



Reinhold Popp

Freizeitbildung als mentale Altersvorsorge

44 Jahre vor Christus schrieb der römische Schriftsteller CICERO in „De Senectute“ seine Gedanken über das Alter nieder. Etwa 2000 Jahre mussten vergehen, bis 1938 eine eigene „Zeitschrift für Altersforschung“ herausgegeben wurde. Ausgerechnet 1968, also zu Beginn der Studentenbewegung, die bekanntlich den Spruch prägte „Trau keinem über 30“, erschien erstmals die „Zeitschrift für Gerontologie“.

Und nun, am Ende des 2. Jahrtausends gibt es das „Internationale Jahr der älteren Menschen“.

Dazu möchte ich folgenden sozial- und freizeitwissenschaftlich orientierten Beitrag in 4 Thesen gliedern:

These 1: Die rasante Verlängerung der Lebenszeit – ein schwer fassbares Phänomen

Die Langlebigkeit als Massenerscheinung ist ein historisch derartig junges Phänomen, dass es vor allem im Hinblick auf die psychischen und sozialen Dimensionen vom Großteil der Bevölkerung und auch von den gesellschaftlichen Steuerungsinstanzen, also von der Politik, noch gar nicht richtig verstanden wird. Noch am ehesten begreifen wir die demographischen und die volkswirtschaftlichen Aspekte des Problems. Dabei geht es ja auch um die quasi objektiven, im engsten Sinne des Wortes „berechenbaren“ Teile der Problematik.

Viel schwerer tun wir uns schon mit den psychischen und beziehungsorientierten Aspekten, also mit dem „Altern“ als Prozess, der uns auch selbst betrifft, ja vielleicht sogar betroffen macht, oder mit den vielfältigen und spannungsgeladenen Beziehungen zwischen den Generationen. Diese Probleme hat es zwar grundsätzlich schon immer gegeben, aber mit der Verlängerung der Lebenszeit vervielfachen sich die Schwierigkeiten.

Immerhin hat sich die Lebenserwartung in gut einem Jahrhundert mehr als verdoppelt!

Noch um 1870 betrug die statistische Lebenserwartung in unseren Breiten ca. 37 Jahre. 1910 war die durchschnittliche Lebensdauer schon auf 49 Jahre und um 1940 bereits auf 61 Jahre angewachsen. 1970 wurde bereits die 70-er-Marke knapp überschritten und heute liegen wir bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von ca. 77 Jahren – Tendenz steigend!

Was sollen wir mit so viel dazu gewonnener Lebenszeit eigentlich anfangen? Diese Frage leitet über zu These 2.

These 2: Die Seniorenfrage ist in besonderer Weise auch eine Zeitbudget-Frage

Die Seniorenfrage ist eng verknüpft mit einem weiteren, von unserer Gesellschaft bisher unzureichend verstandenen – geschweige denn bewältigten – Phänomen, nämlich dem Phänomen der wachsenden Freizeit.

Die folgende Übersicht verweist recht anschaulich auf die quantitativen und qualitativen Aspekte der Veränderung des Zeitbudgets in unserem ausklingenden Jahrhundert – mit einem kurzen Voraus-Blick bis 2010:

Lebenszeit: Wie lange und wofür?

Früher – gestern – heute – morgen

Früher (um 1900)	→	Gestern (80er Jahre)	→	Heute (90er Jahre)	→	Morgen (um 2010)
Lebenszeit: ca. 440.000 Stunden	→	ca. 610.000 Stunden	→	ca. 670.000 Stunden	→	ca. 690.000 Stunden
davon Obligationszeit/Zeit für Grundbedürfnisse (Essen, Schlafen u.a.) 180.000 Stunden	→	255.000 Stunden	→	270.000 Stunden	→	290.000 Stunden
Arbeitszeit/Erwerbszeit 150.000 Stunden	←	75.000 Stunden	←	60.000 Stunden	←	40.000 Stunden
Freizeit/frei verfügbare Zeit 110.000 Stunden	→	280.000 Stunden	→	340.000 Stunden	→	360.000 Stunden

(In Anlehnung an: Opaschowski, H.W.: Leben zwischen Muss und Muße. Frankfurt 1998. Germa Press, S.26).

