

Lebensqualität und bewusste Lebensgestaltung im 3. und 4. Lebensalter mit Fokus auf Sinnfindung

**Auseinandersetzung mit einer gemeinschaftlich und
solidarisch organisierten Wohnform als alternativem Lebenskonzept am Beispiel
von WOAL**

Quality of life and conscious lifestyle choices in the third and fourth stages of life with a focus on finding meaning

Examination of a communally and
solidarity-based form of living as an alternative lifestyle concept
using WOAL as an example

Masterarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts in Social Sciences

der Hochschule Campus Wien
im Rahmen des europäischen Joint Degree Masterstudienganges
„Sozialwirtschaft und Soziale Arbeit“

Vorgelegt von

Anna Vukadin, *BA, BEd*

Personenkennzeichen

2310600052

Erstbegutachterin

Hochschule Campus Wien
Mag.^a Mag.^a Maria-Clarissa Canete

Zweitbegutachter

Evangelische Hochschule Freiburg
Prof. Dr. Berthold Dietz

Eingereicht am

28.08.2025

Kurzfassung

Vor dem Hintergrund einer alternden Gesellschaft und dem Wandel traditioneller Altersbilder befasst sich die vorliegende Masterarbeit mit der Frage, wie Menschen ab 60 Jahren persönliche Lebensqualität im Alter erleben und welche Rolle Sinnfindung in dieser Wahrnehmung spielt. In einem zweiten Schritt wird untersucht, wie sich diese subjektiven Vorstellungen in gemeinschaftlich und solidarisch organisierten Wohnformen, konkret am Beispiel des Vereins WOAL, umsetzen lassen.

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurden elf problemzentrierte Interviews mit Personen im Alter zwischen 63 und 81 Jahren geführt und anschließend mittels der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) ausgewertet.

Die Ergebnisse zeigen, dass Lebensqualität im Alter stark mit Selbstbestimmung, sozialen Kontakten, einer subjektiv wahrgenommenen gesundheitlichen Stabilität, aktiver Lebensgestaltung und einem individuellen Gefühl von Zuhause verknüpft ist. Auch das Erleben von Sinn, das sich unter anderem durch soziales Engagement, bedeutungsvolle Verbindungen zu anderen und eine gewisse grundlegende Lebensorientierung äußert, ist ein wesentlicher Bestandteil erfüllten Alterns.

Die Untersuchung weist darauf hin, dass das WOAL-Konzept eine Vielzahl der identifizierten Bedürfnisse bereits berücksichtigt. Die Befragten bewerten den einfachen Zugang zu Gemeinschaft, die Mitgestaltungsmöglichkeiten sowie das Sicherheitsgefühl durch professionelle Unterstützung bei gleichzeitigem Erhalt individueller Autonomie als Vorteile dieser Wohnform. Zugleich ist ihnen bewusst, dass es bestimmter Einstellungen und Umgangsformen aller bedarf, damit gemeinschaftliches Wohnen tatsächlich gelingen kann. Die Arbeit liefert damit Impulse für sozialwirtschaftliche Organisationen, wie Wohnformen im Alter gestaltet werden können, die Selbstbestimmung, Teilhabe und Sinnorientierung bis zum Lebensende fördern.

Abstract

Against the backdrop of an ageing society and changing traditional perceptions of old age, this master's thesis examines how people aged 60 and over experience their personal quality of life in old age and what role finding meaning plays in this perception. In a second step, it examines how these subjective ideas can be implemented in communally and solidarily organised forms of living, specifically using the example of the WOAL association.

To answer the research questions, eleven problem-centred interviews were conducted with people aged between 63 and 81 and then evaluated using Kuckartz's (2018) content-structuring content analysis. The results show that quality of life in old age is strongly linked to self-determination, social contacts, a subjectively perceived stable state of health, an active lifestyle and an individual sense of home. The experience of meaning, which is expressed, among other things, through social engagement, meaningful connections to others and a certain basic orientation in life, is also an essential component of a fulfilling old age.

The study indicates that the WOAL concept already takes many of the identified needs into account. Respondents rate easy access to community, opportunities for participation and a sense of security through professional support while maintaining individual autonomy as advantages of this type of living arrangement. At the same time, they are aware that certain attitudes and manners are required on the part of everyone involved in order for communal living to be truly successful.

The work thus provides impetus for social economy organisations on how to design forms of housing for the elderly that promote self-determination, participation and meaning until the end of life.

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
BMASK	Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz
BMSGPK	Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
BMASGPK	Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
B (1-11)	befragte Person
ebd.	ebenda
et al.	et alii/et aliae/et alia
EU	Europäische Union
Eurostat	Statistisches Amt der Europäischen Union
HYL	healthy years of living
m	männlich
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
ÖPIA	Österreichische Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen
o.J.	ohne Jahr
PZI	problemzentriertes Interview
SOC	sense of coherence
SRH	self rated health
UN	United Nations
usw.	und so weiter
vgl.	vergleiche
w	weiblich
WG	Wohngemeinschaft
WHO	World Health Organization
WOAL	Wohnen ohne Alterslimit
z. B.	zum Beispiel

Schlüsselbegriffe

Lebensqualität im Alter

gemeinschaftliches Wohnen

Altersbilder

Sinnfindung

Demografischer Wandel

Inhaltsverzeichnis

Kurzfassung	i
Abstract.....	ii
Abkürzungsverzeichnis	iii
Schlüsselbegriffe	iv
1 Einleitung und Problemstellung	1
2 Rahmenbedingungen des Alterns	5
2.1 Alter in Österreich	5
2.1.1 Altersbilder	8
2.1.2 Altersbilder in der Geschichte	8
2.1.3 Altersbilder heute	9
2.2 Wohnen im Alter.....	11
3 WOAL	15
3.1 Die Eckpfeiler des Konzeptes.....	16
3.1.1 Solidarität	16
3.1.2 Selbstbestimmung.....	16
3.1.3 Professionalität	17
3.1.4 Attraktivität.....	17
3.2 Das Pflegekonzept	18
3.3 Das WOAL-Haus	19
3.3.1 Das Konzept von Lebensqualität bei WOAL	20
4 Lebensqualität.....	22
4.1 Begriffsdefinition.....	22
4.2 Messung von Lebensqualität	25
4.3 Lebensqualität im Alter	26
4.4 Einflussfaktoren auf Lebensqualität im Alter	29
5 Sinnfindung	34
5.1 Begriffsdefinition.....	34
5.2 Sinnquellen	35
5.3 Sinn im Alter.....	36
5.4 Logotherapie nach Viktor Frankl.....	38
5.5 Zusammenhang Sinn und Lebensqualität.....	40
6 Methodisches Vorgehen.....	42
6.1 Zielsetzung und Forschungsfragen.....	42

6.2	Qualitatives Forschungsdesign.....	43
6.3	Erhebungsmethode	45
6.4	Samplingstrategie	47
6.5	Durchführung, Dokumentation und Transkription der Interviews.....	49
6.6	Auswertungsmethode	50
6.7	Übersicht des Kategoriensystems.....	54
7	Darstellung der Ergebnisse.....	56
7.1	Einflussfaktoren Lebensqualität.....	56
7.1.1	Soziale Kontakte	56
7.1.2	Gesundheit und Fitness	59
7.1.3	Selbstbestimmung und Autonomie.....	60
7.1.4	Aktivitäten/ Tätigsein	61
7.1.5	Naturverbundenheit.....	63
7.1.6	Bewältigungsstrategien	64
7.2	Sinnfindung	66
7.2.1	Aufgaben	66
7.2.2	Soziales Engagement.....	68
7.2.3	Grundlegende Lebensorientierung	69
7.2.4	Spiritualität und Weltanschauung.....	70
7.2.5	Flow-Erleben.....	72
7.3	Gemeinschaftliches Wohnen	74
7.3.1	Räumliche Gegebenheiten.....	74
7.3.2	Verhalten gegenüber anderen	75
7.4	Zuhausegefühl	77
7.4.1	Raumgestaltung.....	77
7.4.2	Umgebung	78
7.5	WOAL-Haus	79
7.5.1	Erwartungen	79
7.5.2	Konkrete Wünsche	81
8	Diskussion der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen	84
8.1	Forschungsfrage 1	84
8.2	Forschungsfrage 2	90
8.3	Begrenzung der Arbeit	95

9	Fazit und Ausblick	96
	Literaturverzeichnis	98
	Abbildungsverzeichnis	108
	Tabellenverzeichnis	109
	Anhang	vi

1 Einleitung und Problemstellung

Die Frage, wie und wo man leben möchte, wenn man älter wird und sich die Lebensumstände aufgrund des Austritts aus der Arbeitswelt, des Gesundheitszustandes, der Familienkonstellation, Verlusterfahrungen oder anderer Faktoren verändern, betrifft mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit früher oder später alle Menschen. Sei es wegen des eigenen Älterwerdens oder schon früher, wenn es um die Versorgung der Eltern oder anderer nahestehender, älterer Angehöriger geht.

Diese Frage wird gesamtgesellschaftlich umso drängender, wenn man bedenkt, dass die österreichische Bevölkerung immer älter wird, da die Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen ist und noch weiterhin steigt. Seit den 1960er Jahren ist die Lebenserwartung von Frauen um 11,1 Jahre gestiegen, bei Männern sogar um 12,8 Jahre.

1961 betrug die Lebenserwartung bei der Geburt bei den Frauen 72,8 Jahre und 2017 schon 83,9, bei den Männern waren es 66,5 Jahre, mittlerweile sind es 79,3 Jahre (vgl. Fent/ Fürnkranz-Prskawetz 2019: 11 zit. n. Statistik Austria 2018).

Das hat zur Folge, dass die Bevölkerung Österreichs, ebenso wie in vielen anderen europäischen Ländern, einen demographischen Altersstrukturwandel erfährt. Denn parallel zur Zunahme älterer Menschen gibt es einen relativen Rückgang der jüngeren Bevölkerung, da die Geburtenrate sinkt. Eurostat, das statistische Amt der EU, prognostiziert, dass der Anteil an Personen im Alter von 55 und mehr Jahren in Österreich bis zum Jahr 2050 um rund ein Viertel, von etwas mehr als 32% auf rund 40% steigen wird (vgl. ÖPIA 2022: 7).

Für diejenigen Einwohner*innen Österreichs, die jetzt schon zu der älteren Bevölkerungsgruppe zählen, gibt es verschiedene Möglichkeiten wie und vor allem wo sie ihr Wohnen gestalten. Die am häufigsten vorkommende Wohnform ist das Leben in Privatwohnungen, sei es in der eigenen oder in der von Angehörigen.

Entscheidet man sich, aus welchen Gründen auch immer, für einen Auszug aus den eigenen vier Wänden, gibt es unterschiedliche Wohnangebote. Angefangen von betreutem Wohnen über Wohngemeinschaften bis hin zu Senior*innenwohnhäusern, Altenwohnheimen und Geriatriezentren. Die Auswahl hängt dabei stark von den regionalen Gegebenheiten ab, denn nicht alle Wohnformen werden überall angeboten (vgl. Bundeskanzleramt Österreich 2024). Wenn hier von Senior*innenwohnhäusern gesprochen und auch im weiteren Verlauf der Arbeit der Ausdruck „Senior*innen“ verwendet wird, so bezieht sich dieser Begriff auf die Definition des österreichischen Bundesseniorengesetzes¹.

¹ Das Gesetz wird als „Bundesseniorengesetz“ angeführt, weshalb hier nicht gegendert wird.

Damit sind Personen gemeint, die entweder eine Pension beziehen und/oder ein bestimmtes Alter erreicht haben. Auf Frauen trifft dies ab der Vollendung des 55. Lebensjahres zu, auf Männer ab Vollendung des 60. Lebensjahres (vgl. Bundeskanzleramt Österreich 2025).

Leben Senior*innen in privaten Verhältnissen, so nutzen sie vielerlei technische Hilfsmittel, Haushaltsgeräte und Serviceangebote, um ihre Autonomie möglichst lange zu erhalten (vgl. Schönfeld/ Lukas 2008: 11). Alten- oder Pflegeheime werden oft erst als letzte, häufig unfreiwillige Wohnmöglichkeit in Betracht gezogen. Deswegen liegt das durchschnittliche Einzugsalter in Wohn- und Pflegeheime bei über 80 Jahren. Demgegenüber steht eine Gruppe von älteren Personen, die sich häufig schon in der Phase des Ausscheidens aus dem Arbeitsleben intensiv darüber Gedanken macht, welche Wohnform für die Zeit in ihrem 3. und 4. Lebensalter attraktiv wäre (vgl. ebd.: 12).

Die klassische Einteilung des Lebens in drei grobe Altersabschnitte spiegelt sich in der antiken Sage des Ödipus wider. Darin stellt die Sphinx Ödipus die Frage welches Lebewesen am Morgen vier, zu Mittag zwei und abends drei Beine habe. Das beantwortet er mit dem Menschen korrekt: Als Baby krabbelt der Mensch am Morgen seines Lebens, in der Mitte dessen geht er aufrecht auf zwei Beinen und an seinem Lebensabend braucht er zur Stütze einen Stock, wodurch er quasi drei Beine hat (vgl. Schade 2002: 232). Aufgrund der steigenden Lebenserwartung und der wachsenden Zahl hochaltriger Menschen wurde die klassische Dreiteilung des Lebens um die Phase des Vierten Lebensalters erweitert. In der Altersforschung wird der Zeitraum zwischen dem Übergang in den Ruhestand und dem Einsetzen anhaltender krankheitsbedingter Einschränkungen, die zu einer Abhängigkeit von Unterstützung durch andere führen, als drittes Lebensalter beschrieben. Die Phasen des Alters orientieren sich dabei weniger an kalendarischen Altersgrenzen als vielmehr an funktionalen Kriterien wie körperlicher und geistiger Selbstständigkeit. Das dritte Alter beschreibt die Zeit nach dem Erwerbsleben, in der ältere Menschen noch weitgehend gesund, unabhängig und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Es steht somit im Kontrast zu einem von Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit geprägten Altersbild und grenzt sich deutlich vom vierten Alter ab, das mit dauerhaften Einschränkungen und Unterstützungsbedarf verbunden ist (vgl. Mergenthaler 2013: 2).

Diese Differenzierung verdeutlicht: Alt ist nicht gleich alt. Die wachsende Vielfalt an unterschiedlichen Lebensstilen und an Möglichkeiten das Leben selbstbestimmt, den individuellen Bedürfnissen entsprechend, zu gestalten, führt auch dazu, dass im Bereich des Altenwohnens eine zunehmend diverse Nachfrage entsteht (vgl. Schönfeld/ Lukas 2008: 12).

Entsprechend gibt es einige Angebote an Wohnformen abseits von Heimen und Privatwohnungen. Eine dieser alternativen Möglichkeit der Lebensgestaltung bietet der in Wien ansässige Verein WOAL, dessen Konzept im Rahmen dieser Masterarbeit nähergehend beleuchtet werden soll. Hinter dem Akronym WOAL (Wohnen ohne Alterslimit) steckt ein Verein, der „Konzepte und Methoden, mit denen gemeinschaftliche und solidarisch organisierte Wohnformen bis zum Lebensende geschaffen werden können, erarbeitet hat und diese Gruppen oder Organisationen für die Umsetzung zur Verfügung stellt.“ (WOAL o.J.)

Der Anspruch, den die Entwickler*innen des WOAL-Konzeptes an das Projekt stellen, ist, dass die Bewohner*innen durch diese spezielle Art des Wohnens ein erfülltes und freudvolles Leben bis zum Ende führen können, selbst wenn es infolge des Älter-Werdens zu gewissen körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen kommen sollte. Im Zentrum des Konzeptes steht also die Frage der Lebensqualität. Die Verantwortlichen machen diese an fünf Faktoren fest: Selbstbestimmung, positive Sozialkontakte, Sicherheit, Geborgenheit und Sinnfindung.

Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, welche Faktoren für in Österreich lebende Menschen ab dem 60. Lebensjahr für ihre persönliche Lebensqualität entscheidend sind. Dabei wird der Aspekt der Sinnfindung und dessen Einfluss auf die Lebensqualität explizit untersucht. Darauf aufbauend soll betrachtet werden, welche Bedeutung diese Vorstellungen für gemeinschaftliches und solidarisch organisiertes Wohnen, wie bei WOAL, haben und in welcher Weise sie sich dort in Bezug auf die Förderung von Lebensqualität bis zum Lebensende widerspiegeln können. Aus den Ergebnissen der Erhebung sollen Anregungen für die fortlaufende Arbeit am Konzept von WOAL den Planungsverantwortlichen des Vereins zur Verfügung gestellt werden. Die Darstellungen sollen die Entwickler*innen dabei unterstützen, bei der Umsetzung ihrer Ideen die konkreten Bedürfnisse potenzieller zukünftiger Bewohner*innen zu berücksichtigen.

Darüber hinaus leistet die Arbeit einen Beitrag zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit den Lebensrealitäten im dritten und vierten Lebensalter. Sie liefert empirisch fundierte Einblicke in die subjektiven Vorstellungen von Lebensqualität und Sinn im Alter und kann somit als Grundlage für weiterführende Forschung dienen, vor allem im Hinblick auf

individuelle Bedürfnisse, soziale Teilhabe und alternative Wohnkonzepte in einer alternden Gesellschaft.

Aus all dem resultieren folgende Forschungsfragen:

- Welche Faktoren sind für Menschen ab 60 Jahren essenziell für ihre persönliche Lebensqualität und wie äußert sich der Aspekt der Sinnfindung in diesem Verständnis?
- Wie könnten sich die entscheidenden Einflussfaktoren aus der Sicht der Befragten konkret in einem gemeinschaftlich und solidarisch organisierten Wohnkonzept wie in dem des Vereins WOAL umsetzen lassen, um die Lebensqualität der Bewohner*innen zu fördern?

Um diese Forschungsfragen beantworten zu können, wurden qualitative Interviews mit Menschen zwischen 63 und 81 Jahren, die auf unterschiedliche Art und in unterschiedlicher Intensivität einen Bezug zu WOAL haben, geführt. Diese wurden dann mittels der Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) ausgewertet. An dieser Stelle ist es wichtig zu erwähnen, dass sich diese Forschungsarbeit auf den österreichischen Kulturkreis und die dortigen Gegebenheiten in Bezug auf das Leben im Alter bezieht.

Aufgrund dieses Forschungsanliegens und -vorgehens hat sich folgender Aufbau für die vorliegende Arbeit, die sich aus neun Kapiteln zusammensetzt, ergeben: Auf die Einleitung und die Problemstellung folgt in Kapitel 2 ein Überblick über die Rahmenbedingungen des Alterns wie demografische Entwicklungen, Altersbilder sowie bestehende Wohnformen. Kapitel 3 stellt das WOAL-Konzept als alternatives Wohnmodell vor und beschreibt die Grundidee sowie die konkrete Umsetzung des gemeinschaftlich-solidarischen Wohnprojekts. In Kapitel 4 folgt eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Begriff Lebensqualität und seiner Bedeutung im höheren Lebensalter. Kapitel 5 widmet sich dem Themenfeld Sinn, greift verschiedene Sinnverständnisse und -quellen auf und beleuchtet speziell die Rolle von Sinnfindung im dritten und vierten Lebensalter.

Im sechsten Kapitel wird das methodische Vorgehen dargestellt, bevor in Kapitel 7 die Ergebnisse der empirischen Untersuchung präsentiert werden. Darauf aufbauend erfolgt in Kapitel 8 die Diskussion der Ergebnisse mit Bezug auf die theoretischen Grundlagen sowie die Beantwortung der Forschungsfragen. Kapitel 9 bildet schließlich den Abschluss der Arbeit mit einem zusammenfassenden Fazit und einem Ausblick auf mögliche weiterführende Fragestellungen und Forschungsperspektiven.

2 Rahmenbedingungen des Alterns

Das zweite Kapitel dieser Arbeit widmet sich den gesellschaftlichen, kulturellen und strukturellen Rahmenbedingungen des Alterns. In einem ersten Schritt (Kapitel 2.1) wird die demografische Entwicklung in Österreich beleuchtet und aufgezeigt, wie sich der Wandel der Altersstruktur auf individuelle Lebenslagen sowie gesamtgesellschaftlich relevante Themen auswirkt. Daran anschließend (Kapitel 2.1.1 bis 2.1.3) erfolgt eine Auseinandersetzung mit Altersbildern - sowohl aus historischer Perspektive als auch im Hinblick auf gegenwärtige Wahrnehmungen. Im darauffolgenden Abschnitt (Kapitel 2.2) steht das Thema Wohnen im Alter im Fokus. Neben einem Überblick über bestehende Wohnformen werden insbesondere gemeinschaftliche und alternative Wohnkonzepte als mögliche Antwort auf aktuelle Herausforderungen im Alter diskutiert.

2.1 Alter in Österreich

Wie bereits in der Einleitung beschrieben, befindet sich die Welt in einem anhaltenden demografischen Wandel: Die Lebenserwartung bei der Geburt ist in den letzten zweihundert Jahren stetig gestiegen – und das sowohl in wohlhabenden als auch in weniger entwickelten Ländern. Damit rücken die Herausforderungen alternder Gesellschaften sowie die Frage nach der Lebensgestaltung im Alter zunehmend in den Fokus der globalen öffentlichen Gesundheitsversorgung (vgl. Felsinger et al. 2024: 1).

Auch in Österreich wird die Bevölkerungsentwicklung, wie in vielen anderen Ländern, in den kommenden Jahren und Jahrzehnten stark vom Altersstrukturwandel beeinflusst.

Der deutliche und rasche Anstieg des Anteils älterer, vor allem hochaltriger Menschen betrifft alle Bundesländer Österreichs, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. Besonders stark vom demografischen Wandel betroffen sind Kärnten und das Burgenland, sowohl in der Zukunft als auch bereits heute. Die mit Abstand geringsten altersbezogenen Verschiebungen verzeichnet Wien, was an der starken Zuwanderung von vor allem jüngeren Menschen liegt (vgl. ÖPIA 2022: 9).

Anfang des Jahres 2025 waren in Österreich 19,2 % der Bevölkerung jünger als 20 Jahre, 60,6 % gehörten zur Altersgruppe der 20- bis 64-Jährigen, und 20,2 % waren 65 Jahre oder älter. Der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung erreichte damit zum neunten Mal in Folge einen neuen Höchststand (vgl. Statista 2025a). In der Demografie gilt eine Gesellschaft dann als alternd, wenn der Anteil der über 65-Jährigen größer ist als jener der unter 20-Jährigen. Auf Basis der zu Jahresbeginn ausgewerteten Zahlen trifft diese Beschreibung somit auf Österreich zu: Wir sind eine alternde Gesellschaft (vgl. ÖPIA 2022: 12).

Die hier angeführte Abbildung zeigt die demografische Entwicklung in Österreich im Zeitraum von 1910 bis 2080, dargestellt anhand des sogenannten Altenquotienten. Dieser beschreibt das Verhältnis von Menschen im Pensionsalter (65 Jahre und älter) zu Personen im erwerbsfähigen Alter (20 bis 64 Jahre) (vgl. Statista 2025b). Während im Jahr 1910 auf eine Person über 65 Jahre noch etwa neun Menschen im Erwerbsalter kamen, hat sich dieses Verhältnis bis 2023 deutlich verringert. Auf eine Person im Alter von 65+ kommen ungefähr drei jüngere Personen. Für das Jahr 2040 prognostiziert Statistik Austria einen weiteren Rückgang auf 2,1:1, und ab 2060 wird erwartet, dass nur noch etwa 1,8 Personen im erwerbsfähigen Alter auf eine Person im Pensionsalter entfallen.

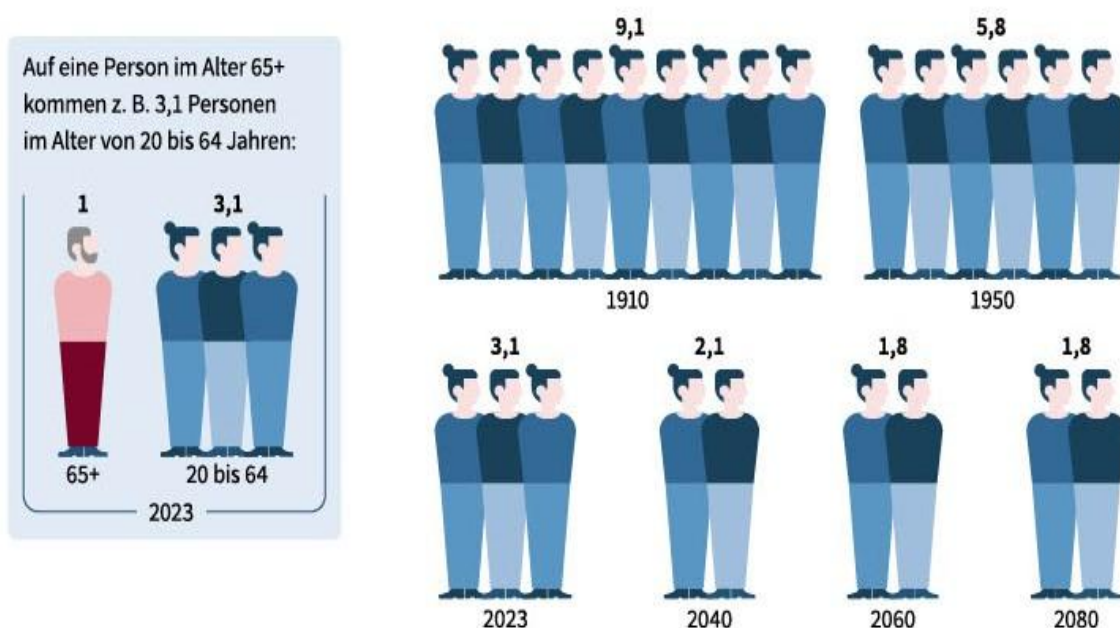


Abbildung 1: Bevölkerungsprognose 2024, Hauptvariante, gerundete Ergebnisse (Statistik Austria 2024).

Das Altern betrifft Frauen und Männer auf unterschiedliche Art. In der öffentlichen Wahrnehmung gilt Alter häufig als weiblich, was vor allem auf den hohen Frauenanteil unter den Hochaltrigen zurückzuführen ist. Bis zum Alter von etwa 41 Jahren überwiegt der Anteil an Männern, während ab dem 46. Lebensjahr Frauen in der Mehrheit sind (vgl. Statista 2025a). Da Frauen im Alter zahlenmäßig überwiegen, sind sie auch häufiger von typischen altersbedingten Erkrankungen wie Demenz betroffen. Ebenso stellen sie den Großteil der Pflegebedürftigen und Bewohner*innen von Pflegeeinrichtungen. Darüber hinaus wird hohes Alter gesellschaftlich oft mit Armut verbunden, wobei insbesondere alleinlebende ältere Frauen ein überdurchschnittlich hohes Armutsrisiko aufweisen. Es ist jedoch davon auszugehen,

dass sich die Geschlechteranteile im Alter in der Zukunft sukzessive annähern werden (vgl. Winkler et al. 2015: 7).

Diese Gegebenheiten verdeutlichen, dass Altern nicht nur eine individuelle, sondern auch eine politisch relevante Thematik ist. Die politische Interessensvertretung älterer Menschen in Österreich erfolgt durch den Bundesseniorenbeirat sowie den Österreichischen Seniorenrat. Grundlage dafür bildet das Bundes-Seniorengesetz.² Der Bundesseniorenbeirat fungiert als zentrale Schnittstelle zwischen Politik und Senior*innenorganisationen und erfüllt beratende Funktionen. Zu seinen Kernaufgaben zählen die Erarbeitung von Empfehlungen zu sozialen, wirtschaftlichen, gesundheitlichen, wohnbaupolitischen und kulturellen Maßnahmen zugunsten älterer Menschen sowie die Förderung des intergenerationellen Zusammenlebens auf Basis des Bundesplans für Seniorinnen und Senioren (vgl. BMASGPK 2025b). Ein längeres Leben bedeutet mehr Möglichkeiten Leben zu gestalten – etwa, sich neuen Tätigkeiten und Interessen zu widmen oder sich innerhalb der Familie und Gesellschaft (weiterhin) aktiv einzubringen. Ob diese Potenziale jedoch tatsächlich genutzt werden können, hängt in hohem Maße von der gesundheitlichen Verfassung und dem allgemeinen Wohlbefinden im Alter ab. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Vereinten Nationen fordern daher, dass künftige gesundheitspolitische Maßnahmen stärker auf den Ausbau unterstützender Lebensumfelder sowie auf die Förderung der Lebensqualität älterer Menschen ausgerichtet sein sollten. Während die allgemeine Lebenserwartung häufig als Maß für die Bewertung von Gesundheitssystemen herangezogen wird, sagen diese Kennzahlen wenig darüber aus, ob zusätzliche Lebensjahre auch in guter Gesundheit verbracht werden. Um diese Lücke zu schließen, wurde das Konzept der gesunden Lebensjahre („Healthy Life Years“, HLYs) entwickelt. HLYs geben an, wie viele Jahre ein Mensch voraussichtlich ohne Einschränkungen oder Behinderungen leben kann. Jahre, die in schlechter gesundheitlicher Verfassung verbracht werden, führen zu einer geringeren Lebensqualität (vgl. Felsinger et al. 2024: 2). Konkretere Ausführungen zur Lebensqualität, die ein komplexes und durch viele Faktoren bestimmtes Konstrukt ist, folgen in Kapitel 4.

² Die hier verwendete, nicht gegenderte Version bezieht sich auf die im Original verwendeten Begrifflichkeiten.

Angesichts dieser Entwicklungen gewinnt die Frage, wie ältere Menschen ihr Leben gestalten können, zunehmend an Bedeutung. Es ist daher nicht nur gesundheitspolitisch, sondern auch gesellschaftlich relevant, Lebensbedingungen zu schaffen, die Selbstbestimmung, Teilhabe und Lebensqualität im Alter ermöglichen und fördern. In diesem Zusammenhang rückt auch die gesellschaftliche Wahrnehmung des Alters in den Fokus: Welche Bilder des Alters existieren, und wie prägen sie die Vorstellungen darüber, was älteren Menschen zugetraut wird oder nicht?

2.1.1 Altersbilder

Altersbilder werden durch individuelle Erfahrungen, gesellschaftliche Normen und kulturelle sowie mediale Einflüsse geprägt. Diese Wahrnehmungen sind weder rein positiv noch rein negativ, sie sind vielschichtig und kontextabhängig. Dabei sind Altersbilder nicht statisch, sondern unterliegen gesellschaftlichem Wandel. Je nach Kontext – etwa in der Arbeitswelt, den Medien, im Bildungssystem oder im Gesundheits- und Pflegebereich – können sich Vorstellungen vom Alter stark unterscheiden. So wirkt sich beispielsweise der demografische Wandel mit einem zunehmenden Anteil älterer Erwerbstätiger sowie der Fachkräftemangel auch auf das Bild von Arbeit im Alter aus und trägt zu einer Neudefinition traditioneller Altersvorstellungen bei (vgl. BMASGPK 2023).

2.1.2 Altersbilder in der Geschichte

Im antiken Griechenland und Rom existierten vielfältige Altersbilder, die je nach Kulturkreis sehr unterschiedlich waren. In Athen wurde das Alter (ab 60 Jahren) häufig mit sozialem Rückzug und geringerer Wertschätzung in Verbindung gebracht. Ältere Menschen verloren an politischer und gesellschaftlicher Bedeutung und wurden oft karikiert, etwa in der Komödie. Im Gegensatz dazu genoss diese Personengruppe in Sparta und Rom hohes Ansehen: Ihr Rat war gefragt, sie besaßen rechtlich abgesicherte Altersrollen und galten als Träger*innen von Wissen und Erfahrung (vgl. Baltrusch 2004).

Vom Hochmittelalter bis in die Neuzeit wurde das Altersbild maßgeblich durch theologische Diskurse geprägt, in denen christlicher Trost eine zentrale Rolle spielte. Das Alter wurde zwar als eine Phase mit körperlichen und seelischen Herausforderungen gesehen, zugleich aber als bedeutsamer Abschnitt spiritueller Reifung verstanden. Frömmigkeit und Glaubenseifer galten als Voraussetzungen, um den Widrigkeiten des Alters mit Würde zu begegnen. Es ging weniger um gesellschaftliche Teilhabe oder individuelle Entfaltung, sondern mehr um religiöse Sinnstiftung und die Vorbereitung auf das Jenseits (vgl. Amann 2020a: 11).

Ab dem 19. Jahrhundert war das Altersbild stark von körperlichem Verfall, Krankheit und dem nahenden Lebensende geprägt – Vorstellungen, die bereits in der Antike angelegt waren, sich jedoch nun unter den Bedingungen industrieller und sozialer Umbrüche verstärkten. Die Industrialisierung schwächte den traditionellen Stellenwert von Erfahrungswissen und überlieferter Lebenspraxis, wodurch ältere Menschen, insbesondere aus der Arbeiter*innenklasse, zunehmend mit Bedeutungsverlust konfrontiert waren. Die öffentliche Diskussion über die Versorgung älterer Erwerbstätiger brachte zwar sozialpolitische Reformimpulse hervor, trug aber zugleich zu einer defizitorientierten Wahrnehmung des Alters bei. Im Gegensatz zur heutigen Vielfalt an Altersbildern dominierten im 19. Jahrhundert wenige, normativ und ökonomisch geprägte Zuschreibungen, die Alter vor allem mit Ohnmacht, Armut und sozialer Marginalisierung verbanden (vgl. ebd.: 12).

2.1.3 Altersbilder heute

Während in den 1960er Jahren Altern noch als natürlicher Rückzug aus sozialen Rollen und Aktivitäten verstanden wurde, was als Anpassungsleistung für erfolgreiches Altern galt, hat sich das gesellschaftliche Bild seither deutlich gewandelt. Heute stehen verstärkt die Potenziale dieser Lebensphase und die Bedeutung eines aktiven, selbstbestimmten Alterns im Fokus (vgl. Wurm et al. 2013).

Oftmals wird auch heute noch davon gesprochen, es gäbe Kulturen, in denen Alter ausschließlich positiv, etwa im Sinne von Lebenserfahrung und Weisheit, bewertet werde. Die Ergebnisse einer Studie der Robert Bosch Stiftung aus dem Jahr 2009, in der Altersbilder in sieben verschiedenen Ländern (darunter Brasilien, Japan und Kanada) miteinander verglichen wurden, zeigten aber, dass in allen untersuchten Ländern die Wahrnehmung des Alters sowohl positive als auch negative Aspekte umfasst. Alter wird gleichermaßen mit Gewinnen und Verlusten, mit Ressourcen wie Weisheit, aber auch mit Einschränkungen und gesellschaftlichen Herausforderungen assoziiert. Altersbilder sind demnach mehrdimensional und ambivalent, unabhängig vom kulturellen Kontext (vgl. Robert Bosch Stiftung 2009: 17).

Was diese und andere Untersuchungen eindeutig aufweisen: All diese Bilder, wie auch immer sie geartet sind, beeinflussen sowohl die gesellschaftliche Stellung älterer Menschen als auch deren individuelle Lebensgestaltung. Negative Altersstereotype können sich in diskriminierenden Haltungen und Verhaltensweisen äußern, etwa im Arbeitsleben, in der medizinischen Versorgung oder in der Pflege. Dabei wirken sich nicht nur Vorurteile jüngerer Generationen negativ aus. Auch ältere Menschen übernehmen häufig selbst altersbezogene

Stereotype, die sie auf sich selbst anwenden. Diese inneren Bilder prägen welche sozialen Rollen ältere Menschen einnehmen, welche Handlungsräume ihnen zugeschrieben werden und nicht zuletzt, was sie sich selbst zutrauen oder erhoffen (vgl. Wurm et al. 2013).

Die Wahrnehmung des Alters, auch des eigenen, zukünftigen Älter-Werdens, steht in einem engen Zusammenhang mit persönlichen Erfahrungen im Umgang mit älteren Menschen. Studienergebnisse von Jarrott und Savla (2015) haben gezeigt, dass junge Erwachsene, die regelmäßig mit älteren Personen in Kontakt stehen, tendenziell ein positiv konnotiertes Bild vom Alter haben und optimistischere Vorstellungen über ihr eigenes späteres Leben entwickeln. Solche generationenübergreifenden Begegnungen ermöglichen eine differenziertere Wahrnehmung und positivere Altersbilder. Demgegenüber steht jedoch die Tatsache, dass der Austausch zwischen den Generationen in vielen modernen Gesellschaften strukturell eingeschränkt ist. Diese soziale Trennung gilt als zentrale Ursache für das Entstehen negativer Altersbilder. Im Sinne der Intergruppen-Kontakttheorie von Pettigrew & Tropp (2006) kann die Überwindung dieser Trennung dazu beitragen, Vorurteile gegenüber älteren Menschen abzubauen (vgl. Cohn-Schwartz et al. 2023).

Die Wandlung gesellschaftlicher Altersbilder äußert sich nicht nur in der Wahrnehmung dieser Gruppe, sondern auch in den tatsächlich geführten Lebensstilen älterer Personen. Verglichen mit früheren Generationen haben sich bei Menschen, die man heute zu Senior*innen zählt, sowohl die Bedürfnisse und Erwartungen an, als auch die Möglichkeiten für die Lebensgestaltung im Alter verändert. Die Fortschritte der Medizin und die stetige Verbesserung der Gesundheitsversorgung sowie der Lebensbedingungen generell haben nicht nur dazu geführt, dass die Bevölkerung immer länger, sondern vor allem länger gesund und vital lebt. Viele Menschen in der Generation 60+ führen einen aktiven Lebensstil, treiben regelmäßig Sport, reisen um die Welt und engagieren sich gesellschaftlich in Form von Freiwilligenarbeit oder Ähnlichem. „Die jungen Alten“ orientieren sich stärker an innovativen Werthaltungen und Aktivitäten als frühere Generationen. Diese Haltungen und Möglichkeiten beeinflussen natürlich auch die Ansprüche an die Gestaltung der späteren Lebensphase, in der vor allem die Selbstwirksamkeit eine große Rolle spielt (vgl. Höpflinger 2011: 157).

