

**Auf der Suche nach neuem Sinn im Lebensherbst:  
Vorbereitung und Planung von Pensionisten und  
Pensionistinnen am Ende der Erwerbstätigkeit.**

Bachelorarbeit II

am

Studiengang „Aging Services Management“  
an der Ferdinand Porsche FernFH

Sonja Tippler  
00903092

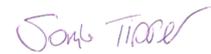
Begutachter: Mag. Michael Hamberger, MA

Enzenreith, April, 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.

30. April 2022

A handwritten signature in purple ink, appearing to read 'Sonia Thase'.

Unterschrift

## **Abstract**

Verschiedenste Hintergründe und Motive tragen dazu bei, inwieweit der Pensionsantritt ersehnt und erwünscht wird oder ob dieser mehr oder weniger plötzlich eintritt. Den Fragen, nach den notwendigen Vorbereitungen und Planungen, die sich ergeben oder bewusst durch den angehenden Pensionisten und die angehende Pensionistin gesetzt werden, um in der Pensionszeit wieder neuen Sinn zu generieren und welche Unterstützungen hierbei hilfreich erscheinen, wurde in dieser Bachelorarbeit II auf den Grund gegangen. Die empirische Untersuchung zur Beantwortung der Forschungsfragen wurde anhand fünf leitfadengestützter qualitativer Interviews mit Pensionisten und Pensionistinnen durchgeführt.

Die Interpretation der Ergebnisse ergab, dass konkrete Vorbereitungen für die Pensionszeit besonders in arbeitsorganisatorischer und finanzieller Hinsicht getroffen werden. Bereits bestehende sinnbringenden Lebensstile möchten weiterverfolgt, nunmehr endlich ausgenützt und genossen werden. Persönliche Ziele und Pläne werden vorwiegend in den Bereichen Lernen im Alter und Großelternschaft gesetzt. Vorbereitungen und Planungen erweisen sich als notwendig, wenn sich zu Berufszeiten außerhalb des Berufs keine sinnbringenden Lebens- oder Freizeitgewohnheiten etabliert haben und kein soziales Netz außerhalb der Berufswelt besteht. Die primäre Unterstützungsquelle im Pensionierungsprozess, in der Pension und bei der Bewältigung von Herausforderungen rund um die neue Lebensphase stellt die Familie sowie Partner und Partnerin des Pensionisten und der Pensionistin dar.

Schlüsselbegriffe: Pensionierung, Planung, Vorbereitung, Ziele im Ruhestand, Unterstützung, Pensionierungsprozess

## **Abstract**

Various backgrounds and motives contribute to whether retirement is longed for and desired or whether it occurs more or less suddenly. This Bachelor's Thesis II explores the questions of the necessary preparations and plans that arise or are consciously made by the prospective retiree to generate new meaning in retirement and what support appears to be helpful in this regard. The empirical investigation to answer the research questions was conducted by means of five guided interviews with retirees.

The interpretation of the results revealed that concrete preparations for retirement are made especially in terms of work organization and finances. Already existing meaningful lifestyles want to be pursued further, now finally exploited and enjoyed. Personal goals and plans are set mainly in the areas of learning in old age and grandparenthood. Preparations and plans prove necessary when no meaningful life or leisure habits have been established outside the workplace during working years and no social network exists outside the professional world. The primary source of support in the retirement process, in retirement and in coping with challenges surrounding the new phase of life is the family and partner of the retiree.

Keywords: Retirement, planning, preparation, retirement goals, support, retirement process

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1	Zielsetzung und Aufbau der Arbeit.....	1
1.2	Forschungsfragen.....	2
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	<b>2</b>
2.1	Seelisches Tief „Pensionsschock“ .....	3
2.2	Persönliche Herausforderungen und Unterstützung.....	4
2.3	Arbeitsorganisatorische Vorbereitung.....	5
2.3.1	Altersteilzeit und Teilpension.....	5
<b>3</b>	<b>Empirischer Teil</b> .....	<b>7</b>
3.1	Methodische Vorgehensweise .....	7
3.1.1	Aufbau und Erstellung des Interviewleitfadens.....	7
3.1.2	Interviewvereinbarung, Anonymitäts- und Einverständniserklärung	8
3.1.2	Auswahl und Beschreibung der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen .....	9
3.1.3	Auswahl von Ort, Räumlichkeiten und Technik .....	9
3.1.4	Durchführung der qualitativen Interviews .....	10
3.1.5	Transkription der Interviews .....	11
3.2	Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) .....	13
3.2.1	Erster Durchgang des Materials und vorläufige Kategorienbildung	13
3.2.2	Zweiter Durchgang des Materials und Extrahieren von Ankerbeispielen .....	15
3.2.3	Dritter Durchgang des Materials und Codieren mittels Tabelle ...	15
3.2.4	Paraphrasieren des Materials .....	16
<b>4</b>	<b>Empirische Analyse der Forschungsergebnisse</b> .....	<b>17</b>
4.1	Oberkategorie 1 + Unterkategorien 1.1, 1.2: Stellenwert von Beruf und Freizeit zu Berufszeiten.....	17
4.2	Oberkategorie 2 + Unterkategorien 2.1, 2.2: Pensionierungsvorhaben - Gründe für den Pensionsantritt und Wichtigkeit/Wunsch in Pension zu gehen	18
4.3	Oberkategorie 3 + Unterkategorien 3.1., 3.2: Pensionsplanung und Vorbereitung - Gesetzte Vorbereitungen und Planungen sowie deren Notwendigkeit.....	20

4.4	Oberkategorie 4: Sinnerfüllte Pensionszeit - Erfüllte Pläne/Neue Aufgaben/Eigeninitiative.....	23
4.5	Oberkategorie 5: Herausforderungen in der Übergangsphase/in der Pension.....	24
4.6	Oberkategorie 6 + Unterkategorien 6.1, 6.2: Unterstützende Parameter - In Anspruch genommene Unterstützung und Unterstützungswünsche/Unterstützungsbedarf.....	26
<b>5</b>	<b>Zusammenfassende Beantwortung der Forschungsfragen.....</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>Resümee und Ausblick.....</b>	<b>30</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>31</b>
	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>33</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>34</b>

# 1 Einleitung

Der Vorbereitung und der Planung der Lebensphase ab der Pensionierung wird in der Literatur hohe Wichtigkeit zugeschrieben. Diese Bedeutsamkeit wird besonders augenscheinlich, wenn sich Menschen unmittelbar nach der Pensionierung keiner sinnvollen Aufgabe zuwenden und dem sogenannten „Pensionsschock“ erliegen. Während die Mehrheit der Österreicher die Pension nach wie vor als Höhepunkt im Lebenslauf anstreben, laufen rund ein Viertel der Pensionisten und Pensionistinnen Gefahr, einen „Pensionsschock“ zu erleiden (Zauchinger, 2016).

Brugger (2020) spricht bei der Phase des Pensionsantritts von einer unumkehrbaren Situation. Keine andere Phase des bisherigen Lebens, die von einem Umbruch geprägt war, zum Beispiel Pubertät, Arbeits- und Ausbildungszeit oder Familiengründung bedarf einer derartigen Neuorientierung und Gestaltung wie dies in der Lebensphase der Pensionierung der Fall ist. Die Erkenntnis des Unumkehrbaren trifft demnach die meisten Menschen unvorbereitet und plötzlich. Besonders Menschen, deren berufliches Leben einen hohen Stellenwert einnahm und deren Sozialkontakte besonders in diesem Umfeld stattfanden, erfahren nach dem Pensionsantritt eine Zeit der Orientierungslosigkeit. Gewohnte Rituale, Strukturen, Abläufe und Regeln die das Arbeitsleben mit sich brachte und über die das Leben gestaltet wurde, bestehen nicht mehr.

Wie sich der Pensionist und die Pensionistin auf diesen Übergang in eine neue Lebensphase vorbereitet, welche Planungen dahinterstehen, um neuen Sinn im Lebensherbst zu generieren und welche Unterstützungen dabei hilfreich erscheinen, wird in den folgenden Kapiteln dieser Bachelorarbeit II erläutert.

## 1.1 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit

In dieser Bachelorarbeit II sollen getroffene Vorbereitungen und Planungen vor der Pensionierung aus Sicht von bereits pensionierten Personen in Hinblick auf die Sinnfindung im Lebensherbst untersucht werden. Die Auswertung der Ergebnisse der Interviews mit Pensionisten und Pensionistinnen sollen Erkenntnisse bringen, inwiefern konkrete Vorbereitungen und Planungen dieser Lebensphase zu einem leichteren Übergang und sinnvollen Erleben und Gestalten der Ruhestandszeit führen. Weiters soll beantwortet werden, welche Art unterstützender Angebote und Leistungen den positiven Übergang in die Pension und dadurch das Sinnempfinden besonders fördern.

Zur Beantwortung der Forschungsfragen in der Bachelorarbeit II wird eingangs im Theorieteil mittels Literaturrecherche in die Thematik eingeführt. Der theoretische Teil umfasst die Erläuterung des sogenannten „Pensionsschocks“, Herausforderungen und Unterstützungen sowie einen kurzen Exkurs zu den arbeitsorganisatorischen Vorbereitungsmöglichkeiten. Der empirische Teil beinhaltet die wissenschaftliche Aufarbeitung der fünf leitfadengestützten Interviews mit Pensionisten und Pensionistinnen. Diese wurden in weiterer Folge transkribiert und mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet und analysiert. Im Schlussteil ergibt sich die zusammenfassende Beantwortung der Forschungsfragen sowie ein Resümee und Ausblick zur Thematik.

## **1.2 Forschungsfragen**

Welche Vorbereitungen und Planungen werden durch Pensionisten und Pensionistinnen vor der Pensionierung gesetzt, um in der nacherwerbstätigen Lebensphase neuen Sinn zu finden?

Welche Art von Unterstützung wird dabei aus Sicht des Pensionisten und der Pensionistin als besonders hilfreich empfunden?

## **2 Theoretischer Hintergrund**

In einer Recherche im Auftrag der Sappi Austria Produktions GmbH & Co KG, gefördert vom Fonds Gesundes Österreich 2007 ergaben sich nach Krall & Slupetzky (2007, S. 10f) drei wesentliche Aspekte, die den positiven Zusammenhang zwischen Vorbereitung und Planung und dem sinnerfüllten Erleben der nachberuflichen Lebensphase beschreiben:

1. Einfinden in den neuen Lebensplan und in neue Alltagsstrukturen: Menschen, die sich bereits im Vorfeld, noch zu Berufszeiten interessanten Aufgabengebieten und sinnvolle Aktivitäten für die Freizeit widmen und während der letzten Jahre der Erwerbstätigkeit aktiv betreiben, erfahren einen unproblematischeren Einstieg in die neue Lebensphase und können die Neuorientierung eher umsetzen, als jene die sich mit der Frage nach dem künftigen Sinn im Ruhestand erst nach dem Pensionsantritt auseinandersetzen.

2. Die Sinnfrage wird bereits unbewusst im Berufsleben laut: In der Hochzeit der beruflichen Karriere zwischen 45 und 55 Jahren erwachsen den Menschen häufig jene Lebensinhalte, die auch in der nachberuflichen Lebensphase zur Sinn-erfüllung beitragen. Eine frühzeitige Auseinandersetzung und das Erkennen dieser sinnstiftenden Themen wirkt sich vorteilhaft auf die Pensionszeit aus.
3. Ohne Vorfeldplanung zur Sinnleere: Zu Beginn der Pension werden die aufgeschobenen Aktivitäten und Handlungen, wie Urlaube, Hausrenovierung, Zeit genießen und der gleichen abgearbeitet und erst später entwickelt sich ein Bewusstsein, dass das Leben nun mit neuem Sinn befüllt werden muss. Zu diesem Zeitpunkt ist es häufig schwieriger sich der Sinnfindung zu widmen und etwas Neues zu beginnen. Eine Planung der Zeit im Anschluss an die aufzuarbeitenden Erledigungen kann eine Sinnleere vermeiden.

## 2.1 Seelisches Tief „Pensionsschock“

Der Übergang in die Pension ist mit dem Ablegen der Berufsrolle und dem Annehmen der Rolle des Pensionisten und der Pensionistin gekoppelt. Nach Wahl (2013, S.18) wird in diesem Sinne mit dem Ende der Erwerbstätigkeit ein kritisches Lebensereignis durchlebt, das unweigerlich Veränderungen im Leben mit sich bringt. Der etablierte Tagesablauf entfällt und dem Alltag muss eine neue Struktur gegeben werden. Die Berufsrolle, über die sich der Pensionist oder die Pensionistin möglicherweise definiert hat und die für Selbstbewusstsein gesorgt hat, geht verloren. Viele Menschen plagt eine Unsicherheit und sie stehen dem Pensionsantritt mit Skepsis und Unbehagen gegenüber. Die sich ergebenden möglichen Gewinne und Verluste im Pensionsleben nach Wahl (2013, S. 18) wurden folglich in Tabelle 1 gegenübergestellt.

**Tabelle 1: Mögliche Gewinne und Verluste im Pensionsleben**

Mögliche Gewinne	Mögliche Verluste
Mehr Zeit für Familie und Großelternschaft	Geringeres Einkommen
Mehr Optionen, Beziehungen zu leben	Selbstbestätigung durch Beruf entfällt
Mehr Zeit für Hobbies und Freizeitaktivitäten	Gewohnte Tagesstruktur entfällt
Flexibles Zeitmanagement	Partnerkonflikte aufgrund neuer, intensiverer Nähe
Weniger Stress und Druck	

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Wahl, 2013, S. 18

## 2.2 Persönliche Herausforderungen und Unterstützung

Besonders Menschen, die sich durch ihren Beruf und ihre Berufsrolle Selbstbewusstsein verschafft haben und das überwiegende Maß an persönlichen und gesellschaftlichen Beziehungen in ihrem Berufsumfeld fanden, müssen sich häufiger der Herausforderung stellen, sich in der Pensionszeit völlig neu zu orientieren. Ebenso trifft dies auf Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen zu, die sich mit dem Beruf und dem Unternehmen stark identifiziert haben und außerhalb des beruflichen Kontextes wenige, bis keine anderwärtigen privaten Interessen gepflegt haben. Für sie ist es oft problematisch und schwierig in der neuen Rolle des Pensionisten und der Pensionistin Fuß zu fassen. Der Abschied aus dem Berufsleben und den gewohnten Strukturen verläuft wehmütig und der Pensionist und die Pensionistin sehen sich mit der schwierigen Aufgabe konfrontiert, den Lebensalltag neu zu gestalten und der Sinnleere entsprechend entgegenzuwirken (Heck, 2008).

Das Ende der Erwerbstätigkeit und der Eintritt in den Ruhestand kann ohne sinnvolle Gestaltung und Auseinandersetzung des Betroffenen gesundheitliche Folgen haben. Wimmer (2013) spricht dabei von psychischen Erkrankungen bis hin zu einer Depression oder Suchterkrankung. Die Suche nach einem neuen Lebenssinn wird dadurch verzögert und erschwert.

Der soziale Rückhalt von Familie und Partnerschaft stellt eine wichtige Unterstützung in der Bewältigung von persönlichen Krisen und Herausforderungen dar. Um dem sogenannten „Pensionsschock“ und tiefergreifenden Erkrankungen entgegenzuwirken, ist die Aufrechterhaltung der sozialen Partizipation von großer Bedeutung. Vor allem wenn durch den Pensionsantritt alle wichtigen Sozialkontakte plötzlich verloren gingen, trägt dies zum Erleiden von seelischen Tiefs und psychischen Erkrankungen bei. Durch die jahrelange Aufopferung in der Arbeit können sich private Kontakte völlig aufgelöst haben. Familiäre und partnerschaftliche Beziehungen können durch das Naheverhältnis zum Beruf verkümmert und distanziert geworden sein. Ein Wiederaufbau des sozialen Netzes außerhalb des beruflichen Umfeldes und eine Annäherung innerhalb familiärer und partnerschaftlicher Bindungen werden daher als wichtige Faktoren verstanden, um einerseits einen „Pensionsschock“ zu vermeiden und andererseits hilfreiche Unterstützung zu erfahren (Krall & Slupetzky, 2007, S.10f).

Weiters weisen Krall & Slupetzky (2007, S. 23) auf den Mangel an Unterstützung durch Unternehmen, Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen hin. Unterstützungen beim Übergang in die Pension durch Unternehmen, Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen sind noch kein Thema, das sich in den Standards des betrieblichen Personalwesens etabliert hat. Es werden von den Unternehmen, Arbeitgebern und Arbeitgeberinnen zwar einzelne Maßnahmen gesetzt und Innovationen geboren, eine in die Berufslaufbahn grundsätzlich integrierte Unterstützung des Pensionsvorhabens ist jedoch noch nicht gegenwärtig. Der ältere Arbeitnehmer und die ältere Arbeitnehmerin gelangen dennoch immer mehr in den Fokus der Arbeitswelt.

## **2.3 Arbeitsorganisatorische Vorbereitung**

Eine arbeitsorganisatorische Möglichkeit sich auf die Pension vorzubereiten, bietet die Reduktion der Arbeitszeit in den letzten Jahren der Erwerbstätigkeit. Diese Arbeitszeitminimierung ermöglicht das Erproben der Freizeit und den langsamen Einstieg in ein erweitertes Freizeitvolumen. Diese Möglichkeit soll dem plötzlichen Gewinn von Freizeit und somit einer Sinnleere am Anfang der Pension entgegenwirken (gesundheit.gv.at, 13.02.2022). In Österreich gibt es zwei Modelle die Arbeitszeit zum Ende der Erwerbstätigkeit zu reduzieren. Das ist einerseits die Altersteilzeit und andererseits die Teilpension. Im Hinblick auf die positiven Effekte auf den Pensionsstart und das Pensionserleben, die eine Reduktion der Arbeitszeit in den letzten Berufsjahren mit sich bringen kann, werden diese kurz erläutert und in Bezug zu den persönlichen Vorbereitungs- und Planungshandlungen gebracht.

### **2.3.1 Altersteilzeit und Teilpension**

Die Altersteilzeit ermöglicht älteren Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen, ihre Arbeitszeit für insgesamt fünf Jahre vor dem Pensionsantritt zu reduzieren. Die Arbeitszeit kann dabei um 40 bis 60 Prozent verringert werden und der Arbeitnehmer und die Arbeitnehmerin erhalten einen Lohnausgleich in der Höhe von 50 Prozent des Unterschiedsbetrages. Bei einer Reduzierung der Arbeitszeit um 40 Prozent stellt dies somit weiterhin 80 Prozent des bisherigen Einkommens dar. Die Kranken-, Pensions- und Arbeitslosenversicherungsbeiträge werden von dem Arbeitgeber und der Arbeitgeberin in bisheriger Höhe weiterbezahlt und der Arbeitnehmer und die Arbeitnehmerin verlieren dadurch keine Ansprüche. Ebenso verhält es sich mit den Ansprüchen auf Abfertigung. Die Höhe der Abfertigung wird durch die Verringerung der Arbeitszeit nicht

verändert. Ein Zugang zur Altersteilzeit ist frühestens fünf Jahre vor Vollendung des Regelpensionsalters möglich. Für Männer gilt daher aktuell ein Zugangsalter von 60 Jahren. Für Frauen wird derzeit die stufenweise Anhebung des Regelpensionsalters berücksichtigt (oesterreich.gv.at, 18.04.2022).

Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die sich für eine Teilpension entscheiden, kombinieren Arbeit und Freizeit miteinander. Die Teilpension wird als neue Form der Altersteilzeit verstanden. Dieses Modell können Personen beanspruchen, die die Voraussetzungen für die Korridorpension (vorzeitiger Pensionsantritt mit Abschlägen) erfüllen und das 62. Lebensjahr vollendet haben. Dabei kann bis zum Erreichen der tatsächlichen Pensionsantrittsalter weitergearbeitet werden und gleichzeitig mehr Freizeit in Anspruch genommen werden.

