



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Leistungs-Sport im Alter in Österreich:  
Die wettkampfmäßig betriebene Masters-Leichtathletik“

verfasst von / submitted by

MMMag. DDDr. Josef Villa BA, MA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
**Master of Arts (MA)**

Wien, 2022 / Vienna 2022

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

UA 066 823

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Masterstudium Europäische Ethnologie

Betreut von / Supervisor:

Ass. Prof. Mag. Dr. Bernhard Fuchs

**Eidesstattliche Erklärung:**

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe.

Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.



Wien, im August 2022

# Inhaltsverzeichnis

# Seite

## Kapitel

<b>1. Einleitende Bemerkungen</b>	<b>7</b>
1.1. Formale Anmerkungen	7
1.2. Ethnologie und Sport	7
1.3. Ein erster thematischer Aufriss	13
1.4. Der sozio-kulturelle Begriff des „erfolgreichen Alterns“	18
1.5. Ein kurzer historischer Abriss zur Entwicklung des Masters Sports	23
1.6. Die Dimension der Masters-Leichtathletik in Österreich	26
1.7. Der aktuelle Stand der Forschung, die wissenschaftliche Positionierung und Erkenntnisgewinn der Arbeit	29
1.8. Der Aufbau und die Methodologien dieser Analyse	34
1.9. Die Forschungsfragen	41
<b>2. Ausgewählte Theorien zum „successful aging“</b>	<b>44</b>
2.1. Brehm: Die Entwicklungsaufgabe „Erhalt von Aktivität“ im Alter	44
2.2. Baltes & Baltes: Theorie der „Selektiven Optimierung und Kompensation“	45
2.3. Rocio Fernández-Ballesteros: Das „aging-well“-Modell	49
2.4. Brandstätter: Das Modell assimilativer und akkommodativer Prozesse	51
2.5. Das Verbindende der dargestellten Theorien und der Zusammenhang mit der empirischen Erhebung und dessen Methoden	53
<b>3. Gesprächs-Leitfaden und Fragebogen</b>	<b>56</b>
3.1. Methodische Überlegungen zur Konzeption	56
3.2. Die Umsetzung des Axialen Kodier-Paradigmas im Rahmen der Grounded Theory	58
3.3. Die Einladung zur Teilnahme an der Befragung und der Vollständige Fragebogen	60
3.3.1. Die Einladungs-Mail an die Vereinsleitung und Obleute	61
3.3.2. Der Fragebogen und die erläuternden Begleittexte	62
<b>4. Die Auswertungen und Analyse der retournierten Fragebögen</b>	<b>65</b>
4.1. Generelle Anmerkungen	65
4.2. Die Auswertung der anonymisierten persönlichen Daten	65
4.3. Die Fragen nach der Motivation	68

4.4. Die Fragen nach den persönlichen Auswirkungen	70
4.5. Die Fragen nach dem sozialen Umfeld im Verein	72
4.6. Die Auswertung der freien Kommentare	73
4.6.1. Soziale Interaktionen im Verein	75
4.6.2. Kritische Anmerkungen	77
4.6.3. Sonstige Anmerkungen	79
4.7. Zusammenfassung der Abschnitte des Fragebogens	80
<b>5. Teilnehmende Beobachtung</b>	<b>85</b>
<b>6. Die Antworten auf die Forschungsfragen</b>	<b>88</b>
<b>7. Literaturverzeichnis</b>	<b>94</b>
7.1. Publikationen	94
7.2. Artikel aus Fachzeitschriften	95
7.3. Internetquellen	96
<b>8. Abstract</b>	<b>98</b>

<b>Abbildungs- und Tabellenverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
Abb. 1: Schematische Phasen-Darstellung der Theorie der „Selektive Optimierung mit Kompensation“, entwickelt von Margaret und Paul Baltes (1990)	21
Abb. 2: Leistungen der männlichen Rekordhalter in den Altersklassen zwischen 35 und 85 (+) Jahren, dargestellt in Prozenten des Weltrekords	35
Abb. 3: Schematische Darstellung des Motivationsmodells von Ryan und Deci (2000)	39
Abb. 4: SOK-Modell von Baltes & Baltes, eigene Darstellung nach Baltes & Baltes, 1989	47
Abb. 5: Das Vier-Säulen-Modell von Fernández-Ballesteros (2013)	49
Abb. 6: Das Axiale Kodier-Paradigma nach Strauss und Corbin	57
Tab. 1: „Successful aging“ und damit verbundene Begriffsverwendung in wissenschaftlichen Datenbanken	22
Tab. 2: Masters-Athletinnen und -Athleten 35plus, nach Geschlecht und Bundesländer, die 2021 an Wettkämpfen teilnahmen	27
Tab. 3: Masters-Athletinnen und -Athleten 60plus nach Geschlecht und Bundesländer, die 2021 an Wettkämpfen teilnahmen	28
Tab. 4: Gesamtübersicht nach Altersklassen und Geschlechtern	28
Tab. 5: Skalierung der Motivationsprofilen von Masters Athletinnen und -Athleten	40
Tab. 6: Übersicht der adressierten Vereine zur Fragebogen-Erhebung	62
Tab. 7: Darstellung der vier Abschnitte des Fragebogens	63
Tab. 8: Abgeschlossene Ausbildungen der Masters-Athletinnen und -Athleten	66
Tab. 9: Die Ausprägungen intrinsischer und extrinsischer Motivation nach Geschlechtern und gesamt	68
Tab. 10: Nennungen zur extrinsischen Motivation „Sieg im Wettkampf“	70

Tab. 11: Auswertung der Antworten „Persönliche Auswirkungen“	70
Tab. 12: Aggregiertes Ergebnis des Fragenblocks „Soziales Umfeld im Verein“, nach Geschlecht	72
Tab. 13: Freie Kommentare im Fragebogen, 1. Teil	74
Tab. 14: Freie Kommentare im Fragebogen, 2. Teil	75
Tab. 15: Zusammenfassung von Kritik aus den freien Kommentaren	77
Tab. 16: Sonstige „freie Anmerkungen“ in den Fragebögen	79
Tab. 17: Polarisierende Aussagen zur Vereinskultur	81
Tab. 18: Gegenüberstellung absoluter Zeiten/Weiten zu M65 age-graded Werten für Athletinnen	82
Tab. 19: Gegenüberstellung absoluter Zeiten/Weiten zu M65 age-graded Werten für Athleten	82
Tab. 20: Regionale Fragebogen-Rücksendungen nach Cluster	88

# 1. Einleitende Bemerkungen

## 1.1. Formale Anmerkungen

Der Verfasser dieser Dissertation hat sich hinsichtlich des gendergerechten Formulierens für die „Paarform“ entschieden, also die vollständige Nennung sowohl der weiblichen als auch der männlichen Form.

Die Wiedergabe von Zitaten in dieser Arbeit erfolgt nach der Originalorthografie.

## 1.2. Ethnologie und Sport

Der Anthropologe Robert Sands beginnt sein Buch „Anthropology, Sport, and Culture“ mit einem für diese Arbeit bedeutsamen Satz: „The power of ethnography lies in its keen eye for the ordinary.“<sup>1</sup>

2016 monierten die Verfasser des Essays „Neue Perspektiven einer Ethnologie des Sports“ das Fehlen eines ethnographischen Fokus' in der Perzeption des Sports: „Von den Arbeiten Einzelner abgesehen, fristete die (deutschsprachige, Anm. d. Verf.) ethnologische Auseinandersetzung mit Sport daher ein Schattendasein.“<sup>2</sup> Im Gegensatz dazu etablierte sich mit Kendell Blanchard und Robert Sands seit den 1980er-Jahren im anglo-amerikanischen Raum eine „Anthropology of Sport“, welche soziale Prozesse und Phänomene mit Bezug auf sportliche Praktiken und deren gesellschaftliche Verteilungen, vornehmlich nach dem kulturellen Umfeld, Alter, Geschlecht, Motivationen und des Weiteren die Ausprägungen von Performanz in der Ausübung von Bewegungskultur analysiert. Robert Sands fasst den Kulturbegriff als Abstraktion eines beobachtbaren, gemeinsamen Gruppenverhaltens auf: „Culture [...] is an abstraction“ und „a culture can be visualized as patterns of behavior that are recognized and claimed by a certain group of people.“<sup>3</sup> In einer weiteren Publikation geht Sands im Besonderen auf die Kultur des Sports ein und definiert diesen: „I define sport as a cultural universal having the following features: a human activity that is a formal and rule-directed contest ranging from a gamelike activity to a highly institutionalized structure; competition between individuals or teams or can result in internal competition within an individual; a basis in physical skills, and strategy, chance or a combination of all three; and potential rewards for the

---

<sup>1</sup> Sands, Robert R., Sport Ethnography, Champaign 2002, S. 15.

<sup>2</sup> Müller, Juliane, Ungruhe, Christian, Oehmichen, Christian Peter, Neue Perspektiven einer Ethnologie des Sports, S. 1, in: Zeitschrift für Ethnologie 141/2016, S. 1–18.

<sup>3</sup> Sands, Robert R., Sport Ethnography, Champaign 2002, S. 50.

participants, monetary, material, or status.“<sup>4</sup> In seinen beschreibenden Elementen größtenteils vergleichbar, definiert der US-amerikanische Sportsoziologe Jay Coakley den Kulturbegriff „Sport“ in folgender Form: „Sports are institutionalized competitive activities that involve vigorous physical exertion or the use of relatively complex physical skills by individuals whose participation is motivated by a combination of personal enjoyment and external rewards.“<sup>5</sup>

Halten wir an dieser Stelle fest, dass erstens die Gegebenheit des Wettkampfes ein zentrales, konstituierendes Element von Sport darstellt, wodurch sich dieser klar von einer nicht-kompetitiven Bewegungskultur unterscheidet. Zweitens bedarf es der umfassenden Institutionalisierung von Sport, also Regularien hinsichtlich Disziplinen sowie Institutionen für deren Überwachung und Durchsetzung und schließlich Vereine, wo die sportlichen Techniken in den gewählten Disziplinen – im gegenständlichen Fall in der Leichtathletik – kontinuierlich gelehrt und trainiert werden können.

Betrachten wir die definitorischen Elemente dieser zwei Definitionen in Hinblick auf Gemeinsamkeit und Devianz: Beiden Definitionen gemeinsam sind die Gegebenheiten eines institutionalisierten Wettbewerbes, aufbauend auf der Voraussetzung physischer Fähigkeiten und sportlichen Techniken, sowie das motivatorische Element einer Belohnung. In zwei Punkten jedoch unterscheiden sich die beiden obigen Begriffsbestimmungen: Sands führt in seiner Beschreibung ausschließlich extrinsische Anerkennungen als motivatorische Komponente an, wogegen die Definition von Coakley auch die intrinsische Motivation des persönlichen Vergnügens und Befriedigung umfasst. In Hinblick auf den Wettbewerb inkludiert Sands also neben dem klassisch-interpersonellen Wettkampf auch eine Ebene des persönlichen, introspektiven Bemühens in Hinblick auf die Erreichung individuell gesteckter Ziele. Diese unterschiedlichen Definitionen resultieren aus den differenten wissenschaftlichen Disziplinen der Autoren: Coakley ist der Sportsoziologie zuzuordnen, Sands der Sportpsychologie.

Diese Untersuchung bedarf all dieser Ansätze, sowohl die kulturelle Praxis und ihre gesellschaftliche Einbettung wie auch eine Gender-fokussierte Differenzierung, Zusammenfassend beschreibt Sands die gesellschaftliche Dynamik des Sports so: „In essence, sport has become both a barometer of social change and a leading agent of social

---

<sup>4</sup> Sands, Robert R., *Anthropology, Sport, and Culture*, Westport 1999, S. 3.

<sup>5</sup> Coakley, Jay J., *Sport in Society, Issues & Contraversies*, Boston 1997, S. 19f.



change.“<sup>6</sup> Zwei dieser historisch kontextualisierten sozialen Veränderungen stehen im Mittelpunkt dieser Arbeit: Erstens die wachsende Teilhabe der Altersklasse 60plus am Wettkampfsport – eben in den Disziplinen der Leichtathletik – und zweitens die generell steigende Partizipation von Frauen in der gesamten Alterspyramide dieser Sportart wie aber auch in der für die Analysen gewählte Altersklasse. Der Fokus liegt somit auf jener kulturellen Identität innerhalb der leichtathletischen Sportausübung, den „alten“ Wettkämpferinnen und Wettkämpfern und deren Außenbeziehungen zur parallelen, kulturellen Identität der „jungen“ Wettkämpferinnen und Wettkämpfern innerhalb eines Vereines. Eine wichtige Ausdifferenzierung im Alterssegment 60plus ist die analytische Trennung nach Geschlechtern, um so vermutete kulturelle Konvergenzen und Divergenzen, beispielsweise in Hinblick auf Motivationen, zu evaluieren.

In Anbetracht dieses festgestellten „Schattendaseins“ einer Ethnologie des Sports hat der Verfasser unter dem übergeordneten Themenfeld des „successful aging“ das Segment des in Österreich institutionalisierten, leichtathletischen Leistungssport der Altersklasse 60plus für seine Untersuchung ausgewählt. Mehrere „active/successful aging“-Theorien sehen in dieser ungefähren Alters-Zäsur eine Phase der Reflexion und Adaptierung in Hinblick auf den jeweiligen persönlichen Lebensentwurf, in der Strategien und Ziele gegen individuell wahrgenommene Verluste – in der Literatur auch als „age changes“ bezeichnet – in physischer und kognitiver Leistungsfähigkeit sowie gegen die zunehmende Reduktion sozialer Interaktionen entwickelt und umgesetzt werden.<sup>7</sup> Generell gesprochen, setzt dieser Prozess eine interventionistische Grundhaltung einer Person voraus, um damit in weiterer Folge eine befriedigende Alterskultur aktiv zu gestalten, „die das qualitativ Bestmögliche aus dieser Lebensphase macht.“<sup>8</sup> Zu den persönlichen Entscheidungen, das passiv-erdulden, biologistische „Defizitmodell“ des Alterns durch korrektive Aktivitäten zu begegnen, zählt natürlich auch die „Bewegungskultur“, wovon die vereinsbasierte, leistungsorientierte Sportausübung ein wichtiges Teilsegment darstellt, die auch soziale Interaktionen anbietet. Damit bietet der Leistungssport wichtige Entfaltungsräume, eben auch für ältere Menschen im Rahmen einer gegebenen „großen interindividuellen Variabilität des Alternsverlaufs“.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Sands, Robert R., *Anthropology, Sport, and Culture*, ebd., S. 11.

<sup>7</sup> Baltes, Paul B., Mittelstraß, Jürgen, Staudinger, Ursula M., (Hrsg.), *Alter und Altern: ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*, Berlin-New York 1994, S. 10.

<sup>8</sup> Ebd., S. 3.

<sup>9</sup> Ebd., S. 16.

An dieser Stelle erscheint eine Überleitung zur Motivation des Verfassers angebracht, weshalb er das Themenfeld „Leistungssport im Alter in Österreich am Beispiel der Leichtathletik“ als einen gesellschaftlichen Gegenentwurf zum tradiert-passiven Alterungsprozess wählte, um diesen aus einer ethnologischen Perspektive zu untersuchen: Der Autor war in Jugendjahren ein erfolgreicher Leichtathlet und gewann in zahlreichen Wettkämpfen mehrere Meistertitel, darunter auch einer, errungen bei einer österreichischen Jugendmeisterschaft. Mit der Aufnahme seines ersten Studiums im Jahre 1970 endete diese erste persönliche Phase einer erfolgreichen sportlichen Wettkampftätigkeit. Aktuell nimmt der Verfasser wieder an Masters-Wettkämpfen und -Meisterschaften in der Leichtathletik teil; diese „Rückkehr“ erfolgte nach vielen Jahren einer „leistungssportlichen Absenz“. Diese erneute sportliche Inklusion des Verfassers eröffnet nach Robert Sands auf der einen Seite eine wichtige analytische Option des „Insiders“, nämlich „The cultural interpretation of any performance [...] relies on the kind of close observation“. Auf der anderen Seite bedeutet diese Form einer „experiential ethnography“ auch einen schwierigen Rollenwechsel, den Sands anschaulich beschreibt: „[...] the ethnographer describes cultural reality from the ‘native’s point of view [...] switching roles from observer to participant“.<sup>10</sup> Trotzdem bedeutet diese Doppelrolle im Forschungsprozess einen deutlichen Vorteil in der Informationsgewinnung und dessen Interpretation. Dazu noch ein Zitat von Robert Sands, der seine umfangreichen ethnologischen Kulturanalysen des Sports einerseits als Wissenschaftler, andererseits auch als Sprinter und somit „in doppelter Rolle“, entwickelte: „I did not access or retrieve that knowledge of sprinter from books or running practices by myself. The [cultural knowledge] domain of sprinters is accessed through the interaction of individuals in a cultural identity and this knowledge is represented in how the individuals perceive the content of that particular identity.“<sup>11</sup>

Der Terminus „Masters“ steht in Österreichischen Leichtathletik-Verband für aktive Wettkämpferinnen und Wettkämpfer ab dem 35. Lebensjahr – der aktuell älteste aktive Masters-Athlet in Österreich ist über 90 Jahre alt! –, die, in Vereinen organisiert, mit unterschiedlichen Motivationen und Trainingsaufwand, eine kulturelle Ausprägung eines „gelungenen Alterns“, in der englischsprachigen Literatur oftmals als „active aging“

---

<sup>10</sup> Sands, Robert R., *Anthropology, Sport, and Culture*, ebd., S.18.

<sup>11</sup> Sands, Robert R., *Anthropology, Sport, and Culture*, ebd., S.34.

bezeichnet, bildet. Dieser Terminus kann sinngemäß (und erweitert) als „optimales Altern als individuelle und soziale Aufgabe“ übersetzt werden.

Die persönlichen Kontakte des Verfassers zu Funktionärinnen und Funktionären von Verbänden und Vereinen, zu Masters-Spitzenathletinnen und -athleten sowie zu zahlreichen teilnehmenden Aktiven im fortgeschrittenen Lebensalter und dazu die persönliche Teilnahme an Masters-Wettkämpfen ermöglicht eine umfangreiche Feldforschung. Dies sowohl in Form einer eigenen „Dichten Teilnahme“<sup>12</sup> bei Wettkämpfen, ergänzt um Leitfaden-gelenkte narrative, akteurszentrierte Interviews, Fragebögen und eine teilnehmende Beobachtung als wesentliche methodologische Elemente der gegenständlichen Forschungsarchitektur. Hier folgt der Verfasser dem induktiven Konzept von Georg Marcus in der Ausprägung „following the sport“<sup>13</sup>, in der die Ausrichtung der ethnographischen Recherche entlang der Entwicklungen [...] von bestimmten Personen und Gruppe gemeint ist.<sup>14</sup> Er fordert damit die Begleitung von Athletinnen und Athleten und die Beobachtungen sportlicher oder mit Sport verbundener Praktiken über räumliche Distanzen hinweg, also auch Wettkämpfe an verschiedenen Orten.

Ebenso ist für den US-Anthropologen Robert Sands die induktive Methode für sportethnologischer Analysen ein zentraler Ansatz, denn Sport „offers a richly textured view of the culture of sport and the athletes that populate a general and specific cultural reality“.<sup>15</sup>

In der Publikation „Neue Perspektiven einer Ethnologie des Sports“ wird ebenfalls die klassische teilnehmende Beobachtung, also der Zugang zur aktiven Teilnahme an sportlichen Praktiken als eine zentrale Methode einer ethnologischen Annäherung ausgeführt, „welche erst die Erfassung emischer Binnenperspektiven der Athletinnen und Athleten eröffnet.“<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> Spittler, Gerd, Teilnehmende Beobachtung als Dichte Teilnahme. S. 2, in: Zeitschrift für Ethnologie, Ausgabe 126/2001, S. 1-25.

<sup>13</sup> Marcus, George, Ethnography in/of the World System: The Emergence of Multi-Sited Ethnography. Annual Review of Anthropology 24/1995, S.95-117.

<sup>14</sup> Halbmayer, Ernst, Einführung in die empirischen Methoden der Kultur- und Sozialanthropologie, Ausgewählte Weiterentwicklungen der ethnographischen Feldforschung, in: <https://www.univie.ac.at/ksa/elearning/cp/ksamethoden/ksamethoden-84.html>, Stand 29.8.2021.

<sup>15</sup> Sands, Robert R.: Sport Ethnography, Champaign 2002, S. 150.

<sup>16</sup> Müller, Juliane, Ungruhe, Christian, Oehmichen, Christian Peter, Neue Perspektiven einer Ethnologie des Sports, S. 8f, in: Zeitschrift für Ethnologie 141/2016, S. 1–18.

Diese Feldforschung baut auf ausgewählten, forschungsleitenden Theorien über „active/successful aging“ sowie der „Cognitive Evaluation Theory“ auf, welche unter einer variablen Skalierung von „Selbstbestimmung“ die Formen von intrinsischen und extrinsischen Motivationen ausdifferenziert. „Successful aging“ definiert sich unter verschiedenen Perspektiven aufgrund deren wesentlichen Ergebnisse:<sup>17</sup>

- Die Vermeidung von Krankheiten und Behinderungen
- Mentale Leistungsfähigkeit
- **Physische Leistungsfähigkeit**
- **Soziale Inklusion**
- Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit
- **Erwerb/Erweiterung von Kompetenzen**

In der obigen Aufstellung sind jene drei Analysefelder eines „successful aging“ hervorgehoben, die für das gegenständliche Forschungsinteresse von entsprechender Relevanz sind.

In dem 2007 publizierten Sammelband „GeroPsychology“, englische Ausgabe, bemühen sich Alexandra Freund und Paul Baltes um einen definitorischen Ansatz von „successful aging“, wobei sich dabei zwei grundsätzliche Fragen stellen:<sup>18</sup>

- What is *aging* and when does it start?

In diesem Beitrag finden wir eine grundsätzliche Anmerkung, nämlich dass die Formulierung „successful aging“ eine Diskontinuität im kontinuierlichen Alterungsprozess impliziert, wenn Menschen ein weitgehend unbestimmtes „bestimmtes Alter“ erreichen. Aus dieser Überlegung heraus ist die allgemeine Bezeichnung „successful development“ passender, als sie keinen Bruch im Alterungsprozess inkludiert.

Auch für eine zweite bedeutende Frage ist ebenfalls eine präzisierende Definition erforderlich.

---

<sup>17</sup> Weir, Patricia, Physical Activity, What role does it play in achieving successful aging?, S. 160, in: Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, The Masters Athlete: Understanding the Role of Sport and Exercise in optimizing aging, London 2009, S. 159-173.

<sup>18</sup> Freund, Alexandra, Baltes, Paul, Toward a Theory of Successful Aging, S. 239, in: GeroPsychology, Göttingen 2007, S. 239-254.

- What could be general criteria for *success*?

Zu dieser grundsätzlichen Frage heben die Verfasser die real existente Relativität von „success“ in unterschiedlichen Kulturen hervor. Trotzdem formulieren sie eine zwangsläufig abstrahierte Definition, die wir in dieser Arbeit in der Theorie von Baltes und Baltes wiederfinden und ausführlich behandeln werden: „[...] successful development is best conceptualized as a process encompassing the simultaneous maximization of gains and minimization of losses“.

Die später ausgewählten und beschriebenen Sozialtheorien zum Themenfeld „successful aging/development“ in Verbindung mit einem strukturierten Schema der „Cognitive Evaluation Theory“ ergeben ein robustes Modell für die beiden zentralen Fragekomplexe dieser Untersuchung, nämlich die persönlichen, grundsätzlichen Überlegungen hinsichtlich einer Strategie des „erfolgreichen Alterns“ und eine nachgelagerte, konsistente und differenzierte Auswertung von Beweggründen, einen leichtathletischen Leistungssport auszuüben. Die entsprechenden detaillierten Ausführungen dazu werden im Abschnitt „Gesprächs-Leitfaden und Fragebogen“ beschrieben.

### 1.3. Ein erster thematischer Aufriss

Unsere Gesellschaft altert zunehmend, da 2021 das Durchschnittsalter in Österreich um rund 0,2 Jahre über jenem des Vorjahres lag und in diesem Jahr der Anteil der Altersgruppe 65plus bereits rund 19,2% der Gesamtbevölkerung ausmacht.<sup>19</sup> 2002 betrug dieser Altersanteil noch rund 15,5%. In absoluten Zahlen wuchs dieses Alterssegment in der Zeitspanne 2002-2021 von rund 1,25 Mio. auf 1,72 Mio. Menschen, also in knapp 20 Jahren um beinahe 500.000 Personen. 2021 zeigte die prozentuelle Verteilung nach Geschlechtern in dieser kumulierten Alterskohorte 65plus einen Anteil von rund 44% für Männer und 56% für Frauen.

Im sozio-kulturellen Kontext steht das soziale Konstrukt „Alter“ für abnehmende, vornehmlich physische, aber auch der kognitiven Leistungsfähigkeit. In der Regel ist dies auch verbunden mit einem überwiegend freiwilligen Rückzug aus sozialen Beziehungsnetzwerken. Dieses tradierte Altern im Sinne der „disengagement“-Sozialtheorie, in der

---

<sup>19</sup> Statistik Austria, Menschen und Gesellschaft, Bevölkerung nach Alter und Geschlecht, Aktuelle Jahresergebnisse, in:  
[https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung\\_nach\\_alter\\_geschlecht/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung_nach_alter_geschlecht/index.html), Stand 22.8.2021.

deutschsprachigen Literatur auch als „Defizitmodell“ bezeichnet, steht damit in einem deutlichen Gegensatz zu einer „lebenslangen Bewegungskultur“, welche noch durch die Ausübung eines „späten Leistungssports“ als aktives Element eines persönlichen Lebensentwurfes verstärkt wird. „One group that deviates from the typical profile of aging and the corresponding decline in physical activity levels is Masters Athletes.“<sup>20</sup>

Nun ist allerdings anzumerken, dass „Bewegungskultur“ ohne einen Wettkampf-Charakter eine deutlich umfassendere Begrifflichkeit als die fokussierte Betrachtung einer leistungsorientierten Sportausübung darstellt, wo im Ersteren die „Gesundheit“ als ein zentrales Ziel gilt, im zweiten Fall vornehmlich die Weiterentwicklung der Wettkampfleistung. Diese kulturelle Begriffserweiterung setzte sich erst ab den 1970er-Jahren durch: „Bewegungskulturen zielen daher auf eine Erhöhung und Verbesserung der Lebensqualität von Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie auf eine selbstständige und sozial bewusste gesellschaftliche Teilhabe.“<sup>21</sup> Diese Begriffserweiterung hat auch dahingehend gewirkt, dass neue, umfassendere Theorien des „active/successful aging“ entwickelt wurden, welche die Fokussierung auf den Primat der „Gesundheit“ überwinden. Darüber hinaus wurde Sport, im Besonderen der Leistungssport, traditionell den „jungen Menschen“ zugeschrieben, wogegen „die Alten“ nach Beendigung ihrer Erwerbstätigkeit in die Lebensphase eines „wohlverdienten Ruhestandes“ eintraten und damit die negativ besetzten Stereotype des Alterns bestätigten.<sup>22</sup>

Kernpunkt dieser Arbeit ist es also, diese contradictio in se im Rahmen einer breit angelegten, quantitativen und qualitativen Feldforschung das sportliche Curriculum und die Narrative von Leichtathletinnen und Leichtathleten in der Altersgruppe von 60plus, also im Rahmen des institutionalisierten Masters Sport, zu erheben. Aus diesem Grund ist die Gesamtmenge der aktiven Masters-Athletinnen und -Athleten in zwei Gruppen geteilt: In jene kleinere Gruppe, die Leistungssport durchgängig betrieben haben und in die vermutlich deutlich größere Gruppe, die eine bewusste Verhaltensänderung pro „successful aging“ setzten, einem Leichtathletik-Verein beitraten und regelmäßig Trainings und Wettkämpfe bestreiten. In diesem Zusammenhang stellt der Aspekt

---

<sup>20</sup> Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, The Masters Athlete: Understanding the Role of Sport and Exercise in optimizing aging, London 2009, Introduction.

<sup>21</sup> Andersen, Katja Natalie, Lebenslange Bewegungskultur, Betrachtungen zum Kulturbegriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten, Bielefeld 2001, S. 7.

<sup>22</sup> Hartmann-Tews, Ilse, Tischer, Ulrike, Combrink, Claudia, Bewegtes Alter(n): Sozialstrukturelle Analysen von Sport im Alter, Opladen-Berlin-Toronto 2012, S. 17.

„Leistung“ eine wichtige, intersubjektive Vergleichsmöglichkeit dar und ermöglicht damit eine laufende Kontrolle der eigenen Fähigkeiten und Potentiale. Gleichzeitig korrigiert der Leistungssport im Alter die verbreiteten Stereotypen vom „gebrechlichen Alter“ oder vom resignativen „Schicksal des Alterns“.<sup>23</sup>

Es kann an dieser Stelle bereits vermutet werden, dass die Mehrheit jener Personen, die im „dritten Alter“ in diese sportliche Wettkampfkultur eintreten, diese bereits in ihren Jugendjahren praktiziert haben.

