

# Das Lebensgefühl der älteren Generation

- 2.1 Insgesamt hohe Lebenszufriedenheit – aber Unterschiede in den sozialen Schichten – 10
- 2.2 Ein positiv skeptischer Blick in die Zukunft: Was 65- bis 85-Jährige vom Alter erwarten – 19
- 2.3 Wahrnehmung des Alters – 28
- 2.4 Innovationsfreude und Vitalität nehmen zu – 33

Die große Mehrheit der 65- bis 85-Jährigen blickt positiv auf ihren jetzigen Lebensabschnitt und zieht auch eine positive Bilanz ihres bisherigen Lebens. Dies hat ganz wesentlich auch damit zu tun, dass sich die Altersschwellen, ab denen die Vitalität nachlässt, in den letzten Jahrzehnten erheblich verschoben haben. So sind heutige über 65-Jährige im Vergleich zu den über 65-jährigen vor zwanzig, dreißig Jahren von ihrem Verhalten, ihrem Interessenspektrum und ihrer Mentalität her deutlich jünger.

## 2.1 Insgesamt hohe Lebenszufriedenheit – aber Unterschiede in den sozialen Schichten

Die Generation der heute 65- bis 85-Jährigen zeichnet ein positives Lebensgefühl und eine hohe Lebenszufriedenheit aus. Gebeten, ihre Zufriedenheit mit dem eigenen Leben anhand einer 11-stufigen Skala von 0 („überhaupt nicht zufrieden“) bis 10 („völlig zufrieden“) einzustufen, wählen die 65- bis 85-Jährigen im Durchschnitt die hohe Skalenstufe 7,2. 53 Prozent von ihnen sind besonders zufrieden mit ihrem derzeitigen Leben und stufen sich auf einem der oberen Skalenpunkte von 8 oder höher ein. Auf die unteren Skalenpunkte entfallen nahezu keine Nennungen (■ Abb. 2.1).

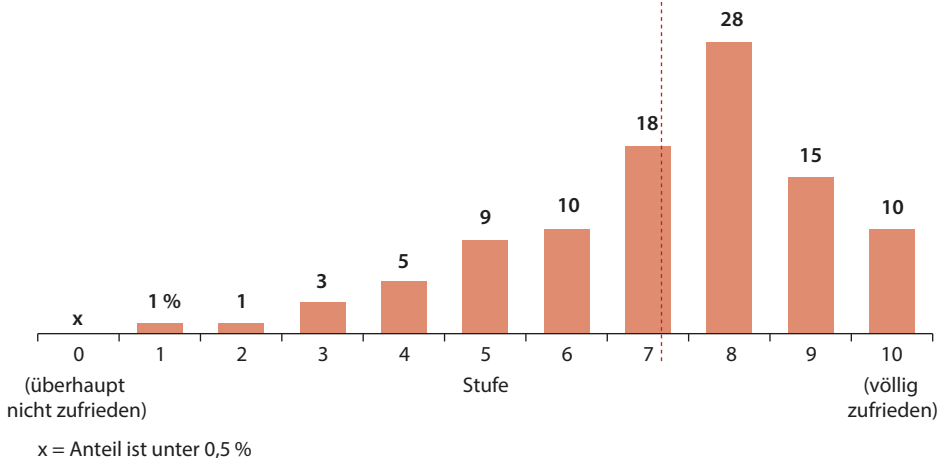
Der Grad der Lebenszufriedenheit ist eng verknüpft mit dem Gesundheitszustand und der eigenen wirtschaftlichen Lage. So sind 65- bis 85-Jährige mit niedrigem Haushaltseinkommen deutlich unzufriedener mit dem eigenen Leben als Personen mit hohem Haushaltseinkommen.

Frage: „Wenn Sie einmal alles in allem nehmen, wie zufrieden sind Sie insgesamt zurzeit mit Ihrem Leben? Sagen Sie es mir doch bitte nach dieser Skala hier. Null bedeutet, überhaupt nicht zufrieden, und zehn: völlig zufrieden.“ (Bildblattvorlage)

Es stufen sich ein bei –

Im Durchschnitt:

Stufe 7,2



■ Abb. 2.1 Hohe Lebenszufriedenheit.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudie 2017

## 2.1 · Insgesamt hohe Lebenszufriedenheit

Während Ältere mit niedrigem Haushaltseinkommen einen durchschnittlichen Skalenwert von 6,9 wählen, stufen 65- bis 85-Jährige mit hohem Haushaltseinkommen ihre Lebenszufriedenheit im Durchschnitt bei 7,7 ein. Noch deutlicher fallen die Unterschiede zwischen Älteren mit gutem und schlechtem Gesundheitszustand aus: So stufen diejenigen, die ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut bezeichnen, ihre Lebenszufriedenheit durchschnittlich auf der Skalenstufe 8,2 ein; Personen mit schlechtem Gesundheitszustand wählen hingegen im Durchschnitt nur die Skalenstufe 5,6. Keine andere Personengruppe ist mit dem eigenen Leben so unzufrieden wie Ältere mit schlechtem Gesundheitszustand.

Überdurchschnittlich zufrieden mit dem eigenen Leben sind diejenigen, die noch beruflich aktiv sind oder sich ehrenamtlich engagieren: 65- bis 85-Jährige, die noch regelmäßig arbeiten, bewerten ihre Lebenszufriedenheit mit 7,6, diejenigen, die sich ehrenamtlich engagieren, mit 7,7.

Geschlecht und Alter haben im Vergleich dazu nur einen geringeren Einfluss auf die eigene Lebenszufriedenheit. So bewerten 80- bis 85-Jährige ihre Lebenszufriedenheit mit einem durchschnittlichen Skalenwert von 7,0 nur etwas schlechter als die 65- bis 69-Jährigen oder die 70- bis 74-Jährigen, die sich im Durchschnitt bei 7,3 bzw. 7,4 einstufen. Männer wiederum sind etwas zufriedener mit dem eigenen Leben als Frauen. Ähnlich geringen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit haben Kinder oder Enkelkinder. 65- bis 85-Jährige, die Kinder bzw. Enkelkinder haben, bewerten ihre Lebenszufriedenheit jeweils mit 7,3, 65- bis 85-Jährige ohne Kinder oder Enkelkinder mit 7,1. Etwas größer sind die Unterschiede zwischen Älteren mit und ohne Partner. So stufen 65- bis 85-Jährige mit Partner ihre Lebenszufriedenheit im Durchschnitt bei 7,4 ein, 65- bis 85-Jährige ohne Partner bei 7,0 (■ [Abb. 2.2](#)).

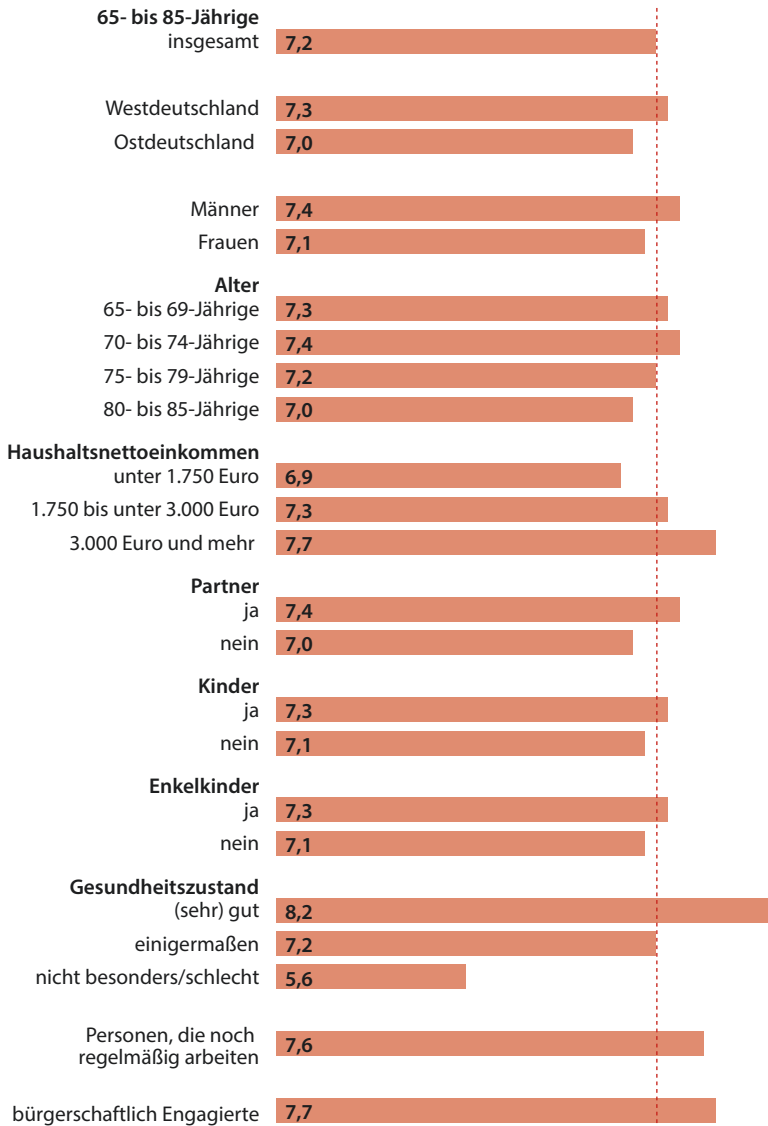
Die hohe Lebenszufriedenheit der älteren Generation zeigt sich auch in den qualitativen Tiefeninterviews, die im Rahmen der Generali Altersstudie 2017 parallel zu den quantitativen standardisierten Interviews durchgeführt wurden.<sup>1</sup> In den Tiefeninterviews kommen die Lebensfreude und die große Zufriedenheit mit dem derzeitigen Lebensabschnitt vieler 65- bis 85-Jähriger deutlich zum Ausdruck:

- » „Das ungezwungene Leben, das nicht an bestimmte Zeiten oder Vorgaben gebundenen ist, macht richtig Spaß.“ (Frau, 76 Jahre, mit Partner)
- » „Ich und mein Mann, der ja auch Rentner ist, genießen jeden Tag unseres Lebens. In unserem Alter sollten das ja auch alle machen.“ (Frau, 73 Jahre, mit Partner)
- » „Man weiß nie, was kommt. Aber jetzt genieße ich erst einmal die Zeit des Alters.“ (Frau, 68 Jahre, mit Partner)
- » „Mein Leben ist sehr schön. Ich bin zufrieden. Einigermaßen gesund, zwar mit vielen kleinen Wehwehchen, aber mit denen komme ich zurecht.“ (Frau, 65 Jahre, alleinstehend)
- » „Wenn es nicht schlechter wird, bin ich zufrieden, so wie es ist.“ (Frau, 84 Jahre, alleinstehend)

<sup>1</sup> Insgesamt wurden 30 Tiefeninterviews geführt, aus denen 20 Interviews für ausführliche Porträts ausgewählt wurden (s. dazu ► [Kap. 10](#)). Die Zitate wurden teilweise sprachlich und grammatikalisch überarbeitet, um eine bessere Lesbarkeit zu erzielen. Daher können für gleiche Textpassagen mitunter leichte sprachliche Unterschiede zwischen den Zitaten im Haupttext und den Porträts auftreten.

Es stufen ihre Lebenszufriedenheit  
im Durchschnitt ein bei Stufe –

Durchschnitt:  
Stufe 7,2



■ **Abb. 2.2** Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudie 2017

Einige der Befragten machen zudem deutlich, was zu ihrer Lebenszufriedenheit alles beiträgt:

- » „Mir geht’s gesundheitlich und finanziell gut, ich habe viele Beschäftigungen und viele Hobbys, meine Reisen, meine Kinder und Enkel und immer was zu tun – mir geht’s trotz meines Alters, da darf ich gar nicht daran denken, dass ich demnächst auch schon 78 Jahre alt werde, einfach gut. Ich bin sehr zufrieden.“ (Frau, 77 Jahre, alleinstehend)

## 2.1 · Insgesamt hohe Lebenszufriedenheit

- » „Ich fühle mich körperlich und geistig fit. Das ist ein großes Geschenk. Ich habe eine tolle Familie, bin stolz auf meine Kinder und Enkelkinder und freue mich jeden Tag über meine Arbeit, obwohl ich Rentner bin.“ (Mann, 70 Jahre, mit Partnerin)
- » „Ich bin finanziell abgesichert, kann also ganz gut leben, ohne Angst vor Altersarmut zu haben. Gesundheitlich geht es mir gut, außer dass die Beine nicht mehr ganz so mitmachen. Geistig denke ich, bin ich noch voll da, so sagen es zumindest meine Freunde und Bekannten. Und ich habe einen großen Freundes- und Bekanntenkreis.“ (Mann, 85 Jahre, alleinstehend)

