

Weitere Exemplare können bestellt werden bei:

Prof. Dr. François Höpflinger, Programmleitung NFP 32 Alter, Soziologisches Institut der Universität Zürich
Rämistrasse 69, 8001 Zürich

Telefon 01-634 21 43, Telefax 01-634 49 89, E-Mail fhoepf@soziologie.unizh.ch

Typografische Gestaltung: Ohmayer GmbH, Typografie Grafik Produktion, Zürich

Druck und Weiterverarbeitung: Vogt-Schild AG, Solothurn

Konfektion: Vereinigte Blindenwerkstätten, Bern



1 **Das Projekt**

5 **Veränderun**

10 **Vorbereitun**

23 **Finanzielle**

37 **Zur Freize**

50 **Literatur**

NFP/PNR 32

Nationales Forschungsprogramm/Programme national de recherche

Alter/Vieillesse/Anziani

Zürich 1998



«Übergänge in den Ruhestand»	1
Regula Buchmüller	
Wahrnehmung des subjektiven Wohlbefindens im Übergang in den Ruhestand	5
Philipp Mayring	
Weg auf die Pensionierung und der Übergang in den Ruhestand	10
Hans-Dieter Schneider	
Situation im Übergang in den Ruhestand	23
Regula Buchmüller	
Lebensqualität im Übergang in den Ruhestand	37
Sabine Dobler	
	50

Die Pensionierung ist heute nach wie vor ziemlich negativ belastet. Die Vorstellung, dass sie den Eintritt ins Alter darstellt, herrscht immer noch vor, obwohl seit spätestens den 80er Jahren die Ergebnisse der Pensionierungsforschung ein differenzierteres Bild nahelegen.

Ziel unserer Studie ist es, anhand eines differentiellen Ansatzes die Prozesse zu untersuchen, die im Übergang in die Pensionierung ablaufen.

1 Das Modell

In der Untersuchung prüfen wir folgende Fragen:

- Wie wird der Übergang in die Pensionierung erlebt?
- Welche Probleme treten auf, und wie werden sie gelöst?
- Lassen sich Vorbedingungen bestimmen, welche die Anpassung an die nachberufliche Phase erleichtern oder erschweren?
- Lassen sich Unterschiede nachweisen zwischen der «objektiven» und der subjektiv wahrgenommenen Lebenssituation?

Das der Untersuchung zugrunde liegende Modell beinhaltet Rahmenbedingungen der Person, Merkmale der Pensionierung und das Bewältigungsverhalten (Abbildung 1):

Als *Voraussetzungen* werden personale, soziale und materielle Bedingungen der Person untersucht (z. B. Persönlichkeitsmerkmale, soziale Beziehungen, Einkommen). Weiter wird die *Wahrnehmung* von sieben Lebensbereichen erhoben. Arbeit, Freizeit, Status, Gesundheit, Partnerschaft, Familie und Freunde sowie Finanzen sind Bereiche, die durch die Pensionierung Veränderungen erfahren können. Diese Konzeption ermöglicht einen Vergleich zwischen den «objektiven» Bedingungen (Voraussetzungen) und der Wahrnehmung dieser Lebensbereiche.

Das *Wohlbefinden* steht in Wechselbeziehung mit den Voraussetzungen und der Wahrnehmung der Lebensbereiche. Unter *Antizipation* wird die kognitive, emotionale wie verhaltensmässige Auseinandersetzung mit der bevorstehenden Pensionierung und der nachfolgenden Lebensphase verstanden.

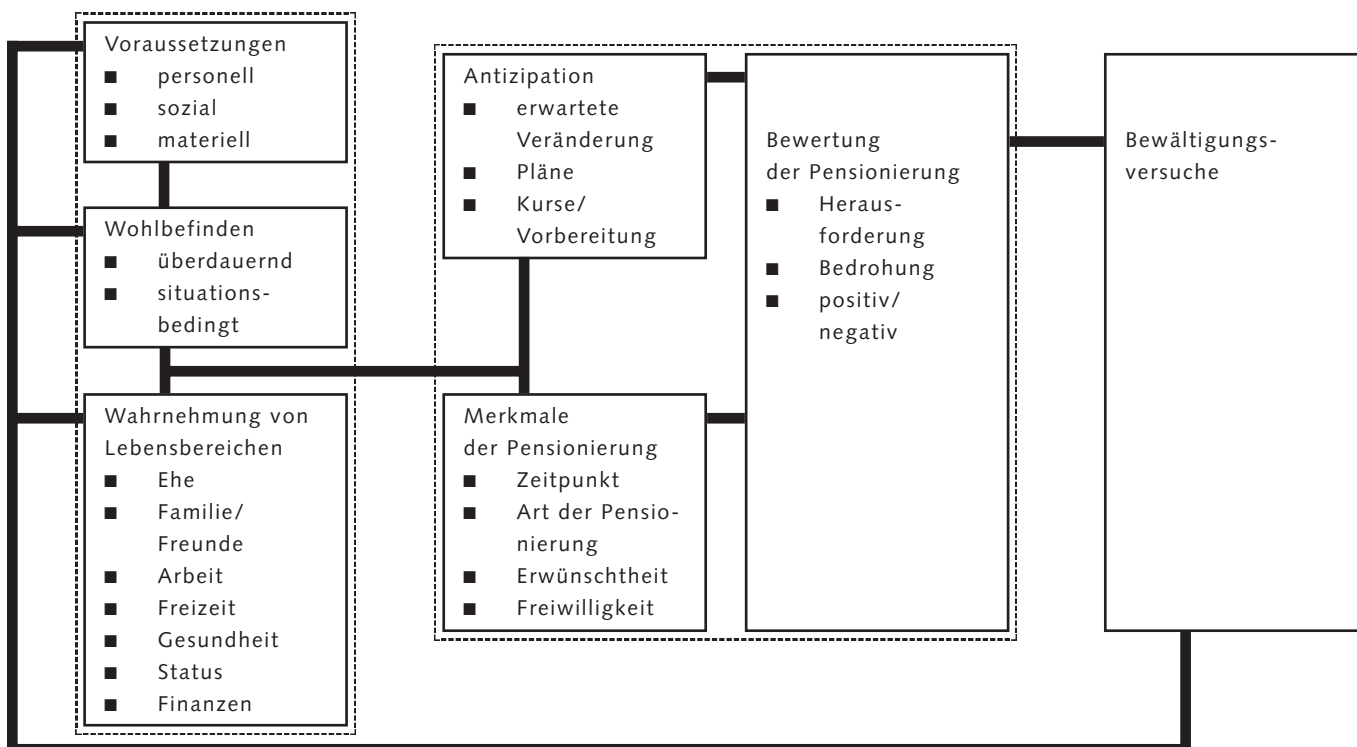


Abbildung 1

Die *Merkmale der Pensionierung* werden differenziert nach objektiven Merkmalen und subjektiver Sichtweise. Zu den objektiven Merkmalen zählen der Zeitpunkt oder die Art der Pensionierung, die subjektiven Aspekte werden durch individuelle Erwünschtheit, Freiwilligkeit und Vorhersehbarkeit beschrieben.

Aufgrund der subjektiven und objektiven Voraussetzungen und der Antizipation findet unter Einbezug der (objektiven und subjektiven) Ereignismerkmale eine *Bewertung der Pensionierung* statt. Diese wird anhand der Dimensionen «Herausforderung», «Bedrohung» und «positiv/negativ» gemessen. Basierend auf der subjektiven Ereigniseinschätzung finden *individuelle Bewältigungsversuche* statt, deren Erfolg am allgemeinen Wohlbefinden gemessen werden.

2 Das Forschungsdesign

In einer längsschnittlich angelegten Fragebogenuntersuchung wurden Personen, die rund ein halbes Jahr vor der Pensionierung standen, zum ersten Mal über ihre Lebenssituation befragt. Ein zweite Datenerhebung erfolgte ein Jahr später, nachdem diese Personen rund ein halbes Jahr im Ruhestand waren. Nochmals ein Jahr später wurde eine dritte Befragung durchgeführt, in der Annahme, dass zumindest einige Anpassungsprozesse zu diesem Zeitpunkt weitgehend abgeschlossen seien. Dieser Zeitplan wurde festgelegt, weil wir wissen wollten, wie sich die Situation verändert und wie die Betroffenen ihre Probleme lösen.

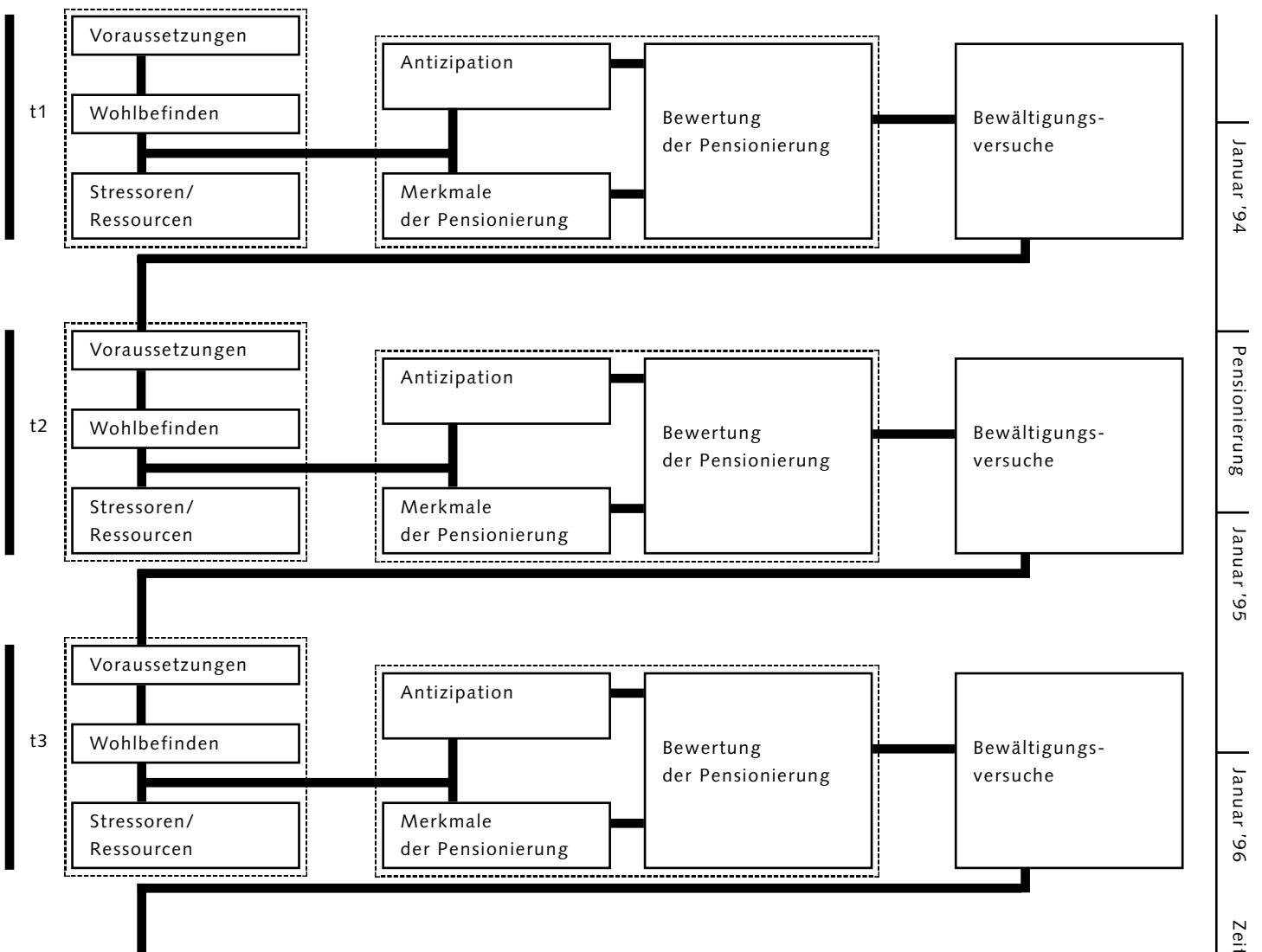


Abbildung 2

Das Modell im Zeitverlauf

Die im Modell beschriebenen Variablen wurden mittels vollstandardisierter Interviews erhoben. Es wurde dreimal ein im Kern identischer Fragebogen vorgelegt. Die Befragung erfolgte durch (speziell geschulte) InterviewerInnen eines Meinungsforschungsinstituts.

Abbildung 2 zeigt den Verlauf des Projekts. Dabei wird deutlich, dass die Effekte am Ende einer Episode jeweils die Voraussetzungen für die folgenden Messzeitpunkte beeinflussen.

3 Die Stichprobe

1994 wurden 677 Personen befragt, die rund sechs Monate vor der Pensionierung standen: 512 Männer und Frauen, die mit 65 bzw. 62 Jahren pensioniert wurden (Eintritt ins AHV-Alter) und 165 Personen, die vorzeitig pensioniert wurden. Zusätzlich wurden 203 Ehepartner/innen untersucht, weil die Frage interessiert, welche Rolle sie bei der Pensionierung des Partners bzw. der Partnerin spielen und wie sie davon betroffen sind.

A Normalpensionierte

Die Adressen der Normalpensionierten erhielten wir über die AHV-Ausgleichsstellen. Aufgrund der gelieferten Adressen konnte jedoch nicht über die definitive Zugehörigkeit der Person zur Zielgruppe entschieden werden. Folgende Kriterien galten für die Zugehörigkeit zur Zielgruppe «Normalpensionierte»:

- Mindestens 25 %ige Berufstätigkeit (ca. 10 Stunden pro Woche) bis zum Zeitpunkt des offiziellen Eintritts ins Rentenalter oder
- Bezug einer Arbeitslosenversicherung. Dies bedeutete, dass auch Personen befragt wurden, die nach dem Eintritt ins AHV-Alter erwerbstätig blieben.

Die Normalpensionierten wurden bei der telefonischen Kontaktaufnahme angefragt, ob ihre EhepartnerInnen bereit wären, ebenfalls mitzumachen. Dabei ging es vor allem um die Frage, wie sie den Übergang in den Ruhestand ihrer PartnerInnen erleben.

B Frühpensionierte

Ursprünglich sollten 200 Frühpensionierte befragt werden: 100 Personen aus Betrieben, die aus ökonomischen Gründen zwangsweise frühpensioniert wurden (Zwangsfrühpensionierte), und 100 Personen, die in einem Unternehmen arbeiten, das alle Angestellten mit 62 Jahren in Ruhestand schickt (Regulärfrühpensionierte). Die Stichprobe wurde erstellt, indem verschiedene Firmen angeschrieben und um Mithilfe gebeten wurden. Die Bereitschaft zur Kooperation der Unternehmen war minimal, teils aus organisatorischen, teils aus unternehmenspolitischen Gründen. Daher musste der Plan, ausschliesslich Zwangsfrühpensionierte zu befragen, aufgegeben werden. Zudem war es nicht möglich, 100 Regulärfrühpensionierte zu rekrutieren. Stattdessen wurden alle Personen einbezogen, die vor dem offiziellen AHV-Alter pensioniert wurden: sei dies zwangsweise, freiwillig oder regulär.

Den Frühpensionierten wurde ein Fragebogen vorgelegt, der einzelne Zusatzfragen zur speziellen Situation des frühzeitigen Ausscheidens enthielt.

C Die qualitative Befragung

Zusätzlich der Repräsentativbefragung wurden weitere 20 Personen gebeten, monatlich eine Art Tagebuch («Monatsbuch») zu führen, und zwar während 24 Monaten. Das Ziel lag darin, Einzelheiten des Übergangs in die neue Lebenssituation zu erfassen.

Tabelle 1 zeigt die geplante sowie die tatsächlich realisierte Zahl von Interviews. Insgesamt bewegten sich die Ausfälle *von der ersten zur dritten Befragung* im *vermuteten* Rahmen von *jeweils ca. 20 %*. Lediglich die Stichprobe der EhepartnerInnen verpasste mit 59 % die erwartete Ausschöpfungsrate von insgesamt 60 % nur knapp.

4 Auswertungsmethode und Stand des Projekts

Aufgrund nominalen und ordinalen Messniveaus der verschiedenen Fragen erfolgte die Auswertung anhand von nonparametrischen Verfahren. Neben Spear-

man Rangkorrelationen wurden vor allem Mann-Whitney-U-Tests und Wilcoxon-Tests benützt. Die Signifikanztests bedeuten folgendes: $p < .05$ wird mit t, $p < .01$ mit * und $p < .001$ mit ** angegeben.

Die Datenerhebung konnte wie geplant im Sommer 1996 abgeschlossen werden. Nach einer aufwendigen Datenaufbereitung liegen erste Auswertungen vor, die alle drei Erhebungszeitpunkte einbeziehen.

Im folgenden Bericht geht es ausschliesslich um diejenigen Personen, die zum regulären Zeitpunkt, d.h. mit dem Eintritt ins AHV-Alter, pensioniert wurden (Normalpensionierte).

Tabelle 1

Anzahl befragte Personen in den drei Erhebungen
und Ausschöpfungsraten

Stichprobengruppen	geplant	t1	t2	t3	Ausschöpfung (%)		
					t1-t2	t2-t3	t1-t3
	N						
Normalpensionierte	500	512	391	329	76.4	84.1	64.3
Frühpensionierte	200	165	141	136	85.5	96.5	82.4
Ehepartner/innen	200	203	145	119	71.4	82.1	58.6
Monatsbücher	20			13			65.0

Veränderungen des subjektiven Wohlbefindens im Übergang in den Ruhestand

Philipp Mayring

In diesem Abschnitt sollen erste Ergebnisse der Schlussergebnisse des Projekts «Übergänge in den Ruhestand» vorgelegt werden. Differenziertere Analysen befinden sich noch in Arbeit, wichtige Resultate lassen sich aber bereits jetzt absehen.

1 Von der Krisentheorie zur Wohlbefindensforschung

Die Pensionierung, als altersbedingtes Ausscheiden des arbeitenden Menschen aus dem Beruf am Ende seines Lebenslaufes, besass bisher meist einen negativen Beigeschmack. Sie gilt als die Grenze zum Alter, als Übertritt in den letzten Lebensabschnitt, wobei unsere modernen Industriegesellschaften eher den jungen, dynamischen Erwachsenen ins Zentrum stellen. So sind die frühen gerontologischen Pensionierungsstudien von einer *Krisentheorie* gekennzeichnet:

- Stauder (1955) hat vor allem in Fallanalysen frisch Pensionierter aus der psychiatrischen Praxis einen psychischen Verfall festgestellt, den er mit dem Begriff «Pensionierungsbankrott» bezeichnete.
- Jores (1969) analysierte Sterbehäufigkeiten bei Hamburger Beamten bis 1958 und stellte signifikant mehr Todesfälle, vor allem bei Frühpensionierten, in den ersten Jahren des Ruhestands fest. Als «landläufiges Schlagwort» fasste er dieses Phänomen mit dem Begriff des Pensionierungstodes.

Demgegenüber haben die grossangelegten US-amerikanischen Studien der 70er und 80er Jahre ein überwiegend positives Pensionierungsbild ergeben.

- Die «National Longitudinal Surveys of Labour Market Experience» (Parnes, 1981) zeigten bei über 5000 Studienteilnehmern, dass die weit überwiegende Mehrheit der Pensionierten mit ihrem Leben glücklich waren.
- Die «Retirement History Study» (Goudy, 1981) ergab in einer über 10 Jahre angelegten Längsschnittuntersuchung mit jährlichen Erhebungen, dass durch die Pensionierung kein sozialer Rückzug und keine Gesundheitsbeeinträchtigung nachzuweisen waren.

Solche Studien haben dazu geführt, den Pensionierungszeitpunkt in den USA von 65 auf 70 Jahre hinaufzusetzen (im Jahre 1978). Darüber hinaus zeigten sie, dass das Pensionierungsgeschehen differenziert zu betrachten ist, und die Auswirkungen in einzelnen Lebensbereichen (Finanzielle Lage, Gesundheit, Freizeit, Sozialkontakte) erwiesen sich als unterschiedlich (vgl. Palmore, Fillenbaum & George, 1984).

Aus diesen Entwicklungen heraus leiteten wir die Konzeption unserer Untersuchung ab. Es reicht nicht, nur nach Belastungen durch die Pensionierung zu fragen; es müssen verschiedene Aspekte des Wohlbefindens global und bereichsspezifisch erfasst werden.

2 Globale Auswirkungen der Pensionierung auf das Wohlbefinden

Im Sinne eines Vier-Faktoren-Ansatzes subjektiven Wohlbefindens (Lawton, 1982; Mayring, 1991) unterscheiden wir die folgenden zentralen Effektivariablen im Übergang in den Ruhestand:

- *Belastungsfreiheit*: Natürlich muss auch nach Belastungen gefragt werden. Die neuere Befindensforschung hat zwar ergeben, dass die Freiheit von Belastung eine Dimension von Wohlbefinden darstellt, dass sich jedoch solche positiven und negativen Befindensfaktoren nicht spiegelbildlich verhalten und nicht völlig negativ miteinander korrelieren. Man spricht deshalb von der relativen Unabhängigkeit des positiven und negativen Befindensfaktors (Bradburn, 1969). Wir erhoben Belastungen nach Modellen aus der Stresstheorie (Eckenrood, 1984) auf drei Ebenen: einschneidende kritische Lebensereignisse des letzten Jahres, chronische Belastungen in einzelnen Lebensbereichen und alltägliche Sorgen und Kümernisse.
- *Zufriedenheit*: Diese stellt eine eher kognitive Befindensvariable dar. Der einzelne wägt positive und negative Aspekte seines Lebens gegeneinander ab, misst seine Lebensbedingungen an dem, was er sich zum Ziel gesetzt hatte und kommt dann zu einem Zufriedenheitsurteil.

- *Freuden*: Darunter verstehen wir den emotionalen, kurzfristigen, alltagsbezogenen Befindensfaktor.
- *Glück*: Dies ist die langfristige positiv-emotionale Dimension des Wohlbefindens, die einen tiefergehenden, die ganze Persönlichkeit umfassenden Effekt einschliesst.

Dabei kamen jeweils 11-stufige Skalen (0 = äusserst negatives Befinden; 10 = äusserst positives Befinden) zum Einsatz. Die folgende Abbildung zeigt die Entwicklung des Wohlbefindens im Übergang in den Ruhestand.

Es fällt zunächst ins Auge, wie hoch die Werte sind. Bei der allgemeinen Lebenszufriedenheit sind die Ergebnisse positiver als in deutschen Repräsentativstudien der Bevölkerung im Erwachsenenalter (vgl. Buchmüller et al., 1996: 53).

Der Ausgangswert (t1) wurde etwa ein halbes Jahr vor der Pensionierung erhoben. Der zweite Erhebungszeitpunkt (t2) etwa ein halbes Jahr nach der Pensionierung zeigt die kurzfristigen Veränderungen. Der dritte Erhebungszeitpunkt (t3) etwa 1 1/2 Jahre nach der Pensionierung soll die längerfristigen Veränderungen erfassen.

Der zentrale Befund der Studie, wie er in Abbildung 1 zum Ausdruck kommt, ist, dass die Pensionierung keine globale Befindensverschlechterung auslöst. Die Werte bei Lebenszufriedenheit, Glück und Freuden bleiben über die drei Erhebungszeitpunkte auf dem gleichen hohen Niveau; die Mittelwerte unterscheiden sich statistisch nicht signifikant voneinander. Bei dem vierten Wohlbefindenswert, der Belastungsfreiheit (hier wurde der Indikator alltäglicher Sorgen und Kümernisse verwendet) tendieren die Ergebnisse sogar nach oben: beim dritten Interview berichten die Befragten im Vergleich zum ersten Interview signifikant weniger alltägliche Sorgen und Kümernisse.

Die Ergebnisse bleiben in der Tendenz ähnlich, wenn man nur Personen betrachtet, die auch de facto in den Ruhestand gingen, also im zweiten und dritten Erhebungszeitpunkt nicht mehr berufstätig waren (N = 207). Die Durchschnittswerte gleichen sich fast vollständig. Einzig zu verzeichnen ist eine leichte Abnahme der Lebenszufriedenheit auf einen immer noch sehr hohen Mittelwert von 8.19 (der Mittelwertvergleich zwischen ersten und zweiten Interview wird signifikant).

