

# DER ALLTAG IM ALTER

## R. SCHMITZ-SCHERZER

Die Entwicklung unserer Gesellschaft und die Fortschritte der Medizin haben dazu beigetragen, dass das Leben im Ruhestand heute ganz anders aussieht, als noch vor wenigen Jahrzehnten. Die gestiegene Lebenserwartung und die – verglichen mit früheren Zeiten durchschnittlich - erheblich verbesserte finanzielle Situation, sowie ein besserer Gesundheitszustand sind die beiden herausragenden Merkmale dieser neuen Situation, wobei man allerdings nicht vergessen darf, dass noch mindestens 3 Millionen alter Menschen - zumeist Frauen - mit z.T. sehr niedrigem Einkommen leben müssen und es unter den sehr alten Menschen auch viele Arme, chronisch Kranke, Hilfs- und Pflegebedürftige gibt.

Auch im Zusammenleben der Generationen hat sich vieles geändert: so ziehen es heute sowohl die älteren als auch die jüngeren Menschen vor, in je eigenen Wohnungen und nicht mehr unter einem Dach zu leben und überhaupt möglichst unabhängig zu sein.

Die Solidarität zwischen den Generationen hat sich allerdings erhalten. Dies ist u.a. an den erheblichen finanziellen Transfers zwischen Alt und Jung, sowie an den Hilfs- und Pflegeleistungen jüngerer für ältere Menschen und umgekehrt zu erkennen.

Das Leben im Ruhestand bedeutet somit für viele, eine nicht selten 20 Jahre währende Lebensspanne, frei von beruflichen Pflichten und erzieherischen Aufgaben in der Familie, zu organisieren und zu gestalten. Dass dabei die Freizeit eine herausragende Rolle spielt, liegt auf der Hand. Gerade hier lassen sich neue Trends in der Lebensgestaltung erkennen, die unter dem Stichwort " Neue Alte " in der Fachliteratur z.Zt. sehr kontrovers diskutiert werden. Es ist aber deutlich, dass sich Normen und Verhaltensweisen der alten Menschen geändert haben und ändern und damit natürlich auch ihr Verhalten und Erleben.

## **EINIGE GRUNDSÄTZLICHE VORBEMERKUNGEN**

Lebensqualität und Freizeitverhalten gehören eng zusammen und erst recht in der Altersphase. Müssen doch die verschiedenen Freizeit- und Alltagstätigkeiten einen Teil der Funktionen übernehmen, die zuvor die Berufstätigkeit beinhaltet. So ist z.B. eine der grössten Lebensaufgaben im Alter die Organisation und Gestaltung des Alltags ohne Berufstätigkeit und ohne elterliche Pflichten und Aufgaben gegenüber den Kindern etwa in bezug auf deren Erziehung und Ausbildung. Freizeit muss im Verein mit weiter bestehenden Pflichten und Verpflichtungen für eine den Einzelnen zufrieden stellende Alltagsgestaltung Funktionen übernehmen, eine für ihn ausreichende Teilnahme am sozialen und gesellschaftlichen Leben garantieren, Bildung, Spass und Unterhaltung sowie Erholung im gewünschtem Umfang ermöglichen. Dabei spielen natürlich die individuellen und gesellschaftlichen Werte eine entscheidende Rolle. Dies drückt sich auch im Konsumverhalten aus. Manche älteren und alten Menschen sprechen davon, etwas nachholen zu wollen, d.h. etwas zu tun, was sie bislang in ihrem Leben nicht tun konnten, aus welchen Gründen auch immer. Fast alle wollen ihren gewohnten Lebensstandard beibehalten. Beides spiegelt sich in der Teilnahme am wirtschaftlichen Leben wider. Viele ältere und alte Menschen leben eben nicht mehr zurückgezogen abseits des gesellschaftlichen und wirtschaftlichem Lebens, sondern gestalten ihr Leben möglichst aktiv.

