

# Der Übergang in den Ruhestand: Konsequenzen für die Gesundheit und das soziale Netz

Clemens Tesch-Römer und Heribert Engstler

## 02 Inhaltsverzeichnis

Seite 02

Der Übergang in den Ruhestand:  
Konsequenzen für die Gesundheit und  
das soziale Netz

Seite 08

Altersgerechte Arbeitswelt

Seite 10

Hinweise, Projekte und Modelle

Seite 18

Buch des Monats:  
Frank Lettke / Andreas Lange (Hrsg.):  
Generationen und Familien

Seite 21

Zeitschriftenbibliografie  
Gerontologie

Seite 25

Bibliografie gerontologischer  
Monografien

Seite 27

Berichte, Ankündigungen,  
Kurzinformationen

*Der Eintritt in den Ruhestand ist eine Statuspassage im Lebensverlauf, die den Übergang vom mittleren in das höhere Erwachsenenalter darstellt (Ekerdt, 2002). Für viele, insbesondere langjährig erwerbstätige Menschen ist dieser Übergang von der „zweiten Lebensphase“ (Beteiligung am Erwerbsleben) in die „dritte Lebensphase“ (Ruhestand) ein einschneidendes Ereignis. Doch nicht allein jene Personen, die von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand wechseln, erleben dies als einen wichtigen Übergang, sondern häufig auch die Personen des sozialen Netzwerks, allen voran die Partnerin oder der Partner. Mit dem Übergang in den Ruhestand können sich Freizeitaktivitäten und soziale Netze verändern, Selbstbild und Lebensziele herausgefordert werden – und eine Anpassung an veränderte materielle Bedingungen notwendig werden. Der Übergang in den Ruhestand ist ein komplexes Ereignis, dessen Eintritt von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst wird und dessen Auswirkungen ebenfalls von einer Reihe von Bedingungen abhängen. Im vorliegenden Beitrag wird der Frage nachgegangen, welche Konsequenzen der Wechsel in den Ruhestand für die Gesundheit und das soziale Netzwerk der betroffenen Person hat. Gerade um den Zusammenhang zwischen Übergang in den Ruhestand und Gesundheit ranken sich eine Vielzahl von Annahmen, Vermutungen und Mythen (Ekerdt, 1987). Zunächst werden theoretische Positionen zum Übergang in den Ruhestand als Statuspassage und Lebensereignis dargestellt. In zwei weiteren Abschnitten werden empirische Befunde, vor allem aus dem Alterssurvey, zum Übergang in den Ruhestand und Veränderungen im sozialem Netzwerk und der Gesundheit diskutiert. Zur Bedeutung des Ruhestands für die weitere gesundheitliche Entwicklung werden ergänzend auch Schlussfolgerungen aus einer Literaturübersicht hinzu gezogen.*

## 1. Übergang in den Ruhestand: Verlust, Gewinn oder Epiphänomen?

Der Übergang in den Ruhestand hat einen ambivalenten Charakter. Betont man seinen Charakter als „kritisches Lebensereignis“, so rückt die Tatsache in den Vordergrund, dass eine Person damit jene Ressourcen verliert, die Erwerbsarbeit mit sich bringt. Aus psychologischer Sicht lässt sich der Übergang in den Ruhestand als eine Phase des „stress and coping“ interpretieren. Allerdings kann der Eintritt in den Ruhestand auch als Gewinn erfahren werden. Je nach Interpretation des Übergangs in den Ruhestand verändern sich auch die Erwartungen, die man hinsichtlich gesundheitlicher und sozialer Veränderungen formulieren kann. Wird der Wechsel in den Ruhestand als Verlustereignis gesehen, sind eher Einbußen mit Blick auf das soziale Netzwerk und die Gesundheit zu erwarten. Bei der positiven Interpretation dieses Übergangs sind dagegen eher positive Auswirkungen auf Gesundheit und soziale Interaktionen wahrscheinlich. Allerdings muss bedacht werden, dass der Übergang in den Ruhestand Teil von Entwicklungsprozessen ist, die bereits im mittleren Erwachsenenalter begonnen haben. Dies könnte bedeuten, dass der Wechsel in den Ruhestand ein reiner Marker ist, der Veränderungen zwar signalisiert, aber nicht selbst auslöst. Im folgenden sollen drei markante, prototypische Beispiele für theoretische Ansätze vorgestellt werden, die den Übergang in den Ruhestand behandeln.

### Übergang in den Ruhestand als Verlust:

Eine der frühesten gerontologischen Theorien zur Bedeutung des Übergangs in den Ruhestand konzipierte dieses Ereignis als einen krisenhaften Verlust (Friedmann & Havighurst, 1954). Da die Berufsrolle ein tragendes Element der Identität ist (zumindest für berufstätige Personen), bedeutet die Aufgabe dieser Rolle nicht allein den Verlust der beruflichen Tätigkeit, sondern auch des mit dem Beruf verknüpften Status und Lebenssinns. Die gerontologische Aktivitätstheorie postuliert ähnliche Konsequenzen, falls nach dem Übergang in