

Lebenszufriedenheit in Deutschland

Aktuell | Verständlich | Wissenschaftlich



GLÜCKSATLAS-SONDERSTUDIE 2022-03

Das Glück des »aktiven Rentners«

Bernd Raffelhüschen, Max Höfer, Timon Renz

München, 01. Juli 2022

Institut für Finanzwissenschaft und Sozialpolitik

Hauptergebnisse

Die Rentner sind in den letzten beiden Jahrzehnten aktiver, gesünder und glücklicher geworden. Die heutigen Senioren sind in ihrem Wohlbefinden nicht mehr mit den Senioren Anfang der 2000er-Jahre zu vergleichen.

Der Anteil der Rentner, der seine Gesundheit als »gut« oder »sehr gut« einschätzt, ist seit 2000 um 50 Prozent gestiegen. Noch vor 20 Jahren beurteilten »nur« etwa 21 Prozent ihre Gesundheit positiv, 2020 sind es 32 Prozent der Rentner. Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Außerdem erhöhte sich auch der Anteil der Hochaltrigen (d.h. der über 80-Jährigen), der seine Gesundheit als »gut« oder »sehr gut« einschätzt von 15 auf fast 22 Prozent.

Immer weniger Senioren machen sich Sorgen um ihre eigene Gesundheit: Große Sorgen um den Gesundheitszustand machen sich heute noch etwa ein Fünftel, 2000 waren es noch ein Drittel.

Rentner sind auch aktiver geworden: 2020 verbrachte der durchschnittliche Senior 48,2 Minuten am Tag mit körperlichen Aktivitäten (Sport, Fitness, Gymnastik). Noch vor etwa zehn Jahren waren es 39,4 Minuten. Die Coronapandemie hat demnach (zumindest im ersten Jahr) bei den Älteren nicht dazu geführt, dass sie Sport vermieden haben.

Die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit hat bei den Senioren stark zugenommen: 2022 beurteilen sie ihre Gesundheit im Durchschnitt mit 6,01 Punkten (auf einer Skala zwischen 0 (= »ganz und gar unzufrieden« und 10 (»ganz und gar zufrieden«)), 2010 waren es noch 5,73 Punkte und um 2000 5,47 Punkte.

Auch die allgemeine Lebenszufriedenheit der Rentner hat stark zugenommen. 2005 lag diese bei durchschnittlich 6,84 Punkten, 2020 liegt das Lebensglück der Senioren bei 7,62 Punkten. Das entspricht einer Zunahme von 0,8 Punkten in den letzten fünfzehn Jahren. Die Gesamtbevölkerung hat im gleichen Zeitraum um nur 0,4 Punkte zugelegt und in der Corona-Pandemie wieder signifikant verloren.

Die Senioren haben durch Corona nur wenig an Lebenszufriedenheit eingebüßt. Im Durchschnitt verloren sie etwa vier Prozent an Lebensglück verglichen mit den Werten von 2019 (dem Jahr vor der Pandemie). Zum Vergleich: Die 16- bis 29-Jährigen büßten durch Corona im Schnitt knapp zehn Prozent, die Personen im mittleren Alter etwa sieben Prozent ein.

Inhaltsverzeichnis

Hauptergebnisse.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
2 Datenbasis für die Studie	2
3 Gesund und sportlich – warum wir vom »aktiven Rentner« sprechen.....	3
4 Das Lebensglück der Rentner steigt –	9
die Coronapandemie ändert daran wenig	9
5 Fazit.....	11

2 Datenbasis für die Studie

Die Studie »Das Glück des aktiven Rentners« basiert auf verschiedenen Datensätzen. Ein Teil stammt aus Erhebungen des Instituts für Demoskopie Allensbach (IfD Allensbach). Die Befragten wurden anhand einer repräsentativen Stichprobe, d.h. anhand von soziodemographischen Merkmalen wie Geschlecht, Alter und Wohnort, zufällig und nach Maßgabe amtlicher Statistiken repräsentativ ausgewählt. Die Befragungen erfolgten in einem persönlichen face-to-face-Interview von März 2019 bis April 2022 (mit einem kurzen Zeitraum telefonischer Befragungen im Jahr 2020). Die Daten fließen in die so genannte »Glücksatlas-Datenbank«, ein Datensatz, der Befragungen zum subjektiven Wohlbefinden seit dem Beginn des Projektes *Glücksatlas* im Jahr 2011 beinhaltet. Für den Pandemiezeitraum (in der vorliegenden Studie die Abbildungen 7 und 9) gehen knapp 19.000 Befragte ein.

Zudem wird auf das Sozio-oekonomische Panel (SOEP) zurückgegriffen. Das SOEP ist am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) angesiedelt. Es existiert seit 1984 und pro Jahr nehmen rund 30.000 Personen an der Befragung teil. Die aktuellsten Ergebnisse des SOEP stehen allerdings erst ungefähr zwei Jahre nach der Befragung des DIW zur Verfügung. Die Zahlen für 2020 sind somit seit März 2022 frei verfügbar. Hieraus ziehen wir die Indikatoren zur (subjektiven) Gesundheit der Rentner sowie die Gesundheitszufriedenheit (in der vorliegenden Studie die Abbildungen 1 bis 8).

