

## **Zwischen Arbeit und Alter. Männer als Pioniere einer neuen Lebensphase.**

Hans Prömper

### **Einleitung**

Der Übergang in den Ruhestand ist für viele eine ebenso schwierige wie interessante Lebensphase. Darüber wird wenig gesprochen, eine eigentümlich beredte Schweigsamkeit liegt über dem Thema. „Den Rentnern geht es gut“. „Endlich in Rente.“ Bei so viel Lob und kommunizierter Zufriedenheit mit dem Ruhestand verschlägt es manchem die Sprache, wenn sich andere Gefühle breit machen. „Was willst du denn! Sei froh, dass du jetzt so viel Zeit hast und nicht mehr arbeiten musst.“ So legt sich eine merkwürdige Stummheit über das Thema Übergang in den Ruhestand. Als läge in diesem öffentlichen Vorgang etwas Verborgenes?

Vulnerabilität trifft Lebensmut. Der folgende Beitrag bringt männliche Erlebensweisen, Irritationen und Verluste, Sehnsüchte und Gestaltungsmuster ins Gespräch. Entstanden ist der Text in einem immer noch unabgeschlossenen, nun schon im 4. Semester laufenden Forschungsseminar an der Universität des 3. Lebensalters (U3L) in Frankfurt, in welchem frische „Neurentner“ versuchen, ihre Lebensphase zu verstehen und darüber mit anderen in eine offene Kommunikation zu kommen. Der partizipative Charakter des Forschungsseminars (vgl. Unger 2014) drückt sich folgend auch darin aus, dass ich häufig aus einem „Wir“ heraus schreibe: Die Daten und Ergebnisse sind in einem gemeinsamen Lehr-Lern-Forschungsprojekt entstanden, das ich ohne die Teilnehmer so nicht hätte bewältigen können. Ihnen sei an dieser Stelle deshalb sehr herzlich gedankt!

Die Studie konzentriert sich auf die Phase des Übergangs zwischen Arbeit und Alter und begrenzt sich in den durchgeführten Befragungen, Interviews und Gruppendiskussionen auf die Erlebensmuster im Zeitraum von ca. 3 Jahren vor und ca. 3 Jahren nach erfolgtem Renteneintritt. Die Art des Eintritts in den Ruhestand wird sich dabei selber als moderierender Aspekt von Zufriedenheit, Bewältigung und Handlungsfähigkeit herausstellen.

Der Beitrag gliedert sich in die Teile: Schlüsselwörter und Topoi zum Erleben der Übergangsphase Beruf-Ruhestand in der Sicht von Männern. Einordnung dieser Erfahrungen und Handlungsräume in eine Kritik des Ruhestands in der forcierten Arbeitsgesellschaft. Hinweise zu Entstehung und Methoden der Untersuchung. Reflexionen zum Lern- und Forschungsseminar als Übergangsraum für Betroffene. Wegmarkierungen für gelingende Übergänge. Aber als erstes: Warum Männer?

### **Fokus Männer. Warum?**

Ich bekenne: Ich arbeite gerne. Immer noch. Ich habe gerne gearbeitet. Manchmal zu viel. Aber meine Arbeit war immer auch Teil meiner Identität. Warum sollte ich das leugnen?! Ich bin Pädagoge/Erwachsenenbildner, seit nun 2 Jahren im sog. „Ruhestand“ (ein grauenhaftes Wort für diese Lebensphase, für die ich immer noch – wie viele andere auch – kein besseres Wort gefunden habe), und genieße das Privileg, meinen Beruf auch im Altern mit Reflexion und forschendem Lernen verbinden zu können. In über 40 Jahren Seminartätigkeiten und Bildungsmanagement habe ich mich insbesondere im Blick auf Männer, auf männliche Lebenslagen und Konfliktmuster, auf ihre Ausdrucksweisen und Bewältigungsformen ausrichten und „schulen“ können. Männlichkeit zeigt sich dabei vielfach nicht als etwas glasklar offen liegendes, sondern oft eher als ein – gerade auch für den

einzelnen, betroffenen Mann – verborgenes Muster der Lebensführung und Lebensbewältigung. Männerbildung, wie ich sie verstehe und vertrete, ist in diesem Kontext der Versuch, solche Energien und Muster des Erlebens und der Lebensgestaltung, oft leider auch der Selbstschädigung und Selbsthemmung, erfahrbar, erlebbar, fühlbar, besprechbar und damit dann auch gestaltbar zu machen. Solche Männerbildung lebt vom Resonanzraum offener und authentischer Kommunikation unter Männern.

In Folge sich verändernder Geschlechterarrangements und Muster der Lebensführung von Frauen und Männern werden solche „männlichen“ Lebens- und Erlebensmuster zunehmend auch von Frauen geteilt; insofern gilt manches des weiter Ausgeführten auch für Frauen. Unter dem gesellschaftlichen Diktat der Supercodierung aller Lebensbereiche (Kucklick 2008, 209ff.) in geschlechtlich konnotierte Frauen- und Männerräume stellt Arbeit auf absehbare Zeit noch das bestimmende Moment der Identität und Anerkennung von Männern dar. Anerkannte Männlichkeit ist konnotiert mit und gekoppelt an Arbeit. Was geschieht nun mit dieser Arbeits-Männlichkeit, wenn im Ruhestand die Arbeit wegfällt und ein neuer Status „ohne Arbeit“ eingenommen wird?

Rainer Volz, Co-Autor von zwei großen repräsentativen Männerstudien in Deutschland (zuletzt Volz/Zulehner 2009), beschreibt diese Identifikation von Männer und Arbeit in Anlehnung an Hannah Arendt und Claus Offe so: „Bezahlte Erwerbsarbeit (...) ist ein Kernelement männlicher Identität in unserer Gesellschaft – genauer: in unserer ‚(Erwerbs-)Arbeitsgesellschaft‘. (...) Entscheidend ist dabei die für eine ‚Arbeitsgesellschaft‘ charakteristische innere Verknüpfung mit folgenden Bildern oder Deutungsmustern: zuallererst die Tatsache, nicht arbeitslos zu sein, sich also nicht überflüssig, ‚defizitär‘, schuldig fühlen zu müssen; sodann mit dem angesprochenen Status anerkannt zu sein und schließlich sich als autonom und als ‚Herr seines Schicksals‘ sehen zu können.“ (Volz 2012, 238)

Damit sind zentrale Bereiche männlicher Identität angesprochen, welche sich auch in unseren Studien als signifikante Störzonen männlicher Lebenszufriedenheit im Altern erweisen: Das Ringen um Status und Bedeutung in einem Lebensfeld „nach dem Beruf“, die Suche nach Identität und Anerkennung in einer Lebensphase „nach der Arbeit“, das Streben nach innerer Autonomie und selbstgestalteter Lebensführung in der nachberuflichen „Freiheit des Alterns“.

