

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Zu diesem Buch . . . . .  | 9  |
| Ursula Lehr   |    |
| <i>Das Märchen vom Ruhestand: Es war einmal...</i> . . . . .  | 11 |
| Diether Wolf von Goddenthow   |    |
| <i>Ruhestand ohne Ruhe und Stand</i> . . . . .  | 21 |
| Das Märchen vom Ruhestand . . . . .   | 21 |
| Ruhestand und Dynamik . . . . .   | 23 |
| Geschichtliches zum Älterwerden . . . . .   | 25 |
| Biblisches Alter 26 · Heraklit und Platon 28 · Cato maior de senectute 29 · Weise und Greise im Mittelalter 32  |    |
| Ruhestand, ein arbeitgesellschaftlicher Mythos . . . . .  | 34 |
| Vorurteile – ohne Ruhe und Stand . . . . .  | 38 |
| Altersstufen im Recht: Jugend, Erwachsene, Alte 38 · Ohne Ruhe und Stand: Rüstige Alte sind heute nicht mehr die Ausnahme 39 · Die „Alten-Rolle“ 39 · Angst vor der Freiheit 42 · Nicht zum Ruhestand rüsten – auch im Alter aktiv bleiben 43 |    |
| Im Alter aktiv bleiben – Gesunde Aktivität . . . . .  | 45 |
| Perspektiven, Chancen, Lebenssinn . . . . .   | 47 |
| Lebenserwartungen 47 · Chancen und Perspektiven 47  |    |
| Reinhard Schmitz-Scherzer   |    |
| <i>Anders älter werden</i> . . . . .  | 51 |
| Einleitung . . . . .  | 51 |
| Der Alltag älterer und alter Menschen . . . . .   | 52 |
| Alte Menschen – keine homogene soziale Gruppe 52 · Funktionen des Alltags für ältere Menschen 54 · Das Zeitbudget älterer Menschen 56 · Das Freizeitverhalten älterer Menschen 57 · Die allgemeine Kompetenz älterer Menschen 60              |    |
| Möglichkeiten einer Vorbereitung auf das Altern . . . . .   | 61 |
| Institutionelle Möglichkeiten 61 · Möglichkeiten für die Vorbereitung auf das eigene Altern 63 · Allgemeine Ziele einer Vorbereitung auf das Alter 64   |    |

