

Ende der Erwerbstätigkeit: Auf der Suche nach neuem Sinn im Lebensherbst.

Bachelorarbeit I

Am

Studiengang „Aging Services Management“
an der Ferdinand Porsche FernFH

Sonja Tippler
00903902

Begutachter: Mag. Michael Hamberger, MA

Enzenreith, 23.01.2022

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt oder veröffentlicht.

Sanja Tivar

23.01.2022

Unterschrift

Abstract

Die Menschen erfreuen sich an einer längeren Lebenszeit, in der sie sowohl fit als auch geistig und seelisch gesund sind. Dieses Mehr an Lebenszeit kann dementsprechend neu und aktiv genutzt werden. Trotzdem stellt das sinnstiftende Gestalten der neugewonnenen Freizeit nach der Erwerbstätigkeit eine Herausforderung für jeden Einzelnen und jede Einzelne dar.

In der nachberuflichen Phase stellt sich für den Pensionisten und die Pensionistin die Frage nach einem neuen Sinn außerhalb der Verpflichtungen, die das Berufsleben mit sich brachte. Der Pensionist und die Pensionistin stellen sich der großen Aufgabe eigene Bedürfnisse, Ziele und Wünsche zu gestalten, zu interpretieren und diese für sich sinnvoll zu nützen. Die Sinnsuche umfasst einige Möglichkeiten, die selektiert und ausprobiert werden müssen.

Der Selektion der Möglichkeiten und deren Wirkungen sowie der beeinflussenden Faktoren wurde in dieser Bachelorarbeit I auf den Grund gegangen, um Forschungsfragen mittels Literaturrecherche zu beantworten.

In den untersuchten Bereichen stellten sich die Auseinandersetzung mit persönlichen Werten in Verbindung mit sozialen Kontakten als wesentlich für die Sinnfindung in der nachberuflichen Phase heraus.

Schlüsselbegriffe: Sinnsuche, Lebensgestaltung, Lebenssinn, Pensionierung, Ruhestand, Lebensphasen, Orientierung, Altwerden, Aktives Altern

Abstract

People enjoy a longer lifetime in which they are fit and mentally and emotionally healthy. This extra time can be used in a new and active way. Nevertheless, the meaningful organization of the newly won leisure time in post-professional phase represents a challenge for everyone.

In the post-professional phase, the retiree is faced with the question of a new meaning outside of the obligations of professional life. The retiree faces the great task of shaping and interpreting his or her own needs, goals and desires and using them in a meaningful way. The search for meaning includes some possibilities that have to be selected and tried out.

The selection of possibilities and their effects as well as the influencing factors were investigated in this bachelor thesis to answer the research questions by means of literature research.

In the areas investigated, the exercise of personal values in connection with social contacts turned out to be essential for finding meaning in the post-professional phase.

Keywords: Search for meaning, life design, meaning of life, retirement, life phases, orientation, growing old, active aging

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Problemstellung und Forschungsfragen	2
1.2	Zielsetzung und Aufbau der Arbeit.....	4
2	Theoretische Ansätze in der Sozialgerontologie und Definitionen im Zusammenhang mit der Lebensphase „Alter“	4
2.1	Disengagement-Theorie	5
2.2	Aktivitätstheorie	5
2.3	Kontinuitätstheorie	6
2.4	Sozioemotionale Selektivitätstheorie (SST, Socio-Emotional Theory).....	6
2.5	Erfolgreiches Altern	6
2.6	Lebensphase „Alter“	7
2.7	Kritische Lebensphase „Pensionierung“	8
3	Möglichkeiten der Sinnfindung nach der Erwerbstätigkeit und deren Wirkungen	10
3.1	Lernen im Alter	10
3.2	Soziales Engagement, Freiwilligenarbeit	12
3.3	Erfüllende Großelternschaft.....	14
3.4	Freizeitaktivitäten.....	15
3.5	Digitale Medien	18
4	Beeinflussende Faktoren im Konnex der Sinnsuche	21
5	Zusammenfassung und Beantwortung der Forschungsfragen	26
6	Resümee und Ausblick	28
	Literaturverzeichnis	29
	Abbildungsverzeichnis	35

1 Einleitung

Mit der Pensionierung tritt der Pensionist und die Pensionistin in eine neue Lebensstruktur ein. Der Umgang mit der neu gewonnenen Zeit in Verbindung mit dem Fortschreiten des Alters führt zu Überlegungen, die die eigene Identität betreffen. Es werden Sinnfragen rund um das persönliche Leben laut und können Auslöser einer Krise werden (Heimgartner, 2019, S. 116).

Heimgartner (2019, S. 116f) berichtet im 3. Freiwilligenbericht im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz über die mit dem Ruhestand verbundene Sorge des Pensionisten und der Pensionistin, folglich vom aktiven Berufsleben in Stagnation und Einsamkeit zu gleiten. Eine Auseinandersetzung mit seinen eigenen Wünschen und Zielen kann dabei eine Hilfe darstellen und Orientierung zur Sinnfindung geben. Es stellt sich mit der Pension zunächst ein anderer Zeithaushalt ein, den es nun sinnvoll zu befüllen gilt. Es ergeben sich daraus Möglichkeiten, die Pension bewusst zu gestalten und unter einfacheren Bedingungen, als dies noch zu Berufszeiten möglich war, zum Beispiel etwas gesellschaftlich Bedeutsames zu leisten, in dem die eigenen Interessen wiedergespiegelt werden.

Weiters spricht Heimgartner (2019, S. 116) die Prognosen der demografischen Entwicklung an, die die Zunahme von Personen im Alter über 65 Jahre betreffen. Es zeigt sich, dass sich der Anteil von Personen dieser Altersgruppe an der Gesamtbevölkerung bedeutsam erhöhen wird. Der zumeist gute Gesundheitszustand von Menschen ab 65 Jahren, trägt dazu bei, dass ein aktives Altern angestrebt und gefördert wird. Erfahrungen, Wissen und Fertigkeiten der älteren Bevölkerung können in die Gesellschaft eingebracht werden. Der ältere Mensch kann sich im Gegenzug durch ein engagiertes Leben in der nachberuflichen Phase an mehr Lebensqualität und gesundheitlichem Wohlbefinden bereichern.

Nach Ruhland (2006, S. 50) dient die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage im Alter „letztlich primär der Optimierung der Daseinsgestaltung und der Steigerung des persönlichen Wohlbefindens.“

1.1 Problemstellung und Forschungsfragen

Eine bedeutende Rolle, die am Beginn des dritten Lebensalters aufgegeben wird, ist die Berufstätigkeit. Der neue Lebensabschnitt wird zumeist mit der Pensionierung eingeleitet, wobei eine Vorbereitung auf diese neue Lebensphase hilfreich sein kann, um den Lebensherbst mit Sinn zu füllen. Viele Menschen, die aus dem aktiven Berufsleben ausscheiden, haben heute die Möglichkeit, aufgrund ihrer körperlich guten Verfassung, einer geregelten Tätigkeit nachzugehen (Lehr, 2007, S. 235ff zitiert nach Gatterer, 2016, S. 60f).

Das Freiwilligenengagement als sinnerfüllende Tätigkeit in der nachberuflichen Phase sei als Eingangsbeispiel erwähnt: Die mit Abstand höchste Beteiligungsquote an formellen oder informellen Freiwilligentätigkeiten, nämlich 57 % weisen die 60 - bis 69 - jährigen auf - also jene, die sich auch nach Ende ihrer Erwerbsarbeit mit gemeinnützigen Aktivitäten einbringen wollen und können. Dies trifft sowohl auf freiwillige Tätigkeiten in Organisationen als auch auf die Nachbarschaftshilfe zu (Feistritzer, 2019, S. 17).

Immer mehr Menschen haben eine immer größere Chance, immer älter zu werden (It. Statistik Austria ist die Lebenserwartung gestiegen, It. Sterbetafel 2010/2012 beträgt erstmals die Lebenserwartung 80,7 Jahre für beide Geschlechter (statistik.at, 20.08.2021).

Doch welche tatsächlichen Möglichkeiten und Grenzen, welche ganz neuen Erfahrungen dies eröffnet, und unter welchen Bedingungen Zufriedenheit und Wohlbefinden oder deren Gegenteil sich äußern, gehört noch kaum zum gesicherten Wissensbestand. Adalbert Stifters Wort, nachdem das Leben ein unabsehbares Feld ist, wenn man es von vorne ansieht, und es kaum zwei Spannen lang ist, wenn man am Ende zurückschaut (Adalbert Stifter, Der Hagestolz) stammt aus einer Zeit, in der man früh starb. Damals ergaben sich mit dem Alter keine weitreichenden individuellen Pläne und es wurde keine weitere Gestaltung dieser Lebensphase angestrebt. Heute werden Menschen mit sechzig Jahren nicht mehr als Greis angesehen. Zudem ist die Vorstellung wann ein Mensch als alt angesehen wird, unterschiedlich geworden (Amann, 2009, S.199).

Das Alter biete, so heißt es im Bericht zur Hochaltrigkeit in Österreich eine Bestandsaufnahme im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2019), einerseits Zeit für die schönen Dinge des Lebens und es sei andererseits eine Belastung für die Familie, die Gesellschaft und die Betroffenen selbst. Dabei

prägen zwei Bilder die Vorstellung vom Alter, entweder ist der alternde Mensch dabei geistig und körperlich rüstig und beweglich seinen Wünschen folgend, oder beeinträchtigt durch Krankheit und Gebrechlichkeit an Bett und Hilfe von außen angewiesen (Amann, 2009, S. 199).

Aus dem Blickwinkel des rüstig und beweglich seinen Wünschen folgenden alternden Menschen ergibt sich die Möglichkeit die Lebenszeit nach der Erwerbstätigkeit auszuschöpfen, um am Ende auf das sinnerfüllte Leben und nicht auf das „ungelebte Leben“ zurückzublicken. Fuchs (2012) führt aus, dass sich als „ungelebtes Leben“ das wahrgenommene Missverhältnis zwischen grundlegenden Lebenswünschen und dem tatsächlich realisierten Leben bezeichnen lässt. Diese Gefühle generieren Bedauern, Reue oder Verbitterung. Die einmal in der eigenen Vorstellung entstandenen, aber unrealisiert gebliebenen Möglichkeiten werden im Rückblick auf das Leben als traurige Versagungen, Verzichte oder Versäumnisse empfunden. Als besondere Form des ungeliebten Lebens sieht Fuchs eine mangelnde Selbstverpflichtung und letztendliche Hingabe an die tatsächlich gewählten Lebensbedingungen. Mit der Annäherung an den eigenen Tod erhält das Bewusstwerden des ungeliebten Lebens ihre eigentliche Dynamik und kann zu psychischen Störungen bis hin zur Depression führen.

