



universität  
wien

# DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„... früher bin ich auf dem Dach gesprungen wie ein  
Eichhörnchen, heute gehe ich wie ein Elefant...“

Alter(n) und Bewegung aus der Sicht von  
Senioren-sport-TrainerInnen

Verfasserin

Sabine Parrag

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 307

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Kultur- und Sozialanthropologie

Betreuerin / Betreuer:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Bernhard Hadolt, M.Sc.



## **Danksagung**

Es war ein langer Weg bis es endlich geschafft war, und ich habe das Gefühl, ich habe ihn mir extra lange gemacht. Dabei gab es eine Reihe von Menschen, die mich unterstützt haben:

In erster Linie möchte ich meiner Familie und hier besonders meiner Mama Susi danken, die, seit ich denken kann, mit offenen Armen und Ohren für mich und meine Sorgen da war. Meiner Schwester Nicole und ihrem Lebenspartner Axel danke ich für ihre immer ehrliche Wertschätzung und Unterstützung meines Tuns.

Ganz besonderen Dank verdient mein Freund Harry, der mir, insbesondere in der letzten Phase, eine große Stütze war und mich mit meinen Launen, Ängsten und Sorgen souverän begleitet hat.

Meinen Freunden, Harrys Eltern und Arbeitskollegen (darunter allen voran Kathi und Pattie) danke ich für ihr immer offenes Ohr und die produktive Kritik. Besonders bei meiner Chefin Maria möchte ich mich für ihre motivierenden Worte, ihr großes Vertrauen in mich und die ermöglichte Flexibilität in der Ausübung meiner Arbeit bedanken.

Meinen InterviewpartnerInnen danke ich, dass sie mir mit einer unglaublichen Herzlichkeit und Offenheit begegnet sind und sich bereitwillig zur Verfügung gestellt und mir Einblicke in ihr Leben gewährt haben – danke!

Zuletzt möchte ich noch meinem Betreuer Univ.-Prof. Dr. Bernhard Hadolt danken, der mich immer geduldig und professionell unterstützt hat, wenn ich dann mal zu ihm kam.



## **Erklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst habe und alle direkten sowie indirekten Zitate gekennzeichnet und deren Quellen vollständig angegeben sind.

Ich habe mich bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte ausfindig zu machen und ihre Zustimmung zur Verwendung der Bilder in dieser Arbeit eingeholt. Sollte dennoch eine Urheberrechtsverletzung bekannt werden, ersuche ich um Meldung bei mir.

Oktober 2012, Sabine Parrag



# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	III
Erklärung .....	V
Inhaltsverzeichnis .....	VII
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problemstellung und Relevanz der Thematik.....	5
<b>2. Methode .....</b>	<b>9</b>
2.1. Interviews .....	9
2.2. Analyse der Daten .....	9
2.3. Interviewsampling und Erhebungszeitraum.....	10
2.4. Interviewees und Forschungsfeld.....	11
<b>3. Kontextuelle und theoretische Einbettung von Alter(n) und Bewegung .....</b>	<b>14</b>
3.1. Alter(n) und Körper aus kultur- und sozialanthropologischer Sicht .....	14
3.1.1. Ethnologie und Gerontologie .....	14
3.1.2. Formen der Altersorganisation.....	18
3.1.3. Alter(n) und Kultur.....	21
3.1.4. Körpertechniken – diskursiver Körper – Körperkapital .....	27
3.2. Lebensphase Alter .....	32
3.2.1. Entstehung der Gerontologie .....	32
3.2.2. Alter(n) damals und heute.....	34
3.3. Begriffsdefinitionen und Eingrenzungen.....	35
3.3.1. Diversität des Alter(n)s .....	41
3.3.2. Altersrolle – Altersbilder – Altersstereotype.....	42
3.4. Demographische und biologische Dimensionen von Alter(n).....	45
3.4.1. Demographische Dimension.....	46
3.4.2. Biologische Dimensionen.....	50
3.4.3. Vom Homo sapiens zum Homo immortalis? .....	51
3.5. Alter(n) und Bewegung aus sportwissenschaftlicher und sport-soziologischer Sicht...	54
3.5.1. Historischer Abriss.....	54
3.5.1.1. Bewegungskultur der Stände .....	54
3.5.1.2. Bewegung und Medizinsystem.....	55

3.5.1.3.	Erziehung und Bewegung .....	57
3.5.1.4.	Der Prozess der Autonomisierung – Die Etablierung „künstlicher“ Übungen .....	58
3.5.2.	Moderne und Sport – eine Transformation der Bewegungskultur .....	59
<b>3.6.</b>	<b>Körperbilder – Selbstinszenierung – Körperkult .....</b>	<b>61</b>
3.6.1.	Körperkarrieren der Selbstdarstellung .....	61
3.6.2.	Bewegte Selbstverantwortung .....	64
3.6.3.	Körperbild und Identitätsrelevanz.....	65
<b>3.7.</b>	<b>Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen .....</b>	<b>70</b>
3.7.1.	Das Verhältnis von körperlich-sportlicher Aktivität und gesundem Altern.....	75
<b>4.</b>	<b>Das Phänomen „Seniorenport“ – Eine Praxis des Alterns? .....</b>	<b>80</b>
<b>4.1.</b>	<b>Die Macht (oder Ohnmacht) der Begriffe.....</b>	<b>80</b>
<b>4.2.</b>	<b>Das Phänomen Seniorensport – ein Blick hinter die Kulissen.....</b>	<b>85</b>
4.2.1.	Erleben von Alter(n).....	85
4.2.2.	Fitness .....	89
4.2.3.	Erhalten – Mithalten – Wiederherstellen.....	95
4.2.3.1.	Erhalten .....	95
4.2.3.2.	Mithalten .....	100
4.2.3.3.	Wiederherstellen.....	101
4.2.4.	Grenzen – Grenzerfahrungen – Freiheiten?.....	103
<b>5.</b>	<b>Diskussion der Analyseergebnisse: <i>Vier Leib-Körper-Kategorien</i> (Gugutzer), Theorie des <i>Körperkapitals</i> (Bourdieu), Konzept des <i>accomplishments</i> (Laz) ...</b>	<b>107</b>
<b>6.</b>	<b>Conclusio.....</b>	<b>113</b>
<b>Bibliographie .....</b>		<b>117</b>
<b>BÜCHER &amp; ZEITSCHRIFTEN .....</b>		<b>117</b>
<b>INTERNETQUELLEN.....</b>		<b>125</b>
<b>SONSTIGE QUELLEN.....</b>		<b>125</b>
<b>INTERVIEWVERZEICHNIS.....</b>		<b>125</b>
<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</b>		<b>126</b>
<b>Kurzfassung .....</b>		<b>127</b>
<b>Abstract .....</b>		<b>128</b>

**Frage: Wie soll ich leben?**

**Antwort: Sei gewöhnlich und unvollkommen!**

Michel Eyquem de Montaigne (1533 – 1592)



## 1. Einleitung

Die vorliegende Diplomarbeit behandelt das Thema Sport und Bewegung älterer Menschen und hinterfragt, welchen Einfluss die in unserer Gesellschaft vorherrschenden kulturgebundenen Vorstellungen vom Alter und Altern auf die befragten *Senioren-sport*-TrainerInnen haben. Dabei stellt sich die Frage, in welcher Verbindung das Körperbewusstsein (alternder sportlich aktiver TrainerInnen) und die damit verbundenen und berichteten Konzepte des Körpers (in seiner alltäglichen und sportiven Verwendung) mit der Konstruktion von Identität im Alter stehen. Es soll ein Blick auf die individuelle und gesellschaftliche Wahrnehmung von Alter und Altern aus der Sicht und Wahrnehmung von *Senioren-sport*-TrainerInnen geworfen und so versucht werden, Einblicke in die verschiedenen Erlebenswelten meiner InterviewpartnerInnen zu geben.

Ein für diese Fragestellung besonders interessanter Aspekt ist es zu untersuchen, wie sich das Bild vom eigenen Alter(n) durch den „berufsbedingten“ Vergleich mit anderen älteren Menschen und deren beobachtbaren Alterungsprozess darstellt und sich eine deutliche Abgrenzung in der Wahrnehmung vom Zusammenhang von Bewegung und Alter(n) zur Norm erkennbar macht.

So soll die Frage gestellt werden, ob sportliche Aktivität im Alter oder in dieser bestimmten Lebensphasen, bewusst oder unbewusst als Coping-Strategie<sup>1</sup> im Alterungsprozess eingesetzt wird. Da die Gruppe der Sport-TrainerInnen das Betreiben von Sport und Bewegung quasi zum „Beruf“ gemacht hatten, drängte sich mir der Gedanke auf, dass gerade bei diesen Personen das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Reflexion mit gesellschaftlichen Normen und Werten, hinsichtlich Alter und Bewegung, besonders ausgeprägt sein müsste, was sie für mich zu idealen ExpertInnen im Feld *Senioren-sport* machte.

Das Prinzip des Trennens von Eigenem und Fremdem erlangt im Zusammenhang mit meiner Forschungsfrage besondere Bedeutung, da man zur Erkenntnis gelangte, dass im Alter ein Hang dazu besteht, aufgrund des vorwiegend negativ besetzten Bildes vom Alter(n), das eigene Selbstbild davon abzugrenzen. Zu diesem Ergebnis kamen auch Monika Böck und Ute Dieckmann (1998), welche im Rahmen eines universitären Forschungsseminars eine

---

<sup>1</sup> Der Begriff Coping leitet sich aus dem Englischen „to cope with“ ab und lässt sich mit „etwas bewältigen/jemandem oder etwas gewachsen sein“ übersetzen. Unter Coping-Strategie versteht man einen aus einem Problem heraus entstandenen Lösungsansatz, welcher zur Bewältigung belastender Ereignisse beiträgt (vgl. URL 1; URL 2).

Erhebung zu Altersbildern Älterer durchgeführt hatten. Dabei wurde gezeigt, dass in dieser kreierte Wahrnehmung die Anderen immer als „typisch alt“ und man sich selbst als in irgendeiner Form „untypisch alt“ empfindet (vgl. Böck/Dieckmann 1998: 73). Hier spielt der Vergleich mit anderen Personen eine wesentliche Rolle, was mir bei den insgesamt zehn befragten *Senioren-sport*-TrainerInnen ebenfalls begegnete: sie verstanden sich auch als „die Ausnahme von der Regel“; dazu allerdings später mehr.

Gerade in der Kultur- und Sozialanthropologie nimmt das Thema Fremd-Eigenes eine dominante Rolle ein da, diese ihre Wurzeln in der Erforschung und Erkundung fremder „exotischer“ Kulturen hat. Die Auseinandersetzung mit fremden Kulturen trägt hier auch einen wesentlichen Teil zur Reflexion der eigenen Kultur und ihrer Traditionen und Handlungsmuster bei (vgl. Czekelius 2010: 22f., 32f.).

„Insbesondere die westlichen Wissenschaften vom Menschen beruhen mit ihren Klassifikationssystemen auf hierarchisierenden Vergleich mit anderen Kulturen. Der westliche wissenschaftliche Identitätsdiskurs bediente sich anderer Kulturen als Spiegel und Gegenüber, um sich selbst mit einem Überlegenheitsanspruch zu verorten. Westliche Selbstbilder sind nicht ‚maßlos‘, sondern kommen auch durch die Konstruktion von Fremdbildern zustande.“ (Singer 1997: 28f.)

Das Sprichwort „Die Welt mit anderen Augen sehen“ spiegelt ein Grundprinzip der kultur- und sozialanthropologischen Perspektive wieder, nämlich die des „fremden Blicks“ (vgl. Dracklé 1998: 7). Bereits der Ethnologe Claude Lévi-Strauss forderte in seinem Werk *Traurige Tropen* dazu auf, mit selbstkritischem Blick auf die eigene Kultur zu blicken und den Vergleich mit fremden Kulturen zu suchen, um die Vielfalt der kulturellen und gesellschaftlichen Zugänge zu Alter besser verstehen zu können (vgl. Lévi-Strauss 2008: 66f).

Die vorliegende Arbeit versucht die facettenreichen Perspektiven der aktuellen und historischen sozio-kulturellen Konstruktionen von Alter(n) und Bewegung aufzuzeigen und das Thema als ein uns alle betreffendes lebensweltliches Problem in seiner breiten gesellschaftlichen Relevanz aus unterschiedlichen Perspektiven zu diskutieren (vgl. Ferring et al. 2008: 10).

Ellen und Lowell D. Holmes hielten dazu fest:

„To understand fully the rationale for the ways a society copes with the problems of aging and the aged, we must approach that society holistically – in terms of physical environment,

the economic and subsistence patterns that support it, the social structure that binds its citizens together, and the traditional values and procedures that have evolved throughout its cultural history.“ (Holmes/Holmes 1995: 145)

Aus diesem Grund erscheint es mir auch sehr wichtig, einen breiteren Überblick über die verschiedenen Themenfelder zu geben, da gerade dadurch ein authentisches Bild vom Altsein in Österreich für den Leser/die Leserin entstehen und dieser intensiver in die Erlebenswelten der InterviewpartnerInnen eintauchen kann.

Die zentrale Frage ist in diesem Kontext, wie die befragten Seniorensport-TrainerInnen ihr eigenes Alter(n) und das der TeilnehmerInnen erleben und interpretieren und welche Bedeutung ihre Rolle als Bewegungs-ExpertInnen und ihre TrainerInnentätigkeit mit älteren Menschen dabei spielt.

Zur Beantwortung der Forschungsfrage geht die Arbeit zunächst auf die Problemstellung und Relevanz des Themas (Kapitel 1) ein, um dann das methodische Herangehen an das Feld und die Durchführung und Bearbeitung des Datenmaterials zu erläutern (Kapitel 2).

Anschließend erfolgt eine theoretische Einführung in die verschiedenen Themenschwerpunkte, wobei besonderer Fokus auf die historischen und aktuellen Diskurse und Forschungserkenntnisse gelegt wird. Die vier großen Themenfelder, welche zuerst diskutiert werden, sind die *kultur- und sozialanthropologischen Perspektiven auf den Körper und das Alter(n)*, die *Lebensphase Alter*, sowie die zum besseren Gesamtverständnis der Arbeit notwendigen *Begriffsdefinitionen und Eingrenzungen der Thematik* und abschließend die *Bewegung und das Alter im Kontext sportwissenschaftlicher und sportsoziologischer Betrachtungen*:

Dazu wird zu Anfang auf die kultur- und sozialanthropologische Perspektive auf Alter(n) und Bewegung eingegangen (Kapitel 3.1.), um der ethnologischen Relevanz des Themas gerecht zu werden. Besonders durch die ethnologische Einbettung, soll der maßgebliche Beitrag und das anhaltende Interesse der Kultur- und Sozialanthropologie dieser Thematik gegenüber unterstrichen und hervorgehoben werden, da Alter und Altern keinesfalls losgelöst vom Körper und der den Körper umgebenden kulturellen Kontexte zu sehen sind. Entsprechend sind auch die durch den Körper zum Ausdruck gebrachten und in ihn eingeschriebenen kulturellen Werte und Normen in einem größeren, weiteren Zusammenhang zu denken, denn:

„Mit Hilfe der ethnologischen Perspektive kann es gelingen, die Vielgestaltigkeit und Individualität des Älterwerdens neu zu sehen.“ (Dracklé 1998: 6)

In weiterer Folge soll auf die Entstehungsgeschichte der Alter(n)swissenschaften (der Gerontologie) eingegangen und ein Blick auf die historische Entwicklung der Einstellungen zum Alter(n) gegeben werden (Kapitel 3.2), worauf im Anschluss das zentrale Thema der Diversität des Alter(n) und die kulturell und gesellschaftlich geprägte Altersrolle und das Bild vom Alter(n) diskutiert wird (Kapitel 3.3.).

Der Blick auf demographische Geschehnisse, welche heute gerne zum Verdeutlichen der uns erwartenden „dramatischen“ Bevölkerungsentwicklungen benutzt wird, und die Erkenntnisse der Biologie des Alters sollen im nächsten Kapitel (Kapitel 3.4.) behandelt werden. Dadurch soll es dem Leser/der Leserin möglich gemacht werden, ein Gesamtbild der Lebensphase Alter zu bekommen ein Gefühl dafür zu entwickeln, mit welcher Intensität das Konstrukt des demographischen Wandels und die populär gewordenen – medizinisch stark beforschten – biologischen Gegebenheiten medial auf die alternde Bevölkerung trifft und so handlungsanleitenden Charakter für Individuen haben kann.

Ein weiterer markanter Schwerpunkt dieser Arbeit setzt sich mit dem Phänomen Sport und Bewegung auseinander (Kapitel 3.5.), wozu eine nähere Betrachtung der historisch-gesellschaftlichen Entstehungsgeschichte der modernen Bewegungskultur gemacht wird.

Kapitel 3.6. setzt sich mit dem Zusammenhang von Körperbild und Identität im Alter auseinander und stellt die später in Kapitel 5 diskutierten Theorien und Konzepte von Pierre Bourdieu (*Körperkapital*) und Cheryl Laz (*accomplishments*) näher vor, da sich diese zur Bearbeitung der Fragestellung als besonders geeignet zeigten.

Als Abschluss der theoretischen Einbettung werden in Kapitel 3.7. die unterschiedlichen betriebenen Formen von körperlicher Aktivität, die Häufigkeit und die unterschiedlichen Motive Älterer sich körperlich und sportlich zu betätigen dargestellt. Dazu erfolgt eine Differenzierung der Begrifflichkeiten, um dem *Phänomen Seniorensport* definitorisch näher zu kommen.

In Kapitel 4. werden dann schließlich die Analyseergebnisse der zehn semi-strukturierten qualitativen Interviews präsentiert und in einem nächsten Schritt (Kapitel 5.) mit drei ausgewählten und für die Beantwortung der Fragestellung als relevant erachteten

Konzepten und Theorien (*Vier Leib-Körper-Kategorien*, Gugutzer; *Theorie des Körperkapitals*, Bourdieu; Konzept des *accomplishments*, Laz) in Verbindung gebracht.

## 1.1. Problemstellung und Relevanz der Thematik

Voraussagen zufolge werden 2030 30% der österreichischen Bevölkerung 60 Jahre oder älter sein, was zur Folge hat, dass jede/r 9. ÖsterreicherIn 75 Jahre und älter sein wird. Dies bedeutet, dass nicht nur die Medizin und die Pflege bei der Betreuung und Versorgung der stetig älter werdenden Bevölkerung, welche immer häufiger auch Migrationshintergrund aufweist, einem weiteren Wandel unterworfen sein werden, sondern dass sich auch der Unterhaltungs- und Aktivitätensektor in zunehmendem Maße auf die neuen Bedürfnisse der *aktiven Alten*<sup>2</sup> einstellen müssen wird.

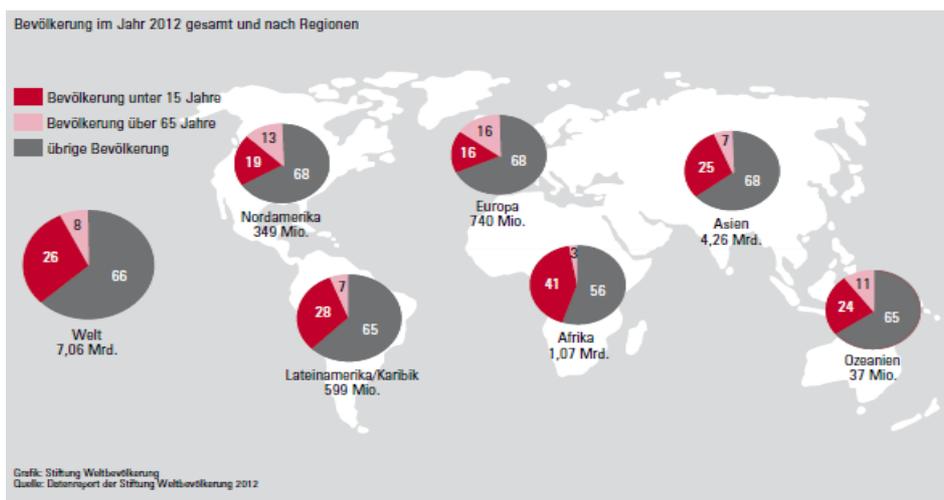
Die aktuellen politischen und gesellschaftlichen Debatten über die Veränderung der Pensionsregelungen, der Zukunft der Pflege, aber vor allem das Entstehen einer Lobby zur Vertretung der Interessen der älteren Bevölkerung zeigen deutlich, dass sich ein starker gesellschaftlicher Wertewandel vollzogen hat, welcher die „ältere“ Bevölkerung immer mehr ins Zentrum verschiedenster Interessen rückt. Vor allem neue medial sehr stark vertretene Forschungsprojekte, Initiativen und Kampagnen für mehr Bewegung (insbesondere der älteren Bevölkerung<sup>3</sup>) verdeutlichen die stattgefundene Entwicklung und Wandlung des Bewusstseins einer Förderung von Gesundheit bei der Bevölkerung ab dem 50sten Lebensjahr. Das beinhaltet die Verfolgung gesundheitspolitischer sowie marktwirtschaftlicher Interessen, was sich in der Entstehung eines neuen Marktsegments ausgerichtet auf diese neue Zielgruppe, nämlich jenem des Gesundheits- und Wellnessmarktes, niederschlägt. Dazu sind, neben dem rasant anwachsenden Anti-Aging-Markt, auch das Entstehen von altersspezifischen Bewegungsangeboten – wozu auch die Herausbildung und Spezifizierung des Seniorensports mit seinen vielfältigen Ausprägungen gehört – zu zählen.

---

<sup>2</sup> Die Gruppe der „aktiven Alten“ umfasst eine breite Altersspanne (55-80-Jährige) und ist charakterisiert durch ihre selbständige, engagierte und lebensbejahende Lebensführung. Sie verfügt über einen guten Gesundheitszustand und ist vermehrt durch Pension und private Zusatzversorgung materiell gut versorgt. Zudem engagiert sie sich meist im Ehrenamt, bildet sich weiter und treibt Sport, geht Hobbies nach und genießt die Zeit auf Reisen (vgl. Thieme 2008: 37).

<sup>3</sup> Siehe: Initiative „Fit für Österreich“ des Österreichischen Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION – [www.fitfueroesterreich.at/](http://www.fitfueroesterreich.at/); Projekt „BEWEGT ins Alter“ der Sportunion Vorarlberg – <http://sportunion-vorarlberg.eu/Projekte/Bewegt-ins-Alter>; Projekt „BEWEGT GESUND“ der Wiener Gebietskrankenkasse – [www.bewegtgesund.at/](http://www.bewegtgesund.at/); Projekt „PASEO“ – [www.paseonet.org/](http://www.paseonet.org/); Gründung der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) der Stadt Wien – <http://www.wig.or.at/>; u.v.m.

Anhand untenstehender Abbildung 1 ist gut zu erkennen, dass sich das Verhältnis zwischen der jungen Bevölkerung (unter 15 Jahren) und den Personen im Alter über 65 Jahren, insbesondere in Europa, im Vergleich zu den anderen Weltregionen, mittlerweile im Gleichstand befindet. Grund dafür sind in erster Linie der Anstieg der Lebenserwartung und der fortschreitende Geburtenrückgang. Dies gibt vielfältigen Anlass zum Um- und Weiterdenken in den verschiedensten Feldern wie Pflege, Wirtschaft und Politik. Dem wird verstärkt auch in der Forschung Rechnung getragen.



**Abbildung 1: Weltbevölkerung 2012 nach Altersgruppen**  
Quelle: Datenreport 2012 der Stiftung Weltbevölkerung

Damit ist aber auch die Gesellschaft aufgerufen, die bisherigen Einstellungen und Bilder vom Alter und Altern neu zu überdenken, sich der aktuellen Dynamik bewusster zu werden und „das Bild vom Alter(n) den neuen Realitäten anzupassen“ (Belwe 2005: 2).

Aus ethnologischer Perspektive bedeutet das, sich verstärkt der Kulturgebundenheit der Konzepte von Alter und Altern bewusst zu werden und so die Heterogenität unserer Gesellschaft besser sichtbar zu machen.

„Der ethnologische Blick, der Vergleich unserer eigenen kulturellen Vorstellungen mit denen anderer Kulturen zeigt, dass die jeweilige Art des Älterwerdens weniger von biologisch-natürlichen Faktoren bestimmt wird als vielmehr von kulturellen Prozessen, die wiederum Teil der Konstruktion einer Kultur sind.“ (Dracklé 1998: 5)

Dass das Jahr 2012 von der Europäischen Union zum *Europäischen Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen*<sup>4</sup> ernannt wurde, verleiht dem

<sup>4</sup> Homepage zum Europäischen Jahr 2012, siehe URL 3: [http://www.aktivaltern2012.at/aa2012/EU\\_Jahr\\_2012/](http://www.aktivaltern2012.at/aa2012/EU_Jahr_2012/)

aufkommenden Bedürfnis, sich mit den uns bevorstehenden und bereits begonnenen demographischen Veränderungen aktiv auseinanderzusetzen, ebenfalls Ausdruck. So wird zu mehr aktiver Teilnahme älterer Menschen am gesellschaftlichen und kulturellen Leben aufgerufen und auf die vielfältigen Möglichkeiten, welche das Alter bereithält, hingewiesen. Alter und Altern sollen nicht als Bedrohung, sondern als Chance zur aktiven Gestaltung und zur wertvollen Teilhabe und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben verstanden und gelebt werden.

Dazu zählt auch, eingebunden und mitwirkend in der Gesellschaft leben zu können und durch den Austausch zwischen den Generationen, wie es in vielen tribalen Gesellschaften der Fall ist<sup>5</sup>, ein – Alter (wert)schätzendes – Bewusstsein in der Bevölkerung zu schaffen. Mit dem Slogan „*Man ist nie zu alt ... um sich jung zu fühlen!*“, mit welchem die Europäische Union unter anderem für das *Europäische Jahr des aktiven Alterns<sup>6</sup> und der Solidarität zwischen den Generationen 2012* (vgl. URL 3) wirbt, wird genau jener charakteristische Aspekt des heutigen Älterwerdens angesprochen, welcher in meiner Arbeit und in den zu diesem Zweck erhobenen Daten eine wichtige Rolle spielt – nämlich jener des *Jugendkults moderner Gesellschaften* (vgl. Thieme 2008: 27).

Durch ein gewachsenes gesellschaftliches Gesundheitsbewusstsein und der Veränderung der Lebenseinstellung sowie des Lebensstils (die sich auch im oben erwähnten Jugendkult der modernen Gesellschaft äußert) entstanden die ersten Züge des Alters- oder auch Seniorensports als weitere Spezifizierung der sportwissenschaftlichen und gesellschaftlichen Interessen (vgl. Wöllmann/Kühn 2006: 2). Dieses Bewusstsein, dass Bewegung positiven Einfluss auf Körper und Geist insbesondere bei älteren Menschen hat, war, wie mir auch eine meiner insgesamt zehn InterviewpartnerInnen, Frau Calvi<sup>7</sup>, über ihre Forschungsarbeit im Rahmen der EU-Projekte PASEO<sup>8</sup> und EUNAAPA<sup>9</sup> berichtete, im gesellschaftlichen Bewusstsein lange nicht vorhanden. Bewegung war sozusagen ein Privileg der Jugend und –

---

<sup>5</sup> Das Prinzip des intergenerationalen Austausches kommt bspw. in Form der Wissensweitergabe (z.B. von Großeltern zu Enkelkindern) vor und wurde bei den Inuit Alaskas und Kanadas vor (vgl. Holmes/Holmes 1995: 149), bei den Akan Ghanas (vgl. van der Geest 2002: 440ff.) oder in Japan (vgl. Kruse 2011: 116) dokumentiert.

<sup>6</sup> Definition *active ageing* WHO (2002: 12): „Active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age.“

<sup>7</sup> Um die Anonymität der InterviewpartnerInnen zu gewährleisten, werden in der Folge Synonyme (Nachnamen wie Müller, Huber oder Egger) verwendet.

<sup>8</sup> Für nähere Informationen zum EU-Projekt **Physical Activity among Sedentary Older People** (PASEO) siehe:

<http://www.paseonet.org/>

<sup>9</sup> Für nähere Informationen zum EU-Projekt **European Network for Action on Ageing and Physical Activity** (EUNAAPA) siehe: <http://www.eunaapa.org/>

im historischen Kontext betrachtet – der reichen Bevölkerungsschicht. Die Entstehung eines Netzwerkes und die Etablierung für den Seniorensport zuständiger Organisationen und Stellen fanden erst innerhalb der letzten zehn Jahre statt. Dies war auch im Ausbildungssektor zu bemerken, in dem das Fach Senioren- und Alterssport erst relativ spät (vor ca. 20 Jahren) an den Universitäten und TrainerInnen-Ausbildungsstätten Einzug in den Lehrplan fand.<sup>10</sup>

Heute ist diese Zielgruppe längst nicht mehr aus der Wirtschaft wegzudenken, stellt die Gruppe der Personen im Alter von über fünfzig Jahren mit ihren vergleichsweise hohen materiellen Ressourcen doch einen enormen Wirtschaftsfaktor dar. So bildete sich ein gewaltiger Dienstleistungsmarkt heraus, welcher ein breites Sortiment an Bewegungsangeboten für diese Zielgruppe anbietet (vom Sitztanz über die Seniorengymnastik und den Seniorensport bis hin zu Seniorenweltmeisterschaften) und sich der Themen Alter, Krankheit und Übergewicht bereitwillig im Rahmen von Gesundheits- und Wellnessangeboten annahm (vgl. Kruse/Schmitt 2005: 10, 23; Oster et al. 2005: i10).

In Japan bildete sich bereits ein „Wirtschaftsmarkt Alter“ heraus, welcher gezielt ältere Menschen als ernstgenommene Kundengruppe in der Werbung anspricht. Kruse führt diese Erscheinung als Beleg dafür an, dass Alter in Japan hohes öffentliches Ansehen genießt (vgl. Kruse 2011: 116).

Vorliegende Arbeit setzt bei der Kombination zweier Aspekte an, nämlich beim vorfindbaren Jugendkult moderner Gesellschaften und beim erkannten Nutzen von Bewegung und Sport auf den alternden Körper und seine psycho-soziale Verfassung. Dabei gilt es zu hinterfragen, in welchem Zusammenhang der Antrieb und die Motivation meiner InterviewpartnerInnen zur intensiven körperlichen Betätigung und fixen Integration derselben im eigenen Lebenskonzept in Verbindung mit ihrem Alterungsprozess, mit dem zu beobachtenden und immer sichtbarer werdenden gesellschaftlichen Trend zum „jugendlichen Ich-Bewusstsein“ (Druyen 2005: 24), steht. Es stellt sich die Frage, wie bewusst die insbesondere medial allgegenwärtige Jugendfixierung und die damit in Verbindung stehende Abwertungstendenz in Bezug auf ältere Menschen sowie die vorherrschenden Altersbilder und Altersstereotypen den befragten *Seniorensport*-TrainerInnen sind.

Die Beantwortung dieser Frage soll nun in der vorliegenden Arbeit erarbeitet werden.

---

<sup>10</sup> Vgl. Interview 10, Frau Calvi; Interview 4, Frau Ulm; Interview 7, Herr Color.

## **2. Methode**

### **2.1. Interviews**

Die Methode der semi-strukturierten qualitativen Interviews ermöglichte thematisch fokussiert mit den insgesamt zehn Sport-TrainerInnen in offene Gespräche zu kommen und die im Vorfeld analysierten wichtigen Aspekte der Problemstellung zu behandeln. Die Befragten hatten auf diese Weise die Möglichkeit, frei und ohne Antwortvorgaben über das Thema und die ihnen wichtig erscheinenden Aspekte zu sprechen und auf die ihnen jeweils wichtigen Punkte Bezug zu nehmen, welche mittels Interviewleitfaden abgehandelt und angesprochen wurden (vgl. Mayring 2002: 67ff.). Ziel dieser problemzentrierten ExpertInneninterviews war es, einen intensiveren Blick auf die Gruppe der Sport treibenden „älteren“ Menschen zu werfen und diese hinsichtlich meiner zentralen Forschungsfrage, nämlich wie Seniorensport-TrainerInnen ihr eigenes Alter(n) erleben und welche Bedeutung die TrainerInnentätigkeit (und ihre Rolle als Bewegungs-ExpertInnen) und die Arbeit mit älteren Menschen dabei hat, zu befragen.

Die angenommene Meta-Reflexion der TrainerInnen machte sie für mich zu idealen „ExpertInnen“<sup>11</sup> (vgl. Halbmayr/Salat 2011a) in Bezug auf die Einschätzung der „Seniorensport-TeilnehmerInnen“<sup>12</sup> hinsichtlich deren Körperwahrnehmung, Motive und Verhalten, aber auch ihrer eigenen Wahrnehmung gesellschaftlich-kultureller Normierungen in Bezug auf Bewegung und Alter(n).

### **2.2. Analyse der Daten**

Die Daten wurden zur einen Hälfte mit schriftlicher Transkription aufbereitet (hier wurde die Möglichkeit der literarischen Umschrift verwendet, welche „den Dialekt mit unserem gebräuchlichen Alphabet wiedergibt“ [Mayring 2002: 89] und mit der Methode der kommentierten Transkription kombiniert) und in Anlehnung an die Methode des thematischen Kodierens und der qualitativen Inhaltsanalyse, welche „den Text als Manifestation von Strukturen und Prozessen betrachtet“ (Froschauer/Lueger 2003: 90)

---

<sup>11</sup> Der Kultur- und Sozialanthropologe Ernst Halbmayr bemerkt dazu, dass die Unterscheidung zwischen ExpertInnen und Laien nicht immer eindeutig ist. Das entscheidende Charakteristikum eines/er ExpertIn ist jedenfalls, dass diese über eine besondere Expertise und damit verbundenes Sonderwissen verfügen. Dieses Wissen ist häufig an bestimmte sozial institutionalisierte Rollen gebunden wie z.B. bei Berufen, DorfvorsteherInnen oder HeilerInnen etc. So repräsentiert der/die ExpertIn eine ganze Gruppe von Experten und nicht nur den Einzelfall (vgl. Halbmayr/Salat 2011a).

<sup>12</sup> Zur Auseinandersetzung mit dem Begriff des Seniorensports und seiner potentiellen TeilnehmerInnen der „SeniorInnen“ siehe Kapitel 3.7 und Kapitel 4.

bearbeitet. So konnte das Material methodisch kontrolliert schrittweise analysiert und – zuerst offen und dann selektiv, wobei die vorher erarbeiteten Codes zu Kernkategorien herausgearbeitet wurden – kodiert werden (vgl. Mayring 2002: 114). Dabei orientierte ich mich Zeile für Zeile und nicht nach Abschnitten. Das Ziel war es, den Text durch Codes aufzubrechen und neu zu verstehen. Auf diese Weise des Entwickelns und Modifizierens von Codes entsteht eine Ordnung in den Interviews, so dass ein weiteres Bearbeiten erleichtert wird. Im Anschluss an dieses erste offene Kodieren, erfolgt das selektive Kodieren wodurch Kernkategorien herausgearbeitet und mehrere Codes zusammengefasst werden. Dadurch wird eine leichtere Vergleichbarkeit des empirischen Materials ermöglicht und Handlungsmuster und Handlungsbedingungen sichtbar (vgl. Flick 2011: 386ff.).

Die andere Hälfte der Interviews wurde aus Zeitgründen mit der Methode des zusammenfassenden Protokolls bearbeitet, welche den Vorteil hatte, die Materialfülle bereits bei der Aufbereitung zu reduzieren. Hier kam ebenfalls die Technik der qualitativen Inhaltsanalyse zum Einsatz, wobei direkt von der Audiodatei eine Zusammenfassung erstellt wurde. Das Material wurde durch vorangegangenes Bestimmen des Abstraktionsniveaus generalisiert und zu ähnlichen Bedeutungseinheiten gebündelt. Da das Interesse am Material primär inhaltlich-thematischer Natur war, wurde dabei in Kauf genommen, dass der konkrete Sprachkontext, sowie die Diskussions- und Interviewsituation methodenbedingt dabei verloren ging (vgl. Mayring 2002: 94ff.; Flick 2011: 409ff.). Durch die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse sollten Handlungsmuster und soziale Wirklichkeiten sichtbar gemacht werden (vgl. Atteslander 2010: 196f.).

### **2.3. Interviewsampling und Erhebungszeitraum**

Die insgesamt zehn InterviewpartnerInnen wurden nach dem Kriterium der (nicht ausschließlichen) Trainingstätigkeit mit der Zielgruppe der sportlich aktiven Personen ab dem 50. Lebensjahr ausgewählt. Das Alter, die ethnische Zugehörigkeit und das Geschlecht der TrainerInnen selbst waren keine entscheidenden Auswahlkriterien. Die Interviews fanden im Zeitraum von November 2011 bis Dezember 2011 statt und wurden in Kaffeehäusern, in den Privathäusern der InterviewpartnerInnen oder in den jeweiligen Trainingsstätten der Personen durchgeführt.

## 2.4. Interviewees und Forschungsfeld

Im Herbst 2011 nahm ich Kontakt zu den mir im Feld bekannten tätigen Sport-TrainerInnen auf, mit welchen ich bereits aus einem Feldpraktikum im Wintersemester 2009/10 im Rahmen meines Studiums der Kultur- und Sozialanthropologie an der Universität Wien in Verbindung gewesen war. Als Bundes-Sportreferentin des Pensionistenverbandes Österreich, ehemaliger langjähriger Seniorensportreferentin der ASKÖ-Bundesorganisation und Lehrbeauftragte der Bundessportakademie (BSPA) war Frau Ursula Mortinger, damals und heute, zentrale Ansprechperson auf der Suche nach weiteren Kontakten zu TrainerInnen, welche in aktivem Trainingskontakt mit älteren Personen stehen. Durch sie konnte ich acht von zehn InterviewpartnerInnen gewinnen und somit erneut relativ leichten Zugang zum *Feld*<sup>13</sup> erlangen.

Die InterviewpartnerInnen waren als Gruppe durchaus heterogen, da sie die verschiedensten Zugänge zur Zielgruppe und der Thematik aufwiesen. Allen war aber gemeinsam, dass sie zum Zeitpunkt der Erhebung aktiv in ihrer Funktion als TrainerInnen mit regelmäßigem Kontakt zur Gruppe der Personen im Alter von 50+ tätig waren.

Die von mir interviewten TrainerInnen waren durchschnittlich 58 Jahre alt, wobei vier unter 50 waren, die jüngste InterviewpartnerIn war 43 und die älteste 79 Jahre alt. Ebenfalls vier der zehn TrainerInnen hatten ein Sportstudium absolviert, weswegen aufgrund ihrer dadurch erworbenen Qualifikationen von Seiten der AuftraggeberInnen (Institutionen/Vereine) keine weitere *seniorenspezifische* Ausbildung zur Ausübung der Trainingstätigkeit mit der Altersgruppe 50+ gefordert wurde. Die restlichen sechs durchliefen alle eine Ausbildung zum/r TrainerIn für die Altersgruppe der Personen über 50 Jahre. Offizielle AnbieterInnen der ÜbungsleiterInnen-Ausbildungen in Österreich sind vor allem die Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich (ASKÖ) in Kooperation mit dem Pensionistenverband Österreich (PVÖ) und dem Wiener Arbeiter Turn- und Sportverein (WAT). Außerdem gibt es einschlägige Ausbildungen, welche in Zusammenarbeit mit der Bundessportakademie Österreich (BSPA) oder dem Allgemeinen Sportverband Österreich (ASVÖ) angeboten werden. Die Bezeichnungen dieser in ganz Österreich angebotenen

---

<sup>13</sup> Bronislaw Malinowski prägte als Initiator der modernen ethnographischen Datenerhebung durch die Entwicklung der teilnehmenden Beobachtung den Begriff des Feldes maßgeblich (vgl. Halbmayer/Salat 2011: Kapitel 5.2.1.2.1). Akhil Gupta und James Ferguson (1997: 5) halten fest, dass das Feld „the prior conceptual segmentation of the world into different cultures, areas, and sites“ ist „that makes the enterprise of fieldwork possible.“

Ausbildungen unterschieden sich inhaltlich und von der Terminologie des Titels nur geringfügig voneinander und beinhalteten mehrheitlich die Bezeichnung „Senioren“.<sup>14</sup>

Zwei der insgesamt zehn befragten TrainerInnen hatten ihre reine TrainerInnentätigkeit in der Selbständigkeit zum Beruf gemacht und betätigten sich durchschnittlich 20-25 Stunden in der Woche sportlich (im Rahmen ihrer Berufsausübung und im privaten Bereich). Bei den anderen acht InterviewpartnerInnen belief sich die angegebene sportliche Aktivität (im Rahmen der TrainerInnentätigkeit und privaten Sportbetätigung) pro Woche auf durchschnittlich sieben Stunden, wovon mindestens vier Stunden reine TrainerInnentätigkeit war. Da die Mehrheit der Befragten erst nach dem Austritt aus dem Berufsleben zur TrainerInnentätigkeit kam, überraschte es nicht, dass diese die Aufnahme dieser Tätigkeit als eine Neuorientierung in der Pension nutzten und im Sinne eines Hobbies und Ehrenamts definierten.

Die Tätigkeit der ÜbungsleiterInnen beinhaltete das kreative und abwechslungsreiche Gestalten und Durchführen der Trainings und das Vorzeigen und professionelle Begleiten sowie Betreuen der TeilnehmerInnen während der Übungseinheit. Im Rahmen der absolvierten TrainerInnenausbildung wurden fachdidaktische Inhalte mit speziellem Fokus auf die Gruppe der Personen ab dem 50. Lebensjahr vermittelt, wodurch eine Sensibilisierung für altersspezifische physische und kognitive Bewegungseinschränkungen erfolgen sollte.

Durchschnittlich waren meine InterviewpartnerInnen seit zehn Jahren als TrainerInnen mit Menschen ab dem 50. Lebensjahr sportlich tätig, wobei acht Jahre der kürzeste und 30 Jahre der längste Zeitraum als Seniorensport-TrainerIn war. Die Altersspanne der TeilnehmerInnen in den geleiteten Kursen erstreckte sich vom Säuglingsalter bis 94 Jahren – viele meiner InterviewpartnerInnen leiteten nicht nur Gruppen mit Personen 50+, sondern waren aktiv in verschiedenste Bewegungsangebote der Vereine und PrivatveranstalterInnen involviert. So leitete Frau Müller (43 Jahre) Babyschwimmkurse und gleichzeitig eine Gymnastikgruppe mit vorwiegend Personen ab dem 60. Lebensjahr und Frau Linus (69 Jahre) Gymnastik-Gruppen mit TeilnehmerInnen zwischen 40 und 85 Jahren.

---

<sup>14</sup> Zum Vergleich: ASKÖ: „Fit-Übungsleiter für Sport mit Senioren“; ASVÖ: „Richtig Fit für SeniorInnen“; BSPA: „Fit-Instruktor für Senioren“; Sportunion Akademie: „Fit Basic Coach Seniorensport“.

Besonders interessant war auch, dass von den zehn Interviewten, die sich auf meinen Aufruf hin gemeldet hatten, nur ein Trainer männlich war. Eine von Herrn Color im Interview gegebene Erklärung dafür war, dass die Arbeit mit SeniorInnen seiner Ansicht nach in besonderem Maß eine emotional intensivere darstellte und der Fürsorgegedanke dem/der älteren TeilnehmerIn gegenüber ein entsprechend höherer war. Weiter argumentierte er, dass insbesondere bei Männern der Leistungs- und Wettbewerbsgedanke beim Training im Vordergrund sei und im Falle der Trainingstätigkeit mit älteren Personen keines von beidem gefordert wäre. Er persönlich profitiere aber von der Arbeit mit älteren Menschen, da er der Überzeugung war durch gutes Zuhören vieles von ihnen lernen zu können. Abgesehen von diesem Aspekt stelle die Gruppe der SeniorInnen ein zahlungskräftiges Klientel dar, welches seiner Ansicht nach in den nächsten Jahren noch verstärkt als Kundengruppe entdeckt werden würde (Interview 7, Herr Color).

Weiter ist im Zusammenhang mit der niedrigen Trainerquote zu bedenken, dass basierend auf den angesprochenen grundsätzlich unterschiedlichen Trainingsziele auch die Auswahl der Sportart vom Geschlecht maßgeblich mitbeeinflusst wird, was mir auch von mehreren TrainerInnen berichtet wurde. Gymnastik und Turnen zählten auch bei den männlichen sportlich aktiven älteren Teilnehmern nicht zur Sportart Nummer eins, was deutlich am Frauen-Männer-Verhältnis in den Gruppen der TrainerInnen zu bemerken war (durchschnittlich kamen ein bis zwei Männer auf 15 Frauen). Auf die Frage hin, was die TrainerInnen vermuteten, wo „der Rest“ der Männer sich sportlich betätigte, kam vermehrt der Kegelsport, Alpin- oder Stocksport zur Antwort (Interview 3, Frau Ebert; Interview 4, Frau Ulm; Interview 6, Frau Reim).