|   |     |
|---|-----|
| Seniorenpolitik . . . . .   | 65  |
| Anders älter werden? . . . . .  | 65  |
| <i>Das Altern der Intelligenz: Nicht nur Abbau</i> . . . . .  | 67  |
| Paul B. Baltes  |     |
| Gerontologie . . . . .  | 68  |
| Alter als Problem der modernen Gesellschaft 68 · Drei Themen gerontologischer Forschung 70 · Die Wahrnehmung des Alters 71 · Intelligenz im Alter 72 · Das maximale Lebensalter 73 · Lebens- und Entwicklungsziele im Alter 75 · Zur Legitimationsproblematik der Bildung im Alter 76 · Lebensarbeitszeit mit längeren Unterbrechungen 79 |     |
| Kurt Rommel   |     |
| <i>Leben loslassen</i> . . . . .  | 81  |
| Abschiednehmen als Christ – Himmel oder Hölle? . . . . .  | 81  |
| Alle Menschen müssen Abschied nehmen . . . . .  | 81  |
| Im Leben vom Tod umfassen . . . . .   | 82  |
| Im Tod vom Leben umfassen . . . . .   | 84  |
| <i>Anders arbeiten, Aufgaben entdecken, Lebensgewinn schöpfen</i> . . . . .   | 86  |
| Helmut Wöllner  |     |
| <i>Die Vorbereitung aufs Alterwerden</i> . . . . .  | 86  |
| Heinrich Oepen  |     |
| <i>Graue Haare und noch lernen?</i> . . . . .   | 89  |
| Was Hänschen nicht lernt... . . . . .   | 91  |
| Bewegung ist Leben . . . . .  | 93  |
| Zur internationalen Entwicklung des Seniorenstudiums . . . . .  | 95  |
| Österreich 96 · Deutschland 96 · Ostberlin 99 · Die ersten Altersuniversitäten 99 · Schweiz 99 · Frankreich 100 · Belgien 100 · Polen 100 · Schweden 101 · Großbritannien 101 · Allgemeines zum Entstehen des Seniorenstudiums 101 · USA 103 · UdSSR 103 · Adressen zum internationalen Seniorenstudium 104                               |     |
| <i>Mit 70 Jahren promovieren, warum denn nicht?</i> . . . . .   | 106 |
| Es gibt keine Altersgrenze im Recht auf Bildung (Diether Wolf v. Goddenthow) . . . . .  | 106 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Senioren-Hochschulangebote . . . . .</b>   | <b>109</b> |
| Freie Universität Berlin (Reinhard Franke) 109 · Universität Dortmund (Ludger Veelken) 111 · „Universität des 3. Lebensalters“ in Frankfurt a. M. 117 · Das Marburger Modell des Seniorenstudiums (J. Baltzer) 120 · Universität Oldenburg (Barbara Fülgraff) 123 · Weitere Hochschulangebote (Diether Wolf von Goddenthow) Gießen 127 · Hildesheim 128 · Kassel 128 · Mannheim 129 · Osnabrück 129 · Universität des Saarlandes 129 · Schwäbisch Gmünd 131 · Stuttgart 132 · Seniorenhochschulangebote zur Diskussion (Adressen) 132 |            |
| <b>Akademien erfolgreicher Erwachsenenbildung . . . . .</b>   | <b>133</b> |
| Kirchliche Erwachsenenbildung 133 · Katholische Bildungseinrichtungen 134 · Evangelische Bildungsstätten 136 · Private und politische Bildungsstätten 138   |            |
| <b>Volkshochschulen . . . . .</b>   | <b>140</b> |
| <b>Sonstige Bildungseinrichtungen . . . . .</b>   | <b>142</b> |
| Funkkolleg 142 · Telekolleg 142 · Fernstudium und Fernunterricht 143  |            |
| <b>Soziale Aufgaben . . . . .</b>   | <b>144</b> |
| Die zentralen Aufgaben der Verbände der freien Wohlfahrtspflege 144 · Die Arbeiterwohlfahrt 145 · Das Diakonische Werk der EKD 146 · Der Deutsche Caritasverband 147 · Das Deutsche Rote Kreuz 148 · Der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband 149 · Hinweis für Selbsthilfegruppen 149   |            |
| <b>Selbsthilfe-Initiativen: Verbände für Hilfe und Freizeit . .</b>   | <b>150</b> |
| Katholische Arbeitnehmerbewegung Westdeutschlands 150 · Die Lebensabend-Bewegung (LAB) 151 · LAB-Wiesbaden 151 · Das Deutsche Sozialwerk e.V. 152 · Senioren-Schutz-Bund (SSB) „Graue Panther“ e.V. 155   |            |
| <b>Neue Aufgaben, Herausforderungen und Betätigungen . .</b>  | <b>156</b> |
| Aktionsgruppen 156 · Animateur 158 · Arbeitslosen-Stützpunkt 159 · Arbeitslosen-Patenschaft 160 · Basteln 160 · Beratungsdienst 161 · Besuchsdienste 162 · Flohmarkt 163 · Genealogie 164 · Home-Sitting 164 · Kinderfest-Mentor 165 · Möbel-Restaurierung 165 · Porzellan-Restaurierung 166 · Pupp doktor 166 · Reisen 167 · Sammeln 169 · Telefonkette 169 · Theater 171 · Töpfern 172 · Unterhaltung und Entspannung 173 · Video 174   |            |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Das Märchen vom „Ruhestand“ beispielhaft belegt</i>            | 175 |
| Hans Schetter: Umweltschutz, Denkmalpflege, Essen auf Rädern      | 176 |
| Mit 104 Jahren Deutschlands älteste Selbstversorgerin             | 179 |
| Professor Dr. Anitra Karsten: „Vom Ruhestand zum Aktivstand“      | 180 |
| Elisabeth Molle-Kosa: „Eigentlich wird das Alter alt gemacht“     | 182 |
| LIVE-Akademie Stuttgart   | 184 |
| Günther Schwarz: „Denkende Menschen aller Länder vereinigt Euch!“ | 189 |
| „Über Ruhestand kann ich nicht mitreden“                          | 192 |
| Unternehmerstart Köln e. V.                                       | 195 |

Diether Wolf von Goddenthow

|   |     |
|---|-----|
| <i>Bundesweite Aktionen zum Mitmachen</i> | 199 |
|---|-----|

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Aktion: Treffpunkte der Generationen | 199 |
|--------------------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Aktion: „Das Märchen vom Ruhestand“ | 202 |
|-------------------------------------|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Thesen für ein neues Alternsverständnis 202 · Jung und Alt suchen einen neuen Begriff für „Ruhestand“ | 205 |
|---|-----|

## *Anhang*

|          |     |
|----------|-----|
| Adressen | 208 |
|----------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Literaturverzeichnis | 214 |
|----------------------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| Register | 219 |
|----------|-----|