



Erzdiözese  
Freiburg

# GENERATIONEN

*Informationen und Hintergründe*



Reihe »Perspektiven der Erwachsenenpastoral«  
herausgegeben von der Erzdiözese Freiburg



Politik

Gesundheit

Armut

Sorgearbeit

Teilhabe

Frieden

Ageismus

Vielfalt

Einsamkeit

Digitalisierung

Wohnen

Klimawandel

Altersbilder

Betreuung

*Themen, die alle  
betreffen können.  
Egal, in welchem  
Lebensalter  
sie sind.*

# Generationen



*»Generationen« gibt es nur im Plural:*

Wir drücken damit aus, dass eine Generation auf die andere folgt. Wer von einer Generation spricht, spricht auch von den vorherigen und den nachkommenden Generationen.

*Die Zuschreibung zu einer Generation kann für Menschen bedeuten*

- sich zugehörig zu fühlen und etwas von sich selbst zu verstehen
- sich abzugrenzen und andere (bewusst oder unbewusst) auszuschließen
- festzustellen nicht dazuzugehören
- in eine Schublade gesteckt zu werden
- immer wieder in den Medien vorzukommen

*Wie schaue ich auf die Welt?  
Vielleicht hat das auch mit meinem Lebensalter und meiner Zeit-heimat zu tun.*



*Die Zuschreibung von Personen zu einer Generation* wird zwar in Bezug zum Lebensalter hergestellt. Gleichzeitig wird es mit Werten, Erwartungshaltungen, »Verheißungen« und ähnlichen Faktoren aufgeladen.

## *Generation*

Die Geburtenkohorten, die zu einer Generation zusammengefügt werden, sind alle von bestimmten sozialen oder historischen Ereignissen betroffen.

Diese sollen so prägend gewesen sein, dass sie diverse Überzeugungen und die Persönlichkeiten dieser Gruppe besonders geformt haben sollen. Die Ereignisse sollen besonders im späten Jugendalter oder im frühen Erwachsenenalter dieser Generation stattgefunden haben: einem Zeitpunkt, zu dem man auf Grund seiner Entwicklung besonders aufnahmefähig und formbar ist.

*Was prägt dich aufgrund deines Lebensalters oder deiner Zeitheimat?*



## *Lebensalter*

Lebensalter bezeichnet die Anzahl der bereits vergangenen Lebensjahre eines Menschen. Es handelt sich also um die Spanne der bisher gelebten Zeit. Je nach Alter befindet sich der Mensch in einer bestimmten Entwicklungsphase, Lebensphase oder Altersstufe, die sein Menschsein bestimmt und die psychologisch charakteristisch ist.

*Eine Zuordnung zu einer Generation* kann beim Sprechen über sich selbst (Selbstbeschreibung) oder beim Sprechen über andere (Fremdbeschreibung) passieren.

## *Zeitheimat*

Der Begriff deutet darauf hin, dass es jeweils eine spezifische Bedeutung haben kann, zu einem bestimmten historischen Zeitpunkt oder in einer historischen Phase zu leben oder gelebt zu haben. Die Verbundenheit zu der bestimmten Zeit kann für eine Person zu besonderer Verwurzelung oder Zugehörigkeit führen und so für die Lebensphase oder die eigene Identität prägend sein.

# Zu welcher Generation gehörst du?

Der Begriff Generationen bezieht sich auf eine Personengruppe, die im selben Zeitraum geboren ist (Geburtenkohorte). Die Zeitspanne umfasst in etwa 20 Jahren.

Die verschiedenen Generationen unterscheiden sich voneinander. Diese Unterschiede sind zeitlich geprägt – verschiedene Altersgruppen leben gleichzeitig, aber mit unterschiedlichen Erfahrungen.

Manchmal führt das zu Konflikten (»Generationenkonflikt«) oder Vereinbarungen (»Generationenvertrag«). Doch wenn sich alle als Zeitgenoss\*innen in einer gemeinsamen Gegenwart verstehen, können wir Herausforderungen zusammen besser bewältigen.

Generationen sind nicht nur durch ihr Alter bestimmt, sondern auch durch prägende Ereignisse wie Kriege, wirtschaftliche Umstände oder technische Entwicklungen. Ihre Identität zeigt sich in verschiedenen Bereichen: Politik, Medien, Arbeitswelt, Kunst, Literatur...

