

WALTER TOKARSKI · KÖLN

Lebensstile: Ein brauchbarer Ansatz für die Analyse von Alter, Bildung und Freizeit?

1.

Wenn von Lebensstilen älterer und alter Menschen die Rede ist, so fällt auf, daß wir uns in der Regel schwertun. Häufig konstruieren wir Bilder von Älteren, vom Altern, vom Leben im Alter, wissen aber nie so richtig, ob sie stimmen. Insbesondere decken sich die gemachten Vorstellungen oft nicht mit den Bildern, die die Älteren selbst von ihrem Leben haben. Dieses Fremdbild-Selbstbild-Problem kann für die Altenarbeit, für die Schaffung von Seniorenangeboten und für die Betreuung von alten Menschen fatale Folgen haben, wie sich leicht vorstellen läßt. Und auch die Wissenschaften präsentieren immer wieder Lebensstilmodelle Älterer, deren reale Existenz häufig genug angezweifelt werden muß. Dennoch – dies muß an dieser Stelle ausdrücklich gesagt werden – hat die Lebensstilforschung eine Reihe von Resultaten hervorgebracht, die geholfen haben, die unterschiedlichen Lebenslagen der Älteren besser zu identifizieren und die z. T. enorm große Differenzierung innerhalb der Gruppe der Älteren deutlich zu machen.

Mit diesen Aspekten beschäftigt sich der folgende Beitrag. Ein erster Block beschäftigt sich dabei mit den **Resultaten der Lebensstilforschung** im Hinblick auf ältere Menschen: Dieser umfaßt die allgemeine Betrachtung von Lebensstiltypologien Älterer, die wichtigsten Elemente des Altersstrukturwandels und veränderter Lebensstile sowie Aspekte von Freizeitstilen Älterer. Ein zweiter Block behandelt auf dieser Basis den **Lebensstilansatz** und seine theoretischen und methodischen Implikationen.

2.

Wie bereits gesagt: Die Welt ist voller Versuche, das Leben älterer Menschen in Typen und Stile einzuteilen. Manchmal sind diese Typen und Stile originell, manchmal hilflos, manchmal sind sie diskriminierend, manchmal euphorisch. Grundsätzlich lassen sich alle diese Versuche in zwei Gruppen einteilen, nämlich in die Gruppe der als solche oft erkennbaren „erfahrungsorientierten“ Versuche und in die Gruppe der auf Forschungsergebnisse basierenden Versuche.

Lebensstiltypologien der ersten „erfahrungsorientierten“ Art sind allgemein bekannt, bestimmen das alltägliche Bild von älteren Menschen in hohem Maße und regeln damit weitgehend das intergenerationale Zusammenleben. Der „klassische“ Lebensstil im Alter ist ein Konglomerat von Zuweisungen sowie Zustandsbeschreibungen und eindeutig negativ ausgelegt (Abbildung 1):

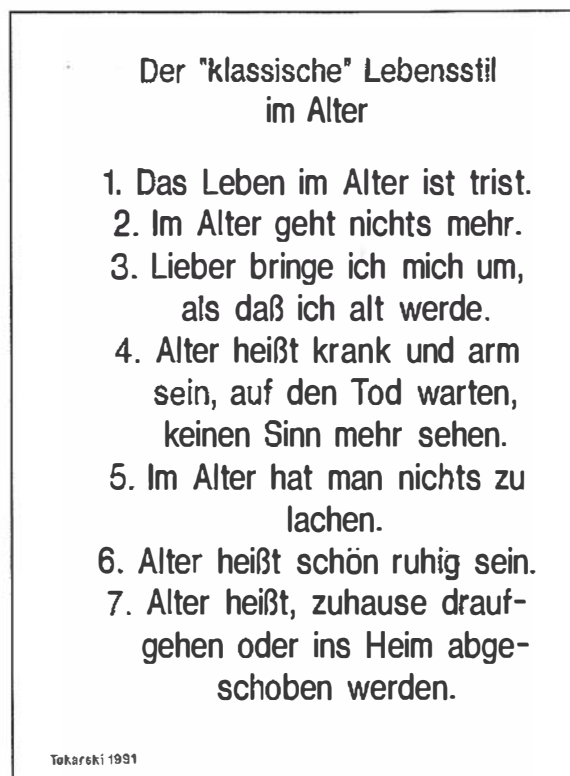


Abb. 1. Der „klassische“ Lebensstil im Alter

Die Überhöhung dieser Zuweisungen und Zustandsbeschreibungen finden manchmal ihren Niederschlag in z. T. durchaus komischen Typologien, die – in vielen Fällen – zwar immer noch das Alter im „klassischen“ Sinne direkt oder indirekt negativ bewerten, jedoch bereits leichte Differenzierungen erkennen lassen (Abbildung 2):

- "Erfahrungsorientierte" Alter(n)stypen
- Grufties (Bis-40Jährige)
Urnis (Über-40Jährige)
Uhus (Unter-100Jährige)
 - Go-gos
Slow-gos
no-gos
 - Selpies
(Second Life People)
 - Woepies
(Well-off Elderly People)

Abb. 2. Von Grufties und Woepies –
Altern im Wandel

Was sich mit den beiden Lebensstiltypen, den „Selpies“ und den „Woepies“ bereits andeutet, nämlich die Hervorhebung von positiven Aspekten, führt heute in zunehmendem Maße zu einer totalen Überzeichnung der positiven Seiten des Alters (Abbildung 3):

- Der "neue positive"
Lebensstil im Alter
1. Das Leben im Alter ist schön.
 2. Alter heißt aktiv und kompetent sein.
 3. Alter heißt, die "späte Freiheit" genießen.
 4. Alter heißt endlich auf den Putz hauen.
 5. Alter heißt den Jungen vormachen, wie man's macht.
 6. Alter heißt nur noch Freizeit haben.
 7. Alter ist das Zusammenspiel der schönsten fünf F des Lebens: Fitness, Fun, Fernsehen, Fußball, F . . .
- Tobias 1991

Abb. 3. Der „neue positive“ Lebensstil
im Alter

Die neben diesen „erfahrungsorientierten“ auf Forschungsarbeiten basierenden Stilisierungs- bzw. Typisierungsversuche sind scheinbar „sachlicher“ in ihren Bezeichnungen, wenn auch manchmal nicht weniger „un-sachgemäß“, was das Leben im Alter und die dahinterstehenden Inhalte und Altersbilder angeht. Ein solcher Versuch stellt der von Gluchowski (1988) dar (Abb. 4).