Ausgangspunkt der Studie war neben dem Interesse an der Aufklärung des eigenen Erlebens, Fühlens und Suchens in der Phase des Übergangs zwischen Beruf und Ruhestand vor allem eine sich erst in wenigen Studien herauschälende Fragestellung: Sind Männer in dieser Phase des Übergangs eine besonders verwundbare Gruppe, deren Risiken dominant übersehen und öffentlich wenig bis gar nicht diskutiert werden, ja deren Risiken den Betroffenen vielfach selbst verborgen bleiben? (vgl. Hammer 2007, Hammer 2010, Hammer 2012, Hammer 2015, Seikowski 2013, Teising 1998, Böhnisch 2013, Prömper 2015) Es gibt unterschiedliche Befunde und widersprüchliche Ergebnisse in der Forschung zwischen „alles gut, die Rentner sind zufrieden“ einerseits und „es gibt Probleme und Schwierigkeiten, aber darüber wird nicht/selten gesprochen“ andererseits. So findet sich in der GENERALI Altersstudie 2017 der auch in vergleichbaren Studien bestätigte Befund: Auf die Frage „Wenn Sie einmal alles in allem nehmen, wie zufrieden sind Sie insgesamt zurzeit mit Ihrem Leben?“ ergibt sich repräsentativ – auf einer Skala von 0-10 – mit 7,2 ein hoher Mittelwert an Zufriedenheit, bei einem Median von 8 (Generali 2017, 10; s.a. Hübner 2017). Ein Blick in die Statistik zeigt jedoch zugleich, dass bei Männern im Ruhestandsalter die Suizid-Rate dreimal höher liegt als bei Frauen und mit fortschreitendem Alter sogar ansteigt<sup>1</sup>. Dieser erst von wenigen so wahrgenommene widersprüchliche Befund von berichteter subjektiver Zufriedenheit bei möglicher verschwiegener

---

<sup>1</sup> Aktuelle Zahlen für 2015:

[https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/Sterbefaell\\_e\\_Suizid\\_ErwachseneKinder.html](https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/Sterbefaell_e_Suizid_ErwachseneKinder.html) [Abfrage am 20.3.2018]

Vulnerabilität (Böhnisch 2013, Teising 1998) war jedenfalls Anlass, im Rahmen unseres Forschungsseminars einen besonderen Blick auf spürbare und kommunizierte Verletzbarkeiten und Krisensymptome von Männern in dieser kritischen Lebensphase des Übergangs in den Ruhestand zu richten.

Im Ergebnis erhalten wir kein völlig neues Bild des Alterns von Männern. Unsere Studie gibt aber Hinweise auf ein bunteres Bild männlicher Altersübergänge mit vielfältigen Differenzierungen, Risikolagen, Ressourcen und manchmal auch ungenutzten Möglichkeiten, sie legt tiefergehende emotionale Befindlichkeiten und Suchbewegungen offen. Darin ergänzt sie die sich entwickelnde Literatur männlicher Selbstzeugnisse (Kuntze 2011, Proisinger 2014, von Vieregge 2012) um „Tiefenbohrungen“ zu einzelnen Facetten des Übergangs, welche hinter die Fassaden und zwischen die Zeilen der Altersdiskurse zu gelangen erlauben. So können wir bislang eher wenig wahrgenommene und kommunizierte Ambivalenzen des Übergangs in den Ruhestand aufzeigen.

Dabei geht es uns auch um einen bewussten Blick auf Männer. Es ist an der Zeit, den gewohnten „Genderblick“ auf materielle Benachteiligungen von Frauen um einen neuen „Genderblick“ auf Vulnerabilitäten, Verunsicherungen und Suchbewegungen von Männern zu ergänzen. Gegenüber den in den letzten Jahren üblichen Perspektiven auf finanzielle, materielle oder gesundheitliche Geschlechterdifferenzen im Alter geht es uns eher um einen geschlechterspezifischen Blick auf das gute Leben von Männern im Alter. Soweit sich in Studien die Lebensverlaufsperspektive durchgesetzt hat, orientiert sich der Blick auf Benachteiligungen von Frauen in Bezug auf Erwerbsverläufe, Einkommens- und Rentenhöhen, Übernahme von Enkeldiensten oder Sorge-/Pflegetätigkeiten etc. (Deutscher Alterssurvey: DZA 2016; Altersstudien: Generali 2017; Altenberichte der Bundesregierung: BMFSFJ 2016; Gleichstellungsberichte der Bundesregierung: BMFSFJ 2011, BMFSFJ 2017). Männer als aktive Gestalter und Adressaten eines guten und langen Lebens im Alter kommen hier bislang eigentlich nicht in den Blick.

Demgegenüber möchten wir die sozial und kulturell bedingte, im Schnitt ca. 6 Jahre betragende Frühsterblichkeit von Männern gegenüber Frauen nicht länger als „Naturkonstante“ hinnehmen und akzeptieren (vgl. Dinges 2012, 60). Gerade in einer Gesellschaft des länger werdenden Lebens fragen wir mit Blick auf Männer: Lässt sich daran noch etwas im Altern ändern?

Deshalb geht es uns in unserer Studie um Fragen wie:

1. Wie unterschiedlich *erleben* Männer den Berufsaustritt und den Übergang in die neue Lebensphase? Für welche Männer hat der Übergang den Charakter einer (leidvollen) Verlusterfahrung oder (latenten) Krise, weil bisherige Muster von Anerkennung, Resonanz und beruflicher Identität wegfallen? Wie drückt sich dies aus?
2. Wie *gestalten* Männer ihre *neue Lebensphase* des „Ruhestands“? In welche Richtungen gehen ihre Aktivitäten und Suchbewegungen? Soweit sie Verluste zu verarbeiten haben: Wie erleben und sichern sie Selbstwert, Anerkennung und biografische Handlungsfähigkeit? Welche Wege einer aktiven, selbstbestimmten Gestaltung (Agency) der Übergangssituation werden eingeschlagen?
3. *Wo und mit wem sprechen* Männer in dieser Lebensphase über ihre Situation, ihre Gefühle und Belastungen, ihre Hoffnungen und Wünsche? Worüber wird gesprochen? Worüber nicht? Wer sind „signifikante Andere“ in dieser Lebensphase? Gibt es Männer, denen diese fehlen?
4. *Suchen und benötigen* Männer in dieser Phase des Übergangs neue *Räume der Unterstützung* und neue soziale Kontakte? Wo suchen sie solches, wenn sie suchen? Gibt es Wünsche an Organisationen für neue Gruppen/Angebote? Lassen sich neue, alternative Formen einer offenen, kommunikativen Bewältigung und Gestaltung des Übergangs finden?