Um dieser Dynamik und deren Folgen entgegenzuwirken, ist es nötig sich den eröffnenden Gelegenheiten der neuen Lebensphase bewusst zu bedienen. Es ergeben sich mit Eintritt in die Pension jene Zeitressourcen, für Aktivitäten, die schon immer getan werden wollten und dem Leben so wieder neuen Sinn vermitteln. Der ältere Mensch erhält die Möglichkeit sein Leben neu zu definieren und seine Freizeit nach seinen Vorstellungen zu gestalten. Die Zeit der Pensionierung wird demnach nicht als negative Alterserscheinung erlebt, sondern kann als Chance für eine Neuorientierung gesehen werden (Lehr, 2007, S. 235ff zitiert nach Gatterer, 2016, S. 60f).

Daraus ergeben sich folgende Forschungsfragen, die in dieser Bachelorarbeit I zur Klärung gelangen:

Welche Möglichkeiten und Chancen ergeben sich und können genutzt werden, um in der nachberufstätigen Lebensphase neuen Sinn zu finden?

- Welche Faktoren beeinflussen die Sinnsuche in der nachberuflichen Lebensphase dabei positiv?

1.2 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit

Ziel dieser Bachelorarbeit I ist es, die Möglichkeiten und Herausforderungen der Sinnfindung in der nacherwerbstätigen Lebenszeit zu veranschaulichen, sowie deren Wirkung und Bedeutung zu erklären. Dabei werden maßgebliche Faktoren präsentiert, welche die Sinnfindung speziell in der Lebensphase nach der Erwerbstätigkeit positiv beeinflussen.

Das Kapitel 1 umfasst die Einleitung in das Thema, sowie die Problemstellung zu den Forschungsfragen. Im Kapitel 2 werden theoretischen Ansätzen aus der Sozialgerontologie vorgestellt. In weitere Folge wird eine Verbindung zwischen den Modellen und Theorien mit der Sinnsuche im Alter hergestellt. Ebenfalls im Kapitel 2 finden sich Erklärungen zu den Lebensphasen und dem kritischen Lebensereignis der Pensionierung. In dieser Bachelorarbeit I wurde speziell die Lebensphase ab Eintritt in den Ruhestand untersucht. Im Hauptkapitel 3 werden die Bereiche Lernen im Alter, Soziales Engagement, Freiwilligentätigkeit, Großelternschaft, Freizeitaktivitäten und Digitale Medien in Hinblick auf die Sinnfindung und deren Wirkungen präsentiert. Im Kapitel 4 werden folglich die Faktoren, die eine sinnvolle Gestaltung der nachberuflichen Phase ermöglichen und positiv beeinflussen analysiert und dargestellt. Das Kapitel 5 fasst die Ergebnisse zusammen und stellt die Beantwortung der Forschungsfragen vor. Das letzte Kapitel 6 beinhaltet die abschließende Conclusio sowie mögliche Handlungsvorschläge.

Zur Beantwortung der Forschungsfragen in der Bachelorarbeit I wurde eine umfassende Literaturrecherche und anschließende Literaturanalyse durchgeführt. Es wurde sowohl Fachliteratur verwendet als auch eine Internetrecherche betrieben.

2 Theoretische Ansätze in der Sozialgerontologie und Definitionen im Zusammenhang mit der Lebensphase „Alter“

Im Laufe der Jahrzehnte ergaben sich mehrere theoretische Ansätze und Modelle das Altern wissenschaftlich darzustellen und zu erklären. Folgend wird eine Auswahl an für diese Bachelorarbeit I relevanten Konzepten kurz vorgestellt und in Zusammenhang

mit der Sinnsuche in der nacherwerbstätigen Lebensphase gebracht und die Begrifflichkeiten Lebensphase „Alter“ und die kritische Lebensphase „Pensionierung“ näher erläutert.

2.1 Disengagement-Theorie

Die aus den 1960er Jahren stammende Disengagement-Theorie nach Henry & Cumming (1961) erklärt, dass mit der Aufgabe von beruflichen Beziehungen und dem Schwinden von sozialen Lebensbeziehungen ein gewollter sozialer Rückzug der alternden Person stattfindet. Dieser gewollte Rückzug nach den beruflichen und gesellschaftlichen Bindungen wird vom alternden Menschen dabei als positiv und zufriedenstellend empfunden (Henry & Cumming, 1961). Eine Suche nach neuem Sinn ab dem Ausscheiden aus dem beruflichen Leben und nachfolgender Übernahme der Rolle des Pensionisten/der Pensionistin ist dieser Theorie zu Folge nicht vorgesehen.

2.2 Aktivitätstheorie

Das Aktivitätsmodell des Alterns setzt sich im Gegensatz zur Disengagement-Theorie mit dem positiven Effekt der sozialen Teilhabe und dem aktiven Aufrechterhalten von Beziehungen auseinander. Die Lebenszufriedenheit hängt von der Intensität und Intimität der sozialen Kontakte ab. Wenn der alternde Mensch einen Rollenverlust zum Beispiel durch die Pensionierung erlebt, erweist sich eine neue oder veränderte Rollenzuweisung als Hilfestellung. Das Aktivhalten von sozialen Kontakten innerhalb des Familien- und Freundeskreises und gesellschaftliche Beiträge außerhalb dieser Sphären tragen zu einem zufriedenen und positiven Altern bei (Tartler, 1961; Havighurst, 1963). Neuen Sinn und Ausgleich kann demnach die Übernahme und Suche von und nach neuen Aufgaben, Herausforderungen und Ausübung von Aktivitäten in der nachberuflichen Phase darstellen.

Hierzu wird der heutige Zugang zum „Active Aging“ erwähnt, der in dieser Theorie seinen Ursprung fand. Dem Grundlagenpapier der WHO (2002, S. 12) zufolge wird aktives Altern wie folgt definiert:

„Unter aktiv Altern versteht man den Prozess der Optimierung der Möglichkeiten von Menschen, im zunehmenden Alter ihre Gesundheit zu wahren, am Leben ihrer sozialen Umgebung teilzunehmen und ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten, und derart ihre Lebensqualität zu verbessern.“

2.3 Kontinuitätstheorie

In der Kontinuitätstheorie wird das zufriedene Altern mit der Beibehaltung vom gewohnten Lebensstil und Lebensumfeld beschrieben. Insbesondere für Menschen mit Demenzerkrankung stellt das möglichst lange Verbleiben in den eigenen vier Wänden eine Erleichterung im alltäglichen Lebensumgang dar (Havighurst, 1963).

Für Menschen, die aus der Erwerbstätigkeit austreten, könnte es demnach eine Sinn-erfüllung darstellen, in einer ehrenamtlichen Tätigkeit aktiv zu werden. Diese Aus-übung kann dem gewohnten und geregelten beruflichen Alltag nachempfunden wer-den.

2.4 Sozioemotionale Selektivitätstheorie (SST, Socio-Emotional Theory)

Diese Theorie nach Laura Carstensen geht davon aus, dass die Aufrechterhaltung oder der Neugewinn von sozialen Beziehungen und Kontakten vom alternden Men-schen gezielt selektiert werden. Die konkrete Auswahl findet statt, wenn der Sozial-kontakt für die alternde Person von emotionaler Bedeutung ist und als persönlich wert-voll angesehen wird. Angesichts des fortschreitenden Alters und dem Bewusstwerden, dass das Leben einer Zeitbegrenzung unterliegt, wird vom alternden Menschen die Wahl der Beziehungen, die weiterhin Bestand haben sollen, nicht mehr quantifier, son-dern qualitativ durchgeführt. Die Aufmerksamkeit wird bedeutsamen Beziehungen ge-widmet, während weniger wichtigere gesellschaftliche Bindungen und lediglich Be-kanntschaften an Priorität verlieren (Wahl, 2017, S. 142f). Die aus dieser Selektion gewonnenen Zeitressourcen können für die Suche und das Aufleben von sinnbringen- den Sozialkontakten genützt werden.

2.5 Erfolgreiches Altern

In dem Prinzip des Erfolgreichen Alterns nach Baltes & Baltes (1989) kann das zufrie-denstellende und sich stetig weiterentwickelnde Altern durch die Optimierung durch Selektion und Kompensation ermöglicht werden. Dabei besteht die Aufgabe des al-ternden Menschen darin sich den Gegebenheiten des Alterns anzupassen, sei es in biologischer, persönlicher oder gesellschaftlicher Hinsicht. Die Bereiche, die einen per-sönlichen hohen Stellenwert haben, gilt es gezielt auszuwählen und sich auf sie zu konzentrieren und nach Möglichkeit vorteilhaft auszunutzen. Der Fokus liegt dabei auf

dem was möglich ist und Freude bringt. Defizite oder Unveränderbarkeiten aufgrund von Alterserscheinungen gilt es möglichst außer Acht zu lassen.

Der Pensionist und die Pensionistin können dieser Theorie zu folge unter ihren Rahmenbedingungen und persönlichen Möglichkeiten jene Auswahl an sinnvollen Tätigkeiten in der nacherwerbstätigen Phase wählen und gestalten, die den persönlichen Interessen entsprechen und einen dementsprechenden Stellenwert haben.

2.6 Lebensphase „Alter“

Nach Kolland & Klingenberg (2011, S. 30) wird die Lebensphase „Alter“ allgemein mit dem Zeitpunkt des Pensionseintritt begonnen.

Wobei das Pensionsantrittsalter in Österreich für Frauen und Männer bis dato noch unterschiedlich ist. Frauen treten in der Regel mit Vollendung des 60. Lebensjahres in den Ruhestand und Männer mit Vollendung des 65. Lebensjahres. Eine Angleichung des Pensionsantrittsalter für Frauen an jenes der Männer ist bis 2024 vorgesehen (pv.at, 06.01.2022).

Die Deutung der Lebensphasen des Menschen und der menschliche Lebenslauf erfuhren immer wieder neue Zugangsweisen und Definitionen: Neben dem dreigeteilten Lebenslauf nach Kohli (1985) welche die Ausbildungsphase in der Jugend bis 20/25 Jahren, die Erwerbsphase als Erwachsener bis 50/55/60 Jahren und die Freizeitphase ab 50/55/60 Jahren beinhaltet, hat sich das Alter zu einer eigenen Lebensphase entwickelt. Der dreigeteilte Lebenslauf mit den strukturierten Abläufen in der jeweiligen Altersphase wird in Abbildung 1 nach Riley & Riley (2000) veranschaulicht.