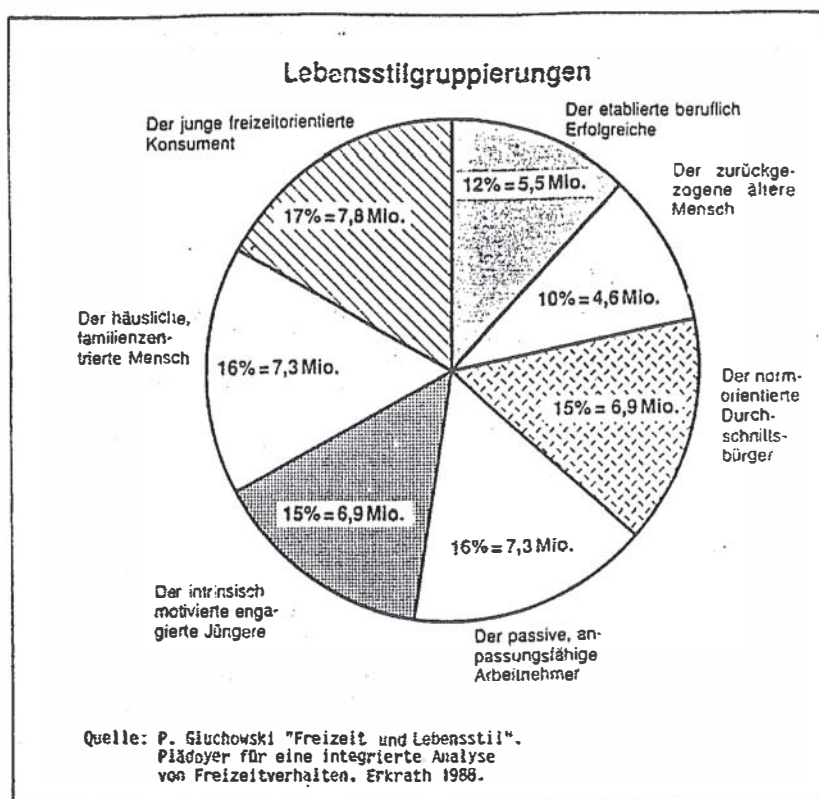


Abb. 4. Lebensstilgruppierungen nach Gluchowski

Dieser Versuch geht davon aus, daß es sich bei älteren Menschen um eine auf homogene Art und Weise strukturierte soziale Gruppierung handelt, die nicht weiter differenziert werden muß. „Der zurückgezogene ältere Mensch“ ist nach Gluchowski der Prototyp des älteren Menschen. Jeder weiß, daß Ältere nicht unbedingt so leben bzw. so leben müssen, dennoch taucht als Ergebnis empirischer Studien immer wieder dieser Prototyp auf. Wer die übrigen in Abbildung 4 aufgeführten Lebensstiltypen näher betrachtet, dem fällt sofort auf, daß sich viele ältere Menschen auch hinter den anderen hier aufgeführten Gruppierungen verbergen müssen, da die für den Prototyp angegebene Zahl weitaus geringer ist, als der tatsächliche Anteil der Älteren an der Bevölkerung zum Zeitpunkt der Erhebung.

Es gibt jedoch auch andere Versuche, die zeigen, daß das höhere Lebensalter durchaus differenzierter abgebildet werden kann, wenn auch immer wieder die Absolutheit der Bezeichnungen irritiert, wie z. B. bei den einigen amerikanischen Studien (Abbildungen 5, 6 und 7).

<p>Lebensstile im Alter I nach Ward 1979</p> <p><u>Reichard, Lyson und Peterson 1962</u></p> <p>Mature Rocking-chair men Armored Angry men Self-halers</p> <p><u>Williams und Wirths 1965</u></p> <p>World of work Familism Living alone Couplehood Easing through life Living fully</p>	<p>Lebensstile im Alter II nach Ward 1979</p> <p>Neugarten, Havighurst und Tobin 1968</p> <p>Reorganizers Focused Disengaged Holding on Constricted Succorance-seekers Disorganized</p>	<p>Lebensstile im Alter III nach Ward 1979</p> <p>Moos und Kuypers 1974</p> <p>Family-centered fathers Hobbyist fathers Remotely sociable fathers Unwell-disengaged fathers Husband-centered wives Uncentered mothers Visiting mothers Employed mothers Disabled-disengaged mothers Group-centered mothers</p>
--	---	--

Abb. 5, 6, 7. Lebensstile im Alter

Studien aus dem Werbemilieu und der allgemeinen Umfrageforschung überziehen die Art der Charakterisierung Älterer z. B. noch weiter, wie die Abbildungen 8 und 9 zeigen.

<p style="text-align: center;">Typologie des Alterns</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der traditionell Alternende (empfindet das Alter als negativ, lebt nach dem traditionellen Altersklischee) ▪ Der apathisch Alternende (ist seinem Schicksal völlig ausgeliefert, geringes Selbstbewußtsein, familienorientiert) ▪ Der Altersverweigerer (lebt stark hedonistisch orientiert, betont Jugendlichkeit, unkontrollierter Konsum, empfindet Alter als defizitär) ▪ Der souverän Alternende (hat sein Altern positiv verarbeitet, ist aktiv und Neuem aufgeschlossen) ! Macht nach dieser Studie ca. 60% der heute Alten aus! <p>Quelle: WerbeEURO-ADVERTISING</p>
--

Abb. 8. Typologie des Alterns nach WerbeEURO-ADVERTISING 1989

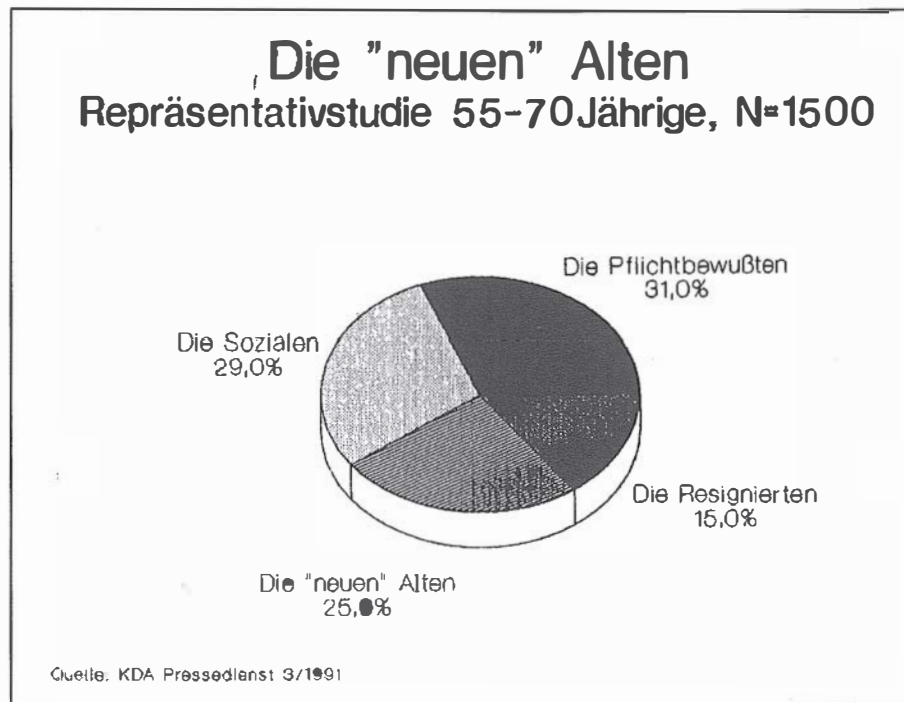


Abb. 9. Die „neuen“ Alten nach INFRATEST, SINUS, HORSTBECKER 1991

Die Zahl der nicht näher bezeichneten „neuen“ Alten wird in der Studie von INFRATEST, SINUS; HORSTBECKER (1991) mit 25 % der 55- bis 70 Jährigen angegeben, was einem Anteil von 15 % der gesamten Altenbevölkerung entspricht. Beschrieben werden die „neuen“ Alten in dieser Studie so:

„Sie wollen die Chancen, die das Älterwerden in ihren Augen bietet, aktiv nutzen. Selbstverwirklichung, Kreativität, Persönlichkeitswachstum, Aufgeschlossenheit für das Neue stehen im Zentrum ihrer Lebensansprüche. Lebensgenuß ..., Mobilität..., vielfältige Kommunikation, soziale Kontakte, das Wahrnehmen kultureller Angebote kennzeichnen diesen Lebensstil. ... Bei den meisten aktiven 'neuen' Alten finden wir gutsituierte Verhältnisse. Das monatliche Haushaltseinkommen übersteigt nicht selten 5.000 DM. Vermögen ... ist zumcist ebenfalls vorhanden. Ohne die materielle Basis könnte sich die epikureische Ruhestands-Philosophie der 'neuen' Alten wohl gar nicht entwickeln“ (86).

Fazit: Über einen Mangel an Versuchen, Lebensstile im Alter zu identifizieren, brauchen wir uns insgesamt gesehen nicht zu beklagen; die Analyse der einschlägigen Literatur würde noch eine ganze Reihe mehr solcher Versuche hervorbringen (siehe zusammenfassend Tokarski 1989).

