

# Magazin

erwachsenenbildung.at



Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs

<https://erwachsenenbildung.at/magazin>

Ausgabe 41, 2020

## Erwachsenenbildung und Zeit

Praxis

Zwischen Beschleunigung und  
Entschleunigung – selbstbestimmte  
Zeit und selbstbestimmtes Lernen  
im Alter

Julia Müllegger und Franz Kolland



# Zwischen Beschleunigung und Entschleunigung – selbstbestimmte Zeit und selbstbestimmtes Lernen im Alter

**Julia Müllegger und Franz Kolland**

**Zitation** Müllegger, Julia/Kolland, Franz (2020): Zwischen Beschleunigung und Entschleunigung – selbstbestimmte Zeit und selbstbestimmtes Lernen im Alter.  
In: Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs. Ausgabe 41, 2020. Wien.  
Online im Internet: <https://erwachsenenbildung.at/magazin/20-41/meb20-41.pdf>.  
Druck-Version: Books on Demand GmbH: Norderstedt.  
Erschienen unter der Creative Commons Lizenz CC BY 4.0  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>



Schlagworte: Zeitbudget, Lebenslanges Lernen, Ältere, Lebenszeit, Freizeit, Nutzenerwartung, Beschleunigung

## Kurzzusammenfassung

Im Alter verändern sich Rollenverpflichtungen und Tätigkeitsfelder und damit die zeitliche Organisation und Strukturierung des Lebensalltags. Zudem haben Ältere im Allgemeinen einen veränderten Bezug zu Zukunft und Vergangenheit – vor allem das Bewusstsein der Endlichkeit des eigenen Daseins gewinnt an Bedeutung. Die Gesellschaft trägt – teils widersprüchliche – Erwartungen an die Zeitgestaltung der Älteren heran: Sie sollen sowohl aktiv altern als auch sich ausruhen von jahrzehntelanger Erwerbsarbeit – endlich Zeit zum Leben haben, während doch die Zeit davonzulaufen beginnt. Bildung in dieser Lebensphase darf, wie die AutorInnen des vorliegenden Beitrags ausführen, nicht als „Anti-Aging-Kur“ missverstanden werden, denn wenn bildungsaktive Ältere Zeit in Lernen und Bildung investieren, dann möchten sie diese Prozesse mitbestimmen und mitgestalten. Sie bevorzugen zeitgemäße, aktuelle und selbstbestimmte Inhalte, die einen persönlichen Nutzen aufweisen. Dabei wollen sie ihre eigene Expertise einbringen und interessieren sich für die Lebenserfahrung anderer. Ein wesentliches Ziel von Bildung für Ältere sollte daher die Unterstützung bei der Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung individueller Kompetenzen sein, damit der/die Einzelne an der temporeichen Weiterentwicklung aller Bereiche der Gesellschaft teilhaben kann. (Red.)

# Zwischen Beschleunigung und Entschleunigung – selbstbestimmte Zeit und selbstbestimmtes Lernen im Alter

**Julia Müllegger und Franz Kolland**

*Endlich herrscht ein bisschen Ruhe. Und wir finden es schrecklich.*

Alexander Grau (2020)<sup>1</sup>

In öffentlichen und wissenschaftlichen Diskursen zum Alter scheint die Auseinandersetzung mit Zeit eng mit dem chronologischen Alter verknüpft zu sein. Oft findet sich die Aufforderung, „die Zeit zurückzudrehen“. Das gilt in etwas abgewandelter Form auch für bestimmte Lernangebote: „Wenn Sie Ihr Gedächtnis trainieren, dann steigern Sie nicht nur Ihre kognitive Leistungsfähigkeit, sondern Sie werden als 70- oder 80-Jähriger die Leistungsfähigkeit eines 65-Jährigen oder 75-Jährigen erreichen!“ Lebenslanges Lernen wird mit dem Versprechen verbunden, in einen Jungbrunnen zu tauchen, aus dem angeregt und stimuliert über Lernen eine Verjüngung erreicht wird.

