

Gesellschaft | 29.04.2024 | Lesezeit 2 Min.

## Wer im Alter arbeitet, ist zufriedener

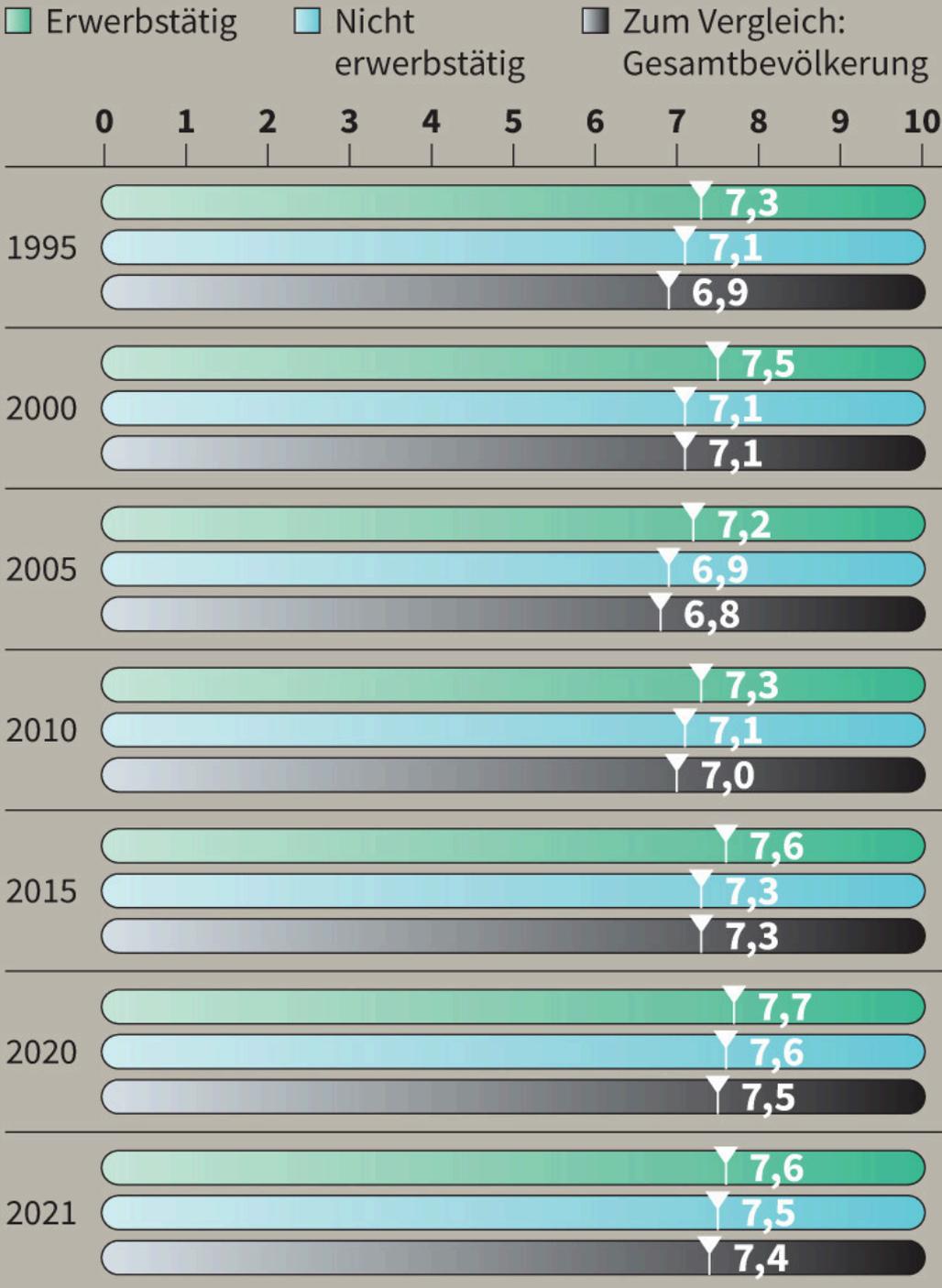
*Allen Krisen zum Trotz ist die Lebenszufriedenheit der Deutschen seit dem Jahr 2005 über einen Zeitraum von 15 Jahren gestiegen. Auch im ersten Pandemiejahr blieb sie stabil. Am zufriedensten sind Menschen im Alter von 66 bis 70 Jahren – und zwar dann, wenn sie arbeiten.*

