Die gesellschaftlich vorherrschenden Beschreibungen des Alters sind dadurch gekennzeichnet, dass sie – so oder so – kein rechtes Maß kennen. Entweder tendieren sie zu einer Idealisierung des Alters, das einseitig mit positiven Eigenschaften wie Gelassenheit, Erfahrung und Weisheit verbunden wird. Im kollektiven Bilderhaushalt scheinen dann traditionelle Bilder von rüstigen, würdevollen Alten auf, dominieren Figuren wie die bei der Handarbeit am Kaminfeuer wohlige Geschichten erzählende Großmutter oder der seinen Enkelkindern

kumpelhaft zugeneigte, immer zu einem augenzwinkernden Bruch mit den Erziehungsprinzipien der Eltern aufgelegte Großvater. Auf der anderen Seite aber, und durchaus häufiger, wird ein defizitäres Bild dieser letzten, mittlerweile nicht selten mehrere Jahrzehnte andauernden Lebensphase (Lessenich, 2014) gezeichnet. Das Alter ist demnach durch Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit gekennzeichnet, die sozialen Netze scheinen sich unauffhaltsam zu lichten, sodass alte Menschen tendenziell als einsame Gestalten wahrgenommen werden. Zugleich wird regelmäßig die finanzielle Belastung durch Rentenzahlungen und Pflegeleistungen für die Älteren thematisiert, bisweilen in der Zuspitzung, dass diese auf Kosten der Jüngeren leben und deren Aussichten auf eine angemessene Versorgung im Alter schmälern würden. Die Vergangenheit wird dann gegen die Zukunft in Anschlag gebracht: Während den Alten eigene Zukunftsperspektiven schlechthin abgesprochen werden, gelten ihre im Lebenslauf erworbenen sozialen Leistungs- und Unterstützungsansprüche als eine Hypothek der Lebenschancen nachfolgender Generationen.

Als Lösungen dieses vermeintlichen Problems werden älteren Menschen zwei verschiedene Pfade anempfohlen, auf denen sie sich – zu ihrem eigenen Wohl wie auch dem der Allgemeinheit – dem Lebensende entgegenbewegen können. So gegensätzlich diese beiden Pfade zunächst anmuten, so befördern die ihnen jeweils zugrunde liegenden Normen des „guten Alterns“ (de Paula Couto et al., 2022; Rothermund, 2019) doch gleichermaßen die gesellschaftliche Abwertung und Ausgrenzung des Alters. Zwar enthalten beide altersbezogenen Sozialnormen, die des *Rückzugs* ebenso wie jene der *Aktivität*, durchaus positive Elemente. In der gesellschaftlichen Praxis aber schlagen beide in ihr Gegenteil um und nähren, je auf ihre Weise, die kollektive Wunschvorstellung, dass das Alter tunlichst unscheinbar bleiben möge und dass Alte möglichst unsichtbar sein sollen: Sei es, weil sie für und unter sich bleiben, oder aber weil sie sich so erfolgreich anzupassen vermögen, dass sie in ihrem Alt-Sein gar nicht mehr auffallen.

Die Rückzugsnorm spiegelt fraglos erstrebenswerte Aspekte des Alter(n)s als Lebensphase wider, ist sie doch Ausdruck der Möglichkeit, das Leben im Alter frei von äußeren Verpflichtungen und ganz nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Sie eröffnet damit auch den Freiraum und die nötige Muße, um sich mit der Endlichkeit der eigenen Existenz auseinanderzusetzen, den Blick auf die wesentlichen Dinge des Lebens zu richten, letztlich ‚loslassen‘ zu können und die eigene Lebensgeschichte zu einem guten Abschluss zu bringen. Die Aktivitätsnorm wiederum stellt die Möglichkeit in Aussicht, über die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit und eine entsprechend aktivistische Gestaltung der alltäglichen Lebensführung auch noch im hohen und höchsten Alter gesellschaftliche Teilhabe realisieren zu können. Wer länger fit ist, bleibt auch länger sozial lebendig und wird den Ruhestand als eine Zeit genießen können, in der das Leben alles andere als ruhiggestellt ist.

So sehr beide Altersnormen also positive Implikationen haben oder jedenfalls haben könnten, so sehr verkehren sie sich unter den gegebenen gesellschaftlichen Bedingungen in ihr Gegenteil. Um die ‚Probleme‘ der alternden Gesellschaft zu lösen, werden beide Normen alterspolitisch instrumentalisiert – und auf diese

Weise pervertiert (Denninger et al., 2014). Die Norm des Rückzugs wird dann zu einer Norm des Verzichts: Idealerweise stellen die sich zurückziehenden, auf sich selbst orientierten Alten keine weitergehenden Ansprüche mehr, weder an ihr näheres soziales Umfeld noch an die gesellschaftliche Gemeinschaft oder an ‚die Politik‘. Das gute Alter ist dann jenes, das innerlich wird, das sich in den eigenen vier Wänden oder hinter den Mauern der Altenheime abspielt, sich anspruchslos und selbstgenügsam gibt. Eben dieses sich selbst genügende Alter aber steht stets in der Gefahr, gerade wegen seiner wahrgenommenen Nicht-, ja A-Sozialität als gesellschaftliche Belastung gezeichnet zu werden, als sozialer Kostenfaktor, dessen unproduktive Lebensführung zu Lasten des Restes der Gesellschaft geht. Aus Rückzug wird also Verzicht, aus Verzicht Verzehr.

Genau umgekehrt stellt sich die Konstellation mit Blick auf die Norm der Aktivität dar, die ihrerseits zum Produktivitätszwang zu geraten droht. Denn nicht jedwede Tätigkeit im Alter vermag der Aktivitätsnorm zu genügen, gesellschaftlich gefragt sind vielmehr vorrangig sozial nutzbringende, gemeinwohldienliche Verhaltensweisen, vom Ehrenamt bis zur Enkelkinderbetreuung. Aus der Aktivitäts- wird dann eine altersangepasste Leistungsnorm, die ältere Menschen in die Pflicht nimmt, ihren Beitrag im Dienste der Allgemeinheit zu erbringen – und sich nicht zuletzt deshalb aktiv gesund, fit und mobil zu halten, damit sie eben diesen Beitrag so lange wie möglich zu leisten vermögen. Das in die Aktivitätsnorm eingelagerte Teilhabeangebot schlägt so in ein Teilnahmegebot um, an dessen praktische Erfüllung die Wertschätzung des Alters gebunden ist.

Die Vorstellung des Alters als Problem, das zu bearbeiten ist durch wahlweise den Verzicht oder aber die Leistung der Älteren, die gleichwohl immer ein Problem bleiben: Dieser selbst problematische Deutungszusammenhang wurzelt in einer tiefsitzenden, im individuellen wie kollektiven Bewusstsein fest verankerten Überzeugung, dass das Leben im hohen Alter wertlos ist. Hier liegt des Pudels Kern: In der allgemein geteilten Gewissheit, dass das ‚eigentliche‘ Leben sich vorher abspielt und mit dem Alter – und also noch vor dem Tode – endet. Wer ‚wirklich‘ alt ist, hat demnach nichts mehr vom Leben, und hat auch nichts mehr zu geben. Allenfalls kann es dann noch darum gehen, den Anderen – Jüngeren – wenigstens nicht zur Last zu fallen. Dagegen hilft letztlich nur die Vermeidung des Alters, entweder indem man dagegen ankämpft und sich den Jüngeren anverwandelt oder indem man von der Bildfläche verschwindet und das Leben der Anderen nicht weiter stört.

Diese gesellschaftliche Überzeugung von der Wertlosigkeit des Alters gewinnt eine gleichsam ethische Qualität im individuellen und kollektiven Umgang mit dem Alter: Sie rechtfertigt die Ungleichbehandlung der Alten, sie lässt deren Zurücksetzung und Marginalisierung folgerichtig erscheinen, ja fordert diese geradezu heraus. Sie lässt den älteren Menschen kaum Spielraum für ein selbstbewusstes Auftreten, weil diese, sobald sie überhaupt öffentlich in Erscheinung treten, irgendwie immer stören: Mal halten sie den Betrieb auf, mal geben sie ungebeten gute Ratschläge; passen sie sich der gesellschaftlichen Erwartungshaltung nicht an, so gelten sie als starrsinnig, versuchen sie hingegen mitzuhalten und sich möglichst jung zu geben, dann bewegen sie sich in

der Fremdwahrnehmung immer hart an der Grenze zur Peinlichkeit. Dabei ist bemerkenswert, dass die Tendenz, ältere Menschen auszugrenzen, indem man Unauffälligkeit und Bescheidenheit von ihnen fordert, einer aktuellen Studie (Martin & North, 2021) zufolge besonders stark bei Personen ausgeprägt ist, die ansonsten starke Gleichheits- und Fairness-Einstellungen (*egalitarian attitudes*) bekunden. Einerseits massiv gegen Sexismus und Rassismus eingestellt, sind sie andererseits davon überzeugt, dass ältere Menschen der jüngeren Generation nicht im Wege stehen sollten. Die Kategorie Alter(n) steht also, viel mehr noch als die Kategorien Geschlecht oder Ethnizität, für das ‚Andere‘ eines gelingenden Lebens, für das sozial Unerwünschte und vom eigenen Ich Abzuspaltende – was Ungleichbehandlung nicht nur als angemessen, sondern sogar als Norm der Fairness im Umgang mit alten Menschen erscheinen lässt.

Insofern ist es nicht weiter verwunderlich, dass die verbreiteten Formen der sowohl alltagspraktischen wie institutionalisierten Benachteiligung Älterer für wenig öffentliches Aufsehen oder gar Kritik sorgen. Im Grunde genommen stoßen die zahlreichen diskriminierenden Praktiken, mit denen sich ältere Menschen konfrontiert sehen (Ayalon & Tesch-Römer, 2018; Rothermund et al., 2021; Rothermund & Mayer, 2009), gesellschaftlich auf breite Akzeptanz, wenn nicht auf ausdrückliche Zustimmung. Dies gilt namentlich für rigide Altersgrenzen im Erwerbsleben und beim Übergang in den Ruhestand: In anderen kulturellen Kontexten, etwa in den USA, völlig unüblich, wird der an ein bestimmtes chronologisches Alter gekoppelte, gesetzlich verfügte Erwerbsausstieg hierzulande zwar bisweilen abstrakt problematisiert, bei eigener Betroffenheit womöglich auch konkret kritisiert. Im Übrigen aber, wenn es nämlich um die alten ‚Anderen‘ geht, wird der geregelte Generationswechsel im Betrieb – aller Rede von altersgemischten Teams zum Trotz – für ökonomisch und organisationspolitisch funktional erachtet.

Zugleich bleibt der Widerspruch unthematisiert, dass eben jene Personen, die soeben noch als ‚zu alt‘ für den ersten Arbeitsmarkt (dis-)qualifiziert wurden, gleichsam im selben Akt in das Visier einer staatlichen Engagementpolitik geraten, die nicht müde wird, die Bedeutsamkeit, ja Unverzichtbarkeit von sozialer Produktivität im Nacherwerbsleben zu betonen. Ähnlich paradox muten die vorsorgepolitischen Anrufungen an, denen sich ältere Menschen in immer drängenderer Form gegenübersehen: Was sich zunächst als gesellschaftliche Überzeugung von der Sinnhaftigkeit vorsorgenden Handelns darstellt, schlägt unvermittelt in die politische Erwartungshaltung um, dass es nicht etwa öffentliche Institutionen seien, denen die Verantwortung für allgemein geteilte Vorsorgebedarfe zukomme, sondern dass die einzelnen Subjekte – hier die älteren Menschen – selbst gehalten sind, sich um sich und die eigene Zukunft zu kümmern.

Interessanterweise werden die gesellschaftlichen Vorstellungen von der Wertlosigkeit des Lebens im Alter, aus denen sich die vielfältigen Mechanismen der Altersdiskriminierung speisen, auch von älteren Menschen selbst verinnerlicht, womit sie zu einer Reproduktion der das Alter(n) abwertenden und ausgrenzenden Praktiken beitragen bzw. derartige Praktiken subjektiv verlängern und dadurch

zementieren. Dass die von den Älteren sozial erfahrene Ungleichbehandlung in Form ihrer Selbstdiskriminierung (Rothermund, 2018; Rothermund et al., 2021; Voss et al., 2018a) verdoppelt wird, meint freilich nicht, dass sie ‚selbst schuld‘ wären an ihrer gesellschaftlichen Ausgrenzung. Es verweist vielmehr darauf, wie komplex die Grundlagen und Zusammenhänge jenes sozialen Phänomens sind, das in internationalen wissenschaftlichen, aber auch politischen Debatten als ‚Ageism‘ bezeichnet wird – und für das es, durchaus bezeichnend, im deutschen Sprachgebrauch keinen eigenen Begriff gibt. Hierauf wird noch zurückzukommen sein.

---

## 6.2 Von Variabilität und Vulnerabilität: ‚Das‘ Alter(n) gibt es nicht

Die vielfältigen Formen faktischer Abwertung des Alters und alltagspraktischer Ausgrenzung der Alten kulminieren in wiederkehrenden Debatten über eine mögliche ‚Abschaffung des Alters‘: Was, wenn man den biologischen Alternsprozess verlangsamen, aufhalten, aufschieben könnte? Was, wenn es medizinisch-technologisch möglich wäre, das Altern zu ‚besiegen‘? Was zunächst wie eine etwas skurrile, gedankenspielerische Fortschreibung klassischer Vorstellungen des Jungbrunnens und zeitloser Utopien vom ewigen Leben anmutet, verleiht doch tiefere Einblicke in die (vorsichtig ausgedrückt) Altersvergessenheit unserer Zeit. Die Imagination eines Lebens ohne Alter und einer Gesellschaft ohne Alte ist letztlich nur die Radikalisierung herrschender Praktiken einerseits der Umdeutung des Alters (in der Diskursfigur der ‚jungen Alten‘; van Dyk & Lessenich, 2009b), andererseits seiner individuellen Verleugnung und kollektiven Verdrängung: ‚Alt‘ ist dann grundsätzlich eine Fremdbezeichnung, und die ‚wirklich‘ Alten bekommen nur noch Angehörige und das Pflegepersonal zu Gesicht. In der Tiefe des psychosozialen Umgangs mit dem unabweisbaren Faktum des Alterns haben wir es hier mit einer folgenreichen Flucht vor dem Realitätsprinzip zu tun: Die Alten werden dafür bestraft, dass sie die soziale Tatsache des Alter(n)s verkörpern, dass sie uns den Spiegel unserer persönlichen – als Verfallsgeschichte vorgestellten – Zukunft vorhalten (Martens et al., 2005).