## **ERGEBNISSE DER ALLTAGSFORSCHUNG**

Obwohl die Erforschung des Alltags im Vergleich zu der anderer Lebensbereiche weniger intensiv betrieben wurde, lassen sich doch zahlreiche Resultate zum Freizeitverhalten älterer und alter Menschen zusammentragen. Einschränkend muss allerdings darauf hingewiesen werden, dass unsere Aussagen über das Freizeitverhalten zu begrenzen sind auf unser Wissen über die Häufigkeit der Ausübung von Freizeittätigkeiten in ihren jeweiligen persönlichen, sozialen und finanziellen Abhängigkeiten. Die subjektive Bedeutung einer Tätigkeit oder die Intensität, mit der diese betrieben wird, sind uns wegen des Mangels an diesbezüglichen Studien noch relativ unbekannt. Nachfolgend soll unter Freizeit die Zeitspanne im Tageslauf verstanden werden, die disponibel ist, also unabhängig von notwendigen Tätigkeiten und Arbeiten bzw. Pflichten frei gestaltet werden kann. (Tokarski und Schmitz-Scherzer 1985).

## **DIE FREIZEIT ÄLTERER UND ALTER MENSCHEN**

Die gerontologische Forschung des In- und Auslandes hat in zahlreichen Untersuchungen (Lehr 1983) wie auch die Freizeitforschung schon in ihren ersten Ansätzen festgestellt, dass kein altersbedingter Abbau im Freizeitbereich beobachtbar ist. Der Katalog ausgeübter Freizeitbeschäftigungen ist bei Menschen über 60 Jahre ähnlich umfangreich wie bei jüngeren Personen. Quantitative Einbussen zeigen sich - wenn überhaupt - selten und nur in vergleichsweise geringen Ausprägungen solange keine krankheitsbedingten Einschränkungen eintreten. Zudem sind diese oft nicht nur auf gesundheitliche Probleme, sondern auch auf den Mangel an Freizeitangeboten und Einschränkungen sozialer, bildungsbedingter sowie finanzieller Art und nicht auf das chronologische Alter allein zurückzuführen. Insofern kann durchaus von einer hohen Freizeitkompetenz der älteren Generation gesprochen werden.

Es zeigt sich, dass das Lesen von Zeitungen, Zeitschriften und Illustrierten, Fernsehen, Radiohören, Spaziergehen und Gartenarbeit sowie Kirchenbesuch die am häufigsten ausgeübten Tätigkeiten in der Freizeit sind, hingegen Besuche von Theater, Kino und Konzerten, bezahlte Nebenarbeiten, ehrenamtliche Tätigkeiten, Besuche von Ausstellungen und Vorträgen sowie Musizieren und Malen eher von wenigen Menschen der höheren Altersgruppe gepflegt werden.

Die besondere Stellung der Printmedien vor allem die der Tageszeitungen, der Zeitschriften und Illustrierten ist also offensichtlich. Sie stellen wesentliche Werbeträger für diese Altersgruppe dar. 85 Prozent der alten Menschen lesen eine Tageszeitung, 65 Prozent Zeitschriften und zwar meist in Ruhe und zu Hause und über den Tag verstreut. Spätnachmittags wird dann schon oft TV gesehen und vor allem abends. Dabei ist wichtig zu berücksichtigen, dass Fernsehen eine sehr häufig ausgeübte Tätigkeit ist, doch zunehmend daneben auch andere Tätigkeiten ausgeübt werden. Nach einer Untersuchung des B.A.T. Freizeit- Forschungsinstituts beschäftigten sich knapp 60 Prozent der über 50jährigen Personen neben dem Fernsehen mit anderen Dingen und während der Werbung sogar 81 Prozent. Fernsehen ist offenbar eine Tätigkeit, die vor allem dann ausgeübt wird, wenn andere vor allem soziale Aktivitäten nicht möglich sind.

