

Bönisch, Norma Elisabeth

**Die Transition der Babyboomer in den Ruhestand**

eingereicht als

**BACHELORARBEIT**

an der

**HOCHSCHULE MITTWEIDA**

---

**UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2020

Bönisch, Norma Elisabeth

**Die Transition der Babyboomer in den Ruhestand**

eingereicht als

**BACHELORARBEIT**

an der

**HOCHSCHULE MITTWEIDA**

---

**UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2020

Erstprüfer/in: Frau Prof. Dr. phil. Andrea Kronenthaler

Zweitprüfer/in: Frau Prof. Dr. phil. Nadine Kuklau

**Bibliographische Angaben:**

Bönisch, Elisabeth:

Die Transition der Babyboomer in den Ruhestand

The transition of baby boomers into retirement

Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences

Fakultät Soziale Arbeit, Bachelorarbeit, 40 Seiten, 2020

**Referat:**

Die Bachelorarbeit thematisiert die Transition in den Ruhestand, mit Blick auf die Kohorte der Babyboomer. Es wird dargestellt, wie dieser Übergang auf individueller Ebene bewältigt und auf sozialarbeiterischer Ebene unterstützt werden kann, um ein erfolgreiches Altern zu ermöglichen.

# Inhalt

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis .....	VI
1 Einleitung .....	1
1.1 Thema und zentrale Fragen.....	2
2 Kohorte Babyboomer .....	3
2.1 Porträt und Besonderheiten .....	4
2.2 Lebenszeitgewinn .....	6
2.3 Risiko - Sozialpolitische Herausforderungen .....	8
2.4 Chance - Veränderung des Altersbildes .....	9
3 Transition .....	10
3.1 Entwicklungsaufgaben .....	12
3.2 Kritisches Lebensereignis .....	13
3.3 Soziale Ressourcen .....	14
3.4 Bewältigung .....	15
3.5 Krise.....	16
4 Ruhestand .....	18
4.1 Vorbereitung .....	19
4.2 Übergang Phasenmodell nach Atchley .....	20
4.3 Rente .....	22
4.4 Veränderungen .....	23
4.4.1 Individuelle Veränderungen.....	23
4.4.2 Familiäre und Soziale Netzwerke .....	23
4.4.3 Zeit und Aktivität.....	24
4.4.4 Finanzielle Veränderungen .....	24
4.5 Risiko - Veränderungskrise .....	25
4.6 Chance - Erfolgreiches Altern .....	26

5	Alter .....	27
5.1	Entwicklungsaufgaben im Alter.....	28
5.2	Modelle und Theorien des Alterns .....	29
6	Soziale Arbeit.....	31
6.1	Adressatinnen Sozialer Arbeit.....	32
6.2	Gesellschaft .....	33
6.3	Politik .....	34
6.4	Vereinte Nationen .....	36
7	Fazit.....	37
	Literaturverzeichnis.....	VII
	Erklärung zur selbständigen Anfertigung der Arbeit.....	XIV

## **Abbildungs- und Tabellenverzeichnis**

Abbildung 1: Lebenszeitgewinn Entwicklung von 1900 bis 2015 .....	6
Abbildung 2: Vergrößerung Ruhestandsfenster durch sinkendes Lebensarbeitszeitfenster .....	7
Tabelle 1: Psychosoziale Stadien nach Erikson .....	12

# 1 Einleitung

Im Zuge des demographischen Wandels vollziehen sich zwei Dynamiken. Einerseits verändert sich die Bevölkerungsstruktur drastisch. Die Jüngeren werden weniger, die Älteren werden mehr. Das Statistische Bundesamt prognostiziert aktuell, dass im Jahr 2030 35% der Gesamtbevölkerung mindestens 60 Jahre alt sein werden. Innerhalb der Europäischen Union altert Deutschland nach Italien am schnellsten. In Deutschland ist der demographische Wandel besonders stark durch die geburtenstarken Jahrgänge zwischen 1955 und 1964 gekennzeichnet. Erst nach dem Ableben der Babyboomer wird sich die demographische Alterung in Deutschland wieder reduzieren. Aktuell steht diese Kohorte aber vor dem Eintritt in den Ruhestand. Die Rentenzeit der Babyboomer hat angefangen, die ältesten Jahrgänge beginnen in den Ruhestand zu gehen.

*Der Ruhestand muss etwas Herrliches sein. Man kann ja schließlich nicht ewig  
den Bauch einziehen.*

(Burt Reynolds)

Der Ausstieg aus dem Berufsleben und der Übergang in den Ruhestand ist ein einschneidendes Lebensereignis in der Biographie eines jeden Menschen. Zugleich beginnt die Lebensphase des Alters, welche sich im Strukturwandel des Alters als zweite Dynamik hervorhebt. Diese verläuft unter den indessen einvernehmlich diskutierten Merkmalen der Verjüngung, Entberuflichung, Feminisierung, Singularisierung und Hochaltrigkeit. Die Babyboomer sind im Jahr 2020 zwischen 56-65 Jahre alt. Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Menschen zwischen 61-75 Jahren als ältere Menschen, somit tritt eine gewisse Altersüberschneidung der zunächst älteren Babyboomer und der Zuordnung zu den älteren Menschen auf. Diese Altersüberschneidung wird in dieser Arbeit im Ansatz genutzt. Das heißt, weil viele Inhalte in der Literatur nicht direkt auf die Babyboomer bezogen sind, können sie dennoch bei der Bezeichnung älterer Menschen eingeschlossen werden.

Für diese Arbeit gilt, die Nennung der weiblichen Personenbeschreibung schließt alle Geschlechter gleichermaßen ein.

## 1.1 Thema und zentrale Fragen

In der vorliegenden Arbeit soll der Übergang in den Ruhestand thematisiert werden. Zentral sind dabei folgende Fragen: Worauf ist grundlegend bei Übergängen zu achten? Welches Schema, welche Veränderungen, Chancen und Risiken kommen beim Ruhestandseintritt zum Tragen? Wie kann dieser auf individueller Ebene bewältigt und auf sozialarbeiterischer Ebene unterstützt werden, um ein erfolgreiches Altern zu ermöglichen.

Dafür traf ich im Punkt 2 einerseits die Auswahl der Babyboomer, weil diese Kohorte aktuell vor dem Eintritt in den Ruhestand steht. Zunächst wird diese Kohorte mit dessen Spezifika vorgestellt. Daraus werden drei große sozialpolitische Herausforderungen abgeleitet, wenn diese Kohorte und somit fast ein Viertel der Bevölkerung Deutschlands bis 2030 in Rente geht. Neben dieser Hürde wird auch die Chance dieser Kohorte zur positiven Veränderung des Altersbildes vorgestellt.

Andererseits wird nicht nur der Übergang in den Ruhestand am Beispiel der Babyboomer dargestellt, sondern im Punkt 3 und 4 generell der Übergang in den Ruhestand. Welche Aspekte verbergen sich zunächst im Allgemeinen hinter Lebensübergängen. Welche Übergangsphasen, Veränderungen, Chancen und Risiken stehen im Besonderen beim Ruhestandsübergang bevor.

Die Entstehung von Rentensystemen als Alterssicherung hat dazu beigetragen, dass das Ende der Berufstätigkeit gesellschaftlich als Übergang in die Lebensphase Alter interpretiert wird (vgl. Schmassmann 2006, S. 106). Daher muss beim Eintritt in den Ruhestand immer auch die Lebensphase Alter mitbedacht werden, welche im Punkt 5 berücksichtigt wird. Welche Alternsmodelle und konkreten Handlungsempfehlungen gibt es für die individuelle Bewältigung der Entwicklungsaufgaben in der nachberuflichen Phase und im Alter.

Welche Aufgaben und Herausforderungen sich aus den individuellen und gesellschaftlichen Merkmalen des Ruhestandsübergangs für die Soziale Arbeit ergeben, wird im Punkt 6 abschließend dargestellt.

## 2 Kohorte Babyboomer

Als Kohorte wird bezeichnet eine „Gruppe von Personen, die in derselben historischen Zeitspanne geboren wurden“ (Zimbardo et al. 2004, S. 440) und „die zur gleichen Zeit von einem gleichen Ereignis wie Geburt, Schuleintritt, [...] Eintritt in den Ruhestand, Krieg, Wirtschaftskrisen, [...] etc. betroffen sind. Sie erfahren damit aufgrund einer spezifischen Situierung in der Geschichte eine besondere Prägung“ (Prahl und Schroeter 1996, S. 251). Als Babyboomer-Kohorte werden die Vertreterinnen der geburtenstarken Jahrgänge zwischen 1955-1964 bezeichnet. Die sogenannte Fertilitätsrate gibt an, wie viele Kinder eine Frau durchschnittlich in ihrem Leben bekommt. Im Jahr 1964 betrug die Fertilitätsrate in der BRD 2,54 und in der DDR 2,51 und erreichte somit ihren Höhepunkt (vgl. Statista Research Department 2016). Mit der Markteinführung der Anti-Baby-Pille im Jahre 1965 endete der Babyboom. Aktuell sind die Babyboomer im Jahr 2020 zwischen 56 und 65 Jahre alt (vgl. Deutsches Zentrum für Altersfragen, S. 3).

Zunächst werden das Porträt und die Besonderheiten der Babyboomer (Pkt. 2.1) dargestellt. Die Beschreibung des Lebenszeitgewinnes (Pkt. 2.2) soll deutlich machen, wie viel Zeit nach dem Eintritt in den Ruhestand noch verbracht werden kann. Im Kontext mit dem Renteneintritt der Babyboomer kann daher ein Risiko als auch eine Chance abgeleitet werden. Das Risiko der sozialpolitischen Herausforderungen (Pkt. 2.3), sowie die Chance der Aufwertung des Altersbildes (Pkt. 2.4).

## 2.1 Porträt und Besonderheiten

Der Anstieg der Geburtenhäufigkeit in der späten Nachkriegsperiode begann einerseits mit der zunehmend sicheren Lebenslage, der verbesserten Nahrungsbereitstellung und einem steigenden Wohlstand. Andererseits wuchs ein enormer Wunsch nach einem glücklichen Familienleben nach den Kriegs- und Krisenjahren. Der Geburtenanstieg bedeutete aber keine Rückkehr zu kinderreichen Familien, sondern wurde tatsächlich dadurch ausgelöst, dass mehr Frauen als zuvor überhaupt Kinder zur Welt brachten. Die Eltern der Babyboomer gehörten zu der Generation, welche die traditionellen Ehe- und Familienideale am stärksten vertraten und lebten. Nicht eheliche Lebensformen waren in den 1950er-Jahren verpönt und verboten. Die Kindheit der Babyboomer war somit von traditionellen Familienwerten geprägt. Ihre Jugend hingegen prägte eine globalisierte Jugend- und Musikkultur wie die des Rock´n´Roll sowie Jugend- und Studentenbewegungen weltweit. Das traditionelle Lebens- und Familienideal wurde in ihrer Jugend und frühen Erwachsenenalter zum Teil mehrheitlich verworfen. Das Ausprobieren alternativer Lebensformen wie Singlesein, nicht eheliches Zusammenleben oder Wohngemeinschaften förderten somit auch aktiv die Auflösung traditioneller Lebensformen (vgl. Perrig-Chiello et al. 2009, S. 17ff.). Ein entscheidender Punkt vieler Entwicklungen war die rasche Expansion des Wohlfahrtsstaates und des Bildungsbereiches, wodurch diese Kohorte häufiger eine bessere schulische und berufliche Ausbildung erwerben konnte. Ihnen standen bessere Möglichkeiten für höhere Fachausbildungen oder ein universitäres Studium zur Verfügung als deren Eltern (vgl. Behrend 2010, S. 352). Allerdings mündete die deutsche Bildungspolitik Ende der 1970er-Jahre in überfüllten Universitäten, wodurch die späten Babyboomer Jahrgänge schlechtere Ausbildungs- und Studienbedingungen und die Entwertung von Qualifikationen hinnehmen mussten. Sie waren in den 1980er-Jahren einer verschärften Konkurrenz um Arbeitsplätze ausgesetzt. Im Zuge der Bildungsexpansion hohe berufliche Positionen und Rentenansprüche zu erzielen ist somit nicht für die gesamte Kohorte zu konstatieren (vgl. Dörner und Schäffer, S. 122).

Die Abkehr von traditionellen Ehe- und Familienvorstellungen hin zu individualisierten Lebensweisen und die Nutzung veränderter Möglichkeiten im beruflichen Bildungsweg hatten zur Folge, dass sich die Familienplanung der Babyboomer änderte. Es wurden weniger Kinder geboren und diese erst in einem späteren Lebensalter der Eltern. Der erwartbare erneute Babyboom blieb aus. Die körperlich harte Arbeit in der Landwirtschaft und Industrie wurde seltener, woraus abgeleitet werden kann, dass diese Kohorte das Rentenalter vielfach in besserer Gesundheit als ihre Eltern erreicht sowie an weniger körperlichen Abbauerscheinungen im höheren Lebensalter leidet (Perrig-Chiello et al. 2009, S. 17; 20). Die Eltern der Babyboomer gehörten weiterhin zu einer Generation, welche zu Arbeit und Gehorsam sozialisiert wurde. Diese war erstaunt, plötzlich betagt zu sein. Mit der Hoffnung auf ein paar wenige, zufriedenen Jahre im Ruhestand begegnen sie dem Alter eher als passiv zu erleidendem Prozess (ebd. S. 7). Daher können die Eltern der Babyboomer im Hinblick auf die Alterstheorien den Vertretern der damaligen Defizittheorie des Alters zugeordnet werden. Die Betrachtung der Entwicklung der Kriegs- und späten Nachkriegskohorte lässt sich verständlich im Zusammenhang mit der Entwicklung der Alterstheorien aufnehmen. Auf die Alterstheorien wird demzufolge unter Punkt 5.2 eingegangen.

Die Babyboomer sind ständige Veränderungen und Weiterentwicklungen der globalen Gesellschaft zumindest gewohnt, wodurch diese auch häufiger im späteren Lebensalter innovativ und lernbereit bleiben. Sodann treten in der nachberuflichen Lebensphase der Babyboomer aktivere Verhaltensformen auf als bei vorangegangenen Kohorten. Inwieweit die Babyboomer das Alter und das Altern annehmen werden, nach einer langanhaltend aktiven und selbstständigen Lebenszeit, bleibt offen (ebd. S. 20).