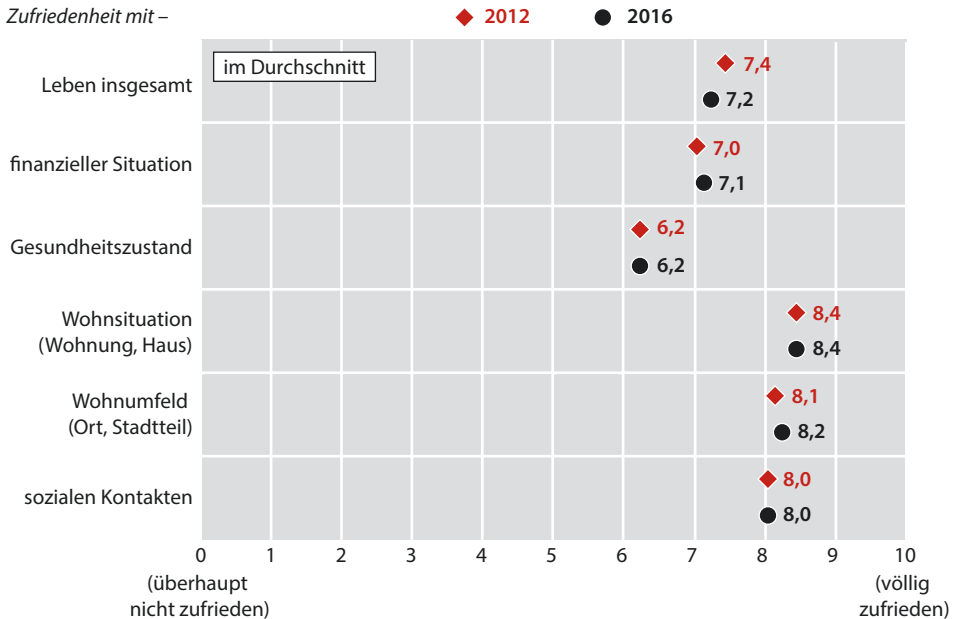
Im Trendvergleich mit der Generali Altersstudie 2013 ist die durchschnittliche Zufriedenheit mit dem eigenen Leben in der Altersgruppe der 65- bis 85-Jährigen geringfügig um 0,2 Prozentpunkte zurückgegangen. Dies gilt jedoch nur für die generelle Lebenszufriedenheit, in allen anderen Lebensbereichen ist die Zufriedenheit im Vergleich zur letztmaligen Studie gleich geblieben oder sogar leicht angestiegen. Besonders zufrieden ist die ältere Generation mit ihrer persönlichen Wohnsituation und ihrem Wohnumfeld: Ihre eigene Wohnsituation bewerten die 65- bis 85-Jährigen aktuell mit der hohen Skalenstufe 8,4, ihr persönliches Wohnumfeld, also den Ort oder Stadtteil, in dem sie leben, mit der Skalenstufe 8,2. Auch die Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten übersteigt die ohnehin hohe Lebenszufriedenheit der älteren Menschen noch einmal deutlich: Im Durchschnitt wählen die 65- bis 85-Jährigen für die Beziehungen und Kontakte, die sie zu anderen Menschen haben, den Skalenwert 8,0.

Im Vergleich zur allgemeinen Lebenszufriedenheit fällt die Zufriedenheit der 65- bis 85-Jährigen mit ihrer finanziellen Situation sowie ihrem Gesundheitszustand etwas zurückhaltender aus: Ihre finanzielle Situation bewerten ältere Menschen derzeit mit dem Durchschnittswert 7,1, ihren Gesundheitszustand mit der Skalenstufe 6,2. Allerdings fällt die aktuelle Bewertung der finanziellen Situation tendenziell etwas positiver aus als 2012<sup>2</sup> (■ Abb. 2.3).

Die geringfügig gesunkene allgemeine Lebenszufriedenheit mag auf den ersten Blick verwundern, da sich die ältere Generation in allen anderen Lebensbereichen mindestens so zufrieden äußert wie 2012. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass viele Ältere sich, wie gezeigt, sehr zufrieden mit ihrem derzeitigen persönlichen Leben und den dazugehörigen Lebensumständen zeigen, dass sie aber wegen der allgemeinen politischen Lage in Deutschland und der Welt zum Teil sehr besorgt sind. Dies zeigt sich besonders eindrucksvoll in den Tiefeninterviews:

- » „Wenn es um meine Familie und den Freundeskreis geht, da mache ich mir zum gegenwärtigen Moment keine Sorgen. Es läuft alles eigentlich fast reibungslos. Was mich aber zurzeit sehr beschäftigt und teilweise beunruhigt, sind die politischen Dinge hier in Deutschland. Die Flüchtlingsproblematik in Deutschland, das spürbare Anwachsen von Rechtspopulismus in bestimmten Kreisen. Da wird mir ehrlich gesagt etwas mulmig.“ (Frau, 67 Jahre, alleinstehend)
- » „Wir sind zufrieden mit unserem Leben, auch wenn die jetzigen politischen Realitäten eine große Unsicherheit erzeugen. Insofern ist das Dasein etwas getrübt, nicht wegen uns, sondern wir machen uns immer mehr Sorgen um unsere Kinder und Enkel.“ (Frau, 73 Jahre, mit Partner)

2 Die Jahresangaben im Titel der Generali Altersstudien 2013 und 2017 beziehen sich auf das Jahr der Veröffentlichung. Die Daten selbst wurden jeweils im Jahr vor der Veröffentlichung erhoben, also in den Jahren 2012 und 2016.



■ Abb. 2.3 Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudien 2013 und 2017

- » „Politische Auseinandersetzungen nehmen eher dramatisch zu, als dass sie abnehmen. Auch die Lösung all der Umweltprobleme läuft einfach zu langsam ab, die Probleme auf unserem Planeten scheinen eher stärker zu werden, und man fragt sich natürlich, wie unsere Enkelkinder und ihre Kinder in Zukunft auf dieser Erde leben werden. All das macht einen auch nachdenklich und man hat es hin und wieder schwer, sich einen gewissen Grundoptimismus zu erhalten.“ (Mann, 72 Jahre, mit Partnerin)
- » „Wenn ich daran denke, was sich zurzeit in der Welt abspielt, kann einem angst und bange werden. Die Kriege überall, der ungebremste Zustrom der vielen Flüchtlinge, die vielen Milliarden Euro, die da rausgeschmissen werden – und irgendwann werden diese ja im Staatssäckel fehlen. All das macht mich ängstlich und unsicher, was noch auf uns zukommt und unsere Enkel ausbaden müssen.“ (Frau, 71 Jahre, mit Partner)
- » „Die gesellschaftliche Entwicklung, das muss ich wirklich mal sagen, ist für mich beängstigend, sanft ausgedrückt. Die ganze politische Situation regt mich oftmals sehr auf.“ (Mann, 85 Jahre, alleinstehend)

Einige der älteren Menschen bringen in den Tiefeninterviews gleichzeitig zum Ausdruck, dass sich die Unsicherheit der politischen Situation auch auf sie persönlich und ihr Verhalten auswirkt:

- » „Unsere politische Situation im Moment und diese ganzen Kriegsgeschehen in Nahost beschäftigen mich schon, auch diese Terrorgewalt, die man ja auch in Europa spürt. Also ich

## 2.1 · Insgesamt hohe Lebenszufriedenheit

scheue mich da jetzt schon, auf Massenveranstaltungen zu gehen, weil ich einfach Angst habe, dass hier das Gleiche passieren könnte wie den Leuten in Paris, sage ich ganz ehrlich.“ (Frau, 66 Jahre, alleinstehend)

- » „Und jetzt diese vielen Anschläge, die sie überall in der Welt machen. Diese terroristischen Anschläge, meine ich. Das ist ja auch furchtbar. Auch die Anschläge gegen die Flüchtlinge hier in Deutschland. Was nun werden soll, ich weiß es nicht. Ich sage immer, wir sind alt, wir erleben nicht mehr viel. Und darum sage ich mir immer, schalte ab. Und dann schalte ich im Kopf ab – abgeschaltet.“ (Frau, 84 Jahre, alleinstehend)

Es ist davon auszugehen, dass die hier geäußerten Sorgen bei dem einen oder anderen Einfluss auf die Bewertung der persönlichen Lebenszufriedenheit haben können. Dennoch ist die Grundstimmung in der älteren Generation sehr positiv – auch wenn sich nicht alle 65- bis 85-Jährigen gleichermaßen zufrieden mit ihrem derzeitigen Leben und den verschiedenen Lebensbereichen äußern. Besonders gravierend fallen die Unterschiede zwischen den verschiedenen sozialen Schichten aus. Die oberen sozialen Schichten sind signifikant zufriedener mit den verschiedenen Facetten des Lebens als ältere Menschen aus den unteren sozialen Schichten. So stufen 65- bis 85-Jährige aus den oberen sozialen Schichten ihre Lebenszufriedenheit im Durchschnitt bei 7,7 ein, Ältere aus den unteren sozialen Schichten hingegen nur bei 6,8. Da für die Einordnung in die sozialen Schichten neben Schulbildung und (ehemaliger) Berufssituation vor allem das Einkommen der Befragten hinzugezogen wurde,<sup>3</sup> fällt in den sozialen Schichten erwartungsgemäß auch die Zufriedenheit mit der finanziellen Situation weit auseinander: Ältere Menschen aus der Oberschicht bewerten die Zufriedenheit mit ihrer finanziellen Situation mit dem Skalenwert 7,9, diejenigen aus den unteren Sozialschichten nur mit 6,4.

Neben der deutlich höheren Zufriedenheit mit der eigenen materiellen Lage sind ältere Menschen aus der Oberschicht auch signifikant zufriedener mit ihrem Gesundheitszustand, ihrer Wohnsituation sowie ihren sozialen Kontakten als solche aus den unteren Sozialschichten. Trotz dieser Unterschiede zieht nur eine Minderheit der Unterschicht eine eindeutig negative Bilanz. Im Gegenteil: 65- bis 85-Jährige aus den unteren sozialen Schichten zeigen sich durchaus zufrieden mit vielen Lebensbereichen. So fällt die Zufriedenheit mit der Wohnsituation und dem Wohnumfeld auch in den unteren sozialen Schichten mit jeweils 8,0 sehr positiv aus (■ Tab. 2.1).

Die hohe Zufriedenheit mit dem derzeitigen Leben hängt auch damit zusammen, dass die große Mehrheit der älteren Generation eine positive Bilanz ihres bisherigen Lebens zieht: 85 Prozent der 65- bis 85-Jährigen sind (sehr) zufrieden damit, wie ihr bisheriges Leben verlaufen ist. Nur gut jeder Zehnte ist damit weniger oder gar nicht zufrieden. Vor allem eine gute materielle Situation sowie ein intaktes soziales Umfeld beeinflussen die Bilanz des bisherigen Lebens positiv. So sind 92 Prozent der Älteren mit einem hohen Haushaltseinkommen zufrieden, wie ihr bisheriges Leben verlaufen ist, von Personen mit niedrigem Einkommen sind es hingegen vergleichsweise geringe 78 Prozent. Auch 65- bis 85-Jährige, die in einer Partnerschaft leben, sind mit ihrem bisherigen Leben deutlich zufriedener als ältere Menschen ohne Partner. Von den 65- bis 85-Jährigen, die einen großen Freundes- und Bekanntenkreis haben, ziehen sogar 93 Prozent eine positive Bilanz ihres bisherigen Lebens (■ Abb. 2.4).

3 Siehe zur Definition des sozioökonomischen Status die Erläuterungen im Glossar (► Abschn. A.2)

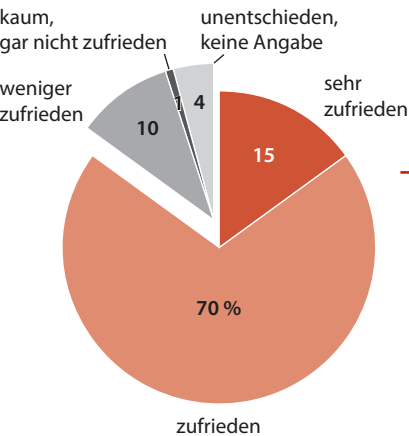
**Tab. 2.1** Weniger Zufriedenheit in den unteren sozialen Schichten

	65- bis 85-Jährige insgesamt (%)	Sozioökonomischer Status		
		niedrig (%)	mittel (%)	hoch (%)
Lebenszufriedenheit insgesamt	7,2	6,8	7,2	7,7
Finanzielle Situation	7,1	6,4	7,1	7,9
Gesundheitszustand	6,2	5,7	6,3	6,7
Wohnsituation (Wohnung, Haus)	8,4	8,0	8,4	8,7
Wohnumfeld (Ort, Stadtteil)	8,2	8,0	8,2	8,3
Soziale Kontakte	8,0	7,6	8,0	8,3

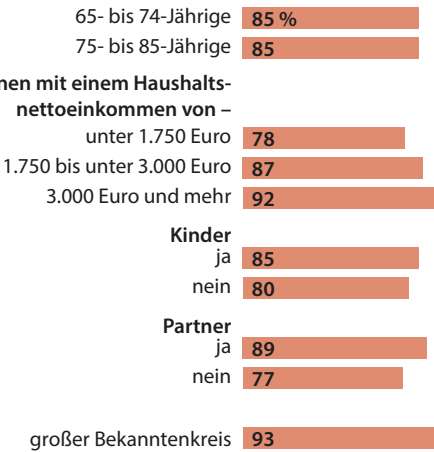
Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung  
Quelle: Generali Altersstudie 2017

Frage: „Wie zufrieden sind Sie damit, wie Ihr Leben bisher verlaufen ist? Sind Sie damit sehr zufrieden, zufrieden, weniger zufrieden, oder kaum, gar nicht zufrieden?“