Die hier diskutierte kleine Auswahl soll jedoch ausreichen um zu zeigen, wie sich das Bemühen im Hinblick darauf, das Leben im Alter in Lebensstile einzuteilen, in bisherigen Resultaten darstellt, das Bemühen also darum, das Alter(n) in den Griff zu bekommen, es zu strukturieren und mit der Schaffung von Typen bzw. Stilgruppen planerische, organisatorische, werbemäßige, pädagogische etc. Antworten – je nach Ausgangspunkt und spezifischem Interesse – auf tatsächliche oder vermutete Problembereiche Älterer zu finden. Die Analyse hat dabei gezeigt, daß sich das negative Altersbild in ein positives gewandelt und daß das Bemühen um Differenzierung das weitere Verharren in Klischees überwunden hat. Beides hat mit dem seit längerer Zeit zu beobachtenden Strukturwandel des Alters zu tun, der für Veränderungen der Lebensstile im Alter ursächlich verantwortlich gemacht wird.

3.

Die Veränderungen der Lebensstile im Alter werden in den Diskussionen an sieben Merkmalen des strukturellen Wandels im Alter festgemacht (Tews 1989, 1993; Tokarski 1991a):

(1) **Die frühere Berufsaufgabe:** Dieser Trend, der – trotz aller wirtschaftlicher Krisen – seit längerem zu beobachten ist, ist in nahezu allen Industriegesellschaften festzustellen. Die damit verbundene Verkürzung der Lebensarbeitszeit und Verlängerung der Zeit, die ohne Erwerbsarbeit verbracht werden kann, haben zur Veränderung der Ansprüche und Erwartungen an das Leben im Ruhestand geführt. Damit erlangt die Freizeit i. w. S. und ihre Gestaltung für die Betroffenen besondere Bedeutung. Verbunden mit den in den letzten Jahren verfolgten Zielen der offiziellen Altenpolitik, nämlich der sog. Aktivierung Älterer, führt dies dazu, daß verstärkt Bereiche in den Blick genommen werden, die bislang eher der Domäne der Jüngeren zugerechnet worden sind: Reisen, Unterhaltung und Spiel, Fitness und Sport sowie Bildung.

(2) **Die Verkleinerung der Familien:** Großfamilien gibt es fast keine mehr und auch die Dreigenerationenfamilie (Großeltern, Eltern, Kinder) ist immer weniger die vorherrschende Form des Familienlebens. Statt dessen findet sich der Trend zur „Singularisierung“ des Lebens, d. h. jede Generation strebt nach Unabhängigkeit von den jeweils anderen Generationen. Unter den Älteren führt dies dazu, daß nur noch ca. 20% mit ihren Angehörigen zusammenleben. Nicht bei allen Betroffenen führt dies zur Unabhängigkeit, zur „späten Freiheit“, dennoch kann dies bei bestimmten Gruppierungen der Altenpopulation beobachtet werden.

(3) **Die relativ hohe materielle Absicherung:** Es läßt sich heute ohne großen Widerspruch behaupten, daß die finanzielle Absicherung des Alters insgesamt ein vergleichsweise hohes Niveau erreicht hat, wenn auch in letzter Zeit zunehmend häufiger wieder von der „neuen Armut im Alter“ die Rede ist. Konsequenzen daraus sind: Verbesserte Freizeit-, Bildungs- und Konsumchancen, höhere Mobilitäts-

chancen und Möglichkeiten für ein höheres Selbstbewußtsein. An diese Faktoren knüpft ein großer Teil der Vorstellungen über Seniorenfreizeitangebote an. Trotzdem werden bei den Partizipationsraten der Älteren an diesen Angeboten immer wieder deutliche Defizite festgestellt.

(4) **Die höhere Lebenserwartung:** Die Lebenserwartung ist in den letzten 100 Jahren dramatisch angestiegen und sie steigt (immer) noch. Damit verbunden ist ein längeres Bewahren der Gesundheit bzw. ein herausgezögertes Auftreten von ernsthaften Krankheiten, von Behinderung oder Pflegebedürftigkeit. Sprachen wir noch vor ca. 10 Jahren davon, daß ab dem 75. Lebensjahr der „gesundheitliche Einbruch“ auftrate, so hat sich dieser „Einbruch“ in der Zwischenzeit um 5 bis 8 Jahre nach oben verschoben. Entsprechend mobil sind die heute Älteren und Alten. Die Mehrheit der älteren und alten Menschen ist also weder krank noch pflegebedürftig noch behindert und von daher nicht so eingeschränkt, daß sie deshalb auf ein ausgeprägtes Freizeitleben verzichten müßte.

(5) **Der höhere Bildungsgrad:** Das insgesamt höhere Bildungsniveau der Älteren macht sich bereits seit geraumer Zeit bemerkbar, auch wenn nicht alle davon betroffen sind. Es sind nicht nur die traditionellen Bildungseinrichtungen, die vermehrten Zulauf verzeichnen, sondern auch Universitäten, kommerzielle Einrichtungen, kommunale Bildungsstätten und vor allem auch selbstinitiierte und selbstorganisierte Gruppen und Grüppchen, die sich z. T. ihre Referenten und Übungsleiter selbst suchen. Freizeit taucht hierbei als explizites Thema zunehmend häufiger auf, insbesondere unter dem Gesundheitsaspekt.

(6) **Die größere Flexibilität und die größeren intellektuellen Fähigkeiten:** Neuere Untersuchungen in der Psychologie zeigen, daß ältere Menschen flexibler geworden sind sowie eine Erhöhung ihrer Intelligenzmaxima und ein späterer Abfall der Intelligenz im höheren Alter zu beobachten ist. Solche Ergebnisse „korrigieren die für die heutigen Generationen alternder Menschen immer noch vorherrschenden Auffassungen von einer Zunahme der Rigidität im Alter“ (Olbrich 1989) sowie die Auffassung, man könne ältere Menschen nicht mehr intellektuell fordern. Viele Studien zeigen, daß die Verhaltensflexibilität und die Flexibilität von Einstellungen jüngerer Altengenerationen signifikant besser sind als die älterer Altengenerationen (Brody 1996). Eine der möglichen Schlußfolgerungen daraus ist die, daß älteren Menschen durchaus mehr zugemutet werden kann, als wir es manchmal tun, und daß aufgrund der vorliegenden Befunde sich auch die Art der Angebote eher an denen für Personen im mittleren Lebensalter anlehnen können, denn an Angeboten für Ältere früherer Jahrgänge. Daten und Forschungsbefunde über ältere Menschen von vor 10 bis 20 Jahren sind als Basis für die Arbeit mit den „neuen“ Alten daher nicht mehr brauchbar.

(7) **Das Auseinanderklaffen der Generationen im Alter:** Die Alten gab es nie, gibt es auch heute nicht und wird es nie geben, sondern die Altenbevölkerung differenziert sich wie die übrige Bevölkerung auch. Das Leben und die Vorstellungen mancher Über-65jährigen haben dabei manchmal mehr Ähnlichkeiten mit denen Jünge-

rer als mit denen anderer gleichen Alters. Die Kluft zwischen Menschen, die bereits vor 20 oder 30 Jahren in den Ruhestand gegangen sind, und denen, die dies vor 5 oder 10 Jahren getan haben, ist ebenso groß, wie die zwischen heute 30- und 50-Jährigen. Als gemeinsame Bindeglieder im Freizeitbereich fungieren dagegen eher der Lebensstil und – damit verbunden – die gemeinsamen Interessen. Und diese sind eben häufiger, als manchmal vermutet, nicht generationenimmanent. Jüngere Alte haben daher nicht selten Schwierigkeiten mit älteren Alten und wollen keinen Umgang mit ihnen – und dies gilt natürlich auch umgekehrt.

Gerade dieser letzte Punkt verursacht für viele Kopfzerbrechen, da diese Variabilität das Altersbild, so wie es sich aufgrund der zuvor diskutierten Befunde ergibt, sowie den Umgang damit verkompliziert. Lassen Sie mich dies kurz verdeutlichen: Die Resultate gerontologischer Forschung, so z.B. auch der einzigen deutschen Längsschnittstudie des Alterns, der sog. Bonner Längsschnittstudie des Alterns (BOLSA), haben gezeigt, daß Altern ein in hohem Maße individueller Prozeß ist, in dessen Folge eine hohe intra- und interindividuelle Variabilität im Verlaufe des Alterns zu verzeichnen ist.