Es ist kritisch zu hinterfragen, ob Lebenslanges Lernen und Bildung für Ältere Wünsche nach dem ewigen „Jungbrunnen“ erfüllen sollen, um unausweichliche Alterungsprozesse hinauszuzögern. Bildung für Ältere ist sicherlich keine „Anti-Aging-Kur“! Anti-Aging ist aus der Perspektive

der zeitlichen Dimension des Alterns stets negativ konnotiert und richtet sich immer gegen natürlich vorgegebene Alterungsprozesse. Bildung hingegen richtet ihren Fokus auf das Ermöglichen von Weiterentwicklung und auf reflexive Momente. Momente, die es dem Individuum erlauben, Lebens- und Lernzeit selbstbestimmt für subjektive, individuelle Bedürfnisse zu verwenden. Ein wesentliches Ziel von Bildung für Ältere ist die Unterstützung bei der Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung individueller Kompetenzen, damit der/die Einzelne an der temporeichen Weiterentwicklung aller Bereiche der Gesellschaft teilhaben kann. Bildung soll Ältere dazu ermächtigen, sagen zu können: „Ich war und bin ein aktiver Teil der Gesellschaft.“ Es gilt Lebensqualität und Lebenswürde aufrechtzuerhalten und nachhaltig sicherzustellen.

Wie aber verändern sich die Zeitdimensionen und das Zeiterleben nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben? Wie kann eine Balance zwischen

---

<sup>1</sup> Alexander Grau beschreibt in der Neuen Zürcher Zeitung am 03.05.2020 verschiedene Facetten des Erlebens des ersten Covid-19 Lockdowns. Die hier zitierte Passage steht keinesfalls für das Zeiterleben aller Bevölkerungsgruppen während des Lockdowns, das für viele von Existenzängsten, Überforderung und Einsamkeit geprägt war.

erhoffter Ruhe und fremdbestimmter Aktivität gefunden werden? Der vorliegende Beitrag zeigt, wie heterogen der Lebensalltag Älterer im Zeitverlauf gestaltet ist und welche unterschiedlichen Rollen dabei lebenslange Lern- und Bildungsprozesse spielen können.

## Die Zeit läuft uns davon

Der Soziologe und Zeitforscher Hartmut Rosa (2013) lieferte eine eindrückliche Erklärung für die Beschleunigung des Lebenstempos. In Rückgriff auf Hermann Lübbe diagnostizierte er eine anhaltende „*Schrumpfung der Gegenwart*“ (Rosa 2013, S. 23) als Folge beschleunigter kultureller und gesellschaftlicher Innovationsraten.

Auch Bildung und Lernen unterliegen im Lebenslauf einer erheblichen Beschleunigung. Gerade erworbene Kompetenzen oder erworbenes Wissen werden sehr rasch durch Veränderungen entwertet und damit obsolet. Gleichzeitig besteht für all jene, die nicht an der unaufhaltsamen technischen und ökonomischen Beschleunigung teilnehmen, die Gefahr des Verlusts der gesellschaftlichen Teilhabe. Besonders betroffen sind Menschen, die nicht mehr durch berufliche Strukturen automatisch an gesellschaftlichen Entwicklungen teilnehmen. Sie sind zunehmend gefordert, aus eigener Motivation, Lebenszeit in lebenslangem Lernen zu investieren, um nicht permanent exklusionsgefährdet zu sein.

Nicht nur die Älteren, sie aber besonders, haben das Gefühl, dass ihnen die Zeit davonläuft, und es darum geht, diese Zeit zu nutzen. Der Altersforscher Martin Kohli (1985) spricht von der „verzeitlichten Identität“ im Rahmen eines institutionalisierten Lebenslaufregimes, welche auch im Alter das Individuum voranbringt. Zeitgestaltung im Altern wird zu einem Balanceakt zwischen Wahrung der eigenen Identität und Identitätsverlust.

## Zwischen Nutzens- und Freiheitsorientierung

Gleichsam widersprüchlich erscheinen die gesellschaftlichen Erwartungen an die Zeitgestaltung der Älteren. Sie sollen sowohl aktiv sein als

auch den Ruhestand genießen: aktiv sein, um den gängigen – aus der Erwerbsarbeit abgeleiteten – gesellschaftlichen Leistungsstandards zu entsprechen; den Ruhestand genießen und frei über die eigene Zeit bestimmen, um sich – so das Hoffen der Jungen – den Leistungsstandards der Produktion und damit der Fremdbestimmtheit, der Abhängigkeit und dem Zwang zu entziehen (siehe Kolland 2007).

