

- KOCH, E. R./KLOPFLEISCH, R./MAYWALD, A.: Die Gesundheit der Nation. Köln 1986.
- KURZ, D.: Vom Sinn des Sports. In: Deutscher Sportbund (Hrsg.): Die Zukunft des Sports. Schorndorf 1986, 44-68.
- MARTIN, J. E./DUBBERT, P. M.: Exercise applications and promotion in behavioral medicine. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 50 (1982), 1004-1007.
- MARTIN, J. E./DUBBERT, P. M.: Adherence to Exercise. In: *Exercise and Sports Sciences Reviews* 13 (1985), 137-167.
- MRAZEK, J./RITTNER, V.: Wunschobjekt Körper. In: *Psychologie heute* 13 (1986) 12, 62-68.
- NORDEN, G.: Wie verbreitet ist der Aktivismus? In: *LÜ - LE* 42 (1988), 126-132.
- OLDRIDGE, N. B.: Adherence to Adult Exercise Fitness Programs. In: Matarazzo, J. D./Weiss, S. M. (Eds.): *Behavioral Health*. New York 1984, 467-487.
- OPASCHOWSKI, H. W.: Sport in der Freizeit. Hamburg 1987.
- RHEINBERG, F.: Zweck und Tätigkeit. Göttingen 1989.
- RITTNER, V./MRAZEK, J.: Neues Glück aus dem Körper. In: *Psychologie heute* 13 (1986) 11, 54-63.
- RITTNER, V./MRAZEK, J.: Bericht zum Forschungsprojekt „Sport, Fitneß und Aussehen“. Deutsche Sporthochschule Köln 1986.
- RITTNER, V.: Körperbezug, Sport und Ästhetik. In: *Sportwissenschaft* 19 (1989), 359-377.
- SACK, H.-G.: Die Fluktuation Jugendlicher in Sportvereinen. Frankfurt (DSB) 1980.
- STATISTISCHES BUNDESAMT (Hrsg.): Statistisches Jahrbuch 1988 für die Bundesrepublik Deutschland. Stuttgart und Mainz 1988.
- TOKARSKI, W./SCHMITZ-SCHERZER, R.: Freizeit. Stuttgart 1985.
- WANKEL, L. M.: Personal and Situational Factors Affecting Exercise Involvement: The Importance of Enjoyment. In: *Research Quarterly for Exercise and Sport* 56 (1985), 275-282.
- WANKEL, L. M.: Exercise Adherence and Leisure Activity. In: Dishman, R. K. (Ed.): *Exercise Adherence. Its Impact on public Health*. Champaign 1988, 369-396.
- WEINECK, J.: Sportbiologie. Erlangen 1988.

WALTER BREHM/IRIS PAHMEIER

# Aussteigen oder Dabeibleiben? Bruchstellen einer Breitensportkarriere und Bedingungen eines Ausstiegs

Das Problem des Abbruchs einer Breitensportkarriere und das damit zusammenhängende Problem einer Bindung an sportliche Aktivität rückte in den letzten zehn Jahren im deutschsprachigen Raum im Rahmen einiger Untersuchungen zur Fluktuation Jugendlicher im Sportverein sowie zur Sportabstimmung von Jugendlichen in den Blickpunkt des sportwissenschaftlichen Interesses:

Zur Fluktuation Jugendlicher im Sportverein zeigen die im Abstand von 10 Jahren durchgeführten Studien von SACK (1980) sowie von BREITTSCHNEIDER und BRÄUTIGAM (1989), daß sich der Organisationsgrad von Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 20 Jahren im Zeitraum von 1978 bis 1988 in der Bundesrepublik Deutschland praktisch nicht verändert hat. Etwa 38% der Mädchen und etwa 55% der Jungen waren zu beiden Befragungszeitpunkten Mitglied eines Sportvereins. Deutlich erhöht hat sich im Zeitraum zwischen den Befragungen allerdings die Fluktuationsrate, d. h. die Zahl der Jugendlichen, die aus einem Sportverein ausgetreten waren: Bei den Jungen von 29% auf 39%, bei den Mädchen von 43% auf 54%. Dies bedeutet, daß im Jahre 1988 die Fluktuationsrate bei den weiblichen Jugendlichen bereits höher lag als die Bindungsquote und daß sich auch bei den Jungen die Zahl der Aussteiger jener der Dabeibleiber annähert. Allerdings folgt daraus nicht, daß Sportvereine für Jugendliche weniger attraktiv geworden sind. Es werden im Gegenteil immer mehr Jugendliche von den Sportvereinen angezogen. 1988 hatten es nur 18% der Mädchen und 12% der Jungen noch nie mit einer sportlichen Aktivität in einem Sportverein versucht. 1978 betrug diese Quote noch 33% bei den Mädchen und 20% bei den Jungen. Die Chance, über 80% der Mädchen und etwa 90% der Jungen mit ihrer Organisation zu erreichen, wird

von den Sportvereinen allerdings nicht gut genutzt, wie die in den letzten zehn Jahren unveränderte Bindungsquote der Jugendlichen deutlich zeigt.

Faßt man die in der Studie von BRETTSCHEIDER und BRÄUTIGAM (1989, 201f) als Gründe für einen Ausstieg angegebene Argumente der Jugendlichen zusammen, so kommen etwa drei sportbezogene auf zwei sportunabhängige Argumente. Die wichtigsten sportbezogenen Argumente sind dabei „kein Spaß mehr an dieser Form sportlicher Aktivität“, „einseitige Ausrichtung auf Leistung und Wettkampf“, „Unzufriedenheit mit den Strukturen des Vereins“, „Unzufriedenheit mit dem Trainer und Übungsleiter“. Wichtige, eher sportunabhängige Argumente sind „Interessenkollision und wenig Zeit“, „Drängen von Eltern oder Freunden“, „Umszug“.

Speziell mit den Gründen für eine Sportabstinenz im Jugendalter beschäftigen sich die beiden Untersuchungen von BACHLEITNER (1989) sowie von KÖPPE und WARSTZ (1989), die hierzu Interviewstudien mit Jugendlichen durchführten. Ergänzend zu Argumenten, wie sie im vorstehenden Abschnitt für den Ausstieg aus dem Vereinssport beschrieben wurden, kristallisierten sich in diesen beiden Untersuchungen die negativen Erfahrungen im und mit dem Schulsport als wesentliche Ursache für eine Sportabstinenz von Jugendlichen heraus. Der Sportverein spielt diesen Studien zufolge als Ursache für Sportabstinenz eine viel geringere Rolle als die Schule. In Übereinstimmung mit den zuvor angeführten Ergebnissen wird auch hier festgestellt, daß bei Jugendlichen die Gründe für eine Nichtteilnahme an sportlicher Aktivität vor allem in der Bewertung dieser Aktivität und in den Bedingungen ihrer Durchführung zu suchen sind – weniger in außersportlichen Ursachen wie „fehlende Zeit“, „Belastung in der Schule“, „andere Interessen“. Letztere Argumente sind weniger tatsächliche Ursachen der Nichtteilnahme als vielmehr Antworten im Sinne sozialer Erwünschtheit (vgl. auch SACK, 1980; SINGER 1988).

Für Erwachsene liegen im deutschsprachigen Raum entsprechende quantitative und qualitative Fluktuationstudien bislang nicht vor. Was die Partizipation an sportlicher Aktivität anbelangt, so gelangten verschiedene Befragungen zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen:

– Etwa zwei Drittel der erwachsenen Bundesbürger geben an, daß sie Sport treiben und sich für körperlich fit halten (vgl. AGRICOLA, 1987; DSB, 1986, 18; FORSA, 1986). Ähnlich halten sich etwa 60% der Bewohner Nordamerikas für sportlich aktiv (vgl. WANKEL, 1988, 373f). In Österreich geben bis zu 95% an, daß sie „zumindest gelegentlich“ eine Sportart betreiben, „mindestens mehrmals pro Monat“ sportliche Aktivität geben etwa 45% an (NORDEN, 1988, 127).

– Lediglich etwa 10% bis maximal 20% der erwachsenen Bevölkerung sind dagegen regelmäßig mindestens einmal pro Woche mit einer gewissen Intensität sportlich aktiv. Diese Feststellung gilt für den deutschsprachigen (vgl. AGRICOLA, 1987; NORDEN, 1988; OPASCHOWSKI, 1987, 16) ebenso wie für den amerikanischen Raum (vgl. OLDRIDGE, 1984, 467f).

Zusammenfassend kann aus den vorliegenden Studien zur Sportpartizipation Erwachsener festgestellt werden, daß maximal 20% (eher weniger) regelmäßig und intensiv – und damit vor allem in gesundheitlicher Hinsicht mit einer

gewissen Wahrscheinlichkeit effektiv – sportlich aktiv sind. Etwa 30% (bis maximal 40%) sind der Gruppe der Gelegenheitssportler zuzurechnen, die restlichen 40% bis 50% beteiligen sich – gelegentliche Spaziergänge oder sporadische Urlaubsaktivitäten ausgenommen – nicht an sportlichen Aktivitäten. Für die Analyse einer Nichtpartizipation ergeben sich vor diesem Hintergrund zumindest vier Perspektiven:

1. Es werden die Ursachen analysiert, die eine Sportpartizipation völlig verhindern, d. h., die „Person des sportlich Inaktiven“ wird fokussiert.

2. Es werden die Ursachen analysiert, die zu einer sporadischen Sportpartizipation führen, d. h., die „Person des Gelegenheitssportlers“ wird fokussiert.

3. Es werden die Ursachen analysiert, die zu einem längerdauernden Ausstieg aus sportlicher Aktivität führen, d. h., die „Bruchstellen einer Breitensportkarriere“ werden fokussiert.

4. Es werden die Ursachen analysiert, die zu einem Ausstieg aus einem laufenden Kurs führen, d. h., die „personalen und situativen Bedingungen eines Abbruchs“ werden fokussiert.

Im folgenden werden zunächst Studien beschrieben, die sich mit den „Bruchstellen einer Breitensportkarriere“ beschäftigen. In den hierzu bislang durchgeführten Studien wurde retrospektiv nach den Gründen für einen Abbruch einer sportlichen Aktivität gefragt. Eine inhaltliche Klassifizierung der angeführten Gründe führte zu zwei Typen von Antworten: Der erste Typ umfaßt Begründungen, die als Ursachen einer Sportabstinenz bewertet werden können – vor allem belastende Lebensereignisse und Lebenssituationen sowie ein zu geringer Anreiz der sportlichen Aktivität bzw. eine zu schwach ausgeprägte Selbstmotivation. Der zweite Typ umfaßt Begründungen, die als Überdeckungen bzw. als Rationalisierungen von Ursachen, die einen Ausstieg tatsächlich bewirkt haben, zu bewerten sind – vor allem „keine Zeit“ und „keine Lust“. Um dieses Problem der Überdeckung bzw. der Rationalisierung zu umgehen, wurde von uns im Rahmen einer Untersuchung zum Seniorensport retrospektiv nach bedeutsamen Lebensereignissen gefragt, die einen Ausstieg aus einer sportlichen Aktivität zur Folge hatten. Es kristallisierten sich relativ wenige Lebensereignisse als bedeutsam heraus, die sich vor allem auf berufliche, familiäre und gesundheitliche Belastungen bezogen.