Aus den aggregierten Rohdaten der beantworteten Fragebögen und ausgewählten Interviews soll ein differenziertes Bild entwickelt werden, welches die generelle Frage beantworten soll, ob und wie sich die kulturell tradierten Identitäten des Alterns durch Leistungssport-basierte „anti-aging“-Strategien verändert haben. Die oben erwähnte „contradictio“ ist ein individuelles Spannungsfeld, wo dem tatsächlichen, dem „biologischen Alter“ der Athletin oder des Athleten eine differente „innere Identität“ des persönlichen Altersbildes – quasi das empfundene „psychologische Alter“ – durch eine eigene Interpretation des Selbst erzeugt werden soll.“<sup>24</sup> Die Sportwissenschaft hat für diese empfundene „innere Identität“ die notwendigen interpretativen Instrumente geschaffen, nämlich die sog. age-graded-Tabellen, wo die Leistung im Alter durch empirisch bestimmte Faktoren auf eine äquivalente Leistung der jugendlichen Wettkampfklasse umgerechnet wird. Diese vom World Masters Athletics herausgegebenen Äquivalenztabelle ergeben somit standardisierte Werte zur relativen Leistungsbestimmung für jedes Lebensjahr, wo ein Erhalt der Leistung ein „sportliches anti-aging“ ausdrückt, was als eine evidente, zeitlich erkennbare Verzögerung des erwartbaren prozentuellen physischen Leistungsverlustes interpretiert werden kann. Diese Metrik stellt somit für Masters-Athletinnen und -Athleten eine wesentliche, zentrale Information dar, welche in der Regel Bestätigung – oder darüber hinaus ein motivatorischer Ansporn! – für die vorgenommenen sportlichen Leistungsziele im Rahmen der persönlichen „anti-aging“-Strategie liefert.

Zeigen wir diese „age-graded“ Anwendung am Beispiel des Verfassers und nehmen dazu die Disziplin Kugelstoßen. Wenn man als jugendlicher Wettkämpfer eine Weite von 12,0

---

<sup>23</sup> Strobl, Helmut, Tittlbach, Susanne, Brehm, Walter, Körperlich-sportliche Aktivität in der Übergangsphase vom Beruf in den Ruhestand, S. 299ff, in: Zeitschrift für Gerontologie + Geriatrie, Ausg. 43/2010, S. 297–302.

<sup>24</sup> Vgl. Hartmann-Tews, Ilse, Tischer, Ulrike, Combrink, Claudia, ebd., S. 24f.

Metern stieß, dann wäre der multiplikative Alters-Faktor für 65 Jahre Lebensalter 1,4719, bei einem Alter von 70 Jahren beträgt dieser 1,3017 (wegen dem reduzierten Gewicht der Kugel in der Altersklasse 70+). Gelingt es also, mit 65 Jahren rund 8,50 Meter zu stoßen, mit 70 Jahren etwa 9,20 Meter, dann wäre die physische Leistungskraft durch Training auf einem Niveau konstant gehalten, um im nationalen Masters-Ranking – wenn eine externalistische, also extrinsische Motivation vorherrscht – unter den Top-5-Athleten der jeweiligen Altersklasse aufzuscheinen. Unter welchen motivatorischen Auspizien die Wettkampfleistungen auch immer „eine eigene Interpretation des Selbst erzeugt“, so bietet diese „age-graded“-Tabelle ein Alters-relativierendes Koordinatensystem, welches ein kontinuierliches Feedback in Hinblick auf die intrinsische Motivation – in der Regel sind das die persönlich vorgenommene Leistungsziele – liefert.

Bei den Altersstereotypen stellte Susan Sontag in ihrem Essay „The Double Standard of Aging“ feministisch-kritisch fest, dass Merkmale des Alterns bei Frauen und Männern deutlich unterschiedlich bewertet werden.<sup>25</sup> Sontag moniert einleitend sehr scharf eine Geschlechterdifferenz in dem sozialen Interpretationskonstrukt des Alterns: „[...] the social convention that aging enhances a man but progressively destroys a woman.“<sup>26</sup> Eine wichtige und berücksichtigungswürdige Anmerkung mit möglichen Auswirkungen bei der Frage nach der intrinsischen oder extrinsischen Motivation, den Masters Sport zu betreiben. Diese Aussage könnte als ein erstes Indiz gewertet werden, dass bei weiblichen Masters Athletinnen das „body shaping“ einen höheren Stellenwert einnehmen könnte als bei Männern. Diese Vermutung hat sich bei einer Befragung von 610 („non-elite“) Langstrecken-Läuferinnen und -Läufern im Jahr 1995 durch Benjamin M. Ogles dahingehend bestätigt, als Frauen in mehreren Studien die folgenden, zu Männern unterschiedlichen motivatorischen Elemente nannten:<sup>27</sup>

- „report greater benefits [...] than men in terms of opportunities to meet people

---

<sup>25</sup> Sontag, Susan, The Double Standard of Aging, in: Pearsall, Marilyn, the Other Within Us, Abigdon 2018, S. 19-25.

<sup>26</sup> Sontag, Susan, The Double Standard of Aging, in: [https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduate/modules/literaturetheoryandtime/susan\\_sontag\\_the\\_double\\_standard\\_of\\_aging.pdf](https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduate/modules/literaturetheoryandtime/susan_sontag_the_double_standard_of_aging.pdf), Stand 24.8.2021.

<sup>27</sup> Ogles, Benjamin M., Masters, Kevin S., Richardson, Scott A., Obligatory Running and Gender: An Analysis of Participative Motives and Training Habits, S. 235f in: International Journal of Sport Psychology, 1995/26, S. 233-248, in: [https://www.researchgate.net/profile/Benjamin-Ogles/publication/284191276\\_Obligatory\\_running\\_and\\_gender\\_An\\_analysis\\_of\\_participative\\_motives\\_and\\_training\\_habits/links/56531ea008aeafc2aabafed8/Obligatory-running-and-gender-An-analysis-of-participative-motives-and-training-habits.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Benjamin-Ogles/publication/284191276_Obligatory_running_and_gender_An_analysis_of_participative_motives_and_training_habits/links/56531ea008aeafc2aabafed8/Obligatory-running-and-gender-An-analysis-of-participative-motives-and-training-habits.pdf), Stand 13.9.2021.



- although men tend to train more miles, women report higher levels of addiction
- relief from depression and feeling less shy
- initiating and continuing to run as a way of controlling their weight and staying fit“

Diese oben zitierten empirischen Erkenntnisse können allerdings nur als eine erste, sehr allgemeine motivatorische Gender-Differenz betrachtet werden, als sie ausschließlich im Segment „Langstreckenlauf“ mit geringem Frauenanteil erhoben wurden.

Die gegenständliche Feldforschung dieser Arbeit sollte dazu durch Fragebögen erhobene, nationale Antworten liefern.

Ausgewählte „active/successful aging“-Theorien wie jene der „Selektive Optimierung mit Kompensation“ von Margret und Paul Baltes aus 1990 (in der Literatur finden wir auch 1989 als Datum der Publikation, Anm. d. Verf.), in weiterer Folge zu einem Vier-Säulen „aging-well“-Modell von Rocio Fernández-Ballesteros aus 2013 weiter entwickelt, dazu in thematischer Ergänzung ein differenziertes Motivationsmodells von Richard Ryan und Edward Deci, publiziert im Jahr 2000, sind Grundlagen der theoriebasierten Ausführungen in dieser Arbeit.

Ein vornehmlich empirisch-quantitativ basierter Abschnitt beschreibt die Dimension des Masters-Sports in Österreich: Alterspyramide, Geschlechterverteilung, Präferenzen hinsichtlich Wettkampf-Disziplinen, geografische Häufungspunkte und beobachtete Inklusion/Exklusion von den „alten Wettkämpferinnen und Wettkämpfern“ im Training und im Vereinsleben.

„The benefits of lifelong involvement in physical activity are well known. [...] Despite these benefits (Reduktion kardiovaskulärer Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes, Anm. d. Verf.), rates of physical activity decline with advancing age. One group that deviates from the typical profile of aging and the corresponding decline in physical activity levels is Masters Athletes.“<sup>28</sup>

Diese Gruppe der österreichischen Masters-Athletinnen und -Athleten – jene in einer fokussierten Altersgruppe 60plus – sind Untersuchungsgegenstand dieser Arbeit. Im Vordergrund dieser Analyse steht die jeweils persönliche Motivation und damit verbunden, der Lebensentwurf in Hinblick auf eine leistungsorientierte Bewegungskultur für diesen gerontologischen Lebensabschnitt der befragten Person. Die Interviews sind auf zwei Gruppen aufgeteilt: Einerseits die Masters-Leistungsspitze (zumindest

---

<sup>28</sup> Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, ebd., S. I.

österreichischer Masters-Titel) und weiters in die große Gruppe aktiver Teilnehmerinnen und Teilnehmer an lokalen Leichtathletik-Wettkämpfen. Die jeweils ausgewählten Interview-Partnerinnen und -Partner werden nach Geschlecht, Altersklasse, Region und Verein ausdifferenziert. Ein Interview-Leitfaden soll die Einheitlichkeit der Fragestellungen sicherstellen und weiters eine konsistente Auswertung der Antworten ermöglichen.

#### 1.4. Der sozio-kulturelle Begriff des „erfolgreichen Alterns“

Der mit dem fortgeschrittenen Lebensalter – also vornehmlich für den 3. Lebensabschnitt (junges Alter, 60+ bzw. 65+ Lebensjahr) und partiell für den 4. Lebensabschnitt (hohes Alter, 80+ Lebensjahre)<sup>29</sup> – assoziierte Begriff „successful aging“ (Pressey und Simcoe, 1950 oder Havinghurst, 1961), im deutschsprachigen Raum als „erfolgreiches oder gelingendes Altern“ in der Literatur verwendet, ist mittlerweile über 70 Jahre im wissenschaftlichem Gebrauch, da bereits 1948 die World Health Organization (WHO) seine eindimensionale Definition des – für das Altern zentrale – Begriffes von „Gesundheit“ neu und umfassender formulierte, nämlich als „state of complete physical, mental and social well-being, rather than simply an absence of disease“.<sup>30</sup> Darauf folgte 1950 eine erste, altersfokussierte Studie von Sidney Pressey und Elizabeth Simcoe im Journal of Gerontology mit dem Titel „Case Study Comparisons of Successful and Problem Old People“, wo wir im Abstract die folgende Erkenntnis finden: „...that there are many well adjusted old people in this population group whose *success in old age* is largely because of their many interests and activities.“<sup>31</sup>

„Zum Mainstream-Thema wurde „gelingendes Altern“ aber erst durch den Artikel „Human Aging usual and successful“ von Rowe und Kahn (1987).“<sup>32</sup> Dieses Modell eines erfolgreichen Alterns konstituiert sich in drei Dimensionen:

- Ein geringes Risiko für Behinderung und Krankheit,
- Eine hohe mentale und motorische Leistungsfähigkeit
- Ein soziales Eingebundensein.

---

<sup>29</sup> Grieger, Rafael, Das Informationsverhalten der Generation 60 plus, Dipl. Arb. Univ. Dortmund 2007, S. 14.

<sup>30</sup> Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, ebd., S. 159f.

<sup>31</sup> Pressey, Sidney L., Simcoe, Elizabeth, Case study comparisons of successful and problem old people, in: Journal of Gerontology, Volume 5, Issue 2, April 1950, Pages 168–175, in: <https://academic.oup.com/geronj/article-abstract/5/2/168/554547?redirectedFrom=fulltext>, Stand 23.8.2021.

<sup>32</sup> Fuchs, Reinhard, Schlicht, Wolfgang, (Hrsg.), Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität, Göttingen 2012, S. 317f.

Wenn wir weiters drei frühe gerontologische Sozialtheorien (First Generation Theories) betrachten, nämlich die psychosozialen Makroprozesse des „disengagement“, jene der „activity“-zentrierten Hypothese und schließlich die „continuity“-Theorie, beschreibt die „Disengagement-Theorie“ das Altern (Cumming und Henry, 1961) als fortschreitenden Rückzug des Individuums aus sozialen Rollen in der Gesellschaft mit der gleichzeitigen Reduktion ihrer sozialen Netze. Diese Theorie folgte der verbreiteten Annahme eines „Defizitmodells des Alters“, welche die negativen Zuschreibungen wie Krankheit, Depression und Isolation umfasste.<sup>33</sup> In Abkehr von dieser defizitorientierten Perspektive des Alterns entwickelten Havighurst, Neugarten und Tobin 1968 ihre „Aktivitätstheorie“ zur Beschreibung eines „successful aging“, sinngemäß übersetzt als ein „optimales Muster des Alterns“.<sup>34</sup> Die spätere „Kontinuitätstheorie“ (Atchley, 1989) versucht, eine Synthese zwischen den beiden obigen Theorien dahingehend zu bilden, als „die Erhaltung innerer und äußerer Strukturen den sichersten Weg darstellt, den Alterungsprozess zu meistern, Wohlbefinden und soziale Integration zu erhalten.“<sup>35</sup>

Die Prämisse dieser obigen „Aktivitäts-Theorie“ besagt, dass – als Gegenentwurf zur „disengagement“ Theorie – die Lebensqualität im Alter vornehmlich mit dem Grad der sozialen Interaktion und persönlicher Aktivitäten korreliert.<sup>36</sup> Das Paradigma dieser Theorie „The more active, the better“ postuliert ein Suchen und Finden von Ersatzaktivitäten, um den Wegfall tradierter Rollen (Ende von Beruf bzw. Obsorge für Kinder) auszugleichen und damit den sozialen Rückzug, das „disengagement“, zu begegnen.<sup>37</sup>

Da die methodischen Ansätze der „active-aging“-Sozialtheorien ähnliche Strukturen aufweisen, sei in einem Exkurs am konkreten Beispiel die methodologische Struktur umrissen, die dann im entsprechenden Kapitel 2 vertieft wird.

1990 entwickelten die beiden Psychologen und Gerontologen Margaret und Paul Baltes die Theorie der „Selektive Optimierung mit Kompensation“, welche die Phasen einer

---

<sup>33</sup> Jopp, Daniela, Erfolgreiches Altern: Zum funktionalen Zusammenspiel von personalen Ressourcen und adaptiven Strategien des Lebensmanagements, Diss. FU Berlin 2002, S. 11.

<sup>34</sup> Jopp, Daniela, ebd., S. 14.

<sup>35</sup> Vgl. Wolf, Jürgen, Sozialgerontologie, Theorien des Alterns, in: [http://www.jurgenwolf.de/docs/MS01\\_04-05.pdf](http://www.jurgenwolf.de/docs/MS01_04-05.pdf), Stand 15.8.2021.

<sup>36</sup> Vgl. Fernández-Ballesteros, Rocío, The Concept of Successful Aging and Related Terms, S. 6, in: Fernández-Ballesteros, Rocío, Benetos, Athanase Robine, Jean-Marie, The Cambridge Handbook of Successful Aging, Cambridge University Press 2019, S. 6-22.

<sup>37</sup> Dionigi, Rylee, Masters Sport as a Strategy for managing the aging Process, S. 140f, in: Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, The Masters Athlete: Understanding the Role of Sport and Exercise in optimizing aging, London 2009, S. 137-157.

konsistenten Adaptierungs- bzw. Optimierungs-Strategie des erfolgreichen Alterns beschreibt. Der zentrale Punkt dieser Theorie ist eine konzeptualisierte, adäquate Anpassung an Entwicklungen und Veränderungen im Alterungsprozess. Als eine entscheidende Phase in diesem Prozess ist jene der Transformation aus einem Umfeld intensiver Verpflichtungen (Beruf, Familie) in ein Umfeld mit einem hohen Anteil an freigestaltbarer Zeit. Ziel dabei ist eine erfolgreiche Anpassung an die biologische, soziale und psychologische Situation des älteren Menschen und damit die Herstellung eines Gleichgewichts zwischen den Bedürfnissen und Erwartungen des alternden Individuums und den Anforderungen der sozialen und biographischen Lebensumstände im Alter. „Analog zu diesen Überlegungen definieren M. Baltes und P. Baltes erfolgreiches Altern als Maximierung von Gewinnen bei gleichzeitiger Minimierung von Verlusten.“<sup>38</sup> Diese Theorie basiert auf einem proaktiven und motivationsbasierten Adaptierungsprozess im Alter, also einer reflektierten Altersstrategie als bewusste Reaktion auf veränderte persönliche Ressourcen.

Dieses Modell setzt sich aus den drei individuellen, zusammenhängenden Prozessen zusammen: Selektion, Optimierung und Kompensation. Mit *Selektion* ist die Auswahl geeigneter Ziele gemeint, die einer Person subjektiv erreichbar scheinen, wenn Ressourcen als begrenzt wahrgenommen werden. *Optimierung* wiederum sind Prozesse des Erwerbs neuer Fertigkeiten oder Ressourcen, also die Übung von Kompetenzen, die Investition von Zeit und Anstrengung und die Integration von einzelnen Fertigkeiten in größere Handlungsabläufe. Zur Vermeidung von Verlusten trägt schlussendlich die *Kompensation* bei, welche eine Substitution von eingeschränkten Handlungsoptionen durch neu erworbene oder zuvor ungenutzte Ressourcen ermöglicht.

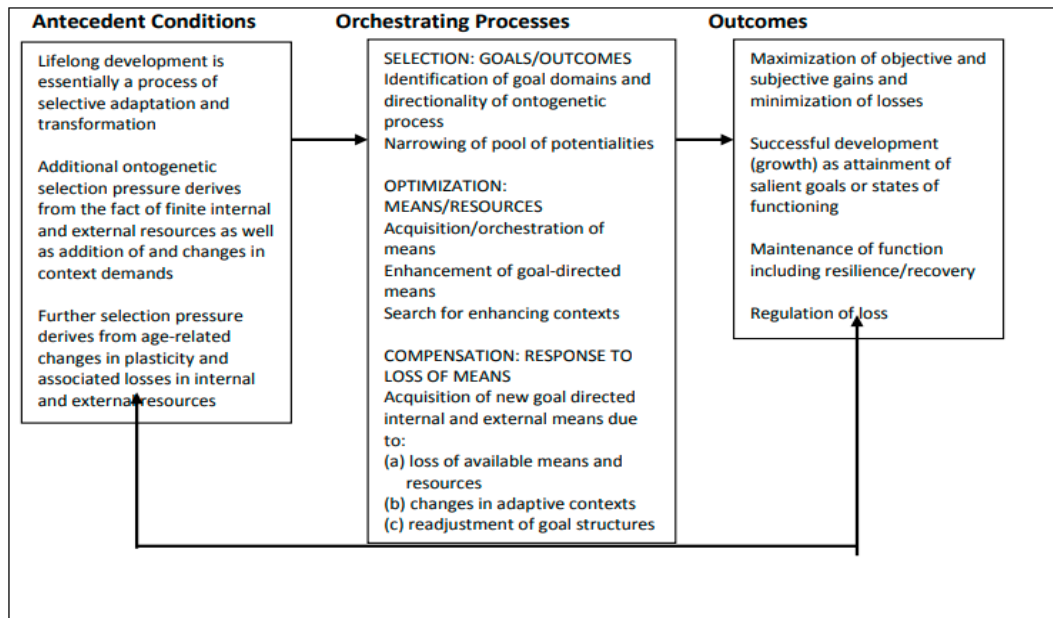
In Summe jedoch tragen diese drei integralen Grundprozesse zur Erhaltung von Handlungskompetenz und Lebensqualität auch bei sich verstärkenden Funktionsverlusten und Einschränkungen im Alterungsprozess bei: „We contend that by using strategies of selection, optimization, and compensation, individuals can contribute to their own successful aging. [...] On the other hand, however, the adaptive task of the aging individual is to select and concentrate on those domains that are of high priority and that

---

<sup>38</sup> Jopp, Daniela, Erfolgreiches Altern: Zum funktionalen Zusammenspiel von personalen Ressourcen und adaptiven Strategien des Lebensmanagements, Diss. FU Berlin 2002, S. 12.

involve a convergence of environmental demands and individual motivations, skills, and biological capacity.“<sup>39</sup>

Abb. 1: Schematische Phasen-Darstellung der Theorie der „Selektive Optimierung mit Kompensation“, entwickelt von Margaret und Paul Baltes (1990)<sup>40</sup>



Diese obige Darstellung zeigt das Modell der „Selektiven Optimierung und Kompensation“ in seiner zeitlich-sequenziellen Abfolge:

1. Persönlicher (Leidens-)Druck zur Reflexion über Adaptierungen aufgrund von physischen, kognitiven und sozialen Verlusten
2. Die Box in der Mitte wiederum beschreibt die drei zusammenhängenden Schritte, nämlich das Ermitteln persönlicher Optionen in Hinblick auf eine Neu-Orientierung, die individuellen Kompensationsmöglichkeiten von Verlusten sowie die darauffolgende Adaptierung des Lebensentwurfes und dessen entscheidende Umsetzung:
  - a. Maximierung der individuell präferierten Option(en) und deren Ziel(e) unter den gegebenen physischen, kognitiven und sozialen Randbedingungen
  - b. Minimierung von Verlusten durch überlegte Kompensationen

<sup>39</sup> Baltes, Paul B., Baltes, Margret B., (Hrsg.), Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences, New York 1990, S.27.

<sup>40</sup> Vgl. Donnellan, Claire, The Baltes' model of successful aging and its considerations for Aging Life Care/geriatric care management, Journal of Aging Life Care, Fall 2015, in: <https://www.aginglifecarejournal.org/the-baltes-model-of-successful-aging-and-its-considerations-for-aging-life-care-geriatric-care-management/>. Stand 18.8.2021.

c. Ein persönliches Optimum in Hinblick auf den Masters-Leistungssport könnte sich aus den folgenden kompensatorischen Überlegungen ableiten:

- Hoher Effekt für den Erhalt physischer Fähigkeiten versus muskuläre Sarkopenie
- Neue kognitive Kompetenzen durch Erlernen und Üben neuer Disziplinen und deren Bewegungsabläufe in einem adäquaten Trainingsbetrieb versus Abnahme exekutiver Körperfunktionen
- Kompensation für abnehmende, zumeist berufsbegründete soziale Interaktionen durch ein neues soziales Netzwerk im Sportverein und bei nationalen und internationalen Wettkämpfen

Erweitern wir nun den Blick auf ein verwandtes Themenfeld, welches „aktives und erfolgreiches Altern“ begrifflich fokussiert und betrachten eine interessante Untersuchung, welche die Verwendung ausgewählter „aging“-Synonyme über die Zeitspanne von 20 Jahren untersucht. In ihrer Analyse „Successful Aging and Related Terms“ zeigt die Madrider Gesundheitspsychologin Rocio Fernández-Ballesteros – unter Einsatz des semantischen Analyse-Tools Atlas.ti – die Verwendungshäufigkeit konnotierter Begriffe in Bezug auf das Themenfeld „successful aging“ in wissenschaftlichen Datenbanken aus den Kategorien Biomedizin, Psychologie und Sozialbeziehungen – in vier Perioden gegliedert – nämlich aus der Zeitspanne von 1996 bis 2015.

Dieser semantisch-quantitative Forschungsansatz von Fernández-Ballesteros zeigt somit die Dynamik der Verteilung ausgewählter Begrifflichkeiten, woraus eine Art terminologischer „Lebenszyklus“ in der ausgewählten medizinischen Literatur ersichtlich wird.

Tab.1: „Successful aging“ und damit verbundene Begriffsverwendung in wissenschaftlichen Datenbanken<sup>41</sup>

MEDLINE, PsycINFO, SocioFile	1996–2000	2001–5	2006–10	2011–15	Total	Faktor
<b>Successful</b>	110	260	466	611	1,447	13
<b>Active</b>	12	34	86	207	339	28
<b>Healthy</b>	81	268	708	1,466	2,523	31
<b>Optimal</b>	10	12	29	57	108	10
<b>Productive</b>	6	12	37	60	115	19
<b>Total</b>	219	586	1,326	2,401	4,532	21

<sup>41</sup> Fernández-Ballesteros, Rocío, The Concept of Successful Aging and Related Terms, S. 9f, in: Fernández-Ballesteros, Rocío, Benetos, Athanase Robine, Jean-Marie, The Cambridge Handbook of Successful Aging, Cambridge University Press 2019, S. 6-22.

Die vom Verfasser hinzugefügte Spalte „Faktor“ zeigt den Multiplikator der letzten gegenüber der ersten Periode und damit den Steigerungsfaktor innerhalb der Betrachtungsperiode.

In dieser Aufstellung sticht ein Begriff numerisch klar hervor: „Gesundheit“, absolut und relativ in ihren Zahlenwerten, gefolgt von „aktiv“, wiewohl mit geringen Fallzahlen, aber relativ starkem Verwendungswachstum bzw. „erfolgreich“ mit hohem Absolutwert, jedoch mit deutlich geringerem Multiplikator. Womit „successful aging“ nach obigem Ranking zwei dominante Komponenten umfasst: „Healthy and active“. Eine sozio-kulturelle Anmerkung zu der obigen Tabelle ist jedoch für diese Untersuchung von Bedeutung: „...‘active aging’ [...] is defined as a process that includes outcomes such as ‘health’ and ‘participation’.“<sup>42</sup>

Was ist die Erkenntnis aus dieser semantischen Analyse?

Die obigen Zahlenreihen zeigen einen deutlich progressiven Trend der positiv besetzten Konnotationen in Hinblick auf das Altwerden und bildet damit einen aktiv gestaltbaren Gegenentwurf zu den Stereotypen des „Defizitmodells des Alterns“.

In Weiterentwicklung des Drei-Säulen-Strategie-Modells von Margaret und Paul Baltes schuf Fernández-Ballesteros 2013 ein Vier-Säulen-Modell des „aging well“, wo in seinen grundsätzlichen Zusammenhängen der Kategorie „active“ eine zentrale Bedeutung zugeordnet ist: „However, a human being is not only a biological organism, but he/she is also a bio-psycho-cultural entity; moreover, an active agent who is constructing him/herself throughout the lifespan, in interaction with an active world, and in an ongoing and dynamic process.“<sup>43</sup> Es ist also – idealtypisch betrachtet – die Summe individueller Interaktionen, welche ein erlernt-verfestigtes Verhaltensrepertoire im Alter in einem gegebenen sozio-kulturellen Umfeld reflektiert und in weiterer Folge dynamisch und rational basiert adaptiert.

#### 1.5. Ein kurzer historischer Abriss zur Entwicklung des Masters Sports

Die Wurzeln des Masters Sport liegen, wenig überraschend, in den Vereinigten Staaten, wo sich in den 1960-Jahren eine neue, global konzipierte sozio-kulturelle Bewegung des Masters Movement konstituierte, welche sich aus dem nationalen US-Veteran’s

---

<sup>42</sup> Fernández-Ballesteros, Rocío, ebd., S. 9f.

<sup>43</sup> Fernández-Ballesteros, Rocío, Active Aging: The Contribution of Psychology, Cambridge-Göttingen 2008, S. 3.

Movement heraus entwickelte.<sup>44</sup> Ziel war die Organisation von Wettkämpfen für all jene Altersgruppen, die bis dahin durch Leistungslimits von Wettbewerben ausgeschlossen waren. Vor den 1970er-Jahren sorgten zwei soziale Normen für den Ausschluss älterer Sportlerinnen und Sportler bei institutionellen Wettkämpfen.<sup>45</sup> Zum Ersten sah man damals in offiziellen sportlichen Wettkämpfen eine „charakterliche Bildung“, primär gedacht für junge Menschen, im Besonderen aber für Männer. Zum Zweiten herrschte die Ansicht, dass physisch anstrengende Wettkämpfe eine gesundheitliche Gefährdung für ältere Personen darstellen würden.

Das globale Konzept führte 1985 zu den ersten World Masters Games in Toronto, an denen knapp 8.000 Athletinnen und Athleten aus 61 Nationen teilnahmen. Diese Veranstaltungen werden alle 4 Jahre mit dem folgenden „Mission Statement“ international ausgerichtet: „The World Masters Games are an international multi-sport athletic competition held every four years by the International Masters Games Association (IMGA) for athletes over the age of 30 and into their middle age and senior years.“<sup>46</sup> In der Ankündigung der japanischen Host-City wird auch die Gesamtzahl bisher teilnehmende Athletinnen und Athleten – in unterschiedlichen Disziplinen – genannt: „It is the world's largest lifelong sports competition with over 170,000 sports enthusiasts participating so far.“<sup>47</sup> Davor wurden acht globale World Masters Games mit einer progressiven Zahl teilnehmender Wettkämpferinnen und Wettkämpfer ausgerichtet. In Facebook existieren mehrere Accounts zu Masters Sport, darunter jener der „WMA - World Masters Athletics“ mit dem Suffix „Athletics for Life“<sup>48</sup>, welches aktuell über 14.000 Mitglieder zählt und damit zur zentralen Informations- und Kommunikations-Plattform für Masters-Athletinnen und -Athleten wurde. Neben Berichten von internationalen Wettkämpfen und persönlichen Erfolgen wird unter „\* LEGEND-DEPARTS \*“ vom Ableben erfolgreicher Senioren-Athletinnen und -Athleten und deren späten Leistungen berichtet. Während im anglo-amerikanischen Raum eine ausnehmend lebendige Kommunikation auf entsprechenden Plattformen zwischen Masters-Athletinnen und -Athleten

---

<sup>44</sup> Phoenix, Cassandra, Griffin, Meridith, Sport, physical activity and ageing, S. 329ff, in: Twigg, Julia, Martin, Wendy, Routledge Handbook of Cultural Gerontology, Abington 2015, S. 329-337.

<sup>45</sup> Coakley, Jay J., (Hrsg.), Sports in Society: Issues and Controversies, Boston 1997.

<sup>46</sup> Homepage der kommenden "World Masters Games" 2022 (von 2021 verschoben) in Kansai, Japan, in: <https://www.wmg2021.jp/en/games/index.html>, Stand 1.8.2021.

<sup>47</sup> Homepage der kommenden "World Masters Games", ebd., in: <https://www.wmg2021.jp/en/>, Stand 1.8.2021.

<sup>48</sup> Facebook, World Masters Athletics, in: <https://www.facebook.com/groups/worldmastersathletics>, Stand 4.8.2021.



festzustellen ist – Informationen von und über Wettkämpfe, Fotos und Clips, Trainingstipps und Würdigung von Leistungen hochbetagter Athletinnen und Athleten –, ist eine vergleichbare Präsenz in deutschsprachigen sozialen Medien nicht feststellbar. Ausnahmen sind wenige persönliche Accounts von international erfolgreichen österreichischen Athletinnen und Athleten, die beispielsweise via Facebook laufend Kontakte mit ihren befreundeten Wettbewerberinnen und Wettbewerber pflegen.