Im 20. Jahrhundert folgte nach einer langen Erwerbsphase der Ruhestand und somit das Ende von Ausbildungs- und Erwerbsphase. Im 21. Jahrhundert änderte sich dies durch die Veränderungen in der Erwerbstätigkeit, durch das lebenslange Lernen und ein erweitertes Freizeitverständnis in der nachberuflichen Lebensphase. Die Lebensphase in der sich der Pensionist und die Pensionistin weitgehend ausgeruht hat und diese einem Stillstand gleichzusetzen war, verschwand. Es zeigte sich, dass sich immer mehr im höheren Lebensalter befindliche Menschen den Typisierungen und zugeschriebenen Altersbildern entziehen (Kidahashi & Manheimer, 2009 zitiert nach Kolland & Wanka, 2014, S. 36f). Weitere Wandlungsprozesse ergaben sich in der Unterteilung der Lebensphase Alter. Neugarten (1974) unterschied zwischen den „young

old“ (55 bis 75 Jahre) und den „old old“ (älter als 75 Jahre). Peter Laslett (1991) unterteilte die Altersphasen in drittes und viertes Lebensalter. Diese Unterteilung findet sich aufgrund der Lebenssituation und dem Grad an Erkrankungen und nicht aufgrund des kalendarischen Alters.

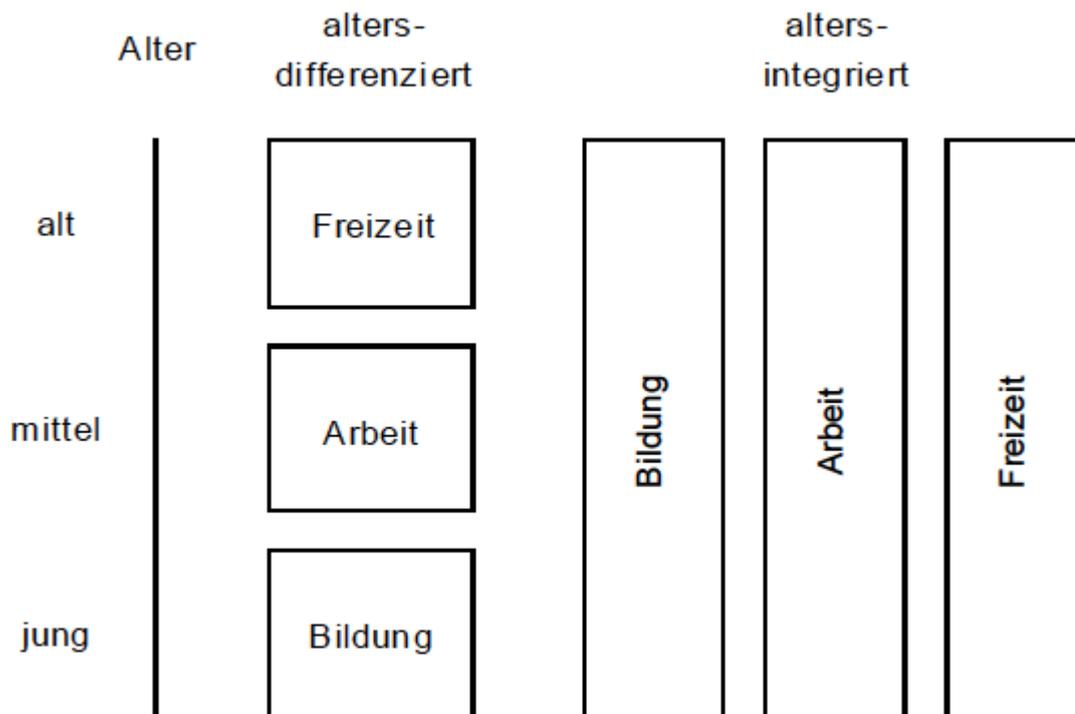


Abbildung 1: Sozialstrukturelle Idealtypen

Quelle: (Riley & Riley, 2000)

2.7 Kritische Lebensphase „Pensionierung“

Mit dem Austritt aus dem Berufsleben wird eine über Jahrzehnte bestehende und dem Menschen sinnbringende Rolle aufgegeben. Diese Rolle war geprägt von Ansehen und stützte den persönlichen Selbstwert. Obwohl die Pensionierung zumeist herbeigesehnt wird, fällt es vielen Menschen schwer, den Rollenverlust zu kompensieren. Es werden zwar im Vorfeld Überlegungen angestellt und Pläne zur Gestaltung der nachberuflichen Freizeit geschmiedet, dennoch werden die Befürchtungen und Ängste, die mit diesem neuen Lebensabschnitt einhergehen nicht konkret aufgearbeitet oder sich nicht ausreichend im Vorfeld damit auseinandergesetzt. Das Hauptaugenmerk des Pensionisten und der Pensionistin liegt vordergründlich im Gewinn der neuen Freizeit

und das diese Zeit sinnvoll gestaltet und ausgenützt werden soll und keinesfalls eine verschwendete Zeit darstellen soll (Mayring, 2000).

Nach Opaschowski (1998, S. 30f) wird der Eintritt in den Ruhestand mit einem Reichtum an Freizeit und neuen Möglichkeiten begonnen. Es wird zu Beginn das große Ausmaß am Vorhandensein von Zeit ausgekostet, danach folgt meist ein Schwinden der Aktivität. Nach dem Anfangshoch, stellt sich die Herausforderung die verbleibende Zeitressource nun als Pensionist und Pensionistin aktiv und eigenständig zu gestalten. Zuvor wurde man in der Arbeitswelt angeleitet und motiviert, nun ist es an einem Selbst seine freie Lebenszeit zu planen und sinnvoll zu befüllen. Dieser Aufgabe hat man sich in der Arbeitszeit nicht stellen müssen und muss somit wieder neu erlernt werden.

Eine gute Vorbereitung und die rechtzeitige Auseinandersetzung mit dem Ruhestand haben höchste Priorität, um diese kritische Lebensphase in eine positive Erfahrung mit Potential zur persönlichen Weiterentwicklung zu kehren. Als maßgebliche Ursache für die Sinnkrise ab der Pensionierung stehen Gefühle des „Nicht-Gebrauchtwerdens“ oder auch des „Überflüssig seins“, deren der Pensionist und die Pensionistin durch einen handlungsorientierten Umgang mit sich und seiner/ihrer Umwelt entgegenwirken kann (Opaschowski, 1998, S. 87).

Für den Pensionist und die Pensionistin ist es von Bedeutung festzustellen, mit welchen Altersbildern er oder sie sich nach Aufgabe der Berufsrolle identifiziert. Ist das persönliche Altersbild positiv geprägt, werden eigenen Ressourcen länger und vorteilhafter genutzt. Ein unabhängiges und selbstgestaltetes Leben nach der Erwerbstätigkeit wird angestrebt und dabei die positiven Aspekte des Alters priorisiert. Dadurch werden eigenen Kompetenzen, sei es in gesellschaftlicher oder fachlicher Hinsicht hervorgehoben und tragen zu einem zufriedenen Altern im Rahmen der eigenen Interessen und Möglichkeiten bei. Ebenso stellt die Bereitstellung von eigenen Ressourcen für andere Menschen eine sinnvolle Aufgabe für den Lebensherbst dar und ermöglicht die Positivierung des subjektiven Altersbildes. Weiters erschaffen Altersbilder, die vom Menschen nicht die Defizite des Alters, sondern die Chancen und Möglichkeiten, die das Alter bietet betonen, Ermutigung und Motivation im Alter (Kolland & Klingenberg, 2011, S.30).

3 Möglichkeiten der Sinnfindung nach der Erwerbstätigkeit und deren Wirkungen

Es gibt viele Möglichkeiten, die freie Zeit in der Pension zu füllen. Der Frage, ob es für den jeweiligen Menschen dabei zur Sinnerfüllung kommt, wird im Folgenden nachgegangen. Anhand der Bereiche Lernen im Alter, Freiwilliges Engagement, Großelternschaft, Freizeit und digitale Medien werden die Wirkungen der Realisierung der Möglichkeiten und Chancen im Lebenslauf der Nacherwerbsphase dargestellt und mit ausgewählten Beispielen ergänzt.

3.1 Lernen im Alter

Es werden einige Begriffe und Ziele mit dem Lernen im Alter verbunden. Zu unterscheiden sind nach Kolland & Klingenberg (2011):

- Lebenslanges Lernen
- Bildung im Alter
- Geragogik
- Altenbildung
- Alter(n)sbildung

Lebenslanges Lernen basiert auf Erfahrungen und eigenem Wissen und begründet sich im persönlichen und sozialen Kontext. Es beinhaltet sowohl die Weitergabe, den Austausch oder das neue Erlernen von Wissen und Kenntnissen. Es handelt sich um zielgerichtetes Lernen, um eigene Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen fortlaufend zu verbessern. Das Ziel ist Selbstbestimmung.

Bildung im Alter ist der bewusste, gezielte Erwerb von neuem Wissen oder neuen Fertigkeiten (zum Beispiel in Form eines Studiums oder mit Hilfe von Literatur). Es handelt sich um ein zielbewusstes, sinnhaftes Handeln, und zwar in Auseinandersetzung mit sozialen, gesellschaftlichen, historischen und kulturellen Belangen.

Geragogik ist die Pädagogik des alternden und alten Menschen. Es ist ein Teilgebiet der Gerontologie und der Erziehungswissenschaften. Die Geragogik setzt sich mit Problemen, Lerninhalten und Lernprozessen, die das Altern betreffen auseinander.

Altenbildung bezieht sich auf die vorhandenen Lernangebote für ältere Menschen. Die Zielgruppe sind ältere und nicht erwerbstätige Personen. Die Lernangebote sind auf

Lernvoraussetzung und die Motivation dieser Zielgruppe ausgerichtet (Erwachsenenbildung).

Alter(n)sbildung kann als Bildungsarbeit zu Alternsthemen verstanden werden. Es richtet sich dabei sowohl an Jung als auch Alt und umfasst Altenbildung und intergeneratives Lernen (Kolland & Klingenberg, 2011, S. 25).

Laut der Definition des Europäischen Rates beschreibt der Begriff des Lebenslangen Lernens "alles Lernen während des gesamten Lebens, das der Verbesserung von Wissen, Qualifikation und Kompetenzen dient und im Rahmen einer persönlichen, bürgerschaftlichen, sozialen bzw. beschäftigungsbezogenen Perspektive erfolgt" (wko.at., 05.11.2021).

In der österreichischen Strategie „Lebensbegleitendes Lernen durch Bildung in der nachberuflichen Lebensphase“ (LLL:2020) ist in der Aktionslinie 9: Bereicherung der Lebensqualität von einer mangelnden Etablierung der Bildungsmöglichkeiten sowie einem mangelnden flächendeckenden Grundangebot für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase die Rede. Es gibt hierzu viel zu wenig Bildungsberatung, obwohl es bereits Innovationen und Weiterentwicklungen in den Bereichen Inhalte, Methodik und Didaktik im Rahmen der Bildung für Ältere gibt. Einige wenige Universitäten haben dennoch bereits Angebote für Menschen in der dritten Lebensphase entwickelt (qualifikationsregister.at, 10.11.2021).