Um über die auslösenden Momente eines Ausstiegs hinaus etwas über das personale und situative Bedingungsgefüge eines Ausstiegs zu erfahren, wird im zweiten Teil dieses Beitrags den Bedingungen nachgegangen, die zu einem Ausstieg aus einem laufenden Kurs führen. Diese auf einen Kurs bezogene Analyseperspektive ist vor allem pädagogisch von großem Interesse, da hier Aussteiger mit Dabeibleibern verglichen werden können. Die Ergebnisse lassen sich dementsprechend auch im Hinblick auf Ansatzpunkte zur Verbesserung der Bindung an sportliche Aktivität diskutieren, weiterhin können diese Ansatzpunkte erprobt und in ihrer Wirkungsweise wiederum evaluiert werden. Diese doppelte Perspektive des Ausstiegs (Drop-out) aus und der Bindung (Adherence) an einen Sportkurs wurde in den letzten Jahren zu einem der zentralen sportwissenschaftlichen Forschungsthemen im englischsprachigen Raum (vgl. im Überblick z. B. DISHMAN, 1987; DISHMAN et al., 1985; MARTIN,

DUBBERT, 1985; OLDRIDGE 1984). Der Bezugspunkt dieser Untersuchungen sind insbesondere Programme zur sportlichen Aktivierung Erwachsener mit gesundheitsbezogenen Absichten. Soll sportliche Aktivität im präventiven oder auch im kurativen Sinne wirken, so ist eine regelmäßige und möglichst langfristige Sportpartizipation unabdingbare Voraussetzung. Die Fluktuationsrate gerade in allgemeinen Fitness- sowie speziellen Gesundheitskursen ist jedoch hoch und beträgt im Schnitt etwa 50% der Teilnehmer. Die Frage nach den Gründen für den Ausstieg aus solchen Programmen, noch mehr aber das Problem der Bindung an sportliche Aktivität durch die Gestaltung der Programme steht entsprechend im Mittelpunkt der vorliegenden amerikanischen Untersuchungen, die im zweiten Teil zunächst im Überblick referiert werden, bevor eine eigene Studie zum Vergleich von Aussteigerinnen und Dabeibleiberinnen ausgeführt und im Hinblick auf Ansatzpunkte für eine Bindung diskutiert wird.

### 1. Bruchstellen einer Breitensportkarriere – Ursachen für den (zeitweiligen) Ausstieg aus sportlicher Aktivität

Breitensportkarrieren können sehr unterschiedlich verlaufen. Nach Beendigung der verpflichtenden Teilnahme am Schulsport ist ein Teil der Jugendlichen noch für einige Zeit im Rahmen des Vereinssports aktiv (vgl. z. B. BREITTSCHNEIDER, BRÄUTIGAM, 1988; SACK, 1980; SINGER, 1988). Ein anderer Teil der Jugendlichen beendet nach der Schulzeit jede Partizipation an sportlicher Aktivität (vgl. z. B. BACHLEITNER, 1989; KÖPPE, WARSTZ, 1989). Für eine dritte Gruppe wechseln Phasen einer regelmäßigen Teilnahme an unterschiedlichen sportlichen Bewegungsformen mit Phasen einer unregelmäßigen Teilnahme oder einer vollständigen Abstinenz. Diese dritte Gruppe erhält im Zuge des Erwachsenen- und Älterwerdens „Zulauf“ aus den beiden zuvor angeführten Gruppen. Die (zeitweiligen) Ausstiege aus sportlicher Aktivität bilden gleichsam die Bruchstellen in Breitensportkarrieren, wobei hierunter in einem weiteren Sinne die regelmäßige Teilnahme an sportlicher Aktivität verstanden wird.

#### 1.1. Begründungen und Ursachen für einen Ausstieg

Die durch einen Ausstieg markierten Bruchstellen einer Breitensportkarriere wurden bislang nur selten untersucht. In zwei kanadischen Studien (The Canada Fitness Survey 1983; The 1983 Fitness Ontario Survey, vgl. WANKEL, 1988) wurden Teilnehmer und Nichtteilnehmer an sportlicher Aktivität nach den Gründen für einen Abbruch ihrer sportlichen Aktivität sowie nach den Gründen einer unregelmäßigen Teilnahme gefragt. Mit Abstand am häufigsten wurden in diesen Studien „Zeitmangel“, „Interessenkollision“ sowie „mangelndes Interesse und unzureichende Motivation“ genannt. Eine Reihe von Argumenten bezieht sich auf das kommunale Sportangebot, für das man

sich „zu wenig fit“ fühlt oder das „zu weit entfernt“ ist. Mit zunehmendem Alter werden vermehrt „körperliche Probleme“ als Grund für eine Sportabstimmung angeführt. Insbesondere die Argumente „Interessenkollision“ und „Zeitmangel“ wurden auch in der Jugendstudie von BREITTSCHNEIDER und BRÄUTIGAM (1988, 201–203) als wesentliche Gründe für den Ausstieg aus einem Sportkurs genannt. In einer Untersuchung, die ALLMER zur Sportabstimmung von Seniorinnen und Senioren durchführte (1986, 1990), kristallisierten sich als alterstypische Gründe einer Sportabstimmung „fortgeschrittenes Alter“, „gesundheitliche Beeinträchtigung“, „zu hohe Anforderungen der Sportangebote“ heraus.

In der von uns durchgeführten Untersuchung von Teilnehmern (-innen) an Fitnesskursen (ABELE, BREHM, 1990a) wurde retrospektiv nach Phasen gefragt, in denen nicht regelmäßig Sport getrieben wurde, sowie nach den Gründen für diese Sportabstimmung. Von den befragten 274 Teilnehmern (-innen) der Stichprobe „Weiterbildung“ gaben 31% an, daß sie seit ihrer Schulzeit immer regelmäßig Sport getrieben hätten, 69% gaben Phasen einer Sportabstimmung an. Die befragten Männer benannten dabei kaum weniger Unterbrechungen ihrer Breitensportkarriere als die Frauen (65% zu 71%). Auf die offene Fragestellung nach den Gründen dieser Unterbrechungen der Breitensportkarriere wurden insgesamt 313 Argumente genannt. Von den 102 befragten Frauen der Stichprobe „Studio“ führten 78% Phasen einer Sportabstimmung an und benannten insgesamt 109 Argumente zur Begründung dieser Unterbrechungen ihrer sportlichen Aktivität. Eine inhaltsanalytische Auswertung aller Antworten führte zu einer Klassifikation, die sechs zentrale Argumente umfaßte sowie eine Restkategorie „Sonstiges“.

Tab. 1: Begründungen für einen zeitweiligen Austritt aus sportlicher Aktivität (Mehrfachantworten waren möglich)

	Stichprobe „Weiterbildung“ (N = 274)		Stichprobe „Fitness-Studio“ (N = 102)
	Männer N = 60 (100%)	Frauen N = 129 (100%)	Frauen N = 79 (100%)
1. Keine Lust mehr, andere Präferenzen, Bequemlichkeit	31 (52%)	62 (48%)	36 (46%)
2. Keine Zeit	17 (28%)	47 (36%)	21 (27%)
3. Berufliche Belastung	25 (42%)	43 (33%)	26 (33%)
4. Schwangerschaft und familiäre Belastung	3 (5%)	39 (39%)	15 (19%)
5. Ortswechsel	3 (5%)	10 (8%)	1 (1%)
6. Gesundheitliche Probleme	5 (8%)	4 (3%)	4 (5%)
7. Sonstiges	10 (17%)	14 (11%)	6 (8%)

Wie Tabelle 1 zeigt, gibt es vier Hauptargumente: Das gewichtigste Argument „kein Interesse, andere Präferenzen, Bequemlichkeit“ läßt vermuten, daß die

bis zum Zeitpunkt des Ausstiegs ausgeübte sportliche Betätigung an Bindungskraft verloren hat oder daß andere Aktivitäten in ihrer Bedeutung die sportliche Aktivität ins Abseits gedrängt haben. In jedem Fall reichen der Anreiz der sportlichen Aktivität selbst sowie die Selbstmotivation nicht mehr aus, die Aktivität aufrechtzuerhalten. Das Argument „keine Zeit“ wurde häufig verbunden mit den Argumenten „berufliche Belastung“ oder „familiäre Belastung“. Hier scheint es sich insgesamt um eine Gruppe von Argumenten zu handeln, die die Belastungen im Alltag kennzeichnen. Da der Bewältigung dieser Belastungen vermutlich meist eine größere Bedeutung zugemessen wird als der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität, kommt es in der Folge einer solchen Belastung zur Reduzierung der sportlichen Aktivität oder zum Ausstieg. „Berufliche Belastung“ wird zwar häufiger von Männern, aber auch sehr häufig von Frauen angeführt. Dagegen sind „familiäre Belastung und Schwangerschaft“ Argumente, die fast ausschließlich von Frauen als Ausstiegsgrund aus ihrer sportlichen Aktivität angegeben werden. Die beiden weiteren Argumente „Ortswechsel“ und „gesundheitliche Probleme“ sind in den untersuchten Gruppen nur in Einzelfällen gewichtige Ausstiegsgründe. Diese relativ geringe Bedeutung der beiden Argumente hängt vermutlich mit dem niedrigen Durchschnittsalter der Befragten von knapp über 30 Jahren zusammen.

Die unter der Rubrik „Sonstiges“ zusammengefaßten Gründe für einen Ausstieg aus sportlicher Aktivität beziehen sich zum größten Teil auf negative Erfahrungen mit Sport, z. B. „schlechte Schulsportlerfahrungen“, auf Schwierigkeiten mit der Ausübung einer sportlichen Aktivität, z. B. „Leistungsprobleme“, oder auf ein Fehlen eines adäquaten Angebotes. Das zentrale Problem der eigenen wie auch der zuvor zitierten Studien zu den Ursachen für einen (zeitweiligen) Ausstieg aus einer sportlichen Aktivität liegt in der teilweisen Nichtvergleichbarkeit der angeführten Argumente. Argumente wie „keine Lust“ oder „Zeitmangel“ sind häufig Überdeckungen oder auch Rationalisierungen der dahinterliegenden handlungsbestimmenden Ursachen (vgl. hierzu auch ALLMER, 1990; BACHLEITNER, 1989; WANKEL, 1988, 378). Z. B. kann „keine Lust“ bedeuten, daß man sich den Anforderungen einer sportlichen Aktivität nicht mehr gewachsen fühlt; daß es kein als adäquat und interessant erscheinendes Angebot gibt; daß die Selbstmotivation zu schwach ausgeprägt ist, um sich sportlich zu aktivieren bzw. eine begonnene sportliche Aktivität aufrechtzuerhalten. Z. B. kann „Zeitmangel“ bedeuten, daß der Beruf, die Ausbildung oder familiäre Aktivitäten in der Termingestaltung Priorität vor sportlicher Aktivität erhalten haben; daß andere Freizeitaktivitäten statt der sportlichen Aktivität ausgeübt werden; daß das Zeitmanagement schwerfällt; daß man sich generell überlastet fühlt. Zusammenfassend ergeben sich zwei Klassen an Argumenten, die zwar einen Ausstieg aus sportlicher Aktivität begründen, jedoch als Überdeckungen oder auch als Rationalisierungen von Ursachen für einen (zeitweiligen) Ausstieg aus sportlicher Aktivität zu bewerten sind:

- Gründe, die den nicht vorhandenen Wunsch, Sport zu treiben, überdecken, vor allem „keine Lust“, „andere Interessen“, „fehlende Motivation“.