Dabei ist das Alter(n) ganz anders, als es in den Negativvisionen, aus denen sich die schlechte Utopie der Gesellschaft als altersfreier Zone speist, ausgemalt wird. Das ist der wohl wichtigste empirische Befund des Projekts *Altern als Zukunft*: Das ‚eine‘ Alter gibt es nicht, denn es ist so vielfältig wie das Leben selbst. Und es gibt es ‚als solches‘ auch deswegen nicht, weil das Alter ein Prozess ist, ein beständiges Älterwerden, das keine klaren Grenzen und Schwellenwerte kennt. Das Altern ist in der Tat ein langer ruhiger Fluss, der zu keinem terminierten Datum – dem Auszug des jüngsten Kindes oder dem Tod des Partners, dem Tag der Verrentung oder dem 80. Geburtstag – in das Meer des Altseins mündet. Und die Wege zum Alter, die Flussläufe des Alterns gewissermaßen, sind äußerst unterschiedlich, keiner ist wirklich identisch mit dem anderen. Selbst nach kritischen Lebensereignissen wie einem Schlaganfall oder der Diagnose

einer tödlichen Erkrankung sind nicht alle Biographien grau, selbst dann noch lassen sich verschiedenartigste Umgangsweisen mit der vielleicht elementaren Alterns-Erfahrung feststellen: Dass die Dinge des Lebens plötzlich nicht mehr so sind wie zuvor.

Eine bemerkenswerte – weil gesellschaftlich abgeblendete – Variabilität des Alter(n)s zeigen unsere quantitativen wie qualitativen Befunde in zweierlei Hinsicht: *zwischen* Individuen wie *innerhalb* von Individuen.

Mit der Variabilität des Alter(n)s *zwischen* Individuen ist dessen sozialstrukturelle Dimension angesprochen. Die Verschiedenartigkeit von Lebenslagen, Lebensläufen und Lebensstilen ist unter älteren Menschen nicht geringer als unter jüngeren, also bei Menschen im Jugend- oder Erwachsenenalter. Wie und warum sollte es auch anders sein? Warum sollten Millionen von Personen, die in ihren jüngeren Jahren in ganz unterschiedlichen Elternhäusern aufgewachsen sind, ganz verschiedenen Sozialmilieus entstammen, unterschiedlichste Bildungswege durchlaufen haben, auf völlig verschiedenartige Erwerbsbiographien zurückblicken, in je andersartige Familienkonstellationen und soziale Netzwerke eingebunden sind, über sehr ungleiche finanzielle Möglichkeiten verfügen, und so weiter: Warum sollte diese bunte Mischung an Menschen mit dem Übergang in den Ruhestand oder mit Erreichen eines bestimmten chronologischen Alters – ob nun 70, 80, 90 oder 100 Jahre – sich unversehens angleichen, mit einem Mal zu einer amorphen Masse von ‚Alten‘ verschmelzen, die einheitliche soziale Charakteristika und psychische Dispositionen aufweisen? Die Frage so zu stellen heißt, die Hintergrundannahme einer uniformen Lebensphase namens ‚Alter‘ für absurd zu erklären. Und dennoch ist die Homogenisierung ‚des‘ Alters gängige gesellschaftliche Praxis: Da gelten dann alle Alten wahlweise als häuslich oder reiselustig, als rüstig oder klapprig, wohlsituiert oder armutsbedroht, starrsinnig oder weise. Ob nun also beneidens- oder bemitleidenswert, Bürde oder Chance: Hauptsache, es lässt sich ein möglichst schlichtes Kollektivurteil über das Alter und die Alten fällen.

Die soziale Realität des Alters im frühen 21. Jahrhundert, wie sie in den Befunden des Projekts *Altern als Zukunft* aufscheint, demontiert solch eindimensionale Bilder hingegen auf eindrucksvolle Weise. Zur in sich selbst vieldimensionalen, nämlich aus unterschiedlichen Quellen sich speisenden, Heterogenität des Alters tragen sowohl individuelle wie institutionelle, materielle wie kulturelle Faktoren bei. So beeinflussen unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale und prägende Lebenserfahrungen ebenso den verschiedenartigen Umgang etwa mit Fragen der Vorsorge für das Alter oder der Alltagsstrukturierung im Alter wie dies auch Faktoren wie die eigenen Familienverhältnisse, der (objektive und subjektive) Gesundheitszustand oder die Ausstattung mit finanziellen Ressourcen und Bildungskapital tun. Auch die im Vergleich zu anderen Lebensphasen eher geringe normative und institutionelle Prägung des höheren Alters ist für dessen viele Gesichter verantwortlich (Riley et al., 1994): Nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben gibt es keine alterschronologischen Fixierungen (wie z. B. die Schulpflicht) oder sozialen Übergangsnormierungen (wie z. B. der Auszug aus dem Elternhaushalt spätestens bei eigener Familiengründung) mehr, sondern

ältere Menschen verbleiben so lange wie möglich in ihrem angestammten Wohnumfeld oder aber sie bemühen sich ganz im Gegenteil frühzeitig um den Wechsel in Formen des betreuten Wohnens, sie leben wahlweise Jahrzehnte lang alleine oder aber verpartnern sich noch im höchsten Lebensalter neu, womöglich auch mit Personen des eigenen Geschlechts.

Um auch in diesem Sinne keine falschen Vorstellungen aufkommen zu lassen: Es ist nicht so, dass im Alter individuell wie strukturell ‚alles möglich‘ wäre (was freilich auch in jungen Jahren keineswegs der Fall ist). Aber empirisch findet sich eben doch eine Vielzahl an Lebensgestaltungsmustern und realisierten Lebensentwürfen auch unter den Älteren. Für deren Spannweite und spezifische Ausgestaltung wiederum sind nicht zuletzt auch kulturelle Faktoren von Bedeutung, was im Kontext unseres Projektes vor allem durch die internationale Vergleichsperspektive gezeigt werden konnte: Von der Frage, ab wann eine Person überhaupt als ‚alt‘ gilt, bis hin zu jener, welche Bedeutung dem Lebensende bzw. der Endlichkeit des Lebens zugeschrieben wird und welche praktischen Konsequenzen diese Bedeutungszuschreibung hat, finden sich markante Differenzen nicht nur zwischen älteren Menschen, sondern auch zwischen älteren Menschen in unterschiedlichen Alterskulturen. Und dies wiederum nicht nur zwischen westlichen und ostasiatischen Gesellschaften (in unserem Projekt repräsentiert durch Hongkong und Taiwan), sondern auch zwischen dem europäischen und dem nordamerikanischen Kulturraum (die vor einem deutschen Erfahrungshintergrund äußerst ‚fremd‘ anmutende US-amerikanische Praxis der Alterserwerbstätigkeit beispielsweise wurde hier bereits erwähnt).

Vielleicht überraschender noch für den Alltagsverstand könnte die Tatsache sein, dass es nicht nur zwischen, sondern auch *innerhalb* von Individuen, also bei jedem einzelnen Menschen selbst, ein hohes Maß an Variabilität von Altersbildern und Alternserfahrungen gibt. Ein zentrales Erkenntnisinteresse unseres Projekts bezog sich auf genau diese innerindividuelle Vielfalt des Alter(n)s, genauer auf dessen Kontextgebundenheit und Bereichsspezifität. Und unsere Befunde zeigen auf eindrückliche Weise genau dies: In unterschiedlichen Lebensbereichen gelten jeweils andere, eigene Kriterien und Regeln des Alt-Seins. Zudem hat jede ältere Person in unterschiedlichen Bereichen auch je anders geartete Fähigkeiten und Ressourcen, Anschlussmöglichkeiten und Selbsteinschätzungen. Ein und dieselbe Person kann sich etwa im Bereich von Arbeit und Beruf schon als ‚alt‘ erfahren, weil sie sich innerbetrieblich zurückgesetzt oder in ihren Kompetenzen und Qualifikationen nicht wertgeschätzt fühlt – und sich zugleich aber im Bereich von Partnerschaft und Familie noch als deutlich ‚jünger‘ empfinden, sei es, weil sie eine neue Liebesbeziehung eingegangen ist, oder weil sie durch die Geburt von Enkelkindern neue Lebensbezüge entwickelt.

Aber nicht nur das subjektive Altersempfinden changiert je nach Lebensbereich. Auch das Bild vom Alter – dessen positivere oder negativere Einschätzung – ist stark davon abhängig, welche Dimension der Lebensführung die von uns befragten Menschen vor Augen haben: Gelten hier Ältere z. B. mit Bezug auf das religiöse Leben als gleichsam in ihrem Element, wird ihnen mit Blick auf ihr Sozialleben eher eine defizitäre Lage zugeschrieben. Diese Vorstellungen

vom Leben der Älteren bzw. im Alter ändern sich wiederum über die Lebenszeit: Jüngere Menschen haben tendenziell negativere Bilder des Alter(n)s als jene, für die das Altersleben und Alternserleben bereits persönliche Realität ist. Auch in diesem Zusammenhang sind allerdings unterschiedliche Kontexte von Bedeutung: In den Bereichen von Arbeit und Gesundheit etwa ist man, je näher das eigene Alt-Sein zu rücken scheint, umso eher geneigt, dem Alter – und damit sich selbst – Kredit einzuräumen und es sich etwas weniger düster auszumalen. Geht es hingegen um das Feld von Familie, Freunden und Freizeit, so haben 50- bis 60-jährige Menschen, also jene, die kurz vor dem Übergang ins höhere Alter stehen, die negativsten Bilder desselben – eine nur scheinbar paradoxe Distanznahme gegenüber jener Altersgruppe, der man demnächst selbst angehören wird. Positive Alternserfahrungen in einem persönlich hoch bewerteten Lebensbereich hingegen können auch das Gesamtbild des Alters aufhellen bzw. auf die Einschätzung anderer Lebensbereiche abfärben – und umgekehrt. Insofern sind durchaus Positiv- wie auch Negativspiralen im individuellen Umgang mit Alternserfahrungen denkbar, einschließlich solcher Dynamiken, in deren Zuge sich ältere Menschen selbst in einer Welt der objektiv eingeschränkten Möglichkeiten ‚einrichten‘ und womöglich sogar wohlfühlen.

Neben der Variabilität gilt es an dieser Stelle allerdings noch von einem zweiten Metabefund unserer empirischen Studie zu berichten, nämlich von der Vulnerabilität des Alters, seiner besonderen Verwundbarkeit. Auch dieses Ergebnis des Projekts *Altern als Zukunft* hat wiederum zwei Dimensionen, denn die Vulnerabilität des Alters lässt sich so verstehen, dass sie die soeben beschriebene Variabilität einerseits *einschränkt* und andererseits aber – in einer gegenläufigen Bewegung – zugleich *verstärkt*. Dieser zunächst verwirrend anmutende Zusammenhang sei zum Abschluss der Rekapitulation unserer Ergebnisse noch kurz dargelegt.

Auf der einen Seite lässt sich das hohe Alter als eine besonders vulnerable Lebensphase bezeichnen (Kruse, 2017). Zwar ist die Tatsache, verwundbar zu sein, für das menschliche Leben an sich bestimmend, in grundsätzlich jedem Lebensalter: Als soziale Wesen sind wir existenziell von Anderen abhängig, von ihrer Zuwendung und Sorge, vom ersten bis zum letzten Tag unseres Lebens. Kein Mensch ist wirklich autonom – unabhängig – in seiner Lebensführung; ein jeder, auch der vermeintlich stärkste, ist der Unterstützung durch Dritte bedürftig, und in eben dieser Bedürftigkeit verletzlich. Doch gibt es jenseits dieser grundlegenden, für das Menschsein konstitutiven Verwundbarkeit durchaus eine spezifische Vulnerabilität am Lebensende – und der alltagsweltliche Begriff des Alters ist letztlich nur eine Chiffre, technisch gesprochen eine Proxy-Variable, für eben diese besondere Form sozialer Abhängigkeit. In dem Maße, wie mit fortschreitendem Alter Erfahrungen von Krankheit und Pflegebedürftigkeit schlichtweg statistisch wahrscheinlicher werden, wie die Hinfälligkeit des Lebens sich am Horizont ankündigt und das Leben als ein langer Weg ‚hin zum Tode‘ erkennbar wird, wird die Vulnerabilität ihrer Existenz zum geteilten Wissensbestand älterer – ‚höchstaltriger‘ – Menschen. Insofern, und nur in diesem Sinne, lässt sich von einer Angleichung der Lebensumstände im Alter sprechen: Was

ältere Menschen jedenfalls objektiv miteinander teilen, ist ihre knapper werdende Restlebenszeit, ihre relative lebensweltliche Nähe zum Exitus.