Wie bei der Altersteilzeit kann die Arbeitszeit im Ausmaß von 40 bis 60 Prozent reduziert werden. Der Arbeitszeitentfall wird durch das Arbeitsmarktservice mit 50 Prozent Lohnausgleich finanziert, dadurch sinkt das Einkommen nur halb so stark wie die Arbeitszeit. Eine Person die Teilpension beansprucht und 50 Prozent arbeitet, bekommt 75 Prozent des Gehaltes ausbezahlt. Die Sozialversicherungsbeiträge werden weiterhin zu 100 Prozent des vorhergehenden Lohns berechnet und dem Arbeitgeber und der Arbeitgeberin wieder durch das Arbeitsmarktservice abgegolten. Ein weiterer Vorteil der Teilpension ist, dass sich die Abschläge, die sich durch die Korridorpension ergeben vermieden werden und die zukünftige Pension erhöht wird. Eine Kombination von beiden Modellen ist möglich (sozialministerium.at, 18.04.2022).

Die Arbeitszeitreduktion unterstützt den angehenden Pensionisten und die angehende Pensionistin beim Übergang in die Pension. Die Reduktion der Arbeitszeit geht einher mit der Erhöhung der Freizeitphasen. Die Freizeit kann somit schrittweise und nicht plötzlich in großem Ausmaß gestaltet werden. Die Altersteilzeit oder Teilpension können so einen wesentlichen Beitrag leisten, um sich bereits während der Erwerbstätigkeit sozialen Kontakten und sinnbringenden Beschäftigungen zu widmen und sich mit den eigenen Zukunftsplänen im Vorfeld auseinanderzusetzen.

## **3 Empirischer Teil**

Anhand der empirischen Untersuchung werden die Forschungsergebnisse aufgearbeitet und analysiert. Im folgenden Kapitel werden die konkreten Schritte und die Vorgehensweise zur Erlangung der relevanten Ergebnisse detailliert erklärt und vorgestellt.

### **3.1 Methodische Vorgehensweise**

Als Methodik zur Gewinnung der Forschungsergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen wurden fünf leitfadengestützte qualitative Interviews mit Pensionisten und Pensionistinnen durchgeführt. Diese wurden in weitere Folge mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet.

#### **3.1.1 Aufbau und Erstellung des Interviewleitfadens**

Der Interviewleitfaden wurde in Hinblick auf die in Kapitel 1.2 zu beantwortenden Forschungsfragen ausgearbeitet. Jedem durchgeführten Interview lag der Interviewleitfaden (siehe Anhang) zu Grunde. Bei der Erstellung des Interviewleitfadens wurden möglichst offene Fragen formuliert. Die Fragen sollten der Person Raum geben, von sich aus und völlig frei zu antworten. Zur Einleitung des Interviews wurde eine kurze Begrüßung des Interviewteilnehmers und der Interviewteilnehmerin durchgeführt, gefolgt von einer Danksagung für die Teilnahme am Interview. Anschließend wurde die Eröffnungsfrage gestellt, welche Aufschluss über die bereits gelebte Pensionszeit geben sollte und einen Rückblick auf den Stellenwert des früheren Berufs im Leben zulassen sollte. Als Nachfrage erschien die Frage nach dem Stellenwert der Freizeit in Erwerbszeiten als wichtig, insofern sich dadurch die Möglichkeit ergibt zu festzustellen, wie sich das Ausmaß und der Wunsch von Freizeit und Freizeitgestaltung von damals zu jetzt verändert hat oder gleichgeblieben ist. Um in die jeweilige Hauptfrage einzuleiten, wurden in weiterer Folge kurze Floskel, die zur Erinnerung an die Vergangenheit bewegen, der Frage vorangestellt. Die erste Hauptfrage beschäftigte sich mit dem Zeitpunkt und der Art und Weise, wie sich der Pensionist und die Pensionisten mit dem Pensionsantritt beschäftigt hat und sollte die Frage nach der Intension und Einstellung, mit der der Pensionszeit entgegengesehen wurde, beantworten. Als Nachfrage wurde nach den Gedanken und Gefühlen gefragt, die sich mit der neuen Lebensphase nunmehr in der Rolle als Pensionist und Pensionistin ergaben. Die zweite Hauptfrage sollte die Herausforderungen beleuchten, die der Pensionist und die Pensionistin am Anfang

der Pensionierung und in der Pensionszeit gegenüberstehen. Die Nachfrage nach der Bewältigung der Herausforderungen stellte sich als obligat dar, kam jedoch nicht zur Anwendung. In medias res wurde in der dritten und vierten Hauptfrage gegangen und mittels Fragen nach den persönlichen Plänen, Wünschen und Vorbereitungen zum Zweck der sinnvollen Gestaltung der Pensionszeit gefragt. Als Nachfrage eignete sich hierbei welche Pläne und Wünsche erfolgreich umgesetzt werden konnten. In der fünften Hauptfrage wurde der Frage nach der Unterstützung, mit den Unterfragen nach den Eigeninitiativen und Unterstützungswünschen, die zur sinnvollen Nutzung der Pensionszeit verhelfen, auf den Grund gegangen. Als Abschlussfrage wurde dem Interviewteilnehmer und der Interviewteilnehmerin Raum geboten, um nicht zur Sprache gekommenes, und aus Sicht der interviewten Person erwähnenswertes und wichtiges im Zusammenhang mit Planung, Vorbereitung und Unterstützung für das Sinnempfinden und das sinnerfüllte Erleben der Pensionszeit, mitteilen zu können. Danach erfolgten eine kurze Verabschiedung, Danksagung und Beendigung der Aufnahme.

### **3.3.2 Interviewvereinbarung, Anonymitäts- und Einverständniserklärung**

Bei der Interviewvereinbarung wurden dem Interviewpartner und der Interviewpartnerin die notwendigen Informationen in schriftlicher Form vorgelegt und in Kopie ausgehändigt. Die Interviewvereinbarung enthält alle wichtigen Teilaspekte der Forschungsarbeit. Weiters veranschaulicht sie den Zweck und das Thema der Bachelorarbeit. Zusätzlich beinhaltet die Interviewvereinbarung Informationen zur Autorin und die Möglichkeit der Kontaktaufnahme bei weiteren Fragen.

Die Anonymitäts- und Einverständniserklärung versicherten dem Teilnehmer und der Teilnehmerin, dass die gemachten Angaben anonym und freiwillig zum Zweck der wissenschaftlichen Auswertung für die Bachelorarbeit der Autorin verarbeitet werden. Zusätzlich wurde das Einverständnis zur Aufzeichnung und anschließender Transkription des Interviews eingeholt. Es wurden die Felder Vor- und Familienname des Interviewpartners und der Interviewpartnerin, sowie Ort, Datum und Unterschrift der interviewten Person und der Interviewerin ausgefüllt beziehungsweise unterschrieben. Der Interviewteilnehmer und die Interviewteilnehmerin erhielten jeweils eine Kopie der Interviewvereinbarung und Anonymitäts- und Einverständniserklärung. Die Originale verbleiben bei der Autorin.

### **3.1.2 Auswahl und Beschreibung der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen**

Zur Gewinnung von geeigneten Interviewpartnern und Interviewpartnerinnen wurde ein Flyer angefertigt, der sowohl als Aushang dienen konnte als auch online verschickt oder gepostet werden konnte. Im ersten Anlauf wurde die Suche nach Interviewpartnern und Interviewpartnerinnen auf zwei sozialen Onlinenetzwerken gestartet. Einerseits wurde mittels Postings des Flyers in der Onlinecommunity eines Frauenfitnessclubs um Interviewpartnerinnen beziehungsweise Interviewpartner und Interviewpartnerinnen aus deren Freundes- und Verwandtenkreises geworben. Andererseits wurde der Flyer via Facebook geteilt, um einen breiteren Kreis an Personen zu gewinnen. Durch diese Akquise wurden schlussendlich fünf Personen gefunden, welche sich bereits in regulärer Pension befanden und sich bereit erklärten an dem Interview teilzunehmen. Es ergab sich dabei eine Aufteilung von drei weiblichen Teilnehmerinnen und zwei männlichen Teilnehmern. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen waren unterschiedlichen Alters und unterschiedlichen Bildungsstand. Der höchste Bildungsgrad unter den Teilnehmern und Teilnehmerinnen war ein Universitätsstudium mit einem Bachelorabschluss, gefolgt von Matura und dreijähriger Fachschule, sowie Abschlüssen von Lehr- und Berufsausbildungen. Grundsätzlich erfolgte die Auswahl der Interviewteilnehmer und Interviewteilnehmerinnen anhand eines ausschlaggebenden Kriteriums, die Person musste sich bereits in Pension befinden.

Nach dem ersten Interview wurde durch die Interviewpartnerin der Kontakt zu einer weiteren Interviewpartnerin hergestellt. Ebenso verhielt es sich nach dem zweiten Interview, sodass sich die Anzahl der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen von insgesamt fünf Personen ergab. Eine weitere Akquise konnte somit entfallen.

### **3.1.3 Auswahl von Ort, Räumlichkeiten und Technik**

Grundsätzlich wurden den Interviewpartnern und Interviewpartnerinnen drei Ortsmöglichkeiten zur Interviewdurchführung vorgeschlagen: Entweder das Interview würde im Haus und den Räumlichkeiten der Interviewerin oder in den Wohnräumen der interviewten Person oder an einer anderen von der interviewten Person gewünschten Örtlichkeit stattfinden. Einzige Bedingung, dass es sich hierbei um einen Ort beziehungsweise eine Räumlichkeit handeln musste, der/die lediglich durch die Interviewe-

rin und den Interviewpartner oder Interviewpartnerin zum Zeitpunkt des Interviews frequentiert ist. Weiters sollen sich während des Interviews keine massiven Störungen von außen ergeben.

Die Festlegung der Interviewörtlichkeiten kam somit wie folgend zu Stande: Ein Interviewpartner lud die Interviewerin von sich in sein Haus ein, zwei Interviewpartnerinnen zogen es vor sich in den Räumlichkeiten der Interviewerin zu treffen und einem Interviewpartner war es gleich, sodass dieser zur Interviewerin nach Hause eingeladen wurde. Das jeweilige Esszimmer wurde in allen persönlichen Interviews als passende Räumlichkeit gewählt. Das ungezwungene, heimische Ambiente erleichterte die Einstimmung auf das Interview und sorgte für eine lockere Gesprächsatmosphäre. Die Interviews wurden in keiner Weise von außen gestört und es kam zu keinen Unterbrechungen.

Bei der Auswahl der Technik zur Aufzeichnung des Interviews wurde auf das Mobiltelefon der Interviewerin zurückgegriffen. Es verfügt über eine Sprachmemofunktion, wodurch Sprache in einwandfreier Qualität aufgezeichnet und abgespielt werden kann. Die Sprachmemofunktion wurde vor jeder Interviewdurchführung auf ihre Funktionsfähigkeit geprüft. Ebenso wurde eine Stromversorgung sichergestellt und auf einen ausreichenden Akkuladestand des Mobiltelefons für das bevorstehende Interview geachtet. Weitere technische Ausstattung war nicht von Nöten.

#### **3.1.4 Durchführung der qualitativen Interviews**

Der Durchführung gingen die Kontaktaufnahmen und Terminvereinbarungen voraus. Im eingangs erwähnten Flyer wurde die E-Mail Adresse der Autorin als erste Kontaktaufnahmemöglichkeit durch interessierte Interviewteilnehmer und Interviewteilerinnen angegeben. Hierbei machten zwei Personen Gebrauch, die vom Aufruf über Facebook Kenntnis erlangten. In den beiden E-Mails wurden die Handynummern bekanntgegeben. Weiters wurden bereits ein paar Angaben zur Person und deren Tätigkeiten in der Pension gemacht. Dies erleichterte schon vorweg die Auswahl der Interviewteilnehmer und Interviewteilerinnen. Eine Interviewteilerin antwortete direkt in Facebook auf das Posting und gab anschließend in einer privaten Nachricht ihre Kontaktmöglichkeit und kurze Angaben zu ihrer Pensionszeit bekannt. Eine weitere Person antwortete auf den Eintrag in der Onlinecommunity des Sportclubs und der Flyer erhielt zudem mehrere Likes an sich. Es meldeten sich auf diesem Wege jedoch keine weiteren geeigneten Interessenten oder Interessentinnen zur Teilnahme

am Interview. Somit wurden vorerst drei Personen telefonisch kontaktiert. Im telefonischen Erstgespräch wurde bereits die Örtlichkeit sowie ein Datum und Uhrzeit für die Interviewdurchführung vereinbart. Den Interviewteilnehmern und Interviewteilnehmerinnen wurde weiters ein kurzer Überblick zum Thema gegeben und der Ablauf des Interviews mittels Interviewleitfaden erklärt.

Eine Interviewpartnerin befand sich aufgrund eines Coronafalles in Quarantäne und ersuchte, die Interviewfragen schriftlich beantworten zu dürfen. Der Interviewleitfaden samt Einverständniserklärung wurde somit als Worddokument an die Interviewteilnehmerin versandt und anschließend ausgefüllt per E-Mail an die Autorin retourniert.

Im Zuge der persönlichen Interviews vor Ort wurde zuerst der genaue Ablauf besprochen und auf eine Eingewöhnungs- und Bekanntmachungsphase Bedacht genommen. Anschließend wurde der Anonymitäts- und Einverständniserklärungsbogen mit dem Interviewpartner und der Interviewpartnerin durchgegangen und durch den Teilnehmer und die Teilnehmerin sowie der Interviewerin unterschrieben. Danach erfolgte der Start der Aufzeichnung des Interviews. Die persönlichen Interviews hatten eine Länge zwischen 10:42 und 26:25 Minuten (siehe dazu Tabelle 2).

**Tabelle 2: Interviewmodalitäten**

Interviewcode	Form	Zeit
INT 1	Persönlich	10:42
INT 2	Persönlich	21:51
INT 3	Persönlich	25:41
INT 4	Persönlich	26:25
INT 5	Schriftlich	-

Quelle: Eigene Darstellung

Anmerkung: INT=Interview

### 3.1.5 Transkription der Interviews

Um in weiterer Folge eine wissenschaftliche Analyse der aufgezeichneten Interviews zu gewährleisten und schließlich zu den Forschungsergebnissen zu gelangen, wurde eine detaillierte und regelkonforme Transkription aller durchgeführten Interviews durchgeführt. Transkription stammt vom lateinischen Wort *transcribere* „umschreiben“ ab

und bedeutet das Übertragen einer Audio- oder Videoaufnahme in eine schriftliche Form (Desing et al., 2015, S. 16).

Die Transkription erfolgte anhand den Transkriptionsregeln des Studienganges „Aging Services Management“ der Ferdinand Porsche FernFH. Dabei ist jedes durchgeführte Interview vollständig zu transkribieren. Zu diesem Zweck wurde es aufgezeichnet und anschließend in einem Worddokument verschriftlicht. Die folgenden Transkriptionsregeln kamen zur Anwendung und wurden bei den Transkriptionen der Interviews beachtet und eingehalten:

- Die Interviews wurden wörtlich und in nicht zusammenfassender Weise transkribiert.
- Breiter Dialekt wurde geglättet, Mundart und Umgangssprache wurde beibehalten.
- Namen, Orte und/oder Berufe der interviewten Person wurden durch [Name], [Ort], [Beruf] pseudonymisiert.
- Abgebrochene Wörter, Füllwörter und Satzendigungen wie „ähs“, „...ned woa?“ wurden nicht transkribiert.
- Angefangene und nicht zu Ende gesprochene Sätze wurden transkribiert.
- Satzzeichen, wie Beistriche und Punkte wurden zum Zweck des besseren Leseflusses gesetzt.
- Pausen wurden durch Auslassungspunkte in Klammern gekennzeichnet (...).
- Besonders betonte Wörter wurden in Großbuchstaben geschrieben.
- Emotionale Äußerungen wie Lachen oder Seufzer wurden in Klammer gesetzt (zb. (lachen)).
- Unverständliche Wörter wurden in Klammer gesetzt und die Abkürzung „inc.“ für incomprehensible (unverständlich) eingesetzt.
- Die Interviewerin wurde mit „I“ gekennzeichnet, die befragte Person mit „B“.

Um die einzelnen Interviewsequenzen in der weiteren wissenschaftlichen Analyse leichter zu identifizieren und wiederzufinden, wurden die Zeilen des Interviewtranskriptes fortlaufend nummeriert. Um auf die einzelnen Interviews in der Analyse verweisen zu können, wurde jedes Transkript mit dem Code INT und einer fortlaufenden Zahl versehen (z.B. INT1 – für Interview 1).

## **3.2 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015)**

Zum Zweck der Auswertung und Analyse der durchgeführten Interviews wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) gewählt. Die qualitative Inhaltsanalyse verfolgt das Ziel, das auszuwertende Material inklusive der Inhalte der Kommunikation systematisch sowie regel- und theoriegeleitet auszuwerten und anschließend die wissenschaftliche Interpretation zu erlauben (Mayring, 2015, S. 12f).

### **3.2.1 Erster Durchgang des Materials und vorläufige Kategorienbildung**

Die Kategorienbildung verfolgt den Zweck die Analyse nachvollziehbar und die Ergebnisse vergleichbar zu machen. Das wissenschaftliche Arbeiten mit Kategorien bildet zudem die Reliabilität ab (Mayring, 2015, S. 49f). Als Basis für die Kategorienbildung dient die Festlegung der Fragestellung zum Thema, in Falle dieser Bachelorarbeit II bilden die Forschungsfragen diesen Grundsatz (Mayring, 2015, S. 57f).

Die Kategorienbildung kann sowohl deduktiv als induktiv erfolgen:

- Deduktive Kategorien leiten sich aus der Theorie und den Forschungsfragen an sich ab. Sie finden sich ebenso im Interviewleitfaden wieder.
- Induktive Kategorien werden erst später direkt aus dem Interviewmaterial herausgebildet. Sie haben keinen theoretischen Hintergrund und erweisen sich erst anhand des Materials als bedeutsam (Mayring, 2015, S. 83ff).