Dahinter stehen die ab Mitte des 20. Jahrhunderts einsetzende deutliche Kompression der Erwerbsarbeit und die damit einhergehende Orientierung an einer möglichst frühzeitigen Entberuflichung bzw. die Hoffnung auf eine lange nachberufliche Lebensphase. Diese Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit wurde gesellschaftspolitisch durch z.T. großzügige Pensionierungsprogramme gefördert und von den Erwerbstätigen selbst akzeptiert, um früher in den Ruhestand gehen zu können. Mit Blick auf die späte Freiheit – Zeitfreiheit – wurde die Beschleunigung in der Erwerbsarbeit hingenommen (siehe Rosenmayr 1983). Damit wurde das Bild des „wohlverdienten Ruhestands“ kreiert, das sich aus der Vorstellung ableitet, genug im Leben geleistet zu haben. Er ist gewissermaßen die Umkehrung des Leistungsprinzips, eine Art langer Urlaub. Zeitgleich sind in den 1980er Jahren gesellschaftspolitische Programme für das Dritte Lebensalter entwickelt und postuliert worden, die zu einer Art Geschäftigkeitsethik geführt haben. Der Ruhestand als Zeit des Ausruhens, als Zeit des Genießens wurde durch das Konzept des „aktiven Alterns“ abgelöst. Merkmale und Ausdruck für diese „Busy Ethic“ wurden volle Terminkalender, ein geplanter Alltag, eine geplante Freizeit und die Erwartung, an Bildungsprozessen teilzunehmen (siehe Ekerdt 1986). Dieser neuerliche Zeitzwang wurde unter anderem dort sichtbar, wo Hyperaktivität die Älteren in Zeitbedrängnis führte. Ältere sollten mit ihrer Zeit „haushalten“, weil der Umgang mit der immer mehr als begrenzt gesehenen Lebenszeit sorgfältiger geplant und überlegt gehöre; volle Terminkalender wurden zur Bestätigung von Vitalität.

## Zwischen horizontalem Ausgleich und vertikaler Selbstvergewisserung

Generell verändern sich im Alter Rollenverpflichtungen und Tätigkeitsfelder, d.h., manche verlieren

an Bedeutung, andere werden hinzugefügt oder zeitlich ausgedehnt. Es geht dabei um einen neuen horizontalen Ausgleich der Tätigkeitsbereiche. Zeitverwendungsstudien zeigen, dass nach dem Wegfall der Erwerbsarbeit feste Zeit- und Tagesstrukturierungen beibehalten werden. Die Wochenstruktur von Werktagen und Wochenenden bleibt weitgehend aufrecht, die Tagesprofile im höheren Erwachsenenalter weisen lediglich einen Unterschied hinsichtlich des Zeitumfanges auf, der für spezifische Aktivitätsbereiche aufgewendet wird (siehe Engstler et al. 2004; Statistik Austria 2009). Ein wesentlicher Unterschied zu jüngeren Altersgruppen zeigt sich dort, wo ältere Menschen ihre Zeit verbringen. Mit zunehmendem Alter verringert sich die Zeit, die Menschen außerhalb der eigenen Wohnung verbringen. Während 20- bis 39-Jährige durchschnittlich zwischen acht und fast zehn Stunden am Tag außer Haus verbringen, sind 60- bis 69-Jährige nur mehr zwischen fünf und sechs Stunden und über 70-Jährige nur noch zwischen vier bis fünf Stunden außer Haus anzutreffen. Einfluss haben zudem regionale Faktoren: Ältere in Städten verbringen mehr Zeit außer Haus als jene, die in kleineren Gemeinden leben (siehe Engstler et al. 2004).<sup>2</sup>

In vertikaler Hinsicht ändert sich der Zukunftsbezug. Die Perspektive geht von einem imaginierten Ende aus. Die Gerontologin Bernice Neugarten (1968) entwickelte in den späten 1960er Jahren auf Basis empirischer Studien die These, dass sich Individuen zwischen 40 und 60 Jahren zunehmend ihrer Endlichkeit bewusst werden und beginnen, ihr eigenes Leben nicht mehr vom bisher gelebten Leben aus zu denken, sondern darüber nachdenken, wie viel Zeit ihnen noch in ihrem Leben bleibt. Das Zeiterleben wird vom Ende her bestimmt (vgl. Beck 1983, S. 216). Dabei geht es einerseits darum, die verbleibende Lebenszeit zu gestalten, andererseits wird über das eigene Leben hinausgedacht. Damit ist nicht nur eine religiös-spirituelle Dimension angesprochen, sondern es geht um jene Zeit, die über die eigene Generation hinausreicht bzw. der eigenen Generation vorausgeht. Es kann von einer generativen Zeit gesprochen werden. Diese imaginierte generative Zeit setzt eigene Lernprozesse in Gang, die weit über berufliche Qualifizierung oder

instrumentell orientierte Weiterbildung hinaus in Richtung vertikaler Selbstvergewisserung gehen. Individualisierung bedeutet in diesem Sinne, dass die Biographien selbstreflexiv betrachtet werden und ein aktives Handlungsmodell des Alltags entwickelt wird, welches unter Zeitdruck verfolgt wird.