*Passen wirklich alle  
Zuschreibungen  
»meiner« Generation  
zu mir?*



Flakhelfer-Generation Gen Alpha  
Generation Praktikum Generation jetzt  
Generation TikTok Generation Umhängetasche  
68er Nachkriegsgeneration Lost Generation  
Gen Beta Generation LAN 89er Generation  
Jamba Generation Zukunft Gen X Millenials  
Generation jetzt Generation Golf Gen Z  
Skeptische Generation Gen Y Aufbaugeneration  
Null-Bock-Generation Digital Natives  
Babyboomer Silent Generation Generation  
Zuversicht Generation Bauchtasche  
Generation Tristesse Generation Soap

Generationen-Begriffe wie diese werden häufig verwendet.

Sie sind Antwortversuche auf Fragen wie:

*Warum sind Menschen so, wie sie sind? Wie ticken sie?  
Wie werden sie handeln?*



Die teils inflationär genutzten Generationen-Begriffe sollten zurückhaltend verwendet werden. Sie verallgemeinern stark, weil sie versuchen vermeintliche Eigenschaften einer ganzen Generation auf individuelle Personen anzuwenden!

# Teilhabe

Das Konzept »Teilhabe« sensibilisiert für prekäre Lebenssituationen, in denen das Einbezogensein in eine Lebenssituation gefährdet ist oder Menschen ausgegrenzt sind.

*Kernelemente von Teilhabe sind:*

- Gesellschaftliche Zugehörigkeit
- Beteiligung an sozialem Geschehen und sozialen Prozessen
- Selbstbestimmte Gestaltung der Lebensführung

## *Sorgearbeit*

Care-Arbeit aufwerten, pflegende Angehörige unterstützen

## *Wohnen & Sozialraum*

bezahlbaren Wohnraum schaffen, Wohnraum barrierefrei gestalten, Quartiersentwicklung fördern

## *Gesellschaftliche Partizipation*

mitbestimmen und Verantwortung übernehmen, Zugang zu Ehrenämtern ermöglichen, Integration und Inklusion fördern

## *Gesundheit*

Versorgungslücken schließen, Gesundheitsförderung

## *Soziale Einbindung*

Einsamkeit lindern, Digitale Teilhabe ermöglichen

## *Materielle Lage*

Sensibilität für Armut entwickeln, Armut vorbeugen, finanzielle Absicherung / Grundsicherung

- Teilhabechancen sind ungleich verteilt
- Benachteiligungen in verschiedenen Lebensbereichen überschneiden und verstärken sich oftmals (Intersektionalität)
- Benachteiligungen können sich über den Lebenslauf verstärken und verfestigen



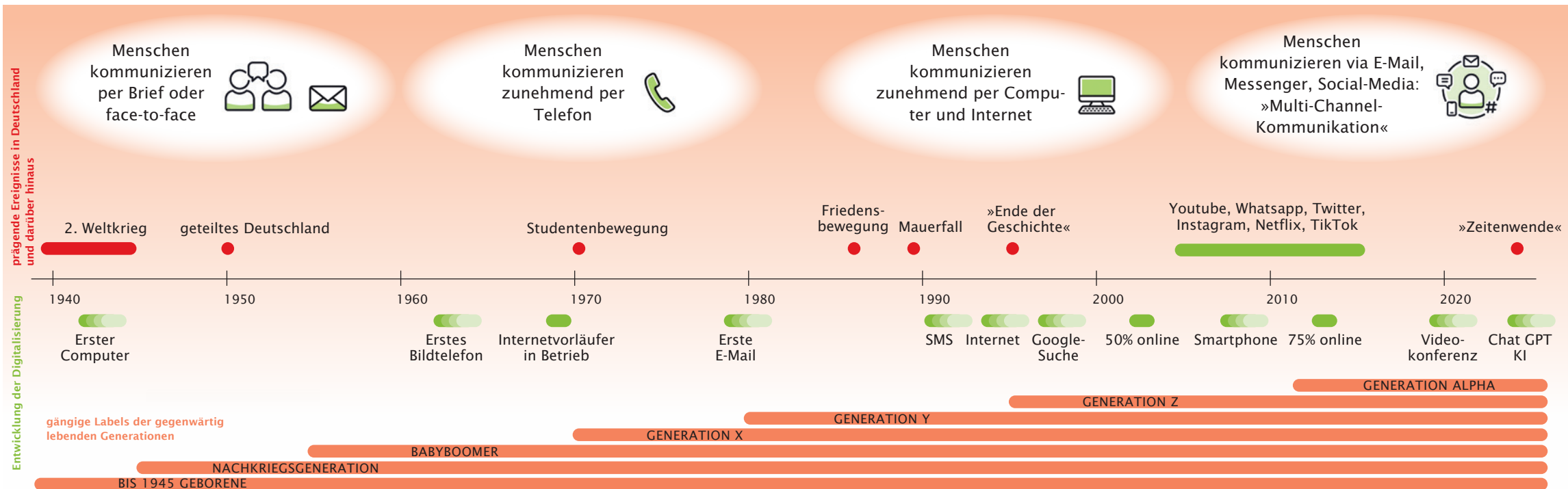
# Was prägt Menschen verschiedener Lebensalter?