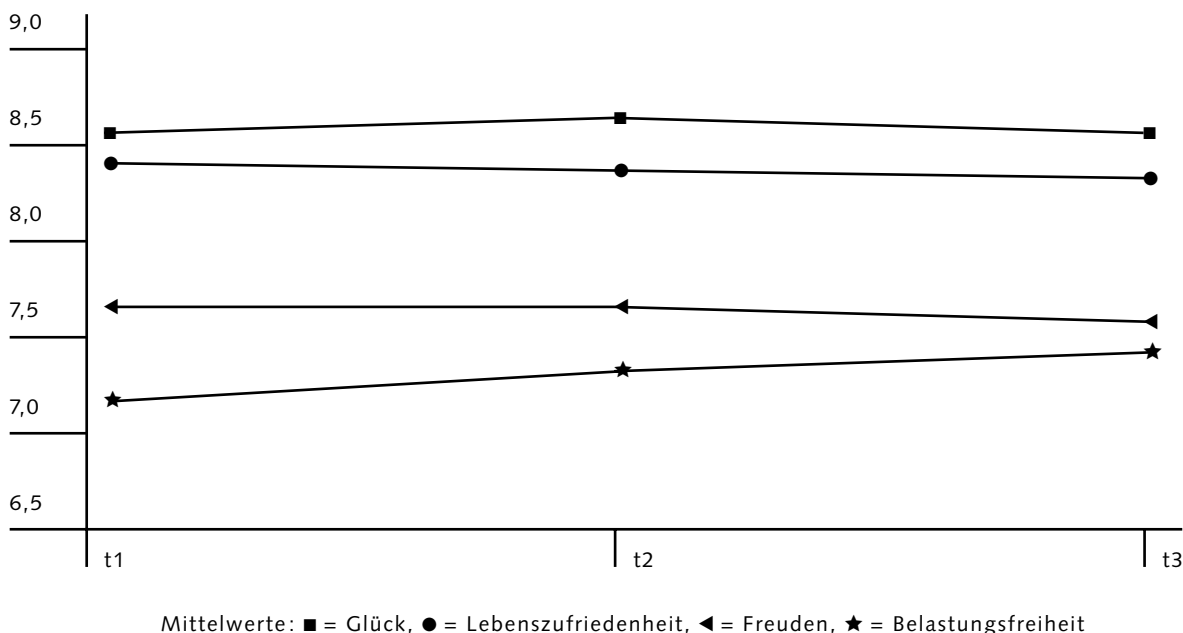


Abbildung 1
Wohlbefindensvariablen im Übergang
in den Ruhestand

Wie ist dieses positive Ergebnis zu erklären? Zu Beginn ist bereits auf die grossen Veränderungen in den Ergebnissen der Pensionierungsforschung hingewiesen worden. Diese deuten auf den Einfluss gesellschaftlicher und historischer Faktoren hin: Pensionierung heisst zu unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bedingungen etwas völlig anderes. So lassen sich die Studien zur Pensionierungskrise aus den 50er und 60er Jahren mit der damaligen Situation in der Bundesrepublik erklären: Betroffen war eine Generation, die zu Ende des letzten Jahrhunderts geboren wurde, die Hauptphase ihrer Berufstätigkeit nach den Belastungen des ersten Weltkrieges in der Weimarer Republik und im Dritten Reich erlebte und in der Nachkriegszeit nochmals einen beruflichen Aufstieg vollbrachte. Sie nahm teil am Wiederaufbau des zerstörten Deutschland und zeigte dabei eine sehr hohe Berufs- und Arbeitsorientierung, vielleicht auch um damit die Schrecken des Dritten Reiches zu vergessen. Die Pensionierung bedeutete daher einen wirklichen Verlust für Selbstdefinition und Lebenssinn, eine persönliche Krise.

Ganz anders die Situation der Generation der um 1995 in der deutschsprachigen Schweiz pensionierten Personen (vgl. dazu auch Lalive d'Épinay, 1991): Ihre Berufslaufbahn war gekennzeichnet durch stetigen Aufstieg und ansteigenden wirtschaftlichen Wohlstand. Gleichzeitig war sie von dem in den 60er und 70er Jahren stattfindenden Wertewandel betroffen (Verschiebung von einer ausschliesslichen Arbeitsorientierung zur zunehmenden Freizeitorientierung). Die finanzielle Situation stellt sich auch im Ruhestand vielfach als sehr günstig dar, so dass die Pensionierung eindeutig positiv definiert wird, als wohlverdienter Ruhestand nach einem langen Arbeitsleben, als Chance für Reisen und Hobbys. Hinzu tritt die Erkenntnis der letzten Jahre, dass dieser Wohlstandstrend gebrochen zu sein scheint. Die Arbeitslosenzahlen steigen, die Pensionierungsbedingungen werden aufgrund leerer Kassen eher schlechter. Es scheint, dass die nachfolgenden Generationen deshalb keinem so gesicherten Ruhestand entgegensehen können. Man selbst

ist «noch einmal gut davongekommen». Dies dürfte die subjektive Bewertung der Pensionierung in der von uns untersuchten Generation weiter zum Positiven hin getrieben haben.

3 Bereichsspezifische Unterschiede im Pensionierungserleben

Verlässt man die Ebene globaler Auswirkungen auf das Befinden und sieht sich einzelne Lebensbereiche näher an, stellt man doch stärkere Veränderungen im Übergang in den Ruhestand fest. In Abbildung 2 haben wir die Daten der Lebenszufriedenheit in vier zentralen Lebensbereichen aufgeschlüsselt (Finanzen = Zufriedenheit mit der finanziellen Situation; Gesundheit = Zufriedenheit mit der Gesundheit; Status = Zufriedenheit mit dem Status in der Gesellschaft; Freizeit = Zufriedenheit mit der Freizeitsituation).

Nach diesen Daten sind Veränderungen in verschiedene Richtungen festzustellen:

- Die finanzielle Zufriedenheit fällt stetig ab (jeweils hoch signifikant), allerdings nicht drastisch. Die Werte bleiben am Ende des Längsschnittes immer noch weit im Positiven. Der kontinuierliche Verlauf ist wohl darauf zurückzuführen, dass im zweiten Befragungszeitpunkt noch viele Personen berufliche Aktivitäten mit finanziellen Zusatzeinnahmen aufwiesen.
- Die leicht abfallende gesundheitliche Zufriedenheit (im t1–t3 – Vergleich schwach signifikant) lässt sich wohl auf die in der Altersforschung oft beschriebenen kontinuierlichen Zunahme gesundheitlicher Beschwerden zurückführen. Der stetige Verlauf zeigt, dass die Pensionierung wohl nicht die Ursache für die Veränderungen sein kann.
- Die Freizeit Zufriedenheit dagegen steigt langfristig an (im t2–t3 – Vergleich schwach signifikant). Hier zeigt sich, dass der Ruhestand als Gelegenheit zum Ausbau von Hobbys, Reisen, Besuchen u. ä. genommen wird, und dass vieles in der Berufstätigkeit Vernachlässigte jetzt nachgeholt werden kann. Allerdings braucht dies eine gewisse Umstellungszeit, so

dass der Effekt erst in der dritten Befragungsrunde sichtbar wird.

■ Der gesellschaftliche Status (Wir fragten: «Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Ansehen in der Gesellschaft, Ihrem Status?») sinkt jedoch deutlich (hoch signifikant) mit dem Übergang in den Ruhestand und verbleibt dann auf einem niedrigeren Niveau. Damit zeigt sich, dass pensionierte Personen sich in unserer Gesellschaft als weniger wert vorkommen, vielleicht als abgeschoben.

Hinter der relativ konstanten Entwicklung der allgemeinen Lebenszufriedenheit verbergen sich bereichsspezifisch unterschiedliche Verläufe. Die Pensionierung bedeutet Gewinne und Verluste für den einzelnen, Gewinne im Freizeitbereich, Verluste im Status und finanziellen Bereich.

4 Risikofaktoren beim Übergang in den Ruhestand

Auch wenn der grösste Teil der befragten Personen ein ausgesprochen hohes Wohlbefinden berichtet, lässt sich nicht verschweigen, dass es auch Problemfälle gibt. Für eine kleine Minderheit bedeutet der Ruhestand eine eindeutige Befindensverschlechterung. So haben wir aus unserer Stichprobe diejenigen Personen herausgesucht, die in der zentralen Befindensvariable der allgemeinen Lebenszufriedenheit zwischen erster und dritter Befragung eine Verschlechterung um mindestens 3 Punkte (auf der 11-stufigen Skala) aufweisen. Diese Gruppe besteht aus 21 Personen (von 329 Personen). Wir fragen uns, wo diese Personen signifikante Unterschiede zur Restgruppe (Normalgruppe) aufweisen, um zu Risikofaktoren im Übergang in den Ruhestand zu gelangen.

Zunächst fällt auf, dass zur Risikogruppe mehr *Frauen* gehören (15 Frauen gegenüber 8 Männern),

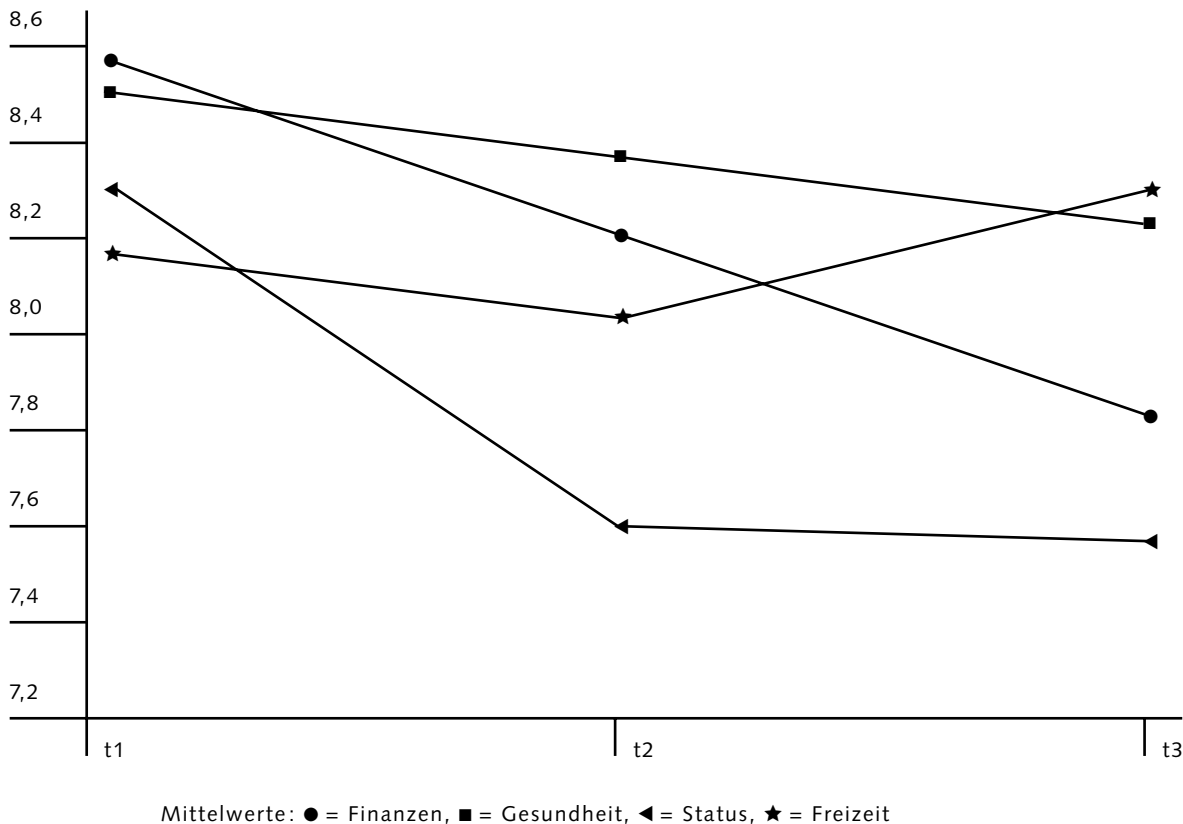


Abbildung 2

Bereichsspezifische Zufriedenheit im Übergang in den Ruhestand

während in der Normalgruppe die Männer überwiegen (127 Frauen gegenüber 178 Männern). Dies deckt sich mit Auswertungen des ersten Erhebungszeitpunktes, die eine Benachteiligung von Frauen zeigten (geringere Ressourcen zur Bewältigung des Übergangs in den Ruhestand) (Buchmüller et al., 1996). Während die frühere Pensionierungsforschung eher davon ausging, dass der Ruhestand für Frauen leichter zu verarbeiten sei, da sie den Verlust der Berufsrolle durch den Ausbau der Haushaltsrolle kompensieren könnten, zeigt sich hier ein Wandel. Vor allem für alleinstehende Frauen bedeutet die Pensionierung heute oft eine drastische finanzielle Einbusse.

Ganz allgemein fand sich in der Risikogruppe ein geringerer *sozioökonomischer Status*. Wir erhoben die finanzielle Situation (Haushaltseinkommen) der Personen, den Ausbildungsstand und den beruflichen Status. In diesen Merkmalen wiesen die Risikopersonen tiefere Werte auf.

Weiterhin zeigte sich, dass die Personen der Risikogruppe bereits vor der Pensionierung über ein *kleineres soziales Netz* verfügten. Wir fragten hier nach Familienmitgliedern, weiteren Angehörigen, Freunden und Bekannten.

In anderen Variablen, in denen wir aufgrund der bisherigen Forschung Unterschiede vermuteten, finden sich allerdings keine signifikanten Differenzen zwischen der Risikogruppe und der Restgruppe. So unterscheiden sie sich nicht im Gesundheitszustand vor der Pensionierung (Anzahl der Beschwerden, selbsteingeschätzte Gesundheit). Sie unterscheiden sich auch nicht in ihrem Pensionierungsbild vor dem Ruhestand (Ruhestand als positiv oder als Bedrohung) und in ihrer Arbeitszufriedenheit oder Arbeitsbelastung vor der Pensionierung.

Mit weiblichem Geschlecht, tiefem sozioökonomischen Status und lückenhaftem sozialen Netz sind also drei Risikofaktoren gefunden worden, die eine Befindensverschlechterung im Übergang in den Ruhestand wahrscheinlicher werden lassen. Hier können präventive Massnahmen gezielt ansetzen.

5 Zusammenfassung

Zusammenfassend kann man sagen, dass Pensionierung heute nicht mehr als krisenhaft negatives Lebensereignis bezeichnet werden kann. Manche Befindensindikatoren, wie die alltäglichen Sorgen und Kümmernisse, verbessern sich sogar im Übergang in den Ruhestand. Das Befinden der befragten Personen bewegt sich auf einem sehr hohen Niveau, was mit den gegenwärtig sehr guten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen in der deutschsprachigen Schweiz erklärt wird. Eine detaillierte Sicht zeigt, dass mit der Pensionierung spezifische Gewinne (Freizeitbereich) und leichte Verluste (finanzieller Bereich, Status in der Gesellschaft) einhergehen. Eine Risikoanalyse zeigt, dass von grösseren Verschlechterungen des Befindens im Übergang in den Ruhestand (eine geringe Gruppe von deutlich unter 10 %) vor allem Frauen sowie Personen mit niedrigerem sozioökonomischen Status und einem lückenhaften sozialen Netz betroffen sind.

Vorbereitung auf die Pensionierung und der Übergang in den Ruhestand

Hans-Dieter Schneider

1 Die Forderung nach der Vorbereitung auf den Ruhestand

«Auf den Ruhestand sollte man sich gut vorbereiten!» Dieser Aussage stimmen Gesprächspartner im Alltag, Teilnehmer an Kursen zu gerontologischen Themen und Fachleute der Gerontologie zu. Sie scheint zu den Selbstverständlichkeiten unserer Kultur zu gehören. Sie ist ja auch plausibel, denn wer sich auf eine Prüfung vorbereitet, hat gute Chancen, sie besser zu bestehen, wer sich auf eine Urlaubsreise vorbereitet, wird wahrscheinlich seine Ferien besser genießen können. In die gleiche Richtung geht die Vermutung, dass, wer sich auf seinen Ruhestand vorbereitet, ihn besser bewältigen wird.

Nun sollten Gerontologen auch plausible Aussagen nicht einfach akzeptieren, sondern ihre Berechtigung empirisch und theoretisch überprüfen. Das gilt ganz besonders für die Forderung nach Vorbereitung auf den Ruhestand, weil nur wenige Evaluationen von Vorbereitungskursen auf Ruhestand oder Alter eindeutig positive Wirkungen fanden und weil Kritik an den normalerweise praktizierten Formen der Ruhestandsvorbereitung am Platze ist (SCHNEIDER, 1995). Möglicher-

weise bereitet man sich nicht angemessen auf den Ruhestand vor. Vielleicht geht es den Personen vor dem Ruhestand ähnlich wie den Reisenden, die für eine Reise in ein tropisches Land zwar die richtige Kleidung mitnehmen, aber vergessen, dass man dort vielleicht weder deutsch noch englisch spricht.

Merkwürdigerweise gibt es nur sehr wenig Forschungsarbeiten zur Vorbereitung auf den Ruhestand. THOMPSON (1968), der positive Einstellungen zum Ruhestand, Vorstellungen vom Ruhestand und konkrete Pläne als Einflussfaktoren auf die Anpassung innerhalb von drei Monaten fand, steht auch heute fast allein, wenn es um empirische Arbeiten zur Frage der Vorbereitung auf den Ruhestand geht.

In dieser Lage möchte ich auf der Grundlage der Längsschnittstudie «Übergänge in den Ruhestand» folgende Fragen untersuchen:

- 1) Wie planen Berufstätige konkret ihren Ruhestand, welche Faktoren beeinflussen dieses Planungsverhalten und welche Wirkungen zeigen die getroffenen Planungen in der Zeit vor dem Ruhestand?
- 2) Welche Wirkungen zeigen die Vorbereitungshandlungen nach ca. sechs und nach ca. 18 Monaten Leben im Ruhestand?

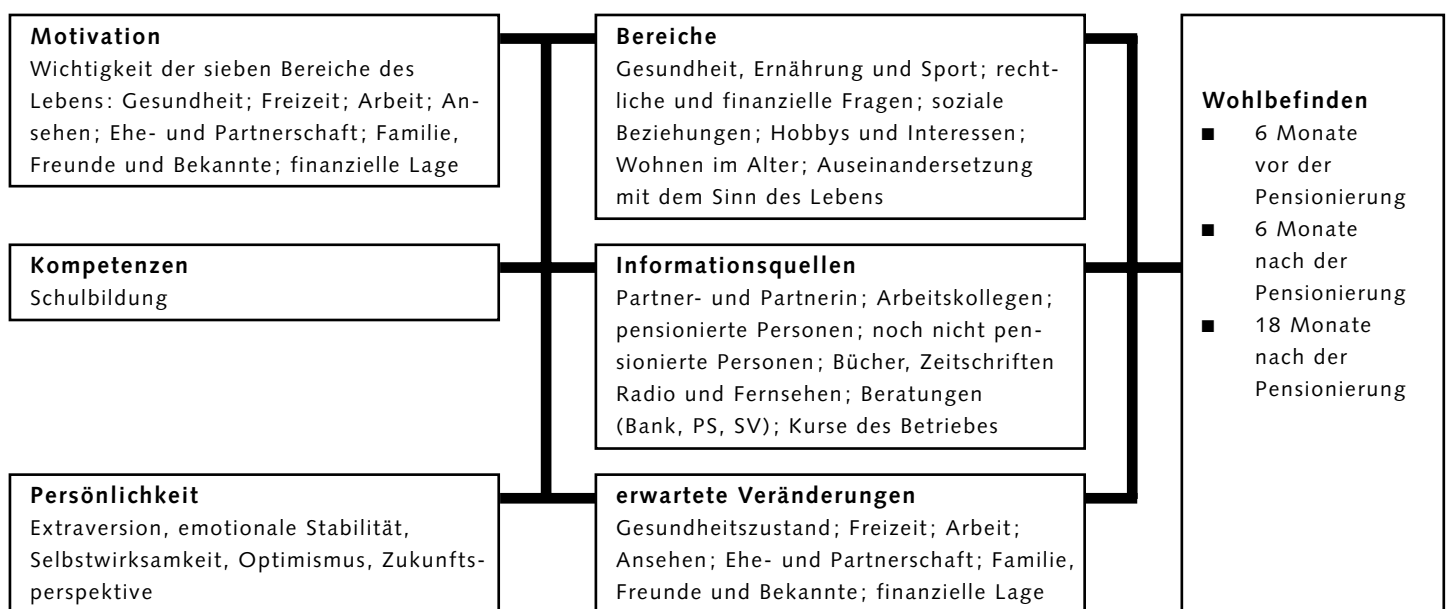


Abbildung 1

Ursprüngliches Modell der Bedingungen einer guten Vorbereitung auf den Ruhestand

2 Fragestellung

Als Variablen der Vorbereitung wurden erhoben:

- a) die *Bereiche der Ruhestandsvorbereitung*: «In welchem der folgenden Bereiche haben Sie sich schon auf den Ruhestand vorbereitet?» Es folgten sieben Bereiche von: «Gesundheit-Ernährung-Sport» bis zur «Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens»,
- b) die *Informationsquellen*: «Wie haben Sie sich bisher informiert?» mit den Antwortmöglichkeiten von: «Mit dem Partner/der Partnerin gesprochen» bis zu «Kurse und Vorträge des Betriebes».
- c) die *erwarteten Veränderungen*: «Mit der Pensionierung verändert sich ja einiges. Glauben Sie, dass sich für Ihre Gesundheit (und sechs andere Gebiete) etwas verändern wird?».

Als abhängige Variablen dienten *Indikatoren des Wohlbefindens*, z. B. «Haben Sie ganz allgemein ein positives oder ein negatives Lebensgefühl?» – Skala mit den Polen von 0 bis 10). Als Zusatzdeterminanten wurden Motivationen, Kompetenzen und Persönlichkeitsmerkmale einbezogen. In die Auswertung wurden alle 512 Personen einbezogen, die eine «normale Pensionierung» erlebten. Die Frühpensionierten wurden also nicht berücksichtigt.

Die einfache Hypothese lautete: *Je mehr Vorbereitung auf den Ruhestand, desto mehr Wohlbefinden vor der Pensionierung und im Ruhestand.*

3 Ergebnisse

3.1 Wie planen Berufstätige konkret ihren Ruhestand?

Auf die mit einer Liste unterstützte Frage: «In welchem der folgenden Bereiche haben Sie sich schon auf den Ruhestand vorbereitet?» lieferten die Befragten die in Tabelle 1 aufgeführten Antworten. Dabei fällt auf, dass nur 25 % angeben, sich in keiner Weise auf den Ruhestand vorbereitet zu haben. Die Ausdrucksweise «nur 25 %» ist allerdings zu relativieren, wenn daran gedacht wird, dass die Befragten ca. sechs Monate vor dem Beginn ihres Ruhestandes stehen. In erster Linie nennen die Befragten die Alltagsthemen Geld, Freizeitgestaltung und Gesundheit. Dagegen denken sie weniger an den Sinn des Lebens, an das Wohnen im Alter, an juristische Fragen und an Sozialkontakte.

Die Vorbereitung auf den Ruhestand zeigt einige charakteristische Variationen je nach den Merkmalen der Befragten. In Tabelle 1 ist beispielsweise das Geschlecht aufgeführt. Wir ersehen daraus, dass die Männer angeben, sich mehr mit ihrem Ruhestand auseinanderzusetzen als die Frauen. Sie beschäftigten sich

Tabelle 1

Befragte sechs Monate vor Pensionierung: Vorbereitung auf den Ruhestand

	Alle (%)	Männer (%)	Frauen (%)	A
Vorbereitung auf den Ruhestand:				
Finanzielle Fragen	49	56	40	**
Hobbys und Interessen	47	51	42	+
Gesundheit, Ernährung, Sport	39	39	38	
Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens	28	27	30	
Wohnen im Alter	25	28	22	
Rechtliche Fragen	22	26	16	*
Soziale Beziehungen	22	22	21	
Anderes	6	6	6	
Noch nicht vorbereitet	25	21	30	+
Summe der Vorbereitungen	238	255	215	

A: Differenzen zwischen Männer und Frauen signifikant: + = $p < 5\%$; * = $p < 1\%$; ** = $p < 0,1\%$ (Mann-Whitney-U-Test)

vor allem mehr mit finanziellen Fragen, mit der Freizeit und mit rechtlichen Problemen.

Als erste Hypothese wird erwartet, dass die Inhalte der Ruhestandsvorbereitung mit der *Motivation* der Betroffenen zusammenhängen. Grundlegende Motivationen wurden durch eine Frage erfasst, in der die Befragten die Wichtigkeit von sieben Lebensbereichen bewerteten. Allerdings erwiesen sich nur vier Zusammenhänge als hoch signifikant: Wem die Freizeit wichtig ist, hat sich über Gesundheit, Ernährung und Sport und über Hobbys und Interessen informiert. Wem seine finanzielle Lage und seine Gesundheit wichtig erscheinen, hat sich weniger mit dem Sinn des Lebens auseinandergesetzt. Die geringe Zahl der hochsignifikanten Korrelationen und vor allem ihre geringe Stärke zeigt, dass allenfalls *recht schwache Beziehungen zwischen Motivationen und Inhalten der Ruhestandsvorbereitung* vorliegen.