Der zentrale Indikator im Glücksatlas und seinen Sonderstudien ist dabei die Frage nach der allgemeinen Lebenszufriedenheit (in der vorliegenden Studie die Abbildungen 8 und 9):

»Wenn Sie einmal alles in allem nehmen, wie zufrieden sind Sie insgesamt zurzeit mit ihrem Leben?«



»überhaupt nicht zufrieden«

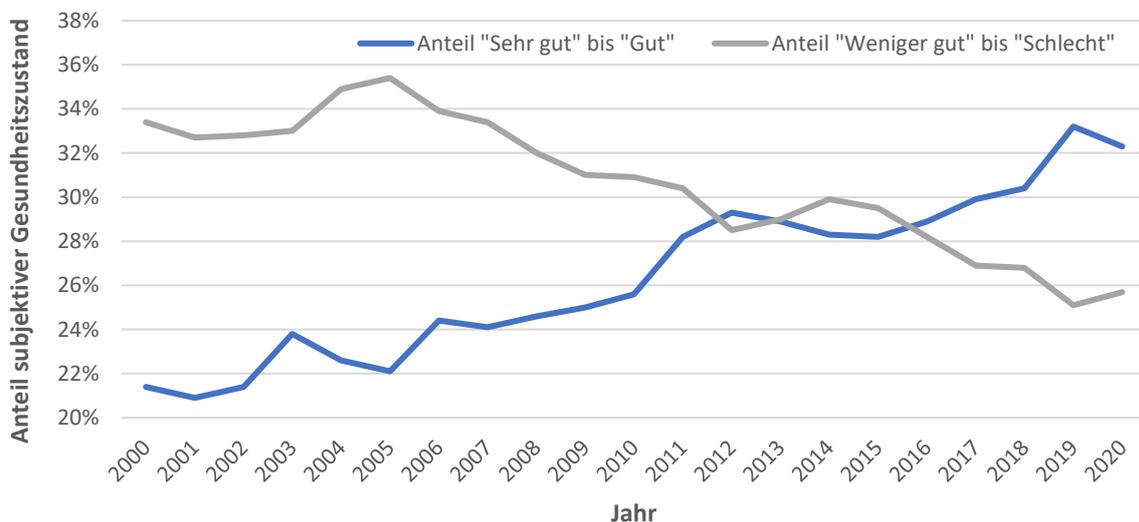
»völlig zufrieden«

3 Gesund und sportlich – warum wir vom »aktiven Rentner« sprechen

Werden Rentner nach ihrem Gesundheitszustand befragt, berichtet in den letzten zwei Jahrzehnten ein immer größerer Anteil von einer »guten« bzw. »sehr guten« Gesundheit (**Abbildung 1**). Noch im Jahr 2000 beurteilten gerade mal 21,4 Prozent der Senioren ihre Gesundheit als positiv; 2020 – also im ersten Jahr der Coronapandemie – sind es schon 32,3 Prozent und damit ein Drittel der Rentnerinnen und Rentner, die ihren Gesundheitszustand als »gut« oder »sehr gut« bewerteten.

Abbildung 1: Der Gesundheitszustand von Rentnern verbessert sich

Anteil der Rentner mit über 65 Jahren, der von einem »guten« oder »sehr guten« bzw. von einem »weniger guten« oder »schlechten« Gesundheitszustand berichtet. Fehlender Anteil zu 100 Prozent: »zufriedenstellende« Gesundheit.



Quelle: Sozio-oekonomisches Panel v37, eigene Berechnungen.

Anmerkung: Rentner werden hier ab 65 Jahren gezählt.

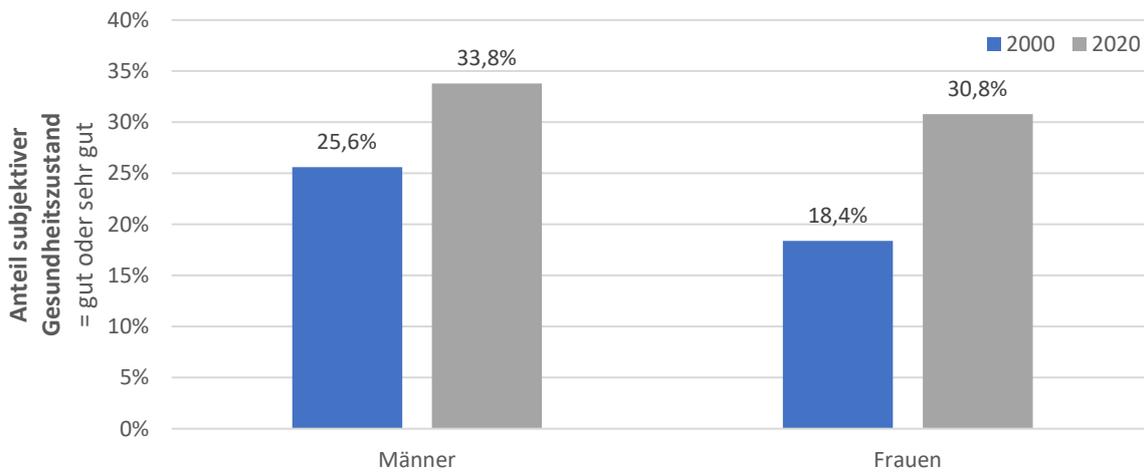
Der Anteil »weniger guter« oder »schlechter« Gesundheit sank im gleichen Zeitraum von 33,4 Prozent im Jahr 2000 auf 25,7 Prozent 2020. Somit lässt sich pointiert zusammenfassen: Statt einem Drittel mit schlechter Gesundheit sind es heute ein Drittel mit guter Gesundheit. Der Anteil derjenigen, die ihre Gesundheit als »zufriedenstellend« einschätzen, ist in den letzten zwei Jahrzehnten leicht gesunken – von 45,2 Prozent auf 42 Prozent. Das dürfte aber überwiegend an den Rentnern liegen, die ihre Gesundheit *besser* als »zufriedenstellend« einschätzen.