### **3. Kontextuelle und theoretische Einbettung von Alter(n) und Bewegung**

#### **3.1. Alter(n) und Körper aus kultur- und sozialanthropologischer Sicht**

„Dass Menschen altern, ist natürlich, *wie* sie es tun, hingegen gesellschaftlich und kulturell geprägt.“ (Gugutzer 2008: 182)

Wie eine Vielzahl altersthematischer Arbeiten aufzeigt, war Alter und Altern seit jeher von Interesse für die ethnologische Forschung und verschiedenster kultur- und sozialanthropologischer Theorien. In diesem Kapitel soll auf die kultur- und sozialanthropologische Auseinandersetzung mit den Themen Alter(n) und Körper eingegangen und die wichtigsten Ansätze dazu dargestellt werden.

##### **3.1.1. Ethnologie und Gerontologie**

„Culture lies at the heart of all anthropological thought and investigation, and the cultural perspective represents an important factor of insight for gerontology.“ (Holmes/Holmes 1995: 7)

Ellen und Lowell D. Holmes unterstreichen damit in ihrem 1995 erschienenen Buch *Other Cultures, Elder Years* die Bedeutung der kultur- und sozialanthropologischen Perspektive auf Alter und Altern. Diese Anerkennung und Wertschätzung der Gerontologie erlangte die Ethnologie mit ihren Beiträgen zum Thema allerdings erst Ende des 20. Jahrhunderts (vgl. Marzi 1998: 16ff.)

Während die Soziologie und Psychologie längst in die Gerontologie integriert waren und die Biologie und die Medizin als fixer Bestandteil dieser multidisziplinären Wissenschaft betrachtet wurden, kam der Ethnologie und ihren VertreterInnen eine eher sekundäre Bedeutung zu. Der späte Einstieg (oder besser die Aufnahme) der Ethnologie in die Gerontologie und die von den anderen gerontologischen Disziplinen geäußerte Kritik, die EthnologInnen hätten „Alter nur im Vorbeigehen erwähnt“ (Marzi 1998: 16), zeigt einen deutlichen Widerspruch in Anbetracht der breiten Palette ethnologischer altersthematischer Publikationen und Untersuchungen.

Die deutsche Ethnologin und Soziologin Hiltrud Marzi stellt sich in ihrem 1998 erschienenen Buchbeitrag *Ethnologische Altersforschung im Wandel* die Frage, woher dieser Widerspruch kommt und gelangt zu dem Schluss, dass sich dieser aus den unterschiedlichen Perspektiven

auf ethnologische Arbeit begründet. Sie merkt an, dass Gerontologie und Ethnologie mit unterschiedlichen Fragestellungen an das Thema Alter und Altern herangingen (vgl. ebd.: 13). Dabei war die Untersuchung von Generation und Alter, welche neben Bildung, Ethnizität, Religion, Beruf und Geschlecht (vgl. Kohli 1994: 245) als bedeutendes Strukturmerkmal von Gesellschaft zu nennen sind, traditioneller Schwerpunkt der ethnologischen Altersforschung.

Das Forschungsinteresse richtete sich zunächst insbesondere auf die Privilegierung der Alten (bspw. dem Senioritätsprinzip), den Altersklassensystemen oder den verschiedensten Machtverteilungen in Bezug auf Alter. Aber auch Themen wie jenes der Geheimgesellschaften und Bünde, in welchen die Alten meist eine zentrale Rolle einnahmen, wurde beforscht. Bekannte Ethnologen wie beispielsweise Alfred Reginald Radcliffe-Brown, Edward Evan Evans-Pritchard oder Raymond Firth zeigten ihr breites Forschungsinteresse an der Thematik des Alters. Zu den bedeutendsten Themenschwerpunkten der Altersethnologie zählten allerdings das bereits genannte Senioritätsprinzip<sup>15</sup> und die Altersklassensysteme<sup>16</sup>. Diese beforschten kulturellen Muster stellen eine bedeutende Perspektive der traditionellen Ethnologie dar (vgl. Marzi 1998: 14f.).

Das Interesse der EthnologInnen richtete sich anfangs lange Zeit auf den alten Menschen als Informationsquelle. Dabei waren für den Forscher/die Forscherin weniger die Alten selbst und deren Altern im Forschungsfokus, sondern vielmehr das Wissen über die Traditionen und Riten der untersuchten Kultur (vgl. Holmes/Holmes 1995: 1).

„When Franz Boas (the father of American anthropology) sent out his Columbia University graduate students (Margaret Mead, Alfred Kroeber, Ruth Benedikt, Melville Herskovsky, and others) with instructions to seek out elders first as major source of cultural information, it apparently never occurred to him or his students that they might also ask what life was like for the elderly.“ (Holmes/Holmes 1995: 1)

Mit der Zeit wuchs das Interesse der Ethnologie an den Alter(n)serfahrungen alter Menschen und trug dazu bei neue Informationen und Perspektiven auf Alter und Alter(n) zu gewinnen (vgl. ebd.: 1f.).

---

<sup>15</sup> Hier stellt Alter die entscheidende Voraussetzung dar zur Erlangung bedeutender sozialer Positionen, welche den Alten Macht (über Ressourcen und meist auch gesellschaftliches Wissen) und große Verantwortung in der Gesellschaft verleiht (vgl. Marzi 1998: 14).

<sup>16</sup> Kulturelle Grundmuster bilden den Rahmen zur Erfüllung und des Durchlaufens der Gesellschaftsmitglieder durch die verschiedenen, mit jeweiligen (politischen und gesellschaftlichen) Funktionen versehenen, Lebensalter und Altersklassen. So gibt es auch für die in der jeweiligen Kultur als alt klassifizierten „Alten“ eine eigene Klasse (ebd.: 15).

Bis zum Ende der 60er Jahre entwickelte sich in den sozialwissenschaftlichen Disziplinen der Gerontologie ein starkes Interesse an der Beforschung von Alter – insbesondere in Ländern der so genannten „Dritten Welt“, was sich in den 70er Jahren in Gestalt einer ethnozoologischen Perspektive der Gerontologie, in den USA als *anthropological gerontology* bekannt, äußerte. Doch auch zu diesem Zeitpunkt wurde den ethnologischen Forschungsansätzen nur geringe Bedeutung zugestanden und die Behauptung eines Mangels ethnologischer Altersbeiträge sowie der Eindruck des Fehlens der Ethnologie als präsent vertretene Disziplin in der Gerontologie verfestigten sich zunehmend (vgl. Marzi 1998: 16;).

Seit den 1980er Jahren entwickelte sich in der Kultur- und Sozialanthropologie zunehmend ein neues Bewusstsein für den Zusammenhang und das Zusammenspiel von Prozessen des Älterwerdens und den Phänomenen des Alters sowie dem jeweiligen kulturellen Kontexten. Der amerikanische Kulturanthropologe Lowell D. Holmes prägte in dieser Zeit den Begriff der *cultural gerontology*, unter welchem er einen Ansatz verstand

„that involves an anthropological perspective and draws freely upon the findings of both anthropologists and social gerontologists who use cross-cultural data or who investigate cultural patterns of behavior of the aged or those who serve the aged within our own society.“ (Holmes/Holmes 1995: x-xi)

Durch das aufkommende Erkenntnisinteresse am Zusammenhang von Alter und kulturellem Kontext von Seiten der Alterswissenschaften wurde eine Entwicklung in Gang gesetzt, welche zur Herausbildung neuer Perspektiven auf Alter und Kultur und in der Folge zu neuen Fragestellungen in der Ethnologie führte. So vollzog sich eine Erweiterung und Weiterentwicklung der Interessenschwerpunkte von anfänglichen Fragen der sozialen Sicherheit alter Menschen und ihrer Versorgung im Alter, hin zur Beschäftigung mit der Lebensphase des hohen Alters und letztendlich der Auseinandersetzung mit den aktuellen in ihren kulturellen Kontexten eingebetteten Lebenserfahrungen und Lebenswelten der älteren Bevölkerung (vgl. Marzi 14ff.).

Während der gerontologische Interessenschwerpunkt auf Untersuchungen zum weltweiten Statusvergleich von Alten in traditionellen und modernen Gesellschaften lag, dominierte den sozialwissenschaftlichen Altersdiskurs lange, dass der Status Alter und der Modernisierungsgrad einer Gesellschaft in Beziehung zueinander stehen.

Von Seiten der Gerontologie kam die Kritik, dass in der ethnologischen Forschung Alte primär in ihrer Rolle als Informationsquelle zur Erläuterung der beforschten Kultur herangezogen worden wären. Da die ethnologische Altersforschung ihren Schwerpunkt in die Betrachtung der Einteilung in die verschiedenen Lebensphasen, aber nicht ausdrücklich einer Altersphase und den damit verbundenen Status Alter thematisierte, zog sie sich dadurch scharfe Kritik für scheinbare Passivität zu (vgl. Marzi 1998: 16f.).

Im Gegensatz zur Gerontologie, die sich mit der Unterteilung des Alters in die verschiedenen Phasen und dem Lebensalter an sich befasste, wurde in der Ethnologie des Alters nicht speziell eine bestimmte Altersphase thematisiert. Man orientierte sich an den berichteten Modellen der erforschten Indigenen, deren Leben sich meist anhand von markanten Phasen einteilen ließen, die sich an für wichtig erachteten Lebensereignissen orientierten, wie beispielsweise die Unterteilung in „Kindheit, mannbare Jugend und verheirateter Erwachsener“ (Marzi 1998: 17).

Auch Arnold van Gennep stellte in seinem 1909 erschienenen Werk *Les rites de passage* (zu Deutsch *Übergangsriten*) fest, dass mit der Heirat meist auch die letzte Altersstufe festgesetzt war. So ließ sich kein ritueller Übergang zwischen Erwachsenenalter und dem hohen Alter finden, was den Schluss nahe legte, dass „[m]it dem Eintritt ins Erwachsenenalter und insbesondere mit der Heirat (...) bei vielen Völkern zugleich der Schritt ins Alter vollzogen“ (Marzi 1998: 17) war und der Prozess des Älterwerdens in den meisten Kulturen keine weitere separate Phase hatte. Der Übertritt in eine neue Lebensphase ist meist, wie van Gennep bereits darstellte, von biographischen Übergangsriten begleitet. Diese finden wir nicht nur in traditionellen Gesellschaften, sondern auch in unserer westlichen Kultur.

Arnold van Gennep bemerkte dazu:

„Es ist das Leben selbst, das die Übergänge von einer Gruppe zur anderen und von einer sozialen Situation zur anderen notwendig macht. Das Leben eines Menschen besteht somit in einer Folge von Etappen, deren End- und Anfangsphasen einander ähnlich sind: Geburt, soziale Pubertät, Elternschaft, Aufstieg in eine höhere Klasse, Tätigkeitsspezialisierung. Zu jedem dieser Ereignisse gehören Zeremonien, deren Ziel identisch ist: Das Individuum aus einer genau definierten Situation in eine andere, ebenso genau definierte hinüberzuführen.“ (van Gennep 2005: 15)

So ist der Wechsel „in die Pension“ begleitet von kleineren oder größeren Feierlichkeiten und dem symbolischen Ausscheiden aus der einen sozialen Gruppe/Rolle, nämlich jener der Erwerbstätigen und der arbeitenden und in die Gesellschaft nützlich eingegliederten Person, in die neue soziale Gruppe der PensionistInnen und SeniorInnen und der Rolle der vermehrt als unproduktiv und für die westliche Gesellschaft als nutzlos stereotypisierten Person (vgl. Amrhein/Backes 2008: 383).

In Bezug auf den von van Gennep angeführten Wechsel von Rollen und somit auch Identitäten ist noch hinzuzufügen, dass im Vergleich zu traditionellen Gesellschaften, dieser Wechsel in unserer Kultur sehr radikal vollzogen wird. In einer Gesellschaft, in welcher die Loslösung vom geregelten Arbeitsalltag geplant und festgelegt wird, meist ohne den vorhandenen Aktivitätsgrad und das vorfindbare Leistungsniveau zu berücksichtigen, kann zur erhöhten Orientierungslosigkeit älterer „zwangspensionierter“ aktiver Menschen führen.

„An individual in his later years ... used to be active,... may now find that an absence of scheduling poses problems for him. It no longer matters that he is on time for anything.“  
(Smith 1961: 86 zitiert in Holmes/Holmes 1995: 180)

Heute, über ein halbes Jahrhundert später, kann sich die Kultur- und Sozialanthropologie zu Recht zu den vertretenen Disziplinen in der Gerontologie zählen, nicht zuletzt deshalb, weil die zentrale Rolle der Kultur für das Alter und das Älterwerden von Seiten der Gerontologie (an)erkannt wurde. Zu diesem Schluss kam auch Simone de Beauvoir in ihrem 1970 erstmals erschienenem Werk *Das Alter*, in dem sie schrieb:

„Das Alter lässt sich nur in seiner Gesamtheit erfassen; es ist nicht nur eine biologische, sondern eine kulturelle Tatsache“ (de Beauvoir 2008: 18).

Der Reiz und der Vorsatz, die Welt mit anderen Augen zu sehen und so die einzigartige kulturelle Perspektive auf die bunten Facetten der Gesellschaften zu gewinnen, bedeutet für die Gerontologie eindeutig eine Bereicherung und die Möglichkeit, Alter in anderen uns fremden Kulturen verstehen und begreifen zu lernen (vgl. Marzi 1998: 23; Holmes/Holmes 1995: 7).

### **3.1.2. Formen der Altersorganisation**

Betrachtet man die in vorindustriellen Kulturen vorfindbaren Formen der Altersorganisation, fällt besonders ihre Verschiedenheit und hohe Komplexität auf. Ein besonderes

Charakteristikum stellt in diesem Zusammenhang das Einbeziehen vieler Lebensbereiche der die Alterssicherung gewährleistenden Institutionen dar (vgl. Elwert 1994: 260).

Im Unterschied zu den in westlichen und östlichen Industriegesellschaften zu findenden praktischen und begrifflichen gesellschaftlichen Gliederungen der Lebensläufe weisen vorindustrielle Gesellschaften eine weitaus größere Vielfalt an Spielräumen auf, in welchen sie definieren und festlegen, was im Umgang mit Altern und Alter als „erstrebenswert“, „typisch“ oder „normal“ angesehen wird. Auffallend ist allerdings, dass in keiner dieser Typen der Altersgliederung vorindustrieller Kulturen die in Industriegesellschaften charakteristische Zuordnung des Sozialstatus nach chronologischem Alter vorzufinden ist (vgl. Elwert 1994: 260f.).

Georg Elwert, deutscher Ethnologe und Soziologe, nennt vier Typen der Altersgliederung von traditionellen Gesellschaften, welche als klassifikatorische Eckpfeiler zur Orientierung dienen sollen, aber keinesfalls als starre Konstrukte mit undurchlässigen Abgrenzungen zu verstehen sind. Er nennt die *physisch-funktionale Differenzierung*, *Alters- und Generationsklassensysteme*, die *Differenzierung nach Positionen im Reproduktionszyklus* und abschließend die ebenfalls bereits erwähnten *Senioritätssysteme*.

Im Zentrum der *physisch-funktionalen Differenzierung* stehen die körperlichen Fähigkeiten des Menschen. Gemeint sind hier sowohl der Verlust an oder der Abbau von physischen Ressourcen und die damit einhergehenden Einschränkungen im täglichen Leben, sowie der Verlust der Zeugungsfähigkeit und der Eintritt der Menopause. Ellen und Lowell D. Holmes führen hier als Beispiel die Gruppe der Inuit in Alaska und Kanada an. Durch die harten Lebensbedingungen liegt hier der Schwerpunkt im Erhalt der Fähigkeit zur Nahrungsbeschaffung. Kann ein Mann aufgrund seines physischen Zustandes nicht mehr mithalten, gilt dieser als „alt“. Es findet ein Wechsel der Zuständigkeitsbereiche statt, was bedeutet, dass die „Älteren“ beginnen, leichtere Arbeiten, wie beispielsweise das Fischen oder die Instandhaltung und Produktion von Waffen und Werkzeugen für die Jagt, zu übernehmen und so weiterhin aktiv in das Gruppengeschehen eingegliedert werden (vgl. Holmes/Holmes 1995: 150f.).

Beim *Alters- und Generationsklassensystem* bestimmen rituelle Jahreszyklen das Leben der Menschen. Im Zuge dessen findet ein Zusammenziehen von einer Gruppe von Menschen in recht unterschiedlichen Altern statt, welche gemeinsam mit dem rituellen Jahreszyklus in die

nächste Alterskategorie aufsteigen, was auch mit einer kollektiven Weitergabe von Rechten an die jeweils nächste Generationsklasse verbunden ist. Elwert nennt hier etwas das Gada-System der Oromo<sup>17</sup>, welche in einem Acht-Jahres-Rhythmus die insgesamt fünf möglichen Stufen durchlaufen. Nach 40 Jahren beginnen sich die Klassennamen zu wiederholen und erst nach dem Durchlaufen des Vaters aller fünf Altersklassen ist es dem Sohn gestattet, in die erste Klasse einzutreten. Das führt dazu, dass innerhalb einer Klasse Personen unterschiedlichen Alters zusammenkommen und dass die Gebundenheit an die klassenspezifischen Handlungsvorschriften, beispielsweise eine Heirat oder die Gründung einer Familie erst möglich sind, wenn eine bestimmte Altersklasse erreicht wurde (vgl. Elwert 1995: 269).

Bei der Altersgliederung, in welcher nach der *Position im Reproduktionszyklus* differenziert wird, dient der Beziehungsstatus als Klassifikationskriterium. Hier entscheidet, ob eine Person heiratsfähig, verheiratet, geschieden, verwitwet oder ledig ist. Aber auch die Tatsache, ob bereits eine Eltern- oder Großelternschaft vorliegt spielt eine Rolle. Im Fall der von Holmes & Holmes (vgl. 1995: 149) beschriebenen Eskimo in Kanada und Alaska wird eine Person beispielsweise ebenfalls dann als „alt“ wahrgenommen, wenn diese Großeltern werden und die Enkel reif dafür waren erste Grundlagen der Hausarbeit zu lernen.

Beim vierten und letzten von Elwert genannten Altersgliederungssystemen, nämlich dem des *Senioritätssystem*, wird „Alter immer relativ im Verhältnis zu den Nachgeborenen definiert“ (Elwert 1994: 262), womit ein Zuwachs an Macht mit ansteigendem Alter einhergeht (vgl. ebd.: 261f.). In Sjaak van der Geests Artikel *From wisdom to witchcraft: Ambivalence towards old age in rural Ghana* (2002) wird das vorherrschende Senioritätsprinzip gut sichtbar. Auf die Frage hin, warum die Jungen die älteren Personen respektieren sollten, bekam er die Antwort, dass diese schon länger lebten und daher über mehr Wissen und Weisheit verfügten.

Young people need them – because of their wisdom – more than they need the young. (...) The old were there first. (...) The one who came first knows more and deserves respect.“ (van der Geest 2002: 443)

---

<sup>17</sup> Der/die interessierte LeserIn sei auf folgende weiterführende Literatur verwiesen: ZITELMANN, T. (1990). Verzeitlichung und Lebenslauf. Die Alters- und Generationenklassenordnung (Gada) der Borana-Oromo. In: ELWERT, G./KOHLI, M./MÜLLER, H., Im Lauf der Zeit. Breitenbach Verlag, Saarbrücken. S. 50-68.

### 3.1.3. Alter(n) und Kultur

In dieser Klassifikation wird erneut die Frage deutlich, nämlich wann jemand als *alt* bezeichnet wird und welchen gesellschaftlichen Normierungen und sozialen Rollenzuweisungen er damit unterliegt. Die Frage nach dem „Wann ist jemand alt?“ ist also eine kulturspezifisch zu betrachtende und zu beantwortende Frage, welche, je nach kulturell-gesellschaftlichem Background, unterschiedlich ausfallen wird. Gail Wilson formulierte es sehr treffend:

„‘I am old’, ‘You are old’ and ‘They are old’ will have very different meanings depending on who is speaking, who to, or who they are talking about.“ (Wilson 2000: 7)

Mit dem *wer spricht* ist hier auch explizit *welche Kultur spricht* gemeint, denn die kulturelle Bedeutung von Alter und Alter(n) und die damit verbundenen kulturspezifischen Zuschreibungen und Beschreibungen, aber auch Inklusion oder Exklusion einer Person zu/von einer Gruppe, werden abhängig vom Sprecher bzw. von der Sprecherin und der bezeichneten Person, dem jeweiligen Altersgliederungssystem entsprechend, unterschiedlich konstruiert. „The language of ageing“ (Wilson 2000: 6) nimmt auch in diesem Zusammenhang, wie die Sprache so oft, eine Schlüsselposition ein und trägt dazu bei, den Alltag und somit die Kultur einer Gesellschaft entscheidend mitzuprägen. Denn Sprache konstruiert Realitäten und verfestigt gesellschaftliche Denkmuster natürlich mit (vgl. ebd.: 4ff.). Hiltrud Marzi spricht in diesem Zusammenhang auch von der *Sprache der Trennung* und weist darauf hin, dass dadurch insbesondere in den Medien und vor allem in der Werbung eine Abgrenzung der Altersgruppe der Alten zur breiten jungen Masse in den Köpfen der Bevölkerung verfestigt wird (vgl. Marzi 1998: 2).

Ebenso interessant ist, dass durch Inklusion oder Exklusion bei Gruppen und ihren sozialen Rollen, die damit zum Ausdruck gebrachte gespiegelte Wahrnehmung der eigenen Person durch andere sowie die eigene Reaktion auf diese Fremdzuschreibungen wesentlich zur Entwicklung der Ich-Identität beitragen.

In Anbetracht der heute vorfindbaren Diversität des Alters stehen ältere Menschen vor der Herausforderung, mit den Widersprüchen und Spannungen, welche aus der Diskrepanz zwischen der gesellschaftlichen Fremddefinition (soziale Identität) und der individuellen Selbstwahrnehmung (personale Identität) entstehen, da diese sich zunehmend voneinander entfernen, umgehen zu lernen (vgl. Amrhein/Backes 2008: 383ff.).

Dazu kommt die zunehmende Erfahrung alter Menschen der eigenen, vor allem körperlichen Begrenztheit (vgl. Kruse 2011: 104). Das Verarbeiten und Bewältigen dieser Grenzerfahrungen erfordert von älteren Menschen ein der jeweiligen Kultur entsprechendes Maß an persönlicher Bewältigungskompetenz (Coping<sup>18</sup>) und Widerstandsfähigkeit (Resilienz<sup>19</sup>).

Demnach scheint es interessant, ob die von mir befragten Seniorensport-TrainerInnen Sport und aktive körperliche Bewegung im Sinne einer Coping-Strategie, zur besseren Bewältigung des von unserer Kultur geprägten Alterungsprozesses und den damit verbundenen vermehrt negativen Altersrollen und Normierungen, einsetzen. Wie später noch näher erläutert wird, entsprachen sie alle nicht dem klassischen Bild eines alten gebrechlichen Menschen, konnten jedoch auch nicht, aufgrund ihres Alters und ihres gealterten Erscheinungsbildes, widerspruchslos dem Bild der Gruppe klassischer (Leistungs-)SportlerInnen zugeordnet werden, wie es medial verbreitet wird (vgl. Penz 2009: 99ff.). Auch dann nicht gänzlich, wenn man der historisch gewachsenen Kategorisierung der Sportwelt nach Altersklassen folgt, in der ein Sportler/eine Sportlerin bereits ab dem 35. Lebensjahr zu den Senioren im Leistungssport gehört.

Bei den Inuit Kanadas und Alaskas wird der Verlust der körperlichen Funktionalität (und in diesem Sinn die Erfahrung von Begrenztheit) meist mit dem Verlust des Lebenssinns gleichgesetzt, da diese ihrer jahrelangen Bestimmung, der Jagt und der Versorgung der Familie, nicht mehr in gewohntem Ausmaß nachkommen können. Dies kann soweit führen, dass Alte angeben mit diesen erlebten Verlusten nicht mehr leben zu wollen und können und sie sich entschließen den Tod vorzuziehen. Einerseits kann dies zum Senizid, also zur Selbsttötung oder auch zum Gerontozid, der Altentötung durch die Familien führen (vgl. Holmes/Holmes 1995: 154f.). Ein anderes Beispiel berichtete George Turner (1984) in seinem Werk *Samoa: A hundred years ago and long before*. Die Vorstellung der Samoaner, sich selbst und der Familie zu Prestige und Ehre zu verhelfen, wenn man eines ehrenhaften und mutigen Todes stirbt, trug dazu bei, dass ältere Männer, wenn diese krank und gebrechlich wurden, ihrer Familie gegenüber den Wunsch äußerten lebendig begraben zu werden. Dem Wunsch des Alten folgend organisierte die Familie seine Beerdigung. Dieses wurde von einem feierlichen Zeremoniell begleitet, in dem der alte Mann in Matten

---

<sup>18</sup> Vgl. FN 7.

<sup>19</sup> Resilienz meint die Widerstandsfähigkeit gegen negative Einflüsse (vgl. URL 2).

eingewickelt in sein Grab gesetzt, Schweine (die Anzahl war abhängig vom sozialen Rang der Person) an seinen Handgelenken mit Seilen festgebunden und geschlachtet wurden. Die Seile wurden in der Mitte durchgeschnitten und die Person mit noch mehr Matten bedeckt, wobei die Seilenden noch aus dem Grab hinaus ragten. Im Anschluss wurde das Grab mit Erde gefüllt und die geschlachteten Schweine im Rahmen des Begräbnis-Festes gemeinsam gegessen (vgl. Turner 1984: 335f. zitiert in Holmes/Holmes 1995: 166).

„Thus live burial was an honor and not an act of cruelty, allowing an old ailing chief an honorable way out of life, amid the acclaim of his family and community.“ (Holmes/Holmes 1995: 166)

Die lange dominierende Fixierung *unserer* westlichen Kultur auf das chronologische Alter zur Kategorisierung und Klassifizierung der Gesellschaft und der darin lebenden Individuen stellt im Kulturvergleich eine weitgehende Ausnahme dar. In indigenen Gesellschaft herrscht ein anderes Zeitverständnis, welches sich vom chronologischen Zeitverständnis des „Westens“ stark unterscheidet, da es maßgeblich von wechselhaften natürlichen Ereignissen, wie dem Zeitpunkt der Heirat oder der ersten Menstruation, geleitet ist (vgl. Elwert 1994: 261).

Ein hier anknüpfender Aspekt ist die mit zunehmender Globalisierung eintretende Institutionalisierung der Lebensläufe und die Verknüpfung von kalendarischem Alter mit Leistungen des Staates. Das meint, dass es zunehmend – bedingt durch das politische Bestreben Einheitlichkeit und Kontrollmechanismen zu schaffen – schwieriger und vermutlich mit der Zeit fast unmöglich werden wird, ohne den Nachweis und die Angabe des chronologischen Alters unberührt leben zu können und trotzdem unterstützende Leistungen des Staates in Anspruch zu nehmen (vgl. Wilson 2000: 27).

Ein zu berücksichtigender Aspekt beim Betrachten und Analysieren der von ForscherInnen erhobenen Daten über Alte und Alter(n) ist, dass die verwendeten Begrifflichkeiten zwar meistens den emischen<sup>20</sup> Altersbegriffen der untersuchten Gesellschaft entsprechen, sich jedoch häufig nicht mit den Altersbegriffen unserer „westlichen“ Industriegesellschaft gleichsetzen lassen. So kann zwar dieselbe Terminologie verwendet worden sein, jedoch ist die Semantik eine andere. Das macht nochmal die gesellschaftliche Konstruktion, welche

---

<sup>20</sup> Jede Kultur kann von *innen* als auch von *außen* betrachtet werden. „An emic model is one which explains the ideology or behaviour of members of a culture according to indigenous definitions. An etic model is one which is based on criteria from outside a particular culture. Ethic models held to be universal; emic models are culture-specific.“ (Barnard 2002: 180)

sich dahinter verbirgt und die Einbettung in die jeweiligen kulturellen Kontexte, umso deutlicher (vgl. Elwert 1994: 263).

Die amerikanische Kulturanthropologin Cheryl Laz (2003) zeigte in ihrem Aufsatz *Age embodied*, dass Körper und Alter Phänomene darstellen, welche

„zwischen objektiver Existenz [biologische Prozesse des Alter(n)s] und subjektiver Deutung dieser Existenz [Mechanismen der sozialen Konstruktion des Alters] anzusiedeln sind und sich daraus gegenseitig konstituieren“ (Enzinger 2005: 120)

und verweist damit auf die in engem Zusammenhang stehenden Aspekte Gesundheit, sozialer Status, physische Aktivität und Erfolg (vgl. Enzinger 2005: 118ff.).

Aktivität und deren Erhalt spielen im Zusammenhang mit Gesundheit und dem als Gesund-wahrgenommen-werdens eine entscheidende Rolle. Die Tatsache, dass Menschen als gesund wahrgenommen werden, hängt demnach maßgeblich von der gezeigten Fähigkeit zur Aktivität ab. So erfolgt die soziale Bewertung einer Person abhängig vom jeweiligen Entwurf des kulturellen Idealbildes eines sich in idealer gesundheitlicher Verfassung befindenden Erwachsenen mittleren Alters. Laz nennt diese, vom kulturellen Idealbild des „normal gesunden“ mittelaltrigen Menschen abhängige soziale Evaluation „normative age embodiment“, wodurch auch die Abweichung von der „Norm“, also des Idealbildes, kulturell definiert wird (Laz 2003: 512).

Gertrud Backes fügt noch hinzu, dass es durch die Orientierung an der mittleren Lebensphase als gesundheitliche Norm, zu einer Medikalisierung des alternden Körpers kommt, da der Körper der älteren Menschen durch den Vergleich zur „gesunden“ Norm immer als defizitär erscheint (vgl. Backes 2008: 192).

Mit dem Begriff des *accomplishments*, der mit Erreichen, Bewältigen oder Schaffen übersetzt werden kann, meint Laz den in hohem Maße interaktiven Prozess der subjektiven Deutung, mit dem beschrieben wird, dass es sich beim Altern einerseits um einen unabänderlichen biologischen Prozess und andererseits um interaktiv ausgehandelte soziale und kulturelle Verständnisse von Alter handelt.

Dabei streicht Laz heraus, dass:

„Like gender, age is something we do; it requires action and effort at individual, interactional, and institutional levels. Age is continually performed or accomplished.“ (Laz 2003: 506)

Das beinhaltet, dass man aber auch nicht aufhören kann *Alter zu performen*. Selbst wenn einem Alter als konstituierendes Element nicht bewusst ist, wird es durch unsere Handlungen und Interaktionen bewusst gemacht und in Folge des Heranziehens von Alter als Differenzierungsmerkmal (bewusst oder unbewusst) zur Darstellung desselben verwendet (vgl. Laz 2003: 506).

Um Alter zu produzieren, wird auf unterschiedliche Ressourcen, wie beispielsweise die Gesetzgebung, die Medien, vorhandene lokale Glaubensvorstellungen oder auch die eigene Biographie, zurückgegriffen, wodurch die biologische Realität mit der sozialen und kulturellen Realität in Verbindung gebracht wird. Durch die Betrachtung der angesprochenen Ressourcen können die gesellschaftlichen Alterskategorien (Klassifikationen) sichtbar gemacht und identifiziert werden, was sich wiederum in den, den Alterskategorien eingeschriebenen, Erwartungen und Normen an die betreffende Person offenbart (vgl. Enzinger 2005: 120).

Der Prozess des *accomplishments* greift über diese Ressourcen auf gesellschaftliche Klassifikationen zurück, wodurch eine Zuteilung in Alterskategorien ermöglicht wird. Alterskategorien entstehen also aus der Verbindung von objektiven (biologisches Alter) Fakten und gesellschaftlicher Normen. Der natürliche und verinnerlichte Drang des Menschen nach sozialer Anerkennung trägt hier entscheidend dazu bei, den jeweiligen Erwartungen, der seinem biologischen Alter entsprechenden Alterskategorie, gerecht zu werden (vgl. ebd.: 120f.).

Wenn diese Person das Maß an erwarteter Aktivität einer Kategorie übersteigt, spricht man vom *accomplishment* eines Ideals, was bedeutet, dass die Person zwar in der körperlichen Dimension an die Alterskategorie gebunden bleibt, jedoch eine positiv gewertete Abgrenzung zur Norm erzielt hat (vgl. ebd.: 121).

„Die Möglichkeiten für das »accomplishment« von Alter sind somit maßgeblich und nachhaltig durch den Körper – also die biologische Realität – mitbestimmt.“, wobei genau in dieser Mitbestimmung, die „Schlüsselrolle des Körpers“ liegt (Enzinger 2005: 121).

Dem Körper wird eine hohe Bedeutung als Grundlage der Selbst- und Fremdwahrnehmung zugestanden und der Vergleich mit Anderen oder idealisierten Bildern (wie beispielsweise Idealbilder von körperlicher Jugendlichkeit) trägt entscheidend dazu bei, den eigenen

körperlichen Zustand für sich selbst und für andere greifbar zu machen. Der Vergleich ist also ein wesentliches Element des *accomplishments* (vgl. Laz 2003: 516).

Im Rahmen der von Laz durchgeführten Erhebung konnte sie drei Ebenen ausdifferenzieren, auf welchen sich ihre InterviewpartnerInnen verglichen: 1. Vergleiche mit Personen desselben Alters (also mit Partnern, Geschwistern oder dem Freundeskreis) und älteren Personen im Umfeld (wie bspw. die Eltern oder ältere Nachbarn), 2. Vergleiche mit imaginierten und generalisierten Anderen (im Sinne von „other people“), und 3. Vergleiche mit dem eigenen jüngeren Selbst in der Vergangenheit (wie es zum Beispiel das als Titel dieser Arbeit verwendete Zitat von Frau Egger veranschaulicht, indem sie beschreibt, dass sich ihre Beweglichkeit von der eines Eichhörnchens zu dem eines Elefanten verändert hätte) (vgl. Laz 2003: 516).<sup>21</sup>

Dazu kommt, dass Personen, welche Bewegung und Sport als zentrales Element ein Leben lang verankert hatten, bereits mit verschiedenen Praxen des *accomplishments* vertraut sind, weswegen sie gerade im Alter wieder darauf zurückgreifen werden. Die Biographie als Ressource erhält dadurch wichtigen Stellenwert (vgl. Enzinger 2005: 122).

„Die Menschen sind nie frei in ihrer Selbstinszenierung, sondern sie orientieren sich an Modellen vorgeprägter Bewegungspraxen und damit assoziierten Körperbildern, an deren sozialem Prestige sie teilzuhaben versuchen.“ (Kolb 2009: 228)

Die soziale und kulturelle Prägung schreibt sich auf diese Weise, meist höchst unbewusst, tief in den Körper einer Person ein, wodurch er geformt wird (vgl. Enzinger 2005: 122).

Cheryl Laz betont, dass

„Bodies are made and remade, used, altered, and disciplined and as such are objects of practice.“ (Laz 2003: 507)

Wir benutzen und manipulieren unseren Körper, um mit ihm Sport zu betreiben, ihn Schönheitschirurgischen Operationen zu unterziehen, Körperbewegungen zu kontrollieren und mittels gesunder Ernährung Einfluss auf ihn zu nehmen. Doch wir agieren nicht nur mit ihm, wir reagieren auch auf ihn und seine scheinbar unkontrollierbare Seite. Laz führt hier den Begriff der *body agency* an und versteht darunter das überraschende Krankwerden oder das unerwartete Empfinden von (sexueller) Lust, Scham oder Schmerz als Beispiele an (vgl.

---

<sup>21</sup> Zur Diskussion der Analyseergebnisse der ExpertInneninterviews im Rahmen vorliegender Arbeit anhand des *accomplishments* Konzepts von Cheryl Laz siehe Kapitel 5.

Laz 2003: 507). Maximilian Enzinger verweist dabei auf die Akteursqualität des Körpers mit welcher das Erreichen oder Verhindern typischer Verhaltensnormen des Alters zusammenhängt (vgl. Enzinger 2005: 121).

Dieser Ansatz erinnert an die letzte der vier von Robert Gugutzer dargestellten und in Kapitel 3.6.3. und Kapitel 5 noch zu diskutierenden Leib-Körper-Kategorien, nämlich die der Leib-Körper-Kontrolle. Dabei wird die Wichtigkeit der Kontrolle über den Körper und seiner Mimik, Gestik, Motorik, Gefühle und Affekte für das Individuum betont und die Kontrolle des Körpers mit der Kontrolle des eigenen Selbst gleichgesetzt. Welche körperlich und sozial normierten Erscheinungs- und Verhaltensweisen erwünscht oder unerwünscht sind, wird maßgeblich von der soziokulturellen Orientierung einer Gesellschaft und die den Körper und die Körperpraxen betreffenden Normierungen entsprechend mitbestimmt (vgl. Gugutzer 2008: 185).

Laz betont außerdem den engen Zusammenhang von embodiment, age und accomplishment:

„Age and embodiment are mutually influential (though, not determining) accomplishments. How one ‚does‘ age has implications for corporeal experience. [...] Conversely embodiment has implications for how one can accomplish age.“ (ebd.: 508)

#### **3.1.4. Körpertechniken – diskursiver Körper – Körperkapital**

Die Selbstverständlichkeit unserer Körperpraktiken und Körpertechniken zu hinterfragen, eröffnet einen neuen Blick auf den für jede/n so normal und selbstverständlich gewordenen Gebrauch des Körpers. Dass er kulturell und gesellschaftlich geprägt ist, bemerken wir meist erst, wenn wir den Blick auf andere Gesellschaften und Kulturen richten und dabei feststellen müssen, dass manche Dinge gar nicht so selbstverständlich und universell sind, wie es uns unser ethnozentrischer Blick auf die Welt vermittelt. Die Kultur- und Sozialanthropologie hat sich eben diesen Blick auf das Fremde zur Aufgabe gemacht und beweist immer wieder, dass nur durch die Abgrenzung zum Anderen das Eigene erkannt werden kann (vgl. Lévi-Strauss 2008: 66f).

Der französische Kulturanthropologe und Soziologe Marcel Mauss (1872-1950) hielt diesen faszinierenden Unterschied, des *Wie* der gesellschaftlichen und kulturellen Verwendung und Einbettung des Körpers, in seinem berühmten Essay *Die Techniken des Körpers* fest und brachte damit zu Papier, welche (kulturelle) Vielfalt in Bewegungen oder Handlungen

vorhanden sein kann, wenn diese aus einem anderen (kulturell-gesellschaftlichen) Blickwinkel betrachtet werden. Er unterteilte in vier Klassifikationen, nämlich nach dem Geschlecht, der Veränderung der Technik mit dem Alter, dann in Bezug auf ihre Leistung und die Überlieferung der Form der Technik, wobei er die Teilung nach Geschlecht und Alter besonders hervorhob. Bei letzterem erläutert Mauss, dass der Mensch in jedem Lebensstadium bestimmte typische Bewegungen innehat und verdeutlicht das am Beispiel des Hockens. So ist ein Kind in der Lage sich hinzuhocken, der Erwachsene verlernt diese Technik im Laufe der Jahre meist, da diese nicht mehr zum benötigten Repertoire gehört und körperliche Veränderungen Einfluss darauf nehmen, welche Techniken normalerweise noch praktikierbar sind (vgl. Mauss 1997: 207ff.).

Robert Gugutzer hält fest, dass wenn

„soziale Wirklichkeit aus sozialem Handeln resultiert und soziales Handeln immer körperliches Handeln ist, tragen körperliche Handlungen zur Konstruktion sozialer Wirklichkeit bei.“ (Gugutzer 2004: 5)

Somit ist der Körper als Produzent und Produkt von Gesellschaft und Kultur zu verstehen (vgl. ebd.: 5ff.) und dass die verschiedenen Körpertechniken „correspond to sociocultural mapping of time and space“ (Lock 1993: 135).

Die Ausübung von Kontrolle und Macht hat sich besonders in der Auseinandersetzung mit den Themen Körper, Bewegung und Alter(n) als zentrales Thema herauskristallisiert. Das Disziplinieren des Körpers wurde von Michel Foucault (1926-1984) als zentrales Mittel der Machttechnologien beschrieben und sein Konzept des diskursiven Körper geht darauf ein, wie der Körper durch Diskurse gesellschaftliche konstruiert wird. Hannelore Bublitz beschreibt Diskurse als „Materialisierung dessen, was in einer Gesellschaft oder Kultur zu einer bestimmten Zeit gesagt und gedacht wird“ (Bublitz 2003: 21 zitiert in Gugutzer 2004: 74). Daraus lässt sich schließen, dass Konstruktion der gesellschaftlichen Wirklichkeit diskursiv konstruiert ist. Dieses Hervorbringen von Realität nennt Foucault diskursive Praktiken was auch den Körper zu etwas diskursiv Hergestelltem macht (vgl. Foucault 1973: 74f.).

„Der Körper ist das Produkt – die Materialisierung – der Diskurse, die es über ihn gibt.“ (Gugutzer 2004: 74f.)

Diskurse sind unmittelbar mit Macht verknüpft, da sie vorgeben, was als Wahrheit oder Lüge, Norm oder das von der Norm Abweichende zu definieren ist und ebenso in Bezug auf Inklusion oder Exklusion richtungsweisend sind (vgl. ebd.: 75). Das macht den *diskursiven Körper* zum

„in und durch Diskurse konstruierte[n] Körper, der historisch gewordene, in spezifische Macht-Wissen-Komplexe eingebettete Körper.“ (Gugutzer 2004: 76)

In Bezug auf das von mir untersuchte Feld des *Seniorenports* würde das bedeuten, dass durch die gesellschaftlichen Diskurse zur sportlichen Betätigung älterer Menschen sich das Feld des Seniorenports konstruiert hat und der sporttreibende Körper älterer Menschen die Materialisierung von Diskursen über Seniorensport ist.

Der französische Soziologe Pierre Bourdieu (1930-2002) thematisierte die verschiedenen, in der modernen Gesellschaft auffindbaren sozialen Körper. Dazu unterschied er in verschiedene Kapitale, welche Gruppen oder Mitglieder von Gruppen zur Verfügung stehen. In erster Linie unterschied er drei Formen von Kapital (ökonomisches, kulturelles und soziales) und beschäftigte sich außerdem noch mit einer weiteren Kapitalform, nämlich der des *Körperkapitals* (vgl. Bourdieu 1982: 182ff.). Dabei versteht er Kapital als akkumulierte Arbeit, die man entweder in Form von Materie oder verinnerlichte, inkorporierte Form verstehen kann und setzt es mit Macht gleich (vgl. Gugutzer 2004: 67).

In seinem 1982 veröffentlichten Werk *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*, in dem er über die französische Klassenstruktur schreibt, bemerkte er eine klassenspezifische Prägung der Körperpraktiken der Individuen und dass diese vom Maß der zur Verfügung stehenden Struktur der drei zentralen Kapitalformen abhängig ist. Damit schrieb er dem Körper die Fähigkeit zu, als Instrumentarium für soziale Gewinne wie beispielsweise Anerkennung und Ansehen, aber auch Erfolg (materiell oder immateriell) zu erzielen, zu fungieren. Körperliches Kapital kann nun Vielfaches sein, so zum Beispiel

„handwerkliches, sportliches, stimmliches und Bewegungstalent (...), gutes Aussehen, Gesundheit und Fitness, Benehmen und Stil (als eine Seite des körperlichen Habitus), Geschmack, aber auch Fleiß, Ausdauer und Disziplin (als Fähigkeit zur Überwindung körperlicher Trägheit und Faulheit)“ (Gugutzer 2004: 68).

Eine Besonderheit von körperlichem Kapital ist im Vergleich zu den anderen drei Kapitalformen, dass diese Ausprägungen einen Eigenwert besitzen, aber auch eine

Verwandlung in andere Kapitalsorten vollziehen kann. Als Beispiele könnten hier das gute Aussehen und das körperliche Talent einer Person angeführt werden, welche auch in Form von ökonomischem Kapital eingesetzt werden könnte. Fitness, Gesundheit und Disziplin könnten – wie es bei der Analyse meiner Interviewdaten ersichtlich wurde (siehe später) – in symbolischem Kapital, mit dem Resultat der Erlangung von Prestige und Ansehen, verwandelt werden. Jedoch kann, im Unterschied zu den anderen Kapitalformen, symbolisches Kapital nur zugewiesen und nicht selbst erworben werden (vgl. ebd.: 68, 167). Denn soziale Anerkennung und Prestige können in diesem Sinn nicht „gekauft“ werden wie Kunstwerke oder dergleichen, sondern müssen zuerkannt werden.

In Bourdieus Konzept des Körperkapitals stößt man auf das Prinzip des Verbesserns, Aufbesserns und Vermehrens, indem man „Arbeit“ investiert (vgl. Bourdieu 1983: 196), um so das symbolische Kapital zu erhöhen, die sozialen und persönlichen Gewinne individuell zu steigern. Gugutzer betont dieses Prinzip der (quasi) grenzenlosen Gestaltung des Körpers als ein in der modernen Gesellschaft typisches Merkmal (vgl. Gugutzer 2004: 69).

Durch die von Bourdieu ausgesprochene Gleichsetzung von Kapital und Macht wird deutlich, dass der Körper auch als Machtinstrumentarium dienen kann.<sup>22</sup> Das bedeutet, dass der Körper in seiner symbolischen Qualität nicht nur als Träger von Symbolen und Zeichen in Erscheinung tritt, sondern auch selbst Produzent davon ist.