Als Metafragen kamen dazu: Wie schaffen Männer eine innere Um- und Neuorientierung von einem instrumentellen Arbeitsleben zu einem von Autonomie und Selbstsorge getragenen Selbstvortrag ihrer Lebenstätigkeit im Altern? Wie können Männer im Alter das Leben und entwickeln, was sie bis dahin dem „Beruf“ vielfach zu sehr geopfert haben? (vgl. Böhnisch 2013, Hüther 2011, Prömper 2015) Lassen sich bei heute alternden Männern neue Formen von Generativität im Alter entdecken? (Kruse 2017, 133-154) Und zuletzt: Was trägt dieser Blick auf den Ruhestand zu einer (neuen) Kritik der Arbeitsgesellschaft bei?

### **Schlüsselwörter des Übergangs**

In mehreren Interpretationswerkstätten des vorliegenden Interviewmaterials „zwischen Arbeit und Alter“ konnten wir für Betroffene hochbedeutsame Dimensionen und Aspekte des Übergangs zwischen Beruf und Ruhestand herausarbeiten.<sup>2</sup> Es fanden sich aber zugleich auch signifikante Unterschiede im Erleben und in der Gestaltung des Übergangs. Hier moderierende und im Ergebnis unterscheidende Aspekte des Übergangserlebens und des subjektiven Wohlbefindens in der Übergangssituation sind: Lebensalter bei Berufsaustritt, Art und Zeitpunkt des Berufsaustritts (Vorruhestand, Altersteilzeit, Vollzeitarbeit bis Erreichen der Regelaltersrente), Freiwilligkeit und Steuerbarkeit des Berufsaustritts (freiwillig - erzwungen, geplant – ungeplant), Gesundheit und Belastungsfaktoren (Gesundheitszustand, Krankheiten und weitere Belastungen, erfahrene Kündigung und Arbeitslosigkeit), die Berufsidentifikation und Gestaltungsfreiheit im vorher ausgeübten Beruf, Verfügbarkeit und Situation von Partnerschaft und Familie in der Zeit des Übergangs. Beim interviewten Personenkreis (Umfeld U3L) weniger bedeutsam war die finanzielle Situation.

Die Schlüsselwörter benennen gemeinsame Aspekte, die sich in verschiedenen Einfärbungen in den Interviews finden lassen.

### **Kompetenzverschrottung**

Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen werden von heute auf morgen nicht mehr gebraucht. Aus, Ende: Gesellschaft und Arbeitgeber leisten es sich, Arbeitsvermögen und Kompetenzen nicht mehr zu benötigen.

*„Man wird als Rentner zu einem Nichts in der Erwerbsgesellschaft.“* Nicht jeder drückt es so drastisch aus. Aber immer wieder konnten wir Verletzungen, Kränkungen und langanhaltenden Groll darüber erleben, dass das Arbeitsvermögen nicht mehr gebraucht wird, dass über viele Berufsjahre erworbene, an die Person gebundene Fähigkeiten, Wissensbestände oder persönliche Netzwerke nicht mehr gefragt werden, dass Lebensleistungen versickern. Einfach so. *„Es ist besser, du gehst jetzt. Komm nicht wieder. Wir fangen hier neu an.“* Dem kann durchaus eine sehr wertschätzende Abschiedsfeier vorausgehen.

*„Ich bin der Typ, der gerne weitergearbeitet hätte, auch ein bis zwei Jahre – reduziert – länger.“* Wie weggeworfen. Der Verlust wiegt umso schwerer, je zentraler die Berufsarbeit Element der Lebensführung war. *„Womit willst du nun um die Liebe der Welt werben?“* Was nun? Ohne den Weltbezug der Tätigkeit, der Arbeit als Selbstaussdruck.

---

<sup>2</sup> Projektverlauf und Arbeitsweise werden weiter unten im Abschnitt Methoden dargestellt.

*„Wenn etwas gut gelang, dann haben wir alle Momente von wirklichem Glück erlebt.“*

Die Wunde schließt sich eher langsam. Manchen bleiben Narben. Oder sie fragen sich, was ihnen bleibt von ihrem Vermögen. *„Die Inhalte von Arbeit entfallen, wenn es das Arbeitsverhältnis nicht mehr gibt. Aber die Formen, mit und in denen ich gearbeitet habe, bleiben doch bestehen und können möglicherweise mit neuen Inhalten gefüllt werden. Ich meine Aspekte wie Projektentwicklung, Konzipierung, Beratung, Antragswesen, Bedarfsforschung, Recherchen, Bildungsprojekte, journalistisches und fiktionales Schreiben.“*

Arbeitgeber und Gesellschaft leisten es sich, dies alles nicht mehr zu gebrauchen. Anzeichen eines Protests, Aufstands der Rentner dagegen, haben wir nicht feststellen können; eher Enttäuschung, Unbehagen und Selbstzweifel.

### **Verlusterleben (von Anerkennung, Bedeutung, sozialer Einbindung)**

*„Nicht nur die Arbeit als solche fehlt, sondern auch die Einbindung in Abstimmungsprozesse mit Kollegen, Vorgesetzten, Zulieferern, Kunden, Berufsverbänden ... Es fehlt die Anerkennung sowohl von Vorgesetzten als auch das Schulterklopfen von Kollegen.“* *„Vorher fühlte ich mich mehr als ein ‚Teil des Ganzen‘. Trotz Stress hatte ich einen bewältigbaren Aufgabenbereich, Austausch mit den Arbeitskollegen, Klatsch und Tratsch in der Firma. Nach dem Berufsaustritt fehlte mir dies alles und es entstand ein Gefühl der Einsamkeit, schlimmer noch, des Verlusts einer Zugehörigkeit. Ich kann jetzt nachvollziehen, wie es ist, wenn der Platzhirsch aus seinem Rudel verdrängt wird und er fortan als Einzelgänger durch die Wälder streifen muss.“*

*„Gleichzeitig habe ich so etwas wie einen Bedeutungsverlust gegenüber meiner Berufsarbeit erlebt. (...) Es ist verdammt schwer, mir eine Bedeutung zu geben, die von anderen widergespiegelt wird.“*

*„Ich vermisse den Kerosingeruch.“* Anerkennung, soziale Kontakte, Bedeutung, Gemeinschaft, Zugehörigkeit ... Der Beruf hat vieles gegeben, was wegfällt und neu gefunden werden muss. Vielfach beginnt eine Suche nach neuen Resonanzräumen. Oder Resignation und Rückzug machen sich breit. Viele träumen noch lange von der früheren Arbeit.