Im Bundesplan für Seniorinnen und Senioren versucht auch die österreichische Regierung die ehemals defizitär orientierte Sichtweise des Alters umzugestalten und das Konzept des aktiven Alterns in den Fokus zu richten, indem Partizipation und soziales Engagement älterer Menschen thematisiert wird (vgl. BMASK 2015: 7).

Hinzu kommt, dass pauschale Vorstellungen über Senior*innen und ihre Lebensweisen der tatsächlichen Vielfalt ihrer Lebensrealitäten nicht gerecht werden. Diese Einschätzung trifft grundsätzlich auf alle Altersgruppen zu. Befunde aus Erhebungen wie der österreichischen interdisziplinären Hochaltrigenstudie haben aber gezeigt, dass die Lebensumstände und -einstellungen vor allem im hohen Alter (80 Jahre und älter) besonders vielschichtig und heterogen sind. Diese auffallende Heterogenität ist vermutlich auf die zunehmende Geschwindigkeit von persönlichen Entwicklungsprozessen wie zum Beispiel in Bezug auf die Gesundheit, das soziale Netzwerk und die Mobilität in dieser Altersgruppe zurückzuführen (vgl. ÖPIA 2022: 207).

Angesichts dieser Erkenntnisse ist es wichtig nicht nur die Sichtweise auf ältere Menschen neu zu denken, sondern auch Wohnkonzepte für spätere Lebensphasen so zu gestalten, dass ein selbstbestimmtes und bedürfnisorientiertes Leben möglich ist.

2.2 Wohnen im Alter

Wohnen, Mobilität und eine altersgerechte Infrastruktur stellen zentrale Voraussetzungen für eine gelingende Lebensgestaltung im höheren Lebensalter dar. Besonders die individuelle Mobilität beeinflusst maßgeblich, in welchem Ausmaß ältere Menschen ihr Leben eigenständig organisieren und an sozialen, beruflichen, ehrenamtlichen oder freizeitbezogenen Aktivitäten teilhaben können (vgl. ÖPIA 2019: 51).

Gerade deshalb gewinnt das Wohnen im Alter an noch größerer Bedeutung für das körperliche und psychische Wohlbefinden als in jüngeren Lebensphasen. Da viele alltägliche Lebensorte wie der Arbeitsplatz oder Ausbildungsstätten wegfallen, rückt das Zuhause stärker in den Mittelpunkt. Es wird zum zentralen Lebensraum und spielt eine wichtige Rolle für das Erleben von Identität und Lebensqualität (vgl. Kricheldorf 2008: 239).

Auf der offiziellen Informations- und Serviceseite der österreichischen Verwaltung findet man Beschreibungen verschiedener Wohnformen, für die man sich im Alter entscheiden kann. Diese Entscheidung wird aber stark vom Ort limitiert, denn zwischen den einzelnen Bundesländern gibt es große Unterschiede, was die Auswahlmöglichkeiten betrifft.

Grundsätzlich werden auf der Informationsseite folgende Wohnformen beschrieben:

Wohnen zuhause

Wie bereits eingangs erwähnt, ist das Verweilen in den eigenen vier Wänden die beliebteste Lebensform von älteren Menschen. Oftmals verlangt ihr Gesundheitszustand aber eine zusätzliche Unterstützung im täglichen Leben. Diese Hilfe erhalten viele von Angehörigen.

Wenn der Unterstützungsbedarf die Kompetenzen und Möglichkeiten der Angehörigen übersteigt oder wenn es keine Personen im näheren Umfeld gibt, die dieser Aufgabe nachkommen können, gibt es verschiedene professionelle Unterstützungsangebote für das Leben zuhause. Eine Möglichkeit ist die Nutzung von sozialen Diensten wie Essen auf Rädern, Hauskrankenpflege, Heimhilfen oder Reinigungsdiensten. Wird eine dauerhafte, rundum Hilfestellung benötigt, kann man eine 24-Stunden-Betreuung organisieren. Das ist eine Form der häuslichen Pflege, bei der eine Betreuungsperson rund um die Uhr anwesend ist, um beim Bewältigen des Alltags wie dem Führen des Haushalts, der Durchführung der Körperpflege, Arztbesuchen oder Ähnlichem, zu helfen. Zusätzlich gibt es die Option sich in einem Tageszentrum anzumelden. Das sind teilstationäre Einrichtungen, die Abholung sowie Heimtransport, Verpflegung, bedarfsgerechte Pflege, Beratung, Einzel- und Gruppenaktivitäten (zum Beispiel Ergo- und Physiotherapie, Musik- und Gesprächsgruppen, Ausflüge, Veranstaltungen) anbieten (vgl. BMASGPK 2024).

Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen ist ein Wohnkonzept, bei dem eine barrierefreie, altersgerechte Wohnung mit optionalen Betreuungs- und Versorgungsleistungen kombiniert wird. Die Bewohner*innen leben in einer eigenen Wohnung und können je nach Bedarf Verpflegung sowie Unterstützung in Anspruch nehmen. In manchen Anlagen sind bestimmte Basisleistungen inkludiert, die bei Bedarf durch mobile Pflege- und Sozialdienste erweitert werden können. Ziel ist es, den Verbleib in einer eigenen Wohnung so lange wie möglich zu ermöglichen – sofern dies gesundheitlich und sozial vertretbar ist. Die konkrete Ausgestaltung, also Organisation, Umfang und Art der Unterstützung, kann jedoch je nach Anbieter stark variieren. Betreutes Wohnen wird auch in Form von Senior*innenwohngemeinschaften angeboten, bei der jede einzelne Person nur ein Zimmer für sich hat und alle anderen Räumlichkeiten mit den Mitbewohner*innen geteilt werden (vgl. Bundeskanzleramt Österreich 2025).

Alten- und Pflegewohnheime

Altenheime richten sich an ältere Personen, die noch überwiegend eigenständig leben, jedoch bei Bedarf Unterstützung in der Grundpflege erhalten. Pflegeheime hingegen bieten umfassende Betreuung für pflegebedürftige Menschen, die auf eine kontinuierliche pflegerische und medizinische Versorgung angewiesen sind. Die Aufnahme in ein Pflegeheim setzt in der Regel eine anerkannte Pflegebedürftigkeit voraus. Ab Pflegestufe 4 gilt ein erhöhter Pflegebedarf als gegeben, der eine stationäre Versorgung rechtfertigt.

In begründeten Fällen kann auch bei Pflegestufe 3 ein Heimplatz in Anspruch genommen werden, etwa wenn ein eigenständiges Leben nicht mehr möglich ist. Das Angebot der Pflegeheime in Österreich variiert stark. Manche Einrichtungen verfügen über eine 24-Stunden-Betreuung durch medizinisches Fachpersonal, andere sind auf spezifische Krankheitsbilder wie Demenz, Wachkoma oder Palliativpflege spezialisiert (vgl. BMASGPK 2025a).

Mehr-Generationen-Wohnen

In diesem Wohnmodell leben Menschen verschiedener Altersgruppen langfristig in einer Wohngemeinschaft zusammen. Dabei gibt es verschiedene Varianten, von einem Angebot an Gemeinschaftseinrichtungen für alle Generationen bis hin zu bewusst beieinanderliegenden Wohnungen. Die Grundidee dahinter ist, dass sich die unterschiedlichen Generationen gegenseitig unterstützen. Beispielsweise entlasten die älteren Bewohner*innen die Familien bei der Kinderbetreuung, dafür helfen die Jüngeren ihnen im Haushalt oder unterstützen sie im Krankheitsfall (vgl. BMASGPK 2021a).

Alternative Modelle – Gemeinschaftliches Wohnen

Die Bevölkerungsgruppe der älteren Personen wird zunehmend heterogener: Alter, finanzielle Ressourcen und gesundheitliche Verfassung führen zu sehr unterschiedlichen Lebensstilen und Bedürfnissen im höheren Lebensabschnitt. Durch den demografischen Wandel ändern sich zudem familiäre Beziehungen – die Zahl der Kinder pro Familie sinkt und die der Alleinwohnenden steigt. Zwar verlängert sich die Lebensphase im Alter insgesamt, jedoch verkürzt sich im Durchschnitt die Zeit der Pflegebedürftigkeit, was unter anderem an dem verbesserten allgemeinen Gesundheitszustand älterer Menschen liegt (vgl. Schönfeld/Lukas 2008: 6).

Vor dem Hintergrund dieser gesellschaftlichen Veränderungen und zunehmender Vereinsamung im Alter gewinnen soziale Netzwerke und gemeinschaftliche Lebensformen jenseits der Kernfamilie an Bedeutung. Gleichzeitig bringen viele ältere Menschen heute vielfältige Kompetenzen sowie Erfahrungen in Selbsthilfe und Selbstorganisation mit. Ihr Interesse an alternativen Wohnformen im Alter ist somit sowohl durch aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen, als auch durch biografische Prägungen motiviert. In diesem Kontext entstehen zunehmend Projektgruppen, die gemeinschaftliche Wohnmodelle entwickeln oder bereits umsetzen (vgl. Kricheldorf 2008: 239).

Eine Studie der Universität Trier zeigte, dass vor allem zwei Aspekte beim Wohnen im Alter von zentraler Bedeutung sind: Zum einen die soziale Eingebundenheit, also das Gefühl, Teil eines unterstützenden Umfelds zu sein, und zum anderen die wohnortnahe Infrastruktur. Letztere bezieht sich vor allem auf die unkomplizierte Erreichbarkeit von Einrichtungen und Angeboten des täglichen Bedarfs, die wesentlich zur Aufrechterhaltung von Selbstständigkeit und Autonomie beitragen (vgl. Kopp/ Jacob 2020: 216).

Diese scheinbar widersprüchlichen Bedürfnisse, möglichst langanhaltende Autonomie einerseits und der Wunsch nach sozialer Verbundenheit andererseits, stehen bei gemeinschaftlichen Wohnformen im Vordergrund. Ziel ist es, beide Aspekte in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Menschen mit unterschiedlichen Biografien suchen in solchen Projekten bewusst neue Formen von Gemeinschaft, im Sinne einer gewählten Familie. Diese gemeinschaftlichen Wohnkonzepte ermöglichen den Aufbau tragfähiger sozialer Netzwerke, die zukünftige Unterstützungsbedarfe abfedern können. Sie stellen eine selbstbestimmte Alternative zu Singlehaushalten und traditionellen Wohnformen im Alter dar und tragen so zu einem veränderten Altersbild bei, das Kompetenzen und Selbstbestimmung in den Mittelpunkt rückt (vgl. Kricheldorf 2008: 242-243 zit. n. Kricheldorf 2004: 162).

Beispiele für Alternativen zu den klassischen Wohnmöglichkeiten im Alter sind Senior*innenwohngemeinschaften, Mehrgenerationenwohnhäuser und Gemeinschaftswohnprojekte, bei denen alle zukünftigen Bewohner*innen von Anfang an ihren gemeinsamen Wohnraum planen. Das Angebot an diesen alternativen Modellen ist aber nach wie vor begrenzt. Außerdem finden sich diese Möglichkeiten hauptsächlich in Wien, in den anderen Bundesländern gibt es weniger Angebote derartiger Wohnmodelle (vgl. Bundeskanzleramt Österreich 2025).

All diese Entwicklungen verdeutlichen, dass es in Österreich künftig einen stärkeren Ausbau an bedürfnisorientierten Wohnformen für ältere Menschen braucht, um den komplexer werdenden Lebensrealitäten dieser wachsenden Bevölkerungsgruppe gerecht zu werden.

Hier ist auch die Sozialwirtschaft im Sinne ihrer Definition als jenes Segment der Wirtschaft, das personenbezogene Dienstleistungen mit der Aufgabenstellung der Bewältigung sozialer Probleme erbringt (vgl. Dimmel/Schmid 2013: 78), gefragt, innovative Konzepte zu entwickeln und zu unterstützen, die Lebensqualität, Teilhabe und Selbstbestimmung im Alter ermöglichen. Dabei geht es nicht nur um Pflege und Betreuung, sondern auch um Ansätze, die ältere Menschen aktiv in soziale Strukturen einbinden und ihre Ressourcen stärken.

Die Gründer*innen des Vereins WOAL haben diesen Handlungsbedarf erkannt und haben sich in Eigeninitiative ein Konzept überlegt, wie ein bedürfnisorientiertes, selbstbestimmtes und qualitätsvolles Wohnen im Alter aussehen kann. Dieses Wohnkonzept soll im folgenden Kapitel nähergehend beschrieben werden.

3 WOAL

Der in Wien ansässige Verein WOAL bietet eine andere Form der Lebensgestaltung im 3. und 4. Lebensalter abseits von Altenheimen und 24-Stunden-Pflege. Das Konzept von WOAL soll in diesem Kapitel in seinen Grundzügen dargestellt werden.

Hinter dem Akronym WOAL (Wohnen ohne Alterslimit) steckt ein Verein, der „Konzepte und Methoden, mit denen gemeinschaftliche und solidarisch organisierte Wohnformen bis zum Lebensende geschaffen werden können, erarbeitet hat und diese Gruppen oder Organisationen für die Umsetzung zur Verfügung stellt“ (WOAL o.J.).

Das Ziel der Entwickler*innen ist ein Wohnumfeld zu schaffen, in dem alle Bewohner*innen bis zum Ende ihres Lebens bleiben können, selbst wenn intensive Betreuung und Pflege notwendig werden sollten. Dieses Konzept soll aber nicht nur auf den Verein beschränkt bleiben, sondern zukünftig anderen Gruppen und Initiativen ein Fundament bieten, auf dem weitere derartige Projekte umgesetzt werden können (vgl. ebd.).

WOAL versteht sich als eine gesellschaftspolitische Initiative, die eine starke Stimme für das Gemeinwohl sein möchte. Angestrebt wird, eine breite Öffentlichkeit jenseits direkt Betroffener zu erreichen und vielfältige Zielgruppen und Interessen einzubeziehen. Die Organisation basiert auf einer klaren Haltung: Altern wird positiv verstanden, als eine individuelle, wandelbare Erfahrung, die Potenziale statt Defizite fokussiert. Das Bild vom Altern soll aus seiner Schwere gelöst und als eine Phase von Freude und Vielfalt neu definiert werden (vgl. WOAL 2025: 5).

Ein grundlegendes Anliegen des Konzeptes ist es die Lebensqualität, die vor allem durch Einsamkeit im Alter stark eingeschränkt wird, bis zum Lebensende möglichst hoch zu halten. Dieser Einschränkung möchte WOAL mit seinen gemeinschaftlich und solidarisch organisierten Wohnformen entgegenwirken (vgl. ebd.).

3.1 Die Eckpfeiler des Konzeptes

3.1.1 Solidarität

WOAL bezeichnet die Solidarität, die sich in den Bereichen der gemeinsamen Bereitstellung und Nutzung von Ressourcen, der Umverteilung von Mitteln zugunsten gemeinsamer Ziele, gegenseitiger Unterstützung sowie der Loyalität gegenüber den Beteiligten und dem Konzept, widerspiegelt, als Basis alles Weiteren. Dabei bringt jede Person ihre individuellen Fähigkeiten und Erfahrungen ein und trägt damit zum Erfolg der Gemeinschaft bei. Unabhängig von den unterschiedlichen Beiträgen im Alltag oder dem Projektverlauf gelten alle Mitglieder als gleichwertig, was eine solidarische Gemeinschaft kennzeichnet.

Das Solidaritätsverständnis umfasst neben alltäglichen Handlungen auch finanzielle Aspekte und bildet die ideologische Grundlage einer solidarischen Finanzierung. Zur Umsetzung dieses Ziels legen zukünftige Bewohner*innen ihre finanzielle Situation im vertraulichen Rahmen gegenüber einem soziokratisch legitimierten Team offen. Auf Basis dessen erfolgt eine individuelle Finanzierungsplanung, die in vertraglich festgehaltene Beiträge zur solidarischen Finanzierung mündet. Diese Vereinbarungen werden regelmäßig überprüft und bei veränderten Umständen angepasst, um eine faire und tragfähige Beteiligung sicherzustellen. Darüber hinaus basiert jedes WOAL-Projekt auf einer eigenständigen, gesellschaftsrechtlichen Organisationsform, in der alle Bewohner*innen als entscheidungsberechtigte Mitglieder vertreten sind. Nutzungsrechte an Wohnraum und Gemeinschaftseinrichtungen sind personenbezogen, wobei jedem Mitglied eine Stimme und ein Finanzierungsanteil zugeordnet sind. Unterschiede in den finanziellen Beiträgen beeinflussen nicht das Nutzungsrecht.

Finanzielle Entscheidungen werden transparent in alltagsnahen Selbstverwaltungs- und Gesamtorganisationsgremien getroffen, die sicherstellen, dass die Kompetenzen und Mitbestimmungsrechte aller Bewohner*innen gewahrt bleiben und die Beschlüsse nachvollziehbar sind (vgl. WOAL 2025: 8-9).

3.1.2 Selbstbestimmung

Die Basis des Wohnprojekts bilden soziokratische Prinzipien der Organisation, Kommunikation und Entscheidungsfindung, an denen sämtliche Bewohner*innen aktiv beteiligt sind. Im Zentrum steht dabei das Verständnis der Wohngemeinschaft als eine Sorgegemeinschaft, die das soziale Potenzial der Gruppe nutzt, um gegenseitige Verantwortung und Unterstützung im Alltag zu fördern. Die alltagsnahe Selbstverwaltung zeichnet sich durch spezifische soziokratische Gremien wie den „Wohnzimmertisch“, den „Wohnkreis“ und den „Weisenrat“ aus. Wesentlich ist hierbei das Verständnis, dass Selbstverwaltung kein statisches

Regelwerk darstellt, sondern vielmehr als dynamischer Prozess zu begreifen ist (vgl. ebd.: 13). Schlüsselemente sind die sogenannten Hauptkreise, die jeweils einem spezifischen Themenbereich zugeordnet sind. Sie sind verbunden mit dem übergeordneten Leitungskreis, der sich aus dem Vorstand der Genossenschaft, den Delegierten der Hauptkreise und weiteren Mitgliedern zusammensetzt.

Die Hauptkreise decken drei zentrale Themenfelder ab:

1. Wohnen – In diesem Bereich werden die Delegierten der einzelnen „Wohnzimmertische“ zusammengeführt. Der Wohnzimmertisch setzt sich aus allen Bewohner*innen einer Wohngemeinschaft zusammen.
2. Aktivitäten – Hier werden sämtliche gemeinschaftliche und nachbarschaftsbezogene Initiativen gebündelt.
3. Verwaltung – Dieser Bereich sichert das rechtliche, finanzielle, technische und organisatorische Funktionieren des Projekts (vgl. ebd.: 25-26)

3.1.3 Professionalität

Um eine entsprechende Maßnahmensetzung bezogen auf die individuellen Bedürfnisse und Probleme der einzelnen Bewohner*innen zu gewährleisten, findet eine kontinuierliche Reflexion und Weiterentwicklung im Miteinander statt. Damit eine möglichst hohe Professionalität diesbezüglich gegeben ist, stehen spezifische Ressourcen und Strukturen zur Verfügung. Das bezieht sich etwa auf das gut durchdachte Pflegekonzept, das im Kapitel 3.2 ausführlicher beschrieben wird, und die zuvor dargestellte Struktur der soziokratischen Selbstverwaltung. Professionalität meint aber auch die Bereitstellung von Fähigkeiten und Methoden durch Aus- und Fortbildungen sowie Team- und Reflexionsstrukturen für alle Beteiligten, um entsprechende Problemlösungen zu finden (vgl. ebd.: 12-13).

3.1.4 Attraktivität

Die Entwickler*innen machen die Attraktivität des Projektes vor allem an dessen Offenheit gegenüber verschiedenen Lebensstilen und der Unterstützung diverser Lebensrealitäten in einem gleichzeitigen respektvollen und ansprechend gestalteten Miteinander im gemeinsamen Wohnen fest (vgl. ebd.: 14). Bildlich beschreiben sie dies folgendermaßen:

„Individuelle Lebensstile werden gelebt. Alte Menschen schmusen, fahren Motorrad, schaukeln hoch und betreiben Politik Es gibt ein 'Durcheinander' an Menschen. Eine Beobachterin sieht Gruppen und Alleinsein, sieht offene und geschlossene Türen.

Sie sieht die individuelle Gestaltung der eigenen Räume der Bewohner*innen. Sie sieht Menschen, die Alltägliches, Nützliches, Sinnvolles, Zweckfreies, Phantasievolles etc. tun. Sie sieht auch alte und hochaltrige Menschen, die sich selbst versorgen.“ (ebd.: 14).

3.2 Das Pflegekonzept

Das Betreuungskonzept von WOAL basiert auf der Annahme, dass gemeinschaftliches Handeln innerhalb einer Wohnstruktur eine verlässliche Grundlage für gegenseitige, informelle Unterstützung bietet. Diese Formen der Hilfe sind jedoch an die Voraussetzung geknüpft, dass sie keine Überforderung einzelner Bewohner*innen verursachen und weder Selbst- noch Fremdgefährdung nach sich ziehen. Nur unter dieser Bedingung ist es möglich, dass Bewohner*innen freiwillig und verantwortungsvoll Hilfsleistungen im Rahmen ihrer Möglichkeiten übernehmen. Um eine fachlich abgesicherte Versorgung sicherzustellen, werden darüber hinaus professionelle Betreuungs- und Pflegedienste von entsprechend qualifizierten Fachkräften unterschiedlicher Berufsgruppen erbracht (vgl. ebd.: 16).

Grundlage für das pflegerische Handeln bildet das Modell von Dorothea Elizabeth Orem. Dieser 1971 entwickelte Ansatz basiert auf dem Konzept der Selbstfürsorge. Orem versteht Pflege als unterstützendes Handeln, das dann erforderlich wird, wenn Menschen vorübergehend oder dauerhaft nicht in der Lage sind, ihre gesundheitserhaltenden Bedürfnisse eigenständig zu erfüllen. Im Zentrum steht dabei der Mensch als grundsätzlich handlungsfähiges Individuum, dessen Selbstpflegeverhalten als bewusste, geplante Handlung verstanden wird. Pflege wird nur dort notwendig, wo Defizite in der Selbstpflege bestehen. Pflegekräfte analysieren systematisch, welche Anforderungen an die Selbstfürsorge bestehen, inwieweit der/die Patient*in zur Bewältigung fähig ist, welche Ursachen Defizite bedingen und welche Ressourcen für eine Wiederherstellung der Selbstständigkeit verfügbar sind. Orem's Modell verschiebt den Fokus von einem*r passiven Patient*in hin zu einem aktiven Subjekt und betont damit Selbstbestimmung und partizipative Pflege (vgl. Deutscher Pflegeverband o.J.: 4-6).

In diesem Sinne wird im WOAL-Modell wird Betreuung stets als ein Zusammenspiel von informeller Hilfe durch die Gemeinschaft der Bewohner*innen und professioneller Unterstützung verstanden (vgl. WOAL 2025: 16). Das Kernstück des Pflegekonzeptes ist der Betreuungs- und Pflegeraster, in dem ganz genau dargestellt wird, wie informelle und formelle

Pflege, ohne dabei Mitbewohner*innen zu überfordern, gelingen kann. Er enthält ausführliche Informationen darüber wie, von wem und mit welchen Ressourcen Hilfe geleistet werden kann (vgl. ebd.: 20).

An dieser Stelle ist es wichtig zu erwähnen, dass bei allen Überlegungen zur Förderung von Selbstbestimmung und zur gegenseitigen Unterstützung im Alltag stets der rechtliche Rahmen zu berücksichtigen ist. In Österreich regelt das Gesundheits- und Krankenpflegegesetz (GuKG), welche pflegerischen Tätigkeiten ausschließlich von diplomiertem Fachpersonal übernommen werden dürfen. Tätigkeiten, die in den Bereich der medizinischen oder pflegerischen Behandlungspflege fallen, sind somit klar abgegrenzt und nicht auf Laien übertragbar (vgl. Bundeskanzleramt 2021b).

3.3 Das WOAL-Haus

Die organisatorischen Strukturen des WOAL-Hauses spiegeln sich auch in seinem architektonischen Aufbau wider, der aus vier Nutzungsebenen besteht:

- den individuellen Zimmern jedes*r einzelnen Bewohners*in,
- den Wohngemeinschaftsräumen wie Küche und Wohnzimmer, die sich sechs bis zwölf Personen miteinander teilen,
- den Hausgemeinschaftsräumen, die einerseits notwendig sind (z.B.: Pflegebad, Technikräume) und die andererseits von der Hausgemeinschaft entsprechend ihrer Bedürfnisse selbst gestaltet werden können wie ein Musikzimmer oder eine Werkstatt. All diese Räume können von der gesamten Bewohner*innenschaft genutzt werden.
- den Nachbarschaftsräumen womit vor allem die Lobby mit ihren nach innen und außen gerichteten Funktionen gemeint ist. Dabei sind hier beide Bedeutungen des Wortes (eine Interessengruppe, die eine bestimmte Meinung vertritt, sowie ein Empfangsraum in einem Gebäude) von Relevanz. Die Lobby im WOAL-Haus ist der Arbeitsplatz der Professionist*innen (Sozialarbeit, Pflege), bietet den Bewohner*innen Ansprechpersonen, um ihre Anliegen darzubringen, erfüllt Funktionen für den Haushalt wie Reinigung und bildet den zentralen Begegnungsort für Bewohner*innen und Besucher*innen (vgl. WOAL 2025: 28-29).

In einem geplanten WOAL-Haus leben 60 bis 100 Personen im Alter zwischen 60 und 100+ Jahren. Diese Zahlen sind auf mehrere Gründe zurückzuführen: In einer größeren Gruppe von Menschen können sich kleinere Gruppierungen formen mittels derer Distanz und Nähe flexibler gestaltbar sind. Gute Beziehungen und soziale Netze innerhalb der

Hausgemeinschaft sind ein essenzieller Baustein, um Herausforderungen wie Krankheit und Todesfälle zu bewältigen. Diese Menge an Personen ist außerdem notwendig, damit das Konzept einer solidarischen Finanzierung gelingen kann. Es braucht ausreichend Personen, die finanziell bessergestellt sind, um auch Menschen mit geringen Einkünften den Einzug in das Haus zu ermöglichen (vgl. ebd.: 30).

Die breit aufgestellte Altersstruktur beruht auf statistischen Überlegungen, die bei der Erstellung des Konzeptes berücksichtigt wurden, um allen eine Pflege- und Betreuungsleistung bis zum Ende sichern zu können. Statistische Erhebungen zeigen, dass bei einer altersentsprechenden Verteilung innerhalb dieser Gruppe etwa 18 von 100 Personen auf Pflege und Betreuung in unterschiedlichem Ausmaß angewiesen sind (vgl. ebd.: 32 zit. n. Statistik Austria 2020). Zudem versterben jährlich durchschnittlich etwa 5 Personen aus dieser Gruppe (vgl. ebd.: 32 zit. n. Statistik Austria 2023). Daraus lässt sich ableiten, dass eine dem gesellschaftlichen Durchschnitt entsprechende Altersstruktur dieser Bevölkerungsgruppe auch für das Projekt sinnvoll und erstrebenswert ist (vgl. ebd.: 32).

3.3.1 Das Konzept von Lebensqualität bei WOAL

Im Zentrum des Konzeptes steht die Frage der Lebensqualität, die möglichst bis zum Lebensende erhalten werden soll. Die Entwickler*innen nennen fünf Faktoren, die dafür von Bedeutung sind und im Folgenden beschrieben werden:

Selbstbestimmung

Im Rahmen des WOAL-Projekts wird Selbstbestimmung durch verschiedene strukturelle und unterstützende Maßnahmen gezielt gefördert. Dazu zählen unter anderem die soziokratische Organisationsform mit alltagsnahen Selbstverwaltungsstrukturen (wie in Kapitel 3.2.1 dargestellt), die gezielte Förderung der Selbstpflege sowie begleitende Unterstützung bei der Artikulation individueller Bedürfnisse und bei der aktiven Teilhabe am sozialen und gemeinschaftlichen Leben – einschließlich relevanter Entscheidungsprozesse (vgl. WOAL 2025: 36).

Positive Sozialkontakte

Im Verständnis des Vereins sind vertrauensvolle soziale Beziehungen ein grundlegender Baustein für das Erleben von Sicherheit, Geborgenheit und Sinnhaftigkeit im Alltag. Voraussetzung für echte Vertrauensbildung ist dabei die wechselseitige Möglichkeit zur Mitgestaltung dieser sozialen Kontakte. Die Förderung dessen geschieht durch mehrere konzeptionelle Elemente. Dazu zählen die durchdachte Größe und heterogene Zusammensetzung der Bewohner*innengruppe, ein räumliches Gestaltungskonzept, das Begegnungen und

gemeinsame Aktivitäten begünstigt, sowie eine alltagsnahe Selbstverwaltung, die Partizipation im Alltag ermöglicht und strukturell verankert (vgl. ebd.: 36).

Sicherheit

Bei WOAL sollen klar definierte Rollen sowie die kommunikativen und selbstverwaltenden Strukturen gewährleisten, dass Machtverhältnisse transparent bleiben und Machtmissbrauch verhindert wird. Vertragliche Vereinbarungen werden gemeinsam gestaltet und bilden eine verlässliche Grundlage für das Zusammenleben. Auch die baulichen Rahmenbedingungen tragen zur Sicherheit bei: Die räumliche Gestaltung ist verletzungspräventiv, intuitiv nutzbar und orientierungsfreundlich. Darüber hinaus wird auf individuelle Sicherheitsbedürfnisse flexibel reagiert (vgl. ebd.: 37).

Geborgenheit

Das Gefühl von Geborgenheit entsteht besonders durch die Präsenz von Vertrautem, die Möglichkeit zur Mitgestaltung alltäglicher Rituale und durch aktive Teilhabe an der Ausgestaltung des eigenen Lebensumfelds. Im WOAL-Haus soll das durch vielfältige alltagsnahe Elemente unterstützt werden: Angehörige und enge Bezugspersonen können aktiv in das gemeinschaftliche Leben einbezogen werden. Persönliche Interessen und Gewohnheiten finden Raum und werden respektiert. Auch Regeln und Abläufe im Alltag werden gemeinsam mit den Bewohner*innen entwickelt, wodurch Mitbestimmung und Identifikation gefördert werden (vgl. ebd.: 37).

Sinnfindung

Sinnfindung wird bewusst unterstützt, indem den Bewohner*innen vielfältige Möglichkeiten zur Mitgestaltung und Übernahme von für sie sinnvollen Aufgaben innerhalb der Gemeinschaft eröffnet werden. Ebenso wird das Erleben von kulturellen Aktivitäten und Naturerfahrungen gefördert. In Krisensituationen erhalten die Bewohner*innen sowohl professionelle als auch mitmenschlich-verlässliche Begleitung, um unterstützende Perspektiven zu eröffnen (vgl. ebd.: 37).

Die hier formulierten Schwerpunkte geben bereits erste Hinweise darauf, welche Komponenten für ein Wohlbefinden im Alter von Bedeutung sein können. Um ein besseres Verständnis für diese Thematik zu gewährleisten, wird im folgenden Kapitel der Begriff Lebensqualität theoretisch beleuchtet und in den Kontext des Alterns gestellt.

4 Lebensqualität

Kapitel 4 widmet sich dem theoretischen Fundament des Lebensqualitätsbegriffs, der eine zentrale Rolle für die vorliegende Forschungsarbeit einnimmt. Zu Beginn wird in Abschnitt 4.1 eine begriffliche Einordnung vorgenommen, die sowohl historische als auch disziplinäre Zugänge berücksichtigt. Abschnitt 4.2 behandelt verschiedene Ansätze zur Messung von Lebensqualität und zeigt auf, wie komplexe subjektive Wahrnehmungen in standardisierte Erhebungsinstrumente überführt werden können. Im Fokus von Abschnitt 4.3 steht das Konzept der Lebensqualität im Alter. Abschließend werden in Abschnitt 4.4 zentrale Einflussfaktoren identifiziert, die für das Erleben dieser maßgeblich sind.

4.1 Begriffsdefinition

Darüber, was ein gutes Leben ausmacht, haben sich bereits die antiken Philosophen Gedanken gemacht und sich in ihren Schriften intensiv damit auseinandergesetzt. Für Aristoteles zum Beispiel sind, wie er in seinem Werk der Nikomachischen Ethik beschreibt, Tugendhaftigkeit und Zielgerichtetheit entscheidend, um ein glückliches Leben führen zu können (vgl. Klaus 2023). Eine erstmalige Erwähnung des konkreten Begriffs „Lebensqualität“ findet man 1920 bei einer Untersuchung des englischen Nationalökonomen Pigou zu Arbeitsbedingungen und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Arbeiter*innen (vgl. Kaltenegger 2016: 26).

Die Ursprünge der Lebensqualitätsforschung liegen im 19. Jahrhundert und sind eng mit der Entwicklung der Wohlfahrtsforschung verbunden. Das Konzept der Lebensqualität ist auch historisch mit dem Begriff der Wohlfahrt verknüpft, der auf das mittelhochdeutsche „wohlfahrn“ zurückgeht und sinngemäß „glücklich leben“ bedeutet. Wohlfahrt bezieht sich dabei sowohl auf die individuelle Lebenszufriedenheit als auch auf staatliche Maßnahmen, die durch wirtschaftliche Absicherung zur Reduktion von Armut und sozialen Ungleichheiten beitragen. Die Wohlfahrtsforschung erlangte schließlich im Europa der Nachkriegszeit vor dem Hintergrund des verstärkten Wirtschaftswachstums besondere Bedeutung (vgl. ebd.: 28).

In den frühen 1970er-Jahren begann der Begriff Lebensqualität zunehmend in politischen Reden und offiziellen Stellungnahmen aufzutauchen. Er wurde allmählich als neuer Indikator für gesellschaftlichen Fortschritt betrachtet – so etwa von Erhard Eppler formuliert (vgl. Knecht/ Catterfeld 2012: 2). Anstelle des bisherigen Fortschrittsverständnisses, das vor allem auf wirtschaftliches Wachstum und die Steigerung des materiellen Wohlstands abzielte, zusammengefasst in Begriffen wie Sozialprodukt oder Lebensstandard, trat nun ein

umfassenderes Konzept: Lebensqualität wurde als zentrales Kriterium für gesellschaftliche Entwicklung definiert. Dies markierte eine Abkehr von einer rein ökonomisch geprägten Sichtweise auf Lebensbereiche wie Bildung, Verkehr, Wohnen und Umwelt hin zu einer ganzheitlicheren Betrachtung menschlicher Lebensverhältnisse (vgl. Amann 2020b: 4-5). Im Gegensatz zum europäisch geprägten wohlfahrtsstaatlichen Modell entwickelte sich beispielsweise in den USA eine völlig andere Herangehensweise an das Konzept der Lebensqualität. Die dortige Forschung zu Glück, Zufriedenheit und „Quality of Life“ fokussierte sich primär auf das Individuum und dessen subjektive Wahrnehmung, weitgehend unabhängig von äußeren Lebensbedingungen oder sozialen Sicherungssystemen. Parallel dazu entstand im medizinischen Bereich ein weiterer Zugang: die gesundheitsbezogene Lebensqualitätsforschung, die neben körperlichen, auch psychische und soziale Dimensionen von Gesundheit und Krankheit berücksichtigte (vgl. Kaltenegger 2016: 29-30).

Aus diesen Entwicklungen und Überlegungen wird bereits ersichtlich, dass der Begriff Lebensqualität mehrdimensional ist und sich nicht eindeutig fassen lässt, da es sich um ein komplexes und durch zahlreiche Einflussfaktoren bestimmtes Konzept handelt. Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt Lebensqualität folgendermaßen: „Quality of Life is an individual's perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns.“ (WHO 2012).

Nach dieser Definition lässt sich Lebensqualität als ein vielschichtiges, subjektiv wahrgenommenes Konstrukt verstehen. Es umfasst physische, psychische, soziale und auch ökologische Aspekte und orientiert sich dabei stark am individuellen Erleben von Wohlbefinden und Funktionsfähigkeit. Dabei werden nicht nur gesundheitliche oder materielle Lebensumstände berücksichtigt, sondern auch der kulturelle Kontext und persönliche Wertesysteme, in dem eine Person lebt.

Ein zentrales Merkmal des Konzepts ist dessen subjektive Bezogenheit: Lebensqualität kann nicht objektiv gemessen oder für andere beurteilt werden, sondern muss aus der Perspektive der betroffenen Person verstanden werden. So kann etwa ein objektiv kritischer Gesundheitszustand schwer erkrankter Menschen, durchaus mit einem hohen subjektiven Lebensqualitätserleben einhergehen. Lebensqualität ergibt sich also aus einem individuellen Bewertungsprozess, bei dem mehrere Dimensionen in Beziehung zueinander gesetzt werden. Eine Reduktion des Begriffs auf einzelne Aspekte wie Schmerz, Stimmung oder Mobilität greift

zu kurz, da dies dem komplexen Zusammenspiel verschiedener Einflussfaktoren nicht gerecht wird (vgl. Renneberg/ Lippke 2006: 30).

Trotz der zuvor zitierten etablierten Definition der WHO besteht kein international einheitliches Verständnis des Begriffs. In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung wurden daher unterschiedliche Konzepte entwickelt, die versuchen, Lebensqualität unter verschiedenen Perspektiven zu fassen und messbar zu machen (vgl. Felsinger et al. 2024: 2).

Einigkeit besteht aber darüber, dass Lebensqualität ein vielschichtiges Konzept ist, das nur interdisziplinär und aus verschiedenen Blickwinkeln adäquat erfasst werden kann.

Aktuell lassen sich drei zentrale Ansätze zur Lebensqualität identifizieren:

- die objektive Lebensqualität, welche auf äußeren Lebensbedingungen basiert und mit messbaren Gesundheits- und Umweltfaktoren erfasst wird
- die subjektive Lebensqualität, die sich auf die persönliche Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Lebenssituation stützt
- die funktionale Lebensqualität, die beide Perspektiven – objektiv und subjektiv – miteinander verbindet (vgl. Oppikofer/ Mayorova 2016: 104).