„Entsprechend ist das körperliche als symbolisches Kapital immer wieder Gegenstand sozialer, kultureller oder religiöser Machtkämpfe.“ (Gugutzer 2004: 69)

Körperliches Kapital unterscheidet sich insofern von anderen Kapitalformen, als es erstens keinen Warencharakter besitzt, also nicht (direkt) gekauft oder verkauft werden kann. Zweitens gibt es keine Garantie, dass ein tatsächlicher Austausch von Leistungen stattfindet, da das erworbene körperliche Kapital sozial auch nicht anerkannt wird, die Wertschätzung der verschiedenen Körperkapitale je nach Zeit und Ort variiert, und Verluste bei der Konvertierung (von einem in ein anderes Kapital) eintreten könnten. Drittens besitzt körperliches Kapital starken personengebundenen Charakter, da es nicht einfach (wie beispielsweise Schönheit oder Talent) übertragen werden kann und somit mit seinem/seiner TrägerIn im Wert steigt oder fällt (vgl. ebd.: 69ff.).

---

<sup>22</sup> Elisabeth Keating beschreibt in ihrem 2000 erschienen Artikel *Moments of Hierarchy: Constructing Social Stratification by Means of Language, Food, Space and the Body in Pohnpei, Micronesia* wie der Körper und das räumliche Verhalten Machtverhältnisse zum Ausdruck bringen (vgl. 304f.).

Mit dem *Habitus* beschreibt Bourdieu das vermittelnde Glied zwischen den klassenspezifischen objektiven ökonomischen, kulturellen und sozialen Lebensbedingungen – welche handlungsanleitend und -bedingend sind – und den feldspezifischen (Körper)Praxisformen (vgl. Bourdieu 1982; 277ff.; 1987: 97ff.).

Robert Gugutzer vertritt, im Unterschied zur Mehrheit der SoziologInnen, den Ansatz, dass das Habituskonzept von Bourdieu nicht nur ein primär kognitives Konzept (in Form von erkennbaren Denk-, Handlungs- und Wahrnehmungsschemata) darstellt, sondern dass es eine starke körperlich-leibliche Komponente besitzt:

„Als leibliches Konzept verweist der Habitus auf die sichtbare Verkörperung der Lebensgeschichte einer Person, also auf das, was auch alltagssprachlich als Habitus bezeichnet wird, als leibliches Konzept, auf das leibliche Wissen, den sozialen Spürsinn.“  
(Gugutzer 2002a zitiert in Gugutzer 2004: 72)

Durch den Habitus, welcher ein zentrales Element bei Bourdieu darstellt (vgl. Treibel 2006: 226) und maßgeblich durch kulturelle und soziale Werte und Normen der Gesellschaft geprägt ist, wird eine Person zu situationsangemessenem Handeln angeleitet (vgl. Gugutzer 2002a: 119 zitiert in Gugutzer 2004: 72). Den Begriff des Habitus beziehungsweise der Habitusformen entwickelte Bourdieu bereits sehr früh, besonders trugen dazu seine ethnographischen Untersuchungen seiner Kabylei-Studien bei. Im Habitus-Begriff verdeutlicht er, dass Verhaltensstile (also das Erscheinungsbild und das Auftreten eines Menschen) nicht persönlich, sondern gesellschaftlich sind und dass im Habitus die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe erkennbar wird (vgl. Treibel 2006: 226).

Es kann zusammenfassend also festgehalten werden, dass wie Individuen ihren Körper wahrnehmen, welchen symbolischen Wert dieser zugemessen bekommt und wie sie mit ihm umgehen, durch die soziale Klasse der sie angehören, bestimmt ist. Aus diesem Grund ist, so Bourdieu, am Körper die soziale Klassenzugehörigkeit ablesbar, was die Produktion des Körperkapitals klassenspezifisch erfolgen lässt. Diese klassenspezifische Prägung und Produktion des körperlichen Kapitals trägt auch gleichzeitig zur Reproduktion der Klassenstrukturen bei. Das Individuum wählt auf diese Weise zu ihm passende und sich stimmig anfühlende Aktivitäten und Bereiche, wodurch eine Verinnerlichung sozialer

Ungleichheiten stattfindet und diese als quasi natürlich wahrgenommen werden (vgl. Gugutzer 2004: 73f.).<sup>23</sup>

Robert Gugutzer führt allerdings noch an, dass Bourdieus These vom Klassenkörper mittlerweile (nach über 30 Jahren nach Erscheinen) fast nicht mehr zutreffend erscheint und dass es deshalb seines Erachtens nach passender wäre stattdessen von der Individualisierung des Körpers zu sprechen (vgl. ebd.: 168).

## **3.2. Lebensphase Alter**

„Das Alter, wie der römische Gott Janus, hat viele Gesichter. Einige dieser Gesichter stimmen hoffnungsvoll, andere geben Anlass zur Traurigkeit und Melancholie.“<sup>24</sup> (Baltes 1996: 29)

### **3.2.1. Entstehung der Gerontologie**

In Wissenschaft und Forschung ist Alter und Altern ein stark beforschtes Thema. So beschäftigt sich allen voran die Gerontologie, welche nach Steidl und Nigg mit „Wissenschaft vom Alter und vom Altern“ beschrieben werden kann (Steidl/Nigg 2008: 15), mit diesem Phänomen. Sie beschäftigt sich mit den psychischen, körperlichen, historischen und soziokulturellen Aspekten des Alters und des Alterns und der Erklärung, Veränderung und Beschreibung dieser Perspektiven (vgl. Baltes/Baltes 1994: 8; Backes/Clemens 2008: 92). Dem entsprechend liegt „ein wichtiger Akzent der Gerontologie (...) in der Erforschung der Variabilität des Alter(n)s, der Entstehungsbedingungen und deren gesellschaftlicher Bedeutung“ (Baltes/Baltes 1994: 9).

Im 18. Jahrhundert wurde Alter als ein „existential problem requiring moral and spiritual commitment“ (Cole 1992 in Shield/Aronson 2003: 22) verstanden. Die Entstehung der Gerontologie und Geriatrie war eine willkommene Antwort auf die damalige Angst der Menschen vor Isolation, Alter und Tod. Das traf auf einen Zeitgeist, in welchem das Verständnis aufkam, dass Altern ein händelbares, lösbares Problem sei, welchem sich die Wissenschaft anzunehmen bereit war (vgl. Shield/Aronson 2003: 22f.).

Als der Gerontologie untergeordnet, hat die Geriatrie ihren Schwerpunkt auf der medizinischen Erforschung des Alter(n)s, so ist die Geriatrie als Altersmedizin(-heilkunde) die

---

<sup>23</sup> Zur Diskussion der Analyseergebnisse der ExpertInneninterviews im Rahmen vorliegender Arbeit anhand des Konzepts des *Körperkapitals* von Pierre Bourdieu siehe Kapitel 5.

<sup>24</sup> Der Gott Janus ist in der römischen Mythologie der Gott des Anfangs und des Endes. Insofern fand Baltes damit einen sehr treffenden Vergleich, bedenkt man die Ableitung des Wortes „alt“ aus dem indogermanischen „al“ was so viel wie Wachsen und Reifen bedeutet – hier ist also der Anfang im Sinne eines Wachsens und Reifens und das Ende im Sinne der Vergänglichkeit und des Todes inbegriffen.

Lehre von den Krankheiten alternder Menschen (vgl. Baltes/Baltes 1994: 8). Die Betrachtung des Phänomens Alter wurde im 19. Jahrhundert stark von dieser naturwissenschaftlichen Seite dominiert. Ziel war es, das Alter möglichst frei von Krankheit zu machen. Und auch heute findet sich noch ein weitgehend von den Naturwissenschaften geleitetes Feld vor, wenn es um das Alter(n) geht. Dabei wird die Betrachtung vom rein physischen Alter(n) dominiert (vgl. Marzi 1998: 17).

Die Herausbildung der Gerontologie entstand als Antwort auf die steigende Anzahl alter Menschen in der westlichen Bevölkerung. Diese wahrgenommene demographische Veränderung führte zu vermehrtem Interesse am Zusammenspiel von biologischem und sozialem Altern und machte erstmals mit dem Phänomen der Gesellschaftsalterung eine eigene Altersphase sichtbar (vgl. Marzi 1998: 17). Man kann also sagen, dass durch „die Entdeckung des Alters“, wie Thieme (2008) es bezeichnet, die Neugierde der Wissenschaft an der Erforschung des Alters und einer entstandenen Lebensphase Alter erst geweckt wurde. Die zunehmende „Modernisierung“ der Gesellschaft sorgte für einen Anstieg rechtlicher, territorialer und sozialer Sicherheit der Menschen, was zu einem damit in Zusammenhang stehenden Anstieg der Bevölkerung und einem erhöhten Anteil alter Menschen führte und diese dadurch vermehrt in der Gesellschaft wahrgenommen wurden (vgl. Thieme 2008: 28).

Ein besonderes Kennzeichen der Gerontologie als anwendungsorientierte Querschnittswissenschaft ist seine Multidisziplinarität mit dem Ziel der Interdisziplinarität (vgl. Backes/Clemens 2008: 19). Gerontologen stammen aus den verschiedensten Disziplinen, so etwa aus Medizin, Biologie, Psychologie, Psychiatrie, Soziologie, Politik, Recht, Pflege, aber eben auch der Kultur- und Sozialanthropologie (vgl. Shield/Aronson 2003: 25).

Die Auseinandersetzung und Beschäftigung der Kultur- und Sozialanthropologie mit dem Thema Alter und Altern und den von der Gerontologie lange Zeit als marginal betrachteten Beitrag der Ethnologie (vgl. Marzi 2003: 13ff.) wurde bereits in Kapitel 3.1 genauer in den Blick genommen. Schon bald erkannte man, dass zur Erforschung dieses gesellschaftsrelevanten lebensweltlichen Problems multi- und transdisziplinäre Forschung geradezu unabdingbar war (vgl. Ferring et al. 2008: 10) und besonders die Ethnologie mit ihrem *fremden Blick* einen besonders wertvollen Beitrag zur Beforschung des Themas Alter und Altern leisten kann (vgl. Dracklé 1998: 7).

### 3.2.2. Alter(n) damals und heute

Wir leben heute in einer Gesellschaft, die es historisch erstmalig möglich gemacht hat, die *Lebensphase Alter* einer großen Anzahl an Menschen erlebbar und gleichzeitig auch erlebenswert zu machen. So beschreibt auch Rosenmayr „Alter [heute] als Massenphänomen“ als eine „menschheitsgeschichtlich [...] völlig neue Erscheinung“ (Rosenmayr 2007: 87). Enormer medizinischer Fortschritt, gut greifende soziale Sicherungssysteme und Zugang zu wichtiger Gesundheitsvor- und -fürsorge machten die heute auffindbaren Umstände erst möglich (vgl. Thieme 2008: 16).

Doch was genau ist Alter und ab wann ist jemand alt? Welche Erwartungen sind an ihn/sie gerichtet und woher wissen wir, wie wir uns mit einem gewissen Alter zu benehmen haben? Fragen wie diese beschäftigen die Gesellschaft schon seit längerem und sind nicht erst seit dem in Erscheinung-treten des demographischen Wandels für die Menschheit von Interesse.

So beschäftigten sich auch Johann Wolfgang von Goethe (vgl. Rosenmayr 2007: 32) und die Gebrüder Grimm (vgl. Thieme 2008: 30) in ihren Werken mit dem Thema Alter, und bereits die meist selbst schon in die Jahre gekommenen Philosophen im alten Griechenland setzten sich damit in ihren Abhandlungen auseinander (vgl. ebd.: 48). Die Alternsthematik tauchte aber nicht erst in den Schriften des alten Griechenlands und des antiken Rom auf, sondern fand schon im Alten Testament mit Methusalem (der laut biblischen Erzählungen 969 Jahre alt wurde) Erwähnung. Dieser historische Blick und die Auseinandersetzung mit dem Alter(n) über die Zeit hinweg, war aber stets zweiseitig: positiv wie negativ (vgl. Kruse/Wahl 2010: 11). „From birth to death, ageing always implies gains and losses as well as potentials and risks“ (Baltes 1987 zitiert in Kruse/Schmitt 2006: 408). Das betrifft nicht-industrielle Gesellschaften in gleichem Maße wie industrielle Gesellschaften. Alter(n) konnte sowohl den Zugewinn an Macht und Erfahrungen sowie die Erkenntnis gebraucht zu werden als geschätzte Quelle von Wissen bedeuten, als auch das Erleben von Verlusten und Isolation.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> In Samoa beispielsweise findet man die traditionelle Weitergabe von Wissen an jüngere Generationen und die Zunahme an Macht im Alter – hier sind Positionen mit hohem Status den „Alten“ vorbehalten. Als alt angesehen werden Personen die nicht mehr in der Lage sind schwere Feldarbeiten zu erledigen, demnach erfolgt die Zuteilung zur Gruppe der Alten sehr individuell. Durch das Zusammenleben in großen Familienverbänden kommt es selten vor, dass Alte an Einsamkeit leiden (vgl. Holmes/Holmes 1995: 158f.). Im Vergleich dazu erleben die Inuit Alaskas und Kanadas das Altern als eine Zeit der Funktionseinbußen und Verlusten. Das unterstreicht die Wichtigkeit körperlicher Funktionalität. Hinzu kommt, dass traditionelles Wissen heute nur mehr schwer von den Großeltern an die Enkelkinder weiter gegeben werden kann, da sich zunehmend Sprachbarrieren bemerkbar machen aufgrund der Eingliederung der Kinder in das Schulsystem in dem sie Englisch lernen, die Alten jedoch nicht (vgl. Homes/Holmes 1995: 157).

Paul Baltes (vgl. 1996: 29) verglich das Alter auch mit dem römischen Gott Janus und weist damit auf den unglaublichen Facettenreichtum dieser sich zunehmend ausdehnenden Lebensphase des Alters hin. Heute kann es in unserer Gesellschaft nicht selten vorkommen, dass bei frühzeitigem Ruhestand und spätem Tod, die Lebensphase Alter durchaus eine quantitative Ausdehnung auf einen Zeitraum von 50 Jahren haben kann, was für eine Vielzahl der Menschen nach dem mittleren Erwachsenenalter immerhin die längste Lebensphase darstellt (vgl. Backes/Clemens 2008: 21; Druyen 2005: 22).

Das wird auch noch einmal deutlich, wenn man sich die Entwicklung der Lebenserwartung der österreichischen Bevölkerung in den vergangenen Jahrzehnten ansieht. So lag die Lebenserwartung Anfang des 20. Jahrhunderts von Männern bei der Geburt bei 40,6 und von Frauen bei 43,4 Jahren. Im Vergleich dazu liegt die Lebenserwartung bei der Geburt bei Männern heute bei 77,4 Jahren und die der Frauen bei 82,9 (vgl. Jahrbuch der Gesundheitsstatistik 2010 der Statistik Austria 2011: 35).

### **3.3. Begriffsdefinitionen und Eingrenzungen**

Bevor nähere Betrachtungen des Phänomens Alter(n) vorgenommen werden, erscheinen einige Begriffsdefinitionen notwendig.

Das Wort *alt* leitet sich wahrscheinlich aus dem indogermanischen Wortstamm „al“ ab, was den Prozess des Reifens und Wachsens bezeichnet. Altern bedeutet also Wachstum und Reifung, was wiederum mit Endlichkeit und Tod unweigerlich in Verbindung steht (vgl. Kruse/Wahl 2010: 10). Der Begriff *alt* lässt sich im Deutschen in mindestens drei Dimensionen unterteilen, welche sich mit drei lateinischen Worten beschreiben lassen: *senex* (greisenhaft), *maius* (meint: mehr Lebensjahre haben als andere) und *antiquus* (meint: viele Jahre existieren) (vgl. Otten 2009: 68f.).

Da es in der vorliegenden Arbeit sowohl um den lebenslangen Prozess des Alterns, als auch um die Lebensphase Alter geht, wurde von mir gezielt die Schreibweise „Alter(n)“ gewählt.

Diese Unterscheidung ist auch für die gerontologische Forschung von Bedeutung: Der Prozess des Alterns beginnt bereits mit der Geburt und endet mit dem Tod. Im Vergleich dazu lässt sich jedoch die Lebensphase Alter etwas schwerer abgrenzen. Grund dafür ist unter anderem die steigende Diversität des Alters. So ist ein 60-jähriger Mensch von heute keinesfalls mit dem von vor fünfzig Jahren zu vergleichen. Aber auch beim Vergleich

innerhalb derselben Altersgruppen weisen diese eine große Heterogenität auf. Da stellen 70-Jährige, welche über eine höhere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verfügen als so mancher 50-Jährige längst keine Seltenheit mehr da. Das hielt auch die World Health Organisation (WHO) in ihren Rahmenprogrammen zu *active ageing* fest:

„There are dramatic variations in health status, participation and levels of independence among older people of the same age.“ (WHO 2002: 23)

In den von mir durchgeführten Interviews mit *Senioren-sport*-TrainerInnen wurde dieser Aspekt ebenfalls zum Thema, indem des Öfteren das Bemerkte von Diversität im Alter(n) bei sich selbst und den anderen in Aussagen festgehalten wurde.

Diese Verschiedenartigkeit und Diversität des Alter(n)s bei Menschen bestärkt darin, vorsichtig mit verallgemeinernden Aussagen über *das Alter* umzugehen und zu beginnen vorherrschende Altersrollen kritisch zu hinterfragen. Das beinhaltet auch ein Hinterfragen der starren Altersgrenzen der Industriegesellschaften beim Ausscheiden aus dem Arbeitsleben (meist im Alter zwischen 58 und 65 Jahren). Wie bereits erwähnt findet beispielsweise bei den Inuit Alaskas und Kanadas der Eintritt ins Alter mit dem Verlust der Fähigkeit, bei der Jagd die anderen Männer zu begleiten (vgl. Holmes/Holmes 1995: 149ff.). Diese symbolisiert in diesem Fall den gesellschaftlich determinierten Eintritt ins „Alter“ und somit den Austritt aus den jahrelang gelebten sozialen Rollen (vgl. Kruse/Wahl 2010: 5ff.).

Das Alter zählt in allen Kulturen „zu den zentralen Merkmalen sozialer Differenzierung“ (Kruse/Wahl 2010: 8), genauso wie die ethnische Zugehörigkeit, das Geschlecht oder der soziale Status. Dementsprechend trägt das Lebensalter eines Menschen wesentlich dazu bei, welche sozialen Rollen einem in der jeweiligen Kultur offen stehen oder eben verwehrt sind (vgl. ebd.). Ein gutes Beispiel dafür ist das Kastenwesen in Indien, welches den Individuen genau vorgibt, was erlaubt und was verboten ist (vgl. Natrajan 2005: 228ff.).

Betrachtet man ein Individuum, so kann man in ein und demselben Menschen, abhängig davon welcher Teilbereich dieser Person betrachtet wird, verschiedenartigste Aspekte des Alters erkennen. So kann Alter viele Gesichter haben, solche die hoffnungsvoll stimmen – so zum Beispiel die Zunahme und die höhere Reichhaltigkeit an Erfahrungen und Wissen, wozu auch das Unterstützen und Begleiten der Enkelkinder gehören kann – und solche, die Anlass zur Melancholie und Traurigkeit geben – wie beispielsweise die Reduzierung von körperlicher, geistiger und sozialer Leistungsfähigkeit und die Erfahrung vom zunehmenden

Verlust dieser gewohnten Kompetenzen (vgl. Kruse/Wahl 2010: 3f.; Kruse/Schmitt 2005: 13). Andreas Kruse und Hans-Werner Wahl (2010) sprechen dabei von der „bemerkenswerten Vielfalt des Alters bei ein und derselben Person“. Sie machen den Vorschlag, die starre Grenze des Pensionseintritts in Richtung eines „Zeitkorridors“ (welcher sich beispielsweise vom 61. bis zum 70. Lebensjahr erstreckt) zu verändern – dies gäbe den Menschen mehr Spielraum zu entscheiden wann sie, unter Berücksichtigung ihrer tatsächlichen vorhandenen Kompetenzen, aus dem Arbeitsleben aus- und somit in die Lebensphase „Alter“ eintreten möchten. Das setzt natürlich voraus, dass die Möglichkeit zur längeren Berufsausübung auch tatsächlich gewollt ist. Dass der Wunsch zur längeren flexiblen Ausübung des Berufs über die Pensionsgrenze hinaus vorhanden ist, zeigen auch neueste Zahlen aus Deutschland. Dieter Otten (2009) beschreibt in seinem Buch zur 2008 durchgeführten Studie in Form einer Online-Umfrage *Die 50+ Studie: Wie die jungen Alten die Gesellschaft revolutionieren*, dass rund ein Viertel der Selbständigen in Deutschland nach dem 65. Lebensjahr noch erwerbstätig bleiben (vgl. ebd.: 97f.).

Frank Thieme unterscheidet *vier Lebensalter*. Das im Alltag gebräuchlichste und am häufigsten mit dem Begriff Alter in Verbindung gebrachte, ist das *kalendarische* oder *chronologische* Lebensalter, welches sich aus der rechnerischen Differenz zwischen dem aktuellen Datum und dem Datum der Geburt ergibt. Mit dem *physiologisch-biologischen* Alter ist der organische Zustand, die körperlich-biologische Verfassung eines Menschen gemeint. Je nach Entwicklungsstand und Fitnessgrad kann dieser sehr unterschiedlich bei jedem Menschen ausfallen, jedoch ist der Körper in jedem Fall (noch) einer fortschreitenden biologischen Alterung unterworfen. Das *psychologische* Alter eines Menschen bezieht sich auf die jeweilige geistige und kognitive Leistungsfähigkeit, aber auch auf die emotionale Dimension des Alterns. Die vierte und häufig sehr bedeutende Dimension ist das *soziale* Alter, wobei es hier um den Verlust von oder den Rückzug aus sozialen Rollen und durch Gesellschaft und Kultur geprägte Verhaltensschemata geht (vgl. Thieme 2008: 33f.; Kruse 2011: 92f.).

Jede dieser Klassifikationen spielt auch bei indigenen Gesellschaften eine Rolle. Allerdings erfolgt dort die Ausrichtung der Zuschreibung und Kategorisierung als „alt“ nur sehr selten in Übereinstimmung mit dem kalendarischen/chronologischen Alter, was in der „westlichen“ Kultur hingegen stark ausgeprägt ist.

Georg Elwert (vgl. 1994: 263) führt drei Dimensionen des Altersbegriff an, nämlich *das älter sein als jemand anderes*, was den relativen Zeitabstand von Geburten meint, dann *das in Jahren gezählte absolute Lebensalter*, also von Geburt an gelebte Jahre und das *subjektive biologische Alter*, also das alt wirken.

Besonders interessant ist die letzte erwähnte Dimension des „subjektiven biologischen Alters (alt wirken)“ (ebd.), da diese meiner Meinung nach einen Widerspruch beinhaltet und vom Autor nicht weiter spezifiziert wird. Betrachtet man den ersten Teil, nämlich „subjektiv biologisches Alter“, könnte damit der *gefühlte* selbst eingeschätzte physische Zustand des Körpers gemeint sein. Man könnte aber auch das *subjektiv gefühlte Alter* einer Person, das sich nach Einbeziehung der individuellen psychisch-physischen Verfassung eines Menschen orientiert und vom kalendarischen und biologischen Alter abweichen kann, darunter verstehen. Was allerdings den größten Widerspruch auslöst, ist die Erläuterung in der Klammer, nämlich, dass darunter vom Autor das *alt wirken* verstanden wird.

Es bleibt offen, ob damit das *auf sich selbst alt wirken* oder eine Fremdzuschreibung im Sinne *des auf andere alt wirken* gemeint ist, was wiederum durch das Vergleichen mit und Messen an anderen Personen (ob nun mit Gleichaltrigen oder innerhalb des gleichen Geschlechts, aber auch zwischen Gruppen) zustande kommt, gemeint ist. Das biologische Alter einer Person, welches objektiv gemessen werden kann, muss sich also ebenfalls nicht mit dem subjektiven körperlichen Alter und dem der Fremd- und Eigenwahrnehmung decken, was eine Vielzahl an Varianten *alt* zu sein möglich erscheinen lässt. Trotzdem gilt, dass das Geburtsdatum, also das kalendarische Alter, in den westlichen Industriegesellschaften als wesentliches Identitätsmerkmal dient, welches dem Einzelnen eine individuelle Verbindung mit der Weltgeschichte ermöglicht.<sup>26</sup> Hier sei auch nochmals auf die Einschätzung der Inuit und Samoaner, wann sie als alt angesehen werden und sich auch selbst alt fühlen verwiesen (vgl. Holmes/Holmes 1995). In beiden Fällen findet sich der Bezug auf das subjektiv biologische Alter. Bei den Akan in Ghana beispielsweise wird auch das *älter sein als jemand* als gesellschaftsstrukturierendes Element genannt (vgl. van der Geest 2002).

Ein weiterer Grund zur anhaltenden Wichtigkeit des kalendarischen Alters, als „gesellschaftlich etablierte Größe“ (Gabriel 2011: 152) des Westens ist, dass es für den/die Einzelne/n einen Bezugspunkt subjektiver Differenzerfahrung darstellt, insbesondere, wenn

---

<sup>26</sup> Zur genaueren Darstellung unterschiedlicher Formen der Altersorganisation siehe Kapitel 3.1.

sich das subjektive Alter zunehmend vom von der Gesellschaft kodierten Alter loslöst. Im Verlauf des 19. Jahrhunderts beginnt das chronologische Alter zunehmend zum Bezugspunkt staatlicher-administrativer Normierungen zu werden, was zur *Institutionalisierung der Lebensläufe* führte. Beginnend mit dem gesetzlich geregelten Eintritt in das Bildungssystem (in Österreich beginnend mit dem verpflichtenden letzten Kindergartenjahr), über Jugendschutzbestimmungen und Mündigkeitsgrenzen bis hin zur Pensionsgrenze (vgl. Gabriel 2011: 152f.).

Beobachtet man allerdings die zunehmende Tendenz der Loslösung subjektiv empfundenen Alters vom chronologischen Alter und seiner Normierungen, stellt sich die Frage, auch vor dem Hintergrund des sich scheinbar immer weiter auszubreitenden *Jugendkults*, ob man in Erwägung ziehen sollte, eher zu sagen, dass es heute eine Vielzahl an Möglichkeiten gibt im Alter *jung* zu sein.

Der Wunsch *alt zu werden, aber nicht alt zu sein*, was bedeutet, dass Menschen sehr wohl gerne alt werden, sich jedoch nicht gerne alt fühlen, ist dennoch Ausdruck dafür, dass die positiven Gesichter des Alters sehr wohl Gewicht haben (vgl. Thieme 2008: 42). Auch meine InterviewpartnerInnen berichteten mir, dass sie in ihrer Wahrnehmung älter geworden wären und die so gewonnenen Lebenserfahrungen sehr schätzten, jedoch keinesfalls alt waren (vgl. Interview 5, Frau Egger).

Befragungen im Rahmen der Berliner Altersstudie (BASE, 2010) bestätigten auch nochmals meine Ergebnisse, indem sie zeigte, dass sich ältere Menschen (in diesem Fall Personen zwischen 70 und 105 Jahren) tendenziell jünger fühlten, nämlich um durchschnittlich zwölf Jahre, und gaben an, ihrer Meinung nach ein durchschnittlich neuneinhalb Jahre jüngeres Aussehen zu besitzen. Ein interessantes Detail, welches mir eben auch im Rahmen meiner Erhebung begegnete, war, dass sich die Befragten der Berliner Altersstudie außerdem wünschten bis zu fünfundzwanzig Jahre jünger zu sein als ihr tatsächliches Alter (vgl. Thieme 2008: 162).<sup>27</sup> Diese bedeutsamen Diskrepanzen zwischen dem gefühlten, dem kalendarischen und dem biologischen Alter verstärken sich mit ansteigendem Alter zunehmend. So entsteht in der Wahrnehmung ein altersloses, jugendliches Selbst, während die körperliche Alterung in den Hintergrund tritt (vgl. Filipp/Mayer 2005: 26; Thieme 2008: 31f.; Amrhein/Backes 2008: 385).

---

<sup>27</sup> MAYER, K.U./, BALTES, P.B (Hrsg.) (2010). *Die Berliner Altersstudie*. 3., erweiterte Auflage. Akademie Verlag, Berlin.

Forschungen zum Identitätsmanagement im Alter zeigten, dass ältere Personen, bei denen das gefühlte Alter unter dem tatsächlichen chronologischen Alter lag, eine positivere Altersidentität aufwiesen und vice versa. (vgl. Amrhein/Backes 2008: 384). Diese Tendenz war auch bei den *Senioren-sport*-TrainerInnen zu erkennen, welche alle glaubhaft den Eindruck vermittelten, offen und zuversichtlich mit sich und ihrer Persönlichkeit und ihrem Körper im Reinen alt zu werden.

Geht es nach Claudius Seidl (2005: 3ff.), dann hat *die Revolution der Lebensläufe*<sup>28</sup> längst begonnen und ist in vollem Gange. In einer Gesellschaft, in welcher immer mehr Menschen immer älter werden, aber sich kaum noch jemand als *alt* bezeichnet, weil sich der verinnerlichte Biographie-Bauplan – also das Bild davon, wie Personen (und selbstverständlich man selbst später auch) in einem bestimmten Alter aussehen und was sie dann verkörpern – nicht mit dem deckt, was man aktuell (selbst in diesem Alter angekommen) im Spiegel sieht.

Die von Seidl angesprochene Revolution kam in Form eines Wertewandels, der bereits vom „Sturm und Drang“ in der Literatur ausging. Die Ablehnung traditioneller Werte durch die *Jugendbewegung* zielte auf das Etablieren der Jugend als Leitbild der Gesellschaft ab und führte im Verlauf der Zeit zur Verinnerlichung dieser Ideale der Jugend, wie Dynamik, Offenheit, Flexibilität und Neugierde, aber auch Aggressivität. Im Gegenzug verloren die traditionellen Werte wie Stetigkeit, Verlässlichkeit und Weisheit, verkörpert durch den/die Erwachsene/n, drastisch an Wert. Die Ideale der Moderne und ihr Prinzip des ständigen Wandels, boten dieser, aus der Aufklärung entsprungenen Bewegung, einen überaus fruchtbaren Boden. Durch die Protestgeneration der sogenannten *68er* gelang der finale Einzug des *Prinzips Jugendlichkeit* in die westliche Moderne, wo es sich mit Hilfe der Massenmedien in der Folge verfestigte. Jugend entwickelte sich zum altersunabhängigen Lebensstil und verkörperte von nun an Werte wie Geschwindigkeit, Schönheit, Spaß und Fitness<sup>29</sup> (vgl. Thieme 2008: 38ff.).

---

<sup>28</sup> Mit der *Revolution der Lebensläufe* beschreibt Claudius Seidl die gewandelte subjektive Wahrnehmung der Menschen in Bezug auf ihr Alter(n). Das „revolutionäre Subjekt“ ist hier jeder Einzelne der dazu beiträgt, vorherrschende Normen der traditionellen Altersrollen der Gesellschaft aufzuweichen und somit zu verändern. Dies führt zu einer auftretenden Diskrepanz zwischen eigener Wahrnehmung, also dem gefühlten Alter und der in uns gewachsenen traditionellen Vorstellung von Alter(n), wie wir sie durch Erfahrungen mit durch andere Alte in der Vergangenheit gemacht haben (vgl. Seidl 2005: 4).

<sup>29</sup> „Im Konzept Fitness vermischen sich dementsprechend Leistungsfähigkeit, Gesundheit und eine überzeugende körperliche Selbstrepräsentation.“ (Schmidt 2009: 170)

Der Traum *ewiger Jugend* ist jedoch in seinem Ursprung weit älter und war bereits Stoff unzähliger Geschichten und Inspiration der antiken und mittelalterlichen Künste. Der Umsetzung und Verwirklichung dieses Traums waren wir allerdings noch nie so nahe wie heute, da die Moderne über die entscheidenden Ressourcen, wie Technik, Experten und finanzielle Mittel verfügt. Dem hinzu kommt das Vertrauen und die Überzeugung der Moderne, diesen Traum der ewigen Jugend auch tatsächlich in die Realität umsetzen zu können, wollen und zu dürfen (vgl. Thieme 2008: 42f.).

### **3.3.1. Diversität des Alter(n)s**

Was ist also gemeint, wenn von der Diversität oder Heterogenität des Alter(n)s die Rede ist? Die immense und vergleichsweise rasche Ausdehnung dieser in Erscheinung getretenen neuen Lebensphase Alter machte auch deutlich, dass hier nicht einfach von einer homogenen Gruppe der „Alten“ ausgegangen werden kann. Aufgrund der höchst unterschiedlichen und individuellen physischen und psychischen Alterungsprozesse, welche besonders in dieser Lebensphase sichtbar werden – die Forschung spricht deshalb vom *individuellen Altern* (vgl. Thieme 2008: 160; Backes/Clemens 2008: 92) – und des gesamtgesellschaftlichen Anstiegs der Lebenserwartung wurde bereits in den 70er Jahren, um dieser Entwicklung entsprechend Rechnung zu tragen, eine erste Unterteilung der *vierten Lebensphase des Alters* (also nach der Kindheit, Jugend und der Reife) in zwei Untergruppen, nämlich die der *jungen Alten* (ca. 60 – 75 Jahre) und die der *alten Alten* (älter als 75 Jahre), vorgenommen (Abb. 2). Diese findet auch heute noch zur Klassifizierung der Lebensphase Alter im westlichen Sinn Verwendung (vgl. Baltes/Baltes 1994: 15, Ding-Greiner 2011: 126).

Rosenmayr unterschied hingegen zwischen einem dritten chancenreichen, einem bereits eingeschränkten vierten und letztendlich einem durch Abbau bedingten häufig von Abhängigkeit geprägten fünften Lebensabschnitt, welchen er als Ergebnis des sich in der modernen Gesellschaft verändernden Lebenslaufs sieht (vgl. Rosenmayr 1996: 35 zitiert nach Backes/Clemens 2008: 22).

Betrachtet man die heute in der Wissenschaft für Industriestaaten gängigen Unterteilungen der Lebensphase Alter genauer, findet man bereits eine Vielzahl an weiteren Begriffen und Differenzierungen, was auf die Sensibilisierung hinsichtlich der anwachsenden Diversität innerhalb der Lebensphase Alter einerseits und andererseits mit dem Anstieg der

Lebenserwartung der Bevölkerung in Verbindung steht (Abb. 3) (vgl. Thieme 2008: 36f.; Ding-Greiner 2011: 126; Baltes/Baltes 1994: 15).

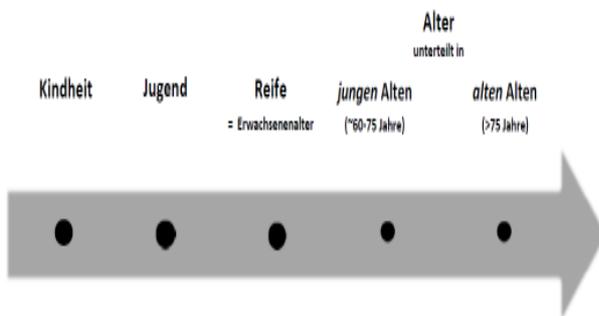


Abbildung 2: Lebensphasen im Überblick 1970er  
Quelle: Eigene Darstellung



Abbildung 3: Altersgruppen der Lebensphase Alter heute  
Quelle: Eigene Darstellung

### 3.3.2. Altersrolle – Altersbilder – Altersstereotype

Kultur und die in ihr beherbergten Werte und Normen sind nichts Statisches. Das hat wiederum eine kontinuierliche Wandlung, Umstrukturierung und Weiterentwicklung derselben zur Folge. Gesellschaft, Kultur und Alter sind nicht als Konstanten zu verstehen, sondern stellen durch ihren Wandel eine relative Größe dar. Diese Weiterentwicklung und Veränderung betrifft auch soziale Rollen – und somit auch die *Altersrolle* –, welche von den verschiedenen Mitgliedern einer Gesellschaft gelebt werden. Besonders gut sichtbar wird der Wandel der Altersrolle, wenn man einen Vergleich zwischen den Epochen macht und sich zu diesem Zweck alte Fotografien alter Menschen ansieht. Aber auch Gespräche mit heutigen Alten über frühere Erfahrungen mit älteren Menschen aus ihrer Kindheit lassen die Veränderung der Altersrolle sichtbar werden. Jede soziale Rolle ist mit gewissen Normierungen und Erwartungen der Gesellschaft, aber auch des persönlichen Umfeldes verbunden. In diesem Zusammenhang spielt die Kultur eine zentrale Rolle, denn:

„Kultur umfasst explizite und implizite Verhaltens-, Erlebens- und Deutungsmuster, die durch soziale Interaktion erworben, aufrechterhalten und weitergegeben werden und die Errungenschaften, Besonderheiten, Chancen und Benachteiligungen von Personengruppen im Vergleich zu anderen definieren und begründen.“ (Kruse 2011: 96)

Die mit der jeweiligen Rolle verbundenen Normen beinhalten also immer einen bestimmten Verhaltenskodex, welcher dem/der RollenträgerIn vorgibt, welche Verhaltensweisen akzeptiert und in der Norm sind und welches Benehmen und Auftreten als inakzeptabel gilt.

Dies betrifft den Lebensstil einer Person, ihr Erscheinungsbild ebenso wie die Gestaltung ihrer Zeit.

Ein heute immer häufiger zu beobachtendes Phänomen ist die stetige Abnahme der Verbindlichkeit sozialer Rollen. Dies betrifft insbesondere die Altersrolle, wo zu bemerken ist, dass durch die in der Moderne stark vertretenen Werte immer mehr Verhaltensspielräume den Menschen eröffnet und ermöglicht werden, sie sich diese aber auch zunehmend erkämpfen. Diese bemerkbare Toleranz gegenüber sozialen Rollen variiert stark abhängig von der sozialen Schicht, der Ethnie, dem Geschlecht, dem Bildungs- und Berufsstatus und der Größe des Wohnortes. Klassisches Beispiel wäre hier der Stadt-Land-Vergleich, wo man verstärkt in der Stadt das Aufbrechen von starren Normen und Regeln und das Durchsetzen eines universellen Jugendlichkeitsideals beobachten kann und vorfindet, wobei sich diese in den ländlichen Gegenden noch erhalten haben (vgl. Thieme 2008: 29, 32; Amrhein/Backes 2008: 383).

Diese Veränderung der Altersrollen bedingt durch die Globalisierung betrifft auch traditionale Gesellschaften und führt zu merkbaren Neuorientierungen in der Gesellschaftsstruktur. Das trägt wiederum entscheidend zum Wandel der sozialen Rolle und dem Selbstverständnis der Alten in den traditionellen Gesellschaften bei, wenn bemerkbar wird, dass beispielsweise deren Funktion als Wissensquelle über die Traditionen und Geschichten der Kultur verloren geht und ihre Machtposition als Entscheidungsträger nachlassen. Auch die Wahrnehmung und Definition, wann Personen als alt gelten, unterzogen sich einem Wandel. Hier wird eine Anpassung an das westliche Modell der Orientierung am chronologischen Alter erkennbar (vgl. Holmes/Holmes 1995: 155).

Durch die bereits angesprochene Heterogenität und Diversität des Alter(n)s in der heutigen Gesellschaft, ist auch nicht mehr von nur *einem* Altersbild auszugehen. Vielmehr ist von verschiedenen Altersbildern die Rede, welche wir stark situationsabhängig

„in unserer Wahrnehmung, unseren Urteilen und unserem Verhalten berücksichtigen, zurückstellen oder gänzlich ignorieren.“ (Kruse/Schmitt 2005: 13)

In der Sozialpsychologie beheimatete Vorurteils- und Stereotypenforschung unterscheiden zwischen zwei Typen von Altersbildern, nämlich einerseits dem generalisierten Altersbild, welches die Einstellung älteren Menschen gegenüber im Gesamten widerspiegelt, und andererseits dem personalisierten Altersbild, welches die Einstellung von Gruppen oder

einzelner Individuen persönlich bekannten oder spezifischen Alten gegenüber meint. In diesem Zusammenhang muss noch zwischen Vorurteilen und Stereotypen unterschieden werden. Beide beziehen sich zwar auf soziale Gruppen, jedoch wird mit Vorurteil eine negative Haltung mit affektivem Bezug diesen sozialen Gruppen und deren Mitgliedern gegenüber (Beispiel: „Alte Menschen leisten keinen gesellschaftlichen Beitrag und lassen sich nur aushalten“) bezeichnet. Im Gegenzug dazu sind Stereotype als Bilder im Kopf jedes Menschen über verschiedene Gruppen zu verstehen, wobei diese nicht zwangsläufig negativ sind (Beispiel: „Alle Senioren lieben es auf einer Parkbank im Grünen zu sitzen“) (vgl. Walter et al. 2006: 44ff.).

Obwohl sich das Alter und ältere Menschen einem enormen Wandel unterzogen haben und längst nicht mehr dem negativen Bild entsprechen, sind sie in der industriegesellschaftlichen Wahrnehmung nach wie vor mit negativen unerwünschten Attributen, wie drastische körperliche und geistige Verluste und Einschränkungen, Einsamkeit, Armut und Verlust der Vitalität und Schönheit verknüpft. Hier ist es wichtig, dass weiterhin entsprechende gesellschaftliche und politische Strukturen geschaffen werden, in denen die heute vorfindbare veränderte und weitgehend positive Realität des Lebens, welche in Form von jungen, ja fast alterslosen Alten und kompetenten und aktiven SeniorInnen seit den 1970er Jahren als positives Gegenbild vorhanden sind (vgl. Göckenjan 2000 zitiert in Walter et al. 2006: 44), endlich uneingeschränkt gesehen und dieses Altersbild gesellschaftlich verinnerlicht wird (vgl. Druyen 2005: 20).

Göckenjan verweist mit seiner Aussage „Altersbilder sind Kommunikationskonzepte“ (Göckenjan 2000: 15 zitiert in Druyen 2005: 20) sehr deutlich darauf, dass Altersbilder kulturelle Konstrukte darstellen und demnach einem stetigen Wandel unterworfen sind, der immer wieder neu definiert, wie die Altersrolle ausgestaltet wird. Die Dynamik des Alter(n)s ist es auch, die den Menschen Ungewissheit bereitet und sie gerne dazu verleitet die Anderen, aber nicht sich selbst dieser Dynamik des Alter(n)s ausgeliefert zu verstehen (vgl. Philipp/Mayer 2005: 26).

Dabei spielt auch die Angst vor der Endlichkeit eine Rolle und man vermutet, dass diese Sorge vor der Unausweichlichkeit des Todes den Motor der Verleugnung des Alters darstellt (vgl. Druyen 2005: 21, 24). Ängste und Befürchtungen das eigene Alter(n) betreffend stellen

zentrale Barrieren, einer positiven Sicht diesem dynamischen Prozess des Alter(n)s gegenüber, dar (vgl. Amrhein/Backes 2007: 109).

Obwohl das in den Köpfen der westlichen Bevölkerung vorherrschende Bild vom alten Menschen ein sehr facettenreiches ist, kann dieses doch als tendenziell negativ gewertet werden. Dazu kommt, dass es sich nachteilig auf den Umgang zwischen Alt und Jung, mit Ausnahme der Familienbeziehungen, auswirkt (vgl. Filipp/Mayer 2005: 30). Einen wesentlichen Beitrag bei der Verbreitung und Festigung von negativen wie positiven Altersbildern leisten jedenfalls die Medien. Die neuesten Ergebnisse zweier Studien zeigen sogar, dass derzeit der Trend zur überzogen positiven Darstellung älterer Menschen feststellbar ist und negative Darstellungen an Dominanz abgenommen haben. Filipp und Mayer (vgl. 2005: 30) äußerten dazu allerdings die Bedenken, dass dies nicht zwangsläufig ein Zeichen für beginnende Ausgewogenheit im Blick auf das Alter(n) sein muss, sondern möglicherweise als Ausdruck einer „Anti-Aging-Ideologie“ zu werten ist, was ich für sehr wahrscheinlich halte.

Es stellt sich die Frage, ob gesellschaftliche Altersbilder und Stereotype, welche wesentlich von der medialen Berichterstattung und den dort immer wieder eindrucksvoll dargestellten Horrorszenarien bedingt durch den uns apokalyptisch präsentierten bevorstehenden demographischen Wandel, als bewusster oder unbewusster Antrieb zur körperlichen Fitness älterer Menschen beitragen und aktive Bewegung und Sport als „Coping-Strategie“<sup>30</sup> zum Umgang mit diesen bewussten oder unbewussten Normen und Werten der Gesellschaft fungieren.

Das Alter(n) und der gesellschaftliche und individuelle Umgang damit sind in hohem Maße durch die jeweilige Kultur und die in ihr reproduzierten Deutungs- und Handlungsmuster geprägt (vgl. Kruse 2011: 93).

### **3.4. Demographische und biologische Dimensionen von Alter(n)**

Um die Erlebnisswelten meiner InterviewpartnerInnen und die aus der Befragung resultierenden Ergebnisse besser verstehen zu können, ist es notwendig, diese in den Gesamtkontext des Alter(n)sdiskurs in unserer Gesellschaft einzubetten, da dieser meiner Meinung nach maßgeblich zur Bewusstseinsbildung der Seniorensport-TrainerInnen beiträgt.