### Ältere und Freiwilligenengagement

Als neue sinnstiftende Tätigkeitsfelder sind für viele Ältere Freiwilligenengagement und informelle Unterstützungsleistungen von Interesse. Freiwilligenengagement bietet ein Lernfeld, das zu einer Entfaltung von Identität und zur Auseinandersetzung mit altersspezifischen Entwicklungsaufgaben führen kann (siehe Kolland 2016; Kricheldorf 2010). In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen hat die Bereitschaft, sich freiwillig zu engagieren, zwischen 2012 und 2019 deutlicher zugenommen als in der Bevölkerung ab 15 Jahren und liegt aktuell bei 57%. Zudem zeigt sich, dass bei älteren Freiwilligen ab 60 Jahren die Intensität ihres Engagements zwischen 2012 und 2019 um 1,1 Stunden auf 5 Stunden pro Woche zugenommen hat. 32% der Älteren engagieren sich in Organisationen, 40% für informelle Hilfeleistungen im Rahmen von Nachbarschaftshilfe. Hinzu kommen Unterstützungsleistungen innerhalb der Familie, die in diesem Rahmen aber nicht erhoben wurden (siehe Feistritz 2019). Mehrere Befragungen weisen darauf hin, dass sich Ältere auf regionaler Ebene geeignete Rahmenangebote wünschen, damit sie Unterstützung für andere anbieten können. Ältere sind aber weniger an einem stark strukturierten und mit ständigen Verpflichtungen verbundenen Freiwilligenengagement interessiert. Sie bevorzugen Opportunitätsstrukturen, die es ihnen ermöglichen, sich selbstbestimmt mit ihren Interessen zu engagieren (siehe Engstler et al. 2004; Müllegger 2018).

### Zeit- und Lebensgestaltung – abhängig von der (Lern-)Biographie

Wie die freie Zeit nach der Pensionierung genützt wird, ist abhängig von sozialen Normen und biographischen Entwicklungen. Nicole Burzan (2007) versuchte mit der Einteilung in drei Typen (starke, mittlere und schwache Strukturierung)

<sup>2</sup> Für BildungsplanerInnen ist hier von Interesse, dass Ältere für außerhäusliche Aktivitäten vorwiegend die Zeiten zwischen 8:30 und 12.00 Uhr und von 14.00 bis 17.00 Uhr bevorzugen.

Zeitgestaltungsmuster bei Älteren zu finden. Anhand der Daten mehrerer Untersuchungen kam sie zu dem Ergebnis, dass ältere Menschen ihren Alltag in einer großen Vielfalt gestalten. Biographische Aspekte spielen dabei eine zentrale Rolle: Haben Menschen bereits in früheren Lebensphasen gelernt, sich flexibel auf verschiedene Situationen einzustellen, übertragen sie dies auch aktiv und positiv in die zeitliche und inhaltliche Gestaltung ihrer Altersphase. Weisen Menschen ein biographisches Muster der „Passivität“ auf, haben sie im Alter eher eine schwache und teils problematische Zeitstrukturierung. Zudem sind Letztere eher von Einsamkeit betroffen, eher unzufrieden und neigen dazu, altersbedingte körperliche und geistige Beeinträchtigungen lange Zeit zu negieren (vgl. ebd., S. 135ff.).

Ältere Menschen, die in ihrem biographischen Bezug kontinuierlich selbstbestimmt gelernt haben, werden zudem auch im Ruhestand eher Lernbedürfnisse entwickeln können und ihre Zeit dafür nutzen, um ihre gesellschaftliche Teilhabe zu sichern. Weitgehend selbstbestimmt ist es ihnen möglich, im formellen und/oder informellen Kontext ihre Kompetenzen (weiter) zu entwickeln. Schwieriger wird es für jene, deren Lernbiographie eher von Passivität geprägt wurde. Menschen mit lebenslang geringen Bildungsaktivitäten sind im Lebensverlauf von einer Kumulation von Benachteiligungen betroffen, die sich im Alter besonders verschärfen. Beispielsweise sind sie eher von einem vorzeitigen geistigen und körperlichen Abbau betroffen, von chronischen Erkrankungen und sind eher dem Risiko ausgesetzt, dass sich ihre Partizipation am gesellschaftlichen Leben frühzeitig massiv einschränkt (siehe BMASK 2012; Müllegger 2015, 2018). Es fällt ihnen vergleichsweise schwerer, klare Lernvorstellungen zu entwickeln. Diese soziale Konstruktion des Zeitbudgets wird durch die Tatsache belegt, dass Personen mit höheren Schulbildungsabschlüssen, mit höherem Einkommen und guter Gesundheit über wenig Freizeit verfügen. Wer sich jedoch gesundheitlich belastet fühlt, gibt ein großes Freizeitbudget an (siehe Kolland 2007).