Noch beachtlicher als das Anwachsen der Lebenszeit ist der Zuwachs an Freizeit, verbunden mit dem Rückgang der beruflich gebundenen Zeit.

These 3: Plädoyer für eine verbesserte Freizeiterziehung und Freizeitbildung als wesentlicher Faktor einer „mentalen Altersvorsorge“

Aus den Thesen 1 und 2 lässt sich ableiten, dass die weit verbreitete Ratlosigkeit im Umgang mit der Seniorenfrage eng mit der ungelösten Frage der sinnvollen Gestaltung des Lebenszeitbudgets (670.000 Stunden) zusammenhängt:

Obwohl wir heutzutage nur höchstens 10% unserer Lebenszeit in Form von beruflicher Arbeit gestalten, beziehen sich Lebensglück und Lebenszufriedenheit immer noch für viele Menschen vor allem auf Erfolg und Anerkennung in der Berufswelt.

Diese mentale Prägung stammt offensichtlich noch aus einer über hunderttausende Jahre für nahezu alle Menschen gültigen, und erst seit wenigen Jahrzehnten veränderten Realität, nämlich der selbstverständlichen harten Arbeit, tagaus – tagein, bis zum frühen Tod.

Unser Wertesystem ist offensichtlich noch von Lebensbedingungen geprägt, die es so gar nicht mehr gibt. Diese „Arbeitswertorientierung“ – oder besser: „Berufswertorientierung“ – macht uns anscheinend blind für die empirisch leicht belegbare Tatsache, dass der außerhalb des Berufs verbrachte Zeitanteil immerhin mindestens 90% (!) der Lebenszeit beträgt.

Dieser an sich für die gesamte Lebenszeit zutreffende Widerspruch nimmt in der nachberuflichen Phase, die ja unterdessen bereits ca. 1 Viertel der Lebenszeit ausmacht, besonders dramatische Züge an.

Die qualitätsvolle und befriedigende Gestaltung der freien Zeit im Allgemeinen und der nachberuflichen Lebensphase im Besonderen hängt ja letztlich davon ab, ob es einem jeweils betroffenen Menschen gelingt, Kompetenzen für einen selbstorganisierten, selbstbestimmten und selbstverantwortlichen Umgang mit dem zur Verfügung stehenden Zeitbudget zu entwickeln.

Gerade in der nachberuflichen Seniorenphase lässt sich nur mehr schwer verschleiern, dass der einzelne ältere Mensch für die Gestaltung und Sinnggebung seines Lebens selbst zuständig ist. Weder Chefs noch Berufs- und Standesregeln

bestimmen, was zu tun und zu lassen ist. Da kann sich freilich leicht jenes quälende Lebensgefühl einstellen, das Erich Fromm als „Angst vor der Freiheit“ beschreibt.

Im Hinblick auf die bereits angesprochenen Fähigkeiten zur selbstbestimmten Zeit- und Sinnstrukturierung lehrt uns allerdings die sozialpsychologische Altersforschung, dass die diesbezüglichen Grundlagen in den vorhergehenden 3 Viertel des Lebens geschaffen werden müssen. Ist dies nicht gelungen, lassen sich die erforderlichen Kompetenzen in der Seniorenphase nur mehr schwerlich entwickeln. Dieser an sich für die Betroffenen selbst wenig optimistische Befund erinnert uns aber immerhin eindrücklich daran, dass eine zeitgerecht einsetzende emanzipatorisch orientierte Freizeitbildung die beste Prophylaxe für einen gelingenden 3. Lebensabschnitt darstellt.

So gesehen geht es also um die Forderung nach einer deutlichen Verbesserung der mentalen Altersvorsorge:

Der Begriff „Altersvorsorge“ ist heute beinahe ein Synonym für langfristige Geldanlage geworden.