---

<sup>30</sup> Siehe FN 1.

Frau Ulm ist hierfür ein sehr gutes Beispiel, da sie durch ihre jahrelange Arbeit beim ASKÖ und dem PVÖ einen besonders informierten und von den aktuellen politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen und Diskursen beeinflussten Eindruck machte. Das spiegelte sich meiner Meinung nach auch in ihrem extrem körper- und lebensbewussten Lebensstil wieder und sie betonte auch mehrmals, dass sie ganz genau weiß, was durch den demographischen Wandel auf unsere Gesellschaft zukommt, wenn hier nicht eine Bewusstseinsänderung passiert (vgl. Interview 4, Frau Ulm). Doch dazu später mehr bei der Analyse der Daten.

### **3.4.1. Demographische Dimension**

Holmes und Holmes wiesen auf die Wichtigkeit der holistischen Betrachtung von Kulturen hin, um deren Motive und Gründe im Umgang mit Alter(n) und Alter tatsächlich besser zu verstehen (vgl. Holmes/Holmes 1995: 145). Genau diese holistische Sicht ist es meiner Ansicht nach, welche hilft das Handeln meiner InterviewpartnerInnen und die Konstruktion ihrer Wirklichkeit besser zu verstehen. Die im Folgenden dargestellte demographische Dimension von Alter(n) soll einen genaueren Einblick in den medial und in den Köpfen der Menschen hoch präsenten demographischen Wandel bieten, da dieser meines Erachtens zur heutigen Sicht auf Alter(n) wesentlich beiträgt.

Knapp 740 Millionen Menschen leben heute in Europa (vgl. Deutsche Stiftung Weltbevölkerung 2011 & 2012), während es um 1800 lediglich 200 Millionen waren. Laut Prognosen der Vereinten Nationen (UN 2006) soll die Zahl bis 2050 allerdings auf 600 Millionen in Europa lebende Menschen sinken. Dieser prognostizierte Rückgang neben der demographischen Alterung<sup>31</sup> ist nur ein Aspekt künftig erwarteter Bevölkerungsentwicklungen, welcher weitreichende politische, ökonomische und gesellschaftliche Auswirkungen mit sich bringen wird (vgl. Kytir 2006: 131).

Das bedeutet konkret, dass durch sinkende Geburtenraten und durch den Anstieg der Lebenserwartung europaweit ein Rückgang der Gesamtbevölkerung (vgl. Thieme 2008: 65) erwartet wird, wobei der Anteil der Bevölkerung über 60 Jahre in weiterer Folge von 147

---

<sup>31</sup> Von demographischer Alterung wird dann gesprochen, wenn der Anteil der Menschen im Alter 65+ 15% an der Gesamtbevölkerung übersteigt und/oder das Durchschnittsalter einer Bevölkerung mindestens 35 Jahre beträgt (vgl. Dinkel 1992: 62ff. in Thieme 2008: 66).

Millionen auf knapp 220 Millionen im Jahr 2050 ansteigt, was eine deutliche Verschiebung der bisherigen Altersgruppenverhältnisse bewirkt.<sup>32</sup>

Hinzu kommt, dass die Fertilitätsrate im Sinken begriffen ist. So wird vermutet, dass ein Drittel der heutigen Frauen im Alter zwischen 25 und 30 – aufgrund eigener Entscheidung – kinderlos bleiben wird. Doch auch jene Familien, die sich für Kinder entscheiden, schließen immer häufiger die Familienplanung nach dem zweiten Kind ab. Für eine Kompensation dieser niedrigen Geburtenraten könnte Einwanderung sorgen, doch aufgrund niedriger Zuwanderung ist auch auf diese Weise der Bevölkerungsrückgang nicht mehr auszugleichen.

War die Überalterung der Bevölkerung zu Beginn der Entwicklung noch ein rein europäisches Problem (Abb. 4), wird es zunehmend auch Thema außerhalb Europas, da auch in den so genannten „Entwicklungsländern“ ein Rückgang der Fertilität zu erwarten ist. Dies gewinnt an Brisanz, wenn man bedenkt, dass 95% des weltweiten Bevölkerungswachstums in diesen Ländern stattfindet und die Möglichkeiten der „Moderne“ auch hier zum Anstieg der Lebenserwartung beigetragen haben (vgl. Thieme 2008: 65ff.).

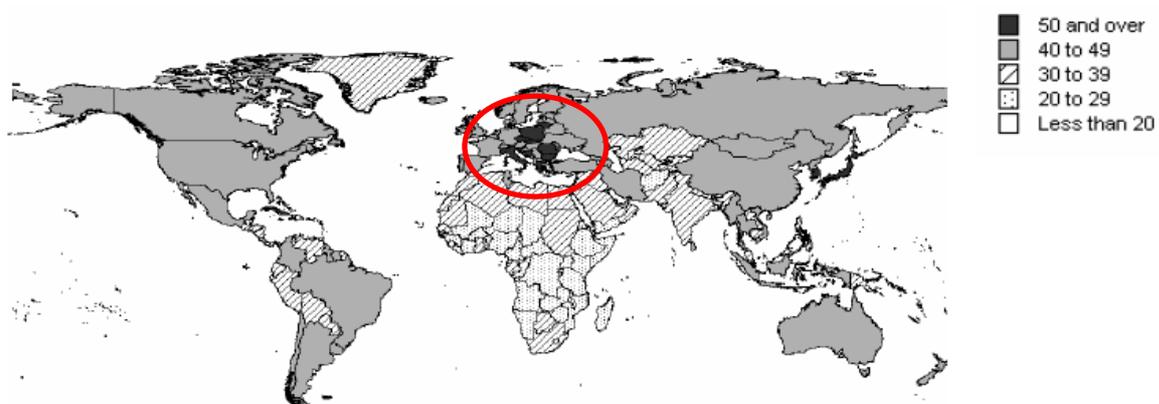


Abbildung 4: Mittleres Alter der europäischen Bevölkerung 2050

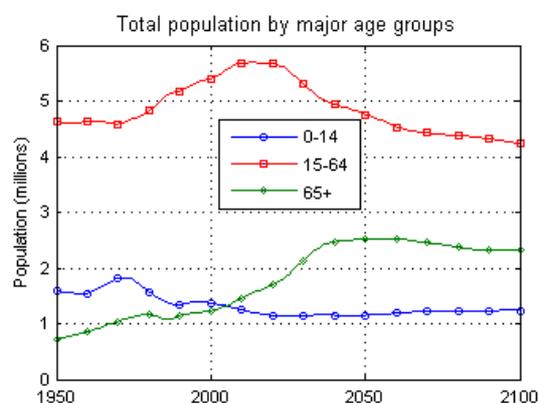
Quelle: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division: World Population Prospects DEMOBASE extract. 2007

Laut Statistik Austria lebten mit Stichtag 01.01.2011 in Österreich rund 1,5 Millionen Menschen im nicht-mehr-erwerbsfähigen Alter (65+<sup>33</sup>). Das entspricht einem Prozentanteil von 17,6% der österreichischen Gesamtbevölkerung. Im Vergleich dazu beträgt der Anteil der Menschen im Erwerbsalter (20-64 Jahre) 61,8% und der der in Österreich lebenden

<sup>32</sup> Vgl. FN 24.

<sup>33</sup> Die Statistik Austria (2010) richtet sich hier nach dem gesetzlichen Pensionsantrittsalter von Männern in Österreich.

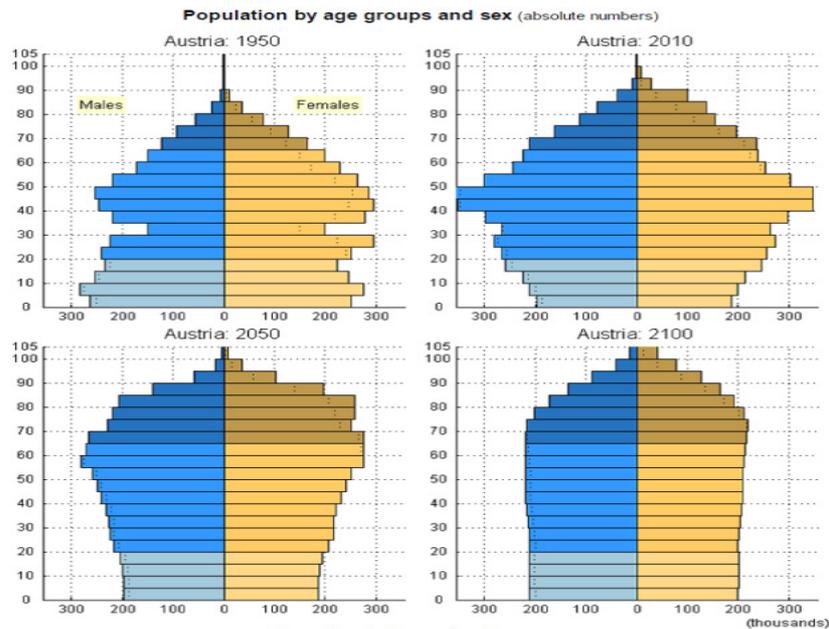
Kinder und Jugendliche im Alter von unter 20 Jahren nur 20,6%. Im Vergleich zum Jahr 1990 bedeutet das bei den Kindern und Jugendlichen einen Rückgang von 3,5% in der Gesamtbevölkerung und einen Zuwachs von 2,7% bei der Gruppe der Menschen im Alter von 65+. Diese demographische Veränderung wird auch deutlich, wenn man sich die Zahlen der aktuellen Bevölkerungsstatistik (2011) der Statistik Austria in der untenstehenden Tabelle ansieht, in welcher der Anstieg und der Rückgang der verschiedenen Altersgruppen zwischen 1990 und 2010 in 10-Jahressprüngen dargestellt ist. Dieser Anstieg der Menschen im Alter von 65 Jahren und älter in der österreichischen Gesamtbevölkerung im Vergleich zur jüngsten Altersgruppe, ist auch in Abbildung 5 gut erkennbar.



**Abbildung 5: Entwicklung Bevölkerung Österreich nach Altersgruppen bis 2100**  
 Quelle: United Nations, Population Prospects 2010<sup>34</sup>

Sieht man sich die Entwicklung der österreichischen Bevölkerung mit der Prognose bis 2100 an, wird der bereits erwähnte demographische Wandel und die Veränderung und Verschiebung der Bevölkerungspyramide veranschaulicht. Hier ist auch die zu Beginn erwähnte Verschiebung des Altersgruppenverhältnisses zueinander sichtbar und verdeutlicht die Radikalität der zu erwartenden Veränderung – hier zeichnet sich die Veränderung der „Pyramide“ über eine Art „Tanne“ hin zur „Säule“ ab (Abb. 6) (vgl. Thieme 2008: 98).

<sup>34</sup> Vgl. URL 5.



**Abbildung 6: Entwicklung Bevölkerung Österreich bis 2100**  
 Quelle: United Nations, Population Prospects 2010<sup>35</sup>

Erkennbar wird in Abbildung 6 aber auch, dass die Anzahl der Hochaltrigen stark zunehmen wird. Anfang 2012 lebten 2.157 Person mit 99 Jahren oder älter in Österreich, wovon etwas über die Hälfte 100 Jahre und älter waren (1.066 Personen) (vgl. Statistik Austria 2011b). Gerade diese Gruppe der *oldest-old* (80+) ist mit einem jährlichen Wachstumsplus von 4% die am schnellsten anwachsende Bevölkerungsgruppe. Dies hat zur Folge, dass sich das Verhältnis von heute einer Person (80+) zu sieben Personen über 60 Jahren bis 2050 in ein Verhältnis von fünf zu sieben verschieben wird (vgl. UN 2009).

Dies verdeutlicht hier nochmals was bereits in der Einleitung angesprochen wurde, nämlich dass die Zielgruppe SeniorInnen rein faktisch jetzt schon gar nicht mehr wegzudenken sind und dies auch zukünftig Niederschlag in vielerlei Weise nehmen wird. Einer dieser sichtbar gewordenen Niederschläge ist Thema vorliegender Arbeit: der *Senioren-sport*.

Abschließend sollen hier zusammenfassend sieben, mit der älter werdenden Gesellschaft in Verbindung stehenden, gesellschaftlichen Entwicklungstendenzen genannt werden, um das gezeichnete und von der alternden Bevölkerung spürbar wahrgenommene Bild des demographischen Wandels abzurunden (vgl. Druyen 2005: 19):

1. Tendenz der *Verjüngung* – meint das gefühlte Alter und das Bedürfnis jünger sein zu wollen, als man ist und sich auch vermehrt so darzustellen.

<sup>35</sup> Vgl. URL 6.

2. Immer mehr Menschen erleben eine *Entberuflichung*.
3. Durch die steigende Zahl alleinlebender Menschen steigt auch die Wahrscheinlichkeit im Alter auf Hilfe angewiesen zu sein (*Singularisierung*).
4. Das Alter ist, bedingt durch die höhere Lebenserwartung bei Frauen, weiblich (*Feminisierung*).
5. Die Anzahl Hochaltriger nimmt stetig zu (*Hochaltrigkeit*).
6. Die Tendenz zur *Kinderlosigkeit* nimmt zu, was als eigentliche Ursache des demographischen Wandels verstanden wird.
7. Das Problem der *sozialen Ungleichheit* nimmt zu, was eine Neuorientierung in Bezug auf das Solidaritätsprinzip erforderlich macht.

### **3.4.2. Biologische Dimensionen**

Aber auch die Biologie des Alter(n)s spielt entscheidend in diese Bewusstseinsbildung, welche in Kapitel 3.4. kurz am Beispiel von Frau Ulm verdeutlicht wurde, mithinein, weswegen auch darauf im folgenden Kapitel eingegangen werden soll.

In der Biologie ist die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Alter und Altern von zwei wesentlichen Denkrichtungen geprägt. Die erste geht von Alter(n) als biologische Dimension aus, welche in Verbindung mit irreversiblen Funktionsverlust und der Tatsache, dass alles der Alterung unterworfen ist, verbunden ist. Demnach beginnt der Prozess des Alterns bereits mit der Zeugung und der Geburt. Wachsen und Reifen beinhaltet also zwangsläufig gleichzeitig Abbau und den Tod eines Individuums. Die zweite Denkrichtung hebt die Besonderheit der biologischen Mechanismen, welche die Fähigkeit besitzen sich selbst zu regenerieren, hervor. Dieser natürliche biologische Prozess der sogenannten Biomorphose bewirkt, dass der Körper eine stetige Zunahme und Differenzierung der Fähigkeiten bis etwas zum Ende des dritten Lebensjahrzehnts durchmacht, worauf dann eine Phase der stetigen unumkehrbaren Abnahme dieser aufgebauten Fähigkeiten folgt. Dieser Abbau der Leistungsfähigkeit ist jedoch nicht mit Krankheit gleichzusetzen, sondern lediglich als krankheitsbegünstigend zu verstehen. Größere Verletzlichkeit und eine höhere Anfälligkeit für Krankheiten sind die Folge. So führen diese verschiedenen Veränderungen und der Abbau der lebenden Substanz unweigerlich in letzter Konsequenz zum Tod und vergrößern dadurch direkt oder indirekt die Sterbewahrscheinlichkeit eines Organismus (vgl. Baltes/Baltes 1994: 9ff.; Voges 2008: 58ff.; Dichgans 2011: 21ff.).

Trotz enormer Fortschritte in den letzten Jahrzehnten der Forschung gibt es die eine allgemeingültige und anerkannte Wahrheit, warum wir Menschen altern, nicht. Entsprechend trifft man auf eine Vielzahl von Alternstheorien, welche von der Fachwissenschaft entwickelt wurden (Thieme 2008: 208).

Mechling (vgl. 2005: 901) unterteilt Altern in das *primäre Altern*, welches den vorbestimmten genetischen Anteil, wie er im Falle der altersbedingten Veränderungen (wie beispielsweise der Pubertät oder der Menopause) auftritt, bezeichnet, und das *sekundäre Altern*, das die Interaktionen zwischen primärem Altern und diversen Umwelteinflüssen sowie den individuellen Lebensstil einer Person, beschreibt.

Der medizinische Fortschritt und die damit verbundenen Errungenschaften der Humanmedizin sollen an dieser Stelle und in diesem Zusammenhang nochmals Erwähnung finden, da dadurch viele verschiedene lebensverlängernde Maßnahmen und Eingriffe (Transplantation geschädigter Organe oder die Dialyse) erst möglich gemacht wurden und ihren Beitrag zur Ausdehnung der Lebensspanne geleistet haben (vgl. Thieme 2008: 96).

Hier noch zu erwähnen ist diejenige Gruppe von Menschen – sogenannte Hochaltrige und Langlebige –, welche eine überdurchschnittliche Lebensdauer aufweist, und deren Anzahl seit fünf Jahrzehnten stetig ansteigt (vgl. Thieme 2008: 20). In ihrem Fall dürften sowohl genetische als äußere Faktoren günstig zusammenwirken. Ein im hohen Alter noch effektiv funktionierendes Immunsystem kann den Körper auch länger vor Krebszellen und infektiösen Keimen schützen. Hinzu kommt die genetische Fähigkeit die gefährlichen freien Radikale unschädlich machen zu können, da diese wesentlich zum Altern beitragen. Das berühmte Langlebigkeits-Gen kann diese Personen außerdem vor Herzerkrankungen und der Alzheimer-Krankheit schützen (vgl. Backes/Clemens 2008: 95).

### **3.4.3. Vom Homo sapiens zum Homo immortalis?**

Gemeinsam mit seinem Kollegen Paul Moorhead entdeckte Leonard Hayflick 1961, dass Zellen keine unendliche Teilungsfähigkeit besitzen. Die nach Hayflick benannte Hayflick-Grenze besagt, dass Zellen nach einer maximalen Teilung von circa 50 absterben. Besonders interessant ist auch, dass Zellen außerdem über eine Art Zähluhr verfügen, welche ihnen verrät, wie viele Teilungen bisher erfolgten und noch möglich sind – demnach wissen Zellen, wie lange sie noch zu leben haben. Im Zuge dessen fand man ebenfalls heraus, dass Zellen

sich in unterschiedlicher Geschwindigkeit teilen. Dadurch würden sich auch die vorhandenen, teils maßgeblichen Unterschiede der physischen Verfassung der Menschen unabhängig ihres chronologischen Alters, erklären lassen.<sup>36</sup> Der menschliche Körper altert also nicht als Ganzes, sondern dynamisch und zeitlich unterschiedlich (vgl. Mechling 2005: 900).

1985 entdeckten Elisabeth Blackburn und Carol Greider bei ihren Forschungen mit Wimperntierchen das Enzym Telomerase. Dieser Forschungsansatz, welcher sich mit der Langlebigkeit von Lebewesen beschäftigte, erzielte das Ergebnis, dass das Enzym Telomerase bei manchen Lebewesen in erhöhter Dosis vorhanden war und Zellen so eine bis zu hundertmal höhere Zellteilung möglich war. Jeder Mensch verfügt über eine bestimmte begrenzte Menge an Telomerase – diese Substanz ist für die Anstückelung der Telomere, der Enden der Chromosomen, verantwortlich – wobei sich diese Chromosomenenden (Telomere) bei jeder Zellteilung verkürzen. Die Telomerase sorgt für die Wiederherstellung der Telomere – jedoch nicht unbegrenzt. Auf den ersten Blick wirkt es, als wäre dies der Weg zur Unsterblichkeit, scheint doch der Schlüssel zur Lösung in der Telomerase als ewigen Jungbrunnen zu liegen. Der Haken liegt darin, dass Telomerase ebenfalls für das Wachstum von Krebszellen verantwortlich ist. WissenschaftlerInnen sehen darin eine mögliche Begründung, warum die Menge der Telomerase begrenzt ist. Jedoch ist man sicher, dass der Mensch seinem *natürlichen* Schicksal nicht völlig ausgeliefert ist, da man herausfand, dass der Lebensstil einer Person entscheidenden Einfluss nimmt und so die Telomere geschützt werden können<sup>37</sup> (vgl. Viidik 2006: 26f.).

Die moderne Forschung brachte bereits Ergebnisse hervor, welche sich mit dem Nahrungsergänzungsmittel TA-65 befassten, und zeigte, dass sich durch die Verabreichung von TA-65, welches aus den Wurzeln der Pflanze Astragalus gewonnen wird, Organe merklich verjüngen ließen, indem die durchschnittliche Länge der Telomere verlängert wurde (vgl. URL 4; Viidik 2006: 27).

Festzuhalten ist also, dass das Individuum bis zu einem gewissen Grad Einfluss auf seinen individuellen biologischen Alterungsprozess nehmen kann – zu klären ist nur noch, in

---

<sup>36</sup> Vgl. TV-Dokumentation, Australien (2010). Ewiges Leben. Die Geheimnisse des Körpers. (Ausstrahlungsdatum: 16.08.12 | 20:15 Uhr auf Servus TV.

<sup>37</sup> Vgl. FN 18.

welchem Ausmaß das möglich ist. Man kann allerdings mit hoher Wahrscheinlichkeit sagen, dass

„regelmäßige körperliche Aktivität (...) gemeinsam mit bewusster Ernährung und Lebensweise zu den stärksten Einflussfaktoren auf die Gesundheit in alternden Industriegesellschaften“ zählt und „körperliche Aktivität, Bewegung, Tanz, Spiel und Sport (...) somit einen wichtigen Beitrag zum *erfolgreichen Altern*“ leisten (Mechling 2005: 901).

Eine meiner Meinung nach sehr interessante Frage in diesem Zusammenhang ist jene nach dem Wunsch nach der Unendlichkeit des Seins. Prognosen zufolge soll die Möglichkeit des biologisch berechenbaren Lebens und somit auch des Todeszeitpunkts durchaus im Bereich des Möglichen sein. Der Mensch wüsste um die ihm verbleibende Lebenszeit und könnte wahrscheinlich bis ins hohe Alter beschwerdefrei (im Sinne körperlicher Alterung) bleiben – so die Zukunftsvision.

Welche Konsequenzen hätte diese Verschiebung der *natürlichen* Verhältnisse auf Personen und Gruppen, welche keinen Zugang zum neuen Jungbrunnen hätten oder diesen gar ablehnen würden. So halten auch Amrhein und Backes diesbezüglich fest, dass sie zu bedenken geben, dass zukünftig

„nicht mehr das Ansinnen einer biomedizinischen Verjüngung des Körpers“ begründungsbedürftig sein könnte, „sondern die individuelle Weigerung, durch Facelifting, Nahrungsergänzungsmittel oder Hormonersatztherapie körperliche Anzeichen und Prozesse des Alter(n)s zu verdecken oder zu verhindern“ (Amrhein/Backes 2007: 106).

Das in die Köpfe der Bevölkerung eingepflichte Bewusstsein durch regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung maßgeblich auf die körperliche Verfassung Einfluss nehmen zu können ist besonders in der Gruppe der älteren Bevölkerung vorhanden. Die gesundheitspolitisch motivierte Aufforderung verantwortungsvoll mit seinem (alternden) Körper umzugehen und dem gerecht zu werden, erzeugt gerade in dieser Gruppe großen Druck. Das von den Medien vermittelte negative Bild, der Gesellschaft in Anbetracht des demographischen Wandels sonst noch mehr zur Last zu fallen, führt neustens zu erhöhtem Interesse an biologischen Prozessen und präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen dieser Personengruppe.

### **3.5. Alter(n) und Bewegung aus sportwissenschaftlicher und sportsoziologischer Sicht**

In diesem Kapitel soll aus sportwissenschaftlicher und sportsoziologischer Sicht die Entstehung des Sports zum gesellschaftlichen Teilsystem wie wir ihn heute kennen und der schrittweise historische Wandel von Sinnzuschreibungen bestimmter körperlicher Betätigungen ab dem Mittelalter bis hin zum heute vorfindbaren sogenannten modernen Breitensport<sup>38</sup> (zu welchem auch der Seniorensport zählt), überblicksmäßig nachgezeichnet werden (vgl. Cachay/Thiel 2000: 12).

#### **3.5.1. Historischer Abriss**

##### **3.5.1.1. Bewegungskultur der Stände**

Wirft man einen Blick zurück in die Vergangenheit, so stellt man fest, dass ein erkennbarer und deutlicher Wandel der Bewegungskultur von damals bis heute stattgefunden hat. In der stratifizierten Gesellschaft des Mittelalters, in welcher die Gesellschaft und somit auch ihre Bewegungskulturen nach Ständen gegliedert waren, war diese entsprechend der vorherrschenden gesellschaftlichen Lebensumstände und -anforderungen stark mit spezifischen Funktionskontexten verbunden. Es gab eine Differenzierung der Bewegungskultur nach Ständen (also für Ritter, für Bauern, später auch Bürger und den Klerus), wobei ein Teil dieser ständespezifischen Bewegungskultur und darin praktizierten Leibesübungen bereits eine erste Art Institutionalisierung, wie beispielsweise in Form des ritterlichen Turnierwesens, erfuhren. Die ständischen Leibesübungen wie etwa Laufen, Springen, Fechten und Ringen bis hin zu Volksspielen mit Bällen und Tänzen dienten hier in erster Linie der Vorbereitung und des Trainings des Körpers, um zur Verteidigung der Städte in der Lage zu sein. Da insbesondere der Stand der Bauern mit harten Lebensumständen und schlechter Ernährungslage zu kämpfen hatte, war an eine Übernahme regelmäßig betriebener Leibesübungen in deren Bewegungskultur nicht zu denken. Jedoch ist auch hier ein Erhalt dieser Tradition und fixe Integration des vorherrschenden Ideals des physisch kräftigen Mannes, welcher sich zur Wehr setzen kann, erhalten geblieben, was auch zur Weiterführung der wehertüchtigenden Formen der Leibesübungen und der Volksspiele beim Stand der Bauern führte (vgl. Cachay/Thiel 2000: 45ff.).

---

<sup>38</sup> Cachay/Thiel (2000: 12) definieren Breitensport als „sowohl den in Amateurligen stattfindenden wettkampfmäßig organisierten Sport [...] als auch all den Sport in Vereinen der nicht wettkampfmäßig organisiert ist und der oftmals mit Freizeit- und Gesundheitssport bezeichnet wird.“

In der mittelalterlichen Gesellschaft hatte der Körper hohe soziale Bedeutung, was in der stärkeren Auslebung körperlicher Bedürfnisse und Gefühle zum Ausdruck kam und sich auch in der stark körperbezogenen Sprache (großes Repertoire an Gesten) zeigte. Der Körper war auch wesentliches Medium zur Durchsetzung des Rechts (Sieg oder Niederlage entschied hier über Recht oder Unrecht) und diente im Mittelalter, aufgrund der angespannten Nahrungslage und fehlender Konservierungsmöglichkeiten von Nahrung, als eine Art Nahrungsspeicher, um in Zeiten der Nahrungsknappheit gut gewappnet zu sein. Körperliche Betätigung im Sinne von regelmäßigen Leibesübungen war daher auch ein Privileg der satten, reichen Bevölkerung. Körperliche Unversehrtheit und Stärke sowie Größe und Geschick des Körpers hatten, bedingt durch die erschwerten Lebens- und Arbeitsbedingungen dieser Bevölkerungsgruppe, einen enorm hohen Stellenwert (vgl. ebd.: 50f.).

Gegen Ende des Mittelalters hatten sich die Leibesübungen hin zur begleitenden Randerscheinung bei Festen entwickelt, welche starken Spiel- und Wettkampfcharakter aufwiesen, primär zur Unterhaltung dienten und ohne großes Regelwerk betrieben wurden. Damit erfüllten die Spiele und Wettkämpfe auch einen sozial-integrativen Zweck innerhalb bestimmter sozialer Gruppen. (vgl. ebd.: 55ff.).

Mit der voranschreitenden Ausbildung des Verwaltungsstaates im 15. und 16. Jahrhundert kam es zunehmend zu Verboten und Erschwernissen durch die Obrigkeit, was das Ausüben der volkstümlichen Übungen und Spiele im Rahmen von Festen von da an zwar nicht komplett zum Erliegen brachte, aber ihnen jedenfalls die Würdigung nahm. Die Leibesübungen erfuhren in der Folge eine Integration in das Brauchtum und waren in den Arbeits- und Freizeitrythmus der Bevölkerung eingebettet (vgl. ebd.: 58ff.).

„Die Auslagerung der Leibesübungen in ein eigenes, ausdifferenziertes gesellschaftliches System und damit das Auseinanderbrechen der ursprünglich vorhandenen zeitlichen, räumlichen und sozialen Einheiten ist demgegenüber ein modernes Phänomen und hängt mit der Entstehung und Entwicklung der funktional differenzierten Gesellschaft zusammen.“  
(Cachay/Thiel 2000: 60)

### **3.5.1.2. Bewegung und Medizinsystem**

Einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Ausbildung des gesellschaftlichen Teilsystems Sport leistete das aufkommende medizinische Verständnis vom Körper des 18. Jahrhunderts.

Angelehnt an die vom griechischen antiken Arzt Galenus von Pergamon (130-201 n. Chr.) vertretene Humoralpathologie, in der dieser die Gymnastik und das ausgewogene und geregelte Verhältnis von Bewegung und Ruhe bereits thematisierte, hatte die Medizin die Verordnung von Bewegung schon im Mittelalter und der Renaissance als grundlegenden Teil von Therapie verankert (vgl. ebd.: 66). So gingen von den medizinischen Theorien im 18. Jahrhundert deutliche Impulse zur Förderung der Bewegung und der Leibesübungen aus, da regelmäßige Bewegung im richtigen Maße als lebensverlängernde Maßnahme verstanden und von den Ärzten der Zeit verordnet wurde.

Das vom Naturphilosophen René Descartes (1596-1650) postulierte Konzept der Trennung von Körper und Geist, welches den menschlichen Körper als Maschine verstand, lieferte für den wohl bekanntesten Verfechter der Leibesübungen und Mitbegründer des Turnens Johann Christoph Friedrich GutsMuths (1759-1839) die gedankliche Basis seiner Werke. So wurde das Funktionieren des Körpers als notwendige Voraussetzung für das Funktionieren des Geistes verstanden, gekoppelt an das Verständnis, dass die menschliche Maschine rational durch Leibesübungen beeinflusst werde und so in Gang gehalten werden kann. Damit war ein „neues Gesundheitsbewusstsein [geboren], das von der Machbarkeit der menschlichen Gesundheit“ ausging (Cachay/Thiel 2000: 70).

Infolge dessen wandelte sich auch der Anspruch und Auftrag der Medizin hin zur Verlängerung und dem Erhalt des Lebens als neue wichtige Aufgabe, wodurch nicht mehr nur allein die Heilung und Linderung von Krankheit in ihrem Blickfeld war. Im Zuge dieses neuen Verständnisses von Gesundheit, Krankheit und Tod und der neu erkannten Vernunft im Zuge der Aufklärung wurde Krankheit nun nicht mehr als unvermeidbares Schicksal verstanden, sondern menschlichem Verschulden zugeschrieben, welches mit Verstand und rationalem Handeln hätte verhindert werden können. Die „*Pflicht zur Gesunderhaltung*“ (ebd.: 71) wurde zum Leitmotiv pädagogischer und medizinischer Schriften sowie der medizinischen und pädagogischen Volksaufklärung des 18. Jahrhunderts.

Als Ergebnis der ansteigenden Wertschätzung gegenüber den Leibesübungen etablierte sich die „*medizinische Gymnastik*“ innerhalb des Medizinsystems. Besonderen Anstoß zur Festigung dieser Etablierung im deutschsprachigen Raum lieferte das 1750 in Deutschland erschienene Buch des englischen Arztes Francis Fuller, in welchem er Leibesübungen zur Verhütung und Heilung von Krankheit, als Hilfsmittel gleich einem Medikament, empfahl.

Der Arzt C. J. Tissot ging in seinem 1782 erschienen Werk sogar noch einen Schritt weiter und maß der aktiven Bewegung des Körpers zur Heilung bestimmter Krankheiten und Wiederherstellung der natürlichen Bewegungsfunktion entscheidende Bedeutung zu (ebd.: 74f.).

Eine andere bedeutende Entwicklung stellte die Entstehung der „*medizinischen Polizei*“ innerhalb des Medizinsystems in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts, deren gedankliche Wurzeln bereits in der Zeit nach dem Dreißigjährigen Krieg liegen, dar. Darin drückte sich das große Interesse der Regierung am Erhalt der Gesundheit der Bevölkerung und der Schaffung von Maßnahmen für das Wohl der Bevölkerung aus. Allerdings bezog sich dieses Interesse nicht auf die gesamte Bevölkerung und adressierte vorwiegend den Adel. Erst mit dem Aufklärungsphilosophen Christian Freiherr von Wolff (1679-1754) begann man die Verantwortung zur Gesunderhaltung aller Bevölkerungsschichten einzufordern und somit auch den Staat hinsichtlich seiner Verpflichtung zur Krankenversorgung und der zur Verfügungstellung von Angeboten und Stätten zum Betreiben der Leibesübungen in die Pflicht zu nehmen (vgl. ebd.: 75).

„Die Entstehung der medizinischen Polizeiwissenschaft Mitte bis Ende des 18. Jahrhunderts ist als Ausdruck des zunehmenden Bewusstseins zu werten, dass Gesundheit ein öffentliches Gut darstellt, und zwar die Gesundheit eines jeden einzelnen Mitglieds der Gesellschaft.“  
(Cachay/Thiel 2000: 77)

Dieses neue Bewusstsein stellte im Wesentlichen die Weichen zur Ausdifferenzierung eines eigenständigen Sportsystems, indem es einerseits Bewegung als zentrales Element zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit betonte und andererseits auf der strukturellen Ebene zur Einrichtung von Leibesübungen anbietenden Stätten und die Einstellung von Lehrpersonal zum Betreiben dieser angeregt hatte (vgl. ebd.: 78).

### **3.5.1.3. Erziehung und Bewegung**

Als zentrales Element des 18. Jahrhunderts nahm der „Universalanspruch des Erzieherischen“ (Cachay/Thiel 2000: 82) der pädagogischen Bewegung entscheidenden Einfluss auf die Etablierung des Sports in der Gesellschaft. Ausbildung und Erziehung der gesamten Bevölkerung wurden zunehmend als Aufgabe des Staates verstanden, um körperliche und geistige Kräfte zum Wohle und Nutzen des Staates gebrauchen zu können (vgl. ebd.: 84).

Die pädagogischen Reformversuche dieser Zeit hatte dabei die Bildung aller Kräfte des Menschen im Fokus, das beinhaltete auch die Integration physischer Erziehung im Lehrplan. Zu Anfang wurde dies noch in Form von Arbeit oder auch Spaziergängen umgesetzt und nicht in der Durchführung spezieller Leibesübungen. Der englische Philosoph und Vordenker der Aufklärung John Locke (1632-1704) war der Auffassung, dass zur Erlangung von Tugend und Weisheit die Gesundheit einen maßgeblichen Beitrag leistete, weswegen für ihn die körperliche Erziehung, zur Festigung und zum Erhalt dieser erstrebenswerten Wesenszüge eine Notwendigkeit war.

Ab der Mitte des 18. Jahrhunderts wurde in Bezug auf körperliche Bewegung vermehrt das kraftvollere energische Betätigen des Körpers eingefordert und verstanden, welches durchaus mit körperlicher Anstrengung und dem Erproben der Ausdauer in Zusammenhang stand. Zu dieser Zeit begann die Herauslösung der körperlichen Bewegung aus den alltäglichen Lebensbezügen (vgl. Cachay/Thiel 2000: 90ff.).

Das Verständnis des Menschen als „steigerbare Realität“ (ebd.: 97) förderte das durch die Aufklärungspädagogik verbreitete Verlangen, der Mensch möge der gesellschaftlichen Nützlichkeit verpflichtet und vollkommen sein, woran die Verpflichtung geknüpft war, den Körper in Stand zu halten.

#### **3.5.1.4. Der Prozess der Autonomisierung – Die Etablierung „künstlicher“ Übungen**

Erst mit Ende des 18. Jahrhunderts wird ein deutlicher Abgrenzungsprozess von den beiden Herkunftsbereichen, nämlich dem Medizin- und dem Erziehungssystem, erkennbar, welcher sich insbesondere in den Buchtiteln der damaligen einschlägigen Literatur bemerkbar macht. So stand die Art der Leibesübungen mit ihren räumlichen, sachlichen, personalen und zeitlichen Aspekten im Vordergrund, was einen wichtigen Schritt Richtung eigenständigen Sportsystems darstellte. Von nun an standen der positive Einfluss und der Beitrag der Gymnastik sowie der Leibesübungen und etwas später auch des Turnens, als spezielle Form der Leibesübung im Argumentationszentrum und nicht mehr nur das Bestreben nach Vollkommenheit und die Verhütung körperlicher Defizite. Unterstützt durch die von Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) begründete und initiierte Turnbewegung wurde sowohl im schulischen, als auch im außerschulischen Bereich ein neues System *künstlicher*, also aus anderen Lebensbezügen herausgelöster, Übungen etabliert (vgl. Cachay/Thiel 2000: 99f., 106).

Die am Beginn des 19. Jahrhunderts gegründete außerschulische Organisationsform der Turnanstalten und Turngesellschaften schaffte es, als Integrationspunkt zwischen den unterschiedlichen sozialen Schichten (mit Ausnahme der Bauern und der unterbürgerlichen Schichten) zu fungieren. Aus dieser Organisationsform der Turnanstalten entwickelte sich auch die heute noch bestehenden Turn- und Sportvereinsbewegung, welche konkrete Erwartungen an die verschiedenen sozialen Rollen innerhalb dieses Systems formulierte (vgl. ebd.: 108ff.).

Abhängig von der jeweiligen gesellschaftlichen Problemlage wurde körperliche Betätigung und das Kräftigen, Stärken und Ausbilden des Körpers zu einem bestimmten Zweck betrieben und propagiert. So erfüllten beispielsweise die ritterlichen Leibesübungen den Zweck, den Körper für den Kampf zu formen, und auch die wehrtüchtigenden Formen der Leibesübungen der anderen Stände verfolgten das gleiche Ziel. Mit dem Ideal der Inklusion aller Bevölkerungsschichten wurde das Ziel verfolgt, den Menschen durch Gesunderhaltung seines Körpers mittels Bewegung möglichst nützlich für die Gesellschaft (im Sinne der Erhaltung seiner Arbeitskraft) zu machen. Mitte des 19. Jahrhunderts begann man die Etablierung des schulischen Turnunterrichts (vgl. Marschik 2009: 28) damit zu begründen, dass dadurch eine Erziehung der Kinder zu gehorsamen UntertanInnen gewährleistet würde. Ein halbes Jahrhundert später versuchte man den Turnunterricht im Sinne einer Vorbereitung auf den Wehrdienst auszurichten, was allerdings auf der Ebene der Vereine zu erheblichen Spannungen führte.

Mit dem im 20. Jahrhundert aufkommenden gesellschaftlichen und auch stark politischen Problem der Volksgesundheit begann das Sportsystem sich verstärkt nach den Anforderungen des Wirtschaftssystems zu richten, welches großes Interesse an gesunden Arbeitskräften zeigte und ideologisch wesentlich unverdächtiger und deshalb leichter umzusetzen war als der davor verbreitete Nutzen für das Militärsystem (vgl. Cachay/Thiel 2000: 113f.).

### **3.5.2. Moderne und Sport – eine Transformation der Bewegungskultur**

Betrachtet man die Entstehung des in Österreich heute auffindbaren Spektrums an Bewegungskulturen, findet man kurz vor 1900 drei aufeinandertreffende Entwicklungen, welche man später unter dem Begriff des Sports subsumierte. Der enorme Einfluss der aus England zu dieser Zeit nach Kontinentaleuropa und später auch in große Teile der Welt

hinfließenden (vgl. Müllner 2009: 43) *sports* trafen hier auf den aus Deutschland kommenden Turnbetrieb und die Gymnastik, welche sich bereits erfolgreich etabliert hatten. Allen dreien lag, im Unterschied zu den vormodernen Sportspektakeln und Kirtagen, ein klares Reglement und Kontrollsystem zugrunde, welches sich zunehmend weiter ausdifferenzierte (vgl. Marschik 2009: 23, 28f.). Das vorwiegend körperfeindliche Denken des vergangenen 19. Jahrhunderts wich zunehmend der (fast) allen Schichten zugänglich gemachten sportlichen Körperarbeit, woraus sich nach und nach ein klassenspezifischer Breitensport herausbildete (vgl. Marschik 2009: 23).<sup>39</sup>

Besonders nach dem zweiten Weltkrieg begann sich der Breitensport einem starken Wertewandel zu vollziehen. Waren in den Anfängen der Sportvereine in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts noch junge männliche Erwachsene die angesprochene Zielgruppe, findet man heute eine erkennbar offenere Struktur, welche die Inklusion eines möglichst hohen Anteils der Bevölkerung anstrebt. Die Öffnung des Zugangs möglichst vieler Menschen zum Sport, was wiederum durch die sich verändernden gesamtgesellschaftlichen Strukturen (bessere ökonomische Situation der Bevölkerung, verkürzte Arbeitszeiten und Veränderung der Einstellung zu Freizeit, Gesundheit und Konsum) begünstigt wurde, führten auch zum Auftreten von sportbezogener Motiv-Heterogenität. Das Zusammentreffen verschiedenster Bevölkerungsgruppen führte also zum Aufkommen verschiedenster sportbezogener Interessen:

Das Interesse an der Teilnahme an Wettkämpfen traf nun auf wettkampfunabhängige Interessen, wie beispielsweise das Bedürfnis, die körperliche Fitness zu verbessern, oder schlicht das Spektrum eigener Körpererfahrungen kombiniert mit Lust an Geselligkeit zu erfahren. Das hatte zur Konsequenz, dass Sportvereine begannen ihr Sportangebot den vielfältigen und gewandelten Ansprüchen und Bedürfnissen ihrer heterogenen Vereinsmitglieder anzupassen (vgl. Cachay/Thiel 2000: 116ff.).

Besonders der Sport griff die Impulse der Moderne auf und wurde zum Selbstzweck für den Menschen, wohingegen Gymnastik und Turnen pädagogische Ziele verfolgten<sup>40</sup> (vgl. Marschik 2009: 27). Durch die Übernahme der neuen radikalen Werte der sich neuorientierenden Bewegungskultur, welche vom „Boom *gesunder* Körperlichkeit“ (Sarasin

---

<sup>39</sup> Eine Ausnahme bildeten hier, wie auch die Jahrhunderte davor, Frauen, ArbeiterInnen und unterdrückte bzw. kolonialisierte Völker in einer von maskulinen Körpern dominierten Gesellschaft (vgl. Marschik 2009: 31).

<sup>40</sup> Zur genaueren Differenzierung der Begriffe Sport und Bewegung siehe Kapitel 3.7.

2001 zitiert in Marschik 2009: 28) geprägt war, versuchte der modern organisierte Sport sich mittels Übernahme von „Gesundheits-, Sozial- und Freizeitmotiven als für die Gesellschaft unverzichtbar zu legitimieren“, was ihm, die heutige Rolle und Position von Sport und Bewegung in der modernen Gesellschaft betrachtend, auch gelang (Cachay/Thiel 2000: 116).

Die detailliertere Darstellung der historischen Entwicklung des Sports zu seiner heutigen institutionalisierten und ausdifferenzierten Form soll dazu beitragen, den Leitgedanken des Seniorensports (Gesundheitsförderung und Prävention) eingebetteter und einer holistischen Betrachtung gerecht werdend in seinen Wurzeln zu verstehen.

### **3.6. Körperbilder – Selbstinszenierung – Körperkult**

„Im Sport ist der Körper eine Bühne, auf der die soziale Position und damit die Distinktionen, die Unterschiede zu anderen Positionen, dargestellt werden. Mehr noch: Mit der Sportaktivität, die man ausübt, trägt man zur Herstellung der eigenen sozialen Position bei.“  
(Gebauer 2009: 209)

Aber nicht nur im Sport ist der Körper eine Bühne und Mittel zum Ausdruck. Noch vor vierzig Jahren hatte der Körper relativ wenig Gelegenheit zur öffentlichen Darstellung, so wie wir ihn heute in Industriegesellschaften in Form vielfältiger Praktiken und Darstellungsformen begegnen. Zwar hatte der Körper in traditionellen Gesellschaften schon immer auch eine symbolische Funktion, indem er als eine Art Visitenkarte der Umwelt relevante Informationen über den Status und die Leistungen seines Inhabers/seiner Inhaberin verriet, wie beispielsweise bei den Maori Neuseelands und deren traditionellem Tā moko<sup>41</sup> (vgl. Loth 2011: 21).

#### **3.6.1. Körperkarrieren der Selbstdarstellung**

Betrachtet man jedoch die Entwicklung der Bedeutung des Körpers als Symbol bis in die heutige Moderne wird eine wahre Wandlung zum Medium symbolischen, kulturellen Ausdrucks erkennbar. Er wurde zum Produkt individueller Anstrengungen und erhielt die Funktion der Darstellung der auf den ersten Blick verborgenen Tiefgründigkeit des Charakters. Er wurde zum Spiegel von Charaktereigenschaften seiner InhaberInnen und diente als Beleg für die positive oder negative Lebensführung jedes/jeder Einzelnen oder von Gruppen. So begann man von der Erscheinung des Körpers einer Person Rückschlüsse auf die

---

<sup>41</sup> Tā moko bezeichnet die traditionelle Körper- und Gesichtstätowierung der Maori Neuseelands.