## 2.2 Lebenszeitgewinn

Nach dem Abriss der Entwicklung der Babyboomer soll weiterhin der Aspekt der Lebenszeitgewinnung dargestellt werden. Neben der demografischen Besonderheit dieser Kohorte steht die Lebenszeitgewinnung ebenfalls in einem bedeutungsvollen Zusammenhang mit den Babyboomern. Welche sozialpolitischen Herausforderungen sich aus den beiden Merkmalen ergeben, wird im nachfolgenden Punkt eruiert.

Die Lebenserwartung im Jahr 1900 lag bei Frauen bei etwa 48 Jahren, bei Männern lediglich bei etwa 45 Jahren. (Abb. 1) Im Jahre 1950 geborene Frauen und Männer hatten bereits einen Gewinn an Lebenszeit von 20 Jahren erhalten. Heute liegt die Lebenserwartung bei Frauen bei etwa 83 Jahren und bei Männern bei etwa 78 Jahren.

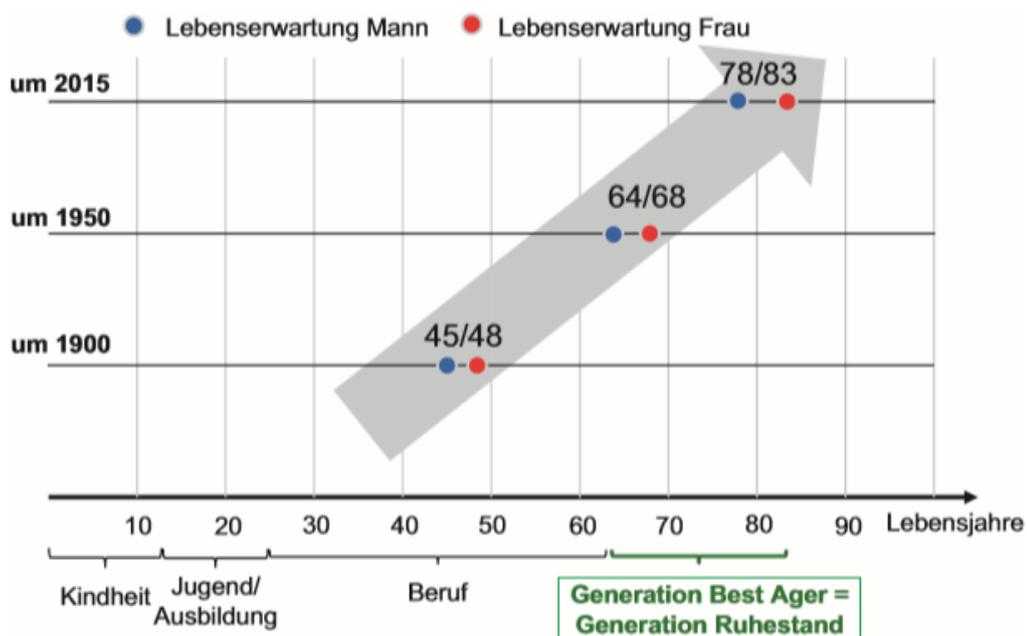


Abbildung 1: Lebenszeitgewinn Entwicklung von 1900 bis 2015 (von Schiele 2018, S. 32)

Mit einem Zugewinn von sechs Wochen Lebenszeit pro Jahr berechnen Wissenschaftler die Lebenserwartung von Mädchen im Jahr 2040 um die 100 Jahre (vgl. Schiele 2018, S. 31).

Es ist somit ein erheblicher Gewinn an Lebenszeit in den letzten 100 Jahren zu konstatieren. Weiterhin kommt hinzu, dass die Berufswelt nach weniger Jahren verlassen wird, als es bei den vorangegangenen Generationen der Fall war. (Abb. 2) Gründe hierfür liegen in dem späteren Eintritt in das Berufsleben, welchem Zeiten der Ausbildung, des Studiums und zunehmender Auslandsaufenthalte vorausging. Um 1950 herum begaben sich die meisten Menschen mit der Volljährigkeit in die Berufswelt und verweilten dort durchschnittlich 47 Jahre. Heutige Arbeitnehmer verbleiben durchschnittlich 36 Jahre in der Berufswelt und Vertreter der Babyboomer Kohorte arbeiten laut Schiele im Extremfall nur um die 30 Jahre.

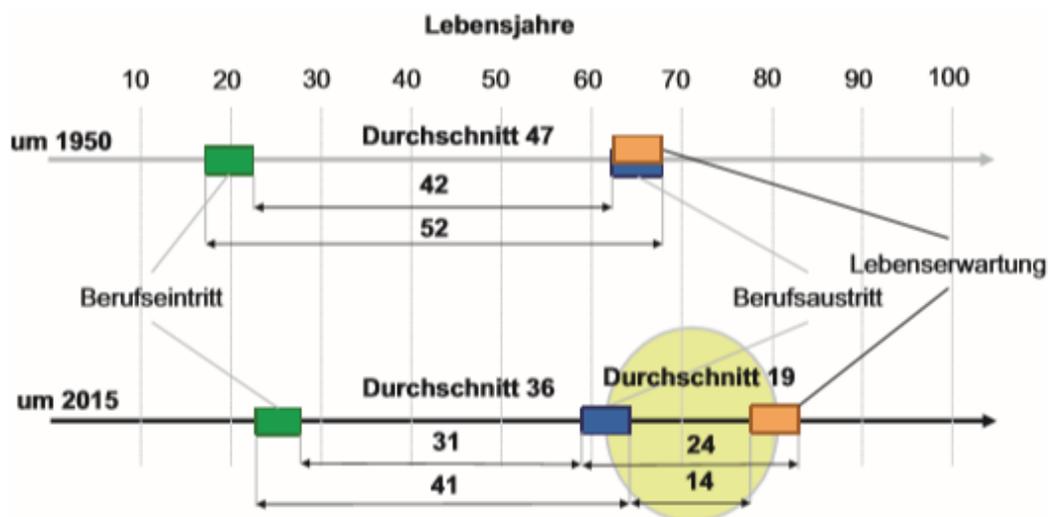


Abbildung 2: Vergrößerung Ruhestandszeitfenster durch sinkendes Lebensarbeitszeitfenster (von Schiele 2018, S. 34)

Im Fazit ergibt sich „ein ganz neues, noch nie da gewesenes Fenster der „Alterszeit“: die Zeit der Best-Ager“ (Schiele 2018, S. 33). Statistisch betrachtet erstreckt sich dieses Zeitfenster, welches sich früheren Kohorten nicht erschloss, auf über 20 Jahre. Diese erweiterte Lebensphase zwischen Berufsaustritt und Tod werden viele Menschen erleben, als nächstes die Kohorte der Babyboomer. Die Babyboomer selbst sind überwiegend in der günstigen Lage, diese Lebensphase wirtschaftlich gut abgesichert erleben zu dürfen. Dies war Kohorten vor den Babyboomern nicht gegeben und wird es Nachfolgekohorten mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auch nicht gegeben sein (ebd.).

## 2.3 Risiko - Sozialpolitische Herausforderungen

Die geburtenstarken Jahrgänge in Verbindung mit dem demographischen Wandel erzeugen gesellschaftliche Belastungen. Diese beziehen sich insbesondere auf die sozialen Sicherungs- und Versorgungssysteme. Folgend werden drei sozialpolitische Herausforderungen vorgestellt, ausgelöst maßgebend durch das Altern der Babyboomer und deren Übergang in den Ruhestand.

Es kommt zu Veränderungen in der Erwerbsbevölkerung. Mit dem Renteneintritt der Babyboomer der 60er Jahre zwischen 2020 und 2030 nimmt die Zahl der Erwerbstätigen um rund 24 Prozent ab, die Gesamtbevölkerung aber nur um drei Prozent, was zu einer Verknappung des Arbeits- und Fachkräftepotenzials führt (vgl. Kreimer 2010, S. 33). Die demographische Alterung der Erwerbsbevölkerung in Deutschland spiegelt die gestiegene Erwerbstätigenquote der 55 bis 64-Jährigen wieder. 2005 lag diese bei 46%, 2014 betrug diese 66% (vgl. Statistisches Bundesamt 2016, S. 26).

Die Rentnerbevölkerung und der Rentenausgaben steigen an. Rente wurde 1900, wenn überhaupt nur wenige Jahre bezogen, bevor die Menschen starben. Für die Babyboomer, welche mit etwa 65 Jahren in Rente gehen, ist eine weitere Lebenserwartung und damit einhergehend ein Rentenbezug von 20 Jahren für Frauen und 17 Jahren für Männer zu erwarten (vgl. Schiele 2018, S. 33). Der massive Wegfall von Arbeitsverhältnissen und Sozialversicherungsabgaben und der langanhaltende Rentenbezug stellt ein großes Problem für die Finanzierbarkeit des Rentensystems dar.

Mit der Zunahme älterer und langlebiger Menschen steigt die Zahl chronisch kranker, multimorbider und hochaltriger Menschen an. Im Jahr 2030 wird es etwa 3,4 Millionen pflegebedürftiger Menschen in Deutschland geben (vgl. Statistisches Bundesamt 2016, S. 60). Neben dem Finanzierungsproblem erlangt auch das berufliche und lebensweltliche Pflegepotenzial ihre Kapazitätsgrenzen. Die Bertelsmann Stiftung geht sogar davon aus, dass der Pflegenotstand in 20-30 Jahren soweit fortgeschritten ist, dass Pflegebedürftige nicht mehr die Versorgung erhalten, welche sie benötigen (vgl. Bertelsmann Stiftung 2012, S. 6).

## 2.4 Chance - Veränderung des Altersbildes

Die Tatsache der Lebenszeitverlängerung und im Fall der Babyboomer mit Aussicht auf ein langlebend gesundes und wirtschaftlich abgesichertes Alter ermöglicht eine neue individualisierte Freiheit, Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung im Alter. Es besteht die Chance Selbstbestimmung und Selbstständigkeit auch im Alter zu signifikanten Leitvorstellungen werden zu lassen und somit das Altersbild zum positiven zu verändern. (vgl. Perrig-Chiello et al. 2009, S. 22).

Andererseits wird dieses aufkeimende, positive Bild des beginnenden Alters, nach dem Renteneintritt mit spätestens 67 Jahren noch gewisse gute, autonome Altersjahre zu haben, bevor der fragile und pflegebedürftige Altersabschnitt beginnt, in dem Zuge gleichsam getrübt. Die zuvor genannten sozialpolitischen Herausforderungen und Ängste führen zu neuen Überlegungen und Diskursen, etwa der gesellschaftlichen Verantwortung von Menschen im Ruhestand. Gerontologische Kompetenzmodelle älterer Menschen und gesellschaftliche Modelle eines selbst- und mitverantwortlichen Lebens verstärken diese Überlegungen. Die sozialpolitischen Forderungen nach der Erhöhung des Rentenalters, bürgerschaftlichem Engagement und Freiwilligenarbeit im Alter, lebenslangem Lernen und Gesundheitserhaltung bestehen. „Die nachberufliche Lebensphase wird damit zunehmend als Lebensphase sozialer Verpflichtungen definiert.“ (ebd.) So kommt dieser Kreislauf der positiven Altersbildentwicklung zu einem ersten Halt. Viele Babyboomer entsprechen mit ihrem Lebensgefühl zwar diesen Forderungen und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass sich diese Erwartungen zu einer bedeutenden Gestaltungsnorm des Alterns ausbilden (ebd. S. 22f.). In welchem Spannungsfeld zwischen gesellschaftspolitischen und individuellen Interessen das die Soziale Arbeit führt, wird im Fazit zusammengefasst.

### 3 Transition

„Transitionen oder Übergänge sind Veränderungen und Umbrüche, die sowohl mit Entwicklungschancen, als auch mit Risiken verbunden sind“ (Franke et al. o.J. (2018), S. 6) und mit einem „Rollen- und Statuswechsel einschließlich der Veränderung sozialer Selbstkonzepte und sozialer Positionierungen“ (Grunwald und Thiersch 2016, S. 560) einhergehen. Unser Leben ist geprägt von vielfältigen Übergängen. Von der Kindheit bis ins Alter durchlaufen wir biologische, kognitive und soziale Entwicklungen. Die psychosoziale Entwicklung wurde zur genaueren Betrachtung herangezogen (Pkt. 3.1), weil diese vielmal hilft, die Entwicklung des Menschen im Laufe ihres Lebens zu verstehen. Die biologische und die kognitive Entwicklung werden in dieser Arbeit nicht thematisiert. Innerhalb dieser Entwicklungen werden wir mit Übergängen und Herausforderungen zwischen diesen Lebens- und Entwicklungsphasen konfrontiert. In der Literatur wird oft von kritischen Lebensereignissen (Pkt. 2.2) geschrieben, wozu auch der Eintritt in den Ruhestand gezählt wird. Dadurch verändern sich unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten, unsere Bedürfnisse und Ansprüche, unsere persönlichen Beziehungen und Bindungen, unsere Rollen sowie unsere Lebenswelten und Lebenskonstellationen. Diese Übergänge sind einerseits *normativ*, das heißt durch äußere Erwartungen angestoßen (ebd.) und mit einer Vorherseh- und Planbarkeit. Biologisch normiert sind die Pubertät und die Wechseljahre. Gesellschaftlich altersnormiert sind die Einschulung, die Volljährigkeit und die Pensionierung (vgl. Weinhold und Nestmann 2012, S. 52). Allerdings verlieren derzeit diese traditionellen normativen Verläufe ihre Vorherseh- und Planbarkeit durch die Beschleunigung und Verdichtung der Alltagswelt mit einhergehenden, gestiegenen Anforderungen an den Menschen. Zunehmende Belastungen der Menschen durch krisenhafte Modernisierungsprozesse und weniger verlässliche Strukturen der Institutionen bei parallel geschehender Enttraditionalisierung und steigender Unsicherheit gefährden verlässliche und erzeugen übergangsintensive Lebensverläufe (vgl. Gahleitner und Hahn 2012, S. 9).