Auf der anderen Seite aber gibt es auch unter den Älteren, ja selbst unter den Ältesten der Alten, durchaus variable Vulnerabilitätszustände. Abgesehen davon, dass das Faktum des mit jedem gelebten Tag näher rückenden Todes Menschen jeglichen Alters betrifft (aber nur mit Blick auf die ‚wirklich‘ Alten zu gesellschaftlichen Ausschlussimpulsen führt), ist festzuhalten, dass keineswegs jeder alte Mensch gleichermaßen verletzlich ist. Schon hinsichtlich ihrer subjektiven Restlebenserwartung unterscheiden sich ältere Menschen derselben Alterskohorte auf Befragen massiv – und übrigens auch in ihren Aussagen zum gewünschten Sterbealter (Rupprecht & Lang, 2020; Lang & Rupprecht, 2019a). Nicht alle Älteren wollen die Lebenszeit maximal ausreizen, und keineswegs alle meinen, ein bestimmtes Lebensalter erreichen, etwa ihren 80. Geburtstag erleben zu können. Auch statistisch hat nicht jede hochaltrige Person in biographischer Perspektive dasselbe objektive Risiko, fundamentale Einschränkungen ihrer Lebensqualität hinnehmen zu müssen. Und schon gar nicht sind die Möglichkeiten und Fähigkeiten zu einem in der Selbstwahrnehmung befriedigenden Umgang mit solchen Einschränkungen, so sie denn tatsächlich eintreten sollten, sozial gleichverteilt – ganz im Gegenteil. Auch im Alter gilt: Alle Menschen sind verletzlich, aber in ihrer Verletzlichkeit sind sie nicht alle gleich. Es ist eine Frage von materiellen Ressourcen und sozialen Netzwerken, von biographischen Erfahrungen und persönlicher Ich-Stärke, welche konkrete Form die altersbedingte Verletzlichkeit und die Praktiken des Umgangs mit ihr annehmen.

Das Zukunftshandeln älterer und alternder Menschen ist von dieser Konstellation einer letztlich differenzierten Vulnerabilität geprägt: Mit der zunehmend konkreten Lebenserfahrung der Verwundbarkeit nimmt auch die subjektive Dringlichkeit zu, Vorsorge für die Eventualitäten des Alters in Form von Versicherungen und Patientenverfügungen zu treffen. In welchem Alter aber dieses Dringlichkeitsgefühl einsetzt, ob erst mit 70 oder aber schon mit 40, und wie es sich dann in praktisches Handeln übersetzt, ist von den je besonderen Lebensumständen im konkreten Einzelfall abhängig. Die Vulnerabilität des Alters ist somit nicht der große Gleichmacher, im Gegenteil: Sie setzt nur den geteilten Rahmen, innerhalb dessen sich die soziale Vielfalt des Alterns erweist.

---

### 6.3 Das Alter(n) würdigen – aber wie?

Das Alter(n), soviel dürfte bis hierhin deutlich geworden sein, ist eine ambivalente Erfahrung – für die alternden Menschen selbst wie für eine Gesellschaft, die sich der kollektiven Realität eines langen, sich stetig verlängernden Lebens gegenüber sieht, damit aber nicht recht umzugehen weiß. Nicht minder doppeldeutig ist die Welt des Alter(n)s freilich auch für die Alter(n)sforschung, also für diejenigen, die den individuellen wie gesellschaftlichen Alterungsprozess beobachten, aus einer wissenschaftlichen Perspektive, die ihrerseits niemals gänzlich frei von normativen Urteilen ist. Als solcherart ‚befangene‘, ihrem Forschungsgegenstand

verpflichtete Wissenschaft steht die Alter(n)sforschung vor einem kaum zu bewältigenden Dilemma: Möchte sie doch im Prinzip die Alterskategorie in ihrer konkreten, häufig negativen gesellschaftlichen Bestimmtheit überwinden, ohne aber damit der oben erwähnten Tendenz zur ‚Abschaffung des Alters‘ das Wort reden zu wollen.

Im Lichte der unvermeidlichen Tatsache, mit der Abgrenzung einer bestimmten Lebensphase – eben jener des ‚Alters‘ – von anderen Lebensabschnitten zumindest kategorial auch eine Ausgrenzung vorzunehmen, und damit womöglich unwillentlich sozialen Exklusionsprozessen Vorschub zu leisten, könnten Alter(n)sforscher und -forscherinnen geneigt sein, auf die Alterskategorie gänzlich zu verzichten. So sehr dies aber wiederum ein Widerspruch in sich ist und weder wissenschaftlich noch gesellschaftspolitisch eine angemessene Lösung des benannten Problems wäre, so sehr steht die Alter(n)sforschung auch zukünftig in der Gefahr, selbst an der ‚Besonderung‘ des Alters mitzuwirken.

Gerade eine gesellschaftliche Sonderstellung des Alters aber, so die gemeinsame Schlussfolgerung aus unserer über ein Jahrzehnt hinweg betriebenen interdisziplinären Forschung zum *Altern als Zukunft*, gälte es zukünftig zu vermeiden. Denn jede soziale Zuweisung eines Sonderstatus, und möge sie in noch so wohlmeinender Absicht erfolgen, trägt in sich die Tendenz, wie ein Bumerang auf die mit diesem Abgrenzungsmerkmal versehene Gruppe zurückzuschlagen: Die jüngsten Erfahrungen mit der Konstruktion älterer Menschen als ‚Risiko-Gruppe‘, deren erhöhte Gefährdung durch das Coronavirus als Rechtfertigung ihrer Isolation in Pflegeheimen und damit ihrer sozialen Ausgrenzung herangezogen wurde, kann als Beleg für diesen Zusammenhang gelten (Ayalon et al., 2021). Statt aber ‚die Alten‘ großgruppenförmig zu vereinheitlichen und als ‚besonders‘ – ob nun besonders schutzbedürftig, produktivitätssträchtig oder würdigungswürdig – auszuweisen, wäre es an der Zeit, ‚das Alter‘ schlicht als das zu verstehen und zu verhandeln, was es im Grunde genommen ist: Eine weitere Phase des Lebens halt. Nichts anderes (und ‚Anderes‘), so selbstverständlich wie die vorherigen Lebensabschnitte – und wie die womöglich noch folgenden.

Eine solche neue Selbstverständlichkeit, die kollektive Annahme der gesellschaftlichen Realität eines langen Lebens, und damit eines individuell verlängerten Alter(n)serlebens, wäre der Schlüssel zur auch je persönlichen Anerkennung des Alters als eigenständige Lebensphase, als Lebensabschnitt eigenen Rechts und eigener Qualität. Beide Seiten der Alter(n)s Erfahrung, die individuelle und die kollektive, die persönliche wie die gesellschaftliche, sind auf das Engste miteinander verschränkt: Sollen nicht allein einige wenige privilegierte Ältere, und auch nicht nur die große Mehrheit der älteren Menschen, sondern tatsächlich alle Alten das Alter als eine Quelle persönlicher Lebenszufriedenheit und zukunftsgerichteter Lebensführung realisieren – sprich erkennen *und* verwirklichen – können, dann sind die Akteure und Institutionen der Alterspolitik gefragt, der hier dargelegten Variabilität und Vulnerabilität des Alters Rechnung zu tragen. Nur wenn die gerne als rein individuelle Kompetenzen und Qualitäten ausgewiesenen Phänomene der ‚Wirklichkeitsaneignung‘ und des ‚Möglichkeits-erlebens‘ im Alter konsequent als gesellschaftliche Probleme gerahmt würden,

ließe sich auch die Lebensqualität älterer Menschen strukturell verbessern: Dann würden die Bereitschaft und die Fähigkeit, die Realität des Alterns anzunehmen und das Alter als Möglichkeitsraum neuer Erfahrungen zu begreifen, endlich nicht mehr als persönliche Probleme gelten, sondern als das diskutiert werden, was sie eigentlich sind, nämlich als öffentliche Angelegenheiten (Mills, 2016).

Die ‚Gesellschaft des langen Lebens‘ wird dieser Bezeichnung erst dann gerecht werden, wenn sie allseits als eine neue gesellschaftliche Konstellation begriffen wird, in der es eben nicht nur statistisch ‚normal‘ wird, sich eines verlängerten Lebens zu erfreuen, sondern in der es wie selbstverständlich ein ‚Recht auf Altsein‘ gibt – oder, allgemeiner formuliert, das in jeder beliebigen Lebensphase gleiche Recht, so sein zu dürfen, wie man nun einmal ist, im Zweifelsfall nämlich ‚alt‘.

Dies aber wiederum hieße, den Reproduktionszyklus extrem negativer Altersbilder (zumeist projiziert auf das höchste, „vierte“ Lebensalter, vgl. Higgs & Gilleard, 2015) zu durchbrechen und jenem extremen Biologismus der Altersdebatte entgegenzutreten, der sich in geflügelten Worten wie „Gesundheit ist ja das Wichtigste“ oder gar „Ohne Gesundheit ist alles Nichts“ äußert. Ganz in diesem Sinne müsste sich übrigens auch die Alter(n)sforschung selbst prüfen und von ihrer verbreiteten Orientierung auf Fragen der Gesundheitsförderung, der Medikalisation und der Aktivierung lösen – von ihrer Fixierung also auf die Funktionalität des Alters und die Funktionsfähigkeit der Alten (Kocks & Unckhoff, 2021). Viel wäre alter(n)spolitisch schon gewonnen, wenn wenigstens das wissenschaftliche Interesse vorrangig auf jene Themen gerichtet wäre, die empirisch wirklich wichtig sind für ältere Menschen und deren Lebenszufriedenheit im Alter: auf Fragen der materiellen Ressourcenausstattung und des sozialen Eingebundenseins, der gesellschaftlichen Partizipation und Anerkennung.<sup>1</sup>

Mit Blick auf die Sozialkategorien Geschlecht und Ethnizität ist das politisch-soziale Ringen um derartige Anerkennungsfragen heute gang und gäbe. Sexismus und Rassismus, #metoo und #blacklivesmatter erfahren mittlerweile – und angemessener Weise – große öffentliche Aufmerksamkeit. Für das Alter und dessen Anerkennungsdefizite hingegen gilt dies einstweilen nicht: #themtoo oder #oldlivesmatter sind als Hashtags unbekannt, *Ageism* ist hierzulande – ganz anders als im englischen Sprachraum – als politischer Problematisierungsbegriff nicht nur ungebräuchlich, sondern völlig inexistent. Ihn auch in die deutsche gesellschaftliche Debatte einzuführen, beispielsweise mit dem Lehnwort des *Ageismus*, wäre ein unschätzbare Fortschritt nicht nur für die deutsche Alter(n)s politik, sondern längerfristig auch für die Lebensverhältnisse älterer Menschen in Deutschland. Sollte das vorliegende Buch zu diesem Fortschritt einen, und sei es nur bescheidenen, Beitrag leisten können, so hätte es seinen Zweck erfüllt.

---

<sup>1</sup>Auch in diesem Sinne gilt der VolkswagenStiftung unser ausdrücklicher Dank: Mit ihrer großzügigen und langfristigen Projektförderung hat sie eine Forschung ermöglicht, die sich signifikant vom psycho- und sozialgerontologischen Mainstream unterscheidet.

**Open Access** Dieses Kapitel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>) veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Kapitel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.



---

# Anhang A Überblick über Skalen, Variablen und Interviewleitfäden

## **A1 Zentrale Variablen und Skalen der Fragebogenstudie**

(Siehe Tab. [A1](#)).

## **A2 Zentrale Variablen und Inhalte der Online-Befragung**

(Siehe Tab. [A2](#)).

## **A3 Struktur und Inhalte der Interviewleitfäden**

(Siehe Tab. [A3](#)).

**Tab. A1** Übersicht zentraler Variablen, die in der Fragebogenstudie erhoben wurden (sofern keine Referenz angegeben ist, wurden die Skalen für die vorliegende Studie entwickelt)

Skala/Variable	Erfassung	Messzeitpunkte <sup>a</sup>
<b>Altersbezogene Einstellungen und Erfahrungen</b>		
Altersbilder	- bereichsspezifisch - personalisiert („ich als alter Mensch...“) vs. allgemein („alte Menschen...“) - gegenwartsbezogen vs. zukünftig	T1, T2, T3
Präskriptive Altersnormen	- Aktivierung vs. Rückzug (dimensional) - keine Last sein	T3
Altersgrenzen	- bereichsspezifisch	T1, T2
Einstellungen zur Lebensgestaltung im Alter	- aktives Engagement vs. Genuss (dimensional)	T1, T2, T3
Altersdiskriminierung	- bereichsspezifisch - persönliche Erfahrung („ich wurde auf Grund meines Alters diskriminiert...“) vs. soziale Erwartungen („alte Menschen werden diskriminiert...“)	T3
Situation älterer Menschen in der Gesellschaft	- Partizipation/Ausgrenzung, Versorgung, Respekt - aktuell vs. zukunftsbezogen	T2
<b>Altersbezogene Vorsorge</b>		
Vorsorgeverhalten	- bereichsspezifisch	
<b>Zeiterleben</b>		
Subjektives Alter	- bereichsspezifisch und global	T1, T2, T3
Lebensalter	- erwartet und erwünscht - unter Einschränkungen (nur T3)	T1, T2, T3
Zeit- und Zukunftsperspektive	- Konkretheit/Offenheit, Obsoleszenz, Vergangenheitsorientierung, Endlichkeit (modifiziert nach Brandtstädter et al., 1997)	T1, T2, T3

**Tab. A1** (Fortgesetzt)

<b>Kulturelle Variablen</b>		
Selbstdefinition	- individualistisch (independent) vs. kollektivistisch (interdependent; nach Gudykunst & Lee, 2003)	T2
Soziale Beziehungen	- Unabhängigkeit vs. Verbundenheit - bereichsspezifisch	T3
Werte	- Konformität, Sicherheit, Moral, Leistung, Macht (modifiziert nach Schwartz, 1992)	T3
Soziale Erwartungen	- erwartete Unterstützung durch den Staat	T3
<b>Referenzvariablen</b>		
Lebenszufriedenheit	- bereichsspezifisch und global	T1, T2, T3
Kritische Lebensereignisse	- bereichsspezifisch	T2
Kontrollerleben	- bereichsspezifisch und global	T2, T3
Persönlichkeit	- Big Five (Lang et al., 2011)	T2
Soziales Netzwerk	- Kontakt mit älteren Menschen - bereichsspezifisch	T3
Bewältigungsdispositionen	- Flexibilität der Zielanpassung, Hartnäckige Zielverfolgung (Brandstädter & Renner, 1990)	T1