Altersvorsorge im hier gemeinten Sinne ist allerdings ganzheitliche Daseinsvorsorge mit einer nachhaltigen Kombination von materieller und mentaler Zukunftssicherung!

These 4: Plädoyer für eine differenzierte Betrachtung der Seniorenphase

Wenn allzu umstandslos von der Seniorenphase die Rede ist, so ist dies zumindest sehr undifferenziert, wenn nicht sogar falsch!

Genau genommen umfasst der dritte Lebensabschnitt nämlich 3 verschiedene Generationen bzw. Altersstufen:

- ? Die 50-plus-Generation oder die „jungen Alten“ also die 50- bis 64-Jährigen, für sie gilt: beruflich gerade noch gebraucht zu werden und letzte Gelegenheit für die Umstellung auf einen ganzheitlichen Lebensstil!
- ? Die 65-plus-Generation oder die „älteren Alten“, also die 65 – bis 79-Jährigen: Wer es geschafft hat, einen ganzheitlichen Lebensstil auszuprägen, genießt in dieser Altersstufe eine bisher nicht bekannte Freizeit!
- ? Die 80-plus-Generation oder die „Hochbetagten“, also die über 80-Jährigen: Sie haben das statistische Zeitbudget bereits überschritten und können sich über geschenkte Lebenszeit freuen. Die Bevölkerungsgruppe der Hochbetagten wird von Frauen dominiert.

Abgesehen vom gemeinsamen Merkmal des Alterns bzw. Älterwerdens unterscheiden sich diese 3 Generationen hinsichtlich ihres Interessens- und Aktivitätsspektrums deutlich voneinander.

So gesehen haben wir es heute eigentlich insgesamt mit mindestens 6 (!) Generationen zu tun:

- ? Der Kindergeneration (die 0-14-Jährigen)
 - ? der Jugendgeneration und jungen Erwachsenen (die 15-29-Jährigen) und
 - ? der mittleren Erwachsenengeneration (die 30-49-Jährigen)
- sowie mit den vorher angesprochen 3 Generationen der über 50-Jährigen.

Übrigens sind die sozial- und gesundheitspolitischen Probleme des Alterns, die meist mit dem Begriff der „Pflegebedürftigkeit“ gekennzeichnet werden, genauer betrachtet vor allem der Generation der Hochbetagten zuzuordnen. In der öffentlichen und veröffentlichten Meinung wird jedoch oft allzu undifferenziert die gesamte nachberufliche Lebensphase mit diesem Problem gleichgesetzt.

Mit der Ausdifferenzierung des Alters in drei ältere Generationen geht auch ein Strukturwandel des Alters einher – auch gerade als Folge des Wertewandels in westlichen Industrieländern. In diesem Sinne lassen sich „fünf Strukturmerkmale einer älter werdenden Gesellschaft unterscheiden:

- **Verjüngung**

Ältere Menschen werden immer früher mit `Altersproblemen` konfrontiert (z.B. durch die frühe Berufsaufgabe). Und: *Als ältere Arbeitnehmer gelten bereits die über 45-Jährigen.* Ihre Beschäftigungschancen werden immer schlechter. Und selbst die Werbung trägt dazu bei, indem sie das neue Bild vom Alter aufnimmt und ältere Menschen möglichst jung darstellt.

- **Entberuflichung**

Die Erwerbsbeteiligung älterer Arbeitnehmer nimmt laufend ab. Die Chance, dass jüngere Arbeitnehmer Erfahrungen mit älteren Arbeitnehmern haben, werden immer geringer. Von der Entberuflichung des Alters als *Alterszeit ohne Berufstätigkeit* ist ein immer größerer Teil der Bevölkerung betroffen.

- **Singularisierung**

Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil Alleinstehender zu. Zunehmende Singularisierung im Sinne des Alleinlebens ist ein stabiler Trend bei älteren Generationen heute und in Zukunft. Mit der *Wohnform des Alleinlebens* wird im höheren Alter auch der Hilfebedarf immer wahrscheinlicher.