Andererseits treten Übergänge *nicht-normativ* auf. Diese treffen uns unvorbereitet, zum Beispiel durch Krankheit, Unfall, Tod, Scheidung, Arbeitsplatzverlust oder finanzielle Krisen.

Die genannten Veränderungs- und Modernisierungsprozesse der Alltagswelt mit Herausforderungen aus normativen und nicht-normativen Übergängen erfordern Ressourcen (Pkt. 3.3) zur positiven Bewältigung (Pkt. 3.4). Andererseits besteht das Risiko einer Krise (Pkt. 3.5). In der Literatur werden die sozialen Ressourcen als zentrale Bewältigungsressource gesehen, weswegen diese zur Bearbeitung ausgewählt wurden.

Die bisherige Theorie im Bereich der Sozialisations- und Bildungsforschung basierte auf dem Konzept der Statuspassagen. Danach durchlebt der Mensch bestimmte Institutionen wie Kindergarten, Schule, Arbeitsstelle und schlussendlich den Ruhestand, denen ein bestimmter Status mit sozialen Rollen, Funktionen, Verhaltensweisen, Erwartungen und Normen zugeordnet wird. Die Übergänge der Passagen bleiben in dieser Theorie unbeachtet. Heutzutage rücken die prinzipielle Offenheit und die Bewegung der Biographie in den Mittelpunkt. Übergänge und deren subjektive Bewältigung in den verschobenen biographischen Bereichen sind entscheidender. Dieses Übergangskonzept hat das Konzept der Statuspassagen abgelöst (vgl. Brandel et al. 2010, 9f.). Böhnisch nennt als Ursache den Strukturwandel der Arbeitsgesellschaft in den Industriestaaten. Dieser zerstört die Normalarbeitsverhältnisse und -biographien, somit kommt die Kontinuität der gesellschaftlich-institutionellen Strukturen und Abfolgen in den Bereichen Bildung, Beruf, Gesundheit und der Lebensalter durcheinander. Es entzweien sich institutionalisierte Statuspassagen und individuelle Lebensverläufe. Durch diese Veränderungen ist der Mensch biographischen Prozessen und notwendigen Bewältigungsleistungen bei Übergängen stärker selbst ausgesetzt (vgl. Böhnisch 2018, S. 266f.).

### 3.1 Entwicklungsaufgaben

Die heutige Entwicklungspsychologie geht von einer lebenslangen Entwicklung aus. Der amerikanische Entwicklungspsychologe E. H. Erikson mit seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung (Tab. 1) soll an dieser Stelle aus zwei wesentlichen Punkten vorgestellt werden. Zum einen erweiterte Erikson sein Modell um die für diese Arbeit relevanten Entwicklungsstadien des Erwachsenenalters und des Seniorenalters, welche im Punkt 5.1 genauer vorgestellt werden. Zum anderen hat er in seinem Modell die Überlegung von den kritischen Entwicklungsstellen eingebracht, welche Probleme älterer Menschen zu sich oder anderen entschlüsseln können. Das heißt, jede der acht Lebensstadien birgt nach Erikson einen bestimmten Konflikt oder eine Krise, welche erfolgreich gelöst oder zumindest ausreichend bearbeitet werden muss (vgl. Zimbardo et al. 2004, S. 470), sonst kann es bei älteren Menschen zu Konflikten wie auffallenden Verhaltensweisen oder seelischen Beschwerden kommen. Folglich kann dieses Entwicklungsmodell Ansatz bieten, Probleme zu bearbeiten, indem ungelöste Entwicklungsaufgaben identifiziert, hinreichend nachbearbeitet oder bestenfalls gelöst werden, um eine lebenslange, befriedigende Entwicklung und erfolgreiches Altern zu ermöglichen (vgl. Radebold und Radebold 2015, S. 66).

<b>Psychosoziale Stadien nach Erikson (ca. 1950)</b>			
<b>Alter (ca.)</b>	<b>Krise</b>	<b>Angemessene Lösung</b>	<b>Unangemessene Lösung</b>
0 – 1,5	Vertrauen vs. Misstrauen	Grundlegendes Gefühl der Sicherheit	Unsicherheit, Angst
1,5 – 3	Autonomie vs. Selbstzweifel	Wahrnehmung des eigenen Selbst, das Körper kontrolliert und Ereignisse verursacht	Gefühl der Unfähigkeit, Ereignisse zu kontrollieren
3 – 6	Initiative vs. Schuld bewusstsein	Vertrauen auf eigene Initiative und Kreativität	Mangelndes Selbstwertgefühl
6 – Pubertät	Kompetenz vs. Minderwertigkeit	Kompetenz in sozialen und intellektuellen Fertigkeiten	Mangelndes Selbstwertgefühl, Gefühl des Versagens
Adoleszenz	Identität vs. Rollendiffusion	Entspanntes Erleben des eigenen Selbst	Eigenes Selbst als bruchstückhaft und diffus wahrgenommen
Frühes Erwachsenenalter	Intimität vs. Isolation	Fähigkeit zur Nähe und Bindung an andere	Gefühl der Einsamkeit, Leugnung des Bedürfnisses nach Nähe
Mittleres Erwachsenenalter	Generativität vs. Stagnation	Über eigene Person hinaus Sorge um Familie, Gesellschaft und zukünftige Generationen	Hedonistische Interessen, fehlende Zukunftsperspektiven
Seniorenalter	Ich-Integrität vs. Verzweiflung	Gefühl der Ganzheit, grundlegende Zufriedenheit mit dem Leben	Gefühl der Sinnlosigkeit, Enttäuschung

Tabelle 1: Psychosoziale Stadien nach Erikson (von Zimbardo et al. 2004, S. 471)

### 3.2 Kritisches Lebensereignis

Als kritisches Lebensereignis definiert Filipp den „personseitig und/oder umweltseitig erfolgten [...] Eingriff in das zu einem gegebenen Zeitpunkt aufgebaute Passungsgefüge zwischen Person und Umwelt“ (Filipp 1990, S. 9; 39) oder auch innerer Welt und erlebtem Lebensalltag. Kritische Lebensereignisse können Wendepunkte oder Schicksalsschläge darstellen, an denen sich das Dasein grundsätzlich verändert. Diese erschüttern vertraute Alltagsroutinen, verursachen Brüche in der Biographie und können zutiefst verunsichern. Demnach kann der Übergang in den Ruhestand als kritisches Lebensereignis benannt werden. Die Person verliert ihre oft jahrzehntelang bestehende Tagesstruktur sowie das Team mit welchem sie zuvor zum Teil fünf Tage die Woche zusammengearbeitet hat (vgl. Riedl 2013, S. 16). Weiterhin können kritische Lebensereignisse als massiver Kontrollverlust erlebt und von existenziellen Ängsten begleitet werden. Das rationale Handeln wird beeinträchtigt, wenn die Gefühle übermächtig werden. Jeder Übergang und jedes kritische Lebensereignis erfordern individuelle und psychosoziale Anpassungs- und Bewältigungsleistungen (vgl. Franke et al. o.J. (2018), S. 11). Die Auseinandersetzung mit dem kritischen Lebensereignis wird als prozessuales Geschehen von unterschiedlicher zeitlicher Dauer beschrieben. Die Wiederherstellung des Passungsgefüges lässt sich nach French, Rodgers und Cobb in vier Strategien differenzieren. Erfolgen die Änderungen jeweils objektiv erfassbar auf jeweils einer Seite, werden sie auf der Umweltseite als *Meisterung* und auf der Personseite als *Anpassung* beschrieben. Stellt sich das Passungsgefüge in Interaktion beider Seiten her, wird von *Bewältigung* gesprochen. Ist die Passung nur subjektiv wahrnehmbar wieder hergestellt wird von *Abwehr* ausgegangen (vgl. Filipp 1990, 37f.). Mit kritischen Lebensereignissen stehen Chancen der menschlichen Entwicklung und persönlichem Wachstum oder das Risiko für Erkrankungen und psychopathologische Erscheinungen in Zusammenhang (ebd. S. 160ff.). Kritische Lebensereignisse gelten als Auslöser einer (Lebens-) Krise (vgl. Konietzko 2012, S. 17).

### 3.3 Soziale Ressourcen

Der Ressourcenbegriff wendet sich von bisherigen Theorien mit der Fixierung auf Risiken, Behinderungen und Defizite ab und stellt die verbliebenen und aktivierbaren Kräfte und Stärken beziehungsweise Ressourcen der Einzelnen, der sozialen Gemeinschaft, der Lebenswelten und der sozialen Ökologien in den Vordergrund. Soziale Ressourcen erlangen eine ganz zentrale Rolle (vgl. Grunwald und Thiersch 2008, S. 71f.; 80) und gelten oft als signifikanteste Bedingung von gelingenden Übergangsprozessen. Aus diesen Gründen wurden die sozialen Ressourcen zur näheren Betrachtung ausgewählt. Soziale Ressourcen lassen sich in vier zentrale Dimensionen der Unterstützung differenzieren. Die *emotionale Unterstützung*, welche generell die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und Anerkennung der Person vermittelt und durch wichtige implizite und explizite Rückmeldungen zu der Person und deren Situation emotionalen Halt gibt. Die *instrumentelle-praktische* Unterstützung umfasst direkte Hilfemaßnahmen bei täglichen Aufgaben sowie materielle Hilfe durch Sach- und Geldleistungen und ist besonders in konkreten Belastungssituationen bedeutsam. *Informative Unterstützung* hilft eine Situation zu bewältigen, indem eine Information oder ein Ratschlag vermittelt wird, besonders durch problemzentrierte Überlegungen, Gespräche und Beratungen. *Interpretative und bewertungsbezogene Unterstützung* bezieht sich auf die Einschätzung des Netzwerkes inwiefern eine Problemsituation vorliegt und wie deren Handlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten erscheinen. Diese Dimensionen können bei positivem Einsatz einen Haupt- oder Puffereffekt erzielen. Der Haupteffekt hat präventiven Charakter und zielt auf soziale Integration. Zum einen ergeben sich daraus Wohlbefinden, was den Gesundheitszustand fördert und sichert. Zum anderen wirkt sie präventiv gegen Ursachen von Belastungen, sodass diese nicht oder weniger stark auftreten. Liegt nun dennoch ein belastendes Lebensereignis vor, mindert der Puffereffekt den Belastungsausbruch. Zum Beispiel verhindern Freunde, dass der Berufsaussteiger durch Rollenwechsel und Verlust des Lebenssinnes in eine tiefere Depression abrutscht (vgl. Weinhold und Nestmann 2012, S. 53–57).

### 3.4 Bewältigung

Übergänge und kritische Lebensereignisse stellen, wie in den vorherigen Punkten dargestellt, bedeutsame Einschnitte im Leben dar, welche erhöhte Anforderungen an den Menschen stellen und verunsichern, Ressourcen in Anspruch nehmen, zum Teil mit Verlusten einhergehen und bewältigt werden müssen. Der Begriff Bewältigung ist unabhängig vom Erfolg zu betrachten, sondern ist als Bewältigungsbemühen zu verstehen. Dieses kann durch eine Um- und Weiterprogrammierung der personenspezifischen Verhaltensprogramme geschehen. Am besten gelingt dies, wenn das Individuum in dosiertem Maße mit der Veränderung konfrontiert wird. Bereits ein Entwicklungsreiz wird zur Erweiterung des Verhaltensrepertoires genutzt (vgl. Olbrich 1990, S. 136). Nach Künzel-Schön ist das Spektrum der Verhaltensprogramme von Erfahrungen, Eigenschaften und Fähigkeiten abhängig, weswegen Menschen auf unterschiedliche Formen und Strategien der Bewältigung zurückgreifen (vgl. Künzel-Schön 2000, 8f.). Böhnisch beschreibt als besonders wirkungsvolles Bewältigungsverhalten die antizipatorische Problembearbeitung, das heißt das Ereignis bewusst vorwegnehmend zu bearbeiten. Es versetzt das Individuum in die Lage, Situationen auszuwählen, eigene Handlungsmöglichkeiten darauf abzustimmen und damit aktiv die Anforderungssituation zu gestalten. Dies ist effektiver als Bewältigung, wenn die komplizierte Belastungssituation bereits eingetreten ist (vgl. Böhnisch et al. 2009, S. 103). Die positive Bewältigung kritischer Lebensereignisse und -übergänge in Form der Wiederherstellung des Passungsgefüges zwischen inneren und äußeren Anforderungen kann positive Effekte auf die Persönlichkeitsdimensionen wie Bewältigungsoptimismus und -kompetenz, Kontrollbewusstsein und Selbstwert haben (vgl. Weinhold und Nestmann 2012, S. 61). Bei nicht erfolgreicher Bewältigung des kritischen Lebensereignisses kann sich eine Krise (s. Pkt. 3.5) ausbilden.

### 3.5 Krise

„Das Wort Krise kommt aus dem Griechischen und bedeutet eigentlich »entscheidende Wendung, plötzliche Veränderung«, aber auch »folgeschwere Störung.« (Cullberg 2008, S. 13) Unterschieden werden zum einen traumatische Krisen, welche durch negative Lebensereignisse wie Todesfall, Unfall, schwere Krankheit oder Arbeitsplatzverlust verursacht werden können. Zum anderen die lebensverändernden Entwicklungs- oder Lebenskrisen welche bei dem Übergang in den Ruhestand, dem Auszug der Kinder oder dem Nachlassen der psychischen und physischen Fähigkeiten auftreten können. Die Überlagerung einer lebensverändernden Krise durch eine traumatische Krise kann zu einer suizidalen Krise führen, welche sich latent zu einer Suizidhandlung entwickeln kann (vgl. Zippel 2011, S. 278). Vielfältige Anforderungen an den Menschen kumulieren an Übergängen des Lebenslaufes. Wenn die verfügbaren personalen und sozialen Ressourcen zur Bewältigung der erhöhten Anforderungen nicht ausreichen, kann es zur unvorhersehbaren, umfassenden biopsychosozialen Krise kommen (vgl. Gahleitner und Hahn 2012, S. 9). Aber auch ohne die Anhäufung von Anforderungen, sondern vielmehr durch scheinbar ganz normale Ereignisse im Leben kann es laut Psychiatrieprofessor Cullberg zur Krise kommen. Bleiben diese Ereignisse trotz vermeintlicher Normalität unverarbeitet oder unbearbeitet, können sie zur Belastung und zum Beginn einer Krise werden. Bleiben die bisherigen Bewältigungsstrategien weiterhin erfolglos, kommt es zur Krise, als Zuspitzung des Problems. Der eigentliche Auslöser kann durchaus Jahre zurückliegen. Das begründet auch die Aussage Cullbergs, dass die Phasen der Krise in unterschiedlicher Gestalt sowie Ausprägung auftreten können (vgl. Cullberg 2008, S. 10). Erst wenn der Auslöser beziehungsweise die Bedeutung der jeweiligen Krisensituation verstanden sind, besteht die Möglichkeit wirklich zu helfen (ebd. S. 15). Der Ausgang einer Krise hängt von drei Faktoren ab. Von der Wahrnehmung des verändernden Ereignisses, von der situativen und sozialen Unterstützung und den Bewältigungsmechanismen der Person (vgl. Filipp 1990, S. 133f.). In der Krise steht der Mensch an dem Punkt einer notwendigen Entscheidung.