- Gründe, die Lebensereignisse und Lebenssituationen überdecken, die zu dem Ausstieg aus der sportlichen Aktivität führten, vor allem „keine Zeit“. Als Ursachen für eine (zeitweilige) Sportabstinenz können zwei weitere Klassen an Argumenten gelten (vgl. auch ALLMER, 1990):
- Gründe, die sich auf den fehlenden Anreiz sportlicher Aktivität sowie auf eine zu schwache Selbstmotivation beziehen.
- Gründe, die sich auf belastende Lebensereignisse und Lebenssituationen beziehen, vor allem im Zusammenhang von Beruf und Familie.

Da vor allem belastende Lebensereignisse und Lebenssituationen für die menschliche Entwicklung eine große Bedeutung haben (vgl. FILIPP, 1981) scheint es lohnend, den Zusammenhang zwischen solchen Ereignissen und den „Bruchstellen von Breitensportkarrieren“ genauer zu untersuchen.

## 1.2. Bedeutsame Lebensereignisse als Ursachen für einen (zeitweiligen) Ausstieg aus sportlicher Aktivität

Ereignisse, die das Passungsgefüge zwischen Individuum und Umwelt beeinflussen, werden als bedeutsame Lebensereignisse bezeichnet. Als Konsequenz einer solchen Beeinflussung wird eine Neugestaltung, zumindest aber eine Überprüfung des Passungsgefüges notwendig (vgl. z. B. FILIPP, BRAUKMANN, 1983). Aus entwicklungspsychologischer Sicht stellen bedeutsame Lebensereignisse „natürliche Interventionen“ dar, die zu einem Wechsel der Lebenslage beitragen (vgl. MONTADA, 1981). Sieht man den Ausstieg aus einer sportlichen Aktivität als Teil einer Neugestaltung des Passungsgefüges von Individuum und Umwelt bzw. als einen Aspekt des Wechsels der Lebenslage, so erhebt sich die Frage, welche Ereignisse die bislang vorhandene Passung des sportlichen Handelns zur Lebenssituation negativ beeinflusst haben bzw. welche Lebensereignisse Auslöser für einen solchen Ausstieg sind. Durch retrospektive Befragungen lassen sich entsprechende Entwicklungsverläufe subjektiv rekonstruieren, wodurch die Bedeutsamkeit spezifischer Lebensereignisse für einen (zeitweiligen) Ausstieg aus sportlicher Aktivität faßbarer wird. Im Rahmen einer Studie zum „Sport ab 50“ (vgl. BREHM, KURZ, 1988) wurde von uns dieser Versuch unternommen.

Methodisch wurden in einem ersten Schritt die in den oben (1.1.) zitierten Studien angeführten Gründe für den Ausstieg aus einer sportlichen Aktivität im Hinblick auf die Benennung von Lebensereignissen ausgewertet. Diese Ereignisse wurden in einem zweiten Schritt – entsprechend dem Vorgehen bei der Erstellung von Ereignislisten – unterscheidbaren Lebensbereichen zugeordnet, die wiederum mit Hilfe vorliegender Ereignislisten ergänzt wurden (vgl. FILIPP, BRAUKMANN, 1983). Es kristallisierten sich vier Lebensbereiche und dreizehn belastende Ereignisse heraus, die vermutlich das Passungsgefüge von sportlichem Handeln und Lebenssituation ungünstig beeinflussen (vgl. Tab. 2). Die Liste mit diesen dreizehn Ereignissen bildete die Antwortvorgabe auf eine Frage nach wichtigen Lebensereignissen, die dazu führten, daß die sportliche Aktivität zwischenzeitlich unterbrochen wurde. Die Frage wurde

von 258 und damit etwa 75% der über fünfzigjährigen Mitglieder eines großen Turnvereins beantwortet. 137 davon waren Männer, 121 Frauen. Von diesen 258 gaben 156 (61%) an, daß es Lebensereignisse gegeben habe, die zu einem zwischenzeitlichen Ausstieg aus der sportlichen Aktivität führten. Insgesamt erfolgten 314 Benennungen.

**Tab. 2: Wichtige Lebensereignisse, die dazu führten, daß eine sportliche Aktivität zwischenzeitlich abgebrochen wurde (Befragung von 258 über fünfzigjährigen Mitgliedern eines Sportvereins)**

Lebensbereich	Lebensereignis	Antworthäufigkeit (von N = 156)		
Berufliche Belastungen	1. Ausbildung (Beginn/Ende)	16 (10%)		
	2. Berufliche Veränderung/Beanspruchung	38 (24%)		
	3. Verlust des Arbeitsplatzes	2 (1%)		
	Familiäre Belastungen	4. Heirat	30 (19%)	
		5. Schwangerschaft/Geburt	51 (33%)	
		6. Veränderung der Lebenssituation des Partners	3 (2%)	
		7. Veränderung der familiären Situation (z. B. Auszug der Kinder)	4 (3%)	
		8. Trennung/Scheidung	1 (0.5%)	
		9. Veränderung der finanziellen Situation	4 (3%)	
		Gesundheitliche Belastungen	10. Beschwerden/Krankheit	39 (25%)
			11. Unfall/Verletzung	15 (10%)
		Spezielle Belastungen der befragten Gruppe	12. Ruhestand	1 (0.5%)
			13. Kriegsereignisse	65 (42%)
	14. Sonstiges		10 (6%)	

Wie Tabelle 2 zeigt, dominiert unter den beruflichen Ereignissen „berufliche Veränderung/Beanspruchung“, wobei dieses Ereignis von Männern signifikant häufiger angeführt wird als von Frauen. Umgekehrt wird unter den familiären Gründen das insgesamt am zweithäufigsten angekreuzte Ereignis „Geburt eines Kindes“ ausschließlich von Frauen als Ausstiegsgrund benannt. „Heirat“ wird von 19% der Befragten als Ausstiegsgrund angeführt, wobei hier kein bedeutsamer Geschlechtsunterschied besteht. Die weiteren

familiären Ereignisse sind nur in Einzelfällen wichtig. Sehr wichtig sind dagegen wieder die gesundheitlichen Belastungen „Krankheit“ und „Unfall/Verletzung“, die von einer Gruppe von 35% als Ausstiegsgrund angeführt werden. Im Hinblick auf die untersuchte Altersgruppe verständlich ist schließlich der am häufigsten genannte Aufgabebegrund „Kriegsereignisse“. Zusammenfassend läßt sich feststellen, daß für die Mehrzahl der Befragten relativ wenige Ereignisse zum zeitweiligen Ausstieg aus einer sportlichen Aktivität führten. Bei der Diskussion um die Bindung an sportliche Aktivität sind insbesondere die berufliche Belastung, die familiäre Eingebundenheit sowie körperliche Probleme (Beschwerden, Krankheit) zu berücksichtigen. Dabei nehmen vermutlich mit zunehmendem Alter die Bereiche „berufliche“ und „familiäre Belastungen“ an Bedeutung ab, der Bereich „gesundheitliche Belastungen“ nimmt dagegen an Bedeutung zu.

In weiteren Untersuchungen sollte auch „Sport“ als Lebensbereich miteinbezogen werden, da sowohl durch die Antworten auf die offen gestellte Frage nach sonstigen Ereignissen als auch durch weitere Fragen im Rahmen der Untersuchung deutlich wurde, daß der Sport selbst Ereignisse enthält, die zu seiner Aufgabe führen (vor allem die ausgeübte sportliche Aktivität wurde zu anstrengend, die ausgeübte sportliche Aktivität machte keinen Spaß mehr). Weitergehend sollten im Rahmen von retrospektiven qualitativen Studien die Bezüge zwischen Ereignis und Ausstieg genauer analysiert werden. D. h., der Prozeß der Neugestaltung des Passungsgefüges von Person und Umwelt durch den Ausstieg aus der sportlichen Aktivität sollte zum Gegenstand der Untersuchung gemacht werden. Auf der Grundlage der bisherigen Ergebnisse bieten sich für diese Neugestaltung des Passungsgefüges zumindest drei Interpretationen an:

- a) Der Ausstieg ist eine Reaktion auf ein Ereignis, das eine sportliche Aktivität unmöglich macht. Hierzu gehören vor allem gesundheitliche Belastungen sowie ein Ereignis wie „Krieg“.
- b) Der Ausstieg ist ein Mittel zur Bewältigung eines belastenden und damit „kritischen“ Lebensereignisses (vgl. FILIPP, 1981). Durch den Ausstieg sollen die Belastung sowie das dadurch induzierte Mißbefinden reduziert werden. Hierzu gehören vor allem berufliche und familiäre Belastungen. Wenn gesundheitliche Belastungen durch einen Ausstieg aus der sportlichen Aktivität (mit)bewältigt werden sollen, so liegt hier vermutlich häufig die Sorge um eine Vergrößerung der gesundheitlichen Probleme durch die sportliche Aktivität zugrunde. Als mögliche Bewältigungstechniken beschreibt ALLMER (in diesem Heft) „Umstrukturierung“ und „Verdrängung“.
- c) Der Ausstieg ist die Konsequenz einer durch das Ereignis bewirkten Veränderung der Handlungsorientierung. Hierzu gehören vor allem Ereignisse aus dem Lebensbereich Sport (z. B. wenn einer Volleyballspielerin klargemacht wird, daß sie für die Mannschaft nicht mehr gut genug ist) sowie aus dem Lebensbereich Familie (z. B. die Beziehungsaufnahme zu einem Partner, der nicht sportlich aktiv ist oder eine solche Aktivität sogar ablehnt). Eine Veränderung der Handlungsorientierung kann dabei bedeuten, daß die sportliche Aktivität ihren bisherigen Anreiz und damit ihre motivationale Bindungskraft



verliert (vgl. ABELE, BREHM, 1990b) oder daß die Intentionsabschirmung nicht mehr ausreichend gelingt, um die Beibehaltung der Intention auch angesichts ablenkender Situationsbedingungen sicherzustellen (vgl. ALLMER, 1990; KUHL, 1983).