### **Freiheit als Geschenk und Zumutung**

*„Die neu gewonnene Freiheit fühlte sich gut an.“*

*„In den paar letzten Berufsjahren galt es viel auszuhalten: wechselnde und teils willkürliche Zielvorgaben durch die (...) Vorgesetzten, fachliche Qualifikation wurde wenig geachtet; ich wurde organisatorisch heruntergestuft. Ich kann jetzt wieder mehr über mein Leben bestimmen.“*

*„Nach meinen langen Jahren des Arbeitsdrucks, der körperlichen und psychischen Probleme, den Gefühlen des Versagens (in der Arbeit), den vielen Krankheiten und Konflikten, erlebe ich den Ruhestand als eine neue Lebensphase, welche ein würdevoller Lebensabschnitt werden kann. Es hat etwas von Erlösung.“*

Der Eintritt in den Ruhestand ist für viele der Eintritt in einen Raum der Freiheit. Sie erleben eine Erlösung von Arbeits- und Berufsdruck, vom „Getriebensein“.

Das ist schön. Aber die Offenheit beunruhigt auch. Die Freiheit gerät zur Zumutung. *„Ich kann alles und nichts machen. Nichts ist notwendig.“* *„Jetzt muss ich alles aus mir selbst heraus veranlassen, und*

*das ist schwierig.“ „Ich muss lernen, die Entbindung aus den Pflichten des Erwerbslebens als Befreiung zu empfinden und nicht als Quelle neuer Ängste und Sorgen.“*

Die alten Sicherheiten fehlen. Der Freiheit fehlt die Bindung. Sie belastet auch. *„Alles ist fragmentiert. Ich überlege mir jeden Tag, was ich eigentlich tun will.“ „Ich suche einen Alltag, über den ich nicht mehr nachdenken muss.“*

### **Zeit, gedehnte Zeit und Endlichkeit**

*„ausschlafen.“ „mehr gemeinsame Zeit in der Partnerschaft.“ „Mittagsschlaf.“ „endlich tun können, was ich möchte.“ „einfach im Sessel sitzen und ein Buch lesen.“ „reisen können.“*

Vielfältig beschreiben unsere Gesprächspartner den neuen Zeitwohlstand, den die Entbindung aus der Pflicht und Struktur der Arbeit bringt. Das tut gut. Zeit haben ist eine neue Lebensqualität.

Zeit haben ist aber auch gefährlich. *„Gammelphase.“ „Ich habe seitdem viel mehr Zeit für Grübeleien.“* Die geschenkte Zeit wird zur gedehnten Zeit, in der „Dämonen“ und „Gespenster“ lauern. Es gilt immer wieder, *„die Leere zu vertreiben“.*

Und noch ein anderes Zeiterleben tritt in den Vordergrund: Die begrenzte Zeit, die „noch“ zur Verfügung steht. *„Die Sicht auf die Zukunft ist eine andere geworden, dadurch dass eine Endlichkeit ins Blickfeld rückt.“ „Ich bin etwas wehmütig, dass ich etliches davon nicht mehr erleben werde.“*

*„Klar ist mir, dass die Zeit nach dem Berufsleben ja auch zur Endgeraden in unserm Leben führt. Und da kann man ja auch nicht nur mit Freizeitgestaltung, Bildung und Reisen darauf zurasen. Vielleicht ist der Gedanke an ‚Altersweisheit‘ gar nicht so abwegig, wenn ich versuche, meinen eigenen Blick auch in die Richtung der ‚letzten Dinge‘ zu werfen.“*

### **Partnerschaft**

Dies ist ein sehr sensibler Punkt im Erleben und in der Gestaltung des Übergangs. Generell scheint es so, dass die Existenz einer Partnerin manches einfacher macht. *„Singles trifft die Rente härter.“* So drückt es einer aus. Singles erscheinen im Übergang verwundbarer und einsamer. *„Das soziale Umfeld ist bei mir nicht sehr ausgeprägt.“*

Vielen Männern wird die Lebenspartnerin zu einer „Signifikanten Anderen“, welche in der Bewältigung des Übergangs eine wichtige Rolle hat. Als Gesprächspartnerin und Unterstützerin.

*„notwendige Abstimmung mit der Ehefrau.“ „mehr Zeit mit der Frau.“ „Meine Frau war im Umgang mit Krankheit eine wichtige Hilfe.“ „Es geht nur gemeinsam mit Frau, Kindern, Freunden.“ „mehr Zeit für die Partnerschaft.“* Die Partnerschaft erhält vielfach eine neue Bedeutung, sie wird häufig belebt.

Es gibt aber auch neue Konfliktfelder. *„In der Küche bin ich nicht gerne gesehen.“*

Und es gibt leerlaufende Sehnsüchte, Belastungen und innere Konflikte, wenn die Interessen und Möglichkeiten auseinandergehen. *„Ich würde gerne mit meiner Frau gemeinsam mehr unternehmen, aber dies ist kaum möglich, weil sie zunehmend körperliche Beschwerden hat. Ich würde gerne nach Portugal, Spanien oder in die Toskana zu fahren (...) aber mit meiner Frau sehe ich keine Möglichkeit. Und ohne meine Frau will ich nicht. Ich möchte sie nicht alleine lassen.“*

Krankheiten und Pflegebedürftigkeit der Partnerin können aber auch neue Felder eigener Sinngewinnung und Bedeutsamkeit eröffnen. *„Nun ist meine Frau seit über einem Jahr immer stärker*

*erkrankt und zunehmend auf meine Hilfe angewiesen. Mittlerweile ist sie zeitweise auch pflegebedürftig. (...) Diese Tätigkeit für meine Frau gibt mir Bedeutung. Das, was ich für meine Frau tue, ist wichtig. Es ermöglicht, dass wir Zuhause leben können. Mein Handeln hat eine neue Bedeutung bekommen.“*

Der Eintritt in den Ruhestand kann aber auch noch ganz andere Prozesse und Fragen auslösen. *„Will ich mit dieser Frau, meiner Ehefrau alt werden? Kann ich mir das vorstellen? Gehört zum guten Leben im Alter nicht auch eine Beziehungszufriedenheit? Jemand, mit dem ich mir auch Alter und Gebrechlichkeit vorstellen kann? Jemand, dessen Liebe zu mir auch in schwierigen Lebensphasen trägt, mich meint? Wenn die Kinder aus dem Haus sind: Gibt es dann noch einen Grund zu warten und den unbefriedigenden Zustand dieser Beziehung auszuhalten? Die Entscheidung war: Nein.“*

So oder so: Die Partnerschaft ist ein ganz entscheidender Moment in der Gestaltung des Übergangs.

### **Loslassen (Entidentifizierung vom Beruf)**

Das Loslassen der Identifikation mit dem Beruf, die notwendige innere Trennung von der ausgefüllten Erwerbsrolle, wird immer wieder benannt, wenn auch in unterschiedlicher Färbung und Gewichtung.