Zweitens dürften die Inhalte der Ruhestandsvorbereitung mit *spezifischen Kompetenzen* korrelieren. Tatsächlich hängt die Vorbereitung mit Finanzfragen, Rechtsfragen und Fragen des Lebenssinns, Hobbys und Sozialbeziehungen mit der Schulbildung – als ein Indikator der geistigen Auseinandersetzung mit verschiedenen Fragen – zusammen.

Als dritter potentieller Einflussfaktor ist an die *Persönlichkeit* zu denken. In der Befragung wurden Extraversion, emotionale Stabilität (nach dem Freiburger Persönlichkeits-Inventar), die Selbstwirksamkeitsüberzeugung und eine optimistische Grundhaltung erfasst. Weil nur drei von möglichen 28 Korrelationen eine mindestens fünfprozentige Signifikanz erreichten, dürften diese Persönlichkeitsmerkmale für die Vorbereitung auf die Pensionierung wenig bedeutsam sein.

Eine spezielle Variable ist die *Zukunftsperspektive*. Sie wurde gemessen durch folgende Frage: «Womit haben Sie sich in den letzten Wochen in Gedanken öfter, seltener oder nie beschäftigt?» Es folgten Aussagen zu sieben Bereichen (von familiären Verhältnissen bis zur Umweltbelastung), über deren Auswirkungen in einem Jahr und in 15 Jahren man nachgedacht haben konnte. Aus diesen Fragen wurde die allgemeine Zukunftsperspektive, die nahe (ein Jahr) und die ferne (15 Jahre) Zukunftsperspektive sowie die individuelle (personnahe Bereiche) und die kollektive (gesellschaftliche) Zukunftsperspektive berechnet.

Tabelle 2 lässt erkennen, dass die Beschäftigung mit der Zukunft – und zwar vor allem mit der nahen und der kollektiven Zukunft – mit verschiedenen Bereichen der Altersvorbereitung korreliert. *Wer insge-*

Tabelle 2

Sechs Monate vor Pensionierung: Beziehungen zwischen Zukunftsperspektive und Beschäftigung mit dem Ruhestand

Beschäftigung mit Zukunft:						
	Gesamt-zukunft	Zukunft fern	Zukunft nahe	Zukunft individuell	Zukunft kollektiv	
Vorbereitung auf den Ruhestand:						
Finanzielle Fragen	**	+	**	*	*	
Hobbys und Interessen	**	+	**	**	**	
Gesundheit, Ernährung, Sport	**	*	**	*	*	
Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens	**	+	**		**	
Wohnen im Alter	**	**	**	**	**	
Rechtliche Fragen	+		*		*	
Soziale Beziehungen	**	*	**	**	**	
Noch nicht vorbereitet	**	*	**	**	**	
Kumulation der Vorbereitung (Rho)		.29 **	.17 **	.12 *	.23 **	.27 **

Beziehungen signifikant: + = $p < 5\%$; * = $p < 1\%$; ** = $p < 0,1\%$ (Mann-Whitney-U-Test bzw. Rho)

samt wenig an die Zukunft und speziell wenig an die nahe und an die kollektive Zukunft denkt, hat sich rund sechs Monate vor dem Ruhestand auch weniger auf den Ruhestand vorbereitet. Wer sich gedanklich mit zukünftigen Dingen beschäftigt – vor allem mit der näheren und überindividuellen Zukunft –, bezieht auch seine eigene Lebenssituation mit ein. Deshalb kann eine intensivere Beschäftigung mit der Zukunft sich auch auf die Vorbereitung für den Ruhestand auswirken.

Ausser nach den Bereichen, in denen man sich auf den Ruhestand vorbereitet hat, wurde auch nach der Art und Weise gefragt, wie man zu Informationen gelangte. Tabelle 3 zeigt, dass sich die Personen kurz vor dem Ruhestand auf zwei Arten informieren: Einerseits durch *Gespräche mit Personen der nahen Umgebung wie auch durch die Nutzung der verfügbaren Massenmedien* und andererseits durch die *Inanspruchnahme von spezialisierten Personen und Institutionen*, wie Beratungsstellen oder Kursen, die besonders zuverlässige Auskünfte erwarten lassen. Die Partner und Medien werden von den Befragten häufig als Infor-

mationsquellen genannt. Dagegen suchen nur wenige Personen Beratungsstellen auf, und noch weniger profitieren von Vorbereitungskursen zur Pensionierung.

Eine Faktorenanalyse der neun Informationsquellen erbrachte eine Zwei-Faktoren-Lösung mit eben dieser Einteilung. Es wäre daher falsch, wegen der relativ geringen Nutzung der Beratungsstellen und der Kursangebote diese Dienste abzuschaffen. Es sind Dienste, die für bestimmte Personen bedeutsam sind.

Frauen haben insgesamt etwas weniger Informationsquellen benutzt. Vor allem haben sie weniger mit dem Ehepartner und mit ArbeitskollegInnen gesprochen.

Die *Motivation* der Befragten erweist sich insofern als wichtig, als sich häufiger beim Ehepartner/der Ehepartnerin über die Pensionierung informiert, wer die Ehe hoch bewertet. Diese Personen haben auch etwas häufiger mit bereits pensionierten Personen gesprochen und dafür weniger betriebliche Vorbereitungskurse besucht. Durch Bücher, Zeitungen und Zeitschriften und über Fernsehen und Radio informiert sich eher, wem die Familie und die Freunde viel

Tabelle 3

Informationsquellen, durch die sich die Befragten nach ihren Angaben über den Ruhestand erkundigt hatten (sechs Monate vor Pensionierung)

	Alle (%)	Männer (%)	Frauen (%)	A
Informationsmittel der Gruppe I:				
Mit der/dem Partner/in gesprochen	58	74	36	**
Bücher oder Berichte in Zeitungen/Zeitschriften gelesen	46	45	46	
Mit bereits pensionierten Personen gesprochen	45	47	42	
Sendungen im Radio/Fernsehen gehört oder gesehen	44	44	45	
Mit Arbeitskollegen gesprochen	39	45	31	*
Mit noch nicht pensionierten Personen gesprochen	29	32	26	
Informationsmittel der Gruppe II:				
Mit Beratungspersonen gesprochen (z. B. Bank, Sozialversicherung, Pro Senectute)	18	19	18	
Kurse oder Vorträge des Betriebes zur Vorbereitung auf das Alter/die Pensionierung besucht	14	13	15	
Andere Kurse oder Vorträge zur Vorbereitung auf das Alter/die Pensionierung besucht	5	5	6	
Noch nicht informiert	15	10	21	**

A: Differenzen zwischen Männer und Frauen signifikant: + = $p < 5\%$; * = $p < 1\%$; ** = $p < 0,1\%$ (Mann-Whitney-U-Test)

bedeuten. Radio und Fernsehen als Informationsquellen benutzen auch Personen, denen ihre Gesundheit und ihre Freizeit wichtig sind. Damit ergibt sich eine spezifische Nutzung von Informanten je nach der Bedürfnislage der Zielpersonen.

Die *Schulbildung* weist Beziehungen auf mit der Lektüre von Büchern und Zeitschriften und mit der Beratung durch Banken, Sozialversicherung oder Pro Senectute. Auch die Gesamtzahl an Vorbereitungen korreliert positiv mit der Schulbildung. Möglicherweise ist die Zugehörigkeit zu einer sozialen Schicht entscheidend, die gewohnt ist, zu lesen und Dienstleistungen zu benutzen.

Die *Persönlichkeitsmerkmale* differenzieren nicht nach den Informationsquellen. Hingegen erweist sich die *Zukunftsperspektive* wiederum vor allem dann als relevant, wenn sie die nahe und die auf individuelle Probleme bezogene Zukunft betrifft (Tabelle 4). *Wer sich öfters mit seiner Zukunft beschäftigt, benutzt häufiger das Kommunikationsnetz von nahen Personen und die Massenmedien, um sich über Aspekte seiner Zukunft im Ruhestand zu informieren.*

Als weiteres antizipierendes Verhalten kann angesehen werden, wenn Personen damit rechnen, *dass der Ruhestand mit Änderungen verbunden sein wird*. Deshalb wurde nach den erwarteten Veränderungen für sieben Lebensbereiche gefragt (Tabelle 5). Dabei erweisen sich Freizeit, Arbeit und Finanzen als Gebiete, in denen viele Änderungen erwartet werden. Gesundheit, Familie/Freunde, Ansehen und Ehe sind dagegen Bereiche, in denen nur wenige Befragte mit Änderungen rechnen. Von den Personen, die Veränderungen erwarten, hoffen die meisten bei Freizeit, Ehe, Familie/Freunde und Gesundheit auf Verbesserungen, während sie bei Finanzen, Ansehen und bei der Arbeit Verschlechterungen oder an höchstens geringe Verbesserungen erwarten. Das Geschlecht ist nur bei der Freizeit ein differenzierender Faktor. Die *Motivationsindikatoren* erbringen nur relativ schwache Zusammenhänge mit dieser Form der Antizipation (darunter Veränderung der Arbeit, wenn Familie wichtig und keine Veränderung der finanziellen Lage, wenn Finanzen wichtig). Die *Schulbildung* hängt gleichfalls nicht mit den erwarteten Veränderungen zusammen,

Tabelle 4

Sechs Monate vor Pensionierung: Beziehungen zwischen Zukunftsperspektive und Informationsquellen

	Gesamt-zukunft	Zukunft fern	Zukunft nahe	Zukunft individuell	Zukunft kollektiv
Informationsmittel der Gruppe I:					
Mit dem Partner/der Partnerin gesprochen	**	*	*	**	*
Mit Arbeitskollegen gesprochen	*		**	*	+
Mit bereits pensionierten Personen gesprochen	*		**	*	**
Mit noch nicht pensionierten Personen gesprochen	**		**	**	+
Bücher, Zeitungen und Zeitschriften gelesen	**		**	*	**
Sendungen in Radio/Fernsehen gehört	**	*	**	**	*
Informationsmittel der Gruppe II:					
Mit Beratungspersonen gesprochen (z. B. Bank, Sozialversicherung, Pro Senectute)			+		
Kurse oder Vorträge des Betriebes zur Vorbereitung auf das Alter/die Pensionierung besucht					
Andere Kurse oder Vorträge zur Vorbereitung auf das Alter/die Pensionierung besucht					
Noch nicht informiert	**	**	**	**	*

Beziehungen signifikant: + = $p < 5\%$; * = $p < 1\%$; ** = $p < 0,1\%$ (Mann-Whitney-U-Test)

und auch die erfassten *Persönlichkeitsmerkmale* zeigen – wenn überhaupt – nur schwache Beziehungen (darunter emotionale Stabilität mit Veränderung der Gesundheit und Veränderung der finanziellen Lage; Selbstwirksamkeitsüberzeugungen mit Veränderung der Freizeit). Für die *Zukunftsperspektive* ergibt sich als Hauptbefund, dass seltener an die nahe Zukunft denkt, wer in jedem der sieben Bereiche keine Veränderungen erwartet. Allerdings ist die Bedeutung der jeweils erwarteten Veränderungen nicht eindeutig: *es kann z. B. eine Verbesserung oder Verschlechterung, eine Intensivierung oder Abschwächung, eine qualitative Umschichtung usw. sein. Diese unterschiedlichen Inhalte dürften die Ursache dafür sein, dass kaum Beziehungen gefunden wurden. Diese Variable wird deshalb nicht weiter benutzt.*

Am Ende dieser Übersicht über die antizipierende Bewältigung des bevorstehenden Ruhestandes sehen wir, dass sich die Mehrzahl der befragten Personen sechs Monate vor der Pensionierung nach ihren Aussagen zwar in spezifischer Weise Gedanken über den Ruhestand gemacht hat. Zwischen einzelnen vorbereitenden Massnahmen und Eigenschaften der Personen bestehen einige hochsignifikante Beziehungen. Werden die Zusammenhänge als Korrelationsmasse berechnet, so liegen diese in der Regel zwischen .15 und .20, nicht selten sogar darunter. Es handelt sich daher um *eher schwache Beziehungen, denen nur wenig*

praktische Bedeutung zukommt. Von den vermuteten Bedingungen – Motivation, Kompetenz und eine Auswahl von Persönlichkeitsmerkmalen – hat sich allenfalls die *Zukunftsperspektive* als wichtiger erwiesen. Dieser Befund sollte aber nicht überbewertet werden, weil sowohl die Zukunftsperspektive als auch die Angaben zur Vorbereitung auf den Ruhestand in derselben Befragung erhoben wurden, so dass eine künstliche Überhöhung der Zusammenhänge nicht auszuschliessen ist. Allerdings gehört zur Beschäftigung mit der Zukunft sicherlich auch die Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden Ruhestand.

3.2 Welche Wirkungen zeigen die Planungen auf das Wohlbefinden in der Zeit vor dem Ruhestand?

Personen, die sich auf den Ruhestand vorbereiten, dürften daran gewöhnt sein, ihre Probleme antizipierend zu bewältigen. Sie werden ihre Lebensumstände deshalb so einrichten, dass sie ihnen zustimmen können. Es wird daher vermutet, dass die *Beziehungen zum Wohlbefinden* signifikant sind. Um diese Hypothese zu testen, wurden die Korrelationen zwischen den sieben Bereichen der Vorbereitung, den acht Informationsquellen, sieben erwarteten Änderungen und sieben Indikatoren des Wohlbefindens (bilanzierende Zufriedenheit, Lebensgefühl, glücklicher Mensch,

Tabelle 5

Sechs Monate vor Pensionierung: Erwartete Veränderung nach Pensionierung

Erwartete Veränderungen:	% die Veränderung erwarten			Mittlere Veränderung (1)
	Alle	Männer	Frauen	
Freizeitaktivitäten	66	71	58 *	8,35
Arbeit, berufsähnliche Verpflichtungen	64	65	61	6,88
Finanzielle Lage	62	63	59	4,82
Gesundheit	20	19	21	7,75
Familie und Bekanntenkreis	15	13	16	7,93
Ansehen in Gesellschaft und Beruf	14	16	11	5,24
Ehe/Partnerschaft	10	11	8	8,00

(1) 0 = ausserordentliche Verschlechterung; 10 = ausserordentliche Verbesserung

* = Differenz zwischen Männer und Frauen auf 1 % signifikant (Mann-Whitney-U-Test)

Dinge, die ganz besonders Freude machen, alltägliche Kümernisse und Sorgen, Beurteilung der Pensionierung und kumulierte Zufriedenheit) errechnet. Wie Tabelle 6 erkennen lässt, erweisen sich nur fünf Beziehungen auf dem 0,1 Prozent-Niveau und drei Beziehungen auf dem 1 Prozent-Niveau als signifikant. Aus diesen wenigen Beziehungen ist wohl zu folgern, dass die erfasste Vorbereitung auf den Ruhestand kaum einen Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Wenn man bedenkt, dass vier dieser signifikanten Zusammenhänge die Beurteilung der Pensionierung direkt betreffen, kann aus diesen Korrelationen allenfalls vermutet werden, dass *eine spezifische Vorbereitung auf die Pensionierung die Bewertung der Pensionierung vor Eintritt des Ereignisses* positiv beeinflussen könnte; auf das allgemeine Lebensgefühl aber dürften sich die erfragten Formen der Vorbereitung kaum auswirken.

Eine weitere Überlegung betrifft die konkreten Formen der Vorbereitung. Von den sieben erhobenen Indikatoren des Wohlbefindens hängen drei mit einer erwarteten Verschlechterung der finanziellen Lage zusammen. Mit aller Vorsicht kann vermutet werden, dass eine *erwartete Verschlechterung der finanziellen Lage das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt*.

Zusätzlich hängt das Sprechen mit dem Partner/der Partnerin über den Ruhestand hochsignifikant mit der kumulierten Zufriedenheit und der Beurteilung der Pensionierung zusammen. Daraus zu schliessen, dass das Gespräch mit dem Lebenspartner/der Lebenspartnerin das Wohlbefinden sichert, ginge wohl zu weit. Vielmehr dürfte eine *gute Beziehung zum Lebenspartner/zur Lebenspartnerin eine gute Vorbedingung für das Wohlbefinden in der Zeit vor der Pensionierung darstellen*. Insgesamt erweisen sich die drei erfragten Arten der Vorbereitung auf die Pensionierung als nicht besonders bedeutsam für das Wohlbefinden in der Zeit vor dem Ruhestand. Um zu überprüfen, ob eine allgemeine Tendenz zur Planung eine wichtigere Variable sein könnte, wurden die Zielpersonen zum zweiten Befragungszeitpunkt um eine Selbstbeurteilung ihres Planungsverhaltens gebeten («Es gibt ja Menschen, die ihren Tag sehr stark planen, und solche, die nicht im voraus planen. Wie ist das bei Ihnen?»). Hier konnten nur die 392 Personen berücksichtigt werden, die sich bei der ersten und der zweiten Befragung interviewen liessen.

Es zeigen sich eher schwache Zusammenhänge mit den Bereichen der Vorbereitung auf die Pensionie-

Tabelle 6

Korrelationen zwischen Indikatoren des Wohlbefindens und Formen der Vorbereitung auf den Ruhestand

Formen der Vorbereitung auf den Ruhestand:	Indikatoren des Wohlbefindens:					
	Beurteilung der bevorstehenden Pensionierung	Lebenszufriedenheit	Bilanzierende Zufriedenheit	Kumulierte Zufriedenheit	Glücklicher Mensch	Freude Kummer
Mit dem Partner gesprochen	**		**	+	+	+
Sendungen im Radio/Fernsehen gehört	*					
Erwartete Veränderungen:						
■ der Arbeit	**					
■ der finanziellen Lage (negativ)		+	*	**	*	+
■ der Gesundheit				**		
■ der Freizeitaktivitäten	*					

Beziehungen signifikant: + = $p < 5\%$; * = $p < 1\%$; ** = $p < 0,1\%$ (Mann-Whitney-U-Test)

zung: Von den sieben Bereichen korrelieren zwei auf dem 1 Prozent-Niveau (Wohnen im Alter und Sinn des Lebens) und vier weitere auf dem 5 Prozent-Niveau. Die Kumulation der Antworten zu den sieben Vorbereitungsbereichen korreliert auf dem 0,1 Prozent-Niveau ($Rho = .17^{**}$). *Wer sich als planende Person sieht, gibt auch öfters an, seinen Ruhestand zu planen.*

Ebenso wichtig sind jedoch die Resultate mit den anderen bisher untersuchten Variablen: die Planungstendenz korreliert *nicht* mit den Antworten auf die Informationsfragen, auf die Veränderungsfragen und auch nicht mit den Wohlbefindensindikatoren. *Planungsverhalten generell und bezogen auf Aspekte des Ruhestandes sind nach diesen Befunden keine wichtige Voraussetzung für eine positive Lebenssituation vor dem Ruhestand.*

3.3 Welche Wirkungen zeigen die Planungen auf das Wohlbefinden im Ruhestand?

Als erstes wurde überprüft, *ob Personen, die auf einzelne der drei Arten ihren Ruhestand geplant haben, sich etwa ein halbes und eineinhalb Jahre nach der Pensionierung wohler fühlen.* Dabei wurden nur Personen einbezogen, die zu allen drei Zeitpunkten die Fragen beantworteten. Die Fallzahl vermindert sich dadurch von 512 auf 329.

Die Bereiche der Vorbereitung auf den Ruhestand und die Informationsquellen zeigen wiederum nur wenig klar signifikante Zusammenhänge mit Indikatoren der Zufriedenheit. Ein *halbes Jahr* nach der Pensionierung bestehen sogar negative Beziehungen in der Richtung, dass Personen, die sich in rechtlichen Fragen auf den Ruhestand vorbereitet hatten, diesen Ruhestand jetzt negativer sehen. Wer mit Beratungspersonen gesprochen hatte, gibt eine *geringere bilanzierende* und eine *geringere kumulierte Zufriedenheit* an. Wer eine Veränderung der Gesundheit erwartet hatte, liefert auch *niedrigere kumulierte Zufriedenheitswerte*, und wer mit Veränderungen im Arbeitsbereich gerechnet hatte, *sieht den Ruhestand weniger positiv* und berichtet von *mehr alltäglichen Küm-*

mernissen und Sorgen. Deutliche Beziehungen liegen auch für die erwartete Veränderung der finanziellen Lage vor: Wer vor dem Ruhestand mit geänderten Finanzen gerechnet hatte, hat ein *negativeres Lebensgefühl*, eine *negativere bilanzierende Zufriedenheit*, sieht sich *weniger als glücklichen Menschen* und erreicht eine *geringere kumulierte Zufriedenheit* in den sieben Bereichen. Eine Ausnahme zeigt sich bei Personen, die mit dem Ehepartner/der Ehepartnerin gesprochen hatten: Sie geben einen *höheren kumulierten Zufriedenheitswert* an.

Eineinhalb Jahre nach dem Eintritt in den Ruhestand berichten Personen, die sich auf soziale Beziehungen vorbereitet hatten, von mehr Kümernissen und Sorgen. Wer betriebliche Vorbereitungskurse besucht hatte, ist, wenn er/sie eine Lebensbilanz zieht, etwas weniger zufrieden, und wer mit Veränderungen bei der Gesundheit gerechnet hatte, berichtet von weniger kumulierter Zufriedenheit. Erwartete Veränderungen der Finanzen hängen wiederum negativ mit der bilanzierenden Zufriedenheit, mit dem Lebensgefühl, mit dem Glück, mit den alltäglichen Freuden und mit der kumulierten Zufriedenheit zusammen.

Diese Ergebnisse führen zu der unerwarteten Aussage, dass wenn Formen der Vorbereitung mit Zufriedenheit im Ruhestand korrelieren, diese Beziehungen – mit Ausnahme der Gespräche mit dem Ehepartner/der Ehepartnerin – negativ sind. Wer sich vorbereitet, ist also im Ruhestand weniger zufrieden. Möglicherweise ist dieser Befund so zu verstehen, dass sich *Personen mit Problemen eher informieren* als Personen, denen es schon vor dem Ruhestand gut geht. Die gewonnenen Informationen führen aber nicht zum erwarteten Erfolg. *Als besonderes Problem erscheint die finanzielle Ausstattung*, denn wer hier Änderungen erwartet, beschreibt seinen Zustand sechs und achtzehn Monate nach der Pensionierung besonders negativ.

Dagegen sind die Zufriedenheitswerte von Personen, die mit der Pensionierung *eine Verbesserung ihrer Lage* in einem der sieben erfragten Bereiche erwarteten, eher hoch (Tabelle 7). Wer eine Verbesse-

rung der Gesundheit erwartete, ist zu beiden Terminen im Ruhestand vor allem glücklicher und hat ein besseres Lebensgefühl. Wer bessere Freizeitverhältnisse erhoffte, beurteilt auch den erlebten Ruhestand besser. Die weiteren Korrelationen erreichen eher niedrige Signifikanzen, so dass sie hier nicht näher betrachtet werden.

Diese Zusammenhänge können wohl so interpretiert werden, dass die vor der Pensionierung erwarteten Verbesserungen oder Verschlechterungen ziemlich realistisch sind.

Ein zweiter Weg, die Auswirkungen der Vorbereitungsarten auf das Wohlbefinden im Ruhestand zu erfassen, ging von der Frage aus, ob bei Personen, die sich auf irgend eine Art auf den Ruhestand vorbereiten, mehr Verbesserungen auftreten als bei Nichtplanern. Dazu wurden die Antworten zu den Zufriedenheitsindikatoren (bilanzierende Zufriedenheit, Lebensgefühl, Glück, Freuden, Kümernisse und Bewertung des Ruhestandes) vom ersten zum zweiten und zum dritten Befragungszeitpunkt verglichen. Von den 396 gerechneten Mann-Whitney-U-Tests der 18 Differenzen zu verschiedenen Vorbereitungsarten (7 Berei-

che, 8 Informationsquellen, 7 erwartete Veränderungen) erwiesen sich keine auf dem 0,1 Prozent-Niveau, vier auf dem 1 Prozent-Niveau und 20 auf dem 5 Prozent-Niveau als signifikant. Es liegen also *keine* massiven Einflüsse der erfassten Vorbereitungsformen auf die Änderung der Zufriedenheit im Laufe des Ruhestandes vor. Verbesserungen der Zufriedenheit im Verlaufe der Pensionierung scheinen somit kaum eindeutig mit einer intensiven Vorbereitung auf die Pensionierung verknüpft zu sein.

Zusätzlich wurden die Befragten gebeten, ihre Situation nach der Pensionierung mit dem Zustand vor der Pensionierung zu vergleichen. Dabei erwies sich die Beziehung zwischen dem Vergleich des Lebensgefühls vom ersten zum zweiten Zeitpunkt mit der erwarteten Änderung der finanziellen Lage als signifikant: Wer seinen Ruhestand nach 18 Monaten Erfahrung besser bewertet als vor der Pensionierung, hat sich damals weniger auf Gesundheit, Ernährung und Sport, weniger auf Hobbys und Interessen konzentriert und weniger eine Veränderung der finanziellen Lage erwartet. Ausserdem fühlt sich wohler, wer mit einer unveränderten finanziellen Situation gerechnet hat.