Moral, die Anstrengungsbereitschaft oder Selbstdisziplin dieser zu ziehen. In Zusammenhang mit der symbolischen Markierung von Differenzen mittels Kleidung, Frisur und Bewegung wuchs immer mehr ein Verständnis vom Körper als Besitz heran, welcher zu den eigenen Zwecken modelliert und verbessert werden konnte (vgl. Alkemeyer 2009: 47f.).

Die Geschichte der Körperregulierung durch den Staat und die Gesellschaft wandelte sich insofern, als heute ein Wechsel der treibenden Kräfte, welche den gesellschaftlich geduldeten und anerkannten Körper gestalteten, überwachten und auch produzierten, sich vom Staat zum Markt verschob. Das hatte zur Folge, dass das Individuum zunehmend in die Pflicht genommen wurde, das Management für seinen Körper selbst zu übernehmen. Das Erlangen und Behalten der Kontrolle über den Körper zur bestmöglichen visuellen Präsentation des Selbst, wuchs zum Grundprinzip moderner Gesellschaften heran, was den Körper zum neuen Gegenstand von Selbstdarstellung avancieren ließ (vgl. Alkemeyer 2009: 57f.).

„Wer seinen Körper nicht (visuell) unter Kontrolle hat, scheint selbst Schuld und droht als faul, stillos, letztlich überflüssig zu gelten. Der Körper wird zur »authentischen« Visitenkarte einer Zugehörigkeit zum Club der Leistungswilligen und Bessergestellten.“ (Alkemeyer 2009: 57)

An Körpern ist als Produkte kultureller Praktiken auch immer ihre soziale Verortung durch Körperhaltung, Körperpraktiken und Bewegungen sichtbar, indem sie damit sozialen Raum beanspruchen (vgl. Bourdieu 1982 zitiert in Kreisky 2009: 82). Das wurde bereits bei der Betrachtung der historischen Entwicklung und Herausbildung des modernen Sports verdeutlicht (siehe dazu Kapitel 3.5). Sie dienen als „Darstellungs- und Realisierungsfläche“ komplexer sozialer Ungleichheiten (Backes 2008: 192).

Besonders bei weiblichen Körpern setzte sich das auf Sportlichkeit ausgerichtete Körperideal, welches schon längst das Ideal des männlichen starken Körpers war, erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts durch und stieg zum Stilelement erotischer und ästhetischer Körperinszenierungen auf. Dadurch verbreitete sich das Ideal schlanker, straffer und beweglicher Frauenkörper, welches den Mythos der unendlichen Machbarkeit inne hatte und den weiblichen Körper disziplinieren und unterwerfen sollte (vgl. Kreisky 2009: 83). Der männliche Körper diente dabei als Normgeber in Bezug auf Leistungsfähigkeit und lies den weiblichen Körper als die Abweichung von der Norm erscheinen. Dabei entstand ein Zwang

zur Normalität der intensive Arbeit am Körper erforderlich machte und im negativen Fall in der Sucht, den Körper zu beherrschen, mündete (vgl. Dikemüller 2009: 86ff.). Dies wurde mir auch von zwei meiner InterviewpartnerInnen berichtet, dass sie dieses Gefühl des Genießens der Macht über den Körper in ihrem Leben bemerkt hatten (Interview 4, Frau Ulm; Interview 9, Frau Müller).

Michael Kolb beschreibt „eine tiefgreifende Veränderung und Ausdifferenzierung der Bewegungspraxen“ (2009: 225) im Laufe der letzten Jahrzehnte, welche zwar einerseits ein Mehr an Freiheiten in Bezug auf die vielfachen Selbstdarstellungsmöglichkeiten und Teilhabe der AkteurInnen bedeutete, aber andererseits das gleichzeitige Entstehen von Normen, wie der Körper „richtig“ inszeniert werden sollte, mit sich brachte. Das erhöhte den gesellschaftlichen Druck den neuen „richtigen“ Körperbildern zu entsprechen in Kombination mit dem bereits erwähnten selbstverantworteten Körpermanagement um ein Vielfaches. Der Körper und die dadurch mitgeformte Identität wurden so zum permanenten Gestaltungsprojekt der Moderne (vgl. Kolb 2009: 225, 226; Backes 2008: 193).

Ein interessanter Aspekt der modernen Entwicklungen ist auch der vor circa vierzig Jahren beginnende *paradoxe Prozess der Körperverdrängung und gleichzeitigen Körperaufwertung in der Gesellschaft*, welcher von Karl-Heinrich Bette (2005) beobachtet wurde. Der durch den Zivilisationsprozess nahezu komplett verdrängte soziale Körper mit seinen Affekten, Bedürfnissen und Trieben findet sich nun einer regelrecht Körper aufwertenden „Karriere des Körpers“ (Bette 2005 zitiert in Kolb 2009: 227) gegenüber, welche zur Ausdifferenzierung verschiedenster Bewegungspraxen beitrug und den Körper ins Aufmerksamkeitszentrum des Individuums rückte.<sup>42</sup> Der Aufstieg des Körpers in seiner privaten und identitätsbildenden Bedeutung steht nun dem Verschwinden des Körpers in der Arbeits- und Funktionswelt gegenüber.

„Er ist zu einem idealen und unersetzlichen Medium geworden, mit dessen Hilfe, der oder die Einzelne nach Außen zeigen kann, wer er/sie ist bzw. wer er/sie sein möchte. Die Menschen gestalten sich gleichsam den Körper, der sie sind.“ (Kolb 2009: 227f.)

---

<sup>42</sup> Zur Zivilisierung des Körpers siehe: ELIAS, N. (1976). *Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetischen und psychogenetische Untersuchungen*. Suhrkamp, Frankfurt am Main.

### 3.6.2. Bewegte Selbstverantwortung

Durch den ins Zentrum gerückten Körper als Bedingung eigener Existenz avancierten die persönliche Gesundheit und der Erhalt derselben zu einem der wichtigsten Ziele. Mit Hilfe fitness- und gesundheitsorientierter Bewegungspraxen kam man dem gewachsenen Bewusstsein nach, dass der Körper als Gegenstand selbstverantwortlicher Fürsorge intensiver Pflege und nachhaltiger Sicherung bedarf, um ihn in seiner Rolle als wichtige Sinnressource zu erhalten. Damit verbunden ist das Zeigen eines fitten und leistungsfähigen Körpers, weswegen er einer permanenten Selbstbeobachtung und Kontrolle unterzogen wird, um sicherzustellen, dass dieser den vorgegeben Körpermaßen und Formen, welche als schön und gesund verbreitet werden, entspricht. Denn nur fitte Körper signalisieren die von der Gesellschaft erwartete Selbstverantwortung, welche permanente und disziplinierte Arbeit an sich selbst erforderlich macht.

Ein wesentlicher dabei zu beachtender Aspekt ist, dass diese Einstellung einer vorausgesetzten Gleichheit aller entspricht, welche aber de facto nicht der vorfindbaren Realität entspricht. So hängt die individuelle Gestaltbarkeit des Körpers maßgeblich von den zur Verfügung stehenden ökonomischen, sozialen und kulturellen Ressourcen ab, da diese das Maß der Selbstgestaltung stark beeinflussen (vgl. Kolb 2009: 233ff.).

„Gesund, selbständig, fit und schön zu sein ist zu einer zentralen Lebensaufgabe geworden, die es in Zeiten neoliberaler Vorgaben zu erfüllen gilt.“ (Diketmüller 2009: 85)

Das Erbringen dieser Leistung ist aufgrund der vorfindbaren unterschiedlichen Ressourcenlage jedoch nicht für alle in gleicher Weise möglich, was zu einer uneinbringlichen Schuld des Individuums gegenüber der Gesellschaft führt. Dem Imperativ „Macht Bewegung!“ begegnet man heute in nahezu allen Bereichen in Form eines medizinischen Ratschlags, in Schulen oder Betrieben – und neuestens auch vermehrt in Pensionistenwohnheimen (vgl. ebd.; Kolb 2009: 236). In Österreich ist das besonders gut bemerkbar, da hier verstärkt dem Trend der aktiven Gesundheitsförderung nachgegangen wird, wobei die Gruppe der älteren Personen neben der Gruppe der Kinder und Jugendlichen verstärkt im Fokus der bewegungsfördernden Maßnahmen stehen.

Jean Baudrillard (1981) bezeichnete den durch die Kapitalisierung der Welt zum Objekt der Ausbeutung und Leinwand zur Präsentation von Glück, Gesundheit und Schönheit, gewordenen Körper als „Rohstofflager“ (Baudrillard 1981 zitiert in Kolb 2009: 236). Das

macht den *Körper* zum *lebenslang nutzbaren Kapital* und zu einem Projekt, in welches intensiv investiert werden sollte, um möglichst lange Haltbarkeit der wertvollen Ressource des Körperkapitals, in Bourdieus Sinn, zu erzielen (vgl. Kolb 2009: 236f.).

### **3.6.3. Körperbild und Identitätsrelevanz**

Durch den großen medizinischen Fortschritt scheint der Traum von ewiger Jugend zum Greifen nahe, was zu einem Wandel des Körperbildes führte. Körperliche Alterungsprozesse bedeuten nicht länger ein Ausgeliefertsein, sondern können durch technologische und verhaltensändernde Interventionen, wie beispielsweise das Betreiben regelmäßiger aktiver körperlicher Bewegung, merkbar beeinflusst und manipuliert werden. Der Körper wird auf diese Weise zum Objekt von Optimierungs- und Verschönerungsmaßnahmen (vgl. Amrhein/Backes 2007: 106). Dabei können Körperbilder Aufschluss über gesellschaftliche und individuelle Alter(n)sbilder geben und Information zu „Vorstellungen über (gewünschtes und gefürchtetes) Alter(n) und zu (mehr oder weniger konflikträchtigen) Identitätsbildungen im Verlauf des Älterwerdens und im Alter“ liefern (Backes 2008: 190).

Der Begriff des Körperbildes beschreibt die „kognitiv bestimmten, den Körper betreffenden mehrdimensionalen Erfahrungs- und Bewertungsaspekte“ (Röhrich et al. zitiert in Albani et al. 2009: 237) und kann noch in akzeptierende und ablehnende Einstellungen zum Körper und in die Bewertung der Körperdynamik unterteilt werden (vgl. Albani et al.: 237).

In der von Albani et al. 2009 publizierten Studie zum Zusammenhang von Körperbild und Körperbeschwerden stellte sich heraus, dass ein positives Körperbild vorwiegend bei den jungen Alten (Personen unter 70 Jahren) und bei Männern generell vorzufinden war. Außerdem leben diese Personen meist in Partnerschaften und erfahren ein hohes Maß an sozialer Unterstützung. Charakteristisch ist auch das niedrige Ausmaß körperlicher Beschwerden, hohes körperliches Wohlbefinden und die Einschätzung ihrer Lebensqualität als hoch. Personen im hohen Lebensalter wiesen hingegen ein negatives Körperbild auf und waren vermehrt weiblich. Die letzte Gruppe stellt das genaue Gegenteil der „positiv Alternden“ dar und haben charakteristisch ein hohes Maß an körperlichen Beschwerden, weniger soziale Unterstützung, sind alleinlebend, haben geringes körperliches Wohlbefinden und die Einschätzung der Lebensqualität ist niedrig. Es konnte gezeigt werden, dass das Ausmaß an (psycho sozialen) Ressourcen Einfluss auf das Erleben und so auch auf das Körperbild älterer Personen nimmt (vgl. Albani et al.: 242f.).

Die subjektive Wahrnehmung des alternden Körper ist in hohem Maße relevant für die Identität eines Menschen.

Robert Gugutzer (2008) weist darauf hin, dass der Körper weder nur an die natürlich-biologischen Gegebenheiten gebunden, noch eine rein soziale Konstruktion ist, sondern vielmehr eine Verbindung aus beidem. Der menschliche Körper unterliegt sowohl den Naturgesetzen, als dass er auch seine Natürlichkeit kulturell überformt. Dabei werden sich die verschiedenen Ausprägungen, was die Bedeutung und Bewertung des Alter(n)s betrifft und die je nach Epoche, Gesellschaft und Kultur unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedingungen unterscheiden.

Mit zunehmendem Alter sieht sich das alternde Individuum vermehrt in einer von der modernen Gesellschaft produzierten biologisch-kulturellen Ambivalenz, da sich das biologische Leben einerseits immer mehr verlängert und andererseits von der modernen Gesellschaft zunehmend Werte idealisiert werden, wie beispielsweise physische Leistungsfähigkeit, Sportlichkeit, Fitness, Jugendlichkeit und natürlich Gesundheit, welche für den alten Menschen meist nur mit großer Anstrengung erreicht werden können. Daraus stellen sich für das Individuum der Spätmoderne vermehrt Fragen zum eigenen Körper, der Körperlichkeit und der Identität (vgl. ebd.: 182f.).

Gugutzer (vgl. 2008: 184ff.) unterteilt für seine Frage nach der *Identitätsrelevanz des Körpers* für den alten Menschen in vier Leib-Körper<sup>43</sup>-Kategorien, nämlich *Körperbiographie*, *Körperbild*, *leiblich-körperliche Grenzerfahrung* und *Leib-Körper-Kontrolle*, welche hier kurz vorgestellt werden sollen, da diese insbesondere für den in dieser Arbeit abgehandelten Forschungsgegenstand von Interesse sind:

- *Körperbiographie und Alter(n)*: Die Körpergeschichte jedes Menschen ist ein Produkt der biographischen Selbsterzählung, was zur Konstruktion einer subjektiv stimmigen und konsistenten Körperbiographie führt. Der lebenslange Prozess des Kennenlernens seines Körpers bedeutet insbesondere im Prozess des Älterwerdens eine neue Herausforderung, da gelernt werden muss mit dem eigenen alternden Körper umzugehen und die Vorgänge im und am Körper zu verstehen.

---

<sup>43</sup> Leib bezeichnet hier die passiv spürbare und spürende Selbstwahrnehmung und Körper meint die aktive Instrumentalisierung der Körpers und seine sicht- und tastbare Fremdwahrnehmung (vgl. Gugutzer 2008: 183).

Biographische Körperarbeit ist auch gleichzeitig biographische Arbeit am Selbst. Angeregt durch negative aber auch positive leib-körperliche Schlüsselerlebnisse, wie Krankheiten, Verletzungen oder der Geburt eines Kindes kommt es zur aktiven Auseinandersetzung und Selbstreflexion, welche, teilweise auch erzwungenen, zur Veränderung der gewohnten Körperpraxen führt. Wichtig zur Herausbildung eines stabilen Selbst sind dabei das Akzeptieren der Veränderung der Körperpraxen und die Integration des Schlüsselerlebnisses in die eigene Körperbiographie. Ein zweiter Aspekt bezieht sich auf die Änderung des Umgangs mit dem Körper, also einerseits auf die Anpassung der körperlichen Gewohnheiten an die aufgetretenen Defizite und andererseits auf die beabsichtigte Manipulation des Körpers hinsichtlich gezielt unternommener Handlungen zur Gestaltung des Körpers nach eigenen oder fremden Vorstellungen. Hier kommt dem Körper die Rolle eines „reflexiven, form- und perfektionierbaren Projektes“ (Gugutzer 2008: 184) zu. Das Prinzip des Arbeit-in-den-Körper-investierens wurde bereits in Zusammenhang mit dem von Pierre Bourdieu beschriebenen Körperkapital in Kapitel 3.1.4. und bei Cheryl Lazs Konzept des accomplishments in Kapitel 3.1.3. dargestellt und diskutiert.

Das ist besonders gut an der wachsenden Gesundheits-, Fitness- und Wellnessindustrie und dem bemerkbaren Anti-Aging-Boom sichtbar sowie an der aufstrebenden Entwicklung des Seniorensports. Dies schließt auch die bereits mehrfach erwähnte Möglichkeit oder auch Verpflichtung zur lebenslangen Arbeit am Körper mit ein (vgl. ebd.).

- *Körperbild und Alter(n)*: Das Individuum nimmt an sich Merkmals- und Eigenschaftszuschreibungen und Bewertungen dieser vor. Durch diese subjektive Evaluierung erfährt das Individuum Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit seinem Körper, es entwickelt also ein positives oder negatives Körper- und Selbstbild. Durch biographische und intersubjektive Vergleiche stellt das Individuum einen Bezug zur eigenen Körperbiographie her und stellt den eigenen Körper in Relation zu den Körpern der anderen, wodurch Identität durch Differenz konstruiert wird.

Entspricht das Idealbild und der Wunschkörper nicht dem Realbild und dem entsprechenden realen Körper, kann aus diesem Vergleich durchaus ein Identitätsproblem erwachsen. Das Vergleichen früher vorhandener mit den jetzt

verlorenen Fähigkeiten oder das Heranziehen von anderen Personen und deren Fähigkeiten im Vergleich zu den eigenen (auch wenn diese höchst unrealistisch zu erreichen wären) erhöhen das Auftreten solcher Identitätsprobleme. Gerade das in den Medien verbreitete Bild der jugendlichen, fitten, konsumfreudigen und attraktiven älteren Menschen nimmt Einfluss auf die Selbstkonstruktion einer Person selben Alters (vgl. Gugutzer 2008: 184f.).

- *Leiblich-körperliche Grenzerfahrung und Alter(n)*: Durch das Spüren von Grenzen kommt das Individuum auch mit den Grenzen des Selbst in Berührung, wodurch Grenzerfahrungen zu Selbsterfahrungen im engeren Sinn werden. Das Kennenlernen und Erfahren von persönlichen Grenzen ist im Alter meist in Form körperlicher Grenzen, da der Körper durch biologisch bedingte Verluste den Status als gewöhntes Instrument zum Fortbewegen und Wahrnehmen der Umwelt verliert, vorfindbar.

Im Zuge dessen verliert der Körper auch zunehmend die Fähigkeit zur optimalen Selbstdarstellung und erfährt dadurch seine Grenzen der Machbarkeit und der Belastbarkeit. Entscheidend dabei ist das Verhältnis zwischen dem Willen und dem Ausführen von körperlich Gewohntem, was bedeutet, dass entscheidend ist, ob der Wille Niederlagen oder Triumphe über den Körper/den Leib und seine Fähigkeiten erfährt und erlebt. Meist dominieren die Niederlagen, in welchen bemerkt wird, dass Gewohntes und Vorgenommenes aufgrund körperlicher Defizite nicht mehr in der bekannten Form praktiziert werden kann. Das macht sich ganz besonders in der modernen leistungs- und jugendorientierten Gesellschaft bemerkbar, lässt sich beispielsweise aber auch bei traditionellen Gesellschaften wie bei den Inuit Alaskas und Kanadas (vgl. Holmes/Holmes 1995: 156), wie bereits in Zusammenhang mit den Formen der Altersorganisation in Kapitel 3.1.2. behandelt wurde, finden. Triumphiert jedoch der Wille über den Körper, kann dies zur Steigerung des Selbstwerts führen und das Individuum (insbesondere das alternde Individuum) wird mit sozialer Anerkennung (wie bei Laz und Bourdieu thematisiert) für seinen „Sieg“ und die auf sich genommenen Mühen und Anstrengungen belohnt (vgl. Gugutzer 2008: 185).

- *Leib-Körperkontrolle und Alter(n)*: Die in Kapitel 3.6.1. dargestellte und von Karl-Heinrich Bette thematisierte Körperverdrängung moderner Gesellschaften (vgl. Bette 2005 zitiert in Kolb 2009: 227) weist auf die Wichtigkeit für das Individuum der Kontrolle über den

Körper und seiner Mimik, Gestik, Motorik, Gefühle und Affekte hin. Die Kontrolle des Körpers ist hier mit der Kontrolle des eigenen Selbst gleichzusetzen. Welche körperlich und sozial normierten Erscheinungs- und Verhaltensweisen erwünscht oder unerwünscht sind, wird maßgeblich von der soziokulturellen Orientierung einer Gesellschaft und die den Körper und die Körperpraxen betreffenden Normierungen entsprechend, mitbestimmt (vgl. Gugutzer 2008: 185).

Am Beispiel der von Marcel Mauss in seinem Essay *Die Techniken des Körpers* beschriebenen Beispiele kann gut veranschaulicht werden, dass Körpertechniken erstens enorm hohen kulturspezifischen Charakter besitzen und zweitens in ihrer Spezifität verschiedenen sozialen Wertungen unterliegen. Mauss beschrieb ein Mädchen aus einem Dorf, welches nicht Ausspucken konnte und er berichtete, dass kein Dorfbewohner diese Körpertechnik des Ausspuckens beherrschte (Mauss 1997: 216f.). Damit macht Mauss klar, dass bereits die einfachsten Bewegungen und körperlichen Tätigkeiten von der Kultur, in der wir leben, geprägt sind. Aber auch die soziale Wertung dieser Techniken des Körpers und der soziale Umgang damit unterliegen kulturellen Parametern. Im Fall des Ausspuckens bedeutet das, dass diese Technik für uns zwar selbstverständlich und normal ist, jedoch besonders in Anwesenheit anderer Menschen gesellschaftlich verpönt ist. Umgekehrt ist es zum Beispiel in China, wo das Ausspucken von Essensresten auf Spucknapfe bei den Mahlzeiten als normal und sozial akzeptiert gilt (vgl. Gugutzer 2004: 5f.). In Marcel Mauss' bekanntem Zitat

„Der Körper ist das erste und natürlichste Instrument des Menschen.“ (Mauss 1997: 206)

bringt er die Wichtigkeit des Körpers für den Menschen als ersten Bezugspunkt zur und Kommunikation mit der Umwelt zum Ausdruck.

Gerade im Kontext sozialer Interaktionen erlangt die Körperkontrolle große Bedeutung, da das Individuum sich vor die Aufgabe gestellt sieht, sich seiner sozialen Rolle entsprechend körperlich zu präsentieren. Soziale Rollen sind immer mit bestimmten normativen Erwartungen an körperliches Verhalten und Erscheinungsbildern verknüpft, was hohen identitätsstiftenden Charakter besitzt. Wiederum ist hier die soziale Anerkennung über Einhaltung und Verkörperung der sozialen Rolle ein wichtiges Element zur Ausbildung der Identität, wodurch das Individuum bestrebt ist, durch altersgemäße bewusste körperliche Selbstdarstellung für soziale Anerkennung ein Leben lang zu sorgen.

Mit zunehmendem Alter und der Häufung altersbedingter Einschränkungen erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Leib-Körper-Kontrolle zunehmend schwieriger gelingt, obwohl dies von der Person angestrebt war, was wiederum Einfluss auf das Selbstbild nimmt. Das Mislingen der intendierten Instrumentalisierung des Körpers oder seiner rollengerechten Präsentation verdeutlicht oft schmerzhaft den Machtzugewinn der Unzurechenbarkeit des Körpers. Um sich trotzdem ein positives Selbst- und Körperbild erhalten zu können, ist die Anerkennung dieser Eigensinnigkeit des Körpers ein zentrales Element der Identitätsarbeit (Gugutzer 2008: 184ff.).

### **3.7. Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen**

In diesem Abschnitt der Arbeit soll darauf eingegangen werden, in welcher Form, Häufigkeit und aus welchen Motiven heraus Ältere sich körperlich und sportlich betätigen. Dazu ist auch eine Differenzierung der Begrifflichkeiten notwendig, denn genauso facettenreich und mehrdimensional wie sich die Begriffe *alt* und *Alter(n)* dargestellt haben, verhält es sich auch mit den Bereichen Bewegung und Sport.

Die Differenzierung zwischen Sport und Bewegung kann, insbesondere im der Arbeit zugrunde liegenden Kontext, nämlich dem der sporttreibenden älteren Menschen und deren TrainerInnen, noch um das Feld der Freizeitaktivitäten erweitert werden. Alltagssprachlich finden wir, wenn wir von Sport sprechen, höchst unterschiedliche Bedeutungen, welche sich stark von der klassischen Definition des (professionellen) Sports unterscheiden.

Röthig et al. (2003: 493f.) definieren Sport wie folgt:

„Sport wird in Form einer bestimmten Sportart betrieben (...) meint alle Tätigkeiten die vorwiegend körperliche Bewegung (motorische Aktivitäten) sind; die zielgerichtet nach körperlicher Leistung streben (...); bei denen die Beherrschung der leiblichen Motorik ausdrücklich thematisiert und zu einer Fertigkeit gemacht wird, die man lernen und einüben kann (...); die in einer Sportart, also nach spezifischen, sozial definierten Mustern stattfindet.“

Wichtige Elemente sind also der Wettbewerbscharakter einerseits und feste Regeln, welche den Sport zu etwas Wiederholbarem und Einübbarrem machen, andererseits. Im Vergleich dazu ist das Definieren von Bewegung wesentlich schwieriger. Besonders in Wissenschaft und Forschung findet der Begriff häufige Verwendung und wird meist in Verbindung mit Bewegungsangeboten oder im Alltagsverständnis verwendet. Hingegen finden wir in der

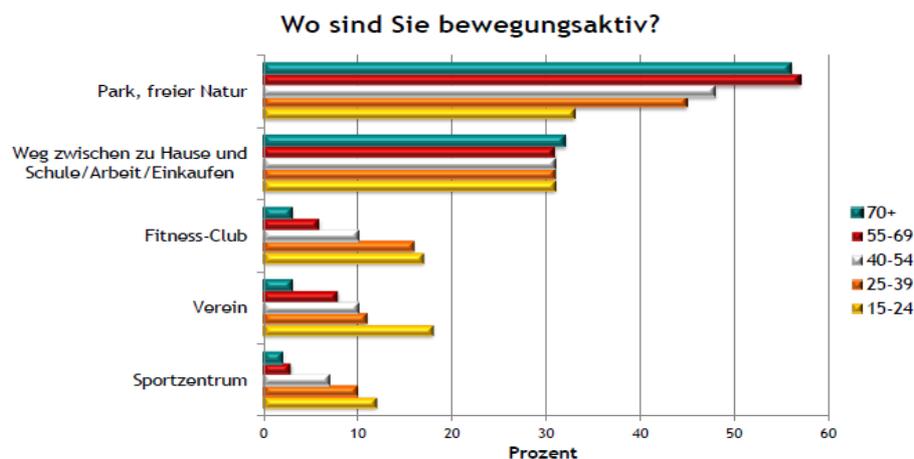
Literatur vermehrt den Begriff der körperlichen Aktivität, womit sowohl alltägliche Tätigkeiten als auch leichte bis mäßige (oder wie es im Fachvokabular heißt moderate) Bewegung gemeint ist und fitness- und sportorientierte Bewegung verstanden wird. Im Rahmen der von der Europäischen Kommission durchgeführten Eurobarometer Spezialbefragung zum Thema Gesundheit und Ernährung (vgl. ebd. 2006) ging man zur Erhebung der körperlichen Betätigung dazu über in *intensive körperliche Betätigung* im Sinne von Umgraben des Gartens, Aerobic oder schnellem Fahrradfahrens und *mäßige körperliche Betätigung* im Sinne von Heben leichter Lasten, Spielen eines Doppels beim Tennis oder dem Radfahren in normaler Geschwindigkeit, zu unterteilen. Zusätzlich wurde noch nach der Häufigkeit und Dauer alltäglicher körperlicher Betätigung gefragt, wie beispielsweise am Arbeitsplatz und während der Hausarbeit.

Weiter wurde nach dem Zurücklegen von Strecken zu Fuß, dem Überwinden von Strecken bei Ortswechsel durch körperliche Betätigung und nach der durchschnittlichen Sitzdauer an einem normalen Tag in der Woche gefragt.

Die Ergebnisse zeigten, dass besonders die Gruppe der Personen ab dem 55. Lebensjahr und die Pensionäre am schlechtesten abschnitten. Man fand heraus, dass sich Personen im Alter von 55+ und Pensionäre durchschnittlich in der Woche nur einmal, und dann für ungefähr 56,7 Minuten intensiv körperlich betätigten. Im Vergleich kamen die 25 bis 39 Jährigen auf je 109,9 Minuten an zwei Tagen in der Woche. Bei der Frage nach mäßiger körperlicher Betätigung waren die Zahlen der gleichen Gruppe etwas höher. So bewegten sich die Personen mäßig an durchschnittlich 2,2 Tagen zu je 72,9 Minuten. Um diese Zahlen in Relation zu setzen, scheinen die Daten zur durchschnittlichen Sitzdauer unserer Zielgruppe interessant, kommt man doch auf 313,5 Minuten pro Tag. Das entspricht ungefähr einer Dauer von fünf Stunden, womit man auf durchschnittlich 35 Stunden in der Woche käme. Demgegenüber stehen dann also, laut Erhebung, knapp eine Stunde intensive und rund zweieinhalb Stunden mäßige körperliche Betätigung. Im Vergleich: Die im Rahmen dieser Arbeit befragten Seniorensport-TrainerInnen, im Alter zwischen 43 und 79 Jahren, gaben an, in der Woche durchschnittlich sieben Stunden sportlich aktiv zu sein. Auch sie differenzierten zwischen Bewegung und Sport, nämlich dahingehend, dass der Begriff Sport für die Mehrheit in den Bereich des Hochleistungs- oder Profisports fiel und in ihrem Fall nichts mit der in ihren Einheiten angebotenen Programm zu tun hatte.

Es wurde auch graduell unterschieden zwischen ihren Angeboten und den eigenen in ihrer Freizeit zusätzlich betriebenen (in ihrem Sinn tatsächlichen) sportlichen Aktivitäten. Eine weitere Kategorie, in welcher sich das wöchentliche Bewegungsrepertoire abspielte, war die der Freizeitaktivitäten, die anfangs bereits erwähnt wurden. Gemeinsame Wanderungen mit dem/der PartnerIn, Inlineskaten, Mountainbike-Touren oder ausgedehnte Spaziergänge wurden von meinen ProbandInnen als fixer Bestandteil ihres Bewegungsalltags genannt. Dabei stand immer die Freude an Bewegung in freier Natur als zentrales Element im Mittelpunkt. Diese Tendenz zur selbstorganisierten körperlichen Freizeitgestaltung findet sich auch in der Bevölkerungsgruppe der Personen über 55 Jahre.

Eine ebenfalls interessante Entwicklung ist das zunehmende Interesse dieser Personengruppe am Besuch eines Fitnesscenters<sup>44</sup>, welche in den letzten Jahren verstärkt auf die Etablierung neuer Konzepte und eine damit verbundene Öffnung einer breiteren Bevölkerungsgruppe, darunter gerade auch die SeniorInnen, gesetzt hatten (Abb. 7) (vgl. Oster et al. 2005: i10).



**Abbildung 7: Bewegungsorte**  
**Quelle: Europäische Kommission, Eurobarometer**  
**Graphik: Kolb, M./Steininger, Ch./Diketmüller, R.: Präsentation des PASEO Projektes<sup>45</sup>**

<sup>44</sup> Gerade die Fitnessindustrie erlebte ab den 1990er-Jahren ein enormes Wachstum, was besonders an der rasant ansteigenden Anzahl von Personen, welche ein Fitnesscenter besuchten, zu beobachten war. Ein wesentlicher Aspekt der dazu führte war, aus KonsumentInnensicht, die höhere Flexibilität, der von den Fitnesscentern verbreitete höhere Anschein von Professionalität und der mögliche Statusgewinn (abhängig vom Image des Anbieters) (vgl. Hödl 2009: 128f.). Heute gehört der Besuch eines Fitnesscenters schon fast zum Grundrepertoire der Freizeit(sport)beschäftigung eines jeden Menschen. Die Öffnung der Fitnesscenter-Branche für die ältere (fitte) Bevölkerung, trug wesentlich zum gestiegenen Interesse daran bei – auch hier ist für die Gruppe der älteren Menschen ein Statusgewinn zu erzielen, da der Besuch eines Fitnesscenters auf das hohe Fitnessniveau und die großen Bemühungen zur Erhaltung der körperlichen Fitness in unserer Gesellschaft verweist. Einen weiteren Anreiz zum Besuch eines Fitnesscenters stellt ebenfalls sicherlich der Faktor Flexibilität, da der Besuch so individuell und hoch flexibel im vollen Terminplan eingeschoben werden kann.

<sup>45</sup> Vgl. PASEO – Projektpräsentation Adult Education (2)

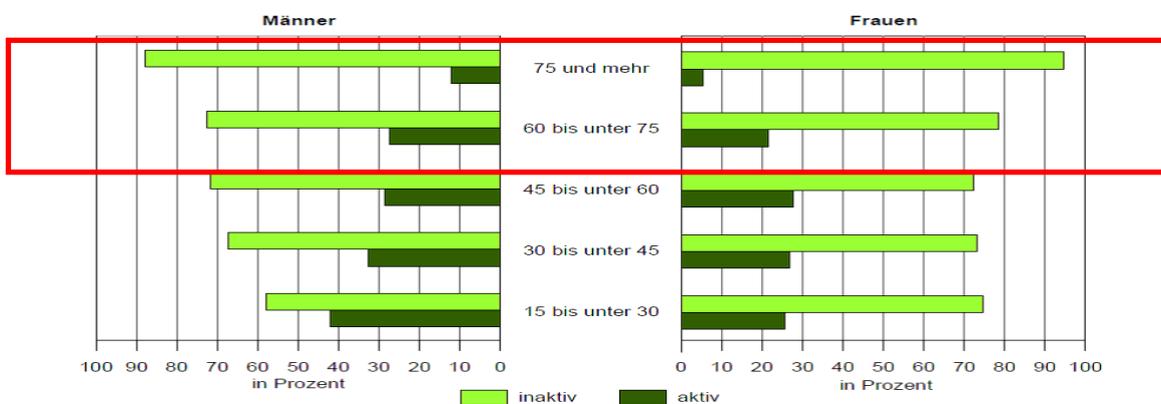
Körperliche Aktivität wird in der in den Jahren 2006 und 2007 von der Statistik Austria und dem Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend durchgeführten Österreichischen Gesundheitsbefragung ähnlich differenziert, wie dies auch im Eurobarometer vorzufinden war. Demnach gilt

„Körperliche Aktivität (...) als Oberbegriff für jede körperliche Bewegung und umfasst körperliche Freizeitaktivitäten, Sport (Wettkampf- und Ausgleichssport), berufliche körperliche Anstrengungen sowie tägliche Aktivitäten.“ (Europäische Kommission, Eurobarometer Special Surveys. Physical Activity. 2003, Wave 58.2.)

Bei der Definition, was als körperlich aktiv verstanden wird, lehnt sich die Befragung an die Definition der WHO an den Health Interview Survey von 1996 an. Dieser hält fest, dass

„Personen, die an zumindest drei Tagen pro Woche durch Radfahren, schnelles Laufen oder Aerobic ins Schwitzen kommen“

als körperlich aktiv gelten. Am schlechtesten schnitt, wie erwartet, die Altersgruppe der Personen ab dem 60. Lebensjahr ab. Allerdings fällt auf, dass ein überwiegend hoher Anteil an inaktiven Menschen in allen Altersgruppen vorzufinden war (Abb. 8).



**Abbildung 8: Körperliche Aktivität nach Altersgruppen und Geschlecht**  
**Quelle: STATISTIK AUSTRIA, Gesundheitsbefragung 2006/2007**

In den letzten Jahren hat sich allerdings der Trend zur aktiven Freizeitgestaltung in Form von Sport und Bewegung immer mehr bemerkbar gemacht. Besonders selbstorganisierte Bewegungsangebote werden bevorzugt angenommen, aber auch der Vereinssport ist bemüht, seine Angebote immer attraktiver für gerade diese Altersgruppe zu machen und beginnt sein Bewegungsangebot entsprechend zu erweitern. Die sich immer breiter vermarktende Sparte des Seniorensports eröffnet eine neue Marktlücke ergänzend zu dem

für diese Zielgruppe bereits ausgerichteten Beauty-, Wellness- und Anti-Aging-Markt (vgl. Oster et al. 2005: i10).

Im Rahmen des von Jänner 2009 bis Juli 2011 andauernden EU-Projektes **Physical Activity among Sedentary Older People**, kurz PASEO<sup>46</sup>, wurde mittels einer Fokusgruppendifkussion an der körperlich aktive und inaktive SeniorInnen teilnahmen, erfragt, welche Ansprüche an Bewegungsangebote aus deren Sicht gestellt würden:

„Bewegungsangebote (...) aus Sicht ältere Menschen [sollten]

- persönlich Sinn machend bzw. innerlich befriedigend
- ein affektives Erlebnis bzw. eine Lebensbereicherung
- qualitativ hochwertig
- über ein körperliches Training hinausgehend soziale und kognitive Kompetenzen ansprechend
- ganzheitlich – Körper & Geist fordernd
- den individuellen Fähigkeiten angepasst anregend, nicht anstrengend oder überfordernd
- spaß- und gelingensorientiert
- integrativ, generationenübergreifend und gemeinschaftsfördernd
- offen für andere Ziel- und Altersgruppen“ sein (PASEO – Projektpräsentation Fonds Gesundes Österreich [1]).

Der überwiegende Teil dieser Ergebnisse deckt sich mit den von den im Rahmen vorliegender Arbeit befragten Seniorensport-TrainerInnen berichteten zentralen Aspekten in ihrer Trainingsarbeit. Die Bewegungseinheiten der TrainerInnen sollten für die TeilnehmerInnen nicht zu weit entfernt vom alltäglichen Nutzen und der alltäglichen Bewegungen sein. Somit wurde ein Schwerpunkt auf alltagsnahe Übungen gelegt, zum Erhalt des Gleichgewichts oder der Muskelkraft und der Gelenkigkeit. Die innere Befriedigung nach dem Sport wurde von Seiten der TrainerInnen berichtet, also dass sich diese durch die Bewegung befreit und losgelöst von jeglichen Anspannungen (körperlicher und seelischer Natur) fühlten. Die Lebensbereicherung war für die TeilnehmerInnen sowohl durch die gewonnenen sozialen Kontakte und dem Erleben von Gruppenzusammgehörigkeit als auch der Gruppenzugehörigkeit vorhanden. Die TrainerInnen erlebten das Training mit ihren TeilnehmerInnen und das Beobachten von Erfolgen dieser als sehr bereichernd und

---

<sup>46</sup> Für nähere Informationen zum Projekt PASEO siehe: <http://www.paseonet.org/>

befriedigend. Obwohl Spaß am gemeinsamen Training und Freude an der Bewegung als zentraler Faktor verstanden wurde, war den TrainerInnen die professionelle Vermittlung und Ausübung ihrer Tätigkeit als TrainerInnen sowie das Anbieten qualitativ hochwertiger Trainings extrem wichtig. Über die Schulung der körperlichen Kompetenzen hinaus wurde versucht, Aspekte des kognitiven Trainings in die Trainingsangebote miteinfließen zu lassen. Beim Zusammenstellen der Übungseinheiten wurde darauf geachtet, den gesamten Körper ins Training miteinzubeziehen und jede Muskelgruppe mindestens einmal bedacht zu haben. Die TrainerInnen wussten um die Angst der TeilnehmerInnen vor Überforderung, achteten aber auch darauf nicht zu unterfordern, was eine gute Kenntnis der jeweiligen Gruppen und ihres Leistungsniveaus erforderte. Siehe dazu später noch genauer.

### **3.7.1. Das Verhältnis von körperlich-sportlicher Aktivität und gesundem Altern**

Lange Zeit nahm die Medizin die Position eines „Reparaturbetriebs“ (Mechling 2005: 899) ein und begann erst spät, angestiftet durch den immer stärker werdenden Druck die ansteigenden Kosten im Gesundheitswesen zu senken, den Präventivgedanken in den Vordergrund zu rücken. Neben dem Motiv des Kostendrucks nahm auch die Anzahl fundierter Ergebnisse zum positiven Einfluss von Bewegung und körperlicher Aktivität auf die geistige und physische Leistungsfähigkeit älterer Personen stetig zu, was zur Folge hatte, dass diesen verstärkt Gehör geschenkt wurde.

Ein bereits erwähntes Beispiel aus Österreich ist das dreijährige Projekt „Bewegt Gesund“, welches von der Wiener Gebietskrankenkasse und „Fit für Österreich“ ins Leben gerufen wurde. PatientInnen hatten in diesem Zeitraum die Möglichkeit, sich von ihrem Arzt/ihrer Ärztin Bewegung auf Krankenschein verschreiben zu lassen, wodurch eine Rückerstattung der Kurskosten des gewählten gesundheitsfördernden Bewegungsangebots beantragt werden konnten.<sup>47</sup> Dieses Projekt ist jedenfalls als positiver Schritt zur offiziellen Anerkennung von *Bewegung als Medizin* zu interpretieren und gibt auch die Einstellung meiner InterviewpartnerInnen wider. Jede/Jeder von ihnen konnte von sich oder einer der TeilnehmerInnen von einem Erlebnis berichten, in welchem Bewegung zur Heilung und Linderung von Schmerz und Verletzungen wesentlich beigetragen hatte und im individuellen Genesungs- und Rehabilitationsprozess eine wichtige Rolle gespielt hatte. Die TrainerInnen empfanden diese Initiative als einen wertvollen präventiven Beitrag zur

---

<sup>47</sup> Für nähere Informationen zum Projekt „Bewegt gesund“ siehe: [www.bewegtgesund.at](http://www.bewegtgesund.at)

Gesundheitsförderung, besonders für ihre TeilnehmerInnen im Alterssegment 50+ und setzen Bewegung gezielt zur Therapie und Heilung verschiedenster (Alters-)Beschwerden ein.

Betrachtet man das Zusammenspiel von zunehmender Technologisierung einerseits, also dem Bestreben des Menschen geistige und physische Anstrengungen im Leben auf ein Minimum zu reduzieren und die dem menschlichen Wesen eingeschriebene Abhängigkeit körperlicher Betätigung zur optimalen Entwicklung andererseits, macht sich mehr und mehr eine Diskrepanz bemerkbar. Die oben angeführten niedrigen Zahlen sportlich aktiver Menschen spiegeln das Dilemma des Ökonomieprinzips versus des Adaptionsprinzips wider. Die steigende Anzahl Übergewichtiger ist ebenfalls Evidenz für die vorhandene innere Widersprüchlichkeit unserer Gesellschaft (vgl. Mechling 2005: 899). Kohl et al. (2012: 294) sprechen in diesem Zusammenhang auch von „the pandemic of physical inactivity“, womit nochmal auf die alarmierend hohen Zahlen inaktiver Menschen weltweit hingewiesen und „physical inactivity“ als „the fourth leading cause of death worldwide“ (ebd.) angeführt wird.

Die zentrale Forschungsfrage diverser Disziplinen, welche nun vielfach in Zusammenhang mit Alter(n) und Bewegung gestellt wird, ist also, inwiefern aktive körperliche Betätigung und erhalten gebliebene Leistungsfähigkeit Einfluss auf psychische, sozialbezogene und physisch-biologische Alterungsprozesse nehmen kann. Gibt es einen Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und Alter(n) und welchen Effekt hat das auf das alternde Individuum? Mechling (vgl. 2005: 900) hebt hervor, dass die im Alter auftretenden Funktionsverluste und die erhöhte Vulnerabilität alter Menschen häufig als natürliche Vorgänge bedingt durch das Alter, verstanden und interpretiert werden. Dabei handelt es sich vermehrt um den durch Inaktivität in Erscheinung getretenen körperlichen und geistigen Verfall.

Besonders wichtig im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität ist der Aspekt des Übens und Trainierens. Dabei steht im Alterssport nicht die Leistungsmaximierung, sondern vielmehr das gezielte Minimieren von schädigenden Einflüssen und die Erhöhung bzw. grundsätzlich der Erhalt der Leistungsfähigkeit, im Zentrum. Beschränkt man seine Bewegung allerdings nicht nur auf rein körperliche Aktivität, welche sich hier auf moderates Sporttreiben, Wandern, Treppensteigen, Gehen oder Radfahren bezieht, könnte durch die intensivere Sportbetätigung „eine nahezu unermessliche Bewegungsvielfalt und damit ein

Abwechslungsreichtum eingebracht werden“, welcher zusätzlich ein hohes Maß an positiven „psychologischen und sozialen Effekten“ mit sich bringt (Mechling 2005: 900).

Es ist heute bereits mit zahlreichen Studien<sup>48</sup> belegt, dass durch sportliche Betätigung eine Verlängerung der Lebenserwartung erreicht werden kann. Das Prinzip scheint einfach, je mehr Kalorien durch körperliche Aktivität verbraucht werden, desto niedriger ist das Mortalitätsrisiko – dabei reicht auch schon eine geringe Verbesserung der körperlichen Fitness, um positiven Einfluss auf verschiedenste Risikofaktoren der Gesundheit zu nehmen und so die Lebenserwartung signifikant zu erhöhen. Besonders ältere Personen sind von einem erhöhten Sturz- und Frakturrisiko betroffen, was mit dem Verlust der Muskelmasse und der Abnahme der Muskelfunktionsfähigkeit im Altersverlauf zusammenhängt, womit wiederum Schwierigkeiten bei der Haltungsregulation und dem Halten des Gleichgewichts verbunden sind. Im Speziellen fand man auch heraus, dass Krafttraining positive Effekte in der Schmerztherapie erzielte (vgl. Mechling 2005: 902f.).