*„Das Berufsleben bestimmt auch nach dem Eintritt in den Ruhestand stärker meine Empfindungen, als vielleicht von mir erwartet. Aber so langsam entfernt sich die Wahrnehmung, zum Beispiel im Traum, von der jüngeren Vergangenheit, ältere Eindrücke werden präsenter. (...) kaum noch vorstellbar, wie ich 40 Stunden Arbeit organisieren, abzweigen konnte; von Monat zu Monat verändert sich die subjektive Wahrnehmung des Alltages - unklar wo das hinführt; (...) emotional spannt sich ein Bogen bis zur Schule und Studienzeit, alles wird wieder wichtiger und präsenter.“*

*"Alle waren sich bewusst, dass mit dem Ausstieg aus dem Beruf etwas ‚Neues‘ anfängt, ohne dieses genau definieren zu können. Es fiel ganz schnell der Begriff ‚Desidentifikationsphase‘."*

*"Es hat eine ganze Zeit gedauert, bis ich das Verantwortungsempfinden meiner beruflichen Tätigkeit loslassen konnte."*

Entsprechend der zeitlichen und emotionalen Nähe zur Berufstätigkeit möchten einige der Seminargruppe unterschiedliche Phasen der Entidentifizierung unterscheiden: noch berufsidentifiziert, in Zwischenwelten, im Ruhestand angekommen. Dagegen gibt es aber den Vorbehalt, ob dieser Übergang jemals in eine neue Sicherheit und Stabilität einmündet. Oder ob das Altern immer wieder neue Übergänge mit sich bringt.

### **Weitere Schlüsselwörter**

Diese Topoi und Aspekte des Erlebens und Gestaltens des Übergangs können aus Zeitgründen hier nun nicht weiter ausgeführt werden: Vulnerabilität (Kränkbarkeit), Situationskontrolle und Selbststeuerung im Übergang („Projektmanager“ vs. „Flaneure“ des Übergangs, Bewältigung durch Strukturgebung, Lebensrückblick/Bilanzierung, Suche nach neuen Resonanzfeldern, Gestaltungsmuster (neue Lebensfelder und Neuorientierungen), Männlichkeit als Bewältigungsmuster.

## **Kommentar: Ruhestand in der singularisierten Arbeitsgesellschaft**

Bei aller Unterschiedlichkeit und Vielfalt im Erleben des Übergangs und der Gestaltung des Ruhestands vermitteln die Interviews und Gruppendiskussionen eine untergründige Ambivalenz, die erst „auf den zweiten Blick“, oft auch erst „hinter dem Gesagten“ sichtbar wird. Dabei geht es nicht um das Bemühen, den jeweiligen Übergang als in sich stimmige Ganzheit zu erzählen, sich als handlungsfähiges Subjekt der eigenen Lebensgeschichte zu zeigen. Es hat etwas von einem grundsätzlicheren Unbehagen, einem verborgenen Leiden an einem Leben im Ruhestand, das sich immer wieder rechtfertigen muss. Denninger/Dyk/Lessenich/Richter (2014) weisen in ihrer großen Studie auf die Schwierigkeiten hin, dass es neben dem Sagbaren auch Ungesagtes und Unsagbares gibt (200-206). Sie vermuten zum Ruhestand in der „Aktivgesellschaft“ einen „Subtext der Ambivalenz“ und denken, dass sich ein „faktisches Leiden unter der Norm (der altersgebundenen Erwerbspflichtung) als nicht sprech- und problematisierbar erweist“ (342). Dies gelte erst recht für Beschreibungen eines leeren, unausgefüllten, langweiligen Alltags, was für die meisten „in viel radikalerer Weise nicht denk- und sagbar“ sei (346).

Ich greife diesen Gedanken auf und bringe ihn mit unserem Interviewmaterial in Verbindung. Beim Zuhören und Nachspüren kam mir manchmal das Gefühl einer sprachlosen Fassungslosigkeit angesichts der Widerfahrnis des Ruhestands. Das ist mehr und anderes als der Wegfall des gewohnten Resonanzraums (Rosa 2016), mehr als die Kränkung des Nichtmehrgebrauchtwerdens. Die Unsicherheit oder Bedrohung scheint mir tiefergehend zu sein.

In der reflexiven Wahrnehmung und Durchdringung dessen, was uns im Interviewmaterial als Unbehagen, als Schwierigkeit, als spürbares, nicht aussprechbares Leiden begegnete, kamen uns verschiedene Theoriebezüge und Wahrnehmungsansätze in den Blick. Eine Pathologie im Sinne einer Verfehlung einer gesunden Bewältigung ist es eigentlich nicht, Ruhestand ist keine Krankheit oder Verfehlung. Als Anerkennungs- und Bedeutungsverluste (Honneth 1994, Strenger 2016) bis hin zu Ruhestand als Erfahrung einer Kränkung von Selbstwert und Selbstachtung (Ehrenberg 2015) lassen sich die Erfahrungen sicherlich verstehen, das zeigt das Material. Diese Aspekte treffen nachlaufende Imperative der Arbeitswelt bzw. den nachlaufenden Schatten der Prägung von Identität und Motivstruktur durch Erwerbsarbeit.

In der spürbaren Ambivalenz der Ruhestandserfahrung könnte sich aber noch etwas anderes ausdrücken: ein übersteigerter Zwang zum Selbstsein im Ruhestand, das auch verfehlt werden kann. Treibt auch im Ruhestand die Vorstellung des aktiven, selbstverantwortlichen Einzelnen, dessen Singularität (Reckwitz 2017) und Souveränität der Lebensführung prinzipiell immer darzustellen ist? Wenn es kein Maß für das Gelingen des Ruhestands, auch des Übergangs in den Ruhestand gibt, sondern wenn das richtige, mir gemäße und meinen Möglichkeiten voll entsprechende Leben im Ruhestand immer wieder jeden Tag neu gewählt, entschieden, begründet, gesichert und performiert werden kann und muss, dann liegt die ständige Gefahr des Scheiterns über diesem neuen selbstgewählten Lebensabschnitt: Es könnte ja auch alles anders sein, besser, authentischer, mir selbst besser entsprechender. Die getroffene Wahl der Neuorientierung, gar der Neuerfindung im Ruhestand ist eben eine kontingente Wahl, sie kann jederzeit widerrufen werden, sich als Ungenügen gegenüber dem doch noch Möglichen herausstellen.

Verstärkt wird diese Erfahrung der prinzipiellen Möglichkeit der Verfehlung des richtigen, mir gemäßen Ruhestands durch eine zweite Erfahrung der Frist, des Noch. Tag für Tag schwindet verfügbare Zeit. Verletzungen von Selbstständigkeit, Einbrüche von Gesundheit und Abschiede von wichtigen Menschen des sozialen Netzes drohen – und werden erfahren. Das noch nicht beendete Projekt des selbstgewählten „gelingenden Ruhestands“ kann jederzeit abrupt scheitern, nicht mehr möglich sein.