In dieser Bachelorarbeit wurden die Kategorien sowohl deduktiv als auch induktiv gebildet und beiden Verfahren kombiniert. Es wurden im ersten Schritt Oberkategorien und Unterkategorien aus der Theorie und den Forschungsfragen gebildet. Beim ersten Durchgang des Interviewmaterials ergaben sich weitere Oberkategorien und weitere Unterkategorien, die sich für die Beantwortung der Forschungsfragen als wichtig erwiesen, die anschließend im Kategoriensystem induktiv berücksichtigt wurden. Die Oberkategorie 1 samt den Unterkategorien gibt Einblick über den Stellenwert den Beruf und Freizeit in Zeiten der Berufstätigkeit eingenommen haben. Die Oberkategorie 2 und die dazugehörigen Unterkategorien ergaben sich induktiv aus dem Interviewmaterial und soll Aufschluss über das Pensionierungsvorhaben, tatsächliche Gründe und das persönliche Ersehnen der Pensionszeit geben. Die Oberkategorie 3 inklusive der Unterkategorien betreffen Aussagen zur Pensionsplanung und Vorbereitung. Hierbei war es notwendig eine Unterkategorie der Notwendigkeit der Planung und Vorbereitung zu widmen. Diese wurde somit induktiv erarbeitet. Die Oberkategorie 4 gibt die

erfüllten Pläne und/oder eigene neue Aufgaben, die die jeweilige Pensionszeit sinnerfüllt erleben lassen wieder. In der Oberkategorie 5 samt den Unterkategorien werden Herausforderungen deutlich, die der Pensionist und die Pensionistin im Übergang beziehungsweise bereits in Pension zu bewältigen hatten. Dabei erschien es im ersten Durchgang des Materials sinnvoll die Unterkategorie „Physische Schwierigkeiten“ induktiv einzugliedern. In der Oberkategorie 6 laufen mit den Unterkategorien die unterstützenden Parameter zusammen. Hierbei wurden aus dem Interviewmaterial die Unterkategorien „Unterstützungswünsche/Unterstützungsbedarf“ und „Finanzielle Sicherheit“ induktiv abgeleitet. Die durch den ersten Durchlauf vorläufige Kategorienbildung wird in folgender Tabelle 3 übersichtlich veranschaulicht:

**Tabelle 3: Kategorienbildung**

<b>Kategorie</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Induktiv/Deduktiv</b>
<b>OK 1</b>	Stellenwerte	Deduktiv
UK 1.1	Beruf	Deduktiv
UK 1.2	Freizeit in Berufszeiten	Deduktiv
<b>OK 2</b>	Pensionierungsvorhaben	Induktiv
UK 2.1	Gründe für den Pensionsantritt	Induktiv
UK 2.2	Wichtigkeit und Wunsch in Pension zu gehen	Induktiv
<b>OK 3</b>	Pensionsplanung und Vorbereitung	Deduktiv
UK 3.1	Gesetzte Vorbereitungen und Planungen	Deduktiv
<b>UK 3.2</b>	Notwendigkeit von Vorbereitung und Planung	Induktiv
<b>OK 4</b>	Sinnerfüllte Pensionszeit: Erfüllte Pläne/Neue Aufgaben/Eigeninitiative	Deduktiv
<b>OK 5</b>	Herausforderungen in der Übergangsphase/in der Pension	Deduktiv

UK 5.1	Persönliches	Deduktiv
UK 5.2	Physische Schwierigkeiten	Induktiv
<b>OK 6</b>	Unterstützende Parameter	Deduktiv
UK 6.1	In Anspruch genommene Unterstützung	Deduktiv
UK 6.2	Unterstützungswünsche/Unterstützungsbedarf	Induktiv
UK 6.3	Arbeitsorganisatorisches	Deduktiv
UK 6.4	Finanzielle Sicherheit	Induktiv

Quelle: Eigene Darstellung

Anmerkung: OK=Oberkategorie, UK=Unterkategorie

Im Zuge des Arbeitsschrittes 3.2.4 Paraphrasieren des Materials erfolgten Zusammenführungen und Änderungen der vorläufigen Kategorien. Die Veränderungen im Kategoriensystem werden unter Punkt 3.2.4 erörtert.

### **3.2.2 Zweiter Durchgang des Materials und Extrahieren von Ankerbeispielen**

In einem weiteren Durchgang des Materials wurden Ankerbeispiele für die jeweiligen Ober- und Unterkategorien extrahiert. Nach Mayring (2015, S. 92) beschreiben Ankerbeispiele Textstellen, die unter eine Kategorie fallen und diese beispielhaft widerspiegeln. Die Codierregeln ermöglichen eine exakte Zuteilung zu den Kategorien und ermöglichen die Abgrenzung zu anderen Kategorien. Sie werden konkret dann formuliert, wenn die Abgrenzung zu anderen Kategorien trennschärfer erfolgen muss.

### **3.2.3 Dritter Durchgang des Materials und Codieren mittels Tabelle**

Mit Hilfe des vorläufigen Kategoriensystems samt extrahierten Ankerbeispielen wurde das Interviewmaterial neuerlich durchgearbeitet und alle relevanten Textstellen den einzelnen Kategorien und Unterkategorien zugeordnet (Mayring, 2015, S. 60, S. 92). Es ergab sich somit ein codiertes, vollständig befülltes Kategoriensystem in Tabellenform. Die Kategoriensysteme sowie die Codierung mittels Tabelle sind im Anhang ersichtlich.

### **3.2.4 Paraphrasieren des Materials**

Anschließend an die Codierung der Textstellen erfolgte das Paraphrasieren des extrahierten Materials. Paraphrasieren bedeutet, die extrahierten Textstellen auf deren grundlegenden Inhalt zu reduzieren, sodass eine konkrete Aussage übrigbleibt. Dabei erfolgt zunächst die Generalisierung der Textstelle. Dabei wird der Text in Bezug auf dessen Sinn und Inhalt in einem Satz oder mehreren Stichworten auf eine zusammenfassende Aussage gebracht. Nach diesem Schritt werden die generalisierten Textstellen einer Reduktion unterzogen. Somit werden die paraphrasierten, generalisierten Aussagen nun zu konkreten Aussagen reduziert und zusammengefasst (Mayring, 2015, S. 69ff). Die Tabelle der Paraphrasierung ist im Anhang verfügbar.

Im Zuge der Paraphrasierung und Reduktion stellte sich heraus, dass die relevanten Textstellen aus den Unterkategorien 6.3 „Arbeitsorganisatorisches“ und 6.4 „Finanzielle Sicherheit“ in die Oberkategorie 3 unter der Unterkategorie 3.1 „Gesetzte Vorbereitung und Planung“ einzugliedern sind. Die Unterkategorien 6.3 und 6.4 entfielen somit zur Gänze.

Im Laufe der Kategorienbildung sowie der Paraphrasierung und schlussendlich der Reduktion des dazugehörigen Interviewmaterials wurde festgestellt, dass die Unterkategorien 5.1 „Persönliches“ und 5.2 „Körperliche Schwierigkeiten“ zusammengefasst in der Oberkategorie 5 zu führen sind. Unrelevante Textstellen der Unterkategorie 5.2 wurden zudem gestrichen.

## 4 Empirische Analyse der Forschungsergebnisse

Nach den oben durchgeführten Arbeitsschritten der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) werden die einzelnen Forschungsergebnisse der Interviews in den folgenden Unterkapiteln in Hinblick auf die Beantwortung der Forschungsfragen analysiert und interpretiert. Die reduzierten und zusammengefassten konkreten Aussagen, die sich aufgrund der Paraphrasierungen der maßgeblichen Interviewtextstellen ergaben, bilden den Ausgangspunkt für die detaillierten Auswertung und Interpretation der jeweiligen Kategorien.

### 4.1 Oberkategorie 1 + Unterkategorien 1.1, 1.2: Stellenwert von Beruf und Freizeit zu Berufszeiten

Die Oberkategorie 1 befasste sich mit dem Stellenwert, den der Beruf und die Freizeit zu Berufszeiten einnahm. Der jeweilige Stellenwert gibt Aufschluss, welches zeitliche und persönliche Ausmaß der Beruf im Leben hatte und wie die Freizeit in Zeiten der Berufstätigkeit genutzt wurde.

Die jeweiligen Berufe der interviewten Personen nahmen einen hohen Stellenwert ein, da sie als Einkommensquelle für die Familie dienten und somit eine Notwendigkeit darstellten. Der Beruf erfuhr durch den zumeist höheren Verbrauch der persönlichen Zeit und den eigenen Einsatz einen großen Stellenwert im Leben:

*„Vorher war es mein Lebenserwerb halt, das ist Stellenwert, es ist halt dass man die Familie fortbringt, dass man sein Einkommen hat,...“ INT3, 7-9*

*„Der Beruf hatte einen großen Stellenwert, da er sehr viel meiner Zeit beanspruchte.“ INT5, 5,6*

Die Freizeit nahm neben dem Beruf einen hohen Stellenwert ein, weil sie sehr gering zur Verfügung stand. Sie wurde mit sozialen Kontakten (Familie- und Freundeskreis), gesellschaftlichen und Kulturaktivitäten und kleinen Ausflügen, sportlicher Bewegung oder einfach zur Erholung genutzt. Die Freizeit diente zu dem, um einen Ausgleich zum Berufsalltag zu finden. Dennoch mussten in der geringen Freizeit Zeitressourcen geschaffen werden, um notwendigen Verpflichtungen rund um Haushalt oder Gartenarbeit nachzukommen:

*„...ich hab in meiner möglichen Freizeit, also ziemlich viele Dinge abgedeckt, von Musik- und Theaterbesuche und Konzertbesuche, ...“ INT 2, 65,66*

*„Also ich hab immer versucht möglichst einen Ausgleich zu finden.“ INT 2, 16*

*„In der Berufszeit war meine Freizeit auch schon mit viel Familienzeit, Haus und Garten und längeren Erholungsphasen ausgefüllt. Freizeit hatte einen großen Stellenwert, war aber sicher am meisten dafür da, um mich eben auszuruhen und neue Kraft zu tanken für die nächsten Dienstreisen. Natürlich musste ich mich auch um liegengebliebenes kümmern.“ INT5, 14-18*

Die Freizeit erfuhr in der Pensionszeit für die interviewten Pensionisten und Pensionistinnen einen höheren Stellenwert, nicht nur weil sich das Ausmaß an frei zur Verfügung stehender Zeit erhöhte. Der Ausgleich und die Erholung die früher zum Stressabbau notwendig waren, entfielen und dienten nunmehr der Freizeitgestaltung. Die notwendigen Arbeiten rund um Haus und Garten werden in der neuen Lebensphase als Hobby und Zeitvertreib anstatt eines zu erledigenden Übels gesehen. Die Sozialkontakte aus Familie und Freundschaft wollen aufrecht erhalten bleiben. Sie erfahren durch die gewonnene Zeit eine Erweiterung beziehungsweise einen Ausbau.

## **4.2 Oberkategorie 2 + Unterkategorien 2.1, 2.2: Pensionierungsvorhaben - Gründe für den Pensionsantritt und Wichtigkeit/Wunsch in Pension zu gehen**

Das persönliche Pensionierungsvorhaben, also die ersten Gedanken und Vorstellungen zum Pensionsantritt und zum Leben als Pensionist und Pensionistin werden durch bestimmte Auslöser oder durch bestimmte Ereignisse während der letzten Jahre vor dem Pensionsantrittsalter laut. Hierbei war besonders wesentlich, die subjektive Wichtigkeit und den Pensionswunsch von den eigentlichen und ausschlaggebenden Gründen für den tatsächlichen Pensionsantritt getrennt zu betrachten.

Die ausschlaggebenden Gründe der Interviewteilnehmer und Interviewteilnehmerinnen, warum der Pensionsantritt angestrebt wurde, stellten Gründe von extern dar. Die Kollegin ging den Weg der Altersteilzeit, somit wurde ein Antrieb gesetzt, sich mit diesem Modell auseinanderzusetzen. Die Ehefrau, die im eigenen Betrieb mitgearbeitet

hat, entschloss sich in Pension zu gehen. Dies führte zu arbeitsorganisatorischen Änderungen im Betrieb und regte somit zum Pensionsantritt des Ehemannes, der den Betrieb führte, an. Mehrkosten wegen Selbstbehalten bei Krankheit im Alter wollten nicht getragen werden. Der klassische Fall, dass die Versicherungszeiten und das Alter ausreichend waren oder Versicherungszeiten nachgekauft werden konnten, sind ebenso wesentliche Beweggründe für tatsächlichen Pensionsantritt:

*„Da war eine Kollegin, die [Name] die ist auch Altersteilzeit gegangen. Und da hab ich einmal damit auseinander gesetzt....“INT 1, 24,25*

*„...und die Jahre haben ihr (Anmerkung: der Ehefrau) gereicht, dass in Pension gehen kann. Und somit bin ich essentiell da gestanden. Weil wenn ich jetzt eine Mitarbeiterin aufnehmen muss, was sie alles gemacht hat von oben bis noch unten und so weiter. Das wäre sich nicht gut ausgegangen. INT3, 47-50*

*„...weil ich ja schon fast 50 Dienstjahre hatte, weil ich mit 14 angefangen hab, dass ich dann finanziell einen Nachteil hätte umso länger dass ich arbeite, also das wär dann kontraproduktiv gewesen und hob eben dann 2004 aufgehört.“ INT2, 25-28*

Die Wichtigkeit und der Wunsch in Pension zu gehen, spiegelte sich den Angaben der interviewten Personen zufolge zumeist im Zeitfaktor wider. Der empfundene Zeitmangel für Privates und persönliche Erholung, der vor der Pension seinen Höhepunkt zu erreichen scheint und umso stärker empfunden wird, je näher die Pensionierung rückt, ließ den Pensionierungswunsch und die Freude über die Pension enorm ansteigen. Besonders der Wunsch nach Freiheit, Unabhängigkeit und keinem Druck und beruflichen Verpflichtungen ausgeliefert zu sein, wird in den letzten Jahren vor der Pension deutlich spürbar:

*„...ich beschäftigte mich besonders dann im letzten Jahr meiner Berufstätigkeit mit dem Pensionsantritt. Davor waren es besonders Zeiten, wo ich dran dachte, wenn es gerade sehr stressig mit Dienst und andere Verpflichtungen in meinem privaten Leben war. Es war dann so, dass ich zum Beispiel für jemanden einspringen sollte, hatte aber bereits zugesagt auf meine Enkelkinder zu schauen.“ INT5, 23-28*

Der Beruf wurde zum Ende hin als besonders stressig und in den letzten Jahren als besonders erschwert empfunden:

*„Die Dienste waren auch sehr auslaugend. Das merkte ich besonders, umso älter ich wurde. Ich benötigte umso mehr Zeit, um mich auszuruhen und um mich von dem stressigen Dienstalltag zu erholen.“ INT5, 6-8*

*„Ich hab mich gefreut. I hab mich einfach nur gefreut. Weil endlich kann ich das tun was ich will.“ INT4, 46*

Zudem ergab sich aus den Interviewinhalten, dass die Vorbereitungen und Planungen vor allem dann gesetzt werden sollten und sich als notwendig erweisen, wenn sich kein Gedanke oder kein Wunsch in Pension zu gehen eingestellt hat oder es keinen ausschlaggebenden Grund für den Pensionsantritt gibt. Die Notwendigkeit der Vorbereitung und Planung wird in der nächsten Kategorie beleuchtet.

#### **4.3 Oberkategorie 3 + Unterkategorien 3.1., 3.2: Pensionsplanung und Vorbereitung - Gesetzte Vorbereitungen und Planungen sowie deren Notwendigkeit**

Konkrete Vorbereitungen werden durch die interviewten Personen in den Bereichen arbeitsorganisatorische Angelegenheiten und finanzielle Sicherheit in der Pension getroffen. Vollzeit in den letzten Jahren vor der Pension zu arbeiten, wenn man davor sehr viele Teilzeitberufe ausgeübt hat, kann die Sorge um eine geringe Pension minimieren. Altersteilzeit in Anspruch zu nehmen und die Arbeitszeit zu reduzieren, um einen sanften Einstieg in den Pensionsalltag und das neue Freizeitvolumen zu gestalten, wurden als hilfreiche Pensionsvorbereitung angegeben.

Finanzielle Sicherheit und ausreichend Liquidität, um am Leben teilzuhaben, so wie es in Zeiten des Berufes möglich war und nicht in eine finanzielle Krise oder Armut zu gleiten, stellten sich als bedeutsam heraus:

*„Ich hab eine Pensionsvorsorge gemacht.“ INT 1, 59*

*„Nachdem ich ja Altersteilzeit gemacht hab und von 40 auf 20 Stunden runtergegangen bin, hab ich ja da schon sehr viel Freizeit gehabt. Und das war ideal zum Einschleichen*

*in die Pension. Drum trifft mich das jetzt nicht so schlimm. Weil von 40 Stunden auf Null ich glaub das wär schon schlimm für mich. Aber so (...).“ INT 1, 12-15*

*„auch wichtig, dass ich in der Pension auch finanziell noch gut dastehe. Auch das ist wahrscheinlich Vorbereitung, dass man eben nicht dann irgendwie absackt, weil man sich plötzlich irgendwelche Standarddinge, die man sich vorher leisten konnte, vielleicht nicht mehr leisten kann. Mir war es wichtig, dass ich genug zum Leben habe, damit ich dieses nützen kann. Wäre es finanziell eng gewesen, dann wäre ich wahrscheinlich eben deshalb noch nicht in Pension gegangen. Weil es bringt auch nichts wenn man dann verarmt und man sich somit aus verschiedenen Aktivitäten die eben das Leben vorher schon sinnvoll gemacht haben, zurückziehen muss. Ich rede da zum Beispiel von irgendwelchen gesellschaftlichen Angelegenheiten, wie jemand zum Essen einladen oder mit den Enkelkindern ein Eis holen oder Therme gehen. Also auch das finanzielle ist schon auch ein Punkt der wichtig ist, um es dann in der Pension gut zu haben und schön zu leben.“ INT5, 115-126*

Die Planungen der Interviewteilnehmer und Interviewteilnehmerinnen umfassten hauptsächlich die Bereiche Gesundheitsförderung, Herstellung der Gesundheit, Großelternschaft, Familie und Partnerschaft sowie Projekte im eigenen Wohnraum und Garten, deren Umsetzung nunmehr als angenehmer Zeitvertreib empfunden wird. Das Lernen im Alter und in der Pension ist ebenso ein geplantes Ziel, das vom Lernen einer neuen Sprache bis hin zu einem Studiumbeginn reicht. Die Gelassenheit gegenüber der Zukunft oder der Plan etwas völlig Neues zu erschaffen oder Erholung zu finden und Zeit für Reisen zu haben, spiegeln sich ebenso in den ersten Planungen für die Pensionszeit wider:

*„Das war so, einfach nur, mein Körper darf sich jetzt einmal erholen, der soll sich wieder regenerieren und dann schauen wir wies weitergeht.“ INT4, 88,89*

*„Ja, meine Enkelkinder groß werden sehen, vielleicht noch einige Reisen, haben wir vor.“ INT 1, 70,71*

*„...ich hab vorher schon,...,zwei einhalb Jahre, hab ich schon am Abend die Berufsreifeprüfung gemacht. Und im letzten Jahr wie des schon fertig war hab ich mich angemeldet zum Studium in [Ort].“ INT3, 64-66*

*„...wenn ich dann in Pension bin, dann bring ich mein Haus und mein Grundstück auf Vordermann und bau mir ein virtuelles Imperium auf.“ INT4, 62-64*

Aus den Angaben der interviewten Personen ergab sich häufig, dass keine bis wenig Vorbereitung oder Planung für eine sinnbringende Pensionszeit notwendig seien, wenn bereits ein sinnerfülltes Leben in Berufszeiten geführt wurde.

Es stellte sich weiters heraus, dass das Vorhandende, dass dem Pensionisten und der Pensionistin bereits zu Berufszeiten Sinn im Leben brachte, ebenso in der Pensionszeit fortgeführt werden will und Bestand haben soll. Das Bestehenbleiben von gut funktionierendem und altbewährtem, ohne etwas völlig Neues in das Leben integrieren zu müssen, stellt einen wesentlichen Faktor für das Sinnempfinden nach der Erwerbstätigkeit dar:

*„...Sinn den hab ich eh immer in mein Leben.“ INT 1, 40*

*„Nein, hab ich nix extra, weil da hätt ich mein ganzes Leben jetzt umkrempeln müssen nur weil ich jetzt in Pension bin. Und ich bin mit mein Leben so zufrieden gewesen wies war und es soll sich auch nix ändern.“ INT1, 65-68*

*„Ich habe keine besonderen Pläne geschmiedet, weil ich auch ohne Pension ein sehr erfülltes Leben hatte.“ INT5, 65,66*

Das Weiterführen vom gewohnten Lebensstil samt dem darin integrierten Sinnempfinden wird von den interviewten Personen als besonders wichtig angegeben und macht ausschweifende Vorbereitungen und Planungen obsolet. Spontanes Entscheiden und die Möglichkeit unabhängig wählen zu können, wie der Pensionist oder die Pensionistin die freie Zeit befüllt, entbindet die Notwendigkeit einer Vorbereitung oder Planung der Pensionszeit auf selbe Weise.

