

# Zwischen Aktivität und Coolness – Gestaltungen von Zeit in der Lebensphase Alter.

Prof. Dr. Cordula Endter, Hochschule Zittau/Görlitz

## 1. EINLEITUNG

Wenn um einen herum alles immer schneller, moderner, hybrider wird, was passiert dann mit dem eigenen Erleben von Zeitlichkeit? Welchen Wert haben Erfahrung und Wissen in der beschleunigten Moderne? Und was macht das mit dem Zeiterleben von älteren Menschen?

Alter(n) wird nur selten mit eben jenen Kategorien der hyperzeitlichen Gegenwartsgesellschaft assoziiert. Doch heutzutage geht es vielmehr – wie die Soziolog:innen Silke van Dyk und Tina Denninger schreiben – um ein Leben in „um sich greifende[r] Entgrenzung von Arbeit und Leben, omnipräsente[r] Anforderungen der Selbstoptimierung und Leistungssteigerung, [der] Beschleunigung von Handlungsabläufen oder [der] Schrumpfung von Zeit und Raum durch neue Kommunikations- und Transporttechnologien“ (van Dyk & Denninger, 2017, S. 27).

Wie ältere Menschen mit diesen Anforderungen umgehen, thematisiert der folgende Artikel. Damit verbunden ist die Frage, inwieweit die Lebensphase Alter als „Andere der Aktivgesellschaft“ – wie die eben bereits erwähnten Denninger und van Dyk es bezeichnen (ebd.) – verstanden werden kann, in der gerade durch die Verknappung der sonst unbegrenzt erscheinenden Ressource Zeit mit Blick auf das Lebensende andere Zeitregime, andere Praktiken der zeitgebundenen Sinngebung, andere Bedeutungen der eigenen Zeitlichkeit wirkmächtig werden.

## 2. ALTERNZEITEN ZWISCHEN BESCHLEUNIGUNG UND ZEITWOHLSTAND

Das Leben im sogenannten wohlverdienten Ruhestand hat sich zu einem Leben im Unruhestand gewandelt, und zwar nicht allein aufgrund individueller Bedürfnisse und subjektiver Vorlieben, sondern aufgrund einer auf die Aktivierung der älteren Subjekte setzenden Sozialpolitik. Institutionalisiert wurde der Ruhestand als finanziell abgesicherte Nacherwerbshase mit der Rentenreform 1957. Seither galt der Ruhestand als gesellschaftlich legitimierte Lebensform jenseits der Erwerbsarbeitsgesellschaft (vgl. van Dyk & Denninger, 2017, S. 28). Diese „späte Freiheit“ (Rosenmayr, 1983) ist alltagskulturell fest verankert.

Der demografische Wandel – also die steigende Zahl der älteren Menschen aufgrund höherer Lebenserwartung, bei gleichzeitiger Stagnation der Geburten – verändert dieses institutionalisierte Gefüge. Besonders prägnant ist dabei, dass sich das Leitbild des aktiven Alters, das in den 1970er Jahren als empowernder Ansatz gedacht und in die Alterspolitik eingebracht wurde – zu einem Aktivierungsregime wandelt. Zu beobachten ist dabei eine aktivgesellschaftliche Wiederverpflichtung der Lebens-

phase Alter.

Diese Aktivierung verfolgt das Ziel, dass ältere Menschen – beispielsweise durch die Einbindung in ehrenamtliche Aktivitäten, aber auch als Konsument\*innen – selbst aktiv einen Beitrag zur erfolgreichen Bewältigung der durch die demografische Alterung verursachten gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Problemlagen leisten.

Aus Perspektive einer kulturwissenschaftlichen Altersforschung stellen sich dann unter anderem folgende Fragen: wie verändert sich die Lebensphase Alter in diesem Spannungsfeld aus Entpflichtung einerseits und Aktivierung andererseits, wie wirkt sich diese Veränderungen auf den Umgang mit Zeit im Alter aus und welche Rückschlüsse des Umgangs mit und die Bedeutung von Zeit in der Lebensphase Alter können auf den gesellschaftlichen Wert des Alters zugelassen werden.

Diesen Fragen gehe ich anhand einer ethnografischen Skizze nach, die auf einer Feldforschung 2014-2016 beruht.<sup>1</sup>

## 3. ETHNOGRAFISCHE SKIZZE

Die Wohnanlage in der Gartenstraße ist ein Neubau aus den 2000er Jahren. Die Rasenfläche, welche die Häuser der Anlage miteinander verbindet, ist sehr gepflegt. Das Ehepaar Bach wohnt im Dachgeschoss, es gibt einen Fahrstuhl und eine Dachterrasse, die die gesamte Wohnung umzieht. Jürgen Bach züchtet hier Tomaten, Kürbisse und Zucchini. Dazu sammelt er das Regenwasser in mehreren großen Tonnen, worauf Jürgen Bach sehr stolz ist, wie er mir beim Rundgang über die Dachterrasse berichtet.

