

## Presseinformation

»Ein tolles, sehr persönliches Buch über das Leben ab fünfzig.«

(SR3 über *Das Schönste an uns sind wir*)

**Christiane Hastrich, Barbara Lueg**

# Statt einsam gemeinsam. Wie wir im Alter leben wollen



Wie keine Generation zuvor werden die Babyboomer\*innen im Alter gesünder und vor allem auch mobiler sein. Ob mit Freund\*innen, Familie oder in anderen Gemeinschaften stehen ihnen immer mehr Möglichkeiten offen, gemeinsam alt zu werden. In *Statt einsam gemeinsam* erzählen Christiane Hastrich und Barbara Lueg sehr persönlich von ihren Erfahrungen mit unterschiedlichen Lebens- und Wohnmodellen und zeigen auf, wie das Älterwerden selbstbestimmt gelingen kann.

Die aktuell 55- bis 75-Jährigen werden das Altern neu erfinden – insbesondere mit Blick auf die Frage, wie und wo sie zukünftig wohnen möchten. Denn Wohnraum wird immer knapper, zugleich sind die Rentner\*innen von morgen weniger sesshaft und wünschen sich, unabhängig und flexibel zu sein. Daher sind auch die Lebensmodelle im Alter so zahlreich und individuell wie noch nie.

Für ihr neues Buch haben die TV-Redakteurinnen Christiane Hastrich und Barbara Lueg verschiedene Möglichkeiten selbst erprobt und auch mit Gleichaltrigen darüber gesprochen, wie man im Alter zufrieden und autonom leben kann: in der Alters-WG oder im Tinyhouse, als Dauercamper oder im Mehrgenerationenhaus, im Altenheim oder als Auswanderin. Dabei stellen die Autorinnen die Fragen, die auch Jüngere bereits jetzt beschäftigen: Welche Lebensform streben wir für später an? In einer Mietwohnung in der Stadt bleiben oder dort, wo wir es uns leisten können? Allein, mit Partner\*in oder lieber mit Freund\*innen?

Nach ihrem erfolgreichen Plädoyer *Das Schönste an uns sind wir* blicken Christiane Hastrich und Barbara Lueg auch mit *Statt einsam gemeinsam* positiv in die Zukunft einer ganzen Generation – authentisch, einfühlsam und witzig. Ihre mutmachenden Erlebnisse und Erkenntnisse ergänzen sie durch wichtige Fakten und nützliche Tipps rund ums Thema.

**Christiane Hastrich, Barbara Lueg: *Statt einsam gemeinsam. Wie wir im Alter leben wollen***

Sachbuch | Originalausgabe  
320 Seiten | Klappenbroschur mit gestalteten Umschlaginnenseiten  
20,- € [D] | 20,60 € [A]  
ISBN 978-3-96161-110-2

**Erscheinungstermin: 29. März 2021**

## Die Autorinnen

© Irène Zandel



**Christiane Hastrich**, geboren 1965 im Rheinland, hat Japanologie und Personalmanagement studiert und arbeitet als Fernsehredakteurin im aktuellen Nachrichtengeschäft. Als Patchwork-Mutter von fünf erwachsenen Kindern hat sie sich nächtelang Zukunfts- und Altersmodelle ausgemalt und findet, jetzt ist Zeit zum Handeln.

**Barbara Lueg**, geboren 1965, ebenfalls aus dem Rheinland, hat Kunstgeschichte und Politik studiert und arbeitet als Fernsehreporterin für aktuelle Nachrichten und längere Dokumentationsformate.

Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern, wohnt in München mit ihrer Lebensgefährtin und rätselt schon länger, wo ihr Platz im Alter sein könnte. Das erste gemeinsame Buch der beiden *Das Schönste an uns sind wir* ist im Eisele Verlag erschienen.

## Fakten & Zahlen aus *Statt einsam gemeinsam* (Auszüge)

### Generation Babyboomer

- ❖ Sie stehen so gut da wie keine Rentengeneration vor ihnen: Sie sind **gesünder, gebildeter und haben eine höhere Lebenserwartung**.
- ❖ Zugleich haben die Rentner\*innen von morgen **weniger Geld** zur Verfügung – in den nächsten 20 Jahren werden vermutlich 25 bis 35 Prozent der Senior\*innen auf staatliche Hilfe angewiesen sein.
- ❖ In den kommenden fünfzehn Jahren werden jährlich eine Million Menschen der Generation Babyboomer in Rente gehen. So wird **Wohnraum**, heute ohnehin bereits knapp, **das größte Problem** sein.