Ein positiver Ausgang liegt im Lernen neuer Strategien und der Entwicklung eines neuen Identitätserlebens (vgl. Cullberg 2008, S. 16). Das Scheitern der Bewältigung der Krise kann sowohl in chronifizierten Stressreaktionen als auch schlimmstenfalls in dysfunktionalen Formen der Problembewältigung enden, zum Beispiel in einer Sucht (vgl. Konietzko 2012, S. 62). Negative psychische, physische und soziale Folgen zu verhindern ist Ziel der Krisenintervention, worunter alle Aktionen zusammengefasst werden, welche Betroffenen bei der Bewältigung einer Notlage helfen (vgl. Zippel 2011, S. 278).

Wie eng Krisen und Weiterentwicklung im Zusammenhang stehen hat auch das psychosoziale Entwicklungsmodell nach Erikson (Pkt. 3.1) gezeigt. Auch er vertritt die Auffassung, dass Entwicklung nur dann stattfinden kann, wenn die anstehende Krise angenommen und überwunden wird. Interessant bleibt die Frage, ob Krisen dem Menschen die Chance geben, verpasste oder aufgeschobene Entwicklungsstufen nachzuholen.

## 4 Ruhestand

In diesem Kapitel wird näher auf den Ruhestand eingegangen. „Die Älteren [...] ziehen sich aus der Erwerbsarbeit zurück und treten in eine arbeitsentpflichtete Zeit der Ruhe ein“ (Denninger et al. 2014, S. 20), die durch soziale Sicherungssysteme (Pkt. 4.3) gewährleistet wird. Zu Beginn werden sinnvolle und notwendige Vorbereitungsschritte für den Einzelnen aufgeführt (Pkt. 4.1). Im Anschluss wird das Phasenmodell nach Atchley vorgestellt, welches in sieben Phasen den Übergang in den Ruhestand beschreibt (Pkt. 4.2), gefolgt von den Veränderungen, welche der Eintritt in den Ruhestand mit sich bringt (Pkt. 4.4). Zur Bewältigung des Überganges in den Ruhestand steht den meisten Menschen kein erprobtes Bewältigungsverhalten zur Verfügung. Hinzu kommt das individuelle, soziale, kulturelle und ökonomische Ressourcen mit dem beginnenden Alter abnehmen, sodass eine erforderliche Anpassung zumeist schwerer gestaltbar ist (vgl. Franke et al. o.J. (2018), S. 11), in dessen Folge sich eine Veränderungskrise des Ruhestandes (Pkt. 4.5) einstellen kann. Entgegen des Risikos des Ruhestandes soll ebenso die Chance des Ruhestandes bearbeitet werden. Diese besteht in einem positiven Lebensabschnitt, in dem durchaus weitere persönliche Ziele und Vorhaben gestaltbar sind und der in einem erfolgreichen und zufriedenen Altersdasein mündet. Welche Aspekte ein erfolgreiches Altern ermöglichen, soll abschließend dargestellt werden.

Der Begriff der Entberuflichung für den Austritt aus dem Berufsleben prägte sich mit dem Trend einer früh einsetzenden Berufsaufgabe seit den 1970er-Jahren. Im Zuge des demographischen Wandels wird mittlerweile die Abschaffung früher Berentungswege angestrebt (vgl. Behrend 2010, S. 347f., 351f.). Als ein Merkmal des Strukturwandels des Alters hat die Entberuflichung weiterhin sozial selektierende Auswirkungen je nach beruflichem Status (vgl. Böhnisch 2018, 231f.). Flexible Formen des Überganges in den Ruhestand sind individuell bedeutsam, weil einerseits der Übergang in die nachberufliche Lebensphase erleichtert wird und andererseits die Pluralität heutiger Berufs- und Arbeitsbiographien besser berücksichtigt werden kann (vgl. Perrig-Chiello et al. 2009, S. 39).

## 4.1 Vorbereitung

Die Gerontologie, als Wissenschaft des Alters und Alterns hat festgestellt, dass durch die gedankliche Antizipation der Zeit des Ruhestandes, die Umstellung und Anpassung an diese neue Lebensphase früher und leichter gelingt. Diese Erkenntnisse wurden von der Geragogik, als Wissenschaft der Bildung und Weiterbildung von älteren Menschen aufgenommen und konzeptionell umgesetzt, sodass seit knapp 40 Jahren vielfältige Angebote zur Vorbereitung auf den Ruhestand bestehen, welche sich nach Inhalt, Didaktik, Methodik, Organisation und Trägern unterscheiden. Im Fazit ist die Vorbereitung auf den Ruhestand und das Alter schon seit den 1980er Jahren ein anerkannter Bereich der Altersbildung (vgl. Backes und Clemens 2013, S. 330f.). Solche „Vorbereitungsmaßnahmen stellen Hilfsangebote für die Bewältigung von möglicherweise späteren, im Ruhestand auftretenden Problemlagen dar.“ (ebd. S. 332). Zur Vorbereitung gehört auch die rechtzeitige Entscheidung nach welcher Konzeption der Übergang ins Rentenalter angetreten wird. Frühverrentung, Eintritt an einer starren Altersgrenze oder in Form eines gleitenden Ruhestandes ist möglich (vgl. Schmassmann 2006, S. 102ff.). Engelmayer und Schüller stellen für den Rentenantritt vier Punkte zusammen, welche aus den genannten Gründen rechtzeitig vorher umgesetzt werden sollen. 1. Sinn. Die Erstellung eines Stärken-Schwächen-Profiles aus dem beruflichen Bereich soll Aufschluss geben, welche positiven Punkte durch private oder neu gesuchte Bereiche und Lebensziele ersetzt werden sollen. 2. Zeit. Die Reorganisation der Tages- und Zeitstruktur ist zu bestimmen, um Gleichgültigkeit gegenüber dem Tag-Nacht-Rhythmus und den Verlust des Sinns im Leben zu vermeiden. Insbesondere mit zunehmendem Alter erleichtert eine routinierte Tagesgestaltung die Aufrechterhaltung von Selbständigkeit. 3. Soziales. Soziale Kontakte sollen intensiviert oder aufgebaut werden. 4. Finanzen. Die intensive Beschäftigung mit dem finanziellen Bereich, insbesondere mit der Erstellung eines Finanzplanes, auf Basis des neuen Einkommens ist empfohlen (vgl. Riedl 2013, S. 65). Das Optimierungspotenzial von Einkommens-, Vermögens- und Steuersituation ist vor dem Ruhestand am höchsten (vgl. VermögensPartner AG 2019).

## 4.2 Übergang Phasenmodell nach Atchley

Die Gesetzmäßigkeiten beim Übergang vom Beruf in den Ruhestand hat erstmalig im Jahr 1976 Robert Atchley, Professor für Gerontologie aus den Vereinigten Staaten von Amerika, nachweisen können. Demzufolge verläuft der Übergang in sieben verschiedenen Phasen, welche geraume Zeit vor dem Tag der Berentung einsetzen und bis Monate oder Jahre danach andauern. Die einzelnen Phasen können in Zeitdauer und Intensität individuell sehr unterschiedlich verlaufen. *Phase 1 entfernte Phase.* Diese Phase reicht von jungen Jahren bis wenige Jahre vor der Berentung. Der Zeitpunkt der Berentung ist nicht bekannt. Da das Vorstellungsvermögen für diesen Lebensabschnitt noch fehlt, wird vordergründig nur mit positiven Gedanken an den Ruhestand gedacht, in Form von Träumen oder Fantasien vom ewigen Urlaub. *Phase 2 Nähephase.* Diese Phase bezeichnet die Zeit kurz vor der Berentung. Mit dem Bekanntwerden des konkreten Tages beginnt eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Ende des Berufslebens. Im Vordergrund stehen Überlegungen zur materiellen Absicherung im Alter. Ambivalente Gefühle der Angst vor Leere und der Freude auf Vorhaben treten auf. Auch hier ist die gedankliche Ausprägung der Szenarien individuell unterschiedlich. In jedem Fall wird aber der Rollenwechsel von der Berufstätigen zur Rentnerin bewusster. *Phase 3 Euphoriephase.* Mit dem Umschalten von zielgerichteter Beschäftigung auf grenzenlose Freiheit, kommt es in dieser kurzfristigen Phase zu einem außergewöhnlichen Hochgefühl, in dessen Zeit sich Personen wie Kinder verhalten. Die soeben berenteten Menschen fühlen sich frei von beruflichen Bestimmungen und Lasten und wollen viele Aufgaben zugleich anpacken, was mitunter im Rentnerstress mündet. Nicht so euphorisch erlebt wird die Phase von Menschen, welche Einschränkungen im finanziellen oder gesundheitlichen Bereich erfahren. *Phase 4 Ernüchterungsphase.* Auf die Euphorie- folgt die Ernüchterungsphase. Mit dem ernüchternden Blick auf den Ruhestand geht meist eine Enttäuschung einher, welche mitunter den Erholungseffekt der vorherigen Phase mit eventuellen Urlauben schwinden lässt. Die Ruheständler begreifen, dass der Ruhestand nicht nur Freiheit und

Erholung bedeutet, sondern auch die Findung von Struktur, Aufgabe und Sinn verlangt. Rentner, welche finanziellen oder gesundheitlichen Einschränkungen unterlegen sind, welche sich über den Beruf identifiziert haben oder welche nie angehalten waren, ihr Leben selbst zu strukturieren und organisieren, stehen in dieser Phase vor der größten Herausforderung. Die Gefahr steigt, depressiv zu werden. *Phase 5 Reorganisationsphase*. Atchley bezeichnet diese Phase als Reorganisation, weil eine Neubewertung und Neuausrichtung von Alltagsprozessen und der jetzigen Situation, aber auch von Sinn- und Wertefragen stattfindet. Die Ausrichtung auf wahre Wünsche und neue Aktivitäten findet statt. Meist werden dabei soziale Ressourcen, in Form von informeller, praktischer und emotionaler Unterstützung (Pkt. 3.3) benötigt. Mit der Neuausrichtung nimmt die Depressionsgefahr wieder ab (vgl. Schiele 2018, S. 65ff.). Gelingt dieser Entwicklungsschritt nicht, kann es zu einer Idealisierung der einstigen Berufstätigkeit kommen, wobei sich die Gedankenwelt der Ruheständler häufig in der Vergangenheit abspielt (vgl. Schneider 2019, S. 7). *Phase 6 Stabilisierungsphase*. In der Stabilisierungsphase gelingt es, Alltagsprozesse zu strukturieren und Handlungsmöglichkeiten umzusetzen. Die nützlichen Erfahrungen aus der Vergangenheit können helfen mit den auftretenden Defiziten des Alterns besser umzugehen. Rückschläge im Leben wirken weniger belastend. Die Zeit des Übergangs in den Ruhestand ist vorbei. *Phase 7 Endphase*. Der psychische und physische Zustand schreitet voran, zunehmende Hilfs- und Pflegebedürftigkeit stellt sich ein. In der Endphase erreicht der Mensch sein Lebensende (vgl. Schiele 2018, S. 65–69).

### 4.3 Rente

Die ursprüngliche Form der Alterssicherung war die Familie. Seit Ende des 19. Jahrhunderts treten staatliche Systeme sozialer Sicherung an diese Stelle. Ein Zweig dieses Sozialversicherungssystem ist die gesetzliche Rentenversicherung. „Die Rente sind regelmäßige [finanzielle] Bezüge im Ruhestand, von einer privaten, einer betrieblichen oder einer staatlichen Altersversorgung“ (Onpulson.de). Die Rentenreform im Jahr 1957 hat die lohnbezogene Rente und die dynamische Rentenanpassung eingeführt, weshalb sich die materielle Lebenssituation älterer Menschen verbessert hat (vgl. Holz 2017, S. 80). Die materielle Absicherung im Alter ist ein erheblicher Gewinn in der Gesellschaft. Dennoch hat sich das System sozialer Sicherung seither tiefgreifend gewandelt. „Dabei geht es den Protagonisten dieser Entwicklung keineswegs um die Liquidation des Wohlfahrtsstaates, vielmehr um seine Reorganisation nach einem „neoliberalen Konzept“ (Büschken 2017, S. 7). „Nicht die „wohlverdiente Ruhe“, sondern die „Sicherheit“ im Alter“ (Denninger et al. 2014, S. 181) oder anderer Notlagen ist bemerkenswerter politischer Grundgedanke. Der weltweite demographische Wandel lässt die Führungsspitzen Maßnahmen ergreifen. Die europäische Beschäftigungsstrategie erwartet eine höhere Erwerbsquote älterer Arbeitnehmer, mit dem Ziel für 2010 50% der 55-64 Jährigen in Beschäftigung zu sehen. Neu ist, dass jenseits der Regelaltersgrenze auch der Anteil der erwerbstätigen Menschen steigt. Im Jahr 2017 sind 10% der 65-69-Jährigen erwerbstätig (vgl. Holz 2017, S. 79). Die Bundesregierung hat bereits Fehlanreize zur frühen Rente abgebaut und positive Anreize zur längeren Beschäftigung geschaffen. Weiterhin fordert diese lebenslange Bildungsangebote und -aktivitäten, hilfreiche Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement, die Schaffung von kleinteiligen und quartierbezogenen Wohnformen, die Beseitigung von gesundheitlichen Risikofaktoren, Altersteilzeitmodelle, Arbeitszeitflexibilisierung wie Lebensarbeitszeitkonten, die erleichterte Befristung älterer Arbeitnehmerinnen und die schrittweise Anhebung der Regelaltersgrenze (vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2006, S. 4–11).