Das Lebensgefühl von Menschen wird durch verschiedenste Dinge beeinflusst. Darunter sind große Ereignisse von weltgeschichtlicher Bedeutung. Darunter sind auch die verschiedenen Kommunikations-Formen. Geprägt sind die heute lebenden Generationen von ganz unterschiedlichen Gewohn- und Gepflogenheiten in der zwischenmenschlichen und/oder digitalen Kommunikation.

»Digitalisierung darf nicht spalten – sie kann und muss verbinden: Generationen, Bildungsschichten und Regionen.«

*D21-Digital-Index 2024/25*

Mitte der 2020er Jahre befinden wir uns in einer Zeit, in der die immer weiter fortschreitende Digitalisierung und die durch diese beeinflusste Kommunikation längst selbst zum weltgeschichtlichen Ereignis geworden ist.



# Einstellungen zur Arbeit

generationen-unabhängig!

Ich möchte von  
meinem Einkommen  
leben können.

Ich möchte  
mich für meine  
Arbeit nicht auf-  
opfern müssen.

Ich bin froh in  
einem guten Team  
zu arbeiten.

Manchmal  
frage ich mich,  
was ich hier eigent-  
lich mache.

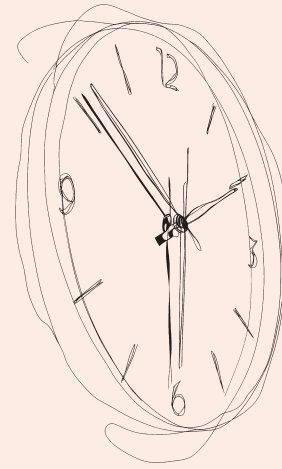
Wir sollten es  
doch einmal besser  
haben als ...

Der Einstieg ins  
Berufsleben macht  
mir schon Angst.  
Aber ich denke, das  
ist bei jedem Neu-  
anfang so.

Ich möchte gerne  
zur Arbeit gehen.

Wenn ich Chefin  
werde, mache ich  
alles ganz anders.  
Dann muss  
niemand mehr ...





**Ageismus** oder Altersdiskriminierung ist die ungerechtfertigte Benachteiligung oder Ungleichbehandlung von Menschen aufgrund ihres jeweiligen Lebensalters.

Das Alter ist oftmals eines der ersten Merkmale, das uns an anderen Menschen auffällt. Altersdiskriminierung entsteht, wenn das Alter dazu benutzt wird, Menschen in einer Weise zu kategorisieren und zu unterteilen, die zu Schaden, Benachteiligung und Ungerechtigkeit führt und die Solidarität zwischen den Generationen untergräbt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Ageismus als »Stereotype (wie wir denken), Vorurteile (wie wir fühlen) und Diskriminierung (wie wir handeln) gegenüber anderen oder sich selbst aufgrund des Alters«.

Altersdiskriminierung nimmt im Laufe des Lebens unterschiedliche Formen an.

Es gibt drei unterschiedliche Ebenen von Ageismus:

***institutionell***

Gesetze, Regeln, soziale Normen, systematische Benachteiligung auf Grund des Alters (z.B. »Du darfst noch nicht wählen.«)

***zwischenmenschlich***

Entsteht in der Interaktion zwischen ein oder mehreren Personen (z.B. »Jetzt reden die Erwachsenen.«)

***selbstgesteuert***

Wenn Altersdiskriminierung verinnerlicht ist und gegen die eigene Person gerichtet wird (z.B. »Dafür bin ich zu alt.«)

Ageismus schadet unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden. Er ist ein großes Hindernis für die Umsetzung wirksamer politischer Maßnahmen und für ein gesundes Aufwachsen, Erwachsenwerden, Älterwerden und Altern. Altersdiskriminierung ist in vielen Institutionen und Bereichen der Gesellschaft anzutreffen, u. a. in der Gesundheits- und Sozialfürsorge, am Arbeitsplatz, in den Medien und im Rechtssystem.