Diese Interpretationen verweisen aber – erneut – darauf, daß auch ein bedeutendes Ereignis lediglich eine auslösende Ursache für einen Ausstieg aus sportlicher Aktivität darstellt. Das Bedingungsgefüge eines Ausstiegs ist komplexer, der Prozeß hin zu einem Ausstieg aus sportlicher Aktivität vollzieht sich vermutlich fast immer durch ein Zusammenwirken unterschiedlicher personaler und situativer Faktoren. Zur Entflechtung dieses Bedingungsgefüges bietet sich die Untersuchung des Ausstiegs aus einem Sportkurs an, da hier Aussteiger und Dabeibleiber in derselben sportlichen Handlungssituation erfaßt und verglichen werden können. Diese Situation des Ausstiegs aus einem Sportkurs ist ferner pädagogisch von großem Interesse, da hier am ehesten die Möglichkeit zur Intervention mit dem Ziel einer Bindung an sportliche Aktivität besteht.

## 2. Personale und situative Bedingungen eines Abbruchs – Ursachen für den Ausstieg aus einem Sportkurs

Aussteiger aus laufenden Sportkursen sind die Regel, nicht die Ausnahme. In Zahlen ausgedrückt bedeutet dies, daß in Fitneß- und Gesundheitssportkursen Drop-out-Raten von etwa 50% normal sind. Drop-out-Kurven pendeln sich gewöhnlich in der 12. bis 14. Woche auf einem gleichbleibenden Plateau ein, nach den ersten sechs Monaten brechen nur noch vereinzelt Teilnehmer ab (vgl. DISHMAN, 1987). Besonders hoch sind die Drop-out-Raten in Rehabilitationsprogrammen (OLDRIDGE, 1984).

### 2.1. Vorliegende Ergebnisse zu den Ursachen für den Ausstieg aus einem Sportkurs

Wird die Teilnahme an einem Sportkurs als Prozeß betrachtet, der auf der Transaktion von Person und Umwelt basiert, so ist es naheliegend, potentielle Ursachen für einen Ausstieg in person- und situationsbezogene Faktoren zu trennen. Diese hypothetische Trennung findet sich in den meisten Überblicksreferaten, die sich mit den Themen „Drop-out“ und „Adherence“ in klinischen und außerklinischen Settings beschäftigen, wieder (z. B. DISHMAN, 1982, 1984, 1987; DISHMAN et al., 1985; MARTIN, DUBBERT, 1985; OLDRIDGE, 1984; SHEPHERD, 1988). Als personenbezogene Faktoren gelten dabei biomedizinische und psychologische Variablen, als situationsbezogene Faktoren gelten Variablen, die sich auf den Lebensstil bzw. die Lebensgewohnheiten beziehen, sowie Variablen des Programm-Settings.

Biomedizinische und psychologische Faktoren

Zu Beginn der 80er Jahre entwickelten DISHMAN und GETTMAN (1980) ein „Psychobiologisches Modell“ zur Vorhersage von Dabeibleibern und Aussteigern aus Sportkursen. Dieses Modell setzte sich aus den Faktoren Körperfett, Körpergewicht und Selbstmotivation als entscheidende Vorhersagevariablen zusammen. Selbstmotivation wird dabei definiert als generalisierte, nichtspezifische Beharrungstendenz beim Fehlen extrinsischer Verstärkung. Die Ausprägungen der drei Variablen in Kombination unterschieden in ersten Studien mit etwa 80% Wahrscheinlichkeit Dabeibleiber von Drop-outs (vgl. DISHMAN, GETTMAN, 1980; DISHMAN, ICKES, MORGAN, 1980; DISHMAN, ICKES, 1981; DISHMAN, 1984). Die Dabeibleiber sind demnach im Vergleich zu den Drop-outs magerer, leichter und selbstmotivierter. Eine Überprüfung des Modells durch WARD und MORGAN (1984) erbrachte ähnliche Vorhersageergebnisse für die Teilnahme an Programmen, nicht jedoch für die Prädiktion von Drop-outs.

Weitere Untersuchungsergebnisse zu biomedizinischen Variablen sind widersprüchlich. In einigen Studien mit Koronarpatienten wurden solche mit den höchsten Risiken und solche, die am meisten von sportlicher Aktivität profitieren würden, als die wahrscheinlichsten Aussteiger diagnostiziert (OLDRIDGE, 1979). In anderen Studien zeigte sich kein Zusammenhang zwischen metabolischer Toleranz oder koronarer Symptomatologie und dem Ausstiegsverhalten (BRUCE et al., 1976; OLDRIDGE et al., 1983; WARD, MORGAN, 1984). Nachdem DISHMAN (vgl. 1981a; DISHMAN, GETTMAN, 1980) zunächst annahm, daß sich über die Variablen Körperfett, Körpergewicht und metabolische Kapazität die Teilnahmewahrscheinlichkeit signifikant vorhersagen lasse, kommt derselbe Autor einige Jahre später zu dem Fazit, daß biomedizinische Variablen keinen gleichbleibenden Zusammenhang zum Ausstiegsverhalten zeigen (DISHMAN, 1987, 61; vgl. auch SONSTROEM, 1988, 129–132).

In anderen Untersuchungen wurde versucht, Dabeibleiber und Aussteiger über Persönlichkeitsmerkmale zu differenzieren (BRUNNER, 1969; BLUMEN-THAL et al., 1982). Danach sind Aussteiger um ihre Gesundheit besorgter, depressiver, ängstlicher, sozial introvertierter und zeichnen sich durch eine geringere Ich-Stärke aus. Zu den Variablen Extrovertiertheit versus Introvertiertheit liegen jedoch ebenfalls diskrepante Untersuchungsergebnisse vor (vgl. DISHMAN, 1987).

Schließlich wurden in einer Reihe von Studien auch die sportbezogenen Handlungsorientierungen von Aussteigern mit denen der Dabeibleiber verglichen (DANIELSON, WANZEL, 1977; ROBERTSON, MUTRIE, 1989; THOMPSON, WANZEL, 1980; WANZEL, 1985). Unter anderem zeigte sich dabei:

- Im Hinblick auf die Gesundheitsorientierung bestehen keine Unterschiede zwischen Dabeibleibern und Aussteigern bzw. zwischen regelmäßig sportlich Aktiven und unregelmäßig sportlich Aktiven. Gesundheit wird von diesen Gruppen gleichermaßen als sehr wichtiges Ziel der sportlichen Aktivität bewertet.

– Gravierende Unterschiede bestehen zwischen diesen Gruppen jedoch im Hinblick auf sportspezifische Zielsetzungen (z. B. Verbesserung von Bewegungsfähigkeiten, Vergleich im Wettkampf) sowie im Hinblick auf weitere situativ realisierbare Zielsetzungen (z. B. Spaß haben, Geselligkeit erleben, Neugier befriedigen). Solche Orientierungen wurden durchgehend von Dabeibleibern sowie regelmäßig sportlich Aktiven höher gewichtet als von Aussteigern und unregelmäßig sportlich Aktiven.

#### Lebensstil und Lebensgewohnheiten

Die Frage, ob die bisherige Sportkarriere das Ausstiegsverhalten aus einem Kurs mit determiniert, läßt sich auf der Basis vorliegender Studien nicht entscheiden. Einige Studien konnten z. B. keine Unterschiede zwischen ehemaligen College-Athleten und Nicht-Athleten feststellen (DISHMAN, 1981b; MORGAN, 1981). Andere Studien wiederum kommen zu dem Ergebnis, daß ehemalige Sportler eher aussteigen und mit dem Sporttreiben aufhören als Personen, die in früheren Jahren nie aktiv waren (z. B. MASSIE, SHEPHARD, 1971). Dagegen zeigen die vorliegenden Ergebnisse übereinstimmend, daß die aktuellen Lebensumstände und Lebensgewohnheiten einer Person die Teilnahme an einem Kurs stark beeinflussen (vgl. OLDRIDGE et al., 1978, 1981, 1983). Insbesondere die berufliche Tätigkeit und die wahrgenommene Belastung durch Beruf sowie Familie sind zentrale Prädiktoren für einen Kursausstieg (vgl. auch 1.2.). Die Befähigung zum Zeitmanagement ist in diesem Zusammenhang häufig entscheidend für ein Dabeibleiben oder ein Aussteigen. Weiterhin ist ein generell inaktives Freizeitverhalten eine ungünstige Voraussetzung, ein Kursprogramm durchzuhalten (OLDRIDGE, 1979, 375; OLDRIDGE, 1981, 253; OLDRIDGE, JONES, 1983, 259; FRANKLIN, 1984).

Die Ergebnisse über den Zusammenhang zwischen Rauchen und Übungsteilnahme sind widersprüchlich. Einige Autoren beschreiben den typischen Dropout auch als Raucher (z. B. OLDRIDGE, JONES, 1983, 261). In anderen Untersuchungen ergaben sich keine signifikanten Unterschiede zwischen Rauchern und Nichtrauchern – in beiden Gruppen war das Verhältnis zwischen Aufhören und Weitermachen gleich (z. B. ANDREW et al., 1981).

#### Programm-Setting

Die Aufnahme einer sportlichen Aktivität im Rahmen eines Sportkurses bedeutet für eine Reihe der Teilnehmer den Versuch einer Neuausrichtung ihres Handelns: Sportliche Aktivität soll ein Teil der Lebens- und Handlungsroutinen werden. Eine solche Neuausrichtung gelingt besser, wenn sie sozial unterstützt wird. Soziale Unterstützung ist auch hilfreich bei der erfolgreichen Verarbeitung bzw. Bewältigung von neuen – negativen und positiven – Erfahrungen, wie sie gerade zu Beginn eines Sportkurses vielfältig gemacht werden. Wie die vorliegenden Untersuchungen zeigen, erhöhen soziale Unterstützungsgen außerhalb und innerhalb des Sportkurses die Wahrscheinlichkeit des Dabeibleibens beträchtlich (im Überblick vgl. DISHMAN 1984; DISHMAN et al., 1985, 163f; MARTIN, DUBBERT, 1985, 142/43; WANKEL, 1988, 380/81). Bereits

1970 konnten HEINZELMAN und BAGLEY in einer Untersuchung zeigen, daß Männer dreimal häufiger aus einem Übungsprogramm aussteigen, wenn ihre Ehefrauen gegenüber dieser Aktivität eine negative oder auch nur eine neutrale Einstellung zeigen, im Vergleich zu Männern, deren Ehefrauen positiv eingestellt sind (vgl. ähnlich ANDREW et al., 1981; OLDRIDGE, 1982). In Rehabilitationsgruppen ließ sich feststellen, daß die Anwesenheitsrate von Klienten, die mit ihren gesunden Partnern gemeinsam das Programm besuchen, höher ist als bei jenen, deren Partner nicht teilnehmen (ERLING, OLDRIDGE, 1985). NOLAND (1989) stellte fest, daß sich externe Verstärkung positiv auf die Kursbindung auswirkte. WANKEL (1985) kommt zu dem Ergebnis, daß Dabeibleiber in Sportkursen mehr und intensivere externe und interne Unterstützungen registrieren als Aussteiger.