## 4.4 Veränderungen

Der Ruhestand bringt viele Veränderungen mit sich.

### 4.4.1 Individuelle Veränderungen

Als positive Veränderungen können psychische und physische Verbesserungen angeführt werden. Insbesondere wenn die Arbeit als belastend oder anstrengend erfahren wird oder Krankheiten deren Ausführung behindern, kann der Ruhestand als Erlösung oder Befreiung gewertet werden, in dessen Folge sich der physische Zustand verbessert (vgl. Mietzel 2012, S. 449). Das Wegfallen beruflicher Stressfaktoren und der Zugewinn an freier Zeit kann zu besserer psychischer Ausgeglichenheit und höherer Zufriedenheit führen (vgl. Perrig-Chiello et al. 2009, S. 134). Als negative Veränderungen gelten die Verlusterfahrungen. Das Aufgeben der über Jahrzehnte ausgeführten aktiven Rolle in der Alltags- und Arbeitswelt und der sozialen Kontakte werden als Verlust empfunden. Der erlebte Stolz auf Geleistetes sowie der durch die Arbeit erfahrene Selbstwert gehen verloren (vgl. Mietzel 2012, S. 448). Wer beruflich erfolgreich war, leidet nach dem Übergang in den Ruhestand möglicherweise an dem Verlust des Status und der Anerkennung. Wer hingegen beruflich weniger oder nicht erfolgreich war, nutzt den Ruhestand als neu gewonnene Freiheit für die Ausrichtung eigener Wünsche (vgl. Perrig-Chiello et al. 2009, S. 39).

### 4.4.2 Familiäre und Soziale Netzwerke

Der zuvor genannte Verlust sozialer Rollen durch den Ruhestand kann durch die Übernahme der Großelternrolle ausgeglichen werden und stellt eine positive familiäre Veränderung dar. Genügend Kontakt mit der Familie kann für den Ruheständler wohlbefindlich und sinngebend wirken (vgl. Riedl 2013, S. 52). Die sozialen Netzwerke sind zu unterscheiden in informelle und formelle soziale Netzwerke. Als informelle Netzwerke werden in der Soziologie Beziehungen nicht verwandter Privatpersonen verstanden, wie Freunde, Kollegen, Bekannte und Nachbarn. Informelle Netzwerke altern ebenso wie der Ruheständler. Aufgrund von Todesfällen oder mangelnder Mobilität stellt sich eine Verkleinerung des Netzwerkes ein, auch Desolation

genannt. Die Isolation bezieht sich nach Pohlmann auf das objektive Fehlen sozialer Beziehungen, was nicht bedeutet, dass der Ruheständler darunter leidet. Das geschieht erst, wenn sich das ausschlaggebende, subjektive Gefühl des Alleinseins einstellt, welches tief erschüttert, trotz eines funktionierenden sozialen Netzwerkes. Unterschieden wird zwischen sozialer Einsamkeit, in Form von fehlender Gruppenzugehörigkeit und emotionaler Einsamkeit, in Form des Fehlens einer Vertrauensperson. Unter formellen Netzwerken werden hingegen Beziehungen zu Vertretern professioneller Hilfen und konkreter Dienstleistungen verstanden, wie Pflegerinnen, Sozialarbeiterinnen, Physiotherapeutinnen und Ärztinnen. Dieses Netzwerk tritt mit zunehmendem Alter stärker in Erscheinung. Die Soziale Arbeit hat die Aufgabe neue soziale Netzwerke anzubahnen und zu unterstützen (vgl. Pohlmann 2011, S. 229ff.).

#### 4.4.3 Zeit und Aktivität

Mit dem Ruhestand entfällt die gewohnte Tagesstruktur und es steht deutlich mehr Zeit zur Verfügung. Einerseits bestimmen ökologische, sozioökonomische und soziale Faktoren wie die Zeit genutzt werden kann. Andererseits spielt die bisherige Verfügung von und der bisherige Umgang mit freier Zeit eine wesentliche Rolle. Stand bisher wenig Zeit zur Verfügung, kann das Überangebot an Freizeitaktivitäten und eine mangelnde Geübtheit einen Tagesplan zu gestalten zur Belastung werden. Ein leichterer Umgang mit der gewonnenen Zeit ist Menschen zuzuschreiben, welche bereits neben der Berufstätigkeit privat oder sozial aktiv waren (vgl. Riedl 2013, S. 53f.).

#### 4.4.4 Finanzielle Veränderungen

Die finanziellen Veränderungen im Ruhestand beziehen sich hauptsächlich auf das Einkommen, welches in Form der Rente (Pkt. 4.3) ausgezahlt wird und zumeist niedriger ist als das zuletzt verdiente Einkommen aus der Berufstätigkeit. Positiv festzuhalten sind die Vergünstigungen, welche öffentliche und private Institutionen und Einrichtungen Rentnern ermöglichen (ebd. S. 54f.).

## 4.5 Risiko - Veränderungskrise

Der Eintritt in den Ruhestand als kritisches Lebensereignis kann sich zu einer Veränderungskrise entwickeln. Der Verlauf erstreckt sich über folgende sechs Phasen. Phase 1 Die Konfrontation stellt die Veränderungen und das bisherige Bewältigungsverhalten gegenüber. Bleibt dieses Problemlöseverhalten wirkungslos kommt es zu Unverständnis, Spannung und Unbehagen. Phase 2 Als Versagen wird erlebt, dass die Veränderung nicht bewältigt werden kann, der Selbstwert sinkt. Phase 3 Die Mobilisierung aller Kräfte und bereits die Erprobung neuer Strategien können zur Bewältigung der Veränderungskrise führen. Anderenfalls kann sich Resignation und die Chronifizierung der Problemsituation einstellen, was zum Vollbild der Krise führt. Phase 4 Psychische Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Verleugnung oder sozialer Rückzug stellen sich ein. Phase 5 Bearbeitung des Auslösers, der Veränderungen und der Konsequenzen der Krise. Phase 6 Neuanpassung in Form der Entwicklung neuer Strategien an die veränderte Situation (vgl. Presinger o. J.). Die Transitions-Theorie von Schlossberg benennt vier Einflussfaktoren, die Übergänge sowohl beeinflussen als auch unterstützen können. Beratende müssen nachvollziehen können, dass Personen dadurch auf verschiedene Weise auf denselben Übergang reagieren sowie zu verschiedenen Zeitpunkten verschieden reagieren.

1. Die Situation. Während des Überganges findet eine Bestandsaufnahme und eine Bewertung der Biografie statt. Diese Vorgänge soll der Beratende erfassen, mit dem Adressaten besprechen und gegebenenfalls aufarbeiten.
2. Self. Darunter werden die Ressourcen einer Person verstanden. Die wichtigsten Faktoren sollten zur Unterstützung angeregt werden.
3. Support. Dabei handelt es sich um Unterstützung durch das Netzwerk, welches Bestärkung und Stabilität verleihen kann.
4. Strategien. Die Situation verändern durch berufliches aktiv bleiben etwa in Teilzeitmodellen. Die Bedeutung verändern. Nicht auf die Krise, sondern auf die Beibehaltung der Struktur und des Lebensinns konzentrieren. Den Stress des Überganges bewältigen. Die Aufgabe der Beratenden liegt darin, die Stressfaktoren zu erkennen und konstruktiv zu bearbeiten (vgl. Ertelt et al. 2018, S. 39f.).

## 4.6 Chance - Erfolgreiches Altern

Erfolgreiches Altern bedeutet nach Havighurst den Zustand der Zufriedenheit, weil es dem älteren Menschen gelingt, sich an veränderte Lebensbedingungen anzupassen. Der Erfolg hängt dabei von individueller Bewertung ab (vgl. Hoff 2013, S. 8). Aspekte für erfolgreiches Altern auf individueller Seite sind mit dem Blick auf die Entwicklungsaufgaben, die Vorbereitung im Sinne der Maßnahmen und des Erwartbaren sowie der zum Teil noch zu beeinflussenden Veränderungen dargestellt. Gesellschaftliche Aspekte für erfolgreiches Altern stellt die steigende Technisierung des Alltagslebens dar, denn diese kann sich sowohl vorteilhaft als auch nachhaltig auswirken. Der Aufzug im Wohnhaus oder das Einkaufen per Internet kann bei Mobilitätseinschränkungen die Selbständigkeit erhalten, andererseits wird das gesundheitsfördernde Treppen steigen oder der Austausch sozialer Kontakte weniger praktiziert. Ein ausgewogener Umgang mit technischen Innovationen ist gefordert, sowohl dessen Gebrauch zur Kompensation funktionaler Einschränkungen als auch dessen Verzicht zum Erhalt alltäglicher Kompetenzen (vgl. Perrig-Chiello et al. 2009, S. 42f.). Lebenslanges Lernen ist ein signifikantes Lebenselement zur erfolgreichen Bewältigung des Alters. Bei Menschen im Ruhestand zielt lebenslanges Lernen nicht mehr auf beruflichen Aufstieg, sondern darauf die Lebens- und Alltagsgestaltung sinnvoll und selbständig zu gestalten, die Persönlichkeit weiterzuentwickeln, kognitive Leistungen zu erhalten, Erfahrungen zu verarbeiten und weiter am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen (ebd. S. 56f.). Gelingendes Altern ist weiterhin von Altersbildern abhängig. Altersbilder sind „individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter“ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2015, S. 8), sozial konstruiert durch historische und kulturelle Rahmenbedingungen und daher in verschiedenen Kontexten unterschiedlich und wandelbar. Altersmodelle und -theorien (Pkt. 5.2) sollen das Altern, also den Prozess des Älterwerdens, abbilden (ebd.). Der Siebte Altenbericht im Jahr 2016 hat herausgearbeitet, dass neben bundesweit einheitlichen Strukturen wie der Sozialversicherung, Aspekte der Infrastruktur und der sozialen Netzwerke vor Ort entscheidend sind (ebd. S. 9).

## 5 Alter

Die Thematik dieser Arbeit und der damit verbundene Prozess des Überganges in den Ruhestand endet in der Lebensphase des Alters. Hier liegt eine der zentralen Fragen der Arbeit, was gelingendes Altern beeinflusst und ermöglicht. Dazu wird in diesem Kapitel auf zwei zentrale und ausschlaggebende Aspekte des Alterns wie die Entwicklungsaufgaben im Alter und die Modelle und Theorien des Alterns (Pkt. 5.1/5.2) eingegangen. Zum Zweck der Einordnung seien die kalendarischen Altersgrenzen genannt, wobei ersichtlich ist, dass das Alter einer breiteren Differenzierung bedarf, da es wesentliche Unterschiede innerhalb gleicher Altersgruppen gibt. In der Gesellschaft gibt es keine andere Gruppe, welche körperlich, psychisch und sozial so verschieden ist wie die Alten und doch werden sie zumeist als homogene Gruppe gezeichnet (vgl. Perrig-Chiello et al. 2009, S. 29). Nach der Unterteilung der Weltgesundheitsorganisation werden Menschen zwischen 61-75 Jahren als ältere Menschen bezeichnet, zwischen 76-90 Jahren als alte Menschen, ab 91 Jahren als sehr alte Menschen und ab 100 als Langlebige bezeichnet (vgl. Gesundheit.de 2019). Häufig werden zudem die älteren Menschen als sogenannte „junge Alte“ (vgl. Onpulson.de), zumeist ohne externen Unterstützungsbedarf und die „alten Alten“, welche teilweise auf fremde Hilfe angewiesen sind, unterschieden. Ab 80 Jahren gilt der Mensch als hochaltrig (vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002, S. 53). Der demographische Wandel ist Hauptauslöser des Diskurses derzeitiger Altersgrenzen. Dennoch sind normierte Altersgrenzen in modernen Gesellschaften unverzichtbar. Als fundamentales Mittel gesellschaftlicher Steuerung mit Rechten und Pflichten, Schutz- und Ermöglichungsfunktionen bestimmen sie unser Leben. Allerdings sind sie soziale Konstrukte und somit gesellschaftlich veränderbar (vgl. Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales 2010, S. 23, 5). Diese Möglichkeit der Veränderung des Altersbildes haben als nächstes die Babyboomer.

## 5.1 Entwicklungsaufgaben im Alter

Der Grundgedanke der Entwicklungsaufgaben im Lebensverlauf, welche bearbeitet und gelöst werden müssen, wurde bereits dargestellt (Pkt. 3.1). Mit dem Übergang in den Ruhestand vollzieht sich auch der Wechsel der Lebensalter. Im bisherigen mittleren Erwachsenenalter geht es um die Krise zwischen *Generativität und Stagnation*. Es besteht die Aufgabe, über die eigene Person hinaus, die Sorge und Verantwortung für die Familie, die Gesellschaft und für künftige Generationen zu übernehmen sowie Interessen und Aktivitäten auch nach außen zu richten. Andernfalls führt dies zu fehlenden Zukunftsaussichten, Langeweile und Vereinsamung, sowie bei fehlender Generativität zu Selbstbezogenheit (vgl. Cullberg 2008, S. 71). Bei dem Übergang in den Ruhestand sind in allen sozialen Schichten Schwierigkeiten mit dem rechtzeitigen Ausscheiden aus dem Beruf und fehlende Interessen und Aktivitäten für das Rentenalter festzustellen (vgl. Radebold und Radebold 2015, S. 65). Im folgenden *reifen Erwachsenenalter* geht es um *Ich-Integrität oder Verzweiflung*. Die Integrität steht für die Bewältigung der Krisen im Leben ohne Verbitterung oder Auflehnung gegen das Schicksal. Ein Grundgefühl der Dankbarkeit bleibt inhärent, trotz verschiedener Schwierigkeiten. Dem alten Menschen wird die Fähigkeit zur Gerotranszendenz zugesprochen, das bedeutet eine intensivere Nähe zu geistigen Fragen, zur mystischen Wirklichkeit und zu den Toten. Die Angst vor dem Tod schwindet (vgl. Cullberg 2008, S. 81). Tiefe Sinnfragen des menschlichen Lebens und Fragen der Spiritualität werden wichtiger (vgl. Leser 2017, S. 71). Wird diese Krise nicht angemessen aufgelöst, kommt es zu Enttäuschung, Lebensabwertung und Todesfurcht. Langjährig ungelöste und unbearbeitete Entwicklungsaufgaben können im Alter nicht mehr gelöst werden, aufgrund von Resignation, der Angst vor Veränderung, einem geringen Leidensdruck oder physischer, psychischer oder sozialer Einschränkungen. Dennoch ist für Sozialarbeiterinnen die Verknüpfung zwischen Schwierigkeiten und Konflikten alter Menschen und dem Wissen über eventuell ungelöste Entwicklungsaufgaben hilfreich, um Probleme alter Menschen zu entschlüsseln, zu verstehen und gemeinsam ein Stück weit bearbeiten zu können (vgl. Radebold und Radebold 2015, S. 65f., 61f.).