Ich lerne die beiden Ende 60-jährigen im Rahmen meiner Feldforschung kennen, in der ich eigentlich Techniknutzung im Alter untersuche (Endter, 2021). Während meiner Besuche bei den älteren Teilnehmer\*innen einer Studie zu digitalem Gedächtnistraining fällt aber auf, wie unterschiedlich die älteren Menschen ihre Zeit gestalten und wie mehr oder weniger wichtig es ihnen ist, mir gegenüber möglichst aktiv, beschäftigt und fit zu erscheinen und damit jener busy ethic Folge zu leisten, wie sie der US-amerikanische Gerontologe David Ekerdt (1986) zeitdiagnostisch zusammenfasst.

Marianne Bach ist eine ehrgeizige Studienteilnehmerin. Sie trainiert mehr als vorgegeben, wiederholt Testläufe im Rahmen des Gedächtnistrainings, wenn die Resultate sie nicht zufrieden stellen und auch sonst ist sie sehr aktiv. Sie geht zweimal die Woche ins Fitnessstudio, hat eine Laufgruppe und fährt viel Fahrrad.

Ihr sei es eben wichtig, gegen das Alter anzugehen, fasst

<sup>1</sup> Die Personen wurden anonymisiert.



sie ihre Aktivitäten mit Stolz zusammen. Denn, ließe man sich gehen, dann sei es schnell um einen geschehen. Vielmehr müsse man dem Altern „die Stirn bieten“ (Feldnotiz, Juni 2014).

Jürgen Bach entgegnet seiner Frau auf die Aussage, dass sie sich weder alt fühle, noch alt sein wolle wie folgt: „Du musst Dir mal überlegen, wie alt du jetzt schon bist und wie viele andere, sich seit wie vielen Jahren schon die Radieschen von unten anschauen“ (Feldnotiz, Juni 2014). Seine Frau schüttelt dazu nur den Kopf und widmet sich einer Beschäftigung in der Küche. Jürgen Bach bleibt in seinem Stuhl am Wohnzimmertisch, an dem wir das Gespräch führen, unverändert sitzen.

Wie lassen sich die unterschiedlichen Handlungen und deren Bewertungen meiner beiden Interviewpartner\*innen einordnen?

#### 4. AKTIVES ALTER ALS AKTIVIERTES ALTER

Marianne Bach fällt es schwer, sich mit eben jenem wohlverdienten Ruhestand anzufrunden, da genau dieser sie als alt kennzeichnen würde. Aktivität bietet ihr die Möglichkeit gegen diese Zuschreibung 'alt' vorzugehen. Zugleich entspricht diese Aktivitätsorientierung ihrem biografischen Muster und etablierten Alltagspraktiken. Sie war als frühere Sportlehrerin schon immer sehr sportaffin und aktiv. Fit-Sein ist für sie nicht allein Ausweis eines Noch-Nicht-Altseins, sondern ist altersübergreifend für sie das Erleben von Selbstbestimmtheit und damit Autonomie. Da bieten die gesellschaftlich etablierten Aktivierungsmöglichkeiten für ältere Menschen ihr zahlreiche Möglichkeiten sich hier zu verwirklichen und damit ihrem selbstgesteckten Ideal nachzueifern.

Ihr Tätigsein in Sport, Verein und Enkelkinderbetreuung liest sich auf den ersten Blick als Ausdruck jenes aktiven Alters wie es von unterschiedlichen Gerontolog\*innen wie Rowe und Kahn (1987) für den US-amerikanischen oder Paul und Margret Baltes (1989) für den europäischen Raum entworfen haben.

Dahinter steht die Idee, dass durch die Fortsetzung der in früheren Lebensphasen ausgeführten Aktivitäten auch und gerade im Alter ein hohes Maß an Lebenszufriedenheit und Lebensqualität erreicht werden kann. Und dass sich die älteren Menschen zudem durch und in diesen Aktivitäten als sozial teilhabend und gesellschaftlich wertgeschätzt erleben. Damit verbunden ist eine Alterspolitik, die diese Vorstellung eines aktiven Alters prioritär setzt und darin an dessen normativer Kraft mitwirkt. Marianne Bachs Aktivitätsorientierung allein vor einer Aktivierungslogik zu lesen, würde zu kurz greifen, vielmehr gilt es zu verstehen, dass der Aktivitätsimperativ erst durch ein Altersbild hat so wirkmächtig werden können, das darauf gründet, dass Arbeit mit Tätigsein und Aktivität assoziiert wird und Ruhestand mit Passivität und Freizeitorientierung. Der Eintritt in eben diesen Ruhestand befördert ältere Menschen also in eine Phase des Nichtstuns, des Nichttätigseins, die durchaus als

Belastung erlebt werden kann. Der Taktgeber Arbeit fällt weg und an dessen Stelle steht die Aufgabe, die sonst so strukturierte, reglementierte Zeit nun frei zu gestalten. Der Soziologe Martin Kohli spricht hier vom „kulturellen Dilemma des Ruhestands“ (Kohli 1987: 27f., zit. nach van Dyk & Denninger, 2017, S. 31). Ein Dilemma, das mittlerweile auch durch Coaching und Therapieangebote versucht wird, positiv zu gestalten.