*Es sind damit, wie ihr Leben  
bisher verlaufen ist –*



*Es sind (sehr) zufrieden –*



**Abb. 2.4** Hohe Zufriedenheit mit dem bisherigen Leben.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudie 2017



Die große Zufriedenheit mit dem Verlauf des bisherigen Lebens findet sich auch in vielen Tiefeninterviews wieder:

- » „Ich bin zufrieden, sehr zufrieden. ‚No regrets‘ – ich bereue nichts. Auch nicht, dass ich nicht geheiratet und auch keine Familie gegründet habe. Ich habe mein Leben so gelebt, wie ich es leben konnte und wollte.“ (Mann, 71 Jahre, alleinstehend)
- » „Mit meinem Leben bin ich sehr zufrieden. Ich müsste Prügel kriegen, wenn es nicht so wäre. In meinem Leben gab es keine Unglücksfälle.“ (Frau, 81 Jahre, mit Partner)
- » „Ich bin mit meinem Leben sehr zufrieden. Wenn ich zurückblicke, habe ich mehr gute als schwierige Zeiten erlebt. Und dafür bin ich sehr dankbar.“ (Frau, 73 Jahre, mit Partner)
- » „Ich bin glücklich, solch ein schönes Leben haben zu dürfen. Klar war nicht jeder Tag nur eitel Sonnenschein. Aber was habe ich doch insgesamt für ein Glück gehabt. Ich bin Gott dafür sehr, sehr dankbar.“ (Mann, 70 Jahre, mit Partnerin)
- » „Ich bin sehr zufrieden. Mein Leben war bunt, und zwar richtig bunt.“ (Mann, 72 Jahre, alleinstehend)
- » „So wie ich mein Leben gelebt habe, wie ich es gemacht habe, war das richtig und gut für mich. Und sehr befriedigend. Deshalb bin ich stolz darauf, wie ich mein Leben gelebt habe. Ich fühle mich frei und glücklich. Und ich kann mein Leben als ‚Alte‘ ungestört verbringen. Der Schlag kann kommen.“ (Frau, 85 Jahre, alleinstehend)

Selbst bei denen, die Einschränkungen machen, bleibt das Gesamtfazit positiv:

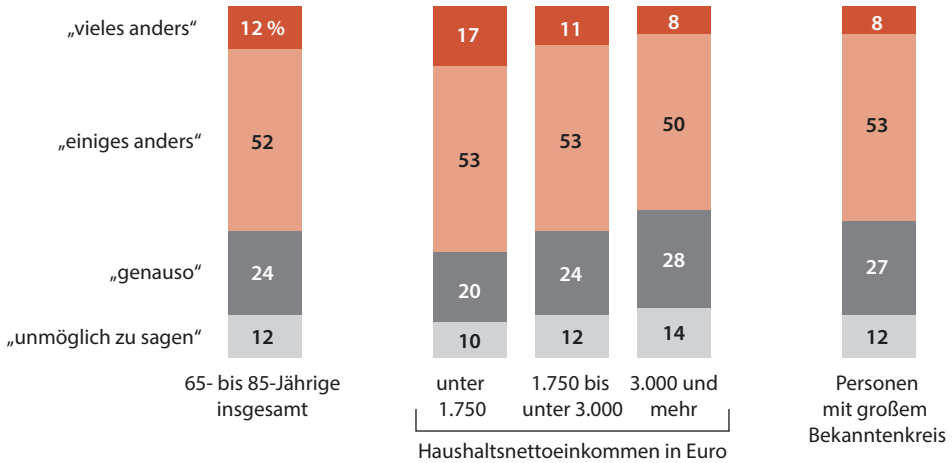
- » „Meine Arbeit erfüllte mich voll und ganz. Von einigen Schicksalsereignissen abgesehen, habe ich auch im familiären und gesellschaftlichen Leben ein erfülltes Tagebuch. Also alles in allem, voll zufrieden.“ (Mann, 85 Jahre, alleinstehend)
- » „Alles in allem sehr zufrieden, weil ein Leben nicht nur der Tanz auf dem Berg sein kann, sondern man muss den Berg auch wieder herunterkommen können. Man macht auch Fehler in so einem Leben, aber die konnte ich bisher immer bewältigen. Also meine berufliche Karriere, die ich hatte, und meine Familie bilden zusammen die Substanz eines Lebens, mit dem ich mehr als zufrieden bin.“ (Mann, 72 Jahre, mit Partnerin)
- » „Ich bin mit meinem Leben alles in allem sehr zufrieden. Ich bedauere aber immer wieder sehr, dass mein Mann die letzten 30 Jahre nicht mit mir gemeinsam erleben durfte. Das ist wirklich schade!“ (Frau, 84 Jahre, alleinstehend)

Mitunter sind die Einschränkungen, die geäußert werden, auch eher augenzwinkernd zu verstehen:

- » „Ich bin sehr zufrieden mit meinem Leben. Das einzige, was ich vielleicht bemängeln möchte, dass ich noch nicht im Lotto gewonnen habe. Weil ich ja immer so viele Pläne habe.“ (Mann, 75 Jahre, mit Partnerin)

Frage: „Wenn Sie Ihr Leben noch einmal von vorn anfangen könnten:

Würden Sie dann vieles anders machen, oder alles wieder genauso? Würden Sie sagen ...“



■ **Abb. 2.5** Lebensbilanz.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudie 2017

» „Ich hätte so gern diesen Lottogewinn mit den 36 Millionen. Das ist die einzige Unzufriedenheit, die mich umtreibt.“ (Mann, 71 Jahre, mit Partnerin)

Auch wenn die Bilanz der älteren Generation weit überwiegend positiv ausfällt, heißt dies umgekehrt nicht, dass die Mehrheit von ihnen alles im Leben wieder genauso machen würde. Immerhin 12 Prozent der 65- bis 85-Jährigen würden im Falle eines Neubeginns vieles in ihrem Leben anders machen, 52 Prozent zumindest einiges. Nur knapp jeder Vierte würde sein Leben wieder genauso führen, wie es tatsächlich verlaufen ist. Auch hier begünstigen gute materielle Verhältnisse und soziale Kontakte die Lebensbilanz: Ältere mit hohem Einkommen würden ebenso wie Ältere mit einem großen Bekanntenkreis ihr Leben bei einem Neubeginn weit weniger radikal ändern als solche mit niedrigem Einkommen und weniger sozialen Kontakten. Während 17 Prozent der 65- bis 85-Jährigen mit niedrigem Einkommen im Leben vieles anders machen würden, sind es bei Personen mit hohem Haushaltseinkommen nur 8 Prozent. Auch von den Älteren mit einem großen Freundes- und Bekanntenkreis würden lediglich 8 Prozent im Leben vieles anders machen, wenn sie noch einmal von vorn anfangen könnten. Materieller Wohlstand und ein gutes, intaktes soziales Umfeld steigern somit nicht nur die Lebenszufriedenheit, sondern auch die Bewertung des bisherigen Lebens (■ **Abb. 2.5**).

In den Tiefeninterviews wird deutlich, dass der Wunsch im Falle eines Neubeginns, im Leben einiges anders zu machen, keinen negativen Einfluss auf die Lebensbilanz haben muss:

» „Ich würde rückblickend bestimmt viele Dinge anders machen, aber die Zukunft lässt sich ja nicht voraussagen. Ich bin zumindest stolz darauf, dass ich versucht habe, das Beste aus meinen Situationen zu machen, auch wenn ich bestimmte Schritte viel früher hätte tun müssen.“ (Frau, 65 Jahre, alleinstehend)

## 2.2 · Ein positiv skeptischer Blick in die Zukunft

- » „Wenn ich mein Leben noch mal anfangen könnte, vielleicht hätte ich dann einiges anders gemacht. So manche Träume sind einfach auf dem Weg liegen geblieben, so wie zum Beispiel eine glückliche Partnerschaft oder als ich Erzieherin war, als es sich so herausgebildet hatte, dass ich Erzieherin werde, da hatte ich den Traum, dass ich mal auf einem Schiff als Erzieherin arbeiten wollte für die Passagiere und deren Kinder. Aber ich habe das dann nie gemacht.“ (Frau, 66 Jahre, alleinstehend)
- » „Also mein Leben ist für die Zeiten und die Verhältnisse, die wir hatten, schon gut verlaufen. Wenn ich unter heutigen Bedingungen leben würde, würde ich vieles anders machen. Aber unter den damaligen Bedingungen war vieles anders nicht möglich.“ (Frau, 69 Jahre, alleinstehend)

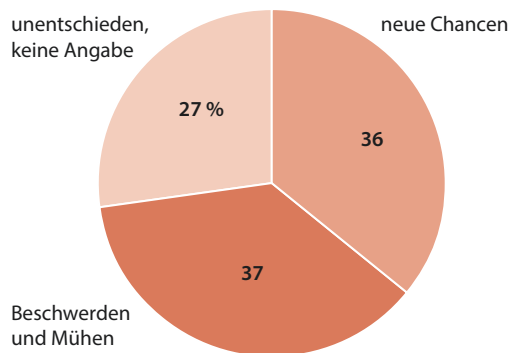
### 2.2 Ein positiv skeptischer Blick in die Zukunft: Was 65- bis 85-Jährige vom Alter erwarten

Das Alter ist ein Lebensabschnitt, der von der älteren Generation ambivalent und keineswegs einseitig positiv gesehen wird. Vielmehr halten in etwa gleich viele der 65- bis 85-Jährigen das Alter für ein Stadium, das viele Chancen bereithält, aber auch Beschwerden und Mühen mit sich bringt. 36 Prozent sehen im Alter vor allem einen Lebensabschnitt, der mit neuen Chancen verbunden ist; für 37 Prozent überwiegen hingegen eher die Probleme und Leiden, die diese Phase des Lebens mit sich bringt (■ Abb. 2.6).

Die Ambivalenz in der Beurteilung der Chancen und Einschränkungen, die das Alter jenseits der 65 mit sich bringt, wird auch in den Tiefeninterviews sichtbar:

- » „Ich denke, dass man sich noch in einer Phase befindet, wo man sich doch noch einigermaßen selber zurechtfindet. Man hat noch die Gedanken beisammen und

Frage: „Wie sehen Sie das: Ist das Alter ein Lebensabschnitt, der viele neue Chancen bietet, oder eher ein Lebensabschnitt, der vor allem mit Beschwerden und Mühen verbunden ist?“



■ **Abb. 2.6** Was bietet das Alter: neue Chancen oder vor allem Beschwerden?

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudie 2017

einigermaßen Bewegungsfreiheit, kann also die schönen Dinge des Lebens noch genießen: Ich kann mir meine Zeit und mein Leben einteilen und an den Dingen des Lebens, die mir Freude machen, noch teilnehmen.“ (Frau, 81 Jahre, alleinstehend)

- 2
- » „Und das ist das Schöne am Alter: Ich kann spontan sein. Ich kann mir nicht mehr vornehmen, in fünf Jahren eine große Reise zu machen, weil ich gar nicht weiß, ob ich da noch lebe. Aber wenn es mir plötzlich – jetzt! – in den Sinn kommt, dann könnte ich eine große Reise machen.“ (Frau, 76 Jahre, mit Partner)
  - » „Ich denke, insgesamt ist der Ruhestand für uns positiv, solange man noch gesund ist. Ab und zu hat man dann schon mal Beschwerden. Ich habe Arthrose in den Fingern bekommen. Da fällt mit dann schon auch manchmal etwas schwerer im Vergleich zu früher, als ich noch jünger war.“ (Frau, 68 Jahre, mit Partner)
  - » „Ich bin jetzt in dem Alter, in dem ich weiß, ich bin nicht mehr 18, sondern 80, und akzeptiere mein Alter; und ich weiß auch, dass ich nicht mehr so hüpfen kann, sondern langsamer laufen muss. Ich habe es mir so eingeteilt, dass ich bestimmte Dinge, die ich früher selbstverständlich aneinandergereiht habe, heute nicht mehr machen darf.“ (Frau, 80 Jahre, mit Partner)
  - » „Eigentlich ist dieser Lebensabschnitt, in dem ich mich jetzt befinde, mein letzter Lebensabschnitt, denke ich mir. Mit 84 Jahren kann man nicht mehr viel vom Leben erwarten, und noch dazu mit meinen zahlreichen Krankheiten, also ich erwarte nicht viel vom weiteren Leben.“ (Frau, 84 Jahre, alleinstehend)