## 5.2 Modelle und Theorien des Alterns

Mit dem Eintritt in den Ruhestand spielt neben dem Thema der neu gewonnenen Alterszeit gleichermaßen die Auseinandersetzung mit dem Altern eine enorme Rolle. Die Modelle für das Altern sollen die Wirklichkeit des Alterns vereinfacht erklären. Wie nachfolgend zu lesen, unterliegen diese Modelle einem ständigen Wandel aufgrund wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Entwicklungen. Das 1960 aktuelle *Defizitmodell* verstand den Ruhestand als verdiente Rückzugszeit in das eigene Heim nach langen Jahren anstrengender Arbeit. Die Aufmerksamkeit lag auf dem alt werden mit seinen Mängeln, anstelle auf einer aktiven und sinnerfüllenden Gestaltung des Lebensendes. Der biologisch unumkehrbare Verfall des Menschen geht mit einer kognitiven Degeneration einher und endet in einer hochgradigen Hilfsbedürftigkeit und vollständigen Abhängigkeit von der Gesellschaft. Eine bewusste Gegensteuerung des Verfalls oder eine Anpassung an das Älterwerden war in Zeiten des Defizitmodells nicht vorgesehen. Dieses Modell wurde weiterentwickelt, weil es viele bestätigende Erkenntnisse aus positiveren Modellen gab. Dem Defizitmodell widerspricht das *Kompetenzmodell*. Es spricht zusammen mit der Kontinuitätstheorie dem alten Menschen die Kompetenz zu, selbst zu wissen, was gut für sie ist. Es beruht auf der Annahme, dass die biographischen und beruflichen Erfahrungen sowie daraus resultierende Fähigkeiten zum Altersvorteil genutzt werden, in Form von erfolgreichen Strategien zur Lebensbewältigung. Das Modell spricht dem alten Menschen auch Kompetenz in der Annahme von Möglichkeiten zum Beispiel von verschiedenen Hilfsmitteln oder Therapien zur Förderung der eigenen Lebensqualität zu. Das anschließende *Aktivitätsmodell* mit dem Leitbild „Wer rastet, der rostet“ bildete sich mit der Konsumgesellschaft nach 1965 heraus. Nur wer aktiv ist, etwas leisten kann, eine Aufgabe und somit einen Nutzen hat, ist glücklich und zufrieden. Unter diesem Weltbild sind viele Rentner in Vereinen, in ehrenamtlichen Tätigkeiten oder privat als Familienhelfer organisiert, übernehmen oft noch Verantwortung und leben gesundheitsbewusst. Die berechtigte Kritik an diesem Modell liegt darin, dass der alternde Mensch in ein Aktivprogramm gezwungen wird, was dem

alten Menschen nicht entspricht und für viele nicht leistbar ist (vgl. Schiele 2018, 36f.). Dem Aktivitätsmodell widerspricht die *Disengagementtheorie*, wobei die Entstehung beider Theorien parallel verlief. Geht das Aktivitätsmodell davon aus, dass Aktivität im Alter für die Lebenszufriedenheit verantwortlich ist, geht die Disengagementtheorie davon aus, dass alternde Menschen zufriedener sind, wenn sie sich aus gesellschaftlichen und sozialen Verpflichtungen zurückziehen können. Aktiv bleiben bis ins hohe Alter vereinbart sich nicht mit dem nahen Lebensende. Der körperlich und geistig alternde Mensch nutzt die Rückzugsmöglichkeit, um sich vor Ablehnung und Enttäuschung zu schützen. Zugleich sieht die Theorie den Vorteil, somit die beruflichen, politischen und gesellschaftlichen Positionen für die nachfolgenden Generationen freizusetzen (vgl. Riedl 2013, S. 31). Das allgemeingültige, psychologische *Modell der selektiven Optimierung und Kompensation* der 1980er-Jahre steht grundlegend für die Bewältigung der im vorangegangenen Punkt behandelten Entwicklungsaufgaben in der nachberuflichen Phase und im Alter (vgl. Schneider 2019, S. 32). Es soll Studien zufolge zu einem besseren Leben verhelfen. Es werden eingangs Prioritäten gesetzt, die eigenen Ziele reduziert und mit Bedacht ausgewählt. Die eigenen Werte werden kompromisslos gelebt, vor allem weil sich der ältere Mensch jetzt im Alter vorbehaltlos damit identifizieren kann. Ihre ganz speziellen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden optimiert, um die eigenen Ziele zu erreichen. Defizite werden dabei durch alternative Denk- und Verhaltensweisen ausgeglichen. Der Mensch selektiert die wichtigsten verbliebenen Ressourcen, optimiert diese mit eigenen speziellen Fähigkeiten und kompensiert Defizite zugleich auf kreative Art und Weise (vgl. Schiele 2018, S. 38). Diese Herangehensweise an die nachberufliche Lebensphase ist empfehlenswert, wenn die zur Verfügung stehenden Kräfte mit der Zeit nachlassen (vgl. Schneider 2019, S. 48). Dadurch kann der alternde Mensch eigene Ressourcen optimal nutzen und sich dadurch die Lebensqualität im Ruhestand und im Alter erhalten.

## 6 Soziale Arbeit

Der demografische Wandel und der Altersstrukturwandel haben die Bedeutung und den Bedarf von Leistungen der Sozialen Arbeit in der Altenhilfe anwachsen lassen (vgl. Wendt 2018, S. 215). Kommt es in der nachberuflichen Phase älterer Menschen zu einem Unterstützungsbedarf oder einer Krise, weil sie ihre Alltagssituationen nicht mehr durchschauen oder nicht mehr in der Lage sind, Ressourcen zu aktivieren, ist Soziale Arbeit befähigt einzuschreiten (vgl. Woog 2006, S. 15). Ältere Menschen bewegen sich überwiegend noch außerhalb des stationären oder betreuten Altenhilfesettings und wollen dies auch solange wie möglich, selbst bei Pflegebedürftigkeit, beibehalten. Dies belegt auch der anhaltende Trend im Wohnsektor. Ein selbstständiges Wohnen in der vertrauten Umgebung bleibt dominanter Wunsch (vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2018, S. 8, 40). Ältere Menschen sind daher über Handlungsorte der Offenen Altenarbeit wie Altenclubs, Begegnungsstätten, Beratungsstellen, Seniorenbüros, Vorruhestandsprojekte sowie Erzählcafé's erreichbar (vgl. Wendt 2018, S. 215). Altenarbeit zielt auf die Gewährleistung zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Altenhilfe richtet ihre Hilfen auf die Sicherstellung in „abhängigen“ Lebenslagen wie Pflegesituationen, Armut oder Isolation. Bereiche sind Pflegeheime, Mehrgenerationen- sowie Obdachloseneinrichtungen. Allerdings gibt es keine klaren Grenzen zwischen beiden Angebotsformen (vgl. Hoppe 2017, S. 72, 74). In der häuslichen Lebenswelt der Adressatinnen Sozialer Arbeit (Pkt. 6.1) versteht Woog die sozialpädagogische Altenarbeit als lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Die soziologische Perspektive (Pkt. 6.2) ist in der Sozialen Arbeit ebenso wichtig wie die individuelle und die politische. Sozialarbeiterinnen bewegen sich auf verschiedenen Ebenen, denken und handeln vernetzt. Die Zusammenarbeit mit informellen wie formellen Netzwerken ist erforderlich (vgl. Woog 2006, S. 70f.), welche maßgeblich von der Politik beeinflusst werden. Wichtige Arbeitsgrundlagen der Sozialen Arbeit finden sich in den Sozialgesetzbüchern wieder, dessen Gesetze durch die Politik erlassen werden. Der Anschluss an sozialpolitische Veränderungen und Interventionen ist daher unerlässlich. (Pkt. 6.3)

## 6.1 Adressatinnen Sozialer Arbeit

Die Intention des Konzeptes der Lebensweltorientierten Sozialen Arbeit ist, die Möglichkeiten und erschließenden Zugänge zu Hilfe und eines gelingenderen Alltags in der gegebenen Lebenswelt, deren Lebensmustern, Eigenheiten und Eigenwilligkeiten der älteren Menschen zu finden. Es ermöglicht den Sozialarbeiterinnen in den gegebenen Verhältnissen zu einem gelingenderen Leben beizutragen. Begründet wird die Wahl dieses Ansatzes mit der Verlässlichkeit und Sicherheit der Grunddimensionen der Lebenswelt von Raum, Zeit und vertrauten sozialen Bezügen, auf welche ältere Menschen besonders angewiesen sind. Es benötigt ein Handlungsrepertoire mit Nähe und Distanz, Respekt, Ermutigung zu Veränderung und Fachwissen, um Ansatzpunkte gegen Hilflosigkeit, Verwahrlosung und Resignation zu entdecken. Neben Begleitung, Ressourcenarbeit, Beziehungsklärung und Ermutigung zu Selbsttätigkeiten ist insbesondere ein hohes Maß an professioneller Reflexivität, Wissensvermittlung, Strukturierungskraft und Wachheit in der Situation Voraussetzung für Unterstützung (vgl. Woog 2006, S. 9ff.).

Die Grundvoraussetzung für lebensweltorientierte psychosoziale und sozialpädagogische Arbeit ist die Ressourcenarbeit. Mit deren Hilfe kann, die mit dem beginnenden Alter einsetzende Ressourcenverlustspirale durchbrochen werden. Die Sicherung, der Ausbau und die Neugewinnung von Ressourcen mithilfe des Passformkonzeptes, welches Ressourcen auf die Situation und die Bedürfnisse des älteren Menschen ausrichtet, können die Persönlichkeits- und Lebensweltressourcen wieder zur Passung bringen. Dabei ist für Professionelle der Sozialen Arbeit eine grundlegende Haltung herauszustellen. „Professionelle müssen sozusagen lernen, „Andere“ (d.h. Klienten, Netzwerkmitglieder, Settings etc.) ihre Arbeit machen zu lassen.“ (Nestmann 2008, S. 83) und selbst nur aus der zweiten Reihe heraus als Anstoßer, Prozessbegleiter, sichernder Rückhalt, reflexiver Rückmelder und Vernetzungsinitiator dafür zu sorgen den Ressourcenreichtum der Personen und Lebenswelten zur Geltung zu bringen, Verantwortung zu übertragen, zu würdigen, zu erkennen, zu unterstützen und zu fördern (ebd. S. 81ff.).

## 6.2 Gesellschaft

Die Sozialisation ist „der lebenslange Prozess, in dem [...] Einstellungen und Motive eines Individuums so geformt werden, dass sie mit denen übereinstimmen, die in einer bestimmten Gesellschaft als wünschenswert gelten“ (Zimbardo et al. 2004, S. 472). Die soziologische Sicht ist für Sozialarbeiterinnen wichtig, denn wie ein Mensch sozialisiert wurde und welche Modernisierungen einwirken, wirkt sich auf das Denken, Verhalten und die Situation älterer Menschen aus. Herausgezogen wird an dieser Stelle die für diese Arbeit relevante, gesellschaftliche Definition von Arbeit, welche das subjektive Empfinden stark beeinflusst. Der Renteneintritt wird auch als sehr einschneidend empfunden, weil der Ruhestand und das Alter gesellschaftlich als Arbeitsverlust mit einhergehender Rollenlosigkeit erscheint. Nach Böhnisch ist dafür die gesellschaftliche Definition von Arbeit verantwortlich. Danach gilt marktorientierte Erwerbsarbeit als einziger Maßstab was Arbeit ausmacht. Könnte diese Definition erweitert werden, dass im Erwerbsalter unsere soziale Identität an einer Arbeitsdefinition der Lebensarbeit einschließlich Hausarbeit, sozialer Beziehungsarbeit und der Arbeit in Gemeinschaftsdiensten festgemacht wird, wäre der Bruch beim Eintritt in den Ruhestand gemildert. Die Arbeitsidentität würde nicht verloren gehen, sondern könnte dem Altersstatus entsprechend im Sinne von Tätig-Sein weiterentwickelt werden (vgl. Böhnisch 2018, S. 282f.). Soziale Arbeit ist oft Spannungsfeldern gesellschaftlicher und individueller Interessen ausgesetzt. Im Kontext des Renteneintritts der Babyboomer entstehen wachsende Ungleichgewichte im Generationenvertrag und ein Interessensdilemma, sodass der „Zusammenhalt der Generationen“ mittlerweile als gefährdet gilt (vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2006, S. 4). Die Gesellschaft beginnt zu verstehen, dass Veränderungen bevorstehen. Darüber muss diskutiert werden. Gesellschaftliche Entwicklungen drücken sich in sozial konstruierten Altersbildern aus. Defizitäre und eindimensionale Altersbilder sind vergangen, positiv diskriminierende Altersbilder sind abzuwenden (vgl. Hoppe 2017, S. 72). Aufgabe der Sozialen Arbeit ist es, diese gesellschaftlichen Neuverhandlungen zu begleiten, sowie Möglichkeiten und Risiken zu durchschauen.

