

ASPEKTE EINER VORBEREITUNG AUF DAS ALTER UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER FREIZEITGESTALTUNG

Diplomarbeit eingereicht am Institut für Interdisziplinäre Gerontologie der Hochschule Vechta von

Dipl.- Geront. Klaus Marschall

Vortrag auf der Jahrestagung der „Alternswissenschaftlichen Gesellschaft Vechta e.V.“ am 05./06.

Oktober 2001 im Ludwig-Windhorst-Haus in Lingen

„Aspekte einer Vorbereitung auf das Alter unter Berücksichtigung der Freizeitgestaltung“. Dieser Thematik bin ich in meiner Diplomarbeit nachgegangen. Inwieweit kann man sich auf die dritte Lebensphase, der Phase von Ruhestand und Alter, vorbereiten und wie kann eine derartige Vorbereitung aussehen?

Im Leben der meisten erwerbstätigen Menschen gibt es einen Zeitpunkt, an dem sie endgültig die Trennung von ihrer Berufsrolle vollziehen und in die dritte Lebensphase eintreten. Im Regelfall ist dieser Zeitpunkt mit Ablauf des 65. Lebensjahres erreicht, wobei der Trend zum frühen Ruhestand seit Jahren bekanntermaßen zunimmt.

Daß der Wegfall der Erwerbsarbeit im Ruhestand Schwierigkeiten mit sich bringen kann, gehört zu den Grundprämissen der Gerontologie. Der Austritt aus dem Erwerbsleben entlastet zwar von Stresssituationen im Beruf, führt jedoch gleichzeitig aufgrund von Rollen-, Status- und Aufgabenveränderungen zu einer weitgehenden Umstrukturierung der gesamten persönlichen Lebenssituation. Der Übergang in den Ruhestand ist ein kritisches Lebensereignis, das individuell überwunden werden kann, an dem man aber ebenso scheitern kann. Die Entwicklung neuer Handlungsstrategien ist nun erforderlich.

Für den ehemals Erwerbstätigen ist mit dem Eintritt in den Ruhestand ein Bruch seiner bisherigen ökonomischen, sozialen und psychischen Lebenssituation verbunden. Die Mehrheit der Ruheständler bestreitet ihren Lebensunterhalt fast ausschließlich durch eine Rente, was im allgemeinen zu einer ungünstigeren wirtschaftlichen Lage als vorher führt. Noch tiefgreifender sind jedoch die Auswirkungen der Pensionierung auf den sozialen und psychischen Bereich. Die Erwerbstätigkeit, die bislang einen Großteil des alltäglichen Lebens bestimmt hat, wird schlagartig aufgegeben. Damit einhergehend begegnet dem Rentner plötzlich ein Übermaß an freier Zeit, die gestaltet sein will. Weiterhin fällt der jahrelange Kontakt zu Personen am Arbeitsplatz fast vollständig weg; gleichzeitig wird der Kontakt zu Freunden und Familienangehörigen, insbesondere zum Lebenspartner, intensiviert. Außerdem trifft man als Rentner auf Erwartungen der Umwelt, denen

man sich im Laufe eines Prozesses möglicherweise anpaßt. Zumindest muß man sich mit diesen Erwartungen auseinandersetzen, um eine für sich tragbare, eigene soziale Rolle zu finden. Diese Erwartungen können im Extremfall den gesellschaftlichen Stereotypen vom Rückzug des alten Menschen aus seiner bisherigen Umwelt entsprechen, aber auch einem neuen Alter(n)sleitbild, das gemeinhin mit dem Begriff „Neue Alte“ bezeichnet wird. Dieser Rollenwechsel zu Beginn der dritten Lebensphase kann für den Einzelnen also sowohl Gefahr der Perspektiv- und Sinnlosigkeit als auch Chance zur Weiterentwicklung sein.

Beim derzeitigen Stand der Forschung läßt sich sagen, daß die Gefahr einer Perspektiv- und Sinnlosigkeit minimiert wird, wenn die Lebensphase von Ruhestand und Alter in angemessener, d. h. realistischer Weise antizipiert wird. Dafür sind vorbereitende informelle wie formelle Maßnahmen empfehlenswert.

Informelle Vorbereitung kann als lebenslanger Prozeß angesehen werden, der im gesellschaftlichen Alltag stattfindet. Im alltäglichen Zusammenleben der Generationen werden Bilder älterer Menschen vermittelt. Dies kann zum einen durch Kommunikation zwischen Jüngeren und Älteren erfolgen, bspw. in Familien, altersgemischten Wohngebieten oder im Freizeitbereich. Zum anderen kann eine informelle Vorbereitung auch durch die Medien erfolgen. Hierdurch erfolgt bei jüngeren Menschen eine Annahme oder Ablehnung spezieller Bilder vom Leben in der dritten Lebensphase, was insgesamt zu einer informellen Vorbereitung beiträgt. Ob eine solche informelle Vorbereitung ein kleiner oder großer Raum im Leben einnehmen kann, hängt von zwei Faktoren ab:

- Zum einen vom Umfeld, d. h. inwieweit Sozial- und Städteplaner, Arbeitgeber, Politiker, Medien oder die Freizeitindustrie einen Austausch zwischen den Generationen ermöglichen.
- Zum anderen vom Individuum selbst, d. h. inwieweit sich der Einzelne auf eine solche intergenerative Kommunikation einläßt.

