

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

1. Vom wohlverdienten zum prekären Ruhestand	11
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-Fälle	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
2. Strategien und Praktiken des Wirtschaftens	47
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
3. Die Angst vor Kontrollverlust und Abhängigkeit	68
Hohes Alter als das andere Alter	68
Sterben und die letzten Dinge	71

5

»Nicht zur Last fallen«	73
Sich Arrangieren: Sorge und Zufriedenheit	75
Strategien der Anpassung und Vorsorge	77
4. Thesen zur Prävention weiblicher Altersarmut	81

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 Biblica</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