Die objektive Lebensqualität bezieht sich auf die messbaren Lebensbedingungen und Ressourcen, die das individuelle Wohlbefinden beeinflussen. Dazu zählen sowohl materielle Faktoren wie Einkommen, Bildung, Wohnverhältnisse und Erwerbsstatus als auch soziale Ressourcen wie soziale Netzwerke, Einflussmöglichkeiten oder gesundheitlicher Zustand. Darüber hinaus wirken auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie Umweltqualität, Arbeitsmarktlage, Infrastruktur, soziale Ungleichheit sowie die Leistungsfähigkeit von Institutionen (z. B. Gesundheits- oder Sozialsysteme) auf die Lebensqualität ein. Ebenso spielen politische Faktoren wie Freiheitsrechte, Rechtssicherheit und Partizipationsmöglichkeiten eine Rolle. Objektive Lebensqualität umfasst damit eine Vielzahl von strukturellen und sozialen Gegebenheiten, die individuelle Lebenschancen und Teilhabemöglichkeiten wesentlich mitbestimmen (vgl. Noll 2022).

Die subjektive Lebensqualität beschreibt das persönliche Erleben und die individuelle Bewertung der eigenen Lebensverhältnisse. Sie äußert sich im subjektiven Wohlbefinden etwa durch Zufriedenheit, Glück, aber auch durch Sorgen, Pessimismus oder Gefühle wie Angst und Einsamkeit. Lebensqualität wird demnach nicht nur durch objektive, äußere Bedingungen bestimmt, sondern muss auch subjektiv als positiv empfunden werden. Dabei zeigt sich, dass gute objektive Lebensbedingungen nicht automatisch mit einem hohen Wohlbefinden

einhergehen, ebenso wenig führen belastende Umstände zwangsläufig zu negativer Wahrnehmung. Erwartungen, Bewertungen und Anpassungsprozesse spielen hier eine zentrale Rolle (vgl. ebd.).

Der dritte Ansatz der funktionalen Lebensqualität wird im Abschnitt 4.3 ausführlicher thematisiert, da dieses Konzept zwar grundsätzlich auf alle Lebensphasen anwendbar ist, vor allem aber im höheren Alter von größerer Bedeutung ist.

4.2 Messung von Lebensqualität

Die angemessene statistische Erfassung von Lebensqualität und Wohlstand zählt zu den wesentlichen Anliegen der sozialwissenschaftlichen Forschung im 21. Jahrhundert. Bereits im Jahr 2007 wurde diese Thematik auf internationaler Ebene im Rahmen des World Forum der OECD unter dem Titel „Statistics, Knowledge and Policy“ diskutiert und in der sogenannten Istanbul-Erklärung verankert. Seither greift die OECD diese Fragestellung regelmäßig in ihren Berichten, insbesondere in der Reihe „How’s Life“, auf. In Reaktion darauf wurden weltweit zahlreiche Initiativen ins Leben gerufen, sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene. Diese reichen von komprimierten Gesamtmaßen bis hin zu komplexen Indikatorensystemen, die verschiedene Dimensionen von Lebensqualität und gesellschaftlichem Fortschritt differenziert abbilden (vgl. Garcia Diez 2015: 12).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat zur Erfassung der Lebensqualität ein international einsetzbares Messinstrument entwickelt, das auf subjektiven Einschätzungen der eigenen Lebenssituation basiert. Dabei wird, im Sinne des WHO-Verständnisses von Lebensqualität, nicht nur der individuelle Gesundheitszustand berücksichtigt, sondern auch die persönliche Wahrnehmung des eigenen Lebens im jeweiligen kulturellen und sozialen Kontext – einschließlich der individuellen Ziele, Erwartungen und Werte. Zur Erstellung dieses Messinstrumentes wurde 1991 die WHOQOL-Gruppe ins Leben gerufen. Das daraus entstandene Instrument, der WHOQOL-100, besteht aus 100 Fragen, die verschiedene Dimensionen der Lebensqualität wie körperliche Gesundheit, psychisches Wohlbefinden, Selbstständigkeit und soziale Beziehungen abbilden. Im Jahr 1998 wurde zusätzlich eine Kurzversion, der WHOQOL-BREF, veröffentlicht, die mit 26 Items eine praktikablere Anwendung in Forschung und Praxis ermöglicht (vgl. WHO 2012).

Vor allem im Bereich der Pflege von älteren Personen haben sich, neben dem WHOQOL-BREF einige andere Messinstrumente zur Erfassung der Lebensqualität der Patient*innen

etabliert. Bewohner*innen- und Angehörigenbefragungen zur Lebensqualität in stationären Pflegeeinrichtungen sind weit verbreitet. Bei der Anwendung dieser ist zu beachten, dass Pflegebedürftige und ihre Angehörigen meist unterschiedliche Vorstellungen davon haben, was Lebensqualität ausmacht (vgl. Stiehr et al. 2016: 9).

Die subjektive Einschätzung der eigenen Gesundheit, auch als selbst eingeschätzte Gesundheit (Self-Rated Health, SRH) bezeichnet, stellt darum eine wichtige Grundlage zur Messung des Wohlbefindens dar. Dabei bewerten Personen ihren allgemeinen Gesundheitszustand typischerweise auf einer Skala von „ausgezeichnet“ bis „schlecht“. Studien zeigen, dass SRH ein valider Prädiktor für spätere gesundheitliche Einschränkungen und Mortalität ist. Zu den gebräuchlichsten Messinstrumenten zählen beispielsweise der EQ-5D, der Dimensionen wie Mobilität, Schmerz oder psychisches Wohlbefinden erfasst, sowie der SF-36, der körperliche und mentale Gesundheitsaspekte abbildet. Weitere Instrumente wie PROMIS oder FACIT erlauben die spezifische Erhebung patient*innenberichteter Gesundheitszustände, insbesondere bei chronischen Erkrankungen (vgl. Stefanacci 2024).

4.3 Lebensqualität im Alter

In der Fachliteratur wird das Verständnis von Lebensqualität im Alter stark durch die jeweilige disziplinäre Perspektive geprägt. Entsprechend existieren unterschiedliche theoretische Zugänge, etwa psychologische, soziale, sozialpsychologische, gesundheitsbezogene und multidimensionale. Es besteht jedoch weitgehender Konsens darüber, dass Lebensqualität aus der Wechselbeziehung zwischen individueller Person und Umwelt hervorgeht, maßgeblich von den persönlichen Ressourcen und Potenzialen abhängt und durch förderliche äußere Bedingungen positiv beeinflusst werden kann (vgl. Stiehr et al. 2016: 5).

In Kapitel 4.1 wurde die Unterscheidung zwischen subjektiver und objektiver Lebensqualität bereits ausführlich erläutert. Diese Differenzierung ist auch im höheren Lebensalter von Bedeutung. Ergänzend dazu gewinnt im Alter das Konzept der funktionalen Lebensqualität an Relevanz, da mit zunehmenden körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen die Fähigkeit, den Alltag selbstständig und sinnstiftend zu gestalten, stärker in den Vordergrund rückt. Der funktionale Lebensqualitätsansatz nach Martin et al. (2012) verbindet subjektive Bewertungen mit objektiv messbaren Ressourcen und untersucht, inwieweit diese zur Verfolgung individuell bedeutsamer Ziele eingesetzt werden können. Im Mittelpunkt steht nicht die bloße Verfügbarkeit von materiellen oder immateriellen Gütern, sondern deren funktionaler Nutzen im Lebenskontext zum Beispiel ob Mobilität ermöglicht, soziale Aktivitäten

wahrzunehmen. Sie ergibt sich somit aus dem Grad, mit dem ein angestrebter Zustand körperlichen, psychischen oder sozialen Wohlbefindens tatsächlich erreicht werden kann (vgl. Oppikofer/ Mayorova 2016: 107).

Dieses Konzept steht im Einklang mit dem von der WHO formulierten Ansatz des Healthy Ageing, wonach Lebensqualität im Alter durch die Fähigkeit bestimmt ist, das zu tun und zu sein, was man selbst als wertvoll erachtet. Die funktionale Lebensqualität ergibt sich aus der dynamischen Wechselbeziehung zwischen Individuum und Lebensumfeld. Sie beschreibt jene gesundheitsbezogenen Voraussetzungen, die es einer Person ermöglichen, ihr Leben im Einklang mit persönlichen Werten und Prioritäten zu gestalten. Auf dieser Grundlage versteht die WHO gesundes Altern als einen Prozess, in dem funktionale Fähigkeiten entwickelt und erhalten werden mit dem Ziel, auch im höheren Lebensalter ein selbstbestimmtes und als erfüllend erlebtes Leben führen zu können (vgl. WHO 2016: 14).

Was die individuelle Lebensqualität betrifft, so zeichnet sich das Alter oftmals durch eine Fähigkeit zur Stabilisierung des Selbstbildes und zur Aufrechterhaltung von Lebenszufriedenheit aus – selbst unter Bedingungen reduzierter sozialer und körperlicher Ressourcen. Ältere Personen regulieren ihr subjektives Wohlbefinden, indem sie ihre Erwartungen flexibel an veränderte Lebensumstände anpassen. Dies erklärt, warum viele von ihnen trotz objektiver gesundheitlicher Einschränkungen von einer ähnlich hohen subjektiven Gesundheitswahrnehmung wie jüngere Menschen berichten. Diese Anpassungsfähigkeit zeigt sich auch im alltäglichen Handeln und wird theoretisch im Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation beschrieben, das am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung entwickelt wurde. Dieses Konzept illustriert, wie Menschen, insbesondere im höheren Alter, begrenzte Ressourcen gezielt einsetzen, um ihre Handlungsfähigkeit aufrechtzuerhalten: Sie konzentrieren sich auf zentrale Lebensbereiche (Selektion), investieren dort verstärkt Zeit und Energie (Optimierung) und gleichen Verluste durch alternative Strategien aus (Kompensation). Ein Beispiel hierfür ist der Pianist Artur Schnabel, der sein musikalisches Repertoire im Alter reduzierte, dieses gezielt intensiv übte und durch gezielte Tempowechsel die technischen Grenzen seines Spiels kaschierte. Diese Strategien verdeutlichen wie gezieltes Selektieren, Optimieren und Kompensieren dazu beitragen, trotz nachlassender Ressourcen ein hohes Maß an Lebensqualität und persönlicher Wirksamkeit im Alter zu erhalten (vgl. Baltes 2004).

Dass diese Thematik nicht nur eine individuelle, sondern auch eine politische Dimension hat, zeigt sich am österreichischen Bundesplan für Seniorinnen und Senioren. Dieses Dokument des Sozialministeriums, das auf wissenschaftlichen Analysen und demografischen Daten basiert, widmet sich dem Ziel, die Lebensqualität aller älteren Menschen zu wahren bzw. zu verbessern. Dabei wird auch auf beide Komponenten von Lebensqualität, der objektiven Bedingungen der Lebenssituation und deren subjektiven Bewertung, im Sinne von Zufriedenheit und Wohlbefinden, Bezug genommen (vgl. BMASK 2015: 1).

Weiter wird angeführt:

„Lebensqualität ist ein Instrument der wissenschaftlichen Analyse und zugleich ein politisches Programm, das auf Minderung von Ungleichheiten, Bürgerschaftlichkeit und Aktivierung ausgerichtet ist. Aus diesem Ziel, Wahrung oder Hebung der Lebensqualität aller älteren Menschen, ergeben sich Einzelziele. Sie sind im Bundesplan aus den Ergebnissen der Forschungsexpertise abgeleitet. Diese Einzelziele sind eindeutige politische Wegmarken, auf die hin sich Überlegungen, Entscheidungen und Maßnahmen richten sollen.“ (ebd.: 5)

Um Lebensqualität im Alter nicht nur als politisches Ziel, sondern auch als empirisch überprüfbare Größe greifbar zu machen, werden in vielen Ländern regelmäßig Erhebungen zu dieser Thematik durchgeführt. Sie ermöglichen es, die tatsächlichen Lebenslagen älterer Menschen differenziert zu erfassen und politische Maßnahmen daran auszurichten. Der zehnte Bericht der vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend durchgeführten Studie „Hohes Alter in Deutschland“ aus dem Jahr 2022 hat etwa ergeben, dass mehr als drei von vier älteren Menschen in Deutschland mit ihrem Leben grundsätzlich zufrieden sind. Die Zufriedenheit nimmt tendenziell ab je älter die Person ist. Besonders Menschen, die in Heimen leben, sind mit ihrer Lebenssituation unzufrieden. Vor allem das Erleben von Einsamkeit beeinträchtigt die Lebenszufriedenheit negativ, während eine erhaltene Alltagsselbstständigkeit einen wesentlichen Beitrag zu einem erfüllten und zufriedenen Leben im Alter leistet (vgl. Kaspar et al. 2022: 3).

Die Österreichische Interdisziplinäre Hochaltrigenstudie, das Pendant zur deutschen Erhebung, lieferte in ihrer dritten Erhebungswelle von 2019 bis 2022, in der 717 über 80-Jährige befragt wurden, ähnliche Erkenntnisse und zeigte eine insgesamt sehr hohe Lebenszufriedenheit der Befragten. Über 80 Prozent der hochaltrigen Teilnehmer*innen äußerten sich zufrieden mit ihrem Leben, wobei die Befragung verschiedene Lebensbereiche einbezog und

in einem Gesamtwert zusammenfasste. Auch die Häufigkeit depressiver Symptome erwies sich als gering. Dennoch zeigten sich bei bestimmten Belastungskonstellationen Hinweise auf eine erhöhte emotionale Verletzlichkeit im hohen Alter. Besonders ausgeprägt ist dies bei chronischen Schmerzen, bei Pflegebedürftigkeit, bei kognitiven Einschränkungen sowie im Kontext von Verwitwung. Diese Faktoren können, trotz insgesamt hoher Zufriedenheit, das emotionale Gleichgewicht älterer Menschen beeinträchtigen und sollten bei der psychosozialen Betreuung und Lebensqualitätsförderung im Alter verstärkt berücksichtigt werden (vgl. ÖPIA 2022: 213).

4.4 Einflussfaktoren auf Lebensqualität im Alter

Alle Studien zum Thema Lebensqualität im Alter, die für diese Masterarbeit herangezogen wurden, verstehen Lebensqualität im Sinne der zuvor beschriebenen Definitionen als ein vielschichtiges Konstrukt, das sowohl objektive Lebensbedingungen als auch subjektives Erleben berücksichtigt. Gemein ist ihnen außerdem das Verständnis, dass sich Lebensqualität im Alter nicht nur auf das Fehlen von Krankheit bezieht, sondern auch auf individuelles Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und soziale Integration.

Die an der Vrije Universiteit Amsterdam und dem Amsterdam UMC durchgeführte Studie von van Leeuwen et al. (2019) widmet sich der Frage, was Lebensqualität aus Sicht älterer, zu Hause lebender Menschen bedeutet. Durch eine thematische Synthese von 48 qualitativen Studien aus elf westlichen Ländern wurden zentrale Dimensionen identifiziert, die aus Sicht der Betroffenen selbst für ein gutes Leben im Alter entscheidend sind (vgl. van Leeuwen et al. 2019: 1). Diese, insgesamt neun bedeutsamen Aspekte, sollen im Folgenden genauer erläutert werden.

- **Selbstbestimmung:** Ältere Menschen wünschen sich, möglichst lange selbstständig zu bleiben, Entscheidungen eigenständig zu treffen und niemandem zur Last zu fallen. Abhängigkeit wird häufig mit dem Verlust von Würde, Kontrolle und Selbstwert verbunden. Viele fürchten den Umzug in ein Pflegeheim. Selbst wenn Unterstützung notwendig wird, bleibt der respektvolle Umgang mit individuellen Bedürfnissen, Gewohnheiten und Werten wesentlich, um ein Gefühl von Würde und Selbstbestimmung aufrechtzuerhalten (vgl. ebd.: 23).
- **Die subjektive Einschätzung der eigenen Gesundheit:** Gesundheit wurde als besonders wichtig beschrieben, da sie die Grundlage für viele andere Aspekte der Lebensqualität bildet. Entscheidend ist dabei weniger der objektive Gesundheitszustand als

das persönliche Erleben von Fitness, Aktivität oder Einschränkungen. Gesundheitswahrnehmung ist außerdem relativ, sie wird im Vergleich mit Gleichaltrigen oder früheren Lebensphasen bewertet. Auch bei chronischen Erkrankungen oder funktionellen Einschränkungen empfinden viele ihre Gesundheit als „gut“, solange ihre Erwartungen an das Alter erfüllt werden und sie ihren Alltag sinnvoll gestalten können (vgl. ebd.: 6).

- Gesellschaftliche Rolle und Aktivität: Für die Befragten ist es essenziell ihre Zeit selbstbestimmt gestalten und Aktivitäten nachgehen zu können, die ihnen Freude, Sinn oder Zugehörigkeit vermitteln. Dabei wird sowohl alltägliche Beschäftigung als auch gesellschaftliche Teilhabe – etwa durch Hobbys, soziale Kontakte oder freiwilliges Engagement – als wichtig für das persönliche Wohlbefinden erlebt. Die Möglichkeit, weiterhin eine Rolle in der Familie oder Gemeinschaft zu erfüllen, stärkt das Gefühl von Selbstwert und Identität. Einschränkungen in der Aktivität werden hingegen oft als bedrohlich für das eigene Selbstbild erlebt und können zu Rückzug oder Gefühlen von Bedeutungslosigkeit führen (vgl. ebd.: 23 – 24).
- Soziale Beziehungen: Enge und vertrauensvolle Beziehungen vermitteln emotionale Unterstützung, Zugehörigkeit und Sinn, helfen gegen Einsamkeit und stärken das Gefühl, gebraucht zu werden. Besonders familiäre Bindungen etwa zum*r Partner*in, Kindern oder Enkelkindern spenden Freude, Halt und Ablenkung von Sorgen, auch wenn sie mitunter Belastungen mit sich bringen können. Ältere Menschen betonen den Wunsch nach Gegenseitigkeit in Beziehungen, um nicht nur Hilfe zu empfangen, sondern selbst etwas beitragen zu können, was wesentlich für ihren Selbstwert ist (vgl. ebd.: 24 – 25).
- Persönliche Einstellungen: Werte wie Gelassenheit, Akzeptanz, Optimismus und Humor helfen, mit den altersbedingten Veränderungen wie gesundheitlichen Einschränkungen oder Verlusten besser umzugehen. Ältere Menschen bewältigen Veränderungen durch bewusste Akzeptanz, das Neuausrichten von Erwartungen, Perspektivwechsel oder das Anpassen alltäglicher Aktivitäten – stets mit dem Ziel, trotz Einschränkungen weiterhin Sinn, Stabilität und Lebensfreude zu erfahren (vgl. ebd.: 25).
- Emotionales Wohlbefinden: Zustand innerer Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit beurteilen viele als wünschenswert. Dieses emotionale Gleichgewicht kann jedoch durch Sorgen um Gesundheit, finanzielle Sicherheit oder Angehörige erheblich belastet werden. Gefühle wie Einsamkeit, Trauer nach Verlusten oder depressive Verstimmungen wirken sich besonders negativ aus. Gleichzeitig tragen positive

Erinnerungen, ein optimistischer Blick auf das Leben und die Wertschätzung kleiner Freuden wesentlich zur emotionalen Stabilität bei (vgl. ebd.: 26).

- Spirituelle Orientierung: Spiritualität wird von älteren Menschen nicht nur mit Religion verbunden, sondern auch mit nicht-religiösen Formen innerer Einkehr, wie Meditation, persönlicher Entwicklung oder Selbstreflexion. Sie kann eine Quelle von Ruhe, Selbsterkenntnis und innerer Stabilität sein. Einige ältere Menschen erleben das Älterwerden als einen Prozess spirituellen Wachstums und sehen darin die Chance, an Reife und innerer Weisheit zu gewinnen (vgl. ebd.).
- Wohn- und Lebensumfeld: Für ältere Menschen ist das Zuhause weit mehr als ein Wohnort. Es steht für Sicherheit, Vertrautheit, Selbstbestimmung und den Erhalt alltäglicher Routinen. Viele möchten möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben und ziehen Anpassungen der Wohnumgebung einem Umzug in eine Institution vor. Ein barrierefreies, sicheres und vertrautes Wohnumfeld, ergänzt durch gute Nachbarschaft, soziale Netzwerke und Zugang zu Nahversorgungsangeboten, trägt wesentlich zur Lebensqualität bei. Gleichzeitig können Umweltbarrieren wie schlechte Infrastruktur oder fehlender Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln die Teilhabe einschränken (vgl. ebd.: 27).
- Materielle Absicherung: Finanzielle Sicherheit ist für ältere Menschen ein wichtiger Faktor, da sie sowohl die Grundversorgung als auch gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht. Ein ausreichendes Einkommen schafft Unabhängigkeit, reduziert Sorgen und erlaubt es, Freizeitaktivitäten zu genießen oder notwendige Dienstleistungen wie Haushaltshilfe oder Therapien in Anspruch zu nehmen. Fehlen finanzielle Mittel, werden Lebensfreude, Selbstständigkeit und soziale Teilhabe oft stark eingeschränkt. Gesicherte materielle Rahmenbedingungen tragen zusätzlich zum Gefühl von Komfort und Selbstbestimmung bei (vgl. ebd.).

Die Analyse hat gezeigt, dass einzelne Aussagen der Befragten öfters in mehrere dieser neun Kategorien gepasst haben und verdeutlichten die Verbindungen zwischen den verschiedenen Dimensionen. Daraus lässt sich ableiten, dass die übergeordneten Bereiche zwar inhaltlich voneinander abgrenzbar sind, jedoch in einem engen wechselseitigen Zusammenhang stehen. Lebensqualität im Alter zeigt sich somit als vielschichtiges Zusammenspiel verschiedener Aspekte, die sich gegenseitig beeinflussen. Entsprechend ist das Konzept als dynamisches und vernetztes Gefüge zu verstehen (vgl. ebd.: 28-29).

Die Erkenntnisse aus der Studie von van Leeuwen et al. liefern somit ein umfassendes Bild jener Faktoren, die aus Sicht älterer Menschen für ihre Lebensqualität zentral sind. Ergänzend dazu bietet eine in Granada durchgeführte Untersuchung weitere, tiefergehende Einblicke. Bei dieser Befragung von 500 älteren Personen aus verschiedenen Tageszentren wurden auch Aspekte wie Autonomie, soziale Einbindung und Partizipation als entscheidende Einflussfaktoren auf die Lebensqualität herausgefiltert. Dabei scheint vor allem der Faktor der Selbstbestimmung essenziell zu sein: Ältere Menschen verbinden Lebensqualität stark mit der Fähigkeit, ihren Alltag selbstständig zu gestalten – dazu zählen Mobilität, Teilnahme an Freizeitaktivitäten, funktionale Selbstständigkeit und die Möglichkeit zur sozialen Teilhabe (vgl. Rondon/ Ramirez 2018: 3-4).

Daneben hat sich gezeigt, dass zwischenmenschliche Beziehungen eine wesentliche Rolle spielen. Dabei machen viele verschiedene einzelne Komponenten einen Unterschied – vor allem die Qualität und der Umfang sind entscheidende Einflussgrößen. Auch die Art der Beziehung ist wichtig. Interessanterweise erleben die Befragten das Zusammenleben mit engen Familienangehörigen weniger positiv als das Wohnen mit anderen Personen. Neben der Häufigkeit von Kontakten ist vor allem deren subjektive Bedeutung ausschlaggebend. Relevant ist nicht die Anzahl der Bezugspersonen, sondern ob diese als unterstützend, freiwillig gewählt und emotional angenehm erlebt werden. Ebenso wichtig ist, dass ausreichend Raum für persönliche Begegnung, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten gegeben ist (vgl. ebd.: 6).

Nach der Betrachtung internationaler Studien richtet sich der Fokus nun auf die Situation in Österreich. Die Studie „Aging Well? Exploring Self-Reported Quality of Life in the Older Austrian Population“ analysierte auf Basis von Erhebungen zur Selbsteinschätzung die Entwicklung und Einflussfaktoren der Lebensqualität bei hierzulande lebenden Menschen ab 65 Jahren. Laut diesen Analysen sind zentrale Einflussfaktoren ein jüngerer Alter innerhalb der Senior*innengruppe, ein höheres Bildungsniveau, ein überdurchschnittliches Einkommen, das Leben in Westösterreich sowie das Fehlen chronischer Erkrankungen. Zudem bestätigte sich, dass je älter die Befragten waren, desto stärker sank die Lebensqualität, vor allem im Bereich der körperlichen Gesundheit (vgl. Felsinger et al. 2024: 10-11).

Frühere internationale Studien zeigen, dass ältere Frauen häufig von einer geringeren Lebensqualität berichten als Männer, insbesondere in Bezug auf körperliche Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden, während sie in sozialen Bereichen tendenziell besser abschnitten. Auch die österreichischen Daten belegen dieses Muster. Die vorliegende Studie konnte

jedoch erstmals nachweisen, dass diese Geschlechtsunterschiede verschwinden, wenn Bildungs- und Einkommensunterschiede berücksichtigt werden. Das legt nahe, dass geschlechtsspezifische Differenzen in der Lebensqualität eher auf strukturelle Ungleichheiten zurückzuführen sind und nicht auf das Geschlecht selbst (vgl. ebd.: 12).

Auffallend ist, dass Österreich im Vergleich zu anderen europäischen Ländern schlechter abschneidet: Während viele EU-Staaten in den vergangenen Jahrzehnten eine Zunahme gesunder Lebensjahre (bezogen auf die Definition der WHO) verzeichnen konnten, ist dieser Wert in Österreich seit 2008 weitgehend konstant geblieben (vgl. ebd.: 11).

Diese Erkenntnisse verdeutlichen, dass es an politischen Interventionen bedarf, um die Lebensqualität älterer Menschen in Österreich ganzheitlich zu fördern. Die Ergebnisse der Studienanalysen könnten für die Entwicklung zielgerichteter Maßnahmen, die nicht nur die Lebensdauer, sondern auch die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter verbessern, eine wichtige Basis bilden.

Eine derartige Maßnahmensetzung würde auch dem globalen Aktionsplan „UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030)“ der WHO und der Vereinten Nationen aus dem Jahr 2020 entsprechen, der darauf abzielt, die Lebensqualität älterer Menschen weltweit zu verbessern. Die beteiligten Staaten verpflichteten sich im Rahmen dieser Initiative zu einer verstärkten Zusammenarbeit, um nicht nur das individuelle Wohlbefinden älterer Menschen, sondern auch das ihrer Familien und der sozialen Gemeinschaften, in denen sie leben, zu fördern. Die Dekade fokussiert dabei vier zentrale Handlungsfelder: die Förderung eines positiven und differenzierten Altersbildes, die Stärkung altersgerechter Lebensräume, die Bereitstellung integrierter und bedarfsgerechter Gesundheitsversorgung sowie die Sicherstellung eines angemessenen Zugangs zu Langzeitpflege für pflegebedürftige ältere Menschen (vgl. Amuthavalli 2022: 2).

Im Anschluss an die Betrachtung objektiver, subjektiver und funktionaler Einflussfaktoren auf die Lebensqualität im Alter rückt nun eine weitere, individuell bedeutsame Dimension in den Fokus: die Sinnfindung. Auch dieses Erleben kann wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden beitragen. Gerade im höheren Lebensalter, das mit Umbrüchen, Verlusten und Neuorientierungen einhergehen kann, gewinnt die Frage nach einem erfüllten und bedeutsamen Leben zunehmend an Relevanz. Die vertiefte Auseinandersetzung mit dem Konzept der Sinnfindung erfolgt im folgenden Kapitel.

5 Sinnfindung

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit dem Konzept der Sinnfindung als einer weiteren Dimension von Lebensqualität im Alter. Nach einer begrifflichen Klärung wird in Abschnitt 5.1 zunächst ein Überblick über theoretische Zugänge zur Sinnfrage gegeben. Kapitel 5.2 und 5.3 thematisieren welche Arten von Sinnquellen, vor allem in späteren Lebensphasen, zum subjektiven Wohlbefinden beitragen können. In Abschnitt 5.4 wird die Logotherapie von Viktor Frankl als Konzept, in dem Sinngebung essenziell ist, vorgestellt. Schließlich endet das Kapitel mit 5.5, wo der Zusammenhang zwischen Sinn und Lebensqualität hergestellt wird.

5.1 Begriffsdefinition

„Der Mensch ist immer schon ausgerichtet und hingeordnet auf etwas, das nicht wieder er selbst ist, sei es eben ein Sinn, den er erfüllt, oder anderes menschliches Sein, dem er begegnet. So oder so: Menschsein weist immer schon über sich selbst hinaus, und die Transzendenz ihrer selbst ist die Essenz menschlicher Existenz.“ (Frankl 2009: 100).

Frankl führt in seinem Vortrag weiter aus, dass der Mensch nicht nach dem Glücklichsein an sich, sondern nach einem Grund zum Glücklichsein strebt. Sobald er ein Warum für sich gefunden hat, stellt sich das Glück von selbst ein (vgl. ebd.: 100).

Der Mensch als sinnsuchendes Wesen. Aber was bedeutet das? Der Begriff Sinn weist sowohl etymologisch als auch philosophisch auf einen dynamischen und subjektiven Charakter hin. Ursprünglich bedeutete das Wort Sinn im Althochdeutschen Weg oder Richtung, abgeleitet von der indogermanischen Wurzel „sent“, was so viel wie eine Richtung einschlagen oder eine Spur verfolgen bedeutet. Sinn wird demnach nicht als feststehendes Ziel verstanden, sondern als Prozess des Sich-Ausrichtens, ein fortlaufender, veränderlicher Weg (vgl. Schnell 2016: 6).

Der Begriff des Lebenssinns ist durch seine Vielschichtigkeit und Abstraktheit gekennzeichnet und wurde daher bereits von zahlreichen wissenschaftlichen Disziplinen aufgegriffen. Ursprünglich waren es vor allem namhafte Philosophen wie Dilthey, Nietzsche, Sartre und Heidegger, die sich mit der Frage nach dem Sinn und Zweck menschlicher Existenz beschäftigten. Dabei standen grundlegende Überlegungen im Mittelpunkt, wie etwa: Was macht unser Dasein aus? Wie lässt sich ein erfülltes und sinnhaftes Leben führen? Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen scheint ein tief verankertes menschliches Bedürfnis zu sein (vgl. Auhagen 2000: 35).

Laut Schischkoff (1991) ergibt sich Sinn nicht aus der Sache selbst, sondern aus der Bedeutung, die ein Mensch ihr in einer bestimmten Situation zuschreibt. Eine Handlung kann somit für eine Person sinnhaft erscheinen, für eine andere jedoch bedeutungslos. Auch im zeitlichen Verlauf kann sie unterschiedlich bewertet werden. Sinn entsteht also im Zusammenspiel von Person, Situation und Interpretation (vgl. Schnell 2016: 6).

Individuelle Sinnorientierung entsteht aber nicht vollkommen losgelöst von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, sondern wird auch immer durch die jeweils vorherrschende Kultur, religiöse Vorstellungen, soziale Werte und Sozialisation geprägt. Jede Gesellschaft definiert in Form von allgemein akzeptierten Normen und Rollenvorstellungen was als wertvoll, erstrebenswert und damit als sinnvoll gilt. Individuelles Handeln erscheint oft dann als sinnhaft, wenn es den eigenen Ansichten entspricht und zugleich mit gesellschaftlich anerkannten Werten in Einklang steht. Persönliche Überzeugungen können aber auch im Spannungsverhältnis zu dominanten gesellschaftlichen Konzepten stehen (vgl. Menche 2011: 112).

5.2 Sinnquellen

Sinnerleben ergibt sich in vielfältigen Situationen, in denen Menschen ihr Handeln als bedeutungsvoll wahrnehmen. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Erfüllen von Aufgaben und das Erreichen persönlicher Ziele, selbst dann, wenn diese mühevoll sind. Tätigkeiten, die uns als sinnvoll erscheinen, vermitteln Struktur und Selbstwirksamkeit, besonders wenn wir uns mit ihnen identifizieren und aktiv Einfluss nehmen können. Sinn wird auch erlebt, wenn wir etwas für andere tun. Handlungen mit sozialem oder altruistischem Charakter, wie das Helfen oder Trösten anderer Personen, geben vielen Menschen das Gefühl, gebraucht zu werden und etwas Positives zu bewirken. Diese Erfahrung kann nicht nur emotional erfüllend sein, sondern sich auch förderlich auf das psychische und körperliche Wohlbefinden auswirken. Auch zwischenmenschliche Nähe durch Zeit mit Familie, dem/der Partner*in oder Freund*innen trägt wesentlich zum Sinnempfinden bei. Erlebnisse von Zuneigung, Akzeptanz und Zugehörigkeit stärken das Gefühl, dass das eigene Leben Bedeutung hat. Darüber hinaus können Naturerfahrungen, Kreativität, Musik oder Bewegung ebenfalls als sinnstiftend erfahren werden (vgl. Tausch 2011: 75 – 76).

Verstehen und Erkenntnis sind weitere Quellen des Sinnerlebens: Wenn zuvor Unverständliches klar wird oder neue Zusammenhänge erkannt werden, entsteht oft das Gefühl von Ordnung und Sinn. Nicht zuletzt spielen Glauben, Hoffnung und Vertrauen eine wichtige Rolle – besonders in belastenden Lebenssituationen wie Krankheit oder Verlust. Der Glaube

an eine höhere Ordnung oder spirituelle Sinnzusammenhänge kann dazu beitragen, auch schwierige Erfahrungen als sinnvoll zu deuten. Tatsächlich kann Sinn auch nachträglich konstruiert werden. Selbst einschneidende oder negative Erlebnisse lassen sich durch Reflexion mit Bedeutung versehen, etwa durch persönliches Wachstum oder das Ziehen von Lehren. Diese aktive Form der Sinngebung trägt zur psychischen Entlastung und zur Integration von Lebenskrisen bei (vgl. ebd.: 77).

Ein weiterer Aspekt, der an das zuvor beschriebene Empfinden anknüpft, ist die sogenannte Flow-Erfahrung. Viele der genannten Sinnquellen, sei es das kreative Gestalten, das Erreichen persönlicher Ziele oder das Spüren von Zugehörigkeit, können mit Momenten einhergehen, in denen Menschen vollständig in ihrem Tun aufgehen. In solchen Situationen tritt alles andere in den Hintergrund, die Wahrnehmung ist ganz auf das Hier und Jetzt gerichtet, und die Tätigkeit selbst wird als sinnstiftend, erfüllend und intrinsisch motivierend erlebt (vgl. Becker 2024: 247).

Der Begriff Flow wurde von Mihály Csikszentmihalyi (1975) geprägt und beschreibt einen Zustand tiefster Konzentration und völliger Vertiefung, in dem Menschen Raum und Zeit vergessen. Charakteristisch für diesen Zustand ist, dass Handlung und Bewusstsein miteinander verschmelzen, wodurch mögliche Anstrengungen nicht als solche wahrgenommen werden. Flow-Erfahrungen können in ganz unterschiedlichen Kontexten auftreten, vorausgesetzt, die jeweilige Aufgabe ist klar strukturiert, bietet eine passende Herausforderung und ermöglicht unmittelbares Feedback. Besonders bedeutsam ist dabei die Passung zwischen dem individuellen Fähigkeitsniveau und dem Schwierigkeitsgrad der Tätigkeit. Der Flow-Zustand entsteht, wenn eine Balance zwischen Herausforderung und Kompetenz gegeben ist (vgl. Becker 2024: 248 zit. n. Csikszentmihalyi/Nakamura 2002).

5.3 Sinn im Alter

Mit zunehmendem Alter wird das Erleben von Sinnhaftigkeit krisenanfälliger, da zuvor tragende Sinnquellen wie berufliches Wirken oder familiäre Aufgaben wegfallen. Gleichzeitig nehmen Erfahrungen von Verlust, körperlichen Einschränkungen und Abhängigkeit zu, was das Sinnerleben zusätzlich erschweren oder infrage stellen kann.

Der Soziologe Peter Gross beschreibt in diesem Zusammenhang die Herausforderung der „Sinngebung der Schwäche“. Besonders im hohen Alter besteht die Aufgabe darin, auch den physischen und sozialen Rückzug, das Nachlassen von Kräften und den Umgang mit Endlichkeit mit Sinn zu füllen. Diese Form der Sinnsuche ist häufig anspruchsvoller und

mühsamer als in früheren Lebensphasen. Erschwerend kommt hinzu, dass in der Gesellschaft das Alter oft entwertet und vor allem mit Belastungen assoziiert wird.

Trotz dieser Herausforderungen weist die gerontologische Forschung zugleich auf ein Phänomen hin: das sogenannte Alterszufriedenheitsparadox. Wie bereits im Kapitel zur Lebensqualität thematisiert, zeigen Studien, dass ältere Menschen, selbst unter widrigen gesundheitlichen oder sozialen Bedingungen, häufig ein hohes Maß an subjektiver Lebenszufriedenheit angeben. In Befragungen schneiden sie dabei oft sogar besser ab als jüngere Altersgruppen, obwohl Letztere objektiv gesehen über mehr Ressourcen verfügen (vgl. Rügger 2017: 3).

Sinnerfüllung beschreibt das grundlegende Erleben von Sinn im Leben. Sie beruht auf einer, häufig unbewussten, Einschätzung des eigenen Lebens als kohärent, bedeutsam, zielgerichtet und zugehörig (vgl. Schnell 2016: 7). Diese Komponenten zeigen sich auch in dem Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky. Das salutogenetische Modell versteht Gesundheit nicht als Zustand, sondern als kontinuierlichen Prozess entlang eines Gesundheits-Krankheits-Kontinuums. Zentrale Rolle in diesem Modell spielt das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, SOC), das als grundlegende Lebensorientierung beschrieben wird. Es setzt sich aus drei miteinander verbundenen Faktoren zusammen: Verstehbarkeit, also das Gefühl, das eigene Leben in seinen Zusammenhängen nachvollziehen zu können. Handhabbarkeit, also die Überzeugung, über ausreichend Ressourcen zur Bewältigung von Anforderungen zu verfügen und Bedeutsamkeit, das Erleben von Sinnhaftigkeit und das Gefühl, dass Herausforderungen es wert sind, gemeistert zu werden. Menschen mit einem ausgeprägten Kohärenzgefühl gelingt es eher, Belastungen aktiv zu bewältigen und gesundheitsfördernde Lebensstrategien zu entwickeln. Damit stellt das SOC ein zentrales Bindeglied zwischen individuellen Sinnstrukturen und der subjektiv erlebten Lebensqualität dar (vgl. Blättner 2007: 69).