Anmerkung: <sup>a</sup> T1: 2009 (D), T2: 2014 (D, USA, HK), T3: 2019 (D, USA, HK, TW, CZ)

**Tab. A2** Übersicht zentraler Variablen, die in der Online-Befragung erhoben wurden (sofern keine Referenz angegeben ist, wurden die Skalen für die vorliegende Studie entwickelt)

Skala/Variable	Erfassung	Messzeitpunkte <sup>a</sup>
<b>Altersbezogene Einstellungen und Erfahrungen</b>		
Altersbilder	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perzipierter Beginn der Lebensphase Alter</li> <li>- gesellschaftliche Altersbilder (Kornadt &amp; Rothermund, 2012)</li> <li>- Altersstereotype (Kornadt &amp; Rothermund, 2011a)</li> </ul>	T2, T3, T4
<b>Vorsorge- und Zukunftshandeln</b>		
Vorsorgeverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bereichsspezifisch (5 Bereiche)</li> <li>- Subjektive Fristen des Vorsorgens</li> <li>- Wahrgenommener Nutzen und Risiken des Vorsorgehandelns</li> <li>- Subj. Kontrolle/Wichtigkeit von Vorsorge</li> <li>- Verhaltensbezogene Vorsorgeaktivitäten</li> <li>- Vorsorgemotivation</li> </ul>	T0, T1, T2, T3, T4
<b>Zeiterleben</b>		
Subjektives Alter	- in Jahren + bezogen auf Lebensposition	T0, T1, T2, T3, T4
Lebensdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erwartet und erwünscht</li> <li>- unter Einschränkungen (nur T3)</li> </ul>	T0, T1, T2, T3, T4
Subjektive Zeitbeschleunigung	- kontexts- und aktivitätsspezifisches Zeiterleben im Alltag (John & Lang, 2015)	T0, T1, T2, T3
Zeit- und Zukunftsperspektive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transformationale Zukunftsperspektive</li> <li>- Zeitliche Zukunftsperspektive (Lang &amp; Carstensen, 2002)</li> <li>- Optimismus (Scheier &amp; Carver, 1985)</li> <li>- Obsoleszenz, Endlichkeit (modifiziert n. Brandtstädter et al., 1997)</li> </ul>	T1, T2, T3, T4
<b>Kulturelle Variablen</b>		
Selbstdefinition (Self-Constraint)	- individualistisch vs. kollektivistisch (Gudykunst & Lee, 2003)	T2, T3, T4
Generativität	- generatives Denken und Handeln (McAdams & de St. Aubin, 1992)	T1, T2, T3, T4

**Tab. A2** (Fortgesetzt)

<b>Referenzvariablen</b>	
Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden	- aktuell und in 5 Jahren - Depressivität (BDI-K5) - Affekt (PANAS6, Watson & Clark, 1988)
Gesundheit	- Subjektive Gesundheit (Ware et al., 1995) - Gesundheitsverhalten - Alltagsaktivitäten
Persönlichkeit	- Big Five (Lang et al., 2011) T1, T2, T3, T4
Technikakzeptanz	- Subjektive-Technik-Adaptivität Inventar (STAI, Kamin & Lang, 2013) T4

*Anmerkung:* <sup>a</sup> T0+T1: 2009+2012, T2: 2014 (D, USA, HK), T3+T4: 2016+2018 (D, USA, HK, TW, CZ)

**Tab. A3** Kurzfassung der Interviewleitfäden des qualitativen Teilprojekts**Interviewinhalte 1. Erhebungswelle**

- Was verbinden Sie mit Ruhestand?
- Seit wann sind Sie im Ruhestand? Wie ist der Übergang abgelaufen?
- Wie hat sich Ihr Ruhestand entwickelt? (vom ersten Tag bis heute)
- Haben Sie viel Zeit? (heute mehr als früher?)
- Veränderung der Zeitwahrnehmung in den letzten Jahren? (Beschleunigung, Entschleunigung?)
- Ablauf gestriger Tag (morgens bis abends)
- Postkarten-Deutung: Was symbolisiert für Sie am ehesten das Alter?
- Vergeht Zeit im Alter schneller?
- Betreiben Sie Vorsorge? (welche, seit wann, warum...)
- Bedürfnis nach mehr Zeit? (Lebenszeit, Alltagszeit?)
- Lebenslinien-Deutung: Grafische Darstellung vom Verlauf des eigenen Lebens
- Wie erklären Sie (z.B. einem Kind) die Endlichkeit des Lebens?
- Nachdenken über bzw. Präsenz des Todes (Sterbens)
- Wie alt fühlen Sie sich? Wie alt möchten Sie werden?
- Pläne bzw. Wünsche für Zukunft

**Interviewinhalte 2. Erhebungswelle**

- Bitte um Erzählung der wichtigsten Etappen (Stationen) des Lebens
- Etappen mit Altersbezug?
- Zukünftige Etappen
- Relevanz (runder) Geburtstage
- Haben Sie ein Alter im Kopf, das Sie gern erreichen möchten? Warum?
- Gesundheitliche Einschränkungen im Alter (ab wann ist man nicht länger selbstständig)
- Welche Rolle spielen gesundheitliche Einschränkungen bei Ihnen?
- Sind Sie auf Pflegebedürftigkeit (Abhängigkeit) vorbereitet?
- Hat Ihr Alter Einfluss darauf, wie andere Menschen mit Ihnen umgehen?
- Wie würden Sie ein „gutes“ hohes Alter beschreiben?
- Ablauf gestriger Tag: War gestern ein guter Tag? Warum (nicht)?
- Vorstellungen darüber, wie es in den nächsten Jahren weitergeht; Leben in Zukunft

*Exkurs für internationale Projektbeteiligte:*

- Besitzen Sie ein Smartphone? Seit wann? Anlass?
- Bewertung technischer Entwicklungen, die zu fortgesetzter Selbstständigkeit verhelfen sollen

---

## Anhang B Stichprobenbeschreibungen

### **B1 Teilnehmende der Fragebogenstudie**

(Siehe Tab. [B1](#)).

### **B2 Teilnehmende an den Online-Befragungen**

(Siehe Tab. [B2](#)).

### **B3 Teilnehmende der Qualitativen Interviews<sup>1</sup>**

(Siehe Tab. [B3](#)).

---

<sup>1</sup>Dargestellt sind die Fallzahlen je Zelle mit gültigen Werten.

**Tab. B1** Stichprobengrößen, demographische Information und Anteil längsschnittlicher Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den drei Messzeitpunkten in den beteiligten Ländern

	D	USA	HK	TW	CZ
<b>T1 (2009)</b>					
N	768	-	-	-	-
Alter <sup>a</sup>	55,3 (30-80)	-	-	-	-
Geschlecht <sup>b</sup>	49,5%	-	-	-	-
Einkommen <sup>c</sup>	4,60	-	-	-	-
Bildung <sup>d</sup>	4,84	-	-	-	-
<b>T2 (2014)</b>					
N	828	572	500	-	-
T1-T2	593	-	-	-	-
Alter <sup>a</sup>	59,0 (33-84)	56,3 (26-89)	58,8 (35-95)	-	-
Geschlecht <sup>b</sup>	49,6%	51,7%	55,9%	-	-
Einkommen <sup>c</sup>	4,92	5,85	4,67	-	-
Bildung <sup>d</sup>	4,96	6,04	3,06	-	-
<b>T3 (2019)</b>					
N	790	494	524	660	619
T2-T3	623	315	317	-	-
T1-T3	514	-	-	-	-
T1-T2-T3	459	-	-	-	-
Alter <sup>a</sup>	63,4 (39-90)	57,8 (20-96)	62,5 (39-99)	60,8 (34-95)	61,9 (26-95)
Geschlecht <sup>b</sup>	51,1%	53,2%	54,4%	54,4%	53,8%
Einkommen <sup>c</sup>	5,14	6,19	4,68	3,11	2,93
Bildung <sup>d</sup>	5,00	6,21	3,22	4,52	2,08

*Anmerkung:* <sup>a</sup> Mittelwert, Bereich; <sup>b</sup> %♀; <sup>c</sup> monatliches Haushaltsnettoeinkommen (umgerechnet) in Euro: 1 (0–500 €), 2 (500–1000 €), 3 (1000–1500 €), 4 (1500–2000 €), 5 (2000–3000 €), 6 (3000–5000 €), 7 (5000–10.000 €), 8 (>10.000 €); <sup>d</sup> gemäß dem „International Standard Classification of Education“ (ISCED 2011; UNESCO Institute for Statistics, 2012): 0 – keine Grundschulbildung, 1 – Grundschulbildung (endet i. d. R. im Alter von 10–11 Jahren), 2 – Hauptschul- oder vergleichbarer Abschluss, 3 – höherer Schulabschluss (mittlere Reife oder Abitur), 4 – Weiterführende nachschulische Ausbildung (Lehre o. vergleichbar), 5 – Hochschulbildung ohne Abschluss, 6 – Universitätsstudium mit Vordiplom oder Bachelorabschluss, 7 – Universitätsstudium mit Diplom oder Masterabschluss, 8 – Promotionsstudium mit Doktorat

**Tab. B2** Stichprobengrößen, demographische Information und Anteil längsschnittlicher Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den fünf Messzeitpunkten in den beteiligten Ländern

	D	USA	HK	TW	CZ
<b>T0 (2009)</b>					
N	699	-	-	-	-
Alter <sup>a</sup>	42,9 (18-90)	-	-	-	-
Geschlecht <sup>b</sup>	72,1%	-	-	-	-
Einkommen <sup>c</sup>	2,6	-	-	-	-
Bildung <sup>d,e</sup>	3,6	-	-	-	-
<b>T1 (2012)</b>					
N	573	-	-	-	-
T0-T1	97	-	-	-	-
Alter <sup>a</sup>	52,8 (18-90)	-	-	-	-
Geschlecht <sup>b</sup>	68,6%	-	-	-	-
Einkommen <sup>c</sup>	3,2	-	-	-	-
Bildung <sup>d,e</sup>	3,6	-	-	-	-
<b>T2 (2014)</b>					
N	488	301	308	-	-
T1-T2	252	-	-	-	-
Alter <sup>a</sup>	50,6 (18-90)	51,6 (20-85)	55,0 (18-85)	-	-
Geschlecht <sup>b</sup>	60,1%	51,2%	55,5%	-	-
Einkommen <sup>d</sup>	3,1	5,6	4,5	-	-
Bildung <sup>c,e</sup>	3,7	5,8	3,3	-	-
<b>T3 (2016)</b>					
N	1014	180	231	281	-
T2-T3	259	169	184	-	-
T1-T3	208	-	-	-	-
Alter <sup>a</sup>	40,1 (18-93)	54,7 (22-87)	61,5 (38-87)	61,5 (32-87)	-
Geschlecht <sup>b</sup>	52,2%	55,6%	48,5%	52,3%	-
Einkommen <sup>c</sup>	3,0	5,9	4,6	4,5	-
Bildung <sup>d</sup>	4,7	5,9	3,0	2,9	-
<b>T4 (2018)</b>					
N	591	140	348	446	529
T3-T4	338	123	211	92	-
T1-T4	218	-	-	-	-
Alter <sup>a</sup>	52,6 (18-93)	56,2 (24-89)	57,5 (21-96)	58,8 (34-89)	54,7 (20-90)
Geschlecht <sup>b</sup>	57,9%	55,7%	50%	56,5%	55,2%
Einkommen <sup>c</sup>	4,5	5,0	5,0	3,4	3,1
Bildung <sup>d</sup>	5,4	6,1	3,6	3,6	4,6

Anmerkung: <sup>a</sup> Mittelwerte (Range); <sup>b</sup> %♀; <sup>c</sup> monatl. Haushaltsnettoeinkommen (äquivalent je Land) in €: 1 (0–500 €), 2 (500–1000 €), 3 (1000–1500 €), 4 (1500–2000 €), 5 (2000–3000 €), 6 (3000–5000 €), 7 (5000–10.000 €), 8 (>10.000 €); <sup>d</sup> Bildung in Jahren: ISCED-Klassif., 1 Primarbereich/weniger, 2 Sekundarbereich I, 3 Sekundarbereich II, 4 Postsekundär nicht-tertiäre B., 5 Kurze tertiäre B., 6 Bachelor-/gleichw. B. 7 Master-/gleichw. B., 8 Promotion; <sup>e</sup> Bildung in T0-T2 in D. ohne tertiäre B. mit 1 kein Abschluss, 2 Volks-/Mittelschulabschl., 3 Realschulabschl., 4 Abitur oder ähnlich

**Tab. B3** Stichprobengrößen, demographische Information zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die zwei Messzeitpunkte in den beteiligten Ländern