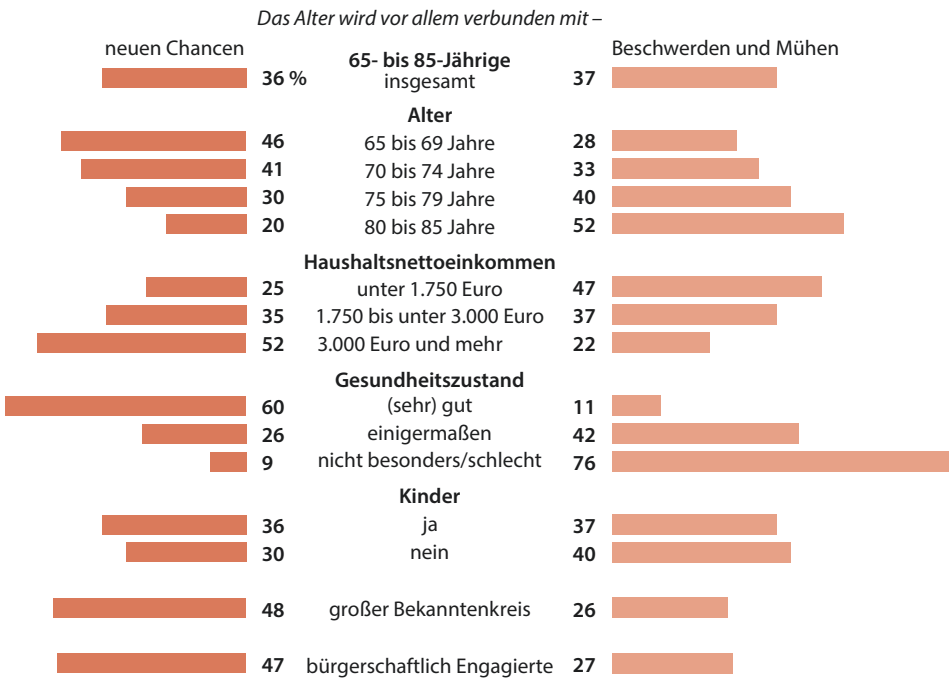
Wie das Alter wahrgenommen und bewertet wird, hängt dabei von einer ganzen Reihe von Faktoren ab.<sup>4</sup> So beeinflussen die eigene finanzielle Lage, die sozialen Beziehungen, insbesondere aber der Gesundheitszustand die Einschätzung des aktuellen Lebensabschnitts: 60 Prozent der 65- bis 85-Jährigen, die ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut bezeichnen, empfinden das Alter als einen Lebensabschnitt, der viele neue Chancen bietet. Von den Älteren, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut einstufen, sind dies nur 9 Prozent. 76 Prozent der 65- bis 85-Jährigen mit schlechtem Gesundheitszustand assoziieren mit dem Alter vor allem Mühen und Beschwerden. Da mit zunehmendem Alter auch die körperlichen Beschwerden zunehmen, gibt es einen engen Zusammenhang zwischen dem eigenen Alter und der Bewertung des Lebensabschnitts: 65- bis 69-Jährige verknüpfen mit dem Alter daher erwartungsgemäß signifikant häufiger neue Chancen und Möglichkeiten als 80- bis 85-Jährige, die weit überdurchschnittlich auf die Mühen und Probleme des Alters verweisen.

Auch wenn der eigene Gesundheitszustand den bei Weitem größten Einfluss auf die Wahrnehmung vom Alter hat, spielen auch andere Faktoren eine Rolle. So ziehen erneut höhere Einkommensschichten eine positivere Bilanz als untere Einkommensschichten. Gut jeder zweite 65- bis 85-Jährige, der über ein hohes Einkommen verfügt, aber nur jeder vierte Ältere mit niedrigem Einkommen verbindet mit dem Alter einen Lebensabschnitt, der viele neue Chancen bietet. Älteren Menschen mit einer guten Einkommenssituation eröffnen sich ganz andere Spielräume,

4 Siehe dazu auch die Einleitung von Andreas Kruse: „Das Alter im Schnittpunkt von Chancen und Aufgaben. Selbst- und mitverantwortliches Leben älterer Menschen“.

## 2.2 · Ein positiv skeptischer Blick in die Zukunft

Frage: „Wie sehen Sie das: Ist das Alter ein Lebensabschnitt, der viele neue Chancen bietet, oder eher ein Lebensabschnitt, der vor allem mit Beschwerden und Mühen verbunden ist?“



■ **Abb. 2.7** Einflussfaktoren auf die Wahrnehmung vom Alter.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudie 2017

ihren aktuellen Lebensabschnitt aktiv, abwechslungsreich und angenehm zu gestalten. Da die heutige Generation der Älteren mehr Wert auf eine umfassende und aktive Freizeitgestaltung legt als frühere Generationen, werden die finanziellen Ressourcen im Alter immer wichtiger, um sich diese Freiheiten auch leisten zu können.

Aber auch die sozialen Kontakte beeinflussen die Wahrnehmung des aktuellen Lebensabschnitts: Ältere Menschen, die Kinder haben, insbesondere aber solche, die einen großen Bekanntenkreis haben oder sich bürgerschaftlich engagieren, verbinden mit dem Alter weit überdurchschnittlich neue Chancen und Möglichkeiten (■ [Abb. 2.7](#)).

Diejenigen, die im Alter vor allem einen Lebensabschnitt sehen, der ihnen neue Chancen eröffnet, schmieden für die kommenden Jahre auch weit mehr Pläne als Ältere, für die die Mühen und Beschwerden im Vordergrund stehen. Ganz generell ist die Liste der Zukunftspläne der älteren Generation lang und abwechslungsreich. Im Vordergrund stehen eine aktive Freizeitgestaltung, die Pflege sozialer Kontakte sowie der Erhalt der geistigen und körperlichen Fitness. 65 Prozent der 65- bis 85-Jährigen möchten in den kommenden Jahren vor allem viel in der Natur unternehmen, 54 Prozent wünschen sich, ihr Leben unbeschwert genießen zu können. Rund jeder Zweite möchte in den kommenden Jahren viel Zeit mit der Familie verbringen oder auch die Enkelkinder aufwachsen sehen, 41 Prozent ist es wichtig, viel Zeit mit Freunden zu verbringen. Wie wichtig der älteren Generation die geistige und körperliche Fitness ist, zeigt sich daran,

Frage: „Hier auf der Liste steht Verschiedenes, was man sich für die Zukunft vornehmen kann. Ist darunter auch etwas, was Sie sich für die kommenden Jahre vorgenommen haben?“



■ **Abb. 2.8** Zukunftspläne.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudie 2017

dass sich 51 Prozent von ihnen vorgenommen haben, in den nächsten Jahren viel für ihre geistige Leistungsfähigkeit zu tun, und 40 Prozent, Sport zu treiben und körperlich fit zu bleiben.

Aber auch die Weitergabe von Wissen und eigenen Erfahrungen gehört für jeden Dritten aus der Generation der 65- bis 85-Jährigen zu den persönlichen Zukunftsplänen. 30 Prozent möchten zudem viel reisen, nahezu ebenso viele, sich viel Zeit für ihre Hobbys nehmen. Weit weniger im Fokus des Interesses stehen berufliche Pläne. So möchten sich nur 8 Prozent der 65- bis 85-Jährigen in den nächsten Jahren eine Nebenbeschäftigung suchen und nur 7 Prozent engen Kontakt zu ihrem beruflichen Umfeld halten (■ **Abb. 2.8**).

Betrachtet man die Zukunftspläne differenziert nach den verschiedenen Altersgruppen, wird sichtbar, dass Zahl und Umfang der Zukunftspläne erst jenseits des 80. Lebensjahres nennenswert zurückgehen. Insbesondere Pläne und Aktivitäten, die einen guten Gesundheitszustand voraussetzen, gehen verständlicherweise mit zunehmendem Alter sukzessive, jenseits des 80. Lebensjahres teilweise steil zurück. So möchten 41 Prozent der 65- bis 69-Jährigen in den nächsten Jahren viel reisen, von den 80- bis 85-Jährigen nur noch 13 Prozent; 32 Prozent der 65- bis 69-Jährigen möchten sich in Zukunft viel Zeit für ihre Hobbys nehmen, bei den 80- bis 85-Jährigen planen dies nur 19 Prozent. Ähnlich verhält es sich mit dem ehrenamtlichen Engagement oder mit dem Wunsch, Sport zu treiben. Aber auch ein unbeschwertes Leben zu führen, das Leben zu genießen, gehört für ältere Menschen jenseits des 80. Lebensjahres deutlich seltener zu den Zukunftsplänen als für die 65- bis 79-Jährigen.

Weit weniger unterscheiden sich die verschiedenen Altersgruppen in ihren Wünschen, viel Zeit mit der Familie zu verbringen, die eigenen Enkelkinder aufwachsen zu sehen oder auch in dem Ziel, viel für die geistige Leistungsfähigkeit zu tun (■ Tab. 2.2).

In den Tiefeninterviews wird die gesamte Bandbreite an Wünschen und Plänen der älteren Generation für die Zukunft sichtbar. Einer der zentralen Wünsche ist verständlicherweise der Erhalt von Gesundheit und Fitness:

- » „Ich möchte so lange wie möglich gesund bleiben, eigenständig bleiben, in meiner Wohnung wohnen können und meinen Garten bewirtschaften. Und was ich mir vorstellen könnte für mein Alter, wenn es mir mal nicht mehr so gut geht, das wäre eine Senioren-WG.“ (Frau, 66 Jahre, alleinstehend)
- » „Mein Wunsch ist es, einfach gesund zu bleiben und meine gute Laune zu erhalten und humorvolle Leute zu treffen und mit ihnen Freund zu sein. Das ist es, was das Leben ausmacht, was es schön macht.“ (Mann, 71 Jahre, alleinstehend)
- » „Gesund bleiben und danach auch leben, sich gesund ernähren, viel Bewegung, geistig und körperlich fit bleiben.“ (Frau, 73 Jahre, mit Partner)
- » „Einfach so weiter leben können. Gesundheit erhalten, das ist mein Ziel.“ (Mann, 70 Jahre, alleinstehend)

Daneben äußern einige der Befragten auch den Wunsch, beruflich noch einige Jahre aktiv sein zu können:

- » „Ich möchte noch ungefähr zwei oder drei Jahre im Betrieb mitarbeiten.“ (Mann, 70 Jahre, mit Partnerin)
- » „Mein Ziel ist es auf jeden Fall, noch ein paar Jahre beruflich aktiv zu sein, ein paar Jahre noch beweglich zu sein. Ein Ziel ist natürlich auch, möglichst halbwegs gesund zu bleiben und eben im gesamten Leben so lange wie möglich aktiv zu bleiben.“ (Mann, 72 Jahre, mit Partnerin)

Eine Reihe von Befragten hat sich auch zum Ziel gesetzt, in den nächsten Jahren zu reisen. Teilweise ist dieses Vorhaben bereits mit ganz konkreten Reisezielen hinterlegt, teilweise verbergen sich dahinter langgehegte Wünsche und Träume:

- » „Ich möchte mit meinem Mann im nächsten Jahr nach Namibia reisen, ebenso nach Rom.“ (Frau, 73 Jahre, mit Partner)

**Tab. 2.2** Zukunftspläne nach Altersgruppen

	65- bis 69-Jährige (%)	70- bis 74-Jährige (%)	75- bis 79-Jährige (%)	80- bis 85-Jährige (%)
Es haben sich für die kommenden Jahre vorgenommen –				
– Auswahl –				
Viel draußen, in der Natur sein	65	67	68	54
Unbeschwert bleiben, das Leben genießen	59	54	55	44
Viel Zeit mit meiner Familie verbringen	56	53	49	50
Viel für meine geistige Leistungsfähigkeit tun	49	54	54	48
Meine Enkelkinder aufwachsen sehen	53	51	44	50
Viel Zeit mit Freunden verbringen	45	43	41	30
Aktiv bleiben, Sport treiben	47	42	41	27
Meine Erfahrungen, mein Wissen an Jüngere weitergeben	33	35	33	33
Viel reisen	41	32	26	13
Mir viel Zeit für meine Hobbys nehmen	32	33	28	19
Etwas für die Gesellschaft tun, z. B. mich freiwillig oder ehrenamtlich engagieren	30	27	24	12
Noch mal etwas ganz Neues machen, z. B. ein neues Hobby ausprobieren	15	12	8	4
Mich weiterbilden, z. B. mit einem Kurs an der Volkshochschule	11	10	8	4

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung

Quelle: Generali Altersstudie 2017

- » „Ich reise sehr gerne. Also, ich habe im Herbst vor, mit einer Freundin nach Helsinki zu fliegen, dann mit dem Schiff nach St. Petersburg, und das ist etwas, worauf ich mich sehr freue.“ (Frau, 78 Jahre, alleinstehend)
- » „Urlaub. Urlaube, die ich mir leisten kann. Und ganz, ganz hinten im Traum, da ist ein Urlaub auf den Galapagos-Inseln.“ (Frau, 68 Jahre, mit Partner)
- » „Was die nächsten Jahre anbetrifft, wäre die eine oder andere Reise noch schön. In diesem Jahr sind wir fünfzig Jahre verheiratet, und zu unserer Silberhochzeit waren wir in Neuseeland. Und dorthin möchte ich noch einmal.“ (Mann, 71 Jahre, mit Partnerin)



## 2.2 · Ein positiv skeptischer Blick in die Zukunft

- » „Ich möchte sicherlich noch ein paar Reisen machen, auch weitere. Das hängt sicher auch vom Gesundheitszustand ab, wenn er das erlaubt. Auf jeden Fall möchte ich mal gerne nach Lateinamerika. Das würde mich sehr reizen, so etwas mal zu machen.“ (Frau, 67 Jahre, mit Partner)

Dass mit zunehmendem Alter die Zukunftsplanungen begrenzter werden, zeigen auch die Äußerungen einiger Befragter:

- » „Ich mache mir über die Zukunft keine großen Gedanken. Ich habe auch keine großen Ziele, sondern ich lasse die Dinge auf mich zukommen. Und wenn sie möglich sind, dann mache ich sie.“ (Frau, 80 Jahre, mit Partner)
- » „Ich mache keine Zukunftspläne. Ich lebe in meinem Alter von Tag zu Tag und hoffe, dass alles noch länger so einigermaßen zur Zufriedenheit wie jetzt weitergeht. Was die Zukunft bringt, weiß keiner. Ich blicke in die Zukunft mit Gottvertrauen, das heißt, ich bete jeden Tag, und mein Glaube gibt mir Kraft für mein Leben, meinen Alltag.“ (Frau, 81 Jahre, alleinstehend)
- » „Oh, ich mache schon seit Jahren keine Pläne mehr. Es geht einfach nicht mehr, mein einziges Ziel ist, in Würde zu sterben und meiner Familie keine Sorgen oder Probleme zu bereiten.“ (Frau, 84 Jahre, alleinstehend)

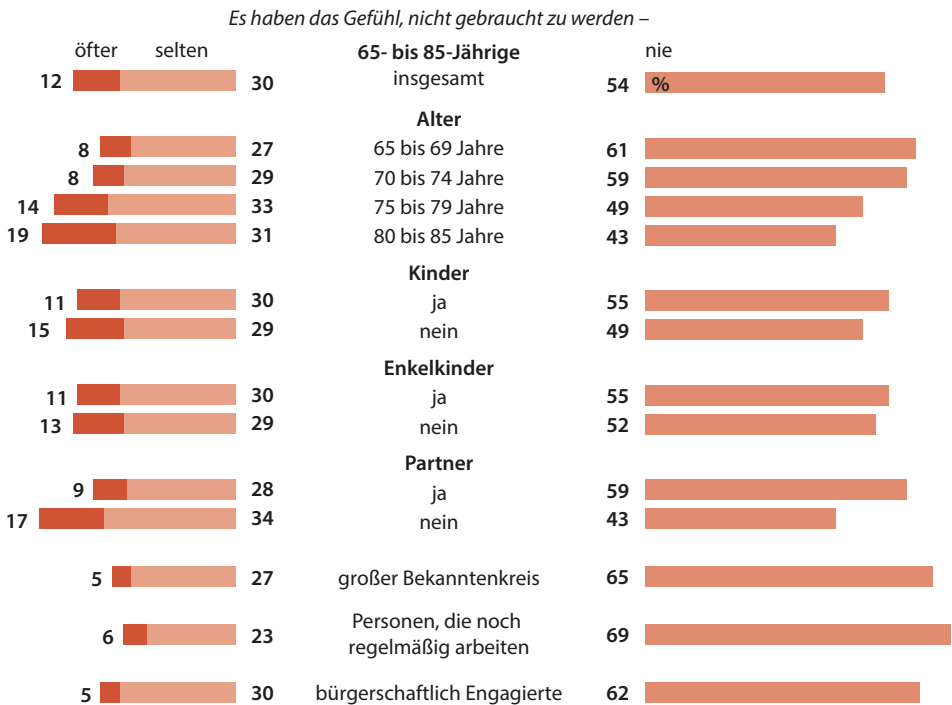
Die Ergebnisse der Generali Altersstudie belegen, dass soziale Beziehungen gerade für die Älteren immense Bedeutung haben. Denn mit zunehmendem Alter wächst auch der Eindruck, immer weniger am sozialen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. So haben nur 8 Prozent der 65- bis 74-Jährigen öfter das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, von den 75- bis 79-jährigen sind es 14 Prozent, von den 80- bis 85-Jährigen bereits 19 Prozent. Weitere 31 Prozent der 80- bis 85-Jährigen haben selten dieses Empfinden. Allerdings kennt auch in dieser Altersgruppe eine relative Mehrheit von 43 Prozent dieses Gefühl überhaupt nicht. Von den 65- bis 69-Jährigen geben sogar 61 Prozent zu Protokoll, dass ihnen der Eindruck, nicht mehr gebraucht zu werden, völlig fremd ist.

65- bis 85-Jährige, die Kinder haben, beschleicht das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, seltener als Kinderlose. Die Unterschiede zwischen Älteren mit Enkelkindern und ohne Enkelkinder sind hingegen eher gering. Weit bedeutsamer sind die Unterschiede zwischen Älteren mit und ohne Partner: Nur 9 Prozent der 65- bis 85-Jährigen, die einen Partner haben, haben häufiger den Eindruck, nicht mehr gebraucht zu werden, bei älteren Menschen ohne Partner sind es immerhin 17 Prozent. Dieses Gefühl gar nicht zu kennen, meinen lediglich 43 Prozent der Älteren ohne Partner, aber 59 Prozent derjenigen mit Partner. Noch positiver wirken sich ein großer Bekanntenkreis oder berufliches wie ehrenamtliches Engagement aus. So sagen 65 Prozent der 65- bis 85-Jährigen mit einem großen Bekanntenkreis, dass ihnen das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, fremd ist; von den Älteren, die noch regelmäßig arbeiten, sind es 69 Prozent, von denen, die sich bürgerschaftlich engagieren, 62 Prozent (■ Abb. 2.9).

Auch die Mehrheit der 65- bis 85-Jährigen, die im Rahmen der Tiefeninterviews befragt wurden, hat nicht das Gefühl, dass sie nicht mehr gebraucht wird:

- » „Das ist mir fremd. Vielleicht liegt es daran, dass ich noch sehr junge Enkelkinder habe oder dass ich gerade erst aus dem Beruf ausgestiegen bin oder vielleicht auch einfach an meiner persönlichen Einstellung.“ (Frau, 65 Jahre, alleinstehend)

Frage: „Von älteren Menschen hört man ja manchmal, dass sie das Gefühl haben, nicht mehr gebraucht zu werden. Haben Sie dieses Gefühl auch öfter, oder nur selten oder nie?“

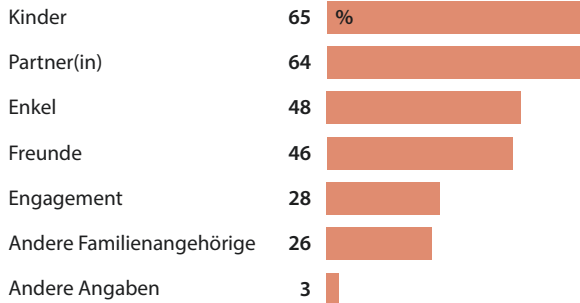


■ **Abb. 2.9** Das Gefühl, gebraucht zu werden.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudie 2017

- » „Natürlich werde ich gebraucht. Ich werde gebraucht in unserer Kirche, ich werde gebraucht in meinen Hauskreisen, ich werde gebraucht, wo immer ich hinkomme.“ (Mann, 72 Jahre, alleinstehend)
- » „Nein, dieses Empfinden habe ich nicht. Wir haben einen großen Freundeskreis und meine Mutter im Pflegeheim benötigt schon meine Hilfe.“ (Frau, 73 Jahre, mit Partner)
- » „Geht an mir vorbei. Nein, umgekehrt ist es bei mir. Ich werde immer wieder angesprochen, was für andere zu erledigen, wo auch mein Standpunkt gefragt ist und ich um Rat gebeten werde. Egal, ob in der Familie oder im Freundeskreis.“ (Mann, 85 Jahre, alleinstehend)
- » „Ich denke, wir werden noch voll gebraucht. Wir werden ja auch öfter gebeten, nach Berlin zu kommen, um die Enkel auch nur kurz mal zu betreuen. Und die freuen sich auch echt, wenn wir da sind. Wir haben auch mit unseren Freunden das Gefühl, das jeder jeden regelmäßig sieht und wir auch füreinander da sind. Also wir werden noch gebraucht, sowohl im Familien- als auch im Freundeskreis.“ (Frau, 73 Jahre, mit Partner)

Frage an 65- bis 85-Jährige, die selten oder nie das Gefühl haben, nicht mehr gebraucht zu werden: „Wer bzw. was gibt Ihnen vor allem das Gefühl, gebraucht zu werden: Ihr Partner/Ihre Partnerin, Ihre Kinder, Ihre Enkel, andere Familienangehörige, Freunde, Ihr Engagement in Vereinen, der Gemeinde oder Ähnlichem, oder wer bzw. was sonst?“ (Listenvorlage)



■ **Abb. 2.10** Wer gibt einem das Gefühl, gebraucht zu werden?

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-Jährige, die selten oder nie das Gefühl haben, nicht mehr gebraucht zu werden. Quelle: Generali Altersstudie 2017

Das Gefühl gebraucht zu werden, gibt der großen Mehrheit der älteren Generation in erster Linie das engere familiäre Umfeld: die eigenen Kinder sowie der Partner. Knapp zwei Drittel der Älteren, die das Gefühl haben, gebraucht zu werden, sagen, dass ihnen ihre Kinder oder ihr Partner dieses Gefühl vermitteln. 48 Prozent attestieren dies auch ihren Enkelkindern, 46 Prozent dem Freundeskreis. Deutlich weniger vermitteln andere Familienangehörige oder das Engagement in Vereinen, der Gemeinde oder Ähnlichem das Gefühl, dass man noch gebraucht wird (■ [Abb. 2.10](#)).

Gleichzeitig berichten in den Tiefeninterviews einige wenige, dass sie weit weniger das Gefühl haben, noch gebraucht zu werden. An ihren Aussagen wird deutlich, dass Isolation und Einsamkeit für einige ältere Menschen ein zentrales und sehr bedrückendes Thema ist:

- » „Ich fühle mich wirklich häufig so, als wenn ich nicht mehr gebraucht werde, also manchmal so unnütz. Ich kann meine Familie nicht mehr aktiv unterstützen, was noch vor zehn, zwanzig Jahren machbar war. Ich habe immer weniger Freunde, da sie nacheinander sterben, und ich kann auch für mich selbst immer weniger alleine sorgen. Diese Abhängigkeit von anderen Leuten macht mich noch mehr krank und schwach.“ (Frau, 84 Jahre, alleinstehend)
- » „Das kann ich sehr gut nachvollziehen, und das ist mir auch überhaupt nicht fremd. Ich hatte das Glück, dass ich Hunde hatte, dadurch ist mein Ruhestand abgedeckt worden, da wurde ich noch gebraucht, sechs Jahre lang. Aber als es die Hunde nicht mehr gab, war es relativ schnell vorbei. Ich hatte plötzlich nicht mehr das Gefühl, dass mich jemand wirklich braucht.“ (Mann, 69 Jahre, mit Partnerin)

## 2.3 Wahrnehmung des Alters

Die ältere Generation zeichnet sich durch eine hohe Lebenszufriedenheit und eine außerordentlich positive Lebenseinstellung aus. Zwei Drittel der 65- bis 85-Jährigen bezeichnen sich selbst als optimistischen Menschen. 62 Prozent sagen, dass sie das Leben genießen und 58 Prozent, dass sie sich selbst nicht als alten Menschen bezeichnen würden. Umgekehrt sind pessimistische oder negative Aussagen in der älteren Generation deutlich weniger verbreitet. So stimmen gerade einmal 17 Prozent der Aussage zu, dass sie sich häufig niedergeschlagen fühlen, immerhin 41 Prozent, dass sie sich ärgern, eingeschränkter zu sein als früher.

Ein Vergleich der verschiedenen Altersgruppen macht deutlich, dass der Optimismus mit dem Alter abnimmt, der Pessimismus hingegen zunimmt. So fühlen sich nur 14 Prozent der 65- bis 69-Jährigen häufig niedergeschlagen, aber 23 Prozent der 80- bis 85-Jährigen. Der Ärger, deutlich eingeschränkter zu sein als früher, nimmt in den gleichen Alterssegmenten sogar von 30 auf 57 Prozent zu. Umgekehrt stimmen mit zunehmendem Alter immer weniger der Aussage zu, dass sie das Leben genießen. Auch als „alten Menschen“ bezeichnen sich vor allem Personen jenseits des 80. Lebensjahres: Von ihnen sagt nur rund jeder Dritte, dass er sich nicht als „alten Menschen“ bezeichnen würde, bei den 70- bis 74-Jährigen sind dies zwei Drittel und bei den 65- bis 69-Jährigen sogar drei Viertel (Abb. 2.11).

