

HORST W. OPASCHOWSKI

---



# Leben zwischen Muß und Muße

Die ältere Generation: *Gestern. Heute. Morgen.*



BRITISH AMERICAN  
TOBACCO  
GERMANY

# Inhalt

## Vorwort

Die älter werdende Gesellschaft – Herausforderung für den einzelnen und für die Politik	8
---	---

## Orientierungsdaten

Ausgangssituation und Entwicklungsperspektiven.	12
---	----

Immer älter. Die Folgen der demographischen Entwicklung in Deutschland	12
--	----

Ab in die Vergreisung? Das überholte Defizitmodell der älteren Generation	15
---	----

Am besten mehrere Leben leben. Die veränderte Generationsstruktur	17
--	----

Die Ruheständler werden immer jünger. Die Frührente als Normalfall	19
---	----

Auf und ab. Die Treppe des Lebens	21
-----------------------------------	----

Alt ist man... Vom Altersbegriff zur offenen Definition des Älterwerdens	22
--	----

Der langlebige Mensch. Vom Traum zum Alptraum?	25
--	----

Sozialgeschichtliche Aspekte.	27
-------------------------------	----

## Die ältere Generation: *Gestern*

Ergebnisse der 83er Befragung.	32
--------------------------------	----

Menschen »vor« dem Ruhestand. Die Erwartungen der Berufstätigen im Alter von 50 bis 60 Jahren	32
---	----

Endlich Muße	33
--------------	----

Plötzliche Leere	33
------------------	----

Einfach nachholen	34
-------------------	----

Menschen »im« Ruhestand. Der Januskopf der neuen Freiheit	35
---	----

Erste Übergangsphase: Flüchten	36
--------------------------------	----

Zweite Übergangsphase: Strukturieren	36
--------------------------------------	----

Der erste Tag im Ruhestand	36
----------------------------	----

Die ersten Tage des Übergangs	37
-------------------------------	----

Individuelle Übergangsstrategien	38
----------------------------------	----

Die soziodemographischen Unterschiede	40
---------------------------------------	----

Die große Sehnsucht	41
---------------------	----

Das bescheidene Glück	41
-----------------------	----

Die psychosozialen Veränderungen	42
----------------------------------	----

<b>Die ältere Generation: <i>Heute</i></b>	
<b>Ergebnisse der 97er Befragung.</b>	<b>48</b>
»Forever young«. Das Wunschbild von der alterslosen Gesellschaft	48
Zwischen Spätsommer und Herbst des Lebens.	
Selbstzuordnung der älteren Generation	51
Sorge um die Vorsorge. Gedanken zur Zukunftssicherung	52
Ganz aufhören? Der sanfte Ausstieg aus dem Arbeitsleben	54
»Wir«: Senioren, Junge Alte, Neue Alte... Selbsteinschätzung der älteren Generationen	55
Die »Neuen Alten«. Zwischen Klischee und Marketing-Idee	56
Wie neu sind die »Neuen Alten«? Assoziationen zum eigenen Lebensgefühl	57
Der Fernsehabend beginnt schon nachmittags. Ein typischer Ruhestandstag	59
Unterwegs mit Familie und Freunden. Ein gelungener Ruhestandstag	60
Mehr schlechte Laune als schlechtes Wetter. Ein mißlungener Ruhestandstag	62
Alles tun können, nichts tun müssen. Freizeitverhalten in den eigenen vier Wänden	63
Zwischen Cafébesuch und Ehrenamt. Freizeitverhalten außer Haus	64
Kaum noch offene Wünsche. Ruheständler arrangieren sich mit ihrem Leben	65
Phlegma. Trägheit. Bequemlichkeit. Gründe für die eigene Inaktivität	66
Wiedersehen am Arbeitsplatz? Nein, danke! Die Kontakte zu früheren Arbeitskollegen gehen deutlich zurück	68
Seniorenprogramme: »So etwas brauche ich nicht.« Erfahrungen und Enttäuschungen	69
Das Gefühl, gebraucht zu werden. Die Bedeutung von Familie und Partnerschaft	71
In den Tag hineinleben. Die Lebensphilosophie der »Neuen Alten«	73
Viel Zeit und große Zufriedenheit. Bewertung der eigenen Ruhestandssituation	74
Zwischen Familienorientierung und Unternehmungslust. Assoziationen zum idealen Ruhestandsleben	74
Leben zwischen Muß und Muße. Pläne für die Zukunft	76

<b>Die ältere Generation: <i>Morgen</i></b>	
<b>Vorausschau und Empfehlungen für die Zukunft.</b>	80
Generation im besten Alter? Die »Best ager« sind eine Legende	80
Mehr unterwegs als zu Hause? Wie sich jüngere Berufstätige von heute den Ruhestand von morgen vorstellen	82
Frühzeitig Brücken bauen. Empfehlungen zum Übergang in den Ruhestand	83
»Workout«. Training und Coaching für die nachberufliche Lebensphase	86
Zukunftsaufgabe. Zweitkarrieren und neue Tätigkeitsfelder	87
Zukunftsinvestition. Die materielle Altersvorsorge	90
Familie, Freunde, Hobby. Die mentale Altersvorsorge	92
Altersvorsorge: Nicht notwendig? Gründe für fehlende Vorsorge-Maßnahmen	94
Zukunftsperspektive. Mit dem Alter nimmt auch die positive Einstellung zu	96
Zukunftskonzept. Eine neue Lebenseinstellung	97
Positiv denken	97
Aktiv handeln	98
Ganzheitlich leben	99
Leitbild der Zukunft. Neue Kultur des Alterns	100
Zukunft des Alterns. Herausforderung an Politik und Wissenschaft	102
Potentiale der Zukunft. Grundzüge einer europäischen Alternspolitik	104
<b>Anhang</b>	
<b>Daten und Dokumentation.</b>	108
Situationsanalyse und Forschungskonzept.	108
Konzeption der 83er Studie	109
Konzeption der 97er Studie	111
<b>Statistik-Tabellen</b>	117
<b>Grundlagenliteratur</b>	141