### **Kaffee und Kuchen reichen nicht mehr!**

Gesellschaftspolitisch werden hinsichtlich der Zeitverwendung Älterer zwei divergente Bilder

transportiert: zum einen der konsumierende ältere Freizeitmensch, zum anderen der/die zunehmend Hilfsbedürftige, die/der als Risikogruppe und (potentiell) pflegebedürftig gilt. Diese gesellschaftliche Perspektive transportiert ein sehr einseitiges defizitäres Altersbild. In der Realität sind Ältere sicherlich die heterogenste und vielleicht eigenwilligste und unkonventionellste Altersgruppe. Sie bringen ein hohes Maß an Selbsterkenntnis und Lebensexpertise mit, das einen reichen „Fundus“ an Wissen, Erfahrungen und Lebensweisheit darstellt. Sie gestalten ihren Lebensalltag aktiv und selbstbestimmt und sind wenig erfreut über zu viel „Fremdbestimmtheit“, schon gar nicht, wenn es um Lern- und Bildungsprozesse geht (siehe Müllegger 2018).

Speziell die jüngeren Älteren, die aktuell und in den kommenden Jahren in den „Ruhestand“ eintreten – die 68er Generation –, entsprechen nicht mehr den stereotypen Vorstellungen von „ruheständischen“ SeniorInnen. Sie haben seit ihrer Jugend ihre Lebensentwürfe gesellschaftlich neu gedacht und haben sich nicht bestehenden Konventionen, gesellschaftlichen Normen und/oder Glaubensvorstellungen unterworfen. Möglicherweise werden sie ihre neu gewonnene freie Zeit nutzen, um selbstbestimmt die Altersphase zu revolutionieren. Im Vergleich zu anderen Generationen interessieren sie sich vermehrt für aktuelle Themen. Sie sind hinsichtlich Lebenslangen Lernens und bei der Auswahl von Bildungsangeboten, trotz bekannter Bildungsaffinität, stark nutzungs- und zielorientiert (siehe Gebrande/Pfrang/Frericks 2019).

Wenn Ältere Zeit in Lebenslanges Lernen und in Bildungsprozesse investieren, dann möchten sie diese mitbestimmen und mitgestalten. Obwohl Ältere soziale Lernformen bevorzugen, lassen sie sich nicht (mehr nur) bei Kaffee und Kuchen zu vorgegebenen Themen unterhalten. Sie bevorzugen zeitgemäße, aktuelle und selbstbestimmte Inhalte (gerne auch anspruchsvolle), die einen persönlichen Nutzen aufweisen. Dabei wollen sie ihre eigene Expertise einbringen und interessieren sich für die Lebenserfahrung anderer. Bezüglich bestimmter Themen suchen sie den Austausch mit anderen, gerne auch jüngeren Generationen. Sie wissen sehr genau, was sie (nicht) wollen, und sehen sich als ExpertInnen ihrer eigenen Zielgruppe. Es besteht bei

einem Teil von ihnen sogar eine hohe Bereitschaft, bei der Programmkonzeption und evtl. auch in der Bildungsarbeit mitzuarbeiten.

Ältere sind demnach eine zunehmend anspruchsvolle heterogene Zielgruppe mit differenzierten Bildungsbedürfnissen geworden. ExpertInnen empfehlen BildungsanbieterInnen deshalb eine genaue Analyse vorab, damit Themenwahl und didaktisch-methodische Planung gelingen können (siehe Tippelt et al. 2009; Müllegger 2018).