Beide Geschlechter konnten in ihren älteren Jahren ihre Gesundheit in den letzten zwei Jahrzehnten verbessern – die Frauen aber stärker als die Männer (**Abbildung 2**). Während im Jahr 2000 nur 18,4 Prozent der Rentnerinnen ihren Gesundheitszustand als »gut« oder »sehr gut« einschätzten, sind es 2020 schon 30,8 Prozent, was einer Verbesserung von 12,4 Prozentpunkten entspricht. Bei den Männern stieg der Anteil von 25,6 auf 33,8 Prozent (plus 8,2 Prozentpunkte). Die Frauen haben somit erheblich aufgeholt. Generell verschlechtert sich bei

Frauen früher als bei Männern im Alter die Gesundheit, Frauen berichten in Gesundheitssurveys früher als von einer Verschlechterung ihrer funktionalen Gesundheit (eingeschränkter Mobilität und Alltagskompetenz).¹ Zudem schätzen Männer traditionell ihren Gesundheitszustand deutlich positiver ein als Frauen.²

Abbildung 2: Männer wie Frauen im Rentenalter beurteilen 2020 ihre Gesundheit besser als noch im Jahr 2000

Anteil der Rentner mit über 65 Jahren, die von einem »guten« oder »sehr guten« Gesundheitszustand berichten. Fehlender Anteil zu 100 Prozent: »zufriedenstellende«, »weniger gute« oder »schlechte« Gesundheit.



Quelle: Sozio-oekonomisches Panel v37, eigene Berechnungen.

Anmerkung: Rentner werden hier ab 65 Jahren gezählt.

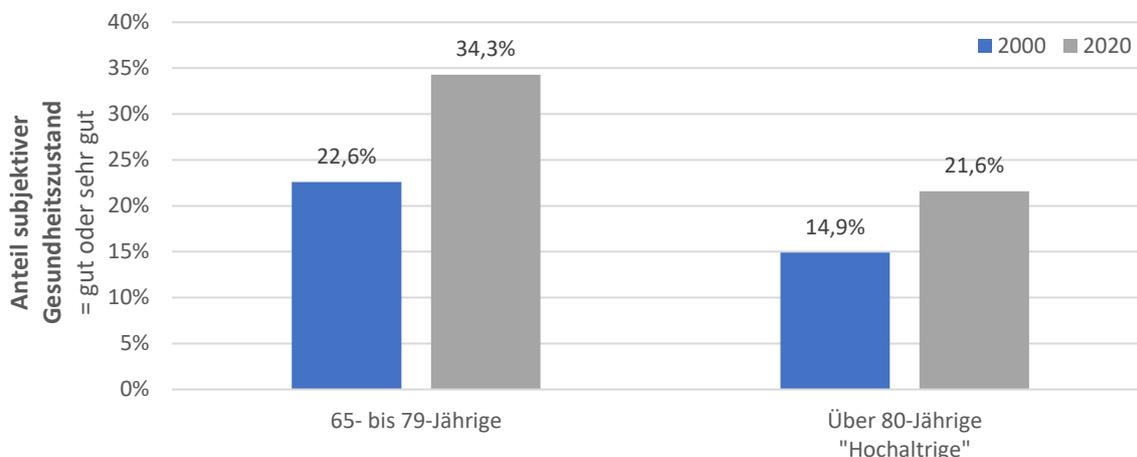
Im hohen Alter ab 80 Jahren sinkt die funktionale Gesundheit stark ab. So berichten 2020 nur noch 21,6 Prozent der »hochaltrigen« Rentner von einer »guten« oder »sehr guten« Gesundheit, etwas mehr als die Hälfte hingegen von einem »weniger guten« bis »schlechten« Gesundheitszustand (**Abbildung 3**). Aber auch in der Altersgruppe der über 80-Jährigen hat sich die Einschätzung der eigenen Gesundheit in den letzten 20 Jahren verbessert: Im Jahr 2000 empfanden sich »nur« knapp 15 Prozent der »Hochaltrigen« als gesund.

Die kräftigste Verbesserung findet sich in der Altersgruppe der 65- bis 79-Jährigen. Statt 22,6 Prozent schätzen 2020 34,4 Prozent ihre Gesundheit als »gut« oder »sehr gut« ein – das heißt, dass im Vergleich zum Jahr 2000 heute knapp 50 Prozent mehr der »jüngeren Rentner« von einer guten Gesundheit berichten. Betrachtet man die Anteile genauer, erkennt man, dass vor 20 Jahren etwa ein Fünftel der »jüngeren Rentner« ihre Gesundheit positiv bewerteten, heute sind es hingegen ein Fünftel der *über 80-Jährigen*.

¹ Spuling, S.M.; Cengia, A.; Wettstein, M. (2019): Funktionale und subjektive Gesundheit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte, Springer VS: Wiesbaden, S. 35-52.

² Lampert, T.; Schmidtke, C.; Borgmann, L.-S.; Poethko-Müller, C.; Kuntz, B. (2018): Subjektive Gesundheit bei Erwachsenen in Deutschland. In: Journal of Health Monitoring, 3(2), Robert-Koch-Institut Berlin.