Besonders im Alter gewinnt die flexible Anpassung individueller Bedeutsamkeitsgrenzen zunehmend an Wichtigkeit. Antonovsky und Sagy (1990) argumentieren, dass der Übergang in den Ruhestand eine einschneidende Erfahrung darstellt, die eine Neuordnung persönlicher Sinnquellen erfordert. Die bisher sinnstiftende Rolle der Erwerbsarbeit verliert an Bedeutung und muss durch neue Lebensbereiche ersetzt werden, etwa durch soziales Engagement oder sinnvolle Freizeitaktivitäten. Diese Neuausrichtung unterstützt die Stabilisierung des Kohärenzgefühls (vgl. Antonovsky/ Sagy 1990: 367).

Obwohl Sinnempfinden und Lebensbedeutung als relativ stabile Persönlichkeitsmerkmale gelten, verändern sich deren Inhalte im Laufe des Lebens. Je nach Lebensphase treten unterschiedliche Themen in den Vordergrund. Erik H. Erikson (1979) zeigt in seinem Entwicklungsmodell, dass etwa in der Jugend Identitätsbildung im Zentrum steht und im mittleren Erwachsenenalter die Sorge um nachfolgende Generationen. Entsprechend verschieben sich auch die Quellen und Formen von Sinn je nach Lebensabschnitt (vgl. Erikson 1979: 56).

Im höheren Lebensalter zählen einerseits Aspekte, die in jedem Alter von Bedeutung sind, wie enge zwischenmenschliche Beziehungen, soziales Engagement, religiöse und spirituelle Praktiken, kreative Tätigkeiten und die Sicherung grundlegender Lebensbedürfnisse zu den zentralen Sinnquellen (vgl. Reker & Wong, 2012).

Mit fortschreitendem Alter treten aber zusätzlich Aspekte wie Gesundheit und die Reflexion über das eigene Leben stärker in den Vordergrund (vgl. Ruhland 2006: 12 zit. n. Dittmann-Kohli 1988, 1995). Vor allem die Rückschau und Integration des eigenen Lebens ist ein wichtiger Einflussfaktor auf das Sinnempfinden im Alter (vgl. Schnell 2016: 38).

Die persönliche Rückschau auf das eigene Leben meint, darin so etwas wie einen roten Faden zu entdecken, der das zurückliegende Leben insgesamt als stimmig und wertvoll erscheinen lässt. Dabei geht es nicht um eine bloß objektive Aufzählung vergangener Ereignisse, sondern um eine sinnstiftende Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte. Diese Form der Biografiearbeit unterstützt Identität, fördert Selbstakzeptanz und ermöglicht eine versöhnliche, lebensbejahende Haltung gegenüber dem bisherigen Lebensweg, auch im Angesicht von Brüchen und schwierigen Erfahrungen (vgl. Rügger 2017: 5).

5.4 Logotherapie nach Viktor Frankl

Wie aus dem einleitenden Zitat des Kapitels zur Begriffsdefinition ersichtlich wird, versteht der Neurologe und Psychiater Viktor Frankl (1905-1997) den Menschen als ein auf Sinn ausgerichtetes Wesen, das seine Erfüllung nicht in sich selbst, sondern in der Beziehung zu etwas außerhalb seiner selbst findet. Dieses Menschenbild bildet auch die Grundlage seiner Logotherapie und Existenzanalyse, die als Dritte Wiener Schule der Psychotherapie gilt. Im Unterschied zu Sigmund Freuds Psychoanalyse, die den Menschen vom Willen zur Lust, und zu Alfred Adlers Individualpsychologie, die ihn vom Willen zur Macht geleitet sieht, postuliert Frankl den Willen zum Sinn als zentrale Antriebskraft menschlicher Existenz. Damit begründet er eine sinnzentrierte psychotherapeutische Richtung, die das Streben nach Bedeutung als wesentlich für seelische Gesundheit und Lebensbewältigung versteht (vgl. Lukas 2014: 12).

Frankl betont dabei, dass Sinn nicht willkürlich konstruiert, sondern nur entdeckt werden kann. Bedeutungen sind demnach nicht subjektive Erfindungen, sondern etwas, das außerhalb des Individuums existiert und erschlossen werden muss. Der Mensch begegnet Sinn in Form universeller Werte, die Frankl in drei Kategorien unterteilt: schöpferische Werte, die sich im aktiven Gestalten und Beitragen zum Leben ausdrücken; Erfahrungswerte, die sich auf das beziehen, was der Mensch passiv vom Leben empfängt – etwa in Begegnung, Liebe oder Naturerfahrung; sowie die Einstellungswerte, die als die höchsten gelten und sich in der inneren Haltung gegenüber unausweichlichem Leid manifestieren. Diese drei Wertedimensionen bilden zentrale Zugänge zur Sinnfindung. Versuche, Sinn rein subjektiv zu schaffen, bleiben aus Frankls Perspektive unzureichend, da echter Lebenssinn nur durch die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Werten gefunden werden kann (vgl. Shantall 2022: 24 - 25).

Die Logotherapie, deren Wortstamm sich vom griechischen Begriff „Logos“ (Sinn, Bedeutung) ableitet, basiert auf der Annahme Frankls, dass jeder Mensch ein inneres Streben nach einem übergeordneten Sinn im Leben besitzt. Frankl meint, dass psychische Krisen und Störungen meist dann entstehen, wenn dieser Sinn nicht erkannt oder als verloren erlebt wird. Ziel der logotherapeutischen Arbeit ist es daher, den Klient*innen zu helfen, individuellen Lebenssinn zu entdecken oder neu zu erschließen, selbst in leidvollen oder belastenden Lebenssituationen. Der therapeutische Prozess konzentriert sich somit auf die Sinnfindung als zentrales Element der psychischen Stabilisierung und persönlichen Orientierung (vgl. Lück 2018: 220).

Dabei prägen drei zentrale Grundannahmen die Logotherapie: 1. Freiheit des Willens: Der Mensch ist kein passives Opfer innerer oder äußerer Umstände, sondern besitzt die Freiheit, sich zu entscheiden und eigenverantwortlich zu handeln. 2. Wille zum Sinn: Menschen streben danach, ihrem Leben eine Bedeutung zu geben, indem sie sich als Teil eines größeren Zusammenhangs begreifen und eine sinnvolle Verbindung zu etwas außerhalb ihrer selbst aufbauen. 3. Sinn des Lebens: Frankl geht davon aus, dass das Leben objektiv sinnhaft ist, unabhängig von individuellen Meinungen oder Umständen. Der Sinn ist dem Leben inhärent und kann unter allen Bedingungen entdeckt werden. Insgesamt versteht die Logotherapie dieses gedankliche Konzept als existentielle Wirklichkeit, die Orientierung, Wert und Richtung verleiht – vor allem in Krisensituationen, bei Krankheit oder im hohen Alter (vgl. Shantall 2022: 2 – 3).

Sinn kann nicht vom Menschen willentlich erzeugt werden, sondern wird vom Leben selbst an ihn herangetragen – in Form individueller Sinnaufrufe. Frankl kehrt damit die gängige

Perspektive um: Nicht der Mensch stellt die Sinnfrage an das Leben, sondern das Leben stellt die Sinnfrage an den Menschen. Der Mensch wird somit zum Antwortenden und zur verantwortlichen Instanz seines Tuns. Diese Sinnaufrufe sind oftmals alltäglich und unspektakulär, etwa im achtsamen Handeln gegenüber Mitmenschen, gewinnen jedoch existenzielle Bedeutung. Um die Sinnaufrufe des Lebens erkennen und ihnen folgen zu können, ist es wesentlich, dass sich Menschen an ihren individuellen Wertvorstellungen ausrichten. Dabei sind die drei zuvor beschriebenen Wertkategorien der Logotherapie (schöpferische Werte, Erfahrungs- und Einstellungswerte) prägend (vgl. Frankl 2007: 66 - 67).

5.5 Zusammenhang Sinn und Lebensqualität

In der philosophischen Debatte herrscht weitgehend Einigkeit darüber, dass Sinn eine eigenständige Wertdimension darstellt, die neben Aspekten wie Wohlergehen oder Moral wesentlich zum Gelingen menschlichen Lebens beiträgt. Wie im vorhergehenden Kapitel ausgearbeitet wurde, geht Viktor Frankl über diese Sichtweise hinaus: Für ihn ist Sinn nicht nur eine von mehreren zentralen Dimensionen, sondern die grundlegende Ausrichtung menschlicher Existenz. Diese Reduktion menschlichen Lebens auf ein einziges Grundmotiv ist fraglich, da menschliche Motivation komplex ist und sowohl individuell als auch kulturell stark variiert. Es ist aber nicht zu leugnen, dass die Erfahrung von Sinn im Leben eine zentrale Rolle für die psychische Stabilität und die Fähigkeit zur Lebensbewältigung spielt. Während ein unglückliches Leben unter Umständen noch als lebbar empfunden wird, kann ein dauerhaftes Gefühl von Sinnlosigkeit das individuelle Weiterleben erheblich infrage stellen. Studien zeigen, dass das Fehlen von Sinnstiftung stärker als viele andere Faktoren mit psychischen Erkrankungen wie Depression oder Sucht korreliert und eng mit Suizidalität verbunden ist. Die Suche nach Sinn ist demnach kein alleiniger, aber ein wesentlicher Aspekt zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit (vgl. Kipke 2018: 251-252).

Das Spüren von Sinn hat also weitreichende Auswirkungen auf das seelische und körperliche Wohlbefinden. Wenn Menschen ihre Handlungen oder Erfahrungen als bedeutsam und positiv empfinden, wirkt sich das unmittelbar stabilisierend aus: Gefühle von innerer Ordnung, Harmonie und Lebenszufriedenheit nehmen zu, während negative Emotionen wie Grübeln, Unsicherheit oder Entmutigung abnehmen. Auch die Motivation, Leistungsfähigkeit und das subjektive Erleben von Belastung verbessern sich spürbar – psychisch wie physisch. Empirische Studien belegen einen engen Zusammenhang zwischen Sinnerleben und psychischer Gesundheit. Personen, die regelmäßig Sinn erfahren, zeigen häufig eine höhere emotionale

Stabilität, ein stärkeres Selbstwertgefühl, mehr Lebenszufriedenheit und ein größeres Maß an Aktivität und sozialer Offenheit. Umgekehrt erleben Menschen mit eingeschränkter psychischer Gesundheit ihr Leben häufiger als wenig sinnerfüllt (vgl. Tausch 2011: 79).

So zeigte beispielsweise eine Untersuchung von Richter (1994), dass Personen mit hohem subjektivem Sinnempfinden im psychologischen Persönlichkeitsprofil signifikant stabiler, zufriedener und leistungsorientierter abschnitten als jene, die wenig Sinn empfanden. Vergleichbare Ergebnisse ergab eine weitere Studie von Schirmak (1987): Menschen mit seelischen Belastungen nahmen zentrale Lebensbereiche, wie Arbeit und Familie, als weniger sinnhaft wahr. Zudem waren sie anfälliger für destruktive Konfliktlösungen und für die Angst, ihr Leben rückblickend als sinnlos zu empfinden (vgl. ebd.: 80).

In einer Untersuchung von Mehnert et al. (2007) wurde der Life Attitude Profile – Revised (LAP-R) verwendet, ein Instrument zur Erfassung sinnbasierter Lebenseinstellungen, um herauszufinden inwieweit sinnbasierte Bewältigungsstrategien und Lebenseinstellungen bei chronisch kranken Menschen mit verschiedenen Aspekten der psychischen Gesundheit und Lebensqualität zusammenhängen. Dabei zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem Erleben von Sinn, gemessen über Subskalen wie Kohärenz, Zielorientierung, Selbsttranszendenz und Gegenwartsbezogenheit, und einem höheren psychischen Wohlbefinden sowie der wahrgenommenen Lebensqualität. Umgekehrt war ein starkes Erleben von existentieller Leere stark mit depressivem Befinden und niedriger Lebensqualität assoziiert. Die Erfahrung von Sinnhaftigkeit fungiert also nicht nur als Bewältigungsstrategie in Krisensituationen, sondern auch als stabilisierender Faktor für Lebenszufriedenheit und Lebensqualität insgesamt (vgl. Mehnert et al. 2007: 183-184).

6 Methodisches Vorgehen

Das folgende Kapitel beschreibt das methodische Vorgehen dieser Masterarbeit und erläutert die einzelnen Schritte des empirischen Forschungsprozesses. Ausgangspunkt ist die Zielsetzung sowie die Darstellung der zentralen Forschungsfragen (Kapitel 6.1), bevor die Entscheidung für ein qualitatives Forschungsdesign begründet wird (Kapitel 6.2). Anschließend werden in den Kapiteln 6.3-6.5 die gewählte Erhebungsmethode des problemzentrierten Interviews nach Witzel (1982), die Samplingstrategie sowie die Durchführung, Dokumentation und Transkription der Interviews ausführlich dargelegt. Kapitel 6.6 widmet sich der angewandten Auswertungsmethode, der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018). Abschließend wird in Kapitel 6.7 ein Überblick über das entstandene Kategoriensystem gegeben, das der weiteren Analyse und Interpretation zugrunde liegt.

6.1 Zielsetzung und Forschungsfragen

Um ein besseres Verständnis und eine Nachvollziehbarkeit der Ausführungen zum methodischen Vorgehen zu ermöglichen, sollen zunächst noch einmal Zielsetzung und Forschungsfragen dieser Arbeit in Erinnerung gerufen werden.

Das grundlegende Anliegen ist es, herauszuarbeiten, welche Faktoren Menschen ab dem 60. Lebensjahr als wesentlich für ihre persönliche Lebensqualität empfinden – mit besonderem Fokus auf der Rolle von Sinnfindung in diesem Verständnis. Darauf aufbauend geht es um die Frage, wie sich diese individuellen Vorstellungen in einem gemeinschaftlich und solidarisch organisierten Wohnkonzept, wie jenem des Vereins WOAL, äußern können, um ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

Zu beachten ist, dass sich die vorliegende Forschungsarbeit auf den österreichischen Kulturraum konzentriert.

Darüber hinaus soll diese Arbeit zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit den vielfältigen Lebenslagen älterer Menschen beitragen. Sie liefert empirisch fundierte Einblicke in subjektive Perspektiven auf Lebensqualität und Sinn im dritten und vierten Lebensalter und bietet damit eine Grundlage für zukünftige Forschung, insbesondere im Hinblick auf differenzierte Bedarfe, soziale Teilhabe und neue Wohnformen in einer alternden Gesellschaft.

Gerade vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der zunehmenden Pluralisierung von Lebensentwürfen gewinnt das Thema auch für die Sozialwirtschaft an Relevanz: Gefragt sind innovative Konzepte, die ein Altern in Würde, Autonomie und sozialer Eingebundenheit ermöglichen. Die Ergebnisse dieser Arbeit können dazu beitragen, bedürfnisorientierte Angebote zu entwickeln und neue Formen des Zusammenlebens zu gestalten, die

über klassische Versorgungsmodelle hinausgehen und ältere Menschen als aktive Mitgestaltende in soziale Prozesse einbinden.

Die in den Kapiteln 2-5 vorgestellten Konzepte und Ideen zu Lebensqualität, Sinn und Wohnformen im Alter bilden dabei die theoretischen Grundlagen für das empirische Forschungsvorhaben.

Für die Auseinandersetzung mit dem Forschungsanliegen waren folgende Fragen leitend:

- Welche Faktoren sind für Menschen ab 60 Jahren essenziell für ihre persönliche Lebensqualität und wie äußert sich der Aspekt der Sinnfindung in diesem Verständnis?
- Wie könnten sich die entscheidenden Einflussfaktoren aus der Sicht der Befragten konkret in einem gemeinschaftlich und solidarisch organisierten Wohnkonzept wie in dem des Vereins WOAL umsetzen lassen, um die Lebensqualität der Bewohner*innen zu fördern?

In den folgenden Kapiteln wird ausführlich beschrieben, wie das konkrete Vorgehen zur Klärung dieser Fragen erfolgt ist.

6.2 Qualitatives Forschungsdesign

Quantitative und qualitative Sozialforschung unterscheiden sich grundlegend in ihren Erkenntniszielen und methodischen Vorgehensweisen. Während quantitative Studien meist mit großen Stichproben arbeiten, um vorab formulierte Hypothesen anhand messbarer Variablen zu überprüfen, zielt qualitative Forschung auf die theoriebildende Erschließung sozialer Phänomene aus kleineren Fallzahlen. Die zentrale Differenz liegt aber nicht per se an der Stichprobengröße, sondern an ihrem Erkenntnisinteresse: Quantitative Verfahren dienen der Überprüfung, qualitative der Entdeckung von Theorieaussagen. Aus dieser Grundunterscheidung leiten sich weitere methodische Unterschiede beider Ansätze ab (vgl. Brüsemeister 2008: 19).

Ein großer Unterschied besteht darin, dass, im Gegensatz zur quantitativen Sozialforschung, kein einheitlich definiertes Verständnis qualitativer Forschung existiert. Verschiedene Definitionsansätze variieren darin, welche theoretischen Zugänge einbezogen und welche Charakteristika als kennzeichnend angesehen werden (vgl. Kuckartz 2012: 17). Trotz dieser konzeptionellen Breite lassen sich wesentliche Merkmale erkennen, die qualitative Forschungsansätze miteinander verbinden:

- eine methodische Vielfalt, die sich flexibel am jeweiligen Erkenntnisinteresse orientiert,

- die Anpassung der Methoden an den Untersuchungsgegenstand,
- die Ausrichtung an der Alltagswelt und den Lebenswirklichkeiten der Beforschten,
- die Kontextbezogenheit der erhobenen Daten,
- die Berücksichtigung unterschiedlicher Perspektiven der untersuchten Personen,
- die kritische Reflexion der Rolle der Forschenden im Erhebungs- und Analyseprozess,
- die Priorität des Verstehens komplexer Sinnzusammenhänge gegenüber bloßer Erklärung,
- eine möglichst große Offenheit in Bezug auf Erhebungs- und Auswertungsverfahren,
- die Fokussierung auf Einzelfälle zur tiefergehenden Analyse,
- das Verständnis von Wirklichkeit als sozial konstruiert – sowohl durch Beforschte als auch Forschende,
- der Einsatz textbasierter Daten, insbesondere Interviews, als zentrale Datenquelle
- sowie die Zielsetzung, neue Phänomene zu erkunden und theoriebildend zu arbeiten (vgl. Flick/ von Kardoff/ Steinke 2012: 22-24).

Da das Ziel dieser Arbeit in der Erkundung individueller Sichtweisen und der Rekonstruktion subjektiver Bedeutungszuschreibungen liegt, wurde ein qualitativer Forschungsansatz gewählt. Qualitative Forschung erlaubt es, sich mit offenen, erkundenden Fragestellungen der sozialen Wirklichkeit anzunähern und daraus neue Einsichten zu gewinnen. Sie bietet die Möglichkeit, theoretische Konzepte aus dem empirischen Material heraus zu entwickeln und Raum für Themen zu lassen, die sich erst im Erhebungsprozess ergeben (vgl. Brüsemeister 2008: 23).

Für die vorliegende Fragestellung ist dieser Zugang besonders geeignet, da Lebensqualität und Sinnfindung vielschichtige und individuell geprägte Konzepte sind, die in ihrer Komplexität nur unzureichend durch standardisierte Verfahren erfasst werden können. Qualitative Methoden ermöglichen es, diese Konzepte in ihrer alltagsweltlichen Bedeutung zu verstehen und die Perspektiven der Befragten darzustellen. Durch die offene Gestaltung der Interviews können zudem auch Aspekte sichtbar werden, die im Vorfeld nicht bedacht wurden, für die Befragten aber eine hohe Relevanz haben.

Gleichzeitig ist zu berücksichtigen, dass auch qualitative Forschung gewisse Grenzen hat. Die Ergebnisse sind stark kontextgebunden und lassen sich nicht im Sinne einer statistischen Repräsentativität verallgemeinern. Zudem sind die Erhebung und Auswertung von der forschenden Person geprägt – sowohl in der Interaktion mit den Interviewten als auch in der

Interpretation des Materials. Um die Nachvollziehbarkeit und Vertrauenswürdigkeit der Ergebnisse zu sichern, erfordert dieser Ansatz eine sorgfältige Dokumentation der methodischen Schritte sowie eine transparente Reflexion der eigenen Rolle im Forschungsprozess (vgl. Flick 2002: 25 – 27).

Trotz dieser Einschränkungen überwiegen für die vorliegende Untersuchung die Vorteile: Der qualitative Zugang ermöglicht ein tiefgehendes Verständnis individueller Perspektiven älterer Menschen und liefert differenzierte Einblicke in ihre Ansichten von Lebensqualität und Sinn. Damit leistet diese Forschungsarbeit zugleich einen Beitrag zur Diskussion über innovative, gemeinschaftliche Wohnformen im Alter.

6.3 Erhebungsmethode

Um der Komplexität und Subjektivität der Fragestellung gerecht zu werden, basiert die Interviewführung auf dem problemzentrierten Interview nach Witzel (1982: 66), das von diesem in den 1970er Jahren entwickelt wurde.

Das problemzentrierte Interview (PZI) orientiert sich an den Prinzipien der Grounded Theory und kombiniert dabei theoretisches Vorwissen mit einer Offenheit für neue Erkenntnisse. In der Erhebungsphase dient vorhandenes Wissen als Anregung für die Gesprächsführung, ohne jedoch die Perspektiven der Befragten zu überlagern. Durch erzählstimulierende Fragen werden individuelle Erfahrungen und Problemwahrnehmungen sichtbar gemacht. Ziel ist es, im Wechselspiel von Theorie und Empirie neue Einsichten zu gewinnen und theoriebildend zu arbeiten (vgl. Witzel 2000: 2 - 3).

Dieser Art des Interviews liegen drei Prinzipien zugrunde: Problemzentrierung, Gegenstandsorientierung und Prozessorientierung. Problemzentrierung bedeutet, dass das Interview auf eine gesellschaftlich relevante Fragestellung ausgerichtet ist. Ziel ist es, die Perspektiven der Befragten in Bezug auf das Forschungsproblem zu erschließen (vgl. Witzel/ Reiter 2022: 64). Im Fall dieser Arbeit steht die selbstbestimmte Lebensgestaltung von Menschen ab 60 Jahren im Zentrum. Die Befragten berichten dabei nicht aus einer institutionellen oder professionellen Rolle, sondern sprechen als Privatpersonen über ihre persönlichen Erfahrungen, Werthaltungen und Vorstellungen, was das PZI besonders geeignet erscheinen lässt (vgl. Helfferich 2011: 163).

Die Gegenstandsorientierung verweist auf die methodische Flexibilität des PZI. Je nach Thema und Zielgruppe kann das Interview mit anderen qualitativen oder quantitativen

Erhebungsverfahren kombiniert werden. Auch die Gesprächsführung wird an die Ausdrucksfähigkeit der Befragten angepasst, um eine möglichst dichte und authentische Datenerhebung zu ermöglichen (vgl. Witzel 2000: 3). Diese Flexibilität bietet einen klaren Vorteil, da sich die Gespräche zwar an einem thematischen Leitfaden orientieren, dieser aber vorrangig der Strukturierung, nicht der Einschränkung, dient. Die besagte Kombination scheint insbesondere im Austausch mit älteren Menschen sinnvoll, da sie sowohl Sicherheit im Gesprächsverlauf bietet als auch persönliche Narrative und Reflexionen fördert.

Die Prozessorientierung betont den dialogischen und dynamischen Charakter des Interviews. Die persönliche Relevanz der Themen und die Anerkennung der Sichtweisen der Befragten fördern Vertrauen und Reflexion. Dadurch entstehen nicht nur konsistente, sondern auch ambivalente Aussagen, die für das Verständnis individueller Orientierungen bereichernd sein können (vgl. Witzel/ Reiter 2022: 64). Gerade in dieser Arbeit erweist sich dieser dialogische Zugang als passend, da die Interviews mit älteren Menschen geführt werden, deren Erzählfreude und thematische Schwerpunkte stark variieren können. Die Offenheit für Ambivalenz ermöglicht tiefergehende Einsichten in biografische Prägungen und Werthaltungen, was wesentlich zum Verständnis ihrer Vorstellungen von Lebensqualität beiträgt.

Bei der Durchführung problemzentrierter Interviews helfen vier Instrumente, wobei das zentrale Element der Interviewleitfaden ist. Der Interviewleitfaden dient als gedankliche Struktur und Orientierungshilfe, um eine inhaltliche Vergleichbarkeit der einzelnen Gespräche zu gewährleisten. Er enthält thematische Schwerpunkte, einleitende Fragen für verschiedene Themenbereiche sowie eine Einstiegsfrage zum Gesprächsbeginn. Idealerweise fungiert der Leitfaden während des Interviews eher im Hintergrund und unterstützt die Interviewführung dahingehend, dass alle relevanten Aspekte im Verlauf des Gesprächs thematisiert werden (vgl. Witzel 2000: 5).

Der für diese Arbeit entwickelte Interviewleitfaden (siehe Anhang) beginnt dementsprechend mit einer offenen Frage zum Einstieg und ist in drei übergeordnete Themenkomplexe (Lebensqualität, Sinnfindung und Wohnen) gegliedert, die jeweils mehrere Haupt- und potenzielle Nachfragen enthalten. Zur Ergänzung der Datenerhebung wurden auch die weiteren Instrumente des PZI eingesetzt. Dazu zählen die Erhebung soziodemografischer Angaben wie Alter und aktueller Wohnsituation zu Beginn der Interviews, die Aufzeichnung der Gespräche mittels Audioaufnahmen und das Postskriptum, das direkt im Anschluss an jedes Interview angefertigt wurde (vgl. ebd.).

6.4 Samplingstrategie

Misoch (2019) beschreibt Sampling als den Prozess der Auswahl jener Subjekte, die sich inhaltlich als besonders geeignet erweisen, um das untersuchte Phänomen differenziert zu beleuchten (vgl. Misoch 2019: 200). Vor diesem Hintergrund wurde beim Sampling darauf geachtet, gezielt Personen auszuwählen, die im Hinblick auf die Forschungsfrage relevante Perspektiven und Erfahrungen einbringen.

Auf Grundlage dessen war das entscheidende Auswahlkriterium der zu befragenden Personen, ob das zu untersuchende Phänomen – die bewusste Auseinandersetzung mit der Lebensgestaltung im Alter, die sich in der Überlegung eines Einzugs in die solidarisch und gemeinschaftlich organisierte Wohnform des WOAL-Hauses äußert – konkret vorliegt. Ausgewählt wurden daher ausschließlich Menschen im Alter von über 60 Jahren, die sich bereits intensiv mit dieser Thematik beschäftigt haben und in einem konkreten Bezug zum Konzept von WOAL stehen. Dazu zählen sowohl Personen, die einen Einzug in ein entsprechendes Projekt mit Sicherheit planen, als auch solche, die noch keine endgültige Entscheidung getroffen haben oder sich noch sehr unsicher sind. Grundvoraussetzung war, dass sie die Informationsveranstaltung besucht haben und mit dem Konzept vertraut sind. Viele der Befragten engagieren sich bereits aktiv im Verein und sind in verschiedenen Arbeitskreisen tätig.

Innerhalb dieser gezielten Auswahl wurde eine möglichst große inhaltliche Vielfalt angestrebt, insbesondere im Hinblick auf Alter und Geschlecht. Es zeigte sich jedoch, dass Frauen deutlich häufiger offen für alternative Wohn- und Lebensmodelle im Alter sind und demnach auch stärker in der Stichprobe vertreten sind. Dennoch wurde versucht, auch männliche Perspektiven zu integrieren. Ebenso wurde darauf geachtet, die Altersverteilung möglichst breit zu streuen. Trotz dieses Anliegens war die Mehrheit der Befragten zwischen 60 und 70 Jahren, da sich Personen in diesem Alter scheinbar besonders intensiv mit ihrer zukünftigen Lebenssituation befassen. Diese Beobachtungen stimmen mit den Rückmeldungen des Vereins WOAL überein, über den die Kontakte zu den Interviewpartner*innen hergestellt wurden. Aufgrund dieser Voraussetzungen finden sich neun weibliche sowie zwei männliche Personen im Sample wieder. Die Senior*innen sind zwischen 63 und 81 Jahre alt, wobei die Altersspanne zwischen 60 und 70 am häufigsten vertreten ist. Alle Befragten können sich grundsätzlich einen Einzug in das WOAL-Haus vorstellen, manche sind sich in ihrer Entscheidung schon sicher, andere überlegen wegen gewisser Bedenken noch.

Was die aktuelle Wohnsituation betrifft, sind die Interviewten divers aufgestellt: Einige leben ganz allein, manche in einer Wohngruppe, eine Person ist in einer Wohngemeinschaft, eine weitere Person bietet immer wieder Geflüchteten ihr Haus als Unterkunft an und zwei

Befragte wohnen mit ihrem Partner gemeinsam. Hinsichtlich des konkreten Wohnortes ist die Gruppe der Interviewten sehr homogen: Abgesehen von drei Personen, die in Niederösterreich leben, haben alle Befragten ihren Wohnsitz in Wien. Es ist zu bedenken, dass dieses Leben in der Stadt, mit seiner breiten Infrastruktur und den vielen Angeboten an Freizeitaktivitäten, auf die Vorstellungen und Aussagen der teilnehmenden Personen Auswirkungen hat.

In der nachfolgenden Tabelle ist die Struktur des Samples abgebildet.

Inter- view- kürzel	Alter	Ge- schlecht	Einzug WOAL-Haus	Aktuelle Wohnsituation	Inter- view- Dauer
B1	67	w	möchte sicher einziehen	allein, in einer Wohngruppe	59:22
B2	75	w	möchte sicher einziehen	allein, in einer Wohngruppe	31:15
B3	77	w	möchte sicher einziehen	allein	38:28
B4	68	w	überlegt noch, eher nein	allein, in einer Wohngruppe	37:47
B5	65	w	zieht wahr- scheinlich ein	mit Partner	48:24
B6	80	w	überlegt noch, eher ja	allein	1:03:32
B7	63	w	weiß es noch nicht	allein	1:10:33
B8	81	w	weiß es noch nicht	allein	59:19
B9	63	w	möchte sicher einziehen	mit Partner	37:59
B10	65	m	zieht wahr- scheinlich ein	allein	1:09:11
B11	74	m	möchte sicher einziehen	in einer Wohngemeinschaft	32:37

Tabelle 1: Struktur des Samples (Eigene Erhebung)

6.5 Durchführung, Dokumentation und Transkription der Interviews

Zur Vorbereitung der Datenerhebung wurde vor dem ersten offiziellen Interview ein Pretest mit zwei Personen aus dem Bekanntenkreis der Verfasserin der Arbeit durchgeführt. Ziel des Pretests war es, die Verständlichkeit und Anschlussfähigkeit des Interviewleitfadens zu prüfen sowie den Ablauf der Interviews unter realitätsnahen Bedingungen zu erproben. Auf Basis der Rückmeldungen wurden kleinere Adaptierungen an der Formulierung einzelner Fragen sowie am Gesprächseinstieg vorgenommen, um die Gesprächsführung flüssiger und an die Zielgruppe besser angepasst zu gestalten.

Insgesamt wurden elf problemzentrierte Interviews mit Personen im Alter zwischen 63 und 81 Jahren im Zeitraum von Anfang März bis Mitte April 2025 durchgeführt. Die Gespräche fanden jeweils im privaten häuslichen Umfeld der Interviewten statt. Diese Entscheidung folgte dem Anspruch, eine möglichst vertraute, sichere und störungsfreie Gesprächsatmosphäre zu schaffen, die das offene Erzählen persönlicher Erfahrungen und Perspektiven erleichtert. Alle Gespräche wurden mit Einverständnis der Teilnehmenden als Audioaufnahme dokumentiert, um eine vollständige und authentische Transkription zu ermöglichen. Unmittelbar nach jedem Interview wurde von der Autorin der Forschungsarbeit ein Postskriptum verfasst, in dem subjektive Eindrücke zum Gesprächsverlauf, zur Gesprächsatmosphäre sowie zur nonverbalen Kommunikation festgehalten wurden. Diese ergänzenden Notizen dienten der Kontextualisierung der Interviewinhalte und konnten in der späteren Analyse zur Interpretation herangezogen werden (vgl. Witzel 2000: 5).

Die Transkription der Interviews erfolgte zunächst mithilfe der Spracherkennungsfunktion von f4x (2025), einer Software, die auf künstlicher Intelligenz basiert. Die automatisch erstellten Transkripte wurden anschließend sorgfältig mit den Audioaufnahmen abgeglichen und manuell überarbeitet, um eine hohe Genauigkeit und inhaltliche Treue sicherzustellen. Dabei wurde sich an den Transkriptionsregeln der inhaltlich-semantischen Transkription nach Dresing und Pehl (2018) orientiert. Zur Wahrung der Vertraulichkeit wurden alle Interviews im Anschluss anonymisiert und die Befragten in der Auswertung mit neutralen Kürzeln (B = befragte Person) gekennzeichnet. Im Rahmen der selbstkritischen Auseinandersetzung des methodischen Vorgehens ist zu berücksichtigen, dass die Kontaktaufnahme zu den Interviewteilnehmenden ausschließlich über den Verein WOAL erfolgte. Es handelt sich somit um eine gezielte Auswahl von Personen, die bereits Interesse am Konzept haben und aktiv im Verein mitarbeiten. Das bringt mit sich, dass die Befragten vermutlich tendenziell positiver gegenüber der Idee eines gemeinschaftlich-solidarischen Wohnprojekts eingestellt sind als die Gesamtbevölkerung älterer Menschen.

6.6 Auswertungsmethode

Im Laufe der Zeit wurde die qualitative Inhaltsanalyse von mehreren Autor*innen weiterentwickelt und in ihrer Methodik differenziert dargestellt (vgl. Bucker 2020: 2). Im deutschsprachigen Raum ist vor allem das Verfahren nach Mayring (2015) weit verbreitet. Für die vorliegende Arbeit wurde jedoch auf das Konzept von Kuckartz (2018) zurückgegriffen, da dieses explizit den Einsatz einer computergestützten Auswertungssoftware berücksichtigt. Die Analyse der erhobenen Daten erfolgte mithilfe der Software MAXQDA 2022, weshalb das Vorgehen von Kuckartz, das einen eigenen Schwerpunkt auf den softwaregestützten Analyseprozess legt, methodisch besonders geeignet erscheint. Zusätzlich bieten Kuckartz und Rädiker (2019) mit dem Werk „Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA“ eine praxisnahe Anleitung, die bei der konkreten Verwendung des Programmes zur Auswertung der erhobenen Daten dieser Forschungsarbeit als Hilfe herangezogen wurde. Im Unterschied zu Mayring betont Kuckartz zudem stärker die Analyseprozesse, die an die Codierphase anschließen (vgl. Kuckartz 2018: 6).

In seinem Grundlagenwerk unterscheidet Kuckartz drei grundlegende Varianten der qualitativen Inhaltsanalyse: Die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse zielt darauf ab, zentrale Themen und Subthemen zu identifizieren, diese systematisch zu ordnen und ihre wechselseitigen Beziehungen zu analysieren. Bei der evaluativen Variante werden Inhalte systematisch eingeordnet und bewertet. Dabei kann, vergleichbar mit quantitativen Verfahren, auch mit abgestuften Kategorien gearbeitet werden, etwa in Form von hoher, mittlerer oder niedriger Ausprägung bestimmter Merkmale (vgl. ebd.: 123). Die typenbildende Inhaltsanalyse verfolgt das Ziel, charakteristische Merkmalsmuster herauszuarbeiten, anhand derer sich verschiedene Fälle zu Typen gruppieren lassen (vgl. ebd.: 143).

Allen drei Methoden liegt das Prinzip einer kategoriengeleiteten Analyse zugrunde. Welche Variante im konkreten Fall vorzuziehen ist, hängt davon ab, inwieweit sie sich zur Bearbeitung der jeweiligen Forschungsfrage eignet (vgl. ebd.: 51).

Für die vorliegende Masterarbeit wurde die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse gewählt, da sie besonders geeignet ist, thematische Schwerpunkte in narrativ erhobenen Daten systematisch herauszuarbeiten und zu ordnen. Ziel der Untersuchung ist es, zentrale Faktoren der Lebensqualität älterer Menschen mit besonderem Fokus auf den Aspekt der Sinnfindung zu identifizieren und deren Bedeutung im Kontext einer gemeinschaftlich und solidarisch organisierten Wohnform zu analysieren. Die Methode erlaubt es, sowohl deduktiv (auf Basis theoretischer Vorüberlegungen), als auch induktiv gewonnene Kategorien

aus dem Material selbst abzuleiten. Damit unterstützt sie ein theoriegeleitetes, zugleich aber offenheitsorientiertes Vorgehen, das der explorativen Zielsetzung der Arbeit entspricht.

Die Durchführung der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse erfolgt in sieben Schritten:

1. Initiierende Textarbeit: Markieren wichtiger Textstellen, Schreiben von Memos

Die erste Phase beginnt mit einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Textmaterial. Durch sorgfältiges Lesen, das Markieren relevanter Textstellen und das Verfassen von Memos werden erste thematische Schwerpunkte und analytische Ideen festgehalten. Am Ende dieser Phase steht eine kurze fallbezogene Zusammenfassung, in der zentrale Beobachtungen zum jeweiligen Interview festgehalten werden (vgl. Kuckartz 2018: 101).