Im engeren Kursrahmen wirken sich insbesondere die Kursatmosphäre und der Gruppenzusammenhalt positiv auf eine Bindung (vgl. z. B. CARRON et al., 1988) bzw. im negativen Fall als Bedingung für einen Ausstieg (vgl. z. B. ANDREW et al., 1981) aus. Ebenso sind die Unterstützung und eine positive Bewertung des Übungsleiters für Bindung und Ausstieg von Bedeutung (vgl. ANDREW et al., 1981; WANKEL et al., 1985). Der im Hinblick auf eine Bindung erfolgreiche Übungsleiter ist gut trainiert, hoch motiviert, innovativ und enthusiastisch (FRANKLIN, 1988, 249).

Weitere wichtige Ausstiegsfaktoren des Programm-Settings können eine als zu hoch oder zu niedrig, d. h. als negativ bewertete Anstrengung sein (vgl. DISHMAN, 1987), negative oder ausbleibende positive Befindenseffekte (vgl. DISHMAN et al., 1985; WANKEL, 1985) oder auch als unerfüllt gewertete Erwartungen an das Programm (vgl. DANIELSON, WANKEL, 1977; ROBERTSON, MUTRIE, 1989; THOMPSON, WANKEL, 1980).

Letztendlich können auch Faktoren, die sich auf die Kurslokation beziehen, entscheidend für die Teilnahme und Nichtteilnahme sein. Hierzu zählen die Erreichbarkeit der Sportstätte (ANDREW et al., 1981), die Tages- und Jahreszeit des Kursangebotes (MASSIE, SHEPHARD, 1971) und der Zustand der Sportanlage (OLDRIDGE, 1981).

## 2.2. Aussteigerinnen und Dabeibleiberinnen im Vergleich

In der im folgenden beschriebenen Untersuchung wird angenommen, daß sowohl personale als auch situative Bedingungen ausschlaggebend für den Ausstieg aus einem Sportkurs sind und daß sich Aussteigerinnen und Dabeibleiberinnen in ihren Angaben zu solchen Faktoren unterscheiden.

#### Stichprobe

Bei den Versuchspersonen handelt es sich um 35 Teilnehmerinnen aus zwei Gymnastikkursen (Ausgleichsgymnastik, Jazzgymnastik), die in zwei ländlichen Gemeinden durchgeführt wurden. Die Kurse waren über die örtlichen Volkshochschulen ausgeschrieben und hatten eine Laufzeit von 16 bzw. von

10 Wochen, jeweils einmal pro Woche für eine bzw. eineinhalb Stunden. Von den ursprünglich 48 angemeldeten Frauen hörten 25 (52%) im Laufe des Kurses auf, 17 Aussteigerinnen und 18 Dabeibleiberinnen im Alter zwischen 20 und 51 Jahren (Durchschnitt 32 Jahre) wurden befragt.

#### Erhebung

Die Erhebung wurde mit Hilfe eines problemzentrierten Interviews durchgeführt. Bei der Erstellung des Interviewleitfadens wurde von den in den vorliegenden Untersuchungen für einen Abbruch bzw. für eine Bindung als bedeutsam beschriebenen personalen und situativen Faktoren ausgegangen (vgl. 2.1.). Im Rahmen der Ansprache dieser Problembereiche verblieb jedoch Raum, weitere Faktoren als die bislang untersuchten einzubringen. Einige soziodemographische Angaben wurden mittels eines Fragebogens erfaßt. Zur Erfassung der Selbstmotivation wurde eine übersetzte Kurzfassung des Self-Motivation-Inventary (SMI) von DISHMAN, ICKES und MORGAN (1980) eingesetzt.

Aussteigerinnen und Dabeibleiberinnen wurden anhand von Anwesenheitslisten ermittelt. Mit den Aussteigerinnen wurden telefonisch Interviewtermine vereinbart, mit den Dabeibleiberinnen fand diese Absprache am letzten Kurstermin statt. Die Befragung wurde bei den Teilnehmerinnen zu Hause durchgeführt. Die Gespräche wurden aufgezeichnet und wörtlich transkribiert. Die Auswertung der Interviews orientierte sich am Vorgehen der strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse (vgl. MAYRING, 1990). Die folgende Darstellung der Ergebnisse konzentriert sich auf den Vergleich zwischen den Aussteigerinnen und Dabeibleiberinnen im Hinblick auf die für einen Ausstieg besonders relevanten personalen und situativen Faktoren.

#### Biomedizinische und psychologische Faktoren

Von den Faktoren des „Psychobiologischen-Modells“ von DISHMAN wurden von uns die **Selbstmotivation** und das **Gewicht** erhoben, wobei das **Gewicht** nicht gemessen, sondern erfragt wurde. Aussteigerinnen wie Dabeibleiberinnen gaben für sich „Normalgewicht“ an und zeigten eine relativ hohe Selbstmotivation. Als Bedingungen für einen Ausstieg scheiden deshalb sowohl **Gewicht** als auch **Selbstmotivation** in der untersuchten Stichprobe aus. Auch hier zeigte sich also, daß diese beiden Variablen zur Vorhersage eines Ausstiegs keinesfalls ausreichen.

Sowohl Aussteigerinnen als auch Dabeibleiberinnen bewerteten sportliche Aktivität grundsätzlich als sinnvoll. Jedoch bestehen deutliche Unterschiede in spezifischen **Sinnzuschreibungen**: Mehr Dabeibleiberinnen sind von den gesundheitlichen Wirkungen der sportlichen Aktivität überzeugt (54% zu 24%); mehr Dabeibleiberinnen haben den Wunsch, „etwas für ihre Figur tun zu wollen“ (83% zu 70%); mehr Dabeibleiberinnen suchen mit der sportlichen Aktivität auch **Spannung** und **Risiko** (39% zu 23%); und mehr Dabeibleiberinnen ist die **Geselligkeit** im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität wichtig (83% zu 70%). Diese Ergebnisse bestätigen und differenzieren gleichzeitig die

Ergebnisse aus den angeführten amerikanischen Studien. Sie bestätigen auch die Ergebnisse aus allgemeinen Motivuntersuchungen (ABELE, BREHM, 1990b), wonach eine Bindung an eine sportliche Aktivität umso wahrscheinlicher wird, je mehr langfristige Sinnorientierungen (z. B. Gesundheit) durch kurzfristige Sinnorientierungen (z. B. Geselligkeit) überlagert werden und je bedeutsamer die speziellen Sinnorientierungen gleichzeitig bewertet werden.

Einige Faktoren wurden erfragt, die in bisherigen Untersuchungen nicht vorkommen: Sowohl in der Einschätzung des **gesundheitlichen Befindens** als auch in der **Körperzufriedenheit** gibt es keine Unterschiede zwischen den Aussteigerinnen und den Dabeibleiberinnen, beides wird im allgemeinen positiv, bei differenzierender Nachfrage in Details skeptisch beurteilt. Auch die Einschätzung der **körperlichen Leistungsfähigkeit** ist ausgewogen. Jeweils zwei Drittel beider Gruppen schätzen diese als mittelmäßig bis schlecht, der Rest eher als gut ein. Unterschiede bestehen jedoch hinsichtlich der Einschätzung der **körperlichen und seelischen Belastbarkeit** – hier fühlen sich die Aussteigerinnen als deutlich weniger belastbar als die Dabeibleiberinnen.

#### Lebensstil und Lebensgewohnheiten

Die **bisherige Bewegungskarriere** differenziert Aussteigerinnen und Dabeibleiberinnen kaum. Positive und negative Erinnerungen an den Schulsport halten sich in den beiden Gruppen in etwa die Waage, jeweils etwa die Hälfte gehörte irgendwann einmal einem Sportverein an. Fast alle haben ihre sportlichen Aktivitäten irgendwann einmal für einen längeren Zeitraum unterbrochen. Deutliche Unterschiede gibt es dagegen im Hinblick auf die derzeitige sportliche Aktivität: Während 64% der Aussteigerinnen angeben, daß sie nach ihrem Ausstieg aus dem Kurs überhaupt keinen Sport mehr betreiben, sind alle Dabeibleiberinnen neben der Teilnahme an ihrem Sportkurs noch in irgendeiner anderen Form sportlich aktiv.

Sowohl was die **Ausbildung** als auch was die **berufliche Position** der Befragten selbst sowie ihrer Lebenspartner anbelangt, besteht ein Trend, daß die Aussteigerinnen über eine bessere Ausbildung und sie selbst sowie ihre Partner über eine bessere berufliche Position verfügen als die Dabeibleiberinnen.

41% der Aussteigerinnen gegenüber 17% der Dabeibleiberinnen fühlen sich **Belastungen** in Familie und Haushalt ausgesetzt. Weiterhin wird von Aussteigerinnen häufiger beruflicher Streß genannt. Insgesamt geben 94% der Aussteigerinnen an, daß die auftretenden Probleme in Familie, Partnerschaft oder Beruf sich auf ihr Sporttreiben auswirken, sie treiben dann weniger oder gar keinen Sport mehr. Eine solche Reaktion auf auftretende Probleme können sich dagegen lediglich 11% der Dabeibleiberinnen vorstellen. Problematische Ereignisse im Beruf und in der Familie waren auch wesentliche Argumente, die von einem Teil (25%) der Aussteigerinnen als Begründung für die Aufgabe der Teilnahme an dem Kurs angeführt wurden.

30% der Aussteigerinnen, aber nur 11% der Dabeibleiberinnen geben an, daß sie sehr **wenig Freizeit** haben. Im Vergleich zu anderen Freizeitaktivitäten hat



sportliche Aktivität für die Aussteigerinnen einen etwas geringeren Stellenwert als für die Dabeibleiberinnen. Für letztere läßt sich ihre sportliche Aktivität in der Mehrzahl (82%) gut in die **Tagesroutine** einbauen, bei den Aussteigerinnen ist dies lediglich für eine Minderheit (35%) der Fall. Was die Rauchgewohnheiten anbelangt, so rauchen von den Aussteigerinnen 42%, von den Dabeibleiberinnen 28%.

Zusammenfassend bestätigen sich im Hinblick auf Lebensstil und Lebensgewohnheiten die vorliegenden Ergebnisse aus anderen Untersuchungen: Aussteigerinnen räumen ihrer sportlichen Aktivität eher eine niedrige Priorität ein, sie fühlen sich in Familie und Beruf höheren Belastungen ausgesetzt und haben mehr Probleme mit der Zeiteinteilung. Auch die Rauchgewohnheiten scheinen einen gewissen Vorhersagewert für das Ausstiegsverhalten zu haben. Etwas überraschend und kaum zu interpretieren ist der Unterschied im Ausbildungs- und beruflichen Niveau zwischen den Aussteigerinnen und den Dabeibleiberinnen unserer Stichprobe. Schließlich sind die Aussteigerinnen sportlich generell inaktiver, unterscheiden sich in ihrer Bewegungskarriere jedoch nicht von den Dabeibleiberinnen.