Das weitere Erhellung dieses Dunkelfeldes des Ruhestands in der Arbeits- und Aktivgesellschaft ist eine ebenso bleibende wie interessante Aufgabe, bei der auch eine Ausweitung auf Milieus der unteren Sozialschichten erfolgen sollte. Denn die gemachten Aussagen gelten bevorzugt für das Milieu der aktiven, gut gebildeten und wohlhabenden jungen Alten, welche den Kern der Studierenden der U3L ausmachen. Für diese Milieugruppe arbeitete Herbert Sehring (2017) in einer Teilstudie die U3L als einen „legitimen Ort im Alter“ heraus, der anscheinend geeignet ist, die prinzipielle Ambivalenz des Ruhestandserlebens zu reduzieren.

## **Methodisches**

Basis der Studie und ihrer Ergebnisse ist ein mehrsemestriges Forschungs- und Projektseminar der U3L Frankfurt, in dem Betroffene in einem partizipativen Forschungsdesign von ihrer eigenen Übergangssituation ausgehend das Feld des Übergangs zwischen Beruf und Alter lernend, forschend und reflektierend ausloten. Als qualitativ angelegte Forschung (Unger 2014, Flick 2016) geht es um Tiefenbohrungen – im Kern leitfadengestützte qualitative Interviews – zu den Erlebensweisen, Befindlichkeiten und Handlungsmustern, mit denen Männer diese kritische Lebensphase bewältigen. Am Seminar nahmen fast ausschließlich Männer teil, deren Kerngruppe auf 50 Seminareinheiten mit Selbst- und Gruppenbefragungen, Theorierezeption und methodischen Überlegungen, Gesprächsrunden, Gruppendiskussionen und Evaluationswerkstätten zurückblicken darf. 15 Einzelinterviews mit Seminarteilnehmenden, 13 als Tondokumente vorliegende Einzelinterviews mit Betroffenen aus dem Umfeld der U3L, ergänzende mündliche Kurzbefragungen von Betroffenen anderer sozialer Milieus bilden den empirischen Kern des Materials, das in Form von Tonmitschnitten, Protokollen, Mitschriften und Notizen vorliegt. Als weiteres empirisches Material entstanden zahlreiche Texte der Teilnehmer wie Selbstberichte, Kommentare/Mailings nach einer Seminarstunde, Ausarbeitungen zu Themen und Fragestellungen, essayistische Texte, Kommentare zu Schlüsselwörtern und vieles mehr, wie eigene fortlaufende Notizen, Memos.

Zentrales Element waren die Semindiskussionen, die sich oszillierend zwischen eigenen Erfahrungen und methodisch angeleiteter wissenschaftlicher Reflexion bewegten. Neben der Wahrnehmung der inneren Gestalt der untersuchten Einzelfälle wurden hier zentrale Begriffe und Analysemuster des Materials wie der theoretischen Diskussion reflektiert und auf ihre Geltung und Tragfähigkeit hin überprüft und ausgelotet. Dabei entstanden neben differenzierenden Antworten auch neue Fragen, die in Zukunft weiterverfolgt werden sollten und können.

## **Lernraum Forschungsseminar: Was ist anders?**

Das Seminar ermöglicht schnell eine achtsame und emotional offene Kommunikation untereinander, die von hoher Verbindlichkeit und Bezogenheit getragen wird. Die inhaltlichen Debatten gehen oft in informelle Treffen („wer kommt noch mit Kaffee trinken?“) über, neue Kontakte und Freundschaften entstehen. Momente der Verbindlichkeit und Bezogenheit sind: Treffen in den Semesterferien, Entschuldigungen bei Abwesenheit, direkte Kommunikation und Bezugnahme aufeinander im Seminar, Wünsche nach gemeinsamem „Kaffeetrinken“ nach dem Seminar, das Wir-Gefühl ...

*„Dieses Seminar ist für mich das Wertvollste in diesem Semester.“ „Ich habe noch nie so viel über mich nachgedacht, wie seitdem ich hier sitze im Seminar.“ „Ist es normal, dass der Übergang einen*

*Nachdenkprozess auslöst?“ „Meistens ist es doch so, dass die wenigsten jemanden finden, mit dem sie darüber reden können.“ „Viele suchen solche Gespräche, finden aber niemanden.“*

Die Kommunikation im Seminar war schnell offen und personenorientiert. Dazu haben die persönlichen Berichte der Teilnehmer zu ihren jeweiligen Übergangssituationen beigetragen. Es wurde nicht diskutiert, sondern erzählt und nachgefragt. Unsicherheiten, Ängste, Verletzungen wurden ausgesprochen. *„Ich gebe mich hier als Lehrling preis – und ich spiele nicht den Außenminister wie im sonstigen Alltag. Hier kann der Innenminister öfter sprechen.“*

*„Ich dachte immer, es geht nur mir so.“* Es wird schnell deutlich, dass *„nicht nur ich so einer bin“*. Das Aussprechen und Benennen von unklaren Gefühlen, von Erfahrungen und Träumen, von Kränkungen und Verletzungen, von Schambesetztem und Tabuisiertem wird ermöglicht und getragen von einer Atmosphäre der Anerkennung. Die vorgestellten Themen, Forschungsarbeiten und theoretischen Reflexionen erhalten oft eine persönliche biografische Bedeutung.

Dabei erlangen die Interviews und Gespräche den Charakter einer biografischen Intervention. Dies zeigt sich, wenn es in den Teilnehmern auch nach dem Seminar *„weiterarbeitet“*. Davon zeugen die vielen, meistens unaufgeforderten Eigenproduktionen der Seminarteilnehmer wie Selbstberichte und Kurzbiografien; selbstangeregte Befragungen anderer Rentner; eigenmotivierte Ausarbeitungen oder Essays.

Fazit: Das Forschungsseminar wird für viele, vor allem die länger Teilnehmenden zu einem biografischen „Übergangsraum“, in dem sie einander zu „signifikanten Anderen“ werden.

### **10 + 1 Wegmarkierungen für gelingende Übergänge. Eine Zusammenfassung**

*Krise/Kritisches Lebensereignis:* Einfach ist er nicht, der Übergang vom Beruf in den Ruhestand. Der biografische Weg von einer um Arbeit zentrierten Identität zum Leben als alternder Mann „im Ruhestand“ ist ein komplexer Prozess. Er berührt Dimensionen wie Anerkennung, Bedeutungsfelder, Tagesgestaltung, Partnerschaft, Resonanzerleben, Lebenssinn, Zeiterleben und vieles mehr, mit dem vielfach nicht gerechnet wird. Er gleicht einer Expedition in unbekanntes Gelände. Viele sind schlecht gerüstet. Es braucht Zeit und Geduld zur Erkundung und Beheimatung im neuen Lebensgelände. Vielfach stehen emotionale Lernprozesse an; oft parallel und umfangreicher, als manchen lieb und bewältigbar erscheint.