Tabelle 7

Korrelationen zwischen erwarteten Verbesserungen vor der Pensionierung und Zufriedenheit nach sechs und 18 Monate Ruhestand

	Erwartete Verbesserung in den Bereichen						
	Gesundheit	Freizeit	Arbeit	Ansehen	Ehe	Familie	Finanzen
Sechs Monate Ruhestand:							
Bilanzierende Zufriedenheit	.27 +			.28 +			.16 +
Lebensgefühl	.35 *	.19 *	.18 *	.37 *		.29 +	.14 +
Glücklicher Mensch	.40 **	.16 +		.28 +			
Alltägliche Freuden		.15 +	.14 +				
Kümernisse und Sorgen							
Beurteilung des Ruhestandes		.25 **	.14 +	.32 +	.42 +	.33 +	
18 Monate Ruhestand:							
Bilanzierende Zufriedenheit							
Lebensgefühl	.31 *	.14 +	.21 *				
Glücklicher Mensch	.40 **		.17 +	.41 *	.48 *		
Alltägliche Freuden							
Kümernisse und Sorgen	-.26 +						
Beurteilung des Ruhestandes	.28 +	.26 **	.18 *	.28 +			

Beziehungen signifikant: + = $p < 5\%$; * = $p < 1\%$; ** = $p < 0,1\%$

Schliesslich ist das Lebensgefühl 18 Monate nach der Pensionierung besser bei Personen, die sich bei Beratungspersonen weniger über den Ruhestand informiert haben. Es bezeichnet sich auch mehr als vorher als «einen glücklichen Menschen», wer sich weniger bei Beratungspersonen über den Ruhestand informiert und wer sich über seine Hobbys, Interessen und Gesundheitsfragen weniger Gedanken machte. Obwohl diese Beziehungen recht schwach sind, gehen sie in die gleiche Richtung. Es scheint als ob eine allzu intensive Vorbereitung und Antizipation der Pensionierung unter Umständen das positive Erleben der Pensionierung behindern kann.

4 Auf dem Wege zu einem Modell der Pensionierungsvorbereitung?

Der Ausgangspunkt der Studie war ein Modell der Ruhestandsvorbereitung, das folgende Hauptmerkmale aufwies: Motivation, Kompetenzen und Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Art der Vorbereitung in bezug auf Bereiche, Informationsquellen und Erwartungen hinsichtlich Veränderungen. Die jeweils gesammelten Erfahrungen – so war vermutet worden – bewirken eine solche Gestaltung der vielfältigen Aspekte des Ruhestandes, dass vorbereitete Personen sich wohler fühlen als Personen ohne Vorbereitung.

Unsere Panelstudie zeigt allerdings keine klaren empirischen Belege für diese These. Zwar hängen spezifische Motivationen und die durch die Schulbildung operationalisierte intellektuelle Kompetenz mit einzelnen *Bereichen der Vorbereitung* zusammen; die Beziehungen sind aber nicht sehr eng. Persönlichkeitsmerkmale, deren Bedeutung für viele Handlungsweisen immer wieder bestätigt wurde (wie Extraversion, emotionale Stabilität und Selbstwirksamkeitserwartungen) spielen keine Rolle. Dagegen liegen enge Zusammenhänge zwischen der Zukunftsperspektive (vor allem der persönlichen und der nahen Zukunftsperspektive) mit den gewählten Bereichen der Vorbereitung vor.

Auch für die *Informationsquellen* sind die Variablen zur Motivation, Kompetenz und Persönlichkeit

kaum von Bedeutung, wiederum mit Ausnahme der Zukunftsperspektive. Die *erwarteten Veränderungen* hängen bei unseren Befragten fast nicht mit den vermuteten Determinanten zusammen.

Hingegen zeigen sich deutlichere Zusammenhänge *zwischen den Vorbereitungsmaßnahmen und dem Wohlbefinden vor der Pensionierung*: So scheint die *Beschäftigung mit den Finanzen* eine wichtige Variable zu sein: Wer mit einer Veränderung der Finanzen rechnet – und das ist in der Mehrzahl eine Verschlechterung – ist weniger zufrieden. Die *Beziehungen zum Ehe-/Lebenspartner* korrelieren mit dem Wohlbefinden vor dem Ruhestand positiv.

Das *Wohlbefinden im Ruhestand* wie auch die *Verbesserungen des Wohlbefindens vom ersten zum zweiten und zum dritten Befragungszeitpunkt* werden möglicherweise von den *Erwartungen hinsichtlich der finanziellen Lage*, von der Beziehung zum Ehepartner/zur Ehepartnerin und deutlich schwächer von den *Erwartungen hinsichtlich des Gesundheitszustandes* bestimmt. Alle anderen Beziehungen hingegen sind schwach.

Bei dieser Befundlage muss man wohl davon ausgehen, dass informelle und formelle Vorbereitungsformen auf bestimmte Aspekte der Pensionierung eher selten das Wohlbefinden im Ruhestand sichern. Möglicherweise genügen die jeweils benutzten Formen der Vorbereitung (nach ihrer Spezifität, ihrer Intensität, ihrer Verständlichkeit, ihrer Dauer, ihren Methoden und vielen anderen Kriterien) (noch) nicht den Anforderungen. Das lässt sich gut einsehen, denn wer Jahrzehnte lang ein Leben geführt hatte, das auf Arbeit und Mitwirkung in der Gesellschaft ausgerichtet war, braucht in der Regel mehr als Kurzinformationen, um seinen Lebensstil zu ändern. Auf die Situation im Ruhestand, in der weder der Beruf noch der Status des Berufstätigen und Mächtigen eine Rolle spielen, sondern in der eine neue soziale Position und eine neue Identität entwickelt werden müssen, lässt sich wohl nur mit besonders wirkungsträchtigen Formen der Auseinandersetzung vorbereiten, wie sie im Rahmen von Psychotherapien und von längerfristigen Er-

ziehungsmassnahmen üblich sind. Solche Formen der Ruhestandsvorbereitung werden jedoch heute noch nicht angeboten.

Mit dieser Schlussfolgerung sollte jedoch nicht die Meinung verbunden sein, eine wirkungsvolle Vorbereitung auf den Ruhestand sei gegenwärtig nicht möglich. Vielmehr liefert die Studie Hinweise darauf, dass *allgemeine Kompetenzen und Ressourcen, die während des gesamten Lebens die Bewältigung von Schwierigkeiten und Anforderungen erleichtern, auch das Wohlbefinden im Ruhestand fördern.*

So können Verhaltensweisen, *die den subjektiven Gesundheitszustand beeinflussen können*, im Laufe der Entwicklung in Kindheit, Jugend und frühem Erwachsenenalter erlernt und zur Gewohnheit geworden sein, so dass sie sich im mittleren Erwachsenenalter positiv auf die Gesundheit auswirken. Um diese Hypothese weiterzuführen, wurden die Beziehungen zwischen den Persönlichkeitsmerkmalen emotionale Stabilität, Extraversion, Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Zukunftsperspektive einerseits und den subjektiven und errechneten Veränderungen der Wohlbefindensindikatoren andererseits gerechnet. Die Tabelle 8 zeigt, dass vor allem zwischen einer optimistischen Grundhaltung wie auch einer Selbst-

wirksamkeitsüberzeugung und den erhobenen subjektiven Veränderungen und den «objektiven» Veränderungen des Lebensgefühls recht deutliche Beziehungen vorliegen. Auch einige weitere Zusammenhänge unterstützen die Vermutung, dass persönliche Faktoren mit dem Wohlbefinden im Ruhestand in Beziehung stehen. Wenn es also gelingt, *im Verlaufe von Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter über formelle und informelle Sozialisationsprozesse Merkmale zu vermitteln, die für die produktive Auseinandersetzung mit Problemen der Kindheit, der Jugend und des Erwachsenenalters hilfreich sind, kann auch mit günstigen Auswirkungen auf das Wohlbefinden im Ruhestand gerechnet werden.* Da solche Eigenschaften auch im höheren Alter gelernt werden können, könnte eine gute Vorbereitung auf den Ruhestand anstreben, Verhaltensdispositionen wie Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und funktionalen Optimismus zu vermitteln.

Die positiven Beziehungen zum Ehe-/Lebenspartner machen auf einen zweiten Faktor aufmerksam, der für die Bewältigung des Ruhestandes wichtig ist: das *Vorhandensein eines sozialen Stützsystems*. Das kann der Ehemann bzw. die Ehefrau sein. Aber auch andere Bezugspersonen wie Verwandte, Nachbarn, Freunde,

Tabelle 8

Korrelationen zwischen Personenmerkmalen und Veränderungen der Zufriedenheitsindikatoren

	Emotionale Stabilität		Extraversion		Optimismus			Selbstwirksamkeitsüberzeugung			Zukunftsperspektive	
	1	3	1	3	1	2	3	1	2	3	1	3
Erlebte Veränderungen:												
Lebensgefühl 1-2	.13 +		.14 +	.16 *	.22 **	.30 **	.22 **	.19 **	.15 *		.21 **	
Lebensgefühl 1-3	.18 **			.12 +	.19 **	.17 *	.28 **	.15 *			.13 +	
Glück 1-3	.14 +		.15 *	.12 +	.15 *	.16 *	.17 *	.15 *				
Errechnete Veränderungen:												
Lebensgefühl 1-2		.17 *			.12 +	.20 **			.15 *			
Lebensgefühl 1-3		.14 +			.20 **		.27 **			.12 +		.14 +
Lebensgefühl 2-3						.17 *	.26 **					
Glück 1-2					.17 *							
Glück 1-3							.14 *					
Glück 2-3			.13 +				.12 +					

+ = $p < 5\%$; * = $p < 1\%$; ** = $p < 0,1\%$

Mitglieder von Vereinen und nicht zuletzt Mitarbeiter sozialer Einrichtungen können als Helfer/innen in Problemsituationen einspringen und dazu beitragen, dass sie zu einem guten Ende geführt werden.

Das Vorhandensein eines sozialen Stützsystems setzt zumindest gewisse soziale Fertigkeiten voraus. ANTONUCCI (1985) hat mit seinem Begriff des «sozialen Konvois» schön beschrieben, wie im Laufe des Lebens immer wieder Partner weggehen, wie aber auch immer wieder neue Partner zum Konvoi hinstossen können. Die Art und Menge der potentiell helfenden Partner im Ruhestand hängt dann von der Art und Zahl der Partner in den vorangehenden Lebensabschnitten, die noch vorhanden sind, und von den sozialen Fertigkeiten ab, neue Partnerschaften zu erschliessen.

Dass das soziale Stützsystem vor dem Ruhestand mit Wohlbefinden zusammenhängt, konnte schon gezeigt werden (SCHNEIDER, 1996b). Zusätzlich wurde überprüft, ob die Befragten, die über Partner in der Familie, unter Bekannten und am Arbeitsplatz verfügen, eher von Verbesserungen des Wohlbefindens im Ruhestand berichten als Befragte ohne solche Partner. Aus Platzgründen wird in Tabelle 9 nur ein besonders deutlicher Befund wiedergegeben: Wer nach sechs und be-

sonders, wer nach 18 Monaten Ruhestandserfahrung von Partnern berichtet, die Nähe und Geborgenheit und Informationen vermitteln können, sieht Verbesserungen des Wohlbefindens. Diese Effekte sind stärker bei den berichteten Veränderungen der Zufriedenheit als bei den berechneten Veränderungen.

Wir stellen also wiederum fest, dass der *Erwerb von sozialen Kompetenzen und von Sozialpartnern im vorangegangenen Leben eine günstige Voraussetzung für Zufriedenheit im Ruhestand ist.*

Als dritter Faktor sei auf *günstige Umweltbedingungen* hingewiesen. Die *finanzielle Ausstattung* kann als Beispiel dienen, wie materielle Ressourcen zur Zufriedenheit im Ruhestand beitragen können. Solche materiellen Ressourcen – z. B. auch eine angenehme Wohnung, der Besitz von Werkzeugen, eines Gartens oder einer Sammlung von CD's – erleichtern die Neuorientierung nach der Pensionierung. Selbstverständlich können auch diese materiellen Ressourcen (und die Fähigkeit und Motivation, sie zu nutzen) im Laufe des gesamten Lebens erworben werden. Wenn in der Tagespolitik die AHV-Rente als gefährdet diskutiert wird, dürften gerade sozioökonomisch schwache Personen sich noch mehr Sorgen machen;

Tabelle 9

Korrelationen zwischen sozialer Unterstützung und Veränderungen des Wohlbefindens 18 Monate nach Beginn des Ruhestandes

	Nähe und Geborgenheit:			Informationen und Rat:		
	der Kinder	der Freunde und Bekannten	der Arbeitskollegen	der Kinder	der Freunde und Bekannten	der Arbeitskollegen
Erlebte Veränderungen:						
Lebensgefühl 1–2	.14 +	.14 +	.15 +			
Lebensgefühl 1–3	.17 *	.20 **		.18 *	.13 +	.16 *
Lebensgefühl 2–3	.17 *	.17 *	.18 *		.18 *	
Errechnete Veränderungen:						
Lebensgefühl 1–2						
Lebensgefühl 1–3		-.12 +			-.14 +	
Lebensgefühl 2–3				-.12 +		
Lebensbilanz 1–2					-.13 +	
Lebensbilanz 1–3		-.12 +				
Lebensbilanz 2–3		-.20 **	-.13 +	-.20 **		-.14 +

+ = $p < 5\%$; * = $p < 1\%$; ** = $p < 0,1\%$

Sorgen, die sie im Ruhestandsalter nicht mehr abbauen können.

Damit gelangen wir zu einem noch groben Modell der Voraussetzungen für Wohlbefinden im Alter und damit auch der Vorbereitung auf den Ruhestand. Ideale Voraussetzungen liegen vor, wenn während des gesamten Lebens persönlich Merkmale, Sozialpartner und materielle Hilfsmittel erworben werden, die vor der Pensionierung und besonders auch danach Möglichkeiten bieten zur Entwicklung angesehener sozialer Rollen und zur Schaffung eines Selbstbildes, welche verhältnismässig unabhängig von dem Beruf sind.

An die Stelle der (oder vielleicht vorsichtiger: neben die) Vorbereitung auf den Ruhestand und an die Stelle der Planung des Ruhestandes müsste dann eine allgemeine Kompetenzförderung treten. Damit würde sich die Aufgabe der spezifischen Altersvorbereitung verlagern auf die Aufgabe der *Förderung allgemeiner Lebenskompetenzen und zwar während des gesamten Lebenslaufs*. Welche Faktoren wichtig sein werden, lehren uns die Coping-Experten (z. B. LAZARUS & FOLKMAN, 1984, ANTONOVSKY, 1984, KOBASA, 1979). Tröstlich ist die Tatsache, dass es für eine Verbesserung der Coping-Kompetenzen eigentlich nie zu spät ist, dass also auch Personen vor und nach der Pensionierung ihre Fertigkeiten zur Bewältigung von Problemen weiter optimieren können.

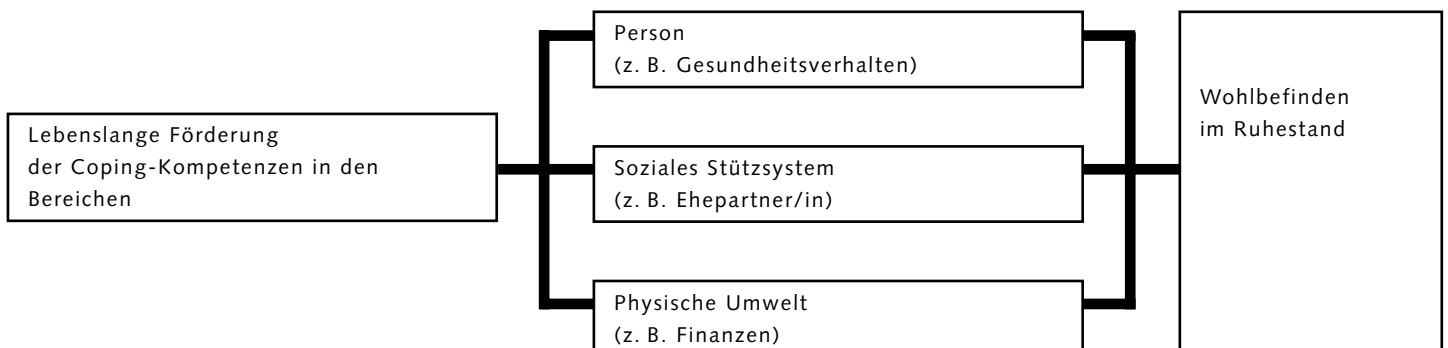


Abbildung 2

Ein Lebenslauf-Modell der Vorbereitung auf den Ruhestand

1 Die Problemstellung

Die finanzielle Situation ist ein Thema, das im Zusammenhang mit der Pensionierung immer wieder angesprochen und vielfach untersucht worden ist. Im angloamerikanischen Sprachraum ist dies vor allem von Bedeutung, weil die Altersvorsorge nicht klar geregelt ist (z. B. Palmore & Busse, 1985). In den europäischen Ländern wurde das Thema oft aufgegriffen im Zusammenhang mit Frühpensionierungen und Vorruhestand, weil der Kostenfaktor der Frühpensionierungsmodelle bereits in den 80er Jahren ein grosses Gewicht erhielt (z. B. Bäcker & Naegele, 1989; Behrend, 1996; Dieck, Naegele & Schmidt, 1985; Döll, Jochmann & Müller, 1986; Hatzelmann, 1987; Teipen & Zieper, 1996).

Auch in der Schweiz wird die Frage nach dem Einkommen von älteren Menschen seit längerem untersucht, dies jedoch fast ausschliesslich aus ökonomischer Sicht (Gerosa, 1988; Gilliland, 1985; Schweizer, 1985). Erst jetzt erhält das Problem angesichts der allgemeinen Finanzknappheit einerseits und der zunehmenden Arbeitslosigkeit andererseits eine gewisse Brisanz (z. B. Höpflinger & Stuckelberger, 1992; Höpflinger & Wyss, 1994; Lalive d'Épinay, 1996). Nach wie vor beträgt das Einkommen von Rentnerinnen und Rentnern insgesamt – AHV inklusive Pension – rund 60 Prozent des letzten Erwerbseinkommens, Ehepaare erhalten 80 Prozent (z. B. Schweizerischer Beobachter, 1990). Hinzu kommen in einigen Fällen weitere Ersparnisse aus der dritten Säule (private Rentenvorsorge). In einem Hochlohnland wie der Schweiz ist das für den Grossteil der Betroffenen eine gute Ausgangslage. Dies gilt jedoch nicht für Personen, die sich bereits zu Zeiten der Erwerbstätigkeit am unteren Rand zur Armutsgrenze bewegt haben (z. B. Leu, Burri & Priester, 1997; Lüthi, 1983; Mäder, Biedermann, Fischer & Schassmann, 1991; Perruchoud-Massy, 1994).

In Kursen oder Gesprächen mit Menschen vor der Pensionierung wird immer wieder deutlich, dass die finanzielle Situation im Ruhestand eines der wichtigsten Anliegen überhaupt ist. Die Abnahme des Ein-

kommens wird am deutlichsten als belastend thematisiert, und es ist klar der Themenkomplex, der am stärksten antizipiert wird. Dies ist an sich naheliegend, weil die Vorstellung, dass das Einkommen kleiner werden wird, die wohl konkreteste Veränderung ist. Demgegenüber sind andere bevorstehende Veränderungen weniger klar fassbar.

Im vorliegenden Artikel soll nicht die ökonomische Seite dieses Themenkomplexes aufgegriffen werden, sondern die psychologische:

- Wie gestaltet sich die finanzielle Situation vor und nach der Pensionierung?
- Wie nehmen Betroffene ihre finanzielle Situation – vor und nach der Pensionierung – wahr?
- Welche Veränderungen werden erwartet, und welche treten ein? Haben antizipatorische Handlungen einen Einfluss auf die spätere materielle Situation bzw. auf das Erleben der finanziellen Situation?
- Gibt es Zusammenhänge zwischen materieller Situation und Befindlichkeit?

2 Die Situation vor dem Ruhestand

Insgesamt ist die Einkommenssituation der Stichprobe vor dem Ruhestand gut: Mehr als 22 % der Befragten verfügen über ein monatliches Haushaltseinkommen von mehr als 8000 Franken. Immerhin 7 % haben aber ein Einkommen von weniger als 3000 Franken. In dieser Gruppe sind vor allem alleinverdienende Frauen sowie Verwitwete und Geschiedene vertreten. Sie haben eine schlechtere finanzielle Ausgangsbasis für die Zeit nach dem Ruhestand.

Im Mittel sind die Befragten mit ihrer finanziellen Situation vor dem Ruhestand sehr zufrieden, unabhängig davon, ob sie frühpensioniert wurden oder nicht. Insgesamt haben Personen mit höherem Einkommen eine höhere Zufriedenheit mit der finanziellen Situation.

17 % der Befragten sehen ihre finanzielle Situation vor dem Ruhestand eher als Belastung. Diese Personen gehören eher niedrigen Schichten an, sie haben ein schlechteres Wohlbefinden und fühlen sich weniger

gesund. Die subjektive Gesundheit hängt mit sozio-ökonomischem Status sowie Einkommen zusammen; nicht hingegen die Anzahl Beschwerden. «Diese Befunde können ein Indikator dafür sein, dass bessere Finanzen nicht zu einer besseren objektiven Gesundheit verhelfen, wohl aber die subjektive Wahrnehmung der eigenen Gesundheit entscheidend positiv beeinflussen» (Melching, 1996a, 207f.).

Personen mit höherem sozioökonomischem Status sehen die Pensionierung eher als Herausforderung; solche, die mit ihren Finanzen eher unzufrieden sind, bewerten sie als Bedrohung.

49 % der Befragten geben ein halbes Jahr vor der Pensionierung an, sich über finanzielle Fragen informiert zu haben, 66 % kennen ihr zukünftiges Einkommen nicht genau. Eine frühzeitige und angemessene Auseinandersetzung mit dem zukünftigen Einkommen dürfte dazu führen, dass Probleme später vermieden werden, weil rechtzeitig bekannt wird, wie die Finanzen nach der Pensionierung aussehen werden. «Bei der Vorbereitung auf den Ruhestand sollten deshalb nicht nur objektive, sondern auch das subjektive Erleben betreffende Veränderungen der finanziellen Situation betrachtet werden» (Melching, 1996a, 208). Für weitere psychologische und ökonomische Aspekte der Situation vor dem Ruhestand sei auf Melching (1996a, b) verwiesen.

3 Beschreibung der finanziellen Lage

In die folgende Auswertung wurden nur Personen einbezogen, die dreimal befragt werden konnten und regulär, d. h. mit 65 bzw. 62 Jahren in Pension gingen. Es sind 329 Personen, 118 Männer (57 %) und 141 Frauen (43 %).

Zur Formulierung: Das Ereignis «Pensionierung» wird im folgenden als Eintritt ins AHV-Alter betrachtet. Dies führt dazu, dass auch Personen als pensioniert gelten, die teil- oder vollzeitlich weiterarbeiten.

Der zweite Erhebungszeitpunkt fand ein halbes Jahr nach der Pensionierung statt; bei der Beschrei-

bung des Verlaufs wird die Formulierung «kurzfristig nach der Pensionierung» gewählt – und entsprechend «mittelfristig» für den Verlauf zwischen erster und dritter Befragung.

3.1 Das Einkommen

In der Schweiz ist die Frage nach der Höhe des Einkommens eher heikel. Um die Verweigerungsrate möglichst gering zu halten, wurde nicht nach dem Erwerbseinkommen gefragt, sondern nach dem Haushaltseinkommen. In der Folge ist unter dem Begriff «Einkommen» immer das Einkommen des gesamten Haushaltes zu verstehen, also auch Alimente, allfällige Renten oder Zahlungen von andern im Haushalt lebenden Personen (z. B. Kindern). Aus Diskretionsgründen und weil angenommen werden musste, dass das Haushaltseinkommen nicht unbedingt genau bekannt ist, wurde darauf verzichtet, nach dem genauen Betrag zu fragen; statt dessen wurden Kategorien vorgegeben, und die Befragten mussten lediglich diejenige Kategorie angeben, in der sich ihre Einkünfte befinden. Es gilt zu erwähnen, dass ein Teil der Befragten die Auskunft verweigert hat: 17 % bei der ersten und je 15 % bei den beiden folgenden Befragungen.

Die finanzielle Situation vor der Pensionierung gestaltet sich folgendermassen: Knapp 9 % der Befragten haben ein Haushaltseinkommen von unter 3000 Franken, 31 % zwischen 3000 und knapp 5000 Franken, 21 % zwischen 5000 und 6000 und 19 % zwischen 6000 und 8000 Franken. Immerhin geben 20 % unserer Befragten ein Haushaltseinkommen von mehr als 8000 Franken an (Tabelle 1).