Weltweit ist jede zweite Person altersdiskriminierend gegenüber älteren Menschen. In Europa, der einzigen Region, für die Daten vorliegen, gibt jede dritte Person an, Zielscheibe von Altersdiskriminierung gewesen zu sein. Jüngere Menschen berichten häufiger als andere Altersgruppen von wahrgenommener Altersdiskriminierung.

## Strategien gegen Ageismus

- 1) Verbesserung der Daten und der Forschung zu Ageismus, um ein besseres Verständnis von Altersdiskriminierung zu erlangen und herauszufinden, wie man sie verringern kann.
- 2) Investitionen in Strategien zur Prävention und Bekämpfung von Altersdiskriminierung.
- 3) Aufbau einer Bewegung, die für die Diskriminierung auf Grund des Alters sensibilisiert, um die Darstellung des Alters und des Älterwerdens zu ändern.

### *Generationenkontakte als Strategie gegen Ageismus:*

Kontakt zwischen den Generationen kann Vorurteile und Stereotype zwischen Menschen aus unterschiedlichen Lebensaltern abbauen.

Generationsübergreifende Kontakte gehören zu den wirksamsten Maßnahmen zur Verringerung von Altersdiskriminierung gegenüber Menschen anderen Lebensalters. Gegenseitiger Respekt und Interesse aneinander fördern Verständnis und Solidarität.

»Aber ich denke, es gelingt uns nur dann gut, wenn beide, Junge und Alte, den wichtigen Schritt machen, von dem weg: ›Ich weiß, was für dich gut ist‹, sondern wenn beide sagen: ›Ich bin Suchender, wir sind Suchende, lass es uns gemeinsam finden‹, dann geht's.«

*Anton Haas im Film „älter werden.  
Gemeinsam wachsen – Generationen“*



# Alters- und Generationenbilder

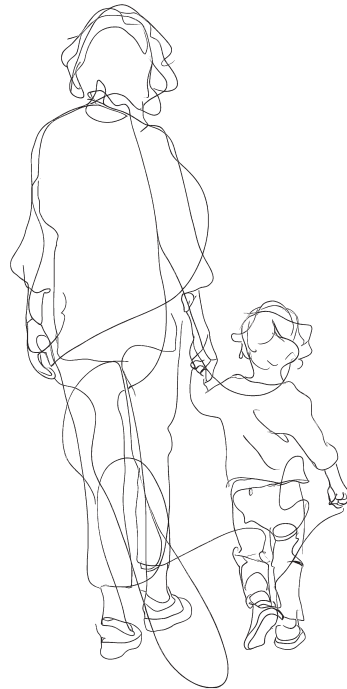
Alters- und Generationenbilder umfassen alle Überzeugungen, Einstellungen und Erwartungen, die wir über Menschen in einem bestimmten Lebensalter, über bestimmte Generationen und über das Älterwerden haben.

*Ist das Lebensalter überhaupt ein hilfreicher und zulässiger Anhaltspunkt, um Menschen einzuschätzen und zu beurteilen?*

Unsere Antwort ist: Auf keinen Fall! Denn: Einseitig negative Stereotype werden oftmals unbewusst verinnerlicht und dadurch zu einer Bremse dafür, dass wir uns neue Ziele setzen, gut vorsorgen und uns um unsere Gesundheit kümmern. Sei es als einzelner Mensch oder als Gesellschaft.

Über die gesamte Lebensspanne sind Alters- und Generationenbilder ein wichtiger Motor für individuelle und gesellschaftliche Entwicklung und für die Solidarität zwischen den Generationen.

Was wir brauchen, sind facettenreiche Alters- und Generationenbilder, die dem jeweils aktuellen Kenntnis- und Forschungsstand entsprechen und durch eine hohe kulturelle Wertschätzung gestützt werden.