Marianne Bach begreift diesen „Zeitwohlstand“ (ebd., S. 28) als eine durch Aktivität zu gestaltende Aufgabe. Dabei liegen Selbstbestimmung durch Aktivität und Selbstverpflichtung auf Aktivität sehr nah beieinander. Ihr Ehemann Jürgen Bach geht damit anders um.

#### 5. SOUVERÄNER ZEITUMGANG ALS ALTERSCOOLNESS

Seine Zeit souverän zu nutzen, bedeutet für Jürgen Bach nicht allein, sich möglichst geschäftig zu geben oder auch zu sein, sondern diese Zeit bewusst in Aktivität zu gestalten. Sein Alltag besteht aus einem zyklischen Rhythmus aus Aktivität und Ruhe, in denen er sich Aufgaben widmet, die ihm Spaß machen. Dazu zählt der Anbau von verschiedenen Gemüsesorten auf der großflächigen Terrasse, das Pflegen von Freundschaften und die Beteiligung an Ausflügen seiner Wandergruppe. Leicht ließen sich diese Aktivitäten auch gemäß dem gesellschaftlichen Leitbild eines aktiven Alters rahmen. Aber Jürgen Bach geht es in seinen Aktivitäten weder um ein möglichst beschäftigtes Dasein, noch um ein sich gesellschaftlich als nützlich erweisendes Alterssubjekt. Ebenso wenig spielt es für ihn eine Rolle, Alt-Sein zu verhindern oder aufzuschieben. Für ihn steht Sinnerleben im Vordergrund. Eng damit verknüpft sind entsprechend Freude, Erholung, Spaß und Austausch. Während seine Frau sich durch verschiedenste sportliche Aktivitäten versucht körperlich fit zu halten, ist Jürgen Bach zufrieden mit sich, seinem Körper, seinem Alter. Diese Zufriedenheit ist nicht gleichbedeutend mit Passivität. Vielmehr verfügt auch Jürgen Bach über ein abwechslungsreiches Repertoire von Aktivitäten, nur speisen sich diese aus einer anderen Motivation bzw. Haltung. Diese Haltung, die zu einem souveränen, auf Sinnstiftung orientierten Zeitumgang führt, ist anschlussfähig an Harm-Peer Zimmermanns Konzept der „Alterscoolness“ (Zimmermann, 2013). Alters-Coolness ist für Zimmermann „eine Haltung, mit der Menschen darum bemüht sind, den Herausforderungen und Zumutungen des Alters mit gespannter Selbstbeherrschung, kontrollierter Lässigkeit [und] souveräner Improvisation zu begegnen“ (ebd., S. 121).

#### 6. ABSCHLIESSENDE ÜBERLEGUNGEN ZUM ZEIT-HANDELN IM ALTER

Die kurze Skizze zeigt, dass es einer gewissen Souveränität bedarf, sich den Anforderungen eines aktiven Alters gegenüber zu entziehen, sie nicht zum bestimmenden Taktgeber der eigenen Zeit werden zu lassen. Eine solche alterscoole Zeitsouveränität kann als eine



resiliente Praxis im Umgang mit Aktivierungsnormen einerseits und Endlichkeit andererseits interpretiert werden.

Das heißt auch, dass die veränderten Zeitregime der Lebensphase Alter nicht einfach als delegitimierte Ruhestandsphase verstanden werden können. Sie können aber auch nicht als trotziges Festhalten an eben dieser späten Freiheit interpretiert werden. Vielmehr wurde deutlich wie es zur Aufgabe der alternden Subjekte wird, diese Anforderungen und Aufforderungen in ihren Alterspraktiken zu verhandeln und sich damit selbst in eine Form der Souveränität zu versetzen.