Wie oberhalb bereits erwähnt, kam dieser Ansatz, *Bewegung als Medizin* einzusetzen auch bei meinen InterviewpartnerInnen zur Sprache. Der gezielte Einsatz von körperlich-sportlicher Bewegung trug ihrer Meinung nach maßgeblich zur Linderung der Schmerzen bei, die sich die ProbandInnen bei Unfällen oder durch berufsbedingte Haltungsschäden zugezogen hatten – alle konnten mir von anhaltender Schmerzlosigkeit seit Trainingsbeginn berichten, wie wir auch später noch sehen werden.

Im Zuge dieser neuen Erkenntnisse wurde auch bewiesen, dass nicht nur die regelmäßige körperliche Betätigung Einfluss auf das Mortalitätsrisiko hat, sondern genauso die maximale Leistungsfähigkeit und Höhe des Fitnessniveaus. Wenig überraschend war demzufolge die Erkenntnis, dass die Höhe des Fitnessgrades mit der Sturzhäufigkeit im Alter korreliert. Körperliche Aktivität konnte außerdem positiven Einfluss auf die Lungenfunktion und die Körpermasse nehmen, zur Stabilisierung der Knochenmasse beitragen und das Immunsystem stimulieren. In Bezug auf die Seniorensport-TrainerInnen ließ sich auch hier eine Parallele finden, da mir von allen berichtet wurde, sehr selten krank, im Sinne einer Grippe oder Unwohlseins, zu sein. Auch der Besuch eines Arztes/einer Ärztin und die Einnahme von Medikamenten wurden als selten angegeben.

---

<sup>48</sup> Eine Auswahl von Studien, welche den positiven Einfluss von körperlicher Betätigung belegen findet sich in MECHLING, H. (2005). Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern. In: *Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz* Vol. 8: 899-905.

Im Bereich der Kognitionsforschung fand man heraus, dass bereits durch die minimale Steigerung des aeroben Fitnessniveaus, die Verbesserung und Erhöhung der kognitiven Leistungen älterer Personen erreicht und der Verlust von Gehirngewebe reduziert werden konnte. Dadurch erkannte man den engen Zusammenhang zwischen kognitiver Funktionen und körperlicher Leistungsfähigkeit. Einen wesentlich merkbaren Effekt zeigte körperlich-sportliche Aktivität auf die Befindlichkeit der sportlich aktiven älteren Personen. So konnte nach dem Sport eine positive Verbesserung der Befindlichkeit, ein Trend zur Verbesserung des Selbstkonzeptes als auch eine Verringerung von Depression und Angst festgestellt werden (vgl. Mechling 2005: 903f.).

Mit dem Konzept der *Plastizität* wird die Möglichkeit der positiven Beeinflussbarkeit von physisch-biologischen und psychologischen Entwicklungsprozessen im Alter bezeichnet. Bislang wurde der Plastizität dieser Prozesse im Alter wenig Aufmerksamkeit geschenkt, weswegen sie auch lange Zeit massiv unterschätzt wurde (vgl. Kruse 2011: 94).

Vorliegende Arbeit versucht darzustellen, welchen wertvollen und enormen Einfluss aktive körperliche Bewegung nachweislich auf die multiplen Bereiche des Alter(n)s haben kann. Dabei ist zwischen der Performanz, also der tatsächlich erbrachten Leistung und der potentiellen zu erwartenden Leistung, der Kompetenz, älterer Menschen zu unterscheiden, da ersteres keine Rückschlüsse auf das unter Förderung, Anregung und Herausforderung seitens der Umwelt, gerade in diesem Alter keine exakten Rückschlüsse zulässt, da hier noch von vorhandener Reservekapazität auszugehen ist (vgl. Kruse 2011: 93f.; Mechling 2005: 900).

Die von mir interviewten Seniorensport-TrainerInnen vertraten vermehrt die Ansicht, dass es primäres Ziel des Trainings sei, das individuelle Fitnessniveau der TeilnehmerInnen durch das Training zu halten, aber auch immer darauf zu achten, den Körper dahingehend zu fordern, dass immer zu leichten kontinuierlichen Steigerungen der Bewegungsintensität im Training anregt werde. Sich einfach mit dem bereits Erreichten zufrieden zu geben, gehöre nicht zu den verinnerlichten Zielen und Anforderungen, welche die TrainerInnen an ihre TeilnehmerInnen stellten. Näheres siehe unten.

In diesem Zusammenhang spielt die jeweilige Kultur und Gesellschaft ebenfalls eine entscheidende Rolle, da diese vorgibt in welchem Ausmaß verschiedenste Entwicklungsprozesse im Alter stattfinden. Diese sind nicht alleine abhängig von den

einzelnen Personen, sondern vielmehr von den in der Gesellschaft gültigen Status- und Rollenzuweisungen (vgl. Kruse 2011: 95).

## 4. Das Phänomen „Seniorenport“ – Eine Praxis des Alterns?

Kapitel 4 nimmt den Leser/die Leserin in die Erlebniswelten meiner InterviewpartnerInnen<sup>49</sup> mit und versucht, einen Einblick in deren Realitätskonstrukte zu geben. Dabei wird der Bogen von den dargestellten theoretischen Konzepten und Überlegungen zu den Analyseergebnissen gespannt und auf diese Weise die in der Fachliteratur diskutierten Theorien anhand der Empirie aufgearbeitet und miteinander in Verbindung gebracht.

Zu Beginn (Kapitel 4.1.) soll der untersuchte Forschungsgegenstand, oder in Bourdieus Sinn *das Feld*, genauer beleuchtet und begrifflich ausdifferenziert werden, um sich dem Feld Seniorenport und seinen Seniorenport-TrainerInnen anzunähern.

Anhand einzelner Konzepte und Theorien, welche in der Arbeit zur theoretischen Untermauerung der Gesamtthematik angeführt wurden, werden in einem nächsten Schritt (Kapitel 4.2.) diese herausgegriffen und in Bezug zu Teilen meiner Daten diskutiert.

### 4.1. Die Macht (oder Ohnmacht) der Begriffe

Gerade im Zusammenhang mit dem Phänomen Seniorenport eröffnete sich ein sehr komplexes Feld. Nahezu jeder Begriff, jede Bezeichnung und Kategorie schien nicht das zu halten, was es versprach. Vor allem beim Versuch der Eingrenzung des Feldes Seniorenport und der Definition der Terminologie musste ich lernen, mich auf unklare, höchst individuelle Grenzen und Eingrenzungen der Begrifflichkeiten einzulassen. Herr Color fasste mit seiner Erklärung, warum er im Gespräch mit mir die Trainingsarbeit mit Menschen ab dem 50. Lebensjahr mit Seniorenport bezeichnete, mit folgenden Worten zusammen:

„In unserer Welt, wenn ich jetzt mit jemandem drüber rede über Sport mit Älteren, und ich nenn das jetzt Seniorenport, brauch ich´s ned erklären!“ (Interview 7, Herr Color).

Dass es in der Tiefe wohl nicht ganz so einfach war, Seniorenport zu definieren, wie von Herrn Color beschrieben, bemerkte ich, als erste Widersprüche bei den Definitionsversuchen meiner InterviewpartnerInnen auftauchten. Trotzdem herrschte unausgesprochene gesellschaftliche Einigkeit und gleichzeitige Uneinigkeit untereinander darüber, was Seniorenport sei. So ließ sich der Begriff nicht allein durch eine Komponente, wie beispielsweise das Alter oder die Zuordnung zur Gruppe der SeniorInnen, bestimmen und definieren.

---

<sup>49</sup> Zu den Interviewees und dem Forschungsfeld siehe Kapitel 2.4.

Grundsätzlich war aber ein wichtiges Charakteristikum der Bezeichnung „SeniorInnen“ das kalendarische Alter, das hieß, eine Person war für meine InterviewpartnerInnen dann ein Senior/eine Seniorin, wenn sie um die sechzig Jahre oder älter war. Aus dieser Definition heraus, bezeichneten sich die TrainerInnen, wenn sie also eine gewisse Altersmarke erreicht hatten, ebenfalls als zu dieser Gruppe dazugehörend, ließen aber das Alter allein als Kriterium Seniorensport zu betreiben nicht gelten.

Interessanterweise zählten sich Herr Color (50 Jahre) und Frau Egger (56 Jahre) von selbst auch zu den SeniorInnen, obwohl beide das offizielle Pensionsalter noch nicht erreicht hatten. Besonders bei Herrn Color verwundert diese Selbstzuschreibung zur Gruppe der Senioren auf den ersten Blick. Diese Zuteilung hing bei ihm aber vermutlich mit seiner Definition eines Seniors (beginnend mit dem 50sten Lebensjahr, welches er gerade erreicht hatte) zusammen.

Die Bezeichnung SeniorIn wurde entweder neutral (sich logisch aus dem Pensionseintrittsalter erklärend) oder negativ (mit physisch und psychisch schlechter Verfassung, wie sie bei Personen höheren Alters und Pflegebedürftigen vorfindbar ist) bewertet, jedoch von niemandem mit positiven Eigenschaften assoziiert. Entsprechend wurde in den Gesprächen auch vermehrt darauf hingewiesen, dass dieses negative Bild vom Senior/von der Seniorin in ihrem Fall jedoch nicht zutreffend war, da sie zwar das offizielle kalendarische Alter erreicht hatten, aber biologisch und vom Leistungsniveau her längst noch nicht dem Altersbild des Seniors entsprachen.

Entsprechend wurde auch betont, dass trotz der Überkategorie „SeniorIn“ und „Seniorensport“, welches einem zwar grobe Auskunft über die zu erreichende und erreichte Bevölkerungsgruppe gibt, das gefühlte und das individuelle physische Alter der TeilnehmerInnen zu beachten sei, da das, wie bei meinen InterviewpartnerInnen auch, meist in Widerspruch zum kalendarischen Alter der Personen stand.

Frau Ulm, die gut dreißig Jahre für den ASKÖ und später auch den Pensionistenverband Österreich als Seniorensportreferentin tätig war, erklärte mir, dass das Finden eines hundert Prozent passenden Begriffs für die sportliche Betätigung von und mit älteren Personen, sich für den ASKÖ und den Pensionistenverband Österreich (PVÖ) als sehr schwierig herausgestellt hatte, und dass sie selbst sehr unzufrieden mit der Bezeichnung Seniorensport sei; in erster Linie, weil allein schon der Begriff Sport eine eher abschreckende

Wirkung, gerade für diese ältere Zielgruppe, hätte, da dieser mit Anstrengung und in erster Linie mit Hochleistungssport in Verbindung gebracht werde (Interview 4, Frau Ulm).

Das Problem war, dass die Bezeichnung aber auch jene Sportarten umfassen musste, welche ebenso für SeniorInnen sehr geeignet waren und gut und gerne von älteren Menschen angenommen und praktiziert wurden, wie beispielsweise Kegeln oder der Alpinsport.

Unter Seniorensport wurde seitens der TrainerInnen körperliche Betätigung älterer Menschen zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers verstanden, wobei der Leistungsgedanke in dem Fall in den Hintergrund und der Präventivgedanken in den Vordergrund rückt. Frau Ebert verstand unter Seniorensport „Jung werden fürs Alter“ (Interview 3, Frau Ebert) und Herr Color beschrieb Seniorensport mit „Gesunderhaltung nach dem Austritt aus dem Arbeitsleben“ (Interview 7, Herr Color).

Eine Studienkollegin erzählte mir von einem interessanten Erlebnis, welches sie in einem Fitnesscenter beim Besuch einer Gesundheitsgymnastik-Stunde am Vormittag gehabt hatte. Zu ihrer Überraschung fand sie sich dort inmitten von älteren Damen ab dem 50. Lebensjahr wieder und war von dieser Tatsache ziemlich überrascht, da sie in einer von einem Fitnesscenter angebotenen Gymnastikstunde keinesfalls damit gerechnet hatte, älteren Personen zu begegnen. Dieser Erlebnisbericht wies mehrere Aspekte auf, welche mir im Rahmen dieser Arbeit auch wiederbegegneten: 1. die Tatsache, dass Fitnesscenter längst nicht mehr nur der jungen „übersportlichen“ Generation vorbehalten waren; 2. es zeigte das Vorhandensein von gewissen „Seniorenzeiten“, also bevorzugt vormittags und früher Nachmittag und eben immer dann, wenn Erwerbstätige und Jugendliche bekanntlich nicht konnten; und 3. dass es gewisse „Signal- oder Codewörter“ gab, welche eindeutigen Hinweis darauf geben mussten, dass diese Aktivitäten „seniorengerecht“ waren und die interessierten SeniorInnen nicht mit Überforderung rechnen mussten.

Frau Müller und Frau Egger sprachen im Interview genau über diese verschiedene Wirkung von unterschiedlichen Angebotsbezeichnungen und welche Subbotschaft ihrer Meinung nach durch sie vermittelt würde. Als Beispiele nannten sie Aquagymnastik oder Gesundheitsgymnastik, aber auch spezialisiertere Angebote, wie Rückentrainings oder Osteoporose-Stunden (Interview 5, Frau Egger; Interview 9, Frau Müller).

Seniorensport wurde von den TrainerInnen also als gesundheitsfördernde und präventiv wirkende Bewegung verschiedenster Art verstanden, grenzte sich jedoch deutlich von

Sportarten ab, wie beispielsweise dem Boxen oder dem Leistungssport. Demnach standen für meine InterviewpartnerInnen nur gewisse Sportarten und sportliche Betätigungen im Zentrum und wieder andere wurden explizit ausgenommen und als keinesfalls dem Seniorensport zugehörend deklariert, wie zum Beispiel das Laufen eines Marathons oder Kampfsportarten.

Das kalendarische Alter spielte insofern eine Rolle, als dass es als Beitrittsberechtigung zur Gruppe der PensionistInnen verstanden wurde, welche vom Pensionistenverband zur Nutzung der breiten und facettenreichen Bewegungsangebote angesprochen wurden. Somit fand sich auch in den vom PVÖ angebotenen Sportaktivitäten kaum ein expliziter Hinweis in den Aktivitätsbezeichnungen, da die Zielgruppe ohnehin bereits klar definiert war. Und auch die für Vereine tätigen TrainerInnen selbst sprachen in Bezug auf ihre Tätigkeit nicht von Seniorengymnastik, sondern lediglich vom Turnen oder der (Aqua-)Gymnastik (Interview 3, Frau Ebert; Interview 4; Frau Ulm; Interview 6, Frau Reim; Interview 8, Frau Linus).

Was das Beschreiben von Seniorensport und dem was es tatsächlich ist und wer genau die Seniorensport betreibenden Personen sind so schwierig machte, war, dass die unter Seniorensport subsummierten Angebote und Betätigungen sich in verschiedene Leistungsklassen unterteilen ließen und sich in Bezug auf das geforderte Leistungsniveau stark voneinander unterschieden.

Seniorensport in seiner Basis-Definition war für die von mir befragten Seniorensport-TrainerInnen Bewegung zur Gesunderhaltung für und mit älteren Menschen ab dem 50. Lebensjahr, welche weder unter- noch überfordernd sein sollen.

Wirft man einen genauen Blick auf das Phänomen *Seniorensport* findet man eine breite Palette an Angeboten und Betätigungen, welche den vorfindbaren vielfältigen Leistungsklassen entsprechend ebenso zum *Überbegriff Seniorensport* dazu gehören. Darunter ließ sich vom einfachen Sitztanz über leichte aber auch intensive körperliche Betätigung in Gymnastikgruppen bis hin zu der von Frau Ulm berichteten offiziellen Beschreibung der anbietenden Institutionen verstehen. In der von den Vereinen gewählten Definition ist die Durchführung von Wettkämpfen in bestimmten Sportarten (Alpinsport, Kegeln, Stockschießen etc.), welche von den SeniorensportlerInnen bestritten werden, in vielen Vereinen heute gängige Praxis.

Wie bereits erwähnt, findet im Leistungssport eine Zuteilung zur Gruppe der Masters (Senioren) mit dem 35. Lebensjahr statt. Dieses Alter stellt zur Teilnahme an Wettbewerben der Masters auch die Untergrenze dar, nach oben ist diese offen.<sup>50</sup>

Bei der Frage, ob ein achtzigjähriger Marathonläufer für die TrainerInnen Seniorensport betreibt, erhielt ich eine einheitlich verneinende Antwort. Hier wurde deutlich unterschieden und abgegrenzt, da ihrer Meinung nach der Leistungsgedanke in den Vordergrund gerückt war und in deren Definition die körperschädigende Sportbetätigung jedenfalls in den Bereich des Leistungssports ungeachtet des Alters fiel. Hier wurde also eine Grenze sichtbar, welche jedoch ebenfalls nicht als starr anzusehen war, da Herr Color betonte, dass es immer davon abhinge, ob diese Person ihr Tun selbst dieser Kategorie zuordnete oder nicht. Würde also der achtzigjährige Marathonläufer sich selbst als Seniorensportler bezeichnen, hätte das für Herrn Color seine Berechtigung (Interview 7, Herr Color).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass *drei Charakteristika* als ausschlaggebend empfunden wurden, ob von Personen *Seniorensport* im Sinne meiner InterviewpartnerInnen betrieben wird, nämlich 1. das *Leistungsniveau* (also das individuelle biologische Alter), auf welchem die Tätigkeit ausgeführt und durchgeführt wird, 2. das *kalendarische Alter* (Personen ab dem 50. Lebensjahr) und 3. die *Zielsetzung* beim Betreiben der Tätigkeit. Dies scheint ein Widerspruch in sich zu sein, denn einerseits war man ab einem bestimmten Alter ein Senior/eine Seniorin aber andererseits betrieben nicht alle Personen dieser Altersklasse dann gleichzeitig auch Seniorensport, wenn sie sich sportlich betätigten. Bei näherer Betrachtung ist das meiner Meinung nach allerdings nicht verwunderlich, da gerade das Feld des Seniorensports wie auch das Alter gerade heute eine extreme Diversität aufweist, was seine verschiedensten Ausprägungen betrifft, aber auch in Bezug auf die sich darin befindenden AkteurInnen.

Eine scheinbar klare Definition fand sich wie berichtet bei den Bezeichnungen der Übungsleiterausbildungen der vier großen Anbieter ASKÖ, ASVÖ, Bundessportakademie (BSPA) und Akademie der Sportunion. Hier wurde in jedem Fall die Bezeichnung Senioren verwendet, wobei in diesem Fall allen TrainerInnen eindeutig klar war, dass hier die Gruppe der Personen 50+ bezeichnet und ebenfalls nicht vom Leistungssportbereich der Masters

---

<sup>50</sup> Für nähere Informationen siehe: World Masters Games – diese werden im vier Jahresrhythmus veranstaltet oder die alle zwei Jahre abgehaltenen Senioren-Weltmeisterschaften in verschiedenen Sportarten.

gesprochen wurde.<sup>51</sup> Entsprechend wurde nicht in Frage gestellt, ob diese Ausbildung tatsächlich die richtige für die gewünschte Zielgruppe der Personen über fünfzig war.

Daraus lässt sich schließen, dass der Begriff Seniorensport in der institutionalisierten Sportwelt wesentlich klarere und undifferenziertere Eingrenzung erfährt, als dies in der breiten Bevölkerung und entsprechend auch bei den interviewten Seniorensport-TrainerInnen der Fall ist. Im Fokus der Ausbildung stehen altersbedingte und spezifische Einschränkungen des Bewegungsapparates und der geistigen Leistungsfähigkeit, mit welchen bei der Bevölkerungsschicht ab dem 50. Lebensjahr vermehrt zu rechnen ist. Im Rahmen der Ausbildung zum/r Seniorensport-TrainerIn wird gezielt darauf hingewiesen und sensibilisiert. Die Definition der Institutionen funktioniert allerdings in der Praxis nicht mehr so einfach, da sie auf ein hohes Maß an Diversität dieser Zielgruppe trifft und so enorm zum Verschwimmen der Grenzen beigetragen wird.

## **4.2. Das Phänomen Seniorensport – ein Blick hinter die Kulissen**

### **4.2.1. Erleben von Alter(n)**

Im Zentrum aller von den befragten *Seniorensport*-TrainerInnen berichteten Erfahrungen im Zusammenhang von Bewegung und dem Einfluss auf den (alternden) Körper standen die *bio-psycho-sozialen Auswirkungen*. Dieser positive Einfluss auf Körper, Psyche und Geist wurde sowohl im eigenen Empfinden, als auch bei den TeilnehmerInnen beobachtet und von diesen berichtet. So antwortete mir Frau Huber auf die Frage, welchen Einfluss aktive Bewegung auf ihren Körper hat:

„Mit einem Wort kann ich sagen: Befreiung. ... Befreiung des Geistes, Befreiung ähm ... der Muskeln, ... positive Einstellung. ... Es bringt einfach – Gleichgewicht – ich würde nicht mal sagen, dass es Ruhe bringt, ich bin an und für sich quirlich, aber ... es bringt Wachsamkeit!“  
(Interview 1, Frau Huber)

Bewegung wurde als körperlich und geistig vitalisierend und ausgleichen zum Alltag beschrieben, wobei Frau Reim die von ihr betriebene sportliche Betätigung als ihr „Elixier“ bezeichnete (Interview 6, Frau Reim) und Herr Color, als selbständig tätiger Trainer, ordnete Bewegung „den höchsten Stellenwert“ in seinem Leben zu (Interview 7, Herr Color). Allen diesen Aussagen war gemeinsam, dass *Bewegung als wesentliches Element und so als integrativer Bestandteil im Leben der TrainerInnen* verstanden und gelebt wurde. Die

---

<sup>51</sup> Für eine genaue Aufzählung der Angebotstitel siehe FN 15.

Funktion des Ausgleichventils erfüllte sportlich-körperliche Bewegung bei den TrainerInnen und den TeilnehmerInnen vor allem dann, wenn der Spaß und die Freude an der Bewegung an sich und insbesondere an gemeinsamer Bewegung im Zentrum standen.

Frau Ulm gab mir auf die Frage, welchen Stellenwert für sie Bewegung in ihrem Leben habe, die Antwort:

„Ja eigentlich einen sehr hohen ... ja – vom gesundheitlichen Aspekt her, vom Wohlfühl, das Bessergehen von der Sicherheit, von der Kontaktfreudigkeit ... also vom Gesamten ... ja, ich find das ist eigentlich vom Gesamten also für mein Leben – für mein Leben total wichtig.“  
(Interview 4, Frau Ulm)

Damit spricht Frau Ulm genau die zentralen Punkte an, nämlich die merkbare Verbesserung der Gesundheit, die emotionale Stabilisierung und Steigerung des Wohlbefindens, die Erhöhung der Bewegungssicherheit in Hinblick auf Sturzprophylaxe und der Verbesserung des Gleichgewichtssinns und die Einbettung in ein soziales Netzwerk und eine schicksalhafte Gemeinschaft Gleichgesinnter. Der soziale Zusammenhalt untereinander und der Gruppe zur/zum TrainerIn trug maßgeblich zur regelmäßigen und anhaltenden Teilnahme an der Aktivität seitens der TeilnehmerInnen bei. Das führte dazu, dass die TrainerInnen ihre Gruppen bereits seit mehreren Jahren betreuten und deshalb sehr genau über die Gruppendynamik und das jeweilige Leistungsniveau der TeilnehmerInnen Bescheid wussten. So konnten sie auch ihr Angebot hinsichtlich optimaler Forderung und Förderung dieser Gruppen anpassen.

Gerade die Wichtigkeit und große Bedeutung des sozialen Aspekts bei der Teilnahme an einem Bewegungsangebot wurde immer wieder herausgestrichen und betont. Frau Karl, welche als Seniorenanimateurin arbeitet, verlinkt in ihren Überlegungen Bewegung und die soziale Komponente insofern, als dass für sie eine klare Korrelation dieser beiden Aspekte besteht:

„Ich find wichtig, dass es das gibt [Anm. seniorenspezifische Bewegungsangebote] – nicht nur von der beweglichen Komponente, sondern auch von der sozialen Komponente! [I: also ist für dich die soziale Komponente fast noch wichtiger?] Absolut! Ja, also weil in dem Moment, wo ich ja soziale Kontakte hab, beweg ich mich auch mehr, bin ich der Meinung.“ (Interview 2, Frau Karl)

Damit spielt Frau Karl auf die Wichtigkeit derartiger Kontaktplattformen an, wie sie eine Turngruppe bietet. Man kommt miteinander in Kontakt und hat so die Möglichkeit, neue Bekanntschaften, wenn nicht sogar Freundschaften, zu schließen. Das Aufbauen einer Bindung zueinander, das Entstehen eines Gruppengefühls, des Dazugehörens und Teil-von-etwas-sein bringt Menschen in Bewegung – körperlich, geistig und emotional. Damit steigt die Motivation und die Lebensfreude sich am sozialen Geschehen zu beteiligen und „angedockt“ zu bleiben. Die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch, die Teilhabe am Leben (Erfolge und Schicksale) anderer Gleichgesinnter und der gegenseitige Ansporn zu körperlicher und geistiger Bewegung bilden wichtige Bausteine dieser Argumentation.

Frau Calvi berichtete mir auch, dass sie in ihrer Gruppe immer beobachtete, dass es zu regem Austausch, vor allem der weiblichen Teilnehmerinnen, über die eigene Gesundheit und die neuesten Erkenntnisse bezüglich Gesundheit und Gesundheitsangeboten der Stadt kam. Die TeilnehmerInnen waren sehr gut informiert und zeigten großes Interesse an neuen bewegungs- und gesundheitsfördernden Maßnahmen (Interview 10, Frau Calvi), was auf die in den letzten Jahren angestiegenen gesundheitspolitisch initiierten Empowerment-Strategien der älteren Bevölkerung verweist (siehe Kapitel 1.1.).

Auch Frau Linus erzählte mir, dass in den Einheiten das Thema Gesundheit und gesundheitliche Einbußen im Altersverlauf zwar nicht direkt, aber in Gestalt von selbstironischen Witzen thematisiert wurde. Frau Linus brachte das Beispiel einer Dame, die immer spaßige Kommentare wie beispielsweise „Mein Gott, heut sind meine Arme wieder viel zu kurz“ oder „Der Airbag is im Weg“, beim Nichtgelingen einer Übung machte, worauf die Gruppe, um die eigenen Defizite wissend, verständnisvoll heiter reagierte. Frau Linus, die auch „Mittelaltergruppen“ (wie sie sie bezeichnete) also Personen im mittleren Erwachsenenalter leitete, bemerkte auch einen Unterschied im Umgang der jeweiligen Gruppen mit körperlichen Defiziten. Während die Seniorengruppe humorvoll, aber weitgehend unkommentiert (die TeilnehmerInnen gingen von selbst gleich zur Sprossenwand, um es sich beim Hinsetzen und Aufstehen leichter zu machen), mit vorhandenen körperlichen Defiziten der TeilnehmerInnen umging, war der Umgang in der „Mittelaltergruppe“ weit kritischer, offensiver und konfrontativer (Interview 8, Frau Linus). Hier ist zu vermuten, dass das Motto „Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen werfen“ zutrifft. Das bestätigt sich insofern, als dass die TrainerInnen mir gegenüber zwar immer wehmütig, aber trotzdem „kampfbereit“, über bei ihnen festgestellte eingetretene

körperliche Defizite und Einbußen sprachen, diese jedoch als zum Leben dazugehörend weitgehend akzeptierten und als normal verstanden. In Bezug auf den Umgang mit Alter(n) der „Mittelalterlichen“ brachte Frau Egger unabhängig davon in einem Statement zum Ausdruck, dass sich das Bewusstsein der Vergänglichkeit des „Materials“, wie Frau Egger es nannte, erst zunehmend mit dem Eintreten von Defiziten entwickelte. Sie beschreibt, dass man bemerkt, dass sich das „Material“ anders verbraucht und mit mehr Sorgfalt damit umgegangen werden muss. Dann erklärt sie weiter:

„Na ich denke, auch allgemein für die Gesundheit ist das ein sehr wertvolles Gut – das ist so selbstverständlich auch, nicht, wenn es dir gut geht, tralala, denkst du, dass es immer so geht, aber wehe, wenn es beginnt, wo zu hapern.“ (Interview 5, Frau Egger)

Die Frage, was als erfolgreiches Altern von den TrainerInnen verstanden werde, wurde relativ einheitlich beantwortet. Wichtig sei geistig, körperlich und sozial aktiv und gesund zu bleiben und mit dem gelebten Leben zufrieden und im Einklang zu sein, sowie das Erleben von (finanzieller) Freiheit und uneingeschränkter Selbständigkeit.

All diese Vorstellungen und Ideale vom erfolgreichen Altern sollten, so meine InterviewpartnerInnen, durch das in Bewegung bleiben in erster Linie und in weiterer Folge durch das Zeigen und Erhalten vielfältiger Interessen erlangt werden. Hinsichtlich der gelebten Alter(n)serfahrung berichtete zum Beispiel Frau Ulm, dass sie ihren Sport als gezielte Prophylaxemaßnahme einsetze, um sich vor Erkrankung zu schützen (Interview 4, Frau Ulm) und auch Frau Karl räumte ein, dass sie der bemerkte körperliche Alterungsprozess zu vermehrter aktiver Bewegung ansporne (Interview 2, Frau Karl). Hier wird der Handlungsaspekt des bei Cheryl Laz beschriebenen *accomplishment*-Prozesses deutlich. Sport und Bewegung wird hier eingesetzt, um die Ressource Körper positiv zu beeinflussen.

In Bezug auf die wahrgenommene gesellschaftliche Rollenerwartung alten Menschen gegenüber, kam ein negatives, den alten Menschen unterdrückendes Verständnis der Altersrolle zum Vorschein. Der alte Mensch sollte brav, ruhig, gut gelaunt und bei guter Gesundheit, sowie unauffällig, der Geschwindigkeit der Moderne nicht im Weg stehend und pflichterfüllend (bzgl. Enkelkindbetreuung) sein. Die TrainerInnen fühlten sich selbst wenig von dieser Altersrolle angesprochen, da sie sich nicht in der damit adressierten Gruppe der „alten Menschen“ sahen. Entsprechend war die Wahrnehmung auch nicht dahingehend,

dass sie sich, als sportlich doch sehr aktive Alte, aus der Altersrolle herausbrechend und auffallend erlebten.

Hier findet sich eine Übereinstimmung meiner Ergebnisse mit jenen der Untersuchung von Böck und Dieckmann. Mittels Schematheorie wurde im Rahmen eines universitären Forschungsseminars herausgefunden, dass im Alter ein Hang dazu besteht, aufgrund des vorwiegend negativ besetzten Bildes vom Alter(n), das eigene Selbstbild davon abzugrenzen. Das führt dazu, dass in dieser kreierte Wahrnehmung die Anderen immer als „typisch alt“ und man sich selbst als in irgendeiner Form „untypisch alt“ empfindet (vgl. Böck/Dieckmann 1998: 73). Dabei spielt der Vergleich mit anderen Personen eine wesentliche Rolle, wie das auch bei dem von Laz erarbeiteten Konzepts des *accomplishments* der Fall ist.

Zwar wurde ihre aktive sportliche Lebensführung als grundsätzlich sehr positiv vom näheren Umfeld empfunden, trotzdem konnten sie mir vereinzelt auch von negativen Reaktionen berichten. Frau Ulm erzählte, es gelegentlich mit neidvollen Reaktionen auf sich und ihr aktives Treiben zu tun zu haben. Sie erkläre sich diesen Neid aus der Unzufriedenheit und der Frustration dieser Personen über deren eigene schlechte Verfassung, welche ihnen im Beisein von Frau Ulm bewusst werde. Frau Egger hatte ähnliche Kommentare gehört, in welchen ihr geraten worden war, einen Gang runter zu schalten, da sie sich zu viel zumute. Besonders Frau Huber bekam häufig derartiges Feedback auf ihre bewegungsintensive Lebensweise:

„Pass auf dich auf, pass auf die Gesundheit auf, schau auf dich, mach nicht so viel – ich hör das immer wieder – egal ob’s im Sport ist oder sonst wo.“ (Interview 1, Frau Huber)

Interessant sind die Reaktionen bei Frau Huber auch deshalb, weil hier deutlich von Bewegung zugunsten der Gesundheit abgeraten wurde. Dies stellt insofern für meine InterviewpartnerInnen einen Widerspruch dar, als diese Bewegung als Heilmittel und Medizin verstanden und sich der Erhalt der Gesundheit massiv auf das Aufrechterhalten der geistigen und körperlichen Fitness, eben durch Bewegung und Sport, begründete.

#### **4.2.2. Fitness**

Das Phänomen Seniorensport und das (gesundheitspolitische) Interesse an der Gesunderhaltung und Fitness der älteren Bevölkerung stellt eine Erscheinung der letzten 20 bis maximal 30 Jahre dar (Interview 4, Frau Ulm; Interview 10, Frau Calvi). Gesundheitsförderung und der darin verankerte Gedanke des sorgsamem Umgangs mit dem

alternden Körper förderten den aufkommenden neuen Trend, Fitness und Bewegung als erstrebenswertes Lebensziel zu etablieren.

Der Gedanke der Fitness beinhaltet ein starkes kompetitives Element, da der Gedanke des fit-seins-für-etwas auch immer das fitter-und-bereit(er)-sein(-als-jemand) beinhaltet. Der vorherrschende Wettbewerbs- und Leistungsgedanke moderner Gesellschaften kommt hier besonders deutlich zum Vorschein.

Auch im Rahmen der Interviews mit den *Senioren*sport-TrainerInnen war das Thema Fitness stets vorhanden. Das Leben in einer Leistungsgesellschaft wie der unseren birgt eine Reihe von Herausforderungen, insbesondere für den alternden Menschen. Die Frage, nach der Bedeutung von Fitness und in welchen Lebensbereichen älterer Menschen diese Anforderung zum Tragen kommt, soll hier behandelt werden.

Eine immer wiederkehrende Thematik im Gespräch mit den TrainerInnen war das vorhandene und noch zu erwartende Leistungs- und Fitnessniveau der TeilnehmerInnen. Ein wichtiger Aspekt dabei war, das vorhandene Potential richtig zu erkennen, um dann bedürfnisorientiert ansetzen zu können. Die TrainerInnen selbst setzten die Latte bzgl. des gewünschten und als „normal“ erachteten Fitnessniveaus und der dafür notwendigen sportlichen Aktivität bei sich selbst relativ hoch an. Wie in Kapitel 3.7. bereits behandelt, betätigten sich die TrainerInnen im Durchschnitt sieben Stunden in der Woche sportlich. Einen Großteil davon nahm dabei die TrainerInnentätigkeit ein. Bei der Frage, wo sie sich im Vergleich zur Gesamtbevölkerung hinsichtlich ihrer Bewegungsaktivität einordnen würden, antworteten alle, dass sie sich selbst im oberen Drittel verorten würden, insbesondere beim Vergleich mit der 50+ Bevölkerung.

Im Training war das individuelle Leistungsniveau jedes Teilnehmers/jeder Teilnehmerin grundsätzlich nicht mehr auf dem Prüfstand der TrainerInnen. Jede/r sollte so viel tun, wie es ihm/ihr gut tat. Die Tatsache, dass sie sich bemühten und (sogar) zum regelmäßigen Training kamen, reichte, um sie positiv in die Wir-Gruppe der sportlich Aktiven aufzunehmen. Weniger gut weg kamen hingegen bei den TrainerInnen die NeueinsteigerInnen oder Inaktiven. So äußerte sich zum Beispiel Frau Ebert über ihre Neuzugänge fast bedauernd bezüglich des katastrophalen körperlichen Zustands der Personen und des Defizits, das es aufzuholen galt:

„Ich sehe, ich sehe die, die neu kommen, sind ganz, ganz arm. Die sind körperlich wirklich unvermögend, also – die verwechseln rechts und links, also wirklich – also es ist auch geistig, man ist da irgendwie nicht so rege, im Gegensatz zu den andern, die mit mir schon, was weiß ich, 15, 17, 18 Jahre turnen – es ist hundert und eins und wenn Neue kommen, ist es eine Katastrophe!“ (Interview 3, Frau Ebert)

Frau Ulm formulierte ihr Unverständnis für körperliche Inaktivität in den Worten:

„Aber wenn man dann einmal die Leute beobachtet – ich hab an relativ großen Bekanntenkreis, wie sie sich bewegen, und da denk ich mir: ‚Das ist schrecklich! Es ist einfach furchtbar, du bist so alt wie ich und bewegst dich wie eine Hundertjährige!‘ “ (Interview 4, Frau Ulm)

Eine wesentliche Begründung ihrer strengen Beurteilung und Wertung könnte sein, dass gerade diese Gruppe bewegungsaktiver Menschen ein sehr genaues Bild davon hat, welchen Einfluss Bewegung und sportliche Aktivität, insbesondere auf den alternden Körper, wissend aus eigener Erfahrung und aufgrund ihrer erworbenen Expertise, haben kann. Diese These kann durch das von Laz entwickelte Konzept des *accomplishments* bekräftigt werden: Charakteristisch war, dass bei der Mehrheit der InterviewpartnerInnen Bewegung und Sport integrativer Bestandteil ihres Lebens war. Das bedeutet, dass deren Biographie auf die Ressource Körper und Bewegung aufbaute, wodurch der/m InhaberIn ermöglicht wurde, die Strategie des *accomplishments* ein Leben lang zu nutzen und anzuwenden. Durch das Nutzen des Körpers als belastbare und manipulierbare Ressource konnten die TrainerInnen sehr häufig die direkte positive Wirkung von Bewegung erfahren und wurden so in ihrer Altersstrategie bestätigt.

Umso verständlicher ist dann das Unverständnis inaktiven Personen gegenüber, wenn diese nicht aus Gründen wie Schmerzen oder bereits zu fortgeschrittenem Abbau, sondern aufgrund von Faulheit und fehlendem Zusammenhangverständnis, inaktiv blieben und vorsätzlich, so schien es, zur Belastung der Gesellschaft wurden. Frau Ulm und einige andere betonten immer wieder die Selbstverantwortung, welche jede/r zu übernehmen hätte: Sich selbst zu integrieren, einen Beitrag zu leisten zur Verbesserung der Gesundheit der Gesellschaft, oder es zumindest zu wollen und zu versuchen, waren in diesem Zusammenhang geäußerte Forderungen (Interview 3, Frau Ebert; Interview 4, Frau Ulm; Interview 6, Frau Reim).

Daran merkte man auch, dass der Vergleich mit anderen, insbesondere mit Gleichaltrigen und Inaktiven eine wichtige Messlatte darstellte (siehe Konzept *accomplishments* von Laz). Frau Linus war zum Beispiel enorm stolz auf sich, als bei der Testung ihres körperlichen Alters herauskam, dass ihr Körper acht Jahre jünger sei als ihr kalendarisches Alter (Interview 8, Frau Linus). Trotzdem, oder wahrscheinlich gerade deshalb, konnte sie sich gleichzeitig Leistungseinbußen (Knieverletzung) zugestehen und wertete diese nicht grundsätzlich als Nachteil für ihre Trainingstätigkeit oder ihren guten gesundheitlichen Gesamtzustand. Die berichtete Diskrepanz zwischen kalendarischem, biologischem und gefühltem Alter der TrainerInnen war ebenfalls auffällig und wurde immer wieder hervorgehoben und betont.

Da die TrainerInnen es meist mit sehr heterogenen Gruppen hinsichtlich dem Alter und dem Leistungsniveau zu tun hatten, äußerten die TrainerInnen öfters, dass es ein Spagat und eine Herausforderung sei, die unterschiedlichen Fitnessniveaus nicht nur zwischen den verschiedenen Gruppen, sondern meist auch innerhalb einer Gruppe zu bewältigen (Interview 1, Frau Huber; Interview 8, Frau Linus). Durch das Bewältigen dieses Spagats stellten sie sich immer wieder selbst unter Beweis, noch überdurchschnittlich fit zu sein.

Durch die teils jahrelange Betreuung der Gruppen konnten die TrainerInnen ihre Trainingseinheiten sehr individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Gruppe anpassen. Dies passierte aufgrund der jahrelangen Erfahrung als TrainerIn und darauf aufbauend durch die ersten visuellen Bestandsaufnahmen der Tagesverfassungen der TeilnehmerInnen, woran sie sich in der Folge bei der Gestaltung der Einheiten orientierten. Ziel der Trainings war es weder zu unter- noch zu überfordern, jedoch immer darauf zu achten, dass eine gewisse Ausreizung der Grenzen erzielt wurde, da dadurch eine Steigerung des Leistungsniveau angestrebt wurde. Frau Egger berichtete:

„Man muss die Stunden immer anpassen an die Bedürfnisse der Menschen, ich kann mir nicht zuhause einen Plan machen und dann zur Stunde gehen und die Leute anschauen und sagen: ‚Leute jetzt mach ma das! Friss oder stirb!‘ Das geht nicht, ich finde, das geht nicht, man muss beobachten und die Bedürfnisse sehr sensibel wahrnehmen und in die Stunde nehmen und anpassen.“ (Interview 5, Frau Egger)

Hier wird deutlich kommuniziert, dass die gestellte Erwartung an das zu erwartende Leistungsniveau sehr flexibel angepasst wird, abhängig von der jeweiligen Altersgruppe (Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene Mittelalterliche, SeniorInnen), mit welcher es die TrainerInnen zu tun hatten. Auch die Art der Übungen variierte, jedoch waren

sich meine InterviewpartnerInnen darüber einig, dass nicht das kalendarische Alter, sondern das biologische und gefühlte Alter als Richtlinie zur Gestaltung der Einheiten herangenommen werden sollte. Lediglich gewisse „typische altersspezifische Einschränkungen“ aufgrund des kalendarischen Alters, wie beispielweise Hüft- und Knieprobleme oder Osteoporose, könnten angenommen werden.

Die Heterogenität der Leistungsfähigkeit alter Menschen fand also auch hier seinen Niederschlag und entsprechende Berücksichtigung. Das Phänomen, dass man sich selbst jünger fühlt als man ist, traf auch auf meine InterviewpartnerInnen zu. Interessanterweise war die Differenzierung zwischen „alt sein“ und „älter sein“ eine besonders wichtige für meine GesprächspartnerInnen. So hielt Frau Egger fest:

„Ich sag, ich bin sicher älter geworden und so weiter, aber alt bin ich noch lange nicht!“

und fügte noch hinzu:

„Und dieses Abstempeln ‚alt‘ finde ich nicht gut, jeder ist so alt, wie er sich fühlt, und heutzutage sowieso, da ist ein Unterschied, wenn ich an meine Eltern denke zum Beispiel, meine Mutter als 50-jährige, sie war anders als ich als 50-jährige, eindeutig“ (Interview 5, Frau Egger)

Auch Frau Ulm betonte, dass sie sich nicht wie 65 fühle und sich deshalb keinesfalls vorstellen könne, jetzt schon in eine Pensionistenresidenz zu ziehen (Interview 4, Frau Ulm) und Frau Reim berichtete, dass sie sich wie 40 und nicht wie 65 fühle (Interview 6, Frau Reim).

Ein sehr interessanter Aspekt dabei ist die unglaubliche Beobachtungsgabe, über welche meine InterviewpartnerInnen zur professionellen Ausführung ihrer Arbeit verfügten und sich über die Jahre eingeübt und professionalisiert hatten. Das Beobachtungsrepertoire der TrainerInnen erstreckte sich vom Beobachten des gesamten Bewegungsverlaufs der TeilnehmerInnen, über den kontrollierenden Blick während der Einheit, also ob Übungen korrekt und keinesfalls schadend ausgeführt wurden, bis hin zum visuellen Fitnesscheck vor Beginn der Einheiten, auf welchen das Angebot aufbaute. Auf die Frage, ob Frau Reim bei Neulingen im Vorfeld ein Gespräch mit den Personen führte, um über diverse Verletzungen und Bewegungseinschränkungen Bescheid zu wissen, antwortete sie:

„Brauch’s nur anschauen, dann weiß ich’s eh!“ (Interview 3, Frau Reim)

Und auch Frau Linus und Frau Müller erzählten mir, dass sie gezielt beim Aufwärmen immer in die Gegenrichtung zur TeilnehmerInnen-Richtung liefen, um sich gleich zu Beginn einen Eindruck über die Tagesverfassung der TeilnehmerInnen zu verschaffen. Aber auch während des Trainings gehörte der visuelle Check dazu.

Dieses hohe Maß an Reflexion von Bewegung und Körpersprache als Grundlage ihrer TrainerInnen-tätigkeit, lässt auch Rückschlüsse auf das hohe Maß der Reflexion eigener Bewegungen zu. So äußerten auch Frau Egger und Frau Reim ein starkes Bedürfnis der Analyse von menschlicher Bewegung, welches sie zu intensiver Reflexion über fremde und auch eigene Bewegung brachte.

Herr Color nutzte und betrieb das Beobachten von Menschen aus einer weiteren interessanten Perspektive, nämlich um in erster Linie die individuellen Bedürfnisse des Kunden/der Kundin herauszufinden – sein Verständnis eines Trainers/einer Trainerin mündete in dem eines Erfüllungsgehilfen/einer Erfüllungsgehilfin, welche/r dafür zu sorgen hätte, dass der Kunde/die Kundin seine/ihre wie auch immer gearteten Ziele erreichte. Herr Color war außerdem der Meinung, dass der Fitnessanspruch alter Menschen zwar aus ihnen selbst heraus komme, sie jedoch von der Umwelt zur multiplen Leistungsfähigkeit gezwungen werden. Der erzeugte innere Druck, alles so wie in der leistungsorientierten Arbeitswelt gewohnt weiter laufen zu lassen, mache das Abgeben und Reduzieren von Aufgaben nahezu unmöglich.