## 6 Impulse für vielfältigere Altersbilder

Stereotype und Ageismus klar benennen und dagegen eintreten

Menschen aller Lebensalter in ihrer Vielfalt sichtbar machen

Einen breiten Dialog zwischen den Generationen starten

Auf systemische Probleme hinweisen und Veränderungen anstoßen

Teilhabe ermöglichen und eine positive Alternskultur prägen

Krankheit, Tod und Sterben enttabuisieren

# Generationengerechtigkeit

*Was ist gerecht zwischen den Generationen, zwischen Alt und Jung, Gegenwart und Zukunft?*

Hier hilft uns die Christliche Sozialethik weiter: In der Sozialethik geht es um die Gerechtigkeit von gesellschaftlichen Strukturen und Einrichtungen – es geht um die Verwirklichung von sozialer Gerechtigkeit.

Die Gesellschaft, in der wir leben, soll gerecht sein. Dann herrscht soziale Gerechtigkeit. In einer sozial gerechten Gesellschaft kann jeder Mensch in Würde und Freiheit leben und sich in der Gesellschaft einbringen, d.h. an ihr teilhaben und sie auch mitgestalten.

Dieses Verständnis von sozialer Gerechtigkeit lässt sich erweitern: auf verschiedene Generationen, auf Alt und Jung, auf Gegenwart und Zukunft.

Generationengerechtigkeit fordert, heute so zu handeln, dass kommende Generationen

1. in Würde und Freiheit leben können,
2. an der Gesellschaft teilhaben können und
3. die Gesellschaft zum Wohl aller gestalten können.

Was das konkret bedeutet, hängt vom jeweiligen Sachverhalt ab und muss in der öffentlichen Diskussion und im politischen Prozess ausgehandelt werden.

So kann Generationengerechtigkeit in der Rentenversicherung etwas anderes bedeuten als in der Staatsverschuldung oder im Umgang mit natürlichen Ressourcen.



# Intergenerationelle Arbeit

## *Wie kann Kontakt zwischen den Generationen funktionieren?*

Es ist beim Kontakt von Menschen verschiedener Lebensalter wichtig, dass allen Beteiligten bewusst ist, wie sie geprägt sind durch Generationen- und Altersbilder. Es braucht dann die Gelegenheit, um wirklich über das ins Gespräch zu kommen, was bewegt. Dabei können bürgerschaftliche / gesellschaftliche oder kreative Projekte – als kleine erste Schritte – gemeinsame Erfahrungsräume schaffen.

»Teilnehmende an intergenerationellen Projekten sollten nicht so sehr dabei unterstützt werden, vorgegebene Merkmale erwarteter Generationenprofile zu erfassen, die im Umfeld der Projekte existieren können, sondern ein generationelles Selbstbewusstsein, die Fähigkeit zu intergenerationellem Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit zu generationsbewusstem Handeln zu entwickeln, während sie zusammenarbeiten.«

*(Generations Working Together, On the problem of using hard criteria to differentiate generational groups. Übersetzung: deepl.com)*



### *Generationenkontakt*

- Begegnung von Menschen unterschiedlicher Lebensalter ermöglichen und nutzen
- Gegenseitiger Respekt und gegenseitiges Interesse fördern Verständnis und Solidarität
- Regelmäßig zu niederschweligen Kontaktmöglichkeiten einladen

### *Gelegenheiten schaffen*

- Alltagsorte nutzen
- Gemeinsame Aktivitäten und Themen
- Bildungs-, Wohn- und Pflegeeinrichtungen als Orte des Austausches vernetzen

### *Chancen intergenerationaler Arbeit*

- Wissens- und Perspektiv austausch
- Förderung sozialer Kompetenz und Empathie
- Gegenseitiges Empowerment durch gemeinsame Zielverfolgung

### *Mit kleinen Schritten beginnen*

- Erstkontakte schaffen
- Vertrauen aufbauen durch wiederkehrende Formate
- langfristige Beziehungen durch Kontinuität & feste Rituale stärken

### *Eine gute Gelegenheit ist der Europäische Tag der Solidarität zwischen den Generationen am 29. April, um...*

- Generationenübergreifende Aktionen ins Leben zu rufen
- Projekte sichtbar zu machen
- Netzwerke zu bilden und Engagement zu stärken



»Da sich heute mehr Generationen aktiv in die Gesellschaft einbringen als noch vor 50 Jahren, gilt es im täglichen Zusammenleben, die Bedürfnisse und Prioritäten aller Altersgruppen zu berücksichtigen.

