

## **„Lebensführung und Lebensstile im Alter“**

Referat zur Tagung „Die Kunst des Alterns“  
Evangelischen Akademie Hofgeismar  
1. – 3. September 2006

### **1. Lebensführung und Lebensstilisierung – was ist das eigentlich?**

- 1.1. Die Gestaltung des eigenen Lebens als moderne Aufgabe
- 1.2. Lebensführung und Lebensstil

### **2. Wie verändert sich die Lebensführung im Alter?**

- 2.1. Die historische Entstehung der Altersphase – Alter als soziale Konstruktion
- 2.2. Der Strukturwandel des Alterns
- 2.3. Strukturelle Bedingungen der Lebensführung im Alter
- 2.4. Handlungsprobleme der Lebensführung im Alter

### **3. Welche Modelle der Lebensführung im Alter gibt es?**

- 3.1. Normative Modelle in der Gerontologie
- 3.2. „Nachberufliche Aktivitäts- und Tätigkeitsmodelle“ – Ergebnisse einer eigenen Studie
- 3.3. Was können wir daraus für unser eigenes Altern lernen?

## Lebensstil

„Unter Lebensstil wird ein *relativ stabiles, regelmäßig wiederkehrendes Muster der alltäglichen Lebensführung* verstanden – ein ‚Ensemble‘ von Wertorientierungen, Einstellungen, Deutungen, Geschmackspräferenzen, Handlungen und Interaktionen, die aufeinander bezogen sind; es weist in der Regel die vier folgenden Merkmale auf:

- Lebensstile sind bereichsübergreifend mit einem Schwerpunkt im Freizeit- und Konsumbereich. Neben diesem Bereich beziehen sie sich auf Familienleben, Geschmack und kulturelle Interessen, manchmal auch – meist aber mehr am Rande – auf Arbeit und Politik.
- Lebensstilanalysen rücken *expressiv-ästhetische* Orientierungen und Handlungen ins Zentrum – die mehr oder weniger bewusste Selbstdarstellung (Stilisierung) der Individuen in Fragen des Geschmacks und der kulturellen Interessen.
- Lebensstile haben *ganzheitlichen, sinnhaften Charakter*. Ihre verschiedenen Elemente ergeben für die Individuen ‚ein Ganzes‘ und machen ‚subjektiven Sinn‘.
- Lebensstile sind *identitätsstiftend* und *distinktiv* (abgrenzend, ausgrenzend). Sie schaffen individuelle oder auch kollektive Identitäten, weil sich Menschen oder Gruppen mit einem bestimmten Muster der Lebensführung identifizieren.“

(Geißler, Rainer (2002): Die Sozialstruktur Deutschlands. Die gesellschaftliche Entwicklung vor und nach der Vereinigung. 3. Auflage. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag)