## Schlussbemerkung

Wie wir die Zeit des Alterns leben und gestalten, ist einerseits von individuellen Handlungen und gesellschaftlichen Bedingungen bestimmt, andererseits davon geprägt, ob diese Zeit als Ruhestand, als aktives Altern oder als späte Freiheit gelebt wird. Wir

haben es also mit Doing Time (siehe Gerding 2009) zu tun. Wird die Zeit als Ruhestand gesehen, kommt es eher zu einer restriktiven Zeitnutzung. Geht es um späte Freiheit oder aktives Altern, öffnen sich Spielräume und steht stärker die Zeitgestaltung im Vordergrund des eigenen Handelns.

Zeit im Alter ist und bleibt ein ambivalentes Geschehen – eine zuhöchst ambivalente Kategorie zwischen Kompression und Entgrenzung. Über die Sequenzierung des Lebenslaufs wird Ordnung gesucht und Ordnung hergestellt. Zeit ist dann eine Strecke, auf der Erfahrungen aufgeschichtet, verdrängt, verdichtet oder nostalgisch verklärt werden. Über diese Prozesse gewinnt Zeit ihren identitätsstiftenden Charakter. Lebenslanges Lernen kann einen Beitrag leisten, um das zuvor beschleunigte Lebenstempo im Alter bewusst zu entschleunigen, um die verbleibende Lebenszeit anstatt mit Geschwindigkeit mit Lebensqualität anzureichern.

# Literatur

**Baars, Jan (2012):** *Aging and the Art of Living*. Baltimore: John Hopkins University Press.

**Beck, Ulrich (1983):** *Risikogesellschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

**BMASK – Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2012):** *Altern und Zukunft*. Bundesplan für Seniorinnen und Senioren. Wien. Online im Internet: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=198> [Stand: 2020-11-04].

**Burzan, Nicole (2007):** *Zeitgestaltung und gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen*. In: Reichert, Monika/Gösken, Eva/Ehlers, Anja: *Was bedeutet der demografische Wandel für die Gesellschaft*. Berlin: LIT Verlag, S. 133-154.

**Ekerdt, David J. (1986):** *The busy ethic: Moral continuity between work and retirement*. In: *The Gerontologist* 26/3, S. 239-244.

**Engstler, Heribert/Menning, Sonja/Hoffmann, Elke/Tesch-Römer, Clemens (2004):** *Die Zeitverwendung älterer Menschen*. In: Statistisches Bundesamt: *Alltag in Deutschland. Analysen zur Zeitverwendung*. Online im Internet: [https://www.academia.edu/22324218/Die\\_Zeitverwendung\\_%C3%A4lterer\\_Menschen](https://www.academia.edu/22324218/Die_Zeitverwendung_%C3%A4lterer_Menschen) [Stand: 2020-11-04].

**Feistritzer, Gert (2019):** *Quantitative und qualitative Entwicklung des freiwilligen Engagements in Österreich*. In: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (Hrsg.): *3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich*. Wien: BMASGK, S. 13-36. Online im Internet: [https://www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXVII/III/III\\_00085/imfname\\_776563.pdf](https://www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXVII/III/III_00085/imfname_776563.pdf) [Stand: 2020-11-04].

**Gebrande, Johanna/Pfrang, Claudia/Frericks, Georg (2019):** *Zielgruppenspezifische Bildungsplanung für Menschen ab 50 Jahren*. Bielefeld: wbv.

**Gerding, Masha (2009):** *Doing Time. Eine ethnomethodologische Analyse der Zeit*. Wiesbaden: VS Verlag.

**Grau, Alexander (2020):** *Endlich herrscht ein bisschen Ruhe. Und wir finden es schrecklich*. Gastkommentar. In: *Neue Züricher Zeitung*, vom 03.05.2020.