Das wäre einleitend der internationale Rahmen eines Kulturwandels des „gelungenen Alterns“, also einer Inklusion von älteren und alten Athletinnen und Athleten in eine neu geschaffene, altersoffene Wettkampfstruktur, welche nunmehr ein Angebot für eine Form der „Selbstoptimierung des Alterns“ neben einer hobbymäßig betriebenen, nicht-kompetitiven Bewegungskultur eröffnete.

Wie entwickelte sich nun der Masters Sport in Österreich?

Dieser konstituierte sich wohl zeitverzögert, aber aus einer vergleichbaren Struktur wie in den Vereinigten Staaten heraus. 1982 fanden das erste Mal „Seniorenspiele“ der Leichtathletik in Wien statt<sup>49</sup>. Bis zu der ersten österreichischen Masters-Meisterschaft musste allerdings noch mehr als ein Jahrzehnt vergehen: Der erste Leichtathletik-Wettbewerb in dem neu geschaffenen, offenen Alterssegment fand 2002 in Schwechat statt. Seitdem hat sich dieses Segment im Österreichischen Leichtathletik-Verband (ÖLV) mit jährlichen Bundes- und Landes-Meisterschaften, Länder-Vergleichskämpfe sowie Vereins-Wettkämpfe nach Altersklassen etabliert und der ÖLV hat, dem Stellenwert entsprechend, einen koordinierenden „Masters“-Referenten bestellt.

Rasch entwickelten sich nationale und globale Rankings, sodass Senioren-Athletinnen und -Athleten ihre sportlichen Leistungen, jährlich im Internet gereiht, wiederfinden konnte.

In einem ausführlichen Gespräch mit Hermann Andrecs, der als mittlerweile 90-jähriger aktiver Masters-Athlet mehrfach Europa- und Weltmeistertitel erkämpfte und schlechthin als „der Doyen der (österreichischen) Leichtathletik“ gilt, hob er explizit die soziale Funktion der „(World) Masters Games“ hervor: Es entwickeln sich via Internet, speziell in Facebook, Netzwerke und Freundschaften, man verfolgt sportliche Erfolge, gratuliert dazu, verabredet sich hinsichtlich Wettkämpfen und tauscht sich aber neben

---

<sup>49</sup> Österreichischer Leichtathletik-Verband, Competitions, in: [http://archiv.oelv.at/competitions/index.php?compType=re&description=&event=&region=&ageGroup=masters&Year=&Month=&association=&events\[0\]=stadium&events\[1\]=indoor&ofield=location&o=asc&noSearch=&&ofield=date&o=desc](http://archiv.oelv.at/competitions/index.php?compType=re&description=&event=&region=&ageGroup=masters&Year=&Month=&association=&events[0]=stadium&events[1]=indoor&ofield=location&o=asc&noSearch=&&ofield=date&o=desc), Stand 4.8.2021.

dem verbindenden Sport auch in privat-freundschaftlicher Manier aus. Der Verfasser merkt an dieser Stelle an, dass sich diese parallele soziale Funktion sportbasierter kommunikativer Netzwerke vornehmlich im Segment von Seniorinnen- und Senioren-Athleten entwickelt haben, jedoch kaum im Bereich der jugendlichen, „klassischen“ Wettkampf-Athletinnen und Athleten.

#### 1.6. Die Dimension der Masters-Leichtathletik in Österreich

Heinz Eidenberger, Laufsport- und Masters-Referent im Österreichischen Leichtathletik-Verband, stellte dem Verfasser freundlicherweise die relevanten Zahlen zur quantitativen Beschreibung des Masters-Segment zur Verfügung, die sich in einer differenzierten Gesamtübersicht folgendermaßen darstellen:

Wenn wir die leistungsorientierte, leichtathletische Sportausübung als abgegrenzte Teilmenge einer Bewegungskultur sehen, dann lassen sich die Zahlen für das Segment Masters-Leichtathletik in zwei Gruppen teilen, nämlich in Wettkampf-aktive Athletinnen und Athleten und in registrierte, passive Vereinsmitglieder. Diese Unterscheidung dient alleinig der Dimensionierung des Segments, da das Wettkampfsjahr 2021 wegen der Corona-Pandemie in Hinblick auf Teilnahmen ein deutlich reduziertes Bild liefert.

Insgesamt zählt das Masters-Segment (Altersklasse 35plus) über 22.000 angemeldete und somit Wettkampf-berechtigte Athletinnen und Athleten. Nach Geschlechtern teilt sich diese Gesamtzahl in rund 7.200 Frauen und 14.800 Männer, also rund ein Drittel weibliche und zwei Drittel männliche registrierte Mitglieder in Vereinen. Spitzenreiter bei den Bundesländern ist Niederösterreich vor den gleichauf liegenden Ländern Tirol und Wien. Von der obigen Gesamtzahl haben 2021 nur knapp über 4.400 aktive Athletinnen und Athleten aller Altersklassen an Wettkämpfen und Meisterschaften teilgenommen. Dazu sei allerdings angemerkt, dass diese Zahl aufgrund der weitreichenden Einschränkungen im Sportbetrieb, also den temporären Sperrungen von Sportplätzen und Trainingsräumen und die zahlreichen Absagen von Wettkämpfen wegen der COVID-19 Pandemie sehr deutlich unter der Gesamtzahl der beim ÖLV gemeldeten Masters-Athletinnen und -Athleten liegt.

Trotzdem legt der Verfasser den analytischen Fokus auf die wettkämpfende Teilmenge der 60plus Athletinnen und Athleten, da vermutet werden kann, valide Daten über Motivation und Vereinskultur nur aus dieser Grundmenge ermitteln zu können.

Nach Geschlechtern aufgeteilt, ist in der allgemeinen Wettkampfklasse, also jener bis 35 Jahre, eine erfreuliche Geschlechterparität erreicht, wo der Frauenanteil sogar mit 50,2 Prozent leicht überwiegt. Besonders in den Landesverbänden Niederösterreich, Vorarlberg und Kärnten fällt der Anteil an Athletinnen ansteigend bis zu 56 Prozent auf, in Wien liegt er allerdings nur bei rund 46 Prozent. Für die leichtathletischen Jugend- und allgemeinen Wettkampfklassen kann also festgestellt werden, dass jeweils rund 1.100 aktive Sportlerinnen und Sportler eine ausgewogene Verteilung darstellen.

Wenden wir uns nun dem Untersuchungsgegenstand der Arbeit zu, zuerst dem generellen Segment der Masters-Athletinnen und -Athleten ab 35 Jahren und innerhalb dessen, der zu analysierenden Altersgruppe 60plus.

Tab. 2: Masters-Athletinnen und -Athleten 35plus, nach Geschlecht und Bundesländer, die 2021 an Wettkämpfen teilnahmen

Landesverband	weiblich	männlich	Anteil weiblich
Niederösterreich	87	329	21%
Oberösterreich	54	206	21%
Salzburg	19	60	24%
Tirol	41	170	18%
Vorarlberg	54	158	25%
Burgenland	27	46	37%
Steiermark	121	361	25%
Kärnten	61	145	30%
Wien	89	209	32%
Gesamt	553	1684	25%

Aus der obigen Darstellung ergeben sich für das (Corona-)Jahr 2021 insgesamt rund 2.250 Masters-Athletinnen und -Athleten, die an Wettkämpfen und Meisterschaften teilgenommen haben. Stellen wir dieser Gesamtzahl eine entsprechende Übersicht der Altersklasse 60plus gegenüber, um deren Relation hervorzuheben.

Tab. 3: Masters-Athletinnen und -Athleten der **Altersklasse 60plus** nach Geschlecht und Bundesländer, die 2021 an Wettkämpfen teilnahmen

Landesverband	weiblich	männlich	Anteil weiblich
Wien	11	31	26%
Niederösterreich	9	59	13%
Oberösterreich	6	32	16%
Salzburg	1	9	10%
Tirol	5	20	20%
Vorarlberg	3	21	13%
Burgenland	5	4	56%
Steiermark	21	64	25%
Kärnten	8	24	25%
Wien	11	31	26%
	<b>69</b>	<b>264</b>	<b>21%</b>

Die Altersklasse 60plus stellt mit insgesamt 333 Wettkämpferinnen und Wettkämpfern rund 15 Prozent der Masters-Gesamtzahl, allerdings mit einem abnehmenden Anteil von Frauen. Hervorstechend die Steiermark mit 85 Athletinnen und Athleten und einem Frauen-Anteil von 25 Prozent, gefolgt von Niederösterreich mit einem deutlich niedrigeren Anteil von Athletinnen.

Setzen wir nun die Altersklasse 60plus in Beziehung zum Alters-differenzierten Gesamtbild der Leichtathletinnen und -Athleten, dann können die folgenden quantitativen Erkenntnisse abgeleitet werden:

Tab. 4: Gesamtübersicht nach Altersklassen und Geschlechtern

Altersgruppe	Frauen	Männer	Gesamt	Anteil Frauen
<b>Allgemeine Klasse</b>	1087	1080	2167	50,2%
<b>35-49</b>	320	911	1231	26,0%
<b>50-59</b>	164	519	683	24,0%
<b>60plus</b>	69	264	333	20,7%
<b>Gesamt</b>	1640	2774	4414	37,2%

- Die vertikale Betrachtung der obigen Tabelle zeigt, dass signifikant mehr Frauen als Männer ihr sportlich-wettkampfmäßiges Engagement – rund 70 Prozent! – in

oder nach der Allgemeinen (Wettkampf-)Klasse aufgeben, was sich auch im halbierten Frauenanteil der folgenden Altersgruppe niederschlägt. Bei Männern liegt die vergleichbare Abnahme bei nur rund 15 Prozent.

- Diese deutliche Reduktion des Frauenanteils im Vergleich zu Männern im Segment 35plus ist nach Ansicht des Verfassers der nach wie vor geübten familiären Rollenverteilung geschuldet.
- In den restlichen Altersklassen ist eine ungefähre Halbierung der Aktiven-Zahlen festzustellen – die Frauen etwas überproportional – sodass der Frauen-Anteil in den betrachteten Altersklassen nur wenige Prozentpunkte absinkt.
- Im Segment Frauen macht die Altersklasse 60plus gegenüber der (paritätischen) Allgemeinen Klasse der Frauen nur mehr verschwindende 4,2 Prozent aus, jene der Männer rund 9,5 Prozent. In Relation zur Gesamtsumme beträgt der weibliche Anteil des Segments 60plus nur 1,6 Prozent, jener der Männer rund 6 Prozent.
- Als Resümee kann behauptet werden, dass sich – ausgehend von einer aktuell paritätischen Geschlechterverteilung in der Altersklasse bis 35 Jahre – der darauf aufbauende Masters-Wettkampfsport in den folgenden Altersklassen zu einer deutlich asymmetrischen, von Männern dominierten Wettkampfkultur ausprägt.
- Der narrative Ansatz der Untersuchung erfolgt – ungeachtet der obigen Disparität – durch Befragungen auf einer geschlechterparitätischen Verteilung, um damit mögliche motivatorische Differenzen analytisch zu ermitteln.

#### 1.7. Der aktuelle Stand der Forschung, die wissenschaftliche Positionierung und der Erkenntnisgewinn der Arbeit

Der Verfasser suchte zu diesem Punkt nach Literatur, welche den Bezug „Leistungssport“ und „fortgeschrittenes Alter“ kulturwissenschaftlich untersucht. Die zahlreichen Publikationen mit sportwissenschaftlichem Hintergrund, also Trainingsanleitungen und Trainingspläne für den Freizeitsport sowie medizinische und ernährungsfokussierte Analysen fanden in dieser Betrachtung daher keine Berücksichtigung.

Nach Durchsicht von relevanten Publikationen kann folgendes, noch sehr allgemein gehaltenes Resümee gezogen werden:

- In den Vereinigten Staaten und Großbritannien wurden zahlreiche, generelle Studien über Strategien hinsichtlich der sportbezogenen „Selbstoptimierung des Alterns“ publiziert.<sup>50</sup>
- Ergänzt werden die obigen Studien durch fokussierte Untersuchungen älterer Wettkampfathletinnen und -Athleten (Masters Athletes), die, wie oben hervorgehoben, vornehmlich im englischsprachigen Raum herausgegeben wurden.
- Im deutschsprachigen Raum ist Fußball der vorherrschende ethnologische Untersuchungsgegenstand<sup>51</sup>, allerdings mit verbreitender Tendenz hinsichtlich weiterer Sportdisziplinen. Ab den 1980er-Jahre finden wir – überwiegend in sportwissenschaftlichen Publikationen – gerontologischen Fragestellungen in Form von Beiträgen über Konzepte einer Neuausrichtung des Seniorensports in organisatorischer Hinsicht, dazu zahlreiche Beiträge zur motivationspsychologischen Erforschung, „der Intentionsverwirklichung von Senioren“, sowie der medialen Vermittlung des Seniorensports.<sup>52</sup> Ergänzend dazu nimmt sich auch die Erwachsenenbildung dieses Themenfeldes an: In der Publikation „Lebenslange Bewegungskultur“ werden das Werte- und Normensystem des Kulturbegriffes „Bewegungskultur“ auch mit jenen des Segments des Senioren-Leistungssports beschrieben und analysiert.<sup>53</sup> Die Kultur des „Bewegungssport“ unterscheidet sich allerdings in einem wesentlichen Punkt von jener des Leistungssports, unabhängig vom Alter: In einer Bewegungskultur wird die Körpererfahrung „aus ihrem leistungssportliche Zusammenhang herausgelöst“<sup>54</sup>, im leistungsorientierten Wettkampfbetrieb wiederum ist die „Könnens“-Erfahrung zentral, also die gemessenen Leistungswerte als Orientierung im Spannungsfeld der „relativen physischen Leistung“ und „dem Altern“.

---

<sup>50</sup> Twigg, Julia, Martin, Wendy, Routledge Handbook of Cultural Gerontology, Abington 2015.

<sup>51</sup> Müller, Juliane, Ungruhe, Christian, Oehmichen, Christian Peter, Neue Perspektiven einer Ethnologie des Sports, S. 3, in: Zeitschrift für Ethnologie 141/2016, S. 1–18.

<sup>52</sup> Tokarski, Walter, Allmer, Henning, (Hrsg.), Sport und Altern, Eine Herausforderung für die Sportwissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln 1991, S. 3f.

<sup>53</sup> Andersen, Katja Natalie, Lebenslange Bewegungskultur, Betrachtungen zum Kulturbegriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten, Bielefeld 2001, in: <https://www.die-bonn.de/doks/andersen0101.pdf>, Stand 29.7.2021.

<sup>54</sup> Andersen, Katja Natalie, ebd., S. 107.

- Im Jahr 2015 publizierte die deutsche Sportwissenschaftlerin Silke Keller ihre als deutsche „Pionierstudie“ ausgewiesene Untersuchung zum „Seniorenleistungssport: Motive und Einstellungen“, und vermerkt im Begleittext, dass „bislang keine vergleichbaren Daten für dieses Themenfeld“ vorlagen.<sup>55</sup>
- 2006 publizierte der Sportpsychologe Nicola Medic im Zuge seiner Dissertation an der kanadischen McMaster University eine breite Analyse hinsichtlich Motivation von Masters Athleten in Laufdisziplinen. Die Top-3 Ergebnisse in seiner Untersuchung der motivatorischen Kategorien von Läuferinnen und Läufern stellen sich im Ranking folgendermaßen dar:
  - Because participation in my sport is an integral part of my life
  - For the excitement I feel when I am really involved in the activity
  - For the satisfaction I experience while I am perfecting my abilities

Alle dieser drei oben aggregierten Aussage-Kategorien können der intrinsischen Motivation zugeordnet werden. Extrinsische Motive („To show others how good I am at my sport“ oder „For the prestige of being a Master athlete“) sind in dem gegenständlichen Ranking weit abgeschlagen.<sup>56</sup> Hinsichtlich der Geschlechterverteilung in Bezug auf eine intrinsische Motivation merkt Medic an, „that female athletes, regardless of their age, place more importance on intrinsic motivation, enjoyment, and health and fitness reasons compared to males.“<sup>57</sup> Allerdings kommen weitere Studien hinsichtlich Geschlechterdifferenzen zu unterschiedlichen Resultaten: Die Sportwissenschaftlerin Joan Duda stellte analytisch fest, dass „several studies have indicated that males tend to be more ego oriented and females more task oriented“<sup>58</sup>, denen allerdings diametrale Erkenntnisse entgegenstanden: „other studies have found no gender differences.“<sup>59</sup>

---

<sup>55</sup> Klappentext zur Publikation „Seniorenleistungssport: Motive und Einstellungen“, in: [https://www.lehmanns.de/shop/weitere-fachgebiete/31521052-9783942468527\\_seniorenleistungssport](https://www.lehmanns.de/shop/weitere-fachgebiete/31521052-9783942468527_seniorenleistungssport), Stand 31.7.2021.

<sup>56</sup> Medic, Nikola, Multifaceted Analysis of Masters Athletes' Participation Motivation and Sport Commitment, Diss. McMaster University 2006, S. 140f.

<sup>57</sup> Medic, Nikola, ebd., S. 124.

<sup>58</sup> Duda, Joan L., Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings, in: Roberts, Glyn C., (Hrsg.), Advances in motivation in sport and exercise, Champaign 2001, S. 129-182.

<sup>59</sup> Medic, Nikola, ebd., S. 23.

- In Österreich fehlt eine holistische Analyse des (Masters-)Leistungssports – Zweig Leichtathletik – im Alter, im Besonderen eine Untersuchung der Narrative in Hinblick auf den Widerspruch des Älterwerdens, also des stetigen physischen Abbaus, welcher in Konkurrenz zu einer persönlichen Performanz-Erwartung steht. Gegeben sind jedoch quantitativen Parameter der österreichischen Masters-Leichtathletik: Eine umfassende Datenbank der Alters- und Gender-Pyramide für Masters-Athletinnen und -Athleten sowie die Gender-Präferenzen hinsichtlich der Wettkampfdisziplinen stehen im Österreichischen Leichtathletik-Verband zur Verfügung. Anonymisierte Auswertung dieser Datenbasis können somit Ergebnisse zu den quantitativen Forschungsfragen in Hinblick auf Dimension, Verteilungen und deren temporale Dynamik liefern.
- Die multidisziplinäre Forschungsplattform „Active Ageing“ an der Universität Wien, dessen Team sich aus Vertreterinnen und Vertretern aus der Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft, Pharmakologie und der Life Science zusammensetzt, erforscht den Alterungsprozess mit Fokus auf zellulärer und molekularer Ebene.<sup>60</sup> 2015 präsentierte diese Forschungsgruppe eine breit angelegte Studie mit 120 Probandinnen und Probanden in Wohnheimen für Pensionistinnen und Pensionisten, wo eine zentrale Erkenntnis in der Studie bestätigt, dass durch gezieltes Krafttraining – in jedem Alter! – Zuwächse der Muskelfunktion bis zu 30 % möglich sind und damit den krankhaften altersbedingten Muskelschwund der Altersgruppe 60plus – der Sarkopenie – mehr als kompensieren kann. Die Skelettmuskulatur nimmt ab dem 50. Lebensjahr jährlich um 1-2 Prozent ab.<sup>61</sup> Diese Reduktion der Muskelmasse und Muskelqualität (weltweit) tritt bei mindestens 5-15 % der Menschen in dieser Altersgruppe auf, bei Personen ab 80 Jahren trifft die Sarkopenie sogar fast 50 Prozent der Population, was die Selbstständigkeit und als Folge die Selbstbestimmtheit des Lebensumfeldes der Betroffenen stark einschränkt.<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> Universität Wien, Research Platform Active Ageing, in: <https://activeageing.univie.ac.at/mission/>, Stand 24.10.2021.

<sup>61</sup> Peake, Jonathan, Ageing and its effects on inflammation in the skeletal muscle, Scientific Symposium University Vienna Research Platform Active Ageing, Wien 2013, S. 15, in: [https://activeageing.univie.ac.at/uploads/media/symposium2013\\_finalprogram\\_02.pdf](https://activeageing.univie.ac.at/uploads/media/symposium2013_finalprogram_02.pdf), Stand 24.10.2021

<sup>62</sup> Wessner, Barbara, Active-Ageing Studie belegt: Kraftsport hocheffizient gegen Muskelabbau im Alter, Juli 2016, in: [https://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20160704\\_TPT0009/active-ageing-studie-belegt-kraftsport-hocheffizient-gegen-muskelabbau-im-alter-bild#:~:text=%E2%80%9AUSe%20it%20or%20loose%20it%E2%80%983A%20Wessners%20%E2%80%9E%20](https://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20160704_TPT0009/active-ageing-studie-belegt-kraftsport-hocheffizient-gegen-muskelabbau-im-alter-bild#:~:text=%E2%80%9AUSe%20it%20or%20loose%20it%E2%80%983A%20Wessners%20%E2%80%9E%20)



Ansätze zur Beschreibung von Motivationsmustern älterer Wettkampf-Athletinnen und -Athleten bietet der Aufsatz „Die Olympische Idee und die ältere Generation“<sup>63</sup>, verfasst vom ehemaligen Leiter des Bereiches „Leibeserziehung“ im Bildungsministerium, Hermann Andrecs, einem promovierten Pädagogen, der einerseits auf mehrere Weltmeister- und Europameister-Titel in der Leichtathletik zurückblickt und auch als 90-jähriger regelmäßig an internationalen Masters-Wettkämpfen teilnimmt. Sein knapp zusammengefasster Imperativ im obigen Kapitel ist ein Analogon zum „lebenslangen Lernen“, also eine ebensolche Bereitschaft, Sport, besser noch Wettkampfsport als wirksame „anti-aging“-Strategie gegen den gerontologisch bedingten physischen und kognitiven Leistungsabbau zu betreiben, denn – wie er abschließend bemerkte – „Sport ist Bestandteil meines Lebens“.

Aus der obigen Zusammenstellung ergibt sich einerseits die wissenschaftliche Positionierung und andererseits der wissenschaftliche Erkenntnisgewinn dieser Untersuchung.

Diese Arbeit ist eine ethnologische Analyse der Beziehung von „fortgeschrittenem Lebensalter“ und „Leistungssport“ in Österreich als eine relativ neue kulturelle Option zur gezielten Entschleunigung des Alterungsprozesses. Forschungsgegenstand sind einerseits Personen, also aktive Leichtathletinnen und Leichtathleten der Altersgruppe 60plus, ihr sportliches Curriculum, ihre Motivation und Ziele, die ein regelmäßiges, anstrengendes Training und Wettkämpfe auf sich nehmen. Hinzu kommt das soziale Umfeld in Vereinen und die Wertigkeit ihrer Leistungen.

Wie bereits ausgeführt, existiert noch keine sozio-ethnologische Studie über den österreichischen (leichtathletischen) Wettkampfsport im fortgeschrittenen Alter, sodass auch für diese Arbeit das Attribut einer wissenschaftlichen „Pionier-Studie“ in Anspruch genommen werden kann. Aufgrund des ethnologisch-fokussierten Forschungsinteresses werden gesundheitliche und sportwissenschaftliche Aspekte nur in Exkursen peripher abgehandelt.

---

[20Vienna-Active, 20%20bis%2030%20%25%20der%20Muskelfunktion%20m%C3%B6glich%20](#), Stand 24.10.2021.

<sup>63</sup> Andrecs, Hermann, Die Olympische Idee und die ältere Generation, in: Wacker, Christian, Marxen, Robert, (Hrsg.), Olympia – Ideal und Wirklichkeit, Berlin 2008, S. 264-272.

### 1.8. Der Aufbau und die Methodologien dieser Analyse

Diese Arbeit besteht aus zwei Hauptabschnitten: Einer quantitativ-statistischen Beschreibung des Untersuchungsfeldes „Masters-Sport“ und einer qualitativen Auswertung und Analyse der im Feld mittels Interviews und Fragebögen erhobenen Daten.

Schematisch kann die Struktur folgendermaßen dargestellt werden:

Quelle	Ergebnis
Datenbank Masters ÖLV	Mehrdimensionale <b>quantitative</b> Beschreibung des Segments des leichtathletischen Masters Sport in Österreich
Interview Masters-Verantwortlicher im ÖLV	Erläuterungen der Statistiken und Einschätzungen von Trends
Interviews Spitzen-Athletinnen und -Athleten 60plus	Persönliche qualitative, leitfadengestützte Erhebung von Sport-Curriculum, Motivationen, persönliche Überlegungen zu „anti-aging“, Vereins-Umfeld, Ziele uam. (ca. 2-3 Interviews)
Fragebögen an Wettkampf-Athletinnen und -Athleten 60plus	Strukturierte Befragung von aktiven Masters-Athletinnen und -Athleten nach Motivationen, Vereinskultur, Ziele, Reaktion persönliches Umfeld uam. (ca. 30 beantwortete Fragebögen)
Teilnehmende Beobachtung bei Training	Gruppenbildungen und soziale Interaktionen beim Training

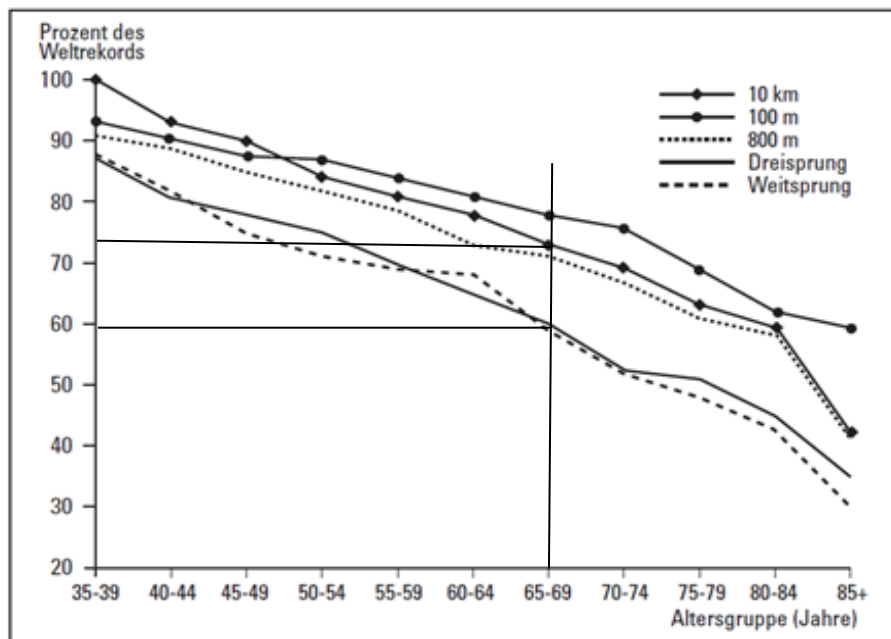
Eine zentrale Fragestellung in den Erhebungen stellt die Abfrage nach persönlichen Motivationen dar, mit 60plus (wieder) einen leichtathletischen Wettkampfsport zu betreiben: Eine erste, knappe Definition dazu: „To be motivated means to be moved to do something.“<sup>64</sup>

Die US-amerikanische Kinesologin Waneen Spirduso hat für ausgewählte leichtathletische Disziplinen die Beziehung zwischen durchschnittlicher Leistungsfähigkeit und Lebensalter ermittelt, die sich graphisch folgendermaßen darstellt:

---

<sup>64</sup> Ryan, Richard M., Deci, Edward L., Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions, S. 54, in: Contemporary Educational Psychology, Issue 25/2000, S. 54-67.

Abb. 2: Leistungen der männlichen Rekordhalter in den Altersklassen zwischen 35 und 85 (+) Jahren, dargestellt in Prozenten des Weltrekords<sup>65</sup>



Grosso modo kann aus der obigen Abbildung abgeleitet werden, dass die physische Leistung ab dem 40. Lebensjahr im Bereich von 0,8 % bis 1,0 % pro Jahr abnimmt, vom 60. Lebensjahr an progressiv um erhöhte 1,4 % bis 1,5 %. Studien belegen, dass wir in der Altersspanne vom 30. bis zum 80. Lebensjahr – neben einer generellen Reduktion der Muskelmasse, medizinisch als „Sarkopenie“ bezeichnet – im Durchschnitt zwischen 30 und 40 Prozent unserer Muskelstärke verlieren: Rund 40 Prozent in der Bein- und Rückenmuskulatur und 30 Prozent in der Armmuskulatur.<sup>66</sup> Dieser „Leistungsverlust durch Altern“ manifestiert sich ja nicht ausschließlich in Wettkämpfen, denn wir verspüren ihn im gleichen Ausmaß in unserem Alltag: Beim Stiegen steigen, beim Tragen von Einkaufskörben, bei Wanderungen, aber auch bei langer, physischer Arbeit. Da sich die alltäglichen Anforderungen nicht am Lebensalter orientieren, bedeutet der im „traditionellen Alterungsprozess“ eintretende signifikante Verlust von Muskelkraft, dass bei Kraft-intensiven Tätigkeiten Seniorinnen und Senioren im günstigeren Fall an ihre Leistungsgrenze kommen, im ungünstigen Fall diese Aktivitäten nicht mehr erfüllen können. In der anglo-amerikanischen Literatur finden wir dazu den korrelierenden Begriff

<sup>65</sup> Spirduso, Waneen, Physical Dimensions of Aging, Champaign 1995, S. 398, zitiert aus: Andersen, Katja Natalie, Lebenslange Bewegungskultur, Betrachtungen zum Kulturbegriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten, Bielefeld 2001, S. 39.

<sup>66</sup> Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, The Masters Athlete: Understanding the Role of Sport and Exercise in optimizing aging, London 2009, S. 43f.

der „physiological functional capacity“, der sich als „the ability to perform the tasks of daily life and the ease with which these tasks can be performed“ definiert.<sup>67</sup> Dieser im Alter fortschreitende Abbau von Muskelmasse und Muskelqualität birgt neben einer steigenden Gefahr von Sturz-Unfällen auch den Verlust von Fähigkeiten, Alltags-Tätigkeiten selbstständig vollbringen zu können. Diesem zentralen physischen „Defizitmodells des Alters“ wirkt das kontinuierliche muskuläre Lauf-, Wurf- und Sprung-Training von Masters-Athletinnen und -Athleten wirkungsvoll entgegen, was deren Resultate bei Wettkämpfen klar belegen.