2. Entwickeln von thematischen Hauptkategorien

In der zweiten Phase werden zentrale Themenbereiche in Form von Hauptkategorien definiert, die der Strukturierung des Datenmaterials dienen. Diese Kategorien orientieren sich an der Forschungsfrage und spiegeln damit die inhaltlichen Schwerpunkte des Projekts wider. Zusätzlich können im Zuge der Textlektüre auch neue, unerwartete Themen auftauchen, die induktiv erfasst und bei Relevanz in das Kategoriensystem aufgenommen werden (vgl. ebd.: 101 -102).

3. Erster Codierprozess: Codieren des gesamten Materials mit den Hauptkategorien

Im ersten Codierdurchlauf wird das gesamte, bis dahin vorliegende, Material systematisch bearbeitet. Das geschieht, indem es zeilenweise durchgegangen wird und relevante Textpassagen den zuvor entwickelten Hauptkategorien zugeordnet werden. Thematisch irrelevante Abschnitte bleiben uncodiert. Da einzelne Passagen mehrere Inhalte enthalten können, ist auch eine Mehrfachcodierung möglich.

Dabei gilt es zu beachten, dass die gewählten Abschnitte auch unabhängig von ihrem unmittelbaren Textumfeld verständlich sind (vgl. ebd.: 102).

4. Zusammenstellen aller mit der gleichen Kategorie codierten Textstellen

Nach dem ersten Codierdurchgang werden im vierten Schritt alle Textstellen, die derselben Hauptkategorie zugeordnet wurden, gesammelt (vgl. ebd.: 106).

5. Induktives Bestimmen von Subkategorien am Material

Nun erfolgt eine inhaltliche Feingliederung: Zentrale Kategorien werden durch induktive Analyse in Subkategorien differenziert. Dafür wird das codierte Material systematisch durchgesehen, um wiederkehrende Inhalte, Bedeutungen oder Aspekte zu identifizieren. Die daraus abgeleiteten Subkategorien werden zunächst als

ungeordnete Liste notiert, anschließend geordnet, gegebenenfalls zusammengefasst und zu einem differenzierten Kategoriensystem weiterentwickelt. Abschließend werden die Subkategorien definiert und anhand passender Textbeispiele illustriert (vgl. ebd.: 106).

6. Zweiter Codierprozess: Codieren des kompletten Materials mit den ausdifferenzierten Kategorien

In der sechsten Phase erfolgt ein zweiter Codierdurchgang, bei dem die zuvor entwickelten Subkategorien systematisch auf das gesamte relevante Material angewendet werden. Dabei werden die allgemein codierten Textstellen nun differenzierter eingeordnet. Bei der Erstellung der Subkategorien sollte darauf geachtet werden, ausreichend Material zu verwenden. Das Zusammenfassen von Subkategorien im Nachhinein kann problemlos erfolgen, das weitere Ausdifferenzieren ist hingegen um einiges aufwendiger, da das gesamte Material erneut bearbeitet werden muss (vgl. ebd.: 110 – 111).

7. Einfache und komplexe Analysen, Visualisierungen

In der siebten und letzten Phase findet die Analyse des Materials statt. Ziel ist es, inhaltliche Zusammenhänge darzustellen und erste Schlussfolgerungen zu formulieren. Diese Phase bildet zugleich die Grundlage für die Ergebnispräsentation (vgl. ebd.: 117).

Dabei steht ein breites Spektrum an Darstellungsvarianten wie zum Beispiel eine kategorienbasierte Auswertung der Hauptkategorien, Zusammenhangsanalysen, Kreuztabellen oder Visualisierungen zur Verfügung (vgl. ebd.: 118-120).

In der folgenden Grafik sieht man den Ablauf der inhaltlich-strukturierenden Inhaltsanalyse in sieben Phasen, ausgehend von der Forschungsfrage, veranschaulicht (vgl. ebd.: 100).

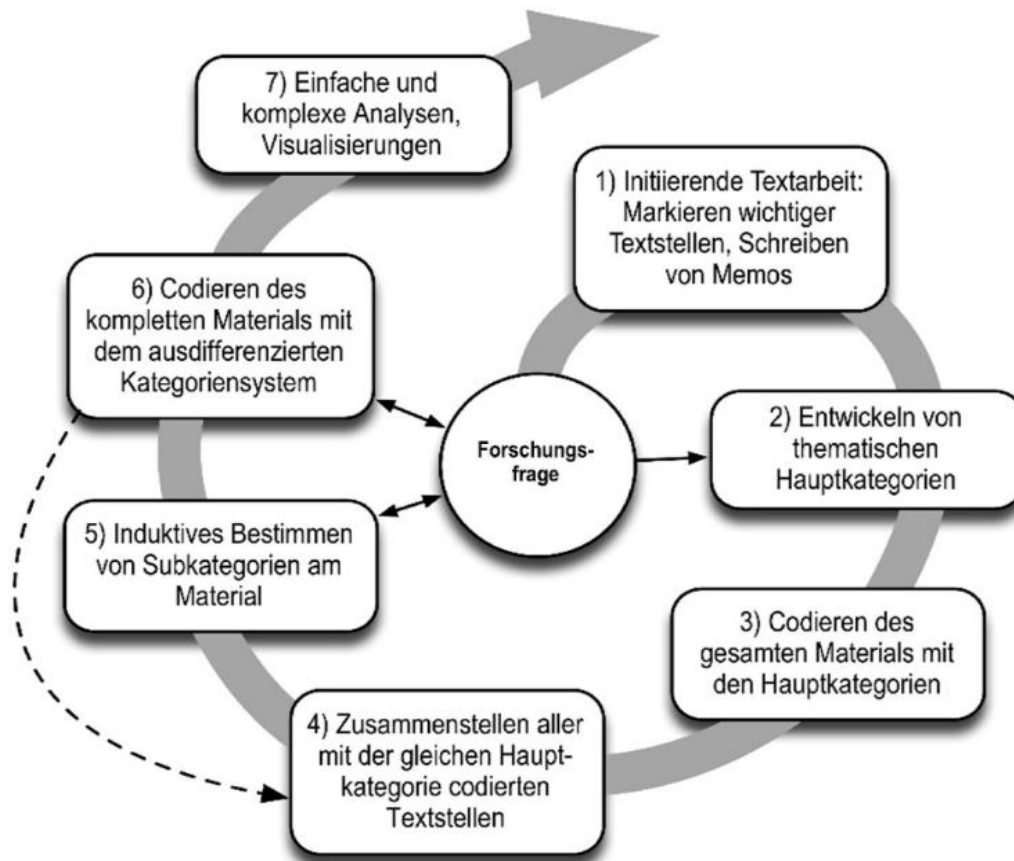


Abbildung 2: Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse (Kuckartz 2018: 100)

In dieser Masterarbeit wurde zunächst eine kategorienbasierte Auswertung vorgenommen, die in Kapitel 7 „Darstellung der Ergebnisse“ zu finden ist. In Kapitel 8 „Diskussion der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen“ wurden die Zusammenhänge zwischen Subkategorien unterschiedlicher Hauptkategorien und die Analyse von Beziehungen innerhalb der Subkategorien einer Hauptkategorie vorgenommen. Das diente der Herausarbeitung von Querverbindungen und wechselseitigen Bezügen, was für die Beantwortung der Forschungsfragen von Relevanz ist.

6.7 Übersicht des Kategoriensystems

Die initiale Kategorienbildung erfolgte deduktiv, auf Grundlage theoretischer Konzepte zur Lebensqualität und Sinnfindung, die in den Kapiteln 2-5 ausführlich dargestellt wurden, sowie auf Basis des Interviewleitfadens. Im Verlauf der Analyse wurden die Kategorien mehrfach überarbeitet: Einzelne deduktive Kategorien wurden präzisiert, nicht belegte Kategorien verworfen und zusätzlich induktiv neue Kategorien gebildet, um thematische Schwerpunkte der Interviewaussagen adäquat abzubilden. Das finale Kategoriensystem wurde daraufhin angepasst und für die vollständige Kodierung verwendet.

Auf diese Weise wurden alle Hauptkategorien deduktiv gebildet, ebenso die Subkategorien soziale Kontakte, Selbstbestimmung/Autonomie, Gesundheit und Fitness, Aktivitäten, Aufgaben, soziales Engagement, Spiritualität/Weltanschauung und konkrete Wünsche.

Die Subkategorien Bewältigungsstrategien, Naturverbundenheit, grundlegende Lebensorientierung, Flow-Erleben, räumliche Gegebenheiten, Verhalten und Einstellungen gegenüber anderen, Raumgestaltung, Umgebung sowie Erwartungen wurden induktiv auf Basis des erhobenen Materials erstellt.

Hauptkategorien	Subkategorien
Einflussfaktoren Lebensqualität	Soziale Kontakte
	Gesundheit und Fitness
	Aktivitäten/ Tätigsein
	Selbstbestimmung/ Autonomie
	Bewältigungsstrategien
	Naturverbundenheit
Sinnfindung	Aufgaben
	Soziales Engagement
	Spiritualität/ Weltanschauung
	grundlegende Lebensorientierung
	Flow-Erleben
Gemeinschaftliches Wohnen	Räumliche Gegebenheiten
	Verhalten und Einstellung gegenüber anderen
Zuhausegefühl	Raumgestaltung
	Umgebung
WOAL-Haus	Konkrete Wünsche
	Erwartungen

Tabelle 2: Übersicht Kategoriensystem (Eigene Darstellung)

7 Darstellung der Ergebnisse

Die Ergebnisdarstellung orientiert sich an dem in Kapitel 6.7 vorgestellten Kategoriensystem. Entsprechend sind auch die Überschriften in Kapitel 7 entlang der dort ausgearbeiteten Hauptkategorien gegliedert und strukturieren die inhaltliche Darstellung der Befunde.

Innerhalb dieser gibt es eine weitere Gliederung, die den jeweiligen Subkategorien entspricht. Die Ausführungen beginnen mit der Beschreibung der wichtigsten Einflussfaktoren für die Lebensqualität der Interviewten und schließen dann, der ersten Forschungsfrage entsprechend, mit der Bedeutung des Aspekts der Sinnfindung in diesem Verständnis an.

Zuletzt werden die Ergebnisse zu den Kategorien, die sich um das Thema Wohnen und vor allem um gemeinschaftliches Wohnen im WOAL-Haus drehen, dargebracht.

Die Ergebnisdarstellung legt somit die Grundlage für die anschließende Diskussion, in der die gewonnenen Erkenntnisse in Bezug zu den Forschungsfragen sowie zum theoretischen Rahmen gesetzt werden.

7.1 Einflussfaktoren Lebensqualität

Die Hauptkategorie „Einflussfaktoren auf Lebensqualität“ fasst jene Aspekte zusammen, die von den Befragten als besonders bedeutsam für ihr Wohlbefinden und ihre Lebenszufriedenheit im Alter benannt wurden. Die Aussagen zeigen deutlich, dass Lebensqualität in einem ganzheitlichen Sinne verstanden wird, als Zusammenspiel körperlicher, psychischer, sozialer und sinnbezogener Dimensionen.

7.1.1 Soziale Kontakte

Soziale Kontakte stellten sich in den Interviews als der zentrale Einflussfaktor auf die Lebensqualität heraus. Ausnahmslos alle Befragten nannten zwischenmenschliche Beziehungen als für ihr Wohlbefinden bedeutsam, weshalb diese Kategorie zu Beginn der Ergebnisdarstellung steht. Dabei zeigte sich, dass sowohl die Art der sozialen Beziehungen als auch die gewünschte Intensität dieser Kontakte stark variieren.

Diejenigen, die Kinder und Enkelkinder haben, beschrieben diese familiären Bindungen als den (mitunter) wichtigsten sozialen Anker. B8 fasst das so zusammen: „*Na ja, da kann man noch so sozial aufgeschlossen sein. Es sind natürlich die Kinder, sofern Kinder vorhanden sind, die der wichtigste soziale Kontakt sind.*“ (B8: 35-36) Auch im Leben von anderen (B3, B4, B5, B6, B9, B11) spielt die Familie eine essenzielle Rolle, wobei B9 hervorhebt, dass sie vor allem den unkomplizierten, jederzeit möglichen Kontakt mit ihrer Tochter, die im

selben Gebäude in einer Wohnung mit ihrer eigenen Familie lebt, als großen Vorteil sieht (vgl. B9: 11-12).

Ein Aspekt, der noch häufiger als familiäre Beziehungen genannt wurde, ist die Bedeutung von Freund*innenschaften, die zum Teil seit Jahrzehnten bestehen und ein hohes Maß an Vertrauen und Unterstützung bieten. Für eine Befragte liegt die Bedeutung solcher Beziehungen nicht nur in der gemeinsamen Zeit, die man miteinander verbringt, sondern vor allem in der tiefen Vertrautheit, die durch eine geteilte Lebensgeschichte entstanden ist. Diese Art von Verbindung ermöglicht ein gegenseitiges Verständnis ohne lange Erklärungen und wird, wie von B8 erklärt, in ihrer emotionalen Nähe mit familiären Bindungen gleichgesetzt:

„Es ist so, dass desto älter man wird, desto mehr schätzt man, dass man das Glück hat, so alte Freundinnen zu haben, die wirklich die Biografie kennen. Ja, man braucht sich nicht erklären. Die kennen einen genau, und das ist wie ein Familienmitglied.“ (B8: 46-48)

Der Wert von langjährigen Freund*innenschaften im Leben wird von mehreren (B1, B2, B3, B6, B7) betont. Neben dem tiefen Mögen und Vertrauen, wird daran vor allem die ehrliche Kommunikation und die Möglichkeit unverfälscht man selbst sein zu können geschätzt. Abgesehen von dieser vertrauten, authentischen Verbundenheit trägt auch der Aspekt, dass man sich in der gleichen Lebensphase befindet und auf eine gewisse Lebenserfahrung blicken kann, zur Qualität dieser Beziehungen bei. Diese geteilte biografische Basis ermöglicht ein stilles gegenseitiges Verständnis und eine Art von Austausch, die meist mit deutlich jüngeren Personen in dieser Form nicht gegeben ist.

Neben familiären und freundschaftlichen sind auch nachbarschaftliche Beziehungen eine wertvolle Ressource für einige der Befragten. Eine Interviewte fühlt sich gerade deshalb in ihrer Wohnung in der Wohngruppe so wohl und hat sich bewusst für diese Lebensform entschieden, um diesen leicht zugänglichen Kontakt zu anderen Menschen in ihrem nahen Umfeld zu erhalten. Dabei genießt sie die regelmäßig stattfindenden gemeinsamen Essen und Spieleabende mit ihren Nachbar*innen. Häufig ist sie diejenige, die die Initiative ergreift und derartige Zusammenkünfte organisiert. Diese Aufgabe übernimmt sie gerne, weil ihr bewusst ist, dass vor allem die jungen Familien der Wohngruppe dafür keine zeitlichen Kapazitäten haben.

„Und dann haben wir wieder mal ein Treffen in der Gruppe, wo wir uns zusammensetzen, gemeinsam Pizza essen, ein bisschen was besprechen, wie es uns in der Wohngruppe geht, was wir machen wollen. Natürlich auch da versuche ich ein bisschen Initiatorin zu sein, weil die jungen Leute, alle Kinder haben, arbeiten gehen und so weiter. [...] Es ist ja so, man muss nur was machen, es kommt dann eh ein gutes Feedback, aber wenn sich niemand kümmert, dann passiert gar nichts. Jemand muss die Initiative ergreifen.“ (B4: 59-65).

Hinsichtlich der Häufigkeit und Intensität der zwischenmenschlichen Kontakte ergaben sich deutliche Unterschiede. So hat etwa eine Befragte am liebsten die ganze Zeit andere Menschen um sich, auch wenn sie Tätigkeiten, wie beispielsweise lesen oder nähen, allein ausübt. In ihren Ausführungen beschreibt sie, dass sie in solchen Situationen eine Art unsichtbare Blase um sich hat, wodurch sie sich trotz der Anwesenheit anderer Personen gut auf ihre Aktivität konzentrieren und zugleich das Gefühl der Gemeinschaft genießen kann. In ihrem ganzen Leben hat sie noch nie allein gelebt, abgesehen von einzelnen Tagen oder Wochen, und kann sich das auch nicht vorstellen. Ihr Leben war immer mit anderen organisiert und sie braucht diesen alltäglichen, unkomplizierten Kontakt mit ihren Liebsten für ihr Wohlbefinden (vgl. B9: 14-18).

Ganz anders sieht das eine andere Dame, die schon seit einigen Jahren allein lebt und gerne viel Zeit für sich hat. Der regelmäßige Kontakt zu anderen Menschen ist ihr ebenfalls wichtig, dieser muss aber „wohl dosiert“ (B7: 101) sein. Dass manche ihrer Freundinnen permanent im Austausch sind und ständig die Nähe anderer suchen, versteht sie zwar bis zu einem gewissen Grad, so zu leben könnte sie sich aber nicht vorstellen. Ihr Bedürfnis nach Unabhängigkeit und persönlicher Rückzugszeit ist einer der Gründe, warum sie noch unschlüssig ist, ob der Einzug in das WOAL-Haus für sie der richtige Schritt wäre (vgl. B7: 99-108).

Die Ergebnisse zeigen, dass die wichtigsten Beziehungen familiär oder freundschaftlich sind, dass aber auch nachbarschaftliche Verbindungen einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden im Alter haben. Besonders engen, über Jahre gewachsenen freundschaftlichen Beziehungen wird ein hoher Stellenwert eingeräumt, da sie emotionale Sicherheit und gegenseitiges Verständnis bieten. Gleichzeitig zeigen sich individuelle Unterschiede in der gewünschten Intensität sozialer Interaktion: Während manche tägliche Gesellschaft als bereichernd empfinden, legen andere Wert auf längere Zeiten, die sie nur für sich haben. Entscheidend scheint dabei nicht die Quantität, sondern die Qualität der Beziehungen zu sein.

7.1.2 Gesundheit und Fitness

Die Kategorie Gesundheit und Fitness beinhaltet Aussagen der Befragten zur eigenen Einschätzung der körperlichen Verfassung und zum Umgang mit Gesundheit im Alter. Auffällig ist, dass die meisten Interviewteilnehmenden ihre Gesundheit subjektiv als gut bis sehr gut einschätzen – ein Befund, der den in der Theorie hervorgehobenen Stellenwert der individuellen Wahrnehmung für das Gesundheits- und Wohlbefinden unterstreicht.

Diese positive Selbsteinschätzung wird von den Befragten nicht als selbstverständlich betrachtet. Viele berichten etwas für ihre Fitness zu tun, um möglichen (weiteren) Einschränkungen vorzubeugen und den körperlichen Veränderungen, die mit zunehmendem Alter einhergehen, bewusst zu begegnen. Eine befragte Person erklärt, dass sie die körperlichen Auswirkungen gleich bemerkt, wenn sie sich sportlich betätigt bzw. vor allem, wenn sie das eben nicht tut:

„Also darum muss ich auch immer was machen, solange ich mich bewege und ein bisschen trainiere, schwimmen gehe, geht es mir ganz gut. Nur, dass ich nichts tue, das geht nicht. Und ich gehe auch einmal im Jahr zur Physiotherapie, dass ich halt konstant darauf achte, auf meinen Körper und meine Fitness.“ (B4: 119-122)

Die meisten üben die eine oder andere Sportart regelmäßig aus, um dem körperlichen Abbau entgegenzuwirken und möglichst lange fit zu bleiben. Ein Teilnehmer merkt selbstkritisch an, dass er grundsätzlich sehr zufrieden ist mit seiner Fitness, aber weiß, dass es besser sein könnte, wenn er mehr dafür tun würde (vgl. B11: 64-67).

Dass sich gewisse gesundheitliche Einschränkungen im Alter nicht vollständig vermeiden lassen, merken viele der Interviewten an. Sie erzählen davon, dass sie immer wieder Probleme mit dem Knie, der Schulter oder anderen Gelenken haben und prinzipiell ihrem Körper nicht mehr so viel zumuten können wie etwa vor 30 Jahren. So erzählt zum Beispiel B1, dass sie feststellen musste, dass die Muskeln ab dem 60. Lebensjahr erstaunlich schnell abbauen und dass es für sie ein Prozess war zu akzeptieren, dass sie nun nicht mehr so viel Kraft hat wie in jüngeren Jahren. Weil sie grundsätzlich die Haltung hat, Gegebenheiten anzunehmen und das Beste daraus zu machen, ist sie bemüht ihre Muskulatur zu stärken und geht darum regelmäßig zum Krafttraining, was einen positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden hat (vgl. B1: 11-16). Entscheidend ist weniger der tatsächliche Gesundheitsstatus, sondern viel mehr der Versuch im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv etwas zu tun, um gut zu altern und mit bestehenden Erkrankungen oder Einschränkungen bewusst umzugehen:

„Gesundheit ist wichtig, aber das kann man sich nur wünschen. Aber in Wirklichkeit ist es ja so, dass man es nicht ganz vermeiden kann, dass bestimmte Krankheiten auftreten. Dann geht es einfach darum, dass ich das Gefühl habe, ich tue das Mögliche, damit ich irgendwie gut alt werde und auch meine Krankheiten manage.“ (B7: 276-279)

Wie stark gesundheitliche Probleme die Lebensqualität beeinflussen können, hat eine Interviewte im vergangenen Jahr erfahren. Mehrere Unfälle führten zu erheblichen Mobilitätseinschränkungen, weshalb sie ihre Wohnung über Monate hinweg nicht wirklich verlassen konnte. Diese Erfahrung machte ihr bewusst, wie wichtig barrierefreie Wohnverhältnisse und eine gut erreichbare soziale Infrastruktur im Alter sind. Aspekte, die sie im Konzept von WOAL klar verwirklicht sieht und die in ihren Augen, neben anderen Gründen, für den Einzug in das Haus sprechen (vgl. B9: 76-81).

Die Sorge vor zukünftigen Mobilitätseinschränkungen haben etliche der Befragten, weshalb sie die Bedeutung eines barrierefreien Lebensumfeldes als sehr wichtig hervorheben, um glücklich altern zu können. In diesem Zusammenhang wird das WOAL-Konzept als besonders attraktiv bewertet, da es barrierefreie Wohnungen, kurze Wege für Dinge des täglichen Lebens und leicht zugängliche Gemeinschaftsbereiche bietet. Diese räumlichen Gegebenheiten werden als entscheidender Vorteil gesehen, um auch bei nachlassender körperlicher Fitness weiterhin aktiv am gemeinschaftlichen Leben teilhaben zu können.

7.1.3 Selbstbestimmung und Autonomie

Die Möglichkeit, das eigene Leben im Alter selbstbestimmt zu gestalten, wurde von acht der elf Befragten explizit als ein wesentlicher Einflussfaktor auf ihre Lebensqualität genannt. Dabei steht der Wunsch im Vordergrund, auch bei steigendem Unterstützungsbedarf Entscheidungen eigenständig treffen zu können und nicht zum „Objekt“ (B7: 537) institutioneller oder fremdbestimmter Abläufe zu werden. Eine Interviewte bringt dies sehr deutlich zum Ausdruck, indem sie ihre Einschätzung eines Altwerdens im Pflegeheim und eines Altwerdens im WOAL-Haus gegenüberstellt:

„Also vor allem die Tatsache, dass ich so das Gefühl habe, man ist dann so ein Objekt und kein Subjekt mehr. Das heißt [...], dass man jetzt nicht das Gefühl hat, man kann das selbst gestalten, sondern eher so das Gefühl: Du bist Teil eines Apparates und da musst du dich jetzt einfügen [...] Das ist bei WOAL halt anders, weil da

ein anderer Anspruch da ist, weil es da um das Subjekt geht, weil auch das aufrechterhalten bleiben soll bis zum Schluss.“ (B7: Z 536-540)

Einige Befragte (B4, B8, B9, B11) schildern in diesem Zusammenhang, dass sie Pflege und Unterstützung im hohen Alter zwar als notwendig anerkennen, diese jedoch nicht von engen Angehörigen erhalten möchten. Sie verbinden dies mit dem Wunsch, persönliche Unabhängigkeit zu wahren und ihre Familie nicht zu belasten. Der Kontakt zu ihren Kindern soll möglichst unbeschwert sein und sich nicht um Versorgungsfragen drehen.

Auch die persönliche Lebensgeschichte beeinflusst, wie stark Selbstbestimmung empfunden und eingefordert wird. So beschreibt eine Befragte nach ihrer Scheidung ein neues Gefühl von Freiheit, das sie nicht wieder aufgeben möchte. Für sie bedeutet Selbstbestimmung, die eigenen Bedürfnisse nicht dauerhaft den Erwartungen anderer unterordnen zu müssen, sondern nach Bedarf Gemeinschaft zu suchen, ohne ständige Einmischung in den Alltag (vgl. B4: 157-162). Diese Ablehnung von Fremdbestimmung im privaten Wohnraum äußern auch andere. Eine Interviewte betont, dass sie auch im gemeinschaftlichen Wohnen selbst entscheiden möchte, wie sie ihren Alltag gestaltet – solange dies die Freiheit anderer nicht einschränkt. Für sie endet ihre Freiheit dort, wo die Rechte und Freiheiten anderer beginnen (vgl. B6: 151-156).

Neben inhaltlicher Entscheidungsfreiheit spielt auch die freie Gestaltung des Tagesablaufs eine bedeutende Rolle. Dabei wird der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand mit einem Zugewinn an „Zeitautonomie“ (B9: 5) verbunden. Dazu zählen das Ausschlafen, die freie Einteilung des Tages und die Möglichkeit, Aktivitäten nach eigenen Vorstellungen zu planen (vgl. B9: 3-7).

Selbstbestimmung und Autonomie bedeuten für die Befragten vor allem die Kontrolle über den eigenen Wohn- und Lebensbereich, das Recht auf persönliche Freiräume sowie die Möglichkeit, Unterstützungsangebote selbst zu wählen und zu steuern. Das WOAL-Konzept wird in diesem Zusammenhang als positiv hervorgehoben, da es die Eigenverantwortung der Bewohner*innen respektiert und gezielt fördert, auch bei steigendem Unterstützungsbedarf.

7.1.4 Aktivitäten/ Tätigsein

Aktiv zu sein und den Alltag mit sinnvollen Tätigkeiten zu füllen, wurde von allen Befragten als essenzielle Komponente, die sich positiv auf ihr Leben auswirkt, beschrieben. Dabei zeigte sich eine große Bandbreite an Aktivitäten, die sowohl körperliche Bewegung als auch kreative und geistige Beschäftigungen umfassen. Häufig genannt wurden Sport,

Gartenarbeit sowie handwerkliches und kreatives Schaffen wie Nähen oder Malen. Diese Aktivitäten tragen für die Interviewten nicht nur zur körperlichen Fitness, sondern auch zum emotionalen Wohlbefinden bei und geben darüber hinaus ihrem Tagesablauf Struktur.

Dabei spielt die Balance zwischen Aktivität und Ruhe eine wichtige Rolle. Eine Person beschreibt ihren idealen Tag als ausgewogen und geprägt von einem Wechsel zwischen Tätigkeiten, Erholungsphasen und festen Ritualen (vgl. B7: 94-96).

Diese Ruhephasen dürfen aber nicht zu lange dauern. Manche betonen, dass sie nur selten Tage verbringen, an denen sie nicht aktiv sind. Stattdessen beginnen sie mit einer beliebigen Tätigkeit – sei es Gartenarbeit, Nähen oder kleinere Reparaturen – und lassen sich von ihren Möglichkeiten und Ideen leiten. Andere erklären, dass sie gezielt Werkstätten oder Arbeitsräume aufsuchen, um aktiv zu bleiben, da ein rein passives Freizeitverhalten wie Zeitungen lesen oder Besuche von Kaffeehäusern für sie auf Dauer zu langweilig wären (vgl. B1, B2, B9).

Vor allem das Arbeiten mit den Händen scheint ein besonders starkes Bedürfnis zu sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um präzise Handwerksarbeiten oder um das kreative Wiederverwerten alter Materialien handelt, entscheidend ist, mit den eigenen Händen etwas gestalten zu können, wie B8 ausführt (vgl. B8: 20-24).

Nicht nur das Tätigsein an sich, sondern auch Aktivitäten gemeinsam mit anderen zu unternehmen wird als Quelle von Lebensfreude und Zugehörigkeit beschrieben. In diesem Zusammenhang wird das WOAL-Konzept als vielversprechend wahrgenommen, da es strukturell und räumlich optimale Voraussetzungen für gemeinsame Tätigkeiten bietet.

Die Möglichkeit, Fähigkeiten einzubringen, voneinander zu lernen und zusammen etwas zu gestalten, weckt bei vielen eine spürbare Vorfreude auf das zukünftige Zusammenleben.

Eine Interviewte bringt dies zum Ausdruck, indem sie beschreibt:

„Ja, aber irgendwie, ich möchte immer was machen. Also wenn ich irgendwas sehe, zum Beispiel einen Pullover mit Mottenlöchern, da denke ich schon daran, was ich da drauf sticke. Und so weiter und so, also ich möchte was schaffen. Und deswegen ist mir das auch so ein Anliegen. Also in dem Haus gibt es einige Gemeinschaftsräume, wo man gemeinsam tätig sein kann und auf das freue ich mich eigentlich am meisten.“ (B3: 21-25)

7.1.5 Naturverbundenheit

Die Verbindung zur und der regelmäßige Aufenthalt in der Natur spielen für die Mehrheit der Interviewteilnehmer*innen eine wesentliche Rolle für ihr Wohlbefinden und werden häufig als Quelle für Ausgleich, Ruhe und innere Balance beschrieben. Dabei reicht das Spektrum der genannten Erfahrungen von alltäglichen Momenten im Grünen bis hin zu ausgedehnten Aufenthalten im Wald oder in den Bergen. Naturerleben wird sowohl als bewusste Erholung als auch als selbstverständlicher Bestandteil eines guten Lebens wahrgenommen. Eine Teilnehmende schildert dazu:

„Natur ist wichtig. [...] Manchmal reicht es schon, wenn man in einem Park sitzt, unter einem Baum und irgendwie die Blätter rascheln hört und es zwitschert irgendein Vöglein und man schaut da irgendwie einfach nur, wie der Wind die Blätter bewegt oder so. Ja, also die Verbindung zu Natur ist was, wo ich das sehr stark spüre, dieses Aufgehobensein oder so ein Wohlbefinden irgendwie im weitesten Sinne.“ (B7: 364-370)

Für manche ist die direkte Erreichbarkeit von Natur ein wichtiges Kriterium, um sich wohlzufühlen. Eine Befragte beschreibt, dass es für sie ideal wäre, die Tür zu öffnen und sofort im Freien zu sein – eine Möglichkeit, die sie in ihrem Haus am Land geschätzt hat (vgl. B3: 165-166). Auch andere betonen, dass sie bewusst darauf achten, sich viel draußen aufzuhalten, und dass sie heute Wohnlagen bevorzugen, die von Grünflächen umgeben sind. B4 beschreibt die Wohngegend im 14. Bezirk in Wien als eine Art Rückkehr zu ihren Wurzeln im Waldviertel, was einen starken Kontrast zu früheren Wohnorten in der Innenstadt und eine Aufwertung der Wohnqualität darstellt. Sie führt weiter aus, dass der Bezug zur Natur und der regelmäßige Aufenthalt im Grünen, sei es in Form von langen Spaziergängen oder unmittelbarer bei der Gartenarbeit, für sie schon immer eine Konstante ist, die zu ihrer Lebensqualität beiträgt (vgl. B4: 28-35).

Neben der generellen Wertschätzung von Natur nennen einige spezifische Aktivitäten, die sie regelmäßig im Freien ausüben. So schildert ein Interviewteilnehmer, dass Waldspaziergänge und die Pilzsuche für ihn zu einer wichtigen, fast meditativen Tätigkeit geworden sind, die ihn sich selbst näherbringt und sein Wohlbefinden steigert. Er erzählt weiter, dass er nach dem Wegfall des Tanzens aufgrund von Einschränkungen durch Krankheiten zunehmend Aktivitäten im Wald für sich entdeckt habe – eine Form der Bewegung, die er als seiner körperlichen Verfassung angemessen empfindet (vgl. B10: 176-181).

Eine andere Person berichtet, dass sie mitunter am glücklichsten ist, wenn sie in den Bergen unterwegs ist. Beim Wandern kann sie ganz bei sich ankommen und empfindet jedes Mal eine große Bewunderung für die Schönheit der Natur (vgl. B9: 173-175).

Nicht nur intensive, geplante Aktivitäten, sondern auch kürzere, unkomplizierte Naturkontakte werden als bereichernd erlebt. So betont etwa B5, wie wichtig es für sie sei, bei Bedarf einfach auf den Balkon oder die Terrasse treten zu können, um kurz frische Luft zu schnappen und die Enge der Wohnung zu verlassen (vgl. B5: 3-5).

7.1.6 Bewältigungsstrategien

Der Umgang mit Herausforderungen und die Fähigkeit, wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln, gewinnt mit zunehmendem Alter zusätzlich an Relevanz für die persönliche Lebensqualität, da sich erschwerende Umstände wie körperliche Einschränkungen, der Verlust von nahestehenden Personen oder der Wegfall einer Aufgabe durch den Ausstieg aus dem Berufsleben häufen können. Die Interviews zeigen, dass die Befragten unterschiedliche Strategien entwickelt haben, um mit Belastungen umzugehen, ihre Selbstständigkeit zu bewahren und das eigene Wohlbefinden zu sichern.

Manche Interviewte berichten, dass sie gelernt haben, ihre Erwartungen an sich selbst und ihre Umgebung den veränderten körperlichen Möglichkeiten oder den veränderten Lebensumständen anzupassen. B6 beschreibt, dass sie heute weniger Ansprüche an das Leben stellt und genügsamer geworden ist. Sie kann mittlerweile kleinere positive Eindrücke und Erlebnisse mehr schätzen und genießen als noch in jüngeren Jahren und braucht viel weniger, um glücklich zu sein (vgl. B6: 246-253).

Andere schildern, dass sie lernen mussten, aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr alles allein bewältigen zu können, und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen. Eine Befragte formuliert dies so:

„Das, was sich schon ändert, zwangsläufig ist ein bisschen diese Ebene der körperlichen Kraft. [...] Diese schwindenden Kräfte, das ist, das verändert sich einfach und ich habe das Gefühl, ich ersetze das mit anderen Dingen dann. Oder dass ich gelernt habe, so stückerweise nicht wirklich gut, aber doch gelernt habe, mir Hilfe bei manchen Dingen zu holen. [...] Ja, und das zu akzeptieren, das denke ich, das ist schon ein Lernprozess, den ich durchaus als herausfordernd, wie man so schön sagt, empfinde.“ (B1: 169-180)

Sie führt weiter aus, dass mit dem Rückgang körperlicher Kräfte der Wert anderer Ressourcen gestiegen ist. So betrachtet sie ihren Einsatz bei WOAL im Sinne einer geistigen sowie sozialen Kraft, um im Miteinander Dinge zu bewegen, als Ersatz für ihre physische Kraft (vgl. B1: 181-187).

Zu den individuell eingesetzten Bewältigungsstrategien gehören auch sportliche oder naturbezogene Aktivitäten, um Abstand zu Problemen zu gewinnen. Eine Teilnehmerin erzählt, dass sie nach der Trennung von ihrem Mann täglich im Grünen unterwegs war oder schwimmen ging, um „den Kopf freizubekommen“ (B4: 169) und sich zusätzlich auf enge Freund*innenschaften stützte (vgl. B4: 165-171). Auch therapeutische Unterstützung kann helfen, belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit zu verarbeiten, wie eine Befragte berichtet, die dank einer Therapeutin das Gefühl habe, „wieder da“ (B3: 152) zu sein und Vergangenes hinter sich lassen zu können (vgl. B3: 150-153).

Eine Interviewte setzt bewusst auf Selbstdisziplin, um dem altersbedingten Nachlassen der Kräfte entgegenzuwirken. Schnellere Ermüdung und nachlassende Leistungsfähigkeit benennt sie als Alterserscheinungen, die sie an sich selbst wahrnimmt. Ihr Ermahnungsmotto „*Es ist nicht gestattet schlapp zu machen*“ (B8: 138) hängt als Schild in ihrer Wohnung, damit es sie daran erinnert, nicht zu lange passiv zu bleiben, sondern wieder ins Tun zu kommen, auch wenn Pausen und Erholung wichtig bleiben (vgl. B8: 137-148).

Nicht alle Herausforderungen lassen sich vollständig ausgleichen, wie der Verlust bestimmter Fähigkeiten zeigt. Eine befragte Person, die eine leidenschaftliche Musikerin ist, musste aufgrund ihrer Schwerhörigkeit das Geigenspiel und das Chorsingen aufgeben. Dennoch sucht sie nach Wegen, weiterhin musikalisch aktiv zu bleiben, etwa durch Rhythmus- und Trommelangebote, die auch mit eingeschränktem Hörvermögen möglich sind (vgl. B2: 120-132).

7.2 Sinnfindung

Die Hauptkategorie Sinnfindung inkludiert all jene Aussagen der Befragten, die sich mit der Frage beschäftigen, was ihrem Leben Orientierung und Tiefe verleiht. Dabei wird deutlich, dass Sinn nicht als abstraktes Konzept verstanden wird, sondern als persönlich erlebte Erfahrung, die sich aus vielfältigen Quellen speist. Die folgenden Subkategorien zeigen, auf welche Weise dies im Alltag der Befragten konkret erfahrbar wird.

7.2.1 Aufgaben

Für viele der befragten Personen steht das Sinnempfinden mit der Übernahme von Verantwortlichkeiten in Zusammenhang. Dabei zeigt sich deutlich: Die Sinnquelle eine Aufgabe zu haben bleibt auch über den Berufsausstieg hinaus von zentraler Bedeutung. Ob im Rahmen von weiterhin vorhandener Erwerbsarbeit, ehrenamtlichem Engagement oder im gemeinschaftlichen Gestalten – die meisten der Interviewten erleben darin einen Beitrag zum eigenen Wohlbefinden, zur geistigen Stimulation und zur gesellschaftlichen Teilhabe.