Nicht nur ältere Menschen können sich nach diesen Resultaten erheblich voneinander unterscheiden, sondern auch der ältere Mensch ist nicht zu allen Zeitpunkten gleich, d. h. Konstanz, Stabilität und Kontinuität bei einer Person treten über längere Zeiträume kaum auf, vielmehr sind Schwankungen eigentlich die Regel. Dies macht sich im Wechsel von Motivationen, Einstellungen, Verhalten und Erlebensweisen bemerkbar (Tokarski 1989). Die Zugehörigkeit zu bestimmten Lebensstilgruppierungen schwankt also über die Zeit, z. T. sogar erheblich, was u. a. darauf hindeutet, daß aktuelle situative Bezüge und ihre Veränderungen häufiger auftreten, als manchem in der Altenarbeit Stehenden lieb ist (Tokarski 1989a; Tokarski und Schmitz-Scherzer 1992).

Einige weitere Details über das Freizeitleben im Alter und seine Rahmenbedingungen lassen sich anführen und ergänzen damit die allgemeinen Aussagen über den Strukturwandel des Alters:

Ein erster wichtiger Aspekt dabei ist das **Zeitbudget** Älterer. 4 Stunden 45 Minuten lang pro Tag nutzten 1992 deutsche Rentner und Rentnerinnen sowie Pensionäre und Pensionärinnen im Durchschnitt ihre Zeit nach eigenen Angaben für Medien, Sportaktivitäten und Kultur; deutsche Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren wendeten mit 5 Stunden 5 Minuten nur wenig mehr Zeit für die gleichen Aktivitäten auf (BMFuS 1994).

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das **Konsumverhalten**: Es ist bei einem Teil der Älteren, insbesondere bei den jüngeren Älteren, flexibler und vielseitiger geworden (GfK 1992). Die sog. „50+ -Generation“ orientiert sich zunehmend an den Verhaltensweisen Jüngerer, sie nimmt i. d. R. ihr Verhalten aus den jüngeren Jahren mit in ihre Altersphase hinüber, was sich z. B. im Gesundheits-, Fitness-, Sport-, Reise-, Mode-, Medien-, Produkt- und auch im Sexualverhalten ausdrückt.

Schaut man sich die Art der **Freizeitgestaltung** im Alter etwas näher an, so zeigt sich, daß erwartungsgemäß oft der Wunsch größer ist als die tatsächlichen Möglichkeiten der Realisierung, manchmal tun Ältere aber auch etwas häufiger, was sie sich vorher so nicht vorgestellt haben (DGF 1993) (Abbildung 10).

Zur Freizeitgestaltung im Alter 1993 (Auszug)

	Berufstätige: Was würden Sie gerne machen? %	Rentner: Wie verbringen Sie Ihre Zeit? %
Reisen	77	46
sich um Kinder, Enkel kümmern	53	49
Lesen	50	57
sich um Garten, Haus kümmern	48	62
Wandern, Spaziergehen	39	13
Konzert, Theater, Oper	38	21
Museen, Ausstellungen	30	18

Abb. 10. Zur Freizeitgestaltung im Alter (Auszug)

Fragt man nach der **Wichtigkeit von Freizeit** für Ältere, so zeigt sich interessanterweise eine abnehmende Kurve, und dies muß uns zu denken geben, wenn wir etwa Freizeit als Lebensinhalt für das Alter propagieren wollen (Abbildung 11).

Wichtigkeit von Freizeit und Sport 1993

	40-49 Jahre %	50-59 Jahre %	60 + Jahre %
Freizeit wichtig/sehr wichtig unwichtig/ völlig unwichtig	65 k.A.	64 5	49 15
Sport wichtig/sehr wichtig unwichtig/ völlig unwichtig	29 24	21 36	14 49
Sportlich aktive Lebensweise haben nach eigenen Angaben	16	9	8

Abb. 11. Wichtigkeit der Freizeit nach Alter
Quelle: SOKO 1993

Die Wichtigkeit von Freizeit nimmt mit zunehmendem Alter ab, ebenso sportliche Betätigung, etwas, was viele den Älteren heute als besonders wichtig anzupreisen versuchen. Es stellt sich hier die Frage, ob das Abnehmen der Wichtigkeit der Freizeit mit zunehmendem Alter vielleicht daran liegt, daß Freizeit im Alter andere Namen hat: Enkel, Familie, Freunde u. ä. Möglicherweise, so müssen wir uns alle fragen, ist der Freizeitbegriff für die Anwendung auf das Leben im Alter nicht adäquat, weil er seine Inhalte aus den aktuellen Vorlieben und Betätigungen von den heute Jungen bezieht, die in einer schnelllebigen Zeit immer neue Reize und deren Steigerungen sowie Fun und Unterhaltung suchen. Die Frage nach einem altersadäquaten Begriff für Freizeit ist nach wie vor offen.

Die **Freizeitinteressen** älterer und alter Ehepaare sind über den Zeitverlauf betrachtet grundsätzlich nicht gleichgerichtet, sie scheinen sich jedoch mit zunehmendem Alter anzupassen, wie eine kanadische Studie zeigt, die retrospektiv 25 Ehejahre in dieser Hinsicht beleuchtet (Horna 1984). Während zu Beginn einer Ehe relativ viel zusammen gemacht wird, verändert sich dies im Verlaufe des Ehelebens und nähert sich dann – was die Aktivitäten angeht – wieder an.

Bildung spielt nach Tews (1993a, 234ff.) im Alter mindestens eine dreifache Rolle, nämlich:

(1) es ist eine um das kommunikative Element erweiterte Altenbildung als Allgemeinbildung,

(2) es ist eine um Entwicklung und Nutzung von Kompetenzen und Potentialen anreicherte psychologisch-individualistische Bildung und

(3) es ist eine auf die gesellschaftliche Entwicklung und Nutzung neu zu bestimmende Produktivität im Alter.

Weitere Stichworte hierzu sind nach Tews: Antizipation und Bewältigung von Alter(n)sproblemen, Strukturierung des Alltags im Alter, Lebenshilfe (239f.), Erwerb, Aufrechterhaltung sowie Förderung kognitiver Fähigkeiten, Entwicklung von Interessen und Motivationsstrukturen, Entwicklung von Kompetenz (242), Nutzung des Erfahrungswissens, Förderung der Selbstorganisation und Autonomie (243ff.).

Insgesamt sind es nur Minderheiten, die an Bildungsaktivitäten teilnehmen, und diese haben in der Mehrheit auch schon früher an diesen Aktivitäten teilgenommen. Nur ca. 8% beginnen Umfragen zufolge neu mit Bildungsaktivitäten im Alter (Tews 1993a, 234); eine ähnliche Zahl liegt auch für den Sport im Alter vor (Allmer und Tokarski 1996). Für die Teilnahme an Bildungsaktivitäten sind häufiger als vermutet die Rahmenbedingungen, die Einbindung in Tages- und Wochenabläufe, die kommunikative Seite etc. wichtiger als die Inhalte – um es einmal drastisch auf den Punkt zu bringen (Tokarski 1996). Nach einer Repräsentativuntersuchung für Schleswig-Holstein (Schütz und Tews 1991) nehmen 75% der Befragten nicht an Bildungsveranstaltungen teil, nur 6% tun dies regelmäßig. Die Volkshochschule steht dabei mit 41% an der Spitze der Anbieter, die Kommune folgt mit 21% und die Kirche mit 17%. Vorträge werden mit 59% bevorzugt besucht, Kurse mit 20%.

Im Kontext der Diskussion der Elemente des Altersstrukturwandels ist gesagt worden, daß sich ein höheres Bildungsniveau unter den Älteren bemerkbar macht, jedoch dies nicht alle sozialen Gruppen gleichermaßen betrifft. In der Tat machen sich bildungsorientierte Lebensstile bisher nur bei Minderheiten bemerkbar. Problemgruppen sind nach wie vor ältere Arbeitnehmer, ältere Frauen, ältere Arbeitslose und „alte“ Alte. Lernen und Bildung, so wird allenthalben behauptet, sei lebenslang und bis ins hohe Alter möglich, die empirischen Daten und auch die Erfahrungen der Bildungsträger zeigen z. Z. noch, daß dies i. d. R. nur bei Minderheiten mit gutem Lebensstil der Fall ist.