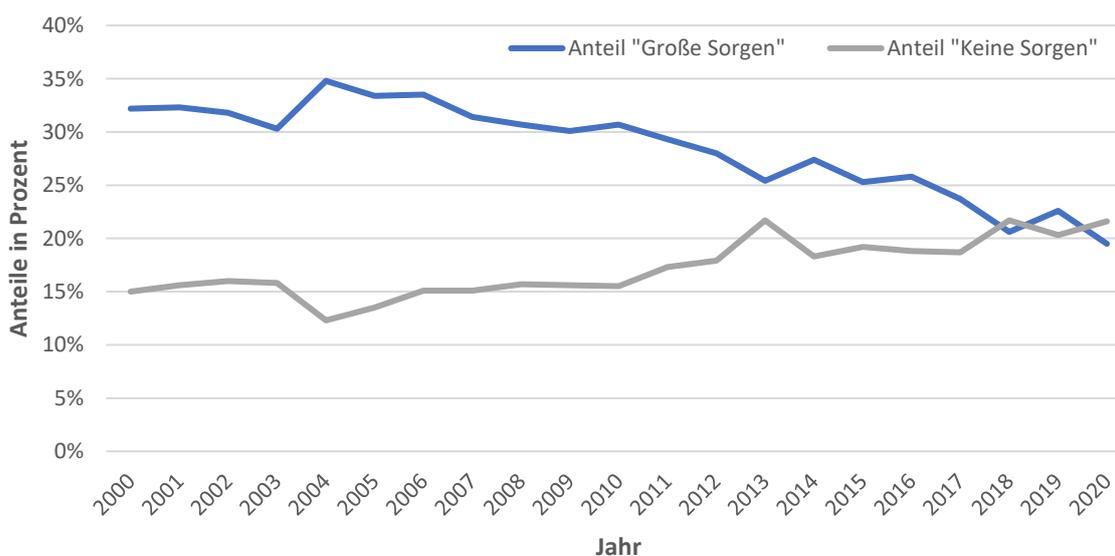
Abbildung 3: »Jüngere Ältere« und »Hochaltrige« empfinden sich beide als gesünder
Anteil der Rentner, die von einem »guten« oder »sehr guten« Gesundheitszustand berichten. Fehlender Anteil zu 100 Prozent: »zufriedenstellende«, »weniger gute« oder »schlechte« Gesundheit.



Quelle: Sozio-oekonomisches Panel v37, eigene Berechnungen.
Anmerkung: Rentner werden hier ab 65 Jahren gezählt.

Nicht nur der subjektive Gesundheitszustand der Rentner hat sich verbessert, auch die Sorgen der Älteren um die eigene Gesundheit haben in den letzten 20 Jahren abgenommen. Im Sozio-oekonomischen Panel (SOEP) wird gefragt, ob man sich um die eigene Gesundheit »große Sorgen«, »einige Sorgen« oder »keine Sorgen« macht. Der Anteil derjenigen, der sich große Sorgen um die eigene Gesundheit machte, ist dabei von 32,2 Prozent im Jahr 2000 auf 19,5 Prozent im Jahr 2020 gefallen (**Abbildung 4**).

Abbildung 4: Die Sorgen um die eigene Gesundheit nehmen bei Rentnern ab
Anteil der Rentner mit über 65 Jahren, die sich »keine Sorgen« oder »große Sorgen« um die eigene Gesundheit machen. Fehlender Anteil zu 100 Prozent: »einige Sorgen«.



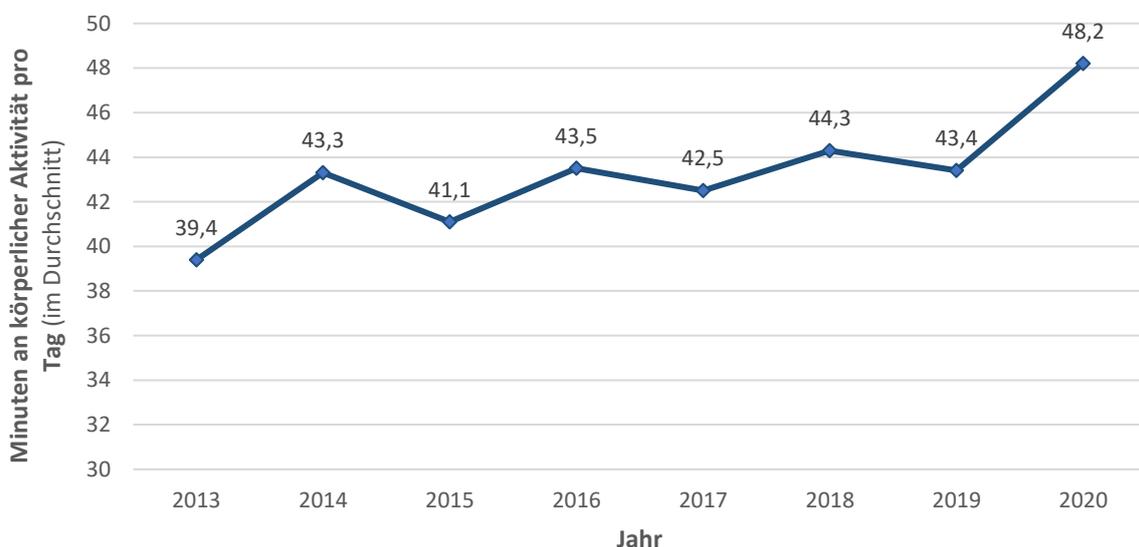
Quelle: Sozio-oekonomisches Panel v37, eigene Berechnungen.
Anmerkung: Rentner werden hier ab 65 Jahren gezählt.

Allerdings ist festzuhalten, dass der Anteil der Senioren, der sich keine Sorgen um die eigene Gesundheit macht, nicht spiegelbildlich bzw. proportional zum Anteil »große Sorgen« gestiegen ist. Statt noch 15 Prozent im Jahr 2000 sind es 2020 nun 21,6 Prozent, die sich nicht um ihre Gesundheit sorgen. Ein großer Teil der Rentner macht sich somit zwar keine große Sorgen mehr um die eigene Gesundheit, freilich bleibt aber der größte Teil der Älteren dabei, sich zumindest einige Sorgen um den Gesundheitszustand zu machen (58,9 Prozent).