Hierzu gehören auch unterschiedliche Werte, Lebensgewohnheiten und Einstellungen, die verschiedene Generationen vertreten.«

# Impressum



## Herausgegeben von

Erzdiözese Freiburg  
Erzbischöfliches Seelsorgeamt  
Abt. III Erwachsenenpastoral  
Okenstr. 15, 79108 Freiburg

## Redaktion

Theresa Betten, Johannes Braun,  
Lucia Gaschick, Marie Lacaille,  
Stephan Langer

## Layout

Weiß-Freiburg GmbH –  
Grafik und Buchgestaltung

## Bildnachweise

Alle Abbildungen: generativ erstellt (KI),  
sofern nicht anders gekennzeichnet.

## Quellen und weiterführende Literatur

Bohnenkamp, B. (2011) Doing Generation. Zur Inszenierung von generationeller Gemeinschaft in deutschsprachigen Schriftmedien.

Costanza, D. P., Rudolph, C. W., & Zacher, H. (2023). Are generations a useful concept? *Acta Psychologica*, 241, 104059. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104059>

Findenig, I. (2017). Generationenprojekte. Orte des intergenerativen Engagements: Potenziale, Probleme und Grenzen.

FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e. V. (2024). älter werden. Film-Module für die Bildungsarbeit. <https://www.forum-aelterwerden.de/filmprojekt>

Generations Working Together (2021), On the problem of using hard criteria to differentiate generational groups.

Global report on ageism. Genf: Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2021. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/71ad96a0-d29a-4457-9d54-52029c24c76c/content> (Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0 IGO)

Howe, N., & Strauss, W. (2000), Millennials rising: The next great generation.

Joshi, A., Dencker, J., Franz, G., & Martocchio, J. (2010). Unpacking generational identities in organizations. *Academy of Management Review*, 35(3), 329–414.

Jureit, U., & Wildt, M. (2005). Generationen. Zur Relevanz eines wissenschaftlichen Grundbegriffs.

Kessler, E.-M. (2024). Ageismus: Ein häufiges, selten angefochtenes Phänomen in Psychotherapie im Alter. *Psychotherapie im Alter*, 21(3), 233–246. <https://doi.org/10.30820/1613-2637-2024-3-233>

Netzwerk Altersbilder (2022). Impulse für vielfältige Altersbilder. Hochschule Furtwangen. [https://www.hs-furtwangen.de/fileadmin/user\\_upload/ze\\_iaf/Bilder/Projekte/altersbilder-whitepaper-web-final.pdf](https://www.hs-furtwangen.de/fileadmin/user_upload/ze_iaf/Bilder/Projekte/altersbilder-whitepaper-web-final.pdf)

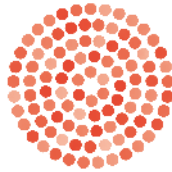
Robert Bosch Stiftung (2019): Regina Arant, Georgi Dragolov, Björn Gernig, Klaus Boehnke unter Mitarbeit von Jonas Anttoni Seppälä, Zusammenhalt in Vielfalt: Das Vielfaltsbarometer 2019.

Sánchez, M. & Kaplan, M. (2014). Intergenerational Learning in Higher Education: Making the Case for Multigenerational Classrooms. *Educational Gerontology*, 40(7), 473-485. doi: 10.1080/03601277.2013.844039

Ziemann, B. (2020). Generationen im 20. und 21. Jahrhundert. Zur Kritik eines problembeladenen Begriffs. *Aus Politik und Zeitgeschichte/bpb.de*. <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/generationen-2020/324485/generationen-im-20-und-21-jahrhundert/> (Abruf: 14.04.2026; Lizenz: CC BY-NC-ND 3.0 DE).



**GENERATIONEN**



**INKLUSION**



**GESCHLECHTER-  
SENSIBILITÄT**



**DIVERSITÄT**



**LEBENSTHEMEN**



**GERECHTIGKEIT**

Wir bündeln und entwickeln die Kompetenzen für die  
Erwachsenenpastoral in der Erzdiözese und geben  
Impulse für eine zukunftsfähige Pastoral mit den sechs  
Perspektiven unserer Vision.

[www.ebfr.de/erwachsenenpastoral](http://www.ebfr.de/erwachsenenpastoral)