Im Vergleich zu früheren Studien lässt sich feststellen, dass durch das Fernsehen und auch die bedeutend umfangreichere Ausstattung der Haushalte mit Freizeitgütern, sowie die stark gestiegene Mobilität in der Freizeit, be-

sonders durch die Zunahme des Autobesitzes (1976 besaßen ca. 18% der über 65jährigen einen Führerschein, 1987 waren es ca. 30%, im Jahre 2000 werden es ca. 50% sein - mündliche Mitteilung BVSK) bestimmte Freizeittätigkeiten wie das Spielen von Gesellschaftsspielen - besonders im familiären Kreis - Basteln u.ä. zugunsten von Mediennutzung und dem Besuch von Bildungs- sowie kulturellen Angeboten zurückgegangen sind. Generell gesehen ist das Freizeitverhalten - beobachtet man die einzelnen Freizeittätigkeiten - differenzierter und mobiler geworden. Dies scheint ein Trend zu sein, der sich in die Zukunft fortsetzen und zu höheren Einkäufen auf vielen Märkten führen wird. Kameras, Haushaltsgeräte, Fernsehgeräte und Videorecorder gehören neben anderen elektronischen Geräten insbesondere dazu. Allerdings gibt es hier ernste Hindernisse, die in der Skepsis der Technik gegenüber gerade in der älteren Generation liegen und die von komplizierten Bedienungselementen und unlesbaren sowie unverständlichen Gebrauchsanweisungen noch genährt werden. Hier sind unbedingt Veränderungen notwendig.

Die Unterschiede im Freizeitverhalten zwischen Männern und Frauen dieser Altersgruppe sind durch die unterschiedlichen Sozialisationsprozesse leicht verständlich und erklärbar. Frauen betätigen sich stärker in allen familienbezogenen Tätigkeiten, gehen häufiger spazieren, lesen häufiger Bücher, machen häufiger Besuche und basteln bzw. handarbeiten mehr als Männer; Männer dagegen beschäftigen sich mehr mit Sammlungen Gartenarbeit, dem Besuch von Sportveranstaltungen, aktivem Sporttreiben und engagieren sich häufiger in gesellschaftlichen und politischen Aktivitäten. Allerdings verlieren sich diese geschlechtsspezifischen Unterschiede zusehends. Immer mehr ältere und alte Frauen fühlen sich nicht mehr in dem Maße an die Werte und Normen der traditionellen Frauenrollen gebunden. Schon jetzt ist festzustellen, dass sie z.B. im Kosmetikbereich die für sie wichtigen Produkte kaufen. Ihr Anteil an der Gesamtanzahl der Verwenderinnen steigt kontinuierlich an und beträgt zur Zeit über 47 Prozent (Kosmetik report 1988a.). Auch die Modebranche wird auf die veränderten Ansprüche dieser Generation treffen. Modische Farben, dezente Eleganz und mehr Phantasie als nur die Fertigung von Spezialgrößen werden immer wichtiger werden. Bezahlen würden diese Kunden dann auch bei Qualität und entsprechendem Stil durchaus mehr, geben sie doch schon jetzt ca. 8 Prozent ihres Haushaltseinkommens für Kleidung und Schuhe aus.

Auch der Genuss wird mit den höheren Einkommen der älteren Generation zu einem ihrer Themen. Bewussteres und in diesem Sinne gesünderes Essen wird von vielen angestrebt und beim Einkaufen auch versucht zu realisieren. Dass dies von dem jeweiligen Informationsniveau abhängt, liegt auf

der Hand. Es ist heute für den Durchschnittsverbraucher sehr schwer, zuverlässige Informationen über Möglichkeiten zu einem gesunden Essen zu erhalten. 55,3 Prozent der über 60jährigen gehen übrigens auch gerne einmal gut essen – was auch immer das heissen mag.

Sport und die Ausübung sportlicher Tätigkeiten verschiedenster Art spielen im Freizeitverhalten älterer und alter Menschen immer noch - zahlenmässig gesehen - eine eher geringere Rolle. Unterschiedliche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass nur 2 - 5% aller älteren und alten Menschen heute regelmässig Sport treiben.

Hierin sind natürlich nicht die Verhaltensweisen enthalten, die in Befragungen als Wandern, Spaziergehen u.ä. aufgeführt sind. Allerdings werden die letztgenannten Tätigkeiten nicht selten von den Befragten als sportliche Tätigkeiten erlebt bzw. in den Befragungen so benannt.

Unter dem Gesundheitsaspekt gesehen kann man beobachten, dass auch hier z.B. im Bereich des Sportbekleidungssektors und des der Sportgeräte mehr Aktivitäten seitens der älteren Generation zu erwarten sind, denn die Seniorinnen und Senioren wissen um den hohen Gesundheitswert körperlicher Bewegung im weitesten Sinne.