Nach der Pensionierung berichten die Befragten von weniger Haushaltseinkommen, es findet erwartungsgemäss eine Verschiebung nach unten statt. Diese Verschlechterung setzt sich auch nach der Pensionierung fort. Der Anteil derjenigen Personen, die nach der Pensionierung weniger als 4000 Franken Haushaltseinkommen angeben, nimmt um fast 14 % zu, und der Anteil der wirklich materiell gut gestellten Personen reduziert sich nach der Pensionierung von 20 auf 9 %).

Diese Zahlen entsprechen nicht dem gesamtschweizerischen Durchschnitt: Aufgrund der Einkommenssituation von 1976, aufgerechnet nach der Kaufkraft von 1992 (Schweizer, 1989; zit. in Lalive d'Épinay, 1995, 128), verfügt knapp ein Viertel der Rentnerinnen und Rentner über ein (individuelles) Jahreseinkommen von bis zu 36 000 Franken. Dies ist natürlich zu relativieren, weil diese Zahlen auf der Situation von 1992 basieren und zudem alle bereits pensionierten Personen einbezogen sind und nicht nur die neu pensionierten (vgl. Lalive d'Épinay, 1995; Beobachter, 1990; SAKE, 1995).

Ein Vergleich mit der ersten repräsentativen Armutsstudie der Schweiz bestätigt die Tendenz, wonach es den älteren Menschen in der Schweiz gut geht: Die 60- bis 69jährigen machen 9.7 % der Bevölkerung aus; davon sind nur 3.1 % gemäss unterer Armutsgrenze im Armutsbereich. Der Anteil der Armen ist bei den 20- bis 29jährigen bzw. 30- bis 39jährigen am höchsten

(8.3 bzw. 7.1 % und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Alle Personen im Rentenalter machen 15.7 % der Gesamtbevölkerung aus, davon sind 3.6 % unter der Armutsgrenze (Leu et al., 1997, 126).

Unsere Daten machen eine Verschiebung des Haushaltseinkommens nach unten deutlich: Die Zahl der wirklich tiefen Einkommen (unter 3000 Franken) nimmt nach der Pensionierung stark zu, der Anteil der hohen Einkommen ab.

Im allgemeinen kann man davon ausgehen, dass Ehepaare nach der Pensionierung mit einem Einkommen von rund 80 % des letzten Erwerbseinkommens rechnen können, Einzelpersonen mit etwa 60 % (z. B. Beobachter, 1990).

Diese Annahme lässt sich für unsere Stichprobe nicht bestätigen: Unsere Befragten geben beide Male nach der Pensionierung ein Einkommen an, das hochsignifikant über diesen 80 % liegt (Tabelle 2). Im Durchschnitt beträgt das Einkommen nach der Pen-

Tabelle 1

Verteilung des Haushaltseinkommens über die Zeit

	t1 (%)	t2 (%)	t3 (%)
Unter 2 000 Fr.	2.2	4.5	5.0
2 000–2 999 Fr.	6.3	12.2	14.2
3 000–3 999 Fr.	16.3	21.5	19.9
4 000–4 999 Fr.	14.8	18.4	21.6
5 000–5 999 Fr.	20.7	15.3	16.0
6 000–7 999 Fr.	19.3	13.5	14.5
8 000–9 999 Fr.	10.0	6.6	5.0
Über 10 000 Fr.	10.4	8.0	3.9
Zusammenfassung:			
Unter 4 000 Fr.	24.8	38.2	39.1
4 000 bis 7 999 Fr.	54.8	47.2	52.1
Über 8 000 Fr.	20.4	14.6	8.9

Tabelle 2

Erwartetes (80 %iges) und tatsächliches Haushaltseinkommen

	Weniger als 80 %	Mehr als 80 %	80 %	Z
	N	N	N	
t2	84	159	8	-5.07 **
t3	82	146	13	-3.39 *

Anmerkung: Nonparametrische t-Tests für abhängige Stichproben (Wilcoxon)

sionierung 88 % des Haushaltseinkommens vor der Pensionierung. Die Annahme, dass dies daran liegt, dass doch ein grosser Teil weiterhin erwerbstätig ist, kann nicht bestätigt werden. Auch wenn nur diejenigen Personen betrachtet werden, die im Ruhestand nicht weiterarbeiten, ändert sich daran nichts: das Einkommen liegt höher als erwartet.

Diejenigen Personen, die weiterhin Geld verdienen, kommen auf 96 % des früheren Einkommens, die anderen auf 84 %. Dabei ist anzumerken, dass die Unterschiede insgesamt sehr gross sind: Mehr als ein Viertel derjenigen, die weiterarbeiten, haben trotzdem nur maximal 80 % ihres Haushaltseinkommens von vor

Tabelle 3

Haushaltseinkommen eineinhalb Jahre nach der Pensionierung, aufgeteilt nach Erwerbstätigkeit

% des Einkommens zu t1	Zu t2 und t3 erwerbstätig (N = 84)		Alle andern (N = 157)	
	N	%	N	%
Bis 60 %	12	14.3	23	19.7
61–80 %	16	19.0	36	23.0
81–100 %	41	48.8	77	49.0
Mehr als 100 %	15	17.9	11	8.3

Tabelle 4

Frauen und Männer im Vergleich

a) Einkommen und Geschlecht:

	Rangmittelwert		Z
	Männer	Frauen	
t1	161.37	97.28	-6.71 **
t2	161.73	121.71	-4.09 **
t3	160.59	112.09	-4.95 **

Anmerkung: Nonparametrische t-Tests für unabhängige Stichproben (Mann-Whitney-U-Test)

b) Erwerbstätigkeit und Geschlecht:

t2	Männer		Frauen		t3	Männer		Frauen	
	N	(%)	N	(%)		N	(%)	N	(%)
Ja	45	(23.9)	59	(41.8)	Ja	43	(22.9)	52	(36.9)
Nein	143	(76.1)	82	(51.2)	Nein	145	(77.1)	89	(63.1)

Anmerkung: t2: Chi2 = 11.95, df = 1, p < .01; t3: Chi2 = 7.70, df = 1, p < .01

c) Haushaltsgrösse und Geschlecht:

	Männer		Frauen	
	N	(%)	N	(%)
Einpersonenhaushalte	15	(10.2)	55	(45.1)
Zweipersonenhaushalte	132	(89.8)	67	(54.9)

Anmerkung: Chi2 = 41.67; df = 1; p < .001

der Pensionierung zur Verfügung, 49 % haben 80 bis 100 Prozent, und 18 % haben sogar höhere Einkünfte als vor dem Eintritt ins AHV-Alter. Dies sind diejenigen Personen, die pensioniert wurden, infolgedessen AHV und Pension beziehen und gleichzeitig in relativ grossem Umfang – in den meisten Fällen wohl bei einem anderen Arbeitgeber – weiterarbeiten.

Von den Personen, die nicht konstant – oder gar nicht mehr – erwerbstätig sind, haben 43 % maximal 80 % des Haushaltseinkommens von vor der Pensionierung, und immerhin 8 % haben mehr Geld zur Verfügung als vorher (Tabelle 5).

Ein Vergleich zwischen Männern und Frauen macht deutlich, dass die Frauen durchgängig ein signifikant tieferes Einkommen haben (Tabelle 4).

Das Haushaltseinkommen nimmt über die Zeit ab, und zwar auch nach der Pensionierung (Tabelle 5).

Werden die Geschlechter allerdings separat untersucht, so wird deutlich, dass diese weitere Abnahme

des Einkommens nur die Frauen betrifft ($Z = -2.47$, $p < .05$); bei den Männern bleibt das Einkommen nach der Pensionierung stabil.

Der Vergleich zwischen den Geschlechtern zeigt, dass die Frauen einen tieferen sozioökonomischen Status haben und auch nach der Pensionierung über sehr viel geringere Einkommen verfügen – und dies, obwohl sie häufiger als die Männer weiterhin erwerbstätig bleiben (Tabelle 4).

Dies zieht die Frage nach sich, ob Frauen in der Stichprobe häufiger alleinstehend sind. 70 Personen leben in Einpersonenhaushalten, 15 sind Männer und 55 Frauen. 199 Personen leben in Zweipersonenhaushalten. Davon sind 132 Männer und 67 Frauen.

In der Gruppe der – zu beiden Zeitpunkten nach der Pensionierung – Alleinlebenden sind Frauen über- und in der Gruppe der Personen in Zweipersonenhaushalten untervertreten (Tabelle 4). Entsprechend ist die Zahl der alleinlebenden Männer viel kleiner als

Tabelle 5

Abnahme des Haushaltseinkommens über die Zeit

	Abnahme	Zunahme	Konstanz	Z
t1-t2	124	43	84	-6.64 **
t1-t3	130	28	83	-8.30 **
t2-t3	71	45	137	-2.94 *

Anmerkung: Nonparametrische t-Tests für abhängige Stichproben (Wilcoxon)

Tabelle 6

Verteilung der Haushaltseinkommen von Ein- und Zweipersonenhaushalten

Fr.	EPH						ZPH					
	t1		t2		t3		t1		t2		t3	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
< 2 000	2	3.5	7	10.9	9	13.9	3	1.8	4	2.3	3	1.8
2 000–2 999	8	14.0	17	26.6	18	27.7	6	3.6	12	6.8	14	8.4
3 000–3 999	18	31.6	17	26.6	17	26.2	19	11.4	36	20.5	28	16.8
4 000–4 999	13	22.8	10	15.6	13	20	23	13.8	34	19.3	41	24.6
5 000–5 999	7	12.3	8	12.5	3	4.6	39	23.4	30	17.1	33	19.7
6 000–7 999	5	8.8	3	4.7	4	6.2	38	22.8	30	17.1	31	18.6
8 000–9 999	2	3.5	1	1.6	1	1.5	18	10.8	14	7.9	7	4.2
> 10 000	2	3.5	1	1.6	0	0	21	12.6	16	9.1	10	6.0

Anmerkung: EPH: Einpersonenhaushalte, ZPH: Zweipersonenhaushalte.

erwartet. Damit ist auch klar, dass die Haushaltseinkommen der Frauen geringer sind und nach der Pensionierung stärker abnehmen als die der Männer.

Vor der Pensionierung ist der Anteil derjenigen Personen, die unter dem Existenzminimum (Leu et al., 1997) leben müssen, klein: 3.5 % der Alleinlebenden und 3.6 % der Personen in Zweipersonenhaushalten. Dies ändert sich jedoch nach der Pensionierung relativ stark: Nun sind knapp 14 % der Alleinstehenden unter dem Existenzminimum von 1800 Franken (SKOS-Grenze) bzw. 2100 Franken (EL-Grenze). Bei den Zweipersonenhaushalten verfügen knapp 9 % über ein Haushaltseinkommen, das unter der Armutsgrenze liegt (SKOS-Grenze: 2640 Franken, EL-Grenze: 3120 Franken) (Tabelle 6).

Wie Tabelle 5 belegt, nimmt das Haushaltseinkommen nach der Pensionierung deutlich ab. Bei den *Einpersonenhaushalten* wird deutlich, dass die Frauen von der Abnahme stärker betroffen sind als die Männer (Tabelle 7): Bei ihnen nimmt das Haushaltseinkommen wesentlich stärker ab als bei den Männern, die lediglich eine tendenzielle Abnahme zu verzeichnen haben.

Werden nur Personen aus *Zweipersonenhaushalten* betrachtet, so wird deutlich, dass diese Abnahme lediglich die Männer betrifft. Offensichtlich ist der Anteil der Haushaltseinkommen von Frauen sehr gering, so dass er nicht stark ins Gewicht fällt und damit von einer konstanten materiellen Situation ausgegangen werden kann. In Tabelle 8 sind die Ergebnisse für die Männer und Frauen aus Zweipersonenhaushalten dar-

gestellt. Für die Frauen herrscht, wie gesagt, Konstanz; die Abnahme ist bei weitem nicht signifikant.

Wenn schliesslich untersucht wird, ob die Abnahme des Haushaltseinkommens nur rund 20 % ausmacht, wie dies aufgrund der gesamtschweizerischen Vergleichszahlen zu erwarten wäre, wird deutlich, dass die Zweipersonenhaushalte der Stichprobe eine wesentlich bessere Ausgangslage haben: Ihr Haushaltseinkommen ist hochsignifikant höher als erwartet.

3.2 Zufriedenheit mit dem Einkommen

Ein analoges Ergebnis wie für die tatsächliche finanzielle Situation findet sich bei der finanziellen Zufriedenheit: Es findet kurzfristig und mittelfristig nach der Pensionierung eine kontinuierliche Abnahme der Zufriedenheit statt (Tabelle 9).

Werden Männer und Frauen separat untersucht, so wird deutlich, dass die Frauen zwischen zweiter und dritter Befragung nur noch eine tendenzielle Abnahme der Zufriedenheit erleben – im Gegensatz zu den Männern, deren Zufriedenheit weiter sinkt (Männer: $Z: -2.75; p < .001$; Frauen: $Z: -2.22; p < .05$).

Die Zufriedenheit mit der finanziellen Situation korreliert bei den Frauen im Verlauf der Zeit immer stärker mit dem tatsächlichen Einkommen (Tabelle 10): Vor der Pensionierung ist der Zusammenhang zwar signifikant, aber relativ gering, nach der Pensionierung werden die Zusammenhänge stärker. Bei den Männern verläuft diese Entwicklung anders: Kurz

Tabelle 7

Einpersonenhaushalte: Abnahme des Haushaltseinkommens über die Zeit, aufgeteilt nach Geschlecht

	Abnahme	Zunahme	Konstanz	Z
Männer				
t1-t2	9	3	0	-2.17 t
t1-t3	10	0	3	-2.85 *
t2-t3	5	3	4	n.s.
Frauen				
t1-t2	22	5	15	-3.54 **
t1-t3	21	4	15	-3.77 **
t2-t3	11	3	35	-2.30 t

Anmerkung: Nonparametrische t-Tests für abhängige Stichproben (Wilcoxon)

nach der Pensionierung besteht bei ihnen ein starker Zusammenhang zwischen finanzieller Zufriedenheit und Haushaltseinkommen, eineinhalb Jahre später ist er deutlich geringer. Demgegenüber wird der Zusammenhang bei den Frauen im Verlauf der nachberuflichen Zeit kontinuierlich stärker und erreicht bei der dritten Befragung einen Koeffizienten von .40. Das Ergebnis ist naheliegend, weil Frauen wesentlich geringere Einkommen haben.

4 Bedeutung des Lebensbereichs Finanzen

Im folgenden wird der Frage nachgegangen, wie die finanzielle Situation erlebt wird. Dabei werden die Angaben zu erwarteten bzw. eingetretenen Veränderungen, zu Vorbereitungsmaßnahmen sowie zur finanziellen Belastung thematisiert. Erhoben wurden diese Daten anhand von Einzelitems, die jeweils auf einer 11er Skala beantwortet wurden.

Tabelle 8

Abnahme des Haushaltseinkommens in Zweipersonenhaushalten, aufgeteilt nach Geschlecht der pensionierten Person

	Abnahme	Zunahme	Konstanz	Z
Männer				
t1-t2	58	16	34	-4.95 **
t1-t3	64	9	34	-6.32 **
t2-t3	28	27	54	n.s.
Frauen				
t1-t2	13	12	23	n.s.
t1-t3	10	11	18	n.s.
t2-t3	10	8	22	n.s.

Anmerkung: Nonparametrische t-Tests für abhängige Stichproben (Wilcoxon)

Tabelle 9

Verlauf der Zufriedenheit mit den Finanzen über die Zeit

	Abnahme	Zunahme	Konstanz	Z
t1-t2	136	75	114	-4.46 **
t1-t3	145	62	117	-6.63 **
t2-t3	123	80	121	-3.59 **

Anmerkung: Nonparametrische t-Tests für abhängige Stichproben (Wilcoxon)

4.1 Erwartete und tatsächliche Veränderungen im finanziellen Bereich

Vor der Pensionierung wurde die Frage gestellt, was für Veränderungen mit der Pensionierung erwartet werden. Dabei hatten die Befragten anzugeben, ob es sich eher um eine Verbesserung oder eine Verschlechterung handeln werde.

In allen Bereichen wurde mehrheitlich mit Verbesserungen gerechnet; für die finanzielle Situation wurden am meisten Verschlechterungen erwartet (Tabelle 11, 1. Spalte): 55 % erwarteten eine Verschlechterung der finanziellen Situation und immerhin 16 % eine Verbesserung.

Ein halbes Jahr nach der Pensionierung wurde gefragt, ob sich durch die Pensionierung tatsächlich etwas geändert habe. 59 % gaben an, dass im finanziellen Bereich alles beim alten geblieben sei. Von denjenigen Personen, die eine Änderung erlebt haben, berichten 51 % über eine Verschlechterung und knapp

10 % über eine Verbesserung. Eineinhalb Jahre nach der Pensionierung nennen knapp 30 % eine Verschlechterung und 7 % eine Verbesserung.

Wiederum anhand eines nonparametrischen t-Tests für abhängige Stichproben wurde untersucht, ob die erwarteten und die tatsächlich eingetretenen Veränderungen in etwa identisch sind. Dies ist tatsächlich der Fall.

4.2 Antizipation und finanzielle Situation

Die Art der Vorbereitung und der Informationssuche über die kommende Altersphase wird seit Thompson (1968) immer wieder als wichtig hervorgehoben. Die empirischen Belege dafür sind aber nicht so eindeutig (Schneider 1995). Deshalb wurden die Befragten vor der Pensionierung gefragt, wie sie sich bisher auf das kommende Ereignis vorbereitet haben. Zudem wurde erhoben, mit welchen Themenbereichen man sich bereits befasst hatte.

Am häufigsten wurde der Themenbereich «finanzielle Fragen» genannt: 51 % gaben an, sich damit auseinandergesetzt zu haben. Eineinhalb Jahre später wurde danach gefragt, ob man sich rückblickend etwa gleich stark vorbereiten würde. Wiederum waren die «finanziellen Fragen» ein Themenkomplex, auf den sich die Pensionierten stärker vorbereiten würden. Im

folgenden geht es um die Frage, ob die Menge der antizipierenden Schritte einen Einfluss haben auf die spätere materielle Situation.

Es gibt tatsächlich signifikante Zusammenhänge zwischen der Informationssuche bzw. der Vorbereitungshandlungen vor der Pensionierung und dem *Einkommen* (Tabelle 12). Keine Zusammenhänge hingegen besteht zwischen Informationssuche bzw. den Vorbereitungshandlungen und finanzieller Zufriedenheit.

Die Annahme, dass eine gezielte Vorbereitung in finanziellen Fragen die spätere *Zufriedenheit* mit den Finanzen beeinflussen werde, konnte somit nicht bestätigt werden. Es gibt auch keinen Zusammenhang zum Wohlbefinden. Dies deutet darauf hin, dass die Vorbereitung in materiellen Fragen keinen wesentlichen Einfluss auf die Lebenssituation in der nachberuflichen Phase hat oder dass die Operationalisierung von Informationssuche und Vorbereitung nicht adäquat erfolgt ist.

Eine andere Annahme ist naheliegend: Je höher der sozioökonomische Status, desto besser sind die Befragten bereits ein halbes Jahr vor der Pensionierung über ihr zukünftiges Einkommen informiert (U: 4178.00; Z: -4.09; $p < .000$). Diese Personen haben ein signifikant höheres Einkommen – auch nach der Pensionierung –, aber auch eine höhere finanzielle Zufriedenheit.

Tabelle 10

Finanzielle Zufriedenheit und Einkommen, aufgeteilt nach Geschlecht

	t1	t2	t3
Männer	n.s.	.32 **	.18 t
Frauen	.23 t	.40 **	.40 **

Anmerkung: Spearman's Rho

Tabelle 11

Erwartete und erlebte Veränderungen im finanziellen Bereich

	Erwartete Veränderungen (t1)	Eingetretene Veränderung (t2)	Eingetretene Veränderung (t3)
Keine Änderung	48.9 %	59.0 %	63.6 %
Verschlechterung	34.6 %	31.3 %	29.4 %
Verbesserung	16.4 %	9.7 %	6.9 %

Zudem zeigt sich bei sozioökonomischem Status und Wohlbefinden folgendes: Ein Zusammenhang existiert nicht vor der Pensionierung, später hingegen wird der Zusammenhang relevant (t1: n.s.; t2: Rho: .15; $p < .05$; bzw. t3: Rho: .19; $p < .01$)

Diese Ergebnisse sprechen für die Tatsache, dass es situationsbedingte Faktoren gibt, die das Wohlbefinden beeinflussen. Vor der Pensionierung war wohl die materielle Situation auch für diejenigen Personen, die nicht so viel Geld zur Verfügung hatten, besser, so dass sich die materielle Situation nicht im Wohlbefinden niederschlug.

4.3 Finanzielle Situation als Belastung

In einer allgemeinen Frage wurde erhoben, ob die Befragten einen Lebensbereich als Ganzes eher als Belastung oder als Unterstützung wahrnehmen: «Ist Ihre jetzige finanzielle Situation eher eine Belastung oder eine Unterstützung?»

Die Belastungen im finanziellen Bereich nehmen im Verlauf der Zeit zu (Tabelle 13), und zwar auch nach der Pensionierung. Eine Aufteilung nach Geschlecht macht deutlich, dass die Männer kurz nach der Pensionierung keine zunehmende Belastung er-

Tabelle 12

Informationssuche und Vorbereitung vor Pensionierung und Einkommen bzw. finanzielle Zufriedenheit nach Pensionierung

a) Informationssuche vor Pensionierung:

	t1	t2	t3
Einkommen	.17 **	.18 *	.20 *
Finanzielle Zufriedenheit	n.s.	n.s.	n.s.

a) Vorbereitungshandlungen vor Pensionierung:

	t1	t2	t3
Einkommen	.25 **	.18 *	.16 *
Finanzielle Zufriedenheit	n.s.	n.s.	n.s.

Tabelle 13

Zunahme der finanziellen Belastungen

a) Alle Befragten:

	Abnahme	Zunahme	Konstanz	Z
t1-t2	79	135	107	-3.28 *
t1-t3	69	151	100	-5.95 **
t2-t3	88	128	106	-2.95 *

b) Nach Geschlecht:

	Abnahme	Zunahme	Konstanz	Z
Männer				
t1-t2	49	42	63	n.s.
t1-t3	45	81	58	-3.88 **
t2-t3	50	76	60	-2.52 t
Frauen				
t1-t2	30	63	40	-3.17 *
t1-t3	24	70	42	-4.56 **
t2-t3	38	52	46	n.s.

Anmerkung: Nonparametrische t-Tests für abhängige Stichproben (Wilcoxon)

leben, die Frauen hingegen schon. Dafür wird für die Männer die finanzielle Belastung mittelfristig grösser, während die Frauen hier Konstanz erleben.

Zwischen zweiter und dritter Befragung gibt es also bei den Frauen keine weitere Verschlechterung mehr, im Gegensatz zu den Männern. Dies ist um so erstaunlicher, als die Männer zwischen zweiter und dritter Befragung kein signifikant tieferes Haushaltseinkommen mehr haben – wiederum im Gegensatz zu den Frauen.

Das dürfte darauf hindeuten, dass sich Frauen rascher mit der neuen Situation einzurichten vermögen als Männer. Vielleicht weil sie es gewohnt sind, mit weniger Geld zurechtzukommen. Männer scheinen die zunehmende finanzielle Belastung erst verzögert zu erfahren und zu erleben.

4.4 Bewertung des Ruhestandes und finanzielle Situation

Die Bewertung des Ruhestandes wurde auf drei Dimensionen erhoben: Bewertung als herausfordernd, als bedrohend sowie als positiv versus negativ. Wiederum erfolgte die Antwort auf einer 11er Skala.

Die Höhe des *Haushaltseinkommens* und die Bewertung des Ruhestandes korrelieren nicht. Einzig kurz vor dem Ruhestand wird die Pensionierung tendenziell herausfordernder gesehen von denjenigen,

die ein hohes Einkommen haben (Rho: .13; N: 268; $p < .05$). Kein Zusammenhang besteht zur Bedrohlichkeit und zur Positiv-negativ-Bewertung. Demgegenüber korrelieren Positiv-negativ-Bewertung und *Zufriedenheit mit dem Einkommen* sehr stark; dasselbe gilt für die Einschätzung als Bedrohung. Kein Zusammenhang besteht zur Herausforderung.

Damit erweist sich die Zufriedenheit mit der finanziellen Situation – also die subjektive Einschätzung der Lage – für die Haltung gegenüber dem Ruhestand als wichtiger als die effektive Höhe des Einkommens (Tabelle 14). Wer eine hohe Zufriedenheit erlebt, ist auch der Pensionierung gegenüber positiver eingestellt und sieht sie weniger als Bedrohung. Dieser Zusammenhang bleibt nach der Pensionierung unverändert.

Eine Aufteilung nach Geschlecht ergibt keine weiteren Differenzierungen: Männer und Frauen bewerten den Ruhestand vorher wie auch nach der Pensionierung gleich herausfordernd, bedrohend und positiv.