Eine kanadische Untersuchung im Jahre 2006<sup>68</sup> zeichnet ein nüchternes Bild über den nationalen „level of physical activity“ im Alter: Beinahe 60 Prozent der Altersklasse von 65-74 Jahre sind in Hinblick auf eine generelle Bewegungskultur inaktiv, im Umkehrschluss betreiben rund 40 Prozent eine Form von physischer Aktivität in der großen Bandbreite von „Bewegungskultur“, wovon sich allerdings nur ein Bruchteil – wir werden den Anteil für Österreich ermitteln – für eine leistungsbasierte, leichtathletische Sportausübung entschieden hat. Für Österreich nennt der Sportwissenschaftler Norbert Bachl rund 25 Prozent der über 60-jährigen Frauen und Männer, die im Sinne einer Bewegungskultur „sportlich aktiv“ sind und sich über dem Schwellwert von 150 Minuten pro Woche sportlich betätigen.<sup>69</sup>

In der US-amerikanischen Studie „The Masters Athlete“ finden wir eine Aufstellung von motivatorischen Ausprägungen, die aus mehreren Fallstudien aus dem Masters Lauf- und Schwimmsport abgeleitet wurden.

Bereits 1981 untersuchten James Curtis und William McTeer insgesamt 750 Masters Langstrecken-Läufer und – inklusive einer geringen Anzahl – Langstrecken-Läuferinnen, deren aggregierte Motivationen sich folgendermaßen verteilten: 77% wollten ein persönlich gestecktes Ziel erreichen („goal achievement“), 20% waren „durch andere“ motiviert („influenced by others“) und 19% empfanden beim Laufen psychologisches Wohlbefinden („psychological well-being from running“). Bereits diese frühe Untersuchung zeigt eine intrinsische motivatorische Dominanz, ein selbstbestimmtes, sportliches Ziel zu erreichen, welches, von der Leistung her besehen, in der Regel mit dem Leistungsniveau jüngerer Athletinnen und Athleten – auf das Lebensalter mittels „age-

---

<sup>67</sup> Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, ebd., S. 43.

<sup>68</sup> Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, ebd., S. 164.

<sup>69</sup> Bachl, Norbert et al. (Hrsg.), Molekulare Sport- und Leistungsphysiologie, Wien 2018, S. 358.

graded“-Faktoren relativiert – korreliert und als relatives Leistungsniveau ab dem 3. Lebensabschnitt erhalten oder verbessert werden soll.

Folgende Untersuchungen von Masters Athletinnen und -Athleten zeigten allerdings, dass die Motivationen bei vergleichbarer Sportausübung vom Geschlecht und dem Lebensalter variieren. Wenn man die Studien zu Gender-fokussierten Leistungsanreizen betrachtet, dann zeigen die motivatorischen Profile weiblicher Masters-Athletinnen Ergebnisse, die tendenziell einen ausgeprägteren intrinsischen Häufungspunkt ausweisen: „related to intrinsic motivation, enjoyment, and health and fitness, and lower importance to extrinsic competition and achievement goals.“<sup>70</sup>

An diesem Punkt empfiehlt es sich, die wesentlichen Erkenntnisse einer weiteren motivatorischen Theorie, der „Achievement Goal Theory“<sup>71</sup>, einzubeziehen, welche zwei Typologien in der persönlichen Sportkompetenz und der dualen Form der Erfolge in der Zielerreichung differenziert:

- Individuals who gain a sense of competence from improvements in personal mastery. **Intrinsic motivation** exists in the nexus between a person and a task and the reward was in the activity itself.<sup>72</sup>
- Individuals who gain a sense of competence from demonstrating superior performance in relation to others are considered to be ego-involved. **Extrinsic motivation** is a construct that pertains whenever an activity is done in order to attain some separable outcome.

In der oberen, intrinsischen Ausprägung manifestiert sich der „Erfolg“ als die Verwirklichung von sportlichen Leistungen, die einer persönlichen Zieldefinition entsprechen. Die Athletinnen und Athleten mit dieses Motivationsmuster betreiben Leistungssport „für sich“, messen ihren Fortschritt an ihrer persönlichen Leistungsentwicklung und finden darin ihre sportliche Erfüllung.

Im zweiten, extrinsischen Motivationsmuster steht das „relative Besser-Sein“ als die Wettbewerberinnen und Wettbewerber im Vordergrund. Der Sieg im Wettkampf rangiert in dieser Motivationsausprägung höher als eine Verbesserung der persönlichen Leistung.

---

<sup>70</sup> Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, ebd., S. 116.

<sup>71</sup> Harwood, Chris G., Thrower Sam N., Motivational climate in youth sport groups, S. 145, in: Bruner, Mark W., Eys Mark A., Martin, Luc J., The Power of Groups in Youth Sport, S. in: Academic Press, 2020, S. 145-163.

<sup>72</sup> Ryan, Richard M., Deci, Edward L., Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions, S. 56f., in: Contemporary Educational Psychology, Issue 25/2000, S. 54-67.

Trivial ausgedrückt: Ein Sieg in einem Wettkampf mit einer mittelmäßigen Performance motiviert stärker als ein 4. Platz mit einer persönlichen Bestleistung.

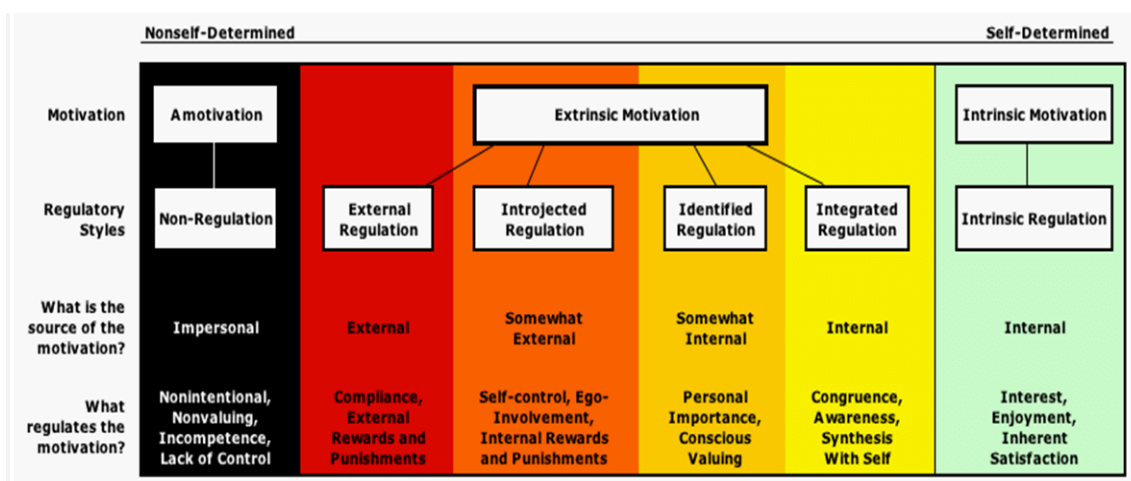
Wenden wir uns in einem ersten, komprimierten Exkurs einer theoretischen Perspektive von „Motivation“ und deren quantitative und qualitative Ausprägungen zu. Aus einer Studie im Jahre 1985 entwickelten die beiden US-amerikanischen Sozialpsychologen Edward Deci und Richard Ryan ihre „Selbstbestimmungstheorie“ (Self-Determination Theory, SDT), welche drei bestimmenden psychologische Bedürfnisse und deren Befriedigung als Grundlage für eine Motivation benennt: Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit. "We're interested in what we would call high-quality motivation, when people can be wholeheartedly engaged in something and really can have both their best experience and their best performance [...] whether they're in the classroom, workplace, or sports field, that help them thrive and have their highest quality motivation."<sup>73</sup> In den folgenden Jahren entwickelten die beiden Autoren ihre Theorie weiter und gaben 2002 das „Handbook of Self-Determination Research“ heraus, wo in 19 Beiträgen „Motivation“ aus unterschiedlichen Forschungsperspektiven beschrieben und analysiert werden. Als ergänzende Theorie entwickelten Deci und Ryan ihre „Cognitive Evaluation Theory (CET)“, welche intrinsische und extrinsischen Motivationen in inkrementelle Kategorien bei abnehmender Selbstbestimmung in Hinblick auf soziale Kontexte wie Belohnungen, Ehrungen, Leistungs-Feedback und andere soziale Reaktionen analysiert. Diese originär aus der Bildungswissenschaft kommende Theorie wurde später als leitende Theorie für das wichtige Analysefeld „Motivation“ für den Masters-Sport übernommen.

In ihrer Publikation „Handbook of Self-Determination Research“ entwickelten Deci und Ryan eine tabellarische Motivations-Differenzierung, dessen granulares Definitionen-Schema für die spätere qualitativen Klassifikationen der Interviews und Fragebögen in dieser Arbeit zugrunde gelegt werden wird.

---

<sup>73</sup> O'Hara, Delia, The intrinsic motivation of Richard Ryan and Edward Deci, American Psychological Association 2017, in: <https://www.apa.org/members/content/intrinsic-motivation#>, Stand 8.8.2021.

Abb. 3: Schematische Darstellung des Motivationsmodells von Ryan und Deci (2000)<sup>74</sup>



Aus diesem differenzierenden Modell als eine leitende Theorie für die umfangreiche Feldforschung dieser Arbeit kann sowohl ein konsistenter Gesprächs-Leitfaden für die narrativen Interviews und Fragebögen entwickelt werden, die beide das Themenfeld „Motivation“ der Masters Athletinnen und -Athleten abfragen. Wenn wir die modellhafte Darstellung der internen und externen Regularien der Abbildung 1 betrachten, sollte eine Aggregation der Narrative die Forschungsfrage beantworten, in welcher Verteilung intrinsische oder extrinsische Motivationsprozesse einen Kulturwandel „pro Leistungssport im Alter“ als Teilmenge einer Bewegungskultur bewirken.

Der Sportpsychologe Nikola Medic beschreibt in seinem Beitrag „Understanding Masters Athletes Motivation for Sport“<sup>75</sup> auch wenig erforschte Fragen in der Motivationsforschung: Bis dato ist die Motivations-Forschung nach Geschlechtern wenig erforscht: Es existieren kaum Untersuchungen der geschlechtsspezifischen Verteilung intrinsischer oder extrinsischer Motivation nach Masters-Altersgruppen. Die beiden obigen Fragestellungen werden deswegen differenziert in den Motivations-Erhebungen der gegenständlichen Feldforschung behandelt.

Nun aber zurück zur im Jahre 2002 entwickelten Motivations-Differenzierung nach Deci und Ryan, welche sieben Ausprägungen von Motivationen und deren Ausdrucksformen

<sup>74</sup> The Self-Determination Continuum, basierend auf Ryan, R. M., Deci, E. L., Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, American Psychologist 2000/55 (1), S. 66-78, in: <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/self-determination-theory.png>, Stand 8.8.2021.

<sup>75</sup> Medic, Nikola, Understanding Masters Athletes' Motivation for Sport, S. 118, in: Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, The Masters Athlete: Understanding the Role of Sport and Exercise in optimizing aging, London 2009, S. 105-121.

definiert. Drei Ausprägungen davon können dem Oberbegriff „Intrinsisch“ und weitere vier der Kategorie „extrinsisch“ zugeordnet werden.

Tab. 5: Skalierung der Motivationsprofilen von Masters Athletinnen und -Athleten<sup>76</sup>

Continuum	Motivational regulations	Definition
High	<b>Intrinsic</b> motivation to experience stimulation	To experience stimulating sensations (e.g. excitement)
	<b>Intrinsic</b> motivation to accomplish things	For the pleasure/satisfaction experienced when one attempts to accomplish something
	<b>Intrinsic</b> motivation to know	For the pleasure and satisfaction for trying something

Wenden wir uns nun den vier externen Einflussfaktoren der persönlichen Motivation zu, angeführt in absteigender Reihenfolge in Hinblick auf Selbstbestimmung.

Continuum	Motivational regulations	Definition
	Integrated regulation	Because it is coherent with other aspects of one's self
	Identified regulation	Because it is valued
	Introjected regulation	Because it is reinforced through internal pressure such as guilt, or emotions related to self-esteem
Low	External regulation	Because it is controlled by external sources (e.g. rewards)

Diese beiden Tabellen zeigen die große Spannweite motivatorischer Prozesse, von individueller, selbstbestimmter Freude am Erwerb oder der Weiterentwicklung sportlicher Fähigkeiten und Erreichung von persönlich vorgenommenen Leistungszielen bis hin zum dominanten Wunsch nach öffentlicher Anerkennung und sichtbarer Leistungsbelohnung, also publizierte Bestenlisten, öffentliche Ehrungen, Medaillen oder Pokale. Die „Achievement Goal Theory“<sup>77</sup> leitet die Motivation der Sportausübung von

<sup>76</sup> Deci, Edward, Ryan, Richard M., Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective, in: Deci, E., Ryan, R. (Hrsg.), Handbook of self-determination research, University of Rochester Press 2002, S. 3-33, zitiert aus: Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, ebd., S. 114.

<sup>77</sup> Duda, Joan L., Hall, Howard K., Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions, in: Singer, Robert, Janelle, Christopher, Hausenblas, Heather, (Hrsg.). Handbook of sport psychology, New York 2001, Seite 417-443.



Leistungszielen ab, die vom persönlichen Verständnis der sportlichen Kompetenz, dem Erfolg oder Versagen bestimmt wird. Diese Zielorientierung manifestiert sich in zwei Ausprägungen, vergleichbar den ausgeführten Motivationskategorien intrinsisch oder extrinsisch:

- Task Goal Orientation: Der individuelle sportliche Erfolg wird aufgrund selbst-gesteckter Entwicklungs- und Leistungsziele bestimmt und nicht primär vom höheren Leistungsvermögen anderer Athletinnen und Athleten abgeleitet. Diese Zielorientierung ist realistisch und steuerbar und in der Regel mit hoher persönlicher Befriedigung und Freude verbunden.
- Ego Goal Orientation: Das Empfinden eines sportlichen Erfolges wird von normativen Standards geleitet, also dem „Sieg über andere“ oder Spitzenplatzierungen in Rekord- oder Bestenlisten.

### 1.9. Die Forschungsfragen

Um das Forschungsinteresse darzustellen, gilt es für diese Arbeit die Forschungsfragen zu formulieren. Diese sind nach den beiden Hauptabschnitten, zuerst der quantitativen Analyse des Segments Masters Sport und der anschließenden qualitativen Analyse der Wechselbeziehung Altern und Leistungssport unter den theoretischen Prämissen und den erfragten persönlichen Identitäten eines „active/successful aging“.

Zuerst die Forschungsfragen des quantitativ-statistischen Abschnitts, der eine differenzierte Dimensionierung des leistungsbasierten Masters-Sport vornimmt und, innerhalb dieser Bewegungskultur, das fokussierte Alterssegments 60plus analysiert. Die Forschungsfrage nach Vereinen mit einer hohen Zahl von Masters-Athletinnen und -Athleten schafft die Grundlage für die nachfolgende qualitative Erforschung der sozialen Dynamik, also „den Bedarf nach sozialem Kontakt“ im Vereinsleben.

- Wie verteilt sich die Gesamtzahl der aktiven Masters Athleten (Alter 35plus) in Österreich nach Geschlecht, Bundesländern und Vereinen?
- Welchen Anteil daran hat die Altersgruppe 60plus, ebenso gegliedert nach Geschlecht, Bundesländern und Vereinen
- Welche drei Vereine weisen einen signifikanten Anteil von Masters-Athletinnen und -Athleten aus?

Nun folgen die Forschungsfragen für die überwiegend qualitativen Erhebungen im Feld:

- Welche motivatorischen Elemente (intrinsisch, extrinsisch) bewirkten die Aufnahme eines Leistungssports im Alter?
- Differieren diese motivatorischen Elemente nach Geschlecht?
- Welche sozialen Elemente bietet der Masters Sport?
- Ist Leistungssport im Alter eine Vorbild-Gruppe in der Bewegungskultur und warum?
- Wie wirkt der Leistungssport auf das „Eigenbild des Alterns“?

Die Rohdaten zur Beantwortung der obigen Forschungsfragen werden einerseits durch qualitative, problemzentrierte und semistrukturierte Interviews mit wenigen Spitzenathletinnen und -Athleten erhoben und ergänzt durch eine deutlich breitere Fragebogen-Aktion von Masters-Athletinnen und -Athleten, die in den Bestenlisten nach den Spitzenplätzen, also im Mittelfeld rangieren. Diese Zweiteilung erscheint in Hinblick auf die Motivation begründet, da vermutet werden kann, dass sich diese von einer Top-Athletin oder einem Top-Athleten und jener von „einfachen“ Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Wettkämpfen mit „soliden Platzierungen“ unterscheiden mag.

Die Gesprächs-Leitlinie und der Fragebogen wird in Kapitel 3 detailliert beschrieben und wird die folgende Struktur aufweisen:

- Festlegung der persönlichen Metadaten (Geschlecht, Altersgruppe, Region, Verein, Disziplin(en), Periodisierung der Sportausübung)
- Das zugrunde gelegte Forschungsinteresse bei der jeweiligen Fragestellung
- Kontrollfragen, wenn sinnvoll
- Regeln und Erläuterungen zur Aggregation der Rohdaten

Das Ziel dieser Interviews und Fragebögen soll eine Beschreibung des leistungsorientierten Masters Sports und dessen Ausübende in der Altersgruppe 60plus in Form von Hypothesen ergeben. „Hypothesen zu generieren heißt, sie im empirischen Material zu verankern“.<sup>78</sup> Zentrale Punkte dabei sind die sportliche Leistungs-Motivation, dazu die persönlichen Relativierungen des eigenen „empfundenen Alters“ durch Leistungssport gegenüber einem traditionell gestalteten Alterungsprozess. Ein weiterer bedeutsamer Punkt ist die Positionierung und soziale Rolle der Masters-Mitglieder im Vereinsleben, wo wir Ausprägungen von „marginalisiert“ bis „prägende Gruppe“ vorfinden werden.

---

<sup>78</sup> Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, (Hrsg.), Methoden der Kulturanthropologie, Bern 2014, S. 450.

Aus der Verdichtung der quantitativen und qualitativen Untersuchungsebenen wird diese Gruppe von Masters-Athletinnen und -Athleten zuerst in ihrer konkreten Dimension festgestellt, danach die wesentlichen Parameter dieser kulturellen Ausprägung eines „successful aging“ ermittelt und ausgewählten „active aging“-Theorien evaluierend gegenübergestellt.

## 2. Ausgewählte Theorien zum „successful aging“

„Ein wesentliches Bewältigungsproblem für den Erhalt von Aktivität im Alter ist eine Neuorientierung der Interessen: Die arbeitsorientierten Interessen werden weniger wichtig, deshalb müssen freizeitorientierte Interessen gestärkt oder sogar neu aufgebaut werden.“<sup>79</sup> Diese produktiven Anforderungen zu Anpassungen, die spezifisch für diese entsprechende Lebensphase steht, sind somit persönliche Entwicklungsaufgaben mit gleichzeitiger Chance auf Kompetenzerweiterungen. Im Gegensatz dazu resultiert im Fall einer Nichtanpassung eine Störung im Entwicklungsprozess.<sup>80</sup>

### 2.1. Brehm: Die Entwicklungsaufgabe „Erhalt von Aktivität“ im Alter

Brehm hebt drei Entwicklungsanforderungen hervor: Die biologische Veränderung des Organismus, die Anforderungen der Kultur und die Erwartungen der Gesellschaft und schließlich die individuellen Erwartungen und Wertvorstellungen. Es stellt sich im Rahmen dieser Arbeit eine zentrale Frage: Zu welchen Entwicklungsaufgaben im Alter kann (leistungs-)sportliches Handeln in einem besonderen Maße beitragen? Brehm differenziert diese Frage nach der zentralen Entwicklungsaufgabe „Erhalt von Aktivität“ – mit einem sportpsychologischen Fokus – in seine drei bedeutendsten Ausprägungen:<sup>81</sup>

- *Leistungsfähig bleiben*: Erhalt bzw. Verbesserung der Funktionsfähigkeit der wichtigsten physiologischen Systeme bis ins hohe Alter. Da eine körperliche Leistungsfähigkeit die biologische Voraussetzung für die meisten Aktivitäten ist, stellt das Streben nach Erhalt oder Weiterentwicklung dieser Fähigkeit einen zentralen Faktor zur Bewältigung der allgemeinen Entwicklungsaufgaben dar.

Es kann behauptet werden, dass altersadäquates Training in Verbindung mit Leistungssport ab dem 3. Altersabschnitt diese – gesamthaft gesehen – ausschlaggebende Entwicklungsaufgabe bestmöglich unterstützt. Langanhaltende körperliche Inaktivität im Alter, mit dem Stereotyp des „Ruhestandes“ konnotiert, bedeutet medizinisch das Gegenteil „einer körperlichen Erholung“, also den fortschreitenden Verlust der physischen Leistung.

---

<sup>79</sup> Brehm, Walter, Kompetent Altern mit Sport, S. 339, in: Zeitschrift für Gerontologie, Heft 20/1987, S. 336-344.

<sup>80</sup> Brehm, Walter, ebd., S. 337.

<sup>81</sup> Brehm, Walter, ebd., S. 337.

- *Interessen verfolgen*: Eine sportliche Betätigung mit persönlichen Leistungszielen im Alter schafft ein wichtiges neues, kompensatorisches Interesse und ist damit aus motivationstheoretischer Sicht ein zentraler Beitrag für den Erhalt von Aktivitäten.
- *Sozial eingebunden sein*: Isolation reduziert Aktivitäten im Alter weitgehend. Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist hinsichtlich des Verlustes von sozialen Interaktionen kompensatorisch wirksam, da diese Interaktionen die Voraussetzung für gesellschaftliche Aktivitäten darstellen.

Wir können aus den obigen Ausführungen ableiten, dass eine **leistungsbasierte** Bewegungskultur für die entscheidende Entwicklungsaufgabe „Erhalt von Aktivität im Alter“ die wesentlichen drei Voraussetzungen bestens erfüllt, da erstens durch Wettkämpfe eine klare Rückmeldung der physischen Entwicklung existiert, die gemeinsam mit den relativen, motivatorisch-sportlichen Zielen eine persönliche „innere Bestimmung des Leistungsalters“, in der Regel kontrastierend zum biologischen Alter, abgeleitet werden kann. Wenn zweitens der leichtathletische Leistungssport als primäre „anti-aging“-Strategie gewählt wird, bedarf es eines kontinuierlichen Trainings, welches eine starke Motivation und Interesse voraussetzt, persönliche Leistungsziele in Wettkämpfen auch zu erreichen. Schließlich ermöglicht drittens eine kluge und aktiv betriebene Inklusion von Masters Athletinnen und Athleten im Trainings- und Wettkampfbetrieb eines Vereins eine Kompensation in Hinblick auf soziale Interaktionen in einem neuen Netzwerk. Innerhalb der allgemeinen Bewegungskultur kann dieses schmale, aber explizit leistungsbasierte Segment nach Ansicht des Verfassers als die wirksamste Strategie des „erfolgreichen Alterns“ angesehen werden.

## **2.2. Baltes & Baltes: Theorie der „Selektive Optimierung mit Kompensation“**

Aus den zahlreichen Modellen zum gegenständlichen Themenfeld „active aging“ bzw. „Kompetenzerweiterung im Alter“ wählte der Verfasser eine konsistente und häufig zitierte Theorie, welche die kritische Übergangsphase vom Beruf in den Ruhestand methodisch fokussiert. Die Entwicklungspsychologin Siegrun-Heide Filipp beschreibt diese Phase individueller Transformationen aufgrund der damit verbundenen

psychischen Belastungssituationen sogar als ein „kritisches Lebensereignis“, eben als Wendepunkt im Prozess eines „Neu-Arrangierens“, welches bewältigt werden muss.<sup>82</sup>

Dieses gewählte Modell und handlungstheoretische Konzept nach Baltes und Baltes aus 1989/1990 analysiert das gemeinsame Wirken von veränderten persönlichen Ressourcen und Strategien für ein erfolgreiches Altern. Dieses, durch empirische Studien belegte robuste Meta-Modell setzt sich aus drei zentralen, sequenziellen Phasen bzw. Prozessen von Regulationsmechanismen zusammen: Selektion, Kompensation und Optimierung, in der Literatur meist als „SOK-Modell“ abgekürzt. Dieses modellhaft-aktive Bewältigungsverhalten im Alter strebt als Erfolgsziel „eine Maximierung von Gewinnen bei gleichzeitiger Minimierung von Verlusten“ an. Baltes und Baltes beschreiben vornehmlich den 3. Lebensabschnitt als einen heterogenen und vor Allem beeinflussbaren Alterungsprozess, der das tendenziell ins Negative entwickelnde Verhältnis Gewinne/Verluste rational-bewusst verzögern soll. Die gerontologische Psychologin Fernàndez-Ballesteros formuliert den Kern dieses Modells in einen idealtypischen Konjunktiv: „Since both compensation and optimization require the individual’s efforts, a carefully selective process should be performed before deciding what should be optimized and what should be compensated. [...] and could be considered also as basic strategy for successful aging.“<sup>83</sup>

Solche „Verluste“ resultieren aus der Zunahme altersgrader Ereignisse wie Pensionierung, häufig damit verbunden eine Abnahme von sozialen Kontakten, sowie leistungsmäßige Abbauprozesse in physischer und kognitiver Hinsicht. Diesen „Verlusten“ steht in dieser Aktivitätstheorie jedoch persönliche Optionen der „Maximierung von Gewinnen“ entgegen, welche sich – projiziert auf die Masters-Leichtathletik – modellhaft durch die folgenden Phasen manifestiert:<sup>84</sup>

- **Selektion:**
  - Elektive Selektion: Neu-Formulierung durch eine initiativ-prospektive Auswahl von persönlichen Zielen und Standards. Priorität und Konzentration auf (einen) Bereich(e) mit hoher subjektiver Bedeutung; Neustrukturierung des Alltags. Erwerb oder Weiterentwicklung physischer Fähigkeiten. Erreichter Status-

---

<sup>82</sup> Vgl. Filipp Siegrun-Heide, Ein allgemeines Modell für die Analyse kritischer Lebensereignisse, S. 9, in: Filipp Siegrun-Heide, (Hrsg.), Kritische Lebensereignisse. München 1990, S 3–52

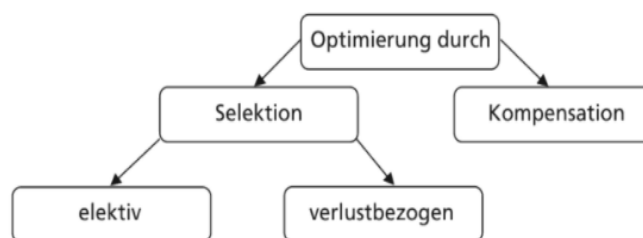
<sup>83</sup> Fernàndez-Ballesteros, Rocio, Active Aging, Göttingen 2008, S. 50.

<sup>84</sup> Martin, Mike, Kliegel, Matthias, Psychologische Grundlagen der Gerontologie, Stuttgart 2014, S. 57f.

gewinn durch Kompetenzerweiterung im Laufe des Überganges kann zur Ressourcenstärkung beitragen.

- Verlustbetonte Selektion: Notwendiger Abbau bisheriger Verhaltensmuster. Kompensatorische Reaktion auf Verluste, Minimierung durch Re-Positionierung von Vorsätzen.
- Riediger und Freund heben zwei bedeutende Randbedingungen für ein befriedigendes qualitatives Ergebnis in der Phase der Selektion hervor:<sup>85</sup>
  - Restricting oneself to fewer goals
  - Focusing on central and similar goals
- **Optimierung:** Trainingspartnerinnen und Partner, Training mit korrektivem Feedback, gemeinsame (moderate) Kraftarbeit (speziell Werferinnen und Werfer) und Lauf-, Konditions- und Gymnastik-Gruppen in der wettkampffreien Zeit. Masters-Wettkämpfe. Mögliche Erweiterung von Gruppenaktivitäten auf außersportliche Bereiche.
- **Kompensation:** Ersatz von Verlusten durch weiterhin verfügbare persönliche Ressourcen. Neben einer Fokussierung auf eine Verbesserung der Altersadäquaten physischen Leistungsfähigkeit eröffnet die Erschließung neuer sozialer Räume (beispielsweisen in Sportvereinen) einen Ausgleich für den Verlust des beruflichen Netzwerkes. Es eröffnet sich mit dieser Reflexion eine ausgleichende Strategie, altersbedingte Verluste von Fähigkeiten rational zu begegnen.  
Dieses Element wird in diesem Modell als ein Schlüsselprozess betrachtet<sup>86</sup>

Abb. 4: SOK-Modell von Baltes & Baltes, eigene Darstellung nach Baltes & Baltes, 1989<sup>87</sup>



<sup>85</sup> Riediger, Michaela, Freund, Alexandra, Focusing and restricting: Two aspects of motivational selectivity in adulthood, in: Psychology and Aging, Nr. 21/2006, S. 173-185.

<sup>86</sup> Fernández-Balesteros, Rocio, GeroPsychology, European Perspectives for an Aging World, Göttingen 2007, S. 242.

<sup>87</sup> Kühnert, Sabine, Ignatzi, Helene, Soziale Gerontologie: Grundlagen und Anwendungsfelder, Stuttgart 2019, S. 58.

Diese dynamischen Grundprozesse unterstützen den Erhalt von nachhaltiger Handlungskompetenz und Lebensqualität bei fortschreitenden Funktionsverlusten und Einschränkungen im Alterungsprozess. Das Modell „postuliert, dass erfolgreiches Altern wesentlich davon abhängt, ob altersbedingte Einbußen in den Ressourcen durch eine gezielte Auswahl an Handlungszielen sowie durch die Anwendung optimierender Mittel kompensiert werden können.“<sup>88</sup>

Wenn wir diese drei oben ausgeführten Regulationsmechanismen – Selektion, Kompensation und Optimierung – auf das konkrete Forschungsinteresse dieser Arbeit, den Masters-Sport anwenden, dann ergibt sich in dem Stadium von Kompensation/Selektion die methodische Verknüpfung mit der zweiten forschungsleitenden Theorie, dem Motivationsmodells von Ryan und Deci.