#### **4.4 Oberkategorie 4: Sinnerfüllte Pensionszeit - Erfüllte Pläne/Neue Aufgaben/Eigeninitiative**

Diese Kategorie beinhaltet die tatsächliche Gestaltung der Pensionszeit. Mit den ihr zugehörigen Aussagen der Interviewteilnehmer und Interviewteilnehmerinnen wurde der Frage nachgegangen, welche Pläne erfüllt wurden, ob und welche neuen Aufgaben übernommen wurden. Weiters wurde die Eigeninitiative hinterfragt und deren Ausmaß auf das sinnerfüllte Gestalten der Pension im Laufe ihrer andauernden Zeit dargestellt.

Das Sinnempfinden in der Pensionszeit wird vor allem durch das Genießen der freien Zeitressourcen bestärkt. Die Themen Familie, die Großelternrolle und soziale Kontakte, wie Freundschaft und Partnerschaft erfahren dabei eine zentrale Bedeutung:

*„...ich bin glückliche Oma und habe einen wunderbaren Freundeskreis, den ich pflege. Das Fitnessstudio habe ich an den Nagel gehängt, weil ich sehr viel mit meinen Enkelkindern unterwegs bin. Vielleicht werde ich das aber wieder beginnen, wenn diese mich nicht mehr so benötigen und bis heute habe ich noch keine neue Sprache gelernt. Also es gibt auch für die Zukunft noch einiges, dass mir dann noch einfallen würde. Ich kann mir nicht vorstellen, dass mir einmal fad wird.“ INT5, 72-78*

Soziale Engagements oder Engagements für das Gemeinwohl der Gemeinde in der gelebt wird, ferner die Pflege eines plötzlich erkrankten nahestehenden Menschen sind Eigeninitiativen, die zwar nicht vorher in der Pensionsplanung und Vorbereitung stattfanden, aber einen wesentlichen Teil zur sinnerfüllten Pensionszeit beitragen:

*„...2015 mit Foodsharing begonnen...“ INT2, 108*

*„...Gründung einer Bürgerinitiative beigetragen und das haben wir dann, ein Kollege und ich gemacht. Und haben einiges zur Verbesserung beigetragen.“ INT2 142-144*

*„...zu Beginn meiner Pensionszeit mein Lebensgefährte schwer erkrankte und ich viel gewonnene Freizeit damit verbrachte ihn nun zu pflegen und zu Untersuchungen zu begleiten.“ INT5, 54-57*

Die Pensionszeit wurde zu Beginn mit der klassischen Freizeitgestaltung (Musik hören, Lesen, Garten, Haus) befüllt und das neue Zeitvolumen dafür ausgenutzt. Der Beginn und Abschluss eines Studiums oder Lehrganges, das Schreiben und Veröffentlichen eines Buches, das Erlernen und Ausbau von Fähigkeiten und Fertigkeiten befüllten die Pensionszeit ebenso mit Sinn und neuen Erfahrungen:

*„Sofort mitn Herbstsemester begonnen. ...Anfang September aufgehört und dann gleich eingestiegen. Im Oktober gehen die Vorlesungen los und da bin ich sofort ins Studium eingestiegen.“ INT3, 74-76*

*„Und ich lern eben gern. Also ich lern auch jetzt gern neue Sachen und wenn ichs dann kann entweder taugt mir und ich machs weiter oder ich sag nein, will ich nicht.“ INT4, 201-203*

Aus den Interviews wird deutlich, dass sich auch erst später im Pensionsleben soziale Engagements und der Wunsch nach neuen Aufgaben und Erfahrungen entwickeln kann und diese in der Vorbereitung und der Planung der Pensionszeit vorerst keine Berücksichtigung fanden. Es kann darauf zurückzuführen sein, dass das Zeitausmaß zu Pensionsbeginn mit Aktivitäten befüllt wird, die zuvor wenig Zeit fanden oder nicht ausreichend umgesetzt werden konnten. Viel später können sich trotzdem Zukunftsvisionen und Wünsche ergeben und weiterentwickeln.

#### **4.5 Oberkategorie 5: Herausforderungen in der Übergangsphase/in der Pension**

Der Pensionist und die Pensionistin stellen sich während der Übergangsphase beziehungsweise im Ruhestand selbst einigen Herausforderungen. Die Herausforderungen der interviewten Personen reichten von administrativen Schwierigkeiten die Abfertigung beziehungsweise den Pensionsantrag betreffend, bis hin zu unerwarteten Schicksalsschlägen, wie plötzliche Erkrankung und Tod eines nahen Menschen:

*„Wir haben erst vor 5 Jahren Internet kriegt bei uns drüben oder sollens jetzt 7 Jahre sein. Also es wird einfach vorausgesetzt, dass sie jeder da mit die digitalen Sachen da auskennt. Und das ist für ältere Menschen, ja ich mein die nächste Generation macht das spielend.“ INT1 92-96*

*„Es gab dann einen Schicksalsschlag und mein Partner verstarb, so dass ich mich die ersten Jahre der Pension auch in Trauerzeit befand und das aufarbeiten musste.“  
INT5, 68-70*

Dazwischen befinden sich die emotionalen Herausforderungen, in dem sich der Pensionist und die Pensionistin der neuen Lebensphase bewusstwerden müssen, sich auf sich selbst konzentrieren lernen müssen, sich in neue Strukturen (Studienbetrieb) einfinden müssen oder überhaupt eine neue tägliche Tagesstruktur erlernen müssen. Wehmut und das Bewusstsein, dass man sich nun in einer neuen Lebensphase befinden werden ebenso als herausfordernd beschrieben:

*„Ich mein jeder, der in die Pension geht, muss sich gegenwertig sein, was ich gesagt habe, dass da ein Lebensabschnitt zu Neige geht.“ INT3, 228,229*

*„Das ist schon super, jeden Tag machen was man will. Aber ich muss mir auch für jeden Tag Ziele setzen. So wie heute. ... Ich hab schon jeden Tag was vor. Das brauch ich.“ INT 1, 28-30*

In der letzten Phase der Erwerbstätigkeit können sich neben den emotionalen Herausforderungen auch körperliche Erkrankungen verstärken, deren Heilung die erste Zeit der Pension in Anspruch nehmen:

*„...waren keine persönlichen Herausforderungen. ...ich hab nur einen ziemlich stressigen Job gehabt und hab dann auch noch einne Nebenjob neben dem Job gehabt. Und ich hab dann in die letzten vier Jahren ziemlich alles kriegt, von Gürtelrose über Borreliose und weiß ich was alles und es war dann so, ich hab mit mein Körper so quasi an Deal geschlossen: Wennst durchhalttest bis zur Pension, darfst Winterschlaf machen.“ INT4, 49-53*

Die Bewältigung der Herausforderung geht mit der Analyse der nächsten Oberkategorie samt Unterkategorien, den unterstützenden Parameter einher. Die Unterstützungen, die der Pensionist und die Pensionistin in diesen Situationen erfährt, sind wichtige

Eckpfeiler, um den leichteren Übergang in eine sinnerfüllende Zeit im Ruhestand zu bewerkstelligen.

#### **4.6 Oberkategorie 6 + Unterkategorien 6.1, 6.2: Unterstützende Parameter - In Anspruch genommene Unterstützung und Unterstützungswünsche/Unterstützungsbedarf**

Unterstützungen, die von den interviewten Personen angenommen wurden, um die Herausforderungen in und um die Pensionierung zu bewältigen, um das Erreichen von persönlichen Zielen voranzubringen oder arbeitsorganisatorischen Belange zu administrieren, stellten in erster Linie Familienmitglieder, Partner und Partnerin und Freundschaften dar, gefolgt werden diese von Arbeitgeber und Arbeitgeberin beziehungsweise dem/der Vorgesetzten. Bei der Umsetzung persönlicher sozialer und politischer Engagements standen die kommunale Politikebene, sowie involvierte Gemeindegänger\*innen unterstützend zur Verfügung:

*„...mein jüngerer Sohn, bei der Mathematik...“ INT3, 106*

*„...meine Stationsschwester, die hat schon geschaut auch auf die Dienste. Zeitlang hab ich nur halbe Dienste gemacht.“ INT1, 78,79*

*„Sie (Anmerkung: Bürgermeisterin) war bei vielen Besprechungen und Terminen dabei. Wir haben auch auf die Transparente die wir da aufgehängt haben, die hat uns die Gemeinde bezahlt. Also da hat uns die Gemeinde unterstützt. Und ansonsten auch die Anrainer, die davon die Nutznießer waren.“ INT2, 196-198*

Unterstützungswünsche wurden im Sinne von bürokratischen Hürden, die zum Beispiel den Pensionsantrag betreffen oder die Landespolitik, um das Durchsetzen der Forderungen der Bürgerinitiative voranzutreiben, genannt:

*„Ja, das vielleicht gibt's es eh irgendwo, eine Stelle wost hingehen kannst, dich erkundigen, die dir helfen bei die Formulare, oder diese Anträge zum Ausfüllen. Weil ich bin schon auch noch die Generation was nicht wirklich nur Computer arbeitet.“ INT1, 90-92*

*„...Unterstützung, die wir gebraucht hätten, wäre die gewesen von den Landespolitikern und die war nicht da.“ INT2, 209,210*

Bei der Frage nach Unterstützungsarten, die persönlich notwendig gewesen wären, um die Pensionszeit sinnvoll zu erleben oder zu gestalten ergab sich, dass keine oder keine anderen Unterstützungsarten als die oben erwähnten notwendig waren:

*„Nein hab ich eigentlich nix braucht. ... Nein hab ich keine Unterstützung braucht.“ INT1, 84,85*

*„dass ich mich um mich selbst kümmern konnte und vor allem wollte und mich niemand irgendwie betreuen oder aufpäppeln musste, wo ich nun in der Pension war.“ INT5, 101-103*

*„Keine. Es hätte nichts gegeben, was mich mehr unterstützt hätte als eben mein persönliches Umfeld, Familie, Partner und Freunde.“ INT5, 106,107*

Tatsächliche Unterstützungen, die den Übergang und das Einfinden in den Pensionsalltag und somit das sinnvolle Gestalten der Pensionszeit ermöglichen, wurden kaum in Anspruch genommen oder stellten sich als nicht notwendig dar. Aus den Aussagen der interviewten Personen ergab sich, dass das stabile soziale Netzwerk eine entscheidende Rolle einnimmt. Diese Unterstützungsart wurde hauptsächlich angeführt und in Anspruch genommen. Die Familie und persönlich wichtige Kontakte verhelfen mit subtiler Unterstützung in der neuen Lebensphase anzukommen und die Herausforderungen zu bewältigen. Der Arbeitgeber und die Arbeitgeberin beziehungsweise der und die Vorgesetzte können eine maßgebliche Unterstützung in den letzten Jahren der Erwerbstätigkeit und im Pensionierungsprozess bieten.

## 5 Zusammenfassende Beantwortung der Forschungsfragen

Der subjektive Pensionierungsprozess wird in den letzten Jahren der aktiven Erwerbstätigkeit in unterschiedlicher Form und durch unterschiedliche Beweggründe in Gang gesetzt. Die Vorbereitung und Planung der Pensionszeit bereits zu Zeiten der Berufstätigkeit und am Ende der Erwerbstätigkeit in den persönlichen Fokus zu stellen, wurde eingangs aus der Theorie abgeleitet. Die Aussagen in den durchgeführten Interviews erbrachten den Tenor, dass die Notwendigkeit einer Vorbereitung und Planung, um die Pensionszeit sinnvoll und neu zu gestalten fraglich erscheint und sogar unnötig sei. Vorbereitungen erscheinen den Interviewpartnern und Interviewpartnerinnen insbesondere deshalb nicht erforderlich, weil sich am Leben an sich nichts ändern soll. Vielmehr soll Bestehendes und im Leben fest integriertes möglichst lange erhalten bleiben und fortgeführt werden können. Der Zusammenhalt und der Kontakt innerhalb der Familie und den Freundschaften sollen sich erweitern und andauern. Das Leben an sich soll so weitergehen und sich durch die Pension nicht wesentlich verändern. Große Veränderung im bisherigen Lebensstil, die für die Pensionszeit einer Vorbereitung bedürfen, werden den mehrheitlichen Aussagen zu Folge nicht angestrebt. Die einzigen erwünschten Veränderungsmodalitäten bilden der erweiterte Zeitfaktor, das Unabhängigkeitsgefühl und die Ungebundenheit nunmehr, ohne die beruflichen Verpflichtungen und dem Arbeitsdruck das gewohnte und bereits sinnbringenden Leben zu genießen. Ausreichend Zeit und Energie zur Verfügung zu haben um das Leben wie es war und mit dem Sinn, den es bereits hatte fortzuführen, ist den Interviewpartnern und Interviewpartnerinnen von enormer Wichtigkeit. Konkrete Vorbereitungen während der letzten Berufsjahre betreffen arbeitsorganisatorische Veränderungen in Richtung Altersteilzeit oder finanzielle Angelegenheiten. Die Altersteilzeit verschaffte laut Interviewaussage einen leichteren Übergang in die Pensionszeit und zusätzlich wird der Umgang mit dem Freizeitgewinn erprobt, sodass mögliche Probleme beim Pensionseintritt vermieden werden konnten. In finanzieller Hinsicht wird die Pensionszeit im Vorfeld abgesichert zum Beispiel mittels Pensionsvorsorge. Das sichere Gefühl in der neuen Lebensphase ausreichend finanzielle Mittel zur Verfügung zu haben, um den Lebensstandard zu erhalten, wird ebenso zur Pensionsvorbereitung gezählt. Dabei wurde angegeben, dass das finanzielle Standing für das sinnerfüllte Erleben der Pension einen

wesentlichen Faktor darstellt. Dieser Aspekt wird in Hinblick auf die zukünftige Partizipation des Pensionisten und der Pensionistin in gesellschaftlicher und sozialer Hinsicht erwähnt und als maßgeblich empfunden.

Planungen in Bezug auf die sinnerfüllende Gestaltung der Pensionszeit wurden laut Aussagen der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen vor allem in den Bereichen Lernen im Alter und Großelternschaft gesetzt. Das Lernen im Alter beinhaltet dabei sowohl den Beginn und Abschluss eines Studiums, das Lernen einer neuen Sprache, dem Aneignen von Wissen durch Literatur, dem Schreiben von Büchern, als auch das Erlernen von neuen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowohl in handwerklicher als auch digitaler und technischer Art und Weise. Die Planung der Großelternzeit wurde mehrmals als wichtiger Zukunftsplan erwähnt. Das uneingeschränkte Erleben der Großeltern-Enkelkind-Beziehung sowie am Großwerden der Enkelkinder teilzuhaben, soll durch den Gewinn von Zeit- und Energieressourcen endlich möglich werden.

Die vorwiegenden unterstützenden Parameter, die angenommen wurden, um die sinnvolle Gestaltung in der neuen Lebensphase zu ermöglichen, Pläne umzusetzen oder die diversen Herausforderungen zu bewältigen, stellten den Interviewaussagen zu Folge in erster Instanz die Familienmitglieder, Ehepartner und Ehepartnerinnen sowie Freundschaften dar. Gefolgt werden diese vom Arbeitgeber und Arbeitgeberin sowie dem/der unmittelbar Vorgesetzten hinsichtlich arbeitsorganisatorischer Unterstützung in den letzten Jahren vor dem Pensionsantritt. Ein Interviewpartner konnte zahlreiche soziale und politische Engagements, die sich aber erst später im Laufe der Pensionszeit ergaben, durch die Unterstützung der kommunalen Politikebene umsetzen und vorantreiben.

## 6 Resümee und Ausblick

Eine tatsächliche Vorbereitung oder Planung um die Pensionszeit sinnerfüllt zu erleben, ist den Aussagen der interviewten Personen dann von Nöten, wenn der Beruf das Leben dominiert hat und außerhalb der beruflichen Karriere auf keine anderwärtigen Interessen oder stabilen, sozialen Netzwerke zurückgegriffen werden konnte oder diese nicht forciert wurden. Diese Aussagen gehen unisono mit den Erkenntnissen aus der Literatur.

Das Leben trotz und während der Zeiteinschränkung des Berufes zu genießen und bereits mit Sinn zu füllen, trägt zur erwünschten Weiterführung der gewohnten Sozial- und Freizeitstrukturen in der Pensionszeit bei. Die Beibehaltung des persönlichen Lebensstils in der Pension erweist sich den Interviewangaben zu Folge als äußerst bedeutsam.

Den Pensionierungsprozess als aktiven Bestandteil der Berufszeit zu integrieren, rückt immer mehr in den Fokus von Politik, Unternehmen, Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen. In Zukunft wird die Beschäftigung von älteren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen ansteigen und einem besonderen Augenmerk zu widmen sein. Die Etablierung von adäquaten Ideen, Programmen und Unterstützungen könnten dabei sowohl den Unternehmen, Arbeitgebern und Arbeitgeberinnen als auch den angehenden Pensionisten und Pensionistinnen dienen. Einerseits könnten somit motivierte und positiv gestimmte ältere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen als fundierte und wichtige Arbeitskräfte bis zuletzt beschäftigt werden. Andererseits könnten für die angehenden Pensionisten und Pensionistinnen die seelische und körperliche Gesundheit bis zum Pensionsantritt erhalten und/oder gefördert werden. Das positive psychische und physische Wohlbefinden von Pensionsbeginn an, bilden eine wesentliche Basis für das weitere Sinnempfinden im Lebensherbst.

## Literaturverzeichnis

- Brugger, E. (2020). Heterogenität und Exklusivität: Eine Herausforderung für die Bildung älterer Menschen. *Die Österreichische Volkshochschule (ÖVH), Magazin für Erwachsenenbildung*, 271(71), 3–9.
- Dresing, T. Pehl, T. (2018) *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende*. 8. Auflage. Marburg. [https://www.audiotranskription.de/wp-content/uploads/2020/11/Praxisbuch\\_08\\_01\\_web.pdf](https://www.audiotranskription.de/wp-content/uploads/2020/11/Praxisbuch_08_01_web.pdf)
- Heck, H. (2008). Beugen Sie dem „Pensionsschock“ vor!“ In Freie Krankenkasse (Hrsg.). *Informationen für Ihre Gesundheit*. Freie Krankenkasse. <https://docplayer.org/103884-Beugen-sie-dem-pensionsschock-vor.html> [Abruf am 20.04.2022]
- Krall, K. & Slupetzky, W. (2007). Übergänge in die Pension: Wie Unternehmen ihre MitarbeiterInnen beim Wechsel in den Ruhestand unterstützen. In Sappi Austria Produktions GmbH & Co KG (Hrsg.) *Zusammenfassung der Rechercheergebnisse*. Sappi Austria Produktions GmbH & Co KG. [https://www.quintessenz.or.at/docs/uebergaenge\\_in\\_die\\_pension.pdf](https://www.quintessenz.or.at/docs/uebergaenge_in_die_pension.pdf)
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. Beltz Verlag.
- Wahl, H.-W. (2013). *Aktiv in den Ruhestand*. <https://www.psychologie.uni-heidelberg.de/mediendaten/ae/apa/tk-broschuere-aktiv-in-den-ruhestand.pdf>
- Wimmer A. (2013). *Seelische Leiden im Alter*. <https://www.medizinpopulaer.at/archiv/seele-sein/details/article/seelische-leiden-im-alter.html> [Abruf am 16.02.2022]
- Zauchinger R. (2016). *Pensionsschock: Schock, lass nach!* <https://www.meinegesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.767465#> [Abruf am 13.02.2022]

**Onlinequellen:**

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/beruf/arbeitsplatz/beruf-uebergang-pension-altersteilzeit> [Abruf am 13.02.2022]

[https://www.oesterreich.gv.at/themen/arbeit\\_und\\_pension/aeltere\\_arbeitnehmer/1/1/Seite.2010201.html](https://www.oesterreich.gv.at/themen/arbeit_und_pension/aeltere_arbeitnehmer/1/1/Seite.2010201.html) [Abruf am 18.04.2022]

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Soziales/Sozialversicherung/Pensionsversicherung/Pensionsarten/Teilpension-%E2%80%93-erweiterte-Altersteilzeit.html> [Abruf am 18.04.2022]

## **Tabellenverzeichnis**

<b>Tabelle 1: Mögliche Gewinne und Verluste im Pensionsleben.....</b>	<b>3</b>
<b>Tabelle 2: Interviewmodalitäten.....</b>	<b>11</b>
<b>Tabelle 3: Kategorienbildung.....</b>	<b>14</b>

# Anhang

## Interviewleitfaden

### **Einleitung:**

Begrüßung des Interviewpartners/der Interviewpartnerin, Erklärung der Rahmenbedingungen: Einverständnis zur Aufnahme des Interviews und Verwendung der Aufnahme für studentische Zwecke im Rahmen der Bachelorarbeit. Einwilligungserklärung wurde vorab ausgehändigt und unterfertigt.