### 6.3 Politik

Eine gesetzliche Organisationsstruktur für die Altenhilfe und die Altenarbeit gibt es in Deutschland nicht. Für ältere Menschen gibt es Zuständigkeiten in den Bundes- und Landesministerien. Auf kommunaler Ebene nehmen Sozialämter Aufgaben der Altenhilfe wahr (vgl. Kreft und Mielenz 2017, S. 1123). Die Arbeitsgrundlage Sozialer Arbeit findet sich auf der Grundlage des §71 -Altenhilfe- im Sozialgesetzbuch XII wieder. Diese beinhalten Leistungen und Angebote für alte Menschen zur Betätigung im ehrenamtlichen Engagement, zur Erhaltung einer Wohnung, der Beratung zur Aufnahme in eine Betreuungseinrichtung und der Inanspruchnahme von altersgerechten Diensten, zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben sowie zur Verbindung mit nahestehenden Personen. Des Weiteren sollen Leistungen erbracht werden, die zur Vorbereitung auf das Alter dienen (vgl. Woog 2006, S. 71).

Die Politik reagiert auf die Herausforderungen des Renteneintritts der Babyboomer in Verbindung mit dem demographischen Wandel auch mit der Idee „dass der Altersstrukturwandel zwar ein Problem ist, der Strukturwandel des Alters aber zugleich ein Teil seiner Lösung sein könnte“ (Denninger et al. 2014, S. 10). Die im Strukturwandel des Alters besiegelte Verjüngung des Alters führt dazu, dass es mehr aktive Alte mit entsprechenden Aktivitätsspielräumen gibt. Dies wurde durch die Gerontologie wissenschaftlich bestätigt (vgl. Böhnisch 2018, S. 231). So werden die älteren Menschen als sozialpolitische Ressource entdeckt, deren Potenziale und Ressourcen in der Arbeitswelt, in der Wirtschaft und im bürgerschaftlichen Engagement deutlich stärker genutzt werden müssen, so der unmissverständliche Standpunkt der Politik.

Nicht nur das Finanzierungsproblem des Rentensystems ist ursächlich für die ehrgeizigen politischen Ziele der Aktivierung und Erhaltung älterer Arbeitnehmerinnen. Globale Entwicklungen und die geänderte Weltwirtschaftsordnung bringt die europäische als auch die bundespolitische Idee der Umgestaltung des Sozialstaates hervor, „um ihn, wenn auch als Schatten seiner selbst, zu erhalten“ (Büschken 2017, S. 22).

Die Idee gründet auf dem Leitbild des „aktivierenden Sozialstaates“. Verschiedene Strömungen speisen diese Idee. Institutionelle Strukturen des Sozialstaates sollen effektiver, staatliches Handeln zudem effizienter und gerechter werden. Die staatliche Ebene mit ihren öffentlichen Trägern zieht sich aus der Erbringung und Finanzierung wohlfahrtsstaatlicher Leistungen zurück. „Bürgerinnen und Bürger haben ihre Probleme selbst zu lösen“ (Büschken 2017, S. 24), dazu sollen sie aktiviert werden. Die neuen Instrumente Kontraktmanagement, Budgetierung und Qualitätsmanagement prägen mehr und mehr die Arbeitsfelder Sozialer Arbeit in der Altenhilfe und Altenarbeit (ebd. S. 22ff.). Merkmale der Umsetzung sind folgende Maßnahmen. Sanktionierungen, Senkung und Pauschalisierung der Lohnersatzleistungen, dezentrale Verantwortungsübertragung vom Staat an öffentliche und private Träger, Billigung von Einkommensungleichheiten, Inszenierung von Wettbewerb, Konkurrenzverhältnisse sozialer Anbieter und Behörden, ergebnisorientierte Budgetierungen, Einsparungen, Förderungen von Weiterbildungsmaßnahmen (ebd. S. 68) und zwangsweise eine veränderte Soziale Arbeit. Der Abbau der staatlichen Verantwortungs- und Aufgabenübernahme im Sozialektor ist weiterhin auf die Kosten der Staatsschuldenkrise und die Kosten zur Stabilisierung des Finanzsektors zurückzuführen. In der Folge kommt es zur Erosion der sozialen Sicherung und steigender Armut (ebd. S. 24).

## 6.4 Vereinte Nationen

Die Vereinten Nationen mit ihren 193 Mitgliedsstaaten haben sich im Jahr 2015, auf die Agenda 2030 mit 17 Zielen für eine nachhaltige Entwicklung geeinigt (vgl. Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung 2017, S. 7). Im Jahr 2030 soll Armut und Hunger beseitigt und natürliche Lebensgrundlagen in den Weltmeeren, Wäldern und Böden geschützt sein (ebd. S. 25). Deutschland ist einer der aktivsten Umsetzer (ebd. S. 2f.). Soziale Arbeit kann einerseits über die Arbeit mit ihren Adressatinnen einen Beitrag zur Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele leisten. Die Ziele heben wirtschaftliche, soziale und ökologische Aspekte besonders bei Konsumententscheidungen und Lebensstilen heraus. Beispielsweise kann Re- und Upcycling sowie gegenseitiges tauschen und teilen in der Lebenswelt der Adressatinnen aufgezeigt und begleitet werden. Dadurch würde das Ziel 12 „Nachhaltige/r Konsum und Produktion“ bekräftigt. Andererseits liegen die Potenziale der Sozialen Arbeit in ihrem Zugang zur Gesellschaft und im Kontext eines sozialen Zusammenhalts. Im Bereich mit älteren Menschen kann sie mit Konzeptionen zur Einbindung von ehrenamtlichem Engagement oder der Durchführung von gemeinschaftsstiftenden, generationenübergreifenden Projekten zum Ziel 16 „Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen“ beitragen (vgl. Belz 2017, S. 44f.). In dieser Arbeit erscheint Soziale Arbeit auch im Kontext des aktivierenden Sozialstaates und der Nachhaltigkeitspolitik. Dahingehend ist sie aufgerufen, sich für Personengruppen differenzierte sozialpolitische Lösungen und eine sozialverträgliche Nachhaltigkeits- und Umweltpolitik mit einer ökologischen Gerechtigkeit innerhalb der Gesellschaft einzusetzen. Soziale Arbeit trägt damit zum Ziel 10 „Weniger Ungleichheiten“ bei. Insbesondere weil regionale und soziale Ungleichheit in Deutschland mittlerweile so groß ist, dass einige Kommunen in Zukunft die Daseinsvorsorge als Grundvoraussetzung für gute Lebensbedingungen nicht mehr sicherstellen können (vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2016, S. 21f.) leistet Soziale Arbeit damit einen großen gesellschaftlichen Beitrag.

## 7 Fazit

In dieser Arbeit wurde der Übergang in den Ruhestand thematisiert, mit Blick auf die Kohorte der Babyboomer. Für die Babyboomer lässt sich zusammengefasst sagen, dass diese Kohorte den Ruhestand mit individuellen und aktiven Lebensweisen und einer verbesserten Gesundheits- und Einkommenssituation begegnet, als es vorherige Kohorten taten. Diese sind keineswegs mit Renteneintritt an einem Rückzug aus der Gesellschaft interessiert, sondern zu einer Fortsetzung ihres Engagements in Beruf, Wirtschaft und Gesellschaft bereit (vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2006, S. 5). Die fernere Lebenserwartung von über 20 Jahren wird von den Babyboomern nicht wie von vorherigen Kohorten stillstehend verbracht werden. Diese sind durchaus bereit mit dem Ruhestand nochmal etwas Neues anzufangen (vgl. Leser 2017, S. 233). Für die Soziale Arbeit ist festzustellen, dass die Babyboomer vorerst weniger zu den Adressatinnen Sozialer Arbeit gezählt werden. Durch veränderte Altersbilder und Rollenverständnisse der Babyboomer identifizieren sie sich noch nicht mit den „Sonderangebots-Formen für Alte“ (vgl. Kreft und Mielenz 2017, S. 74). Dieses Resümee beantwortet auch in Teilen die Frage, wie der Übergang in den Ruhestand sozialarbeiterisch unterstützt werden kann. Solange es zu keinem Unterstützungsbedarf, keiner Übergangsproblematik wie einer Veränderungskrise oder einer sozialen Notlage kommt, werden ältere Menschen, wie herausgestellt zwischen 61-75 Jahren, selten und immer seltener eine Zielgruppe Sozialer Arbeit. Sie gewinnen an ausdrücklich gewollter Autonomie aufgrund der verbesserten Lebensentwicklungen und der gewünschten Altersproduktivität.

Im Kontext mit den sozialpolitischen Problemen und Lösungsideen ist für die Soziale Arbeit zu konstatieren, dass gegen die „einseitig produktivistische Deutung des aktiven Alters“ (Denninger et al. 2014, S. 157) besonders als Sozialarbeiter Einspruch zu erheben ist. In den Mittelpunkt werden pauschal die Potenziale der älteren Menschen gerückt und sozialpolitisch „mit einer unzulässigen argumentativen Verkürzung - und insofern Missbrauch - des in der Gerontologie entwickelten Leitbilds

eines aktiven und produktiven Alterns“ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2000, S. 66) gearbeitet. Die Sachverständigenkommission des dritten Altenberichts bringt klar auf den Tisch, dass der Einsatz älterer Menschen „gerne auch als Ersatz für sozialstaatliche Leistungen gesehen“ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2000, S. 66) wird. Die Altersgesellschaft ist nicht homogen. Die Ambivalenzen des Alters müssen anerkannt und berücksichtigt werden. Individuelle Alters- und Ruhestandsvorstellungen existieren und wollen gelebt werden. Es ist keine Ausnahme, dass es weiterhin ältere Menschen gibt, welche „einen auf die häusliche Sphäre und die Familie beschränkten Ruhestand leben“ (Denninger et al. 2014, S. 233) wollen. Hinzu kommen differenzierte psychische, physische, finanzielle und soziale Möglichkeiten des älteren Menschen. Im Fazit steht die Soziale Arbeit hier in einem der vielen Spannungsfelder zwischen gesellschaftspolitischen und individuellen Interessen, welchem die Soziale Arbeit mit ihren Hilfsansätzen differenziert im individuellen und sozialen Kontext der älteren Menschen begegnen muss.

In Bezug auf Übergänge der Lebensphasen lässt sich folgendes für den Einzelnen und für die Soziale Arbeit feststellen. Die Übergänge, welche an normative biologische und soziale Erkennungszeichen gebunden sind, bleiben bestehen. Individuell auszurichtende Übergänge hingegen werden infolge grundlegender gesellschaftlicher Individualisierungs-Pluralisierungs- und Modernisierungsprozesse sowie „der Veränderungen wohlfahrtstaatlicher Paradigmen in Richtung eines aktivierenden Wohlfahrtsstaats, [...] sowohl ungewisser und riskanter als auch gestaltbarer [...]. In der Folge werden immer mehr soziale Situationen und Lebenslagen als Übergänge adressiert“ (Grunwald und Thiersch 2016, 560f.). „Soziale Arbeit [ist] fast immer direkt oder indirekt auf Übergänge im Lebenslauf bezogen, [...] da diese entweder Anlass oder Ziel ihres Auftrags sind.“ (Grunwald und Thiersch 2016, S. 559).

Mit den diversen psychosozialen Auseinandersetzungen und Erkenntnissen in dieser Arbeit wie unter anderem der Entwicklungsaufgaben, der Transitionstheorien, der Anpassungs- und Bewältigungsleistungen eines kritischen Lebensereignisses oder einer Krise, der subjektiv geprägten Übergangsphasen und Veränderungsgeschehnisse und des Bewältigungsbemühens ist deutlich geworden, dass psychosoziale Kenntnisse für Sozialarbeiterinnen unabdingbar sind. Die Problematiken und Kontexte bei den Adressatinnen zu erkennen ist eine der Grundvoraussetzungen um professionell Eingreifen, Handeln und Vermitteln und gleichermaßen Verständnis für den älteren Menschen und dessen Situation erlangen zu können. Sozialarbeiterinnen müssen verstehen, was mit ihrer Adressatin geschieht und weshalb und wie diverse Methoden eingesetzt werden, was insbesondere für die Praxis Sozialer Arbeit in der Einzel- und Gruppenarbeit oder in Beratungsstellen erforderlich und notwendig ist (vgl. Adam-Lauer 2017, S. 761f.).

Der Eingangsfrage wie der Eintritt in den Ruhestand individuell bewältigt werden kann, ist wie folgt zu begegnen. Für die individuelle Bewältigung tragen alle dargestellten Kenntnisse der Übergangsprozesse zu einer Bewältigung bei. Zur Frage der Handlungsempfehlungen wird in jedem Fall nach Erkenntnissen von Böhnisch und der Gerontologie empfohlen, sich auf die dargelegten, vielfältigen Veränderungen im Zuge der antizipatorischen Vorwegnahme vorzubereiten und die Zeit des Ruhestandes zu planen sowie aktiv und konstruktiv anzugehen. Der Ruhestand bedeutet für ältere Menschen nicht nur Ruhestand und Rückzug, sondern auch Veränderung und die Chance einer neuen Lebensphase mit vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten. Das Alter ist nicht eine Phase von nur Defiziten und Verlusten, sondern auch eine Phase, wo sich neue Sinnbezüge ergeben und bisher vernachlässigte Kompetenzen und innere Werte ausgelebt werden können.