Eine dieser Universitäten ist die Paris Lodron Universität Salzburg. In dieser Universität wurde die UNI 55-Plus geschaffen, dessen Zielgruppe ältere Studenten und Studentinnen sind. Das lebensbegleitende Lernen (auch Life Long Learning (LLL)) steht dabei in engen Zusammenhang mit einem positiven Altersprozess. Die Gründe das Bildungsangebot zu nützen, um lediglich einen akademischen Grad zu erlangen, steht dabei nicht vorwiegend im Fokus. Vielmehr geht es um das Eingebettet sein in das Universitätsleben, die geistige Herausforderung und die Herstellung von neuen sozialen Kontakten mit anderen Studierenden und Lehrenden. Zu diesem Zweck bietet die Universität den älteren Studierenden die Möglichkeit an über 400 ausgewählten Lehrveranstaltungen aller Studienrichtungen teilzunehmen und/oder rund 30 speziell für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Uni 55-PLUS konzipierten Lehrveranstaltungen (Vorlesungen, Übungen, diverse Kurse und Seminare, Exkursionen) zu absolvieren (plus.ac.at, 10.11.2021).

Lebenslanges Lernen wird somit nicht vorwiegend jenen in Beruf und Ausbildung ermöglicht, es dringt weiter in die nachberuflichen Lebensphase vor. Die aktive Auseinandersetzung mit seinem persönlichen Wissen trägt zur positiven und sinnvollen Lebensgestaltung im Alter bei (Kolland & Klingenberg, 2011, S. 20f).

Die Teilnahme an Weiterbildungen ist ein wichtiger Bestandteil und Voraussetzung, um soziale Teilhabe und ein positives gesellschaftliches Altersbild zu generieren. Die Nutzung der Bildungschancen im Alter wirken sich zudem positiv auf das physische und psychische Wohlbefinden aus. Menschen, die sich im Alter weiterbilden, können kritische Lebensereignisse, wie es die Pensionierung darstellt besser bewältigen. Weiters führt eine Bildungsteilnahme im Alter zu einer höheren Teilnahme im Bereich sozialer und freiwilliger Tätigkeiten. Ein erweitertes Bildungsniveau führt zur Schaffung von Gewohnheiten und Ressourcen, Entwicklung von Fertigkeiten und Fähigkeiten, die ältere Menschen befähigen Ziele und Wünsche umzusetzen und dadurch eine sinnvolle Lebensgestaltung zu ermöglichen (Kolland & Klingenberg, 2011, S. 28f).

Obwohl diese positiven Effekte von Lernen im Alter überwiegen, ergibt sich dennoch eine geringe Beteiligungsquote von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. Als wesentlichen Faktor für die Beteiligung an Lernangeboten stellt sich der Bildungsstand heraus. Menschen mit niedrigem Schulbildungsabschluss nehmen weniger an Weiterbildungsmaßnahmen im Alter teil. Weitere hemmende Faktoren von älteren Personen an Bildungsangeboten teilzunehmen sind eine niedrige berufliche Laufbahn und Qualifizierung, ein schlechter Gesundheitszustand, negativ geprägtes Altersbild, schlechte Wohnlage und eine negativ gefärbte Lernerinnerung (Kolland & Klingenberg, 2011, S. 29).

3.2 Soziales Engagement, Freiwilligenarbeit

Neben den positiven Effekten, dass die Freiwilligenarbeit durch die ältere Bevölkerung eine bedeutende Ressource darstellt und einen hohen gesellschaftspolitischen Beitrag leistet, kann das Ausüben einer freiwilligen sozialen Tätigkeit von Menschen in der nachberuflichen Phase eine sinnvolle Weiterführung von gewohnten Erfahrungen und Austausch von Wissen oder eine neue sinnstiftende Herausforderung darstellen. Das

Freiwerden von Zeitressourcen trägt dazu bei, die Übernahme einer freiwilligen Tätigkeit anzustreben und darin die Möglichkeit zu verwirklichen, am sozialen Leben teilzuhaben, und darüber hinaus in ein soziales Gefüge eingebettet zu werden oder zu bleiben. Ein weiterer Benefit ist das Feedback und die Anerkennung, die man durch das soziale Engagement erhält. Die Freiwilligenarbeit wird somit, als Chance für ältere Menschen betrachtet, da sie Gelegenheiten bietet, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, soziale Einbindung sowie Anerkennung zu erfahren und eine sinnstiftende Tätigkeit ausüben zu können (Wehner, 2019, S. 64).

Als Beispiel aus dem 3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich (2019) sei das Projekt „Generationen im Klassenzimmer“, ein Freiwilligenangebot im Kanton Zürich erwähnt. Bei diesem Projekt besuchten Seniorinnen und Senioren für einige Stunden pro Woche eine Schulklasse und stellten dort ihre Zeit und ihre Lebenserfahrung den Schülerinnen und Schülern und dem Lehrpersonal zur Verfügung. Umgekehrt nahmen auch die Pädagogen und Pädagoginnen an diesem Angebot freiwillig teil. Dabei war es nicht vordergründlich, das Lehrpersonal zu unterstützen, sondern Ziel dieser freiwilligen Tätigkeit war es den Austausch zwischen den verschiedenen Generationen zu fördern (Wehner, 2019, S. 66).

Über 94 % der Senioren und Seniorinnen gaben an, dass es ihnen Freude oder sogar sehr viel Freude bereitete, an diesem Projekt teilzunehmen. Viele der Senioren und Seniorinnen gaben an, dass sie positive Erfahrungen sammeln konnten und persönlich vom Angebot profitieren konnten. Die angenehme Zusammenarbeit mit dem Lehrpersonal, die Freude der Kinder und die Möglichkeit, die eigenen Lebenserfahrung einzubringen, stellten sich als wesentliche positive Aspekte dar (Wehner, 2019, S. 67).

In Bezug auf die Aktivitätstheorie wurde auch der Frage nachgegangen, ob sich die Teilnahme an diesem Angebot positiv auf die Lebenszufriedenheit und den Lebenssinn der freiwillig Tätigen auswirken kann. 53 % der Senioren und Seniorinnen gaben an, dass sich ihre Lebenszufriedenheit durch das Projekt verbessert hatte, bei weiteren 23 % hatte sie sich sogar sehr verbessert. In Bezug auf den Lebenssinn erbrachte die Befragung folgendes Ergebnis: Verbesserung des Lebenssinns bei 46 % der Senioren und Seniorinnen, bei weiteren 29 % wurde der Lebenssinn sogar sehr verbessert (Wehner, 2019, S. 67).

Das Ergebnis zeigt also einen eindeutigen Zusammenhang zwischen erfüllender sinnvoller Tätigkeit und der Lebenszufriedenheit. Hierbei ist besonders interessant, dass sowohl Bereiche des bereits erwähnten lebenslangen Lernens eine Rolle spielen als auch das soziale Engagement in dieser Verbindung steht.

Die Weitergabe von Wissen und Erfahrungen in gleichzeitiger Ausübung der freiwilligen Tätigkeit können so zwei sinnstiftende Möglichkeiten vereinen.

3.3 Erfüllende Großelternschaft

Die Großelternschaft beginnt mit Familiengründung der eigenen Kinder und ist demnach nicht unbedingt an die Lebensphase nach Ende der Erwerbstätigkeit der Großmutter oder dem Großvater gekoppelt.

Der Aufgabe der Großelternschaft kommt in der Pension deshalb eine besondere Bedeutung zu, da sich der Pensionist und die Pensionistin in der frei gewordenen Zeit dieser erfüllenden Verpflichtung schlussendlich hingeben dürfen und können. Zudem werden berufliche Karrieren der eigenen Kinder durch die Übernahme von großelterlicher Fürsorge erst möglich, sodass in der Großelternrolle Freude und Sinnhaftigkeit doppelt geprägt werden (Wahl, 2017, S. 24f). Großeltern zu sein, verleiht das Gefühl gebraucht zu werden und bedeutsam für das Familiengeschehen zu sein. Die Schaffung von Erinnerungen und gemeinsamen Erlebnissen mit den Enkelkindern, um nach dem Tod in Erinnerung zu bleiben, das Vermitteln von Werten und Traditionen ergibt für viele Personen in der Großelternrolle den Sinn im Leben nach der Erwerbstätigkeit (Kühnert & Ignatzi, 2019, S. 143).

Es stellt sich zur längeren Lebenserwartung auch die längere Phase und das aktive Erleben die Großeltern seins ein. Die Beziehung zwischen Enkelkind und der Großmutter und dem Großvater erhält dadurch eine längere Zeitspanne. Enkelkinder stellen für die Großeltern nicht nur eine beglückende, sondern auch eine sinnstiftende Aufgabe dar. Zudem erfahren Großeltern einen hohen sozialen und ideellen Wert in der Familie, da sie die Betreuung von den Enkelkindern durchführen, damit die Eltern ihren beruflichen Verpflichtungen nachgehen können. Es ergibt sich eine bedeutende und unersetzliche Stellung in der Familie nicht nur für die Enkelkinder, sondern auch für die berufstätigen Eltern (Perrig-Chiello, 2014).

Durch die Auswertung von Daten der Survey of Health Ageing, and Retirement in Europe (SHARE) von 95.594 Befragten im Alter ab 50 Jahren aus 20 europäischen Ländern sowie Israel fanden Arpino et al. (2018) heraus, dass Großeltern eine signifikant größere Lebenszufriedenheit haben als diejenigen ohne Enkelkinder. Es zeigte sich überraschenderweise, dass die Lebenszufriedenheit nicht nur durch die bloße Existenz der Enkelkinder positiv beeinflusst wird, sondern durch die aktive Zeit, die mit den Enkelkindern verbracht wird und wie sehr sich Großeltern um die Enkelkinder kümmern. Großeltern, die sich nicht aktiv und fürsorglich mit ihren Enkelkindern beschäftigten, wiesen eine geringere Lebenszufriedenheit auf. In der Analyse wurde auch auf Geschlechts- und Bildungsunterschiede eingegangen, dabei erwiesen sich Großmütter als stärker zufrieden in Zusammenhang mit der Betreuung der Enkelkinder als dies bei Großvätern der Fall war. Bildung erwies sich als kein signifikanter Faktor hinsichtlich der Verbindung zwischen der Großelternschaft und der Lebenszufriedenheit (Arpino et al., 2018, sozial.de, 13.11.2021).