Voraussetzung für ein befriedigendes Freizeitleben im Alter ist, daß es keine **Barrieren** – seien sie psychologischer oder soziologischer Art – gibt. Generell gilt (Tokarski 1996):

(1) Ältere Menschen verbringen ihre Freizeit – trotz der o. a. Trends noch immer überwiegend im näheren Umfeld der Wohnung oder in der Wohnung selbst, weiter weg liegende außerräumliche Freizeitaktivitäten werden immer noch relativ selten unternommen.

(2) Keine Zeit, Gesundheitsgründe und fehlender Kontakt zu anderen sind die am häufigsten genannten Gründe für die Nichtteilnahme an außerräumlichen Freizeit-

aktivitäten, allerdings verändert sich die Reihenfolge mit zunehmendem Alter: bei Hochaltrigen werden Gesundheitsgründe an erster Stelle genannt, kein Kontakt an zweiter und keine Zeit an dritter Stelle.

(3) Mit zunehmendem Alter treten fehlende Transportmöglichkeiten und Sicherheitsprobleme als Gründe hinzu.

(4) Darüber hinaus gibt es noch weitere einschränkende Bedingungen, die für das Freizeitleben von Bedeutung sind, nämlich Tageszeiten, Lebensrhythmen, vorhandene Alltagsstrukturen und – natürlich auch – das Freizeitangebot.

Untersuchungen zum Ende der 80er und zu Beginn der 90er Jahre zu den zeitlichen Strukturen des Alltags Älterer sind von Tokarski (1989) zu einem durchschnittlichen Tagesablauf zusammengestellt worden, der aufgrund fehlender weiterer Analysen heute in seinem Grundzügen immer noch seine Gültigkeit hat (Abbildung 12).

Konzentration von Aktivitäten im durchschnittlichen Tagesablauf Über-60-Jähriger (Basis: mittlere Werte)

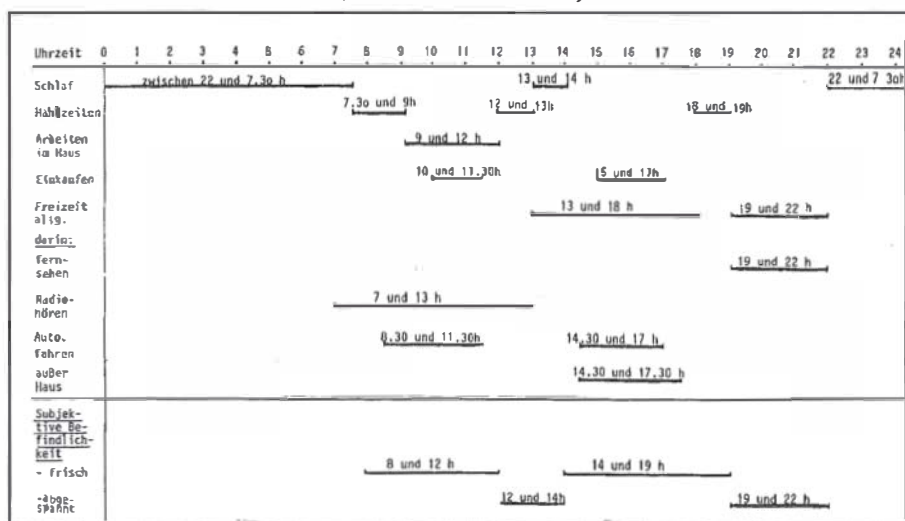


Abb. 12. Konzentration von Aktivitäten im durchschnittlichen Tagesablauf

Dabei wird deutlich, daß die Zeit für Freizeit eher in den Nachmittagsstunden liegt, und zwar im Hinblick auf außerhäusliche Aktivitäten, während der Vormittag den Alltagsverrichtungen gewidmet ist und der Abend eher der häuslichen Freizeit, genauer: dem Fernsehen. In solchen Tagesabläufen können wichtige Informationen für Anbieter hinsichtlich Zeit und Ort für neue Angebote liegen, es empfiehlt sich also, solche Analysen vorher zu machen, so wie es m. E. generell notwendig ist, tiefergehender Analysen über das Leben im Alter zu machen, da einige der hier vorgetragenen Teilergebnisse nicht mit den allgemeinen Aussagen über den Strukturwandel des

Alterskompatibel sind. Möglicherweise wird also über den Wandel des Alters mehr geredet, als tatsächlich nachweisbar ist (Tews 1989, 134).

Die Forderung nach tiefergehenden Analysen betrifft auch einen anderen Bereich: Wie bereits gesagt, treten **Stabilität, Konstanz und Kontinuität** über längere Zeiträume im Alter kaum auf, vielmehr sind in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle Instabilitäten und diskontinuierliche Verläufe der Lebensstile zu beobachten. Daraus folgt, daß stärker auf die Bedeutung der aktuellen situativen Bezüge und ihrer Veränderungen sowie die Reaktionen älterer Menschen darauf bei der Betrachtung der Freizeit hingewiesen werden muß, der Rückbezug auf Freizeitaktivitäten, die „früher“ einmal eine Rolle gespielt haben, zwar relevant ist, jedoch nicht in dem Maße, wie manchmal behauptet wird. Damit wird aber auch für die Beantwortung der Frage nach adäquaten Angeboten für Ältere deutlich, daß die aktuellen Interessen im Vordergrund stehen sollten, nicht das, was jemand einmal gemacht hat. Daraus folgt, daß die Ideologie der Kontinuität, so wie sie oft im Zentrum der Altenhilfe steht, neu überdacht werden muß. Im Alternsprozeß „sich verändernder“ Individuen in einer „sich verändernden Welt“ muß eher im Bewußtsein der aktuell gegebenen Situation beggnet werden, denn im Bewußtsein früherer Situationen. Biographische Einflüsse werden damit zwar nicht ausgeschlossen, jedoch relativiert. Es gilt also, vergangene Handlungsmuster nicht zu imitieren bzw. an ihnen kampfhaft festzuhalten, sondern neue Sinnorientierungen für das jetzige und zukünftige Leben zu entwickeln. Dazu gehört auch, neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren (Allmer und Tokarski 1996a). Der Ausgestaltung gegenwärtiger Situationen sollte daher in der Altenarbeit besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, Flexibilität gegenüber Veränderungen bei den Älteren und Akzeptanz dieser Veränderungen sind heute in der modernen Altenarbeit unerlässlich.

Da die meisten Untersuchungen, die sich mit der Veränderung der Freizeit älterer und alter Menschen über die Zeit hinweg beschäftigen, lediglich aus einem Vergleich von zwei im Abstand von zwei bis drei Jahren durchgeführten Querschnittsuntersuchungen – meist vor und nach dem Eintritt in den Ruhestand – bestehen, wird in der Literatur unverändert das Bild der Konstanz aufrechterhalten, da sich über einen solchen kleinen Zeitraum i.d.R. nichts oder fast nichts verändert. Beobachtungen und Berichte von alten Menschen selbst bestätigen jedoch, daß über einen längeren Zeitraum hinweg sehr wohl Veränderungen der Freizeit stattfinden, sei es, daß Neues hinzukommt, sei es, daß einiges wegfällt oder bewußt aufgegeben wird, sei es, daß altes neue Bedeutung erhält bzw. alte Bedeutungen in Neuem gesucht werden. Das hiermit angesprochene Erleben von Freizeitaktivitäten bei Älteren ist leider noch nicht soweit untersucht, daß schlüssige Antworten vorlägen. Für die Altenarbeit bedeutet dies, daß sie nicht aufhören darf, immer wieder neue Angebote zu machen, damit sich jeder ältere Mensch mit seiner Person und seinen – auch wechselnden – Interessen wiederfinden kann, manchmal ist es auch erforderlich, ältere und alte Menschen erst an neue Angebote heranzuführen: Stichwort in diesem Zusammenhang könnte das der „Zugehenden Altenarbeit“ (Karl 1989) sein.