### **Hauptteil:**

Erzählen Sie mir bitte, wie lange Sie schon in Pension sind und welchen Stellenwert der Beruf in Ihrem Leben eingenommen hat.

Nachfrage: Welchen Stellenwert hatte Freizeit in Berufszeiten für Sie?

Wenn Sie sich an die letzten Jahre im Berufsleben erinnern: Wann und in welcher Weise haben Sie sich das erste Mal konkret mit Ihrem Pensionsantritt beschäftigt?

Nachfrage: Welche Gedanken und Gefühle kamen bei Ihnen auf, wenn Sie an die neuen Lebensphase als Pensionist/Pensionistin gedacht haben?

Wenn Sie an die erste Zeit in Pension zurückdenken und sich erinnern, wie es war sich nun in der Rolle des Pensionisten/der Pensionistin wiederzufinden: Welche Herausforderungen hat es da für Sie gegeben?

Nachfrage: Wie haben Sie diese bewältigt?

Wenn Sie sich früher vorgestellt haben in Pension zu sein, welche persönlichen Pläne haben Sie für die Pensionszeit geschmiedet, was war Ihnen besonders wichtig in der Pension erleben zu können?

Nachfrage: Welche Pläne und Wünsche konnten Sie erfolgreich umsetzen?

Wenn ich an die Pension denke, dann stelle ich mir vor ich habe plötzlich unendlich viel Freizeit und möchte diese von Beginn an voll auskosten. Wie könnte das gelingen? Welche Vorbereitungen waren bei Ihnen notwendig, um Ihre freie Zeit sinnvoll zu gestalten?

Wer hat Sie bei Ihren Vorbereitungen und Planungen für die sinnvolle Gestaltung Ihrer Pensionszeit unterstützt?

Nachfrage: Welche Eigeninitiativen haben Sie dabei eingebracht?

Nachfrage: Von wem oder welche Unterstützungsarten hätten Sie sich gewünscht oder für hilfreich empfunden, um die Sinnerfüllung in der Pensionszeit zu fördern?

**Abschluss:**

Was kam im Zusammenhang mit der Vorbereitung, Planung und Unterstützung, um sinnerfüllt die Pensionszeit zu erleben, nicht zur Sprache und ist aber noch wichtig und erwähnenswert?

**Verabschiedung**

## **Interviewvereinbarung, Einverständnis- und Anonymitätserklärung**

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer!

Mein Name ist Sonja Tippler und ich bin Studierende des Studiengangs Aging Services Management an der Ferdinand Porsche FernFH in Wiener Neustadt. Ich lade Sie ein, im Zuge meiner Bachelorarbeit zum Thema

### **Auf der Suche nach neuem Sinn im Lebensherbst: Vorbereitung und Planung von Pensionisten und Pensionistinnen am Ende der Erwerbstätigkeit.**

an einem Interview teilzunehmen.

**Ihre Teilnahme erfolgt freiwillig und anonym. Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen aufhören. Die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Beenden hat keine nachteiligen Folgen für Sie.**

#### **1. Was ist der Zweck der Studie?**

In dieser Studie sollen die Vorbereitungen und Planungen von Pensionisten und Pensionistinnen, sowie mögliche Unterstützungsparameter erhoben werden, die Aufschlüsse über die Sinnverwirklichung und ein sinnerfülltes Leben nach der Erwerbstätigkeit geben.

#### **2. Wie läuft die Studie ab?**

Im Rahmen dieser Bachelorarbeit werden insgesamt 5 Pensionisten und Pensionistinnen mittels persönlichen Interviews befragt. Die Fragen beziehen sich auf das Ende der Erwerbstätigkeit samt Vorbereitung und Planung und Unterstützungsarten auf dem Weg zu einem neuen Sinn im Lebensherbst. Die Dauer des Interviews wird ca. 20-30 Minuten betragen. Das Interview wird mit einem Audiogerät aufgezeichnet und anschließend in einem Textdokument transkribiert.

#### **Möglichkeit, weitere Fragen zu stellen:**

Für weitere Fragen im Zusammenhang mit dieser Studie stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Name der Kontaktperson: Sonja Tippler

Erreichbar unter: Mail: [sonja.tippler@mail.fernfh.ac.at](mailto:sonja.tippler@mail.fernfh.ac.at)

## Einverständniserklärung

Ich, Herr/Frau \_\_\_\_\_ bin damit einverstanden, von Frau Sonja Tippler im Rahmen der Bachelorarbeit zum Thema

### **Auf der Suche nach neuem Sinn im Lebensherbst: Vorbereitung und Planung von Pensionisten und Pensionistinnen am Ende der Erwerbstätigkeit.**

interviewt zu werden.

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass das durchgeführte Interview für die weitere Bearbeitung aufgezeichnet und anschließend transkribiert wird. Sämtliche Daten und Aussagen werden ausschließlich für die genannte Bachelorarbeit ausgewertet und anonymisiert behandelt und/oder zitiert.

Die Teilnahme an dem Interview ist freiwillig. Das Interview kann jederzeit ohne Angabe von Gründen abgebrochen werden.

Eine Kopie dieser Einverständnis- und Anonymitätserklärung wurde mir ausgehändigt.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift der interviewten Person

---

Unterschrift der Interviewerin

## Kategoriensystem mit Ankerbeispielen

	Kategorienbezeichnung	Definition	Ankerbeispiel	CR
OK 1	Stellenwerte	Trifft Aussagen welchen Stellenwert der Beruf und die Freizeit hatten		
UK 1.1	Beruf	Stellenwert des Berufes zu Berufszeiten	„Der Beruf hatte einen großen Stellenwert, da er sehr viel meiner Zeit beanspruchte.“ (INT5, Z. 3,4)	
UK 1.2	Freizeit	Stellenwert von Freizeit zu Berufszeiten	„Freizeit hab ich immer genossen. Meine Freizeit ist mir schon wichtig. Brauchst auch. Vor allem in dem Beruf hast es gebraucht.“ (INT1, Z. 17,18)	
UK 2	Pensionierungsvorhaben	Trifft Aussagen über Gründe und Wichtigkeit, sowie den Wunsch in Pension zu sein, in Pension gehen zu können		
UK 2.1	Gründe für den Pensionsantritt	Ausschlaggebende Gründe und eigene Gründe	„In dem meine Frau gesagt hat, sie will nicht mehr.“ (INT3, Z. 44)  „...aufgrund einer Beratung mit der zuständigen Versicherung, die gesagt hat: Hören Sie, Sie werden nicht jünger und man kriegt natürlich gewisse Krankheiten eventuell und wens dann zu viel Selbstbehalte haben,...,da muss man 20 Prozent der Kosten selbst bezahlen und wens dann ans Eingemachte geht, des will man dann natürlich	

			nicht empfehlen. Und das war dann der Grund warum ich aufgehört hab.“ (INT2, Z. 31-35)	
UK 2.2	Wichtigkeit und Wunsch in Pension zu gehen	Persönlicher Wunsch und Ersehnen der Pensionszeit	„Ich hab mich gefreut. I hab mich einfach nur gefreut. Weil endlich kann ich das tun was ich will.“ (INT4, Z. 46)  „Die Dienste waren auch sehr auslaugend. Das merkte ich besonders, umso älter ich wurde. Ich benötigte umso mehr Zeit, um mich auszuruhen und um mich von dem stressigen Dienstilltag zu erholen.“ (INT5, Z. 6-8)	
OK 3	Pensionsplanung und Vorbereitung	Trifft Aussagen zur persönlichen Einstellung zur Vorbereitung und Planung sowie deren Notwendigkeit		
UK 3.1	Gesetzte Vorbereitung und Planung	Vorbereitungen und Planungen die vor dem Pensionsantritt getroffen wurden	„...wenn ich dann in Pension bin, dann bring ich mein Haus und mein Grundstück auf Vordermann und bau mir ein virtuelles Imperium auf.“ (INT4, Z. 62-64)  „...ich hab vorher schon,...zwei einhalb Jahre, hab ich schon am Abend die Berufsreifeprüfung gemacht. Und im letzten Jahr wie des schon fertig war hab ich mich angemeldet zum Studium in Graz.“ INT3, Z. 64-66)	
UK 3.2	Notwendigkeit	Einstellung zur Vorbereitung und Planung	„...wirklich auf Planung für die Pension nein. Hab ich auch nix gebraucht, weil ich lass einfach so weiter rennen, wies war.“ (INT1, Z. 80,81)	

OK 4	Sinnerfüllte Pensionszeit	Trifft Aussagen über das sinnerfüllte Erleben der Pension		
UK 4.1	Erfüllte Pläne/Neue Aufgaben/Eigeninitiative	Wie wird die Pensionszeit tatsächlich genutzt?	„Jetzt nutze ich meine Freizeit für Enkelkinder, Lesen, Freundinnen zu treffen und mir mein Leben friedvoll zu gestalten, aber weiß was mir noch alles einfällt!“ (INT5, Z. 18-20)	
OK 5	Herausforderungen in der Übergangsphase/in der Pension	Trifft Aussagen welche Herausforderungen sich einerseits persönlich als auch organisatorisch stellen		
UK 5.1	Persönliches	Gedanken und Gefühle	„Gewissermaßen eine leichte Nostalgie.“ (INT3, Z. 63)  „Ich mein jeder, der in die Pension geht, muss sich gegenwertig sein, was ich gesagt habe, dass da ein Lebensabschnitt zu Neige geht.“ (INT3, Z. 228,229)	
UK 5.2	Physische Schwierigkeiten	Körperliche Einbußen	„Und ich hab dann in die letzten vier Jahren ziemlich alles kriegt, von Gürtelrose über Borreliose und weiß ich was alles und es war dann so, ich hab mit mein Körper so quasi an Deal geschlossen: Wennst durchhaltest bis zur Pension, darfst Winterschlaf machen.“ (INT4, Z. 51-53)	
OK 6	Unterstützende Parameter	Trifft Aussagen welche Art von Unterstützungen in Anspruch genommen		

		wurden und ob welche gebraucht wurden, sowie welche Unterstützung noch hilfreich gewesen wäre		
UK 6.1	Unterstützung	In Anspruch genommene Unterstützung	„...mein jüngerer Sohn, bei der Mathematik...“ (INT3, Z. 106)	
UK 6.2	Unterstützungswünsche	Art von Unterstützung die hilfreich erschienen wäre, um persönliche Ziele in der Pensionszeit umsetzen zu können	„...Unterstützung, die wir gebraucht hätten die gewesen von den Landespolitikern und die war nicht da.“ (INT2, Z. 209,210)	
UK 6.3	Einstellung gegenüber Unterstützung	Notwendigkeit der Unterstützung	„Wenn ich Unterstützung brauche weiß ich wo ichs krieg.“ (INT4, Z. 124,125) „Nein, hab ich eigentlich nix braucht.“ (INT1, Z. 84)	
UK 6.4	Arbeitsorganisatorisches	Positive arbeitsorganisatorische Unterstützung von Übergängen in die Pension	Und 40 Stunden bis zur Pension, also weiß ich nicht, hätt ich nicht geschafft. Das ist zu viel. (INT1, 18,19)	
UK 6.5	Finanzielle Sicherheit	Positives Pensionserleben aufgrund ausreichender finanzieller Mittel	„Für mich war es zum Beispiel auch wichtig, dass ich in der Pension auch finanziell noch gut dastehe.“ (INT1, 114,115)	

## Tabelle mit Codierung

<b>OK 1</b>	Stellenwerte	Trifft Aussagen welchen Stellenwert der Beruf und die Freizeit hatten
<b>UK 1.1</b>	Beruf	Stellenwert des Berufes zu Berufszeiten
	<p>„Stellenwert, ja der Beruf. Es war für mich wichtig. Also, ich war lang alleinerziehend für die Kinder und das hat mir irrsinnig viel Spaß gemacht. Das in der Pflege arbeiten war schön. WAR schön. Muss man auch dazu sagen. Ich bin am überlegen ob ich nicht wieder geringfügig irgendwas mach in der Pflege.“ INT 1, 5-8</p> <p>„War die letzten 10 Jahre selbstständig... War vorher im Prinzip als [Beruf] und [Beruf] und so weiter tätig, also immer eher auf der Verkäuferseite obwohl ich also ausgebildeter Techniker bin, aber ok, das ist ganz einfach so man muss sich einige Male verändern im Leben und genau das hab ich gemacht.“ INT 2, 6-11</p> <p>„Also schon einiges gearbeitet, sicher mehr als 40 Stunden.“ INT2,16,17</p> <p>„Vorher war es mein Lebenserwerb halt, das ist Stellenwert, es ist halt dass man die Familie fortbringt, dass man sein Einkommen hat,...“ INT3, 7-9</p> <p>„...ich hab so einen kleinen Betrieb gehabt. Da ist rund um die Uhr gegangen...“ INT3, 17,18</p>	

	<p>„Und Beruf, Berufung hat immer einen hohen Stellenwert eingenommen. ...ich hab mich immer damit identifiziert, zwar nie sehr lange aber ich hab mich immer mitn Beruf identifiziert und ich hab auch für mein Beruf gelebt. Wenns mir nicht mehr taugt hat, hab ich gewechselt. INT4, 4-7</p> <p>„Der Beruf hatte einen großen Stellenwert, da er sehr viel meiner Zeit beanspruchte.“ INT5, 5,6</p>	
<b>UK 1.2</b>	Freizeit	Stellenwert von Freizeit zu Berufszeiten
	<p>„Freizeit hab ich immer genossen. Meine Freizeit ist mir schon wichtig. Brauchst auch. Vor allem in dem Beruf hast es gebraucht. INT 1, 17,18</p> <p>„Drum es ist schon wichtig Freizeit, doch.“ INT 1, 21</p> <p>„Also ich hab immer versucht möglichst einen Ausgleich zu finden.“ INT 2, 16</p> <p>„Aber die Wochenenden nach Möglichkeit freizuhalten und auch einen gewissen Freundeskreis zu erhalten, war wichtig, also die sozialen Kontakte, dass die aufrecht blieben.“ INT 2, 17-19</p> <p>„...ich hab in meiner möglichen Freizeit, also ziemlich viele Dinge abgedeckt, von Musik- und Theaterbesuche und Konzertbesuche,...“ INT 2, 65,66</p> <p>„die wenige Freizeit was ich gehabt hab,...“ INT3, 16</p>	

	<p>„Sie war sehr karg meine Freizeit,...und da war nur der Sonntag maximal der Samstag abend oder so und unter den Arbeitstagen eher bescheiden halt, dass ich grad Tennis spiele gegangen bin oder solche Dinge. ... Urlaub haben wir eigentlich, die ganze Zeit über längere Distanzen überhaupt keinen gemacht.“ INT 3, 16-21</p> <p>„...Freizeit sehr kärglich gewesen und hat sich halt auf kleine Sachen beschränkt. So kleine Ausflüge, zu Pfingsten sind wir auch gefahren, drei Tage lang, ..., am Samstag fortgefahren noch und bis am Pfingstmontag mit vollen Karacho wieder heim und dann am Abend schon wieder vorbereitet fürn nächsten Tag.“ INT3, 32-35</p> <p>„Ich hab Freizeit in dem Sinn nie gehabt oder immer gehabt.“ INT 4, 13</p> <p>„Also ich hab mein Job gehabt und ich hab nebenbei irgendwas gehabt was mir an Spaß gemocht hat.“ INT4, 17,18</p> <p>„Also Freizeit ja aber nur so rund ums Haus. Entweder Garten arbeiten oder eben Sonne liegen und nix tun.“ INT4, 25,26</p> <p>„In der Berufszeit war meine Freizeit auch schon mit viel Familienzeit, Haus und Garten und längeren Erholungsphasen ausgefüllt. Freizeit hatte einen großen Stellenwert, war aber sicher am meisten dafür da, um mich eben auszuruhen und neue Kraft zu tanken für die nächsten Dienstreisen. Natürlich musste ich mich auch um liegengebliebenes kümmern.“ INT5, 14-18</p>	
UK 2	Pensionierungsvorhaben	Trifft Aussagen über Gründe und Wichtigkeit, sowie den Wunsch in Pension zu sein, in Pension gehen zu können

UK 2.1	Gründe für den Pensionsantritt	Ausschlaggebende Gründe und eigene Gründe
<p>„Da war eine Kollegin, die [Name] die ist auch Altersteilzeit gangen. Und da hab ich einmal damit auseinander gesetzt...“INT 1, 24,25</p> <p>„...weil ich ja schon fast 50 Dienstjahre hatte, weil ich mit 14 angefangen hab, dass ich dann finanziell einen Nachteil hätte umso länger dass ich arbeite, also das wär dann kontraproduktiv gewesen und hob eben dann 2004 aufgehört.“ INT2, 25-28</p> <p>„...aufgrund einer Beratung mit der zuständigen Versicherung, die gesagt hat: Hören Sie, Sie werden nicht jünger und man kriegt natürlich gewisse Krankheiten eventuell und wenss dann zu viel Selbstbehalte haben,...,da muss man 20 Prozent der Kosten selbst bezahlen und wenss dann ans Eingemachte geht, des will man dann natürlich nicht empfehlen. Und das war dann der Grund warum ich aufgehört hab.“ INT2, 31-35</p> <p>„In dem meine Frau gesagt hat, sie will nicht mehr.“ INT3, 44</p> <p>„...und die Jahre haben ihr (Anmerkung: der Ehefrau) gereicht, dass in Pension gehen kann. Und somit bin ich essentiell da gestanden. Weil wenn ich jetzt eine Mitarbeiterin aufnehmen muss, was sie alles gemacht hat von oben bis noch unten und so weiter. Das wäre sich nicht gut ausgegangen. INT3, 47-50</p> <p>„Und ab 14 hab ich immer durchgehend gearbeitet, dokumentiert. Und damit hab ich die Jahre zusammengebracht.“ INT3, 57,58</p> <p>„Ich konnte mir Versicherungszeit nachkaufen und somit schon früher in Pension gehen.“ INT5, 3,4</p>		