4.5 Befindlichkeit und finanzielle Situation

Im folgenden soll die Befindlichkeit thematisiert werden. Dabei geht es wieder darum, zuerst nach Zusammenhängen zwischen dem *Haushaltseinkommen*

Tabelle 14

Finanzielle Zufriedenheit und Bewertung der Pensionierung

Alle Befragten

	t1	t2	t3
bedrohend	-.21 **	-.12 t	-.19 *
positiv/negativ	.22 **	.20 **	.22 **

Männer

	t1	t2	t3
bedrohend	-.19 *	n.s.	-.17 t
positiv/negativ	.25 *	n.s.	.22 *

Frauen

	t1	t2	t3
bedrohend	-.23 *	n.s.	-.21 t
positiv/negativ	.18 t	.26 *	.22 *

Anmerkung: Spearman's Rho

und anschliessend nach der *Zufriedenheit mit der finanziellen Situation* zu suchen.

4.5.1 Gesundheit

Die Erhebung der subjektiven Gesundheit erfolgte anhand der Frage: «Wie fühlen Sie sich zurzeit gesundheitlich?»; die Antwort erfolgte auf einer 11er Skala («ausserordentlich schlecht» bis «ausserordentlich gut»). Die objektivierte Gesundheit wurde erhoben, indem den Befragten eine Liste mit insgesamt zwölf gesundheitlichen Beschwerden vorgegeben wurde und sie angeben mussten, unter welchen gesundheitlichen Beschwerden sie im Moment leiden.

Ein Geschlechtervergleich belegt, dass die Gesundheit bei Männern und Frauen gleich ist, und zwar sowohl die subjektive wie auch die objektivierte.

Ein höheres *Einkommen* hat nichts zu tun mit der Anzahl Beschwerden. Hingegen bestehen vor und kurz nach der Pensionierung schwache Zusammenhänge zwischen der subjektiven Gesundheit und dem Einkommen (Tabelle 15).

Interessanterweise gilt dies nicht für Frauen, wohl aber für Männer nach der Pensionierung: Je höher das Einkommen nach der Pensionierung ist, desto subjektiv gesünder fühlen sich die Männer zu diesem Zeitpunkt.

Tabelle 15

Gesundheit, Einkommen und finanzielle Zufriedenheit

a) Einkommen und:

	t1	t2	t3
Subjektive Gesundheit	.14 t	.12 t	n.s.
Beschwerden	n.s.	n.s.	n.s.

b) Finanzielle Zufriedenheit und:

	t1	t2	t3
Subjektive Gesundheit	.17 *	.28 **	.29 **
Beschwerden	-.13 t	n.s.	-.12 t

Tabelle 16

Subjektives Wohlbefinden und Haushaltseinkommen bzw. finanzielle Zufriedenheit

Alle Befragten

	t1	t2	t3
Einkommen	.12 t	.14 t	.16 *
Finanzielle Zufriedenheit	.46 **	.39 **	.47 **

Männer

	t1	t2	t3
Einkommen	n.s.	.17 t	n.s.
Finanzielle Zufriedenheit	.46 **	.42 **	.54 **

Frauen

	t1	t2	t3
Einkommen	n.s.	n.s.	n.s.
Finanzielle Zufriedenheit	.47 **	.35 **	.37 *

Die Zusammenhänge zwischen *finanzieller Zufriedenheit* und subjektiver Gesundheit dagegen sind stark und über die Zeit konstant. Offensichtlich fühlen sich Personen, die mit ihrer materiellen Situation zufrieden sind, gesünder als solche, die mit ihrer materiellen Situation nicht so zufrieden sind. Die Zufriedenheit und die Anzahl Beschwerden weisen vor und mittelfristig nach der Pensionierung leichte Zusammenhänge auf. Vielleicht entfällt der Zusammenhang nach der Pensionierung vorübergehend, weil der Wegfall der Arbeit zu einer Entlastung der (arbeitsbedingten) Beschwerden führt.

4.5.2 Wohlbefinden

In Anlehnung an das Vier-Faktoren-Modell des Wohlbefindens (Mayring, 1990, 1991) wurden Belastungen, Zufriedenheit, Freuden und Glück erhoben (vgl. Text Mayring). Im folgenden geht es nur um das subjektive Wohlbefinden.

Subjektives Wohlbefinden und *Haushaltseinkommen* korrelieren vor der Pensionierung nur schwach (Tabelle 16). Nur mittelfristig nach der Pensionierung wird ein deutlicherer Zusammenhang sichtbar. Die materielle Situation bekommt im Verlaufe der Zeit also eine gewisse Bedeutung für das subjektive Wohlbefinden.

Sehr hoch korrelieren hingegen das subjektive Wohlbefinden und die *Zufriedenheit* mit den Finanzen, und zwar sowohl vor wie auch nach der Pensionierung.

Werden Männer und Frauen separat untersucht, bestätigen sich die obenerwähnten Ergebnisse nur bedingt: Bei den Männern gibt es kurz nach der Pensionierung einen Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Einkommen; nicht so jedoch bei den Frauen.

Demgegenüber weisen subjektives Wohlbefinden und die finanzielle Zufriedenheit bei Männern wie bei Frauen starke und konstante Zusammenhänge auf. Für das Wohlbefinden scheint also die subjektive Zufriedenheit mit der materiellen Situation von grösserer Bedeutung als das Haushaltseinkommen.

5 Schlussfolgerungen

5.1 Zusammenfassung

Die Untersuchung der finanziellen Situation zeigt deutlich, dass es den Befragten diesbezüglich gut geht. Das Einkommen nimmt zwar nach der Pensionierung ab, allerdings nicht im angenommenen Ausmass: Die Befragten haben wesentlich mehr Geld zur Verfügung, als aufgrund der allgemein bekannten schweizerischen Zahlen über das Renteneinkommen angenommen werden dürfte.

In unserer Erhebung wurde, dies muss einschränkend bemerkt werden, nicht nach Erwerbseinkommen, sondern nach dem Haushaltseinkommen gefragt. Zudem wurde, um die Verweigerungsrate möglichst gering zu halten, das Einkommen nur in Kategorien erhoben.

Mit der Pensionierung nimmt das *Einkommen* erfahrungsgemäss ab. Immerhin verfügt immer noch fast ein Viertel über mehr als 6000 Franken. Durch die Entwicklung gegen unten haben aber auch 14 % der Befragten nun ein Haushaltseinkommen, das unter 3000 Franken liegt. Damit verfügen unsere Befragten im Durchschnitt über 89 Prozent des letzten Erwerbseinkommens. Werden nur diejenigen Personen betrachtet, die wirklich keiner Erwerbstätigkeit mehr nachgehen, beträgt das Einkommen im Ruhestand noch durchschnittlich 84 Prozent. Dabei darf natürlich nicht übersehen werden, dass die Bandbreite sehr gross ist: Knapp ein Viertel der weiterhin Erwerbstätigen verfügt über gleichviel wie früher, und 19 % konnten ihr Haushaltseinkommen sogar steigern. Demgegenüber verdient aber ein Viertel der Nichterwerbstätigen und sogar 15 % derjenigen, die weiterarbeiten, lediglich maximal zwei Drittel ihres letzten Einkommens. Für diese Personen dürfte die Ausgangslage wesentlich schwieriger sein als für Personen, deren finanzielle Situation konstant geblieben ist.

Ein Vergleich zwischen Männern und Frauen macht deutlich, dass die Abnahme des Einkommens nach der Pensionierung – also zwischen zweiter und dritter Befragung – nur noch die Frauen betrifft. Dies ist der

Fall, obwohl die Frauen nach der Pensionierung in der Gruppe der weiterhin Erwerbstätigen weitaus stärker vertreten sind.

Die *Zufriedenheit mit dem Einkommen* nimmt kontinuierlich ab, jedenfalls bei den Männern. Die Frauen haben zwar kurzfristig auch eine starke Verschlechterung zu verzeichnen; mittelfristig nach der Pensionierung aber bleibt die finanzielle Zufriedenheit konstant – obwohl ihr Einkommen im Gegensatz zu dem der Männer weiter abnimmt.

Erwartete und eingetretene Veränderungen: Rund ein Drittel erwartet vor der Pensionierung, dass sich ihre finanzielle Situation verschlechtern werde; 30 % geben dann auch an, dass tatsächlich eine Verschlechterung stattgefunden habe. Demgegenüber erhoffen sich 16 % vorgängig eine Verbesserung, nur 7 % erleben dann auch eine solche Verbesserung.

Insgesamt ist festzuhalten, dass die Befragten die Situation sehr optimistisch eingeschätzt haben. Die tatsächlich eingetretenen Veränderungen nach der Pensionierung werden etwas negativer erlebt als erwartet. Es besteht jedoch kein signifikanter Unterschied zwischen erwarteten und eingetretenen Veränderungen, so dass man davon ausgehen kann, dass die Einschätzung der finanziellen Veränderungen in etwa realistisch erfolgt ist.

Antizipation: Bezüglich Antizipation der nachberuflichen Zeit würden sich die Befragten rückblickend gleich verhalten. Sie würden sich lediglich etwas besser informieren, vor allem in finanziellen Fragen.

Entsprechend den Ergebnissen, die auf der Auswertung der Daten vor der Pensionierung basieren, konnte weiterhin kein Einfluss von antizipatorischen Verhaltensweisen nachgewiesen werden: Für das Erleben und Verarbeiten der veränderten finanziellen Situation spielt es für die Mehrheit der Befragten keine Rolle, ob sich jemand frühzeitig mit diesen Fragen auseinandergesetzt hat.

Hingegen konnten Zusammenhänge nachgewiesen werden zwischen der Quantität der Vorbereitungs-

handlungen und dem Einkommen bzw. – und das ist wohl aussagekräftiger – dem sozioökonomischen Status: Je höher der sozioökonomische Status, desto intensiver und aktiver erfolgte vor der Pensionierung eine Auseinandersetzung mit der bevorstehenden Veränderung, was sicher eine Folge des Bildungsstatus ist.

Finanzielle Belastung: Im Verlauf der Zeit wird die finanzielle Situation zunehmend als belastend erlebt; dies ändert sich auch eineinhalb Jahre nach der Pensionierung nicht. Werden die Geschlechter getrennt betrachtet, so wird jedoch deutlich, dass sich die Situation für die Frauen mittelfristig nach der Pensionierung nicht mehr verschlechtert. Sie scheinen sich besser mit der gegebenen Situation arrangieren zu können als die Männer – obwohl sich objektiv gesehen ihre Einkommenssituation im Gegensatz zu derjenigen der Männer weiterhin verschlechtert.

Damit wird deutlich, dass die subjektive Einschätzung nicht deckungsgleich ist mit den objektiven Begebenheiten. Wahrscheinlich ist diese Tatsache darauf zurückzuführen, dass Frauen allgemein – auch bereits vor der Pensionierung – mit weniger Geld zurechtkommen müssen als Männer; zudem ist anzunehmen, dass sie der materiellen Situation nicht soviel Bedeutung zumessen und sich besser «nach der Decke zu strecken vermögen».

Bewertung der Pensionierung: Ob die Pensionierung als positiv oder negativ, als herausfordernd oder bedrohlich beurteilt wird, ist unabhängig vom letzten Erwerbseinkommen und vom Einkommen im Ruhestand. Hingegen gibt es einen Zusammenhang zwischen Positiv-negativ-Bewertung bzw. Bedrohlichkeit und finanzieller Zufriedenheit: Je weniger zufrieden mit der finanziellen Situation jemand ist, desto bedrohlicher und negativer wird der Ruhestand wahrgenommen – und zwar vor wie nach der Pensionierung.

Befindlichkeit: Die *objektive Gesundheit* steht in keinem relevanten Zusammenhang zur finanziellen Situation, hingegen korreliert die *subjektive Gesund-*

heit leicht mit dem Einkommen. Einen starken und über die Zeit bestehenden Zusammenhang gibt es zur finanziellen Zufriedenheit: Wer mit der finanziellen Situation zufrieden ist, fühlt sich eindeutig gesünder.

Zwischen Haushaltseinkommen und *Wohlbefinden* existiert vor der Pensionierung kein Zusammenhang, erst im Verlaufe der nachberuflichen Zeit ergibt sich ein diesbezüglicher Zusammenhang: Wer nach der Pensionierung mehr Geld zur Verfügung hat, hat auch ein wesentlich höheres Wohlbefinden. Damit kann man vielleicht annehmen, dass die materielle Lage die Qualität der nachberuflichen Lebenssituation beeinflusst.

Aus diesen Auswertungen wird deutlich, dass die objektive Einkommenshöhe zwar für das subjektive Wohlbefinden im Ruhestand bedeutsam wird, sonst aber für die Befindlichkeit nicht einen grossen Erklärungswert besitzt. Aussagekräftiger ist für die Befindlichkeit die subjektive Bewertung, also die Zufriedenheit mit der materiellen Situation.

5.2 Ausblick

Insgesamt geht es der Mehrzahl der Befragten in materieller Hinsicht gut. Wie schon erwähnt, scheint die Wahrnehmung der Lebenssituation – also die subjektive Seite – für die Erklärung der Lebenssituation im Ruhestand aussagekräftiger zu sein als die objektiven Bedingungen. Allerdings gibt es natürlich objektive Faktoren, die von grosser Bedeutung sind: Ein hoher sozioökonomischer Status scheint einen grossen Einfluss darauf zu haben, wie der neuen Lebenssituation begegnet wird. Dabei ist zu betonen, dass nicht primär die materielle Situation dafür verantwortlich ist, sondern eher Bildungs- und (früherer) Berufsstatus. Diese Voraussetzungen scheinen die Befindlichkeit massgeblich zu bestimmen – weil sie dazu verholten haben dürften, dass während der vergangenen Lebensjahre eine breite Palette an Kompetenzen und Ressourcen erworben werden konnte. Diese Elemente scheinen im Alter zunehmend an Bedeutung zu gewinnen, wenn es darum geht, mit neuen – und allenfalls

auch einschränkenden – Lebenssituationen zurechtzukommen.

Wichtig wäre es, Personen zu untersuchen, die sich in weniger komfortabler materieller Situation befinden, gerade wenn man bedenkt, dass laut Medienberichten der Anteil der Personen, die sich um die Armutsgrenze bewegen, zunimmt und rund ein Drittel (Leu et al., 1997) aller Rentner/innen, die berechtigt wären, Ergänzungsleistungen zu beziehen, von diesem Angebot nicht Gebrauch machen.

Die Definition einer Risikogruppe drängt sich zwar auf, die Auswertungen werden aber wegen der kleinen Fallzahlen nur bedingt zu interpretieren sein. In den folgenden Auswertungen wird es aber doch darum gehen, im Sinne des differenziellen Ansatzes diese Risikogruppe zu definieren und zumindest zu beschreiben.

Einleitung

Vielleicht das wichtigste Merkmal einer Pensionierung ist die Aufgabe der Erwerbsarbeit. Der Wegfall dieses Lebensbereiches polarisiert die Einstellung zum Ruhestand: Endlich ist man frei – aber was tut man ohne seine Arbeit? Diese Ambivalenz von neuer Freiheit und gleichzeitigem Verlust ist für die Pensionierung bezeichnend.

In diesem Text, der sich als Darstellung erster Ergebnisse versteht, soll diskutiert werden, in welchen Zusammenhängen diese neue, ausgedehntere Freizeit der Pensionierten zu sehen ist und wie sie sich über die drei Messzeitpunkte hinweg verändert. Die drei Messzeitpunkte situieren sich in der Art, dass Daten ein halbes Jahr vor, ein halbes Jahr nach der Pensionierung und nochmals ein Jahr später erhoben wurden. Nach einem Definitionsteil zur Freizeit folgen einige theoretische Überlegungen zu den beiden für diesen Beitrag ausgewählten Themen: Der Verlauf der Freizeit ist ein erster Teil, der hier berücksichtigt wird. Bestimmungsgrößen der Freizeit sind Thema des zweiten Teils.

1 Definition der Freizeit

Tokarski & Schmitz-Scherzer (1992) meinen, dass fast jede Studie zur Freizeit auch einen eigenen Definitionsversuch ihres Untersuchungsgegenstandes gemacht habe. Die beiden Autoren unterscheiden grosso modo zwei Zugänge zu Begriffsbestimmungen: (1) Ein Subtraktionsprinzip, das alle Tätigkeiten, die nicht Freizeit sind, vom Zeitbudget abzieht und (2) einen Zugang, bei dem alles zu Freizeit gehört, was zwischen Berufsarbeit und Schlaf von einem Individuum als solche verstanden wird. Diesem zweiten Zugang zur Thematik entspricht folgende Beschreibung: Reine Freizeit («pure leisure»), Freizeit im eigentlichen Sinn «ist das, was übrigbleibt, wenn die Zeit für die alltäglichen Verpflichtungen (Arbeit, Haushalt, Schlaf) abgezogen wird» (Kiefer, 1996, S. 93). Ob es sich bei einer Zeiteinheit um Freizeit im eigentlichen Sinn handelt, ist aber

letztlich nur durch subjektive Bewertung zu entscheiden. Diese subjektive Bewertung ist auch für die hier vorgestellte Untersuchung insofern entscheidend, als dass die gestellten Fragen in den meisten Fällen die Interpretation der «Freizeit» den Befragten überlassen.

Man kann die Aktivitäten der Freizeit auch differenzieren und kategorisieren, indem man die verschiedenen Bereiche genauer beschreibt. Tinsley & Johnson (1984) haben Kategorien auf einem ziemlich abstrakten Niveau beschrieben (intellektuelle Stimulation, Katharsis, expressive Kompensation, etc.), andere Autoren haben Aktivitätsfaktoren unterschieden (z. B. Beehr & Nielsen, 1995, beschreiben soziale Aktivitäten, Wachstum und Entwicklung, passive Aktivitäten, Basteln und Erwerbstätigkeit). Dies kann insofern interessant sein, als dass gleiche Aktivitäten (zu unterschiedlichen Zeitpunkten) unterschiedliche Funktionen haben können (vgl. Kiefer, 1996).

2 Verlauf und Bestimmungsgrößen der Freizeit

2.1 Verlauf

Schmitz-Scherzer (1981) hält zu den Freizeittätigkeiten älterer Menschen zusammenfassend fest, dass im Alter nur wenig Neues im Freizeitleben angefangen wird, dass dafür Vorhandenes gepflegt und qualitativ und/oder quantitativ ausgebaut wird. Es werden also kaum neue Interessen entwickelt (vgl. auch Tokarski, 1985). Es könnte also sein, dass in der hier untersuchten Zeiteinheit ein Prozess beobachtbar ist, der eine Neuorientierung vertrauter Freizeitelemente reflektiert. Es ist zu untersuchen, ob sich der beschriebene qualitative und quantitative Zuwachs des bereits Vorhandenen auch in den vorliegenden Daten zeigt.

2.2 Bestimmungsgrößen der Freizeit

Freizeittätigkeiten sind abhängig von verschiedenen Größen. Schmitz-Scherzer (1981) unterscheidet (1) ökologische, (2) sozioökonomische und soziale und (3) personale Bestimmungsgrößen. Von den verschie-

denen Bestimmungsgrößen, die in einem Zusammenhang mit der Freizeit stehen können, wird hier nur auf das Geschlecht, die Gesundheit und die sozioökonomische Situation eingegangen.

Bei den personalen Bestimmungsgrößen ist es vor allem das *Geschlecht*, das Zusammenhänge zu bestimmten Aktivitäten zeigt: Nach Schmitz-Scherzer (1981) gehen Frauen häufiger ins Theater, machen mehr Besuche, hören mehr Radio, unternehmen mehr mit anderen Menschen und schreiben mehr Briefe. Männer lesen mehr Zeitung, gehen mehr spazieren und in das Restaurant. Männer geben generell an, mehr Freizeit zu haben, was damit zusammenhängt, dass Frauen nach wie vor den Haushalt besorgen und Männer in dieser Domäne wenig tun.

Die *Gesundheit* ist ein weiterer personaler Faktor, der sich fördernd oder hemmend auf Aktivitäten auswirken kann (Schmitz-Scherzer, 1981). Der für die Aktivitäten nötige Mobilitätsgrad und die physische Belastbarkeit variieren. Ein kranker Mensch wird einige Aktivitäten nicht in der Masse ausüben können wie ein Mensch, der weniger gesundheitliche Probleme hat.

Sozioökonomische Bestimmungsgrößen haben einen grossen Einfluss auf das Freizeitverhalten. In einer Untersuchung der Stadt Braunschweig (1971, nach Schmitz-Scherzer, 1981) zeigte sich, dass ein höheres Einkommen zusammenhängt mit mehr Reisen, mehr Leben und einem generell aktiveren Freizeitstil. Mehr Schulbildung (ihrerseits mit dem Einkommen assoziiert) hängt zusammen mit weniger

TV- und Radiokonsum, mit mehr Sport und Besuchen und generell mit mehr Freizeitaktivität.

3 Ergebnisse der Nationalfondsstudie

Eine Weiterarbeit widerspricht an sich der Grundvorstellung des Ruhestandes und führt objektiv zu anderen Lebensbedingungen als ein Leben ganz ohne Arbeit. Mittels einer Kreuztabelle werden die Gruppen dargestellt, die sich bezüglich ihrer Weiterarbeit unterscheiden (Tabelle 1): Die meisten befragten Personen sind nach ihrem Pensionierungszeitpunkt tatsächlich nicht mehr erwerbstätig, einige zu beiden Befragungszeitpunkten nach der Pensionierung immer noch. Einige haben nur noch zum zweiten Zeitpunkt, andere erst wieder zum dritten Zeitpunkt gearbeitet. Hier interessiert der Übergang in einen arbeitsfreien Ruhestand. In diesem Sinn beschränken sich die Darstellungen auf die Gruppe der klassisch Pensionierten, der 207 Personen zugerechnet werden können.

Im Rahmen dieses Kurzberichts werden Verläufe der Zufriedenheit mit der Freizeit, der Wichtigkeit der Freizeit und der einzelnen Freizeitaktivitäten dargestellt. Ein zweites Kapitel geht auf drei Bestimmungsgrößen ein. Untersucht wird die Freizeit in Abhängigkeit vom Geschlecht, der Gesundheit und des sozioökonomischen Status. Ausserdem werden Zusammenhänge zwischen Freizeitaktivitäten und Bewertung der Pensionierung sowie Wohlbefindensvariablen dargestellt.

Tabelle 1

Weiterarbeit der Untersuchungsteilnehmer/innen zu den zwei Zeitpunkten nach der Pensionierung

	18 Monate nach der Pensionierung nicht erwerbstätig		18 Monate nach der Pensionierung erwerbstätig	
6 Monate nach der Pensionierung nicht erwerbstätig	207	62,9 %	18	5,5 %
6 Monate nach der Pensionierung erwerbstätig	27	8,2 %	77	23,4 %

Anmerkung: Hier und in der Folge alle Angaben immer ohne Frühpensionierte

3.1 Verläufe der Freizeit

Die Verläufe der Freizeit werden nacheinander (1) für die allgemeinen Merkmale der Freizeit (Wichtigkeit, Zufriedenheit und erwartetes Ausmass der Veränderung) und (2) für einzelne, spezifische Aktivitäten dargestellt.

3.1.1 Wichtigkeit und Zufriedenheit mit der Freizeit sowie eingeschätzte Veränderungen

Die hier dargestellten Ergebnisse beruhen auf Fragen folgender Inhalte:

- Die Wichtigkeit der Freizeit (11-stufige Skala, abgefragt zu allen Messzeitpunkten).
- Die Veränderung der Wichtigkeit der Freizeit seit der Pensionierung (11-stufige Skala, abgefragt zum zweiten und zum dritten Messzeitpunkt).
- Die Zufriedenheit mit der Freizeit (11-stufige Skala, abgefragt zu allen Messzeitpunkten).
- Die Veränderung der Zufriedenheit mit der Freizeit seit der Pensionierung (11-stufige Skala, abgefragt zum zweiten und zum dritten Messzeitpunkt).
- Die für die Zeit nach der Pensionierung erwartete Veränderung der Freizeit (11-stufige Skala, von «sehr grosse Verschlechterung» bis «sehr grosse Verbesserung», abgefragt nur zum ersten Messzeitpunkt).
- Die seit der Pensionierung eingeschätzte Veränderung der Freizeit (11-stufige Skala, von «sehr grosse Verschlechterung» bis «sehr grosse Verbesserung», abgefragt zum zweiten und zum dritten Messzeitpunkt).

Die Zufriedenheit mit der Freizeit und deren Wichtigkeit verlaufen sehr ähnlich. Die Zufriedenheit mit der Freizeit verändert sich für die Befragten über die beiden Zeitpunkte nach der Pensionierung hinweg positiv, aber nur schwach (Tabelle 2, Abbildung 1 zum Verlauf der Mittelwerte). Vergleiche zur Zeit vor der Pensionierung zeigen keine signifikanten Veränderungen. In der direkten Frage nach der Wichtigkeit der Freizeit verändert sich für die klassisch Pensionierten über die drei Zeitpunkte hinweg nichts signifikant.