Wenn in der Phase einer persönlichen, kompensatorischen Neu-Orientierung die Wahl, also die Selektion, für den leichtathletischen Leistungssport ausfällt, dann hilft diese Theorie, die motivatorischen Grundlagen der Selektion für eine sportliche Leistungskultur im Konnex mit „successful aging/development“ ausdifferenziert und strukturiert zu erheben, um anschließend aus diesen Daten Antworten auf die gestellten Forschungsfragen geben zu können.

In der Sequenz persönlicher Adaptierungen im Alterungsentwurf sollten die Reflexionen in Hinblick auf die „verlustbedingten Selektion“ neue Optionen von Alters-adäquaten Handlungsebenen eröffnen, die, nach persönlichen Präferenzen ausgewählt, Alterstypische Verluste durch „Kompensation“ bestmöglich minimieren sollten. Hierfür sind allerdings Einschränkungen zu erwähnen: Personen, die jahrzehntelang keinen Sport ausgeübt haben, können bei (Wieder-)Aufnahme einer körperlichen Aktivität auch im höheren Lebensalter ihre Leistungsfähigkeit und ihre Adaptionfähigkeit an Belastungen steigern. Diese Fähigkeit des „Steigerns“ nimmt allerdings ab dem 70. Lebensjahr ab.<sup>89</sup>

Es kann an dieser Stelle ebenfalls angenommen werden, dass der kompensatorische „Bedarf nach sozialem Kontakt“ als ein starkes Motiv zur Aufnahme sportlicher Betätigung in einem Leichtathletik-Verein betrachtet werden kann. In einer frühen, 1985 durchgeführten Studie von Roland Singer nannten 41 Prozent der „Sport-Wieder-Beginner“ –

---

<sup>88</sup> Mackowiak, Katja, Lauth, Gerhard W., Spiess, Ralf, Förderung von Lernprozessen, Stuttgart 2008, S. 132f.

<sup>89</sup> Baltes, Paul B., Mittelstraß, Jürgen, Staudinger, Ursula M., (Hrsg.), Alter und Altern: ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie, Berlin, New York 1994, S. 379.



also in einem hohen Maße dem Profil von Masters-Athletinnen und -Athleten entsprechend – den „Bedarf nach sozialem Kontakt“ als ein starkes kompensatorisch-soziales Motiv, welches klar der Phase der „verlustbedingten Selektion“ zugeordnet werden kann.<sup>90</sup>

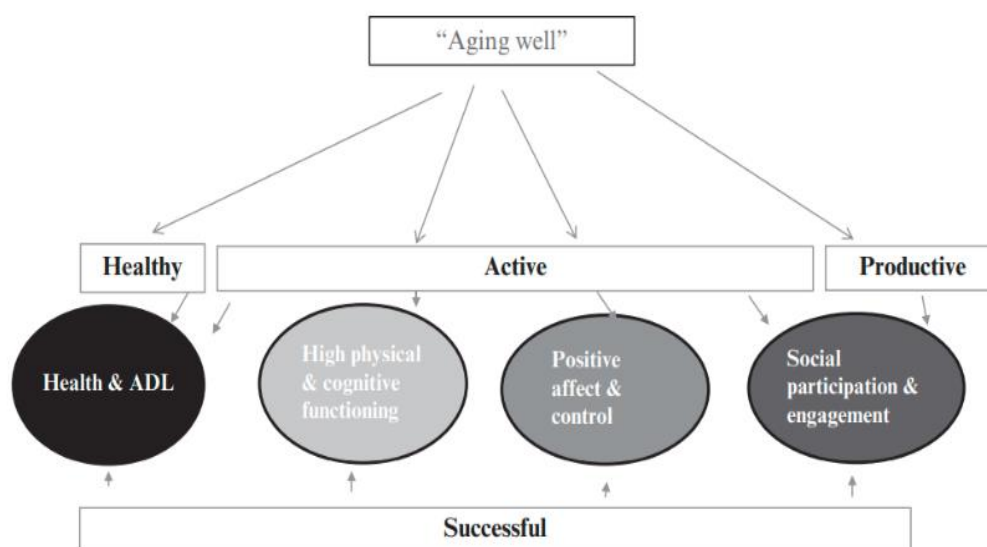
### 2.3. Das „aging-well“-Modell von Rocio Fernández-Ballesteros

Die spanische Geronto-Psychologin Rocio Fernández-Ballesteros stellt in ihrem „aging well“-Modell eine interessante Hypothese vor, in der sie die vornehmlich Alters-konnotierten Verluste „Erkrankungen“ und „Abnahme sozialer Interaktionen“ von dem Kausalbezug „Lebensalter“ entkoppelt und in ihrem Modell als persönlich beeinflussbare Variable definiert.

- Bedeutsame Verluste und Einschränkungen im Alter resultieren kausal aus Erkrankungen
- Abnehmende Interaktionen ergeben sich durch ein sich verengendes soziales Umfeld

Ihre Conclusio sind für diese Arbeit von großer Bedeutung: Beide „Alterserscheinungen“ sind keine Funktion des Alters und können somit begegnet und aktiv vermieden werden.

Abb. 5: Das Vier-Säulen-Modell von Fernández-Ballesteros (2013)<sup>91</sup>



Wie erläutert Fernández-Ballesteros die Randbedingungen ihres Modells?

Wie ihre einleitende semantische Analyse belegt, beschreiben neue Paradigmen in der gerontologischen Forschung verstärkt positive Variable im Altern, woraus sich „successful

<sup>90</sup> Singer, R., Sportliches Engagement und Motivation zum Sporttreiben, S. 36, in: Sport Praxis, 1985, 36. Jg., Heft 4, S. 35-37.

<sup>91</sup> Fernández-Ballesteros, Rocío, ebd., S. 17.

aging“ – ebenso wie jene von Baltes und Baltes – als eine aktiv zu verfolgende Strategie darstellt, die auf vier (positiven) Annahmen einer „persönlichen Intervention“ beruht:<sup>92</sup>

- Der Organismus kann in unterschiedlicher Geschwindigkeit altern, wenn aktive Menschen ihre Lebensumstände zielgerichtet adaptieren und damit proaktiv verändern
- Menschen begegnen Abbau und Verluste in unterschiedlicher Form. Sich passiv damit abfinden, ist eine häufig beobachtete Ausprägung. Im Gegensatz dazu überlegen aktive Personen rechtzeitig eine adäquate Alters-Strategie, die einen rationalen Adaptierungspfad eröffnet. Dieses zielgerichtete „Überlegen“ kann erlernt werden.
- Nicht alle Variablen des Alterns sind per se negativ, da gezielte Veränderungen einen positiven Effekt bewirken können. Das „aging well“-Modell setzt also bewusst gesetzte Ziele und Aktionen voraus
- Zahlreiche negative Folgen des Alterns resultieren aus Erkrankungen, die aktiv begegnet und so verhindert werden können.

In einer Umfrage mit 1.200 Spanierinnen und Spanier im Jahre 2003 wurden jene Elemente erhoben und gereiht, die für die 60plus-Befragten hinsichtlich ihrer Lebensqualität bestimmend sind: Neben „good health“ (86 Prozent) und „to be independent“ (66 Prozent) folgte erst mit 26 Prozent Zustimmung „to be active“ an der 5. Position.<sup>93</sup>

Wenn wir die beiden am häufigsten genannten Ergebnisse hinsichtlich Lebensqualität in eine Beziehung von Ursache und Wirkung setzen, dann unterstützen regelmäßige physische Aktivitäten einerseits den Erhalt von Gesundheit im Generellen und andererseits die persönliche Unabhängigkeit durch den Erhalt von physischer Mobilität im Speziellen, wodurch das Element „to be active“ zu einer kausalen Voraussetzung für die Erreichung dieser beiden prioritären Alterszielen wird. Insofern stellt die sehr generelle Formulierung „to be active“ im 3. Lebensabschnitt – trotz seiner nachgereihten Position in dieser Befragung – quasi ein imperatives Element dar, als sie eine Prämisse zur Realisierung dieser erwünschten Lebensumstände formuliert. Aus diesem Grund bildet

---

<sup>92</sup> Fernández-Ballesteros, Rocío, ebd., S. 14.

<sup>93</sup> Fernández-Ballesteros, Rocío et al., Quality of Life, Life Satisfaction, and Positive Aging, S. 202, in: Fernández-Ballesteros, Rocío, GeroPsychology, European Perspectives for an Aging World, Göttingen 2007, S. 197-224.

„active aging“ in den Modellen des Alterns die entscheidende Wirkung-generierende Ursachenebene, ist somit ein hierarchischer Oberbegriff, welcher die nachgeordneten Auswirkungen, nämlich die physische, kognitive und soziale Verfasstheit, positiv beeinflusst.

#### **2.4. Das Modell assimilativer und akkommodativer Prozesse von Brandtstädter**

Dieses Modell stellt ebenfalls die zentrale Frage nach Prozessen, „die zur Bewahrung einer positiven Selbst- und Lebensperspektive über die Lebensspanne beitragen.“<sup>94</sup>

Diese assimilative und akkommodative Prozesse sind zwei differente Formen, „Diskrepanzen zwischen gewünschten und faktischen Entwicklungsverläufen“ zu überwinden. In eine wettkampfsportliche Terminologie übersetzt, bedeuten diese beiden Altersstrategien im ersten Fall das Festhalten an hohen persönlichen Zielen und die Adaptierung des Trainingsaufwandes dafür, wogegen die zweite Ausprägung die individuellen sportlichen Ziele den gegebenen physischen Fähigkeiten anpasst. Vereinfacht ausgedrückt handelt es sich hierbei um ein „Festhalten“ durch reaktante Anstrengungssteigerung oder aber das „Loslassen“ von Zielen und Ansprüchen durch ein adaptives Handlungsengagement.<sup>95</sup>

Zusammengefasst basiert dieses Modell auf zwei, zum Teil antagonistischen adaptiven Grundlagen.<sup>96</sup>

- „*Assimilative* Aktivitäten richten sich darauf, die eigenen Lebens- und Entwicklungsumstände gegenüber persönlichen Zielen und Ansprüchen entsprechend zu gestalten bzw. zu modifizieren. Das bedeutet für Masters-Athletinnen und -Athleten ein prioritäres, individuell vorgenommene Ziel konsequent zu verfolgen und manifestiert sich realiter in einer entsprechenden Steigerung der Trainingsleistungen.
- Durch *akkommodative* Prozesse werden Ziele und Ansprüche an gegebene Umstände und Beschränkungen angepasst“. Dieses Verhalten setzt naturgemäß die Bereitschaft bzw. die Fähigkeit voraus, „blockierte Ziele“ – also von sportlicher

---

<sup>94</sup> Brandtstädter, Jochen, Hartnäckige Zielverfolgung und flexible Zielanpassung als Entwicklungsressourcen: Das Modell assimilativer und akkommodativer Prozesse, S. 413, in: Brandtstädter, Jochen, Lindenberger, Ulman, (Hrsg.), Entwicklungspsychologie der Lebensspanne, Stuttgart 2007, S. 413-445.

<sup>95</sup> Brandtstädter, Jochen, ebd., S. 417ff.

<sup>96</sup> Brandtstädter et al., Das Modell assimilativer und akkommodativer Prozesse, undatiert, in: <https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PSY/EHK/Brandtstaedter/Ent-B-Stichworte5.pdf>, Stand 14.3.2022.

Leistung an oder jenseits der persönlichen Ressourcengrenze, die nur mit grenzwertigem Ressourcenaufwand erreicht werden kann – aufgrund der verschlechternden Relation Zeitaufwand zu (zumeist extrinsischem) Ertrag zu adaptieren.

Die Antagonie beider Verhaltensmuster manifestiert sich in den folgenden Ausprägungen: Eine assimilative Aktivität ist eine klar zielgerichtete Anstrengung, die beim Auftreten von altersgradierten physischen Verlusten mit einer Steigerung der Anstrengungen im Trainingsbereich reagiert. Hingegen lassen akkommodative Aktivitäten eine Adaptierung von nicht erreichbaren Zielen durch Umlenkung der Handlungsressourcen auf neue Ziele zu. Die im steigenden Alter eintretenden Funktionsverluste werden damit akzeptiert und, in der Diktion von Baltes, kompensiert. Entscheidende Faktoren in diesem Spannungsfeld, die zu einer assimilativen Ausprägung führen, sind:

- Die hohe persönliche Wertigkeit des sportlichen Ziels
- Eine geringe Bereitschaft oder mangelnder Gegebenheiten der Substituierbarkeit
- Eine subjektiv erachtete Erreichbarkeit des sportlichen Ziels
- Eine gegebene attraktive extrinsische Würdigung und Belohnung

Zusammen genommen führen diese persönlichen Attribute zu einer sog. „eskalierenden Zielbindung“, die sich in außergewöhnlichen Trainingsleistungen manifestiert.<sup>97</sup>

Faktoren, die eine sportlich akkommodative Altersstrategie begünstigen, können folgendermaßen zusammengefasst werden:

- „Zeit“ kann im Alter als knapper werdendes Gut empfunden werden, womit die assimilativ bedingten, zusätzlich aufzuwendenden Zeitressourcen ein Umdenken zu einem akkommodativen Prozess bewirken
- Wettkampf-Teilnahme mit deutlich intrinsischer Motivation

Der Verfasser stellt an dieser Stelle die Hypothese auf, dass Athletinnen und Athleten, die durchgehend sportlich aktiv geblieben sind, tendenziell eine Ausprägung eines assimilativen Leistungs- und Zielverhalten zeigen, wo hingegen bei „sportlichen Wiedereinsteigern“ mit 60plus ein ausgeprägtes akkommodatives Aushandeln hinsichtlich persönlicher Trainings- und Leistungsziel vermutet werden kann.

---

<sup>97</sup> Brandtstädter, Jochen, Hartnäckige Zielverfolgung und flexible Zielanpassung als Entwicklungsressourcen: Das Modell assimilativer und akkommodativer Prozesse, ebd., S. 420.

Die Überprüfung dieser Hypothese erfolgt durch entsprechende Fragestellungen im Fragenkatalog bzw. im Gesprächs-Leitfaden sowie in Form beobachtender Teilnahmen im Trainingsbetrieb und bei Masters-Wettkämpfen.

## **2.5. Das Verbindende der dargestellten Theorien und der Zusammenhang mit der empirischen Erhebung und dessen Methoden**

„Empirisches Material und kulturtheoretische Konzepte müssen hier in einen Dialog treten. Theorien werden dahin gehend überprüft, ob sie sich zur Beschreibung des untersuchten, empirischen Phänomens eignen.“<sup>98</sup> Eine weitere, sehr zutreffende Aussage für diese gegenständliche Arbeit formuliert und ergänzt diese Theorie-Empirie-Beziehung in folgender Weise: „Empirisches Material mithilfe theoretischer Konzepte ‘lesen’“.<sup>99</sup> Theorien geben bei Forschungsbeginn eine hilfreiche Orientierung für das Forschungsdesign sowie für die Entwicklung konkreter Fragestellungen. Bei der ausgewählten analytischen Vorgehensmethodik nach der Grounded Theory bzw. dessen iterativ-zyklischem Prozessmodell interagieren die empirischen Erhebungen durch die Anwendung theoretischer Aspekte dahingehend, dass ausgewählte Theorien in Hinblick auf die Auswertung des Materials einen Rahmen und eine Struktur bieten, das erhobene Datenmaterial zielgerichtet auszuwerten. Als Ergebnis dieser Analyse soll eine bereichsspezifische Theorie, den Forschungsfragen folgend, aus dem eigenen Material entwickelt werden, die insgesamt ein dichtes Gesamtbild der Masters-Kultur ergibt.

Wenden wir diese Aussage auf die konkrete Themenstellung dieser Arbeit an: Die ausgewählten „active/successful aging“-Theorien beschreiben allesamt eine rational basierte, individuelle „Inventur“ von empfundenen Ressourcen-Verlusten, denen jedoch Gewinn-Optionen gegenüberstehen, die Kompensationsmöglichkeiten eröffnen und dessen anschließende Optimierung adaptierte Schwerpunkte und Ziele in der Altersphase eröffnet. Diese „active aging“-Theorien bieten für die empirische Feldarbeit somit eine Struktur in Hinblick auf die wesentlichen kompensatorischen Überlegungen durch die Wiederaufnahme eines Leistungssports im Alter, ergänzt durch eine Theorie motivatorischer Ausprägungen und einer binären Typologie der Zielverfolgung. Mit dem ausgewählten Bündel an Theorien sollte das empirische Material gut „gelesen“ und analysiert werden können. Das folgende induktive Vorgehen liefert schließlich allgemeine

---

<sup>98</sup> Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, (Hrsg.), Methoden der Kulturanthropologie, Bern 2014, S. 11.

<sup>99</sup> Ebd., S. 24.

Erkenntnisse zum Leistungssport im Alter als spezielles, kompensatorisches und optimierendes Teilsegments im Rahmen der umfassenden Theorien des „active agings“. Die obige Aussage postuliert diesem speziellen Teilsegment, dass Theorien und Methoden dem Erkenntnisziel entsprechen müssen, das mit der jeweiligen Untersuchung erreicht werden soll. Die Ebenen der theoretischen Konstruktion treffen jedoch noch keine Aussagen über Prozesse, die in der empirisch gegebenen Realität von analytischer Relevanz sind.

An dieser Stelle erscheint ein Exkurs zum Begriff der Operationalisierung angebracht, „also die Beschreibung und Konkretisierung theoretischer Begriffe und Hypothesen durch Angaben zu den beobachtbaren und erfahrbaren Ereignissen und Verhaltensweisen, die im Forschungsprozess im Zentrum stehen. [...] Insofern oszillieren wir also in einem offenen Prozess der Operationalisierung zwischen empirischen, methodischen und theoretischen Erfordernissen und Erkenntnissen.“<sup>100</sup>

Alle vier ausgeführten Theorien haben einen klaren Bezug zum Leistungssport im Alter dahingehend, als drei davon Prozesse modellhaft die „Selbstoptimierung im Alter“ zum Gegenstand haben. Die vierte ausgeführte Theorie über assimilative und akkommodative Prozesse ergänzt die Theorie über intrinsische und extrinsische Motivation im Sport von Deci und Ryan, da Brandtstädter zwei Ausprägungen und Strategien in der fixierten oder adaptiven Verfolgung individueller Zielsetzungen in der wettkampfbasierten Sportausübung beschreibt, die mit dieser Differenzierung die motivatorische Analyse einer Wiederaufnahme oder Fortsetzung einer leichtathletischen Wettkampfkultur ergänzt.

Der zweite angerissene Punkt in der Kapitelüberschrift ist der Zusammenhang zwischen den herangezogenen Theorien und der darauf aufbauenden empirischen Erhebung.

Wenden wir uns als Erstes der Frage nach der Auswahl der Theorien in Hinblick auf die Empirie zu. Wenn wir den Prozess einer persönlichen Entscheidung für die Wiederaufnahme eines Wettkampfsports im Altersintervall 60plus ausdifferenzieren, dann liefern die Theorien von Brehm, im Besonderen Baltes und Baltes sowie jene von Fernández-Ballesteros den theoretischen Rahmen für eine solche fokussierte „active aging“-Strategie, die auch operational in Fragebögen gut umsetzbar sind. „Operational gut umsetzbar“ bedeutet wohl ausreichend differenzierte, aber für Fragebögen komprimierte, überschaubare Kategorien.

---

<sup>100</sup> Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, ebd., S. 20.

Diese gewählten Theorien passen hinsichtlich ihres einsetzenden Zeitpunktes – grosso modo mit Beginn des 3. Lebensabschnitts – einer adaptiven und optimierenden physischen, kognitiven und sozial-interaktiven Altersstrategie zum gegenständlichen Forschungsinteresse, in dem Gewinne und Verluste an persönlichen Ressourcen quasi inventiert, evaluiert und optimiert werden. In diesem aktiven Adaptierungsprozess stellt die Wiederaufnahme einer Sportausübung in einem Verein eine attraktive Option dar, die stark auf den Erhalt physischer Ressourcen zielt. Diese spielen im Alterungsprozess eine bedeutende Rolle, sei es in Hinblick auf die alltägliche Mobilität, aber auch auf das individuelle Empfinden des „psychologischen Alters“, welches sich durch Sportausübung gegenüber dem biologischen Alter verbessern kann.

Aus den unterschiedlichen Methoden der Ethnologie wählte der Verfasser die Feldforschung des Beobachtens und des Befragens, da beide Formen ganz nahe am Untersuchungsgegenstand verortet sind und versucht, über eine breite Analyse akteur-spezifischer Altersstrategien und deren Zielsetzungen neue Erkenntnisse zu gewinnen.<sup>101</sup> Die durchgeführte empirische Untersuchung projiziert und konkretisiert somit die gewählten forschungsleitenden Theorien in ihren abstrahierten Parametern und beschreibt als Ergebnis eine quantitative und qualitativ-interpretierende Momentaufnahme für dieses altersspezifische Sportsegment.

---

<sup>101</sup> Gajek, Esther, Lernen im Feld, S. 69, in: Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, (Hrsg.), Methoden der Kulturanthropologie, Bern 2014, S. 69-143.

### 3. Gesprächs-Leitfaden und Fragebogen

#### 3.1. Methodische Überlegungen zur Konzeption

„Das Anliegen der Grounded Theory besteht darin, Wissen auf datennahe und theoretisch orientierte Weise zu generieren. Dazu sollen empirische Forschungen nicht ausschließlich auf einige wenige etablierte Theorien zurückgreifen und diese mit Daten anreichern, sondern neue Theorien formulieren, welche detailliert und differenziert gesellschaftliche Entwicklungen aufnehmen und interpretieren.“<sup>102</sup>

Der Verfasser folgt diesem Prozessmodell aus der Qualitativen Sozialforschung mit der Zielsetzung, „eine‘ gegenstandverankerte Theorie‘ aus den Daten heraus zu formulieren.“<sup>103</sup> Zentraler Ansatzpunkt in der Grounded Theory für die Theoriebildung ist somit „die Handlung, die Interaktion von konkreten Akteurinnen und Akteuren in einem konkreten Kontext.“<sup>104</sup>

Das bedeutet realiter, dass das empirische Material systematisch und fokussiert auf eine Theoriebildung erhoben wird. Der Grund für diese Auswahl ist es, dass die Grounded Theory eine handlungs- und interaktionsorientierte Methode der Theorieentwicklung ist, „die auf ein Phänomen gerichtet ist, auf den Umgang mit ihm und seine Bewältigung, die Ausführung oder Reaktion darauf“.<sup>105</sup> Das zentrale „Phänomen“ der gegenständlichen Untersuchung ist die Aufnahme des leichtathletischen Leistungssports „im Alter von 60plus“.

Die Grounded Theory schlägt drei Verfahrensansätze vor, welche die Voraussetzung für eine theoretisch orientierte Analyse darstellen:

1. das theoretische Sampling
2. die komparative Analyse des kontinuierlichen Vergleichens
3. die Anwendung eines Kodier-Paradigmas

Ad 1. Dieser Schritt fordert systematisches Erheben und Auswerten von möglichst *relevanten* Daten. Anders formuliert: Nicht die Quantität der Daten, sondern die Fokussierung der erhobenen Daten auf die Fragestellungen bestimmt die analytische Qualität der Auswertungen.

---

<sup>102</sup> Götzö, Monika, Theoriebildung nach Grounded Theory, S. 457, in: Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, (Hrsg.), Methoden der Kulturanthropologie, Bern 2014, S. 444-459.

<sup>103</sup> Ebd., S. 446.

<sup>104</sup> Ebd., S. 449.

<sup>105</sup> Ebd., S. 448.

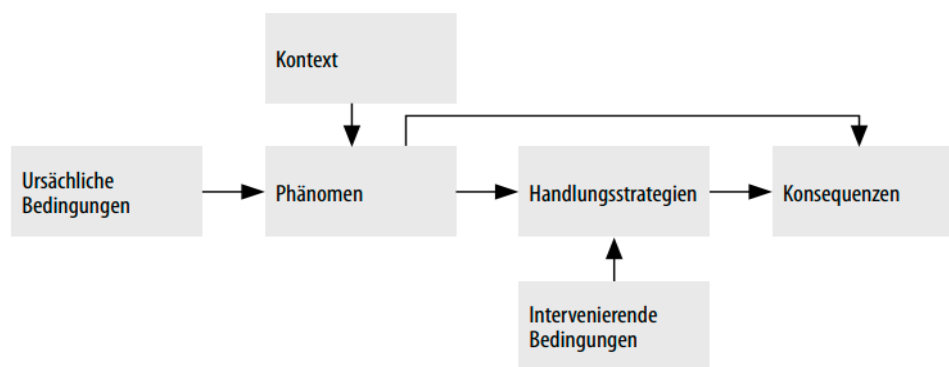


Ad 2. Durch Vergleichen und in-Beziehung-setzen verschiedener Kategorien der Fragen soll eine differenzierte Darstellung des Untersuchungsfeldes ermöglicht werden. Diese Ausdifferenzierung wird durch die Parameter im „Header“ eines jeden Fragebogens eingerichtet.

Ad 3. Das Axiale Kodier-Paradigma stellt das Bedingungs- und Beziehungsgefüge rund um ein zentrales Phänomen dar, woraus Hypothesen gebildet werden. Rund um das „zentrale Phänomen“ der Wiederaufnahme des „Leistungssports im Alter“ werden weitere, erhobene Kategorien mit thematischem Bezug auf das zentrale Phänomen (Vereinskultur, soziale Interaktion, psychologisches Alter uam.) verknüpft.

In seine methodischen Einzelschritte heruntergebrochen, stellt sich dieses angewandte Axiale Kodier-Paradigma der Grounded Theorie grafisch folgendermaßen dar:

Abb. 6: Das Axiale Kodier-Paradigma nach Strauss und Corbin<sup>106</sup>



Beschreiben wir nun die einzelnen Phasen des Modells im Detail, bevor wir uns im Folgekapitel der konkreten Umsetzung mittels einer Erhebung im Rahmen der Feldforschung zuwenden.

*Ursächliche Bedingungen:* Ereignisse, Reflexionen, die zur Entwicklung eines Phänomens führen. Die Theorie von Baltes und Baltes kann als gestaltendes Element dieser Phase gesehen werden, wenn eine kompensatorische und optimierende Aufnahme eines leichtathletischen Leistungssports diesen als eine zentrale Altersstrategie bestimmt und damit ein zu untersuchendes „Phänomen“ begründet.

*Das Phänomen:* Das Phänomen als solches besteht initial in einer individuellen Motivation, einen Leistungssport aufzunehmen.

<sup>106</sup> Götzö, Monika, Theoriebildung nach Grounded Theory, S. 452, in: Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, (Hrsg.), Methoden der Kulturanthropologie, Bern 2014, S. 444-459.

*Handlungen:* Die Folge der obigen Entscheidung ist es, einem Leichtathletik-Verein beizutreten, eine oder mehrere Disziplinen zu erlernen und zu trainieren, um persönliche Leistungsziele in Wettkämpfen zu erreichen.

*Kontext:* Diese Kategorie umfasst generell Eigenschaften, die dem untersuchten Phänomen zugeordnet werden können und die danach folgenden Ausprägungen der individuellen Zielverfolgung ausdifferenzieren. Dass die Motivation – für das gegenständliche „Phänomen“ – ergänzende Modell der assimilativen und akkommodativer Prozesse beschreibt als ein Teilaspekt, mit welcher „Hartnäckigkeit“ oder Flexibilität die vorgenommenen individuellen Leistungsziele hinsichtlich des persönlichen Trainingsaufwandes umgesetzt werden.

*Intervenierende Bedingungen:* Diese Kategorie kann bei dieser Untersuchung als „Vereinskultur“, also die Wertigkeit und Förderung von Masters-Athletinnen und -Athleten im Vereinsleben beschrieben werden. Darüber hinaus stellen soziale Interaktionen in Hinblick auf kompensatorische soziale Ziele nach Baltes und Baltes eine bedeutsame Bedingung dar, welche eine wichtige Teilmenge der Vereinskultur ausmacht.

*Die Konsequenzen:* Idealtypisch stehen in dieser Kategorie die angestrebten Verbesserungen der physischen Leistungsfähigkeit, der kognitiven Kompetenz und der sozialen Interaktionen als Folgen leistungssportlicher Betätigung. Aus diesen positiven physischen Entwicklungen kann eine subjektiv empfundene Differenz zwischen dem biologischen und psychischen Alter resultieren, welches als differenzierendes und motivierendes Element zu nicht-sportlichen Menschen in vergleichbarem Lebensalter empfunden werden kann.

Zusammenfassend kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass im theoretischen Rahmen ausgewählter *formaler* „aging“-Theorien eine fokussierte *materiale* Theorie entwickelt wird, die aus der empirischen Feldforschung der 60plus Masters-Athletinnen und -Athleten verdichtet beschrieben wird.

### 3.2. Die Umsetzung des Modells des Axiale Kodier-Paradigmas im Rahmen der Ground Theory

In diesem Abschnitt gilt es nun, einen Gesprächs-Leitfaden bzw. einen Fragebogen im Rahmen einer vorgegeben Forschungsethik dahingehend zu gestalten, um ein gezieltes Datensammeln für die Beantwortung der Forschungsfragen zu ermöglichen.

Dabei wird versucht, konkreten Lebenswirklichkeiten und deren Interaktionen – also die „sozialen Welten des Masters-Sport“ – zu verstehen und in seinen Bedeutungszusammenhängen zu erfassen.<sup>107</sup>

Betrachten wir nun den konkreten Aufbau des Gesprächsleitfadens bzw. des Fragebogens und dessen Abschnitte.