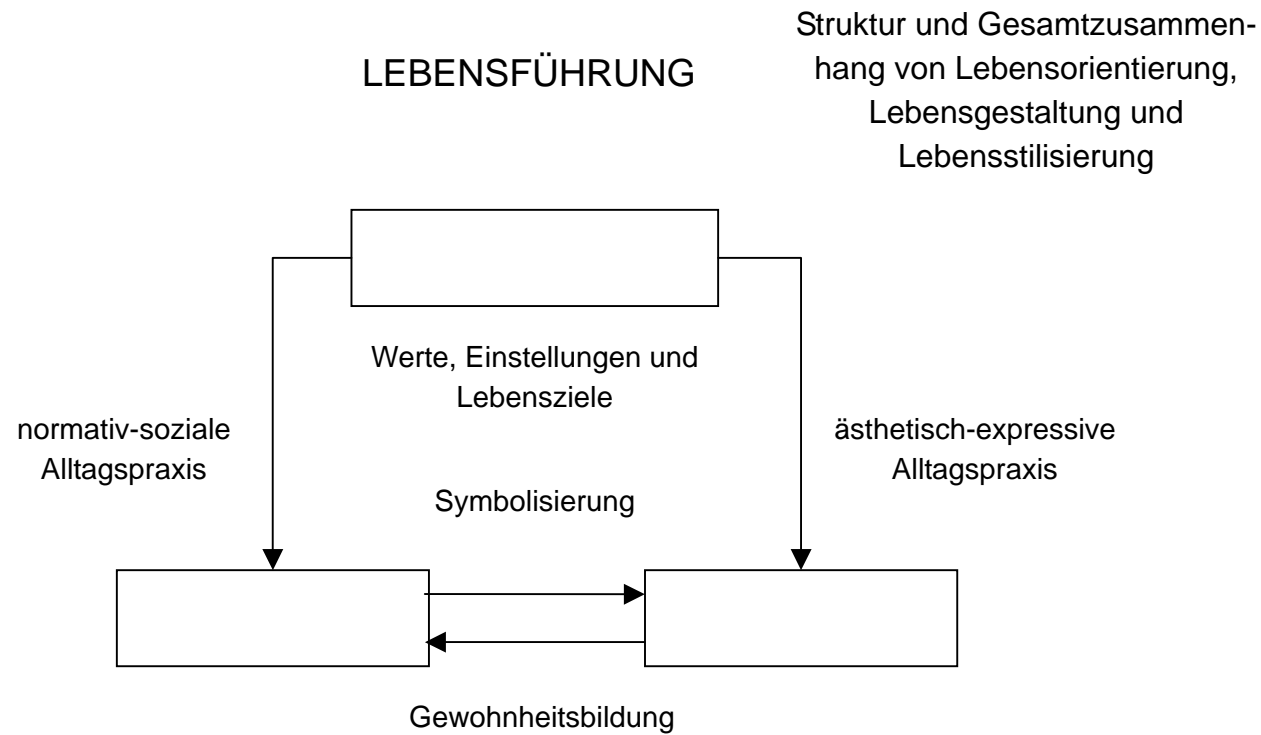
## Alltägliche Lebensführung

1. Als ‚Alltägliche Lebensführung‘ wird der *Zusammenhang aller Tätigkeiten von Personen in ihren verschiedenen Lebensbereichen* (Erwerbsarbeit, Familie, Freizeit, Bildung usw.) definiert.
2. Thema ist damit das gesamte tätige Leben von Individuen, aber nicht in seiner gesamten ‚Länge‘ (wie es etwa Thema der Biographie- oder Lebensverlaufsforschung ist), sondern sozusagen in seiner ‚Breite‘. Gegenstand ist also nicht die Diachronie des Lebenslaufs (die jedoch ein wichtiger Hintergrund und Fluchtpunkt von Lebensführung ist), sondern vor allem die *Synchronie* des Alltags.
3. Dabei interessiert zudem weniger die konkrete Vielfalt der einzelnen Tätigkeiten (wie sie etwa von der Zeitbudgetforschung oder der Zeitgeographie untersucht wird), als vielmehr ihr alltäglicher *Zusammenhang*. Es geht um das individuelle ‚*Arrangement der verschiedenen sozialen Arrangements*‘ von Personen.
4. Dieses System der Alltäglichen Lebensführung ist nicht sozial vorgegeben und passiv übernommen, sondern es ist eine aktive *Konstruktion* der Betroffenen.
5. Trotzdem ‚gehört‘ schließlich die alltägliche Lebensführung den Personen nur bedingt. Sie besitzt vielmehr eine an das Subjekt gebundene *strukturelle Eigenlogik*, die ein zentraler Erkenntnisgegenstand der Lebensführungsforschung ist.
6. In dieser Eigenlogik erfüllt Lebensführung wichtige Funktionen für die Person wie für die Gesellschaft und bildet schließlich ein bisher in der Soziologie weitgehend vernachlässigtes *Vermittlungsglied im Verhältnis zwischen Individuum und Gesellschaft* (...).“

(Voß, Wehrich; <http://www.tu-chemnitz.de/phil/soziologie/voss/alf/>, Zugriff am 01.11.04)

# Lebensführung

(eigener Vorschlag)



## **Der Strukturwandel des Alterns**

„Neue und alte Aspekte des Strukturwandels des Alters“ (Tews 1993):

### **Zunahme der Hochbetagten und Langlebigen**

### **Verjüngung des Alters**

### **Entberuflichung des Alters**

### **Feminisierung („Verweiblichung“)**

### **Singularisierung**

Tews, Hans Peter (1993): Neue und alte Aspekte des Strukturwandels des Alters. In: Naegele, Gerhard; Tews, Hans Peter (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Opladen: Westdeutscher Verlag, S. 15–42.

## **Strukturelle Bedingungen der Lebensführung im Alter**

- Gesicherter Ruhestand im „institutionalisierten Lebenslauf“ (Kohli)
- Wandel der materiellen Abhängigkeiten von Markt (Arbeitsmarkt) zu Staat (soziale Alterssicherung)
- „Biographisierung der Altersphase“ (Schweppe) und mögliche „Alterskultur“ (Rosenmayr, Kolland)
- „Lebensführung ohne Beruf und Familie“ (Tartler, Kolland)
- Vulnerabilität des Alters und kritische Lebensereignisse (Baltes, Filipp)
- Verschiebung der Todes- und Sinnproblematik in das hohe Alter (Imhof)

# **Handlungsprobleme der Lebensführung im Alter**

- **Biographische Sinngebung**
- **Alltägliche Lebensführung**
- **Übergang in den Ruhestand**
- **Zeitstrukturierung und -gestaltung**
- **Soziale Beziehungsgestaltung**
- **Lebensorientierung**
- **Lebensstilisierung**
- **Biographische Zukunftsplanung und -gestaltung**