Eine andere Frage zielte auf einen direkten Vergleich ab, nämlich, ob die Freizeit seit der Pensionierung wichtiger geworden sei respektive ob man damit seit der Pensionierung zufriedener geworden sei. Hier zeigt sich, dass sowohl Wichtigkeit wie Zufriedenheit für viele Personen erheblich steigt. Zusammenfassend lässt sich beim Betrachten der Veränderungsfrage also sagen, dass die Zufriedenheit mit der Freizeit und deren Wichtigkeit grösser werden, bevor sie wieder etwas abnehmen. Man war aber mit der Freizeit in der Regel immer schon ziemlich zufrieden und fand sie immer schon ziemlich wichtig. Die Veränderungsfrage muss man kritisch betrachten, denn wahrscheinlich richten sich die Antworten stark nach der sozialen Erwünschtheit der Vorstellung: «Es muss besser geworden sein» – das erwartet man von der Pensionierung, gerade für den Lebensbereich Freizeit.

161 Personen (77,8 %) erwarteten vor dem Ruhestand, dass sich der Lebensbereich Freizeit generell «verändert». Immerhin 46 (22,2 %) nahmen an, dass er sich nicht verändert. 5 Personen, die eine Verände-

Tabelle 2

Verlauf der Zufriedenheit mit der Freizeit vom zweiten zum dritten Messzeitpunkt

t2-t3	N	Rangmittelwert	Rangsumme
Abnahme	53	60.99	3232.50
Zunahme	76	67.80	5152.50
Konstanz	78		
Total	207		
Z/p	-2.288/t		

Anmerkung: Wilcoxon-Test.

Keine signifikante Veränderung vom ersten zum zweiten und vom ersten zum dritten Messzeitpunkt.

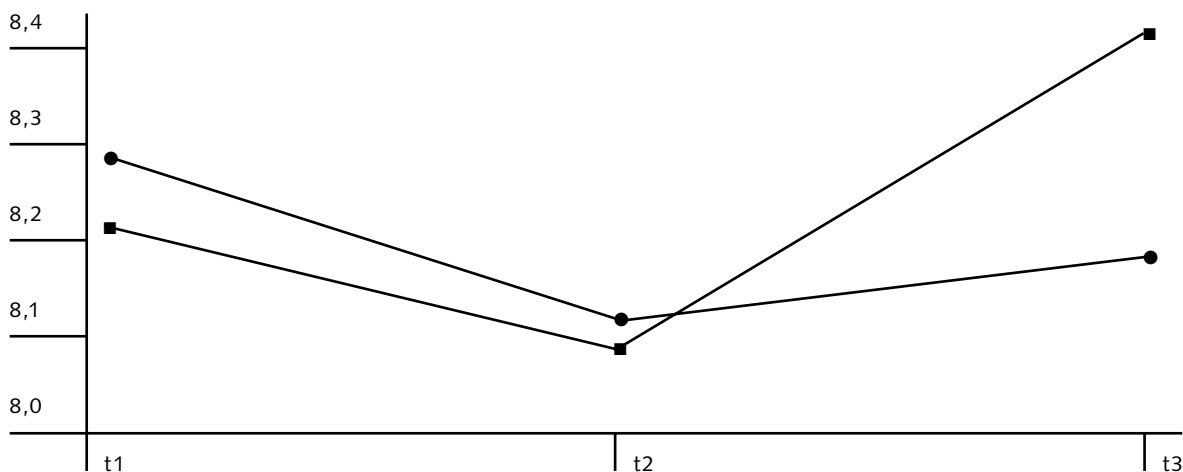
rung erwarteten, dachten an eine Veränderung, die sie weder als positiv noch als negativ einstufen. Alle anderen 155 Personen gingen für die Zukunft von mässiger bis sehr starker Verbesserung dieses Lebensbereiches aus. Fragt man nach der Pensionierung danach, ob sich tatsächlich etwas verändert habe, gaben kurz nach dem Ereignis 153 (74,4 %) Personen an, dass sich ihre Freizeit verändert habe, immerhin 53 (25,6 %) meinten nein. Ein Jahr später berichteten 141 (68,1 %) Personen, ihre Freizeit habe sich seit ihrer Pensionierung verändert, 66 (31,9 %) gaben an, dass sich nichts verändert habe. Diejenigen, die von einer Veränderung berichten, stufen diese in den allermeisten Fällen als positiv ein. Die befragten Personen werden im Übergang in die Pensionierung mit ihrer Freizeit somit zufriedener. Die Zufriedenheit mit der Freizeit ist in der Regel jedoch zu jedem Zeitpunkt sehr hoch. Für die Wichtigkeit der Freizeit gilt im Prinzip dasselbe. Die meisten Personen, die eine Veränderung der Freizeit erwarten, glauben an eine Verbesserung, die sich dann aber kurzfristig als nicht ganz so gross wie erwartet herausstellt. Längerfristig verändern sich die Einschätzungen dann wieder etwas stärker in die erwartete Richtung. Dabei ist immer zu beachten, dass die Verbesserung der vorherrschende Grundton ist und kaum negative Bewertungen vorkommen.

3.1.2 Die Freizeitaktivitäten im einzelnen

Es wurden 22 verschiedene Aktivitätsgruppen nach Häufigkeit (4er Skala), nach geplanten respektive umgesetzten Veränderungen (3er Skala) und nach deren Wichtigkeit (Nominalskala) abgefragt. Im Rahmen dieses Texts wird auf den Einbezug der Wichtigkeit verzichtet.

Es lassen sich im Übergang weg von einer Erwerbsarbeit verschiedene Verläufe der einzelnen Freizeitaktivitäten beschreiben. Tabelle 3 zeigt die Häufigkeiten von Aktivitäten zu den verschiedenen Messzeitpunkten.

Die am häufigsten ausgeübten Aktivitäten sind: «Zeit mit der Familie verbringen», «Musik/Radio hören», «Spazieren gehen», «Sport treiben», «Zeitschriften lesen». Die Rangreihenfolge verändert sich mit der Pensionierung kürzer- wie längerfristig, aber es kommen nur wenige grössere Verschiebungen vor, was mit der Beschreibung von Schmitz-Scherzer (1981) übereinstimmt, dass sich der Bereich Freizeit in der Pensionierung nicht stark verändert. Die wider Erwarten kaum vorhandene Steigerung der gesamten Aktivität kann vielleicht darauf zurückgeführt werden, dass die Befragten für die angebotene Skala neue Relationen setzen.



Mittelwerte: ● = Wichtigkeit, ■ = Zufriedenheit. Die y-Achse beginnt nicht beim Nullpunkt.

Abbildung 1

Wichtigkeit der Freizeit und Zufriedenheit mit der Freizeit über die drei Messzeitpunkte

Tabelle 4 gibt Auskunft über signifikante Veränderungen der Häufigkeiten. Zum Verständnis der hier dargestellten Resultate ist anzufügen, dass oft signifikante Veränderungen auch für Aktivitäten sichtbar werden, deren Rangmittelwerte kaum unterschiedlich sind. Diese Veränderungen werden mit Wilcoxon-Tests ermittelt, die für jede einzelne Person feststellen, ob

der angegebene Wert steigt, gleich bleibt oder fällt (Brosius & Brosius, 1995). Es kann also sein, dass für eine Aktivität der Mittelwert über alle Befragten gleich bleibt, dass sich aber durch eine Anzahl Personen, die einen neuen, z. B. höheren Wert angeben, Veränderungen zeigen, die sonst verborgen bleiben. Diese statistisch signifikanten Resultate haben also damit zu

Tabelle 3

Mittelwerte der einzelnen Aktivitäten aller Messzeitpunkte

t1	t2	t3
2.69 Mit der Familie zusammensein	2.62 Mit der Familie zusammensein	2.67 Mit der Familie zusammensein
2.37 Musik, Radio hören	2.36 Musik, Radio hören	2.38 Spaziergehen
2.26 Fernsehen	2.35 Spaziergehen	2.32 Musik, Radio hören
2.17 Zeitschriften, Illustrierte lesen	2.25 Haushalt in Ordnung halten, kochen	2.30 Fernsehen
2.15 Sport treiben, Wandern	2.24 Zeitschriften, Illustrierte lesen	2.25 Haushalt in Ordnung halten, kochen
2.14 Spaziergehen	2.24 Sport treiben, Wandern	2.25 Zeitschriften, Illustrierte lesen
2.12 Anderen Menschen helfen	2.22 Fernsehen	2.24 Sport treiben, Wandern
2.07 Verwandte, Bekannte und Arbeitskollegen besuchen und von ihnen besucht werden	2.14 Verwandte, Bekannte und Arbeitskollegen besuchen und von ihnen besucht werden	2.19 Verwandte, Bekannte und Arbeitskollegen besuchen und von ihnen besucht werden
2.02 Kleinere Ausflüge unternehmen	2.10 Kleinere Ausflüge unternehmen	2.11 Kleinere Ausflüge unternehmen
2.00 Haushalt in Ordnung halten, kochen	2.03 Anderen Menschen helfen	2.05 Anderen Menschen helfen
1.78 Ausruhen, nichts tun	1.96 Ausruhen, nichts tun	2.03 Ausruhen, nichts tun
1.75 Reisen machen	1.90 Bücher lesen	1.90 Reisen machen
1.73 Bücher lesen	1.80 Reisen machen	1.80 Bücher lesen
1.65 Basteln, Handarbeiten, Werken, Stricken	1.70 Basteln, Handarbeiten, Werken, Stricken	1.66 Basteln, Handarbeiten, Werken, Stricken
1.53 Fotografieren, Filmen, Musizieren, Malen, Schreiben	1.55 Gartenarbeit, Landwirtschaft, Tiere halten	1.50 Ins Café, in die Wirtschaft gehen
1.48 Gartenarbeit, Landwirtschaft, Tiere halten	1.48 Fotografieren, Filmen, Musizieren, Malen, Schreiben	1.43 Gartenarbeit, Landwirtschaft, Tiere halten
1.41 Besuch von Gottesdiensten	1.43 Ins Café, in die Wirtschaft gehen	1.38 Fotografieren, Filmen, Musizieren, Malen, Schreiben
1.34 Ins Café, in die Wirtschaft gehen	1.33 Besuch von Gottesdiensten	1.27 Besuch von Gottesdiensten
1.17 Gesellschaftsspiele spielen	1.19 Gesellschaftsspiele spielen	1.20 Gesellschaftsspiele spielen
1.10 Ins Theater, Konzert gehen	1.10 Ins Theater, Konzert gehen	1.09 In öffentlichen Einrichtungen mitarbeiten
.88 In öffentlichen Einrichtungen mitarbeiten	.93 In öffentlichen Einrichtungen mitarbeiten	1.07 Ins Theater, Konzert gehen
.83 Kurse zur beruflichen oder allgemeinen Weiterbildung besuchen	.82 Kurse zur beruflichen oder allgemeinen Weiterbildung besuchen	.84 Kurse zur beruflichen oder allgemeinen Weiterbildung besuchen
Aktivitäten kumuliert:		
38.71 gesamte Aktivität	39.92 Aktivitäten kumuliert	39.84 Aktivitäten kumuliert

Anmerkung: Mittelwerte von Skalen 0–3. In der Folge werden für die einzelnen Aktivitäten abgekürzte Bezeichnungen eingesetzt, gemeint sind aber immer sämtliche in der Gruppe genannten Aktivitäten.

tun, dass die Anzahl der Personen, die einen veränderten Wert nennen, berücksichtigt wird. Der Wilcoxon-Test differenziert im Gegensatz zum Sign-Test (Vorzeichen-test, Brosius & Brosius, 1995) auch Veränderungen über mehr als eine Stufe. Die über Wilcoxon erhobenen Informationen entsprechen weitgehend den Resultaten, die über den Sign-Test ermittelt werden, die Signifikanzen sind über den Sign-Test manchmal etwas weniger stark oder verschwinden im Fall von (nur) tendenziell signifikanten Ergebnissen beim Wilcoxon-Test.

Keine signifikante Veränderung der Häufigkeit zeigt sich für folgende Aktivitäten: «Garten», «Zeitschriften», «Theater», «Sport», «Musik/Radio hören», «Besuche machen respektive erhalten», «Spielen», «Kurse besuchen», «Zeit mit der Familie verbringen», «Ausflüge machen» und «Anderen helfen».

Die klassisch pensionierten Personen geben nach dem Pensionierungszeitpunkt mehr Gesamtaktivität an als vorher. Eine besonders grosse Steigerung erfährt dabei die «Arbeit im Haushalt» und das «Spazieren gehen». Diese beiden Aktivitäten häufen sich sowohl im Vergleich vom ersten zum zweiten wie auch im Vergleich vom ersten zum dritten Messzeitpunkt. Diese Aktivitäten steigen also mit der Pensionierung und bleiben dann hoch. Für das «Ausruhen» verhält sich die Situation ähnlich, wobei man sich hier vor allem

längerfristig mehr ausruht. Die Aktivität «Reisen» entwickelt sich erst mit der Zeit stärker, vom ersten zum dritten Messzeitpunkt besonders stark. Die Mitarbeit in öffentlichen Einrichtungen steigt auch erst längerfristig, genauso wie der Besuch von Restaurants. Erst nach der eigentlichen Pensionierung steigert sich der Fernsehkonsum etwas. Für zwei Aktivitäten kommt es längerfristig zu einer schwachen Abnahme: «Fotografieren» und «Gottesdienste besuchen».

Interessant in einem solchen Übergang zu mehr freier Zeit ist auch, festzustellen, welche Pläne wie stark umgesetzt werden. Die Tabelle 5 fasst solche Veränderungenswerte, wiederum mit dem Wilcoxon-Test zusammen. Auch hier gilt wie oben für die Veränderungen der Häufigkeiten: Der Sign-Test zeigt sehr ähnliche Resultate, liegt im Fall der Pläne und Umsetzungen aber noch näher beim Wilcoxon, wohl weil nur wenige Personen Abweichungen über zwei Ränge zeigen. Die Kolonnen 1 und 2 vergleichen die Angaben zu geplanten Häufigkeitsveränderungen der einzelnen Aktivitäten für die Zeit nach dem Ruhestand mit den zu beiden Zeitpunkten nach dem Ruhestand angegebenen Veränderungen. Die dritte Kolonne gibt hingegen signifikante Veränderungen der Ausübungshäufigkeit seit der Pensionierung an.

Es zeigt sich, dass für viele Aktivitäten die Pläne nicht mit den nachher tatsächlich «seit der Pensio-

Tabelle 4

Veränderung der Häufigkeit über die drei Messzeitpunkte

	erster-zweiter Messzeitpunkt	erster-dritter Messzeitpunkt	zweiter-dritter Messzeitpunkt
kumulierte Aktivitäten	-2.774, *, Steigung	-2.862, *, Steigung	n.s.
Haushalt	-3.912, **, Steigung	-3.812, **, Steigung	n.s.
Fernsehen	n.s.	n.s.	-1.988, t, Steigung
Bücher	-2.534, t, Steigung	n.s.	n.s.
Fotografieren	n.s.	-2.090, t, Abnahme	n.s.
Spazieren	-3.024, *, Steigung	-2.812, *, Steigung	n.s.
Restaurant	n.s.	-2.346, t, Steigung	n.s.
Ausruhen	-2.355, t, Steigung	-3.545, **, Steigung	n.s.
Reisen	n.s.	-2.612, *, Steigung	-2.112, t, Steigung
öffentliche Einrichtungen	n.s.	-2.582, t, Steigung	n.s.
Gottesdienste	n.s.	-2.426, t, Abnahme	n.s.

Anmerkung: Wilcoxon-Tests. Der erste Wert in jeder Zelle ist der Wert für Z. «Steigung» bedeutet: mehr positive Antwortrichtungen als negative. «Abnahme» bedeutet: mehr negative Antwortrichtungen als positive.

nierung» angegebenen Veränderungen übereinstimmen. Diese Diskrepanzen häufen sich längerfristig (18 Monate nach der Pensionierung), treten aber schon kürzere Zeit nach der Pensionierung auf. Man plant in der Regel mehr, als man dann tatsächlich ausführt, wobei man diese Pläne in einer Entwicklung sehen muss, die vielleicht zu den berücksichtigten Zeitpunkten noch nicht abgeschlossen war. So schauen zu beiden Zeitpunkten einige Personen mehr fern, als sie vor dem Ruhestand geplant hatten, was sich in einem hochsignifikanten Vergleichswert niederschlägt. Die Wahrscheinlichkeit ist auf der anderen Seite relativ gross, dass man weniger als geplant Bücher liest, fotografiert/filmt/musiziert, ins Theater/Konzert geht und Ausflüge macht, als man das gedacht hatte. Diese Diskrepanz zwischen Plänen und Ausführung zeigt sich sowohl kurzfristig wie auch längerfristig.

Zum dritten Messzeitpunkt wird eher weniger gebastelt, als man das vor dem Ruhestand geplant hatte. Für das «Basteln» zeigt diese Tabelle auch, dass kürzere Zeit nach dem Ruhestand noch keine solche Diskrepanz zwischen Plänen und späterer Umsetzung zu bestehen scheint. Dasselbe kann man sagen für «Sport», «Spiele», «Kurse besuchen» und «Reisen» wie

auch für «Gottesdienstbesuche». Das, was man für diese Bereiche geplant hatte, setzt man kürzere Zeit nach der Pensionierung offenbar eher so um, wie man es geplant hatte. Später kommt man dann eher etwas von diesen Plänen ab.

Die Aktivitäten «Arbeit im Garten», «Sport treiben/Wandern» und «Anderen Menschen helfen» sind insofern interessant, als dass sich für diese auf einer reelleren Ebene signifikante Veränderungen abspielen: Die Aktivitäten im Garten sinken vom zweiten zum dritten Messzeitpunkt, d. h. zum dritten Messzeitpunkt macht man im Vergleich zur Zeit vor der Pensionierung weniger als noch zum zweiten Messzeitpunkt. Für sportliche Aktivitäten haben sich die Pensionierten vor dem Ruhestand tendenziell mehr vorgenommen, als sie längerfristig tatsächlich umsetzen. Kurzfristig scheinen sie ihren Ansprüchen aber genügt zu haben. Ein Vergleich der zum zweiten und dritten Messzeitpunkt angegebenen Werte zeigt diesen tendenziell rückläufigen Wert auch. Für den Vorsatz, anderen zu helfen, ist auf einer kurzfristigeren Ebene festzustellen, dass man eher weniger tut, als man sich vorgenommen hatte. Längerfristig scheint man diese Aktivitäten dann tatsächlich umzusetzen, was sich auch in

Tabelle 5

Vergleich von Freizeitplänen vor Pensionierung und ihre Umsetzung nach Pensionierung

	erster-zweiter Messzeitpunkt	erster-dritter Messzeitpunkt	zweiter-dritter Messzeitpunkt
Garten			-2.644, *, Abnahme
Basteln		-2.767, *, Abnahme	
TV	-4.903, **, Steigung	-4.138, **, Steigung	
Bücher	-3.456, *, Abnahme	-2.805, *, Abnahme	
Fotografieren, Filmen, Musizieren	-3.474, *, Abnahme	-2.261, t, Abnahme	
Ins Theater, Konzert gehen	-4.572, **, Abnahme	-5.650, **, Abnahme	
Sport treiben, Wandern		-2.052, t, Abnahme	-2.193, t, Abnahme
Spielen		-2.181, t, Abnahme	
Kurse besuchen	-2.248, t, Abnahme	-3.927, **, Abnahme	
Ausruhen, nichts tun	-3.099, *, Abnahme	-2.432, t, Abnahme	
Ausflüge	-2.457, t, Abnahme	-2.812, *, Abnahme	
Reisen		-2.412, t, Abnahme	
Gottesdienste		-2.782, *, Abnahme	
anderen Menschen helfen	-8.846, **, Abnahme		-8.072, **, Steigung

Anmerkung: Wilcoxon-Tests. Der erste Wert in jeder Zelle ist der Wert für Z. «Steigung» bedeutet: mehr positive Antwortrichtungen als negative. «Abnahme» bedeutet: mehr negative Antwortrichtungen als positive.

einer Steigerung der positiv gerichteten Angaben vom zweiten zum dritten Messzeitpunkt ausdrückt.

3.2 Bestimmungsgrößen der Freizeit

Dieses Kapitel diskutiert drei wichtige Bestimmungsgrößen der Freizeit: das Geschlecht, die Gesundheit und der sozioökonomische Status. Des Weiteren werden Zusammenhänge zwischen Merkmalen der Freizeit und Bewertung der Pensionierung sowie einigen Zufriedenheitswerten dargestellt. Nur für den Vergleich der Geschlechter wird auf sämtliche Messzeitpunkte eingegangen. Für alle anderen untersuchten Bereiche beschränken sich die hier dargestellten Resultate auf die Darstellung der Situation anderthalb Jahre nach der Pensionierung.

3.2.1 Geschlecht

Die Zufriedenheit mit der Freizeit und die Wichtigkeit der Freizeit bleiben über die Zeit konstant, und zwar für Männer und für Frauen. Männer sind mit ihrer Freizeit vor dem Ruhestand aber tendenziell zufriedener als die Frauen (U-Test, $Z = -1.964$, $p < .05$).

Tabelle 6 zeigt die Unterschiede zwischen den Geschlechtern bezüglich der Häufigkeit der einzelnen Aktivitäten und der Pläne, ob man Aktivitäten nach dem Ruhestand häufiger, gleich oft oder weniger oft auszuüben gedenkt, und später eingeschätzten Veränderungen seit der Pensionierung.

Es gibt ziemlich klar geschlechtsspezifisch häufiger ausgeübte Aktivitätsbereiche. Der Haushalt und «Bücher lesen» sind stark, «Basteln, Handarbeiten, Werken, Stricken», «Musik oder Radio hören» (oft wahrscheinlich während der Haushaltsarbeit), «Theater- und Konzertbesuche», «Besuche machen und erhalten» sowie «Kurse besuchen» auch noch ziemlich eindeutig Aktivitäten, die häufiger von Frauen ausgeübt werden. Für den Aktivitätsbereich des Haushalts könnte man formulieren: Männer können noch so sehr Pläne zu Aktivitäten im Haushalt haben und noch so viel mehr tun nach der Pensionierung – Frauen machen hier doch immer signifikant mehr als Männer.

Männer sind stark vertreten bei der Arbeit in öffentlichen Einrichtungen und in der Gartenarbeit. Sie geben auch an, häufiger Zeit mit der Familie zu verbringen. Zu jeder Zeit und bezüglich jeglicher Pläne sind die Bereiche «Fernsehen», «Sport», «Spazieren», «Restaurantbesuche», «Reisen» und «Gottesdienstbesuche» unabhängig vom Geschlecht. Männer und Frauen unterscheiden sich auch nicht bezüglich der gesamten Aktivität.

Es zeigen sich dagegen keine Geschlechtsunterschiede für folgende Aktivitäten: «Fernsehen», «Sport», «Spazieren», «Restaurantbesuche», «Reisen», «Gottesdienste» und die gesamte Häufigkeit der Aktivitäten.

3.2.2 Der Gesundheitszustand

Hier wird aus Platzgründen darauf verzichtet, sämtliche Messzeitpunkte in die Darstellung einzubeziehen. Anhand des dritten Messzeitpunktes werden Zusammenhänge zwischen Merkmalen der Gesundheit und Merkmalen der Freizeit veranschaulicht.

Die untersuchten Gesundheitsvariablen sind (1) der subjektive Gesundheitszustand (von den Befragten eingeschätzt), (2) die Zufriedenheit mit der Gesundheit und (3) die Beschwerden, die als quasiobjektive Gesundheit betrachtet wird.

Zum dritten Messzeitpunkt korreliert die subjektive Gesundheit positiv mit der Wichtigkeit des Lebensbereiches Freizeit ($Rho = .19$, $p < .01$, hier und in der Folge immer Spearman-Korrelationswerte) und mit der Zufriedenheit mit der Freizeit ($Rho = .35$, $p < .001$). [Die Wichtigkeit des Lebensbereiches Freizeit korreliert übrigens auch positiv mit der Wichtigkeit des Lebensbereiches Gesundheit ($Rho = .30$, $p < .001$)]. Auch die Zufriedenheit mit der Gesundheit korreliert positiv mit der Wichtigkeit der Freizeit ($Rho = .29$, $p < .001$) und hoch positiv mit der Zufriedenheit mit der Freizeit ($Rho = .49$, $p < .001$). Die Beschwerden haben einen negativen Zusammenhang mit der Zufriedenheit mit der Freizeit ($Rho = -.22$, $p < .01$).