Zwei der befragten Personen befinden sich noch im aktiven Berufsleben, eine davon, obwohl sie schon seit einigen Jahren in Pension gehen könnte. Sie erzählt, dass sie nach wie vor vollzeitbeschäftigt arbeitet und mehrere Lehrgänge, Supervisionen und Einzelcoachings leitet. Vor ein paar Jahren hat sie außerdem ein eigenes Institut gegründet, in das sie sehr viel Arbeit steckt (vgl. B6 27-31). Eine andere Interviewte ist zwar schon in Pension, gibt aber noch immer Coachings, macht Workshops und ist in einem Beratungsprojekt für eine Firma tätig. Nicht mehr in dem Ausmaß, wie sie es früher gemacht hat, aber sie stellt fest, dass ihre diese Tätigkeiten sehr guttun und sie diese als sinnstiftend empfindet. In ihren Ausführungen betont sie, dass sie vor allem die dadurch gegebene kognitive Forderung schätzt:

„Das trägt schon auch zu meinem Wohlbefinden bei, weil ich das ja immer gewohnt war, solche Projekte und Aktivitäten zu haben, die mich stimulieren, die sozusagen mein Gehirn fordern, irgendwie. Also das ist ein wichtiger Beitrag und das hat auch was mit Sinnhaftigkeit zu tun.“ (B7: 52-55)

Auch unabhängig von formaler Erwerbsarbeit zeigt sich bei vielen das Bedürfnis nach einer sinnvollen Beschäftigung im Alltag. Mehrfach wird betont, wie wichtig es ist, Aufgaben zu haben, in denen man seine Fähigkeiten einsetzen und weiterhin als wirksam erlebt werden kann. Ein paar (B1, B2, B5, B9, B11) nennen explizit die Mitarbeit bei WOAL als eine Tätigkeit, die ihnen Sinn gibt. Auch wenn sie all das nicht bezahlt ausführen, verstehen sie es

als Arbeit im Sinne von Verantwortung und Zielgerichtetheit. Vor allem die Tatsache, dass sie durch dieses Engagement weiterhin ihre Kompetenzen einsetzen und geistig gefordert bleiben, erleben sie als bereichernd. Insbesondere nach dem Austritt aus dem Berufsleben wird es als eine wohltuende Herausforderung erlebt, wieder strukturiert denken und planen zu müssen.

Wie wichtig es ist, auch in der Pension einer sinnstiftenden Tätigkeit nachzugehen, verdeutlicht B10, der davon berichtet, dass er seine Arbeit als Trainer und Gruppenleiter in der Erwachsenenbildung immer als sinngebend empfunden hat. Vor allem wegen des zwischenmenschlichen Wirkens, das ihm eine tiefe Erfüllung gebracht hat. Für ihn ist klar, dass er sich in seinem näher rückenden Ruhestand eine neue Aufgabe suchen wird und diese möglicherweise in der Mitarbeit bei WOAL gegeben sieht (vgl. B10: 190–199).

Der Befragten B6 ist es ebenso bewusst, dass das selbstverwaltete Konzept aktive Beteiligung von allen erfordert. Diese Verantwortung übernimmt sie sehr gerne, macht aber zugleich deutlich, dass sie WOAL nicht braucht, um weiterhin eine sinnvolle Aufgabe zu haben, weil sie sich diese mühelos selbst schaffen kann.

„Also das heißt auch die Aussicht, noch weiter eine Aufgabe zu haben. Ich kann mir aber selbst meine Aufgaben schaffen. Ja, ich brauche WOAL nicht dazu. Ich habe Ideen für die nächsten sieben Leben. Aber ich übernehme auch gern Aufgaben in WOAL, dass ich dort mit anderen gut wohnen und leben kann.“ (B6: 263–279)

Auch kleinere, alltägliche Aufgaben werden als bedeutsam erlebt. Eine Interviewte schildert, dass sie unmittelbar nach ihrer Pensionierung die gesamte Haustechnik in der Wohnanlage übernommen hat – für sie eine Möglichkeit, etwas Sinnvolles zu tun und einen Beitrag für die Allgemeinheit zu leisten (vgl. B1: 37–40).

Neben dem individuellen Bedürfnis, geistig und körperlich aktiv zu bleiben, wird auch der Wunsch genannt, gesellschaftlich etwas zu bewirken. Besonders ausgeprägt ist dieser Impuls bei einer Teilnehmerin, die sich in mehreren Organisationen engagiert, unter anderem bei WOAL, einem Trauma-Institut sowie in der Gemeindepolitik. Sie sieht das als Beitrag zur Veränderung bestehender Strukturen und zur Förderung von Empowerment, nicht nur für sich, sondern auch im Sinne gesellschaftlicher Wirkung (vgl. B5: 179–189).

7.2.2 Soziales Engagement

Soziales Engagement hat für die Mehrheit der Interviewten einen festen Platz in ihrem Leben und wird auf unterschiedliche Weise gelebt. Fast alle engagieren sich, teils seit Jahrzehnten, in sozialen, gesellschaftlichen oder politischen Kontexten.

Ein paar der Befragten schildern, wie sie im nahen persönlichen Umfeld andere Menschen aktiv unterstützen. So berichtet B7, dass sie regelmäßig einer Freundin hilft, deren Tochter psychisch erkrankt ist, indem sie Informationen recherchiert und Hilfsangebote aufzeigt.

Zuvor hatte sie über mehrere Jahre einen jungen Geflüchteten, der 2016 nach Österreich gekommen war, dabei unterstützt sich ein Leben hier aufzubauen (vgl. B7: 423-430). Eine andere Interviewte erzählt, dass sie seit rund 40 Jahren Menschen im privaten Umfeld fördert - insbesondere alleinerziehende Mütter - und einigen geholfen hat, Arbeitsstellen zu finden, die sich mit ihrem Familienleben vereinbaren lassen (vgl. B6: 390-397).

Neben persönlicher Unterstützung engagieren sich manche Befragte auch politisch. Eine Teilnehmerin ist beispielsweise regelmäßig bei den „Omas gegen rechts“ aktiv und nimmt an Mahnwachen teil. Darüber hinaus öffnet sie ihr Zuhause regelmäßig für geflüchtete Menschen, die vorübergehend keine Unterkunft haben (vgl. B8: 173-175).

Unter den Interviewteilnehmer*innen befanden sich auch Personen, die an der Mitarbeit bei WOAL sehr involviert sind. Vor allem zwei von ihnen haben einen starken inneren Antrieb die Gesellschaft positiv mitzugestalten und nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Beide verfügen über langjährige Erfahrungen in der Initiierung und Umsetzung innovativer Bildungs- und Gemeinschaftsprojekte: Gemeinsam gründeten sie bereits Alternativschulen und elternverwaltete Kindergruppen und sammelten dabei wertvolle Erkenntnisse darüber, was es heißt, Projekte aus eigener Initiative heraus erfolgreich zu etablieren. Dieses Wissen und die Überzeugung, dass gemeinsames Handeln gesellschaftlichen Wandel ermöglichen kann, fließen nun in WOAL ein. Das Projekt wird von ihnen als persönliches Herzensanliegen verstanden – als eine Weiterführung ihres bisherigen Engagements und als Möglichkeit, ihre Vision einer solidarischen und gemeinschaftlich organisierten Wohnform im Alter zu verwirklichen, auch inspiriert durch die Erfahrungen von Altersprozessen in ihrem engsten persönlichen Umfeld (vgl. B9: 214-221; B5: 99-111).

B5 beschreibt, dass sie diesen Wunsch, die Gesellschaft aktiv mitzugestalten und im gemeinschaftlichen Handeln für Verbesserungen zu sorgen, schon immer in sich hatte und bereits als Kind von einer besseren Welt träumte:

„Dann schon so, dass ich mir eigentlich immer schon darüber Gedanken gemacht habe, wie man die Gesellschaft gut gestalten kann. Gut im Sinne von Menschen nehmen ihr Leben in die Hand und gestalten gemeinsam etwas. Eine Gruppe kann mehr als ihre einzelnen Mitglieder. [...] So Tagträume hatte ich schon als 9-jährige, da habe ich schon so eine Gesellschaft im Wald, also eine Fantasie, im Wald mit anderen Leuten gemeinsam zu leben und irgendwie Hütten zu bauen und Kleider aus Blättern zu produzieren.“ (B5: 99-109)

7.2.3 Grundlegende Lebensorientierung

In den Interviews wurde deutlich, dass die befragten Personen über eine reflektierte, oft lebensbejahende Grundhaltung verfügen, die mit Lebensqualität und Sinn verbunden ist. Die Äußerungen zeugen von einer gewissen Reife im Umgang mit den Herausforderungen des Alters. Häufig betonen sie Akzeptanz gegenüber den Gegebenheiten des Lebens, das bewusste Ausrichten auf Positives sowie eine Offenheit für Veränderungen als hilfreiche Einstellungen. Zudem zeigt sich bei vielen eine starke Orientierung an Werten wie Verantwortungsübernahme und Engagement. Diese Haltungen, geprägt durch individuelle Lebensgeschichten, bieten eine wichtige innere Ressource im Alter.

Ein zentrales Motiv, das sich durch viele Aussagen zieht, ist die Akzeptanz – also die Fähigkeit, das anzunehmen, was nicht veränderbar ist, und gleichzeitig das Beste daraus zu machen. Ein Interviewter formuliert seine Haltung als bewusste Entscheidung, sich nicht auf Defizite zu fokussieren, sondern auf das, was an Gutem bereits vorhanden ist: *„Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe. Ich hungere nicht, ich friere nicht, ich habe eine schöne Beziehung, es geht mir gut. Also das schätzen, was man hat.“ (B11: 128–132)*

Andere beschreiben, wie sie sich nach einem ersten Augenblick des Ärgers oder Unmuts in herausfordernden Momenten immer wieder zurücknehmen und versuchen die Situation mit Gelassenheit zu akzeptieren (vgl. B1: 208–212). Auch der bewusste Fokus auf schöne, kleine Dinge im Alltag wird mehrfach angesprochen. Im Zuge dessen beschreibt B7 das Motto der Wiener Festwochen „Vermehrt Schönes“ als für sie inspirierend (vgl. B7: 239–247).

Eng verknüpft mit dieser Akzeptanz ist das Vertrauen, dass das Leben sich oft gut entwickelt, wenn man es zulässt, ohne es vollständig kontrollieren zu wollen. Eine Befragte erzählt von ihrer Haltung, mit Plänen flexibel umzugehen und sich auf das Leben mit allem, was es bereithält, einzulassen, statt etwas Bestimmtes, das man sich in den Kopf gesetzt hat, erzwingen zu wollen (vgl. B6: 366–372).

Einige (B2, B3, B4, B5) betonen ihre Offenheit und Flexibilität gegenüber neuen Lebenssituationen, etwa nach einem Umzug oder bei Veränderungen im Alltag, und sehen darin eine Quelle von Zufriedenheit. Sie beschreiben eine grundsätzliche Bereitschaft, sich auf neue Situationen einzulassen, alte Vorstellungen loszulassen und das Leben flexibel zu gestalten – ohne Angst vor einem Neuanfang. Dabei steht eine gelassene Haltung im Vordergrund, indem man, neben dem Fokus auf das Positive, sich nicht im Vorhinein schon den Kopf über mögliche Probleme zerbricht, sondern dann handelt, wenn es notwendig ist. Eine Interviewte zitiert dazu passend Otto Schenk:

„Ich habe da einen guten Spruch einmal gehört vom Otto Schenk. Und zwar: 'Springen tue ich dann, wenn der Graben da ist.' Also das heißt, nicht zu viel Sorgen im Vorhinein machen, sondern wenn die Situation kommt, dann kann ich mir immer noch überlegen, entscheiden, was ich tue. Und im Prinzip jeden Tag genießen, solange es geht. Ich bin ein sehr positiver Mensch.“ (B4: 154–157)

Diese innere Einstellung ist vielfach mit dem Rückblick auf den eigenen Lebensweg verbunden. Besonders im Alter scheint sich eine neue Perspektive auf das Leben zu entwickeln mit mehr Bewusstsein für das Erreichte und Gewachsene. Neuen Situationen, vor allem Herausforderungen, kann wegen eines gewissen Erfahrungsschatzes mit mehr Gelassenheit begegnet werden. Eine Interviewte beschreibt es so:

„Ich habe das Gefühl, dass sich insofern was geändert hat, als ich seit ein paar Jahren - das hat was mit dem Altern zu tun - das Gefühl habe ich kann auf so viel Erfahrungen, so viel Gelerntes zurückgreifen [...] dass das große Lebensqualität hat. Und diese Gedanken hatte ich früher einfach so nicht. Da war ich so im Radl drin oder man tut halt.“ (B5: 94–97).

7.2.4 Spiritualität und Weltanschauung

Die Aussagen der Befragten verdeutlichen eine große Vielfalt im Zugang zu Spiritualität und Weltanschauungen im Alter. Während religiöse Glaubenssysteme für die meisten kaum oder keine Bedeutung haben, zeigen sich in den Interviews dennoch unterschiedliche Formen der spirituellen Sinnsuche – von expliziter Religiosität über naturbezogene Ehrfurcht bis hin zu einem wissenschaftlich geprägten Staunen über das Leben.

Ein Großteil der Interviewten grenzt sich klar von traditionellen religiösen Vorstellungen ab. Mehrere Befragte bezeichnen sich selbst als atheistisch oder berichten, dass Religion in ihrem Leben keine Rolle spielt. Dennoch äußern einige (B2, B3, B8, B10) eine gewisse Offenheit gegenüber der Möglichkeit, dass es etwas Größeres geben könnte, das den menschlichen Verstand übersteigt – auch wenn sie das nicht klar benennen können oder es ihnen kein Bedürfnis ist, das zu klären.

Manche von ihnen drücken aus, dass sie sich keiner Religion zugehörig fühlen, aber Momente erleben, in denen sie sich mit etwas Übergeordnetem in Verbindung stehend fühlen. Dieses Erleben ist häufig an die Natur geknüpft - als Ausdruck von Staunen, Verbundenheit oder Ehrfurcht. In diesem Zusammenhang erzählt ein Befragter von seinen Reisen, auf denen er in einem Zelt im Wald übernachtet. Obwohl er dort allein unterwegs ist und manche in dieser Situation vermutlich Angst hätten, verspürt er nie Furcht. Er meint, dass das daran liegt, dass er sich spirituell mit der Natur verbunden und wohl aufgehoben fühle (vgl. B10: 85–93).

Auffällig ist bei vielen Interviewten (B3, B5, B7, B9, B10, B11) ein naturwissenschaftlich geprägter Zugang zur Welt, der mit großer Ehrfurcht und Bewunderung für die Komplexität des Lebens verbunden ist. Für sie ergibt sich Sinnhaftigkeit nicht aus Glaubenssystemen, sondern aus dem Bewusstsein über die unermessliche Vielfalt und Ordnung der Welt. B7 beschreibt diese Haltung folgendermaßen:

„Wenn ich mich nur naturwissenschaftlich mit der Welt beschäftige, dann muss ich ja, da muss ich mit offenem Mund in dieser Welt stehen und irgendwie fassungslos sein über das alles, was es hier gibt [...] Da muss ich gar nicht glauben an irgendwas. [...] Wie die Dinge funktionieren, wie der menschliche Organismus funktioniert, ist ein Wunder.“ (B7: 347-351)

Bei manchen Befragten erzeugt die Erkenntnis, wie wenig wir tatsächlich wissen, ob über das Universum oder die Mikrowelt, ein Gefühl der Demut. Diese Form des spirituellen Staunens wird nicht als Religion verstanden, sondern als Haltung, die mit Respekt und Verantwortung gegenüber allem Lebendigen verbunden ist. Auch Vorstellungen von Energie und deren Umwandlung nach dem Tod wurden genannt, weniger im Sinne eines persönlichen Weiterlebens, sondern als naturwissenschaftlich begründetes Weltbild mit spirituellen Anklängen (vgl. B11: 105–114).

Während die meisten Befragten Religion ablehnen oder sich pragmatisch distanzieren, gab es auch einzelne Aussagen, in denen explizit religiöse Erlebnisse beschrieben wurde. Eine Interviewteilnehmerin schildert eine tiefgreifende persönliche Krise, mit der eine Art Erweckungserlebnis einherging. Seit dieser Erfahrung ist sie ein gläubiger Mensch, was sich vor allem im Gefühl eines Angeschlossenseins an etwas Größeres äußert (vgl. B6: 344–363). Eine andere Befragte findet Halt im Glauben, was für ihr tägliches Leben von Bedeutung ist und ihr vor allem dann hilft, wenn der Austausch mit anderen Menschen nicht möglich ist:

„Auf jeden Fall glaube ich, dass es etwas gibt, dass größer ist als der Mensch. Das brauche ich auch für mich, für mein tägliches Leben. Dieser Glaube entlastet einen natürlich. Es gibt wieder Zuversicht.“ (B4: 195–198)

Neben dem rationalen Zugang zur Welt und gewissen religiösen Ansichten zeigen manche Befragte eine Form von Alltagsspiritualität, die sich weniger auf Glaubensinhalte als auf persönliche Haltungen oder Rituale bezieht. Das äußert sich zum Beispiel in einem bewussten Nachdenken über den Tag (vgl. B1: 216–227), in Achtsamkeit gegenüber der Natur (vgl. B10: 186–187) oder auch im Gefühl einer Wertschätzung gegenüber den kleinen Besonderheiten im alltäglichen Leben (vgl. B7: 349–351). So divers die geschilderten Anschauungen auch sind, so haben doch alle gemeinsam, dass sie in den Befragten ein bestimmtes Wohlbefinden auslösen, sei es durch ein Gefühl von Verbundenheit oder Freude über das Schöne in der Welt.

7.2.5 Flow-Erleben

Das sogenannte Flow-Erleben beschreibt einen mentalen Zustand, in dem Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgehen, Raum und Zeit vergessen und sich ausschließlich auf das konzentrieren, was sie gerade tun. Dieser Zustand, der in der Flow-Theorie der Motivation von Csikszentmihalyi (1975) beschrieben wird, ist mit einem intensiven Gefühl von Gegenwärtigkeit verbunden. Häufig wird dieser Zustand mit Meditation verglichen, da auch hier eine völlige Fokussierung und das Verschmelzen mit dem Augenblick stattfinden (vgl. Becker o.J.).

In den Interviews werden solche Momente bei kreativen, handwerklichen, sportlichen oder naturnahen Aktivitäten erlebt. Sie werden als Situationen beschrieben, bei denen die jeweilige Person vollkommen bei sich selbst und im Augenblick ankommen und alles andere vergessen kann. So schildert eine Interviewteilnehmerin, dass sie beim Arbeiten im Garten oder

bei anderen Tätigkeiten, die sie mit Freude ausführt, jegliches Zeitgefühl verliert, weshalb sie sich eine bewusste Strategie überlegt hat, um nicht auf gewisse Verpflichtungen zu vergessen:

„Oh, es ist viel beim Lesen. Wenn ich im Garten bin, grabe, wenn ich unterrichte. [...] Das Einzige, was ich immer haben muss, ist ein Handy oder irgendeine Uhrzeit. Ich fahre vollkommen aus der Zeit raus. Ja, also ich weiß dann nicht: Ist jetzt eine Stunde vergangen oder zehn Minuten? Wenn ich weiß, ich habe einen Termin, dann stelle ich mir immer zehn Minuten vorher mein Handy. Das klingelt dann, und dann weiß ich: Aha, jetzt muss ich zurück. Wieder in die Realität kommen sozusagen, und schauen, dass ich rechtzeitig wieder unterwegs bin.“ (B6: 373–384).

Auch alltägliche Handlungen wie das Kochen können für manche Befragte diesen Zustand hervorrufen. Für B7 bedeutet Kochen viel mehr als bloße Essenszubereitung, es verbindet verschiedene Aspekte, die sie als sehr bereichernd erlebt. Beim alleinigen, kreativen Zubereiten von Speisen kommt sie in einen meditativen Rhythmus, der sie gänzlich abschalten lässt und begründet das wie folgt:

„Eins ist diese meditative Geschichte. [...] Wenn ich jetzt für mich, wenn ich koche, dann ist das mein Rhythmus und ... ich kann mich darauf vollkommen konzentrieren [...] Das ist eine Komponente. Die zweite ist, es ist kreativ. [...] Ich probiere neue Sachen aus. Oder ich kombiniere Dinge irgendwie neu. Weil ich viel Kocherfahrung habe. Und deswegen kann ich auch sozusagen experimentieren. Wenn man so freihändig irgendwas komponiert, dann ist das was Kreatives und da kommt am Ende was Konkretes dabei heraus. Ich bin sehr analytisch, aber ich brauche diesen Ausgleich.“ (B7: 372-386)

Für andere ist es vor allem das handwerkliche Arbeiten, das Zufriedenheit und völlige Vertiefung erzeugt, sei es in der Tischlerei oder beim Nähen (B1, B9). Wiederum andere finden diesen Fokus bei künstlerischen Tätigkeiten wie dem Zeichnen oder Malen, wo volle Konzentration auf das Motiv alles andere vergessen lässt (B3, B8). Naturverbundene Aktivitäten spielen ebenfalls eine große Rolle. So schildert eine Befragte, wie sie beim langen Schwimmen oder beim entspannten Sitzen in heißen Quellen vollständig bei sich ankommt (vgl. B5: 169-172). Diese Aktivitäten ermöglichen einen Zustand tiefer Konzentration, in dem äußere Reize ausgeblendet werden und die volle Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Tun gilt.

Dieses Gefühl völliger Vertiefung, bei dem Zeit und Umgebung in den Hintergrund treten, wird von den Befragten als sehr wohltuend und sinnstiftend beschrieben.

Besonders eindrücklich benennt B11 diesen Zustand explizit und meint, dass er „*Sehnsucht nach diesen Flowgeschichten*“ (B11: 65) hat, die er früher regelmäßig beim Tanzen erlebt hat oder auch beim Paddeln. Er führt weiter aus, dass in solchen Situationen seine Wahrnehmung komplett geschärft ist auf das, was gerade passiert, auf die anderen Menschen, die mit ihm im Raum sind und sich ein starkes Gefühl der Verbundenheit breitmacht, bei dem alles andere völlig ausgeblendet wird (vgl. B11: 65-75).

Das Flow-Erleben erweist sich als wertvolle Ressource, um im Alltag Energie aufzutanken und emotional in Balance zu bleiben. Die beschriebene völlige Versenkung in eine Tätigkeit geht häufig mit Gefühlen von Freude, Sinnhaftigkeit und innerer Ruhe einher. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieser Zustand durch kreative, körperliche oder alltägliche Aktivitäten ausgelöst wird.

7.3 Gemeinschaftliches Wohnen

Die Hauptkategorie gemeinschaftliches Wohnen bündelt alle Aussagen, in denen die Befragten ihre Vorstellungen, Erwartungen und Haltungen im Hinblick auf gelingendes Zusammenleben mit anderen, zum Ausdruck bringen.

7.3.1 Räumliche Gegebenheiten

Für das Gelingen gemeinschaftlicher Wohnformen spielt die räumliche Gestaltung eine wichtige Rolle. Die Interviews zeigen, dass dabei vor allem drei Komponenten entscheidend sind: ausreichend Platz, Rückzugsorte und die Möglichkeit zur Mitgestaltung der Gemeinschaftsbereiche. Den ersten Aspekt nennen, wie B2, fast alle Befragten. Sie ergänzt noch, dass wenn der Platz nicht groß genug sein sollte, zumindest alternative Ausweichmöglichkeiten zur Verfügung stehen sollten:

„Das muss groß genug sein. Man darf sich nicht so total auf die Füße treten. Also Gemeinschaftsräume, die wirklich so groß sind, dass man sagen kann, zwei sitzen halt da, machen was und drei sitzen da und machen was anderes. Es sollte groß genug sein, und wenn es nicht groß genug ist, kann man sich ja irgendwohin ausweichen. Aber eine gewisse Menge an Platz halte ich schon für wichtig.“ (B2: 93-296)

Bei den Schilderungen wird nicht nur die Größe der Räume hervorgehoben, sondern auch deren Organisation. Eine Interviewteilnehmerin meint, dass eine gut strukturierte Nutzung begrenzter Flächen ebenso wichtig sei wie die physische Dimension der Räume. Ordnungssysteme und eine klare Aufteilung helfen, Chaos zu vermeiden und die Gemeinschaftsräume für alle funktional zu halten (vgl. B9: 282-293).

Ein weiterer zentraler Aspekt für viele (B1, B2, B3, B5, B6, B10) ist die Möglichkeit, sich zurückzuziehen. Ruhe und Privatsphäre werden als essenziell angesehen, um im Gemeinschaftsleben offen und interessiert bleiben zu können. Der zukünftige persönliche Wohnbereich im WOAL-Haus wird im Zuge dessen als eine Art „*Refugium*“ (B10: 234) beschrieben, das ermöglicht, sich zu erholen und Kraft zu schöpfen, um dann wieder voller Energie den anderen zu begegnen. Für manche (B4, B7, B8), die sich über ihren Einzug noch unsicher sind, ist genau dieser Raum mitunter ein Grund, weshalb sie Zweifel hegen. Sie stellen sich die Frage, ob sie ihr ganzes Hab und Gut tatsächlich auf 25 Quadratmeter reduzieren können – auch wenn sie an sich finden, dass das eine sinnvolle Sache wäre. Außerdem hinterfragen sie, ob ihnen dieses einzelne Zimmer genügt, um wirkliche Privatsphäre und Freiheit empfinden zu können.

Was die Gestaltung der Gemeinschaftsräume betrifft, so wird Wert daraufgelegt, dass diese nicht von vornherein festgelegt ist, sondern gemeinsam entwickelt werden kann. Dies umfasst die Berücksichtigung persönlicher Lieblingsstücke und individueller Vorlieben, damit sich alle Bewohner*innen in den gemeinschaftlich genutzten Bereichen wohlfühlen. Eine Interviewpartnerin betont die Bedeutung dieser Mitgestaltungsmöglichkeiten, um persönliche Ecken zu schaffen und eine Atmosphäre zu erzeugen, in der sich jede und jeder zu Hause fühlt (vgl. B1: 358-369).

7.3.2 Verhalten gegenüber anderen

Neben den räumlichen Gegebenheiten ist ein weiterer wesentlicher Aspekt für das Gelingen gemeinschaftlichen Wohnens das Verhalten und die Einstellung der einzelnen Bewohner*innen gegenüber den anderen. Die Interviews verdeutlichen, dass ein harmonisches Zusammenleben nicht nur von der Gestaltung der Wohn- und Gemeinschaftsräume abhängt, sondern ebenso von der Art und Weise, wie die darin lebenden Menschen miteinander umgehen, Konflikte lösen und Unterschiede akzeptieren.

Mehrere Befragte betonen, dass es wichtig sei, dass die Personen, die zusammenleben, „*halbwegs kompatibel*“ (B7: 523) sind – also ähnliche Grundhaltungen, Werte oder Interessen teilen. Dazu gehört die Bereitschaft, Probleme respektvoll anzusprechen, gemeinsam

Lösungen zu finden und Konflikte konstruktiv zu bearbeiten (vgl. B7: 522-529). Ähnlich äußert eine Interviewte, dass eine gewisse Übereinstimmung der Werte und Einstellungen erforderlich sei, um Konflikte im Alltag zu vermeiden (vgl. B2: 288-290).

Als grundlegende Haltung, die man im Zusammenleben mit anderen Personen einnehmen sollte, wurde von vielen Rücksichtnahme genannt: die Fähigkeit, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und selbst wahrgenommen zu werden, sowie Empathie und Sensibilität im Umgang miteinander (vgl. B4: 275-279). Ergänzt wird dies durch Toleranz und Verständnis, also die Bereitschaft, auf andere einzugehen und Differenzen als normal anzuerkennen, verbunden mit der Zuversicht, dass aufkommende Konflikte lösbar sind (vgl. B3: 197-199).

Eine der Befragten nennt auch Pragmatismus als wichtige Eigenschaft. So schildert sie, dass sie im Familienleben gelernt habe, kleinere Alltagsdifferenzen, etwa beim Einräumen eines Geschirrschranks, nicht überzubewerten und Kompromisse im Zusammenleben zu finden. Nur weil sie etwas gerne auf eine bestimmte Art macht oder ihr gewisse Dinge wichtig sind, heißt das nicht, dass alle anderen das auch so sehen (vgl. B9: 267-272). In diesem Zusammenhang betont eine andere Person, dass Verschiedenheit nicht als Bedrohung empfunden werden sollte, sondern als Anlass für Aushandlungsprozesse, bei denen unterschiedliche Sichtweisen hinterfragt und gemeinsam tragfähige Lösungen gefunden werden (vgl. B5: 45-252).

Auch eine grundsätzlich positive Haltung wird als hilfreich erachtet. Dabei geht es um die Bereitschaft, im Zweifel von guten Absichten auszugehen und Missverständnisse durch Nachfragen zu klären, anstatt den anderen vorschnell negative Motive zu unterstellen. Ein Interviewpartner fasst diese Einstellung so zusammen:

„Positives Denken ist wichtig. Also ja, da meine ich zum Beispiel, wenn irgendwer was sagt, dass das nicht sofort böse gemeint wird, sondern wenn man es nicht gleich verstanden hat, dass man noch mal fragt: 'Was meinst du?' Also im Sinne von dem anderen nichts Böses unterstellen. Sondern davon ausgehen, der wollte das gerade wissen oder er hat es nicht geschnallt oder weiß es nicht [...] also dem anderen keine bösen Absichten unterstellen.“ (B11: 150-156)

7.4 Zuhausegefühl

In dieser Kategorie geht es um Schilderungen, in denen die Interviewteilnehmer*innen beschreiben, was für sie persönlich einen Ort zum Zuhause macht.

7.4.1 Raumgestaltung

Um sich an einem Ort bzw. in einem Haus oder in einer Wohnung wirklich zuhause zu fühlen, ist für fast alle Interviewpartner*innen die Raumgestaltung ein essenzielles Element, das dazu beiträgt. Sie betonen die Bedeutung, den eigenen Wohnraum so einzurichten, dass er sowohl Individualität ausdrückt als auch Gemütlichkeit ausstrahlt. Der persönliche Wohnbereich wird außerdem als Rückzugsort beschrieben, an dem man ungestört man selbst sein kann und in dem man sich gerne aufhält.

Persönliche Gegenstände und Möbel spielen dabei für mehrere der Teilnehmenden (B1, B2, B3, B4, B7, B8) eine wichtige Rolle. Dazu zählen sowohl selbst hergestellte Stücke als auch liebgewonnene Objekte mit langer Geschichte. Eine Befragte schildert, dass sie viele Möbel selbst gebaut oder umgebaut hat und diese auch, wenn möglich, in ein neues Zuhause mitnehmen möchte. Gleichzeitig betont sie, dass sie durchaus in einfachen Verhältnissen leben könne und nicht zwingend eine aufwändige Ausstattung benötige, um sich zu Hause zu fühlen (vgl. B1: 282-288).

Für einige sind Möbel und Dekorgegenstände mehr als bloße Einrichtungsstücke – sie werden als Träger persönlicher Erinnerungen verstanden, weshalb eine gewisse emotionale Bindung zu ihnen besteht. So beschreibt eine Person ihre Wohnung als über Jahrzehnte gewachsen, in der viele der Möbelstücke sie durch verschiedene Lebensphasen hinweg begleitet haben: *„Die Objekte in so einer Wohnung sind Wächter des eigenen Lebens oder Zeugen des eigenen Lebens. Und das ist dann schon so ein bisschen meins.“* (B8: 204-207) Auch die Möglichkeit, den Raum nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, wird mehrfach als wichtig hervorgehoben. Eine Interviewte bezeichnet ihre Wohnung als *„Höhle“* (B4: 263), die sie selbst nach ihren Ideen eingerichtet hat. Für sie ist es von großer Bedeutung, ihre eigenen Bedürfnisse in die Raumgestaltung einfließen zu lassen, etwas, das sie nach eigener Aussage erst im Laufe ihres Lebens gelernt hat (vgl. B4: 261-267).

Neben Individualität spielt auch der Wohlfühlfaktor eine zentrale Rolle. Dabei geht es um eine gemütliche Atmosphäre, die durch persönliche Dekorationen, besondere Möbelstücke und individuelle Gestaltungselemente entsteht. Die Interviewte B3 meint, dass man sich das ganz leicht selbst schaffen kann:

„Es muss gemütlich wirken. Und wenn es nicht gemütlich ist, dann mache ich es mir gemütlich. Durch viele schöne Sachen mich herum. Das brauche ich. Möbel, Dekoration. [...] Also, ich mag nicht diese 0815 Geschichten. [...] Es muss was Besonderes sein. Und gemütlich kann man es sich machen mit irgendwelchen Stoffen oder sowas. Das ist ja kein Problem. Das kann man schon machen.“ (B3: 169-175)

7.4.2 Umgebung

Damit für die Befragten ein Gefühl von Zuhause aufkommt, brauchen sie aber nicht nur einen Wohnraum, den sie nach ihren individuellen Vorstellungen gestalten können. Auch die direkte Umgebung hat einen großen Einfluss auf dieses Empfinden. Der Begriff Umgebung meint dabei zwei verschiedene Ebenen: Zum einen die örtliche Umgebung im Sinne von Natur und Infrastruktur, zum anderen das soziale Umfeld, also die Menschen, mit denen man den Wohnort teilt. Die Interviewte B2 bringt dies treffend zum Ausdruck und betont vor allem die Bedeutung der Nähe zu anderen Personen:

„Zuhause ist ein Ort, wo ich mich wohlfühle. Wo ich gerne bin und wo ich aber auch ein Umfeld habe, wo ich mich wohlfühle. Also zu Hause ist für mich nicht nur mein Zimmer oder meine Wohnung, sondern es gehört immer auch die Umgebung dazu. In einem wunderschönen Zimmer oder Haus sitzen und keine Menschen außenrum ist für mich sinnlos. Dann gehe ich lieber irgendwo anders hin.“ (B2: 267-271)

Für fast alle spielt die soziale Komponente eine ausschlaggebende Rolle. Es ist ihnen wichtig, dass im näheren Umfeld Menschen sind, mit denen sie sich verbunden fühlen. Ein Befragter erklärt, ähnlich wie B2, dass es ihm fast gleichgültig sei, wo er wohnt – entscheidend sei, dass das dortige Beziehungsgeflecht stimme (vgl. B10: 224-227).

Darüber hinaus heben mehrere Befragte hervor, wie wichtig ihnen ein schöner Ausblick und die Wirkung der Umgebung für das persönliche Wohlbefinden sind. Für manche ist es entscheidend, aus dem Fenster ins Grüne oder in die Weite blicken zu können. Der Gedanke, auf eine nahe Wand zu schauen, wird als beengend empfunden (vgl. B2: 253-260).

Die Möglichkeit, Licht, Himmel und Natur zu sehen, wird als zentral für die Lebensqualität beschrieben. B7 verweist dabei auf eine Studie, die besagt, dass bereits der Blick auf Bäume aus dem Fenster nachweislich das Wohlbefinden steigern könne (vgl. B7: 463-468).

Die Offenheit, andere Menschen ins eigene Heim einzuladen und dieses als Ort gemeinschaftlicher Aktivitäten zu nutzen, ist für B9 ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Sie beschreibt,

dass ihre Wohnung derzeit als Treffpunkt und Sitzungsort für den Verein dient, und erzählt, dass Mitglieder sich wie selbstverständlich in ihrer Küche bedienen und ihr diese Tatsache große Freude bereitet. Ihr ist es ein Anliegen, dass sich Eingeladene nicht wie Besucher*innen fühlen, sondern so, als würden sie auch hier leben (vgl. B9: 249-257). Mehr als die Hälfte der Befragten betont zudem, dass auch bauliche und infrastrukturelle Merkmale der Umgebung zur Wohnqualität beitragen. Dazu zählen barrierefreie Zugänge, Balkone, Terrassen und die Ausrichtung des Gebäudes. Kleine alltägliche Freuden wie der Genuss der Morgensonne am Balkon (vgl. B4: 67-70) fördern ebenso das Wohlbefinden wie die Kombination aus einer schönen landschaftlichen Umgebung und angenehmen Menschen in der Nachbar*innenschaft (vgl. B3: 80-82).

7.5 WOAL-Haus

Diese Kategorie fasst die konkreten Vorstellungen der Befragten in Bezug auf das geplante gemeinschaftliche Wohnen zusammen. Die Äußerungen sind dabei in zwei Bereiche gegliedert: die Erwartungen, die an das Leben im WOAL-Haus geknüpft sind und die individuellen Wünsche, wie der Alltag innerhalb dieser Wohnform gestaltet sein sollte.

7.5.1 Erwartungen

Die Erwartungen der Befragten an das Leben im Haus spiegeln zentrale Bedürfnisse im Alter wider: Sicherheit, soziale Nähe, sinnvolle Betätigung und Autonomie. Dabei zeigen sich große Übereinstimmungen im Wunsch nach einem Leben in Gemeinschaft, ohne dabei die individuelle Freiheit und Selbstbestimmung zu verlieren.