Ein weiterer Indikator für die verbesserte Gesundheit der heutigen Rentner ist das Ausmaß an sportlicher Aktivität. **Abbildung 5** zeigt, wie die durchschnittlichen Minuten körperlicher Betätigung (Sport, Fitness, Gymnastik) der Senioren seit 2013 zugenommen hat.³ 2013 waren es 39,4 Minuten, 2020 48,2 Minuten pro Tag.

Abbildung 5: Die körperlichen Aktivitäten (Sport, Fitness, Gymnastik) nehmen bei Rentnern zu

Durchschnittliche Minuten der über 65-Jährigen an körperlicher Aktivität pro Tag.



Quelle: Sozio-oekonomisches Panel v37, eigene Berechnungen.

Anmerkung: Rentner werden hier ab 65 Jahren gezählt.

Besonders auffällig ist der Wert für das erste Pandemiejahr 2020: Von 43,4 stieg er auf 48,2 Minuten und damit um durchschnittlich fast fünf Minuten pro Tag. Das ist vor dem Hintergrund der Ergebnisse des *Deutschen Zentrums für Altersfragen* überraschend, da die Studienautoren mithilfe der Daten des *Deutschen Alterssurveys* auf eine Verringerung der sportlichen Aktivitäten der Rentnerinnen und Rentner im ersten Coronajahr kamen.⁴ Vereinsaktivitäten, welche für die Älteren vor Corona oft »Indoor« angeboten wurden, sind in der Pandemie weitgehend ausgefallen. Digitale Angebote wie Sportkurse über Zoom und Co. konnten das nicht kompensieren. Allerdings fällt in dieser Studie auch auf, dass die Älteren die Dauer und Häufigkeit des Spazierengehens (z.B. in Wäldern) – insbesondere im ersten Pandemiejahr –

³ Die Frage besteht im SOEP erst seit 2013.

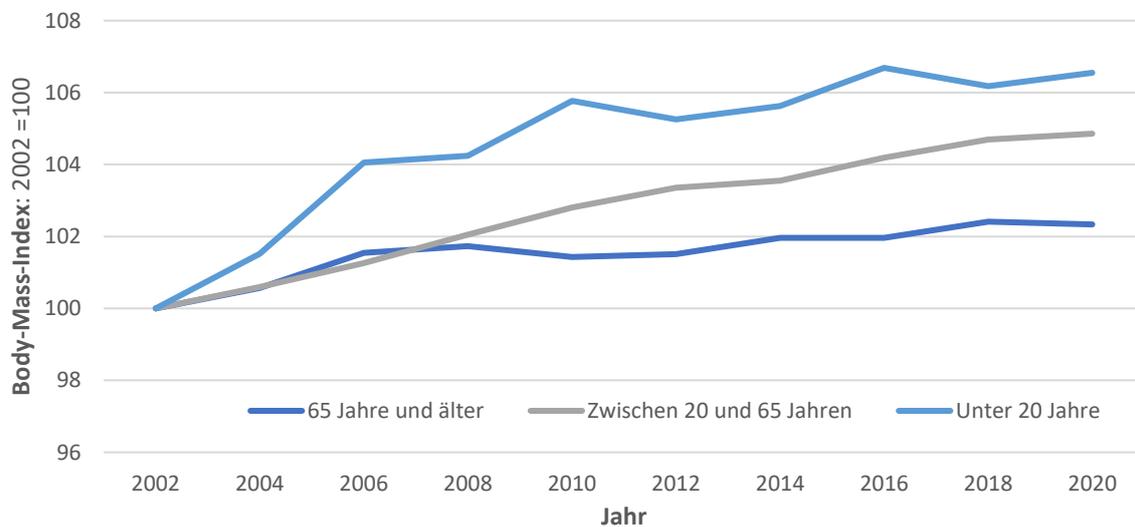
⁴ Das Deutsche Alterssurvey befragt all drei Jahre etwa 5.000 Personen im repräsentativen Querschnitt, die sich in ihrer zweiten Lebenshälfte befinden, nach ihren Alltagsgewohnheiten, dem Wohlbefinden sowie ihrer Erwerbsarbeit. Nowossadeck, S.; Wettstein, M.; Cengia, A. (2021): Körperliche Aktivität während der Corona-Krise: Ein Viertel der 46-bis 90-Jährigen treibt weniger Sport als vor der Pandemie. Deutsches Zentrum für Altersfragen: Berlin.

deutlich gesteigert haben. Gerade die Hochaltrigen geben laut Studie an, in der Pandemie mehr als vor der Pandemie spazieren gegangen zu sein.

Rentner haben sich im Vergleich zu anderen Altersgruppen im »Body-Mass-Index« (BMI) kaum geändert.⁵ Zwar konnten sich auch die Senioren vom Trend eines steigenden BMI nicht frei machen (ihr BMI nimmt seit 2002 um 2,3 Prozent zu), allerdings stieg der BMI der anderen Altersgruppen deutlich stärker: Der BMI von Jugendlichen unter 20 Jahren stieg seit 2002 um 6,6 Prozent, also fast dreimal so viel wie der der Rentner.⁶ Das breite Mittelfeld zwischen 20 und 65 Jahren verzeichnet einen Anstieg von 4,9 Prozent.

Abbildung 6: Der „Body-Mass-Index“ steigt in allen Altersgruppen – am ehesten konstant bleiben noch die Rentner

Body-Mass-Index aufgeschlüsselt nach Altersgruppen (im Durchschnitt). 2002 = 100.