Selbst bei einer maximalen alltäglichen Kommunikation zwischen den Generationen würde jedoch ein Defizit an Aspekten bleiben, das nur durch formelle Vorbereitungsmaßnahmen zu kompensieren ist.

Die formelle bzw. institutionalisierte Vorbereitung in Form eines Kurs-, Block- oder sequentiellen Vorbereitungssystems ist charakterisiert durch eine Vielfalt an Trägern; beispielhaft seien hier Einrichtungen der Erwachsenenbildung, Gewerkschaften, Arbeitgeberverbände und Betriebe genannt. Der aus dieser Vielfalt ersichtliche

„Pluralismus der Trägerschaft“ ist wünschenswert, da jeder dieser Anbieter eine spezifische Zielgruppe anspricht. Potentielle Zielgruppe von formellen Maßnahmen zur Altersvorbereitung sind in erster Linie ältere Erwachsene im allgemeinen, sowie im speziellen Personen unmittelbar vor ihrem Eintritt in den Ruhestand mit ihren Lebenspartnern. Der Einbezug der Lebenspartner ist sinnvoll, da auch ihre Lebensgewohnheiten von den anstehenden Veränderungen berührt werden. Es wäre jedoch nicht richtig, eine Vorbereitung auf die dritte Lebensphase erst mit 55 oder 60 Jahren zu beginnen. Je eher es gelingt, bereits im Jugend- und Erwachsenenalter ein subjektiv zufriedenes Leben zu führen, desto besser wird dies auch im höheren Lebensalter funktionieren. Aus dieser Sichtweise erfolgt eine Vorbereitung nicht mehr nur in der Phase unmittelbar vor dem Eintritt in den Ruhestand, sondern vielmehr lebenslaufbegleitend. Die Realität sieht jedoch anders aus: Aus der formellen Vorbereitungspraxis wird ersichtlich, daß eine Auseinandersetzung mit den Chancen und Schwierigkeiten der dritten Lebensphase zwischen dem 50. und 65. Lebensjahr von den Teilnehmern für sinnvoll gehalten wird. Bei Personen dieser Altersstufen sind die Aufgeschlossenheit gegenüber formellen Vorbereitungsmaßnahmen sowie die tatsächliche Bereitschaft zur Änderung von persönlichen Einstellungen und Verhaltensweisen im Hinblick auf diese Lebensphase am größten.

Ziel formeller Altersvorbereitung ist die Erhaltung bzw. Verbesserung der subjektiven Handlungsfähigkeit der Teilnehmer. Durch Wissensvermittlung und Reflexion soll das Bewußtsein für die eigenen Handlungsmöglichkeiten geweckt werden. Hierbei müssen die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer einbezogen werden. Die Auswahl der Inhalte formeller Vorbereitungsmaßnahmen wird dabei nicht nur von den Kompetenzen der Kursleitung und den institutionellen Möglichkeiten bzw. Einschränkungen des jeweiligen Veranstalters beeinflusst. Vielmehr müssen die Inhalte aus biographischer Perspektive bestimmt werden, d. h., sie müssen sich an den konkreten Lebenssituationen der Teilnehmer orientieren und deren Bedürfnisse und Interessen berücksichtigen. Neben psychologischen und sozialen Aspekten beinhaltet eine formelle Vorbereitung auch wirtschaftliche, medizinische und rechtliche Seiten der dritten Lebensphase.

Eine zentrale Bedeutung erhält in Maßnahmen zur Altersvorbereitung auch die Frage nach Freizeitgestaltung im Sinne der gesamten Lebensgestaltung. Die ersten Tage dieser neuen „freien Zeit“ werden wie Urlaub wahrgenommen und gestaltet. Hierbei orientieren sich Ruheständler meist an gewohnten Mustern, die sie von freien

Wochenenden und dem Urlaub her kennen. Nach einiger Zeit wird ihnen jedoch immer mehr bewußt, daß der Ruhestand kein Urlaub im vertrauten Sinn und die viele freie Zeit keine herkömmliche Freizeit ist. Nun wird versucht, die grenzenlos erscheinende Freizeit zu strukturieren. Hierbei wird Freizeit, z. B. Lesen, Fernsehen oder Ausflüge von Nicht-Freizeit wie Hausarbeit oder Behördengänge getrennt. Ältere Menschen orientieren sich dann in der Regel an Freizeitinteressen bzw. Freizeitaktivitäten aus vorherigen Lebensjahren. Gesundheitszustand, finanzielle Situation und das Selbstbild spielen dabei eine wesentliche Rolle. Freizeitbetätigungen werden also nach dem Eintritt in den Ruhestand kaum neu initiiert, sondern bereits vorhandene Interessen und Aktivitäten intensiviert. Es bedarf hier der Anregung und Bestärkung durch Dritte, damit exploratives Handeln gewagt wird. Dieses können und sollen formelle Maßnahmen zur Altersvorbereitung leisten. Die Überzeugung in die Notwendigkeit vorbereitender Maßnahmen darf nicht zu der Vorstellung führen, daß das Leben in der Phase von Ruhestand und Alter vollständig planbar sei. Niemand kann Erkrankungen, Verluste oder gar den Zeitpunkt des eigenen Todes einplanen. Durch Reflexion und Information ist allerdings eine gedankliche Vorbereitung auf zukünftige Ereignisse möglich. Vorbereitungsmaßnahmen erheben nicht den Anspruch, das Leben könnte geplant werden, gleichwohl kann es aber auf normative Ereignisse vorbereitet werden.