	D	USA	HK	TW	CZ
<b>Erste Erhebungswelle</b>					
<b>Geschlecht:</b>					
Weiblich	28	15	16	16	
Männlich	22	15	14	16	
<b>Alter:</b>					
55-64 Jahre	7	0	3	8	
65-74 Jahre	22	10	12	10	
75-84 Jahre	12	14	15	9	
85-94 Jahre	9	6	0	5	
<b>Familienstatus:</b>					
Alleinstehend	1	2	0	1	
Verheiratet	30	12	23	28	
Geschieden	9	6	0	0	
Verwitwet	10	10	7	3	
<b>Haushaltseinkommen<sup>2</sup></b>					
Hoch (> 3000€)	12	13	10	0	
Mittel (1701-3000€)	18	11	7	6	
Niedrig (901-1700)	18	1	10	10	
Armutsrisiko (< 900€)	2	1		1	
Unbekannt	0	-	3	15	
<b>Zweite Erhebungswelle</b>					
<b>Geschlecht:</b>					
Weiblich	18	16	15	19	17
Männlich	12	14	15	11	13
<b>Alter:</b>					
55-64 Jahre	0	0	0	0	0
65-74 Jahre	6	11	12	8	7
75-84 Jahre	16	13	14	15	19
85-94 Jahre	8	6	4	7	4
<b>Familienstatus</b>					
Alleinstehend	3	5	1	1	0
Verheiratet	11	8	21	14	15
Geschieden	3	6	0	1	4
Verwitwet	13	11	8	14	11
<b>Haushaltseinkommen<sup>2</sup></b>					
Hoch (> 3000€)	7	10	4	1	0
Mittel (1701-3000€)	16	7	18	9	10
Niedrig (901-1700)	6	13	5	6	18
Armutsrisiko (< 900€)	1	0	3	-	2
Unbekannt	-	-	-	14	-
Interviewte (N = 292), je Land	80	60	60	62	30

*Anmerkung:* <sup>a</sup> Die angegebenen Schwellenwerte entstammen der deutschen Befragung, für die anderen Untersuchungsländer wurden die Werte der jeweiligen nationalen Einkommensstruktur entsprechend angepasst

---

# Literatur

- Adams, G. A., & Rau, B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: Planning for retirement. *American Psychologist*, 66(3), 180–192. <https://doi.org/10.1037/a002213>.
- Albert, M., Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2019). *Jugend 2019–18. Shell Jugendstudie: Eine Generation meldet sich zu Wort*. Beltz.
- Améry, J. (2020). *Über das Altern. Revolte und Resignation*. Klett-Cotta.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>.
- Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (Hrsg.). (2018). *Contemporary perspectives on ageism*. Springer.
- Ayalon, L., Chasteen, A. L., Diehl, M., Levy, B. R., Neupert, S. D., Rothermund, K., Tesch-Römer, C., & Wahl, H.-W. (2021). Aging in times of the COVID-19 pandemic: Avoiding ageism and fostering intergenerational solidarity. *Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), e49–e52. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa051>.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611–626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>.
- Baltes, P. B. (1997). Die unvollendete Architektur der menschlichen Ontogenese: Implikationen für die Zukunft des vierten Lebensalters. *Psychologische Rundschau*, 48(4), 191–210.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Hrsg.). (1990). *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123–135. <https://doi.org/10.1159/000067946>.
- Barlow, M., Wrosch, C., Heckhausen, J., & Schulz, R. (2016). Control strategies for managing physical health problems in old age. In J. W. Reich & F. J. Infurna (Hrsg.), *Perceived control: Theory, research, and practice in the first 50 years* (S. 281–307). Oxford University Press.
- Beck-Gernsheim, E. (1983). Vom „Dasein für andere“ zum Anspruch auf ein Stück „eigenes Leben“: Individualisierungsprozesse im weiblichen Lebenszusammenhang. *Soziale Welt*, 34, 307–340.
- Beyer, A., Kamin, S. T., & Lang, F. R. (2017a). Housing in old age: Dynamical interactions between neighborhood attachment, neighbor annoyance and residential satisfaction. *Journal of Housing for the Elderly*, 31(4), 382–393. <https://doi.org/10.1080/02763893.2017.1335671>.
- Beyer, A., Rupperecht, R., & Lang, F. R. (2017b). Subjektive Restlebenszeit und vorsorgende Umzugsplanung in der zweiten Lebenshälfte. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 50, 194–199. <https://doi.org/10.1007/s00391-016-1025-1>.
- BILD. (18. März 2006). *2050 Altenrepublik Deutschland*. <https://www.bild.de/news/2006/altenrepublik-deutschland-227936.bild.html>.
- Blair, I. V. (2002). The malleability of automatic stereotypes and prejudice. *Personality and Social Psychology Review*, 6(3), 242–261. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0603\\_8](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0603_8).

- Blevins, C. E., Abrantes, A. M., Anderson, B. J., Caviness, C. M., Herman, D. S., & Stein, M. D. (2018). A longitudinal evaluation of the role of alcohol self-concept in alcohol use, motives, negative affect, and alcohol-related problems among emerging adults. *The American Journal on Addictions*, 27(6), 501–508. <https://doi.org/10.1111/ajad.12768>.
- BMFSFJ. (2015). *Was heißt schon alt? Ausgewählte Beiträge des Foto- und Videowettbewerbs 2011*. BMFSFJ.
- BMFSFJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend). (2010). *Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation. Altersbilder in der Gesellschaft*. BMFSFJ.
- Brandstädter, J. (2006). *Das flexible Selbst – Selbstentwicklung zwischen Zielbindung und Ablösung*. Spektrum Akademie.
- Brandstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5(1), 58–67. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.5.1.58>.
- Brandstädter, J., & Rothermund, K. (2003). Intentionality and time in human development and aging: Compensation and goal adjustment in changing developmental contexts. In U. M. Staudinger & U. Lindenberger (Hrsg.), *Understanding human development* (S. 105–124). Springer.
- Brandstädter, J., Wentura, D., & Schmitz, U. (1997). Veränderungen der Zeit- und Zukunftsperspektive im Übergang zum höheren Alter: Quer- und längsschnittliche Befunde. *Zeitschrift für Psychologie*, 205(4), 377–395.
- Brose, H. G., Wohlrab-Sahr, M., & Corsten, M. (1993). Die Vermittlung von sozialer Zeit, Lebenszeit und Alltagszeit. In H. G. Brose, M. Wohlrab-Sahr, & M. Corsten (Hrsg.), *Soziale Zeit und Biographie. Über die Gestaltung von Alltagszeit und Lebenszeit* (S. 18–56). Westdeutscher Verlag.
- Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.). (2008). *Ältere: Gesellschaftliches Potential! Aus Politik und Zeitgeschichte 18–19/2008*. Bundeszentrale für politische Bildung.
- Burzan, N. (2002). *Zeitgestaltung im Alltag älterer Menschen. Eine Untersuchung im Zusammenhang mit Biographie und sozialer Ungleichheit*. Leske + Budrich.
- Casper, C., & Rothermund, K. (2012). Gender self-stereotyping is context-dependent for men but not for women. *Basic and Applied Social Psychology*, 34(5), 434–442. <https://doi.org/10.1080/001973533.2012.712014>.
- Casper, C., Rothermund, K., & Wentura, D. (2010). Automatic stereotype activation is context dependent. *Social Psychology*, 41(3), 131–136. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000019>.
- Casper, C., Rothermund, K., & Wentura, D. (2011). The activation of specific facets of age stereotypes depends on individuating information. *Social Cognition*, 29(4), 393–414. <https://doi.org/10.1521/soco.2011.29.4.393>.
- Cheng, S.-T., Fung, H. H., & Chan, A. C. M. (2009). Self-perception and psychological well-being: The benefits of foreseeing a worse future. *Psychology and Aging*, 24(3), 623–633. <https://doi.org/10.1037/a0016410>.
- Chipperfield, J. G., Hamm, J. M., Perry, R. P., Parker, P., Ruthig, J. C., & Lang, F. R. (2019). A healthy dose of realism: The role of optimistic and pessimistic expectations when facing a downward spiral of health. *Social Science & Medicine*, 232, 444–452. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.030>.
- Chou, K.-L., Yu, K.-M., Chan, W.-S., Wu, A. M., Zhu, A. Y., & Lou, V. W. (2015). Perceived retirement savings adequacy in Hong Kong: An interdisciplinary financial planning model. *Ageing and Society*, 35(8), 1565–1586. <https://doi.org/10.1017/S0144686X14000373>.
- Cicirelli, V. G. (2011). Elders' attitudes toward extending the healthy life span. *Journal of Aging Studies*, 25, 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2010.08.011>.
- Colvin, C. R., & Block, J. (1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 116(1), 3–20. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.1.3>.

- Crosnoe, R., & Elder, G. H., Jr. (2002). Successful adaptation in the later years: A life course approach to aging. *Social Psychology Quarterly*, 65, 309–328. <https://doi.org/10.2307/3090105>.
- Cuddy, A. J. C., & Fiske, S. T. (2002). Doddering but dear: Process, content, and function in stereotyping of older persons. In T. D. Nelson (Hrsg.), *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons* (S. 3–26). MIT Press.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books.
- de Paula Couto, M. C. P., & Rothermund, K. (2019). Ageism and age discrimination at the workplace – A psychological perspective. In M. E. Domsch, D. H. Ladwig, & F. C. Weber (Hrsg.), *Vorurteile im Arbeitsleben – Unconscious bias erkennen, vermeiden und abbauen* (S. 57–80). Springer.
- de Paula Couto, M. C. P., Fung, H., Graf, S., Hess, T. M., Liou, S., Nikitin, J., & Rothermund, K. (2022). Normative expectations for older adults: Predictors and consequences of endorsing norms of activation and disengagement. *Frontiers in Psychology*, 13, 807726. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.807726>.
- de Paula Couto, M. C. P., Ostermeier, R., & Rothermund, K. (2021). Age differences in age stereotypes: The role of life domain and cultural context. *GeroPsych*. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000272>.
- Degele, N. (2008). Schöner Altern. Altershandeln zwischen Verdrängung, Resonanzen und Solidaritäten. In S. Buchen & M. S. Maier (Hrsg.), *Älterwerden neu denken. Interdisziplinäre Perspektiven auf den demografischen Wandel* (S. 165–180). VS Verlag.
- Denninger, T., van Dyk, S., Lessenich, S., & Richter, A. (2014). *Leben im Ruhestand. Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft*. Transcript.
- DER SPIEGEL. (1956–2020). <https://www.spiegel.de/spiegel/print/index-2021.html> (Archiv).
- DER SPIEGEL. (30. Oktober 1956, Nr. 44). *Rentenreform: Dynamik oder Dynamit?* <https://www.spiegel.de/politik/dynamik-oder-dynamit-a-b7b88250-0002-0001-0000-000043064472>.
- DER SPIEGEL. (5. Januar 1986, Nr. 2). *Den Alterskassen ein Baby schenken?* <https://www.spiegel.de/politik/den-alterskassen-ein-baby-schenken-a-fdca-d5d0-0002-0001-0000-000013515647>.
- DER SPIEGEL. (24. Oktober 1999, Nr. 43). *Reiche Senioren*. <https://www.spiegel.de/politik/reiche-senioren-a-30e00f9d-0002-0001-0000-000014977391>.
- Die Welt. (11. April 2008). *Herzog warnt vor einer Rentner-Demokratie*. <https://www.welt.de/politik/article1890924/Herzog-warnt-vor-einer-Rentner-Demokratie.html>.
- Die Welt. (8. Januar 2014). *Deutschland altert trotz Zuwanderung rapide*. <https://www.welt.de/politik/deutschland/article123663945/Deutschland-altert-trotz-Zuwanderung-rapide.html>.
- Die Welt. (9. April 2014). *So dramatisch gefährdet die Überalterung Europa*. <https://www.welt.de/wirtschaft/article126766511/So-dramatisch-gefaehrdet-die-Ueberalterung-Europa.html>.
- Die Welt. (25. September 2021). *Verglichen mit der Überalterung ist die Pandemie ein laues Lüftchen*. <https://www.welt.de/finanzen/plus234001394/Verglichen-mit-Ueberalterung-ist-die-Corona-Pandemie-ein-laues-Lueftchen.html>.
- DIE ZEIT. (12. Dezember 2013). *Die Altenrepublik*. [https://www.zeit.de/2013/51/generationengerechtigkeit-altenrepublik?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.zeit.de/2013/51/generationengerechtigkeit-altenrepublik?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F).
- Diekmann, A. B., & Hirnisey, L. (2007). The effect of context on the silver ceiling: A role congruity perspective on prejudiced responses. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(10), 1353–1366. <https://doi.org/10.1177/0146167207303019>.
- Drevenstedt, J. (1976). Perceptions of onsets of young adulthood, middle age, and old age. *Journal of Gerontology*, 31(1), 53–57.
- Ekerdt, D. J. (1986). The busy ethic: Moral continuity between work and retirement. *The Gerontologist*, 26(3), 239–244. <https://doi.org/10.1093/geront/26.3.239>.
- Ekerdt, D. J. (2020). *Downsizing. Confronting our possessions in later life*. Columbia University Press.