Die Einschränkungen während der ersten Phase der Coronapandemie mit Lockdowns, Schulschließungen und Kontaktverboten haben nicht an der grundlegenden Zufriedenheit der Bundesbürger gerüttelt. Im Gegenteil: Trotz der Krisen waren sie mit ihrem Leben zuletzt zufrieden wie lange nicht. Wie eine IW-Auswertung von Daten des Sozio-oekonomischen Panels zeigt, stieg zwischen 2005 und 2021 die durchschnittliche Lebenszufriedenheit der Deutschen von 6,8 auf 7,4 Skalenpunkte. Dabei bedeuten 0 Punkte ganz und gar unzufrieden und 10 Punkte voll und ganz zufrieden. Eine besonders hohe Lebenszufriedenheit weisen Menschen im Alter von 66 bis 70 Jahren auf – am höchsten ist sie bei jenen, die auch im Rentenalter noch arbeiten (Grafik):

**Schon seit Jahren ist die Gruppe der erwerbstätigen 66- bis 70-Jährigen in Deutschland am zufriedensten mit ihrem Leben. Im Jahr 2021 erreichte sie eine durchschnittliche Lebenszufriedenheit von 7,6 Skalenpunkten.**

# Rente oder Weiterarbeiten?

So beurteilten 66- bis 70-Jährige in Deutschland ihre Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0 (ganz und gar unzufrieden) bis 10 Punkten (voll und ganz zufrieden)



Quellen: Sozio-oekonomisches Panel, Institut der deutschen Wirtschaft  
© 2024 IW Medien / iwd

iwd

Damit liegen die 66- bis 70-Jährigen mit Job in Sachen Lebenszufriedenheit sowohl

über den Gleichaltrigen, die nicht arbeiten, als auch über dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Allerdings haben die 66- bis 70-Jährigen ohne Job in den vergangenen Jahren bei der Lebenszufriedenheit aufgeholt – der Unterschied ist daher aktuell mit 0,1 Skalenpunkten nur noch gering.

---

**Spaß am Job und soziale Kontakte sind zwei Gründe dafür, dass Menschen, die im Rentenalter noch arbeiten, besonders zufrieden sind.**

---

Doch warum sind Menschen, die im Rentenalter noch arbeiten, zufriedener? Die beiden wichtigsten Gründe sind Spaß an der Arbeit und soziale Kontakte. Arbeit bietet die Möglichkeit für einen regelmäßigen sozialen Austausch. Wenn das arbeitsbezogene Netzwerk wegfällt, kann das die Lebenszufriedenheit mindern.

Arbeit wird auch häufig als sinnstiftend empfunden und bringt Struktur und Routine in den Alltag – beides muss mit dem Eintritt in den Ruhestand neu aufgebaut werden. Finanzielle Gründe sind dagegen für das längere Arbeiten im Alter nachrangig.

Am wenigsten zufrieden mit ihrem Leben sind 61- bis 65-Jährige, die nicht (mehr) arbeiten. Ein früherer Ausstieg aus dem Erwerbsleben ist offenbar nicht die Lösungsformel für eine hohe Lebenszufriedenheit.

### **Kernaussagen in Kürze:**

- Die Lebenszufriedenheit der Deutschen ist seit dem Jahr 2005 über einen Zeitraum von 15 Jahren gestiegen.
- Am zufriedensten sind Menschen im Alter von 66 bis 70 Jahren – und zwar dann, wenn sie arbeiten.
- Der Job macht ihnen Spaß, sorgt für soziale Kontakte und bringt Struktur in den Alltag. Finanzielle Gründe sind für das längere Arbeiten im Alter dagegen oft nachrangig.