Diese Fragensammlung besteht aus einem initialen Header, der – anonymisiert – die Parameter für nachfolgende Aggregationen umfasst. Diese stellen sich in einer kommentierten Übersicht folgendermaßen dar:

- Landesverband, Verein (die Nennung des Vereins erfolgt nur nach expliziter Zustimmung der/des Befragten): Diese Parameter dienen zur analytischen Ermittlung der regionalen Verteilungen und der Ermittlung signifikanter kategorieller Häufungspunkten
- Spitzenathletin oder -Athlet (persönliches Interview) bzw. Wettkampfteilnehmerin oder -Teilnehmer (Fragebogen)
- Geschlecht/Altersgruppe nach den Masters Kriterien: M/W 60, 65, 70, 75 usw.
- Sportliches Vitae in der Leichtathletik:
  - Durchgängiger Leistungssport oder Wiederaufnahme des Leistungssports nach wieviel Jahren in welcher Altersgruppe
- Bevorzugte Wettkampfdisziplin(en)
- Höchste Ausbildung

Aus diesen anonymisierten Daten lassen sich die Verteilungen nach Alterspyramide, Ausbildung, ausgeübte Disziplinen und die erfolgte Wiederaufnahme des Leistungssports nach Geschlecht darstellen. Angemerkt muss allerdings werden, dass die Rücksendung der Fragebögen regional sehr unterschiedlich erfolgte, sodass der regionalen Darstellung der beantworteten Fragebögen keinerlei generalisierende Aussagekraft zukommt.

Hauptteil und Schwerpunkt dieser Befragung bzw. des Fragebogens bildet jedoch das übergeordnete Themenfeld „successful aging“ und im Rahmen dessen entwickelt der Verfasser in Umsetzung des phasenbasierten Theorie-Modells der „Selektiven Optimierung mit Kompensation“ von Baltes und Baltes sowie dem differenzierten Motivationsmodell von Richard Ryan und Edward Deci die relevanten Fragen zu den

---

<sup>107</sup> Götzö, Monika, Theoriebildung nach Grounded Theory, S. 447, in: Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, (Hrsg.), Methoden der Kulturanthropologie, Bern 2014, S. 444-459.

persönlichen Überlegungen zur (Wieder-)Aufnahme des leichtathletischen Leistungssports und der intrinsischen oder extrinsischen Motivation dazu. Ebenso abgefragt wird die individuelle Wertigkeit eines (neuen) sozialen Netzwerkes innerhalb einer – in Hinblick auf „alte“ versus „junge“ Athletinnen und Athleten – integrativen oder segregierenden Vereinskultur. Diese Fragen sollen mit ihrem Bezug zu einem „aktiven“ Altern die Bandbreite der individuellen Entscheidungsprozesse typologisch ausdifferenzieren und damit die analytische Grundlage schaffen, die Forschungsfragen stringent zu beantworten.

Die Fragensequenz folgt dem von Baltes und Baltes vorgegebenen Phasenmodell, nämlich den Abschnitten *Selektion*, *Kompensation* und *Optimierung*, wo die spezifischen Fragen nach zwei dominanten Motivationen für die leistungssportliche Aktivität dem definitorischen Rahmen der „Cognitive Evaluation Theory“ von Ryan und Deci mit seinen insgesamt sieben Ausprägungen folgt.

Als Kontrollfrage folgt am Ende die Aufforderung, die Wiederaufnahme der sportlichen Wettkampf-Tätigkeit kurz zu beschreiben. Diese Darstellung sollte mit den davor abgefragten Motiven grosso modo übereinstimmen.

Mit diesen Fragestellungen werden die Grunddaten wie die wichtigen Fragen nach den Motiven des leistungssportlichen (Wieder-)Einstieges einerseits erhoben, dazu Fragen zum Training sowie die Erhebung der sozialen Qualität des Vereinslebens und des Trainingsaufbaus.

In Verbindung mit den „Header-Daten“ lassen sich nun diese Individualdaten pro befragte Athletin oder Athlet nach Region, Geschlecht, Erfolge in Wettkämpfen und schlussendlich als weitere Dimension die „soziale Qualität“ in Vereinen auswerten.

### 3.3. Die Einladung zur Teilnahme an der Befragung und der vollständige Fragebogen

Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, erging ein initiales E-Mail-Ersuchen an die Leiterinnen und Leiter von Vereinen mit einem Masters-Anteil, in der das Projekt erläutert wird. Dieses Schreiben ist verbunden mit der Bitte, wettkämpfenden 60plus-Athletinnen und -Athleten, die in der Regel keine Spitzenplatzierungen im nationalen oder internationalen Umfeld erreicht haben, um die Beantwortung des Fragebogens zu ersuchen. Die Weiterverteilung der Fragebögen an die Athletin oder Athleten erfolgt durch die Vereinsleitung. Gefördert wurde die Untersuchung zusätzlich vom

Österreichischen Leichtathletik-Verband, der auf seiner Homepage aufrief, diese Untersuchung durch möglichst zahlreiche Rück-Antworten zu unterstützen.

Ebenfalls erhofft wird im adressierten Sample eine Verteilung zwischen Männern und Frauen im ungefähren Verhältnis der aktuell aktiven Mitglieder. Das würde einen weiblichen Fragebogen-Anteil von über 20% bedeuten. Angestrebt sind ebenso Daten aus möglichst allen Bundesländern, woraus ein angestrebtes Sample von rund 10 Prozent der aktiven Masters-Athletinnen und -Athleten resultieren sollte. Dazu kommen wenige Interviews mit Spitzen-Athletinnen und -Athleten, sodass ein angestrebtes Sample von zirka 25-35 Fragebogen-Antworten ein valides Bild dieser leistungsorientierten Sportkultur ergeben würde.

### 3.2.1. Die Einladungs-Mail an Vereinsleiterinnen und Obmännern

Die Intention einer initialen Mail an rund 30 Leichtathletik-Vereine ist es, über deren Vereinsverantwortliche aktive Mitglieder der Altersklasse 60plus zu motivieren, den Fragebogen auszufüllen. Der im Jänner 2022 realisierten Aussendung folgte ein Nachfassen des Verfassers, um die Bereitschaft zur Unterstützung festzustellen bzw. nochmals persönlich zu erbitten und gleichzeitig nachgefragt, wieviel Vereinsmitglieder sich bereit erklärt haben, die Fragebögen zu beantworten.

*Sehr geehrte Damen und Herren,*

*ich schreibe aktuell an einer wissenschaftlichen Arbeit an der Universität Wien mit dem Titel „Leistungs-Sport im Alter in Österreich: Die wettkampfmäßig betriebene Masters-Leichtathletik“. Diese in der Ethnologie angesiedelte Untersuchung kann mit „erfolgreiches Altern“ übertitelt werden, denn sie analysiert die Motivationen, mit 60plus Leistungssport zu betreiben, dazu die Vereinskultur in Hinblick auf die Masters-Athletinnen und -Athleten und schließlich, wie sich der Leistungssport positiv auf das „Eigenbild des Alterns“ auswirkt.*

*Diese Arbeit ist die **erste umfassende Erforschung des Segments 60plus im Leichtathletik-Masters-Sport in Österreich**, die von Seiten des ÖLV von Herrn Heinz Eidenberger tatkräftig unterstützt wird.*

*Meine Ersuchen: Bitte fragen und motivieren Sie ihre aktiven 60plus-Vereinsmitglieder, an dieser Befragung teilzunehmen!*

*Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und beste Grüße!*

*Josef Villa*

Nach Bundesländern geordnet, stellt sich die Zahl der angeschriebenen Vereine folgendermaßen dar:

Tab. 6: Übersicht der adressierten Vereine zur Fragebogen-Erhebung

Bundesland	Vereine angefragt	Aktive
Wien	4	42
Steiermark	6	85
Niederösterreich	5	68
Kärnten	2	32
Tirol	2	25
Salzburg	1	10
Vorarlberg	2	24
Oberösterreich	3	38
Burgenland	1	9
	26	333

Die erwarteten 30-40 aktiven Probandinnen und Probanden würden etwas über 10 Prozent Teilnahme an der Befragung bedeuten, was als eine realistische Erwartung gesehen werden kann.

### 3.2.2. Der Fragebogen und sein erläuternder Begleittext

Wenden wir uns nun der Fragestellung zu, wie die intendierte Informationsgewinnung in einen Fragebogen abgebildet werden kann und wie ein komprimierter, begleitender Kommentartext das Verstehen und Beantworten der Fragen unterstützt.

Rekapitulieren wir nochmals die wesentlichen Themenfelder dieser Befragung:

1. Die Motivation, einen Leistungssport (erneut) auszuüben
2. Die persönlichen Ziele und Erwartungen an die leistungsorientierte Sportausübung
3. Festgestellte positive Effekte, die der sportlichen Tätigkeit zugeordnet werden können
4. Soziale Netzwerke im Training und im Vereinsleben generell

Vor diesem Teil der Befragung stehen zur Masters-Athletin und -Athleten sowie zum Verein, um damit eine erhöhte Differenzierung in der Datenaggregation zu erzielen.

Diese Fragebögen können selbstverständlich ohne Namensnennung ausgefüllt werden, da dieser für die Analyse von keiner Relevanz ist.

Tab. 7: Darstellung der vier Abschnitte des Fragebogens

1. Abschnitt: Allgemeine Informationen (Header-Daten)

Persönliche Informationen	
Name	
Geschlecht	
Masters Klasse	
Höchste Ausbildung	

Wiederaufnahme	
Verein	
Disziplin(en)	

2. Abschnitt: Benennung der persönlichen Motivationen

Motivation	
Persönlich anregend, spannend	
Freude, ein Ziel zu erreichen	
Freude, etwas Neues zu beginnen	
Leistungsbetonte Persönlichkeit	
Wertschätzung der (Sport-)Kolleg*innen	
Selbstbewußtsein, Stolz	
Erfolg wird ausgezeichnet, wird publik	

3. Abschnitt: Die Vereinskultur in Hinblick auf Masters-Mitglieder

Soziales Umfeld im Verein		
	ja	nein
Training gemeinsam		
Training für 60plus planvoll geleitet		
Verein veranstaltet Masters Wettkämpfe		
Betreuung bei Masters Wettkämpfen		
Verein feiert Masters Erfolge		
Gemeinsame Fahrt zu Wettkämpfen		
Außersportliche Vereinsaktivitäten		
Vereinsfeiern		

Ergänzend zu den obigen, vorgegebenen Fragestellungen sollen drei frei formulierte Anmerkungen diesen Block erweitern bzw. verstärken.

Bitte noch 3 spontane Gedanken zum Masters Sport und zum Verein:

- 1.
- 2.
- 3.

4. Abschnitt: Persönliche Ziele und konkrete Auswirkungen des Leistungssports

Persönliche Auswirkungen			
		ja	nein
Ich setze mir sportliche Ziele			
Das Training ist das Wichtigste für mich			
Wettkämpfe sind das Wichtigste für mich			
Meine physische Leistung hat sich deutlich verbessert			
Ich fühle mich aktiver und "verjüngt"			
Das Training wirkt positiv auf meine Figur			
Im Verein habe ich einen neuen Freundeskreis			
Der Sieg im Wettkampf ist mir wichtig			

Zu den einzelnen Abschnitten gehören die folgenden, ergänzenden Anmerkungen:

1. Persönliche Informationen: Die Namensnennung ist optional. Erstens aus Gründen der Forschungsethik und zweitens, weil der Name keinerlei Relevanz für die Analyse hat
2. Im Feld „Wiederaufnahme“ soll das Jahr der Wiederaufnahme des Leistungssports genannt werden. Wurde durchgehend Leistungssport betrieben, ist das Feld freizulassen.
3. In der Tabelle „Motivation“ sind maximal zwei Kategorien anzukreuzen
4. In drei frei zu formulierende Anmerkungen zur Sportausübung und zum Verein ist Platz für Gedanken, die außerhalb der Fragestellungen liegen
5. Im Fragenblock „Persönlichen Auswirkungen“ ist eine Kontrollfrage in Hinblick auf eine tendenziell extrinsische Motivation („Sieg im Wettkampf“)



## 4. Die Auswertung und Analyse der retournierten Fragebögen

### 4.1. Generelle Anmerkungen

Die Rücklaufquote blieb mit 30 beantworteten Fragebögen – das entspricht ungefähr 10 Prozent der Aktiven dieser Altersklasse – wohl etwas unter den Erwartungen, erfüllten aber mit 25 Prozent Frauenanteil das aktuelle Verhältnis aktiver Athletinnen und Athleten der Altersklasse 60plus, was eine Grundlage für die Analyse nach Geschlechtern schafft. Von der geografischen Verteilung her besehen waren Vereine in Kärnten und Steiermark bei der Beantwortung sehr aktiv, die Bundesländer Wien, Niederösterreich und Oberösterreich steuerten bloß 2-3 beantwortete Fragebögen bei. Dabei ist jedoch anzumerken, dass die Region per se kaum Relevanz für die Analyse der persönlichen Motivationen und der Vereinskulturen besitzt.

An dieser Stelle ebenfalls erwähnenswert: Eine ablehnend-schlichte Reaktion von einem Vereinsfunktionär aus Salzburg: „[...] wozu diese sinnlose Studie, ich kann nur sagen wer in unserem Alter Sport betreibt, der hat einfach Spaß daran und das braucht keine nähere Analyse [...]“.<sup>108</sup>

Das Ergebnis kann dahingehend zusammengefasst werden, dass Vereinsleitungen mit einer etablierten Masters-Kultur – und folglich Interesse an dieser Studie – ihre 60plus-Athletinnen und -Athleten (fast) vollständig zum Beantworten der Fragebögen veranlassten, wogegen von Vereinen mit wenigen 60plus-Mitgliedern bestenfalls 1-3 Fragebögen rückgesandt wurden.

In allen erhaltenen Fragebögen waren die Fragen vollständig beantwortet. Drei Athleten schrieben dazu noch jeweils eine E-Mail, in der sie einzelne Punkte des Fragebogens vertiefend ausgeführt und kommentiert haben.

### 4.2. Die Auswertung der anonymisierten persönlichen Daten (Header)

Diese Daten geben Auskunft über:

- Geschlecht
- Altersklasse
- Höchste Ausbildung
- Wiederaufnahme des Leistungssports
- Ausgeübte Disziplinen

---

<sup>108</sup> Rück-Antwort an den Verfasser nach Ersuchen, zugesandte Fragebögen zu beantworten, datiert 14.4.2022.

Beginnen wir mit der Auswertung der beantworteten Fragebögen der Frauen, wo die abgegebenen persönlichen Daten folgendermaßen zusammengefasst werden können:

- Die ausgewertete Gruppe besteht aus Athletinnen im Altersbereich von 60-66 Jahren, repräsentieren also relativ „junge“ Masters-Athletinnen
- Darunter befinden sich eine Bronzemedailien-Gewinnerin der EM 2022 und zwei Österreichische Landesmeisterinnen.

Überraschend der hohe Anteil an tertiärer Ausbildung in diesem Sample. Über 40 Prozent der rückgesandten Fragebögen stammen von Masters-Athletinnen mit universitärem Abschluss.

Gesamthaft nach Geschlechtern sortiert stellen sich die Ausbildungsebenen folgendermaßen dar:

Tab. 8: Abgeschlossene Ausbildungen der Masters-Athletinnen und -Athleten

Ausbildungsebene	Frauen	Anteil	Männer	Anteil	Summe	Anteil
<b>Primär</b>	<b>2</b>	<b>29%</b>	3	13%	5	17%
<b>Sekundär</b>	<b>2</b>	<b>29%</b>	8	35%	10	33%
<b>Tertiär</b>	<b>3</b>	<b>43%</b>	12	52%	15	50%
<b>Total</b>	<b>7</b>		23		30	

- Rund die Hälfte des Samples haben den Leistungssport nie unterbrochen, der Rest hat ihn nach unterschiedlicher Unterbrechungsdauer wieder aufgenommen
- Bei den ausgeübten Disziplinen dominiert klar der Wurf (Kugel, Diskus, Speer, Hammer), dann folgen Sprintdisziplinen (100m-400m), Mehrkampf und Gehen als Einzelmeldungen. Auffällig das Fehlen von Mittel- und Langstrecke sowie der Sprungdisziplinen.

Stellen wir nun diese Grunddaten für die über 20 rückgesandten Fragebögen von männlichen Athleten zusammen und beschreiben das Sample in vergleichbarer Struktur.

- Der Alters-Spread der männlichen Athleten ist deutlich breiter als der weibliche, nämlich von 60-90+, wobei sich mehr als die Hälfte im Alterssegment 60-65 Jahre befindet
- In dieser Gruppe finden wir 2 Masters-Weltmeister, dazu Rekordhalter auf internationaler Ebene, (Medaillen-)Gewinner der EM 2022 und mehrfache österreichische Masters-Meister
- Betrachten wir nun die Verteilung der höchsten Ausbildung bei den Männern:
  - Rund 52% haben ein Universitätsstudium abgeschlossen
  - Rund 35% haben einen Matura-Abschluss
  - Rund 13% haben Berufsschule/Lehre absolviert
- Bei den ausgeübten Disziplinen liegen die Präferenzen klar bei den Laufdisziplinen (Kurz- und Mittelstrecke) mit rund der Hälfte der Nennungen, gefolgt von Sprungdisziplinen (Weit-, Hoch- und Stabhochsprung) und den Wurfdisziplinen. Eine Nennung betrifft den Mehrkampf.

Fassen wir nunmehr die wesentlichen Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den beiden Samples zusammen:

- Der Alters-Spread differiert deutlich. Der bei den Frauen fehlende 70plus-Anteil beträgt bei den Männern rund 43 Prozent.
- Im beiden Segment finden wir prozentuell eine ähnliche Verteilung mit internationalen und nationalen Erfolgen.
- Bei der höchsten Ausbildung ist der Anteile mit universitärer Ausbildung relativ hoch, gesamthaft liegt er bei 50 Prozent. In dieser Aufstellung fällt der hohe Anteil der tertiären Ausbildung beim Sample der Männer mit 52 Prozent auf, der rund 10 Prozentpunkte über jenem des weiblichen Samples liegt.
- Liegen bei den Frauen die Präferenzen bei den Wurfdisziplinen und dem Sprint, sind es bei den Männern generell Lauf- (Kurz- und Mittelstrecke), Sprungdisziplinen und erst dann folgen die Wurfdisziplinen.

#### 4.3. Die Frage nach der Motivation

Nach diesen einleitenden Fragestellungen kommen wir nun zu einer Kernfrage dieser Untersuchung, nämlich der Frage nach der Motivation, mit 60plus einen Leistungssport aufzunehmen und zu praktizieren. Die theoretische Basis für diese Forschungsfrage war das Motivationsmodell von Ryan und Deci mit seinen differenzierten Ausprägungen zwischen den intrinsischen und extrinsischen Eckpunkten.

Rekapitulieren wir einleitend die Ausdifferenzierung der abgefragten Ausprägungen im Spannungsbogen der intrinsischen/extrinsischen Motivationen:

<b>Motivation</b>	
Persönlich anregend, spannend	stark intrinsisch
Freude, ein Ziel zu erreichen	
Freude, etwas Neues zu beginnen	
Leistungsbetonte Persönlichkeit	
Wertschätzung der (Sport-)Kolleg*innen	
Selbstbewusstsein, Stolz	
Erfolg wird ausgezeichnet, wird publik	stark extrinsisch

Der Übersichtlichkeit halber werden die Ergebnisse aus den Fragebögen nach Geschlechtern getrennt dargestellt:

Tab. 9: Die Ausprägungen intrinsischer und extrinsischer Motivation nach Geschlechtern und gesamt

<b>Motivation</b>	<b>Frauen</b>	<b>%</b>	<b>Männer</b>	<b>%</b>	<b>Summe</b>	<b>%</b>
Persönlich anregend, spannend	3	23%	9	21%	12	21%
Freude, ein Ziel zu erreichen	5	38%	15	33%	20	34%
Freude, etwas Neues zu beginnen	0		2	5%	2	4%
Leistungsbetonte Persönlichkeit	3	23%	8	19%	11	20%
Wertschätzung der (Sport-)Kolleg*innen	1	8%	4	9%	5	9%
Selbstbewusstsein, Stolz durch Anerkennung	1	8%	3	7%	4	7%
Erfolg wird ausgezeichnet, wird publik	0		4	7%	4	5%
	13		43		56	

Die obige Tabelle kann – wie bereits detailliert ausgeführt – in zwei Teile hinsichtlich motivatorischer Elemente unterteilt werden:

1. **Der intrinsische Block** (hellblau unterlegt): Es sind dies Motivationen, die „aus der Person selbst kommen“ oder durch eine Aufgabe, die „sportliche Herausforderung“, ausgelöst werden. Angemerkt sei, dass die Ausprägung einer „leistungsbetonten

Persönlichkeit“ deswegen der intrinsischen Motivation zugeordnet ist, da diese als Persönlichkeits-Merkmal aus keinem externen Einfluss resultiert.

Hinsichtlich der akkumulierten intrinsischen Motivation liegen weibliche Athletinnen deutlich vor ihren männlichen Kollegen, nämlich mit einer summarischen Ausprägung aller Elemente von hohen 84 Prozent, denen 78 Prozent bei den männlichen Athleten gegenüberstehen

- Die Kategorie „Freude, ein Ziel zu erreichen“ zeigt bei beiden Geschlechtern die höchste Zustimmung, wobei jene der weiblichen Athletinnen signifikant über dem Durchschnitt der gesamten Antworten liegt
- Beinahe ein Viertel der Masters-Athletinnen leiten die Motivation aus ihrer „leistungsbetonten Persönlichkeit“ ab, bei den Männern liegt dieser Anteil unter 20 Prozent

Zusammenfassend kann also behauptet werden, dass bei den Masters-Athletinnen und -Athleten der Altersklasse 60plus – mit einer um die 80 Prozent aggregierter Ausprägung! – die intrinsischen Motivationselemente ganz klar die persönliche Entscheidung „pro Leistungssport“ dominieren. Ein verbreiteter Stereotyp, nämlich das „unbedingte Siegen im Wettkampf“ und das „oben am Siegespodest stehen“ als dominante Motivation einer Masters-Leistungs-Sportlerin oder -Sportlers ist in diesem ausgewerteten Sample deutlich widerlegt.

**2. Der extrinsische Block** (dunkelblau unterlegt): Hierunter fallen kollegiales Lob und Anerkennung im Verein sowie öffentliche Belohnungen durch das externe Umfeld, also Siegerehrungen und Pressemeldungen über sportliche Leistungen und Erfolge.

- Trotz einer relativ hohen Beteiligung internationaler und nationaler Spitzen-Athletinnen und -Athleten an dieser Befragung liegt die Summe extrinsischer Motivationselemente nur zwischen 16 (Frauen) und 23 (Männer) Prozent
- Die stärkste extrinsische Kategorie des „öffentlichen Erfolges“ stellt für 3 Athleten einen motivatorischen Faktor dar, bei den weiblichen Athletinnen fehlt diese Motivation gänzlich
  - Bei diesen drei Nennungen handelt es sich um drei Athleten, die international bzw. national mehrfache Auszeichnungen errangen. Im

Vergleich dazu strich eine international sehr erfolgreiche und somit vergleichbare Athletin explizit diese Motivation!

Bevor wir die nächste Tabelle auswerten, überprüfen wir eine thematisch verbundene Frage in der Tabelle „Persönliche Auswirkungen“, wo eine wichtige Kategorie, nämlich „Der Sieg im Wettkampf ist mir wichtig“, zusätzlich abgefragt wurde. Dieser Punkt zielt auf die akkumulierte Ausprägung von einer intrinsisch motivierten, „leistungsbetonten Persönlichkeit“ und dem extrinsischen Ziel „besser sein als andere“ ab. Die Auswertung dieser Einzelfrage ergibt, nach Geschlechtern differenziert, das folgende Ergebnis:

Tab. 10: Nennungen zur extrinsischen Motivation „Sieg im Wettkampf“

	<b>Frauen</b>	<b>%</b>	<b>Männer</b>	<b>%</b>
Der Sieg im Wettkampf ist mir wichtig	<b>2</b>	<b>29%</b>	<b>7</b>	<b>32%</b>

Das obige Ergebnis korreliert sehr gut mit den zwei erwähnten Kategorien der Tabelle 9, nämlich „Leistungsbetonte Persönlichkeit“ und „Selbstbewusstsein, Stolz durch Anerkennung“, welche als Ausprägung zusammengekommen, bei den Frauen 31 und bei den Männern 26 Prozent betragen. Dieses Ergebnis kann als Indikator der Wertigkeit interpretiert werden, die dem leichtathletischen Leistungssport individuell zugemessen wird, da „Siege im Wettkampf“ ein inhärentes Element im sportlichen Kräfteressen darstellen und Spitzen-Athletinnen und -Athleten in der Masters-Klasse auszeichnen, die in beiden Geschlechtern mit knapp 30 Prozent entsprechend vertreten sind.

#### 4.4. Die Fragen nach den persönlichen Auswirkungen

Bleiben wir bei der Tabelle „Persönliche Auswirkungen“ und werten sie nunmehr gesamthaft aus.

Tab. 11: Auswertung der Antworten „Persönliche Auswirkungen“

	<b>Frauen</b>	<b>%</b>	<b>Männer</b>	<b>%</b>	<b>Gesamt</b>	<b>%</b>
Ich setze mir sportliche Ziele	7	100	17	81	25	86
Das Training ist das Wichtigste für mich	4	57	15	71	19	68
Wettkämpfe sind das Wichtigste für mich	1	14	5	24	6	21
Meine physische Leistung deutlich verbessert	6	86	12	57	18	64
Ich fühle mich aktiver und "verjüngt"	7	100	14	67	21	75
Das Training wirkt positiv auf meine Figur	7	100	13	62	20	71
Im Verein habe ich einen neuen Freundeskreis	7	100	13	62	20	71

Interpretieren wir nun die obigen Ergebnisse in der Tabelle:

- Die Werte der ersten drei Fragen bestätigt deutlich die individuelle, intrinsische Zielsetzung, da die Bedeutung des Trainings prozentuell deutlich über jenem von Wettkämpfen liegt. Intrinsisch also deswegen, da die Verbesserung der eigenen Leistungen und nicht (erneut) das extrinsische „im Wettkampf die anderen besiegt“ aus den obigen Werten abgeleitet werden kann
- Die deutliche Verbesserung der physischen Leistung nach Geschlechtern korreliert grosso modo mit den sportlichen Zielen. Athletinnen nehmen diese positive Weiterentwicklung stärker wahr als Athleten
- Die „Verjüngung“ und eine verbesserte Körperlichkeit, also ein subjektiv empfundenes geringeres psychisches Alter und eine positive Auswirkung des Trainings auf die Figur wird von Athletinnen durchgehend so empfunden und bejaht. Männliche Athleten nehmen diese Effekte in einem deutlich geringeren Ausmaß wahr.
- Ebenso bejahen alle (!) Athletinnen den Verein als Ort neuer sozialer Interaktionen, Männer nur zu rund zwei Drittel.

Nach der oben festgestellten positiven Perzeption in Hinblick auf ein neues soziales Netzwerk in den Vereinen wenden wir uns nun der Masters-bezogenen Vereinskultur zu und werten die Fragen des Abschnitts „Das soziale Umfeld im Verein“ aus. Bei diesen Fragestellungen ging es um die „Positionierung“ der Masters-Athletinnen und -Athleten im Trainings-Betrieb und ihre Wertigkeit in der gelebten Vereinskultur. Überspitzt formuliert: Sind die 60plus-Vereinsmitglieder ein integraler, respektierter und geförderter Teil des Vereins oder aber eine abseits von der jugendlichen Wettkampf-Mannschaft geduldete Gruppe von zumeist ehemaligen Aktiven, die sich – nunmehr deutlich gealtert – als Hobby-Wettkämpferinnen und -Wettkämpfer beweisen wollen?

Die Auswertung erfolgt, nach Geschlechtern getrennt, für die 8 gestellten „ja/nein“-Fragen, die tendenzielle Aussagen zu den Vereinskulturen erlauben sollten.

#### 4.5. Die Fragen nach dem sozialen Umfeld im Verein

Tab. 12: Aggregiertes Ergebnis des Fragenblocks „Soziales Umfeld im Verein“, nach Geschlecht

	Frauen		Männer		Gesamt	
	ja	nein	ja	nein	ja	nein
Training gemeinsam	7		16	6	23	6
Training für 60plus planvoll geleitet	5	2	11	11	16	13
Vereine veranstalten Masters Wettkämpfe	7		16	6	23	6
Betreuung bei Masters Wettkämpfen	5	2	13	9	18	11
Verein feiert Masters Erfolge	7		15	7	22	7
Gemeinsame Fahrt zu Wettkämpfen	6	1	13	9	19	10
Außersportliche Vereinsaktivitäten	5	2	12	10	17	12
Vereinsfeiern	6	1	18	4	24	5

Die oben dargestellten Ergebnisse ergeben – nach den drei dahinterstehenden Themenfeldern gruppiert – ein durchaus differenziertes Bild von Vereinskulturen.

- Training und Trainingsbetreuung: Dieses Themenfeld zeigt ein ambivalentes Ergebnis. Die Zahlen zeigen einen hohen integrativen Anteil im Trainingsbetrieb. Hingegen zeigt die korrektive Anleitung durch Trainerinnen oder Trainer einen sehr schlechten Abfragewert, nämlich beinahe die Hälfte der Antworten verneint die Frage nach einer „planvollen Leitung“ des Trainingsbetriebes.
- Die vom jeweiligen Verein veranstalteten Wettkämpfen werden als angemessen betrachtet. Das mag auch damit zusammenhängen, dass Wettkämpfe in den subjektiven Präferenzen deutlich hinter dem (gemeinsamen) Training rangiert. Die Betreuung während dieser Masters-Wettkämpfe wird von den „nein“-Nennungen her als ähnlich mangelhaft empfunden und korreliert mit der als unzureichend empfundenen Betreuung im Training durch Anleitung und korrekatives Feedback, welches für eine sportliche Fortentwicklung durchaus förderlich wäre.
- Das extrinsische Element der Würdigung von Masters-Erfolgen im Zuge von Vereinsfeiern wird als durchaus zufriedenstellend gewertet. Gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Sportbetriebes existieren in einem deutlich geringeren Umfang.