In diesen Bereich fällt sicherlich auch die Erschliessung von Gruppen älterer Konsumenten für die Wellnessbewegung und überhaupt für Wellnessangebote. Diese Angebote waren ja zu Beginn im Gegensatz zu den Fitnessangeboten nicht betont jung ausgerichtet und schlossen deshalb auch Ältere ein. Insofern sind dort die Zugangsbarrieren nicht so gross für alte Menschen. Allerdings müssen ältere und alte Menschen auch hier gewisse Lernprozesse absolvieren, da sie eine andere Sozialisation in Bezug auf ihre Körperlichkeit und ihr Genussleben durchlaufen haben.

Die Freizeitaktivitäten, die zumeist sehr grob und unscharf als kulturelle Aktivitäten bezeichnet werden, wie z.B. der Besuch von Museen, Ausstellungen, Kino, Theater, Konzert, Bücherlesen und kreative Tätigkeiten wie Malen, Zeichnen, Musizieren etc., spielen heute bezogen auf den Bevölkerungsquerschnitt eine eher geringe Rolle. Obwohl dies nichts über die Bedeutung dieser Elemente für Einzelne oder bestimmte Gruppen der Bevölkerung aussagt, bleibt doch zunächst einmal dieses Faktum zu berücksichtigen. Zwar nehmen im Bevölkerungsquerschnitt mit zunehmendem Alter

diesbezügliche Aktivitäten tendenziell ab, doch kann zukünftig mit einer gewissen Steigerung gerechnet werden und dies vor allem deshalb, weil ein wesentlicher Indikator für diesen Verhaltensbereich die formale Schulbildung und Berufsausbildung zu sein scheint. Da die entsprechenden Schulabschlüsse und Ausbildungsqualifikationen in Zukunft eher zunehmen werden, sie in der Gruppe der heute 40 bis 50jährigen schon höher sind als in den älteren Kohorten, kann diese Prognose gemacht werden. Fast 10 Prozent der Haushaltseinkommen werden schon jetzt für Bildung und Unterhaltung ausgegeben.

Mehr als 40 Prozent der 60 bis 69 Jahre alten Personen unternahmen 1988 eine Reise von mindestens zwei Wochen jedoch nur 22 Prozent der über 70jährigen. Im Zusammenhang mit wirtschaftlichen Rückschlägen verzichten vor allem die über 70jährigen Menschen am ehesten auf Reisen. So unternahmen diese 1982 noch zu über 47 Prozent eine Reise von mindestens 5 Tagen Dauer, 1983 dagegen - wegen der damaligen Rezession - nur noch zu 38 Prozent (Tokarski und Schmitz-Scherzer 1985). 9.9 Prozent der 50 bis 70jährigen machen aber schon zwei Urlaubsreisen von mindestens 5 Tagen pro Jahr und 2.6 Prozent gar drei. Dabei beziehen gerade die Älteren zunehmend das Ausland und Übersee in ihre Reisepläne mit ein. Die grössere Reiseerfahrung der jüngeren Altersgruppen lassen auch hier Steigerungen erwarten sofern deren Kaufkraft erhalten bleibt.

Aus verschiedenen Untersuchungen geht hervor, dass im Ruhestand lebende Menschen an Werktagen von ca. 6,3 Stunden Freizeit im zuvor definierten Sinne sprechen. Dies ist mehr, als z.B. Erwerbstätige, Schüler, Studenten, jüngere Hausfrauen berichten. An Wochenenden verfügen ältere und alte Menschen über nicht wesentlich mehr Freizeit als an Werktagen. Dagegen geben die Jüngeren z.T. erheblich grössere Zeitspannen - nämlich 7 bis 8 Stunden an. Die solchermaßen bestimmte Freizeitmenge verteilt sich im Tagesverlauf der älteren Menschen auf verschiedene Blöcke: von 10 bis 11.30 Uhr, 13 bis 18 Uhr und von 19 bis 22 Uhr. Anders formuliert: Ältere und alte Menschen berichten, dass sie vor allem nachmittags und abends über Freizeit verfügen.

