

# **KEIN RUHESTAND**

**WIE FRAUEN  
MIT ALTERSARMUT UMGEHEN**

**Herausgegeben von Irene Götz**

Unter Mitarbeit von  
Esther Gajek, Alex Rau, Marcia von Rebay, Petra Schweiger,  
und Noémi Sebök-Polyfka

Verlag Antje Kunstmann

# Inhalt

## Teil I: Altersarmut – Ein lange vernachlässigtes Problem

von Irene Götz

unter Mitarbeit von Esther Gajek, Alex Rau, Marcia

von Rebay, Petra Schweiger und Noémi Sebök-Polyfka 9

<b>1. Vom wohlverdienten zum prekären Ruhestand</b>	<b>11</b>
Armutszuwachs in Deutschland	13
Objektive prekäre Lagen und subjektive Sichtweisen	16
Weibliches Altern in seiner Vielschichtigkeit	19
Das Forschungsprojekt »Prekärer Ruhestand«	23
Die Altersrente als Armutsfaktor in Großstädten	26
Eineinhalb-Ernährer-Familie und Teilzeit-Falle	29
Gender Pay Gap – Gender Pension Gap	35
Zuarbeit in »Frauenberufen« und die Folgen	37
Scheidung als Risikofaktor	40
Arm durch Care-Arbeit	43
Migration und (De-)Qualifizierung	44
<b>2. Strategien und Praktiken des Wirtschaftens</b>	<b>47</b>
Kindheit in einer Mangelgesellschaft	47
Der Einfluss der 68er-Liberalisierung	50
Verrentung und Minijob – Einfach weiterarbeiten?	53
Frauen mit sozialem und kulturellem Kapital	59
Existenzielle Einschränkungen	64
<b>3. Die Angst vor Kontrollverlust und Abhängigkeit</b>	<b>68</b>
Hohes Alter als das andere Alter	68
Sterben und die letzten Dinge	71

»Nicht zur Last fallen«	73
Sich Arrangieren: Sorge und Zufriedenheit	75
Strategien der Anpassung und Vorsorge	77

<b>4. Thesen zur Prävention weiblicher Altersarmut</b>	<b>81</b>
--	-----------

## **Teil II: Porträts – Weibliche Lebenslagen im Alter**

<i>Dagmar Berger</i> : Was kostet der Tod? Ein Leben mit Schulden von Alex Rau	93
<i>Dawina Publica</i> : »Ein Leben lang gearbeitet« – Und jetzt keine Wohnung von Irene Götz und Petra Schweiger	103
<i>Sofija Djukic</i> : Auf der Beratungsstelle – Im Alter nirgends angekommen von Esther Gajek	113
<i>Maiana Dovan</i> : Vom großbürgerlichen Gut zur Sozialwohnung von Alex Rau	120
<i>Jolanda Fischer</i> : »Ohne Hilfe vom Sozialamt« – Arbeiten, lebenslang von Alex Rau	131
<i>Beate Flossmann</i> : Verrentung als Einschnitt – Der allmähliche Verlust der Sorglosigkeit von Esther Gajek und Petra Schweiger	141
<i>Heidi Grujau</i> : »Jetzt geht nichts mehr« – Allmählich abhängig werden von Petra Schweiger	148
<i>Traudel Heller</i> : Nicht (mehr) dazugehören. Überschuldung nach Scheidung von Esther Gajek	156
<i>Mária Jakubová</i> : Wenn ältere Frauen Hochaltrige pflegen – Eine Arbeitspendlerin zwischen	

Deutschland und der Slowakei von Noémi Sebök-Polyfka	166
<i>Regina Kirchhoff</i> : Prekär? – »Ich bin rundum zufrieden« von Alex Rau	176
<i>Elisabeth Koch</i> : Krautwickel aus Kohlrabiblättern, Schuhe vom Flohmarkt – »Hundertprozentig bin ich arm« von Esther Gajek	185
<i>Walburga Kratzer</i> : Kampffelder in patriarchalischen Verhältnissen oder wie frau im Alter wirtschaftet von Irene Götz und Petra Schweiger	192
<i>Hilde Meyer</i> : Warum keine Rentenpunkte für gesellschaftliche Arbeit? – Ein Leben für die Frauenbewegung von Irene Götz und Alex Rau	201
<i>Dorina Rubenbauer</i> : »Solange ich krabbeln kann« – Wie körperliche Einschränkungen durch soziale Taktiken bewältigt werden von Petra Schweiger und Irene Götz	212
<i>Ulla Scheibler</i> : »Man darf nicht zu Hause sitzen« – Wie man seine Ressourcen im Alter nutzt von Irene Götz	223
<i>Monika Tegt</i> : Wenn die Rente nicht reicht: Kämpfe mit den Behörden – sowie mit traditionellen Rollen- und Altersbildern von Alex Rau	232
<i>Klara Träger</i> : »Es hat sich zum Guten gefügt« – »Wiedergeburt« nach schwerer Krankheit von Esther Gajek	243
<i>Maria Zöllner</i> : Von der Last, selbst zur Belastung zu werden von Alex Rau und Marcia von Rebay	252

## Teil III: Was tun, wenn die Rente nicht reicht?

### Kontakte und Tipps

von Alex Rau 261

Vorbemerkung 263

1. Finanzcheck: Aufstocken, Hinzuverdienen,  
Schulden tilgen 264
2. Wohnen in einer teuren Stadt:  
Unterstützungsangebote 272
3. Grundbedürfnisse stillen: Essen, Kleidung,  
tägliche Gebrauchsgegenstände 276
4. Gutes Leben: Soziale Teilhabe trotz knapper Mittel 280
5. Wenn die körperlichen Kräfte schwinden:  
Gesundheit und Pflege finanzieren 284
6. Weitere Hilfsnetzwerke: Beratungsstellen,  
Clearingstellen, Wohlfahrtsverbände,  
kommunale Einrichtungen und sonstige Vereine 290

Anmerkungen 301

Literatur 310

Dank 317