*Ambivalenz:* Es gibt wenig klare Antworten und Eindeutigkeiten. Fraglose Sicherheiten der Lebensführung werden ersehnt, aber vieles ist mehrdeutig, trägt nicht so recht, ist in der Bewertung zwiespältig. Die ersehnte Freiheit entpuppt sich als Dauerzwang zur täglich neuen Entscheidungsfindung, der Müßiggang weckt Schuldgefühle, hinter dem Loslassen der Pflichten lauern Leere und Sinnverluste, die tägliche Selbstverantwortlichkeit gerät zur Last. Widerstrebende Gefühle und Bewertungen markieren einen wirklichen Übergang, der wahrgenommen und als Aufgabe erkannt werden will.

*Loslassen, Entidentifizieren:* Die Arbeit ist nicht mehr, die Berufstätigkeit ist Vergangenheit. Uns begegnete viel Trauer, viel Verlust. Es schmerzt, nicht mehr gebraucht zu werden. Je stärker jemand seine eigene Motivation einbrachte, sich mit der Aufgabe, den Zielen und Inhalten seiner Berufstätigkeit innerlich verband, je stärker Selbstwert und Selbstwirksamkeit von den

Resonanzfeldern des Berufs genährt wurden, desto schwerer wiegt der Schmerz des Abschieds. Gerade für Fach- und Führungskräfte gilt es loszulassen. Die Kunst des Abdankens (Haubl 2017) will immer wieder neu erlernt sein.

*Neuorientierung:* Tätigkeiten und soziale Beziehungen wollen neu gewichtet, auch gefunden werden. Das Vergangene will mitgenommen und wertgeschätzt werden, Wunden wollen heilen, das Leben will neugestaltet werden. Ruhestand ist auch Arbeit an sich selber. In den Gesprächen spürten wir oft das Verlangen nach neuen Selbstverständlichkeiten und Sicherheiten. Dass alte Muster nicht mehr tragen und etwas Neues kommt, das braucht Zeit. Manche fragen sich, ob es überhaupt wieder so etwas wie eine fraglose Sicherheit der Lebensführung geben wird.

*Verletzbarkeit, Verwundbarkeit:* Der Berufsaustritt verbindet sich häufig mit weiteren Krisen, Verlusten und Übergängen. Diese Verletzungen geschehen oft unvorhergesehen: Partnerschaftskonflikte, Trennungen, psychische und körperliche Krankheiten, Pflegeaufgaben, Abschiede von lieb gewordenen Personen und Tätigkeiten, körperliche und finanzielle Einbußen, ... die Liste lässt sich leicht verlängern. Je überraschender die Verwundbarkeit aufricht, je stärker sie mit einem Selbstbild von Stärke und Lösungskompetenz kollidiert, umso mehr kann sie beschämen und drängt dazu, versteckt, nicht kommuniziert zu werden. Kreisläufe von Verletzungen, Scham, Schweigen, Rückzug und neuer Verwundbarkeit können drohen.

*Jeder Fall ist anders:* Weder gibt es einen Normalfall noch einen Musterübergang in den Ruhestand. Aber diese Unterschiede werden häufig nicht gesehen, auch nicht kommuniziert. Es liegt ein merkwürdiges Schweigen über dem Eintritt in den Ruhestand, so, als könne man(n) vieles falsch machen. Überraschend war für viele Betroffene, in den fremden und oft sehr unterschiedlichen Lebens- und Konfliktgeschichten anderer dann doch Gemeinsames entdecken zu können: Gefühle von Verlust und Scham, Ängste, Sehnsüchte nach Anerkennung.

*Stimmungen und unklare Gefühle:* In den Gesprächen und bei einzelnen Fragen begegneten uns immer wieder Schweigen, aber auch Berichte über merkwürdige und ungewohnte Stimmungen und Gefühle. Manche Zusammenhänge von Erfahrungen, Ereignissen, Befindlichkeiten, Umgangsweisen mit „Unliebsamem“, aber auch körperlichen Symptomen zeigten sich erst in der Reflexion des Interviewmaterials. Wenn die gewohnte „Normalität“ des Lebens sich verändert, scheint vieles „durcheinander“ zu geraten. Sich offen diesen emotionalen Unklarheiten und Symptomen (wie Bluthochdruck, Energiemangel, Traurigkeiten ...) stellen können, scheint eine wichtige Bewältigungskompetenz zu sein.

*Signifikante Andere, Gesprächspartner und Gruppen:* Mit den Übergängen verbundene Schmerzen, Unsicherheiten und Ängste lassen sich nach unserer Erfahrung umso leichter ertragen, je mehr sie mit anderen geteilt werden können. Viele leiden hier nicht nur unter ihrer eigenen Sprachlosigkeit, sondern gerade auch am Fehlen von Gesprächspartnern und -partnerinnen. Häufig scheint die gewohnte Lebensumwelt überfordert oder wenig geübt, in dieser Zeit des Übergangs zu unterstützen. Partnerschaften können aber eine neue Qualität und Bedeutung gewinnen.

*Resonanzräume finden:* Zur Neuorientierung im Ruhestand, zur Gestaltung des Lebens nach dem Beruf gesellt sich die Suche nach neuen Resonanzfeldern. Freundschaften, Enkel- und Pflegedienste, Ehrenämter, die U3L, neue Hobbies und neu entdeckte Interessen und Fähigkeiten, das Einüben und Praktizieren von neuen „Künsten“ bereichern und erschließen oft ungeahnte Räume von Resonanz, Anerkennung, Bedeutung und Gebrauchtwerten. Es findet sich häufig Zeit für eine Belebung und Entwicklung von Generativität. (Kruse 2017, 133-154)

*Zeit lassen, Zeit geben:* Die Übergänge zwischen Arbeit und Alter brauchen Zeit. Das Verarbeiten von Emotionen und Erfahrungen, das Ausprobieren von neuen Wegen und Interessen, das Einlassen auf

neue Kontakte und Lebensräume braucht Zeit und Geduld. Die Wege des Alterns wollen gefunden und begangen werden. Dies geschieht anscheinend umso besser und sicherer, je mehr Zeit zum Innehalten ist, je mehr sich Lebensmut mit Geduld und Aufmerksamkeit paaren kann. Vieles gelingt, wenn es nicht sofort gelingen muss.