Betrachtet man die Aktivitäten zum dritten Messzeitpunkt im einzelnen, so korreliert der Gesundheitszustand positiv mit Gartenarbeit ($Rho = .18$, $p < .05$),

mit Theater- und Konzertbesuchen ($Rho = .16, p < .05$) und mit «Ausflüge und Reisen» ($Rho = .14, p < .05$). Negativ korreliert er mit «Fernsehen» ($Rho = -.15, p < .05$) und «Ausruhen» ($Rho = -.18, p < .05$). Die kumu-

lierte Beschwerdeliste zeigt weniger Korrelationen zu einzelnen Freizeitaktivitäten als die subjektive Gesundheit: Hier besteht lediglich ein negativer Zusammenhang zu «Ausflügen» ($Rho = -.15, p < .05$).

Tabelle 6

Unterschiede zwischen Männern und Frauen bezüglich Freizeitaktivitäten und Plänen für ihre Freizeit nach der Pensionierung respektive angegebener Veränderungen der Aktivitäten seit der Pensionierung

Vergleiche der Häufigkeiten:

	erster Messzeitpunkt	zweiter Messzeitpunkt	dritter Messzeitpunkt
Haushalt	-8.407, ** Frauen	-8.453, ** Frauen	-7.415, ** Frauen
Garten		-3.245, * Männer	-2.549, t Männer
Basteln			-2.165, t Frauen
Zeitschriften	-2.087, t Frauen		
Musik, Radio hören	-2.436, t Frauen	-2.335, t Frauen	-2.140, t Frauen
Bücher lesen	-3.858, ** Frauen	-4.104, ** Frauen	-3.255, * Frauen
Fotografieren			-2.178, t Männer
Theater, Konzerte besuchen	-2.230, t Frauen	-2.799, * Frauen	-2.491, t Frauen
Spielen			-3.141, * Männer
Besuche		-2.124, t Frauen	
Kurse besuchen		-2.258, t Frauen	
Zeit mit der Familie verbringen	-2.256, t Männer	-2.520, t Männer	
Ausruhen			
Ausflüge machen		-2.293, t Frauen	
Arbeit in öffentlichen Einrichtungen anderen helfen	-3.590, ** Männer	-2.342, t Männer	-2.522, t Männer

Vergleiche der Pläne respektive Veränderungen:

	Pläne für die Zeit nach der Pensionierung	Eingeschätzte Veränderungen seit der Pensionierung t2	Eingeschätzte Veränderungen seit der Pensionierung t3
Haushalt	-3.850, ** Männer	-4.353, ** Männer	-4.270, ** Männer
Garten			-3.363, * Männer
Basteln	-3.055, t Frauen		
Zeitschriften			
Musik, Radio hören		-2.147, t Frauen	-2.239, t Frauen
Bücher lesen	-2.103, t Frauen	-3.713, ** Frauen	-2.714, * Frauen
Fotografieren	-2.731, * Männer		
Theater, Konzerte besuchen	-2.942, * Frauen		
Spielen			
Besuche	-3.069, * Frauen	-2.191, t Frauen	-2.761, * Frauen
Kurse besuchen	-2.818, * Frauen	-2.141, t Frauen	-2.665, * Frauen
Zeit mit der Familie verbringen			
Ausruhen	-2.184, t Frauen		
Ausflüge machen			
Arbeit in öffentlichen Einrichtungen anderen helfen	-2.090, t Frauen		

Anmerkung: Mann-Whitney-U-Tests. «Frauen» bedeutet: Frauen sind in diesem Bereich aktiver.
«Männer» bedeutet: Männer sind in diesem Bereich aktiver.

Wer zufriedener ist mit seiner Gesundheit, übt häufiger Aktivitäten im Garten aus ($Rho = .18$, $p < .01$), macht mehr Sport ($Rho = .21$, $p < .01$), fotografiert (filmt, musiziert) mehr ($Rho = .17$, $p < .05$), geht häufiger ins Theater/in Konzerte ($Rho = .18$, $p < .01$), verbringt mehr Zeit mit der Familie ($Rho = .17$, $p < .05$), macht mehr Ausflüge ($Rho = .21$, $p < .01$), reist mehr ($Rho = .18$, $p < .05$) und arbeitet mehr in öffentlichen Einrichtungen ($Rho = .14$, $p < .05$). Die Zufriedenheit mit der Gesundheit korreliert auch mit der Gesamtaktivität ($Rho = .22$, $p < .01$).

In erster Linie sind es die subjektiven Gesundheitsvariablen, die mit dem Freizeitverhalten zusammenhängen, wobei auch deutlich wird, dass ein objektiv problematischerer Gesundheitszustand die Zufriedenheit mit der Freizeit einschränkt. Wer gesünder ist, ist mit der Freizeit zufriedener und gleichzeitig findet er diese auch wichtiger. Die einzelnen Aktivitäten, die mit den drei untersuchten Gesundheitsvariablen korrelieren, zeigen deutlich, dass bessere Werte für die Gesundheit mit Aktivitäten zusammenhängen, die physische Anstrengungen und/oder Mobilität voraussetzen.

Die Zufriedenheit mit der Gesundheit könnte also möglicherweise als eine Art Aktivierungsmittel wirken, das zu mehr ausgeübter Aktivität führt, was sich wiederum auf die Gesundheit auswirken kann, was die Zufriedenheit mit der Gesundheit wiederum beeinflussen dürfte.

3.2.3 Der sozioökonomische Status

Die hier untersuchten Variablen sind (1) der sozioökonomische Status, (2) der Ausbildungsstatus und (3) das Haushaltseinkommen. Auch hier wird nur die Freizeit bei der dritten Befragung berücksichtigt. Der sozioökonomische Status und der Ausbildungsstatus wurden für den ersten Messzeitpunkt berechnet. Für das Haushaltseinkommen wird der dritte Messzeitpunkt berücksichtigt. Hier ist vorwegzunehmen, dass diese drei Variablen miteinander zusammenhängen, weil ihre Bildung zum Teil auf gleichen Grundvariablen beruht.

Der sozioökonomische Status wurde für diese Untersuchung in einer Variable gebildet (vgl. Schneider, 1996). Ein höherer sozioökonomischer Status korreliert negativ mit Aktivität im Haushalt ($Rho = -.22$, $p < .01$), mit «Spazierengehen» ($Rho = -.17$, $p < .05$), positiv mit «Bücherlesen» ($Rho = .21$, $p < .05$), «Theater-/Konzertbesuche» ($Rho = .24$, $p < .01$), «Kursbesuche» ($Rho = .52$, $p < .001$) und «Zusammensein mit der Familie» ($Rho = .19$, $p < .05$). Weder die Zufriedenheit mit der Freizeit noch deren Wichtigkeit korrelieren mit dem sozioökonomischen Status und auch nicht mit dem Ausbildungsstatus, der in Diskussionen zum sozioökonomischen Status oft in die Überlegungen einbezogen wird.

Der sozioökonomische Status und der Ausbildungsstatus sind zum Teil auf gleichen Grundinformationen entstanden. Trotzdem zeigen sich leicht andere Zusammenhänge des Ausbildungsstatus mit Freizeitvariablen. Die für diese Untersuchung gebildete Variable der Ausbildung korreliert negativ mit der Häufigkeit des Fernsehens ($Rho = -.20$, $p < .01$), positiv mit Theater- und Konzertbesuchen ($Rho = .21$, $p < .01$), mit «Bücherlesen» ($Rho = .27$, $p < .001$), mit «Fotografieren, filmen, musizieren...» ($Rho = .26$, $p < .001$), mit «Anderen helfen» ($Rho = .14$, $p < .05$) und mit «Kursbesuche» ($Rho = .58$, $p < .001$).

Das Haushaltseinkommen hängt mit Aktivitäten zusammen: Zum dritten Messzeitpunkt korreliert dieses positiv mit «Zeitschriftenlesen» ($Rho = .17$, $p < .05$), mit «Theater-/Konzertbesuche» ($Rho = .22$, $p < .01$) und «Sport» ($Rho = .22$, $p < .01$), mit «Kursbesuche» ($Rho = .22$, $p < .01$), mit dem Zusammensein mit der Familie ($Rho = .15$, $p < .05$), mit «Ausflüge machen» ($Rho = .21$, $p < .01$) und mit «Arbeiten in öffentlichen Einrichtungen» ($Rho = .17$, $p < .05$). Eine negative Korrelation zeigt sich zum Ausruhen ($Rho = -.17$, $p < .05$). Das Haushaltseinkommen korreliert auch positiv mit der Gesamtaktivität ($Rho = .17$, $p < .05$).

Der sozioökonomische Status korreliert mit zum Teil finanziell etwas aufwendigeren Freizeitaktivitäten: «Bücher lesen», «Konzerte/Theater besuchen» und auch «Kurse besuchen» sind in der Regel eher etwas

teurer. Die Gesamtaktivität zeigt in ihrem Zusammenhang mit dem Haushaltseinkommen auch, dass finanzielle Bedingungen eine Rolle spielen können.

Die Resultate zum sozioökonomischen Status und zum Ausbildungsstatus könnten aber auch auf eine sozialisierte Freizeitkultur hinweisen, die über Ausbildung und beruflichen Werdegang hin zu spezifischen Aktivitäten geführt hat.

3.3 Freizeit, Pensionierung und Wohlbefinden

3.3.1 Die Sicht des Ruhestandes

Hier soll nur auf die Hauptmerkmale der Freizeit eingegangen werden und nur der dritte Messzeitpunkt einbezogen werden. Wichtig scheint hier vor allem der Zusammenhang zwischen insbesondere der Zufriedenheit mit der Freizeit und auch der Einschätzung der Pensionierung als positiv/negativ. Wer sich durch die Pensionierung eher bedroht fühlt, ist in seiner Gesamtaktivität tendenziell eingeschränkt (Tabelle 7).

Hier wird nur die Einschätzung der Pensionierung als Herausforderung in Zusammenhang mit Einzelaktivitäten gesetzt. Auf die Darstellung weiterer Ergebnisse wird verzichtet, weil sie den Rahmen der vorliegenden Publikation sprengen würden. Interessant ist die positive Korrelation ($Rho = .22, p < .01$) zwischen dem stark kreativitätsbezogenen Item der Aktivitäten («Fotografieren, Filmen, Musizieren, Malen, Schreiben») und der Einschätzung der Pensionierung als Herausforderung. Ein weiterer, allerdings nur tendenzieller Zusammenhang besteht zwischen einer solchen Sicht der Pensionierung und der Aktivität «Kurse besuchen» ($Rho = .15, p < .05$), sowie eine negative Be-

ziehung zum «Sich Ausruhen» ($Rho = -.19, p < .01$). Dies lässt auf eine Gruppe schliessen, die in einer künstlerisch-kreativen Richtung ambitioniert ist.

3.3.2 Wohlbefinden

Auch hier wird nur auf die Hauptmerkmale der Freizeit eingegangen und nur der dritte Messzeitpunkt berücksichtigt. Die Wichtigkeit der Freizeit korreliert mit den verschiedenen Wohlbefindensvariablen hoch, nur für die Belastungsfreiheit zeigt sich kein signifikanter Zusammenhang. Dass, wer zufriedener ist mit seiner Freizeit, auch bessere Wohlbefindenswerte hat, war zu erwarten. Die Korrelationen sind zum Glück (Traitvariable des Wohlbefindens) mit $Rho = .56$, zur Belastungsfreiheit mit $Rho = .28$ und zur bilanzierten Lebenszufriedenheit mit $Rho = .55$ hochsignifikant.

Höheres Wohlbefinden korreliert mit mehr ausgeübten Aktivitäten. Wer in diesem Sinn aktiver ist, fühlt sich tendenziell belastungsfreier, momentan und generell wohler und hat auch eine bessere bilanzierende Zufriedenheit (Tabelle 8).

4 Zusammenfassung

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Zufriedenheit mit der Freizeit nach der Pensionierung zunimmt. Bei Einbezug der Veränderungsfragen könnten die Ergebnisse wohl in der Art interpretiert werden, dass die Zufriedenheit mit diesem Lebensbereich dann stagniert (statistisch gesehen geht sie zurück, bleibt aber gross). Die meisten Personen sind aber zu jedem Zeitpunkt mit ihrer Freizeit zufrieden. Dasselbe gilt im Prinzip auch für die Wichtigkeit der Freizeit.

Tabelle 7

Die Sicht der Pensionierung und Merkmale der Freizeit zum dritten Messzeitpunkt

	positiv/negativ	Bedrohung	Herausforderung
Wichtigkeit der Freizeit	.23, *	n.s.	n.s.
Zufriedenheit mit der Freizeit	.43, **	-.25, **	n.s.
Aktivitäten kumuliert	n.s.	-.14, t	n.s.

Anmerkung: Spearman-Korrelationen

Die meisten Personen erwarten für ihre Freizeit, wenn sie überhaupt eine Veränderung voraussehen, eine Verbesserung. Die nach der Pensionierung eingeschätzte Verbesserung/Verschlechterung zeigt im Vergleich zum erwarteten Wert, dass man mit einer grösseren Verbesserung gerechnet hatte. Längerfristig entspricht die berichtete wieder eher der erwarteten Verbesserung.

Die Befragten üben nach dem Pensionierungszeitpunkt mehr Aktivitäten aus als vorher, wobei sich eine statistisch signifikante Entwicklung zeigt, obwohl die kumulierten Aktivitätswerte reell nur schwach steigen. Die Häufigkeitsangaben zur Freizeit müssen aber auch in Abhängigkeit von der neuen Situation gesehen werden, die vielleicht zu neuen Relationen geführt hat. Nach der Pensionierung tut man vor allem mehr im Haushalt und geht mehr spazieren. Für andere Aktivitäten zeigen sich Verläufe, die z. T. eher kurzfristig und manchmal erst längerfristig steigen. Für viele Aktivitäten stimmen die Pläne nicht mit der Realität nach der Pensionierung überein. Für viele Aktivitäten plant man mehr, als man dann tatsächlich umsetzt.

Die Aktivitäten hängen zum Teil stark mit dem Geschlecht zusammen. Frauen und Männer unterscheiden sich aber in der gesamten Häufigkeit ihrer Aktivitäten nicht. Wer gesünder ist und vor allem wer sich gesünder fühlt, ist mit der Freizeit zufriedener und findet diese wichtiger. Bessere Werte für die Gesundheit hängen mit Aktivitäten zusammen, die physische Anstrengungen und/oder Mobilität voraussetzen. Für den sozioökonomischen Status zeigt sich, dass eine bessere Stellung einzelne Aktivitäten offenbar erleichtert (– dies gilt besonders für «Kursbesuche» und für «Theater-/Konzertbesuche», aber auch für «Bücher-

lesen» und «Zusammensein mit der Familie»). Möglicherweise kann man auch von einer sozialisierten Freizeitkultur von Personen sprechen, denen es sozioökonomisch besonders gut geht. Ein Zusammenhang der gesamten Häufigkeit der Aktivitäten mit dem Haushaltseinkommen zeigt auch die Bedeutung der finanziellen Grundlage im Bereich Freizeitverhalten.

Wer die Pensionierung positiver einschätzt, ist zufriedener mit seiner Freizeit, und wer sich durch die Pensionierung eher bedroht fühlt, ist in seiner Gesamtaktivität tendenziell eingeschränkt. Wer ein höheres Wohlbefinden hat, ist in seiner Freizeit aktiver. Ein entspannter, zufriedener Lebensstil, eine bessere finanzielle Grundlage und positive Erwartungen, was die Zukunft angeht, hängen mit einem ausgedehnteren Freizeitverhalten zusammen.

Tabelle 8

Wohlbefinden und Merkmale der Freizeit zum dritten Messzeitpunkt

	Glücks- gesamtwert, trait	Belastungs- freiheit	subjektives Wohlbefinden, state	bilanzierte Lebens- zufriedenheit
Wichtigkeit der Freizeit	.28, **		.30, *	.23, *
Aktivitäten kumuliert	.25, **	.17, t	.19, *	.24, *

Anmerkung: Spearman-Korrelationen

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonucci, T. C. (1985). Personal characteristics, social support, and social behavior. In R. H. Binstock, E. Shanas (Eds.) *Handbook of aging and the social sciences*. (2nd ed.) New York: Van Nostrand.
- Bäcker, G. & Naegele, G. (1989). Gleitender Ruhestand, Altersteilzeitarbeit und Teilrente. Probleme und Chancen einer alternativen Form des Ausscheidens aus dem Arbeitsleben. *Zeitschrift für Gerontologie*, 22, 138–142.
- Beehr, T. A. & Nielson, N. L. (1995). Descriptions on job characteristics and retirement activities during the transition to retirement. *Journal of Organizational behavior*, 16, 681–690.
- Behrend, Ch. (1996). «Rente mit 58 Jahren» – Verbesserung oder Verschlechterung der Lebenslage? *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 29, 339–342.
- Binstock, R. H. & Shanas, E. (Eds.). (1985). *Handbook of aging and the social sciences*. (2nd ed.) New York: Van Nostrand.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brosius, G. & Brosius, F. (1995). *SPSS – Base System und Professional Statistics*. Bonn: Thomson.
- Buchmüller, R., Dobler, S., Kiefer, T., Margulies, F., Mayring, Ph., Melching, M. & Schneider, H.-D. (1996). *Vor dem Ruhestand. Eine psychologische Untersuchung zum Erleben der Zeit vor der Pensionierung*. Bern: Huber.
- Dieck, M., Naegele, G. & Schmidt, R. (1985). «Freigesetzte» Arbeitnehmer im sechsten Lebensjahrzehnt – eine neue Ruhestands-generation. Bericht über zentrale Ergebnisse einer Expertentagung zu diesem Thema. *Zeitschrift für Gerontologie*, 18, 281–291.
- Döll, R., Jochmann, A. & Müller, T. (1986). Fallstudie: Gleitender Übergang in den Ruhestand. *Personal*, 38, 376–379.
- Eckenrood, J. (1984). Impact of chronic acute stressors on daily reports of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 907–918.
- Gerosa, E. (1988). *La popolazione anziana del canton Ticino. Un'indagine sui bisogni e sui modi di vita*. Milano: Angeli.
- Gilliand, P. (1983). Rentiers AVS: Une autre image de la Suisse. *Inégalités économiques et sociales*. Lausanne: Réalités sociales.
- Goudy, W. J. (1981). Changing work expectations: findings from the Retirement-History-Study. *The Gerontologist*, 21, 644–649.
- Hatzelmann, M. A. (1987). *Das vorzeitige Ausscheiden aus dem Berufsleben. Eine qualitative Längsschnittuntersuchung an Metallfacharbeitern*. Augsburg, Dissertation.
- Höpflinger, F. & Stuckelberger, A. (1992). *Alter und Altersforschung in der Schweiz*. Zürich: Seismo.
- Höpflinger, F. & Wyss, K. (1994). *Am Rande des Sozialstaates*. Bern: Haupt.
- Jores, A. (1969). *Um eine Medizin von morgen*. Bern: Huber.
- Kiefer, T. (1996). *Die Bedeutung von Arbeit und Freizeit beim Übergang in den Ruhestand*. Unveröffentlichte Dissertation.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology* 37, 1–11.
- Lalivé d'Épinay, C. (1991). *Die Schweizer und ihre Arbeit*. Zürich: Verlag der Fachvereine.
- Lalivé d'Épinay, C. (Hrsg.). (1995). *Altern in der Schweiz. Bilanz und Perspektiven*. Bern: Eidgenössische Kommission «Neuer Altersbericht».
- Lawton, M. P. (1982). The well-being and mental health of the aged. In T. Field et al. (Eds.), *Review of human development* (pp. 614–628). New York: Wiley-Interscience.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leu, R. E., Burri, S. & Priester, T. (1997). *Lebensqualität und Armut in der Schweiz*. Bern: Haupt.
- Lüthi, A. (1983). *Die wirtschaftliche Ungleichheit im Rentenalter in der Schweiz*. Freiburg: Universitätsverlag.
- Mäder, U., Biedermann, F., Fischer, B. & Schassmann, H. (1991). *Armut im Kanton Basel-Stadt*. Basel: Social Strategies (23).
- Margulies, F. & Kiefer, T. (1996). Der Einfluss der Freizeittätigkeiten auf die Bewertung der Pensionierung. In R. Buchmüller et al.

- (Hrsg.), Vor dem Ruhestand, eine psychologische Untersuchung zum Erleben der Zeit vor der Pensionierung (S. 127–144). Huber: Bern.
- Mayring, Ph. (1987). Subjektives Wohlbefinden im Alter. Stand der Forschung und theoretische Weiterentwicklung. Zeitschrift für Gerontologie, 20, 367–376.
- Mayring, Ph. (1990). Glück und Wohlbefinden im Alter. In Ph. Mayring & W. Saup (Hrsg.), Entwicklungsprozesse im Alter (S. 167–184). Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, Ph. (1991). Psychologie des Glücks. Stuttgart: Kohlhammer
- Melching, M. (1996a). Finanzielle Aspekte beim Übergang in den Ruhestand. In R. Buchmüller et al. (Hrsg.), Vor dem Ruhestand. Eine psychologische Untersuchung zum Erleben der Zeit vor der Pensionierung (S. 177–208). Bern: Huber.
- Melching, M. (1996b). Umgang mit Geld. Wirtschaftliche und psychologische Aspekte im dritten Lebensalter. Bern: Huber.
- Naegele, G. (Hrsg.).(1987). Massnahmen zur Bewältigung der Frühverrentung. Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe.
- Naegele, G. & Tokarski, W. (1988). Vorzeitiger Ruhestand – ein neues Forschungsfeld in der Gerontologie. Bericht über den internationalen Workshop «Early retirement» in Jerusalem/Israel. Zeitschrift für Gerontologie, 21, 295–296.
- Palmore, E. & Busse, E. W. (Eds.).(1985). Normal aging. Durham: Duke University.
- Palmore, E., Fillenbaum, G. G. & George, L. K. (1984). Consequences of retirement. Journal of Gerontology, 39, 109–116.
- Parnes, H. (1981). Work and retirement. Cambridge: Massachusetts Institut of Technology Press.
- Perruchoud-Massy, M.-F. (1994). La Pauvereté en Valais. In Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie (Hrsg.), Gerontologie und Ökonomie (S. 101–105). Bern: Baruzzi.
- SAKE – Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (1994). Bern: Bundesamt für Statistik.
- Schmitz-Scherzer, R. (1981). Pensionierung und Freizeit. In Die Psychologie des 20. Jahrhunderts (S. 1115–1136). Zürich: Kindler.
- Schneider, H.-D. (1996a). Untersuchungsplan und Methodenfragen. In R. Buchmüller et al. (Hrsg.). Vor dem Ruhestand. Eine psychologische Untersuchung zum Erleben der Zeit vor der Pensionierung (81–92). Bern: Huber.
- Schneider, H.-D. (1996b). Die soziale Umwelt im Alter kann Ressource, aber auch Belastung sein. In R. Buchmüller et al. (Hrsg.). Vor dem Ruhestand. Eine psychologische Untersuchung zum Erleben der Zeit vor der Pensionierung (19–34). Bern: Huber.
- Schweizer, W. (1980). Die wirtschaftliche Lage der Rentner in der Schweiz (Vol. 2). Bern: Haupt.
- Schweizer, W. (1985). Die Auswirkungen der AHV/IV-Gesetzgebung auf die wirtschaftliche Lage der Rentenempfänger (NFP-Schlussbericht, Projekt-Nr. 4). Bern: mimeo.
- Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie (Hrsg.). (1994). Gerontologie und Ökonomie. Bern: Baruzzi.
- Schweizerischer Beobachter (Hrsg.).(1990). Leben ab sechzig. Planen – gestalten – geniessen. Glattbrugg: Curti Medien.
- Stauder, K. H. (1955). Über den Pensionierungsbankrott. Psyche, 9, 481–497.
- Teipen, Ch. & Zierep, E. (1996). Konsensuelle und konfliktorische Frühverrentung – Der flexible Übergang in den Ruhestand im Kontext unterschiedlicher Arbeitskräftestrategien. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 29, 334–338.
- Thomae, H. & Lehr, U. (1968).(Hrsg.), Altern. Probleme und Tatsachen. Frankfurt: Akademische Verlagsgesellschaft.
- Thompson, W. E. (1968). Die Antizipation des Ruhestandes und die Anpassung an diesen Zustand. In H. Thomae & U. Lehr (Hrsg.), Altern. Probleme und Tatsachen (284–298). Frankfurt: Akademische Verlagsgesellschaft.
- Tinsley, H. E. & Johnson, T. L. (1984). A preliminary taxonomy of leisure activities. Journal of Leisure Research, 16, 234–144.
- Tokarski, W. (1985). Über die Notwendigkeit und Möglichkeiten einer Analyse der Freizeit Älterer. Zeitschrift für Gerontologie, 18, 2, 72–75.
- Tokarski, W. & Schmitz-Scherzer, R. (1992). Freizeitpsychologie. In R. Asanger & G. Wenninger (Hrsg.), Handwörterbuch Psychologie (S. 200–205). Weinheim: PVU.