Quelle: Sozio-oekonomisches Panel v37, eigene Berechnungen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der heutige Rentner im Vergleich zum Rentner von vor 20 Jahren seine Gesundheit besser beurteilt, sich körperlich mehr betätigt und sich weniger Sorgen um seinen Gesundheitszustand macht. Diese Entwicklungen finden sich sowohl für Senioren als auch für Seniorinnen und ebenso für die jüngeren Alten zwischen 65 und 79 Jahren sowie für die Hochaltrigen ab 80 Jahren (wenn auch gedämpfter). In der Gesamtschau spricht vieles dafür, von einer neuen Form des Rentnerdaseins zu sprechen: Der heutige Rentner ist ein »aktiver Rentner«, jemand, der noch nach Rentnereintritt »mitten im Leben« steht und verschiedensten Aktivitäten nachgehen kann.

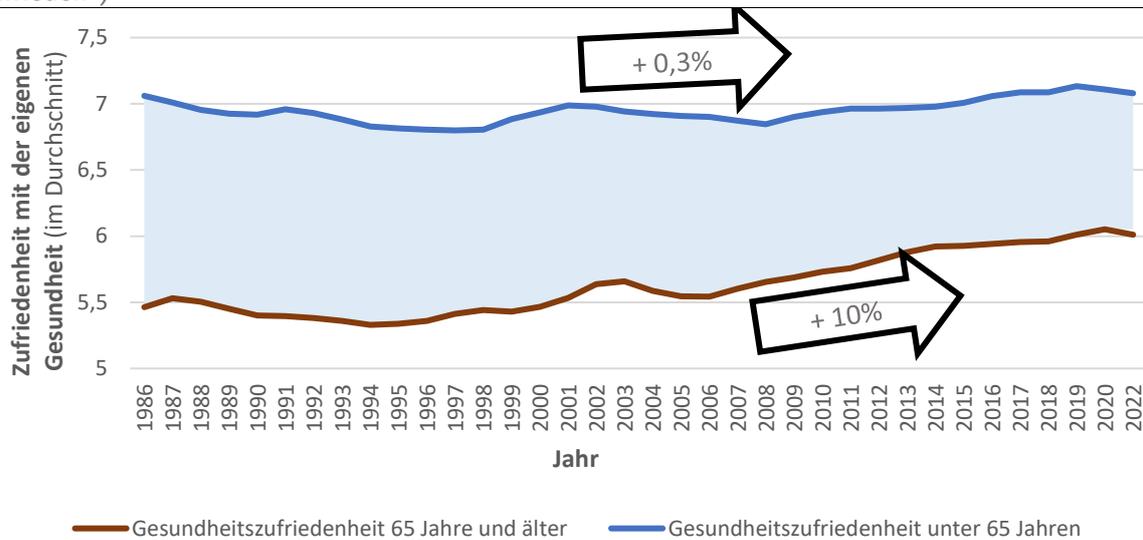
Abbildung 7 zeigt die Entwicklung der Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit ab 1986 von Rentnern im Vergleich zu den jüngeren Altersgruppen. Wenig überraschend liegen die Älteren mit ihrer Gesundheitszufriedenheit weit unterhalb der Jüngeren – allerdings hat der Abstand in den letzten 35 Jahren abgenommen. Noch 1990 berichteten die Senioren von einer

⁵ Der »Body-Mass-Index« (BMI) errechnet sich aus dem Gewicht in Kilogramm im Verhältnis zur quadrierten Körpergröße in Meter.

⁶ »Jugendliche« sind hier die 18- und 19-Jährigen.

durchschnittlichen Gesundheitszufriedenheit in Höhe von 5,4 Punkten (auf einer Skala von 0 bis 10). 2010 waren es schon 5,7 Punkte, die Zufriedenheit mit dem Gesundheitszustand stieg bis 2022 dann sogar auf 6,0. Unbeeindruckt von der Coronapandemie⁷ entwickelt sich somit die Gesundheitszufriedenheit der Seniorinnen und Senioren stetig nach oben – seit 1986 hat sich der Wert um 10 Prozent verbessert, d.h. die Zufriedenheit mit der Gesundheit ist in den 35 Jahren um ein Zehntel gestiegen. Dagegen ist der Wert der jüngeren Altersgruppen (plus 0,3 Prozent) nahezu konstant geblieben (**Abbildung 7**).

Abbildung 7: Zufriedenheit mit der Gesundheit von Rentnerinnen und Rentnern steigt
Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit von 0 (»ganz und gar unzufrieden«) bis 10 (»ganz und gar zufrieden«)



Quelle: Sozio-oekonomisches Panel v37, Glücksatlas-Datenbank, eigene Berechnungen.
Anmerkung: Rentnerinnen und Rentner werden hier ab 65 Jahren betrachtet. Der Wert für 2022 stammt aus dem April des Jahres.