- Ekerdt, D. J., & Koss, C. (2016). The task of time in retirement. *Ageing and Society*, 36(6), 1295–1311. <https://doi.org/10.1017/S0144686X15000367>.
- Ekerdt, D. J., Koss, C. S., Li, A., Münch, A., Lessenich, S., & Fung, H. H. (2017). Is longevity a value for older adults? *Journal of Aging Studies*, 43, 46–52. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2017.10.002>.
- Elder, G. H., Jr. (1974). *Children of the great depression: Social change in life experience*. University of Chicago Press.
- Engstler, H., Menning, S., Hoffmann, E., & Tesch-Römer, C. (2004). Die Zeitverwendung älterer Menschen. In Statistisches Bundesamt (Hrsg.), *Alltag in Deutschland. Analysen zur Zeitverwendung* (S. 216–246). Metzler-Poeschel.
- Equit, C., & Hohage, C. (Hrsg.). (2016). *Handbuch Grounded Theory. Von der Methodologie zur Forschungspraxis*. Beltz Juventa.
- Erber, G., & Hagemann, H. (2012). *Zur Produktivitätsentwicklung Deutschlands im internationalen Vergleich*. Wiso Diskurs. <http://library.fes.de/pdf-files/wiso/08997.pdf>.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. International University Press.
- Featherman, D. L., & Petersen, T. (1986). Markers of aging: Modeling the clocks that time us. *Research on Aging*, 8(3), 339–365. <https://doi.org/10.1177/0164027586008003001>.
- Filipp, S. H., & Ferring, D. (1989). Zur Alters- und Bereichsspezifität subjektiven Alterserlebens. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 21(4), 279–293.
- Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 878–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.878>.
- Flick, U., Von Kardorff, E., & Steinke, I. (Hrsg.). (2019). *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (13. Aufl.). Rowohlt Taschenbuch.
- FOCUS. (13. November 2013). *Herzog warnt vor ‚Rentnerdemokratie‘*. [https://www.focus.de/politik/deutschland/herzog-warnt-vor-rentnerdemokratie-demografie\\_id\\_2267490.html](https://www.focus.de/politik/deutschland/herzog-warnt-vor-rentnerdemokratie-demografie_id_2267490.html).
- Frankfurter Allgemeine Zeitung. (8. Februar 2010). *Frankreich altert, Deutschland vergeist*. <https://www.faz.net/aktuell/politik/europaeische-union/demographievergleich-frankreich-alters-deutschland-vergeist-1936373-p2.html>.
- Frankfurter Rundschau. (18. November 2009). *Die Altenrepublik*. <https://www.fr.de/politik/altenrepublik-11483184.html>.
- Fries, J. F., Bruce, B., & Chakravarty, E. (2011). Compression of morbidity 1980–2011: A focused review of paradigms and progress. *Journal of Aging Research*, 2021, 261702. <https://doi.org/10.4061/2011/261702>.
- Fung, H. H., & Jiang, D. (2016). Cross-cultural psychology of aging. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Hrsg.), *Handbook of the psychology of aging* (S. 323–337). Academic.
- Gauthier, A. H., & Smeeding, T. M. (2003). Time use at older ages: Cross-national differences. *Research on Aging*, 25(3), 247–274. <https://doi.org/10.1177/0164027503025003003>.
- Geissler, B. (2008). Zeitsouveränität: Die paradoxe Suche nach Selbstbestimmung. In G. Wagner & P. Hessinger (Hrsg.), *Ein neuer Geist des Kapitalismus? Paradoxien und Ambivalenzen der Netzwerkökonomie* (S. 257–277). VS Verlag.
- Generali Deutschland AG. (Hrsg.). (2017). *Generali Altersstudie 2017. Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben*. Springer.
- Gergen, M. M., & Gergen, K. J. (2003). Positive aging. In J. F. Gubrium & J. A. Hollstein (Hrsg.), *Ways of aging* (S. 203–224). Blackwell.
- Göckenjan, G. (2000). *Das Alter würdigen. Altersbilder und Bedeutungswandel des Alters*. Suhrkamp.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Press.
- Graefe, S., & Lessenich, S. (2012). Rechtfertigungsordnungen des Alter(n)s. *Soziale Welt*, 63, 299–315. <https://doi.org/10.5771/0038-6073-2012-4-299>.

- Graefe, S., van Dyk, S., & Lessenich, S. (2011). Altsein ist später. Alter(n)snormen und Selbstkonzepte in der zweiten Lebenshälfte. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, *44*, 299–305. <https://doi.org/10.1007/s00391-011-0190-5>.
- Graefe, S., Haubner, T., & van Dyk, S. (2020). „Was schulden uns die Alten?“ Isolierung, Responsibilisierung und (De-)Aktivierung in der Corona-Krise. *Leviathan*, *48*, 407–432. <https://doi.org/10.5771/0340-0425-2020-3-407>.
- Greenaway, K. H., Storrs, K. R., Philipp, M. C., Louis, W. R., Hornsey, M. J., & Vohs, K. D. (2015). Loss of control stimulates approach motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, *56*, 235–241. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.10.009>.
- Greve, W., & Enzmann, D. (2003). Self-esteem maintenance among incarcerated young males: Stabilization through accommodative processes. *International Journal of Behavioral Development*, *27*(1), 12–20. <https://doi.org/10.1080/01650250143000562>.
- Gudykunst, W. B., & Lee, C. M. (2003). Assessing the validity of self construal scales: A response to Levine et al. *Human Communication Research*, *29*(2), 253–274.
- Hamm, J. M., Kamin, S. T., Chipperfield, J. G., Perry, R. P., & Lang, F. R. (2019). The detrimental consequences of overestimating future health in late life. *Journals of Gerontology, Series B*, *74*, 373–381. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx074>.
- Harper, S. (2004). Some implications of population ageing for societies and individuals. In B.-M. Öberg et al. (Hrsg.), *Changing worlds and the ageing subject. Dimensions in the study of ageing and later life* (S. 1–22). Ashgate.
- Hasmanová Marhánková, J. (2011). Leisure in old age: Disciplinary practices surrounding the discourse of active ageing. *International Journal of Aging and Later Life*, *6*(1), 5–32. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.11615>.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood*. Cambridge University Press.
- Heckhausen, J., & Brim, O. G. (1997). Perceived problems for self and others: Self-protection by social downgrading throughout adulthood. *Psychology and Aging*, *12*(4), 610–619. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.610>.
- Heckhausen, J., Dixon, R. A., & Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, *25*(1), 109–121. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.1.109>.
- Heikkinen, E., Kuusinen, J., & Ruoppila, I. (Hrsg.). (1995). *Preparation for aging*. Plenum Press.
- Hershey, D. A., Henkens, K., & Van Dalen, H. P. (2007). Mapping the minds of retirement planners. A cross-cultural perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *38*(3), 361–382. <https://doi.org/10.1177/0022022107300280>.
- Hess, T. M., O'Brien, E., Voss, P., Kornadt, A. E., Rothermund, K., Fung, H., & Popham, L. E. (2017). Context influences on the relationship between views of aging and subjective age: The moderating role of culture and domain of functioning. *Psychology and Aging*, *32*(5), 419–431. <https://doi.org/10.1037/pag0000181>.
- Higgs, P., & Gilleard, C. (2015). *Rethinking old age. Theorising the Fourth Age*. Palgrave Macmillan.
- Ho, T. O. T., Fung, H. H. L., Tsang, V. H. L., Li, A. Y. L., Ekerdt, D. J., & Kim, H. (2019). A freeze in time: Perception and experience of American and Hong Kong Chinese older adults. *Innovation in Aging*, *3*(1), 750. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.2753>.
- Hobfoll, S. E., Spielberger, C. D., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., Meichenbaum, D., Milgram, N. A., Sandler, I., Sarason, I., & van der Kolk, B. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, *46*(8), 848–855. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.848>.
- Hopf, C. (1978). Die Pseudo-Exploration – Überlegungen zur Technik qualitativer Interviews in der Sozialforschung. *Zeitschrift für Soziologie*, *7*(2), 97–115.
- Hori, S. (1994). Beginning of old age in Japan and age norms in adulthood. *Educational Gerontology: An International Quarterly*, *20*(5), 439–451. <https://doi.org/10.1080/0360127940200502>.

- Hummert, M. L. (1990). Multiple stereotypes of elderly and young adults: A comparison of structure and evaluations. *Psychology and Aging, 5*(2), 182–193. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.2.182>.
- Jacobs, K., Kuhlmeier, A., Greß, S., Klauber, J., & Schwinger, A. (2017). *Pflege-Report 2017. Schwerpunkt: Die Versorgung der Pflegebedürftigen*. Schattauer.
- Jacobs-Lawson, J. M., Hershey, D. A., & Neukam, K. A. (2004). Gender differences in factors that influence time spent planning for retirement. *Journal of Women & Aging, 16*, 55–69. [https://doi.org/10.1300/J074v16n03\\_05](https://doi.org/10.1300/J074v16n03_05).
- John, D., & Lang, F. R. (2015). Subjective acceleration of time experience in everyday life across adulthood. *Developmental Psychology, 51*(12), 1824–1839. <https://doi.org/10.1037/dev0000059>.
- Kahana, E., Kahana, B., & Zhang, J. (2005). Motivational antecedents of preventive proactivity in late life: Linking future orientation and exercise. *Motivation and Emotion, 29*(4), 438–459. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9012-2>.
- Kalicki, B. (1996). *Lebensverläufe und Selbstbilder. Die Normalbiographie als psychologisches Regulativ*. Leske & Budrich.
- Kamin, S. T., & Lang, F. R. (2013). The subjective technology adaptivity inventory (STAI): A motivational measure of technology usage in old age. *Gerontechnology, 12*(1), 46–55. <https://doi.org/10.4017/gt.2013.12.1.008.00>.
- Kastenbaum, R. (1984). When aging begins. A lifespan developmental approach. *Research on Aging, 6*, 105–117.
- Katz, S. (2013). Active and successful aging. Lifestyle as a gerontological idea. *Recherches sociologiques et anthropologiques, 44*(44–1), 33–49.
- Kaufman, S. R. (1986). *The ageless self. Sources of meaning in late life*. University of Wisconsin Press.
- Kim-Knauss, Y., & Lang, F. R. (2021). Late-life preparedness and its correlates: A behavioral perspective on preparation. *Journals of Gerontology: Series B*. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa088>.
- Kim-Knauss, Y., Lang, F. R., Rohr, M., & Fung, H. H. (2020). For a better me? Or for a better us? Perceived utilities of aging preparatory activities and positive future thinking in Germany, US and Hong Kong. *European Journal of Ageing, 17*, 259–269. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00530-0>.
- Kite, M. E., Stockdale, G. D., Whitley, B. E., & Johnson, B. T. (2005). Attitudes toward younger and older adults: An updated meta-analytic review. *Journal of Social Issues, 61*(2), 241–266. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00404.x>.
- Kocks, K., & Unkhoff, J. (Hrsg.). (2021). *Von der Wissenschaft des Alterns. Fragen an Forschung und Lehre eines neuen Fachs*. Münstersche Monitum.
- Kohli, M. (1985). Die Institutionalisierung des Lebenslaufs. Historische Befunde und theoretische Argumente. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 37*, 1–29.
- Kohli, M. (1989). Das Altern der Gesellschaft: Demographische Grundlagen. In M. M. Baltes, M. Kohli, & K. Sames (Hrsg.), *Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen* (S. 36–41). Huber.
- Kohli, M., Rosenow, J., & Wolf, J. (1983). The social construction of ageing through work: Economic structure and life-world. *Ageing & Society, 3*(1), 23–42. <https://doi.org/10.1017/S0144686X0000982X>.
- Kohli, M., Gather, C., Mücke, B., Schürkmann, M., Voges, W., & Wolf, J. (1989). *Je früher – desto besser? Die Verkürzung des Erwerbslebens am Beispiel des Vorruhestands in der chemischen Industrie*. Edition Sigma.
- Köller, R. (2006). *Ruhestand – mehr Zeit für Lebensqualität? Die Bedeutung von Erwerbstätigkeit und Zeiterfahrungen im Lebenslauf für die individuelle Gestaltung des Ruhestandes* [Dissertation, Universität Bremen]. Staats- und Universitätsbibliothek Bremen. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:gbv:46-diss000107318>.

- Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2011a). Contexts of aging: Assessing evaluative age stereotypes in different life domains. *Journals of Gerontology: Series B*, 66(5), 547–556. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr036>.
- Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2011b). Dimensionen und Deutungsmuster des Alterns – Vorstellungen vom Altern, Altsein und der Lebensgestaltung im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 44(5), 291–298. <https://doi.org/10.1007/s00391-011-0192-3>.
- Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2012). Internalization of age stereotypes into the self-concept via future self-views: A general model and domain-specific differences. *Psychology and Aging*, 27(1), 164–172. <https://doi.org/10.1037/a0025110>.
- Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2014). Preparation for old age in different life domains: Dimensions and age differences. *International Journal of Behavioral Development*, 38(3), 228–238. <https://doi.org/10.1177/0165025413512065>.
- Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2015). Views on aging: Domain-specific approaches and implications for developmental regulation. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 35(1), 121–144. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.35.121>.
- Kornadt, A. E., Voss, P., & Rothermund, K. (2015). Hope for the best – Prepare for the worst? Future self-views and preparation for age-related changes. *Psychology and Aging*, 30(4), 967–976. <https://doi.org/10.1037/pag0000048>.
- Kornadt, A. E., Voss, P., & Rothermund, K. (2017). Age stereotypes and self-views revisited: Patterns of internalization and projection processes across the life span. *Journals of Gerontology: Series B*, 72(4), 582–592. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv099>.
- Kornadt, A. E., Hess, T., Voss, P., & Rothermund, K. (2018a). Subjective age across the life span – A differentiated, longitudinal approach. *Journals of Gerontology: Series B*, 73(5), 767–777. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw072>.
- Kornadt, A. E., Voss, P., & Rothermund, K. (2018b). Subjective remaining lifetime and concreteness of the future as differential predictors of preparation for age-related changes. *European Journal of Ageing*, 15, 67–76. <https://doi.org/10.1007/s10433-017-0426-3>.
- Kornadt, A. E., Voss, P., Fung, H., Hess, T., & Rothermund, K. (2019). Preparation for old age: The role of cultural context and future perceptions. *Journals of Gerontology: Series B*, 74, 609–619. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby075>.
- Kornadt, A. E., Hess, T. H., & Rothermund, K. (2020). Domain-specific views on aging and preparation for age-related changes: Development and validation of three brief scales. *Journals of Gerontology: Series B*, 75, 303–307. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby055>.
- Kotter-Grühn, D., Kornadt, A. E., & Stephan, Y. (2016). Looking beyond chronological age: Current knowledge and future directions in the study of subjective age. *Gerontology*, 62, 86–93. <https://doi.org/10.1159/000438671>.
- Krueger, J. I. (2000). The projective perception of the social world: A building block of social comparison processes. In J. Suls & L. Wheeler (Hrsg.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (S. 323–351). Plenum.
- Kruse, A. (2017). *Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife*. Springer.
- Lampert, T., & Rosenbrock, R. (2017). Armut und Gesundheit. In Der Paritätischer Gesamtverband (Hrsg.), *Bericht zur Armutsentwicklung in Deutschland 2017* (S. 98–108). Der Paritätische Gesamtverband.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125–139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>.
- Lang, F. R., & Damm, F. (2018). Perceiving future time across adulthood. In G. Oettingen, A. T. Sevincer, & P. M. Gollwitzer (Hrsg.), *The psychology of thinking about the future* (S. 310–331). Guilford.
- Lang, F. R., & Rohr, M. (2013). Eigennutz und Gemeinsinn: Altersvorsorge ist mehr als die Sorge ums Geld. In M. Freytag (Hrsg.), *Verbrauchervielfalt. Chancen des demographischen Wandels für Konsum und Finanzen* (S. 232–241). FAZ.