- Kricheldorf, Cornelia (2010):** Bildungsarbeit mit älteren und alten Menschen. In: Aner, Kirsten/Karl, Ute (Hrsg.): Handbuch Soziale Arbeit und Alter. Wiesbaden: VS-Verlag, S. 99-109.
- Kohli, Martin (1985):** Die Institutionalisierung des Lebenslaufs. Historische Befunde und theoretische Argumente. In: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie 3, S. 1-29.
- Kolland, Franz (2007):** The New Leisure World of Modern Old Age: New Aging on the Bright Side of the Street. In: Wahl, Hans-Werner/Tesch-Römer, Clemens/Hoff, Andreas (Hrsg.): New Dynamics in Old Age. Individual, Environmental, and Societal Perspectives. Amityville, N.W.: Baywood Publ, S. 213-237.
- Kolland, Franz (2016):** Bildungsmotivation im Alter. Modelle und Forschungserkenntnisse. Wien: BMASK.
- Müllegger, Julia (2015):** Bildung als Faktor für Gesundheit im Alter. In: Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs. Ausgabe 24, Wien. Online im Internet: <https://erwachsenenbildung.at/magazin/ausgabe-24/7962-bildung-als-faktor-fuer-gesundheit-im-alter.php> [Stand: 2020-11-04].
- Müllegger, Julia (2018):** Ältere als Zielgruppe der Erwachsenenbildung. Wien: BMASGK.
- Neugarten, Bernice (1968):** The awareness of middle age. In: Dies. (Hrsg.): Middle age and Ageing: A reader in social psychology. Chicago: University Press, S. 93-98.
- Rosa, Hartmut (2013):** Beschleunigung und Entfremdung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rosenmayr, Leopold (1983):** Die späte Freiheit. Berlin: Severin & Siedler.
- Statistik Austria (2009):** Zeitverwendung 2008/09. Wien: Statistik Austria. Online im Internet: [https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/soziales/zeitverwendung/zeitverwendungserhebung/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/soziales/zeitverwendung/zeitverwendungserhebung/index.html) [Stand: 2020-11-04].
- Tippelt, Rudolf/Schmidt, Bernhard/Schnurr, Simone/Sinner, Simone/Theisen, Catherina (2009):** Bildung Älterer. Chancen im demografischen Wandel. Bielefeld: wbv.



Foto: Sabine Holzner

### Dr.<sup>in</sup> Julia Müllegger

julia.muellegger@aon.at  
+43 (0)664 5192367

Julia Müllegger ist Bildungsforscherin, Erwachsenenbildnerin und Lektorin im Bereich allgemeine Erwachsenenbildung und Altern und Bildung. In Kooperation mit dem Sozialministerium und dem bifeb war sie von 2015 bis 2020 für die Entwicklung, Planung und Durchführung der Weiterbildungsreihe und des Weiterbildungszertifikats „Bildung im Alter“ zuständig.



Foto: K.K.

### Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland

franz.kolland@univie.ac.at  
<http://www.soz.univie.ac.at>  
+43 (0)1 4277-48123

Franz Kolland ist Außerordentlicher Universitätsprofessor am Institut für Soziologie der Universität Wien, Leiter der Forschungsgruppe Sozialgerontologie der Fakultät für Sozialwissenschaften und Co-Editor des International Journal of Education and Ageing.



# Between Acceleration and Slowing Down

## Self-determined time and self-regulated learning and senior citizens

### Abstract

In later stages of life, obligations and fields of activity change along with the organization and structuring of time in everyday life. In addition, the relationship of older people to the future and the past generally changes – above all, they become more aware of their own mortality. Society has – in part contradictory – expectations of how older people organize their time: They should not only remain active as they age but also relax after decades of work – and finally have time to live just as time starts to slip away. As the authors of this article explain, education in this stage of life should not be misunderstood as an „anti-aging cure,“ for if educationally active senior citizens invest time in learning and education, then they want to have a voice in shaping these processes. They prefer up-to-date, current and self-directed content that has personal value to them. They want to bring in their own expertise and are interested in the life experiences of other people. A central goal of education for older people should be to support them in maintaining and advancing their individual competencies so that each individual can participate in the fast-paced development of all areas of society. (Ed.)

# Impressum/Offenlegung



## Magazin erwachsenenbildung.at

Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs  
Gefördert aus Mitteln des BMBWF  
erscheint 3 x jährlich online, mit Parallelausgabe im Druck  
Online: <https://erwachsenenbildung.at/magazin>

Herstellung und Verlag der Druck-Version:  
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISSN: 1993-6818 (Online)  
ISSN: 2076-2879 (Druck)  
ISSN-L: 1993-6818  
ISBN: 9783752602586

## Projektträger



CONEDU – Verein für Bildungsforschung und -medien  
Keplerstraße 105/3/5  
A-8020 Graz  
ZVR-Zahl: 167333476

## Medieninhaber



Bundesministerium für Bildung,  
Wissenschaft und Forschung  
Minoritenplatz 5  
A-1010 Wien



Bundesinstitut für Erwachsenenbildung  
Bürglstein 1-7  
A-5360 St. Wolfgang

## Herausgeberinnen der Ausgabe 41, 2020

Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Elke Gruber (Universität Graz)  
Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Christine Zeuner (Helmut Schmidt Universität)

## HerausgeberInnen des Magazin erwachsenenbildung.at

MinR Robert Kramreither (Bundesmin. für Bildung, Wissenschaft u. Forschung)  
Dr.<sup>in</sup> Gerhild Schutti (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)