Dieser Befund hängt ganz wesentlich damit zusammen, dass sich die große Mehrheit der 65- bis 85-Jährigen jünger fühlt, als es ihrem tatsächlichen Alter entspricht. So liegt das gefühlte Alter im Durchschnitt sieben bis acht Jahre unterhalb des tatsächlichen Alters. 63 Prozent der 65- bis 69-Jährigen geben als gefühltes Alter weniger Jahre an, als sie Lebensjahre hinter sich haben. Auch von den 80- bis 85-Jährigen fühlt sich – allen Altersbeschwerden zum Trotz – rund

Es stimmen der Aussage zu –

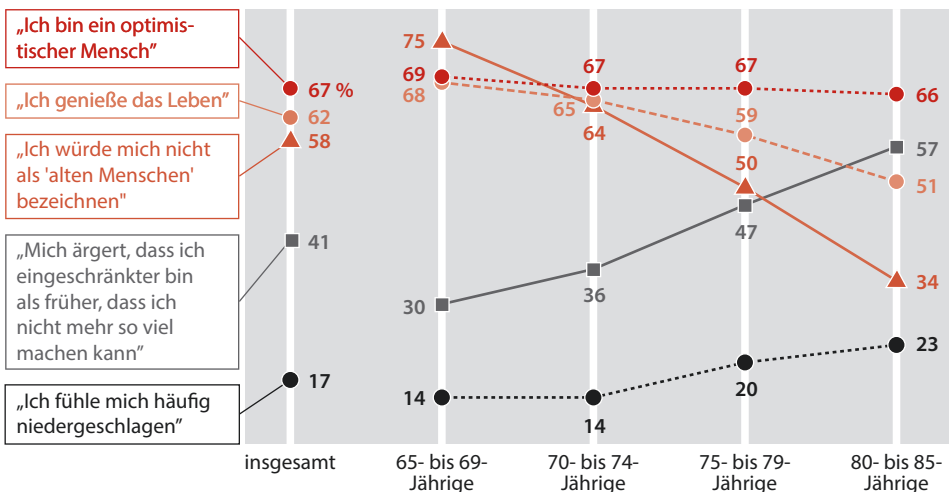
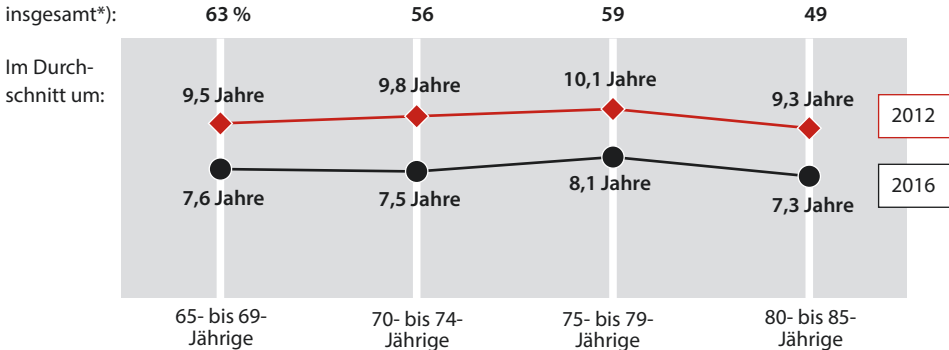


Abb. 2.11 Positive Lebenseinstellung überwiegt deutlich.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudie 2017

Frage: „Sie kennen ja bestimmt die Redensart ‚Man ist so alt, wie man sich fühlt‘. Wie alt fühlen Sie sich, welches Alter würden Sie nennen?“

*Es fühlen sich jünger, als sie tatsächlich sind –*



\*) 2016: Anteil an der 65- bis 85-jährigen Bevölkerung

■ **Abb. 2.12** Die Mehrheit fühlt sich jünger – Tendenz rückläufig.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Generali Altersstudien 2013 und 2017

die Hälfte jünger, als es ihrem biologischen Alter entspricht. Der Trendvergleich mit 2012 macht jedoch deutlich, dass vor vier Jahren der Unterschied zwischen dem gefühlten und dem tatsächlichen Alter um etwa zwei Jahre größer war als aktuell. Inwieweit die ältere Generation sich heute älter fühlt oder sie das eigene Alter eher akzeptiert als noch vor vier Jahren, lässt sich anhand der empirischen Daten nicht belegen (■ [Abb. 2.12](#)).<sup>5</sup>

Die erhebliche Abweichung des gefühlten vom tatsächlichen Alter resultiert aus der ausgesprochen hohen Lebenszufriedenheit und der positiven Bewertung des eigenen Lebensabschnitts der älteren Generation. Gerade im Vergleich zur eigenen Elterngeneration wird der großen Mehrheit der heute 65- bis 85-Jährigen bewusst, dass neben den äußeren Lebensumständen vor allem ihre Gesundheit und Vitalität die Voraussetzungen dafür bieten, das Leben aktiv zu gestalten und zu genießen.

Die Abweichung des gefühlten vom tatsächlichen Alter findet sich in allen Alterssegmenten wieder: 63 Prozent der 65- bis 69-Jährigen fühlen sich jünger als 65, rund jeder Dritte sogar jünger als 60. Von den 70- bis 74-Jährigen sind es 34 Prozent, die sich jünger als 65 Jahre fühlen und auch von den 75- bis 79-Jährigen sind es immerhin noch 17 Prozent, die ihr gefühltes Alter auf unter 65 Jahre einstufen – also auf mindestens zehn Jahre unterhalb ihres tatsächlichen Alters. Selbst bei den 80- bis 85-Jährigen sind es noch 7 Prozent, die ihr Alter auf unter 65 Jahre taxieren (■ [Tab. 2.3](#)).

5 Zum gefühlten Alter s. den sich hier anschließenden Kommentar von Thomas Klein und Ingmar Rapp: „Wie alt man sich fühlt – Veränderungen und soziale Unterschiede“.

■ **Tab. 2.3** Subjektives Altersgefühl nach Altersgruppen

	65- bis 69-Jährige (%)	70- bis 74-Jährige (%)	75- bis 79-Jährige (%)	80- bis 85-Jährige (%)
Es fühlen sich –				
jünger als 60 Jahre	32	10	5	1
60–64 Jahre	31	24	12	6
65–69 Jahre	18	22	16	5
70–74 Jahre	3	24	26	21
75–79 Jahre	2	3	18	16
80–85 Jahre	1	2	4	28
86 Jahre und älter	x	x	1	5
Im Durchschnitt (in Jahren)	59,4	64,5	68,9	75,2
Unmöglich zu sagen, keine Angabe	13	15	18	18
x = Anteil ist unter 0,5 Prozent				

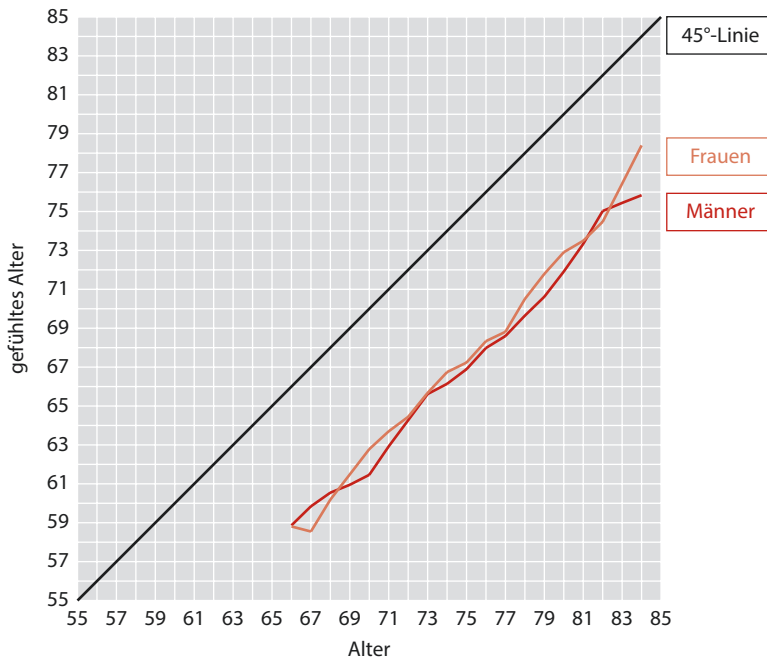
Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung  
Quelle: Generali Altersstudie 2017

### Wie alt man sich fühlt – Veränderungen und soziale Unterschiede

*Thomas Klein und Ingmar Rapp*

Wie alt man sich fühlt, ist Ausdruck der Lebensqualität und ggf. deren altersbedingter Beeinträchtigung. ■ **Schaubild I** zeigt, wie gefühltes Alter und tatsächliches Alter zusammenhängen. Wenn sich jeder so alt fühlen würde, wie er ist, entspräche dies genau der 45-Grad-Linie in ■ **Schaubild I**. Wie aber aus ■ **Schaubild I** gleichzeitig hervorgeht, liegt das gefühlte Alter gut sieben Jahre unter dem tatsächlichen Alter – und zwar durchgehend über dem hier untersuchten Altersbereich von 65 bis 85 Jahren, der von der Generali Altersstudie abgedeckt ist. Das Ausmaß, um das man sich jünger fühlt, als man ist, ändert sich mit anderen Worten ab dem Alter von 65 Jahren kaum noch – jedenfalls nicht bis zum Alter von 85 Jahren. Zudem gibt es kaum einen systematischen Unterschied zwischen Männern und Frauen.

Wie alt man sich fühlt, ist aber nicht nur Ausdruck der Lebensqualität, sondern außerdem auch Ausdruck der Lebenserwartung, die man vor sich sieht. Dabei zeigen zahlreiche Studien, dass die subjektive Lebenserwartung mit der tatsächlichen Lebenserwartung zusammenhängt (Elder 2013; Hurd und McGarry 1995; Post und Hanewald 2013). Unter diesem Aspekt und wegen der längeren Lebenserwartung von Frauen ist interessant,

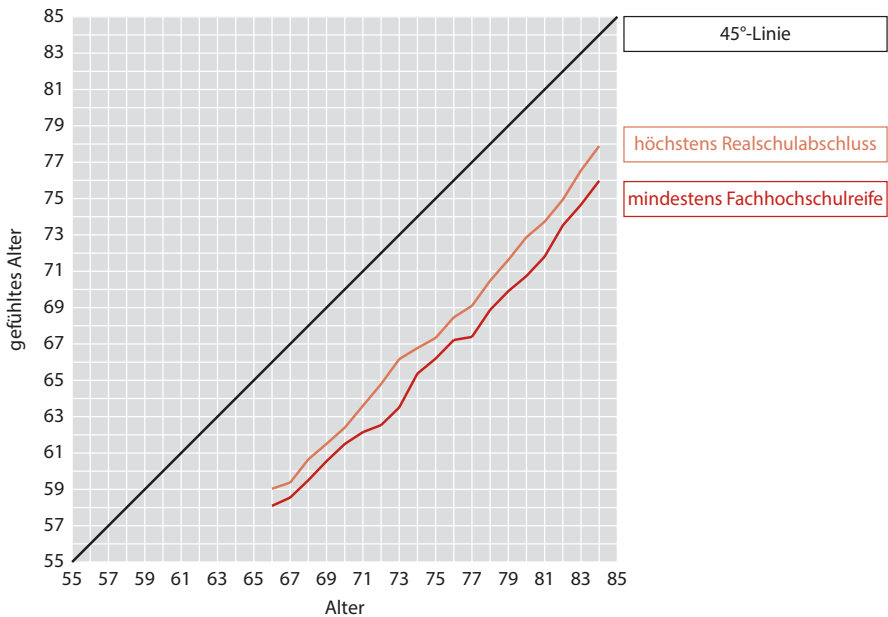


■ **Schaubild I** Gefühltes Alter nach Alter und Geschlecht (gleitende 3-Jahres-Durchschnitte). Quelle: Generali Altersstudie 2017, eigene Berechnung

dass das Ausmaß, um das sich Frauen jünger fühlen als sie sind, nicht größer ist als bei Männern.

Und nicht zuletzt ist das gefühlte Alter natürlich auch Spiegelbild der Gesundheit. Bekanntermaßen gibt es große soziale Unterschiede der Gesundheit und der Lebenserwartung – vor allem zwischen den Sozialschichten sowie zwischen Menschen mit und ohne Partner (zu den Ursachen vgl. auch Klein und Rapp 2013 in der ersten Generali Altersstudie). Aufgrund der unterschiedlichen Lebenserwartung je nach sozialer Stellung und je nach Partnerschaftsstatus stellt sich die Frage, ob und inwieweit sich auch das „gefühlte“ Alter und die damit zum Ausdruck gebrachte Lebensqualität zwischen den Sozialschichten unterscheidet. Als Indikator für die Sozialschicht bezieht sich ■ **Schaubild II** auf das Bildungsniveau. ■ **Schaubild II** zeigt einen deutlichen sozialen Unterschied des gefühlten Alters je nach Bildungsniveau. Personen mit mindestens Fachhochschulreife fühlen sich systematisch in jedem Alter durchschnittlich um ein bis zwei Jahre jünger als Personen mit niedrigerer Schulbildung. Dabei bleibt der Unterschied des gefühlten Alters zwischen beiden Bildungsgruppen über den gesamten Altersbereich zwischen 65 und 85 Jahren weitgehend konstant. Es handelt sich somit um eine soziale Ungleichheit, die mit zunehmendem Alter nicht verschwindet, aber auch nicht größer wird.