*Männlichkeit, Herausforderungen für Männer:* Wir verstehen Männlichkeit als ein Muster, dem Leben und seinen Herausforderungen zu begegnen, anderen und sich selbst Anerkennung zu geben für Ziele, Fähigkeiten und Ressourcen, für Kompetenzen und Eigenschaften. Als habituelles Wissen ist Männlichkeit (wie Weiblichkeit auch) nicht gewusst, wird immer wieder performativ bestätigt und anerkannt. Im Umgang mit dem Übergang, in der Ausgestaltung der neuen Lebensphase lassen sich aber vielfach Umwertungen und neue Qualitäten von „männlichem Verhalten“ beobachten: Das Inventar der Anforderungen „richtigen“ und „gelingenden“ Lebens von Männern im Alter(n) ändert sich. Hier haben offene, ehrliche und authentische Gesprächsräume eine enorm wichtige Funktion in der reflexiven Stabilisierung und Anerkennung solcher neuen Wege von Männern im Altern.

## Literatur

[BMFSFJ] Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2011): *Neue Wege – Gleiche Chancen. Gleichstellung von Frauen und Männern im Lebensverlauf. Erster Gleichstellungsbericht.* Berlin: Deutscher Bundestag Drucksache 17/6240

[BMFSFJ] Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2016): *Siebter Altenbericht. Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften, und Stellungnahme der Bundesregierung.* Berlin: Deutscher Bundestag Drucksache 18/10210

[BMFSFJ] Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2017): *Zweiter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung.* Berlin: Deutscher Bundestag Drucksache 18/12840

Böhnisch, Lothar (2013): *Männliche Sozialisation. Eine Einführung.* 2., überarb. Aufl., Weinheim, Basel: Beltz Juventa

Denninger, Tina/Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan/Richter, Anna (2014): *Leben im Ruhestand. Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft.* Bielefeld: transcript Verlag

[DZA] Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hrsg.) (2016): *Deutscher Alterssurvey 2014. Zentrale Befunde.* Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen

Dinges, Martin (2012): Umgang von Männern mit Belastungen in Deutschland (ca. 1850 bis ca. 1980). In: Prömper/Jansen/Ruffing: *Männer unter Druck*, S. 57-83

Ehrenberg, Alain (2015): *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart.* 2., erw. Aufl., Frankfurt/New York: Campus Verlag

Flick, Uwe (2016): *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung.* 7. Aufl. der vollst. überarb. u. erw. Neuauflage, Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag

Generali Deutschland AG (Hrsg.) (2017): *Generali Altersstudie 2017. Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben. Repräsentative Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach mit Kommentaren des wissenschaftlichen Beirats der Generali Altersstudie 2017.* Berlin: Springer-Verlag

- Hammer, Eckart (2007): *Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung*. Freiburg: Herder
- Hammer, Eckart (2010): *Das Beste kommt noch. Männer im Unruhestand. Erfahrungen, Orientierungen, Tipps*. Freiburg: Kreuz
- Hammer, Eckhart (2012): Schlaglichter auf eine Politik für alte(ernde) Männer. In: Theunert, Männerpolitik, S. 187-212.
- Hammer, Eckart (2015): Männer altern anders. In: Prömper/Richter, Werkbuch neue Altersbildung, S. 279-291
- Haubl, Rolf (2017): Die Kunst des Abdankens. Von Abschieden und Übergängen. In: Forschung Frankfurt 1/2017, S. 82-87.
- Honneth, Axel (1994): *Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte*. Frankfurt: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft
- Hübner, Inga-Maria (2017): *Subjektive Gesundheit und Wohlbefinden im Übergang in den Ruhestand. Eine Studie über den Einfluss und die Bedeutsamkeit des subjektiven Alterns und der sozialen Beziehungen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Hüther, Gerald (2011): *Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Muntermacher*. Frankfurt: S. Fischer Verlag
- Kruse, Andreas (2017): *Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife*. Berlin: Springer
- Kucklick, Christoph (2008): *Das unmoralische Geschlecht. Zur Geburt der Negativen Andrologie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Kuntze, Sven (2011): *Altern wie ein Gentleman. Zwischen Müßiggang und Engagement*. München: C. Bertelsmann Verlag
- Prömper, Hans (2015): Das Leben neu (er)finden? Männer zwischen Beruf und Lebensabend. In: Prömper/Richter, Werkbuch neue Altersbildung, S. 304-316
- Prömper, Hans/Jansen, Mechtild M./Ruffing, Andreas (Hrsg.) (2012): *Männer unter Druck. Ein Themenbuch*. Opladen, Berlin, Toronto: Verlag Barbara Budrich
- Prömper, Hans/Richter, Robert (Hrsg.) (2015): *Werkbuch neue Altersbildung. Praxis und Theorie der Bildungsarbeit zwischen Beruf und Ruhestand*. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag
- Prosinger, Wolfgang (2014): *In Rente. Der größte Einschnitt unseres Lebens*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag
- Reckwitz, Andreas (2017): *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel in der Moderne*. Berlin: Suhrkamp Verlag
- Rosa, Hartmut (2016): *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp
- Sehring, Herbert (2017): Anerkennung zwischen Arbeit und Alter. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Seikowski, Kurt (2013): Psychische Gesundheit des alternden Mannes. In: Weißbach/Stiehler: Männergesundheitsbericht 2013, S. 197-207
- Strenger, Carlo (2016): *Die Angst vor der Bedeutungslosigkeit. Das Leben in der globalisierten Welt sinnvoll gestalten*. Gießen: Psychosozial-Verlag

Teising, Martin (1998). Suizid im Alter ist Männersache. Psychodynamische Überlegungen zur Erklärung. In: Georg Fiedler/Reinhard Lindner (Hrsg.): So hab ich doch was in mir, das Gefahr bringt. Perspektiven suizidalen Erlebens. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 100–121.

Theunert, Markus (2012): *Männerpolitik. Was Jungen, Männer und Väter stark macht*. Wiesbaden: Springer VS

Unger, Hella von (2014): *Partizipative Forschung. Einführung in die Forschungspraxis*. Wiesbaden: Springer VS

Vierегge, Henning von (2012): *Der Ruhestand kommt später. Wie Manager das Beste aus den silbernen Jahren machen*. Frankfurt: Frankfurter Allgemeine Buch

Volz, Rainer (2012): Arbeit ist sein (ganzes) Leben? - Männer und Erwerbsarbeit. In: Theunert, Männerpolitik, S. 237-258

Volz, Rainer/Zulehner, Paul M. (2009): *Männer in Bewegung. 10 Jahre Männerentwicklung in Deutschland. Ein Forschungsprojekt der Gemeinschaft der Katholischen Männer Deutschlands und der Männerarbeit der Evangelischen Kirche in Deutschland. Forschungsreihe Band 6*. Hrsg. vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Baden-Baden: Nomos-Verlag

Weißbach, Lothar/Stiehler, Matthias (Hrsg.) (2013): *Männerggesundheitsbericht 2013. Im Fokus: Psychische Gesundheit*. Bern: Verlag Hans Huber