Im Zuge des Wechsels zum aktivierenden Sozialstaat wird Soziale Arbeit stärker von außen gesteuert bis hin zur vollkommenen Exekutive der Sozialpolitik des aktivierenden Sozialstaats. Mit dem Menschenbild der Sozialen Arbeit nach humanistischen Grundlagen kommt es folgend kaum mehr überein (vgl. Büschken 2017, S. 244). Sozialarbeiterinnen, Gewerkschaften und soziale Bewegungen müssen um den Status Quo für ihre Adressatinnen als auch für ihr Berufsbild kämpfen. (ebd. S. 24)

Es wurden Umstrukturierungen in der Sozial- sowie Nachhaltigkeitspolitik in Bezug auf die Agenda 2030 aufgezeigt. Bei beiden ist das Risiko der Verschärfung sozialer Ungleichheit gegeben. Die Gewinner des aktivierenden Sozialstaates sind diejenigen, die über Ressourcen verfügen und „dem neuen Normativ des eigenverantwortlich sozialverantwortlichen Aktivbürgers ohnehin bereits entsprechen“ (Denninger et al. 2014, S. 22). Die Verlierer sind diejenigen, die ressourcenärmer und bereits mit Anforderungen des Mithaltens wie Hinzuverdiensttätigkeiten oder der Übernahme von Sorgetätigkeiten überlastet sind (vgl. Denninger et al. 2014, 10, 21f.). „Gefordert sind deshalb differenzierte Lösungen, um Potenziale aller Alters- und Erwerbstätigengruppen [sozialverträglich] zu nutzen.“ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2006, S. 260) Die Nachhaltigkeitspolitik mit umweltpolitischen Maßnahmen und der Energiewende führen zu finanziellen Belastungen, wovon besonders sozial schwächere Schichten betroffen sind und somit zur sozialen Ungerechtigkeit innerhalb des Landes beiträgt. Soziale Arbeit muss dabei unterstützen Kosten und Nutzen, Voraussetzungen und Ziele für verschiedene Bevölkerungsgruppen auszuhandeln und abzuwägen, damit eine erwartbare Entkoppelung von Wachstum, Lebensqualität und Ressourcenverbrauch sich nicht einseitig auswirkt (vgl. Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit 2016, online).

## Literaturverzeichnis

Adam-Lauer, Gisela (2017): Psychotherapie. In: Dieter Kreft und Ingrid Mielenz (Hg.): Wörterbuch Soziale Arbeit. Aufgaben, Praxisfelder, Begriffe und Methoden der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. 8., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa, S. 758–762.

Backes, Gertrud M.; Clemens, Wolfgang (2013): Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung. 4., überarb. und erw. Aufl. Weinheim: Juventa Verl.

Behrend, Christoph (2010): Entberuflichung des Alters. In: Kirsten Aner und Ute Karl (Hg.): Handbuch Soziale Arbeit und Alter. 1. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 347–354.

Belz, Anja (2017): Welche Potenziale kann Soziale Arbeit im Kontext von Transformativer Forschung und Nachhaltiger Entwicklung entfalten? Online verfügbar unter <https://www.wusgermany.de/sites/wusgermany.de/files/content/files/belz-bachelorarbeit.pdf> am 05.01.2020.

Bertelsmann Stiftung (Hg.) (2012): Themenreport "Pflege 2030". Was ist zu erwarten - was ist zu tun? Bielefeld: Matthiesen Druck.

Böhnisch, Lothar (2018): Sozialpädagogik der Lebensalter. Eine Einführung. 8., erweiterte Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Böhnisch, Lothar; Lenz, Karl; Schröer, Wolfgang (2009): Sozialisation und Bewältigung. Eine Einführung in die Sozialisationstheorie der zweiten Moderne. Weinheim, München: Juventa Verlag.

Brandel, Rolf; Gottwald, Mario; Oehme, Andreas (2010): Übergangsmanagement im Kontext Lebenslangen Lernens: Die Arbeit im Themennetz der Lernenden Regionen. In: Rolf Brandel, Mario Gottwald und Andreas Oehme (Hg.): Bildungsgrenzen überschreiten.

Zielgruppenorientiertes Übergangsmanagement in der Region: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9–21.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2000): Dritter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Alter und Gesellschaft. Drucksache 14/5130, Berlin: BMFSFJ.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2002): Vierter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger - unter besonderer Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen. Berlin: BMFSFJ.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2006): Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft - Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen. Drucksache 16/2190, Berlin: BMFSFJ.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2015): Eine neue Kultur des Alterns. Altersbilder in der Gesellschaft - Erkenntnisse und Empfehlungen des Sechsten Altenberichts. Berlin: BMFSFJ.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2016): Sorge und Mitverantwortung in der Kommune. Erkenntnisse und Empfehlungen des Siebten Altenberichts. Berlin: BMFSFJ.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2018): Länger zuhause leben. Ein Wegweiser für das Wohnen im Alter. Paderborn: Bonifatius-Verl.

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (Hg.) (2016): Soziale Aspekte des Umweltschutzes/Ökologische Gerechtigkeit. Online verfügbar unter <https://www.umweltbundesamt.de/themen/nachhaltigkeit-strategien->

internationales/soziale-aspekte-des-umweltschutzesoekologische am  
05.01.2020.

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung  
(Hg.) (2017): Der Zukunftsvertrag für die Welt. Die Agenda 2030 für  
nachhaltige Entwicklung. Berlin: BMZ.

Büschken, Michael (2017): Soziale Arbeit unter den Bedingungen des  
aktivierenden Sozialstaates. Mit einem Vorwort von Christoph  
Butterwegge. 1 Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Cullberg, Johan (2008): Krise als Entwicklungschance. Überarb. und erw.  
Neuausg. der Ausg. von 1980. Gießen: Psychosozial-Verl.

Denninger, Tina; van Dyk, Silke; Lessenich, Stephan; Richter, Anna  
(2014): Leben im Ruhestand: zur Neuverhandlung des Alters in der  
Aktivgesellschaft. Bielefeld: Transcript Verl.

Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hg.): Babyboomer in Deutschland.  
Erwerbsverhalten, ehrenamtliches Engagement, Fürsorgetätigkeiten und  
materielle Lage. *DZA Aktuell Deutscher Alterssurvey 2018* (01).

Dörner, Olaf; Schäffer, Burkhard: Sozialisation im Babyboom. In:  
*Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation* 2014 (2), S. 117–  
132.

Ertelt, Bernd-Joachim; Imsande, Annika; Scharpf, Michael; Walther,  
Thorsten (2018): Arbeit, Leben, Teilhabe ab 55. Trainingsmodule für  
Beratende. Bielefeld: W. Bertelsmann Verl.

Filipp, Sigrun-Heide (Hg.) (1990): Kritische Lebensereignisse. 2., erw. Aufl.  
München.

Franke, Annette; Heusinger, Josefine; Konopik, Nadine; Wolter, Birgit (o.J.  
(2018)): Kritische Lebensereignisse im Alter - Übergänge gestalten.  
Auflage: 2.2.11.18. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
(Band 49).

Gahleitner, Silke Birgitta; Hahn, Gernot (Hg.) (2012): Übergänge gestalten - Lebenskrisen begleiten. Klinische Sozialarbeit. Beiträge zur psychosozialen Praxis und Forschung 4. Bonn: Psychiatrie-Verl.

Gesundheit.de (2019): Wann wird ein Mensch als "älter" bezeichnet? Online verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/allgemeinwissen/wann-wird-ein-mensch-als-aelter-bezeichnet> am 05.01.2020.

Grunwald, Klaus; Thiersch, Hans (Hg.) (2008): Praxis lebensweltorientierter Sozialer Arbeit. Handlungszugänge und Methoden in unterschiedlichen Arbeitsfeldern. 2. Aufl. Weinheim: Juventa-Verl.

Grunwald, Klaus; Thiersch, Hans (Hg.) (2016): Praxishandbuch lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Handlungszusammenhänge und Methoden in unterschiedlichen Arbeitsfeldern. 3., vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Hoff, Andreas (2013): Aktives Altern - die europäische Perspektive. Hg. v. Hochschule Zittau/Görlitz. Online verfügbar unter [https://www.slaek.de/de/01/fortbildung/50archiv/pdf/aktivesaltern/Hoff\\_Aktives\\_Altern\\_-\\_die\\_europ.Perspektive\\_25.03.2013.pdf](https://www.slaek.de/de/01/fortbildung/50archiv/pdf/aktivesaltern/Hoff_Aktives_Altern_-_die_europ.Perspektive_25.03.2013.pdf) am 05.01.2020.

Holz, Gerda (2017): Altenpolitik. In: Dieter Kreft und Ingrid Mielenz (Hg.): Wörterbuch Soziale Arbeit. Aufgaben, Praxisfelder, Begriffe und Methoden der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. 8., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa, S. 78-85.

Hoppe, Birgit (2017): Altenhilfe (Altenarbeit). In: Dieter Kreft und Ingrid Mielenz (Hg.): Wörterbuch Soziale Arbeit. Aufgaben, Praxisfelder, Begriffe und Methoden der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. 8., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa, S. 72-77.

Konietzko, Sarah Surekha (2012): Die Quarterlife-Crisis. Mythos oder Phänomen unserer Zeit? Übergangssituationen im Leben junger

Erwachsener im Blickpunkt der Sozialen Arbeit. Saarbrücken: AV Akademikerverl.

Kreft, Dieter; Mielenz, Ingrid (Hg.) (2017): Wörterbuch Soziale Arbeit. Aufgaben, Praxisfelder, Begriffe und Methoden der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. 8., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Kreimer, Reinhard (2010): Faszination Altern. Gelingender Lebensabend durch Ressourcenoptimierung. Münster: Waxmann-Verl.

Künzel-Schön, Marianne (2000): Bewältigungsstrategien älterer Menschen. Grundlagen und Handlungsorientierungen für die ambulante Arbeit. Weinheim: Juventa-Verl.

Leser, Markus (2017): Herausforderung Alter. Plädoyer für ein selbstbestimmtes Leben. Stuttgart: Kohlhammer Verl.

Mietzel, Gerd (2012): Entwicklung im Erwachsenenalter. Lehrbuch. Göttingen: Hogrefe Verl.

Nestmann, Frank (2008): Ressourcenarbeit. In: Klaus Grunwald und Hans Thiersch (Hg.): Praxis lebensweltorientierter Sozialer Arbeit. Handlungszugänge und Methoden in unterschiedlichen Arbeitsfeldern. 2. Aufl. Weinheim: Juventa-Verl., S. 69–85.

Olbrich, Erhard (1990): Normative Übergänge im menschlichen Lebenslauf: Entwicklungskrisen oder Herausforderungen? Entwicklung in der Übergangsphase: Krisenbewältigung und Coping. In: Sigrun-Heide Filipp (Hg.): Kritische Lebensereignisse. 2., erw. Aufl. München, S. 133–136.

Onpulson.de: Junge Alte. Online verfügbar unter <https://www.onpulson.de/lexikon/junge-alte/> am 05.01.2020.

Onpulson.de: Rente. Online verfügbar unter <https://www.onpulson.de/lexikon/rente/> am 05.01.2020.

Perrig-Chiello, Pasqualina; Höpflinger, François; Degona, Lucia (2009): Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter. Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung.

Pohlmann, Stefan (2011): Sozialgerontologie. Mit 2 Tabellen und 28 Abbildungen. München, Basel: Ernst Reinhardt Verl.

Prahl, Hans-Werner; Schroeter, Klaus R. (1996): Soziologie des Alterns. Eine Einführung. Paderborn: Schöningh-Verl.

Presinger, Susanne (o. J.): Krisenintervention. Hg. v. Institut für Psychosomatik und Verhaltenstherapie. Online verfügbar unter [http://www.psychosomatik.at/uploads/lexikon\\_pdf/krisenintervention.pdf](http://www.psychosomatik.at/uploads/lexikon_pdf/krisenintervention.pdf) am 05.01.2020.

Radebold, Hartmut; Radebold, Hildegard (2015): Zufrieden älterwerden. Entwicklungsaufgaben für das Alter. Überarb. und erw. Neuaufl. Gießen: Psychosozial-Verl.

Riedl, Lea (2013): Der Ruhestand als Krise. Ursachen des seelischen Ungleichgewichts und Möglichkeiten der psychosozialen Versorgung. Hamburg: Diplomica Verl.

Schiele, Wolfgang (2018): Rastlos im Beruf, ratlos im Ruhestand? Wegweisende Impulse zur aktiven Gestaltung der dritten Lebensphase. Berlin: Springer-Verl.

Schmassmann, Hector (2006): Alter und Gesellschaft. Eine Analyse von Alternsprozessen unter dem Aspekt sozialer Netzwerke. Basel: Ed. Gesowip-Verl.

Schneider, Iris Juliana (2019): Herausforderung Ruhestand - Krise oder Chance? Strategien für mehr Lebensqualität im Un-Ruhestand. Wiesbaden: Springer-Verl.

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales (Hg.) (2010): Altersgrenzen auf dem Prüfstand. Berlin: Gemeinnützige

Auftragsbeschaffungs- und Vertriebsgesellschaft mbH von Werkstätten für behinderte Menschen.

Statista Research Department (2016): Zusammengefasste Geburtenziffer\*: Entwicklung der Fertilitätsrate in der BRD und in der ehemaligen DDR von 1950 bis 1990. Hg. v. Statistisches Bundesamt. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/554952/umfrage/fertilitaetsrate-in-der-brd-und-ddr/> am 05.01.2020.

Statistisches Bundesamt (Hg.) (2016): Ältere Menschen in Deutschland und der EU. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

VermögensPartner AG (2019): Pensionierungsplanung. Zürich. Online verfügbar unter <https://www.123-pensionierung.ch/de/pensionierungsplanung/> am 05.01.2020.

Weinhold, Kathy; Nestmann, Frank (2012): Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung in Übergängen. In: Silke Birgitta Gahleitner und Gernot Hahn (Hg.): Übergänge gestalten - Lebenskrisen begleiten. Klinische Sozialarbeit. Beiträge zur psychosozialen Praxis und Forschung 4. Bonn: Psychiatrie-Verl., S. 52–67.

Wendt, Peter-Ulrich (2018): Lehrbuch Soziale Arbeit. 1. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa (Studienmodule Soziale Arbeit).

Woog, Astrid (2006): Einführung in die Soziale Altenarbeit. Theorie und Praxis. Weinheim: Juventa-Verl.

Zimbardo, Philip G.; Gerrig, Richard J.; Graf, Ralf (2004): Psychologie. 16., aktualisierte Aufl., [Nachdr.]. München: Pearson-Studium-Verl.

Zippel, Christian (2011): Suizidgefährdung und Alter - was kann getan werden? Krisenintervention. In: Sibylle Kraus und Christian Zippel (Hg.): Soziale Arbeit für alte Menschen. Ein Handbuch. 2., erw. und überarb. Aufl. Frankfurt am Main: Mabuse, S. 259–284.

## **Erklärung zur selbständigen Anfertigung der Arbeit**

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Wiederau,

---

Elisabeth Bönisch