### Älterwerden heute

- ❖ Zwei Drittel aller hochbetagten Rentner\*innen wünschen sich **Unabhängigkeit und möchten in den eigenen vier Wänden leben**, mit der Option, im Notfall betreut zu sein.
- ❖ So verbringt bislang beispielsweise eine Rentner\*in in München **nur noch sechs Wochen in einem Heim**.
- ❖ Die **Zahl der Pflegebedürftigen** insgesamt **nimmt stark zu**: 2018 gab es in Deutschland 4000 Pflege-Wohngemeinschaften – jede dritte davon ist in den letzten zehn Jahren entstanden.

### Wie altern Frauen?

- ❖ Während Männer häufig dazu neigen, im Hamsterrad zu verharren, beginnen immer mehr Frauen **im Zuge der Wechseljahre, ihr Leben neu zu strukturieren**.
- ❖ 2019 gingen unter den 60- bis 70-jährigen Rentnerinnen 20 Prozent einer **bezahlten Tätigkeit** nach.
- ❖ Fast die Hälfte dieser Frauen nennt den **Spaß an der Arbeit als Motiv**. Etwa jede fünfte Frau gab als Hauptgrund für Erwerbstätigkeit im Rentenalter **finanzielle Motive** an.

### Tinyhouse, Campingplatz und Seniorenheim

- ❖ Das Konzept **Tinyhouse** wurde in den USA erfunden, als durch die Finanz- und die Immobilienkrise immer mehr Menschen eine **billige Bleibe** brauchten. 2015 kam die Idee nach Deutschland.

- ❖ Die Größe eines Tinyhouse variiert zwischen 20 und 40 qm Wohnfläche plus Garten. Fertigmodelle oder Anfertigungen nach Maß – mit Solarzelle, Windturbine und Luxusbad – kosten zwischen 35.000 und 100.000 Euro.
- ❖ Schätzungen zufolge leben bereits **über 300.000 Menschen** in Deutschland **dauerhaft auf einem Campingplatz**, teils »nur geduldet«.
- ❖ **Pflegeleistungen** sind in Polen oder Thailand **günstiger als in Deutschland**: 35 qm mit Bad und Vollverpflegung, Wäscheservice und WLAN kosteten 2019 im Seniorenheim »Erania« in Polen 1.470 Euro – vergleichbare Leistungen in Deutschland mindestens das Doppelte.

### Drei Fragen an die Autorinnen

**Wir scheinen im Alter die Qual der Wahl zu haben, wie wir leben möchten. Aber sind die Aussichten angesichts steigender Altersarmut und immer knapperem Wohnraum wirklich so rosig?**

#### Barbara Lueg

Ja, die Aussichten sind aus meiner Sicht rosig, weil sie so ungeheuer vielfältig sind. Die Wahl ist weniger Qual als vielmehr Möglichkeit. Es gibt für unsere Generation keine vorgezeichneten Wege mehr, weil Generationenverträge längst nicht mehr funktionieren. Alles ist denkbar. Und genau deshalb sollten wir uns auch Gedanken machen. Natürlich sind Altersarmut und knapper Wohnraum ein Thema, aber die Möglichkeiten, die wir haben, sind eben auch Möglichkeiten für den kleinen Geldbeutel und dennoch charmant und gesellig. Die gute Nachricht ist: es gibt für jeden von uns, für jede Begehrlichkeit auch eine Lösung.

#### Christiane Hastrich

Es geht darum was wir aus unserer Zukunft machen: Was ist mir wichtig und was bin ich bereit dafür zu tun? Im Kreis von lieben Menschen, tolle Reisen, Abenteuer und Inspiration oder der herrliche eigene Garten als Rückzugsort der Freude, ein eigenes kleines Reich und dennoch so viel Gemeinschaft, wie die Tagesform es zulässt. Ohne große Geldsorgen, fit genug fürs Yoga oder den 5-km-Seniorenlauf. Das sind eben keine Wunschträume, das geht! Mit Mut und Engagement gibt es diese Chance auf eine rosige Zukunft.