UK 2.2	Wichtigkeit und Wunsch in Pension zu gehen	Persönlicher Wunsch und Ersehnen der Pensionszeit
	<p>„Das in der Pflege arbeiten war schön. WAR schön. Muss man auch dazusagen.“ INT1, 7,8</p> <p>„Vor allem die letzten zwa Joa mit dem Cluster was ma ghobt hom. Des woa a schlimme Zeit.“ INT1, 19,20</p> <p>„...was wir dann alles machen werden. Unabhängig sein. Frei sein. Das ist schon super, jeden Tag machen was man will.“ INT1, 27,28</p> <p>„Das ungebunden sein, das ist halt jetzt schon schön.“ INT1, 75</p> <p>„Das ich im Prinzip also über meine Zeit besser verfügen kann als vorher, das war schlusszeitig. Das ich sag ok ich geh jetzt heut Radl fahren und hab keinen Termin oder muss nicht irgendwo hinfahren.“ INT2, 39-42</p> <p>„Und dann hab ich eben noch vier Jahre und hab mich owa dann schon wirklich gefreut auf die Pension. Weil ich gesagt hab, ja nie wieder um 8 aufstehen, also um 7 aufstehen müssen, dass ich um 8 im Job bin. Und schlafen können so lange ich will und schlafen gehen solange ich will. Also es war für mich dann schon ich freu mich auf meine Pension.“ INT4, 39-43</p> <p>„Ich hab mich gefreut. I hab mich einfach nur gefreut. Weil endlich kann ich das tun was ich will.“ INT4, 46</p>	

„Die Ruhe die Freiheit. ...Und vorallem dieser Druck ist weg, dieses ich muss um 8 aufsteh, also ich muss um 8 im Job sein. ...ich kann schlafen gehen wann ich will und ich kann aufstehen wann ich will und es kümmert niemand.“ INT4, 152-154

„Die Dienste waren auch sehr auslaugend. Das merkte ich besonders, umso älter ich wurde. Ich benötigte umso mehr Zeit, um mich auszuruhen und um mich von dem stressigen Dienstilltag zu erholen.“ INT5, 6-8

„...ich beschäftigte mich besonders dann im letzten Jahr meiner Berufstätigkeit mit dem Pensionsantritt. Davor waren es besonders Zeiten, wo ich dran dachte, wenn es gerade sehr stressig mit Dienst und andere Verpflichtungen in meinem privaten Leben war. Es war dann so, dass ich zum Beispiel für jemanden einspringen sollte, hatte aber bereits zugesagt auf meine Enkelkinder zu schauen.“ INT5, 23-28

„Da dachte ich dann schon, wie schön es wäre schon in Pension zu sein und eben nur Zeit für Dinge zu haben die ich wirklich machen möchte.“ INT5, 29-31

„Ich dachte einfach wie schön es sein wird endlich Zeit zu haben für die wichtigen Dinge in meinem Leben und endlich einmal durchzuatmen. Für vieles fand ich auch in Berufszeiten Zeit, aber es war eben auch manchmal schwierig alles unter einen Hut zu bringen.“ INT5, 34-37

„Ja, es gab so vieles auf das ich mich freute. Ich freute mich einfach auf die kommende Zeit und dass ich endlich ausreichend Zeit habe alles in Ruhe zu erleben und keinem Druck mehr ausgesetzt bin.“ INT5, 42-44

OK 3	Pensionsplanung und Vorbereitung	Trifft Aussagen zur persönlichen Einstellung zur Vorbereitung und Planung sowie deren Notwendigkeit
UK 3.1	Gesetzte Vorbereitung und Planung	Vorbereitungen und Planungen die vor dem Pensionsantritt getroffen wurden
		<p>„Nachdem ich ja Altersteilzeit gemacht hab und von 40 auf 20 Stunden runtergegangen bin, hab ich ja da schon sehr viel Freizeit gehabt. Und das war ideal zum Einschleichen in die Pension. Drum trifft mich das jetzt nicht so schlimm. Weil von 40 Stunden auf Null ich glaub das wär schon schlimm für mich. Aber so (...).“ INT 1, 12-15</p> <p>„Die Abfertigung, dass wir das machen (lachen).“ INT 1, 43</p> <p>„Ich hab eine Pensionsvorsorge gemacht.“ INT 1, 59</p> <p>„Früher hab ich mir immer dacht wenn meine Kinder groß sind und ich noch alleine bin dass ich vielleicht wieder ins Ausland geh, und da irgendwie was tue. Aber nachdem ich jetzt verheiratet bin, ist das (...) mach ich das sicher nimma mehr.“ INT1, 37-39</p> <p>„Ich hab früher zum Beispiel gern gemalt. Das hab ich ja die letzten 5,10 Jahre ja garnix mehr gemacht, weil ich keine Zeit gehabt hab. Dass ich das wieder aufleben lasse. Das zum Beispiel oder eben meinen Garten, das ich mehr Zeit für meinen Garten hab. Also da Projekt umsetzen, das ja. Sonst wüsste ich jetzt nix. Ich lass das alles auf mich zukommen.“ INT 1, 52-56</p>

„gesund bleiben, da Familie schauen, dass wir da weiter zusammenhalten und die zusammenhält die Familie das ist mir sehr wichtig.“

INT1, 63,64

„Ja, meine Enkelkinder groß werden sehen, vielleicht noch einige Reisen, haben wir vor.“ INT 1, 70,71

„Gesund bleiben, ja nix aufregendes. (...)“ INT 1, 72,73

„...hob also versucht mich sportlich aktiv zu halten, soweit es halt möglich ist, nach dem Motto: Tu das was du kannst und nicht das was du willst. Und das hat bisher lang ganz gut funktioniert.“ INT2, 11-13

„...ich hab vorher schon,...zwei einhalb Jahre, hab ich schon am Abend die Berufsreifeprüfung gemacht. Und im letzten Jahr wie des schon fertig war hab ich mich angemeldet zum Studium in [Ort].“ INT3, 64-66

„Das hab ich mir dann schon vorgenommen, dass ich das praktizier. Und ja das hab ich dann auch gemacht. Weil ich mittlerweile den Bachelor in Philosophie gemacht hab auch.“ INT3, 70-72

„Und im Prinzip wars so Überlegungen eben ich fang mit dem Grundstück an. ... Und das waren so die Überlegungen womit beginn ich jetzt einmal und das war dann eben, ok i fang draußen an und das Haus selber lass ich noch ein bissl...“ INT4, 89-93

„Das war so einfach nur mein Körper darf sie jetzt einmal erholen, der soll sich wieder regenerieren und dann schau wir wies weitergeht.“  
INT4, 88,89

„...wenn ich dann in Pension bin, dann bring ich mein Haus und mein Grundstück auf Vordermann und bau mir ein virtuelles Imperium auf.“ INT4, 62-64)

„...bei mir wars so wenn ich in Pension bin dann zieh ich jetzt endlich mein virtuelles Imperium auf. Und das ist unendlich. Also do wird dir nicht fad dabei.“ INT 4, 199-201

„Wenn ich dann in Pension bin, dann habe ich gewusst, dass ich Zeit haben werde, um mit meinen Enkelkindern zu spielen und auf sie aufzupassen. Ich habe genug Zeit für das Haus und Garten. Um mit meinem Lebensgefährten die Zeit zu genießen. Ins Fitnessstudio mit einer Freundin zu gehen. Es gab dann auch noch unseren Hund, der ebenfalls viel Zeit einnahm. Ich konnte mir auch vorstellen eine neue Sprache, wie Italienisch zu lernen.“ INT5, 37-42

„Ich war mir bewusst, dass ich diese Zeit mit den Dingen füllen möchte, die in Berufszeiten zu wenig Platz hatten.“ INT5, 64,65

„...nun die Dinge wie Familie, Partner, Erholung und alles rund um Haus und Garten endlich mehr Raum bekommen.“ INT5, 67,68

„...dadurch dass ich immer befristete Teilzeitjobs gehabt hab, hab i war für mich eben die Überlegung Scheiße ich krieg keine Pension. Tschuldigung, (lachen). Oda meine Pension wird mickrig und das war dann so, mein letzter Job war Vollzeit. Vier Jahre Vollzeit, das heißt,

	<p>das hat mir meine Pension aufgepeppt. Und drum wars dann so, ich wär nie in Altersteilzeit gegangen, weil ich war froh, dass ich dann noch vier Jahre Vollzeit gearbeitet hab.“ INT4, 132-137</p> <p>„auch wichtig, dass ich in der Pension auch finanziell noch gut dastehe. Auch das ist wahrscheinlich Vorbereitung, dass man eben nicht dann irgendwie absackt, weil man sich plötzlich irgendwelche Standarddinge, die man sich vorher leisten konnte, vielleicht nicht mehr leisten kann. Mir war es wichtig, dass ich genug zum Leben habe, damit ich dieses nützen kann. Wäre es finanziell eng gewesen, dann wäre ich wahrscheinlich eben deshalb noch nicht in Pension gegangen. Weil es bringt auch nichts wenn man dann verarmt und man sich somit aus verschiedenen Aktivitäten die eben das Leben vorher schon sinnvoll gemacht haben, zurückziehen muss. Ich rede da zum Beispiel von irgendwelchen gesellschaftlichen Angelegenheiten, wie jemand zum Essen einladen oder mit den Enkelkindern ein Eis holen oder Therme gehen. Also auch das finanzielle ist schon auch ein Punkt der wichtig ist, um es dann in der Pension gut zu haben und schön zu leben.“ INT5, 115-126</p>	
UK 3.2	Notwendigkeit	Einstellung zur Vorbereitung und Planung zur sinnerfüllten Pensionszeit
	<p>„Na einen Sinn geben (...) na den musst eh dein Leben lang haben, einen Sinn. Das wär schlimm wenn man den erst mit der Pension hat oder? Find ich. Na Sinn da hab ich keine Gedanken gehabt na. Weil für mich ist immer wichtig Familie, der Zusammenhalt (...). INT1, 34-36</p> <p>„...Sinn den hab ich eh immer in mein Leben.“ INT 1, 40</p> <p>„Extra für die Pension nein hab ich nix gemacht. Gar nix.“ INT 1, 60</p>	

„Nein, hab ich nix extra, weil da hätt ich mein ganzes Leben jetzt umkrepeln müssen nur weil ich jetzt in Pension bin. Und ich bin mit mein Leben so zufrieden gewesen wies war und es soll sich auch nix ändern.“ INT1, 65-68

„...ich möchte nur das vorhandene im Prinzip möglichst lang noch dass es erhalten bleibt und das es dann übergeht.“ INT2, 260,261

„Wir sind da eher so spontan, weil wenn wir sagen, die fahren jetzt dort hin, dann werden wir angerufen und gefragt fahrts mit oder fliegst mit. Ja dann machen wir das jetzt.“ INT 1, 73-75

„...wirklich auf Planung für die Pension nein. Hab ich auch nix braucht, weil ich lass einfach so weiter rennen, wies war. Ok (lachen).“  
INT 1, 80,81

„Große Pläne überhaupt nicht, wie gesagt ok man fährt vielleicht öfter auf Urlaub, oder reist ein bisschen, aber das man do langfristig sagt und jetzt mach ich eine Weltumsegelung oder irgendsowas das war nie das Thema. Ich war soviel unterwegs und meine Gattin ist nicht so reiselustig, das sagt ok jetzt müssen wir das alles nachholen was wir vorher nicht gehabt haben, aber im Prinzip also da groß geplant, ist da, war da nix.“ INT2, 58-62

„...das i also irgendeinen exzessiven Wunsch gehabt hab, und gesagt hab und das muss ich jetzt unbedingt machen. Also ich wollte nie den Mount Everest besteigen oder irgend sowas, sondern ganz einfach das was ich bisher gemacht hab fortführen und nicht irgendwas Neues beginnen.“ INT2, 66-70

„...es gab keine besondere Vorbereitung, ich hab nur das was ich bisher auch gemacht hab, vielleicht etwas ausgedehnt. Ich bin mehr Radl gefahren, ich hab mehr gelesen, mehr Musik gehört ja, ich hab öfter Theaterbesuche gehabt, also das was man bisher gemacht hat und einem Freude und Spaß gemacht hat, das hat man halt einfach ausgedehnt. Ja, sonst ist das nicht so sehr anders gewesen, vom Volumen her wars anders. Also es war nicht so, dass ich gesagt hab, so jetzt steh ich da, jetzt bin ich nicht berufstätig jetzt ist mir fad, also das war ganz einfach nicht der Fall. Und dann gabs ja auch die verschiedenen sozialen Engagements, die ich also dann gehabt hab, nachher...“

INT2, 76-84

„...ich hab dann bis März oder April nichts getan. Also die Katze versorgt, mich versorgt und ich bin einfach gelegen und ich hab mich einfach erholt und hab mirs gut gehen lassen.“ INT4, 54,55

...ich hab immer nebenbei irgendwas gemacht online und das ist einfach weiter gelaufen. ...und sonst hab ich wirklich nix gemacht.“ INT4, 85-88

„Ich habe keine besonderen Pläne geschmiedet, weil ich auch ohne Pension ein sehr erfülltes Leben hatte.“ INT5, 65,66

„Es ist sicher wichtig, dass man schon vor der Pension mit seiner Freizeit etwas anzufangen weiß. Bei mir was es ebenso, dass ich viel um die Ohren hatte privat und das habe ich alles gern gemacht. Die Zeit, die mir die Pensionszeit dann brachte, war schnell befüllt damit. Somit habe ich eigentlich keinen neuen Sinn gesucht, ich konnte alles weiter so machen, aber mit viel mehr Intension und auch mehr Energie.“

INT5, 83-87

	<p>„Ich denke, dass man sich dann vorbereiten muss, wenn der Beruf alles in einem Leben war und man sonst keine anderen Interessen hatte oder man überhaupt die Interessen die durch den Beruf verdeckt waren, finden musste. Das war aber bei mir nicht so, ich hatte alles bereits vor mir und konnte mich endlich voll und ganz in mein Leben stürzen.“ INT5, 88-91</p> <p>„...nichts groß vorbereitet oder geplant hatte.“ INT5, 94,95</p> <p>„Es ist eben wichtig, dass man selbst zu Berufszeiten schon ein Netz an Freunden, Interessen und Dingen außerhalb der Arbeit hat, die einem wichtig sind. Dann ist auch nicht sehr viel Planung oder Vorbereitung notwendig.“ INT5, 112-114</p>	
OK 4	<p>Sinnerfüllte Pensionszeit: Erfüllte Pläne/Neue Aufgaben/Eigeninitiative</p>	<p>Trifft Aussagen über das sinnerfüllte Erleben der Pension: Wie wird die Pensionszeit tatsächlich genutzt?</p>
	<p>„Ich hab meine Enkelkinder. Ich hab meine Mutter. Ich habe meine Geschwister. Ich hab einen riesen Garten und einen Mann hab ich auch, den ich nicht vergiss (lachen).“ INT 1, 15-17</p> <p>„Familientreffen und so Sachen machen...“ INT1, 65</p> <p>„...hab ichs zuerst einmal genossen, dass ich zu Dingen Zeit gehabt hatte, die ich vorher nicht hatte. Ich hab zum Beispiel vom Mer die Ilias gelesen, zu dem bin ich vorher nicht gekommen, was also ein paar 1000 Seiten warn. Und auch andere Bücher hab also viel auch mit Gedächtnistrainings gemacht, um also da fit zu bleiben. Also das hab ich im Prinzip, also wie gesagt a bissl und bin auch relativ viel mitn</p>	

Fahrradl gefahren, 2000-2500 Kilometer radl gefahren. Also das hab ich im Prinzip also genossen und dann natürlich Musik hören,... und so weiter und so fort. Also von der Seite her, das hab ich, wie gsagt, wirklich stark ausgenützt. Und dann natürlich auch das man sagt, man hat für die Familie ein bissl mehr Zeit, mit Enkelkinder schon und das war also auch ganz wichtig.“ INT2, 45-54

„...ich war immer sozial engagiert. Es sind auch immer viele Leute zu mir gekommen, und haben gesagt kannst mir da und da helfen. Das hat begonnen, dass wir das, das war 84. Wo man da oben in dem Ding eine Tankstelle bauen wollte, mitten im Wohngebiet mit Waschstraßen und was der Kuckkuck was noch alles und die Leut die da rundherum gelitten hätten, natürlich. Da habens mich ersucht ihnen zu helfen, das haben wir dann abgewürgt das Projekt, .... Also da habens mich im Prinzip gebeten, dass ich das mache. INT 2, 90-98

„...die Gemeinde hatte uns also eine Ewigkeit und drei Tage eine Kanalisation versprochen und nie eingehalten weil angeblich nie ein Geld da war. Dann haben wir eine Unterschriftenaktion gemacht. Und dann haben wir auf einmal eine Kanalisation kriegt und seitdem sind die Keller trocken. Also auch das war dann im Prinzip ein Thema. Also das Engagement....“ INT 2, 103-108

„...2015 mit Foodsharing begonnen...“ INT 2, 108

„Und dann das andere Engagement wo halt dann ab 2009, wie also der [Ort/Projekt] Tunnel gebaut werden sollte.“ INT2, 135-136

„...Gründung einer Bürgerinitiative beigetragen und das haben wir dann, ein Kollege und ich gemacht. Und haben einiges zur Verbesserung beigetragen.“ INT 142-144

„...hab ich dann auf der FH in Krems die Senioren Uni gemacht.“ INT 2, 167

„...Das ist also die Projektarbeit die ich gemacht hab. Und voriges Jahr hab ich noch ein Buch geschrieben, ein Kinderbuch über Urlaub am Bauernhof.“ INT2, 171,172

„Und des is somit dann fliegend dahingangen. Und bin schon quasi von einer Aufgabe in die nächste gegangen.“ INT3, 66-68 (Anmerkung: Beginn Studium)

„Sofort mitn Herbstsemester begonnen. ...Anfang September aufgehört und dann gleich eingestiegen. Im Oktober gehen die Vorlesungen los und da bin ich sofort ins Studium eingestiegen.“ INT3, 74-76

„Also übern Sommer dann einfach einmal eine drei Meter hohe verwucherte Brombeer-Wachholder-Feuerdornhecken gerodet. Eine Böschung, dann mir eine Kettensäge kauft und Bäume gefällt (lachen). Und hab einmal das Grundstück so, dass ich sag es gefällt mir jetzt wieder. Es ist noch nicht optimal, ... wenns mich wieder überkommt dann bin ich wieder im Gartendraußen und wenns mich nicht überkommt, dann bin ich im Haus drinnen.“ INT4, 94-100

„...ich arbeit an einem Analysetool, wo ich eins zu eins Coaching mach. ... Und hab Bücher geschrieben. Früher schon, hab jetzt ein paar neue veröffentlicht, schreib zwischendurch E-Book, mach Online-Marketing, E-Mail-Marketing.“ INT4, 70-73

„...ich hab mich gefreut auf die Pension und ich genieße es jetzt. Jetzt nicht in dem ich jetzt faul auf der Couch lieg...“ INT 4, 148,149

	<p>„Und ich lern eben gern. Also ich lern auch jetzt gern neue Sachen und wenn ichs dann kann entweder taugt mir und ich machs weiter oder ich sag nein, will ich nicht.“ INT4, 201-203</p> <p>„Jetzt nutze ich meine Freizeit für Enkelkinder, Lesen, Freundinnen zu treffen und mir mein Leben friedvoll zu gestalten, aber weiß was mir noch alles einfällt!“ INT5, 18-20</p> <p>„...ich bin glückliche Oma und habe einen wunderbaren Freundeskreis, den ich pflege. Das Fitnessstudio habe ich an den Nagel gehängt, weil ich sehr viel mit meinen Enkelkindern unterwegs bin. Vielleicht werde ich das aber wieder beginnen, wenn diese mich nicht mehr so benötigen und bis heute habe ich noch keine neue Sprache gelernt. Also es gibt auch für die Zukunft noch einiges, dass mir dann noch einfallen würde. Ich kann mir nicht vorstellen, dass mir einmal fad wird.“ INT5, 72-78</p> <p>„...zu Beginn meiner Pensionszeit mein Lebensgefährte schwer erkrankte und ich viel gewonnene Freizeit damit verbrachte ihn nun zu pflegen und zu Untersuchungen zu begleiten.“ INT5, 54-57</p>	
OK 5	Herausforderungen in der Übergangsphase/in der Pension	Trifft Aussagen welche Herausforderungen sich einerseits persönlich als auch organisatorisch stellten
	<p>„Das ist schon super, jeden Tag machen was man will. Aber ich muss mir auch für jeden Tag Ziele setzen. So wie heute. ... Ich hab schon jeden Tag was vor. Das brauch ich.“ INT 1, 28-30</p>	