- Aus den Antworten kann abgeleitet werden, dass die untersuchten Leichtathletik-Vereine generell – neben dem Erhalt bzw. Entwicklung der physischen Fähigkeiten – auch als sozial wirkende Räume empfunden und beschrieben werden.
- Dieser festgestellte soziale Raum wird schlussendlich durch teilnehmende Beobachtung ergänzt und vertieft, um aus der Dynamik von Gruppenbildungen sowie der kommunikativen Interaktionen im Training weitere Erkenntnisse in einem Verein zu gewinnen. Diese teilnehmende Beobachtung sollte vornehmlich klären, wie erfahrene Masters-Athletinnen oder -Athleten den Mangel an Trainings-Betreuung kompensieren und wie sich diese informellen Rollen manifestieren.

Anmerkung dazu: Der ausgewählte Verein weist eine relative hohe Zahl an Masters-Athletinnen und -Athleten aus, die darüber hinaus auf nationaler wie internationaler Ebene Spitzenplätze erreicht haben.

#### 4.6. Die Auswertung der freien Kommentare

Der letzte auszuwertende Punkt des Fragebogens ersuchte um freigewählte Kommentare, übertitelt mit „3 spontanen Gedanken zum Masters-Sport und zum Verein“, die, qualitativ verdichtet und mit den Auswertungen der Fragen und den teilnehmenden Beobachtungen zusammengekommen, die Datenbasis für eine Theorie-Entwicklung bildet und Antworten auf die Forschungsfragen ermöglicht.

Bei Durchsicht der Antworten haben sich die folgenden Kategorien für eine erste Verdichtung ergeben, die sinnvollerweise Rückmeldungen zu den Prozessen der reflektierten Sozialtheorien liefern.

- Beschreibungen von positiven Auswirkungen „auf Körper und Geist“: Subjektive Einschätzungen zu Gesundheit, Fitness, Leistungssteigerung durch Leistungssport
- Bemerkungen zu sozialen Interaktionen im Verein: Teamgeist, Kameradschaft, neue Kontakte, Freunde, Vereinsfeiern
- Lob und Kritik am Vereinsgeschehen: Trainingsumfeld, Wettkämpfe, Betreuung, Indikation zu einer Wertschätzung der Masters-Athletinnen und -Athleten
- Sonstige Kommentare

Die Kommentare sind nach Geschlechtern sortiert und anschließend gesamthaft ausgewertet.

Tab. 13: Freie Kommentare im Fragebogen, 1. Teil

Positiven Auswirkungen „auf Körper und Geist“	
Frauen	Männer
Fit bis ins hohe Alter (**)	Aktiv bleiben (**)
Fit von Körper und Geist (*)	Was Neues lernen (***)
	Länger gesund und körperlich leistungsfähig bleiben (**)
	Sinnvolle Freizeitgestaltung (***)
	Gesundheit (**)
	Körperlich verbessert (*)
	Immer intensiver ausgeübt – Aufschwung (*)
	Fit von (sic!) Körper und Geist (**)
	Fit bis ins hohe Alter (**)
	Bewegung auf (sic!) frischer Luft (***)
	Starke Entwicklungen der Leistungen (*)
	Fit und gesund bleiben (**)
	Bewegt Körper und Geist (***)
	Steigerung der eigenen Leistung (*)
	Gesünder alt werden (**)
	Sport ist für mich Lebenselixier (***)
	Die Herausforderungen im Sport erhalten die Lebensfreude und die Vitalität (**)

Die obigen Antworten decken mehrere gedankliche Dimensionen ab, die – in Verbindung mit dem Leistungssport – mit „Körper und Geist“ in Verbindung gebracht werden können.

- Gegenwarts- und leistungsbezogene Anmerkungen, als (\*) markiert: Diese Antworten beziehen sich deutlich auf eine – rückblickend resümierende – zufriedenstellende physische Entwicklung durch den Leistungssport. Der Kernpunkt der Aussagen drückt eine Genugtuung mit der Entwicklung und dem Status der persönlichen Leistung im Rahmen der selbst gesteckten Ziele aus.
- Generelle Kontexte mit Bezug auf „Altern“, als (\*\*) markiert: In dieser Kategorie werden Lebensgefühle und zukunftsgerichtete Hoffnungen artikuliert, den Alterungsprozess durch Sportausübung aktiv zu beeinflussen. Zentrale Hoffnungen sind Erhalt der Leistungsfähigkeit und Fitness, der Gesundheit und Vitalität.

- Als dritte Aggregation sind subjektiv positiv empfundene kognitive Entwicklungen zusammengefasst, wofür in pars pro toto die Aussagen „Etwas Neues lernen“ oder „Sport ist für mich ein Lebenselixier“ stehen.

#### 4.6.1. Soziale Interaktionen im Verein

Die nächste Gruppierungskategorie freier Antworten fasst die Anmerkungen zu sozialen Interaktionen im Verein zusammen. Auch für diesen Punkt schafft eine detaillierte Auflistung aller „spontanen Gedanken“, nach Geschlechtern differenziert, die notwendige Basis für aggregierte Erkenntnisse.

Tab. 14: Freie Kommentare im Fragebogen, 2. Teil

<b>Positiven Auswirkungen "auf sozialen Interaktionen im Verein"</b>	
<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
Das Miteinander verbindet	Mitglied einer Whats-App Gruppe im Verein
Gemeinsam freuen über Erfolge	Mit dem Masters-Sport innige nationale und internationale Freundschaften gefunden
Gemeinschaftsgefüge	Treffen mit Freunden
Freude, sich in der Kraftkammer zu treffen und zu plaudern	Soziale Kontakte, auch mit jüngeren
Training mit Freunden	Gemeinsam statt einsam
Zusammenhalt jung-alt	Bei Wettkämpfen trifft man immer alte Bekannte
Spaß steht im Vordergrund + Gemeinschaft	Menschliche Nähe
Gemeinsames Training	Gemeinsames Erleben - immer etwas gemeinsam zu tratschen
	Das Zusammengehörigkeitsgefühl der Masters ist vereinsübergreifend grösser als im Verein
	Kameradschaft
	Bringt neue Freunde
	Verein = 2. Familie
	Freunde finden - Sport verbindet
	Die Kameradschaft im Verein ist wunderbar

Wenn wir diese positiv hervorgehobenen Anmerkungen zu sozialen Interaktionen (8 bei den Frauen und 14 bei den Männern) im Verein in Relation zu den gesamten freien Anmerkungen (21 bei den Frauen und 67 bei den Männern) bringen, dann ergibt sich folgendes Bild:

- Bei den Athletinnen haben die (Mehrfach-)Anmerkungen über positive soziale Interaktionen und Freundschaften einen Anteil von rund 38 Prozent an den gesamten freien Formulierungen.

- Bei den Athleten beträgt der vergleichbare Prozentsatz nur rund 21 Prozent.

Aus diesen beiden obigen Prozentanteilen kann geschlossen werden, dass soziale Interaktionen, Kontakte und entstandene Freundschaften in den Sportvereinen bei Frauen einen relativ höheren Stellenwert haben als bei den Männern. Insgesamt jedoch bestätigen beide Ergebnisse das Faktum, dass der Trainingsbetrieb in den jeweiligen Leichtathletik-Vereinen eine bedeutende kommunikativ-soziale Funktion erfüllt und so die „neue Vision des erfolgreichen Alterns“ unterstützt. Es ist mit dieser Auswertung deutlich belegt, dass diese Form des „späten Leistungssports“ eine wirksame Option für eine Kompensation im methodischen Sinne von Baltes & Baltes für den persönlichen sozialen Handlungsraum darstellt. Somit eine gewichtige Alternativmöglichkeit in jener Lebensphase, wo in der Regel die intensiven beruflichen und familiären Verpflichtungen ausklingen und in weiterer Folge der traditionelle Abbau sozialer Kontakte einsetzt. Wenn wir an dieser Stelle erneut zwei bedeutende Sozialtheorien rekapitulieren, nämlich die „disengagement“ und die „activity“ Theorie, dann überwindet die spätere „activity“-Theorie mit ihrem zentralen Paradigma „that a human being's life is directly related to his/her degree of social interaction and level of activity“ die frühere Sicht der „disengagement“-Theorie, welche eine Position beschrieb, „that aging is the process of unavoidable separation between individual and society“.<sup>109</sup>

Setzen wir diese Auswertung der freien Kommentare mit der Zusammenfassung von tendenziell kritischen Anmerkungen fort.

---

<sup>109</sup> Fernández-Ballesteros, Rocio, The Concept of Successful Aging and Related Terms, S. 6, in: Fernández-Ballesteros, Rocio, The Cambridge Handbook of Successful Aging, Cambridge University Press 2019, S. 6-22.

#### 4.6.2. Kritische Anmerkungen

Tab. 15: Zusammenfassung von Kritik aus den freien Kommentaren

Kritische Anmerkungen	
Frauen	Männer
Keine Anmerkungen	Im Verein würde man die Masters lieber als Übungsleiter denn als Athleten sehen (OÖ)
	Die im Namen unseres Vereines veranstalteten Bewerbe werden von uns Masters selbst, mit dem Segen der Vereinsführung veranstaltet (OÖ)
	Es gibt für die Masters seitens des Vereines keine Unterstützung, sie scheinen in den Statuten gar nicht auf (NÖ)
	Masters interessiert den Verein nicht (OÖ)
	Zugänge sind nur über Vereinsmitgliedschaft möglich (OÖ)
	Masters Sport geht ein bisschen unter (K)
	Die Jungen sind unter sich (K)
	Ich wünschte mir mehr Wettkämpfe und Konkurrenz (K)
	Landesweit fehlen Meisterschaften (K)

In den 7 rückgesandten Fragebögen der Masters-Athletinnen finden wir keinerlei kritischen Anmerkungen, in den 23 Fragebögen der Masters-Athleten insgesamt 9 (von insgesamt 67 freien Anmerkungen), was ein Kritik-Potential von rund 13 Prozent bedeutet. Ein Hinweis auf das Bundesland befindet sich jeweils in einer Klammer. Diese kritischen Anmerkungen können in die folgenden Gruppen zusammengefasst werden:

- Vereinsbezogene Kritiken, welche einerseits eine Marginalisierung und Separierung der Masters-Athleten beklagt und andererseits die Masters-Athleten aufgrund ihrer Erfahrung bevorzugt als Übungsleiter und weniger als Wettkampfathleten betrachtet. Im Zuge einer Feld-Beobachtung bestätigte sich diese Anmerkung, wobei in diesem Beobachtungsfall nur weibliche Masters-Athletinnen die temporäre Rolle als Übungsleiterinnen übernahmen.
- Eine weitere Kritik bemängelt die geringe Anzahl von Wettkämpfen für Masters, die in der Regel von Vereinen ausgeschrieben werden. Es sind eben ausschließlich Wettkämpfe, wo regelbasiert Zeiten, Weiten und Höhen gemessen werden, die von den Masters-Athletinnen und -Athleten als wichtigster Indikator für ihre individuelle Leistungsentwicklung bzw. ihre Zielerreichung zählt.
- An dieser Stelle möchte der Verfasser anmerken, dass die (zahlreichen) Wettkämpfe der „Allgemeinen Klasse“, also jene Altersklasse der jungen Athletinnen und Athleten aus zwei triftigen Gründen wenig Motivation für

Masters-Athletinnen und -Athleten bietet, sich daran zu beteiligen: Erstens ist es der eklatante Leistungsunterschied und zweitens die unterschiedlichen Gewichte bei den Wurfgeräten, welche in den Wettkampf-Ausschreibungen fehlen. Als Beispiel seien die Bestleistungen per Juli 2022 im 100-Meter-Sprint angeführt:<sup>110</sup>

- Allgemeine Klasse, männlich: 10,17 Sek.
- Masters 40, männlich : 11,69 Sek.
- Masters 60, männlich : 12,58 Sek.

Aus den obigen Zahlen ergibt eine Sekunde Zeitdifferenz einen Abstand von etwa 10 Meter. Ein 60-jähriger Masters-Athlet würde also nach obiger Darstellung in einem Sprint rund 25 Meter „abgehängt“ werden, was für leistungsorientierte, im Besonderen jedoch für extrinsisch motivierte Masters-Athletinnen und -Athleten kaum einen Anreiz für eine Teilnahme bietet.

- Darüber hinaus finden wir eine (begründete) Kritik aus Kärnten, die das Fehlen von Landesmeisterschaften für Masters-Athletinnen und -Athleten bemängelt. Bei den Kritisierenden handelt es sich um sehr erfolgreiche und leistungsbetonte Athleten, die durch Wettkämpfe ihren intrinsisch motivierten Leistungsfortschritt bestimmen möchten. Die Begründung für die oben festgestellte intrinsische Motivation leitet der Verfasser daraus ab, dass die Kritiker die Motivations-Frage nach extrinsischer „Auszeichnung und Ehrung“ im Fragebogen nicht angekreuzt haben.
- Der Verfasser möchte zu obiger Kritik anmerken, dass das kompetitive Leistungsniveau bei Landesmeisterschaften der Masters-Athleten durch höhere Teilnehmerzahlen deutlich herausfordernder wäre als lokale Vereins-Wettkämpfe. Insofern bedeutet für leistungsbetonte Persönlichkeiten im Masters-Segment ein stark besetztes, kompetitives Wettkampf-Umfeld eine wichtige motivatorische Unterstützung, um so persönliche, intrinsisch vorgenommene Ziele durch Leistungssteigerungen zu erreichen.

Fassen wir in einer abschließenden Übersicht noch all jene Anmerkungen von Relevanz zusammen, die außerhalb der obigen Themenkreise liegen.

---

<sup>110</sup> Österreichischer Leichtathletik Verband, Bestenliste 2022, ausgewählte Alterskategorien, in: <https://www.oelv.at/de/statistik/bestenliste>, Stand 13. Juli 2022.

#### 4.6.3. Sonstige Anmerkungen

Tab. 16: Sonstige „freie Anmerkungen“ in den Fragebögen

Sonstige Anmerkungen	
Frauen	Männer
War die beste Idee	Sinnvolle Nutzung "neuer" Freizeit
Wünschte, mehr Personen ließen sich davon überzeugen	Die Mitwirkung und Betreuung durch den Partner ist sehr wichtig!
Große Wertschätzung der Masters durch die Vereinsjugend und deren Eltern	Es ist nie zu spät!
	Vorbild für jüngere Athleten
Bei Veranstaltungen des Vereins helfen die Masters den Jungen und die Jugend den Masters, inkl. Auf- und Abbau, Kampfrichtern, Anfeuern...	Mastersportler werden akzeptiert, wie sie sind - Keine sportliche Hochleistung notwendig
	Stolz
	Wenn du keine Krankengeschichte hören möchtest, vermeide die Frage: "Wie geht es Dir?"
	Stolz, Selbstbewusst
	Vorbildwirkung
	Gesünder leben, Gewicht, Beweglichkeit
	Mitwirkung am Vereinsgeschehen - Funktion!
	Trägt uns auch in schlechten Zeiten

Auch diese Anmerkungen setzen sich aus durchwegs positiven, teilweise hochgradig bejahenden Statements zum Masters-Sport zusammen und bestätigen erneut den Stellenwert dieser kompensatorischen Entscheidung und heben abermals die soziale Interaktion, verbunden mit Wertschätzung und der Rolle als Vorbilder hervor.

Drei rückblickenden Formulierungen möchte der Verfasser in pars pro toto hervorheben:

- *War die beste Idee*
- *Sinnvolle Nutzung „neuer“ Freizeit*
- *Es ist nie zu spät*

Diese drei Kommentare bestätigen klar die Wirkung, deutliche persönliche „Gewinne“ durch Leistungssport zu realisieren und „Verluste“ erfolgreich zu kompensieren. Die Kommentare zusammengefasst, geben ein deutliches Bild hoher Motivation – vornehmlich intrinsisch ausgeprägt – und gleichzeitig ein ebenso hohes Maß an individueller Zufriedenheit mit den physischen, kognitiven und sozialen Auswirkungen des Trainings, worin ein subjektiver Verzögerungseffekt des Alterungsprozesses gesehen wird.

Die die Feststellung, dass es für einen Leistungssport „nie zu spät“ wäre, ist von einem über 90-jähriger Masters-Weltmeister (!) formuliert, der als sportliche und persönliche Ausnahmeerscheinung den Beweis der Gültigkeit ad personam liefert.

Wir finden in den Anmerkungen aber auch tendenziell geronto-psychologische Feststellungen:

- *Trägt uns auch in schlechten Zeiten*
- *Stolz, Selbstbewusstsein und Vorbildwirkung*
- Dazu eine ironische Anmerkung eines mehrfachen Masters-Weltmeisters mit Altersbezug: *Wenn du keine Krankengeschichte hören möchtest, dann vermeide die Frage: "Wie geht es Dir?"*

#### 4.7. Zusammenfassung der Abschnitte des Fragebogens

Wir können somit an dieser Stelle zusammenfassend und abschließend die einzelnen Auswertungen der Abschnitte des Fragebogens folgendermaßen rekapitulieren:

##### I. Aussagen zur persönlichen Motivation

Es kann aufgrund der Fragebögen behauptet werden, dass die extrinsische Motivation bei den Masters-Athletinnen keine und bei den Masters-Athleten eine relativ geringe Rolle spielt. Diese Aussage wird auch dadurch untermauert, dass dem (intrinsischen) Training ein höheres Gewicht als Wettkämpfen zugeschrieben wird. Frauen liegen aggregiert bei einem Anteil von 84% intrinsischer Motivation, Männer mit 78% etwas darunter. Gesamthaft ergibt sich aus den beiden Motivations-Kategorien eine Verteilung von 80:20 zugunsten intrinsischer Motive.

##### II. Alterungsprozess und Physis:

Masters-Athletinnen artikulieren ihre positive physische Entwicklung durch das Training und die vorteilhaften Folgen für ihren Körper relativ häufiger als die Athleten. Genannt wird eine nachhaltige Fitness „bis ins hohe Alter“, die gesteigerte persönliche Vitalität und Gesundheit.

Hinsichtlich des behandelten „successful aging“-Ansatzes wird mehrfach die Ansicht vertreten, den „traditionellen“ Alterungsprozess, also den Verlust physischer Leistungsfähigkeit, durch diese Sportausübung aktiv beeinflussen zu können.



### III. Soziale Interaktionen in den Vereinen:

Die Aussagen dazu sind einhellig positiv gehalten, allerdings mit einer Einschränkung. Es kann aus einer „kritischen Anmerkungen“ geschlossen werden, dass diese sozialen Interaktionen überwiegend – sogar auch vereinsübergreifend – innerhalb der Gruppe der Masters-Athletinnen und -Athleten stattfinden und sozialer Austausch mit den jungen Wettkampf-Athletinnen und -Athleten damit die Ausnahme darstellen. Dieses Faktum überrascht wenig, da sich im Training aufgrund signifikanter Leistungsunterschiede getrennte Übungsgruppen herausbilden, was sich in der Beobachtung auch bestätigte.

### IV. Das „Standing“ der Masters-Athletinnen und -Athleten in Vereinskulturen

Die Antworten in den rückgesandten Fragebögen zeichnen ein erstaunlich ambivalentes Bild von unterschiedlichen Vereinskulturen in Hinblick auf die Masters-Athletinnen und -Athleten.

Stellen wir einleitend die unterschiedlichen Anmerkungen, regional zugeordnet, gegenüber:

Tab. 17: Polarisierende Aussagen zur Vereinskultur

Kommentare:	
Positive Vereinskultur	Kritik an Vereinskultur
Die Kameradschaft im Verein ist wunderbar	Im Verein würde man die Masters (verständlicherweise) lieber als Übungsleiter denn als Athleten sehen
Vorbild für jüngere Athleten	Es gibt für die Masters seitens des Vereines keine Unterstützung, sie scheinen in den Statuten gar nicht auf
Soziale Kontakte, auch mit jüngeren	
Mastersportler werden akzeptiert, wie sie sind, keine sportliche Hochleistung notwendig	Masters interessiert den Verein nicht
	Masters Sport geht ein bisschen unter
Zusammenhalt (jung-alt)	Die Jungen sind unter sich

Diese polarisierten Wahrnehmungen können auch sehr klar verortet werden: Die positiven Kommentare kommen von Masters-Athletinnen und -Athleten aus Südösterreich, wogegen die kritischen Anmerkungen vornehmlich aus Oberösterreich stammen. Der Verfasser sieht für diese unterschiedlichen Wertigkeiten der Masters-Athletinnen und -Athleten in der Vereinskultur die folgenden Ursachen:

- Marginalisierung durch eine Verteilung von vielen jungen Wettkampf-Athletinnen und -Athleten und wenigen Masters-Mitgliedern im Verein. Die Masters-Mitglieder werden „geduldet“, der Vereinsfokus liegt auf den „absoluten Leistungen“ in Wettkämpfen der „Allgemeinen Klasse“, also unter dem 35. Lebensjahr.

- Keine Leistungs-Relativierung: Wie bereits beschrieben, existiert mit den „age-graded Faktoren“ eine Möglichkeit, die Leistungen von Masters-Athletinnen und -Athleten in das „gewohnte“ Format unserer medial konditionierten Wahrnehmung von absoluten Zeiten, Weiten und Höhen zu transformieren und damit eine Alters-adäquate Vergleichbarkeit und die Chance einer Würdigung von Masters-Leistungen zu ermöglichen.

Illustrieren wir diese erstrebte Transformation an einem Beispiel von Jahresbestleistungen der Allgemeine Klasse und stellen dieser die Altersklasse Masters 65 – ausgewiesen mit ihren „age-graded“ Resultaten, basierend auf den age-graded-Listen des ÖLV der Frauen und Männer für das Jahr 2020 – und ziehen dafür den 100 Meter-Sprint und Kugelstoß als Referenz-Disziplinen heran.<sup>111</sup>

Tab. 18: Gegenüberstellung absoluter Zeiten/Weiten zu M65 age-graded Werten für Athletinnen

	Allg. Klasse	Masters 65	
	Frauen	Frauen	Frauen age-graded
<b>100 Meter Sprint</b>	11,5	16,83	13,11
<b>Kugelstoß</b>	15,07	8,28	13,8

Es gilt bei der obigen Gegenüberstellung die signifikante Zunahme weiblicher Athletinnen in der „Allgemeinen Klasse“ in Betracht zu ziehen! Allerdings hätte das age-graded-Resultat vom M65-Kugelstoß den 5. Platz (!) in der Bestenliste 2020 bedeutet.

Vergleichen wir nun die Leistungen bei den Athleten:

Tab. 19: Gegenüberstellung absoluter Zeiten/Weiten zu M65 age-graded Werten für Athleten

	Allg. Klasse	Masters 65	
	Männer	Männer	Männer age graded
<b>100 Meter Sprint</b>	10,44	13,33	10,82
<b>Kugelstoß</b>	15,44	10,83	14,70

<sup>111</sup> Österreichischer Leichtathletik Verband, Österreichische Masters-Bestenliste 2020, in: <https://www.oelv.at/de/service/downloads#masters-statistik>, Stand 23.7.2022.

Diese Gegenüberstellung zeigt das relativierte, hohe Leistungsniveau der Masters-Leistungen in den beiden ausgewählten Disziplinen. Die age-graded Zeit über 100 Meter hätte den 10. Platz in der allgemeinen Bestenliste bedeutet, die age-graded Leistung im Kugelstoß den hervorragenden 3. Platz!

Eine Darstellung von Masters-Leistungen durch eine breitere Kommunikation von beigefügten age-graded-konvertierten Ergebnissen würde – wiewohl der extrinsischen Motivation zuzurechnen – eine „Brücke“ zur besseren Einordnung von eindrucksvollen Masters-Ergebnissen darstellen und mit der Neutralisierung des Altersfaktors eine gemeinsame Bestenliste ermöglichen. Die „gläserne Wand“ zwischen den jungen Wettkampf-Athletinnen und -Athleten könnte so in einer zusätzlichen Darstellung der Alters-relativierten Daten helfen, die separierten „Ergebniswelten“ zusammenzuführen und damit eine neue, aussagekräftige Gesamtsicht des leichtathletischen Leistungssports in Österreich generieren.

Worin sieht der Verfasser den Vorteil dieser informationstechnischen Erweiterung?

Zum Ersten haben zahlreiche Masters-Athletinnen und -Athleten eine „sportliche Vergangenheit“ in ihren Jugendjahren mit entsprechenden Zeiten, Höhen und Weiten. Zum Zweiten bilden die Ergebnisse der allgemeinen Klasse das zentrale und dominante Leistungsniveau, schaffen somit den allgemein gültigen Benchmark, welches den sportlich-physischen Leistungsabfall des Alterns überdeutlich zum Ausdruck bringt. In der Begrifflichkeit der in dieser Arbeit behandelten Sozialtheorien wird damit der „physische Verlust“ quantifiziert und visualisiert, wogegen ein age-graded Ergebnis gegenüber den individuellen Jugendleistungen durchaus einen „Gewinn“, also eine motivierende, relative Fortentwicklung dokumentieren könnte.

In der individuellen Leistungs- und Zielverfolgung würden age-graded Leistungsausweise eine intrinsische, die Aufnahme von age-graded Leistungen in eine gesonderte, gesamthafte Bestenliste eine extrinsische Motivation bedeuten. Es soll an dieser Stelle angemerkt werden, dass jährliche, aus dem ÖLV-Portal downloadbare age-graded Listen von zwei Privatpersonen erstellt werden, die allerdings nicht in eine zusätzlich zu erstellende Gesamtschau des jeweiligen Wettkampfsjahres einfließen.

Ein abschließendes Plädoyer gilt somit einer verbreiterten age-graded Berichtskultur, die eine wertvolle Orientierung für Masters-Athletinnen und -Athleten dahingehend eröffnet, die individuell-relative Leistungsverortung in der österreichischen Leichtathletik

aktiver zu dokumentieren und damit auch eine breitere Wahrnehmung und Wertschätzung von Masters-Leistungen durch jugendliche Wettkampf-Athletinnen und -Athleten in den Vereinen zu begründen.

Es würde daher die unterschiedlichen Altersgruppen von ihren Leistungen her besehen „auf Augenhöhe“ bringen und damit den Masters-Athletinnen und -Athleten eine wirksame extrinsische Plattform bieten, wo alle Leistungen – eben age-graded – in einem umfassenden nationalen Ranking abgebildet sind. Damit würde diese zweite „Welt“ neben der allgemeinen Klasse mit ihrer dichten Berichterstattung in Verbänden und Medien, also das „stille“ Masters-Segment, deren Leistungen ohne age-grading nur selten Beachtung finden, eine deutliche Aufwertung erfahren und so ein leistungssportliches „successful development/aging“ als aktive Alters-Strategie emanzipieren und honorieren.

## 5. Teilnehmende Beobachtung

In der Publikation „Neue Perspektiven einer Ethnologie des Sports“ wird die „klassische teilnehmende Beobachtung, also der Zugang zur aktiven Teilnahme an sportlichen Praktiken“ als eine zentrale Methode einer ethnologischen Annäherung ausgeführt, „welche erst die Erfassung emischer Binnenperspektiven der Athletinnen und Athleten eröffnet.“<sup>112</sup>

Die teilnehmende Beobachtung in ihrer klassischen Form stellt eine zeitlich und räumlich begrenzte Generierung empirischen Materials dar. Brigitta Schmidt-Lauber definiert diese Form der Datensammlung als „unmittelbare Partizipation des Forschenden am alltäglichen sozialen Leben im jeweiligen Untersuchungsfeld und eine Empathie geleitetes, nachvollziehendes Verstehen bei gleichzeitig gewahrter analytischer Distanz.“ Diese geforderte Ausgewogenheit von analytischer Nähe und Distanz wird vom Verfasser dahingehend erfüllt, als der Gegenstand der (passiv teilnehmenden) Beobachtung der Trainingsbetrieb in ausgewählten Vereinen mit Masters-Athletinnen und -Athleten ist. Die Fragestellung dieser flankierenden Feldstudie können folgendermaßen formuliert werden:

- Sind im Trainingsbetrieb Gruppenbildungen beobachtbar?
  - Überwiegend altersbestimmt?
  - Überwiegend geschlechtsbestimmt?
  - Überwiegend Disziplinen-bestimmt?
- Wo liegt der Schwerpunkt der Trainingsbetreuung?
  - Fokussiert auf Wettkampf-Athletinnen und Athleten
  - Rotierend nach Trainingsgruppen
  - Überwiegend bei wenigen Disziplinen

Nach Einholung der Zustimmung von den jeweils Leitenden des Vereinstrainings werden in Vereinen mit einem ersichtlichen Anteil von Masters-Athletinnen und -Athleten die Formen der Trainingsarbeit nach den obigen Blickpunkten rund 1 Stunde mit Distanz zum Geschehen beobachtet und dokumentiert.

---

<sup>112</sup> Egger, Simone, Empirische Methoden: Teilnehmende Beobachtung und Beweglichkeit im Feld, S. 406, in: Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, (Hrsg.), Methoden der Kulturanthropologie, Bern 2014, S. 401-415.

Die Auswahl des Vereins basiert auf dem Rücklauf der Fragebögen und der darauf begründeten Vorannahmen hinsichtlich der Vereinskulturen:

- Der Klagenfurter Leichtathletik Club (Kärnten) mit einer breiten, aktiven Altersspanne (Jugend bis 70+ Masters-Altersklasse)

Die erste Ebene dieser teilnehmenden Beobachtung soll aus der Dynamik eines gewöhnlichen Trainingsbetriebes Erkenntnisse liefern, in welcher Zusammensetzung sich nach obigen Strukturmerkmalen – neben den formellen Trainingsgruppen unter Leitung einer Trainerin oder eines Trainers – *informelle* Trainingsgruppen bilden und wie diese sozial interagieren. Der zentrale Fokus in dieser Beobachtung ist dabei klar die 60plus-Trainierenden in Hinblick auf Gruppenbildung und Trainingsintensität ausgerichtet.