Die Großelternrolle kann als Fortsetzung von gewohnten geregelten Verantwortlichkeiten gesehen werden. Die Verantwortung spiegelt sich dabei nicht mehr in der beruflichen Pflichterfüllung wider, sondern nunmehr gegenüber den eigenen Kindern und deren Nachkommen. Die Verpflichtung steht im Zentrum der familiären Verbindung außerhalb von beruflichen Zusammenhängen. Die eigenen Kinder zu unterstützen, so dass diese ihrer Karriere nachgehen können, erfordert Verlässlichkeit und Pflichtgefühl. Diese Komponenten erinnern ebenfalls an Eigenschaften, die im Berufsleben nötig waren. Im Sinne der Aktivitätstheorie kann die Übernahme großelterlicher Pflichten einen fortlaufenden sinnstiftenden Charakter bilden.

3.4 Freizeitaktivitäten

Das besondere Gut „Zeit“ erfährt durch die Pensionierung eine völlig neue Bedeutung. Die neuen Freiräume und Ressourcen können wie nie zuvor durch eigene Interessen, beginnend mit Reisewünschen, Kulturerlebnissen oder dem Entdecken neuer Hobbies sinnbringend befüllt und gänzlich neu ausgestaltet werden (Kolland & Klingenberg, 2011, S. 20).

Nach Wahl (2017, S. 25f) ist das Alter eine „Zeit des Zeithabens“ wobei es der heutigen älteren Generation sehr gut gelingt, diese Zeit sinnvoll zu nutzen. Durch die reduzierten Zukunftsaussichten, die mit den Altersjahren mehr und mehr abnehmen, entsteht

eine Achtsamkeit gegenüber der verbleibenden Lebenszeit und der Wille diese so gut wie möglich auszunutzen. Das Gefühl vieler alternder Menschen, dass die Zeit nun schneller vergeht, ist Ausdruck dafür, dass man die Freizeitaktivitäten gut gewählt hat. Die Gestaltung des eigenen Lebens wurde damit aktiv und bewusst vorgenommen.

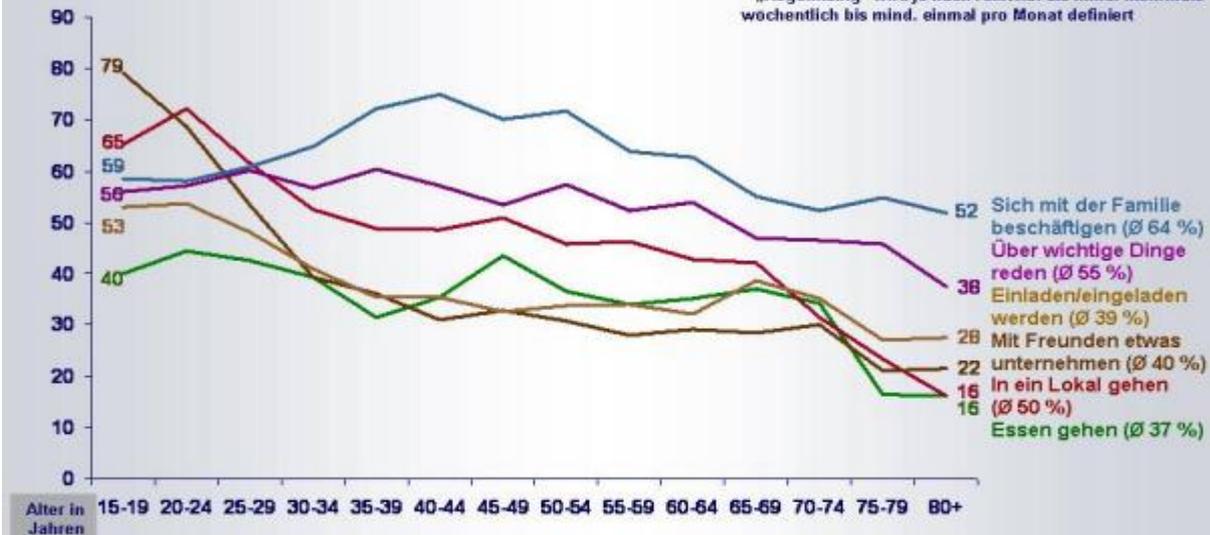
Unter Freizeit versteht Kolland (2009, S. 129) in der Studie zur Hochaltrigkeit in Österreich einen eigenen Lebensbereich fernab von der Arbeitswelt. Die Gestaltung der Freizeit, besonders in der nachberuflichen Phase, bietet persönliche Ausgestaltungsspielräume, die es dem älteren Menschen erlauben, eigene Wünsche zu realisieren, seinen Bedürfnissen zu folgen und diese auszuleben. Diese Realisierungen waren in der Zeit der Erwerbstätigkeit noch unmöglich.

Das Institut für Freizeit- und Tourismusforschung (IFT) erhebt das Freizeitverhalten der österreichischen Bevölkerung und stellt diese im Freizeitmonitor dar. Im Forschungstelegramm 2012 „Generation 60+: Wie PensionistInnen ihre Freizeit verbringen“ wurde sich mit den Freizeitaktivitäten der Pensionisten und Pensionistinnen im Vergleich zur jüngeren Bevölkerung ab 15 Jahren auseinandergesetzt. Dieser repräsentativen Studie liegen Daten aus Erhebungen der SPECTRA Marktforschung-Linz zugrunde, aufgebaut darauf wurde das Befragungsmodell, welches sich je Befragungsjahr an eine Stichprobe von rund 1000 Personen für die österreichische Gesamtbevölkerung ab 15 Jahren richtete und in der Metaanalyse wurden die Ergebnisse der Jahre 2005 bis 2011 zusammengefasst. Aus dem Forschungstelegramm 2012 des IFT geht hervor, dass die regelmäßigen sozialen Kontakte im Alter zurückgehen (siehe Abbildung 2).

Am wichtigsten bleibt der Kontakt zur Familie, das Führen von Gesprächen über wichtige Inhalte und Einladungen zu folgen oder jemanden zu sich einzuladen. Hingegen nimmt das Bedürfnis sich mit Freunden zu treffen, um etwas zu unternehmen oder Lokale aufzusuchen und Essen zu gehen während der Lebensspanne deutlich ab (Mayerhofer & Zellmann, 2012). Dies könnte im Zusammenhang mit der Sozioemotionalen Selektivitätstheorie (SST) stehen, die eingangs erwähnt die spezifische persönliche Auswahl und erwünschte Reduktion der Sozialkontakte im Alter beschreibt.

Von je 100 Befragten einer Altersgruppe üben regelmäßig* aus :

* „Regelmäßig“ wird je nach Aktivität als mind. mehrmals wöchentlich bis mind. einmal pro Monat definiert



Repräsentativbefragung von 5.197 Personen ab 15 Jahren in Österreich, 2005-2011, Angaben in Prozent

Prof. Peter Zellmann

Institut für Freizeit- und Tourismusforschung (IFT) 2012

Abbildung 2: Abnahme der Sozialkontakte im Alter

Quelle: (Zellmann, 2012, S. 7)

Ein interessantes Projekt, das der Förderung von sozialen Kontakten und gemeinsamen Freizeitaktivitäten von Pensionisten und Pensionistinnen gewidmet ist, wurde von der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) in den Jahren 2014 und 2017 durchgeführt. „LebensErfahren: Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen“ beinhaltet insgesamt sechs Workshops in denen Gemeinsamkeiten in der Gruppe festgestellt werden. In den Workshops werden die unterschiedlichen Wünsche und Pläne der einzelnen Projektteilnehmer und Projektteilnehmerinnen herausgearbeitet und zusammengeführt. In der Kernphase der Workshops, die von Trainer und Trainerinnen begleitet wird, stehen die gemeinsamen Interessen, die Gruppenbildung und das Planen von neuen Aktivitäten und Unternehmungen im Vordergrund. Zum Ende des Projektes wird die Gruppe in ihre Selbstständigkeit und den gewonnenen gemeinsamen Freizeitplänen für zukünftige Gruppenaktivitäten entlassen (wig.or.at, 03.11.2021, Scheucher & Pichler, 2017).

Die Teilnahme an einem derartigen Projekt könnte von Unternehmen und Organisationen in den Pensionierungsprozess etabliert oder angeboten werden, sodass eine konkrete Vorbereitung auf die nachberufliche Phase ermöglicht wird. Das sich ergebende sinnvolle Gestalten der Zeit in der Pension kann sich durch die Anreize und Ideen der anderen TeilnehmerInnen, die sich in der gleichen kritischen Lebensphase befinden, breiter entwickeln und völlig neue Sichtweisen erbringen.

3.5 Digitale Medien

Wie können Menschen in der nachberuflichen Phase das Internet, Smartphone und smarte Technologien für sich sinnvoll nutzen? In der Studie Maßnahmen für Senior*innen in der digitalen Welt (2014) im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Arbeit und Konsumentenschutz sind die Motive, warum Senioren und Seniorinnen das Internet, Smartphone und andere digitale Medien und smarte Innovationen nutzen höchst unterschiedlich. Der Bildungsgrad, das Geschlecht und der Wohnort beeinflussen das Interesse und die Nutzung maßgeblich. Generell stellt sich heraus, dass Senioren und Seniorinnen, die das Internet nutzen, dies tun, um ihre eigene Lebenssituation zu verbessern und ihr Leben selbst zu gestalten.

Besonders die Kommunikation mit Familienangehörigen und Freunden ist ein wesentlicher Faktor und Motivator sich der digitalen Welt anzuschließen. In der Gesellschaft, in der sich Pensionisten und Pensionisten bewegen, wird zunehmend über Themen wie Computer und Handy gesprochen. Dabei kann es für den Einzelnen, die Einzelne wichtig und sinnvoll erscheinen sich in diesem Themenbereich Kenntnisse zu verschaffen. In Internetforen und Soziale Netzwerke einzutauchen, kann dabei unterstützen einen neuen sozialen Anschluss und Partizipation zu erfahren (BMSAK, 2014, S. 25).

Die ausschlaggebenden Gründe und Motive, warum sich Seniorinnen und Senioren mit digitalen Medien auseinandersetzen, werden in der Studie „Maßnahmen für Senior_innen in der digitalen Welt“ (2014) wie folgt zusammengefasst:

- Soziale Faktoren/Persönliche Beziehungen/gesellschaftliche Teilhabe
- Zeitvertreib (Allgemeine Suche nach Interessantem, Spielen)
- Erleichterung des Alltags/Kompensation von Defiziten
- Erzwungene oder von außen angeregte Beschäftigung

Im Zusammenhang mit der Sinnfindung sind besonders die ersten beiden Punkte interessant und hier von Bedeutung:

Auf den ersten Blick lassen sich keine wesentlichen Verbindungen zwischen der digitalen Welt, der Internetnutzung und sozialer Partizipation herstellen. Senioren und Seniorinnen sehen das Internet als Möglichkeit mit anderen Personen in Kontakt zu treten oder den Kontakt aufrechtzuerhalten. Dies betrifft vor allem den Kontakt zur Familie und nahestehende Menschen, die nicht im selben Haushalt leben. Durch die Onlinekommunikation kann eine höhere Kommunikationschance hergestellt werden. Es stehen zusätzlich das Technikwissen und der Erwerb der technischen Skills als Motivatoren im Vordergrund. Dadurch werden Senioren und Seniorinnen bei Gesprächen befähigt, ihre eigenen Erfahrungen und Meinungen in Bezug auf Computer, Technik im Allgemeinen und dem Internet einzubringen. Dies betrifft auch Beiträge in Foren und Gruppenchats. Das Internet und Smartphone geben Senioren und Seniorinnen die Möglichkeit sich auszutauschen, die Freizeit zu organisieren und ihre eigenen Aktivitäten mit Personen zum Beispiel in Form von Fotos zu teilen (BMASK, 2014, S. 26).