4.

Standen bislang primär die Ergebnisse der Lebensstilforschung für Alter, Bildung und Freizeit im Vordergrund der Betrachtung, so soll im weiteren der **Lebensstilansatz** selbst und einige seiner theoretischen und methodischen Implikationen im Zentrum stehen.

Fassen wir die inhaltlichen Erkenntnissen der Lebensstilforschung im Hinblick auf ältere und alte Menschen zusammen, so ergeben sich für die Anwendung des Lebensstilansatzes bei der Analyse von Alter und Freizeit folgende Konsequenzen (Tokarski 1989, 264f.; 1992, 90f.; 1993, 130f.):

- (1) Die Lebensstilforschung hat dazu beigetragen, daß das Alter, der Altersprozeß und die Lebensgestaltung im Alter **differenzierter** betrachtet werden: die simplen Vorstellungen früherer Tage sind komplexeren Bildern des Alterns und des Alters gewichen; **vertikale** Differenzierung wird durch **horizontale** ergänzt.
- (2) Die Verwendung des Lebensstilansatzes im Hinblick auf das Alter und den Altersprozeß erfolgt in den überwiegenden Fällen mit dem Ziel, „**neue**“ Formen des Alters und des Alters „**alten**“ Formen gegenüberzustellen.
- (3) Der Lebensstilansatz bringt sowohl **strukturelle** als auch **prozessuale** Aspekte des Alterns miteinander in Beziehung. Er kombiniert weiterhin die Analyse von **Mikro- und Makroaspekten**.
- (4) Der Ansatz bietet mit dem Begriff des Lebensstils einen Terminus an, der den Versuch beinhaltet, eine Vielzahl von ansonsten separat betrachteten **Teilprozessen** zu **integrieren**.
- (5) Er bringt nicht zuletzt durch die Betrachtung von Lebensstilverläufen die **Dynamisierung der Perspektive** mit sich.
- (6) Sowohl mit dem allgemeinen Strukturwandel als auch mit dem **Altersstrukturwandel** wird ein Set von Determinanten angeboten, das die Veränderung und Entwicklung von Lebensstilen im Alter erklären kann: Strukturwandlungen sind die Auslöser, sich wandelnde Lebensstile sind das Resultat.
- (7) Trotz aller Entwicklungen gilt jedoch: **Vertiefende Analysen** von Lebensstilen Älterer stehen erst noch aus.

So faszinierend der Lebensstilbegriff ist, so schwierig ist er methodisch und forschungstechnisch in adäquater Weise anzuwenden; entsprechend widersprüchlich und vielfältig sind seine Erscheinungs- und Verwendungsweisen. Die Erklärung dessen, was eigentlich mit Lebensstil gemeint ist, wird oftmals nicht dem Anspruch des Gemeinten gerecht.

Lebensstil ist ein Begriff, der allgemein gesprochen nichts anderes meint, als die „**typische**“ **individuelle oder kollektive Form der Lebenslage, der Lebensführung und/oder der Organisation des Lebens**. Einige Autoren verbinden mit Lebensstil bestimmte Funktionen, z. B. der sozialen Identifikation, der persönlichen Identitätsfindung und Selbstdarstellung sowie der sozialen Abgrenzung, andere verwenden

Lebensstil als offenes, sog. „ganzheitliches“ Denksystem, ohne jede spezifische Funktion, oder lediglich als Synonym für Typologien jeder Art.

Oftmals schwingen alle drei Denkrichtungen mit, wenn von Lebensstil die Rede ist, was die hohe Komplexität und die Schwierigkeit der Umsetzung sowie die große Unsicherheit hinsichtlich der „richtigen“ Verwendung des Begriffs deutlich macht.

Dennoch, oder vielleicht gerade deswegen, erfreut sich der Terminus Lebensstil überaus großer Faszination. Man spricht von Lebensstilen, Erziehungsstilen, Bildungsstilen, Copingstilen, Alternsstilen, Freizeitstilen, Konsumstilen etc. in den unterschiedlichsten Zusammenhängen. In der Tat hat letztlich alles, was zumindest die Sozialwissenschaften untersuchen, irgendwie mit Lebensstilen zu tun, egal, ob es nun gerontologische Fragestellungen, Aspekte abweichendes Verhalten, schulische Bildung, Versorgungsforschung, Intelligenzmessung oder was auch immer ist. Die Beschreibung und Erklärung menschlichen Verhaltens, seine Motivation und sein Erleben in gegebenen Situationen stehen immer im Vordergrund, seine Ausdifferenzierung in individuelle bzw. gruppenspezifische Formen beziehen sich immer auf bestimmte Lebensstile (Tokarski und Schmitz-Scherzcr 1985, Tokarski 1989, Tokarski 1993).

Eine direkte Bezugnahme auf ältere Menschen findet sich bei Thomae in seiner Abhandlung über **Alternsstile** und Altersschicksale (1983): Nachdem die Forschung jahrzehntelang eine unüberschbare Fülle von Einzeldaten zum Alternsprozess und seinen Manifestationen gesammelt hat, orientiert sie sich heute zunehmend an ganzheitlichen Perspektiven, an Verknüpfungen von Alternsvariablen mit denen des sozialen Umfeldes, an der persönlichen Biographie eines Individuums, an Abgrenzungen und sozialen Ungleichheiten sowie an Differenzierungen des Lebens im Alter generell. Die Termini Lebensstil, Lebensführung (Baur et al. 1995) oder Lebensweise werden in diesem Zusammenhang allerdings seltener verwendet, statt dessen sind eher die Begriffe „erfolgreiches Altern“, Anpassung oder Adaptation etc. im Gebrauch.

Wenn der Begriff Lebensstil explizit verwendet wird, so bezieht er sich in der Regel darauf, die mit speziellen statistischen Verfahren des Clusters ermittelten Verhaltenstypen im Alter näher zu bezeichnen. Auch hier finden sich Definitionen sowie systematische Operationalisierungen selten. Zum Lebensstil wird also oft ein im Nachhinein verliehenes Etikett für in einer Faktorenanalyse gefundene Faktoren oder für eine per Cluster- oder Diskriminanzanalyse ermittelte Typologie. Es wird häufig dabei übersehen, daß die gefundenen Produkte keine realen, sondern künstlich (d. h. statistisch) geschaffene Lebensstile abbilden, die überdies nur Lebensstilausschnitte darstellen. Das Ausmaß und die Art der sozialen Kontakte sowie der Grad der Zufriedenheit, wie sie z. B. von Havighurst (zit. nach Thomae 1983, 36) zur Entwicklung von Lebensstilen im Alter benutzt werden, oder auch die zuvor gezeigten Lebensstiltypen von Reichard, Livson und Peterson (1962), die Formen der Anpassung an das Alter bzw. an den Ruhestand bezeichnen, sind Beispiele dafür. Die von Thomae (1983) über Belastung und Zufriedenheit sowie Aktivität und Kompe-

tenz ermittelten Altersstile und Altersschicksale stellen lediglich über die Korrelation von Einzelmerkmalen gefundene Klassifikationen dar und werden als Stile deklariert; allerdings spricht Thomae im Text – anders als im Titel – von „Altersformen im Hinblick auf bestimmte Merkmale“ und nicht von Altersstilen. Bei einer solchen Vorgehensweise ergibt sich eine unübersehbare Zahl von Lebensstilabschnitten, die wenig kompatibel und letztlich auch zu wenig umfassend sind, als daß sie Realität angemessen widerspiegeln könnten.

5.

Ohne an dieser Stelle zu tief in die theoretische und methodische Diskussion einzutreten zu wollen, muß jedoch auf zwei Fragen Bezug genommen werden, da sie für die Erforschung von Lebensstilen essentiell sind,

- (1) auf die Frage nach dem Verhältnis von „**Bedingungsfaktoren**“ und „**Bestimmungsgrößen**“ des Lebensstils zueinander und – damit eng verknüpft –
- (2) auf die Frage nach der adäquaten **Operationalisierung** von Lebensstilen.