Die Rolle der Wohnung als der wesentlichste Freizeitort lässt sich schon indirekt durch das zuvor Dargelegte vermuten. Lesen, Radiohören und Fernsehen werden meist in der Wohnung gepflegt, viele Freizeitkontakte finden in der Wohnung statt, Besuche werden dort empfangen. Ca. 85 Prozent der Freizeit spielt sich dort ab. Spaziergehen erfolgt zumeist im Wohnquartier. Somit hat die Wohnung auch für die Konsumgewohnheiten einen nicht gerin-

gen Stellenwert. Neue Möbel, Komfort und Bequemlichkeit spielen als Wohnwünsche eine grosse Rolle und werden immer häufiger in Kaufverhalten umgesetzt. Trotz dieses eindeutigen Übergewichts der Wohnung als der wichtigsten Freizeitstätte für die ältere Generation schlechthin darf man die Relevanz der anderen Plätze, wo noch Freizeit verbracht wird, nicht unterschätzen: Garten, Clubs, Vereine und die freie Natur.

Viele Freizeittätigkeiten sind mit Sozialkontakten verbunden oder stellen selbst Sozialkontakte dar. Dies gilt ohne Einschränkungen auch für die ältere Generation. Allerdings ist bei ihr eine stärkere Hinwendung zu familiären Kontakten zu beobachten. Diese Beobachtung kann nicht mit dem Alter erklärt werden, vielmehr scheint dies eine Folge der veränderten Situation im Alter zu sein; manche Kontaktpartner sterben, der Beruf steht nicht mehr als Quelle von Kontakten zur Verfügung.

## **ALLTAG**

Unser Leben spielt sich im Alltag ab, Vieles ist Alltagsroutine. Und diese Routine ist notwendig, da letztlich sie es ist, die uns in allen Lebensvollzügen trägt. Sie sichert Zukunftsperspektiven und trägt so dazu bei, unser Leben sinnvoll zu machen. Der Alltag bietet halt die Lebensstruktur.

## **SCHLUSSBEMERKUNG**

Freizeitkompetenz scheint sich stets im Raum der Möglichkeiten abzubilden, die einer Bevölkerungsgruppe zur Verfügung stehen und ist zudem durch eine in der gerontologischen Forschung vielfach bestätigte Tendenz bestimmt, nämlich der, dass die meisten älteren und alten Menschen dazu neigen, ihren in ihrer Biographie aufgebauten und entwickelten Freizeitstil möglichst im Alter beizubehalten: vorhandene Interessen und Erfahrungen im Freizeitbereich bilden die Grundlage für das Freizeitverhalten im Alter. Es ist somit falsch, den älteren und alten Menschen in seiner Freizeit und damit auch Konsumorientierung als vom Jugendbild unserer Gesellschaft geleitet zu sehen. Die Älteren haben ihre eigene Orientierung entwickelt. Genauso falsch ist die Frage nach sog. alterstypischen oder seniorentypischen Konsumbereichen. Ausser in sehr spezifischen Marktsegmenten können die älteren und alten Menschen an den meisten Konsumbereichen teilhaben. Sie setzen dann im Rahmen ihrer Kaufentscheidungen Akzente.

## LITERATUR

- MAGS - Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Sozialordnung Baden-Württemberg: Die Lebenssituation älterer Menschen. Stuttgart, 1983
- Schmitz-Scherzer, R.: Alter und Freizeit. Kohlhammer, Stuttgart, 1975
- Schmitz-Scherzer, R.: Konstanz und Veränderungen im Freizeitverhalten älterer und alter Menschen. In: aktuelle Gerontologie, 7, 1978, S. 325-341
- Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Datenreport 1985. Stuttgart, 1985
- Opaschowski, H.W.: Tourismusforschung. Leske und Budrich, Opladen, 1989
- Plattner, E.: Zeitbewusstsein und Lebensgeschichte. Asanger, Heidelberg, 1990
- Tokarski, W., Schmitz - Scherzer, R.: Freizeit. Teubner, Stuttgart, 1985
- Straka, G.H. et al. (Hrsg.): Aktive Mediennutzung im Alter. Asanger, Heidelberg, 1990
- Vester, H.G.: Zeitalter der Freizeit. Wiss. Buchgesellschaft, Darmstadt, 1988