Hinter dem belanglos erscheinenden Zeitvertreib, den die Beschäftigung mit den digitalen Medien dem Pensionisten und der Pensionistin bietet, steckt ein sinnbringendes Potential. Die eigenen Interessen, Hobbies und Informationen zu Kultur, Reisen und Freizeitaktivitäten im realen Leben können mit Hilfe der Internetnutzung vertieft und organisiert werden. Zudem bietet das Internet eine breite Plattform sich spezielles Wissen online anzueignen. Anleitungen per Videos und Do-it-Yourself Foren bieten beispielsweise Möglichkeiten, neue handwerkliche Fertigkeiten auszuprobieren und zu erlernen. Das Internet und die digitale Community wird zunehmend zum Austausch, Spielen, Musik hören oder Videoschauen genutzt. Dabei werden Computerspiele zur geistigen Fitness genutzt und um sich selbst fordern (BMASK, 2014, S. 25).

Als Beispiel einer smarten Technologie wird das Projekt „AgeWell“ erwähnt, welche eine Vorbereitung auf den Ruhestand und Unterstützung während des Ruhestands mittels virtuellen Coaches (Avatar) in Form einer App am Mobiltelefon bietet (siehe Abbildung 3). Bei dieser smarten Entwicklung handelt es sich um eine Active and Assistent Living (AAL) Konzeption, die besonders Senioren und Seniorinnen im täglichen Leben mit Hilfe smarter Technologien unterstützen und fördern sollen (agewell-project.eu, 09.10.2021).

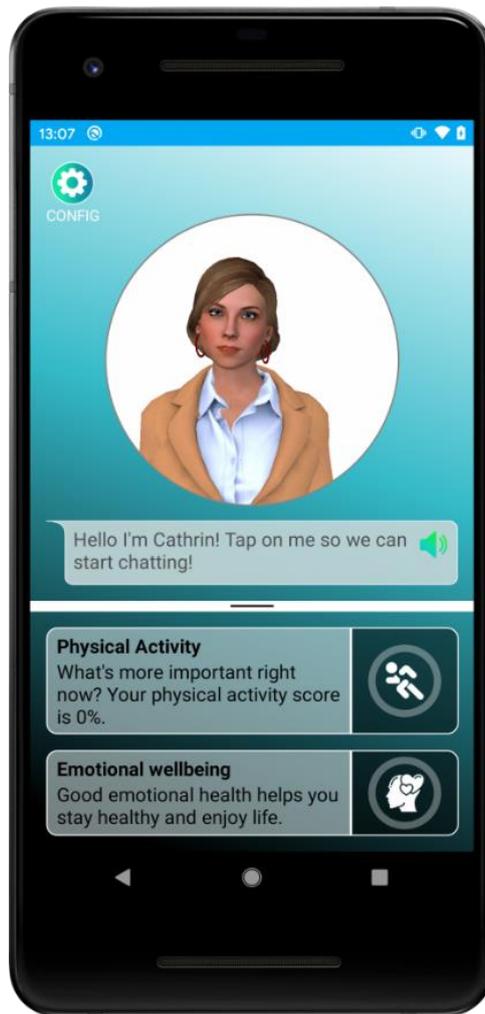


Abbildung 3: Abbildung der AgeWell-Anwendung

Quelle: agewell-project.eu (09.10.2021)

Im Projekt „AgeWell“ kommt eine digitale Gesundheitscoaching-Technologie zur Begleitung von älteren Menschen vor und während des Ruhezustandes zum Einsatz. Ziel des Projektes sind die Förderung eines sinnerfüllten Lebens und gesunden Lebensstils. Die Anwendung der App gibt Unterstützung beim Erreichen der persönlichen Ziele, schafft Motivation sich zum Beispiel im Alltag mehr zu bewegen, da sie Bewegungsmangel erkennt und dann Benachrichtigungen an den Nutzer oder die Nutzerin sendet. Es entsteht Gesundheitsförderung, die der Anwender und die Anwenderin selbst beeinflussen und veranschaulicht bekommen. Die Anwendung zielt zudem auf die Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit im Alter ab und bietet die Möglichkeit die Gestaltung des eigenen Lebens aktiv anzustreben (Santini et al., 2020).

Es lässt sich ein Zusammenhang zwischen sinnstiftender Aktivität in der nachberuflichen Phase gemeinsam mit dem Nutzen von Internet und digitalen Medien erkennen. Es ist möglich, dass der Pensionist und die Pensionistin im Erwerb von technischem Wissen und dem Nutzen von viralen Angeboten eine sinnvolle Bereicherung erlebt. Es stellt sich dennoch die Frage, wie sich Personen in diese Welt begeben, da das Interesse auch von außen aufgedrängt werden kann und somit der sinnvolle Umgang womöglich als ein oberflächliches Muss erlebt werden kann.

4 Beeinflussende Faktoren im Konnex der Sinnsuche

Ob sich jeder Pensionist und jede Pensionistin auf die neue Sinnsuche begibt und es folglich zur Sinnfindung kommt, hängt von einer Reihe von Faktoren ab. In diesem Kapitel werden die am häufigsten auftretenden und vor allem positiv korrelierenden Faktoren im Konnex der Sinnsuche veranschaulicht.

Ruhland (2006, S. 50f) sieht die Sinnsuche und Sinnfindung im Alter als geragogische Herausforderung, in der sich Gestaltungsoffenheit und Krisenfähigkeit gegenüberstehen. Einerseits sieht die Lebensphase Alter die Möglichkeit das Leben neu und sinninterpretiert zu gestalten vor, andererseits beinhaltet sie aber die Gefahr, dass der Lebenssinn unzureichend oder gar nicht erkannt wird. Die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage und das Loslassen von hemmenden Einstellungen gegenüber dem Alter und damit einhergehenden Verlusten und Einschränkungen stellt eine der größten Herausforderungen in diesem Lebensabschnitt dar. Die Aufmerksamkeit sollte dem vorhandenen Potential gewidmet werden. Gerade im Alter und den damit verbundenen Einbußen in der Gesundheit oder auch von geistigen Fähigkeiten, wird die Frage der Sinnsuche in den Fokus der alternden Person gerückt. Es entsteht das Bedürfnis, dem Leben Sinn zu geben um zufrieden und glücklich Altern zu können. Mit der Beantwortung der Sinnfrage und dessen Erkennen, gelingt es dem alternden Menschen besser, Verluste und Beeinträchtigungen im Alter zu bewältigen und ein erfülltes Altern zu genießen.

An dieser Stelle werden zwei wichtige Modelle erwähnt, die sich mit inneren Faktoren im Zusammenhang mit der Sinnsuche beschäftigen und speziell in Verbindung mit der

Sinnsuche älterer Personen in der Nacherwerbszeit gebracht werden können: Das Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky und das logotherapeutisch-existenzanalytische Sinnfindungsmodell von Viktor E. Frankl.

Antonovsky beschreibt 1997 in seinem entwickelten Salutogenese-Modell drei Faktoren die wichtig und entscheidend sind, um als Mensch seine Lebensgestaltung positiv ausrichten zu können und schließlich die Erkenntnis des eigenen Sinns im Leben zu erfahren. Dabei geht es um Schutzfaktoren, Resilienzfaktoren und Coping Ressourcen (Ruhland, 2006, S. 51). Unter den Schutzfaktoren versteht man die Widerstandsfähigkeit des Menschen gegenüber inneren und äußeren Stressoren. Die Resilienz beinhaltet die innere Widerstandskraft, die Menschen in Krisensituationen befähigt wieder Mut zu schöpfen und weiterzumachen (Mauritz, o.J.). Der Begriff Coping beschreibt die Möglichkeiten mit der belastenden Stresssituation umzugehen. Dies geschieht entweder in emotionszentrierter Weise, dementsprechend durch Regulation der Gefühle oder in problemzentrierter Weise, sprich durch Fokus auf Problemlösung oder durch konkrete Auseinandersetzung mit dem Problem (gesundheit.gv.at, 04.01.2022).

Diese Faktoren stellen Ressourcen dar, die von Personen im Zusammenhang mit dem kritischen Lebensereignis Pensionierung genutzt werden können, um mit der neuen Situation und einer möglichen Sinnkrise besser umzugehen. Unter Aufschlüsselung der Grundpfeiler der Resilienz erschließen sich subjektive Faktoren, deren Anwendung im Hinblick auf die individuelle Sinnfindung in der nacherwerbstätigen Lebensphase von Bedeutung sind (gesundheit.gv.at, 04.01.2022):

- Akzeptanz gegenüber der neuen Lebenssituation und eventuellen gesundheitlichen Einbußen
- Optimismus in die Zukunft und dem Gelingen der Lebensphase
- Vertrauen in das eigene Handeln und in die eigenmächtige Gestaltung der Zukunft (Selbstwirksamkeit)
- Aufbau oder Aktivierung/Erweiterung von sozialen Beziehungen (Networking)
- Planung und Auseinandersetzung mit der Zukunft
- Orientierung an Lösungen anstatt der Ausrichtung an Problemen

Ein weiterer Aspekt aus dem Salutogenese-Modell, das für die Sinnfindung nach der Erwerbstätigkeit von Bedeutung ist, ist der Begriff des Kohärenzgefühls („sense of coherence, SOC). Dabei stehen die drei Komponenten

- Verstehbarkeit (sense of comprehensibility)
- Machbarkeit (sense of manageability)
- Sinnhaftigkeit (sense of meaningfulness)

im Vordergrund. Diese drei Eigenschaften generieren eine innere Einstellung des Menschen. Dieses Mindset trägt dazu bei, dass der Mensch zuversichtlich und davon überzeugt ist, dass das eigene Leben durch den Menschen selbst und die Umwelt wahrnehmbar ist und verstanden wird, dass die eigenen Lebenssituationen machbar sind, sprich grundsätzlich zu bewältigen sind und dass das eigene Leben sinnvoll ist, also es wert ist, zu leben (Mauritz, o.J.).