Wir haben in jeder Wohnform Menschen getroffen, die ihr ganz persönliches Glück gefunden haben, ob auf dem Campingplatz, im Tinyhouse oder in der Mehrgenerationenvilla. Geeint hat sie, dass sie sich Gedanken gemacht haben, was und wohin sie später wollen und dann auch den Schritt gewagt haben. Ich denke, je früher klar war, wohin die Reise geht, desto besser konnten sie ihr Ziel umsetzen. Die Zeit ist eben endlich und wer sich keine Gedanken macht, muss, wenn es schlecht läuft, nehmen, was übrig bleibt. Jetzt mit Ende 50, Anfang 60 stehen wir noch vor einem Buffet von Möglichkeiten.

**Tinyhouse oder Seniorenresidenz, Öko-Gemeinschaft in der Schweiz oder Altersressort in Thailand: Welches Modell ist Ihr persönlicher Favorit?**

#### Barbara Lueg

Mein persönlicher Favorit ist die Alters-WG mit Freunden in der Stadt, weil sie alles beinhaltet, was mir wohl wichtig sein wird: Gemeinschaft. Geborgenheit. Gespräche. Theater. Kino. Mit Menschen, die mir nah sind. All das bedeutet Leben. Fröhlichkeit. Gemeinsame Abenteuer. Rückzugsmöglichkeit, wenn nötig, aber auch lange Abende mit allen am Küchentisch. Für mich die perfekte Mischung. Am besten hat jeder seine eigene Wohnung im selben Haus.

### Christiane Hastrich

Eingebettet sein in einem Kreis von Menschen, denen ich vertraue und auf die ich mich verlassen kann: das möchte ich. Ebenfalls gefällt mir der Gedanke, einen Teil zur Gemeinschaft beizutragen mit Dingen, die ich gut kann. Aber ich mag auch mal die Türe schließen können, wenn ich meine Ruhe brauche und ich möchte nicht um Erlaubnis fragen, wenn ich mal meine Meinung ändere oder vielleicht meine Küche kanariengelb streichen möchte. Ich bin lieber in Gesellschaft als sehr lange alleine, ich möchte die Wahl haben. Insofern tendiere ich zu einem Wohnmodell mit einem abgeschlossenen Appartement, eigener Küche – am liebsten mit einem gemeinschaftlichen Garten oder einer Terrasse, auf der man sich mit Freunden und toleranten Komplizen trifft. Fürs Tinyhouse besitze ich zu viele Dinge, an denen mein Herz hängt, und ich bin leider viel zu groß – aber dieses heimelige, flexible Wohnen finde ich verlockend.

**Für Ihr Buch haben Sie mit vielen Gleichaltrigen und Älteren gesprochen, mit Expert\*innen und Pionier\*innen wie dem ehemaligen Bremer Bürgermeister Henning Scherf, der seit über 30 Jahren in einer Alters-WG lebt. Gibt es ein Rezept für ein entspanntes und glückliches Älterwerden?**

### Barbara Lueg

In allen Gesprächen und Begegnungen wurde eines besonders deutlich: Einsamkeit zwingt Menschen in die Knie. Im Alter einmal mehr. Wenn wir in die Jahre kommen, brauchen wir Austausch, Gesellschaft, Inspiration und vor allem so etwas wie menschliche Wärme. Das hält wach und lebendig und macht glücklich. Alle Wohnmodelle, in denen wir probegelebt haben, berücksichtigen genau das. Und alle Menschen, mit denen wir gesprochen haben, waren im Alter entspannt und glücklich, wenn sie Gemeinschaft um sich herum spüren und leben können.

### Christiane Hastrich

Gesundheit ist sehr wichtig um agil und im Leben bleiben zu können. Wer sich früh darum kümmert, dem geht es länger besser – da war die Meinung einhellig. Freunde und das Gefühl noch gebraucht zu werden, auch das bleibt Konsens für ein glückliches Leben. Wer gefordert ist und sich selbst immer wieder ins Leben schmeißt, sich inspirieren lässt, der fühlt sich besser. Nur um sich selbst zu kreisen, macht am Ende nicht glücklich. Ausreichend Geld zu haben hilft beim Wünsche erfüllen, ist aber weniger wichtig als gedacht: auch auf dem Campingplatz lässt es sich gut leben! Älterwerden bleibt eine Herausforderung, aber eben auch eine schöne!

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:** Politycki & Partner | [stefanie.stein@politycki-partner.de](mailto:stefanie.stein@politycki-partner.de) | 040 430 9315 0