In Bezug auf die gesellschaftlichen innerfamiliären Erwartungen an die Fitness älterer Menschen kristallisierte sich der Bereich der Enkelkinderbetreuung als besonders interessant heraus. Die ansteigenden Anforderungen, welche die moderne Gesellschaft an die alten Menschen stellt (also selbstverantwortlich fit und aktiv zu bleiben), beinhalten ebenso die aktive Beteiligung und Einbindung Älterer in die Betreuung der Enkelkinder. Die neu gewonnene Freiheit der Pensionierung wird in diesem Zuge zweckumgewidmet und eröffnet sich als alternative und häufig unverzichtbare Betreuungsmöglichkeit moderner Familien. TrainerInnen berichteten, dass sie sowohl von ihren TeilnehmerInnen erzählt bekamen, als auch selbst diese Erfahrung gemacht hätten, dass ihre Leben dadurch erneut einem Zwang unterworfen waren. Frau Huber erläuterte, dass sie ihren TeilnehmerInnen gegenüber immer wieder betonte, wie wichtig es wäre, gerade nicht auf die Turneinheiten zugunsten der Enkelkinder zu verzichten, da es gerade hier besonders wichtig sei, fit zu bleiben, um diese Aufgabe körperlich bewältigen zu können.

Der alte Körper sieht sich also zunehmend in der Notwendigkeit zwecks Enkelkinderbetreuung fit zu sein und das Fitness- und Leistungsniveau konstant, gleich den Anforderungen in der Arbeitswelt, zu halten.

### **4.2.3. Erhalten – Mithalten – Wiederherstellen**

#### **4.2.3.1. Erhalten**

Ein sehr zentraler Aspekt, der von den InterviewpartnerInnen immer wieder angesprochen wurde, ist das Erhalten von Fähigkeiten und Ressourcen im Alterungsprozess. Das Hinnehmen- und Akzeptieren-müssen von Verlusten stand in direktem Kampf mit dem Erhalten und Wiedererlangen von Verlorenem. Der Erhalt und das Training von physischer Leistungsfähigkeit zur selbständigen Bewältigung des Alltags wurden in den Gesprächen mehrmals, auch teilweise in Form von regelrechten Kampfansagen, thematisiert.

Frau Karl setzte sich beispielsweise für ihre Arbeit mit älteren Menschen das Ziel, dass sie jedenfalls das noch vorhandene Potential fordern und fördern wollte. Sie hoffte, die Guten zu Höchstleistungen zu „zwingen“ und die anderen ein bisschen anzuspornen (Interview 2, Frau Karl). Frau Linus gab an, die Anforderungen an die Bewegung im Alter so zu setzen, dass das oberste Ziel das Erhalten des bereits erreichten Beweglichkeitslevels sei und dass es zu verhindern gelte, dass die Menschen durch fehlende Bewegung steif und lahm werden (Interview 8, Frau Linus).

Von den TrainerInnen wird Bewegung und die aktive Teilnahme an einem Bewegungsangebot als beste Möglichkeit gesehen, um die kognitiven, motorischen, sozialen und emotionalen Fertigkeiten und Fähigkeiten bestmöglich zu erhalten – diese Einsicht generierte sich sicherlich aus den eigenen Erfahrungen zum Einfluss von Bewegung und Sport einerseits und durch ihre jahrelangen Beobachtungen im Rahmen ihrer TrainerInnen-Tätigkeit.

Durch das Eingegliedert-bleiben in ein soziales Gefüge und das Erlangen der sozialgesellschaftlich akzeptierten Rolle des aktiven integrierten älteren Menschen erlangt diese Person einen neuen positiveren Status, der sich von dem des gesellschaftlich verbreiteten negativen Bildes des alten, gebrechlichen und senilen Greises deutlich unterscheidet. Daran geknüpft ist auch der Erhalt der Leistungsfähigkeit hinsichtlich erwarteter Betreuungskompetenzen der Enkelkinder. Ein alter Mensch, dem von seinen eigenen Kindern und der Gesellschaft die Betreuung der „wertvollen Kinder“ noch zugemutet wird,

genießt trotz des „weinenden Auges“ (Interview 1, Frau Huber) die Anerkennung der Gesellschaft. Denn durch die Übernahme dieser Verpflichtung wird der Umwelt die nach wie vor vorhandene Leistungsfähigkeit zur Bewältigung dieser belastenden Aufgabe demonstriert. Ebenso in Bezug auf das damit gezeigte „sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse zurücknehmen zugunsten der Familie“ erfährt der ältere Mensch große gesellschaftliche Anerkennung. Hier könnte Bourdieus Konzept des Körperkapitals zur Analyse herangezogen werden: Durch das Vermehren des Körperkapitals durch Training ist der alte Mensch in der Lage, der körperlich anstrengenden Aufgabe der Enkelkindbetreuung gewachsen zu sein, wodurch symbolisches Kapital in Form von sozialer Anerkennung erlangt wird.

Der mögliche Verlust der Mobilität wurde von den TrainerInnen als eines der als dramatischsten eingestuften persönlichen Verluste gesehen. Damit einher ging meist die Befürchtung, unselbständig zu werden und durch Verlust oder Einbußen der Mobilität, aber auch die liebgewonnene Freiheit und Ungebundenheit zu verlieren. Diese große Angst, in die Abhängigkeit zu rutschen, kann auch als absoluter Antrieb und Motivation zur intensiven körperlichen Betätigung der TrainerInnen interpretiert werden.

Gerade für die TrainerInnen bedeutete ihre TrainerInnen-Tätigkeit das Eingegliedert-bleiben in die gewohnten Gefüge. Durch das Ausüben dieser Tätigkeit bleibt das Gefühl des Gebraucht-werdens und der Nützlichkeit für die Gesellschaft erhalten und aufrecht. Die Rolle der Lehrerin/des Lehrers oder besser des Experten/der Expertin in Bewegungsangelegenheiten rückte diese AkteurInnen in den Mittelpunkt des Geschehens und der Blicke. So konnten sie Vorbild und Maßstab, Mittelpunkt und Konstante in einem verkörpern und dies mit ihrem Körper zum Ausdruck bringen. Das wäre vergleichbar mit der Position eines *fa'asausauga* auf Samoa, welchen aufgrund ihrer über die Jahre angeeigneten Expertise hoher sozialer Status als Wissensquelle zukommt (vgl. Holmes/Holmes 1995: 163f.). Im Fall der Seniorensport-TrainerInnen könnte erneut Bourdieu angewendet werden, da durch das erhöhte Körperkapital soziale Anerkennung erlangt und ihre Machtposition so legitimiert wird.

Abseits der ideellen Überzeugung, etwas mit der Tätigkeit bewirken und auslösen zu können, spielt die finanzielle Honorierung der Dienstleistung insbesondere bei den bereits pensionierten TrainerInnen nur mehr eine marginale Rolle. Hier steht der ideelle Wert im Mittelpunkt. Die vermittelte Anerkennung und Wertschätzung der TeilnehmerInnen ihrer

TrainerIn gegenüber wird als angemessene und ausreichende „Bezahlung“ empfunden. Die klassische Verlagerung der Art der Leistungsvergütung ist ein weiteres Charakteristikum des Pensionsalters, in welcher die ehrenamtliche Arbeit älterer Menschen regelrecht für selbstverständlich angesehen wird (Interview 1, Frau Huber).

Die durch integrierte Bewegung erhaltbaren und verfestigbaren Resistenzen, wie beispielsweise das Vorbeugen gegen Vereinsamung, indem die sozialen Kompetenzen gefordert bleiben, sowie durch die wissenschaftlich belegte Stärkung des Immunsystems<sup>52</sup> (weniger Krankheitsfälle, weniger bis keine Einnahme von Medikamenten) oder das Schärfen der Zielstrebigkeit und nicht zuletzt der emotionalen Stabilisierung in Bezug auf Tiefschläge, stellten für die TrainerInnen überzeugende Argumente zur Beibehaltung ihrer Alterungsstrategie dar (Interview 4, Frau Ulm).

Im Alterungsprozess mag das Selbst vielleicht nicht altern, jedoch lässt sich das biologische Altern nicht ewig verbergen. Und das schon gar nicht bei einer derart körperbewussten Gruppe wie jener der *Senioren-sport*-TrainerInnen. Keine/r von ihnen glaubte an die tatsächliche Wunderwirkung der in der Werbung angepriesenen Anti-Aging Produkte und Methoden. Nur Frau Müller gab an, sich die eine oder andere Creme der hübschen Verpackung wegen schon gekauft zu haben. Grundsätzlich war eine sehr kritische Grundhaltung dem Anti-Aging-Boom gegenüber herauszuhören. Die Antwort auf die Frage nach der Einstellung zu Anti-Aging Produkten war, dass die TrainerInnen mehrheitlich der Überzeugung waren, dass Bewegung und Sport wesentlich effektvoller gegen Alterserscheinungen hilft als jedes Anti-Aging Produkt. Frau Egger formulierte es folgendermaßen:

„Ich denke, Sport und Bewegung, das ist wirklich das beste Anti-Aging.“ (Interview 5, Frau Egger)

Und Herr Color verband Anti-Aging ganz allgemein mit „gesund bleiben“ (Interview 7, Herr Color).

Besonders interessant sind diese Aussagen aber meiner Meinung nach deshalb, weil sie nochmal verdeutlichen, dass körperliches Altern als etwas Manipulier- und Verzögerbares verstanden wird. Frau Ulm bemerkte außerdem, dass sie die Bezeichnung „Anti“ in Anti-Aging störte, da dieses Altern als etwas Negatives betonte. Als bevorzugte Alternative schlug

---

<sup>52</sup> Siehe Kapitel 3.4.2.

sie die Bezeichnung „Best-Aging“ (Interview 4, Frau Ulm) vor und untermauerte damit das Vorhanden-sein in ihrer Wahrnehmung von vorwiegend negativen Assoziationen mit dem alternden Körper.

Damit in Verbindung stehen natürlich auch das Erhalten von Schönheit und das Reproduzieren von Schönheitsidealen. Ein erstes Anzeichen von Alter(n) stellen optische Veränderungen dar, welche mit der Zeit das gewohnte jugendliche Erscheinungsbild von Menschen wandeln.

Den gesellschaftlichen Umgang mit diesem Phänomen beschreibt auch Margareth Morgenroth Gullette in ihrem 2004 erschienenen Buch *Aged by Culture* anhand eines Museumsbesuches in Bosten anlässlich der Eröffnung einer Ausstellung für Kinder zum Thema Alter(n). Kinder bis fünfzehn Jahre hatten dort die Möglichkeit, via Animation ihr eben geschossenes Foto auf das Alter von 69 Jahren altern zu lassen. Die Reaktion der Kinder auf ihr plötzlich gealtertes Ich war entsprechend – schockiert und verängstigt vor lauter Hässlichkeit des Alters. Dies verdeutlicht, dass bereits Kinder, sozialisiert durch die jeweilige Alterskultur (*age culture*), ein bestimmtes Bild von und den kulturellen Umgang mit Alter(n) erzählt bekommen und verinnerlichen. Sind diese Narrationen zu Beginn noch positiv geprägt durch Wachstum, Fortschritt und Zugewinn an Ressourcen, kommt es mit zunehmendem Alter(n) zu einem, wie auch von den InterviewpartnerInnen berichteten, Konflikt zwischen dem eigenen gefühlten Älterwerden und den von der Gesellschaft vermittelten Werten und Zuschreibungen, welche vorwiegend mit Verfall und Abbau in Verbindung stehen. Kinder lernen also bereits, dass das Alter etwas Negatives sei und multiple Verluste, unter anderem den Verlust der Schönheit und Jugendlichkeit und somit des hohen sozialen Status, zur Folge habe (Gullette 2004: 11ff.). Gullette bietet mit ihrer Theorie der *age narratives* ein gutes Erklärungsmodell für den heute verstärkt vorfindbaren Jugendkult in der modernen Gesellschaft.

Frau Reim kommentierte den für sie weitgehend unbemerkt gebliebenen körperlichen Prozess des Älterwerdens mit dem Kommentar „man wird nicht schöner“. Ihr einziges bemerkbares Anzeichen der Alterung war der Verlust der Schönheit, um welche sie andererseits, anders als in Bezug auf den Erhalt der Fitness, auch nicht motiviert war zu kämpfen (Interview 6, Frau Reim). Und Frau Müller äußerte die Sorge, nicht älter aussehen zu wollen, als sie tatsächlich war (Interview 9, Frau Müller). Diese zum Ausdruck gebrachte

Bewunderung der erhaltenen Schönheit und Vitalität (beobachtet bei TeilnehmerInnen und Bekannten) wurde mehrmals betont und hatte Vorbildwirkung für die TrainerInnen.

Das Erhalten der Schönheit, Jugendlichkeit und Vitalität und das Bewundern von auch optisch noch jung und attraktiv gebliebenen Menschen kam in den Interviews entsprechend auch zur Sprache. Frau Egger erzählte beispielsweise bewundernd von einer Trainerkollegin:

„Die Obfrau zum Beispiel, wo ich begonnen habe, die ist 75 Jahre alt, hält selbst noch Stunden mit Senioren und sie hat einen Körper wie ein Teenager, super gebaut, super Proportionen, kein Bauch, super Haltung!“ (Interview 5, Frau Egger)

Und Frau Ebert berichtete anerkennend über ihre älteste Teilnehmerin mit 83 Jahren und ihre bewundernswert erhalten gebliebene Beweglichkeit:

„Die Älteste ist jetzt dreiundachtzig, aber die bewegt sich sehr gut [!: die is gut dabei] die is sehr, sehr schlank, ja – ah, fast zu schlank, muss man sagen, aber, die bewegt sich sehr gut!“ (Interview 2, Frau Ebert)

Jedoch wurde auch deutlich distanziert zu älteren Ausnahmepersönlichkeiten, welche sich im Hochleistungssport engagierten und Marathon liefen oder wie im Beispiel von Frau Ulm zum Beispiel im Spitzensport bekannt wurden. Frau Ulm erwähnte den österreichischen Sportler Alfred Proksch, der mit 100 Jahren eine Goldmedaille im Diskuswerfen bei der Seniorenweltmeisterschaft 2009 in Lahti gewonnen hatte. In ihrer Erzählung war allerdings wenig Bewunderung, sondern viel mehr Unverständnis herauszuhören, da sie die Tatsache, dass Herr Proksch mit 99 Jahren noch ein neues Knie bekam, um an der Weltmeisterschaft teilnehmen zu können, ziemlich verärgerte. Sie stellte damit erstens die Frage nach gerechter Ressourcenverteilung im Gesundheitssystem und machte zweitens deutlich, dass Hochleistungssport als eigentlich körperlich zerstörerische Form der Bewegung keinerlei Gesundheitsaspekte beinhaltete und in ihren Augen wenig erstrebenswert sei:

„Ja, mit 99einhalb kriegt er normal kein neues Knie, nur damit er mit 100 dort antreten hat können. Und gesund, für den war das – die Zielsetzung war unheimlich wichtig – für den Menschen, oder für die Menschen, die dort antreten. Ah warum machen sie das, man muss das jetzt mal unterscheiden zwischen positiver Zielsetzung und Gesunderhaltung. Weil ob des gesund ist, ist eine andere Frage.“ (Interview 4, Frau Ulm)

Und auch Frau Karl berichtete von Bekannten, welche beide bereits über 60 Jahre alt waren und Marathonlauf zu deren großer Leidenschaft gemacht hatten. Sie erzählte mit

Unverständnis, dass diese dafür eine Vielzahl an Einschränkungen in Kauf nahmen und sich ihrer Meinung nach nichts Gutes taten, da sie den größten Teil ihrer Zeit für Trainings aufwanden und hinsichtlich der Ernährung strengen Limitierungen unterlagen. Zusätzlich unterstrich sie, dass diese extreme Überbeanspruchung des Körpers mit Sicherheit nicht mehr gut für diesen sei (Interview 2, Frau Karl).

Damit kommt auch noch ein weiterer Aspekt zur Sprache, nämlich, dass von den TrainerInnen deutlich kommuniziert wurde, dass nicht jede Bewegung gesund sei – und Hochleistungssport keinesfalls.

#### **4.2.3.2. Mithalten**

Der bereits mehrfach angesprochene Leistungsdruck moderner Gesellschaften, welcher sich aus dem Erwerbsleben häufig bis in das Pensionsalter zieht, verunmöglicht vielen älteren Menschen das tatsächliche Ausscheiden aus der Leistungsgesellschaft. So wird erwartet, dass ältere Personen ein aktiv gestaltetes erfahrungsintensives Leben in der Pension weiterführen.

Ein Teil der *Senioren-sport*-TrainerInnen nutzte die Gelegenheit zur TrainerInnen-Tätigkeit, um der neu gewonnenen freien Zeit wieder Sinn durch „sinnvolle“ Beschäftigung zu geben. Das Stellen einer neuen Herausforderung, nämlich das Absolvieren der TrainerInnen-Prüfung, war besonders für Frau Huber und Frau Ebert eine Hürde. Der Entschluss mit 56 und 58 Jahren erstens noch einen Neuanfang zu wagen und zweitens sich der Hürde einer Prüfung erfolgreich gestellt und noch mithalten gekonnt zu haben, machte beide Damen sehr zufrieden und selbstbestätigt (Interview 1, Frau Huber; Interview 3, Frau Ebert).

Frau Reim berichtete sehr stolz, dass sie an ihren TeilnehmerInnen ihr Durchhaltevermögen und die gezeigte Ausdauer sehr schätze, welche sie auf den von den TeilnehmerInnen gespürten positiven Effekt der Bewegung auf diese interpretierte. Im Konzept von Laz ist das Zeigen und unter Beweis-stellen von Fitness, wodurch der Körper accomplished wird, ein wichtiger Aspekt. Der sich dadurch ergebende Vergleich mit anderen auch jüngeren stellt ein wesentliches Element des *accomplishments* dar.

Frau Huber gab an, dass Frau Reims Gruppe von den KollegInnen den Spitznamen „Power-Gruppe“ bekommen hatte. Als ich Frau Reim darauf ansprach, reagierte sie geschmeichelt, schwächte das Kompliment aber mit dem Argument ab, dass die Musik, die sie für diese Gruppe immer wählte, einfach besonders gut mit ein bisschen Tempo war. Das

kommentierte sie noch mit „spazieren gehen können wir auch allein“, was die hohen Ansprüche und Zielsetzungen von Frau Reim an ihre TeilnehmerInnen, welche diese offensichtlich auch erfüllten, verdeutlichte (Interview 6, Frau Reim).

Ein weiterer Aspekt des Mithaltens ist das Mithalten mit der Geschwindigkeit der modernen Welt. Die TeilnehmerInnen verbanden alte Menschen auch mit verlangsamtem Lebenstempo, fühlten sich allerdings keineswegs damit angesprochen. Als ein wiederkehrendes Beispiel nannten sie den Straßenverkehr. In Bezug auf die sportliche Betätigung wurde immer wieder verdeutlicht, dass die TeilnehmerInnen vermehrt dazu angehalten wurden, ihr individuelles Tempo und Maß bei den Bewegungen zu wählen, um Überforderung und Verletzungen zu vermeiden. Jedem/Jeder also sein/ihr Tempo und seine/ihre Intensität, solange man nur nicht zum Stillstand käme, wodurch die Anschlussfähigkeit verloren würde und man nicht mehr mithalten könne.

#### **4.2.3.3. Wiederherstellen**

Das Wissen um das Herstellen und Erhalten von Gesundheit ist noch nicht lange in den Köpfen unserer Gesellschaft verankert. Insbesondere nicht das der älteren Bevölkerung über ihre eigene Gesundheit und den Erhalt dieser (Interview 4, Frau Ulm; Interview 10, Frau Calvi).

Jede/r meiner InterviewpartnerInnen hatte in der einen oder anderen Weise Erfahrungen mit dem Verlust von Gesundheit und den damit verbundenen Schmerzen gemacht. Auffallend ist, dass alle Befragten der Bewegung unglaubliche Heilungskraft zuschrieben und zuerkannten. Frau Ebert bekam als letzte Option gegen ihre starken anhaltenden Rückenschmerzen (durch jahrelange berufsbedingte Fehlhaltung) von ihrem Arzt das Betreiben von Gymnastik empfohlen, Frau Müller erlitt eine Verletzung am Rücken und später am Bein, worauf ihr der Arzt zu absoluter Bewegungslosigkeit riet, die Frau Müller aber nicht befolgte, sondern auf ihr Körpergefühl hörte und mit gezielter Bewegung begann. Frau Ulm bekam wegen eines Knöchelbruchs einen Gips und ebenfalls absolute Ruhe vom Arzt verordnet, woran auch sie sich nicht hielt und sich nach Möglichkeiten gezielt bewegte. Und Frau Karl kam zur Rückengymnastik, weil sie aus ihrer Zeit als Hochleistungssportlerin in ihrer frühen Jugend Probleme mit den Wirbeln hatte. Alle waren durch regelmäßige Bewegung beschwerdefrei und profitierten heute noch von der gesunderhaltenden und Gesundheit und Wohlbefinden wiederherstellenden Kraft der gezielten aktiven Bewegung.

Durch das Regeln des Lebens in Form fixer Tages- und Wochenabläufe erleben wir bereits von Geburt an ein Gefühl der Sicherheit. Struktur und Routine verschafft uns Übersicht und gibt uns Stabilität über das Leben hinweg. Unsere Leben sind geprägt durch fixe Abläufe, was es uns ermöglicht, uns (paradoxaerweise) freier in unserer Welt zu bewegen. Schon als Kinder erleben wir das Durchlaufen einer geregelten Woche, welche sich, mit kleinen Abweichungen und Highlights, immer wieder wiederholt. Der Übertritt in neue Lebensphasen, beginnend mit dem Kindergarteneintritt, zum Schulbeginn und dem Wechsel von der Ausbildung ins Berufsleben stellt immer eine bedeutende Veränderung dar, wie bereits von Arnold van Gennep thematisiert wurde. Im Falle des Pensionseintritts ist dieser Phasenwechsel für eine Vielzahl der Menschen besonders extrem, bedeutet der Wechsel diesmal ja nicht nur ein reines Verändern der gewohnten Institution (Kindergarten, Schule, Universität, Beruf, etc.), in welcher der Inhalt relativ fix definiert und geregelt ist, sondern ein tatsächliches Ausscheiden aus der Institutionenkette (vgl. Smith 1961: 86 zitiert in Holmes/Holmes 1995: 179f.). Eine an diesem Aspekt ansetzende Theorie ist die in den 1970ern aufgekommene Aktivitätstheorie, welche besagt, dass das Alter individuell gestaltbar ist und durch Aktivität der Alterungsprozess verlangsamt werden kann (vgl. Thieme 2008: 172). Das bedeutet also, dass das Eingegliedert-bleiben und das Beibehalten von Strukturen welche zur Aktivität auffordern enorme Wichtigkeit besitzen.

Die von Leopold Rosenmayr (1983) beschriebene späte Freiheit kann hier aber auch beängstigen, da ein Prozess der Neuorientierung erforderlich wird. Sowohl auf der Seite der TrainerInnen, als auch auf der der TeilnehmerInnen bietet das Mitglied-werden in Vereinen und die aktive Beteiligung an den jeweiligen sportlichen und sozialen Aktivitäten die Möglichkeit zur Strukturierung des unerwartet strukturlosen Lebens. Das Wissen um bestimmte fixe Termine in der Woche und sich daran zu erfreuen, hilft maßgeblich eine Woche überschaubar und gefühlter zu machen. Das Gefühl des Zeitverlustes wird vermieden, da das Leben, die Tage und Stunden, nicht mehr einfach so dahingleiten, man die Übersicht behält und so ein Gefühl der Kontrolle über die Zeit erlangt. Zu sehen, wie viel (Aktivität und Bewegung) in einer Woche erledigt und untergebracht werden konnte – sich danach auch „Freizeit“ zu gönnen – und daran den Grad seiner Vernetztheit mit und Einbindung in die Welt zu messen, sorgte für hohe Zufriedenheit bei meinen GesprächspartnerInnen die mir alle von ihren vollen Terminkalendern und fixen Terminen in

der Woche, die es mit vielfältigen Freizeitbeschäftigungen in Einklang zu bringen galt, berichteten.

Stabilität meint aber auch, dass, wie oben bereits angesprochen, emotionale Stabilität durch Bewegung einerseits und durch die Teilnahme und Einbindung in soziale Netze andererseits hergestellt werden kann, damit man „stabil im Leben steht“. Bewegung leistet für meine InterviewpartnerInnen außerdem einen Beitrag im Sinne der motorischen körperlichen Stabilisierung, was bereits in Kapitel 2.4 behandelt wurde.

#### **4.2.4. Grenzen – Grenzerfahrungen – Freiheiten?**

Grenzen helfen uns zu orientieren. Sie sind Orientierung für uns selbst, aber auch für unsere Umwelt, von der wir uns abgrenzen oder unsere Grenzen verschwimmen lassen. Sowohl Begrenzung als auch ihr Gegenpol, die Freiheit, dienen dem Menschen dazu, sich zu definieren und in der (Um-)Welt zu positionieren. Der eigene Körper ist dabei ein wichtiges Medium, über welches wir unsere Umgebung wahrnehmen wie bereits mehrfach in dieser Arbeit herausgearbeitet wurde.

Der Körper und die Wichtigkeit seiner möglichst lebenslangen unbegrenzten Funktionstüchtigkeit haben besonders in der heutigen modernen Leistungsgesellschaft einen hohen Stellenwert. Wie sehr das auch auf die befragten Seniorensport-TrainerInnen und ihre dadurch geprägte und beeinflusste Wahrnehmung ihrer eigenen (alternden) Körper zutrifft, wurde bei mehreren Themenschwerpunkten bereits sehr deutlich.

Begrenztheit wurde hier auf den verschiedensten Ebenen von meinen InterviewpartnerInnen erfahren, sei es beim Erleben von Schmerz oder dem Bemerkten von Einschränkungen durch körperlichen Abbau. Frau Linus musste beispielsweise ihre Leidenschaft des Schifahrens aufgrund von Knieproblemen aufgeben und Herr Color seinen Jugendtraum ein Profifußballer zu werden, da er ebenfalls eine Verletzung am Knie erlitten hatte. Aber auch hinsichtlich finanzieller Begrenzungen und Einschränkungen (Frau Huber berichtete, sich das Schifahren nicht mehr leisten zu können) oder der Limitierungen, welche den TrainerInnen während und wegen des Berufslebens begegneten (fehlende Zeit für Bewegung oder das Erleiden berufs- und haltungsbedingter körperlicher Einbußen), wurde vielfach berichtet.

Dieses Erfahren und Kennenlernen der eigenen Grenzen bestärkte die TrainerInnen darin, sich auch zukünftig diesen Herausforderungen zu stellen und noch mehr dafür Sorge zu

tragen, diesen zukünftig, im Fall von zu erwartenden körperlichen Verlusten, mit vermehrter Bewegung zuvorzukommen. Durch das Ausreizen der individuellen Grenzen ihrer Belastbarkeit konnten die TrainerInnen das Verhältnis zu sich selbst und dem eigenen Körper intensivieren und erarbeiteten sich so ein unglaublich umfangreiches Wissen nicht nur über sich selbst, sondern auch in Hinblick auf ihre TrainerInnen-Tätigkeit.

Die Begrenzung von und Einschränkung bei Bewegung wurde von den TrainerInnen als am schlimmsten empfunden. Das berichtete auch Frau Egger:

„Nein, man darf jemanden an Bewegung nicht bremsen, weil das ist wie – also das ist eine Einschränkung von, ich weiß nicht, der Persönlichkeit und der Freiheit. Für mich wäre das Freiheitseinschränkung.“ (Interview 5, Frau Egger)

Eine andere Form der Eingeschränktheit erzählte Frau Huber, in Bezug auf die von ihr wahrgenommene Einschränkung ihrer Freizeit durch die Betreuung ihrer kleinen Enkelin (Interview 1, Frau Huber).

Das Ausreizen von Grenzen, in dem Fall körperlicher Leistungsgrenzen, spielte auch in der Trainings- und TrainerInnentätigkeit eine Rolle, wo eben das Ausreizen der Leistungsgrenze der TeilnehmerInnen zur Leistungssteigerung ein Leitprinzip, natürlich auch in Bezug auf sie selbst und ihre Bewegung, war. Frau Müller berichtete von der Erfahrung, Grenzen insofern überschritten zu haben, als dass sie selbst erlebt hatte, Bewegung zur Sucht werden zu lassen. Dabei führte das übermäßige Körperkontrollbedürfnis und das durch Bewegung erzeugte und erlebte Glücksgefühl letzten Endes wieder zum Kontrollverlust und zur erzwungenen Reduzierung von Sport und Bewegung (Interview 9, Frau Müller).

Frau Ulm hielt mit ihrer Sucht zur Bewegung nicht hinterm Berg und machte auf mich beim Erzählen der folgenden Phrase einen völlig aufgedrehten Eindruck:

„Es ist die Bewegung dazu schon irgendwie notwendig [Anm.: neben dem Interesse an Kunst und der aktiven abwechslungsreichen Freizeitgestaltung] und ... hach, ich merk also, wenn ich's nicht tu, dass ich irgendwie so unruhig werde. [I: (lacht) also der Bewegungsdrang] Ja! Also ich bin süchtig! (lacht)“ (Interview 4, Frau Ulm)

Das Überschreiten und Ausreizen von Grenzen kann sich aber auch auf gesellschaftliche und kulturelle Grenzen beziehen, wie Frau Karl berichtete. Sie animierte ihre KlientInnen im Pensionistenwohnheim immer dazu, gesellschaftliche Einschränkungen und Normen aufzubrechen, mitzugestalten und neu zu definieren:

„Die Gesellschaft sagt – ein alter Mensch setzt sich keinen lila Hut auf und schmiert sich nicht roten Lippenstift auf die Lippen, das TUT MAN NICHT und deswegen tun sie’s nicht. Und ich bin dann halt total dagegen und sag, dann nehmt’s den lilanen Lippenstift und einen, weiß nicht, pinkfarbenen Hut, ja!“ (Interview 2, Frau Karl)

Dieser Widerstand gegen aufoktroierte Verhaltensvorschriften oder Gehorsamkeit war auch bei Frau Ulm spürbar:

„Du sollst jetzt das und das machen‘ wenn mir das wer sagt, sag ich: ‚Huscher, oder wie – ich entscheid, was ich will!‘ – ja, also da hat sich schon in den letzten 20 Jahren etwas geändert.“ (Interview 4, Frau Ulm)

Hier wird die in Kapitel 3.3. von Claudius Seidl beschriebene *Revolution der Lebensläufe*, bei der jeder Einzelne als Revolutionär verstanden werden kann, sehr gut veranschaulicht, indem Frau Ulm deutlich klar macht, dass die Verantwortung und die Entscheidungsmacht über sie und ihr Leben allein bei ihr liegt und das Wissen-was-man-will nicht mit dem Alter aufhört.

Als letzten Aspekt möchte ich noch auf Grenzen der TrainerInnen-Tätigkeit eingehen. Hier wurden auch vielfache Abgrenzungen und Begrenzungen in den Gesprächen sichtbar. Frau Huber, Frau Ulm, Frau Egger und Frau Linus berichteten, dass sie aufgrund ihrer zeitlich sehr intensiven TrainerInnen- und Trainings-Tätigkeit öfters schon bemerkt (und gesagt bekommen) hatten, dass Freundschaften und andere Hobbies/Leidenschaften darunter gelitten hätten (Interview 1, Frau Huber; Interview 4, Frau Ulm; Interview 5, Frau Egger; Interview 8, Frau Linus). Die Schwierigkeit und Anstrengung, einen Ersatz für die Trainingseinheiten zu finden, verhinderten manchmal das Verwirklichen von Vorhaben und Plänen. Dazu kommt das starke Verantwortungsbewusstsein der Verpflichtung der Gruppe gegenüber, welche ebenfalls als Belastung und Begrenzung empfunden wurde (Interview 1, Frau Huber; Interview 4, Frau Ulm; Interview 10, Frau Calvi).

Eine von den TrainerInnen geäußerte, in Zukunft für sie immer entscheidender werdende, Grenze ist die der Gruppe geschuldete Leistungserbringung trotz eigener auftretender altersbedingter Leistungseinbußen. So legte sich Frau Linus (69 Jahre), die zunehmende Bewegungseinschränkungen an sich bemerkte, die Grenze zur Abgabe der „Mittelaltergruppe“ zwar für das Alter von 70 Jahren fest, kam aber bereits ins Wanken, ob sie ihre selbst gewählte Grenze tatsächlich einhalten werde, da keine Nachfolge greifbar scheint und die TeilnehmerInnen Frau Linus im Bleiben bestärkten. Frau Linus zeigte ein

vergleichsweise noch höheres Interesse an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen als die restlichen TrainerInnen, was sie möglicherweise als Gegenleistung für ihre leicht eingeschränkte TrainerInnenkompetenz betrieb, um eventuelle Defizite durch Abwechslungsreichtum im Training auszugleichen (Interview 8, Frau Linus).

Ein von Frau Müller erwähnter abschließender Aspekt in Zusammenhang mit Abgrenzung war der des Distanz-Nähe-Verhältnisses zwischen TrainerInnen und TeilnehmerInnen. Dabei erzählte Frau Müller, dass sie bemerkt hatte, dass besonders die Beziehung zu ihrer älteren Klientel von sehr viel Herzlichkeit und Wärme geprägt sei. Sie beschrieb diese Gruppe von TeilnehmerInnen, neben den Kindern und Familien, als eine der Verlässlichsten und Konsequensten. Diese Erfahrung teilten auch andere TrainerInnen, wie zum Beispiel Herr Color und Frau Linus. Frau Linus berichtete mir von gemeinsamen Gruppenausflügen, die sie sehr genoss und schätzte, jedoch vermied sie nähere außerinstitutionelle soziale Kontakte mit den TeilnehmerInnen. Auch Frau Müller legte darauf Wert, die Grenzen nicht zu sehr verschwimmen zu lassen. Herr Color hielt es ähnlich und formulierte die professionelle Kunden-Trainer-Distanz sogar noch deutlicher aus, indem er bekräftigte, diesen Gedanken als Grundprinzip professioneller Dienstleistung zu verstehen (Interview 9, Frau Müller; Interview 7, Herr Color; Interview 8, Frau Linus).

Arnold van Gennep schrieb zur Überschreitung von Grenzen und Etappen:

„Jedenfalls hat sich das Individuum verändert, wenn es mehrere Etappen hinter sich gebracht und mehrere Grenzen überschritten hat.“ (van Gennep 2005: 15)

und spricht damit einen wesentlichen Punkt an, nämlich das Wachsen und Geformt-werden durch das Durchleben von Grenzerfahrungen, was wiederum wesentlichen Einfluss auf die Herausbildung der Identität bis ins Alter nimmt.

## **5. Diskussion der Analyseergebnisse: Vier Leib-Körper-Kategorien (Gugutzer), Theorie des Körperkapitals (Bourdieu), Konzept des accomplishments (Laz)**

Diskutiert man die von Robert Gugutzer ausgearbeiteten und in Kapitel 3.6.3. dargestellten vier Leib-Körper-Kategorien, nämlich Körperbiographie, Körperbild, leiblich-körperliche Grenzerfahrung und Leib-Körper-Kontrolle in Bezug auf die Frage der Identitätsrelevanz des Körpers für den alten Menschen, finden sich viele Aspekte wieder, welche mir in den Gesprächen mit den Seniorensport-TrainerInnen begegnet waren:

Im Fall von Herrn Color war es so, dass er berichtete, dass er immer beim Fußballspielen Schmerzen hatte, weswegen er für sich erkannte, dass es das Logischste war, diese Bewegungspraxis nicht mehr in Extremform zu praktizieren. Diesen Ansatz verfolgte auch seine Gattin, Frau Müller, die auch betonte, dass man bestimmte Bewegungen, welche einem nicht gut taten, einfach nicht mehr machen sollte. Und auch Frau Linus hatte bemerkt, dass sie mit ihren Knien nicht mehr so fit war, weswegen sie es für sich akzeptiert hatte, zum Beispiel nicht mehr Ski zu fahren oder über eine Langbank springen zu können (Interview 7, Herr Color; Interview 9, Frau Müller, Interview 8, Frau Linus). Das wurde von den TrainerInnen auch so an die TeilnehmerInnen weitergegeben, indem sie immer wieder betonten, nur so weit zu gehen, wie es nicht schmerzhaft war – das Akzeptieren der Veränderung der Körperpraxen kann hierfür als Leitgedanke angenommen werden. Besonders bei Frau Ulm verhärtete sich der Eindruck, dass sie ihren Körper als „form- und perfektionierbares Projekt“ (Gugutzer 2008: 184) verstand, da sie explizit darauf verwies, dass sie sich, jetzt nach der Pensionierung nur mehr auf sich selbst und die nur ihr und ihrem Körper nützenden sportlich aktiven Tätigkeiten widmen wollte und endlich konnte. Sie sprach auch die durch Sport bemerkte körperliche Veränderung an und die sie daran faszinierende Manipulationskraft des Sports (Interview 4, Frau Ulm).

Generell spiegelten die selbst- und körperbewussten Persönlichkeiten meiner InterviewpartnerInnen, das angesprochene gewachsene Bewusstsein der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung, beim älteren Menschen und ihre hohe Reflexion dieser Thematik gegenüber, wieder. In Bezug auf das Körperbild konnte ich feststellen, dass sich alle grundsätzlich positiv darüber äußerten, der biographische und interpersonale Vergleich stellte dabei ein wesentliches Element dar. Die Betonung und der geäußerte Stolz darüber,

sich selbst fitter einzuschätzen als Personen gleichen Alters oder sogar jüngere Personen, kamen mehrmals vor (Interview 4, Frau Ulm; Interview 5, Frau Egger; Interview 8, Frau Linus).

Bei der Erfahrung von Grenzen lag der Schwerpunkt auf Schmerzerfahrungen, welche als Grenzerfahrungen auch in Hinblick auf die dadurch eingeschränkte Handlungsfähigkeit und auch die Begrenztheit des Lebens generell hin ausgerichtet waren. Das Erfahren von Einbußen (im Altersverlauf), wie im Fall von Frau Linus oder Frau Egger, wurden hier weitgehend akzeptiert, bereiteten ihnen jedoch Sorgen und animierten zur intensiveren Körperfürsorge und regelrechten Kampfansagen, um dem körperlichen Abbau die Stirn zu bieten (Interview 5, Frau Egger; Interview 8, Frau Linus; Interview 2, Frau Karl; Interview 4, Frau Ulm). Von Triumphen über den Körper wurde mir im Zusammenhang mit erfolgreichem Erhalt der körperlichen Fähigkeiten, vor allem zum Bewältigen der Aktivitäten des täglichen Lebens berichtet. Das beständige Funktionieren des Körpers wurde als absoluter Sieg verstanden. Soziale Anerkennung für das erfolgreiche Gelingen des Fähigkeiten-erhaltens wurde ihnen nur zum Teil zuerkannt. Hier sei ebenfalls auf Bourdieu (vgl. 1987: 205-221) verwiesen, welcher in seinem Konzept des *Körperkapitals* festhielt, dass symbolisches Kapital in Form von sozialer Anerkennung und Prestige nur zuerkannt und nicht gekauft werden kann (siehe Kapitel 3.1.4).

Grundsätzlich bekamen die TrainerInnen positive, anerkennende Worte in Bezug auf ihre fitten Körper und Wesenszüge, erfuhren aber auch Unverständnis, da sie nicht der weit verbreiteten stereotypen Altersrolle entsprachen und wie bunte Hunde aus der grauen alten Masse herauszustechen schienen. Jedoch konnten die Seniorensport-TrainerInnen so viel Selbstbewusstsein durch die von ihnen hochgeschätzte und demnach auch gezeigte hohe Selbstverantwortung ihnen selbst und der Gesellschaft gegenüber generieren, dass die Verweigerung der sozialen Anerkennung Einzelner ihnen nichts auszumachen schien und sie sogar noch mehr in der Fortführung ihres Lebenswegs bestätigte und motivierte. Dieses Selbstbewusstsein generierte sich aber auch mit Sicherheit durch Anerkennung ihrer Fitness, welche Ihnen durch die TeilnehmerInnen vermittelt wurde.

In Bezug auf Körperkontrolle war der markanteste Aspekt die Angst vor Kontrollverlust, da diese in ihren Augen unweigerlich zur Unselbständigkeit und Abhängigkeit führte und keinesfalls akzeptiert werden würde.

Im Folgenden werden die Analyseergebnisse in Bezug auf *Bourdieu's Körperkapital* und *Laz's Konzept des accomplishments* diskutiert. Die gesonderte Auseinandersetzung mit diesen beiden Theorien wurde deshalb gewählt, da beide das Element der sozialen Anerkennung durch Körpermanipulation zum Thema haben und sich dies als Schwerpunkt in der Analyse meiner Daten herausgezeichnet hatte.

Bei Cheryl Laz's Konzept des *accomplishments* liegt der Schwerpunkt auf die durch Bewegung und Sport manipulierbare Ressource Körper. Dadurch wird eine erhöhte Belastbarkeit dieser Ressource produziert, was zum Übersteigen des jeweiligen Ideals führt. Die TrainerInnen berichteten alle vom *accomplishment des Ideals*, wie beispielsweise bei Frau Linus und ihrem Stolz über den nachweislich jüngeren Körper bereits erwähnt wurde (Interview 8, Frau Linus).

Dieses Ideal wurde nicht bloß *accomplished* (erreicht), sondern vielfach sogar weit überschritten, was ihnen teilweise zu sozialer Anerkennung verhalf. Der Handlungsaspekt des *accomplishment*-Prozesses wird auch in der erhöhten körperlich-sportlichen Aktivität der TrainerInnen erkennbar. Bewegung und Sport wurde hier gezielt zur positiven Manipulation des Körpers verwendet. So wird das Erreichen eines als ideal erachteten jugendlichen Körpers möglich. Zusätzlich motivierend wirkt dabei die unmittelbar spürbare positive Veränderung durch Bewegung und Sport, wie sie mehrfach von den TrainerInnen berichtet wurde. Durch das Zeigen von erhöhter Aktivität stellten die TrainerInnen unter Beweis überdurchschnittlich gesünder zu sein als viele ihrer Altersgruppe zugehörige Personen.

Frau Ebert betonte, dass Inaktivität ihrer Meinung nach das Schlechteste sei, was ältere Menschen tun könnten. Auf meine Frage hin, welchen Stellenwert für sie Bewegung und Aktivität im Leben hätte, antwortete sie mir:

„Jetzt großen, sehr großen Stellenwert, weil ohne Bewegung, warten's eigentlich nur zuhause auf's Sterben.“ (Interview 3, Frau Ebert)

Hier wird von ihr Inaktivität mit beginnendem Abbau und der Resignation dem aktiven Leben gegenüber gleichgesetzt. Den von ihr wahrgenommenen Druck der Gesellschaft, als alter Mensch aktiv zu bleiben, formuliert sie folgendermaßen:

„Wenn sie aktiv sind, wenn sie lustig sind, wenn sie aufgeschlossen sind, werden sie akzeptiert, wenn sie mieselsüchtig sind, wenn´s nur jammern, was für Krankheiten sie haben – echte oder eingebildete – dann ist es etwas schwieriger.“ (Interview 3, Frau Ebert)

In Frau Eberts letzter Aussage wird das von Laz beschriebene kulturelle Idealbild eines älteren Menschen erkennbar. Demnach sollte der alte Mensch lieb, brav, selbständig und aktiv sein, um von der Gesellschaft anerkannt und respektiert zu werden.

Die Aussage von Frau Reim, was sie unternimmt, um ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden zu erhalten, nämlich Bewegung, bekräftigte Sie mit den Worten:

„Das ist mein Elixier!“ (Interview 6, Frau Reim)

Charakteristisch war auch, dass bei der Mehrheit der InterviewpartnerInnen Bewegung und Sport integrativer Bestandteil ihres Lebens war. Das bedeutet, dass deren Biographie auf die Ressource Körper und Bewegung aufbaute, wodurch der/m InhaberIn ermöglicht wurde, die Strategie des *accomplishments* ein Leben lang zu nutzen und anzuwenden.

Der Körper als belastbare Ressource nimmt eine bedeutende Rolle ein, da dadurch das anhaltende Mithalten-können garantiert wurde. Das Nicht-mehr-mithalten-können und als Konsequenz inaktiv werden zu müssen wurde als das Schlimmste für meine InterviewpartnerInnen beschrieben. Dabei wurde auch der immense Antrieb dahinter, durch vermehrte aktive Bewegung und Freude am Leben jedenfalls möglichst lange das aktuelle Aktivitäts- und Bewegungsniveau zu halten, begründet.