Zu (1): Unter „Bedingungsfaktoren“ werden hier die Determinanten des Lebensstil verstanden, unter „Bestimmungsgrößen“ die Indikatoren, über die sich Lebensstil messen läßt (siehe hier und im folgenden Tokarski 1993, 122ff.).

In der Lebensstilforschung gibt es eine breit gestreute Palette von nicht immer empirisch nachgewiesenen „**Bedingungsfaktoren**“ bzw. Determinanten des Lebensstils, die sich kaum sinnvoll zusammenfassen lassen, da sie je nach untersuchtem Teilbereich des Lebensstils variieren. Sozioökonomische Variablen spielen dabei eine gewisse Rolle, doch können sie nur ca. 30% der Varianz erklären. Die übrigen 70% werden offensichtlich durch andere Größen erklärt, wobei die Stellung im Lebenszyklus sowie Einstellungs- und Lebensorientierungen von Bedeutung sind. Wir müssen heute davon ausgehen, daß sich durch diese anderen Variablen schicht- oder klasseübergreifende und/oder unterhalb davon liegende Lebensstile ergeben, deren mögliche „Bedingungsfaktoren“ eher Lebensorientierungen oder intellektuelle Haltungen, Lebenswünsche o.ä. sind, nicht aber primär die Schichtzugehörigkeit oder das Einkommen, wie es in hierarchischer gegliederten Gesellschaften, als der in Deutschland existierenden, der Fall ist.

Was die „**Bestimmungsgrößen**“ des Lebensstil angeht, so lassen sich diese aufgrund ihrer offenen Systematik ebenfalls kaum sinnvoll zusammenfassen und allenfalls als auf die Person, das engere Umfeld und die gesellschaftlichen Strukturen bezogen darstellen. Diese drei Grundelemente werden in den verschiedenen Lebensstilmodellen unterschiedlich variiert und z. T. noch durch „querliegende“ Systematiken ergänzt, wie z. B.

- Motivationen, Einstellungen, Verhalten und Erleben,
- Zeitstrukturen, soziale Netze und Konsummuster,
- Räumliche, zeitliche und soziale Netze etc.

Damit ergibt sich aber für das Verhältnis von „Bedingungsfaktoren“ des Lebensstils und seiner „Bestimmungsgrößen“ die Situation, daß sich beide Bereiche aus ein und demselben Variablenpool rekrutieren, theoretisch im Prinzip zunächst also identisch sind. Die bisher hier geführte Diskussion der Lebensstilkonzepte implizierte immer, daß es sich bei den „Bedingungsfaktoren“ des Lebensstils um die unabhängigen Variablensets handelt, während ein durch bestimmte Größen bestimmter Lebensstil als abhängiges Variablenset fungiert. Die Akzeptierung, daß der Lebensstil durch mehr als nur Verhalten definiert ist, führt zu dem Schluß „daß – zumindest einige – Kategorien der „Bedingungsfaktoren“ gleichzeitig auch Bestimmungsgrößen sein können. Im Variablenmodell gibt es also zwischen den selektiven Indikatoren von Lebensstilen (Explanandum) und den Bedingungen ihrer Variation sowohl im objektiven als auch im subjektiven Feld der Lebenslage (Explanans) eine Überschneidung „in Form von flexibel gerichteten ‘Generatoren’ oder intervenierenden ‘Rückmeldern’“, wie Lüdtkke (1985, 4) diesen Sachverhalt bezeichnet.

Zu (2): Damit ergibt sich eine deutliche Widersprüchlichkeit des Lebensstilbegriffs und seiner Operationalisierung: Der Ganzheitlichkeit des Begriffs wird ein zwar vom Ansatz her umfassendes, multidimensionales Operationalisierungsgebäude gegenübergestellt, der Begriff läßt sich jedoch kaum in der geforderten Breite und Ausdifferenzierung analytisch zergliedern; zugleich „überschneiden“ sich die Determinanten- und die Indikatorensysteme.

Läßt sich das zweite Problem noch logisch bzw. theoretisch lösen, bleibt im Hinblick auf das erste Problem nur die Forderung nach der Berücksichtigung von „Minimalkriterien“ bzw. „zentralen“ Aspekten bei Lebensstilanalysen. Diese sind zumindest mit Zeit-, Sozial- und Raumkriterien auf der einen Seite sowie mit Motivations-, Einstellungs-, Verhaltens- und Erlbenschmustern unter Berücksichtigung von soziodemographischen und -ökonomischen Bedingungen auf der anderen Seite gegeben. Diese Kriterien lassen sich in einem dreidimensionalen System anordnen und stellen so ein offenes operationales System dar, das je nach wissenschaftlicher Fragestellung variierbar ist (Tokarski 1989, 48ff.; 1993, 125f.) (Abbildung 13):

Modell zur operationalen Erfassung von Lebensstilen auf der Basis „zentraler“ Kriterien
(Quelle: Tokarski, 1989, S. 49)

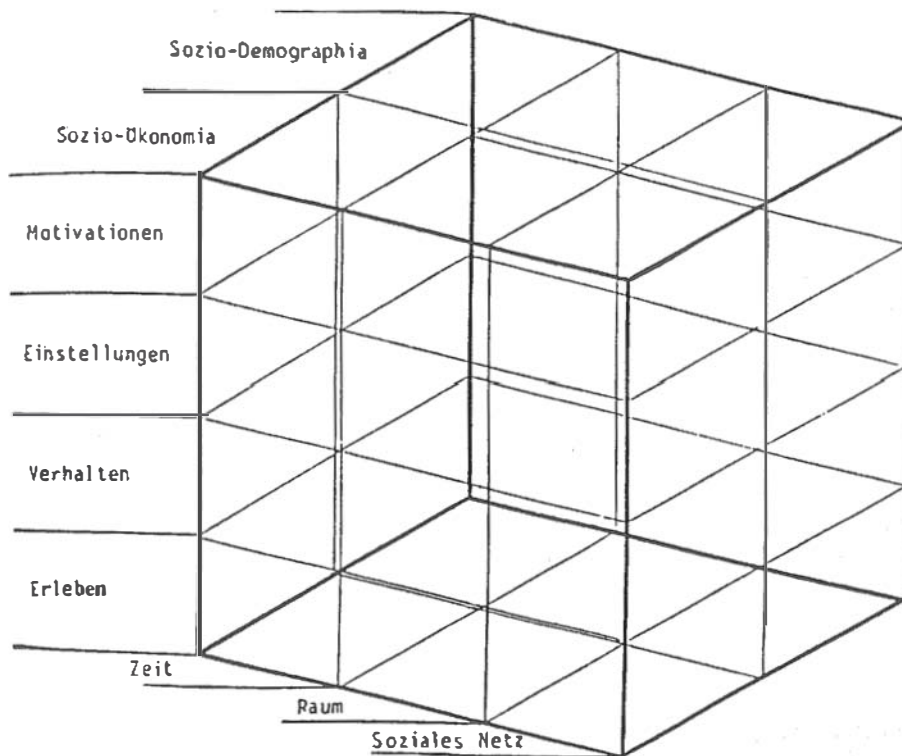


Abb. 13. Modell zur operationalen Erfassung von Lebensstilen

Unter dem Gesichtspunkt der hier im Zentrum stehenden Frage nach Lebensstilen älterer Menschen sowie unter dem zu vor Aspekt der Berücksichtigung „zentraler“ Charakteristika der für eine Untersuchung ins Auge gefaßten sozialen Gruppe bzw. Fragestellung, lassen sich die für eine Operationalisierung infragekommenden Variablen systeme ohne weiteres ausweitern und in das hier vorgeschlagene Basismodell einfügen.

6.