„Die Abfertigung, dass wir das machen (lachen). Das find ich nicht ok, das die nicht einfach ein Formular mitschicken.“ INT1, 43,44

„Wir haben erst vor 5 Jahren Internet kriegt bei uns drüben oder sollens jetzt 7 Jahre sein. Also es wird einfoch vorausgesetzt, dass sie jeder da mit die digitalen Sachen da auskennt. Und das ist für ältere Menschen, ja ich mein die nächste Generation macht das spielend.“ INT1 92-96

„Es war der Übergang dann innerhalb eines halben Jahres praktisch zu entscheiden, also es war relativ kurzfristig. Also eine lange Vorbereitung auf die Pension gabs ganz einfach nicht,...“ INT2, 28-30

„Gewissermaßen eine leichte Nostalgie.“ INT3, 63

„Ich mein jeder, der in die Pension geht, muss sich gegenwertig sein, was ich gesagt habe, dass da ein Lebensabschnitt zu Neige geht.“ INT3, 228,229

„...Studienbetrieb und so weiter das ist schon ganz schön heftig teilweise gewesen. Man glaubt zwar man weiß was aber wenn man dann prüfungsgerecht operieren muss, ist das schon ein ganz ein anderer Zugang. Das ist nicht so ohne. Wenn man dann einmal eine Prüfung nicht packt und man muss bei der zweiten antreten. ... Ist schon herausfordernd. INT3, 80-85

„Es gab eine große Herausforderung und das war, mich von jetzt an auf mich zu konzentrieren und mich von anderen Leuten ein wenig zu abzugrenzen. Damit meine ich, dass ich lernen musste, nicht ständig den Wünschen anderer gerecht zu werden, sondern meine Wünsche zu verfolgen und auch meine Bedürfnisse als wichtig zu sehen.“ INT5, 48-52

„...zu Beginn meiner Pensionszeit mein Lebensgefährte schwer erkrankte und ich viel gewonnene Freizeit damit verbrachte ihn nun zu pflegen und zu Untersuchungen zu begleiten.“ INT5, 54-57

„Es gab dann einen Schicksalsschlag und mein Partner verstarb, so dass ich mich die ersten Jahre der Pension auch in Trauerzeit befand und das aufarbeiten musste.“ INT5, 68-70

„...hab also versucht mich sportlich aktiv zu halten, soweit es halt möglich ist, nach dem Motto: Tu das was du kannst und nicht das was du willst. Und das hat bisher lang ganz gut funktioniert. Mit ein paar Wehwechen jetzt in der letzter Zeit gekommen sind, aber so im großen und ganzen ist soweit alles ok.“ INT 2, 13,14

„Also da möchte ich möglichst lange...jetzt sind ein paar Wehwechen dazu kommen, die das erschwert haben, aber sonst möchte ich das noch durchziehen. INT2, 269-271 (Anmerkung: Foodsharing betreiben)

„...waren keine persönlichen Herausforderungen. ...ich hab nur einen ziemlich stressigen Job gehabt und hab dann auch noch ein Nebenjob neben dem Job gehabt. Und ich hab dann in die letzten vier Jahren ziemlich alles kriegt, von Gürtelrose über Borreliose und weiß ich was alles und es war dann so, ich hab mit mein Körper so quasi an Deal geschlossen: Wennst durchhalttest bis zur Pension, darfst Winterschlaf machen.“ INT4, 49-53

OK 6	Unterstützende Parameter	Trifft Aussagen welche Art von Unterstützungen in Anspruch genommen wurden und ob welche gebraucht wurden, sowie welche Unterstützung noch hilfreich gewesen wäre
UK 6.1	Unterstützung	In Anspruch genommene Unterstützung
		<p>„...die [Name] meine Stationsschwester die hat schon geschaut auch auf die Dienste. Zeitlang hab ich nur halbe Dienste gemacht.“ INT1, 78,79</p> <p>„Mir hats mein Mann ausgefüllt, ..., der kennt sich super aus gö.“ (Anmerkung: Pensionsantrag ausgefüllt) INT1, 48,49</p> <p>„...1282 Unterschriften...(Anmerkung: Unterschriftenaktion für Start der Bürgerinitiative) Da hat uns die Gemeinde im Prinzip unterstützt. Die Bürgermeisterin...“ INT2, 189,190 (Anmerkung: Start der Bürgerinitiative)</p> <p>„Sie (Anmerkung: Bürgermeisterin) war bei vielen Besprechungen und Terminen dabei. Wir haben auch auf die Transparente die wir da aufgehängt haben, die hat uns die Gemeinde bezahlt. Also da hat uns die Gemeinde unterstützt. Und ansonsten auch die Anrainer, die davon die Nutznießer waren.“ INT2, 196-198</p> <p>„...ich halt schauen muss das es (Anmerkung: Weiterführung des Foodsharings) halt irgendwann später irgendwer anders macht, meine Nichte ist schon eingebunden, die hilft mir schon ein bissl.“ INT2, 253-255</p>

	<p>„...mein jüngerer Sohn, bei der Mathematik...“ INT3, 106</p> <p>„Der Mann von meiner Freundin hat mir die großen Bäume also die was mir zu gefährlich waren, die hat er mir gefällt und hat dann auch das Holz abtransportiert.“ INT4, 97-99</p> <p>„Also mein Arbeitgeber hat mich optimal unterstützt in Pension zu gehen, weil er mich bis auf den letzten Monat beschäftigt hat. Und das hat sicherlich einiges an (inc.) positiv, finanziell ausgemacht, pensionstechnisch.“ INT4, 141-143</p> <p>„Meine Familie und Freunde waren nach dem Tod meines Lebensgefährten eine Unterstützung. Ich war froh, dass auch der Hund bei mir blieb. Ich war gefordert mich um den Hund zu kümmern, was ich sehr gerne machte. Unser Hund half mir sicherlich auch über die Trauer hinwegzukommen.“ INT5, 95-99</p>	
UK 6.2	Unterstützungswünsche/Unterstützungsbedarf	Art von Unterstützung die hilfreich erschienen wäre, um persönliche Ziele in der Pensionszeit umsetzen zu können Persönlicher Unterstützungsbedarf

	<p>„Ja, das vielleicht gibt’s es eh irgendwo, eine Stelle wost hingehen kannst, dich erkundigen, die dir helfen bei die Formulare, oder diese Anträge zum Ausfüllen. Weil ich bin schon auch noch die Generation was nicht wirklich nur Computer arbeitet.“ INT1, 90-92</p> <p>„...Unterstützung, die wir gebraucht hätten, wäre die gewesen von den Landespolitikern und die war nicht da.“ INT2, 209,210</p> <p>„Nein hab ich eigentlich nix braucht. ... Nein hab ich keine Unterstützung braucht.“ INT1, 84,85</p> <p>„Dabei hatte ich keine besondere Unterstützung. Plötzlich war ein kranker Mensch da neben mir um den ich mich kümmern wollte! Es war mir und auch ihm wichtig, dass wir diese Zeit gemeinsam durchstehen.“ INT5, 57-59</p> <p>„Es gab keine wirkliche Unterstützung...“ INT5, 94</p> <p>„dass ich mich um mich selbst kümmern konnte und vor allem wollte und mich niemand irgendwie betreuen oder aufpäppeln musste, wo ich nun in der Pension war.“ INT5, 101-103</p> <p>„Keine. Es hätte nichts gegeben, was mich mehr unterstützt hätte als eben mein persönliches Umfeld, Familie, Partner und Freunde.“ INT5, 106,107</p>	
UK 6.3	Arbeitsorganisatorisches	Positive arbeitsorganisatorische Unterstützung von Übergängen in die Pension
	Unter UK 3.1	

UK 6.4	Finanzielle Sicherheit	Sicherheit	Positives Pensionserleben aufgrund ausreichender finanzieller Mittel
	Unter UK 3.1		

## Paraphrasierung

Interview, Zeile(n)	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion/Subsumtion
INT1, 5-8	Beruf war wichtig, lang alleineziehend, Beruf war schön, Betonung auf WAR	Beruf war wichtig und notwendig, Beruf wurde gerne ausgeübt	<p>OK1+UK1.1:</p> <p>Der Beruf nimmt einen hohen Stellenwert ein, weil er als Einkommensquelle für die Familie dient und somit eine Notwendigkeit darstellte. Der Beruf erfuhr durch den zumeist höheren Verbrauch der persönlichen Zeit und den eigenen Einsatz einen großen Stellenwert im Leben. Im Laufe der Berufslaufbahn konnten sich Berufswechsel und Veränderungen ergeben, die selbst angestrebt wurden oder für einen persönlich wichtig waren.</p>
INT2, 6-11	Selbstständig, mehrere Tätigkeiten und berufliche Veränderungen	Viele verschiedene Tätigkeiten während der beruflichen Laufbahn ausgeübt	
INT2, 16,17	Mehr gearbeitet als 40 Stunden	Mehr als die erforderliche Vollzeit gearbeitet.	
INT3, 7-9	Lebenserwerb, um Familie fortzubringen und Einkommen hat	Beruf als Einkommensquelle und zwecks Familienerhalt	
INT3, 17,18	Aufgrund des eigenen Betriebes rund um die Uhr gearbeitet	Eigener Betrieb erfordert mehr persönliche Zeitressourcen	
INT4, 4-7	Beruf hatte immer hohen Stellenwert, weil sich damit identifiziert wurde und für den Beruf gelebt wurde, wenn es nicht mehr gefallen hat, wurde gewechselt	Hoher Stellenwert, Identifizierung mit der beruflichen Tätigkeit sowie Lebensaufgabe. Berufswechsel, wenn der Beruf nicht mehr gefallen hat.	
INT5, 5,6	Beruf hatte großen Stellenwert, weil er viel Zeit beanspruchte	Großer Stellenwert, aufgrund Zeit die der Beruf einnahm	
INT 1, 21	Freizeit wurde genossen, Freizeit besonders gebraucht in diesem Beruf, Freizeit wichtig	Freizeit war notwendig und wichtig	
INT 2, 16	Es wurde versucht einen Ausgleich zu finden	Versuch einen Ausgleich zu schaffen	
INT 2, 17-19	Nach Möglichkeit Wochenenden freigehalten, Freundeskreis zu erhalten, soziale Kontakte wichtig	Zumindest Freihalten der Wochenenden, Sozialkontakte wurden gepflegt	
INT 2, 65,66	Mögliche Freizeit wurde vielen Dingen (Musik-, Theater-, Konzertbesuche) befüllt	Freizeit mit gesellschaftlichen und kulturellen Aktivitäten befüllt	
INT3, 16	Wenig Freizeit	Wenig verfügbare Freizeit	<p>OK1+UK1.2:</p> <p>Die Freizeit nahm neben dem Beruf einen hohen Stellenwert ein, weil sie sehr gering zur Verfügung stand. Sie wurde mit sozialen Kontakten (Familie- und Freundeskreis), gesellschaftlichen und Kulturaktivitäten und kleinen Ausflügen, sportlicher Bewegung oder einfach zur Erholung genutzt. Die Freizeit diente zu dem als Erholung und um einen Ausgleich zu finden. Dennoch musste in der wenigen Freizeit auch Zeitressourcen geschaffen werden, um notwendigen</p>
INT 3, 16-21	Karge Freizeit, Sonntag maximal, Samstag Abend, Tennis spielen, unter der Woche keine Freizeit, kein Urlaub über längere Distanzen	Wenig verfügbare Freizeit, Teile des Wochenendes für sportlichen Ausgleich genutzt, kein Urlaub über längere Zeit möglich	

INT3, 32-35	Freizeit auf kleine Ausflüge beschränkt, zum Beispiel Pfingsten, Samstag losgefahren, Pfingstmontag wieder retour um sich für den nächsten Tag vorzubereiten	Freizeit wurde mit kleinen Ausflügen befüllt, ehe man bereits der beruflichen Verpflichtung unterlag	Verpflichtungen rund um Haushalt oder Gartenarbeit nachzukommen.
INT 4, 13	Freizeit entweder gehabt oder nicht gehabt	Freizeit entweder vorhanden oder nicht vorhanden gewesen	
INT4, 17,18	Neben dem Job noch etwas gehabt dass Spaß gemacht hat	Neben dem Beruf wurde etwas freudebringendes ausgeübt	
INT4, 25,26	Freizeit rund ums Haus, Gartenarbeit oder Sonne liegen, nichts tun	Freizeit wurde entweder mit Haus- und Gartenarbeit oder der Erholung verbracht	
INT5, 14-18	Freizeit befüllt mit Familie, Haus und Garten, um sich zu erholen und auszuruhen und liegengebliebenes zu erledigen.	Freizeit mit Familie, Haus- und Gartenarbeit oder zur Erholung benützt.	
INT 1, 24,25	Eine Kollegin, die ist zuvor in Altersteilzeit gegangen, dann damit auseinandergesetzt	Kollegin, die Altersteilzeit beanspruchte, war Vorreiterin und gab den Antrieb sich mit diesem Modell auseinanderzusetzen	OK2+UK2.1:  Die ausschlaggebenden Gründe warum der Pensionsantritt angestrebt wird, stellen Gründe von extern dar. Die Kollegin geht den Weg der Altersteilzeit, somit wird ein Antrieb gesetzt, sich mit diesem Modell auseinanderzusetzen. Die Ehefrau die im eigenen Betrieb arbeitet, geht in Pension, was zu arbeitsorganisatorischen Änderungen im Betrieb führt und somit auch zum Pensionsantritt des Ehemannes anregt. Mehrkosten wegen Selbstbehalten bei Krankheit im Alter wollen nicht getragen werden. Der klassische Fall, dass die Versicherungszeiten und das Alter ausreichend sind oder Versicherungszeiten nachgekauft werden können, tragen zusätzlich zum tatsächlichen Pensionsantritt bei.
INT2, 25-28	50 Dienstjahre, mit 14 angefangen und finanziell ein Nachteil gewesen wäre	Ausreichend Versicherungszeiten	
INT2, 31-35	Aufgrund einer Beratung bei der Versicherung, wenn Krankheiten anfallen, die mit dem Alter kommen, würde es zu mehr Selbstbehalte kommen	Aufgrund Kosten von Selbstbehalten im Falle von Krankheit im Alter	
INT3, 44	Weil die Ehefrau sagte, dass sie nicht mehr will	Pensionsantritt der Ehefrau	
INT3, 47-50	Ohne die Ehefrau im Geschäft, hätte er jemand einstellen müssen und das wäre sich nicht ausgegangen, deshalb auch in Pension gegangen	Pensionsantritt der Ehefrau im eigenen Betrieb	
INT3, 57,58	Ab 14 durchgehend gearbeitet, dokumentiert, sodass die Jahre für den Pensionsantritt zusammengebracht wurde	Ausreichend Versicherungszeiten	

INT5, 3,4	Konnte sich Versicherungszeit nachkaufen und früher in Pension gehen	Nachkauf von Versicherungszeit und somit früherer Pensionsantritt	
INT1, 7,8	Arbeit im Beruf WAR schön	Beruf machte keinen Spaß mehr	OK 2+UK 2.2
INT1, 19,20	Letzten zwei Jahre war eine schlimme Zeit	Pandemie erschwerte den Beruf	Die Wichtigkeit und der Wunsch in Pension zu gehen, spiegelt sich zumeist im Zeitfaktor wider. Der Zeitmangel für Privates und persönliche Erholung der vor der Pension seinen Höhepunkt erreicht und umso stärker empfunden wird, je näher die Pensionierung rückt, lässt den Pensionierungswunsch und die Freude über die Pension ansteigen. Besonders der Wunsch nach Freiheit, Unabhängigkeit und keinem Druck und beruflichen Verpflichtungen ausgeliefert zu sein, wird in den letzten Jahren vor der Pension deutlich. Der Beruf wird zudem als stressig und in Zeiten der Pandemie als erschwert empfunden und bringt keinen Spaß mehr.
INT1, 27,28	Unabhängig sein, frei sein, ungebunden sein, jeden Tag machen können was man will	Wunsch nach Unabhängigkeit und Freiheit	
INT1, 75	Ungebunden sein, ist schön	Wunsch nach Ungebundenheit	
INT2, 39-42	Über die Zeit besser verfügen als vorher, keinen Termin haben, nicht irgendwo hinfahren müssen	Wunsch nach mehr Zeit und keinen terminlichen Druck	
INT4, 39-43	Noch vier Jahre und dann wirklich gefreut auf die Pension, nie wieder um 7 aufstehen, damit man um 8 im Job ist. Schlafen können, solange man möchte, schlafen gehen, wann man will	Ersehnen der Pension in den letzten Jahren, Wunsch nach Freizeit, freier Zeiteinteilung, keine Pflichten zu haben	
INT4, 46	Hat sich gefreut, einfach nur gefreut, endlich tun was man will	Freude über Freiheit und Wunsch nach keinen Verpflichtungen	
INT4, 152-154	Ruhe und Freiheit, dieser Druck ist weg, muss nicht mehr um 7 aufstehen, kann schlafen gehen und aufstehen, wann man will, keinen kümmert es	Wunsch nach Ruhe und Freiheit, keinen Druck zu empfinden, keine Pflichten gegenüber jemand oder dem Beruf	
INT5, 6-8	Auslaugende Dienste, besonders bemerkt wurde dies je älter man wurde, mehr Zeit benötigt um sich zu erholen	Wunsch nach Erholung	
INT5, 23-28	Besonders in den Zeiten mit dem Pensionsantritt beschäftigt, wo stressiger Beruf mit anderen Verpflichtungen zusammen traf, zb. Dienst einspringen und Enkelkinder schauen	Ersehnen der Pension in Zeiten von Stress im Beruf und dem Zusammentreffen mit privaten Verpflichtungen	
INT5, 29-31	Wie schön es wäre in Pension zu sein und nur Zeit für Dinge zu haben die man wirklich machen möchte	Wunsch nach Zeit und keinen beruflichen Verpflichtungen, Freiheit in dem was man tut	