Ruhland (2006, S. 51f) bringt dies in Konnex zum älteren Menschen und in weiterer Folge in Anwendbarkeit auf die nachberufliche Lebensphase: Die Verstehbarkeit wird als Teil der Erwartungen und Entwicklungen gesehen, in der der Pensionist und die Pensionistin seine veränderte Lebenssituation zu verstehen lernt. Die Machbarkeit geht einher mit der eigenen Überzeugung die neue Lebensphase selbstwirksam und eigenmächtig zu bewältigen. Die Sinnhaftigkeit erfährt der Pensionist und die Pensionistin in dieser neuen Lebensphase in dem er oder sie sich des eigenen Lebenssinns bewusst sind und demnach Aktivitäten für die freigewordene Zeit auswählen, aus denen ein Sinn geschöpft werden kann. Demnach besitzen kohärenzstarke ältere Menschen die Fähigkeiten sich mit der neuen Lebenssituation bewusst auseinanderzusetzen und die damit verbundenen Herausforderungen als Chance zu sehen etwas Sinnbringendes in der Pension zu tun. Der menschliche Einsatz besteht dabei aus problemzentrierten Coping Ressourcen, die es möglich machen sich nach dem Ende der Erwerbstätigkeit offen und lösungsorientiert in die Zukunft zu bewegen (Ruhland, 2006, S. 51).

Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl, wurde unter dem Namen „Dritte Wiener Richtung der Psychotherapie“ bekannt. Das Wort "Logos" bedeutet im Zusammenhang mit der Logotherapie "Sinn". Logotherapie versucht dem Menschen unter Anwendung von Methoden und Herstellung von persönlichen Zielen zur eigenen

Sinnfindung zu verhelfen. Die Existenzanalyse beschäftigt sich mit dem menschlichen Leben an sich, in diesem Sinne mit der Eigenverantwortung, Selbstgestaltung und Menschenwürdigkeit des individuellen Lebens.

Das Konzept leitet sich aus drei Grundgedanken ab:

- Freiheit des Willens
- Wille zum Sinn
- Sinn im Leben (Batthyány (o.J.).

Batthyány (o.J.) führt dazu weiter aus, dass unter der Freiheit des Willens der Mensch als selbständiger Entscheidungs- und Willensträger für sein Handeln und Denken verstanden wird. Dadurch wird dem Menschen die Fähigkeit gegeben, für die Gestaltung des eigenen Lebens Verantwortung übernehmen zu können. Der Pensionist und die Pensionistin werden befähigt, sich für ein sinnvolles Gestalten dieser Lebensphase zu entscheiden, entsprechend dem eigenen Wollen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Es beinhaltet zudem die Möglichkeit auf Gegebenheiten des Lebens nicht bloß Reaktionen zu setzen, sondern ebenso Chancen wahrzunehmen und eine selbst-agierende Rolle einzunehmen.

Der Wille zum Sinn umfasst die Fähigkeit des Menschen nicht nur frei in seinem Willen zu sein, sondern für etwas frei zu sein und dem gegenüber gestaltungsoffen zu sein. So versteht sich Logotherapie und Existenzanalyse als grundlegende Motivation des Menschen auf der Suche nach Sinn im Leben. Kann dieser Motivation im realen Leben nicht Ausdruck verliehen werden oder nur unzureichend erfüllt werden, dann kommt es zu Gefühlen der Sinn- und Wertlosigkeit, die in psychischen Missempfindungen (Aggression, Verzweiflung, Frustration) bis hin zu psychischen Erkrankungen (Depression und Sucht) führen können (Batthyány (o.J.).

Unter dem Sinn im Leben versteht die Logotherapie/Existenzanalyse überhaupt die generelle Existenz des Lebenssinns und nicht nur das die Verwirklichung ein individuelles Geschehen ist. Jeder Mensch ist demnach angeleitet, Möglichkeiten und Angebote wahrzunehmen, die verhelfen den persönlichen Sinn zu suchen, zu entdecken und selbst zu verwirklichen (Batthyány (o.J.).

In der nachberuflichen Phase unterliegt der Pensionist und die Pensionistin nun der schwierigen Aufgabe gewohnte Sinnempfindungen, zum Beispiel aus dem früheren Berufsleben neu zu definieren und die Veränderungen und den Wandel in dieser Lebensphase anzunehmen und vorteilhaft zu nutzen.

In Anlehnung an den Ansatz von Frankl führt Ruhland (2006, S. 52) aus, dass die Sinnerfüllung zudem stark an eine Wertverwirklichung gebunden ist. Es kommen dabei schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte zu tragen. Diese Werte werden im Rahmen des logotherapeutisch-existenzanalytischen Konzeptes durch Ausübung, Handlung und durch Veränderungen der persönlichen Sichtweise hervorgerufen. Durch die Verwirklichung der Wertansätze gelangt der Mensch zur Sinnerfüllung. Nach der Erwerbstätigkeit lassen sich schöpferische Werte realisieren, in dem der Pensionist und die Pensionistin die eigene Kreativität einsetzen kann. In der Ausübung von gestalterischen Aktivitäten wird demnach Sinn empfunden. Die zweite Art der Sinnerfüllung durch die Verwirklichung von Werten stellen Erlebnisse dar. Die Erlebnisse umfassen dabei sowohl persönlichen sozialen Kontakt unter Gesellschaft, Kultur- und Naturerlebnisse, als auch das Beschäftigen mit sich allein, zum Beispiel durch Befassen mit Literatur (Zeit zu haben Bücher zu lesen). Die Verwirklichung von Einstellungswerten, tragen ebenso bei die Sinnerfüllung im Leben zu ermöglichen. Im Gegensatz zu schöpferischen Werten und Erlebniswerten geht es hierbei weder um Handlungen noch um Ausübung von Aktivitäten. Der Pensionist und die Pensionistin finden sich zu Beginn des Ruhestandes in einem veränderten Alltag wieder. Es sollte gelingen die herausfordernden Gegebenheiten durch Veränderung der Einstellung positiv zu beeinflussen. Diese drei Wertemöglichkeiten verhelfen älteren Menschen und in diesem Zusammenhang jenen die sich am Anfang der Lebensphase nach der Erwerbstätigkeit befinden dazu, diejenigen Werte zu erkennen und auszuüben, die in der eigenen Lebenssituation und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten am ehesten zur Sinnfindung beitragen (Ruhland, 2006, S. 52f).

Zu den Kompetenzen des Menschen die eine Sinnerfüllung möglich machen, zählen dem Ansatz von Frankl zufolge die Selbsttranszendenz und die Selbstdistanzierung. Unter Selbsttranszendenz wird verstanden, dass der Mensch für sich allein nicht genügend ist. Der Mensch erfährt durch Handlungen, die er oder sie für andere Menschen setzt, Sinn für sich. Die Selbstdistanzierung stellt eine Voraussetzung für die

Selbsttranszendenz dar. In der Distanzierung von sich selbst und den eigenen persönlichen Bedürfnissen wird erst die Möglichkeit der Selbsttranszendenz geschaffen (Wicki & Längle, 2000).

Dieser Zusammenhang wird vor allem bei der Übernahme von freiwilligen Tätigkeiten und sozialen Engagement durch ältere Menschen deutlich. In der Vorstellung und dem Handeln, etwas gesellschaftlich Nützliches zu tun und dabei die Wichtigkeit in der Hilfeleistung gegenüber einem anderen Menschen zu sehen, erfahren Menschen einen persönlichen und sinnerfüllenden Mehrwert. Für den Pensionisten und die Pensionistin bedeutet das freiwillige Engagement eine Alltagsbereicherung und mit Ende der Berufstätigkeit eine neue sinnvolle Aufgabe zu übernehmen (Wehner, 2019, S. 68).

Konträr dazu, werden bei der Ausübung von Freizeitaktivitäten hauptsächlich und vorrangig eigene Wünsche und Bedürfnisse verfolgt. So kann Freizeitgestaltung als ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität im Alter gesehen werden, trotzdem können zu hohen Erwartungen an die Freizeitaktivitäten auch belastend sein und eine Fülle an Aktivitäten trotzdem zu keiner Sinnerfüllung führen (Kolland, 1996, 2009, S. 152).

5 Zusammenfassung und Beantwortung der Forschungsfragen

Grundsätzlich ergibt sich, dass die Optimierung der eigenen Ressourcen, die Vorbereitung und aktive Gestaltung der nachberuflichen Lebenszeit zur Bewältigung und Erleichterung des Umbruchs in die neue Lebensphase beiträgt. In den untersuchten Bereichen ergaben sich zur Forschungsfrage **Welche Möglichkeiten und Chancen ergeben sich und können genutzt werden, um in der nacherwerbstätigen Lebensphase neuen Sinn zu finden?** folgende Erkenntnisse:

Lernen im Alter erschafft unter anderem neue Kontakte, neues Wissen sowie Erfahrungs- und Wissensaustausch. Es beinhaltet die sinnstiftende Weitergabe und Aneignung von Fertigkeiten und Erfahrungen in einem sozialen Umfeld.

Die Übernahme einer freiwilligen Tätigkeit in der Pension bringt neben dem wesentlichen Effekt etwas Gutes zu tun, eine geregelte Struktur mit sich, die dem früheren Arbeitsalltag als ähnlich nachempfunden werden kann. Zudem erfüllt sich in ihr die beschriebene Werteverwirklichung.

Die Berufsrolle aufzugeben und sich in die alleinige Großelternrolle zu begeben, ist für viele Personen bereits während der letzten Jahre der Erwerbstätigkeit ein großer Wunsch. Daneben erschafft es die Motivation für diese familiäre Verantwortung geistig und körperlich fit zu bleiben. Die Zurücknahme von eigenen Belangen und die Aufopferung für die Enkelkinder und Kinder tragen ebenso zur Sinnerfüllung bei.

Freizeit- und Kulturaktivitäten und die Ausübung von Hobbies erfahren durch die neu gewonnene Zeitressource eine neue Dimension und höheren Stellenwert. Sie erfüllen jedoch im Zusammenhang mit der tieferen Sinnfindung im Lebensherbst keinen wesentlichen Aspekt, wenn diese keinen gesellschaftlichen und sozialen Charakter aufweisen. Der Umgang mit digitalen Medien, Internet und smarten Anwendungen ist keine alleinige Angewohnheit der jungen und jüngeren Bevölkerung. Das Aneignen von Technikwissen und der Begriff des Onlineseins werden von älteren Menschen in der nachberuflichen Phase ebenso gelebt. Die Motivation und das Erleben eines Sinnes in der Nutzung und Auseinandersetzung mit dem Internet geht mit dem Wunsch Kommunikation mit anderen Menschen zu erfahren und Teil dieser Community zu sein einher.