Diese ist nicht misszuverstehen als eine per se widerständige Form der Unabhängigkeit von diskursiven Zeitregimen, sondern muss vielmehr als eben jene eigensinnige Praktik verstanden werden, in der alternende Subjekte sich mit diesen zeitaktivierenden Aufforderungen auseinandersetzen und für sich entscheiden, wie sie damit umgehen wollen. Darin behaupten sie ihre Autonomie – oder mit Harm-Peer Zimmermann gesprochen – darin wird ihre Alterscoolness sichtbar. Das kann bedeuten, dass sich das Leben – wie im Fall von Marianne Bach – durchaus sehr beschäftigt gestaltet und von eben jener busy ethic (Ekerdt, 1986) bestimmt wird, in der Freizeit, Körper, Wissen, Care zu aktivierbaren Ressourcen werden, die den eigenen Status als Renter\*in und damit als Zeit-Habende ebenso wie die Insignien des Alt-Seins verschleiern. Beschäftigt-Sein wird hier auch zum Ausweis eines Noch-Nicht-Alt-Seins.

Wenn van Dyk und Denninger also nach dem Anderen der Aktivgesellschaft fragen und vermuten, dass die Lebensphase Alter als ein solches Andere fungieren könnte, dann zeigt das Ehepaar Bach, dass dieses Andere möglicherweise in den Praktiken der Sinnpro-

duktion jenseits von Erwerbsarbeit liegt. Allerdings funktioniert diese Sinnproduktion nur in Kontrastierung zu eben jener Erwerbstätigkeit und richtet sich damit in einem Vergleichsmodus stets an eben jene erwerbsorientierte Gesellschaft, zu der es sich auch im Ruhestand gilt ins Verhältnis zu setzen. Entsprechend notwendig erscheinen sinnstiftende Betätigungsfelder und Aktivitätsmöglichkeiten für ältere Menschen, die sich stärker an den Bedarfen und Routinen der älteren Menschen selbst orientieren als auf deren (zivil-)gesellschaftliche Produktivmachung abzielen. Hier sind Altenhilfe und Altenpolitik ebenso gefordert wie Interessenvertretungen älterer Menschen.

---

**Prof. Dr. Cordula Endter**



Kulturanthropologin und  
Diplom-Psychologin  
Seit Januar 2021 Vertretungsprofessorin  
für Soziale Gerontologie an der  
Hochschule Zittau/Görlitz  
[https://f-s.hszg.de/studienangebot/  
master-soziale-gerontologie/  
mitarbeiterinnen-und-fachstudienberatung/  
dr-cordula-endter](https://f-s.hszg.de/studienangebot/master-soziale-gerontologie/mitarbeiterinnen-und-fachstudienberatung/dr-cordula-endter)

Foto: privat

### Literaturverzeichnis

- Baltes, P., & Baltes, M. (1989). *Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. Zeitschrift für Pädagogik*, 35(1), 85–105.
- Denninger, T., van Dyk, S., Lessenich, S., & Richter, A. (2014). *Leben im Ruhestand: Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft. Transcript.*
- Ekerdt, D. J. (1986). *The Busy Ethic: Moral Continuity Between Work and Retirement. The Gerontologist*, 26(3), 239–244. <https://doi.org/10.1093/geront/26.3.239>
- Endter, C. (2021). *Assistiert Altern. Die Entwicklung digitaler Technologien für und mit älteren Menschen. VS Verlag für Sozialwissenschaften.*
- Katz, S. (2000). *BUSY BODIES: Activity, Aging, and the Management of Everyday Life. Journal of Aging Studies*, 14(2), 135–152.
- Rosenmayr, L. (1983). *Die späte Freiheit: Das Alter, ein Stück bewusst gelebten Lebens. Severin und Siedler.*
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). *Human aging: Usual and successful. Science*, 237(4811), 143–149. <https://doi.org/10.1126/science.3299702>
- Schroeter, K. R. (2007). *Zur Symbolik des korporalen Kapitals in der „alterslosen Altersgesellschaft“.* In U. Pasero, G. Backes, & K. R. Schroeter (Hrsg.), *Altern in Gesellschaft: Ageing, Diversity, Inclusion* (1. Aufl., S. 129–148). VS Verl. für Sozialwiss.
- van Dyk, S., & Denninger, T. (2017). *Muße, Zeitwohlstand und Langeweile im beschleunigten Kapitalismus.* In C. Endter & S. Kienitz (Hrsg.), *Alter(n) als soziale und kulturelle Praxis Ordnungen—Beziehungen—Materialitäten* (S. 27–54).
- Zimmermann, H.-P. (2013). *Alters-Coolness—Gefasstheit und Fähigkeit zur Distanzierung.* In T. Rentsch, H.-P. Zimmermann, & A. Kruse (Hrsg.), *Altern in unserer Zeit: Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit* (S. 101–124). Campus Verlag.
- Zimmermann, H.-P. (2020). *Anders Altern – Kulturwissenschaftliche Perspektiven in der Kritischen Gerontologie.* In K. R. Schroeter, C. Vogel, & H. Kühnemann (Hrsg.), *Handbuch Soziologie des Alter(n)s* (S. 1–28). Springer Fachmedien. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-09630-4\\_13-1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-09630-4_13-1)