INT5, 34-37	Wie schön es sein wird, Zeit zu haben für wichtige Dinge im Leben, vieles wurde auch in Berufszeiten gemacht, aber schwierig alles unter einen Hut zu bringen	Wunsch nach freier Zeiteinteilung	
INT5, 42-44	Freude über vieles, Freude über die kommende Zeit, auf die ausreichende Zeit und alles in Ruhe zu erleben, keinen Druck mehr ausgesetzt sein	Freude über ausreichend Zeit und Ruhe, kein Druck durch berufliche Verpflichtungen	
INT 1, 12-15	Altersteilzeit von 40 auf 20 runtergegangen, da schon viel Freizeit gehabt, ideal zum Einschleichen in die Pension	Altersteilzeit in Anspruch genommen	OK 3+ UK 3.1
INT 1, 43	Abfertigung, dass wir das machen	Abfertigung beantragen	Konkrete Vorbereitungen werden in den Bereichen arbeitsorganisatorische Angelegenheiten und finanzielle Sicherheit in der Pension getroffen. Altersteilzeit als leichter Einstieg in den Pensionsalltag.
INT 1, 59	Pensionsvorsorge gemacht	Pensionsvorsorge als finanzielle Vorbereitung	
INT1, 37-39	Früher daran gedacht, wenn die Kinder groß sind, ins Ausland zu gehen, aber durch Heirat wird das nicht mehr gewollt	Früherer Plan: Ins Ausland zu gehen, nicht umgesetzt	Finanzielle Sicherheit und ausreichend Liquidität, um am Leben teilzuhaben, so wie es in Zeiten des Berufes möglich war und nicht in eine finanzielle Krise oder Armut zu gleiten.
INT 1, 52-56	Früher gerne gemalt, wieder aufleben lassen, für den Garten mehr Zeit haben, Projekte umzusetzen, auf einen zukommen lassen	Alte Hobbies wieder aktivieren, Gartenprojekte umsetzen, Unvoreingenommenheit gegenüber der Zukunft sein	Die Planungen umfassen hauptsächlich Gesundheitsförderung, Großelternschaft die Familie und Partnerschaft sowie den eigenen Wohnraum sowie den Garten. Das Lernen in der Pension ist ebenso ein geplantes Ziel, das von dem Erlernen einer neuen Sprache bis hin zu einem Studium reicht. Die Gelassenheit gegenüber der Zukunft oder ein Plan etwas völlig Neues zu erschaffen oder Erholung zu finden und zu reisen spiegeln sich ebenso in den Planungen für die Pensionszeit wider.
INT1, 63,64	Gesund zu bleiben, Zusammenhalt mit der Familie fördern	Gesundheit erhalten und Gesundheitsförderung, Familienzusammenhalt stärken	
INT 1, 70,71	Enkelkinder groß werden sehen, Reisen	Großelternschaft und Reisen	
INT 1, 72,73	Gesund bleiben, nix aufregendes	Gesundheit erhalten und Gesundheitsförderung, keine exzessiven Pläne	
INT2, 11-13	Sportlich aktiv zu halten, das tun was man kann, nicht was man will	Gesundheit erhalten durch sportliche Aktivität im Rahmen der eigenen Ressourcen	
INT3, 64-66	Berufsreifeprüfung am Abend gemacht, zum Studium angemeldet	Studium absolvieren	Vollzeit in den letzten Jahren vor der Pension zu arbeiten,

INT3, 70-72	Vorgenommen das zu praktizieren und mittlerweile den Bachelor in Philosophie gemacht	Studium abschließen und abgeschlossen	wenn man davor sehr viele Teilzeitberufe ausgeübt hat, kann die Sorge um eine geringe Pension minimieren. Finanzielle Sicherheit und ausreichend Liquidität, um am Leben teilzuhaben, so wie es in Zeiten des Berufes möglich war und nicht in eine finanzielle Krise oder Armut zu gleiten.
INT4, 89-93	Überlegungen mit dem Grundstück anzufangen, womit beginnen, draußen anfangen	Grundstück und Haus sanieren, renovieren	
INT4, 88,89	Körper darf sich erholen und regenerieren	Herstellung der Gesundheit	
INT4, 62-64	Haus und Grundstück auf Vordermann bringen, Virtuelles Imperium aufziehen	Haus und Grundstück sanieren, exklusive Aufgabe anstreben	
INT 4, 199-201	Virtuelles Imperium aufziehen	Exklusive Aufgabe starten und durchsetzen	
INT5, 37-42	Enkelkindern zu spielen, Zeit für Haus und Garten, Zeit mit Lebensgefährten zu genießen, Fitnessstudio zu gehen, Hund kümmern, neue Sprache, wie Italienisch lernen	Großelternschaft, Haus und Garten, Zeit mit Familie, Partner und Hund, Gesundheitsförderung, sportliche Aktivität Lernen (Sprache)	
INT5, 64,65	Mit Dingen füllen, die in Berufszeiten zu wenig Platz hatten	Zeit mit persönlich Wichtigem gestalten	
INT5, 67,68	Familie, Partner, Erholung, Haus und Garten mehr Raum geben	Familie und Partner, Erholung und Haus und Garten	
INT1, 34-36	Sinn muss man eh das ganze Leben lang haben, schlimm wenn man den erst in Pension findet, wichtig Familie, Zusammenhalt	Sinnfindung in der Pension nicht notwendig	
INT4, 132-137	Durch befristete Teilzeitjobs Sorgen um Pension (keine Pension, mickrige Pension). Letzten vier Jahre Vollzeit gearbeitet, Pension aufgepeppt	Letzten Jahre vor der Pension Vollzeit gearbeitet minimierten finanzielle Einbußen in der Pension	
INT5, 115-126	Wichtig, in der Pension finanziell gut dazustehen, nicht abzusacken, weil man sich Standarddinge nicht mehr leisten kann, wenn es finanziell eng gewesen wäre, wäre noch nicht in Pension gegangen, Verarmung in macht sinnvolles gestalten/gesell-	Finanzielle Sicherheit	

	schaftliches Erleben weniger möglich, Eis, Essen, Therme gehen		
INT 1, 40	Sinn war immer da im Leben	Sinn vorhanden	
INT 1, 60	Extra für die Pension nichts gemacht	Keine Vorbereitungen oder Planungen notwendig	<p>OK 3+UK3.2:</p> <p>Es ergibt sich, dass wenig Vorbereitung und Planung für eine sinnvolle Pensionszeit notwendig ist, wenn bereits ein sinnerfülltes Leben in Berufszeiten geführt wurde. Es stellt sich heraus, dass das Vorhandene, dass dem Pensionisten und der Pensionistin bereits zu Berufszeiten Sinn im Leben brachte vorgeführt oder bestehen bleiben kann, eine Vorbereitung und Planung nicht unbedingt notwendig erscheint.</p>
INT1, 65-68	Nichts extra gemacht, kein Umkrempeln des Lebens nur weil man in Pension ist, vorher schon zufrieden gewesen, soll sich nichts ändern	Keine Vorbereitung oder Planungen notwendig, Zufriedenheit bereits vor der Pension und keine Änderungen des Lebensstils erwünscht	
INT2, 260,261	Möchte nur dass das Vorhandene möglichst lange bestehen bleibt	Keine Änderungen notwendig, Vorhandenes soll weiterbestehen	
INT 1, 73-75	Eher spontan, wenn wir sagen wir fahren dort hin oder werden angerufen fahrt ihr mit, dann machen wir das jetzt	Spontanität und keine Vorbereitung oder Planung wird präferiert	
INT 1, 80,81	Planung für die Pension nein, lässt es einfach so weiterlaufen, wies war	Keine Planung für Pension angestrebt, Beibehaltung des Lebensstils wird angestrebt	
INT2, 58-62	Große Pläne überhaupt nicht, eventuell öfter Urlaub, Reisen, aber keine Weltumsegelung, früher viel unterwegs, müssen nichts nachholen, keine großen Pläne	Keine Pläne da keine Versäumnisse vor der Pension stattfanden	
INT2, 66-70	Keinen exzessiven Wunsch, oder unbedingt erleben muss, das was bisher war fortführen und nicht irgendwas Neues beginnen	Keine Pläne, Vorhandenes fortführen und bewahren, nichts Neues beginnen	
INT2, 76-84	Keine besondere Vorbereitung, das was bisher auch gemacht wurde, ausgedehnt, vom Volumen her anders und später erst soziale Engagements begonnen	Keine Vorbereitung, bereits Vorhandenes mehr in den Mittelpunkt gestellt, soziale Engagements später gestartet	
INT4, 54,55	Von März bis April nichts getan, Katze versorgt, mich versorg, einfach gelegen und gut gehen lassen	Keine Vorbereitung aber Erholung zu Beginn der Pension wichtiger	

INT4, 85-88	Immer nebenbei etwas online gemacht, dass ist weitergelaufen, sonst nichts gemacht	Vorhandenes weitergeführt, keine Planungen	
INT5, 65,66	Keine besonderen Pläne geschmiedet, weil auch in der Pension sehr erfülltes Leben	Keine Pläne da bereits sinnerfülltes Leben	
INT5, 83-87	Wichtig, dass man vorher der Pension mit seiner Freizeit etwas anzufangen weiß, sehr viel um die Ohren privat und Pensionszeit dann Zeit gebracht, kein neuer Sinn gesucht, da alles so weiter gemacht wurde, nur mit mehr Intension und mehr Energie	Wenn Berufszeit und Freizeit bereits vor der Pensionszeit mit Sinn befüllt wird, keine neue Suche notwendig, Zeitfaktor wird erhöht	
INT5, 88-91	Vorbereiten, wenn Beruf alles im Leben ist und sonst keine Interessen hatte, nicht der Fall gewesen, und mit Pension dann voll und ganz ins Leben gestürzt	Vorbereitung notwendig, wenn Beruf den Lebensinhalt darstellte	
INT5, 94,95	Nichts vorbereitet oder geplant hatte	Keine Vorbereitung oder Planung	
INT5, 112-114	Wichtig in Berufszeiten schon ein Netz an Freunden und Interessen außerhalb der Arbeit hat	Wenig Planung und Vorbereitung notwendig bei aktiven sozialen Kontakten und Interessen neben dem Beruf bereits zu Berufszeiten	
INT 1, 15-17	Enkelkinder, Mutter, Geschwister, Garten, Ehemann	Familie, Großelternschaft, Partnerschaft, Garten	OK 4 Die Pensionszeit erfährt Sinn durch das Genießen der freien Zeitressourcen um diese mit Familie, der Großelternrolle und sozialen Kontakten, Freunde und Partnerschaft zu befüllen. Auch die sozialen Engagements oder Engagements für das Gemeinwohl der Gemeinde in der gelebt wird, ferner die Pflege eines plötzlich erkrankten nahestehenden Menschen sind Eigeninitiativen, die zwar nicht vorher in der Pensionsplanung und Vorbereitung stattfanden, aber ei-
INT1, 65	Familientreffen	Familie	
INT2, 45-54	Genossen Zeit zu haben, die man vorher nicht hatte, Bücher gelesen, Gedächtnistrainings, Fahrradfahren 2000-2500 km, Musik hören, Familie	Freie Zeit genossen, um Bücher zu lesen, Musik zu hören, geistig und körperliche Fitness betreiben, Familie	
INT 2, 90-98	Immer sozial engagiert, Leute um Hilfe gebeten, einen Tankstellenbau zu verhindern	Engagement für die Gemeindebürger*innen	
INT 2, 103-108	Gemeinde hat Kanalisation versprochen, nie eingehalten, Unterschriftenaktion bewirkte dann den Bau einer Kanalisation	Engagement für die Gemeindebürgerinnen	

INT 2, 108	Mit Foodsharing begonnen	Soziales Engagement für sozial schwache Gemeindegänger*innen	nen wesentlichen Teil zur sinn-erfüllten Pensionszeit beitragen. Die Pensionszeit wird zudem mit der klassischen Freizeitgestaltung (Musik hören, Lesen, Garten, Haus) befüllt. Der Beginn samt Abschluss eines Studiums oder Lehrganges, das Schreiben eines Buches, das Erlernen und Ausbau von Fähigkeiten und Fertigkeiten befüllen die Pensionszeit ebenso mit Sinn.
INT2, 135-136	Engagement wo der [Ort/Projekt] gebaut werden sollte	Umweltengagement	
INT 142-144	Gründung einer Bürgerinitiative, einiges zur Verbesserung beigetragen	Politisches Engagement für die Gemeindegänger*innen	
INT 2, 167	FH Krems Senioren Uni gemacht	Lernen im Alter, Senioren Uni	
INT2, 171,172	Projektarbeit für Seniorenuni, Kinderbuch geschrieben	Abschluss der Senioren Uni, Kinderbuch veröffentlicht	
INT3, 66-68	Beginn eines Studiums, von einer Aufgabe in die nächste	Lernen im Alter, Studium	
INT3, 74-76	Mit dem Herbstsemester begonnen, im September aufgehört und mit Oktober mit den Vorlesungen gestartet	Direkt im Anschluss an das Berufsleben Studium begonnen	
INT4, 94-100	Drei Meter hohe, verwurzte Brombeer-Wachholder-Feuerdornhecke gerodet, Kettensäge gekauft, entweder Arbeit im Garten oder im Haus	Garten/Hausprojekte umsetzen	
INT4, 70-73	Arbeit mit Analysetool, eins zu eins Coaching, Bücher geschrieben, E-Books veröffentlicht, Online- und E-Mail Marketing	Exklusive Aufgaben, Bücher und E-Books geschrieben, veröffentlicht, Online- und E-Mail Marketing	
INT 4, 148,149	Genießen der Pension, aber nicht faul auf der Couch liegen	Genießen der Pension, aktiv bleiben	
INT4, 201-203	Gern lernen, auch gern neue Sachen lernen, wenn es dann gelernt ist, wird es entweder weitergeführt oder aufgegeben	Lernen im Alter	
INT5, 18-20	Enkelkinder, Lesen, Freundinnen treffen, Leben friedvoll gestalten, wer weiß was noch kommt	Großelternschaft, soziale Kontakte, Freunde, eigenen Interessen	
INT5, 72-78	Glückliche Oma, Freundeskreis, Fitnessstudio wieder an den Nagel gehängt, damit Enkelkindern viel unterwegs, keine neue Sprache gelernt, aber Zukunft noch einiges vor	Großelternschaft, soziale Kontakte, noch unerfüllte Pläne umsetzen	

INT5, 54-57	Beginn der Pensionszeit Lebensgefährte erkrankt und gewonnen Freizeit verwendet, um ihn zu pflegen und zu Untersuchungen zu begleiten	Pflege des Lebenspartners	
INT 1, 28-30	Schon super jeden Tag machen was man will, aber muss sich jeden Tag Ziele setzen, jeden Tag etwas vor, das wird gebraucht	Jeden Tag Ziele setzen	
INT1, 43,44	Abfertigung zu machen, kein Formular mitgeschickt	Abfertigung ohne Formular beantragen	OK 5
INT1 92-96	Internet erst vor 5-7 Jahren bekommen, beim Pensionsantrag wird vorausgesetzt, es kennt sich jeder mit den digitalen Sachen aus, für ältere Generation schwierig	Digitalgap bei Pensionsantrag wird nicht berücksichtigt	Die Herausforderungen reichen von administrativen Schwierigkeiten die Abfertigung bzw. den Pensionsantrag zu stellen bis hin zu unerwarteten Schicksalsschlägen, wie der Tod eines nahen Menschen. Dazwischen finden sich die höchst subjektiven Herausforderungen, in dem man sich der neuen Lebensphase bewusstwerden muss, sich auf sich selbst konzentrieren lernen muss, sich in neue Strukturen (Studienbetrieb) einfinden muss oder überhaupt eine neue tägliche Tagesstruktur erlernen muss. Wehmut und das Bewusstsein, dass sich der Pensionist und die Pensionistin nun in einer neuen Lebensphase befinden werden ebenso als herausfordernd empfunden.
INT2, 28-30	Der Übergang innerhalb eines halben Jahres zu entscheiden, relativ kurzfristig, es gab keine lange Vorbereitung auf Pension	Pensionsübergang kurzfristig und spontan gekommen	
INT3, 63	Leichte Nostalgie	Wehmut gegenüber vergangenen Zeiten	
INT3, 228,229	Jeder muss sich gegenwertig sein, dass ein Lebensabschnitt zu Neige geht	Bewusstsein über das Ende einer Lebensphase	
INT3, 80-85	Studienbetrieb, ganz schön heftig teilweise, prüfungsgerecht zu operieren, nicht ohne, einmal eine Prüfung nicht schafft, zur zweiten antreten, schon herausfordernd	Auffinden in den Studienbetrieb, Prüfungsmodalitäten	
INT5, 48-52	Große Herausforderung, sich auf sich zu konzentrieren, abzugrenzen von anderen und deren Wünschen, eigene Bedürfnisse wichtig sehen	Konzentration auf eigene Belange und Bedürfnisse	Körperliche Erkrankungen vor dem Pensionsantritt, sodass der Pensionsbeginn benötigt wurde, um den Körper gesund werden zu lassen.
INT5, 54-57	Lebensgefährte schwer erkrankt, viel gewonnen Freizeit verwendet, um ihn zu pflegen und Untersuchungen zu begleiten	Unerwarteter Schicksalsschlag	

INT5, 68-70	Schicksalsschlag, Partner verstarb, ersten Jahre der Pension in Trauerzeit und um den Tod aufzuarbeiten	Schicksalsschlag, Trauerzeit zu Beginn der Pensionszeit	
INT 2, 13,14	Versucht sportlich aktiv zu halten, bisher gut funktioniert, paar Wehwechen in letzter Zeit	Körperliche Einbußen im Alter	
INT2, 269-271	Jetzt ein paar Wehwechen	Körperliche Einbußen im Alter	
INT4, 49-53	Stressigen Job und Nebenjob, in den letzten vier Jahren alles bekommen, Gürtelrose, Borreliose, Körper einen Deal geschlossen, wennst durchhaltetest bis zur Pension darfst Winterschlaf machen	Erkrankungen vor der Pension aufgrund von Stress, dann vorerst Regenerationszeit benötigt	
INT1, 78,79	Stationsschwester hat geschaut auf Dienste	Vorgesetzte	
INT1, 48,49	Mann hat es ausgefüllt (Anmerkung: Pensionsantrag)	Ehemann	OK 6 +UK 6.1+6.2
INT2, 189, 190	1282 Unterschriften, Bürgermeisterin, Gemeinde hat uns unterstützt (Anmerkung: Bürgerinitiative)	Bürgermeisterin, Gemeinde, Gemeinbürger*innen	Angenommene Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen oder dem Erreichen von Zielen in der Pensionszeit stellen in erster Linie Familie und Freunde dar, sowie Arbeitgeber*in und Vorgesetzte und für die Umsetzung sozialer und politischer Engagements auch die kommunale Politikebene, sowie involvierte Gemeindeglieder*innen.
INT2, 196-198	Bürgermeisterin bei Besprechungen dabei, Gemeinde finanziell unterstützt, Anrainer und Nutznießer	Bürgermeisterin, Gemeinde, Gemeindeglieder*innen	Unterstützungswünsche/Bedarf wurden im Sinne von bürokratischen Hürden die den Pensionsantrag betreffen oder die Landespolitik für das Durchsetzen der Forderungen der Bürgerinitiative genannt. Im Sinne von Unterstützungsarten die persönliche notwendig gewesen wären, um die Pensionszeit sinnvoll zu erleben oder zu gestalten ergab sich, dass keine oder keine anderen Unterstützungsarten als
INT2, 253-255	Irgendwann später jemand das Foodsharing weiter macht, Nichte ist schon eingebunden und hilft bissl	Nichte	
INT3, 106	Jüngerer Sohn, bei der Mathematik	Sohn	
INT4, 97-99	Mann einer Freundin beim Bäume fällen und abtransportieren	Freunde	
INT4, 141-143	Arbeitgeber hat mich optimal unterstützt, weil er mich bis auf den letzten Monat beschäftigt hat und das hat finanziell etwas ausgemacht, pensions-technisch	Arbeitgeber	

INT5, 95-99	Familie und Freunde nach dem Tod des Lebensgefährten, Hund der über Trauer hinweghalf	Familie, Freunde, Hund	die oben erwähnten notwendig waren.
INT1, 90-92	Stelle, wo man hingehen kann, die einen bei den Formularen und Anträgen helfen	Unterstützung bei den bürokratischen Hürden zum Pensionsantritt	
INT2, 209,210	Unterstützung, die gebraucht wurde, wäre von Landespolitikern gewesen	Landespolitik zur Unterstützung der Forderungen der Bürgerinitiative	
INT1, 84,85	Wurde eigentlich nicht gebraucht	Keine Unterstützung benötigt	
INT5, 57-59	Keine besondere Unterstützung gehabt, plötzlich ein kranker Mensch da um den man sich kümmern wollte	Keine besondere Unterstützung bei Pflege des Lebenspartners	
INT5, 94	Gab keine wirkliche Unterstützung	Keine Unterstützung	
INT5, 101-103	Um sich selbst gekümmert, keine Betreuung oder Aufpäppeln notwendig	Keine Unterstützung benötigt	
INT5, 106,107	Keine. Es hätte nichts mehr gegeben, dass mehr unterstützt hätte als Familie, Partner und Freunde	Familie, Partner, Freunde	