Die zweite Beobachtungsebene soll die Leistungs-Wertigkeit der Masters-Athletinnen und -Athleten im Vereinstraining dahingehend ermitteln, die als Funktion einer zeitlich aktiven Betreuung von Masters-Athletinnen und -Athleten durch die Trainerin oder des Trainers abgeleitet werden soll.

Diese teilnehmende Beobachtung erhebt durch seinen punktuellen Charakter keinerlei Anspruch, ein repräsentatives Resultat zu liefern. Sie stellen schlicht Momentaufnahmen eines gemischten Trainingsbetriebes in zwei Vereinen dar, wo ein signifikanter Anteil von 60plus-Athletinnen und -Athleten neben einer „klassisch-jungen“ Wettkampfmannschaft die jeweiligen Wettkampf-Disziplinen üben.

Beobachtet wurden fokussiert die übenden Masters-Athlet\*innen: Beim KLC übten 6 Masters-Athlet\*innen, dazu etwa 20 jugendliche Athletinnen und Athleten. Die Beobachtung begann um ca. 17:00 Uhr und erstreckte sich über etwa 30 Minuten.

Welche Gruppierungen von Masters-Athletinnen und -Athleten konnten in dieser Zeitspanne beobachtet werden?

- Zwei annähernd gleichaltrige Masters-Mittelstrecken-Läufer (männlich) laufen gemeinsam. Kurzes Briefing des Trainers vor Trainingsbeginn, danach keine weiteren Anweisungen des Trainers. Machen gemeinsame, kommunikative Pausen. Verbindung: Wettkampf-Disziplin & Leistungsniveau. Beide Athleten sind erfahrene Wettkämpfer mit sehr guten Platzierungen bei Masters-Europameisterschaften.
- Eine Masters-Mehrkämpferin in einer rein weiblichen, jugendlichen Sprinterinnen-Gruppe. Als der Trainer wechselte, übernahm die Masters-Athletin

als „primus inter pares“ den Übungsbetrieb. Verbindung: Wettkampf-Disziplin, Geschlecht. Hohe Trainingsbelastung, daher wenig soziale Interaktion.

- Zwei Masters-Kugelstoßerinnen: Räumlich etwas absentiert, hohe soziale Interaktion in Pausen zwischen Versuchen. Keine Trainer-Interaktion. Beide sind erfahrene Wettkämpferinnen mit nationalen Meistertiteln.
- Eine Masters-Speerwerferin in einer gemischten, jugendlichen Gruppe. Starke Interaktion durch Empfehlungen. Keine Trainer-Intervention.

Methode bei den Feldnotizen: Feststellung der Masters-Athletinnen und -Athleten. Die Gruppenbildungen waren sehr gut zu beobachten, denn sie blieben unverändert und waren auch konstant verortet.

Welche Erkenntnisse können aus dieser Beobachtung abgeleitet werden?

- Tendenziell eine starke geschlechtsbestimmte Gruppierung mit geringer Altersdurchmischung. Soziale Interaktionen abhängig von der Trainingsbelastung.
  - Das differente Leistungsniveau von jungen Wettkampf-Athletinnen und -Athleten separiert vornehmlich in Schnellkraft-basierten Disziplinen
- Masters-Athletinnen (keine Männer!) übernahmen einen partiellen Trainingsbetrieb durch Feedback in zumeist jungen Gruppen mit noch wenig Übung.
- Der Trainer als „knappe Ressource“ widmete sich in der Beobachtungszeit überwiegend den „Stars“: Männliche Sprintergruppe, Weitspringer\*innen (gemischt, deutlich männlicher Überhang)
- Die Konstituierungen der Gruppen erfolgten vorbestimmt nach Disziplinen und blieben von der Zusammensetzung her stabil.

## 6. Die Antworten auf die Forschungsfragen

Nun gilt es, die Forschungsfragen mit den Erkenntnissen der Literatur- und Feldarbeit in dieser Arbeit nochmals zusammenzufassen, wobei diese in dem entsprechenden Kapitel bereits detailliert ausgeführt wurden. Da bereits bei den statistischen Beschreibungen des Masters-Segments (Alterspyramide, Geschlecht, Bundesländer und Vereine) ausführliche analytische Kommentare zu den Zahlen und Verteilungen existieren, werden in diesem Kapitel nur jene gestellten Forschungsfragen behandelt und deren wesentliche analytische Einblicke dazu – also die „essentials“ – zusammengefasst, die mit den quantitativen und qualitativen Erhebungen der Feldarbeit in Zusammenhang stehen.

Leiten wir jedoch diesen Abschnitt mit einer Übersicht ein, welche die geografische Rücksende-Resonanz der Fragebögen darstellt. Angeschrieben wurden Vereine, wo Masters-Athletinnen und -Athleten gemeldet sind. Die Bandbreite bewegte sich von „sehr wenigen“ bis „zahlreiche“ Masters-Vereinsmitglieder. Wenn wir nun drei Cluster bilden – Ostösterreich mit Wien, Niederösterreich, Oberösterreich und Burgenland, Westösterreich mit Salzburg, Tirol und Vorarlberg und schließlich Südösterreich mit Kärnten und Steiermark – und die Rücksendungen der Zahl der gemeldeten, aktiven Athletinnen und Athleten gegenüberstellen, dann ergibt das die folgende Verteilung:

Tab. 20: Regionale Fragebogen-Rücksendungen nach Cluster

Cluster	60plus Athlet*innen	Rücksendungen	Prozent von 60plus
Ost	157	8	5%
Süd	117	22	19%
West	59	0*	0%
Summe	333	30	9%

\*Aus dem Westen kam wohl eine Rückmeldung. Eine Mail von einem Funktionär eines Salzburger Vereines mit einer eher schlichten Kritik an der Fragebogen-Erhebung.

Die obige Tabelle unterstützt deutlich eine Hypothese, dass die Resonanz zur Fragenbeantwortung als Funktion eines überdurchschnittlichen Anteils an Masters-Vereinsmitgliedern, der Vereinskultur und dem Vorstand gesehen werden kann. Drei Vereine im Süden, der KLC, der LAC (beide Klagenfurt) und die Union Leibnitz haben aktiv via ihrer Obleute und Trainer die Beantwortung und Rücksendung der Fragebögen



betrieben. Immerhin setzten sich beinahe 10% der Masters-Athletinnen und -Athleten mit den Fragen auseinander und lieferten dazu valide Informationen.

Nun aber zu den formulierten Forschungsfragen und den Erkenntnissen dazu:

**a. Die beiden ersten Forschungsfragen befassten sich mit den Anteilen extrinsischer oder intrinsischer Motivation und deren Verteilung nach Geschlechtern.**

Die dominierende Motivation für den leichtathletischen Wettkampfsport ist im gegenständlichen Sample mit rund 80% eine intrinsische. Die Frauen liegen in diesem Punkt sechs Prozentpunkte über dem Wert der Männer. Diese individuelle Einstellung wird auch dadurch untermauert, als das Training – und nicht Wettkämpfe! – als bedeutender sozialer Raum empfunden wird, trotzdem der persönliche Leistungsfortschritt – und nicht primär der Sieg! – in Wettkämpfen als zentraler Erfolgsparameter der individuellen „anti-aging“-Strategie betrachtet wird. Nur rund 20% der Befragten haben extrinsische Motivationselemente angekreuzt, wovon drei international erfolgreiche Masters-Athleten den „öffentlichen Erfolg“ als ein motivatorisches Element benannten und damit eine starke extrinsische Motivation auswiesen. Rund 20 Prozent des Samples sieht sich selbst als „leistungsbetonte Persönlichkeit“, welche – intrinsisch motiviert – ihre persönlichen, sportlichen Ziele konsequent verfolgen. Die Kontrollfrage „Der Sieg im Wettkampf ist mir wichtig“ korrigiert jedoch die obigen 20% extrinsischer Motivation, als 29 Prozent der Athletinnen und 32 Prozent der Athleten diese Frage bejahten.

Somit lautet die Conclusio zu dieser Frage: Die intrinsische Motivation ist mit 70-80 Prozent klar das dominante Motiv, Masters-Sport zu betreiben. Der extrinsische Wunsch nach einem „Sieg im Wettkampf“ mit der verbundenen öffentlichen sowie vereins-internen Anerkennung der Leistung motiviert rund 20-30 Prozent der (Spitzen-) Athletinnen und -Athleten. Der existente Unterschied zwischen den Geschlechtern in Hinblick auf die deutlichere intrinsische Motivation von Masters-Athletinnen wird von zwei Studien bestätigt: „„that female athletes, regardless of their age, place more importunem on intrinsic motivation, enjoyment, and health and fitness reasons

compared to males“<sup>113</sup> und „several studies have indicated that males tend to be more ego oriented and females more task oriented“.<sup>114</sup>

#### **b. Welche sozialen Elemente bietet der Masters Sport?**

Es wird klar das Training als das bedeutende soziale Element in den Fragebögen hervorgehoben. Bei den Athletinnen zu 100 Prozent, bei den Athleten finden wir noch 70 Prozent Zustimmung, bedingt durch die höhere extrinsische Motivation bei Männern. In den Antworten wird „die Kameradschaft“, sowie das „starke Zusammengehörigkeitsgefühl“ und „neue Freunde“ betont, was auf zufriedenstellende soziale Interaktionen schließen lässt. Eine bedeutende Rolle spielen Vereinsfeiern, welche in Tabelle 12 mit 80 Prozent die höchste Zustimmung ausweist. Soziale Aktivitäten außerhalb des Vereins wurden nicht genannt. Die Frage „Im Verein habe ich einen neuen Freundeskreis“ bejahten die Masters-Athletinnen zu 100 Prozent, die -Athleten zu 62 Prozent.

Die teilnehmende Beobachtung in einem Masters-affinen Verein (siehe Kapitel 5) zeigte jedoch die Grenzen der sozialen Interaktion zwischen den Generationen auf, also zwischen den jugendlichen Wettkampf-Athletinnen und -Athleten und den 60plus Masters-Athletinnen und -Athleten. Dafür sieht der Verfasser zwei Gründen:

- Der absolute Leistungsunterschied verunmöglicht eine gemeinsame Trainingsgruppe
- Die Motivationen in den beiden Gruppen differieren in der Regel stark. Stehen bei der Masters-Gruppe das Training und die individuelle, intrinsisch motivierte Leistungsentwicklung deutlich im Vordergrund, so bereitet das Training der Wettkampf-Athletinnen und -Athleten hauptsächlich auf extrinsisch motivierte „Siege in Wettkämpfen“ vor. In den Medien wird über („age-graded“-)Spitzenleistungen von Masters-Athletinnen und -Athleten kaum, über jene von Wettkampf-Athletinnen und -Athleten deutlich häufiger berichtet. 2021 thematisierte „Der Standard“ diese Asymmetrie mit der Überschrift „Masterssportler: Routiniert, ambitioniert, diskriminiert“ und beschreibt in diesem Artikel die Besorgnis, „im

---

<sup>113</sup> Medic, Nikola, Multifaceted Analysis of Masters Athletes' Participation Motivation and Sport Commitment, Diss. McMaster University 2006, S. 140f.

<sup>114</sup> Duda, Joan L., Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings, in: Roberts, Glyn C., (Hrsg.), Advances in motivation in sport and exercise, Champaign 2001, S. 129-182.

Mastersbereich [...] weiterhin übersehen und übergangen zu werden. 'Altersdiskriminierung', das Wort ist in dem Zusammenhang immer wieder zu hören."<sup>115</sup>

- In einem Kommentar wird diese intrinsisch-extrinsische Generations-Differenz deutlich formuliert: „Im Verein würde man die Master's (verständlicherweise) lieber als Übungsleiter denn als Athleten sehen“.

Aus den obigen, beobachteten Gegebenheiten müssen die Aussagen über das soziale Umfeld in Vereinen dahingehend präzisiert werden, dass sich die sozialen Interaktionen der Masters-Athletinnen und -Athleten überwiegend innerhalb dieser Gruppe entwickeln. Aus dieser Erkenntnis heraus ist die Gruppengröße der Masters in den Vereinen für das soziale Umfeld entscheidend, denn die sozialen Interaktionen steigen mit der Zahl seniorer Mitglieder. Im gegenteiligen Fall – das wird in den Kritiken deutlich vermerkt – erfolgt eine Marginalisierung der wenigen Masters-Mitglieder im Vereinsgeschehen.

Zusammengefasst hängt eine gute, lebendige soziale Interaktion für „successful aging“-Sportlerinnen und Sportler von einer „kritischen Masse“ von Masters-Athletinnen und -Athleten in einem Verein ab. Diese „kritische Masse“ bewegt sich nach Ansicht des Verfassers im niederen zweistelligen Bereich: Diese quantitative Hypothese wird empirisch durch drei erfolgreiche Vereine in Südösterreich unterstützt, wo ein solches „soziales Umfeld“ in den Fragebögen außerordentlich gelobt wird.

#### **c. Ist Leistungssport im Alter eine Vorbild-Gruppe in der Bewegungskultur und warum?**

Nein, denn Leistungssport und Bewegungskultur haben wohl gemeinsame Elemente, unterscheiden sich jedoch durch das kompetitive Element in institutionalisierten Wettkämpfen.

- Die Bewegungskultur umfasst Formen der Körpererfahrung, die aus einem leistungssportlichen Zusammenhang herausgelöst sind

---

<sup>115</sup> Der Standard, Masterssportler: Routiniert, ambitioniert, diskriminiert, Ausgabe vom 26. Februar 2021.

- In der Bewegungskultur fehlt das Streben nach Leistungssteigerung und Leistungsvergleich, denn „Siege“ und „Rekorde“ existieren in diesem Segment nicht. Dieses Segment liegt somit außerhalb der konventionellen Leistungsethik.<sup>116</sup>
- Moegling<sup>117</sup> erkennt im Begriff „Bewegungskultur“ eine Abwendung vom Sport in seiner normierten Ausrichtung. Statt messbarer Sportarten und genormter Bewegungsaktivitäten stehe das Entwickeln neuer Formen der Bewegung im Vordergrund. Moegling sieht das Werte- und Normensystem einer Bewegungskultur als Teil einer gegenkulturellen Strömung zum Sport und seiner Leistungskultur.

Trotz der verbindenden Elemente der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, des Ausgleiches und der sozialen Komponente unterscheidet sich die Bewegungskultur vom Leistungssport im Alter durch seine individuellen Ziele einer Leistungsverbesserung und des Leistungsvergleiches. Schon der konnotierte Begriff „Gegenkultur“ zum kompetitiven Sport beschreibt konträre Paradigmen, sodass abgeleitet werden kann, dass Leistungssport im Alter keine Vorbild-Gruppe in der Bewegungskultur ausmacht.

#### **d. Wie wirkt der Leistungssport auf das „Eigenbild des Alterns“?**

Zu diesem Themenfeld wurden drei Fragen gestellt, die wir nochmals darstellen wollen:

	Frauen	%	Männer	%	Gesamt	%
Meine physische Leistung hat sich deutlich verbessert	6	86	11	52	17	61
Ich fühle mich aktiver und "verjüngt"	7	100	14	67	21	75
Das Training wirkt positiv auf meine Figur	7	100	13	62	20	71

Was auf den ersten Blick ins Auge springt, sind die deutlich unterschiedlichen prozentuellen Ausprägungen für Frauen und Männer. Schon bei Frage nach der „leistungsbetonten Persönlichkeit“ lag die Zustimmung der Frauen bei 23 Prozent, 4 Prozentpunkte über dem Wert der Männer. Wenn wir nun die Kolumne der Prozente der Frauen gesamthaft betrachten, dann finden wir dort ein exorbitant hohes Maß an Zustimmung und damit eine Zufriedenheit mit den Auswirkungen des Masters-Sport auf das „psychische Alter“ einerseits und die körperliche Verfasstheit andererseits.

<sup>116</sup> Andersen, Katja Natalie, Lebenslange Bewegungskultur, Betrachtungen zum Kultur-begriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten, Bielefeld 2001, S. 9.

<sup>117</sup> Moegling, Klaus, Alternative Bewegungskultur: Vom Leistungssport zur Ökologie des Leibes, Frankfurt/Main 1987, zitiert aus: Andersen, Katja Natalie, Lebenslange Bewegungskultur, Betrachtungen zum Kultur-begriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten, Bielefeld 2001, S. 100.

Deutlich anders stellen sich die Antworten der Männer dar, deren Zustimmung zu den Fragen um zumindest 30 Prozentpunkte geringer ausfällt. Schon bei der Frage „Ich setze mir sportliche Ziele“ schneiden Frauen mit 100 Prozent Zustimmung gegenüber 81 Prozent bei den Männern besser ab. Es kann vermutet werden, dass Frauen ihre leistungsmäßige Weiterentwicklung genauer und positiver verfolgen als die Männer.

Immerhin: Rund zwei Drittel der befragten Masters-Athleten fühlen sich subjektiv „agiler und verjüngt“ und in ihrer körperlichen Erscheinung verbessert.

Gesamthaft kann für diesen Punkt mit Blick auf die Spalte „Gesamt“ zusammengefasst werden, dass der Masters-Sport mit über 70 Prozent subjektiv als eine „Entschleunigung des Alterungsprozesses“ empfunden wird.

Schließen wir also diese Arbeit mit einer kurzen Conclusio ab:

Alle Theorien des „successful aging“ fokussieren mit Beginn des 3. Lebensabschnitts eine möglichst rational basierte Neuausrichtung individueller Lebensentwürfe. Hier geht es einerseits um die Feststellung abnehmender persönlicher Ressourcen, aber gleichzeitig um die Bestimmung kompensierender Optionen, die den altersmäßigen Verlust der physischen, kognitiven und sozialen Kompetenzen entgegenwirken.

Der Masters-Sport vereinigt somit umfassend den Anspruch „successful development is best conceptualized as a process encompassing the simultaneous maximization of gains and minimization of losses“, wie es die leitende Theorie von Baltes und Baltes für die Arbeit postuliert.

Quod erat demonstrandum.

## 7. Literaturverzeichnis

### 7.1. Publikationen

Andersen, Katja Natalie, Lebenslange Bewegungskultur, Betrachtungen zum Kulturbegriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten, Bielefeld 2001.

Bachl, Norbert et al. (Hrsg.), Molekulare Sport- und Leistungsphysiologie, Wien 2018.

Baker, Joe, Horton, Sean, Weir, Patricia, The Masters Athlete: Understanding the Role of Sport and Exercise in optimizing aging, London 2009.

Fernández-Ballesteros, Rocio, The Cambridge Handbook of Successful Aging, Cambridge University Press 2019.

Baltes, Paul B., Baltes, Margret B., (Hrsg.), Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences, New York 1990.

Baltes, Paul B., Mittelstraß, Jürgen, Staudinger, Ursula M., (Hrsg.), Alter und Altern: ein interdisziplinärer Studientext zur Gerontologie, Berlin, New York 1994.

Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, (Hrsg.), Methoden der Kulturanthropologie, Bern 2014.

Brandtstädter, Jochen, Lindenberger, Ulman, (Hrsg.), Entwicklungspsychologie der Lebensspanne, Stuttgart 2007.

Coakley, Jay J., (Hrsg.), Sports in Society: Issues and Controversies, Boston 1997.

Deci. E., Ryan, R. (Hrsg.), Handbook of self-determination research, University of Rochester Press 2002.

Bischoff, Christine, Oehme-Jüngling, Karoline, Leimgruber, Walter, (Hrsg.), Methoden der Kulturanthropologie, Bern 2014.

Fernández-Ballesteros, Rocio, GeroPsychology, European Perspectives for an Aging World, Göttingen 2007.

Fernández-Ballesteros, Rocío, Benetos, Athanase Robine, Jean-Marie, The Cambridge Handbook of Successful Aging, Cambridge University Press 2019.

Filipp Siegrun-Heide, (Hrsg.), Kritische Lebensereignisse. München 1990.

Freund, Alexandra, Baltes, Paul, Toward a Theory of Successful Aging, S. 239, in: GeroPsychology, Göttingen 2007.

Fuchs, Reinhard, Schlicht, Wolfgang, (Hrsg.), Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität, Göttingen 2012.

Grieger, Rafael, Das Informationsverhalten der Generation 60 plus, Dipl. Arb. Univ. Dortmund 2007.

Hartmann-Tews, Ilse, Tischer, Ulrike, Combrink, Claudia, Bewegtes Alter(n): Sozialstrukturelle Analysen von Sport im Alter, Opladen-Berlin-Toronto 2012.

Jopp, Daniela, Erfolgreiches Altern: Zum funktionalen Zusammenspiel von personalen Ressourcen und adaptiven Strategien des Lebensmanagements, Diss. FU Berlin 2002.

Kühnert, Sabine, Ignatzi, Helene, Soziale Gerontologie: Grundlagen und Anwendungsfelder, Stuttgart 2019.

Mackowiak, Katja, Lauth, Gerhard W., Spiess, Ralf, Förderung von Lernprozessen, Stuttgart 2008.

Martin, Mike, Kliegel, Matthias, Psychologische Grundlagen der Gerontologie, Stuttgart 2014.

Peake, Jonathan, Ageing and its effects on inflammation in the skeletal muscle, Scientific Symposium University Vienna Research Platform Active Ageing, Wien 2013.

Pearsall, Marilyn, The Other Within Us, Abigdon 2018.

Sands, Robert R., Sport Ethnography, Champaign 2002.

Sands, Robert R., Anthropology, Sport, and Culture, Westport 1999.

Tokarski, Walter, Allmer, Henning, (Hrsg.), Sport und Altern, Eine Herausforderung für die Sportwissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln 1991.

Twigg, Julia, Martin, Wendy, Routledge Handbook of Cultural Gerontology, Abington 2015.

Wacker, Christian, Marxen, Robert, (Hrsg.), Olympia – Ideal und Wirklichkeit, Berlin 2008.

## **7.2. Artikel aus Fachzeitschriften**

Brehm, Walter, Kompetent Altern mit Sport, in: Zeitschrift für Gerontologie, Heft 20/1987, S. 336-344.

Brandtstädter, Jochen, Hartnäckige Zielverfolgung und flexible Zielanpassung als Entwicklungsressourcen: Das Modell assimilativer und akkommodativer Prozesse, in: Brandtstädter, Jochen, Lindenberger, Ulman, (Hrsg.), Entwicklungspsychologie der Lebensspanne, Stuttgart 2007, S. 413-445.

Deci, Edward, Ryan, Richard M., Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective, in: Deci, E., Ryan, R. (Hrsg.), Handbook of self-determination research, University of Rochester Press 2002, S. 3-33.

Harwood, Chris G., Thrower Sam N., Motivational climate in youth sport groups, in: Bruner, Mark W., Eys Mark A., Martin, Luc J., The Power of Groups in Youth Sport, S. in: Academic Press, 2020, S. 145-163.

Marcus, George, Ethnography in/of the World System: The Emergence of Multi-Sited Ethnography. Annual Review of Anthropology 24/1995, S.95-117.

Müller, Juliane, Ungruhe, Christian, Oehmichen, Christian Peter, Neue Perspektiven einer Ethnologie des Sports, in: Zeitschrift für Ethnologie 141/2016, S. 1–18.

Ogles, Benjamin M., Masters, Kevin S., Richardson, Scott A., Obligatory Running and Gender: An Analysis of Participative Motives and Training Habits, in: International Journal of Sport Psychology, ed. 1995/26, S. 233-248.

Riediger, Michaela, Freund, Alexandra, Focusing and restricting: Two aspects of motivational selectivity in adulthood, in: Psychology and Aging, Nr. 21/2006, S. 173-185.

Ryan, R. M., Deci, E. L., Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being, in: American Psychologist 2000/55 (1), S. 66-78.

Ryan, Richard M., Deci, Edward L., Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions, in: Contemporary Educational Psychology, Issue 25/2000, S. 54-67.

Singer, R., Sportliches Engagement und Motivation zum Sporttreiben, in: Sport Praxis, 1985, 36. Jg., Heft 4, S. 35-37.

Spittler, Gerd, Teilnehmende Beobachtung als Dichte Teilnahme, in: Zeitschrift für Ethnologie, Ausgabe 126/2001, S. 1-25.

### **7.3. Internetquellen**

Brandtstädter et al., Das Modell assimilativer und akkommodativer Prozesse, undatiert, in: <https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PSY/EHK/Brandtstaedter/Ent-B-Stichworte5.pdf>, Stand 14.3.2022.

Donnellan, Claire, The Baltes' model of successful aging and its considerations for Aging Life Care/ geriatric care management, Journal of Aging Life Care, Fall 2015, in: <https://www.aginglifecarejournal.org/the-baltes-model-of-successful-aging-and-its-considerations-for-aging-life-care-geriatric-care-management/>. Stand 18.8.2021.

Facebook, World Masters Athletics, in: <https://www.facebook.com/groups/worldmastersathletics>, Stand 4.8.2021.

Homepage der kommenden "World Masters Games" 2022 (von 2021 verschoben) in Kansai, Japan, in: <https://www.wmg2021.jp/en/games/index.html>, Stand 1.8.2021.

Homepage der kommenden "World Masters Games", ebd., in: <https://wmg2021.jp/en/>, Stand 1.8.2021.

O'Hara, Delia, The intrinsic motivation of Richard Ryan and Edward Deci, American Psychological Association 2017, in: <https://www.apa.org/members/content/intrinsic-motivation#>, Stand 8.8.2021.

Klappentext zur Publikation „Seniorenleistungssport: Motive und Einstellungen“, in: <https://www.lehmanns.de/shop/weitere-fachgebiete/31521052-9783942468527-seniorenleistungssport>, Stand 31.7.2021.

Österreichischer Leichtathletik Verband, Bestenliste 2022, ausgewählte Alterskategorien, in: <https://www.oelv.at/de/statistik/bestenliste>, Stand 13. Juli 2022.

Peake, Jonathan, Ageing and its effects on inflammation in the skeletal muscle, Scientific Symposium University Vienna Research Platform Active Ageing, Wien 2013, in:



[https://activeageing.univie.ac.at/uploads/media/symposium2013\\_finalprogram\\_02.pdf](https://activeageing.univie.ac.at/uploads/media/symposium2013_finalprogram_02.pdf),  
Stand 24.10.2021

Statistik Austria, Menschen und Gesellschaft, Bevölkerung nach Alter und Geschlecht, Aktuelle Jahresergebnisse, in:  
[https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung\\_nach\\_alter\\_geschlecht/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung_nach_alter_geschlecht/index.html),  
Stand 22.8.2021.

Wessner, Barbara, Active-Ageing Studie belegt: Kraftsport hocheffizient gegen Muskelabbau im Alter, Juli 2016, in:  
[https://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20160704\\_TPT0009/active-ageing-studie-belegt-kraftsport-hocheffizient-gegen-muskelabbau-im-alter-bild](https://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20160704_TPT0009/active-ageing-studie-belegt-kraftsport-hocheffizient-gegen-muskelabbau-im-alter-bild),  
Stand 24.10.2021.

Wolf, Jürgen, Sozialgerontologie, Theorien des Alterns, in:  
[http://www.jurgenwolf.de/docs/MS01\\_04-05.pdf](http://www.jurgenwolf.de/docs/MS01_04-05.pdf), Stand 15.8.2021.

## 8. Abstract

Der Verfasser war in Jugendjahren ein erfolgreicher Leichtathlet und nimmt aktuell an Masters-Wettkämpfen und -Meisterschaften teil. Diese Gegebenheiten unterstützen die Erforschung emischer Binnenperspektiven eines Kulturwandels des „gelungenen Alterns“, also einer Inklusion von älteren und alten Athletinnen und Athleten in eine neu geschaffene, altersoffene Wettkampfstruktur, welche nunmehr ein Angebot für eine Form der „Selbstoptimierung des Alterns“ neben einem hobbymäßig betriebenen Freizeitsport eröffnete: „The growth of masters sport reflects a change in how the ageing body is conceptualized and experienced.“

Für Österreich liegen aktuell keine kulturwissenschaftlichen Forschungen in Hinblick auf die physischen, kognitiven und sozialen Folgewirkungen dieses Wettbewerbs-basierten Masters-Sport, fokussiert auf das Alterssegment 60plus, vor.

Der zentrale Ankerpunkt dieser Analyse ist die aktive Gestaltung des Alterungsprozesses. Dem „Defizitmodell des Alters“ mit den tradiert negativen Zuschreibungen wie physischer und mentaler Verfall, Krankheit, Depression und Isolation stehen mehrere „Aktivitäts-Theorien“ als Gegenentwurf entgegen, die postulieren, dass Lebensqualität im Alter vornehmlich mit dem Grad der sozialen Interaktion und persönlicher Aktivitäten korreliert.

Als erste forschungsleitende „active/successful aging“-Theorie wählte der Verfasser jene der „Selektive Optimierung mit Kompensation“ von Margaret und Paul Baltes, welche als eine konsistente, mehrstufige Adaptierungs-Strategie des erfolgreichen Alterns entwickelt wurde und als Paradigma „erfolgreiches Altern als Maximierung von Gewinnen bei gleichzeitiger Minimierung von Verlusten“ definiert.

Eine zweite forschungsleitende Theorie behandelt das Analysefeld „Motivation“ und deren Ausprägungen. Die Sozialpsychologen Edward Deci und Richard Ryan entwickelten ihre „Cognitive Evaluation Theory“, welche ein inkrementelles Framework für intrinsische oder extrinsische Motivationen im Sport für eine Analyse anbietet.

Mittels umfassenden statistischen Materials, Interviews, Fragebögen und teilnehmender Beobachtung ermittelt der Verfasser mit seiner Feldforschung, nach Geschlechtern differenziert, die Motivationen von 60plus Masters-Athletinnen und -Athleten, ihre sozialen Interaktionen und ihre Verortung in Vereinen in Hinblick auf Integration oder Segregation. Ebenso werden die persönlichen Auswirkungen dieser kompetitiven

Sportausübung auf ein subjektiv empfundenes „psychologisches Alter“ analysiert, daraus aggregierte Erkenntnisse gewonnen und Hypothesen für die österreichische leichtathletische Masters-Kultur entwickelt.