- Lang, F. R., & Rupperecht, F. S. (2019a). Motivation for longevity across the life span: An emerging issue. *Innovation in Aging*, 3(2), 1–11. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz014>.
- Lang, F. R., & Rupperecht, F. S. (2019b). Time perspective across adulthood. In D. Gu & M. Dupre (Hrsg.), *Encyclopedia of gerontology and population aging*. Springer.
- Lang, F. R., & Rupperecht, F. S. (2020). Perceived personal deadlines for late-life preparation across adulthood. *European Journal of Ageing*. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00581-8>.
- Lang, F. R., Baltes, P. B., & Wagner, G. G. (2007). Desired lifetime and end-of-life desires across adulthood from 20 to 90: A dual-source information model. *The Journals of Gerontology: Series B*, 62(5), 268–276. <https://doi.org/10.1093/geronb/62.5.P268>.
- Lang, F. R., John, D., Lüdtke, O., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2011). Short assessment of the big five: Robust across survey methods except telephone interviewing. *Behavior Research Methods*, 43(2), 548–567. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0066-z>.
- Lang, F. R., Weiss, D., Gerstorf, D., & Wagner, G. G. (2013). Forecasting life satisfaction across adulthood: Benefits of seeing a dark future? *Psychology and Aging*, 28(1), 249–261. <https://doi.org/10.1037/a0030797>.
- Lang, F. R., Albert, I., & Kliegel, M. (2021). Psychology and aging: European perspectives. *European Psychologist*. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000411>.
- Laslett, P. (1987). The emergence of the third age. *Ageing & Society*, 7(2), 133–160. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00012538>.
- Laslett, P. (1994). The third age, the fourth age and the future. *Ageing & Society*, 14, 436–447.
- Laslett, P. (1995). *Das dritte Alter. Historische Soziologie des Alterns*. Juventa.
- Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., Grodstein, F., & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(37), 18357–18362.
- Lerner, R. M., & Busch-Rossnagel, N. A. (1981). Individuals as producers of their development: Conceptual and empirical bases. In R. M. Lerner & N. A. Busch-Rossnagel (Hrsg.), *Individuals as producers of their development* (S. 1–36). Academic. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-444550-5.50008-0>.
- Lessenich, S. (2014). Einfach nicht totzukriegen. Das Alter in der „alternden Gesellschaft“. *Merkur*, 68(780), 453–460.
- Lessenich, S. (2020). Leben machen und sterben lassen: Die Politik mit der Vulnerabilität. *WSI-Mitteilungen*, 73(6), 454–461. <https://doi.org/10.5771/0342-300X-2020-6-454>.
- Lessenich, S., Ekerdt, D. J., Münch, A., Koss, C., Li, A. Y. L., & Fung, H. H. (2018). The dog that didn't bark: The challenge of cross-cultural qualitative research on aging. *Journal of Aging Studies*, 47, 66–71. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2018.02.001>.
- Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>.
- Levy, B., & Langer, E. (1994). Aging free from negative stereotypes: Successful memory in China and among the American deaf. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(6), 989–997. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.6.989>.
- Linn, M. W., & Hunter, K. (1979). Perception of age in the elderly. *Journal of Gerontology*, 31, 46–53.
- Liou, S. (2016). *A tranquil life after retirement: Cases in rural communities of Tainan*. Paper presented at the Ageing as Future Conference „Changing Time and Age Structures in Modern Societies“, Nürnberg, Germany.
- Löckenhoff, C. E. (2011). Age, time, and decision making: From processing speed to global time horizons. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1235, 44–56. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06209.x>.
- Löckenhoff, C. E., De Fruyt, F., Terracciano, A., McCrae, R. R., De Bolle, M., Costa, P. T., Aguilar-Vafaie, M. E., Ahn, C.-K., Ahn, H.-N., Alcalay, L., Allik, J., Avdeyeva, T. V., Barbaranelli, C., Benet-Martínez, V., Blatný, M., Bratko, D., Cain, T. R., Crawford, J. T.,

- Lima, M. P., ... Yik, M. (2009). Perceptions of aging across 26 cultures and their culture-level associates. *Psychology and Aging, 24*(4), 941–954. <https://doi.org/10.1037/a0016901>.
- Lu, M., Li, A. Y., Fung, H. H., Rothermund, K., & Lang, F. R. (2018). Different future time perspectives interplay in predicting life satisfaction. *GeroPsych, 31*(3), 103–113. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000192>.
- Macé, S., & Le Lec, F. (2011). On fatalistic long-term health behavior. *Journal of Economic Psychology, 32*(3), 434–439. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2011.02.016>.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>.
- Martens, A., Goldenberg, J. L., & Greenberg, J. (2005). A terror management perspective on ageism. *Journal of Social Issues, 61*(2), 223–239. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00403.x>.
- Martin, A., & North, M. S. (2021). Equality for (almost) all: Egalitarian advocacy predicts lower endorsement of sexism and racism, but not ageism. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspi0000262>.
- McAdams, D. P., & De St Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(6), 1003–1015. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1003>.
- Mey, G., & Mruck, K. (Hrsg.). (2011). *Grounded theory reader* (2. akt. u. erw. Aufl.). VS Verlag.
- Milfont, T. L., & Fischer, R. (2010). Testing measurement invariance across groups: Applications in cross-cultural research. *International Journal of Psychological Research, 3*(1), 111–130. <https://doi.org/10.21500/20112084.857>.
- Mills, C. W. (2016 [1959]). *Soziologische Phantasie*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-10015-5>.
- Moen, P., & Hernandez, E. (2009). Social convoys: Studying linked lives in time, context, and motion. In G. H. Elder & J. Z. Giele (Hrsg.), *The craft of life course research* (S. 258–279). Guilford.
- Muckel, P. (2011). Die Entwicklung von Kategorien mit der Methode der Grounded Theory. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Grounded theory reader* (S. 333–352). VS Verlag.
- Münch, A. (2014). „Also dieses enge Korsett ist nicht mehr da.“ Zur Zeitsouveränität im Alter. *Forum Qualitative Sozialforschung, 15*(3). <https://doi.org/10.17169/fqs-15.3.2167>.
- Münch, A. (2016). Zeitliche Ambivalenzen des Alter(n)s. Individuelles Handeln im Spannungsfeld von Zeitreichtum und Zeitarmut. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 49*(1), 10–14. <https://doi.org/10.1007/s00391-015-0989-6>.
- Münch, A. (2021). *Häusliche Pflege am Limit. Zur Situation pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz*. Transcript.
- Neugarten, B. L., Moore, J. W., & Lowe, J. C. (1965). Age norms, age constraints, and adult socialization. *American Journal of Sociology, 70*(6), 710–717. <https://doi.org/10.1086/223965>.
- Neumann, D. (2016). *Das Ehrenamt nutzen. Zur Entstehung einer staatlichen Engagementpolitik in Deutschland*. Transcript.
- Ng, S. H. (1998). Social psychology in an ageing world: Ageism and intergenerational relations. *Asian Journal of Social Psychology, 1*, 99–116. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00007>.
- Noone, J. H., Stephens, C., & Alpass, F. M. (2009). Preretirement planning and well-being in later life: A prospective study. *Research on Aging, 31*(3), 295–317. <https://doi.org/10.1177/0164027508330718>.
- North, M. S., & Fiske, S. T. (2013). Act your (old) age: Prescriptive, ageist biases over succession, consumption, and identity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(6), 720–734. <https://doi.org/10.1177/0146167213480043>.
- North, M. S., & Fiske, S. T. (2015). Modern attitudes toward older adults in the aging world: A cross-cultural meta-analysis. *Psychological Bulletin, 14*(5), 993–1021. <https://doi.org/10.1037/a0039469>.

- Nussbaum, M. C., & Levmore, S. (2017). *Aging thoughtfully*. Oxford University Press.
- Opaschowski, H. (1998). *Leben zwischen Muß und Muße. Die ältere Generation: Gestern – Heute – Morgen*. Germa.
- Panova, R., Sulak, H., Bujard, M., & Wolf, L. (2017). Die Rushhour des Lebens im Familienzyklus: Zeitverwendung von Männern und Frauen. In Statistisches Bundesamt (Hrsg.), *Wie die Zeit vergeht. Analysen zur Zeitverwendung in Deutschland* (S. 45–63). Destatis.
- Park, C. L., Mills-Baxter, M. A., & Fenster, J. R. (2005). Post-traumatic growth from life's most traumatic event: Influences on elders' current coping and adjustment. *Traumatology, 11*, 297–305. <https://doi.org/10.1177/153476560501100408>.
- Park, J., Fung, H. H., Rothermund, K., & Hess, T. M. (2020). The impact of perceived control and future-self views on preparing for the old age: Moderating influences of age, culture, and context. *Journals of Gerontology: Series B, 75*(5), e18–e28. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz138>.
- Parsons, T. (1951). *The social system*. Routledge & Kegan Paul.
- Pavlova, M. K., & Silbereisen, R. K. (2016). Perceived expectations for active aging, formal productive roles, and psychological adjustment among the young-old. *Research on Aging, 38*(1), 26–50. <https://doi.org/10.1177/0164027515573026>.
- Petkoska, J., & Earl, J. K. (2009). Understanding the influence of demographic and psychological variables on retirement planning. *Psychology and Aging, 24*, 245–251. <https://doi.org/10.1037/a0014096>.
- Pinquart, M. (2002). Good news about the effects of bad old-age stereotypes. *Experimental Aging Research, 28*(3), 317–336. <https://doi.org/10.1080/03610730290080353>.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging, 16*(2), 206–216. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.2.206>.
- Preston, C., Drydakis, N., Forwood, S., Hughes, S., & Burch, S. (2018). *Planning and preparing for later life*. Centre for Ageing Better.
- Rehbein, B. (2016). *Die Soziologie Pierre Bourdieus* (3. überarb. Aufl.). UVK.
- Riley, M. W., Kahn, R. L., Foner, A., & Mack, K. A. (Hrsg.). (1994). *Age and structural lag: Society's failure to provide meaningful opportunities in work, family, and leisure*. Wiley.
- Rinderspacher, J. (2002). *Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation*. Edition Sigma.
- Rohr, M. K., & Lang, F. R. (2016). The role of anticipated gains and losses on preferences about future caregiving. *Journals of Gerontology: Series B, 71*, 405–414. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu145>.
- Rohr, M. K., John, D. T., Fung, H. H., & Lang, F. R. (2017). A Three-Component model of future time perspective across adulthood. *Psychology and Aging, 32*, 597–607. <https://doi.org/10.1037/pag0000191>.
- Rose, G. (1981). Strategy of prevention: Lessons from cardiovascular disease. *British Medical Journal, 282*, 1847–1851.
- Rosenmayr, L. (1983). *Die späte Freiheit. Das Alter, ein Stück bewußt gelebtes Leben*. Severin und Siedler.
- Rothbaum, F. (1983). Aging and age stereotypes. *Social Cognition, 2*(2), 171–184.
- Rothermund, K. (2018, December 2). *It is all in our heads! Age discrimination and the internalization of age stereotypes* [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=Vjt0gi8dQ3U>.
- Rothermund, K. (2019, August 1). *Was ist ein guter alter Mensch?* [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=IPTvd4xI7hE>.
- Rothermund, K., & Brandtstädter, J. (2003). Age stereotypes and self-views in later life: Evaluating rival assumptions. *International Journal of Behavioral Development, 27*(6), 549–554. <https://doi.org/10.1080/01650250344000208>.
- Rothermund, K., & Mayer, A.-K. (2009). *Altersdiskriminierung – Erscheinungsformen, Erklärungen und Interventionsansätze*. Kohlhammer.