## Vier Ideologien des Alters (nach Moody 2001)

	<i>zentrale Werte</i>	<i>Leitmotive</i>	<i>Mittelpunkt</i>	<i>bekannte Ideen</i>	<i>Karikatur</i>	<i>Praxis</i>
<b>Erfolgreiches Altern</b>	Gesundheit	Lebenszufriedenheit	Individuum	Kompression der Morbidität	Privatismus	Gesundheitsförderung
	„Überlebender“	Erfolg	Homöostase	Rowe, Kahn: <i>Successful Aging</i>		
<b>Produktives Altern</b>	Leistungsbedürfnis	Generativität	Ökonomie	Aktivitätstheorie	Geschäftigkeitsethik (busy ethic)	Verlängerungen des Arbeitslebens
	„Arbeiter“	Produktivität	Effizienz	Bass u.a.: <i>Achieving a Productive Aging Society</i>		
<b>Radikale Gerontologie</b>	soziale Gerechtigkeit	Verschiedenheit	Gemeinwesen	Politische Ökonomie	Politische Korrektheit	radikale Politik
	„Bürger“	Protest	Gerechtigkeit	Estes: <i>The Aging Enterprise</i>		
<b>Bewusstes Altern</b>	lebenslange Entwicklung	Gerotranszendenz	Individuum	Transpersonalität	Philosophie des New Age	Lebensrückschau
	„Sinnsucher“	Selbstverwirklichung	Selbstverwirklichung	Schachter: <i>From Age-ing to Sage-ing</i>		

Harry R. Moody (2001): Productive aging and the ideology of old age. In: Morrow-Howell Nancy u.a (Hrsg.): Productive aging: concepts and challenges. Baltimore, London: John Hopkins University Press. S. 175–196.

## **„Nachberufliche Aktivitäts- und Tätigkeitsmodelle“ – Ergebnisse einer eigenen Studie**

- Offene Tonbandinterviews im Raum Kassel (Stadt und Land) mit 28 nicht mehr erwerbstätigen Älteren geführt, die zum Zeitpunkt der Befragung (2001 und 2002) zwischen 54 bis 87 Jahre alt waren
- Fragen bezogen sich auf alle möglichen Aspekte der alltäglichen Lebensführung inklusive biographischer Vergangenheit und Zukunftspläne und -vorstellungen
- Typologie von Modellen der Lebensführung im Alter vor, die aus den Interviews heraus entwickelt wurde

## Nachberufliche Aktivitäts- und Tätigkeitsmodelle

Aktivitätsbereich / Lebenskonzept	„Arbeit“:	„Freizeit“:
„Rollenlose Rolle“:	Altersarbeit	Feierabend
„Geschäftigkeitsethos“:	produktive Geschäftigkeit	aktive Freizeitgestaltung
„Alterskultur“:	freiwilliges Engagement	Selbstverwirklichung

## Unterformen

<b>Altersarbeit:</b> nachberuflicher Ausklang berufliche Kontinuität materieller Hinzuverdienst	<b>Feierabend:</b> wohlverdienter Ruhestand entpflichteter Müßiggang altersbedingter Rückzug
<b>Produktive Geschäftigkeit:</b> handwerklich-technische Geschäftigkeit häuslich-soziale Geschäftigkeit	<b>Aktive Freizeitgestaltung:</b> körperliche Action (Sport/Bewegung) soziale Action (Geselligkeit/Vereine) kulturelle Erlebnisse (außerhäuslicher Kulturkonsum)
<b>Freiwilliges Engagement:</b> kulturell-geselliges Engagement sozial-karitatives Engagement politisch-gesellschaftliches Engagement	<b>Selbstverwirklichung:</b> Bildung und Lernen (Studium) Kreativität (Kunst, Musik) Sinnfindung (Spiritualität, Psychologie)

## Zentrierung der Lebensführung: Multizentrierung, Monozentrierung und Azentrierung

<b>Zentrierung / Modell</b>	<b>Multizentrierung</b>	<b>Monozentrierung</b>	<b>Azentrierung</b>
rollenlose Rolle	Wechsel zwischen Produktion und Rekreation Anteile der anderen Modelle	Arbeitszentrierung	Statusverlust, fehlende Anerkennung, Arbeitsunfähigkeit
		Privatismus und Familialismus	Soziale Isolation und Einsamkeit
Geschäftigkeitsethik	Wechsel zwischen Tätigkeits- und Freizeitorientierung Anteile der anderen Modelle	Soziale Tätigkeitszentrierung	blockierte soziale Aktivitätsmöglichkeiten
		Freizeit- und Hobbiezentrierung	psychophysisch erzwungene Inaktivität
Alterskultur	Wechsel zwischen Engagement und Selbstverwirklichung Anteile der anderen Modelle	außenzentrierte Sinnverwirklichung	moralische Sinnkrise, Statusverlust
		Innenzentrierte Selbstverwirklichung	geistige Sinnkrise, innere Leere und Langeweile