Im Unterschied zu den Bildungsschichten schlägt sich der Unterschied der Gesundheit und der Lebenserwartung zwischen Menschen mit und ohne Partner nicht beim gefühlten



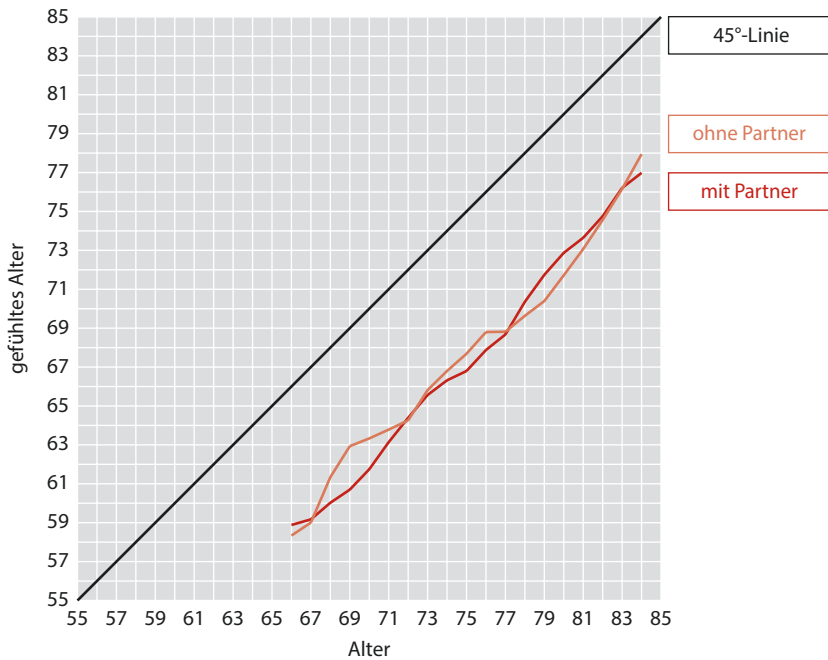
■ **Schaubild II** Gefühltes Alter nach Alter und Bildung (gleitende 3-Jahres-Durchschnitte). Quelle: Generali Altersstudie 2017, eigene Berechnung

Alter nieder (■ **Schaubild III**). Beide Gruppen fühlen sich im Durchschnitt gleich alt, und das gefühlte Alter variiert nur mit dem tatsächlichen Alter.

Zieht man ein Fazit, so lässt sich festhalten, dass sich Ältere im Durchschnitt sieben bis acht Jahre jünger fühlen, als sie sind, was zum einen eine überwiegend positive Bewertung der eigenen Situation bedeutet und zum anderen möglicherweise auch einen „Trend zur Verjüngung des Alters“ anzeigt. Auffällig ist allerdings auch, dass sich die 65- bis 85-Jährigen in der Generali Altersstudie 2013 durchschnittlich noch etwa zwei Jahre jünger gefühlt haben (im Vergleich zu ihrem tatsächlichen Alter) als jetzt. Beim Versuch, dies inhaltlich zu erklären, lässt sich daran denken, dass sich das Altersbild soweit verbessert haben könnte, dass es nicht mehr so dringend ist, sich jünger zu fühlen. Es ist jedoch eher unwahrscheinlich, dass Veränderungen des Altersbilds innerhalb von nur vier Jahren derart drastisch ausfallen. Hinzu kommt, dass sich das Altersbild auf sehr komplexe Weise verändert und keineswegs klar ist, ob und wie sich dies auf das gefühlte Alter auswirkt. Naheliegender ist vielmehr, dass der unterschiedliche Fragekontext, in dem jeweils nach dem gefühlten Alter gefragt wurde, Einfluss auf die Beantwortung hatte, wie dies allgemein für „weiche“ Fragen bekannt ist.

Ungeachtet des Niveaus, auf dem sich die Abweichung des gefühlten Alters vom tatsächlichen Alter im Durchschnitt bewegt (die vermutlich auch vom Fragekontext beeinflusst wird), ist gleichwohl davon auszugehen, dass soziale Unterschiede auf dem jeweiligen Durchschnittsniveau sinnvoll interpretierbar sind. Diese Annahme wird auch dadurch untermauert, dass z. B. die Unterschiede zwischen den Altersgruppen 2017 und 2013 fast identisch aussehen, wenn





■ **Schaubild III** Gefühltes Alter nach Alter und Partnerschaftsstatus (gleitende 3-Jahres-Durchschnitte).  
Quelle: Generali Altersstudie 2017, eigene Berechnung

man von dem Niveauunterschied absieht (vgl. ■ [Abb. 2.12](#) mit der Generali Altersstudie 2013, dort [Schaubild 2.1](#)). Es stellt sich daher durchaus die Frage – und wäre zu prüfen –, inwieweit das gefühlte Alter darüber hinaus auch als Gesundheitsindikator geeignet ist.

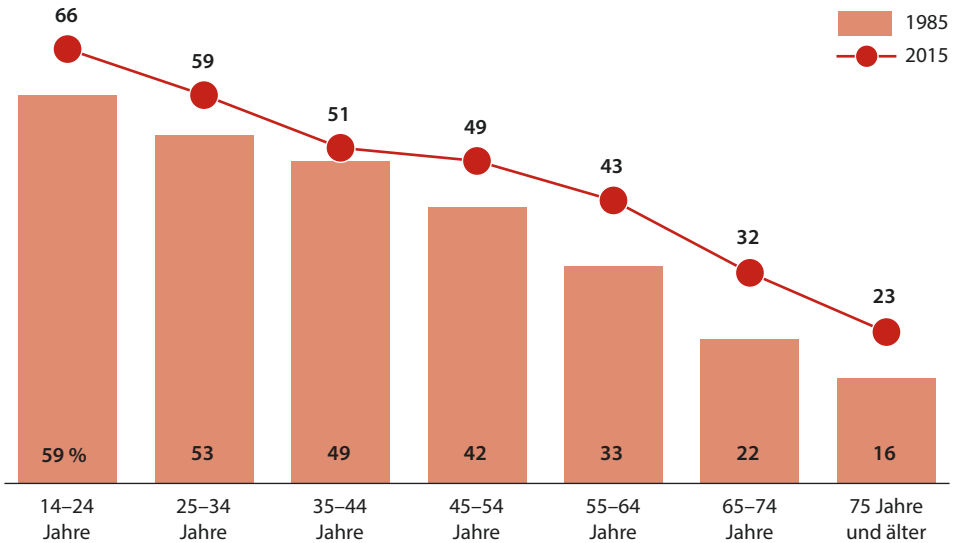
### Literatur

- Elder, T. E. (2013). The predictive validity of subjective mortality expectations: evidence from the health and retirement study. *Demography*, 50, 569–589.
- Hurd, M. D., & McGarry, K. (1995). Evaluation of the subjective probabilities of survival in the Health and Retirement Study. *Journal of Human Resources*, 30, 268–292.
- Klein, T., & Rapp, I. (2012). Soziale Unterschiede der Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens. In Generali Zukunftsfonds & Institut für Demoskopie Allensbach (Hrsg.), *Generali Altersstudie 2013. Wie ältere Menschen leben, denken und sich engagieren* (S. 282–293). Frankfurt am Main: Fischer.
- Post T., & Hanewald, K. (2013). Longevity risk, subjective survival expectations, and individual saving behavior. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 86, 200–220.

## 2.4 Innovationsfreude und Vitalität nehmen zu

Bereits in der Generali Altersstudie 2013 konnte gezeigt werden, dass sich das insgesamt überwiegend positive Lebensgefühl der älteren Generation auch darauf zurückführen lässt, dass sich die Altersschwellen, ab denen die Vitalität nachlässt und sich das Aktivitätsniveau verringert, in

Es probieren immer wieder gerne etwas Neues aus –



■ **Abb. 2.13** Langfristiger Anstieg der Innovationsoffenheit in allen Generationen.  
 Basis: Bundesrepublik Deutschland, deutsche Bevölkerung ab 14 Jahre; 1985 Westdeutschland.  
 Quelle: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalysen, AWA 1985 und AWA 2015

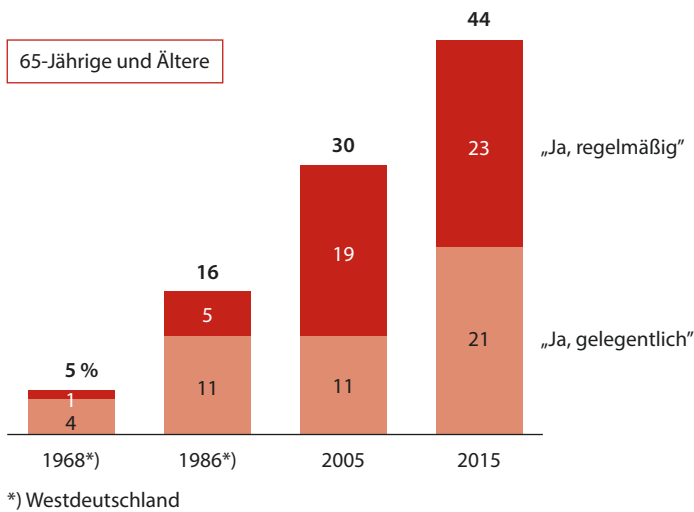
den letzten zwei Jahrzehnten erheblich verschoben haben. So sind die heute über 65-Jährigen im Vergleich zu den über 65-jährigen vor zwanzig, dreißig Jahren von ihrem Verhalten, ihrem Interessenspektrum und ihrer Mentalität her deutlich jünger geworden.

Die mentale Verjüngung der über 65-Jährigen zeigt sich unter anderem daran, dass sich diese Generation deutlich offener gegenüber neuen Entwicklungen zeigt als Gleichaltrige vor zwanzig oder dreißig Jahren. 1985 gaben gerade einmal 16 Prozent der 75-Jährigen und Älteren und 22 Prozent der 65- bis 74-Jährigen an, dass sie immer wieder gerne etwas Neues ausprobieren; heute sind es 23 Prozent bei den über 75-Jährigen und 32 Prozent bei den 65- bis 74-Jährigen. Innerhalb der letzten dreißig Jahre hat sich somit die Innovationsoffenheit um ein Lebensjahrzehnt nach vorne verschoben: Die 75-Jährigen und Älteren sind heute so innovationsoffen wie die 65- bis 74-Jährigen vor dreißig Jahren; die 65- bis 74-Jährigen wiederum so offen wie zehn Jahre Jüngere vor dreißig Jahren (■ **Abb. 2.13**).

Gleichzeitig sind die heute über 65-Jährigen auch sportlich deutlich aktiver als ältere Generationen früher. 1968 waren gerade einmal 5 Prozent der 65-Jährigen und Älteren sportlich aktiv; die meisten von ihnen auch nur gelegentlich. Nur einer von Hundert gab an, regelmäßig Sport zu treiben. Noch 1986 waren es nur 16 Prozent der 65-Jährigen und Älteren, die zumindest gelegentlich Sport trieben. In den darauffolgenden zwanzig Jahren hat sich der Anteil fast verdoppelt. Aktuell treiben 44 Prozent der 65-Jährigen und Älteren Sport, 23 Prozent sogar regelmäßig (■ **Abb. 2.14**).

Die deutliche Zunahme der Vitalität wird auch an den Freizeitaktivitäten der älteren Generation deutlich. Sämtliche Aktivitäten, die körperliche Fitness und Vitalität voraussetzen, werden von den 65- bis 85-Jährigen heute häufiger ausgeübt als von der älteren Generation vor 25 Jahren. So ist der Anteil der Älteren, die in ihrer Freizeit regelmäßig oder ab und zu turnen oder

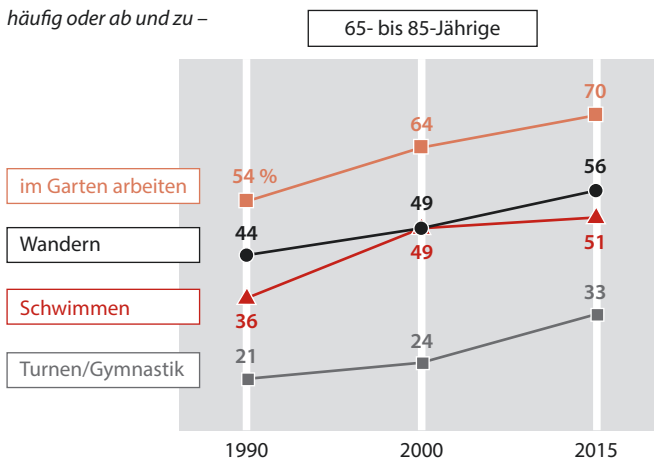
Frage: „Treiben Sie Sport?“



■ **Abb. 2.14** Deutlich sportlicher als früher.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 65 Jahre. Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfragen, zuletzt 11044

*Es machen in ihrer Freizeit häufiger oder ab und zu –*

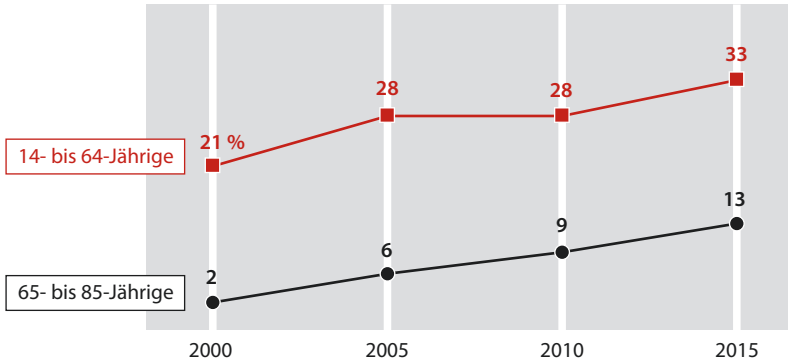


■ **Abb. 2.15** Freizeitaktivitäten.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalysen, AWA 1990, 2000 und 2015

Gymnastik machen, von 21 Prozent im Jahr 1990 auf aktuell 33 Prozent angestiegen, der Anteil derer, die zumindest gelegentlich schwimmen von 36 auf 51 Prozent. Deutlich mehr Ältere als früher gehen heute auch regelmäßig Wandern oder arbeiten in ihrem Garten. Heute zählen immerhin 70 Prozent der über 65-Jährigen die Gartenarbeit zu ihren Freizeitbeschäftigungen, 1990 waren es noch 54 Prozent (■ [Abb. 2.15](#)).