Es wurde festgestellt, dass das Vorhandensein von sozialen Kontakten in Verbindung mit der Verwirklichung von persönlichen Werten wesentliche Einflüsse auf das Sinnerleben und die Sinnfindung von Personen nach der Erwerbstätigkeit darstellt. Hierbei ist es nicht vorrangig, ob es sich dabei um familiäre Beziehungen und das Aufrechterhalten und Fördern von vorhandenen Kontakten handelt. Die Schaffung neuer Bekanntschaften und dem selbstständigen Integrieren in neue gesellschaftliche Umwelten, wie dies zum Beispiel beim Lernen im Alter und der Übernahme von Freiwilligentätigkeiten der Fall ist, stellt ebenso den sozialen Charakter in Vordergrund.

Die Forschungsfrage **Welche Faktoren beeinflussen die Sinnsuche in der nachberuflichen Lebensphase dabei positiv?** kann wie folgt beantwortet werden:

Der soziale Aspekt, die Verwirklichung von persönlichen Werten in Verbindung mit einer altruistischen Haltung erzeugen die wesentlichen beeinflussenden Faktoren, um dem nachberuflichen Leben einen neuen Sinn zu geben. Dies wird besonders dort deutlich, wo ein gesellschaftliches Miteinander am wenigstens vorstellbar ist, in der digitalen Umgebung. Im Bereich der Freiwilligenarbeit oder mit Übernahme der Großelternschaft gelingt es dem Pensionisten und der Pensionistin durch die persönliche

Hingabe und die Fürsorge für andere Menschen am ehesten neuen Sinn im Lebensherbst zu finden.

6 Resümee und Ausblick

Die Vorbereitung auf das nachberufliche Leben mit frei verfügbarer Zeit stellt neben der Aufrechterhaltung der körperlichen Gesundheit eine der wichtigsten Voraussetzung für ein sinnerfülltes Altwerden und Genießen dieser Lebensphase dar.

Die Vorbereitung auf die Gestaltung der Pensionszeit könnte bereits in den Pensionierungsprozess mit einbezogen werden. Die Auseinandersetzung mit den persönlichen Werten und schließlich das Ausprobieren von passenden sinnstiftenden Tätigkeiten nach dem Berufsleben könnte während der letzten Phase der Erwerbstätigkeit angestrebt werden. Vorteilhaft wäre es, wenn der Anreiz und die Unterstützung bereits im aktiven Berufsleben durch den Arbeitgeber und die Arbeitgeberin geschaffen und angeboten werden.

Weiters sind Maßnahmen erforderlich um Bildungsangebote und Angebote, die Lebenslanges Lernen betreffen, für Personen in der nacherwerbstätigen Phase breiter zugänglich machen.

Projekte wie „AgeWell“ binden den älteren Menschen in die Entwicklungen der Digitalisierung mit ein. Das Projekt „LebensErfahren“ verbindet Menschen in der gleichschwierigen Lebenssituation. Diese Projekte bilden gute Beispiele für die Zukunft, um eine Grundlage für einen guten und sorglosen Start in die Pension zu schaffen und in weiterer Folge den Sinn im Lebensherbst zu finden und sinnerfüllt zu altern.

Literaturverzeichnis

- Amman, A. (2009). Lebensqualität und Lebenszufriedenheit. In Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hrsg.). *Hochaltrigkeit in Österreich eine Bestandsaufnahme*. Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Dgvt-Verlag.
- Arpino, B., Bordone, V., & Balbo, N. (2018). Grandparenting, education and subjective well-being of older Europeans. *European Journal of Ageing*, 15(3), 251–263. <https://doi.org/10.1007/s10433-018-0467-2>
- Baltes, Paul B., & Baltes, Margret M. (1989). *Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns*. <https://doi.org/10.25656/01:14507>
- Batthyány A. (o. J.). *VFI / Logotherapie und Existenzanalyse*. <https://www.viktor-frankl.org/logotherapie.html> [Abruf am 30.12.2021]
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz. (2014). *Studie Maßnahmen für Senior_innen in der digitalen Welt*. https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/studie_massnahmen_fuer_seniorinnen_in_der_digitalen_welt.pdf
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books.

- Feistritzer, G. (2019). Quantitative und qualitative Entwicklung des freiwilligen Engagements in Österreich. In Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.). *3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich*. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.
- Fuchs, T. (2012). Das ungeliebte Leben. In M. Anderheiden und W. U. Eckart (Hrsg.). *Handbuch Sterben und Menschenwürde* (S. 495-510). De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110246452.495>
- Gatterer, G. (2016). *Einführung in die Gerontopsychologie*. Ferdinand Porsche Fernfachhochschule GmbH.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful Aging. In R.H. Williams, C. Tibbitts, W. Donohue (Hrsg.). *Process of Aging* (S. 299-320). Routledge.
- Heimgartner, A. (2019). Das freiwillige Engagement im Lebenslauf. In Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.). *3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich*. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.
- Opaschowski, H. W. (1998). *Leben zwischen Muss und Musse: Die ältere Generation: Gestern. Heute. Morgen* (1. Aufl.). Germa-Press.
- Kidahashi, M., & Manheimer, R. (2009). Getting Ready for the Working-in-Retirement Generation: How Should LLIs Respond? *Undefined*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Getting-Ready-for-the-Working-in-Retirement-How-Kidahashi-Manheimer/fb1f27da0504794a6dcc7eb4f657d0b6b3c3dfe8>

- Kolland, F. (1996). *Kulturstile älterer Menschen: Jenseits von Pflicht und Alltag*. Böhlau.
- Kolland, F. (2009). Alltag im Alter. In Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hrsg.). *Hochaltrigkeit in Österreich eine Bestandsaufnahme*. Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.
- Kolland, F. & Klingenberg H. (2011). Lebenslanges Lernen im späteren Lebensalter. Grundlagen und Begriffsklärungen. In A. Waxenegger namens der Projektgruppe Lernen im späteren Lebensalter (Hrsg.). *Lernen und Bildung im späteren Lebensalter. Leitlinien und Prioritäten 2020*. (S. 18-32). https://static.uni-graz.at/fileadmin/Weiterbildung/lernen_bildung_alter_2020.pdf#page=20
- Kolland F. & Wanka A. (2014). Die neue Lebensphase Alter. In H.-W. Wahl & A. Kruse (Hrsg.). *Lebensläufe im Wandel: Entwicklung über die Lebensspanne aus Sicht verschiedener Disziplinen* (S. 185-200). Kohlhammer Verlag.
- Kühnert, S., & Ignatzi, H. (2019). *Soziale Gerontologie* (1. Aufl., Bd. 31). W. Kohlhammer.
- Laslett, P. (1991). *A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age*. Harvard University Press.
- Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns* (11. Auflage). Quelle & Meyer.
- Mauritz, S. (o.J.). Salutogenese. <https://www.resilienz-akademie.com/salutogenese/>
[Abruf am 04.01.2022]

- Mayrhofer, S., & Zellmann, P. (2012). *Generation 60+: Wie PensionistInnen ihre Freizeit verbringen*. Forschungstelegramm (Nr. 9). IFT Institut für Freizeit- und Tourismusforschung. https://www.freizeitforschung.at/data/forschungsarchiv/2012/109.%20FT%209-2012_Pension.pdf [Abruf am 27.12.2021]
- Mayring, Ph. (2000). Retirement as crisis or gain of happiness? – Results of a qualitative- quantitative longitudinal study. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, 33(2), 124–133. <https://doi.org/10.1007/s003910050168>
- Neugarten, B. L. (1974). Age Groups in American Society and the Rise of the Young-Old. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 415(1), 187–198. <https://doi.org/10.1177/000271627441500114>
- Perrig-Chiello, P. (2014). Wenn Kinder groß und Eltern alt werden. Familiäre Veränderungen im mittleren Lebensalter. „beziehungsweise“, *Informationsdienst des Österreichischen Instituts für Familienforschung der Universität Wien*.
- Riley, M. W., & Riley, J. W. (2000). Age integration: Conceptual and historical background. *The Gerontologist*, 40(3), 266–270. <https://doi.org/10.1093/geront/40.3.266>
- Ruhland, R. (2006). *Sinnsuche und Sinnfindung im Alter als geragogische Herausforderung*. Heft 04. https://dokumente.deae.de/files/forum-eb_2006_Heft_04_Ruhland.pdf
- Santini, S., Galassi, F., Kropf, J., & Stara, V. (2020). A Digital Coach Promoting Healthy Aging among Older Adults in Transition to Retirement: Results from a Qualitative Study in Italy. *Sustainability*, 12(18), 7400. <https://doi.org/10.3390/su12187400>

Scheucher, G. & Pichler, B. (2017). Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen! In Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG. *Manual LebensErfahren*. Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG. https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/LebensErfahren/2017_06_23_Manual_LebensErfahren_Web.pdf [Abruf am 03.11.2021]

Tartler, R. (1961). *Das Alter in der modernen Gesellschaft*. F. Enke.

Wahl, H.-W. (2017). *Die neue Psychologie des Alterns: Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase* (3. Aufl.). Kösel-Verlag.

Wehner, T. (2019). Freiwilligenarbeit – eine psycho-soziale Ressource. In Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.). 3. *Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich*. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Weltgesundheitsorganisation. (2002). Aktives Altern: ein politischer Rahmen. Weltgesundheitsorganisation. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215> [Abruf am 03.11.2021]

Wicki, B., & Längle, A. (2000). Selbst-Transzendenz. In G. Stumm & A. Pritz (Hrsg.), *Wörterbuch der Psychotherapie* (S. 634–634). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-211-99131-2_1726

Onlinequellen:

<https://agewell-project.eu/> [Abruf am 09.10.2021]

<https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/c/lexikon-coping> [Abruf am 04.01.2022]

<https://www.plus.ac.at/uni-55plus/ueber-uns/> [Abruf am 10.11.2021]

<https://www.pv.at/cdscontent/?contentid=10007.707664&portal=pvportal> [Abruf am 06.01.2022]

<https://www.qualifikationsregister.at/wp-content/uploads/2018/11/Strategie1.pdf> [Abruf am 10.11.2021]

https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/sterbetafeln/index.html#index1 [Abruf am 20.08.2021]

<https://www.sozial.de/studie-aeltere-menschen-mit-enkelkindern-sind-zufriedener-mit-ihrem-leben.html> [Abruf am 13.11.2021]

<https://www.wko.at/service/zahlen-daten-fakten/Bildung-Lebenlanges-Lernen.html> [Abruf am 05.11.2021]

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Sozialstrukturelle Idealtypen.....	8
Abbildung 2: Abnahme der Sozialkontakte im Alter.....	17
Abbildung 3: Abbildung der AgeWell-Anwendung.....	20