#### Programm-Setting

Für den Bereich der wahrgenommenen externen **sozialen Unterstützung** geben zwei Aussteigerinnen an, daß ihre Partner den Besuch des Kurses ablehnen, dies kommt bei den Dabeibleiberinnen nicht vor. 48% der Aussteigerinnen und 44% der Dabeibleiberinnen werden durch gemeinsames Sporttreiben, durch eine positive Einstellung seitens des Partners hinsichtlich ihrer sportlichen Aktivität oder durch verbale Verstärkung in ihren sportlichen Aktivitäten unterstützt. Die restlichen Teilnehmerinnen werden von ihren Partnern weder unterstützt noch gehindert.

Etwas 55% beider Gruppen beurteilen das **Gruppenklima** negativ. Kritikpunkte sind bei den Aussteigerinnen ein geringer Gruppenzusammenhalt und Cliquenbildung, während die Dabeibleiberinnen eher den Teilnehmermschwund beklagen. Fünf der Aussteigerinnen fanden im Kurs keinen Kontakt, dies gilt allerdings auch für drei Dabeibleiberinnen.

Die **Übungsleiterin** wird von allen Frauen hinsichtlich Führungsstil und Persönlichkeit positiv dargestellt. Als hervorzuhebende Eigenschaften werden nette und freundliche Art, persönliches Eingehen auf jeden einzelnen, Aufgeschlossenheit für Kritik und Selbstsicherheit genannt.

Während die überwiegende Mehrheit aller Teilnehmerinnen **Inhalt und Aufbau des Kurses** als positiv beurteilt, gibt es Differenzen hinsichtlich der Bewertung der **Belastungshöhe**. Die Belastung wird von etwas mehr Aussteigerinnen als „zu hoch“ empfunden (48% zu 38%). 60% der Aussteigerinnen gegenüber 39% der Dabeibleiberinnen fühlten sich unmittelbar nach dem Kurs „kaputt“.

82% aller Befragten haben bewußt **physische und psychische Veränderungen** während des Sporttreibens erlebt. Allerdings wird dieses Erleben von den Aussteigerinnen eher negativ beurteilt. Schließlich erfüllte der Kurs für 94%

der Dabeibleiberinnen ihre **Erwartungen**, dies war nur bei 66% der Aussteigerinnen der Fall, d. h., 34% der Aussteigerinnen sahen ihre Erwartungen an den Kurs nicht erfüllt.

Auch die Bewertung der **Kurslokation** fällt bei den Aussteigerinnen grundsätzlich negativer aus, so mußten fünf Aussteigerinnen Unbequemlichkeiten wie lange Anfahrtswege oder hohe Fahrtkosten in Kauf nehmen, und für etwa die Hälfte war der Zeitpunkt des Kurses ungünstig (gegenüber jeweils nur einer Dabeibleiberin).

Auch hier ergibt sich eine Reihe von Bestätigungen vorliegender Untersuchungen: Eine negative Einstellung des Partners zur sportlichen Aktivität erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Ausstiegs drastisch. Eine als hoch empfundene Belastung, ein als negativ empfundenes Gruppenklima, fehlender sozialer Anschluß in der Gruppe, negatives Erleben physischer und psychischer Veränderungen, nicht erfüllte Erwartungen an den Kurs sowie eine ungünstige Kurslokation erhöhen weitgehend die Wahrscheinlichkeit eines Ausstiegs.

#### 2.3. Der Ausstieg aus einem Sportkurs als Prozeß und Ansatzpunkte zur Bindung

Die Untersuchung von Aussteigerinnen und Dabeibleiberinnen im Vergleich bestätigt, daß der Ausstieg aus einem Sportkurs nur in seltenen Fällen an einem Faktor der Person oder der Situation festzumachen ist. Auch wenn letztendlich vielleicht ein Faktor als entscheidender Auslöser für den Ausstieg aus einem Kurs gewertet wird (vgl. 1.), so vollzieht sich dieser Ausstieg doch fast immer als längerfristiger Prozeß im Rahmen eines komplexen personalen und situativen Bedingungsgefüges. Unter Einbeziehung der vorliegenden amerikanischen Studien sind als ungünstige Bedingungen für die Aufrechterhaltung der Teilnahme an einem Kurs herauszustellen:

- Übergewicht und geringe kardiovaskuläre sowie muskuläre Leistungsfähigkeit;
- Wahrnehmung einer hohen alltäglichen Belastung bei gleichzeitigem Gefühl einer geringen Belastbarkeit (hohes Streßerleben);
- geringe Befähigung zum Zeitmanagement;
- Wahrnehmung einer geringen sozialen Unterstützung aus dem Umfeld oder eine Ablehnung der sportlichen Aktivität;
- geringe Selbstmotivation und ein generell inaktives Freizeitverhalten;
- eindimensionale Handlungsorientierung und geringer Anreiz der sportlichen Aktivität;
- Erleben negativer Befindenseffekte beim Sporttreiben;
- negative Bewertung der körperlichen Belastung im Kurs;
- negative Beurteilung des Übungsleiters oder der anderen Kursteilnehmer (Kursatmosphäre);
- negative Bewertung der Kurslokation (räumlich, zeitlich) oder der Sportanlagen.

Zum Verständnis eines Ausstiegs aus einem Sportkurs lassen sich diese Ergebnisse zumindest im Rahmen dreier Annahmen aufeinander beziehen und mit möglichen Ansatzpunkten für eine Bindung verknüpfen:

### 1. Die Streßhypothese:

Aussteiger haben häufig das Gefühl einer geringen Belastbarkeit – u. U. vor dem Hintergrund von körperlichen Problemen wie z. B. Übergewicht, geringe körperliche Leistungsfähigkeit, Beschwerden. Gleichzeitig nehmen sie ihre alltäglichen Belastungen als hoch wahr. Im Sinne des Streßmodells von LAZARUS (1966, 1981) kann eine solche Situation als Bedrohung erlebt werden; dies umso mehr, je weniger diese Bedrohung kontrollierbar erscheint. Einem Ausstieg aus sportlicher Aktivität könnte in einer solchen Situation eine problemlösende Bewältigungsfunktion zukommen, da dieser Ausstieg subjektiv als eine Reduzierung der alltäglichen Belastungen interpretierbar ist und gleichzeitig als punktuelle Kontrolle der Bedrohung bewertet werden kann (vgl. auch 1.2.). Eine andere problemlösende Bewältigung, etwa durch ein effizienteres Zeitmanagement, scheidet häufig aus, da hierzu die personalen oder auch die situativen Voraussetzungen fehlen. Wird die sportliche Aktivität zudem selbst durch negative Befindenseffekte oder durch das Gefühl einer Überbeanspruchung als bedrohlich erlebt, wie dies bei einer Reihe unserer Aussteigerinnen der Fall war, kann einem Ausstieg zusätzlich eine palliative Funktion zukommen, da durch den Ausstieg das täglich erlebte Mißbefinden reduziert wird. Die Vermutung, daß ein Ausstieg aus einem Kurs als Bewältigungsprozeß interpretiert werden kann, wird dadurch erhärtet, daß fast alle Aussteigerinnen unserer Untersuchung ihre Teilnahme an sportlicher Aktivität von Problemen in Beruf, Familie und Partnerschaft abhängig machten. Von den Dabeibleiberinnen kann sich dagegen nur ein Bruchteil vorstellen, daß sie wegen ihrer alltäglichen Belastungen die sportliche Aktivität aufgeben könnten. Eine Integration unserer Ergebnisse im Rahmen des Streßmodells läßt für diese Bindungsfestigkeit zwei Begründungen plausibel erscheinen: Zum einem sind die Dabeibleiberinnen resistenter und routinierter in der Bewältigung alltäglicher Probleme und Belastungen. Sie fühlen sich relativ gut belastbar, nehmen weniger Belastungen in Beruf und Familie wahr und können ihre sportliche Aktivität meist unproblematisch in die Tagesroutine einbauen (positive Fähigkeit zum Zeitmanagement). Allerdings ist es nicht auszuschließen, daß die Dabeibleiberinnen z. T. objektiv geringeren Belastungen ausgesetzt sind als die Aussteigerinnen und daß deshalb ihre Bewältigungsstrategien auch anders aussehen können.

Zum anderen spricht einiges dafür, daß die sportliche Aktivität für die Dabeibleiberinnen problemlösende und palliative Funktionen bei der Bewältigung ihrer alltäglichen Belastungen haben kann. D. h., sportliche Aktivität wird selbst zu einem Bewältigungsmittel von Belastungen, hilft alltägliche Belastungen (z. B. Streß in Beruf oder Familie, Probleme mit dem Körper oder der Gesundheit) zu reduzieren und zu kontrollieren. Die zugesprochene pro-

blem lösende Funktion wird u. a. durch die geäußerte Überzeugung und Erfahrung der Dabeibleiberinnen deutlich, mit Hilfe sportlicher Aktivität positiv auf Körper und Befinden einwirken zu können. Die palliative Funktion reflektiert sich vor allem in der positiven Bewertung der erlebten physischen und psychischen Veränderungen.

Die Wahrscheinlichkeit einer Bindung an sportliche Aktivität läßt sich vor diesem Hintergrund vermutlich deutlich erhöhen, wenn sportliche Aktivität nicht als – zusätzliche – Bedrohung bzw. Belastung empfunden wird, sondern wenn im Gegenteil sportliche Aktivität als problemlösende und emotionale Hilfe bei der Bewältigung von Alltagsbelastungen oder auch von kritischen Lebensereignissen wahrgenommen wird. Der Aufbau einer entsprechenden Überzeugung erfordert positive Erfahrungen mit sportlicher Aktivität. U. a. – das Gefühl einer angenehmen Belastung (hierzu sollte insbesondere zu Beginn eines Kurses ermutigt werden, daß jeder seine Belastung im Kurs selbst entsprechend dosiert);

- das Erkennen von Zusammenhängen zwischen körperlichen Beanspruchungen und positiven Körperveränderungen (z. B. Wirkungen des Stretching);
- die Wahrnehmung einer verbesserten körperlichen Belastbarkeit;
- das Erleben positiver Befindenseffekte;
- Ermutigung durch den Übungsleiter, Einbindung in die Kursgruppe und eine nette Kursatmosphäre.

Weitergehend hilfreich ist der Aufbau allgemeiner Fähigkeiten beim Umgang mit Belastungen, z. B. die Befähigung zu einem effizienten Zeitmanagement.