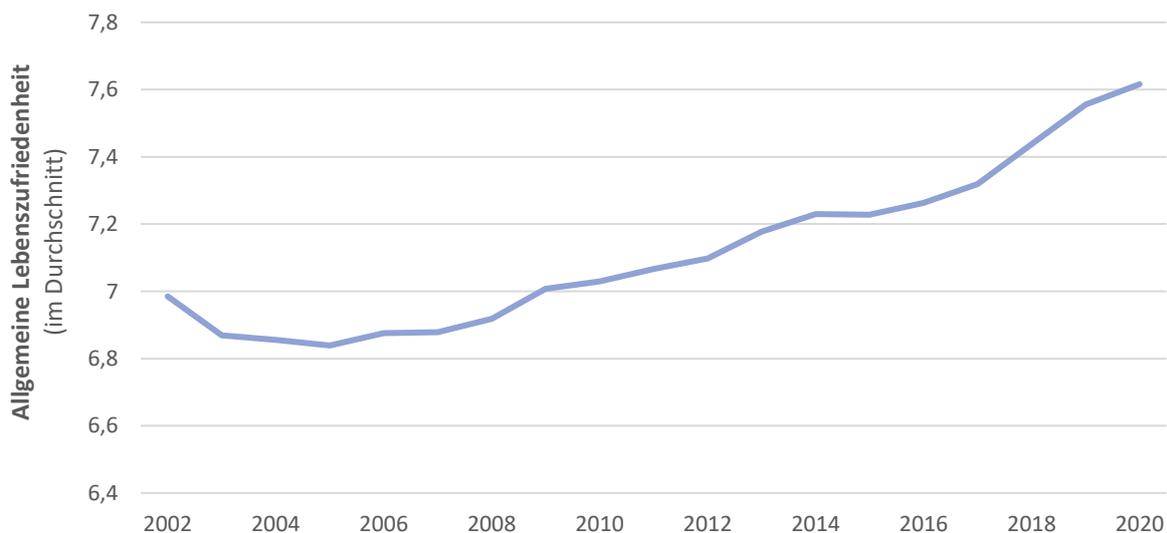
⁷ Die stagnierende und unerwarteterweise *nicht* sinkende Gesundheitszufriedenheit in der Coronapandemie bestätigt sich in unterschiedlichen Studien und wird größtenteils mit Kontrasteffekten erklärt: Breitet sich eine gefährliche Krankheit aus, nimmt man eigene Gesundheitsbeschwerden weniger wichtig und sieht sich als relativ gesünder an als in »Normalzeiten«. Siehe *Ent-ringer, T.; Kröger, H.; Schupp, J.; Kühne, S.; Liebig, S.; Goebel, J.; Grabka, M.M.; Greaber, D.; Kroh, M.; Schröder, C.; Seebauer, J.; Zinn, S.* (2020): Psychische Krise durch Covid-19? Sorgen sinken, Einsamkeit steigt, Lebenszufriedenheit bleibt stabil. SOEPpapers 1087-2020.

4 Das Lebensglück der Rentner steigt – die Coronapandemie ändert daran wenig

Abbildung 8 zeigt, dass die Lebenszufriedenheit der Rentner in den letzten zwei Jahrzehnten stark zugenommen hat. Noch 2005 lagen die Senioren bei einem durchschnittlichen Lebensglück von 6,84 Punkten, 2020 liegen sie bei 7,62 Punkten – eine immense Zunahme von fast 0,8 Punkten. Zum Vergleich: Betrachtet man die Gesamtbevölkerung im gleichen Zeitraum, zeigt sich eine Zunahme der Lebenszufriedenheit von gerade mal 0,4 Punkten. So lagen und liegen die Senioren im Trend: Die allgemeine Wohlbefinden der Deutschen hat in den letzten zwei Jahrzehnten – mit steigendem Wohlstand und einer abnehmenden Arbeitslosenquote – sukzessive zugenommen. Das Wohlbefinden der Älteren ist im Vergleich zu den jüngeren Altersgruppen aber überproportional gestiegen.⁸

Abbildung 8: Lebenszufriedenheit der Senioren nimmt langfristig zu

Allgemeine Lebenszufriedenheit von 0 (»ganz und gar unzufrieden«) bis 10 (»ganz und gar zufrieden«)



Quelle: Sozio-oekonomisches Panel v37, eigene Berechnungen.

Anmerkung: Rentnerinnen und Rentner werden hier ab 65 Jahren betrachtet.

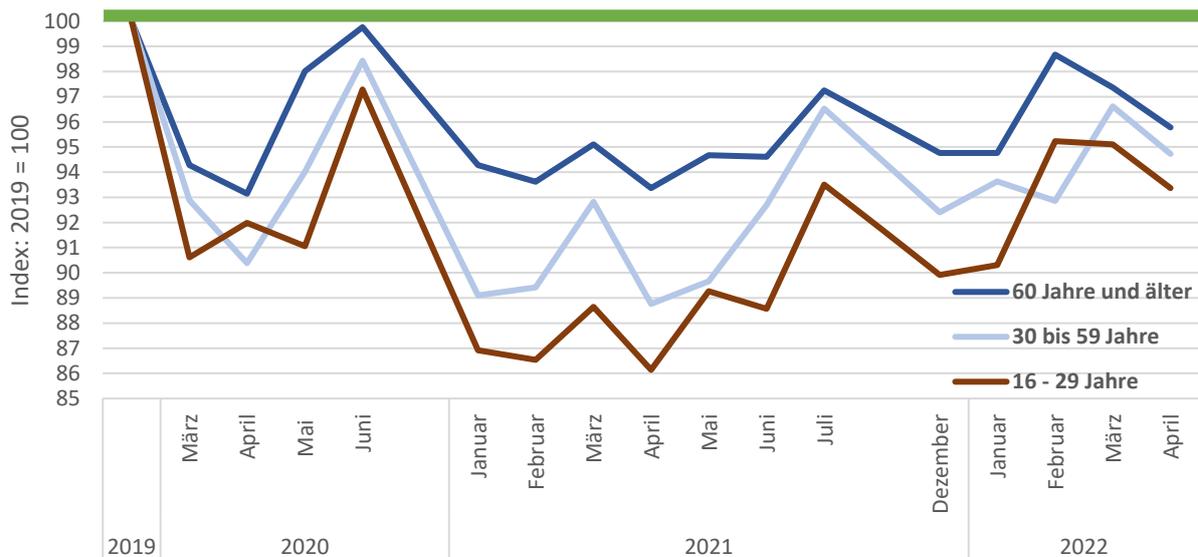
Die Coronapandemie hat den Rentnern wenig bis gar keine Lebenszufriedenheit gekostet. Mit den Daten des SOEP zeigt sich sogar eine leichte Verbesserung des Lebensglücks im ersten Coronajahr von 7,56 auf 7,62 Punkte (**Abbildung 8**). Mit den Daten des Glücksatlas lässt sich dieser Eindruck bestätigen. **Abbildung 9** zeigt, wie stark die unterschiedlichen Altersgruppen unter der Pandemie gelitten haben, indem der Stand der Lebenszufriedenheit von 2019 als »Vor-Corona-Niveau« festgehalten wird. Die Gruppe der über 60-Jährigen hat in der vollständigen Coronazeit am wenigsten an Lebensglück eingebüßt. Noch im Jahr 2020 nahm der Verlauf der Lebenszufriedenheit eine U-Form an. Mit den ersten Lockdown ab Mitte März