## Fachbeirat

Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Elke Gruber (Universität Graz)  
Dr. Lorenz Lassnigg (Institut für Höhere Studien)  
Mag. Kurt Schmid (Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft)  
Mag.<sup>a</sup> Julia Schindler (Universität Innsbruck)  
Dr. Stefan Vater (Verband Österreichischer Volkshochschulen)  
Mag. Lukas Wieselberg (ORF science.ORF.at und Ö1)

## Redaktion

Simone Müller, M.A. (Verein CONEDU)  
Mag. Wilfried Frei (Verein CONEDU)

## Fachlektorat

Mag.<sup>a</sup> Laura R. Rosinger (Textconsult)

## Übersetzung

Übersetzungsbüro Mag.<sup>a</sup> Andrea Kraus

## Satz

Mag.<sup>a</sup> Sabine Schnepfleitner (Verein CONEDU)

## Design

Karin Klier (tür 3))) DESIGN)

## Website

wukonig.com | Wukonig & Partner OEG

## Medienlinie

„Magazin erwachsenenbildung.at – Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs“ (kurz: Meb) ist ein redaktionelles Medium mit Fachbeiträgen von AutorInnen aus Forschung und Praxis sowie aus Bildungsplanung, Bildungspolitik u. Interessensvertretungen. Es richtet sich an Personen, die in der Erwachsenenbildung und verwandten Feldern tätig sind, sowie an BildungsforscherInnen und Auszubildende. Das Meb fördert die Auseinandersetzung mit Erwachsenenbildung seitens Wissenschaft, Praxis und Bildungspolitik und spiegelt sie wider. Es unterstützt den Wissenstransfer zwischen aktueller Forschung, innovativer Projektlandschaft und variantenreicher Bildungspraxis. Jede Ausgabe widmet sich einem spezifischen Thema, das in einem Call for Papers dargelegt wird. Die von AutorInnen eingesendeten Beiträge werden dem Peer-Review eines Fachbeirats unterzogen. Redaktionelle Beiträge ergänzen die Ausgaben. Alle angenommenen Beiträge werden lektoriert und redaktionell für die Veröffentlichung aufbereitet. Namentlich ausgewiesene Inhalte entsprechen nicht zwingend der Meinung der HerausgeberInnen oder der Redaktion. Die HerausgeberInnen übernehmen keine Verantwortung für die Inhalte verlinkter Seiten und distanzieren sich insbesondere von rassistischen, sexistischen oder sonstwie diskriminierenden Äußerungen oder rechtswidrigen Inhalten solcher Quellen.

Alle Artikel und Ausgaben des Magazin erwachsenenbildung.at sind im PDF-Format unter <https://erwachsenenbildung.at/magazin> kostenlos verfügbar. Das Online-Magazin erscheint parallel auch in Druck (Print-on-Demand) sowie als E-Book.

## Urheberrecht und Lizenzierung

Wenn nicht anders angegeben, erscheint die Online-Version des „Magazin erwachsenenbildung.at“ ab Ausgabe 28, 2016 unter der Creative Commons Lizenz CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>).



BenutzerInnen dürfen den Inhalt zu den folgenden Bedingungen verbreiten, verteilen, wiederveröffentlichen, bearbeiten, weiterentwickeln, mixen, kompilieren und auch monetarisieren (kommerziell nutzen):

- Namensnennung und Quellenverweis. Sie müssen den Namen des/der AutorIn nennen und die Quell-URL angeben.
- Angabe von Änderungen: Im Falle einer Bearbeitung müssen Sie die vorgenommenen Änderungen angeben.
- Nennung der Lizenzbedingungen inklusive Angabe des Links zur Lizenz. Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter die dieses Werk fällt, mitteilen.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt. Nähere Informationen unter [www.creativecommons.at](http://www.creativecommons.at).

Im Falle der Wiederveröffentlichung oder Bereitstellung auf Ihrer Website senden Sie bitte die URL und/oder ein Belegexemplar elektronisch an [magazin@erwachsenenbildung.at](mailto:magazin@erwachsenenbildung.at) oder postalisch an die angegebene Kontaktadresse.

## Kontakt und Hersteller

Magazin erwachsenenbildung.at  
Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs  
p. A. CONEDU – Verein für Bildungsforschung und -medien  
Keplerstraße 105/3/5, A-8020 Graz  
[magazin@erwachsenenbildung.at](mailto:magazin@erwachsenenbildung.at)