- **Feminisierung**

Alter ist weiblich: Die Altersgesellschaft ist eine Zwei-Drittel-Frauengesellschaft. Noch vor hundert Jahren war das Verhältnis ungefähr ausgeglichen. Infolge der *höheren Lebenserwartung* der Frauen bleibt das

Geschlechterverhältnis im Alters bis weit ins nächste Jahrhundert hinein unausgeglichen.

- **Hochaltrigkeit**

Früher wurden bereits die über 60- und 70-Jährigen zu den `wirklichen` Alten gezählt. Heute gelten erst *die über 80-Jährigen als Hochaltrige*. Die Hochaltrigkeit nimmt weiter zu. Immer häufiger wird es in Zukunft über 90-Jährige geben.“ (a.a.O., S.103)

Noch vor hundert Jahren haben Eltern nur selten die Heirat ihres jüngsten Kindes erlebt. Heute können sie sogar die Heirat ihrer Enkel miterleben, was in Zukunft allerdings wieder seltener wird. Nicht etwa, weil die Lebenserwartung stagniert oder zurückgeht, sondern weil es immer weniger Enkel gibt. Das bedeutet freilich auch, dass es in Zukunft immer mehr „enkellose“ Seniorinnen und Senioren geben wird.

Eine weitere Differenzierung der 3 Senioren generationen ließe sich über den soziologischen Begriff der „Lebensstile“ vornehmen.

Diese Differenzierung wird heute insbesondere im Hinblick auf die Rolle der Seniorinnen und Senioren als KONSUMENTEN genutzt. In dieser Rolle werden vor allem die jungen und die älteren Alten sowohl als Versorgungskonsumenten als auch als Erlebniskonsumenten immer wichtiger und interessanter.

Resümee

Eigentlich geht es gar nicht so sehr um „das ALTER“ als anscheinend objektives und berechenbares Phänomen, sondern vielmehr um „das ALTERN“, also einen vielschichtigen und komplexen Prozess, an dessen Schlussphase unweigerlich eine Bilanz gezogen werden muss; Bilanz, ob es uns gelungen ist, unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten möglichst ganzheitlich – und nicht nur auf die zweckrationalen Anforderungen des Berufslebens hin zu entfalten.

Ganzheitliches Leben verhindert eine Zweiteilung des Menschen: An die Stelle der starren Trennung von Arbeitswelt einerseits und Privat- bzw. Freizeit-sphäre andererseits treten fließende Übergänge, die die Ganzheit des Lebens wieder ins Bewusstsein bringen und Brücken zwischen Arbeits- und Privatleben bauen. Bei der Realisierung eines solchen Lebenskonzepts bleibt auch nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben der natürliche Rhythmus von Anspannung und Entspannung, Anstrengung und Ruhe erhalten – eigentlich das Gegenteil vom sogenannten „Ruhestand“ (siehe dazu auch a.a.O., S.100).

Die Einübung der Kompetenzen für ein derartig ganzheitliches Lebenskonzept kann natürlich nicht in den letzten 10 Monaten vor der Pensionierung erfolgen sondern muss mindestens 10 Jahre vorher beginnen. Grundvoraussetzung dafür ist das Erlernen von mehr Selbstbestimmung und Selbstverantwortung im Hinblick auf die Gestaltung des Lebenszeit-Budgets.

Mit diesem Beitrag möchte ich u.a. auch zur „Ent-Objektivierung“ und Relativierung allzu starrer Bilder, ja vielleicht sogar Zerrbilder, der Seniorenphase beitragen.

Zum Abschluss als Denkanstoss ein kurzes Gedicht des Schriftstellers Max von der Gruen:

„Als ich 5 Jahre alt war, war meine Mutter 25,
und ich fand sie *sehr alt*.
Als ich 25 Jahre alt war und sie 45,
fand ich sie *alt*.
Als ich 45 Jahre war, war sie 65,
und ich fand sie *sehr jugendlich*.
Als ich 48 Jahre alt war, starb meine Mutter,
und ich fand, sie sei *sehr jung gestorben*.“