Im Hinblick auf die theoretische und methodische Diskussion von Lebensstilen ergibt sich natürlich noch eine Fülle anderer Fragen, auf die an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden soll. Insbesondere betrifft dies Stilbildungsprozesse und -verläufe, es sei hier auf die einschlägige Literatur verwiesen (z. B. Lütke 1985,

Tokarski 1989). Eines ist m.E. bei der hier vorgenommenen Analyse deutlich geworden: Wenn man die im ersten Teil des Beitrags dargestellten Lebensstile, Lebensstilelemente und Merkmale des Strukturwandels im Hinblick auf ältere Menschen mit den im zweiten Teil gemachten Ausführungen zu den theoretischen und methodischen Implikationen vergleicht, so läßt sich sagen, daß noch viel für eine adäquate Anwendung von Lebensstilprojekten auf das Alter zu tun bleibt. Allein die quantitative Seite des Alters wird uns in Zukunft dazu zwingen, uns mehr mit solchen Fragen zu beschäftigen: 34% der Bevölkerung sind heute älter als 50 Jahre, 20% älter als 60 Jahre und 10% älter als 70 Jahre.

Im Jahre 2010 werden aller Voraussicht nach 38% der Bevölkerung älter als 50 Jahre, 24% älter als 60 Jahre und 14% älter als 70 Jahre sein (Statistisches Bundesamt 1992). Im Jahre 1995 betrug der Anteil der Bevölkerung im Alter von 65 und mehr Jahren 23%, im Jahre 2005 sollen es 26% sein (EU 1996, 12f.). Von der „demographischen Zeitbombe“ ist dabei die Rede. Eine der möglichen praktischen Antworten auf diese Entwicklung gibt der Schriftsteller Dieter Höss (1996):

Liebe Rentner,
 genießt euren
 Lebensabend!
 Wenn die Jüngeren
 an den ihren denken,
 sagen sie im
 Hinblick auf die
 Renten heute schon
 gute Nacht.

Literatur

- Allmer, H. und Tokarski, W. (1996): Strukturelle Merkmale von Angeboten von Sport und Bewegungsaktivitäten Älterer. Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft. Köln
- Allmer, H., Tokarski, W. (1996a): Sport, Spiel und Bewegung im Alter: Die Zukunft hat gerade erst begonnen. In *Forschung-Innovation-Technologie*. Wissenschaftsmagazin der Deutschen Sporthochschule Köln 1, 1, 38-40
- Baur, J. et al. (1995): Seniorensport in Ostdeutschland. Zwischen Powersport und Kaffeeklatsch. Reihe *Sportentwicklungen in Ostdeutschland 1*. Potsdam
- BMFuS – Bundesminister für Familie und Senioren (Hrsg.) (1994): *Wo bleibt die Zeit? Die Zeitverwendung der Bevölkerung in Deutschland*. Wiesbaden
- Brody, J.E. (1996): Man ist so alt, wie man sich macht. In *Welt am Sonntag* vom 03.03.1996, 14
- DGF – Deutsche Gesellschaft für Freizeit (1993): *Freizeit in Deutschland '93*. Erkrath
- EU – Generaldirektion für Beschäftigung, Arbeitsbeziehungen und soziale Angelegenheiten der Europäischen Kommission (1996), *Soziale Sicherheit in Europa 1995*. Brüssel/Luxemburg
- GfK – Gesellschaft für Konsum-, Markt- und Absatzforschung (Hrsg.) (1992): *Die neuen Alten – Schlagwort der Medien oder marketingrelevante Zielgruppe? GfK-Tagung '92*. Nürnberg
- Gluchowski, P. (1988): *Freizeit und Lebensstil*. Erkrath

- Horna, J. (1984): Desires and preferences for leisure activities: more of the same? Paper presented on the World Congress on Leisure and Free Time in Marly-le-Roi/France, Sept. 24-28, 1984
- INFRATEST Sozialforschung, SINUS, IORSTBECKER (1991): Die Älteren. Zur Lebensgestaltung der 55- 70jährigen. Bonn
- Karl, F. (1989): Alte Menschen im Stadtteil. Kasseler Gerontologische Schriften 8. Kassel
- Lüdtker, H. (1985): Zur theoretischen Bedeutung von Lebensstilen. Vortrag auf dem Symposium Lebenslauf und Familie der Sektion Familien- und Jugendsoziologie der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Bielefeld. Marburg
- Olbrich, E. (1988): Die „neuen“ Alten – psychologische Perspektiven. In Karl, F., Tokarski, W. (Hrsg.): Die „neuen“ Alten. Kasseler Gerontologische Schriften 6. Kassel, 144-158
- Reichard, S., Livson, F., Peterson, P. (1962): Aging and personality. New York
- Schütz, R.-M., Tews, H.P. (1991): Ältere Menschen in Schleswig-Holstein. Kiel
- Tews, H.P. (1989): Die „neuen“ Alten – Ergebnisse des Strukturwandels des Alters. In Karl, F., Tokarski, W. (Hrsg.), Die „neuen“ Alten. Kasseler Gerontologische Schriften 6. Kassel, 126-143
- Tews, H.P. (1993): Neue und alte Aspekte des Strukturwandels des Alters. In Naegele, G., Tews, H.P. (Hrsg.), Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft – Folgen für die Politik. Opladen, 15-42
- Tews, H.P. (1993a): Bildung im Strukturwandel des Alters. In Naegele, G., Tews, H.P. (Hrsg.), Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft – Folgen für die Politik. Opladen, 234-247
- Thomae, H. (1983): Altersstile und Altersschicksale. Ein Beitrag zur Differentiellen Gerontologie. Bern
- Tokarski, W. (1989): Freizeit- und Lebensstile älterer Menschen. Kasseler Gerontologische Schriften 10. Kassel
- Tokarski, W. (1989a): Continuity and discontinuity of leisure life styles in old age: results of a reanalysis. In World Leisure & Recreation 31, 1, 28-31
- Tokarski, W. (1991): Unterhaltung in der Seniorenarbeit. In Neifeind, H., Strey, G. (Hrsg.), Unterhaltung im Spannungsfeld zwischen Pädagogik und Kommerz. Ravensburg, 118-120
- Tokarski, W. (1991a): Neue Alte – alte Alte, alter oder neuer Sport? In Tokarski, W., Allmer, H. (Hrsg.), Sport und Altern. Brennpunkte der Wissenschaft. Sankt Augustin, 5-21
- Tokarski, W. (1993): Lebensstile. In Naegele, G., Tews, H.P. (Hrsg.), Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft – Folgen für die Politik. Opladen, 116-132
- Tokarski, W. (1993a): Later life activity from European perspectives. In Kelly, J.R. (ed.), Activity and aging. Staying involved in later life. Sage focus editions 161. Newbury Park/Calif., 60-68
- Tokarski, W. (1996): Lebensstile älterer Menschen in städtischem Umfeld. Vortrag anlässlich des 20jährigen Jubiläums der Höheren Fachschule für Sozio-Kulturelle Animation Zürich im Rahmen der SozioKulturMontage am 15.01.1996
- Tokarski, W., Schmitz-Scherzer, R. (1985): Freizeit. Studienskripten zur Soziologie 125. Stuttgart
- Tokarski, W., Schmitz-Scherzer, R. (1992): Lebenswelten im Wandel – der Beitrag der gerontologischen Longitudinalforschung für das Verständnis der Veränderung von Lebenswelten. In Petzold, Ch., Petzold, H. (Hrsg.), Lebenswelten alter Menschen. Konzepte-Perspektiven-Praxisstrategien. Hannover, 86-93
- Ward, R.A. (1979): The aging experience. An introduction to social gerontology. New York
- Anschrift des Verfassers:** Univ. Prof. Dr. Walter Tokarski, e/o Deutsche Sporthochschule Köln – Institut für Freizeitwissenschaft, Carl-Diem-Weg 6, D-50933 Köln. (Dr. Walter Tokarski ist Professor für Freizeitwissenschaft an der Dt. Sporthochschule Köln.)

Tokarski, W.: Lebensstile: ein brauchbarer Ansatz für die Analyse von Alter, Bildung und Freizeit? In: SPEKTRUM FREIZEIT, 19. Jg., Heft 1-2/1997, S. 136ff.