Die Mehrheit der Interviewteilnehmer*innen verbindet mit dem gemeinschaftlichen Wohnprojekt ein Gefühl der Sicherheit, sowohl im praktischen Sinne einer verlässlichen Alltagsstruktur als auch im psychosozialen, um nicht zu vereinsamen. Vor allem angesichts zunehmender gesundheitlicher Unsicherheiten im Alter scheint WOAL eine attraktive Perspektive zu bieten. Eine Befragte erklärt, dass ihr sehr bewusst ist, dass man nicht davon ausgehen kann, bis ins hohe Alter gesundheitlich fit und unabhängig von Unterstützung durch andere zu bleiben. Was sie aber auf keinen Fall möchte, ist für Menschen in ihrem Umfeld zur Last zu werden. Deshalb findet sie das Konzept des Vereins so ansprechend:

„Das gibt mir schon Sicherheit. Weil wir so langsam in ein Alter kommen [...] wo wir nicht wissen, wie man in einem halben Jahr beieinander ist [...] Und dann finde ich es schon wichtig, einfach in einem Kreis zu leben, dem das nicht egal ist und wo

aber auch die Struktur so ist, dass die anderen dann durch mich nicht überfordert sind. [...] Ich will nicht eine Last für irgendjemanden sein.“ (B1: 406-411)

In diesem Zusammenhang wird das Konzept von WOAL wegen der Kombination aus gegenseitiger Unterstützung und professioneller Pflege besonders positiv wahrgenommen. Eine Befragte bezeichnet dies als „*Sicherheit, die man geschenkt bekommt*“ (B8: 238) – ein Aspekt, der beruhigend wirke, gerade wenn körperliche oder geistige Einschränkungen Zunehmen sollten (vgl. B8: 237–240). Wichtig ist für die Interviewteilnehmenden dabei, dass Unterstützung auf Gegenseitigkeit beruht und dass niemand überfordert wird. Geschätzt wird die Verbindung von Selbsthilfe und professioneller Begleitung. Es gehe nicht darum, Pflege zu ersetzen, sondern darum, ein Netzwerk zu schaffen, das sowohl Nähe als auch Entlastung ermöglicht. Diese Haltung spiegelt eine neue Form von Verantwortung im Alter wider, die auf Freiwilligkeit und Mitgestaltung beruht.

Der Wunsch, nahestehende Menschen, vor allem die eigenen Kinder, im Pflegefall zu entlasten, wird nicht nur von B1, sondern von einigen anderen geäußert. Die Aussicht, im WOAL-Haus versorgt zu sein, ohne zur Belastung für das familiäre Umfeld zu werden, ist für mehrere der interviewten Personen (B4, B8, B9, B11) ein Argument, das für einen Einzug spricht.

Soziale Nähe und Alltagsgemeinschaft sind weitere Aspekte, die alle Befragten erhoffen zu erhalten, sollten sie sich für den Einzug ins das Haus entscheiden. Wobei zugleich, wie bereits in vorigen Abschnitten geschildert, die Notwendigkeit einer Rückzugsmöglichkeit betont wird. Bei dieser sozialen Nähe soll es um ein aktives Miteinander in Form von anregenden Gesprächen, gemeinsamen Aktivitäten und spontanen Begegnungen gehen. Dass Gemeinschaft auch Reibung bedeuten kann, ist allen bewusst. Ein Interviewteilnehmer meint aber, dass er das gerne in Kauf nimmt, da die Vorzüge überwiegen: „*Ich kann mir eben sehr gut vorstellen im WOAL-Haus zu leben, weil ich dann Menschen wieder um mich habe, die mich dann vielleicht auch mal nerven. Aber mir ist lieber, mich nervt einmal jemand, als ich sitze allein irgendwo.*“ (B11: 80–84)

Über die individuelle Lebensqualität hinaus sehen einige Befragte in diesem Konzept ein Projekt mit gesellschaftlicher Relevanz. Eine Teilnehmerin beschreibt es als zukunftsweisendes Modell gemeinschaftlichen Alterns:

„Und ich sehe dieses WOAL-Projekt [...] nicht nur als Projekt für 79 Leute, die da wohnen, sondern das ist ein, wie soll ich sagen, das ist das erste Projekt, wo ich spüre: Ja, die neuen Alten, sage ich jetzt mal, die haben damit ein Muster. Ja, also das kann sich reproduzieren, muss nicht immer genau dasselbe sein. Aber das ist ein Musterprojekt, das wert ist, weitergeführt zu werden und Zukunftsträchtiges bietet. Also das ist, wenn man so will, auch ein politisches Projekt in meinen Augen.“ (B6: 289–295)

Die Aussagen der Interviewten verdeutlichen die Erwartung, dass die im Haus gegebene Wohn- und Alltagsstruktur zur Erleichterung des sozialen Lebens im Alter beiträgt.

Die Befragten erhoffen sich, durch einen Einzug aktiv zu bleiben und nicht in soziale Isolation zu verfallen. Zudem spielt das Pflegekonzept, durch das die Teilnehmer*innen ihre Selbstbestimmung gewahrt sehen, eine zentrale Rolle in ihrem Entscheidungsprozess.

Darüber hinaus wird WOAL nicht nur als Wohnform, sondern auch als gesellschaftliches Statement gesehen. Es gibt Hoffnung, dass sich die Wahrnehmung des Alters in der Gesellschaft zum Positiven ändert und zukünftig mehr alternative Wohnmöglichkeiten für diese Bevölkerungsgruppe angeboten werden.

7.5.2 Konkrete Wünsche

Grundsätzlich zeigen sich alle Befragten sehr zufrieden mit dem, was im Rahmen des Wohnprojekts bereits geplant ist. Die Raumaufteilung, die Gemeinschaftseinrichtungen sowie das grundlegende Konzept des solidarischen Zusammenlebens stoßen auf breite Zustimmung. Einige äußern zwar den Wunsch nach größeren individuellen Wohneinheiten, sind sich jedoch der finanziellen Gegebenheiten und der deshalb notwendigen Kompromisse bewusst. Die konkreten Wünsche, die im Rahmen der Interviews formuliert wurden, betreffen daher weniger grundlegende Änderungen am Konzept, sondern eher Vertiefungen und persönliche Präferenzen für den künftigen Alltag im WOAL-Haus.

Ein verbreitetes Thema unter den Wünschen betrifft die Möglichkeit, sich auch im Alter regelmäßig zu bewegen – idealerweise mit den anderen Bewohner*innen gemeinsam. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um leicht zugängliche, wohltuende Bewegung in der Gruppe, die in den Alltag integriert ist. Ein paar der Interviewten (B2, B6, B10) wünschen sich dafür ein morgendliches Angebot wie Gymnastik, Yoga oder Spaziergänge. Dabei wird die Regelmäßigkeit eines solchen Angebotes als erstrebenswert hervorgehoben. Mehrere Befragte betonen, dass in ihren Augen gemeinsames Essen eine zentrale

Rolle für das soziale Miteinander spielt. Das Teilen von Mahlzeiten stifte Verbindung und fördere das Gefühl von Gemeinschaft. So wünscht sich eine Befragte, dass mehr oder weniger regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten Teil des Alltags im WOAL-Haus werden:

„Gemeinsame Mahlzeiten ab und zu wären schon fein. Ich glaube gemeinsames Essen verbindet, das ist einfach was ganz Nährendes. Ja, also im wahrsten Sinne des Wortes. Essen hat immer vom ersten Moment an eine wichtige Bedeutung im Leben.“
(B1: 384-386)

Auch andere teilen diesen Wunsch nach gemeinsamen Momenten im Alltag, sei es beim Kaffeetrinken, bei spontanen Gesprächen oder bei der Organisation kleiner gemeinsamer Veranstaltungen (vgl. B4: 281–285). Diese scheinbar alltäglichen Interaktionen werden als wesentlich für das Wohlbefinden im gemeinschaftlichen Wohnumfeld wahrgenommen.

Sehr geschätzt wird die Bereitstellung gemeinschaftlicher Räume für kreative Tätigkeiten etwa zum Werken, Malen, Nähen oder Basteln. Ein Musikzimmer, eine Werkstatt und ein Raum für handwerkliches oder künstlerisches Tun wurden mehrfach positiv erwähnt und sind für viele ein wichtiger Bestandteil des erhofften Alltags. Ein Interviewteilnehmer hebt besonders hervor, dass es wichtig sei, solche Tätigkeiten direkt im Haus ausführen zu können und nicht auf externe Angebote angewiesen zu sein. Er würde im Zuge dessen einen Fitnessraum sehr schätzen (vgl. B11: 196–200). In einigen Fällen wurde auch der Wunsch geäußert, die Nutzung der Räume möglichst flexibel und mitgestaltbar zu halten. So solle etwa über die Nutzung eines vorgesehenen Büroraums noch nachgedacht werden, möglicherweise könne dieser stattdessen kreativen Zwecken dienen (vgl. B3: 220–225). Die Bedeutung solcher Räume liegt nicht nur in der Ausführung von Hobbys, sondern auch in der Aufrechterhaltung von Aktivität, Eigenständigkeit und persönlichem Ausdruck. Etwa die Hälfte der Interviewten formulierten darüber hinaus den Wunsch nach spezifischen kulturellen Angeboten, wie Lesekreisen, Konzert- oder Theaterbesuchen, die sie sich als gemeinschaftlich organisierte Aktivitäten im Projekt vorstellen können.

Ein besonders konkreter Wunsch bezieht sich auf gemeinsames Musizieren. Das Bild einer Musikgruppe innerhalb des Hauses wird von mehreren Personen als bereichernd beschrieben. B1 stellt fest, dass das ohne großen Aufwand umgesetzt werden könne: *„Mein Traum ist schon, dass wir dort wirklich Musikgruppen machen. Ja, das wäre schön. [...] Dazu braucht es eigentlich nur uns. Eine Motivation und Leute, die das machen wollen.“* (B1: 418–420)

Auch das aktive Mitwirken im Haus, zum Beispiel bei der Verwaltung des Projektes, der Organisation von Workshops oder anderen Angeboten wurde mehrfach als positives Merkmal geäußert, das sie gerne umsetzen würden. Dabei geht es nicht nur um das Beschäftigtsein, sondern um die Möglichkeit, sich als wertvoller Teil der Gemeinschaft zu erleben und weiterhin eine sinnvolle Aufgabe im Alltag zu übernehmen (vgl. B6: 497-502; vgl. B9: 326-334).

8 Diskussion der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen

In diesem Kapitel werden die empirischen Ergebnisse der Interviews mit dem theoretischen Bezugsrahmen in Verbindung gesetzt und entlang der beiden Forschungsfragen diskutiert. Ziel ist es, zentrale Zusammenhänge zwischen den identifizierten Kategorien und theoretischen Konzepten herauszuarbeiten sowie die Bedeutung dessen für das gemeinschaftliche Wohnkonzept von WOAL darzustellen. Dabei wird die Analyse von Beziehungen zwischen den Kategorien im Sinne der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz berücksichtigt. Die Diskussion gliedert sich in zwei Teile: Zunächst erfolgt die Beantwortung der ersten Forschungsfrage, in der es um die Dimensionen von Lebensqualität und deren subjektive Sinnbezüge geht. Im Anschluss wird die zweite Forschungsfrage behandelt, die sich auf die Umsetzungsmöglichkeiten dieser Faktoren im Rahmen des Wohnkonzepts WOAL konzentriert.

8.1 Forschungsfrage 1

Welche Faktoren sind für Menschen ab 60 Jahren essenziell für ihre persönliche Lebensqualität und wie äußert sich der Aspekt der Sinnfindung in diesem Verständnis?

Die Auswertung der Interviews mittels der Inhaltsanalyse nach Kuckartz hat sechs relevante Kategorien ergeben, deren Zusammenspiel ein vielschichtiges Bild des subjektiven Erlebens von Lebensqualität im Alter darstellt: soziale Kontakte, Gesundheit und Fitness, Selbstbestimmung und Autonomie, Aktivitäten, Bewältigungsstrategien und Naturverbundenheit. Darüber hinaus wurden soziales Engagement, die Übernahme von Aufgaben, die grundlegende Lebensorientierung, Spiritualität bzw. Weltanschauung und das Flow-Erleben als wichtige Sinnquellen identifiziert.

Ein für alle befragten Personen zentraler Faktor ist das Vorhandensein positiver sozialer Kontakte. Diese werden nicht nur als Quelle von Unterstützung und Sicherheit erlebt, sondern vor allem als elementarer Bestandteil von Lebensfreude. Auch mehrere wissenschaftliche Studien zeigen, dass soziale Einbindung und Zugehörigkeit zu den wichtigsten Dimensionen der Lebensqualität älterer Personen zählen (vgl. van Leeuwen et al. 2019: 1; vgl. Rondon/ Ramirez 2018: 3-4; vgl. Reker & Wong, 2012).

Damit diese Beziehungen als bereichernd erlebt werden, sind vor allem zwei Komponenten ausschlaggebend: Ihre Alltagstauglichkeit und ihre Qualität. Alltagstauglichkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass soziale Kontakte für ältere Menschen möglichst niederschwellig und ohne großen organisatorischen oder physischen Aufwand zugänglich sein sollten. Besonders geschätzt wird deshalb ein nahes soziales Umfeld, das spontane Begegnungen und unkomplizierten Austausch ermöglicht. In diesem Sinne werden gute nachbarschaftliche

Beziehungen vielfach als bedeutsam empfunden. Die Erfüllung dieses Bedürfnisses nach leicht zugänglichen sozialen Kontakten ist für die meisten der Befragten einer der Hauptgründe, die für den Einzug in das WOAL-Haus sprechen und wird auch im Konzept des Vereins explizit als eine der Säulen von Lebensqualität erwähnt (vgl. WOAL 2025: 36).

Neben der Alltagstauglichkeit ist die Qualität der Beziehungen entscheidend. Vor allem langjährige Freund*innenschaften werden geschätzt, da sie sich aufgrund der geteilten Biografien durch ein hohes Maß an Vertrauen und tiefes gegenseitiges Verständnis auszeichnen.

Dass zwischenmenschliche Beziehungen weit über die emotionale Bedeutung hinausgehen, zeigen nicht nur die Aussagen der Befragten, sondern auch aktuelle Erkenntnisse aus der Public Health-Forschung. So wird soziale Eingebundenheit heute als ebenso bedeutsam für die Gesundheit und Lebenserwartung eingeschätzt wie klassische medizinische Präventionsfaktoren wie z.B. eine ausgewogene Ernährung (vgl. Dunbar 2025). Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass tragfähige Beziehungen nicht nur das psychische Wohlbefinden stärken, sondern auch einen Einfluss auf die körperliche Gesundheit haben – ein Faktor, der von den Interviewteilnehmer*innen als weitere Voraussetzung für ein glückliches Leben im Alter genannt wurde. Auffallend ist hierbei, dass es weniger um den tatsächlichen Gesundheitszustand geht, sondern mehr um die subjektive Einschätzung bzw. Bewertung dessen. Dieser Aspekt findet sich auch in der Literatur, wo beschrieben wird, dass selbst ein gesundheitlich objektiv herausfordernder Zustand mit einem hohen subjektiven Erleben von Lebensqualität einhergehen kann, weil diese wesentlich durch die persönliche Bewertung der eigenen Situation bestimmt wird (vgl. Renneberg/ Lippke 2006: 30).

Zwar sind sich die Befragten einig, dass körperliche Einschränkungen mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher werden, doch versuchen viele dem durch regelmäßige Bewegung und Sport entgegenzusteuern. Dies steht im Einklang mit den Erkenntnissen der WHO, wonach funktionale Fähigkeit, also die Möglichkeit, das zu tun, was für einen selbst von Bedeutung ist, entscheidend für gesundes Altern ist (vgl. WHO 2016: 14).

Gesundheit und die dadurch gegebene Mobilität werden eng mit Autonomie verknüpft: Wer sich frei bewegen kann, wahrt seine Unabhängigkeit. Somit ist das Bemühen Mobilitätseinschränkungen vorzubeugen oder zu minimieren mit dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung verbunden. Das ist ein Motiv, das sich konsistent in den Interviews zeigt und auch aus der verarbeiteten Literatur hervorgeht. Dort wird dargestellt, dass für viele ältere Menschen Selbstbestimmung deshalb so wichtig ist, da sie eng mit Würde, Kontrolle und dem eigenen Selbstwertgefühl verknüpft ist. Abhängigkeit, etwa durch gesundheitliche Einschränkungen

oder einen möglichen Umzug in ein Pflegeheim, wird häufig als Bedrohung dieser Werte erlebt (vgl. van Leeuwen et al. 2019: 23).

Für die Befragten ist dies, neben dem sozialen Umfeld, der ausschlaggebende Punkt für das Interesse an WOAL, in dessen Konzept das Prinzip der Selbstbestimmung als einer der grundlegenden Pfeiler bezeichnet wird (vgl. WOAL 2025: 36).

Ein weiterer bedeutender Einflussfaktor ist das Tätigsein, sei es durch kreative, handwerkliche, sportliche oder kulturelle Aktivitäten. Diese Vielfalt zeigt, dass Lebensqualität stark mit aktiver Lebensgestaltung verbunden ist. Dabei geht es einerseits um das Ausüben bestimmter Interessen und andererseits, darüber hinausgehend, um das Bedürfnis, eine konkrete Aufgabe zu übernehmen, die das Gefühl vermittelt, einen Beitrag zu leisten. Diese Form von Engagement ist eng mit dem Empfinden von Sinn verknüpft. Es geht darum persönliche Fähigkeiten einzusetzen, intellektuell gefordert zu sein und dadurch Selbstwirksamkeit zu erleben. Vor allem Antonovsky und Sagy (1990) betonen diese Bedeutung der Findung von sinnstiftenden Aufgaben in der Zeit des Ruhestandes, wegen des Verlusts der sinngebenden Rolle der Erwerbsarbeit (vgl. Antonovsky/ Sagy 1990: 367).

Oft wird eine derartige Aufgabe in sozialem Engagement gefunden. Die Bandbreite reicht dabei von informeller Unterstützung im Freundes- und Bekanntenkreis über ehrenamtliche Tätigkeiten in Vereinen bis hin zu gesellschaftspolitischem Aktivismus. Im Lichte der Theorie von Tausch (2011: 75), wonach sinnstiftende Tätigkeiten Struktur und Selbstwirksamkeit vermitteln, besonders dann, wenn sie mit persönlichen Zielen verbunden sind und als wichtig erlebt werden, lassen sich diese Aussagen klar einordnen. Die Ergebnisse zeigen, dass viele der Teilnehmer*innen ihr soziales Engagement genau in diesem Sinne verstehen: als Aufgabe, die nicht nur mit Anstrengung, sondern auch mit persönlicher Identifikation verbunden ist und ihnen das Gefühl verleiht, einen Beitrag für das eigene Umfeld oder die Gesellschaft zu leisten. Indem sie andere oder ein gesellschaftlich bedeutsames Ziel unterstützen und ihre Fähigkeiten einbringen, erleben sie sich als wirksam, „nützlich“ (wie B8 es ausdrückt) und in einem größeren Zusammenhang sinnhaft eingebettet.

Ein wesentlicher Befund der vorliegenden Untersuchung zeigt sich in der Art und Weise, wie ältere Menschen mit den Herausforderungen des Alters umgehen. Die Interviews belegen, dass die dafür gefundenen Bewältigungsstrategien mit der individuellen Lebensorientierung im Zusammenhang stehen. Dabei wird deutlich, dass der Umgang mit altersspezifischen Belastungen wie körperlichen Einschränkungen oder der Umstellung des Lebensrhythmus nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben nicht nur Resilienz erfordert, sondern auch eine reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie. Die genannten

Strategien – von Akzeptanz über bewusste Anpassung der Ansprüche bis hin zum aktiven Umgang mit Einschränkungen – zeigen eine hohe Selbstreflexivität und eine klare Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Dies deckt sich mit dem am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung entwickelten SOK-Modell, wonach sich die Lebensqualität im Alter vor allem durch Selektions-, Optimierungs- und Kompensationsprozesse stabilisieren lässt (vgl. Baltes 2004). Die Interviewten berichten genau von solchen Prozessen: So wird etwa körperlicher Leistungsabbau durch geistige oder soziale Aktivitäten kompensiert, der Rückzug aus manchen Lebensbereichen selektiv gestaltet oder durch gezielte Selbstdisziplin eine Balance zwischen Aktivität und Erholung angestrebt.

Zugleich ist erkennbar, dass die genannten Bewältigungsmechanismen nicht bloß funktionale Anpassungen sind, sondern vielfach mit einem übergeordneten Sinnverständnis verbunden sind. Die Akzeptanz der aktuellen Situation, das Vertrauen in die eigene Lebenserfahrung oder die Offenheit gegenüber Veränderungen wurzeln häufig in einer inneren Haltung, die durch die persönliche Lebensgeschichte geprägt ist. Viele der Befragten orientieren sich dabei an Werten wie Dankbarkeit, Achtsamkeit, Solidarität und Verantwortungsbewusstsein – Haltungen, die nicht nur beruhigend wirken, sondern auch als bedeutende Ressource zur Sinnfindung verstanden werden können. Nicht das Ausbleiben von Schwierigkeiten oder Verlusten garantiert zufriedenes Altern, sondern vielmehr die Art und Weise, wie diesen Herausforderungen begegnet wird – ein Aspekt, der sich mit dem Konzept des „Sense of Coherence“ nach Antonovsky (1987) in Einklang bringen lässt. Demnach trägt das Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit entscheidend zur Stärkung der Gesundheit und des subjektiven Wohlbefindens bei.

Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass die Erfahrung von Lebenssinn auch mit einem reflektierten Rückblick auf das eigene Leben verbunden ist. Die Fähigkeit, das Leben als zusammenhängend und sinnhaft zu deuten, auch mit Blick auf Krisen und Umbrüche, stellt eine nützliche Ressource im Alter dar. So formulierten Befragte, dass sie heute auf eine Vielzahl an Erfahrungen zurückgreifen können, die ihnen helfen, gegenwärtige Herausforderungen mit mehr Ruhe und Vertrauen zu meistern. Wie Schnell (2016: 38) und Rügger (2017: 5) beschreiben, ist diese Form der Integration biografischer Erfahrungen in eine insgesamt stimmige Lebensgeschichte ein wichtiger Einflussfaktor auf das Sinnempfinden im Alter. Dabei geht es nicht um eine objektive Aufzählung von Stationen oder Erfolgen, sondern um eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte, die Identität stärkt, Selbstakzeptanz fördert und den Blick auf das eigene Leben mit Versöhnlichkeit und Lebensbejahung prägt (vgl. Rügger 2017).

Neben dieser Lebensrückschau und Biografiearbeit wird in der Literatur auch häufig die Rolle von Spiritualität und Religion als wichtige Quellen des Sinnempfindens im Alter erwähnt (vgl. Menche 2011; Reker & Wong 2012; Rügger 2017). Die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit zeigen aber ein deutlich differenzierteres Bild. Für die Mehrheit der Befragten spielen zumindest traditionelle religiöse Glaubenssysteme kaum oder gar keine Rolle. Viele grenzen sich bewusst von kirchlich geprägten Vorstellungen ab, bezeichnen sich selbst als atheistisch oder betonen, dass sie Religion als nicht relevant für ihr Leben empfinden. Diese Beobachtung steht im Einklang mit gesellschaftlichen Entwicklungen, die auf eine zunehmende Individualisierung religiöser Bindungen und eine stärkere Betonung persönlicher Sinnsuche außerhalb institutionalisierter Religionen hinweisen (vgl. Gebhardt et al. 2005). Dennoch zeigt sich, dass Spiritualität in einem breiter gedachten Verständnis, als ein Empfinden von Verbundenheit mit etwas Größerem, Staunen über das Leben oder ehrfürchtiger Naturerfahrungen, sehr wohl eine Rolle für das Sinnerleben der befragten älteren Personen spielt. Auch eine wissenschaftlich geprägte Weltsicht, die mit tiefer Ehrfurcht gegenüber der Komplexität des Lebens und des Universums einhergeht, wird oft genannt. Diese Form des spirituellen Staunens erfüllt scheinbar eine ähnliche psychologische Funktion wie religiöser Glaube: Sie stiftet Orientierung, erzeugt Demut, fördert Achtsamkeit und kann als Quelle von Sinnhaftigkeit erlebt werden. Insgesamt fällt auf, dass sich Spiritualität bei den meisten Befragten vor allem in Form einer tief empfundenen Verbindung zur Natur äußert. Sei es aufgrund eines Staunens und einer Bewunderung ihrer Komplexität, im achtsamen Erleben von Landschaften oder in naturwissenschaftlich geprägten Weltanschauungen.

Diese enge Beziehung zur natürlichen Umwelt verweist zugleich auf einen weiteren bedeutsamen Einflussfaktor auf die Lebensqualität älterer Menschen: die Naturverbundenheit. Dabei reicht das Spektrum von einfachen Momenten des Innehaltens im Grünen bis hin zu regelmäßigen, bewusst gestalteten Aufenthalten in Wäldern, Bergen oder Gärten. Oft geht es um das subjektive Erleben von Ruhe, Erholung und innerer Balance. Natur wird als Kraftquelle verstanden, die es ermöglicht, Abstand zum Alltag zu gewinnen und sich selbst näher zu kommen. Diese Aussagen lassen sich mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zur heilsamen Wirkung von Naturerleben belegen. So betont Spitzer (2020), dass der Aufenthalt in der Natur eine Vielzahl positiver Effekte auf die psychische und physische Gesundheit hat. Naturerfahrungen senken nachweislich den Blutdruck, reduzieren den Stresshormonspiegel und fördern die emotionale Stabilität. Auch das Verharren in negativen Gedankenspiralen nimmt ab, während positive Emotionen und Konzentrationsfähigkeit zunehmen. Diese Effekte zeigen sich, unabhängig davon, ob es sich um ausgedehnte Wanderungen oder kurze

Aufenthalte im Grünen handelt. Das deckt sich mit den Beschreibungen vieler Interviewtenehmer*innen, für die bereits ein Balkon, ein Garten oder ein kurzer Spaziergang ausreichend ist, um sich besser zu fühlen. Zudem wird Natur von den Befragten nicht nur als Rückzugsort geschätzt, sondern auch als Raum für Aktivität. Gartenarbeit, Waldspaziergänge oder die Pilzsuche werden nicht nur als wohltuend beschrieben, sondern auch als bedeutsame Handlungen, die, selbst bei altersbedingten Einschränkungen, weiterhin möglich und sinnstiftend bleiben.

Neben der regenerativen und erfüllenden Wirkung der Natur beschreiben viele Befragte auch, dass sie gerade in naturnahen Tätigkeiten in einen Zustand tiefer Versunkenheit und Konzentration gelangen. Natur wird nicht nur als äußere Umgebung, sondern auch als innerer Erfahrungsraum erlebt, in dem Zeit und Alltag in den Hintergrund treten. Solche Beschreibungen weisen auf ein weiteres bedeutsames Phänomen hin, das in der Analyse eine Rolle spielt: das sogenannte Flow-Erleben.

Solche Flow-Momente treten für die Befragten in ganz unterschiedlichen Kontexten auf, zum Beispiel bei künstlerischen Tätigkeiten, handwerklicher Arbeit oder bei der Gartenarbeit. Entscheidend ist dabei weniger die konkrete Aktivität als vielmehr das subjektive Erleben völliger Vertiefung, das mit einem intensiven Gegenwertsgefühl, innerer Ruhe und dem Verlust des Zeitgefühls einhergeht (vgl. Becker 2024: 247). Dieses Phänomen entspricht der von Csikszentmihalyi (1975) beschriebenen Flow-Theorie, in der betont wird, dass dieses Empfinden dann entsteht, wenn eine Person mit ihren Fähigkeiten in einem ausgewogenen Verhältnis zu den Anforderungen einer Aufgabe steht.

Die Interviewten berichten davon, wie solche Momente ihnen helfen, sich selbst nahe zu sein, sich als wirksam zu erleben und emotionale Ausgeglichenheit zu finden. Das damit verbundene Gefühl von innerer Kohärenz unterstreicht die Verbindung zwischen Flow-Erleben und der individuellen Sinnstiftung. Dabei wird deutlich, dass es häufig alltägliche Handlungen sind, die als Quelle tiefer Zufriedenheit dienen. Interessant ist, dass das Flow-Erleben nicht nur als Mittel zum Bei-sich-Ankommen verstanden wird, sondern auch soziale Qualitäten beinhalten kann: B11 beschreibt, wie sich in Momenten beim Tanzen ein starkes Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen einstellt. Insgesamt zeigt sich, dass in solchen Situationen eine tiefgehende Form subjektiven Sinnerlebens spürbar wird, die durch das Zusammenspiel von Konzentration und innerer Erfüllung das Wohlbefinden stärkt.

Die Analysen verdeutlichen, dass der Aspekt der Sinnfindung nicht als eigenständige, isolierte Kategorie zu betrachten ist, sondern vielmehr quer zu den anderen Einflussfaktoren von Lebensqualität verläuft und eng mit diesen verwoben ist. Sinn entsteht häufig dort, wo

Menschen soziale Verbundenheit erleben, sich aktiv einbringen können oder ihre grundlegende Lebensorientierung tragend wird, um mit den Herausforderungen des Älterwerdens umzugehen. So können etwa körperliche Aktivität oder Naturerleben nicht nur als gesundheitsfördernd empfunden werden, sondern auch als Gelegenheit, sich selbst wahrzunehmen, im Moment präsent zu sein und innere Ausgeglichenheit zu finden. Diese Beobachtungen decken sich auch mit der Theorie, wonach das Erleben von Sinn in einem engen Zusammenhang mit einem höheren psychischen Wohlbefinden sowie einer gesteigerten subjektiven Lebensqualität steht (vgl. Mehnert et al. 2007: 183).

8.2 Forschungsfrage 2

Wie könnten sich die entscheidenden Einflussfaktoren aus der Sicht der Befragten konkret in einem gemeinschaftlich und solidarisch organisierten Wohnkonzept wie in dem des Vereins WOAL umsetzen lassen, um die Lebensqualität der Bewohner*innen zu fördern?

Für die Beantwortung der zweiten Forschungsfrage ist es zunächst wesentlich, ein Verständnis dafür zu entwickeln, welche Vorstellungen und Bedürfnisse die Befragten mit dem Ort verbinden, an dem sie leben und vor allem welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit dieser Ort für sie als echtes Zuhause erlebbar wird.

Die Interviews zeigen, dass dieses Erleben weit über das bloße Vorhandensein eines Wohnraums hinausgeht. Vielmehr beschreibt es einen vielschichtigen, emotional besetzten Ort, an dem Individualität, Rückzug, Geborgenheit und soziale Eingebundenheit in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen. Dieses subjektive Gefühl von Zuhause bildet eine zentrale Grundlage für das Empfinden von Lebensqualität und ist verknüpft mit Bedürfnissen nach Autonomie, Sicherheit, Identität und Zugehörigkeit – Faktoren, die auch in theoretischen Überlegungen zum Wohnen im Alter immer wieder als bedeutend hervorgehoben werden (vgl. Kricheldorff 2008; Schönfeld/ Lukas 2008).

Ein wichtiger Aspekt zur Erreichung dieses Wohlbefindens liegt für die Senior*innen in der Gestaltung des eigenen Wohnraums. Es wurde mehrfach betont, dass dieser individuell eingerichtet und persönlich geprägt sein muss, um als Rückzugsort und Ausdruck der eigenen Identität empfunden zu werden. Dabei spielen persönliche Gegenstände, Erinnerungsstücke und selbst gewählte Möbel eine wichtige Rolle. Sie verleihen dem Raum nicht nur Atmosphäre, sondern dienen als emotionale Anker, die durch ihre Verbindung zur eigenen Biografie ein Gefühl von Vertrautheit schaffen. Der Wohnraum soll dabei nicht nur funktional, sondern auch „gemütlich“ sein – ein Begriff, der häufig als Synonym für emotionales

Wohlbefinden verwendet wurde. Für die Befragten bedeutet dies mit Blick auf das WOAL-Haus, dass auch im Rahmen eines gemeinschaftlichen Wohnprojekts der persönliche Rückzugsort ein individuell gestaltbarer Raum bleiben muss. Außerdem wurde öfters der Wunsch geäußert, eigene Möbel, Erinnerungsstücke oder selbst gefertigte Gegenstände in das neue Zuhause mitnehmen zu können – nicht nur für das eigene Zimmer, sondern auch für Gemeinschaftsräume. Die Möglichkeit, die Gestaltung des gemeinschaftlich genutzten Raums mitzuprägen, wird als wichtig erachtet. Sie soll nicht standardisiert vorgegeben, sondern im gemeinsamen Austausch entwickelt werden, um eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle wiederfinden können.

Das Zuhause wird über die Raumgestaltung hinausgehend auch durch die unmittelbare Umgebung geprägt. Dabei wird Umgebung in einer doppelten Bedeutung verstanden: Einerseits im physischen Sinn als Wohnlage, Naturanbindung und infrastrukturelle Ausstattung, andererseits im zwischenmenschlichen Sinn als Zusammenspiel mit dem sozialen Umfeld.

Der Blick ins Grüne, der Zugang zu Licht und Luft, eine schöne Aussicht oder das Erleben von Natur im direkten Umfeld werden dabei genauso als wichtige Elemente eines wohltuenden Wohnumfelds genannt wie barrierefreie Zugänge, Terrassen oder die Ausrichtung des Hauses. Diese Aspekte wirken sich nicht nur auf das Wohlbefinden aus, sondern fördern auch Mobilität und Teilhabe, was, wie die ÖPIA (2019: 51) beschreibt, zentrale Voraussetzungen für eine gelingende Lebensgestaltung im höheren Lebensalter sind. Besonders die individuelle Mobilität spielt dabei eine Schlüsselrolle, da sie bestimmt, in welchem Ausmaß ältere Menschen ihr Leben selbstständig organisieren und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Von ebenso großer Bedeutung ist die soziale Dimension. Viele der Befragten betonen, dass ein Ort erst dann als Zuhause empfunden wird, wenn er von einer sozialen Umgebung getragen ist, in der man sich wohlfühlt. Dabei geht es nicht zwingend um Familie im engeren Sinn, sondern um das Gefühl, mit den Menschen verbunden zu sein, die im näheren Umfeld leben. Diese Aussagen der Befragten lassen sich in ihrer Bedeutung mit den Ergebnissen einer Studie der Universität Trier verbinden. Kopp und Jacob (2020: 216) zeigen, dass beim Wohnen im Alter zwei Aspekte zentral sind: zum einen die wohnortnahe Infrastruktur, die die eigenständige Organisation des Alltags erleichtert, zum anderen die soziale Eingebundenheit – also das Gefühl, Teil eines unterstützenden sozialen Netzwerks zu sein.

Diese zunehmende Wichtigkeit sozialer Einbettung lässt sich auch im Kontext gesellschaftlicher Entwicklungen interpretieren. Der demografische Wandel bringt tiefgreifende Veränderungen in familiären Strukturen mit sich: Kleinere Familien, mehr Alleinlebende und

somit ein gesteigener Bedarf an neuen Unterstützungsformen im Alter. Gleichzeitig sorgt der insgesamt verbesserte Gesundheitszustand älterer Menschen dafür, dass die Phase der Pflegebedürftigkeit oft kürzer, die Phase der aktiven Lebensgestaltung jedoch länger ausfällt (vgl. Schönfeld/Lukas 2008; Felsinger et al. 2024). Vor diesem Hintergrund gewinnen soziale Netzwerke und gemeinschaftlich organisierte Wohnformen jenseits der klassischen Familie zunehmend an Relevanz. Gerade weil traditionelle familiäre Versorgungsstrukturen seltener zur Verfügung stehen, steigt das Interesse an alternativen Wohnmodellen, in denen Solidarität, gegenseitige Unterstützung und Mitgestaltung zentrale Rollen spielen.

In den Interviews wurde ersichtlich, dass den Befragten bewusst ist, dass ein derartiges gemeinschaftliches Wohnen, wie es auch im WOAL-Projekt angedacht ist, nicht von selbst gelingt, sondern dass es bestimmter persönlicher Haltungen und klarer struktureller Rahmenbedingungen bedarf, damit ein respektvolles und tragfähiges Zusammenleben im Alltag möglich wird.

Als eine dieser Grundvoraussetzungen wurde die räumliche Gestaltung genannt. Dabei sind vor allem drei räumliche Aspekte von Bedeutung: ausreichend Platz, Rückzugsmöglichkeiten sowie die Möglichkeit zur Mitgestaltung gemeinschaftlich genutzter Räume. Neben der physischen Dimension wird auch die Strukturierung dieser Räume hervorgehoben: Ordnungssysteme, klare Aufteilungen und durchdachte Nutzungskonzepte tragen dazu bei, Chaos zu vermeiden und die Räume funktional und einladend zu halten. Darüber hinaus wird das Vorhandensein eines individuellen Rückzugsorts, der Privatsphäre und Ruhe bietet, als notwendige Ressource gesehen, um in der Gemeinschaft präsent und zugewandt bleiben zu können.

Neben den räumlichen Bedingungen ist für die Befragten auch das zwischenmenschliche Verhalten im Alltag entscheidend. Sie sind sich einig, dass ein gelungenes Miteinander ein hohes Maß an Rücksichtnahme und Toleranz voraussetzt. Wiederholt genannt wird die Wichtigkeit gemeinsamer Werte und Grundhaltungen, etwa in Bezug auf Kommunikation, Konfliktlösung und gegenseitige Unterstützung. Als zentrale Haltungen werden Empathie, Respekt im Umgang miteinander sowie die Bereitschaft genannt, Differenzen auszuhalten und Kompromisse zu finden. Gemeinschaftliches Wohnen wird nicht als konfliktfreier Idealzustand gesehen, sondern als ein Prozess, in dem Verschiedenheit verhandelt und gemeinsam gestaltet werden muss – mit der Zuversicht, dass Konflikte lösbar sind und aus der Auseinandersetzung mit Unterschieden auch Verbundenheit entstehen kann. Das WOAL-Konzept trägt dieser Dimension in mehrfacher Hinsicht Rechnung: Über die soziokratische Selbstverwaltung sind alle Bewohner*innen in Entscheidungsprozesse eingebunden und

übernehmen Verantwortung für das gemeinschaftliche Leben. Außerdem schafft die Struktur mit Gremien wie dem „Wohnzimmertisch“, dem „Wohnkreis“ oder dem „Weisenrat“ eine verlässliche Basis für Mitsprache und Konfliktlösung (vgl. WOAL 2025: 13).