- Rothermund, K., & Wentura, D. (2007). Altersnormen und Altersstereotype. In J. Brandstädter & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklung über die Lebensspanne – Ein Lehrbuch* (S. 540–568). Kohlhammer.
- Rothermund, K., de Paula Couto, M. C. P., Fung, H., Graf, S., Hess, T. M., Liou, S., & Nikitin, J. (2021a). Age-related attributions of experienced changes in life: Origins and implications. *Journals of Gerontology: Series B*, 76(5), 881–893. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa160>.
- Rothermund, K., Klusmann, V., & Zacher, H. (2021b). Age discrimination in the context of motivation and healthy aging. *Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), 167–180. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab081>.
- Rubin, D. C., & Berntsen, D. (2006). People over forty feel 20% younger than their age: Subjective age across the lifespan. *Psychonomic Bulletin & Review*, 13(5), 776–780. <https://doi.org/10.3758/BF03193996>.
- Rupprecht, F., & Lang, F. (2020). Personal ideals of aging and longevity: The role of subjective discordances. *Psychology and Aging*, 35(3), 385–396. <https://doi.org/10.1037/pag0000455>.
- Sarrazin, T. (2010). *Deutschland schafft sich ab*. Deutsche Verlags-Anstalt.
- Schaie, K. W., & Hofer, S. M. (2001). Longitudinal studies in aging research. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Hrsg.), *Handbook of the psychology of aging* (5. Aufl., S. 53–77). Academic.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.4.3.219>.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist*, 73(9), 1082–1094. <https://doi.org/10.1037/amp0000384>.
- Schirmacher, F. (2004). *Das Methusalem-Komplott*. Blessing.
- Schroeter, K. (2004). Zur Doxa des sozialgerontologischen Feldes: Erfolgreiches und produktives Altern – Orthodoxie, Heterodoxie oder Allodoxie? *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 37(1), 51–55. <https://doi.org/10.1007/s00391-004-0163-z>.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6).
- Simonson, J., & Vogel, C. (2019). Aspekte sozialer Ungleichheit im Alter. In K. Hank et al. (Hrsg.), *Altersforschung. Handbuch für Wissenschaft und Praxis* (S. 171–196). Nomos.
- Sörensen, S., Mak, W., Chapman, B., Duberstein, P. R., & Lyness, J. M. (2012). The relationship of preparation for future care to depression and anxiety in older primary care patients at 2-year follow-up. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 20(10), 887–894. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e31822ccd8c>.
- Statistisches Bundesamt. (2019). *Bevölkerung im Wandel. Annahmen und Ergebnisse der 14. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung*. Statistisches Bundesamt.
- Stern. (19. November 2012). *Deutschland altert rasant*. <https://www.stern.de/gesellschaft/demografischer-wandel-deutschland-altert-rasant-3575082.html>.
- Stöckl, C., Kicker-Fringshelli, K., & Finker, S. (Hrsg.). (2016). *Die Gesellschaft des langen Lebens. Soziale und individuelle Herausforderungen*. Transcript.
- Süddeutsche Zeitung. (17. Mai 2010). *Herzog warnt vor ‚Rentner-Demokratie‘*. <https://www.sueddeutsche.de/politik/ueberaltertes-deutschland-herzog-warnt-vor-rentner-demokratie-1.218802>.
- Süddeutsche Zeitung. (30. Juni 2016). *Deutschland erlebt einen kleinen Babyboom*. <https://www.sueddeutsche.de/leben/geburtenszahlen-deutschland-erlebt-einen-kleinen-baby-boom-1.3056948>.
- Süddeutsche Zeitung. (8. März 2018). *Furcht vor Überalterung der Gesellschaft nimmt zu*. <https://www.sueddeutsche.de/leben/gesellschaft-furcht-vor-ueberalterung-der-gesellschaft-nimmt-zu-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-180308-99-389846>.

- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, *103*(2), 193–210.
- Tesch-Römer, C. (2010). *Soziale Beziehungen alter Menschen*. Kohlhammer.
- Tews, H.-P. (1990). Neue und alte Aspekte des Strukturwandels des Alters. *WSI-Mitteilungen*, *43*(8), 478–491.
- Thomae, H. (1989). Veränderungen der Zeitperspektive im höheren Alter. *Zeitschrift für Gerontologie*, *22*(2), 58–66.
- Thomas, W. I., & Thomas, D. S. (1928). *The child in America: Behavior problems and programs*. Knopf.
- Tokarski, W. (1989). *Freizeit- und Lebensstile älterer Menschen*. Gesamthochschul-Bibliothek.
- Tombor, I., Shahab, L., Brown, J., & West, R. (2013). Positive smoker identity as a barrier to quitting smoking: Findings from a national survey of smokers in England. *Drug and Alcohol Dependence*, *133*, 740–745. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.09.001>.
- Tuckman, J., & Lorge, I. (1953). “When aging begins” and stereotypes about aging. *Journal of Gerontology*, *8*(4), 489–492.
- Twigg, J. (2004). The body, gender, and age: Feminist insights in social gerontology. *Journal of Aging Studies*, *18*(1), 59–73. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2003.09.001>.
- Unsworth, K. L., McKee, K. J., & Mulligan, C. (2001). When does old age begin? The role of attitudes in age parameter placement. *Social Psychology Review*, *3*(2), 5–15.
- van Dyk, S. (2020). *Soziologie des Alters* (2. akt. u. erg. Aufl.). Transcript.
- van Dyk, S., & Lessenich, S. (2009a). Ambivalenzen der (De-)Aktivierung: Altwerden im flexiblen Kapitalismus. *WSI-Mitteilungen*, *62*, 540–546.
- van Dyk, S., & Lessenich, S. (Hrsg.). (2009b). *Die jungen Alten. Analysen zu einer neuen Sozialfigur*. Campus.
- van Dyk, S., Lessenich, S., Denninger, T., & Richter, A. (2013). Gibt es ein Leben nach der Arbeit? Zur diskursiven Konstruktion und sozialen Akzeptanz des „aktiven Alters“. *WSI-Mitteilungen*, *66*(5), 321–328.
- Vauclair, C.-M., Rodrigues, R. B., Marques, S., Esteves, C. S., Cunha, F., & Gerardo, F. (2018). Doddering but dear ... even in the eyes of young children? Age stereotyping and prejudice in childhood and adolescence. *International Journal of Psychology*, *53*(S1), 63–70. <https://doi.org/10.1002/ijop.12430>.
- Voss, P., & Rothermund, K. (2018). Altersdiskriminierung in institutionellen Kontexten. In B. Kracke & P. Noack (Hrsg.), *Handbuch Entwicklungs- und Erziehungspsychologie* (S. 509–538). Springer.
- Voss, P., Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2017). Getting what you expect? Future self-views predict the valence of life events. *Developmental Psychology*, *53*(3), 567–580. <https://doi.org/10.1037/dev0000285>.
- Voss, P., Bodner, E., & Rothermund, K. (2018a). Ageism: The relationship between age stereotypes and age discrimination. In L. Ayalon & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Contemporary perspectives on ageism* (S. 11–31). Springer.
- Voss, P., Kornadt, A. E., Hess, T. M., Fung, H. H., & Rothermund, K. (2018b). A world of difference? Domain-specific views on aging in China, the US, and Germany. *Psychology and Aging*, *33*(4), 595–606. <https://doi.org/10.1037/pag0000237>.
- Ware, J. E., Kosinski, M., & Keller, S. D. (1995). *How to score the SF-12 physical and mental health summary scales* (2. Aufl.). The Health Institute, New England Medical Center.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>.
- Weiss, R. S. (2005). *The experience of retirement*. Cornell University Press/ILR Press.
- Weiss, D., & Lang, F. R. (2012). “They” are old but “I” feel younger: Age-group dissociation as a self-protective strategy in old age. *Psychology and Aging*, *27*(1), 153–163. <https://doi.org/10.1037/a0024887>.

- Wigboldus, D. H. J., Dijksterhuis, A., & van Knippenberg, A. (2003). When stereotypes get in the way: Stereotypes obstruct stereotype-inconsistent trait inferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(3), 470–484. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.470>.
- Wittenbrink, B., Judd, C. M., & Park, B. (2001). Spontaneous prejudice in context: Variability in automatically activated attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(5), 815–827. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.5.815>.
- Witzel, A. (2000). Das Problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung (FQS)*, *1*(1), Art. 22, Januar 2000. <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1132/2519>.
- Wolf, J. (1988). Langeweile und immer Termine. In G. Göckenjan & H.-J. von Kondratowitz (Hrsg.), *Alter und Alltag* (S. 200–218). Suhrkamp.
- Yeung, D. Y. (2013). Is pre-retirement planning always good? An exploratory study of retirement adjustment among Hong Kong Chinese retirees. *Ageing & Mental Health*, *17*(3), 386–393. <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.732036>.
- Yeung, D. Y., & Zhou, X. (2017). Planning for retirement: Longitudinal effect on retirement resources and post-retirement well-being. *Frontiers in psychology*, *8*, 1300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01300>.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2009). *The time paradox*. Rider.

---

# Stichwortverzeichnis

## A

- active aging, 43, 62, 63, 137
- Ageism, 139, 145
- age marker, 37
- Alltagszeit, 117
  - Zeitstile, 122
- Alter
  - Abwertung, 113, 137
  - als Konstruktion, 21, 35, 36, 38, 73, 111
  - Aufwertung, 114
  - chronologisches, 36, 111
  - Defizitperspektive, 136
  - drittes, 3, 57, 85, 92, 112
  - Heterogenität, 114
  - Idealisierung, 135
  - Identifikation mit dem eigenen Alter, 37, 63
  - soziales Engagement, 138
  - subjektives, 37, 96
  - Vielfalt, 140
  - viertes, 3, 12, 18, 57, 85, 92, 112
  - Vulnerabilität, 115, 142, 144
- Altern
  - aktives, 43, 62, 63, 137
  - Flexibilität, 109
  - Multidimensionalität, 72
- Altersbild, 5, 9, 13, 15, 17–19, 31, 35, 36, 38, 39, 41–45, 47, 49, 53, 55, 58, 61, 62, 67–71, 73, 74, 91, 141
  - als selbsterfüllende Prophezeiung, 13, 40, 68, 70, 74, 81
  - altersbedingter Unterschied, 51
  - Altersverlauf, 60
  - Folgen, 38–42, 67
  - Länderunterschiede, 54
  - Lebensbereich, 19, 38, 42, 45, 47, 55
  - persönliche, 40
  - Selbstbilder des Alters, 41, 42, 58–61, 68–71
  - Altersdiskriminierung, 19, 66, 74, 137, 138
  - Alterserleben, 5, 6, 12, 14, 19
    - Determinanten, 12
    - gesellschaftliche Bedingungen, 7
    - Lebensbereich, 14, 15, 38
  - Altersfremdbild, 58
  - Altersgrenze, 36, 48, 49, 56, 57, 138
    - Folgen, 39
    - Länderunterschiede, 56
    - Lebensbereich, 36, 48
  - Altersnorm, 14, 39, 61–64, 136
    - active aging, 43
    - act your age, 39
    - aktives Altern, 43, 62, 63, 137
    - Altersverlauf, 63
    - disengagement, 43, 62
    - keine Last werden, 66
    - Länderunterschiede, 65
    - präskriptive, 61
    - Rückzug, 43, 62–65, 137
  - Altersselbstbild, 58
  - Altersstereotyp, 11, 42, 58
  - Altersvorsorge, 19, 31, 69, 75, 76, 79, 90, 99, 100, 105, 110
    - aktiver Lebensstil, 77
    - altersbildabhängige, 70
    - Altersunterschied, 88
    - bereichsspezifische, 83
    - fehlende, 100
    - finanzielle, 105
    - Fristen, 95, 99, 109
    - gesellschaftliche Anforderungen, 75
    - Kennzeichen, 76
    - Motivation, 70
    - Nutzen, 102
    - persönlicher Zeitplan, 110
    - Planung, 83, 94
    - Rentendebatte, 79
    - selbstbestimmte, 132

- Verantwortlichkeit, 104, 105  
 Zukunftsperspektive, 81, 88  
 Zuverlässigkeit des Rentensystems, 80
- B**  
 Babyboomer, 112  
 Bewältigung  
 proaktive, 78  
 busy ethic, 125
- D**  
 demografischer Wandel, 1, 2, 4–6, 8, 9, 13, 39,  
 75, 130, 135
- E**  
 embodiment, 41  
 Endlichkeit, 132  
 Engagement  
 soziales, 124
- F**  
 Fristen  
 persönliche, 94, 97
- G**  
 Generativität, 133
- H**  
 Handlung  
 alltägliche, 76  
 vorsorgerelevante, 76, 77  
 Hochaltrigkeit, 84, 113
- I**  
 Internalisierung, 40, 41, 43, 61, 63, 64, 68, 73
- L**  
 Langlebigkeit, 113, 131  
 Lebensalter  
 drittes, 50, 52, 53, 57, 85, 92, 112, 113,  
 133  
 viertes, 3, 12, 18, 57, 85, 92, 112  
 Lebensbereiche des Alters, 86  
 Lebensdauer  
 erwartete, 107  
 gewünschte, 107
- Lebenserwartung, 2, 3, 8–10, 13, 36, 39, 82,  
 90, 97, 107, 112, 127, 129, 135  
 subjektive, 96  
 Lebenserwartungsdiskrepanz, 107  
 Lebenslauf, 111  
 Lebensstrahl  
 graphischer, 95  
 Lebenszeit, 117  
 begrenzte, 93  
 Lebenszeithandeln, 126  
 Lebenszeitstil, 127  
 Lebenszufriedenheit, 43, 68–71, 144, 145
- P**  
 Pflegebedürftigkeit, 120  
 Präventionsparadoxon, 80
- R**  
 Rentenaltersgrenze, 36, 49  
 Renteneintrittsalter, 39  
 Rentenversicherung, 79  
 Ruhestand, 39, 119, 120, 129
- S**  
 Selbst  
 zukünftiges, 93  
 Selbstbild des Alters, 41  
 Soziales Engagement, 124  
 Soziale Ungleichheit im Alter, 123, 143  
 subjektives Alter, 37, 96
- T**  
 Thomas-Theorem, 81  
 Time Discounting, 101
- U**  
 Überalterung der Gesellschaft, 5, 7, 135  
 Ungleichheit  
 soziale, im Alter, 123
- V**  
 Verantwortlichkeit  
 subjektive, 104  
 Verantwortungsnorm, 75  
 Verletzlichkeit, 85  
 Verrentung, 86  
 Vorruhestand, 119

Vorsorgehandeln, [75](#), [76](#)  
  Altersunterschied, [88](#)  
  antizipatorisches, [77](#), [78](#)  
  Erfassung, [90](#)  
  kulturelle Einflüsse, [88](#)  
  subjektiver Nutzen, [101](#)  
Vorsorgeplanung, [94](#), [97](#), [100](#)

## W

Wohlbefinden, [85](#)

## Z

Zeitarmut, [111](#)  
Zeitgestaltung  
  soziale, [124](#)  
Zeithandeln, [116](#)

  Lebenszeitstil, [127](#)  
    soziale Zeitgestaltung, [124](#)  
Zeitreichtum, [111](#), [120](#)  
Zeitsouveränität, [118](#)  
Zeitstruktur, [111](#)  
Zeitwohlbefinden, [129](#)  
Zukunftserwartung  
  illusorische, [82](#)  
  realistische, [82](#)  
Zukunftsperspektive, [79](#), [81](#), [82](#), [93](#)