⁸ Das lässt sich auch mit den Daten der Glücksatlas-Datenbank bestätigen, die allerdings »nur« bis 2011 zurückreichen. Der Anstieg der Lebenszufriedenheit der Rentnerinnen und Rentner fällt hier mit einem plus von 0,3 Punkten von 2011 bis 2020 ebenso deutlich höher aus als das Lebensglück des Rests der Bevölkerung, welches aufgrund der Coronapandemie im Jahr 2020 0,2 Punkte im Vergleich zu 2011 verlor.

2020 und den damit einhergehenden Kontakteinschränkungen verloren die Rentner bis zum April 2020 knapp 7 Prozentpunkte der Lebenszufriedenheit im Vergleich zum Vor-Corona-Niveau. Mit den Lockerungen im Juni 2020 erholten sich die Senioren als einzige Altersgruppe wieder fast auf das Niveau von 2019.

Abbildung 9: Rentner bleiben während der Pandemie noch am ehesten in der Nähe des Vor-Corona-Glücksniveaus

Allgemeine Lebenszufriedenheit von 0 (»ganz und gar unzufrieden«) bis 10 (»ganz und gar zufrieden«) Vor-Corona-Niveau



Quelle: Glücksatlas-Datenbank 2019 bis April 2022, eigene Berechnungen.

Anmerkung: Rentner werden hier ab 60 Jahren gezählt.

Über die bisherige Pandemie bis zu den neuesten verfügbaren Daten im April 2022 hinweg blieben die Rentner zwar unterhalb des Niveaus von 2019. Jedoch bleibt ihre Lebenszufriedenheit am ehesten noch in der Nähe des Vor-Corona-Niveaus (**Abbildung 9**). Den Tiefpunkt ihres Wohlbefindens hatten die Senioren im April 2021 mit erreicht – bedingt durch die Enttäuschung, dass nach dem langen Corona-Winter 2020/2021 wiederholt ein Lockdown aufgrund der Delta-Welle ausgerufen wurde (Stichwort: »Osterruhe«). Allerdings lag das Wohlbefinden der Senioren im April 2021 immer noch bei 93 Prozent des Vor-Corona-Niveaus (93,4). Zum Vergleich: Im April 2021 fielen die 16- bis 29-Jährigen auf fast 86 Prozent des 2019er-Niveaus, Personen im mittleren Alter auf 89 Prozent.

Im April 2022 bleiben die Deutschen weiterhin weniger zufrieden mit ihrem Leben als noch 2019. Allerdings zeigt sich auch hier, dass die Rentner (95,8) weiterhin näher am Vor-Corona-Niveau liegen als die jungen (93,4) und mittleren Altersgruppen (94,7).

5 Fazit

Die Rentner von heute sind glücklicher, schätzen sich gesünder ein und sind körperlich aktiver als ihre Altersgenossen vor zwei Jahrzehnten. Freizeittätigkeiten aus der Erwerbszeit bzw. dem mittleren Alter werden übernommen und auf das Alter angepasst – aber eben nicht aufgegeben. Statt aufgrund des Alterns seine Sportart zu beenden, wird oft eine andere gefunden, um weiterhin aktiv zu bleiben (z.B. Fußball spielen durch Schwimmen ersetzen). Außerdem probieren die über 65-Jährigen vermehrt neue Dingen aus – z.B. nehmen neuerdings Ältere auch mal ein Studium auf und versuchen Dinge, die sie früher verpasst hatten, nachzuholen. Heutige Rentner sind wahre »Bester Ager« oder »Silver« bzw. »Gold Ager«.

Natürlich gibt es Einschränkungen der vorliegenden Beobachtungen, von denen hier zwei wichtige genannt werden sollten. Zum einen wird in der Altersforschung vermehrt darauf hingewiesen, dass zwischen verschiedenen Gruppen von Rentnern große Unterschiede bestehen. Mit zunehmenden Alter wächst die Differenz des Gesundheitszustands: Im Alter von 70 Jahren gibt es sowohl eine Gruppe, die noch einen Marathon läuft als auch einige, die sehr gebrechlich sind und funktional stark eingebüßt haben. Zum anderen sei auf die Problematik der unterschiedlichen Einkommenschichten hingewiesen: Aktivitäten im Alter muss man sich leisten können. So wäre es sicher lohnenswert zu untersuchen, inwieweit sich die Lebenszufriedenheit der Senioren am jeweiligen Einkommen festmacht. Spielt Geld im Alter heute eine geringere oder eine größere Rolle als noch vor zwei Jahrzehnten?