*Es besuchen häufig oder ab und zu ein Fitnessstudio –*



**Abb. 2.16** Starke Zunahme der Fitnessorientierung – vor allem in der älteren Generation.  
Basis: Bundesrepublik Deutschland, 14- bis 85-jährige Bevölkerung. Quelle: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalysen, zuletzt AWA 2015

Sehr anschaulich zeigen sich die Verschiebung der Altersschwelle und die deutliche Zunahme an sportlicher Aktivität bei der Fitnessorientierung: Der Anteil der Personen, die regelmäßig ein Fitnessstudio besuchen, hat sich in den letzten 15 Jahren in allen Altersgruppen erhöht – besonders stark jedoch bei den 65- bis 85-Jährigen. Im Jahr 2000 besuchten gerade einmal 2 Prozent der 65-Jährigen und Älteren zumindest ab und zu ein Fitnessstudio, heute sind es 13 Prozent. Im gleichen Zeitraum erhöhte sich der Kreis der Besucher eines Fitnessstudios bei den 14- bis 64-Jährigen von 21 auf 33 Prozent (Abb. 2.16).

### Subjektiv erlebte Möglichkeiten und Grenzen der Selbst- und Weltgestaltung

*Andreas Kruse*

Die weitgehend realistische Einschätzung des eigenen Alters kommt auch in den Daten zur Lebenseinstellung zum Ausdruck. Der Aussage: „Ich bin ein optimistischer Mensch“ stimmen in allen differenzierten Altersgruppen zwischen 66 und 69 Prozent der älteren Menschen zu, worin auch Anzeichen für eine psychische Widerstandsfähigkeit zu erblicken sind – und dies vor allem in der Gruppe der 80- bis 85-Jährigen, bei denen die gesundheitlichen Belastungen ja erkennbar höher sind als in der Gruppe der 65- bis 79-Jährigen, die aber trotzdem fast genauso häufig wie die Jüngeren der Aussage zustimmen: „Ich bin ein optimistischer Mensch“. Die Aussage: „Ich genieße das Leben“ findet mit 62 Prozent aller Studienteilnehmer eine geringere Zustimmung als die Aussage: „Ich bin ein optimistischer Mensch“ (67 Prozent), erreicht aber immer noch einen relativ hohen Zustimmungswert. Die Unterschiede zwischen den Altersgruppen im Anteil jener Personen, die dieser Aussage zustimmen, sind jedoch auffallend. Sind es in der Gruppe der 65- bis 69-Jährigen noch 68 Prozent und in der Gruppe der 70- bis 75-Jährigen noch 65 Prozent, die dieser Aussage zustimmen, so sind es in der Gruppe der 75- bis 79-Jährigen nur noch 59 Prozent, in der Gruppe der 80- bis 85-Jährigen nur noch 51 Prozent. Diese Unterschiede machen noch einmal deutlich, dass

mit zunehmendem Alter die Bewältigung des Alltags sowie die Verarbeitung von Verlusten auch subjektiv mehr und mehr als psychologische Leistung empfunden werden, die ihrerseits Auswirkungen auf das Wohlbefinden (als einer Komponente von Lebensqualität) hat. Dies zeigt sich auch im Anstieg der Zustimmungsqoute zur Aussage: „Mich ärgert, dass ich eingeschränkter bin als früher, dass ich nicht mehr so viel machen kann“ von 30 Prozent in der Gruppe der 60- bis 65-Jährigen auf 57 Prozent in der Gruppe der 80- bis 85-Jährigen wie auch im Anstieg der Zustimmungsqoute zur Aussage „Ich fühle mich häufig niedergeschlagen“ von 14 Prozent in der Gruppe der 60- bis 65-Jährigen auf 23 Prozent in der Gruppe der 80- bis 85-Jährigen. Dieser Anstieg deutet auf die erhöhte körperliche, zum Teil auch kognitive, emotionale und soziale Verletzlichkeit oder Verwundbarkeit im neunten Lebensjahrzehnt hin, die auch vermehrte Anforderungen an die psychische Bewältigungs- und Verarbeitungskapazität des Individuums stellt. Das Gesamtbild, das die Zustimmungsqoutes zu den vier genannten Aussagen ergeben, ist aber kein (einheitlich) negatives. Es zeigt vielmehr die Selbst- und Weltgestaltungsmöglichkeiten wie auch (subjektiv erlebte) Grenzen der Selbst- und Weltgestaltung auf. Selbstverantwortung lässt sich vor dem Hintergrund dieser Befunde als die Fähigkeit und Bereitschaft des Individuums deuten, die Möglichkeiten und Grenzen der Selbst- und Weltgestaltung realistisch und differenziert einzuschätzen und zugleich die Möglichkeiten des achtsamen Umgangs mit der eigenen Verletzlichkeit zu erkennen und zu nutzen. Dies scheint, betrachtet man das Gesamtbild psychologischer Merkmale, dem deutlich größeren Teil der Studienteilnehmer zu gelingen.

### **Ergänzende Studie zu diesem Thema: Sebastian Braun: Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement von Älteren im Sport.<sup>6</sup>**

#### **Die Aktivitätsquote wächst ausgesprochen dynamisch – insbesondere bei den Frauen**

Der Sportbereich war im Vergleich zu den 13 anderen Handlungsbereichen, die in den Freiwilligensurveys empirisch erfasst wurden, im Jahr 2009 das Feld mit der höchsten Aktivitätsquote von Älteren im Alter ab 65 Jahre. Die entsprechende Aktivitätsquote betrug 35,7 Prozent. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang der ausgesprochen dynamische Anstieg der Aktivitätsquote von Älteren im Sportbereich, die im Zeitraum von nur zehn Jahren um rund 15 Prozentpunkte zunahm. Mit diesem Zuwachs hat sich der Sportbereich von allen anderen größeren Handlungsbereichen, in denen Ältere in der Zivilgesellschaft aktiv waren, so deutlich abgesetzt, dass er seit 2009 unangefochten die Spitzenposition auf der „Aktivitätsquoten-Liste“ der Älteren einnimmt. So folgen erst mit deutlichem Abstand die Bereiche „Freizeit und Geselligkeit“ (24,9 Prozent), „Kultur und Musik“ (19,4 Prozent), „Soziales“ (15,4 Prozent) sowie „Kirche und Religion“ (13,9 Prozent).

Wie dynamisch die Aktivitätsquote bei den Älteren im Sportbereich zugenommen hat, lässt der Vergleich mit den anderen Altersgruppen erkennen, die 2009 im Sportbereich

6 Vgl. Sebastian Braun: Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement von Älteren im Sport. Sportbezogene Sonderauswertung der Freiwilligensurveys von 1999, 2004 und 2009. Sportverlag Strauß, Köln 2016. Der vorliegende Text ist ein Auszug der Seiten 25–28.

■ **Tab. I** Aktivitätsquoten im Sportbereich im Jahr 1999, 2004 und 2009, differenziert nach Altersgruppen. Mehrfachnennungen. Prozentwerte

Jahr	14–29 Jahre	30–49 Jahre	50–64 Jahre	65–74 Jahre	≥75 Jahre
1999	48,6	39,0	33,6	23,3	15,0
2004	50,9	42,8	39,0	31,5	17,9
2009	49,9	44,4	37,3	39,5	27,9

■ **Tab. II** Aktivitätsquoten von Älteren ab 65 Jahre im Sportbereich im Jahr 1999, 2004 und 2009, differenziert nach Geschlecht. Mehrfachnennungen. Prozentwerte (Prozentwert kursiv = prozentualer Anteil der im Sportbereich aktiven Männer und Frauen in der Bevölkerung ab 65 Jahre; Prozentwerte nicht kursiv = prozentualer Männer- und Frauenanteil an den im Sportbereich aktiven Personen ab 65 Jahre)

Jahr	Männer	Frauen	Gesamt
1999	22,8	18,0	20,3
	54,4	45,6	100,0
2004	25,5	25,8	25,7
	39,1	60,9	100,0
2009	33,8	37,1	35,7
	39,4	60,6	100,0

aktiv waren (■ [Tab. I](#)). Während die Jugendlichen und jungen Erwachsenen (14- bis 29-Jährige) Aktivitätsquoten auf konstant hohem Niveau rund um die 50-Prozentmarke aufweisen und bei den 30- bis 49-Jährigen sowie den 50- bis 64-Jährigen eher moderate Zuwächse zu erkennen sind, erhöhte sich die Aktivitätsquote bei den 65- bis 74-Jährigen um rund 16 Prozentpunkte auf 39,5 Prozent und bei den ab 75-Jährigen um etwa 13 Prozentpunkte auf 27,9 Prozent. Anders formuliert: Während die Aktivitätsquote im Sportbereich bei den 65–74-Jährigen im Jahr 1999 nicht einmal halb so hoch war wie bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen als traditioneller „Stammklientel“ des (vereinsorganisierten) Sports, trennte letztere in dieser Hinsicht 2009 nur noch 10 Prozentpunkte von den 65- bis 74-Jährigen.

Besonders auffällig sind in diesem Zusammenhang die Zuwachsraten bei den Frauen im Alter ab 65 Jahre (■ [Tab. II](#)). Deren Aktivitätsquote nahm in dem Zehnjahreszeitraum so deutlich zu, dass sie 2009 sogar höher lag als bei den Männern in dieser Altersgruppe. Zwar sind bei den Männern ab 65 Jahre ebenfalls deutliche Zuwachsraten zu verzeichnen, aber nicht mit dieser außerordentlichen Dynamik wie bei den Frauen: Machten 1999 noch 18,0 Prozent der Frauen und 22,8 Prozent der Männer ab 65 Jahre im Sportbereich aktiv

mit, lag der entsprechende Anteil 2009 bei den Frauen mit 37,1 Prozent mehr als doppelt so hoch wie 1999, während die Aktivitätsquote bei den Männern um geringere 11 Prozentpunkte auf rund ein Drittel der ab 65-Jährigen in der Bevölkerung stieg.

Damit hat sich auch die geschlechterspezifische Zusammensetzung der Älteren im Sportbereich verschoben: Während der Anteil der Frauen ab 65 Jahre im Jahr 1999 noch 45,6 Prozent betrug, lag er 2009 bei 60,6 Prozent (■ Tab. II). Frauen in dieser Altersgruppe sind also mittlerweile umfangreicher in die zivilgesellschaftliche Infrastruktur des Sports eingebunden als die Männer im Alter ab 65 Jahre. So zeigen auch entsprechende Regressionsanalysen, dass die Chance, dass eine Frau 2009 im Sportbereich aktiv war, um das 1,25-fache so hoch war wie bei einem Mann. „Die Anpassung an ein sportlich aktives Altern scheint für die Frauen einfacher zu sein“, konstatieren Hartmann-Tews, Tischer und Combrink (2012, S. 210) in ihrer Studie zum Sport von Älteren in Deutschland; denn „für sie bedeutet Sport zum einen, der altersinduzierten nachlassenden Attraktivität – die ihnen typisierender Weise stärker zugeschrieben wird als den Männern – aktiv entgegenzuwirken. Dieser identitätsstärkenden Komponente der Handlungssteuerung steht gleichzeitig eine zweckrationale Handlungssteuerung beiseite, in der die sportliche Aktivität als Medium des Leistungserhalts genutzt wird“.

Neben den geschlechterspezifischen Disparitäten sind weitere sozialstrukturelle Differenzierungen, die anhand des Datenmaterials vorgenommen werden können, erwähnenswert. So zeigen die Regressionsanalysen, dass 2009 die Chance einer älteren Person in Westdeutschland um das 1,8fache so hoch war wie bei einer älteren Person in Ostdeutschland, im Sportbereich aktiv zu werden. Und bei einer älteren Person mit einem hohen Bildungsniveau lag die entsprechende Chance um etwa das 1,3fache so hoch war wie bei einer Person mit mittlerem oder geringem Bildungsniveau.<sup>7</sup> Diese Befunde korrespondieren mit Ergebnissen weiterer Studien in diesem Themenfeld. So zeigen beispielsweise Klein und Rapp (2013, S. 291) auf der Basis der Daten der „Generali Altersstudie 2013“, „dass Unterschiede der sportlichen Aktivität mit individuell dauerhaften Sozialgruppenzugehörigkeiten – wie eben Bildungsgruppenzugehörigkeiten und Berufsstellungen – in Zusammenhang stehen“.

---

7 Im vorliegenden Kontext wurde die dreistufige Variable „Bildungsniveau“ in Orientierung an Gensicke und Geiss (2010) gebildet. Diejenigen Personen, die keinen Abschluss oder einen Hauptschulabschluss hatten, wurden der Kategorie „niedriges Bildungsniveau“ zugeordnet. Ältere, die die mittlere Reife erlangt hatten, wurden in die Kategorie „mittleres Bildungsniveau“ eingruppiert. In der Kategorie „hohes Bildungsniveau“ wurden Befragte mit Fach- bzw. Hochschulreife oder einem abgeschlossenen Studium zusammengefasst.

Generali Altersstudie 2017

Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben

Generali Deutschland AG (Hrsg.)

2017, XII, 375 S. 145 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-50394-2