### 2. Die Motivierungshypothese:

Ein Ausstieg aus sportlichem Handeln legt eine Motivation nahe, die als Antrieb zur Aufrechterhaltung dieses Handelns nicht mehr ausreicht. Die vorliegenden Ergebnisse sprechen dafür, daß die Motivation zur Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität bei Aussteigern zumindest in dreifacher Hinsicht eingeschränkt sein kann, wobei sich diese Einschränkungen bis hin zur Aufgabe der sportlichen Aktivität vermutlich gegenseitig verstärkend beeinflussen:

- a) Aussteiger haben z. T. eine niedrig ausgeprägte Selbstmotivation. Unter dieser Voraussetzung fällt es ihnen generell schwer, aktiv zu werden, besonders dann, wenn ein externer Antrieb fehlt. Solche externen Antriebe sind meist in familiären oder beruflichen Lebenskontexten vorhanden, fehlen jedoch häufig im Kontext von Freizeitaktivitäten, zu denen auch das sportliche Handeln zu zählen ist. Dies könnte erklären, warum die Mehrzahl der Aussteiger(innen) nur in einem geringen Umfang sportlich aktiv ist und warum Aussteiger(innen) zu einem generell inaktiveren Freizeitverhalten tendieren; ebenso, warum es bei vergleichbar geringen Problemen zu einem Ausstieg kommen kann. Ein geringes Durchhaltevermögen in der Folge einer niedrig ausgeprägten Selbstmotivation kann teilweise kompensiert werden

durch eine intensive soziale Unterstützung. Wie die vorliegenden Untersuchungen zeigen, ist soziale Unterstützung außerhalb eines Kurses durch emotional geschätzte Personen sowie auch innerhalb des Kurses durch den Übungsleiter sowie durch die anderen Teilnehmer ein guter Ansatzpunkt, die Wahrscheinlichkeit des Dabeibleibens zu erhöhen.

b) Die sportliche Handlungsorientierung von Aussteiger(innen) ist mehr zweck- als situationsorientiert und die Valenz der einzelnen Orientierung ist niedriger als bei den Dabeibleibern (innen). Zielsetzungen sportlichen Handelns bzw. Sinnschreibungen zur sportlichen Aktivität können entsprechend ihrer motivationalen Orientierung in Zweckanreize und Situationsanreize differenziert werden. Erstere beziehen sich auf mehr oder weniger langfristig erreichbare Handlungsziele der sportlichen Aktivität (z. B. Gesundheit, gute Figur), letztere beziehen sich auf die Tätigkeit der sportlichen Aktivität selbst (z. B. Anstrengung, Spannung). Die Wahrscheinlichkeit des Dabeibleibens bei sportlicher Aktivität steigt, je höher die Valenz der einzelnen Anreize ist und je breiter die Anreize „gestreut“ sind, dies insbesondere, wenn Zweckanreize durch unterschiedliche Situationsanreize ergänzt werden (vgl. ABELLE, BREHM, 1990b; grundlegend RHEINBERG, 1989). Einer Veränderung der ungünstigen Handlungsorientierung stehen bei den Aussteigern (innen) häufig negative Erfahrungen mit der sportlichen Aktivität gegenüber (z. B. häufiger Mißbefindens- als Wohlbefindenseffekte, keine Kontakte mit anderen Teilnehmern); weitergehend vermutlich auch eine geringere Fähigkeit oder auch ein geringeres Wollen zur Intentionsabschirmung (vgl. KUHL, 1983), so daß Intentionen außerhalb der sportlichen Aktivität für sie schnell bedeutsamer werden können und damit als Handlungsanreize jene der sportlichen Aktivität überlagern.

c) Aussteiger sehen ihre Erwartungen an die sportliche Aktivität oder an einen Sportkurs häufig nicht erfüllt. Erfüllte Erwartungen sind aber eine wichtige Voraussetzung zur Erhöhung der Valenz von Zielsetzungen oder Sinnschreibungen und damit zur Verbesserung der Anreizqualität sportlichen Handelns. Dementsprechend ist die Erfüllung von Erwartungen ein wichtiger Prädiktor für das Dabeibleiben und damit für eine Bindung an sportliche Aktivität (vgl. THOMPSON, WANKEL, 1980). Unerfüllte Erwartungen sind zumeist eine Folge unrealistischer Zielsetzungen (z. B. schlanker werden) oder von Zielsetzungen, die sich nur schwer im Handeln realisieren lassen (z. B. einen guten Freund finden). Erwartungen werden nur dann erfüllbar, wenn sie sich von der eigenen Situation ausgehend auf realistische, d. h. durch das Handeln erreichbare Ziele beziehen (vgl. PAHMEIER, BREHM, 1990). Zusammenfassend ergeben sich aus der Motivierungshypothese mehrere Ansatzpunkte zur Bindung an sportliche Aktivität. Günstig für eine Bindung ist u. a.:

- soziale Unterstützung bei der Kursteilnahme (z. B. Freund/Freundin, mit dem/der der Kurs besucht wird);
- soziale Unterstützung im Kurs (Übungsleiter, andere Teilnehmer);
- Assoziation sportlicher Aktivität mit überwiegend positiven Emotionen;
- Erweiterung der Handlungsorientierung (Sinnschreibungen);

- Modifizierung oder Relativierung unrealistischer Erwartungen, Aufbau einer erreichbaren Erwartungshaltung.

### 3. Die Emotionshypothese

Die Wahrscheinlichkeit für den Ausstieg aus einem Sportkurs steigt, wenn einzelne Rahmenbedingungen der Kursgestaltung negativ erlebt werden und wenn es nicht gelingt, die sportliche Aktivität selbst mit positiven Emotionen zu verbinden. Zu den Rahmenbedingungen der Kursgestaltung, die für Aussteigen oder Bindung entscheidend sein können, gehören die Person und das Verhalten des Übungsleiters, die anderen Teilnehmer und deren Verhalten, der Zustand der Sportanlagen und der sanitären Einrichtungen. Positive Emotionen können mit sportlicher Aktivität insbesondere dann verbunden werden, wenn sich mit der sportlichen Aktivität Mißbefinden reduziert und Wohlbefinden erhöht.

Für die Richtigkeit der Emotionshypothese sprechen über die angeführten Ergebnisse zum Ausstieg aus bzw. zur Bindung an sportliche Aktivität hinaus allgemeinere Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen Emotionen und Handlungen (vgl. z. B. WEINER, 1985). Auch Ergebnisse aus der Gesundheitsforschung sind hier anführbar, etwa daß das eher emotional gesteuerte Risikoverhalten zumeist stabiler ist als das eher kognitiv gesteuerte Gesundheitsverhalten (vgl. z. B. FUCHS u. a., 1989). Jeder Versuch einer Bindung von Kursteilnehmern an sportliche Aktivität sollte deshalb auch auf die Emotionalität der Kursteilnehmer abzielen. Einerseits über möglichst attraktive Rahmenbedingungen der Kursdurchführung, dies bedeutet u. a.:

- einen kompetenten, gut trainierten, hoch motivierten, innovativen und enthusiastischen Übungsleiter;
- Anknüpfungspunkte für Kommunikation und Möglichkeiten für Kontakte;
- gut ausgestattete, funktionale, saubere und freundlich wirkende Räumlichkeiten für Sport, Hygiene und Kommunikation.

Andererseits durch die Induzierung möglichst günstiger Befindenseffekte, dies bedeutet u. a.:

- eine flexible und abwechslungsreiche Kursgestaltung;
- eine als angenehm erlebte Belastung;
- eine häufige Rhythmisierung der Bewegungen (z. B. durch die Verwendung von Musik);
- Wahrnehmungsmöglichkeiten positiver Körper-, Fähigkeits- und Fertigkeitenveränderungen (vgl. ABELLE, BREHM, GALL, 1990; BELISLE, 1987; DISHMAN, 1987, 64-66; WANKEL, 1986, 280/81).

## Literaturnachweis

- ABELE, A.; BREHM, W.: Teilnehmer(innen) an Fitnesskursen. Ein Beitrag zur Analyse der Sportpartizipation im Erwachsenenalter. Beitrag in diesem Heft (1990a).
- ABELE, A.; BREHM, W.: Gesundheit als Anreiz für freizeitsportliche Aktivitäten im Erwachsenenalter? In: Arbeitsgemeinschaft Sportpsychologie (Hrsg.): Der Beitrag der Sportpsychologie zur Zielbestimmung einer modernen Erziehung und Ausbildung im Sport. Köln (1990b).
- ABELE, A.; BREHM, W.; GALL, Th.: Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In: Abele, A.; Becker, P.: Wohlbefinden. Weinheim (1990).
- AGRICOLA, S.: Bewegungsorientierte Freizeitaktivität-Freizeitsport-Freizeitangebot Sport. In: Deutsche Gesellschaft für Freizeit (Hrsg.): Freizeit, Sport, Bewegung. Erkrath (1987), 4-67.
- ALLMER, H.: Sportliche Inaktivität im Alter: Eine Analyse individueller Begründungen. In: Zeitschrift für Gerontologie 19, (1986), 384-388.
- ALLMER, H.: Sportliches Handeln im Alter - Individuelle Begründungen für Mitmachen und Verzicht; Beitrag in diesem Heft (1990).
- ANDREW et al.: Reasons for drop-out from exercise programs in post-coronary patients. In: *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 13 (1981), 3, 164-168.
- BACHLEITNER, R.: Sport, nein danke! In: Sportpädagogik, 13 (1989), 2, 7-12.
- BÄSSLER, R.: Freizeit und Sport in Österreich. Wien (1989).
- BÄSSLER, R.: Quantitative oder qualitative Sozialforschung in den Sportwissenschaften. Wien (1987).
- BELISLE, M.: Improving Adherence to Physical Activity. In: *Health Psychology*, 6 (1987), 159 bis 172.
- BLUMENTHAL, J. A.; WILLIAMS, R. S.; WALLACE, A. G.; WILLIAMS, R. B.; NEEDLES, Th.: Physiological and psychological variables predict compliance to prescribed exercise therapy in patients recovering from myocardial infarction. In: *Psychosomatic Medicine*, 44 (1982), 519-527.
- BREHM, W., KURZ, D.: Sport ab 50. Bielefelder Beiträge zur Sportwissenschaft, Bd. 5, Bielefeld (1988).
- BRETTSCHEIDER, W. D.; BRÄUTIGAM, M.: Sport im Alltag von Jugendlichen. Projektabschlussbericht, Paderborn (1989).
- BRUCE, E.; FREDERICK, R.; BRUCE, R. A.; FISHER, L. D.: Comparison of active participants and drop-outs in Capri Cardiopulmonary rehabilitation programs. In: *The American Journal of Cardiology*, 37 (1976), 53-60.
- BRUNNER, B. C.: Personality and motivating factors influencing adult participation in vigorous physical activity. In: *Research Quarterly*, 4 (1969), 464-469.
- CARRON, A. V.; WIDMEYER, W. N.; BRAWLEY, L. R.: Group cohesion and individual adherence to physical activity. In: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (1988), 127-138.
- DANIELSON, R. P.; WANZEL, R. S.: Exercise objectives of fitness program drop-outs. In: LANDERS, O. M.; CHRISTINA, R. W. (Eds.): *Psychology of Motor Behavior and Sport*. Illinois (1977), 310-320.
- DISHMAN, R. K.: Prediction of adherence to habitual physical activity. In: NAGLE, F. J.; MONTTOYE, H. J. (Eds.): *Exercise in Health and Disease*. Springfield (1981a), 259-276.
- DISHMAN, R. K.: Biological influences on exercise adherence. In: *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52 (1981b), 143-159.
- DISHMAN, R. K.: Compliance/Adherence in health-related exercise. In: *Health Psychology*, 1 (1982), 237-267.
- DISHMAN, R. K.: Motivation and exercise adherence. In: SILVA, J. M.; WEINBERG R. S. (Eds.): *Psychological Foundations of Sport*. Illinois (1984).
- DISHMAN, R. K.: Exercise adherence and habitual physical activity. In: MORGAN, W.; GOLDSTON, S. (Eds.): *Exercise and Mental Health*. Washington (1987), 57-83.
- DISHMAN, R. K. (ed.): *Exercise adherence*. Champaign (1988).
- DISHMAN, R. K.; GETTMAN, L. R.: Psychological influences on exercise adherence. In: *Journal of Sport Psychology*, 2 (1980), 295-310.
- DISHMAN, R. K.; ICKES, W.; MORGAN, P.: Self-motivation and adherence to habitual physical activity. In: *Journal of Applied Social Psychology*, 10 (1980), 115-132.