Daran anknüpfend wurde deutlich, dass sich die Befragten von einem gemeinschaftlich organisierten Wohnumfeld nicht nur Rückhalt und soziale Nähe erhoffen, sondern auch eine aktive Mitgestaltung des Alltagslebens. Gewünscht werden gemeinschaftliche Aktivitäten, die sowohl soziale Verbundenheit fördern, als auch zur physischen und psychischen Gesundheit beitragen – sei es durch Bewegung, kreative Ausdrucksformen oder gemeinsame Mahlzeiten. Diese Wünsche stehen in engem Zusammenhang mit anerkannten Einflussfaktoren auf Lebensqualität im Alter, wie zum Beispiel Aktivität und gesellschaftlicher Teilhabe (vgl. Felsinger et al. 2024; van Leeuwen et al. 2019; Rondon/ Ramirez 2018).

So wurde vielfach der Wunsch geäußert, regelmäßige gemeinsame Bewegungsangebote wie Gymnastik oder Yoga in den Alltag zu integrieren, als niederschwellige, gemeinschaftlich getragene Praxis, die Struktur schafft und das körperliche Wohlbefinden steigert. Dies korrespondiert mit theoretischen Erkenntnissen, wonach altersgerechte Wohn- und Lebensformen entscheidend zur Aufrechterhaltung von Mobilität, Gesundheit und Selbstständigkeit beitragen (vgl. ÖPIA 2019; Schönfeld/Lukas 2008). Auch der Wunsch nach gemeinschaftlichen Mahlzeiten oder kulturellen Angeboten wie Lesekreisen und Theaterbesuchen macht deutlich, dass das soziale und kulturelle Leben im Alter als bedeutender Teil von Lebensqualität empfunden wird.

Große Zustimmung erfährt die bereits geplante Bereitstellung gemeinschaftlicher Räume für handwerkliche, künstlerische oder musikalische Tätigkeiten. Diese ermöglichen es den Bewohner*innen, ihre Interessen und Kompetenzen weiterhin auszuleben. Dabei scheint der Aspekt, dass solche Aktivitäten direkt im Haus ausgeübt werden können, besonders attraktiv – was einmal mehr die Wichtigkeit barrierefreier alltäglicher Infrastruktur unterstreicht. Der Wunsch nach Flexibilität und Mitgestaltung bei der Nutzung dieser Räume zeigt, dass es den Befragten nicht um ein vorgefertigtes Angebot geht, sondern um die Möglichkeit, Alltagskultur im besten Sinne selbst zu prägen.

Auch das aktive Mitwirken an organisatorischen und verwaltungstechnischen Aufgaben im Rahmen von WOAL wurde von mehreren Personen als Chance zur Sinnstiftung genannt. Die Möglichkeit, weiterhin Verantwortung zu übernehmen, sei es bei der Planung von Angeboten oder der Übernahme bestimmter Aufgaben im Rahmen der Selbstverwaltung, wird als wichtiger Beitrag zu einem glücklichen Altern gesehen. Dies steht im Einklang mit dem Konzept von „aktivem Altern“, das auf Partizipation, Selbstbestimmung und soziale

Integration setzt – wie es etwa auch im Bundesplan für Seniorinnen und Senioren betont wird (vgl. BMASK 2015: 7).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass viele der Wünsche und Vorstellungen, die in den Interviews geäußert wurden, im Konzept des WOAL-Hauses bereits grundlegend angelegt sind. Die Befragten erkennen und schätzen diese strukturellen und inhaltlichen Rahmenbedingungen als geeignete Antwort auf zentrale Bedürfnisse im Alter wie beispielsweise nach sozialer Nähe und Selbstbestimmung. Bei den Wünschen und Erwartungen geht es weniger um neue Forderungen oder radikale Veränderungen, sondern vielmehr um eine Vertiefung des Verständnisses für die feinen Nuancen und persönlichen Anliegen, die das Leben im Alter lebenswert machen. Es sind die Lebbarkeit von Individualität und Selbstbestimmung, das Zusammenspiel von Gemeinschaft und Freiraum sowie von Mitgestaltung und gegenseitigem Respekt, die letztlich darüber entscheiden, ob gemeinschaftliches Wohnen zu einem echten Zuhause wird.

8.3 Begrenzung der Arbeit

Zum Abschluss des Kapitels sollen die Begrenzungen dieser Forschungsarbeit reflektiert werden. Die erste Limitation besteht darin, dass der Kontakt zu allen Interviewpartner*innen über den Verein WOAL hergestellt wurde. Somit verfügen alle Befragten über einen konkreten Bezug zum Projekt. Viele engagieren sich aktiv im Verein und bringen sich bereits in Arbeitsgruppen oder in konzeptionelle Überlegungen ein. Gleichzeitig ist anzumerken, dass die Einstellungen zum geplanten Einzug ins WOAL-Haus durchaus differenziert sind: Während einige Teilnehmende sehr überzeugt sind und einen Einzug mit Sicherheit planen, äußern sich andere zurückhaltender oder ambivalent gegenüber der konkreten Umsetzung des Wohnmodells in ihrem eigenen Leben. Dennoch stellt diese Stichprobe eine gewisse Selektion dar: Personen, die dem Konzept grundsätzlich skeptisch gegenüberstehen oder keinen Bezug zu gemeinschaftlichen Wohnformen haben, wurden nicht berücksichtigt.

Darüber hinaus ist zu beachten, dass alle Befragten entweder in Wien oder in der näheren Umgebung leben. Die städtische Infrastruktur, das breite Angebot an Kultur- und Freizeitmöglichkeiten sowie die verschiedenen Optionen an Wohnformen beeinflussen vermutlich die Vorstellungen der Teilnehmenden von einem gelingenden Leben im Alter. Die Ergebnisse lassen sich daher nur eingeschränkt auf Menschen übertragen, die in ländlichen oder infrastrukturell schwächer ausgestatteten Regionen leben.

Zudem basiert die Forschungsarbeit auf einer qualitativen Erhebungsmethode mit elf Interviews und erhebt keinen Anspruch auf Repräsentativität. Ziel war es, subjektive Sichtweisen sichtbar zu machen und vertiefte Einblicke in persönliche Bedeutungszuschreibungen von Lebensqualität und Sinn im Alter zu gewinnen. Die Aussagen sind daher kontextgebunden und stark an die individuellen Lebensrealitäten der Befragten geknüpft.

Zuletzt ist anzumerken, dass die Interviewten bereits einen gewissen Idealismus oder eine grundsätzliche Offenheit für alternative Wohn- und Lebenskonzepte mitbringen, da sie sich ansonsten nicht so intensiv mit dem Konzept von WOAL auseinandergesetzt hätten.

9 Fazit und Ausblick

Diese Masterarbeit widmete sich der Frage, welche Faktoren in Österreich lebende Menschen ab 60 Jahren als wesentlich für ihre persönliche Lebensqualität erachten und inwiefern sich der Aspekt der Sinnfindung in dieser Bewertung äußert. Weiters ging es darum, wie sich dieses Verständnis auf ein gemeinschaftlich und solidarisch organisiertes Wohnkonzept, wie jenem des Vereins WOAL, auswirkt. Die Ergebnisse zeigen: Lebensqualität im Alter wird nicht ausschließlich durch gesundheitliche oder materielle Rahmenbedingungen bestimmt, sondern in hohem Maße durch subjektive Einschätzungen, persönliche Sinngebung und soziale Eingebundenheit geprägt.

In den Interviews wurde deutlich, dass die befragten Personen ihr Alter bewusst mit Aktivitäten, der Übernahme verschiedener Aufgaben und sozialer Teilhabe gestalten. Gleichzeitig sind sie bereit, sich reflektiert mit den Herausforderungen des Alterns auseinanderzusetzen. Diese Haltung spiegelt ein neues Altersbild wider, das sich zunehmend vom defizitorientierten Paradigma entfernt und Altern als aktive, selbstbestimmte Lebensphase begreift.

Die Analyse hat verdeutlicht, dass dieses veränderte Verständnis auch neue Anforderungen an das Wohnen im Alter stellt. Wohnformen müssen stärker auf die individuellen Lebensrealitäten älterer Menschen abgestimmt sein und ein Gleichgewicht zwischen Möglichkeiten zur Aktivität, Selbstbestimmung, sozialer Eingebundenheit und Sicherheit, im Sinne von Unterstützung bei Bedarf, bieten.

Das WOAL-Konzept greift viele dieser Anforderungen bereits auf. Besonders geschätzt wird die Kombination aus Gemeinschaft, Mitsprache und professioneller Unterstützung bei gleichzeitiger Wahrung der Autonomie. Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass diese Form des Wohnens mit gewissen Einschränkungen einhergeht – etwa in Bezug auf Besitz, Privatsphäre und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten. Einige Befragte äußerten Zweifel, ob sie bereit wären, diese Kompromisse einzugehen. Daraus lässt sich ableiten, dass gemeinschaftliches Wohnen nicht für alle gleichermaßen geeignet ist, sondern eine bewusste Entscheidung und eine persönliche Prioritätensetzung erfordert. Letztlich geht es darum, abzuwägen, ob das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Teilhabe stärker wiegt als der Wunsch nach individueller Freiheit und vollkommener Privatsphäre.

Unabhängig vom Konzept des Vereins WOAL hat die Forschungsarbeit klar gezeigt, dass ein Handlungsbedarf hinsichtlich der Entwicklung und Förderung alternativer Wohnformen im Alter besteht. Auch vor dem Hintergrund globaler, demografischer Entwicklungen gewinnt die Thematik an Relevanz.

Der „Globale Aktionsplan der UN-Dekade des gesunden Alterns“ (2021–2030), an dem sich Österreich beteiligt, fordert strukturelle Bedingungen, die ein gesundes, aktives und würdevolles Altern ermöglichen (vgl. WHO 2020).

Die Ergebnisse dieser Arbeit legen nahe, dass alternative Wohnformen wie jene des Vereins WOAL, ein möglicher Beitrag zur Umsetzung dieser Ziele sein können. Zudem eröffnen sie neue Handlungsfelder für die Sozialwirtschaft: Hier besteht die Chance, innovative Konzepte zu entwickeln, die Selbstbestimmung und soziale Eingebundenheit in späteren Lebensphasen fördern. Die vorliegende Arbeit liefert dazu nützliche Impulse für eine differenzierte Auseinandersetzung mit der Thematik des qualitativ vollen Wohnens im 3. und 4. Lebensalter. Die Erkenntnisse veranschaulichen, dass die Frage nach dem guten Leben im Alter nicht mit pauschalen Lösungen beantwortet werden kann, sondern Offenheit und Vielfalt in den Angeboten erfordert.

Darüber hinaus bietet diese Untersuchung eine Grundlage für weiterführende, vertiefende Forschungsarbeiten, die sich beispielsweise mit regionalen Unterschieden oder biographischen Einflussfaktoren befassen. Die befragten Personen dieser Erhebung leben fast ausschließlich in Wien oder im nahen Umfeld. Eine interessante Anschlussfrage für zukünftige Forschung wäre daher, ob sich die Vorstellungen von Lebensqualität und Sinn bei älteren Menschen in ländlichen Regionen von jenen in Städten oder Stadtnähe unterscheiden. Ergänzend ließe sich auch untersuchen, inwiefern die Perspektiven von Frauen und Männern auf gemeinschaftliches Wohnen im Alter differieren, da zumindest im Kontext von WOAL bislang vor allem Frauen ein verstärktes Interesse an diesem Wohnmodell zeigen.

Literaturverzeichnis

Amann, Anton (2020a): Altersbilder: Hintergründe und Wirkung. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK).

Amann, Anton (2020b): Lebensqualität im Alter: Die Bedeutung von Bildung und Teilhabe. Evidenzen und Vorschläge. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK).

Amuthavalli Jotheeswaran/ Mikton, Christopher/ Harwood, Rowan/ Gichu, Muthani/ Gaigbe-Togbe, Victor/ Jhamba, Tapiwa/ Pokorna, Daniela/ Stoevska, Valentina/ Hada, Rio/ Steffan, Grace/ Liena, Ana/ Rocard, Eileen/ Diaz, Theresa (2022): The UN decade of healthy ageing: Strengthening measurement for monitoring health and wellbeing of older people. In: Age & Ageing 51/7. <https://academic.oup.com/ageing/article/51/7/afac147/6625700> (letzter Zugriff am 15.08.2025).

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Unter Mitarbeit von Alexa Franke und Nicola Schulte. Tübingen: dgvt- Verlag.

Antonovsky, Aaron/ Sagy, Shifra (1990): Confronting developmental tasks in the retirement transition. In: Gerontologist 30/3, 362–368.

Auhagen, Ann Elisabeth (2000): On the psychology of meaning of life. In: Swiss Journal of Psychology 59/1, 34-48.

Baltes, Paul (2004): Das hohe Alter. Mehr Bürde oder Würde. In: fundiert. Das Wissenschaftsmagazin der Freien Universität Berlin 1/4. https://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/archiv/2004_01/04_01_baltes/index.html (letzter Zugriff am 24.06.2025).

Baltrusch, Ernst (2004): Nachttopf bei Gerichtssitzungen. Wie die Antike den alten Menschen sah und mit ihm umging. In: fundiert. Das Wissenschaftsmagazin der Freien Universität Berlin 1/4. https://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/archiv/2004_01/04_01_baltrusch/index.html (letzter Zugriff am 23.06.2025).

Becker, Florian (2024): Positive Psychologie. Wege zu Erfolg, Resilienz und Glück. Berlin: Springer.

Becker, Florian (o.J.): Flow-Erleben: Theorie von Csikszentmihalyi. <https://wpgs.de/fachtexte/flow-erleben/> (letzter Zugriff am 09.08.2025).

Blättner, Beate (2007): Das Modell der Salutogenese. Eine Leitorientierung für die berufliche Praxis. In: Prävention und Gesundheitsförderung 2, 67 – 73.

Brüsemeister, Thomas (2008): Qualitative Forschung. Ein Überblick. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 2. Auflage.

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2015): Altern und Zukunft. Bundesplan für Seniorinnen und Senioren. <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=198> (letzter Zugriff am 05.12.2024).

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2024): Wohnen zuhause. https://www.oesterreich.gv.at/themen/bauen_und_wohnen/wohnen/5/Seite.2040020.html (letzter Zugriff am 08.05.2025).

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2023): Altersbilder. Wie wir uns das Alter vorstellen. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/aelter-werden/altersbilder.html#welche-altersbilder-gibt-es> (letzter Zugriff am 17.06.2025).

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2025a): Alten- und Pflegeheime. <https://pflege.gv.at/de/pflegeheim> (letzter Zugriff am 08.05.2025).

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2025b): Seniorinnen- und Seniorenpolitik. <https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Soziales/Soziale-Themen/Seniorinnen--und-Seniorenpolitik.html> (letzter Zugriff am 02.07.2025).

Bundeskanzleramt Österreich (2021a): Altersgerechtes Wohnen. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/wohnen-im-alter/altersgerecht-wohnen.html#wohnen-zu-hause> (letzter Zugriff am 08.05.2025).

Bundeskanzleramt Österreich (2021b): Gesamte Rechtsvorschrift für Gesundheits- und Krankenpflegegesetz, Fassung vom 12.08.2025. <https://www.ris.bka.gv.at/geltendefassung/bundesnormen/10011026/gukg,%20fassung%20vom%2002.07.2021.pdf> (letzter Zugriff am 12.08.2025).

Bundeskanzleramt Österreich (2025): Betreutes Wohnen. https://www.oesterreich.gv.at/themen/bauen_und_wohnen/wohnen/5/Seite.2040030.html (letzter Zugriff am 08.05.2025)

Cohn-Schwartz, Ella/ de Paula Couto, Clara M/ Fung, Helene H/ Graf, Sylvie/ Hess, Thomas M/ Liou, Shyhnian/ Nikitin, Jana/ Rothermund, Klaus (2023): Contact With Older Adults Is Related to Positive Age Stereotypes and Self-Views of Aging: The Older You Are the More You Profit. In: The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 78/ 8, 1330–1340. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36864682/> (letzter Zugriff am 23.06.2025).

Deutscher Pflegeverband (o.J.): Pflegemodell nach Orem. <https://www.dpv-online.de/pdf/angergeb/Orem.pdf> (letzter Zugriff am 02.08.2025).

Dimmel, Nikolaus/Schmid, Tom (2013): Soziale Dienste in Österreich. Innsbruck/Wien/Bozen: Studien Verlag.

Dresing, Thorsten/Pehl, Thorsten (2018): Praxisbuch Interview, Transkription und Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende. Marburg: dr. dresing & pehl GmbH. 8. Auflage.

Dunbar, Robin (2025): Why friendship and loneliness affect our health. In: Annals of the New York Academy of Sciences 1545/ 1, 52–65. <https://doi.org/10.1111/nyas.15309> (letzter Zugriff am 21.08.2025).

Felsinger, Richard/ Mayer, Susanne/ Haidinger, Gerald Haidinger/ Simon, Judit (2024): Aging Well? Exploring Self-Reported Quality of Life in the Older Austrian Population Based on Repeated Cross-Sectional Data. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08959420.2024.2423102#abstract> (letzter Zugriff am 26.06.2025).

Flick, Uwe (2002): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. 6. Auflage.

Flick, Uwe/ von Kardoff, Ernst /Steinke, Ines (2012): Was ist qualitative Forschung? Einleitung und Überblick. In: Uwe Flick/ Ernst von Kardoff/ Ines Steinke (Hg.), Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 13-29. 9. Auflage.

Frankl, Viktor (2009 [1979]): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper Verlag GmbH. 22. Auflage.

Frankl, Viktor (2007 [1950]). Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Mit den Zehn Thesen über die Person. München: dtv. 12. Auflage.

Garcia Diez, Susana (2015): Indikatoren zur Lebensqualität. Vorschläge der europäischen Expertengruppe und ausgewählte nationale Initiativen. In: WISTA 6, 11 – 21. https://www.destatis.de/DE/Methoden/WISTA-Wirtschaft-und-Statistik/2015/06/indikatoren-lebensqualitaet-062015.pdf?__blob=publicationFile (letzter Zugriff am 28.06.2025).

Gebhardt, Winfried/ Engelbrecht, Martin/ Boehinger, Christoph (2005): Die Selbstermächtigung des religiösen Subjekts. Der „spirituelle Wanderer“ als Idealtypus spätmoderner Religiosität. In: Zeitschrift für Religionswissenschaft 13/2, 133 – 152.

Helffferich, Cornelia (2011): Die Qualität qualitativer Daten. Manuel für die Durchführung qualitativer Interviews. Wiesbaden: VS Verlag.

Höpflinger, Francois (2011): Die neue Generation der „jungen Alten“. Befindlichkeit und Werthaltungen in mitteleuropäischen Ländern. In: Psychotherapie im Alter 8, 155 – 166.

Kaltenegger, Jutta (2016): Lebensqualität in stationären Pflegeeinrichtungen fördern. Konzepte und Methoden für die Praxis. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Kaspar, Roman/ Ernst, Annika/ Zank, Susanne (2022): Lebenszufriedenheit und subjektives Wohlbefinden in der Hochaltrigkeit. D80+ Kurzbericht Nr. 10. https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumentation/NRW80plus_D80plus/20221011_D80_Forschungsbericht_Nummer_10_-_Oktober_2022_final.pdf (letzter Zugriff am 03.07.2025).

Kipke, Roland (2018): Viktor Frankl und die gegenwärtige philosophische Sinndiskussion. Ein Beitrag zur Theorie des sinnvollen Lebens in Psychotherapie, Psychiatrie und Philosophie. In: Zeitschrift für Praktische Philosophie 5/2, 243–282.

Klaus, Mirjam (2023): Wie führe ich ein gutes Leben, Aristoteles? Aristoteles' Tugendethik und ihre empirische Wiederbelebung in der positiven Psychologie. <https://www.philosophie.ch/2023-04-24-klaus> (letzter Zugriff am 23.05.2025).

Knecht, Alban/ Catterfeld, Philipp (2012): Der Marktradikalismus als Verheißung ist tot. Interview mit Erhard Eppler zum Thema Lebensqualität. <https://www.albanknecht.de/publikationen/Interview-Erhard-Eppler-Lebensqualitaet.pdf> (letzter Zugriff am 17.07.2025).

Kopp, Johannes/ Rüdiger, Jacob (2020): Wohnen im Alter. Gemeinschaftlichen Wohnformen als Modell der Zukunft? In: Kopp, Johannes/ Rüdiger, Jacob/ Hafke, Jan-Henrik/ Thum, Robert (Hg), Gemeinschaftliche Wohnformen zwischen Entfremdung und Resonanz. Zur Lage der wohnenden Klasse in Trier. Wiesbaden: Springer, 209 – 222.

Kricheldorf, Cornelia (2008): Neue Wohnformen und gemeinschaftliches Wohnen im Alter. In: Buchen, Sylvia/ Maier, Maja (Hg), Älterwerden neu denken Interdisziplinäre Perspektiven auf den demografischen Wandel. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 237 – 247.

Kuckartz, Udo (2018): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Weinheim/Basel: Beltz Juventa. 4. Auflage.

Kuckartz, Udo/ Rädiker, Stefan (2019): Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA. Text, Audio und Video. Wiesbaden: Springer.

Lück, Helmut (2018): Viktor E. Frankl: Logotherapie und die Suche nach dem Sinn des Lebens. In: Helmut Lück (Hg.), Die Psychologische Hintertreppe. Die bedeutenden Psychologinnen und Psychologen in Leben und Werk. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag, 217 – 221.

Lukas, Elisabeth (2014): Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden. München: Profil. 4. Auflage.

Mehnert, Anja/ Müller, Diana/ Koch, Uwe (2007): Die Erfassung von sinnbasierten Bewältigungsstrategien und Lebenseinstellungen. Die deutsche Adaptation des Life Attitude Profile-Revised (LAP-R) an einer repräsentativen Stichprobe von Brustkrebspatientinnen. In: Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie 36/3, 176–188.

Menche, Nicole (2011): Pflege heute. Lehrbuch für Pflegeberufe. München: Urban & Fischer Verlag. 5. Auflage.

Mergenthaler, Andreas (2013): Auf den Spuren des 3. Alters. Befunde zur Dauer eines Lebensabschnitts auf der Grundlage der Third Age Life Expectancy (TALE). In: Bevölkerungsforschung Aktuell 05, 2 – 10. https://www.bib.bund.de/Publikation/2013/pdf/Auf-den-Spuren-des-Dritten-Alters-Befunde-zur-Dauer-eines-Lebensabschnitts-auf-der-Grundlage-der-Third-Age-Life-Expectancy.pdf?__blob=publicationFile&v=2 (letzter Zugriff am 24.06.2025).

Misoch, Sabina (2019): Qualitative Interviews. Berlin/Boston: De Gruyter Oldenbourg. 2. Auflage.

Noll, Heinz-Herbert (2022): Lebensqualität – ein Konzept der individuellen und gesellschaftlichen Wohlfahrt. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.), Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i072-1.0> (letzter Zugriff am 11.07.2025).

Österreichische Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen (ÖPIA) (2019): Forschung zu Altern und demografischen Wandel in Österreich. Situation und Perspektive 2018/19. [http://www.netzwerk-altern.at/sites/netzwerk-altern.at/files/dokumente/Forschungsstandbericht%202019-03-01%20final%20\(r\).pdf](http://www.netzwerk-altern.at/sites/netzwerk-altern.at/files/dokumente/Forschungsstandbericht%202019-03-01%20final%20(r).pdf) (letzter Zugriff am 14.08.2025).

ÖPIA (2022): Österreichische interdisziplinäre Hochaltrigenstudie. Die Herausforderungen des hohen Alters. http://www.oepia.at/hochaltrigkeit/wp-content/uploads/2022/07/OEIHS_Welle3-Endbericht_FINAL.pdf (letzter Zugriff am 26.11.2024).

Oppikofer, Sandra/ Mayorova, Elena (2016): Lebensqualität im hohen Alter. Theoretische Ansätze, Messmethoden und empirische Befunde. In: Pflege & Gesellschaft 2, 101 – 113. <https://dg-pflegewissenschaft.de/wp-content/uploads/2017/07/PG-2-2016.pdf> (letzter Zugriff am 24.06.2025).

Pettigrew, Thomas/ Tropp, Linda (2006): A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory. In: Journal of Personality and Social Psychology 90/5. https://www.researchgate.net/publication/7046266_A_Meta-Analytic_Test_of_Intergroup_Contact_Theory (letzter Zugriff am 21.08.2025).

Reker, Gary/ Wong Paul (2012): Personal Meaning in Life and Psychosocial Adaption in the Later Years. In: Wong, Paul (Hg.), The Human Quest for Meaning – Theories, Research, and Applications. New York: Routledge. 2. Auflage, 433 – 456.

Renneberg, Babette/ Lippke, Sonia (2006): Lebensqualität. In: Babette Renneberg/ Philipp Hammelstein (Hg.), Gesundheitspsychologie. Berlin/ Heidelberg: Springer.

Robert Bosch Stiftung (2009): Altersbilder in anderen Kulturen. Studie in der Reihe „Alter und Demographie“. https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf_import/Altersbilder_in_anderen_Kulturen.pdf (letzter Zugriff am 12.08.2025).

Rondón García, Luis Miguel/ Ramírez Navarro, Jose Manuel (2018): The Impact of Quality of Life on the Health of Older People from a Multidimensional Perspective. In: Journal of Aging Research, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2018/4086294> (letzter Zugriff am 24.06.2025).

Rüegger, Heinz (2017): Sinnfindung im hohen Alter. Gerontologisch-ethische Erwägungen. <https://www.heinz-ruegger.ch/texte-downloads/> (letzter Zugriff am 07.07.2025).

Ruhland, Renate (2006): Sinnsuche und Sinnfindung im Alter als geragogische Herausforderung. Münster: LIT Verlag.

Schade, Barbara (2002): Lebenszufriedenheit als gesundheitsbeeinflussender Faktor im Alter. In: Heinz-Dieter Basler/ Siegfried Keil (Hg.), Lebenszufriedenheit und Lebensqualität im Alter. Marburg: Vektor-Verlag, 231 – 250.

Schnell, Tatjana (2016): Psychologie des Lebenssinns. Berlin/ Heidelberg: Springer VS.

Schönfeld, Annika/ Lukas, Teresa (2008): Neues fürs Altwerden. Integration seniorengerechter Wohnangebote in den geförderten Wiener Wohnbau. <https://www.wohnbauforschung.at/index.php?id=409> (letzter Zugriff am 29.06.2025).

Shantall, Teria (2022): Die sinnstiftende Wirkung der Logotherapie von Viktor Frankl. Cham: Springer.

Spitzer, Manfred (2020): Natur, Gesundheit, Gemeinschaft. In: Zeitschrift für Sozialmanagement 1, 23 – 33.

Statista (2025a): Altersstruktur in Österreich von 2015-2025. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/217431/umfrage/altersstruktur-in-oesterreich/> (letzter Zugriff am 01.07.2025).

Statista (2025b): Altenquotienten in den EU-Ländern bis 2024. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/361840/umfrage/altenquotienten-in-den-eu-laendern/> (letzter Zugriff am 17.08.2025).

Statistik Austria (2024): Bevölkerungs- und Erwerbsprognosen bis 2080. <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/demographische-prognosen/bevoelkerungsprognosen-fuer-oesterreich-und-die-bundeslaender> (letzter Zugriff am 17.08.2025).

Stefanacci, Richard (2024): Lebensqualität von älteren Menschen. <https://www.msddmanuals.com/de/profi/geriatrie/altern-und-lebensqualitaet%3%A4t/lebensqualitaet%3%A4t-von-%3%A4lteren-menschen> (letzter Zugriff am 23.06.2025).

Stiehr, Karin/ Eckert, Jana/ Garrison, Philipp (2016): Lebensqualität im Alter: Kriterien für eine zielgruppengerechte Verbraucherinformation. <https://isis-sozialforschung.de/wp-content/uploads/2020/11/BerichtLebensqualitaetImAlter235-1.pdf> (letzter Zugriff am 27.06.2025).

Tausch, Reinhard (2011): Sinn in unserem Leben – bedeutsam für seelische Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. In: Max Ringlstetter/ Stephan Kaiser/ Gordon Müller-Seitz (Hg), Positives Management. Zentrale Konzepte und Ideen des Positive Organizational Scholarship. Wiesbaden: Gabler Verlag, 73 – 88.

van Leeuwen, Karen/ van Loon, Miriam/ van Nes, Fenna/ Bosmans, Judith/ de Vet, Henrica/ Ket, Johannes/ Widdershoven, Guy/ Ostelo, Raymond (2019): What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. In: Plos One 14/3. <https://doi.org/10.1371/journal> (letzter Zugriff am 14.07.2025).

Winkler, Petra/ Pochobradsky, Elisabeth/ Wir, Charlotte (2015): Gesundheit und Krankheit der älteren Generation in Österreich. Wien: Bundesministerium Gesundheit.

WHO (2012): WHOQOL. Measuring Quality of life. <https://www.who.int/tools/whoqol> (letzter Zugriff am 22.11.2024).

WHO (2016): Zusammenfassung Weltbericht über Altern und Gesundheit. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_ger.pdf (letzter Zugriff am 11.07.2025).

WHO (2020): Decade of healthy ageing: Plan of action. <https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action> (letzter Zugriff am 21.08.2025).

Witzel, Andreas (1982): Verfahren der qualitativen Sozialforschung. Überblick und Alternativen. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Witzel, Andreas (2000). Das problemzentrierte Interview. In: Forum Qualitative Social Research, 1/ 22. <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/viewArticle/1132/2519> (letzter Zugriff am 22.07.2025).

Witzel, Andreas / Reiter, Herwig (2022): Das problemzentrierte Interview – eine praxisorientierte Einführung. Weinheim/ Basel: Beltz Juventa.

WOAL (2025): Das Konzept des Vereins WOAL – Wohnen ohne Alterslimit, Verein zur Entwicklung von Lebensperspektiven im Alter. Version 4.

WOAL (o.J.): Die Idee. <https://wohnen-ohne-alterslimit.at/verein/die-idee/> (letzter Zugriff am 09.06.2025).

Wurm, Susanne/ Berner, Frank/ Tesch-Römer, Clemens (2013): Altersbilder im Wandel. <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/153117/altersbilder-im-wandel/> (letzter Zugriff am 23.06.2025).

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bevölkerungsprognose 2024, Hauptvariante, gerundete Ergebnisse.....	6
Abbildung 2: Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse.....	53

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Struktur des Samples (Eigene Erhebung)	48
Tabelle 2: Übersicht Kategoriensystem (Eigene Darstellung)	55

Anhang

Hilfsmittelverzeichnis

KI basiertes Hilfsmittel	Einsatzform	Betroffene Teile der Arbeit	Bemerkungen
f4x automatische Transkription 2025	Transkription der Interviews	alle auf Audiodateien basierende Daten, Kapitel 6.7-8.2	Transkripte vollständig mit Audiodateien überprüft
ChatGPT	Übersetzung des Abstracts und des Untertitels	Deckblatt und Abstract	kontrolliert und adaptiert
DeepLWrite	Korrektur der Rechtschreibung und des Stils	ganze Arbeit	Korrekturvorschläge wurden kritisch betrachtet und nur teilweise angenommen

Interviewleitfaden

Einstieg

Liebe*r Frau/Herr XY, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, um mir ein Interview zu geben. Wie Sie bereits erfahren haben, ist das Thema meiner Masterarbeit Lebensqualität und bewusste Lebensgestaltung im 3. (ab ca 60) und 4. (ab ca 80) Lebensalter. Das Ziel ist, Erwartungen, Bedürfnisse und Ansichten von Menschen ab dem 60. Lebensjahr hinsichtlich der Gestaltung eines in ihren Augen guten Lebens zu erfragen.

Ich bitte Sie so ausführlich wie möglich zu erzählen und, wenn möglich, Begründungen und Beispiele anzuführen. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten, denn es geht um Ihre persönlichen Ansichten und Erfahrungen. Wenn Sie eine bestimmte Frage nicht beantworten wollen, können Sie das auch sagen. Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt und Ihre Daten anonymisiert dargestellt. Sind Sie damit einverstanden? Haben Sie noch Fragen dazu? Wenn sie keine weiteren Fragen haben, würde ich nun gerne mit dem Interview beginnen.

Zu Beginn ein paar allgemeine Fragen:

Wie alt sind Sie?

Wie und wo wohnen Sie aktuell?

Wie ist Ihr Bezug zu WOAL? Inwiefern stehen Sie mit WOAL in Verbindung?

Nun zu den inhaltlichen Fragen. Das Gespräch wird ab jetzt aufgenommen. Dann starte ich nun die Aufnahme.

1. Welche Dinge oder Tätigkeiten in Ihrem täglichen Leben tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei? Was tut Ihnen gut?

Themenblock 1: Lebensqualität

2. Wie sieht ein idealer Tag für Sie aus? Was tun Sie an so einem Tag?
3. Haben Sie Hobbys oder gibt es Aktivitäten, die Sie regelmäßig ausführen und die Ihnen Freude bereiten?

(Etwas, das Sie zuhause machen? Etwas, das Sie außerhalb Ihres Zuhauses machen z.B.: Sport, kreative/künstlerische Tätigkeiten, Handwerkliches, Kochen...)

4. Welche Rolle spielt der Kontakt zu anderen Menschen in Ihrem Leben? (Freunde und Freundinnen, Familie, Nachbarn, Bekannte...) Gibt es bestimmte soziale Kontakte oder soziale Aktivitäten, die Ihnen besonders guttun?

5. Was würde Ihre persönliche Lebensqualität noch steigern? Was müsste sich ändern oder was müsste dazukommen, um eine Verbesserung zu erreichen?
6. Wie würden Sie persönlich Ihren Gesundheitszustand auf einer Skala von 1-10 bewerten? Wenn 10 das Beste und 1 das Schlechteste ist.
7. Welche Dinge oder Umstände beeinflussen Ihre Lebensqualität negativ? Wie versuchen Sie dies zu ändern oder damit umzugehen?
8. Haben sich Ihre Ansichten darüber, was Lebensqualität für Sie bedeutet, im Laufe Ihres Lebens verändert? Falls ja, inwiefern? Falls nein, was sind die konstanten Elemente?
9. Was glauben Sie, inwiefern wird sich das, was Lebensqualität für Sie bedeutet, in den nächsten Jahren oder Jahrzehnten ändern?
(Glauben Sie, dass Sie andere Dinge/Rahmenbedingungen brauchen werden?)
10. Was glauben Sie ist wichtig, damit Sie glücklich altern können?
(Welche Rahmenbedingungen, Möglichkeiten und Einstellungen brauchen Sie Ihrer Meinung nach dafür?)

Themenblock 2: Sinn

11. Was würden Sie als Ihr Lebensmotto bezeichnen? Welche grundsätzliche Einstellung(en) prägt/prägen Ihr Leben?
12. Was hilft Ihnen, wenn es Ihnen nicht so gut geht?
(Welche Tätigkeiten, Einstellungen oder Gedanken? Was gibt Ihnen Halt oder spendet Ihnen Trost?)
13. Welche Rolle spielt Religion oder Spiritualität in ihrem Leben? Wie äußert sich das?
In welchen konkreten Handlungen oder Routinen/Ritualen?
14. Wann und wobei können Sie ganz bei sich sein, sich eins mit sich selbst fühlen?
Welche Tätigkeit oder Situation hinterlässt ein erfülltes Gefühl bei Ihnen? Warum?
Was bedeutet diese Tätigkeit/Situation für Sie?
15. Gibt es etwas, das Ihnen sehr am Herzen liegt, wofür Sie sich regelmäßig engagieren oder einsetzen? Warum engagieren Sie sich dafür?
16. Gibt es eine Tätigkeit/eine Sache, bei der Sie das Gefühl haben, das kann ich gut, die Ihnen ein Gefühl von Kompetenz gibt? (Was können Sie besonders gut? Was würden Sie als Ihre Stärke oder Talent bezeichnen?)
17. Gibt es etwas, das Sie als Sinn in Ihrem Leben bezeichnen würden?

Themenblock 3: Wohnsituation

18. Was macht für Sie ein Zuhause aus? Was brauchen Sie, damit Sie sich zuhause und wohlfühlen? (Damit Sie sich geborgen fühlen?)
Was assoziieren Sie mit dem Begriff „Zuhause“?
(Was müssen sie tun können, welche Möglichkeiten brauchen Sie?)
19. In welchen Wohnkonstellationen haben Sie bisher schon gelebt? In einem Haus oder in Wohnungen?
20. Was erachten Sie als wichtig, damit das Zusammenleben mit anderen Personen gelingen kann? Was braucht es dafür? Können Sie mir hier konkrete Beispiele nennen?
- Bezogen auf Haltungen/Regeln
 - Bezogen auf Infrastruktur (Räumlichkeiten, Raumgestaltung)
 - Bezogen auf gemeinsame Unternehmungen/gemeinsame Zeit/ Veranstaltungen
21. Welche Aktivitäten machen Sie gerne mit den Personen, mit denen sie wohnen, gemeinsam? Welche machen Sie lieber allein?

Wir kommen nun zu den letzten beiden Fragen:

22. Können Sie sich den Einzug in ein WOAL-Haus vorstellen?
Wenn ja, was macht es für Sie attraktiv? Wann würden Sie einziehen wollen?
Wenn nein, warum können Sie sich nicht vorstellen, dort zu leben? Welche Bedingungen müssten erfüllt sein, damit eine solche Wohnform für Sie attraktiv wäre? Was spricht für die andere Wohnform, für die Sie sich entscheiden?
23. Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie im WOAL-Haus einführen, weil das zur Steigerung ihrer Lebensqualität beitragen würde? Stellen Sie sich vor es wäre alles möglich.

Abschluss

Wir sind jetzt am Ende des Interviews angelangt. Gibt es von Ihrer Seite noch Dinge, die wir im Interview nicht angesprochen haben, die Sie aber gerne noch ergänzen würden?

Abschließend möchte ich mich noch einmal herzlich für Ihre Bereitschaft zur Teilnahme am Interview bedanken. All Ihre Auskünfte werden, wie besprochen, anonymisiert und vertraulich behandelt. Die Ergebnisse der Interviews sollen Anregungen für die Weiterentwicklung des Konzepts von WOAL liefern. Bei Interesse kann ich Sie gerne über die Ergebnisse der Befragungen informieren.