Besonders der Vergleich stellt ein wichtiges Element des *accomplishments* dar, da sich erst durch die Norm das nötige Maß zum *accomplishment* eines Ideals festlegen lässt. Zwei von drei der von Laz herausgearbeiteten Ebenen, mit welchen sich ihre InterviewpartnerInnen verglichen, konnten auch bei meinen Erhebungen gefunden werden:

So verglich sich Frau Ulm mit einer gleichaltrigen Freundin und war schockiert darüber, wie enorm die von ihr wahrgenommenen Unterschiede in der körperlichen Verfassung waren (Interview 4, Frau Ulm). Aber auch der indirekte Vergleich mit dem Partner und den eigenen Kindern kam zur Sprache, indem die InterviewpartnerInnen von selbst über die vermehrt mangelhafte Bewegung dieser berichteten und betonten, dass sie leider weit weniger aktiv waren als sie selbst (Interview 1, Frau Huber; Interview 3, Frau Ebert; Interview 8, Frau Linus). Frau Egger berichtete von ihrer älteren Schwester, die sich darüber beschwert hatte, dass in ihrem Heimatland Polen die Pensionsgrenze bei 65 Jahren lag und sie sich nicht fit

genug fühlte, um noch bis dahin arbeiten zu können. Frau Egger erzählte, dass sie das nicht verstehen könne, da sie am Liebsten bis 80 aktiv in ihre Tätigkeit als Trainerin eingebunden bleiben wollen würde. Frau Egger war es auch, die sich mit ihrer Mutter verglich und festhielt, dass sich ihre Verfassung mit 50 Jahren stark von der Verfassung ihrer Mutter zu deren 50. Lebensjahr unterschied (Interview 5, Frau Egger).

Vergleiche mit dem eigenen jüngeren Selbst in der Vergangenheit konnte ich bei Frau Linus finden. Sie berichtete, dass sie früher noch über Langbänke springen und Schifahren gehen konnte, das alles war heute nicht mehr möglich (Interview 8, Frau Linus). Das bereits erwähnte Beispiel von Frau Egger, welches ich auch als Titel zitiert habe, veranschaulicht diese Vergleichsebene (vom wendigen Eichhörnchen zum schwerfälligen Elefanten) besonders plakativ (Interview 5, Frau Egger). Ein anderes Beispiel lieferte Frau Ebert, wie sie erzählte, dass sie in ihren Turneinheiten regelmäßig erfragte und in Form von kleinen Übungen testen ließ, wer aller welche Tätigkeit im Haushalt noch schaffte, wie beispielsweise auf einen Stuhl zu steigen, um an etwas heranzukommen. Frau Ebert unterzog sich selbst regelmäßig diesen Vergleichen mit ihrem jüngeren Selbst, indem sie bei einem bestimmten Hochschrank immer wieder testete, ob sie an diesen noch problemlos heran kam.

An Lazs Konzept des *accomplishments* lässt sich sehr gut das von Pierre Bourdieu im Rahmen seines Habituskonzeptes ausdifferenzierte Konzept des körperlichen Kapitals anschließen. Der Körper wird hier ebenfalls als Ressource verstanden, in welchen, zur Steigerung und Vermehrung des Körperkapitals, Arbeit investiert werden kann. Meine InterviewpartnerInnen verfügten über verschiedene Arten des Körperkapitals so zum Beispiel über sportliches Bewegungstalent, Gesundheit und Fitness aber auch Ausdauer, Fleiß und Disziplin. Dabei wurde in den Interviews auch berichtet, dass die Umwandlung des körperlichen Kapitals in symbolisches Kapital nicht in jedem Fall gelang.

Frau Huber und Frau Ulm berichteten zum Beispiel von der ihnen gegenüber geäußerten Ablehnung ihrer überaktiven untypischen Art in deren Alter. Dies bildete laut meinen InterviewpartnerInnen jedoch die Ausnahme.

Soziale Anerkennung für das hart erarbeitete körperliche Kapital bekamen sie aus ihrem näheren Umfeld und der Sport-Community. Frau Huber und einige andere TrainerInnen berichteten, dass sie durch MitturnerInnen zur TrainerInnentätigkeit motiviert und in der

Umsetzung des Plans bekräftigt worden waren. Diese zum Ausdruck gebrachte soziale Anerkennung des körperlichen Kapitals begründete sich in den Erzählungen auf die exakte und schöne Ausführung der Übungen als TeilnehmerInnen.

Die Rolle des Trainers/der Trainerin steht jedenfalls in enger Verbindung mit symbolischem Kapital (wie Prestige und soziale Anerkennung). Hier wird die geglückte Konvertierung von körperlichem in symbolisches Kapital gut sichtbar, genießt der Trainer/die Trainerin doch sein hohes Ansehen zu großen Teilen aus seiner gezeigten Leistungsfähigkeit und fachlichen Kompetenz.

## 6. Conclusio

Die unmittelbar nach dem Austritt aus dem Erwerbsleben fehlende fortlaufende Institutionalisierung des Lebenslaufs bedeutet für eine Vielzahl älterer Menschen eine Notwendigkeit zur Neuorientierung. Die Herausforderungen, sich neue Aufgaben zu suchen und sich ihnen zu stellen, markiert einen wichtigen Schritt hin zur neu gewonnenen Freiheit durch die Pension.

Durch das Engagieren in ehrenamtlichen Tätigkeiten wird eine Möglichkeit geboten, erneut in einen institutionellen Rahmen eingegliedert zu werden und die mit der Pensionierung meist verloren gegangene Anbindung an das soziale Geschehen wieder herzustellen. Das Anknüpfen an Gewohntes, wie im Falle einer bereits vor der Pensionierung aktiven Einbindung in Vereine oder Institutionen, erleichtert meist diesen radikalen Schnitt des Austritts, wodurch dieser als sanfter erlebt wird als von jenen Personen, welche sich diesen Rahmen neu erschließen müssen.

*Senioren-sport* kann den weggefallenen institutionellen Rahmen ersetzt, wie dies bei denjenigen TrainerInnen der Fall war, welche erst in ihrer Pension als TeilnehmerInnen und dann/oder als TrainerInnen angefangen hatten und sich im Verein engagierten. Das am häufigsten genannte Motiv war, der Freizeit neuen Sinn zu geben und gleichzeitig sich selbst und dem Körper etwas Gutes zu tun.

Ein besonders betonter Aspekt in Bezug auf Seniorensport war die soziale Einbettung. Die TrainerInnen berichteten mir vom engen Zusammenhalt jeder Gruppe und der Wichtigkeit des sozialen Aspekts neben dem der Verbesserung der körperlichen und emotionalen Fitness. Aber auch die Bindung zwischen der Gruppe und dem Trainer/der Trainerin wurde als sehr stark beschrieben und diente den TrainerInnen als Motivation zur professionellen pflichtbewussten Ausführung ihrer Tätigkeit. Die Loyalität der TeilnehmerInnen ihren TrainerInnen gegenüber sorgte für diese spezielle Bindung und spornte die TrainerInnen dazu an, möglichst lange fit und leistungsfähig zu bleiben, um die Gruppe noch lange trainieren und behalten zu können, dürfen und zu wollen.

Das Thema der Fitness begegnete mir im Rahmen dieser Arbeit auf vielfältige Weise: Der Erhalt der Fitness im Alter und das Verhindern von Unselbständigkeit und Abhängigkeit waren maßgebliche Motivation zum Betreiben von Sport und Bewegung. Das Vorhandensein verschiedenster Verpflichtungen, wie beispielsweise die Enkelkindbetreuung, zu deren

Bewältigung körperliche und emotionale Fitness erforderlich war, stellte die befragten TrainerInnen und deren TeilnehmerInnen vor neue zu bewältigende Herausforderungen.

Als weiteren Punkt ist hier noch die stabilisierende Wirkung von Sport und Bewegung auf die TrainerInnen zu erwähnen. Durch die sportliche Betätigung fühlten sie sich besser vor emotionalen Tiefschlägen geschützt und bereiter, auftretende körperliche und geistige Verluste, welche trotz intensiver Bewegung nicht zu verhindern wären, zu bewältigen.

Als absolut positiver Aspekt an der regelmäßigen Bewegung und den sportlichen Aktivitäten wurde das Erleben, leistungsfähig zu bleiben und zu sein trotz fortschreitenden Alters genannt. Wichtiges Element dabei stellte der Vergleich auf einer der drei von Laz (2003) angeführten Ebenen dar, welcher zur kontinuierlichen Selbstkontrolle und vermehrt zu, aus der positiven Selbstbestätigung resultierendem, Selbstbewusstsein führte. Das Beibehaltenkönnen des gewohnten Aktivitätsniveaus wurde dabei sowohl bei der Trainingsarbeit als auch beim eigenen Training zum Leitgedanken.

Negative Aspekte, welche im Zuge der Auseinandersetzung mit dem Thema Körper, Alter(n) und Bewegung aufkamen, waren der vorhandene und auf ältere Menschen übertragene Leistungsdruck und der damit verbundene Zwang leistungsfähig zu bleiben. Daraus ergibt sich der Zustand, dass es dem alten Menschen zunehmend erschwert wird, aufgrund multipler Anforderungen, welche an ihn von der Gesellschaft gerichtet werden, aus der Leistungsgesellschaft auszusteigen.

Bewegung und Sport erfüllte für die TrainerInnen den Zweck der Erhaltung dieser Leistungsfähigkeit. Die Leistungsfähigkeit sollte jedenfalls möglichst lange bestehen bleiben um Inaktivität, welche mit dem Verlust des eigenen Respekts vor sich selbst durch auftretende Abhängigkeit und Unselbständigkeit in Verbindung steht, zu vermeiden. Entsprechend wurde auch angegeben, dass es für die TrainerInnen mit Abstand das Schlimmste wäre, sich nicht mehr bewegen zu können, was auf die Konstruktion der Identität durch physische Leistungsfähigkeit und der damit in Verbindung stehenden sozialen Anerkennung schließen lässt. Einschränkungen wurden von den TrainerInnen als akzeptabel empfunden, wohingegen der völlige Verlust der Leistungsfähigkeit für die Mehrheit als untragbar empfunden wurde. Trotzdem wurde betont, dass letztendlich auch diese Hürde genommen werden könnte und sich manche bereits konkrete Gedanken

darüber gemacht hatten, wie sie auch unter extremsten körperlichen Einschränkungen noch der Trainingstätigkeit nachgehen könnten.

Meine InterviewpartnerInnen ermöglichten mir Einblick in ihre Realitätskonstruktionen zu nehmen, wodurch ich Gelegenheit hatte, Distanz zu meiner eigenen „jugendlichen“ Sicht auf die Welt älterer Menschen zu bekommen und meine Realitäten in Bezug auf das Phänomen Seniorensport und den darin vorhandenen AkteurInnen einer Reflexion zu unterziehen.

Was mir begegnete, war in erster Linie Lebensfreude und die Überzeugung, dem Leben durch Bewegung mehr Sinn zu geben. Allerdings gewann ich auch den Eindruck, dass hinter all der geballten Energie tatsächlich mehr war als bloße Freude an Bewegung.

Dies offenbarte sich in den verschiedensten Bereichen, so zum Beispiel in Bezug auf das starke Bedürfnis des Vergleichs und der dadurch bestrebten sozialen Positionierung. Auch die Zerrissenheit zwischen Freiheit und Verpflichtung bei der Ausübung der TrainerInnentätigkeit wurde durch die Interviews verdeutlicht. Besonders bei der Diskussion der Analyseergebnisse zum Erhalten, Mithalten und Wiederherstellen (Kapitel 4.2.3) und den Grenzen, Grenzerfahrungen und Freiheiten (Kapitel 4.2.4.) wurde der gesellschaftliche Druck, welcher auf der älteren Bevölkerung zu lasten scheint, empirisch gut sichtbar. Der zunehmende gesellschaftliche Druck, Gesundheit und Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten, schlug sich auch im Bewusstsein und Unbewusstsein der Seniorensport-TrainerInnen nieder. Entsprechend ist auch die von mir gestellte Forschungsfrage, ob (Senioren-)Sport als Coping-Strategie im Alterungsprozess genutzt wird, grundsätzlich mit ja zu beantworten. Das darin beinhaltetete nein ist, dass diese nicht Seniorensport betreiben, da diese sich in ihrer Wahrnehmung als „untypisch alt“ beschreiben und ihre sportliche Aktivität zu der vom Leistungsniveau „Nicht-Alter“ zuordnen.

In Bezug auf das zu Anfang gebrachte Zitat von Michel Eyquem de Montaigne wäre es meines Erachtens nach wichtig, gerade älteren Menschen den hohen Druck wegzunehmen und sich der bereits vorhandenen Diversität des Alter(n)s intensiver bewusst zu werden. Der sich in den letzten Jahrzehnten rasant entwickelnde und immer breiter werdende Bogen zwischen dem veränderten Alter(n) und dem Hineinziehen des enormen Leistungsdrucks bis ins hohe Alter führt zur Überforderung im Überhand-nehmenden Selbstmanagement besonders bei der älteren Bevölkerung. Diese Aufforderung zum erhöhten

Selbstmanagement hatte sich bereits tief in das Bewusstsein der TrainerInnen eingeschrieben und fix verankert.

Der Apell lautet deshalb, gewöhnlich und unvollkommen zu sein und gezielt nicht immer alles zu leisten. Frei nach dem Motto: Tu dir gut, aber akzeptiere die Unvollkommenheit.

Betrachtet man das Phänomen Seniorensport und die durch ihn transportierten Einstellungen zum Alter(n), erkennt man, dass Seniorensport aber gerade dem nicht entgegen wirkt, sondern der Lahm- und Faulheit des Menschen bis ins hohe Alter den Kampf ansagt.

Hier kommt eine klassisch westliche Denkweise zum Vorschein, nämlich dass Inaktivität als die absolut zu vermeidende Charaktereigenschaft Abhängigkeiten produziert und das zu Verlusten im Selbstwert führt. In unserer westlichen Kultur scheint es, als dürfe es praktisch keine Unvollkommenheit mehr geben, weswegen es gerade älteren Menschen gegenüber als das Unvollkommene par excellence, eine Vielzahl an Forderungen zum Erhalt der Leistungsfähigkeit gibt. Selbstkontrolle und Macht über den Körper in Form von Körperkontrolle und Manipulation sind nur einige Schlagworte anhand dessen das Thema in vorliegender Arbeit behandelt wurde.

Im Text eingebaute ethnographische Beispiele dienen zur Veranschaulichung der von der Ethnologie vielfach untersuchten fremden Kulturen, deren Umgang mit und Verständnis von Alter und Altern und letztendlich dazu, um unseren ethnozentrischen Blick aufzubrechen.

Hervorzuheben bleibt abschließend, dass die ohne Zweifel vorhandenen positiven Aspekte von Bewegung im Alter, wie die gelungene soziale Einbettung, erhöhte körperliche Fitness und dadurch gesteigerte Lebensqualität, sowie das Sich-selbst-(wieder)-spüren lernen und das aktiv und bewusste Genießen überwiegen. Trotzdem darf der Aspekt, dass dadurch jedenfalls der Leistungsgedanke in der Gesellschaft gefördert wird nicht in den Hintergrund treten.

Somit entspricht das verhältnismäßig noch junge Phänomen des Seniorensports dem Leitgedanken der Moderne, nämlich dem ewiger Leistungsfähigkeit. Hier wäre es wichtig, ein gutes Mittelmaß zu finden, ganz nach dem Leitgedanken wie ihn Michel Eyquem de Montaigne formulierte:

Sei gewöhnlich und unvollkommen.

## Bibliographie

### BÜCHER & ZEITSCHRIFTEN

**ALBANI, C./GUNZELMANN, T./BRÄHLER, E.** (2009). Körperbild und körperliches Wohlbefinden im Alter. In: *Z Gerontol Geriat* Vol. 42: 236-244.

**ALKEMEYER, T.** (2009). Körperlichkeit und Politik. Aufrecht und biegsam. Eine politische Geschichte des Körperkults. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies*. Facultas Verlag, Wien. S. 47-59.

**AMRHEIN, L./BACKES G.M.** (2007). Alter(n)sbilder und Diskurse des Alter(n)s. Anmerkungen zum Stand der Forschung. In: *Z Gerontol Geriat* Vol. 40: 104-111.

**AMRHEIN, L./BACKES, G.M.** (2008). Alter(n) und Identitätsentwicklung: Formen des Umgangs mit dem eigenen Älterwerden. In: *Z Gerontol Geriat* Vol. 41: 382-393.

**ATTESLANDER, P.** (2010). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. 13. neu bearbeitete und erweiterte Auflage. Erich Schmidt Verlag, Berlin.

**BACKES, G.M.** (2008). Die (Un-)Freiheit körperlichen Alter(n)s in der modernen Gesellschaft und der Notwendigkeit einer kritisch-gerontologischen Perspektive auf den Körper. In: *Z Gerontol Geriat* Vol. 41: 188-194.

**BACKES, G.M./CLEMENS, W.** (2008). *Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung*. 3. überarbeitete Auflage. Juventa Verlag, Weinheim & München.

**BALTES, P.** (1996). Über die Zukunft des Alterns: Hoffnung mit Trauerflor. In: BALTES, M./MONTADA, L. (Hg.). *Produktives Leben im Alter*. Campus Verlag, Frankfurt/New York.

**BALTES, P./BALTES, M.** (1994). Gerontologie: Begriff, Herausforderung und Brennpunkte. In: BALTES, P./MITTELSTRAß, J./STAUDINGER, U., *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*. Walter de Gruyter Verlag, Berlin & New York. S. 1-3.

**BARNARD, A./SPENCER, J.** (2002). Emic and etic. In: *Encyclopedia of Social and Cultural Anthropology*. S. 180-183.

**BEAUVOIR, S. de** (2008). *Das Alter*. 4. Auflage. Rohwohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg.

**BELWE, K.** (2005). Editorial. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*. Thema: Alter und Altern, Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament Vol. 49-50: 2.

- BOURDIEU, P.** (1982). *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Suhrkamp, Frankfurt am Main.
- BOURDIEU, P.** (1983). Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In: KRECKEL, R., *Soziale Ungleichheiten* Schriftenreihe Soziale Welt Sonderband 2. Verlag Schwartz, Göttingen. S. 183-193.
- BOURDIEU, P.** (1987). *Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft*. Suhrkamp, Frankfurt am Main.
- BÖCK, M./DIECKMANN, U.** (1998). „... wenn man mit der Zipfelmütze im Sessel sitzt“ Bericht über eine Feldforschungsübung im Köln-Bonner Raum. In: DRACKLÉ, D., *Alt und zahm? Alter und Älterwerden in unterschiedlichen Kulturen*. Dietrich Reimer Verlag, Berlin & Hamburg. S. 57-75.
- CACHAY, K./THIEL, A.** (2000). *Soziologie des Sports. Zur Ausdifferenzierung und Entwicklungsdynamik des Sports in der modernen Gesellschaft*. Grundlagentexte der Soziologie. Juventa Verlag, Weinheim & München.
- CZEKELIUS, N.** (2010). Das Fremde – Eine Annäherung. In: LEITNER, K./CZEKELIUS, N., *alltäglich/fremd*. Reihe Junge Wissenschaft Band 1. HammockTreeRecords, Wien. S. 21-42.
- DEUTSCHE STIFTUNG WELTBEVÖLKERUNG** (2011 & 2012): Datenreport 2011 & 2012, online abzurufen unter [http://www.weltbevoelkerung.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/Datenreport/Datenreport\\_11.pdf](http://www.weltbevoelkerung.de/fileadmin/user_upload/PDF/Datenreport/Datenreport_11.pdf) (Abrufdatum: 10.06.2012)
- [http://www.weltbevoelkerung.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/Datenreport/Datenreport\\_2012.pdf](http://www.weltbevoelkerung.de/fileadmin/user_upload/PDF/Datenreport/Datenreport_2012.pdf) (Abrufdatum: 02.08.2012)
- DICHGANS, J.** (2011). Alter und Altern aus biologischer Perspektive. In: GABRIEL, K./JÄGER, W./HOFF, G., *Alter und Altern als Herausforderung*. Grenzfragen Band 35. Verlag Karl Alber, Freiburg & München. S. 125 – 146.
- DIKETMÜLLER, R.** (2009). Geschlecht und Sport. Macht- und Genderdiskurse in Bewegungskulturen. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies*. Facultas Verlag, Wien. S. 85-98.
- DING-GREINER, CH.** (2011). Herausforderungen der vierten Lebensphase. In: GABRIEL, K./JÄGER, W./HOFF, G., *Alter und Altern als Herausforderung*. Grenzfragen Band 35. Verlag Karl Alber, Freiburg & München. S. 125-146.

- DRACKLÉ, D.** (1998). Das gezähmte Alter. In: DRACKLÉ, D., *Alt und zahm? Alter und Älterwerden in unterschiedlichen Kulturen*. Dietrich Reimer Verlag, Berlin & Hamburg. S. 1-13.
- DRUYEN, T.** (2005). Die große Alterswende. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*, Thema: Alter und Altern, Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament Vol. 49-50: 17-25.
- ELWERT, G.** (1994). Alter im interkulturellen Vergleich. In: BALTES, P./MITTELSTRAß, J./STAUDINGER, U., *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*. Walter de Gruyter Verlag, Berlin & New York. S. 260-282.
- ENZINGER, M.** (2005). Bewegung als Lebenselixier. Aktivität, Körper und Würde im Alter. In: BECK, ST., *Alt sein – entwerfen, erfahren. Ethnographische Erkundungen in Lebenswelten alter Menschen*. Panama Verlag, Berlin. S. 117-128.
- EUROPÄISCHE KOMMISSION. EUROBAROMETER SPECIAL SURVEYS.** *Age and Attitudes*. Main Results from a Eurobarometer Survey. (1993) Wave 37.1., online abzurufen unter [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_069\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_069_en.pdf) (Abrufdatum: 08.07.2012)
- EUROPÄISCHE KOMMISSION. EUROBAROMETER SPECIAL SURVEYS.** *Physical Activity*. (2003). Wave 58.2, online abzurufen unter [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_183\\_6\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_183_6_en.pdf) (Abrufdatum: 08.07.2012)
- EUROPÄISCHE KOMMISSION. EUROBAROMETER SPECIAL SURVEYS.** *Gesundheit und Ernährung*. (2006). Wave 64.3, online abzurufen unter [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_246\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_246_de.pdf) (Abrufdatum: 08.07.2012)
- FERRING, D./HALLER, M./MEYER-WOLTERS, H./MICHELS, T.** (2008). *Soziokulturelle Konstruktionen des Alters. Transdisziplinäre Perspektiven*. Verlag Königshausen & Neumann, Würzburg.
- FILIPP, SH./MAYER, AK.** (2005). Zur Bedeutung von Altersstereotypen. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*, Thema: Alter und Altern, Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament Vol. 49-50: 25-31.
- Flick, U.** (2011). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. 4. Auflage. Rohwohlt Taschenbuch Verlag, Reinbeck bei Hamburg.
- FROSCHAUER, U./LUEGER, M.** (2003). *Das qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme*. WUV Facultas, Wien.

- GEBAUER, G.** (2009). Ethik und Sport – Sportethik. Von der Körpertechnologisierung zur Körpershow. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies*. Facultas Verlag, Wien. S. 200-211.
- VAN DER GEEST, S.** (2002). From wisdom to witchcraft: Ambivalence towards old age in rural Ghana. In: *Africa* Vol. 72(3): 437-463.
- GENNEP, A. v.** (2005). *Übergangsriten (Les rites de passage)*. 3., erweiterte Auflage. Campus Verlag, Frankfurt am Main & New York.
- GUGUTZER, R.** (2004). *Soziologie des Körpers*. transcript Verlag, Bielefeld.
- GUGUTZER, R.** (2008). Alter(n) und die Identitätsrelevanz von Leib und Körper. In: *Z Gerontol Geriat* Vol. 41: 182-187.
- GULLETTE, M.** (2004). *Aged by Culture*. University of Chicago Press, Chicago.
- GUPTA, A./FERGUSON, J.** (1997). Discipline and Practice: “The Field” as Site, Method, and Location in Anthropology. In: GUPTA, A./FERGUSON, J., *Anthropological Locations. Boundaries and Grounds of a Field Science*. University of California Press, Berkeley & Los Angeles. S. 1-46.
- HALBMAYER, E./SALAT, J.** (2011a). Qualitative Methoden der Kultur- und Sozialanthropologie – E-Learning Unterlagen Universität Wien; Kapitel 5.1.2.2.3.1.: *Das ExpertInneninterview*, online abzurufen unter <http://www.univie.ac.at/ksa/elearning/cp/qualitative/qualitative-44.html> (Abrufdatum: 20.05.2012)
- HALBMAYER, E./SALAT, J.** (2011b). Qualitative Methoden der Kultur- und Sozialanthropologie – E-Learning Unterlagen Universität Wien; Kapitel 5.2.1.2.1.: *Bronislaw Malinowski*, online abzurufen unter <http://www.univie.ac.at/ksa/elearning/cp/qualitative/qualitative-58.html> (Abrufdatum: 23.09.2012)
- HOLMES, E.R./HOLMES, L.D.** (1995). *Other Cultures, Elder Years*. 2. Auflage. SAGE Publications, London & New Delhi.
- HÖDL, G.** (2009). Wirtschaft und Sport. Zur globalen Ökonomie des Sports. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies*. Facultas Verlag, Wien. S. 126-136.

- KEATING, E.** (2000). Moments of Hierarchy: Constructing Social Stratification by Means of Language, Food, Space and the Body in Pohnpei, Micronesia. In: *American Anthropologist* Vol. 102(2): 303-320.
- KOHL, H.W./CRAIG, C.L./LAMBERT, E.V./INOUE, S./ALKANDARI, J.R./LEETONGIN, G./KAHLMEIER, S.** (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. In: *The Lancet* Vol. 380(9838): 294-305.
- KOHLI, M.** (1994). Altern in soziologischer Perspektive. In: BALTES, P./MITTELSTRAß, J./STAUDINGER, U., *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studientext zur Gerontologie*. Walter de Gruyter Verlag, Berlin & New York. S. 231-259.
- KOLB, M.** (2009). Postmoderne Körperkulturen. Trends der Körperthematization. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies*. Facultas Verlag, Wien. S. 225-238.
- KREISKY, E.** (2009). Geschlecht und Sport. Arbeits-, Sport- und Geschlechterkörper. Einflüsse des Geschlechts auf moderne Sportkulturen. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies*. Facultas Verlag, Wien. S. 72-84.
- KRUSE, A.** (2011). Altersbilder in anderen Kulturen. In: GABRIEL, K./JÄGER, W./HOFF, G., *Alter und Altern als Herausforderung*. Grenzfragen Band 35. Verlag Karl Alber, Freiburg & München. S. 91 – 124.
- KRUSE, A./SCHMITT, E.** (2005). Zur Veränderung des Altersbildes in Deutschland. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*, Thema: Alter und Altern, Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament Vol. 49-50: 9-17.
- KRUSE, A./WAHL, H.-W.** (2010). *Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg.
- KYTIR, J.** (2006). Die demographische Revolution und die Langlebigkeit. Zu den Ursachen und Folgen des Altersstrukturwandels. In: ROSENMAYR, L./BÖHMER, F., *Hoffnung Alter*. 2. Auflage. WUV, Wien. S. 131-144.
- LAZ, CH.** (2003). Age embodied. In: *Journal of Aging Studies* Vol. 17: 503-519.
- LÉVI-STRAUSS, C.** (2008). *Traurige Tropen*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main.
- LOCK, M.** (1993). Cultivating the Body: Anthropology and Epistemologies of Bodily Practice and Knowledge. In: *Annual Review of Anthropology* Vol. 22: 133-155.

- LOTH, M.** (2001). *Moko - Tattoo der Māoris. Hintergründe, Bedeutung, Mythen und Skizzen.* Mana Verlag, Berlin.
- MARZI, H.** (1998). Ethnologische Altersforschung im Wandel. In: DRACKLÉ, D., *Alt und zahm? Alter und Älterwerden in unterschiedlichen Kulturen.* Dietrich Reimer Verlag, Berlin & Hamburg. S. 13-31.
- MARSCHIK, M.** (2009). Moderne und Sport. Transformationen der Bewegungskultur. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies.* Facultas Verlag, Wien. S. 23-34.
- MAUSS, M.** (1997 [1950]). Die Techniken des Körpers. In: MAUSS, M., *Soziologie und Anthropologie* (Band 2). Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main. S. 199-220.
- MÜLLNER, R.** (2009). Moderne und Sport. Historische Zugänge zur Formierung des sportlichen Feldes. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies.* Facultas Verlag, Wien. S. 35-46.
- MAYER, K.U./BALTES, P.B** (Hrsg.) (2010). *Die Berliner Altersstudie.* 3., erweiterte Auflage. Akademie Verlag, Berlin.
- MAYRING, P.** (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung.* 5. Auflage. Beltz Verlag, Weinheim & Basel.
- MECHLING, H.** (2005). Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern. In: *Bundesgesundheitsblatt – Bundesgesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* Vol. 8: 899-905.
- NATRAJAN, B.** (2005). Cast, Class, and Community in India: An Ethnographic Approach. In: *Ethnology* Vol. 44(3): 227-241.
- OSTER, P./PFISTERER, M./SCHULER, M./HAUER, K.** (2005). Körperliches Training im Alter. In: *Z Gerontol Geriat* Vol. 38: Supplement 1: i10-i13.
- OTTEN, D.** (2009). Die 50+ Studie. *Wie die jungen Alten die Gesellschaft revolutionieren.* 2. Auflage. Rohwohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg.
- PASEO** – Projektpräsentation Fonds Gesundes Österreich (1). Aufbau von „Policy Capacities“ zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen. Projektlaufzeit Jänner 2009 – Juli 2011, online abzurufen unter [http://www.fgoe.org/veranstaltungen/fgoe-konferenzen-und-tagungen/archiv/leben-in-bewegung-bewegungsspezifische-strategien-der-gesundheitsforderung/PASEO\\_Kolb\\_Steininger\\_Kontakt.pdf](http://www.fgoe.org/veranstaltungen/fgoe-konferenzen-und-tagungen/archiv/leben-in-bewegung-bewegungsspezifische-strategien-der-gesundheitsforderung/PASEO_Kolb_Steininger_Kontakt.pdf) (Abrufdatum: 11.01.2012)

**PASEO** – Projektpräsentation Adult Education (2). Aufbau von „Policy Capacities“ zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen. Projektlaufzeit Jänner 2009 – Juli 2011, online abzurufen unter

[http://files.adulteducation.at/uploads/vater\\_zukunftforum/ppt\\_2011/Kolb\\_2001-07-06\\_VHS\\_PASEO.pdf](http://files.adulteducation.at/uploads/vater_zukunftforum/ppt_2011/Kolb_2001-07-06_VHS_PASEO.pdf) (Abrufdatum: 11.01.2012)

**PENZ, O.** (2009). Massenmedien. Hyperrealität des Sports. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies*. Facultas Verlag, Wien. S. 99-111.

**ROSENMAYR, L.** (1983). *Die späte Freiheit: das Alter, ein Stück bewusst gelebten Lebens*. Verlag Severin und Siedler, Berlin.

**RÖTHIG, P./PROHL, R./CARL, K.K./KAYSER, S./KRÜGER, M./SCHEID, V.** (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Stichworte: Sport, Bewegung

**SCHMIDT, R.** (2009). Soziale Ungleichheit und Sport. Körperliche Repräsentationsarbeit und Unterscheidungskämpfe. In: MARSCHIK, M./MÜLLNER, R./PENZ, O./SPITALER, G., *Sport Studies*. Facultas Verlag, Wien. S. 162-173.

**SEIDL, C.** (2005). Warum wir nicht mehr älter werden. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*, Thema: Alter und Altern, Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament Vol. 49-50: 3-9.

**SHIELD, R.R./ARONSON, ST.M.** (2003). *Aging in today's world. Conversations between an Anthropologist and a Physician*. Berghahn Books, New York & Oxford.

**SINGER, M.** (1997). *Fremd. Bestimmung: Zur kulturellen Verortung von Identität*. Edition Diskord, Wien.

**STATISTIK AUSTRIA/BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, JUGEND UND FAMILIE.** (2007). *Gesundheitsbefragung 2006/2007*, online anzurufen unter

[http://www.statistik.at/web\\_de/dynamic/statistiken/gesundheit/publdetail?id=4&listid=4&detail=457](http://www.statistik.at/web_de/dynamic/statistiken/gesundheit/publdetail?id=4&listid=4&detail=457)

(Abrufdatum: 08.07.2012)

**STATISTIK AUSTRIA** (2011a). *Jahrbuch der Gesundheitsstatistik 2010*, online abzurufen unter

[http://www.statistik.at/web\\_de/dynamic/services/publikationen/4/publdetail?id=4&listid=4&detail=495](http://www.statistik.at/web_de/dynamic/services/publikationen/4/publdetail?id=4&listid=4&detail=495)

(Abrufdatum: 08.07.2012)

**STATISTIK AUSTRIA** (2011b) *Statistik des Bevölkerungsstandes*, online abzurufen unter

[http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung\\_nach\\_alter\\_geschlecht/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung_nach_alter_geschlecht/index.html)

(Abrufdatum: 18.06.2012)

- STEIDL, S./ NIGG, B.** (2008). *Gerontologie, Geriatrie und Gerontopsychiatrie; ein Lehrbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe*. 2. Auflage. Facultas Verlag, Wien.
- TREIBEL, A.** (2006). *Einführung in soziologische Theorien der Gegenwart*. 7., aktualisierte Auflage. Einführungskurs Soziologie Band 3. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- THIEME, F.** (2008). *Alter(n) in der alternden Gesellschaft. Eine soziologische Einführung in die Wissenschaft vom Alter(n)*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- UNITED NATIONS, DEPARTMENT OF ECONOMIC AND SOCIAL AFFAIRS.** *World Population Prospects 2006 (DEMOBASE extract. 2007)*, online abzurufen unter [http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2006/wpp2006\\_ageing.pdf](http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2006/wpp2006_ageing.pdf) (Abrufdatum: 07.04.2012)
- UNITED NATIONS, DEPARTMENT OF ECONOMIC AND SOCIAL AFFAIRS.** *World Population Ageing (2009)*, online abzurufen unter <http://www.un.org/esa/population/publications/WPA2009/WPA2009-report.pdf> (Abrufdatum: 07.04.2012)
- VIIDIK, A.** (2006). Biologisches Altern – Gesetzmäßigkeiten und Beeinflussbarkeit. In: ROSENMAYR, L./BÖHMER, F., *Hoffnung Alter*. 2. Auflage. WUV, Wien. S. 21-44.
- VOGES, W.** (2008). *Soziologie des höheren Lebensalters. Ein Studienbuch zur Gerontologie*. Maro Verlag, Augsburg.
- WALTER, U./FLICK, U./NEUBER, A./FISCHER, C./SCHWARTZ, FW.** (2006). *Alt und gesund? Altersbilder und Präventionskonzepte in der ärztlichen und pflegerischen Praxis*. Aus der Schriftenreihe *Alter(n) und Gesellschaft*, Band 11, BACKES, G.M./CLEMENS, W. (Hrsg.). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- WILSON, G.** (2000). *Understanding Old Age. Critical and Global Perspectives*. SAGE Publications, London/Thousand Oaks/New Delhi.
- WORLD HEALTH ORGANISATION** (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. S. 12 & 23, online abzurufen unter [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf) (Abrufdatum: 08.07.2012)
- WÖLLMANN, J./KÜHN, V.** (2006). Seminararbeit über die Definition von Training, Trainingswissenschaft und Trainingslehre im Rahmen des Seminars „Vom Leistungs- zum Gesundheitstraining“ von Dr. Wastl im WS 2005/2006 der Berner Universität.

## INTERNETQUELLEN

URL 1: **STANGL LEXIKON FÜR PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK** – Stichwort: coping

<http://lexikon.stangl.eu/36/coping/>

(Abrufdatum: 04.02.2012)

URL 2: **ÖSTERREICHISCHES GESUNDHEITSPORTAL**

<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/psyche-und-seele-ressourcen-coping.html#headline11>

(Abrufdatum: 04.02.2012)

URL 3: **EUROPÄISCHE UNION** (2012): Europäischen Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen 2012

<http://europa.eu/ey2012/ey2012.jsp?langId=de>

(Abrufdatum: 10.06.2012)

URL 4: **KÖRBER-STIFTUNG. Forum für Impulse – Bericht Körber-Preis für die Europäische Wissenschaft**

<http://www.koerber-stiftung.de/wissenschaft/koerber-preis-fuer-die-europaeische-wissenschaft/aktuelles/news-detail-koerber-preis/artikel/laenger-leben-mit-ta-65.html>

(Abrufdatum: 05.09.2012)

URL 5: **UNITED NATIONS, DEPARTMENT OF ECONOMIC AND SOCIAL AFFAIRS.** Entwicklung der Lebenserwartung Österreich bis 2100 (World Population Prospects, the 2010 Revision)

[http://esa.un.org/unpd/wpp/country-profiles/country-profiles\\_1.htm](http://esa.un.org/unpd/wpp/country-profiles/country-profiles_1.htm)

(Abrufdatum: 07.04.2012)

URL 6: **UNITED NATIONS, DEPARTMENT OF ECONOMIC AND SOCIAL AFFAIRS.** Bevölkerungspyramide Österreich bis 2100 (World Population Prospects, the 2010 Revision)

<http://esa.un.org/unpd/wpp/population-pyramids/population-pyramids.htm>

(Abrufdatum: 07.04.2012)

## SONSTIGE QUELLEN

TV-Dokumentation, Australien (2010). Ewiges Leben. Die Geheimnisse des Körpers. (Ausstrahlungsdatum: 16.08.12 | 20:15 Uhr auf ServusTV)

## INTERVIEWVERZEICHNIS

Interview 1, Frau Huber (64 Jahre), geführt am 16.11.2011, Wien

Interview 2, Frau Karl (47 Jahre), geführt am 18.11.2011, Wien

Interview 3, Frau Ebert (78 Jahre), geführt am 23.11.2011, Wien

Interview 4, Frau Ulm (65 Jahre), geführt am 24.11.2011, Wien

Interview 5, Frau Egger (55 Jahre), geführt am 25.11.2011, Niederösterreich

Interview 6, Frau Reim (65 Jahre), geführt am 30.11.2011, Niederösterreich

Interview 7, Herr Color (50 Jahre), geführt am 07.12.2011, Niederösterreich

Interview 8, Frau Linus (69 Jahre), geführt am 12.12.2011, Wien

Interview 9, Frau Müller (43 Jahre), geführt am 13.12.2011, Wien

Interview 10, Frau Calvi (45 Jahre), geführt am 19.12.2011, Wien

## **ABBILDUNGSVERZEICHNIS**

Abbildung 1: Weltbevölkerung 2012 nach Altersgruppen.....	6
Abbildung 2: Lebensphasen im Überblick 1970er.....	42
Abbildung 3: Altersgruppen der Lebensphase Alter heute.....	42
Abbildung 4: Mittleres Alter der europäischen Bevölkerung 2050.....	47
Abbildung 5: Entwicklung Bevölkerung Österreich nach Altersgruppen bis 2100.....	48
Abbildung 6: Entwicklung Bevölkerung Österreich bis 2100 .....	49
Abbildung 7: Bewegungsorte .....	72
Abbildung 8: Körperliche Aktivität nach Altersgruppen und Geschlecht.....	73

## Kurzfassung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema Sport und Bewegung älterer Menschen und hinterfragt, welchen Einfluss die in unserer Gesellschaft vorherrschenden kulturgebundenen Vorstellungen vom Alter und Altern auf die befragten Seniorensport-TrainerInnen haben.

Durch die aufgezeigten facettenreichen Perspektiven der aktuellen und historischen soziokulturellen Konstruktionen von Alter(n) und Bewegung wurde das Thema, als ein uns alle betreffendes lebensweltliches Problem, in seiner breiten gesellschaftlichen Relevanz diskutiert.

Dabei wurde die Frage behandelt, ob sportliche Aktivität im Alter bewusst oder unbewusst als Coping-Strategie im Alterungsprozess eingesetzt wird, um den angenommenen heute immer größer werdenden Leistungsdruck, welcher zunehmend auf der alternden Bevölkerung lastet, besser bewältigen zu können. Zu diesem Zweck wurden zehn semi-strukturierte qualitative Interviews mit Seniorensport-TrainerInnen durchgeführt.

Als besonderen Schwerpunkt wird der Zusammenhang von Körperbild und Identität im Alter behandelt. Dies erfolgte anhand der Diskussion der Analyseergebnisse mit drei zentralen Konzepten nämlich das von Pierre Bourdieu beschriebene *Körperkapital*, Cheryl Lazs Konzept des *accomplishments* und die von Robert Gugutzer erarbeiteten *vier Leib-Körper-Kategorien*.

Außerdem werden die verschiedenen Ausprägungen von körperlicher Aktivität, die Häufigkeit und die unterschiedlichen Motive, sich körperlich und sportlich zu betätigen, von Seniorensport-TrainerInnen und der älteren österreichischen Bevölkerung – ob in Vereinen, privat im Fitnesscenter oder mit dem Partner im Freien – behandelt.

Zentraler Aspekt der Arbeit ist es, dem *Phänomen Seniorensport* näher zu kommen und seine vielen Gesichter darzustellen, da bedingt durch die vorhandene Diversität des Alter(n)s keine klare Definition von *Seniorensport* anhand meiner Daten vorzufinden war.

## **Abstract**

The present thesis deals with the topic sport and physical activity of the elderly and investigates the impact of social and cultural ideas of age and aging on the sports trainer for the elderly [*Senioren-sport-TrainerInnen*].

By presenting the multi-faceted perspectives of current and historical socio-cultural constructions of age, aging and physical activity of the elderly this life-world problem can be exposed in its broad social relevance.

This thesis addressed the question whether physical activity is consciously or unconsciously used by the elderly as a coping strategy to deal with the increasing pressure put on the elderly. For this purpose, ten semi-structured interviews with sports trainer for the elderly have been conducted.

A particular emphasis was put on the relationship between body image and identity in the aging process. The discussion was based on the analysis results on three central concepts, namely Cheryl Laz's concept of *accomplishments*, Pierre Bourdieu's concept of body capital [*Körperkapital*] and Robert Gugutzer's four categories of lived body vs. physical body [*vier Leib-Körper-Kategorien*]

In addition, the various forms of physical activity, the frequency and the different motives of the Austrian elderly and the questioned sports trainer for the elderly to be physically active will be discussed and presented.

A central aspect of the present work, because of the existing diversity of age, is to show the many faces of the phenomenon of sports for the elderly to help to draw a holistic picture of the elderly and age today.

## LEBENS LAUF

### Person:

Name Sabine Parrag  
Geburtstag 30.03.1984 / Baden bei Wien  
Staatsbürgerschaft Österreich  
E-Mail [sabine.parrag@univie.ac.at](mailto:sabine.parrag@univie.ac.at)

### Ausbildung:

seit WS 2003 Studium der Kultur- und Sozialanthropologie an der Universität Wien,  
Schwerpunkt: Medical Anthropology und Kriminologie  
1998 – 2003 Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik  
Ettenreichgasse 45c, A-1100 Wien

### Berufserfahrung:

Dezember 2003 – Oktober 2012 United Cinemas International Multiplex GesmbH, Servicemitarbeiterin  
Februar – Juli 2009 Studienassistentz am Institut für Ethik und Recht in der Medizin, Universität Wien  
August 2009 – März 2010 Wissenschaftliche Projektmitarbeit und allgemeine Mitarbeit,  
Institut für Ethik und Recht in der Medizin, Universität Wien  
März 2010 – August 2012 Allgemeine Mitarbeit, Österreichischen Plattform Patientensicherheit  
seit März 2011 Wissenschaftliche Koordinatorin der Arbeitsgruppe „Umgang mit nicht-  
deutschsprachigen PatientInnen“ der Österreichischen Plattform  
Patientensicherheit und des Gesundheitsministerium (BMG)  
April 2010 – März 2012 Studienassistentz, Institut für Ethik und Recht in der Medizin, Universität Wien  
April 2012 – August 2012 Wissenschaftliche Projektmitarbeit und Projektkoordination  
Institut für Ethik und Recht in der Medizin,  
Universität Wien  
seit September 2012 Wissenschaftliche Projektkoordination  
Österreichischen Plattform Patientensicherheit  
Projekt „Gesundheitsförderung via Videodolmetschen“ gefördert durch den  
Fonds Gesundes Österreich

### Publikationen:

**Kletečka-Pulker, M. / Inthorn, J. / Hauser, C. / Parrag, S. (2011).** *Endbericht Gebündeltes Wissen gegen Gewalt: Die Arbeit von Kinderschutzgruppen.* Studie im Auftrag des Wiener Krankenanstaltenverbands.

**Hauser, C. / Parrag, S. (2012).** Die Best Practice der Kinderschutzarbeit. In: Inthorn, J. / Kletečka-Pulker, M. (2012). *Kinderschutzgruppen in Österreich.* Schriftenreihe Ethik und Recht in der Medizin. Band 7. Verlag Österreich. Wien New York.

**Kletečka-Pulker, M. / Kaelin, L. / Parrag, S. (2012).** *Sprache als Gefahr für Patienten- und Mitarbeitersicherheit: Start des neuen Projekts „Videodolmetschen im Gesundheitsbereich“*  
In: *QUALITAS* 02/12, 38-39.

**Kletečka-Pulker, M. / Hauser, C. / Parrag, S. (2012).**  
Wiener Kindergesundheitsbericht 2012. Beitrag: *Kinderschutzgruppen in Wien.*  
S. 311 – 314.