- DISHMAN, R. K.; SALLIS, J. F.; ORENSTEIN, D. R.: The Determinants of Physical Activity and Exercise. In: *Public Health Reports* 100 (1985), 185-171.
- DSB: Miteinander aktiv 1987-1990. Frankfurt (1986).
- ERLING, J.; OLDRIDGE, N.: Effect of a spousal support program on compliance with cardiac rehabilitation. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17 (1985), 284.
- FILIPP, S. H. (Hrsg.): Kritische Lebensereignisse. München (1981), 198-229.
- FILIPP, S. H.; BRAUKMANN, W.: Methoden der Erfassung bedeutsamer Lebensereignisse. In: *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 15 (1983), 234-263.
- FORSA-Umfrage in: Stern, (1986), H. 48, 195-200 (Sportliche Aktivität und Fitness).
- FRANKLIN, B.: Exercise program compliance: improvement strategies. In: STORBIK, J.; JORDAN, H.; WILSON, D. (Eds.): *Obesity: Practical approaches to treatment* (1984).
- FRANKLIN, B. A.: Program factors that influence exercise adherence: practical adherence skills for the clinical staff. In: DISHMAN, R. H.: *Exercise Adherence*. Illinois (1988), 237-258.
- FUGHS, R.; HAHN, A.; JERUSALEM, M.; LEPIN, A.; MITTAG, W.; SCHWARZER, R.: Auf dem Weg zu einer sozialkognitiven Theorie des Gesundheitsverhaltens. Arbeitsberichte des Instituts für Psychologie der FU Berlin, Nr. 11, Februar 1989.
- HEINZELMANN, F.; BAGLEY, R. W.: Response to physical activity programs and their effects on health behavior. In: *Public Health Reports*, 85 (1970), 905-911.
- KÖPPE, G.; WARSITZ, K.: Sportabstänze bei Jugendlichen. Köln (1989).
- KUHL, J.: Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle. Berlin (1983).
- LAZARUS, R. S.: Psychological stress and the coping process. New York (1966).
- LAZARUS, R. S.: Stress und Stressbewältigung - ein Paradigma. In: FILIPP, S. H. (Hrsg.): *Kritische Lebensereignisse*. München (1981), 198-229.
- MARTIN, J. E.; DUBBERT, P. M.: Adherence to exercise. In: *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 13 (1985), 131-167.
- MASSIE, J. F.; SHEPHARD, R. J.: Physiological and psychological effects of training - a comparison of individual and gymnasium programs, with a characterization of the exercise "drop-out". In: *Medicine and Science in Sports*, 3 (1971), 110-117.
- MAYRING, Ph.: Einführung in die qualitative Sozialforschung. München (1990).
- MONTADA, L.: Kritische Lebensereignisse im Brennpunkt: Eine Entwicklungsaufgabe für die Entwicklungspsychologie. In: FILIPP, S.-H.: *Kritische Lebensereignisse*. München (1981), 168-189.
- NOLAND, M. P.: The effects of self-monitoring and reinforcement on exercise adherence. In: *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60 (1989), 216-224.
- NORDEN, G.: Wie verbreitet ist der Aktivismus? Methodische Probleme bei der Messung des Umfangs, der Frequenz und Intensität der Sportausübung. In: LÜ-LE 42 (1988), 6, 126-132.
- MORGAN, W. P.: Psychological benefits of physical activity. In: NAGLE, F. J.; MONTTOYE, H. J. (Eds.): *Exercise in health and disease*. Springfield (1981), 299-315.
- OLDRIDGE, N. B.: Compliance of post myocardial infarction patients to exercise programs. In: *Medicine and Science in Sports*, 2, (1979), 373-379.
- OLDRIDGE, N. B.: Drop-out and potential compliance - improving strategies in exercise rehabilitation. In: NAGLE, F. J.; MONTTOYE, H. J. (Eds.): *Exercise in Health and Disease*. Springfield (1981), 250-259.
- OLDRIDGE, N.: Compliance and exercise in primary and secondary prevention of coronary heart disease: a review. In: *Preventive Medicine*, 11 (1982), 56-70.
- OLDRIDGE, N. B.: Adherence to adult exercise fitness programs. In: MATARAZZO, J. D.; WEISS, S. M. (Eds.): *Behavioral Health*. New York (1984), 467-487.
- OLDRIDGE, N. B.: Compliance and drop-out in cardiac exercise rehabilitation. In: *Journal of Cardiac Rehabilitation*, 4 (1984), 160-177.
- OLDRIDGE, N. B.; JONES, N. L.: Contracting as a strategy to reduce drop-out in exercise rehabilitation. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 13 (1981), 125-126.
- OLDRIDGE, N. B.; JONES, N. L.: Improving patient compliance in cardiac exercise rehabilitation: effects of written agreement and self-monitoring. In: *Journal of Cardiac Rehabilitation*, 3 (1983), 257-267.
- OLDRIDGE, N. B.; DONNER, A.; BUCH, C. W. et al.: Predictive indices for drop-outs: The Ontario exercise heart collaborative study experience. In: *American Journal of Cardiology*, 51 (1983), 1, 70-74.

- OLDRIDGE, N. B.; WICKS, J. R.; HANLEY, C.; SUTTON, J. R.; JONES, N. L.: Noncompliance in an exercise rehabilitation program for men who have suffered a myocardial infarction. In: Canadian Medical Association Journal, 118 (1978), 361-364.
- OPASCHOWSKI, H. W.: Sport in der Freizeit. Hamburg (1987).
- PAHMEIER, I.; BREHM, W.: Teilnehmererwartungen an ein beschwerdeorientiertes Sportprogramm. In: LUTTER, H.; THOMAS, A. (Hrsg.): Der Beitrag der Sportpsychologie zur Zielbestimmung einer modernen Erziehung und Ausbildung im Sport. Köln 1990.
- RHEINBERG, F.: Zweck und Tätigkeit. Göttingen (1989).
- ROBERTSON, J.; MUTRIE, N.: Factors in adherence to exercise. In: Physical Education Review, 12 (1989), 138-148.
- SACK, H. G.: Die Fluktuation Jugendlicher in Sportvereinen. Schriftenreihe „Berichte und Analysen“. H. 63 u. 64 der Deutschen Sportjugend. Frankfurt (1980).
- SHEPHARD, R. J.: Exercise adherence in corporate settings: personal traits and program barriers. In: DISHMAN R. K. (Ed.): Exercise Adherence, Illinois (1988), 305-319.
- SINGER, R.: Wie attraktiv ist der Vereinssport für die heutige Jugend? In: DIGEL, H. (Hrsg.): Sport im Verein und im Verband. Schorndorf (1988), 200-218.
- SONSTROEM, R. J.: Psychological models. In: DISHMAN, R. K. (Ed.): Exercise Adherence. Illinois (1988), 125-155.
- THOMPSON, D. E.; WANKEL, L. M.: The effects of perceived activity choice upon frequency of exercise behavior. In: Journal of Applied Social Psychology, 10 (1980), 436-443.
- WANKEL, L. M.: Personal and situational factors affecting exercise involvement: the importance of enjoyment. In: Research Quarterly for Exercise and Sport, 56 (1985), 275-282.
- WANKEL, L. M.: Exercise adherence and leisure activity. In: DISHMAN, R. K. (Ed.): Exercise Adherence. Champaign (1988), 369-396.
- WANKEL, L. M.; YARDLEY, J. F.; GRAHAM, J.: The effects of motivational interventions upon the exercise adherence of high and low self-motivated adults. In: Canadian Journal of Applied Sport Science, 10 (1985), 147-156.
- WARD, A.; MORGAN, W. P.: Adherence patterns of healthy man and woman enrolled in an adult exercise program. In: Journal Cardiac Rehabilitation (1984), 4, 143-152.
- WEINER, B.: An attributional theory of motivation and emotion. Berlin (1986).

HENNING ALLMER

# Sportliches Handeln im Alter

## - individuelle Begründungen für Mitmachen und Verzichten

### 1. Motivationspsychologische Grundfragen

Wenn jemand an einem Seniorensportkurs teilnimmt, handelt es sich nicht um bloßes Agieren, sondern um eine Aktivität, die auf bestimmte, subjektiv erstrebenswerte Zustände ausgerichtet ist. Beispielsweise kann sich der Teilnehmer eines Seniorensportkurses erhoffen, aus seiner sozialen Isolierung herauszukommen oder etwas für seine Gesundheit zu tun. Für das Sporttreiben im Alter ist daraus zu folgern: Man treibt Sport, um erstrebenswerte Intentionen zu verwirklichen. Vor diesem Hintergrund ergibt sich für die vorliegende Arbeit die erste Fragestellung:

*Welche Intentionen verfolgen ältere Menschen (Senioren) mit der sportlichen Aktivität?*

Die Auffassung, daß Sporttreiben der Intentionserrealisierung dient, verweist auf einen weiteren Aspekt: Sporttreiben wird als Mittel eingesetzt, um erstrebenswerte Intentionen zu verwirklichen. Auf den ersten Blick mutet dieser Sachverhalt als Selbstverständlichkeit an, bei genauerem Hinsehen wird aber ein bedeutsamer Aspekt des Sporttreibens offenbar. Wenn jemand bestimmte Intentionen als erstrebenswert ansieht, stellt sich für ihn die Frage, wie er die Intentionen am besten realisieren könnte, da in der Regel mehrere Möglichkeiten bestehen, die zur Intentionserrealisierung eingesetzt werden können. Fällt diese Entscheidung zugunsten der sportlichen Aktivität aus, kann gefolgert werden, daß die sportliche Aktivität als geeignetes Mittel beurteilt wird, einen intendierten Zustand (z. B. sich erholt fühlen) zu erreichen. Auf die sportliche Aktivität wird verzichtet, wenn von der sportlichen Aktivität keine erfolgrei-