

- 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-

che Intensionsverwirklichung erwartet wird. Diese Überlegungen führen zur zweiten Fragestellung:

Warum wird die sportliche Aktivität von älteren Menschen nicht als Mittel zur Intensionsverwirklichung gewählt?

Ein weiterer motivationspsychologischer Sachverhalt ist darin zu sehen, daß die sportliche Aktivität bzw. Inaktivität in der Regel kein dauerhafter Zustand ist. Vielmehr kann sich der individuelle Bezug zur sportlichen Tätigkeit im Lebensverlauf ändern. Daraus ist zu folgern, daß sich die aktuelle Sportaktivität bzw. Sportinaktivität nur unter Berücksichtigung der bisherigen, sportbezogenen Entwicklung verständlich machen läßt. Diese entwicklungspsychologische Perspektive, durch die die Breitensportkarriere und deren Bruchstellen (vgl. BREHM & PAHMEIER in diesem Band) in den Blick genommen wird, wirft die dritte Fragestellung der vorliegenden Arbeit auf:

Wie sportaktiv sind ältere Menschen in ihrem Leben gewesen?

Ein letztes motivationspsychologisches Grundproblem besteht darin, daß begonnene Tätigkeiten nicht fortgesetzt, sondern abgebrochen werden. In diesem Fall wurde die Intensionsverwirklichung nicht – wie vorgenommen – durchgeführt, sondern vorzeitig beendet. Dieses als „drop-out“ bekannte Phänomen verweist auf die vierte Fragestellung:

Warum werden sportliche Aktivitäten nicht beibehalten, sondern abgebrochen?

Zur Beantwortung der einzelnen motivationspsychologischen Grundfragen werden jeweils theoretische Grundlegungen vorgenommen und die vorliegenden Untersuchungsbefunde darauf bezogen aufbereitet und bewertet. Vorrangig wird mit der Auseinandersetzung die Intention verfolgt, ein differenziertes, aber trotzdem handhabbares Analysegeraster der sportlichen Aktivität bzw. Inaktivität im Alter zu erstellen, das dem komplexen Bedingungsgefüge gerecht wird und die Ableitung von grundsätzlichen Ansatzstellen für Interventionsmaßnahmen im Seniorensport erlaubt.

2. Welche Intentionen verfolgen ältere Menschen mit der sportlichen Aktivität?

Stellt man älteren Menschen (60 Jahre und älter) die Frage, was sie mit der sportlichen Aktivität beabsichtigen, sind typische Antworten: „Ich will etwas für meine Gesundheit tun“, „um noch fit zu bleiben“, „um mit anderen Menschen zusammen zu sein“, „Sport gibt mir ein stärkeres Selbstwertgefühl“, „daß man irgend etwas zu tun hat“, „damit mein Leben wieder einen Sinn bekommt“. Wenn jemand Sport treibt, handelt es sich also nicht um bloßes Agieren, sondern um eine Aktivität, die auf bestimmte, subjektiv erstrebenswerte Zustände gerichtet ist. Solche subjektiv erstrebenswerten Zustände werden den Intentionen genannt, die durch Handeln verwirklicht werden sollen. Intentionen sind – so gesehen – noch nicht realisierte Handlungsorientierungen

gen. Vor diesem Hintergrund ergibt sich für die Analyse der sportlichen Aktivität von älteren Menschen die Fragestellung: *Welche Intentionen verfolgen ältere Menschen mit der sportlichen Aktivität?*

Die Vielzahl der sportbezogenen Intentionen läßt sich unter strukturellem Gesichtspunkt drei unterschiedlichen, aufeinander bezogenen Intentionsebenen zuordnen. Es sind dies die Ziel-, Zweck- und Sinnenebene (vgl. NITTSCH, 1986). Was ist unter dieser Differenzierung der sportbezogenen Intentionen zu verstehen? Zur Erläuterung wird als Beispiel die Teilnahme an einem Seniorensportkurs gewählt. Die der Teilnahme zugrundeliegenden Intentionen lassen sich durch drei Fragen konkretisieren und verständlich machen:

1. Welches Ergebnis will der Teilnehmer an dem Seniorensportkurs unmittelbar erreichen?

Auf diese Frage könnte er z. B. antworten, daß es für ihn wichtig ist, seine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern („Ich möchte beweglicher und gelenkiger werden“). Die Teilnahme an dem Sportkurs wird in diesem Fall durch ein antizipiertes Ergebnis geleitet, das zum Ziel einer Handlung wird (Zielbezug des Handelns).

2. Welchen Effekt strebt der Teilnehmer mit dem antizipierten Ergebnis an? Eine denkbare Antwort des Teilnehmers könnte sein, daß er sich von der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit verspricht, die Alltagsbewegungen wieder leichter bewältigen zu können. Mit dem Handlungsergebnis (Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit) werden wünschenswerte Effekte angestrebt, die allerdings nicht notwendigerweise auftreten müssen. Mit der Frage nach den angestrebten Effekten werden Intentionen in den Blick genommen, die den Zweck des Handelns ausmachen (Zweckbezug des Handelns).

3. Welche Werte stehen hinter der Teilnahme an einem Seniorensportkurs? Von dem Teilnehmer könnte die Frage beispielsweise mit dem Hinweis auf den gesellschaftlichen Grundwert „selbständige Lebensbewältigung“ beantwortet werden, in den die gewünschte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und die erfolgreiche Bewältigung der Alltagsbewegung „eingebettet“ sind. Mit der Antwort werden übergeordnete, subjektiv als verbindlich erlebte gesellschaftliche Werte und Normen herausgestellt, mit denen der Sinn des Handelns begründet wird (Sinnbezug des Handelns).

Die einzelnen Fragen könnten den Eindruck erwecken, daß mit dem Ziel-, Zweck- und Sinnbezug einer sportlichen Handlung unabhängige Intentionsebenen gemeint sind. Dies ist nicht der Fall, da die mit einer Handlung verbundenen Intentionen auf allen drei Ebenen repräsentiert sein können. Sportliches Handeln ist somit zielgerichtet, zweckbestimmt und sinngeliebt. Untersuchungen, in denen die Intentionen (Motive) sporttreibender älterer Menschen erhoben wurden, liefern eine breite Intentionspalette (vgl. zusammenfassend SINGER, 1981; ALLMER, 1982; BREHM, 1987). Zu nennen sind: Gesundheit, Wohlbefinden, Geselligkeit, Kontakt, Ausgleich, Abwechslung, Leistung, Anstrengung, Freude an der Bewegung, Spaß, Strukturierung des Tagesablaufs, Selbstbestätigung. Übereinstimmender Befund ist, daß bei älteren Sporttreibenden – in der Regel unabhängig von Geschlecht, Dauer, Inten-

sität und Art der sportlichen Aktivität – gesundheitsbezogene Intentionen im Vordergrund stehen. Die herausragende Stellung der Gesundheitsintention verliert aber an Bedeutung, wenn man die allgemeine hohe soziale Erwünschtheit von Gesundheit in Rechnung stellt und berücksichtigt wird, daß Gesundheit zur propagierten Zielsetzung von Sportprogrammen für ältere Menschen gehört.

Ebenso einheitlich wird die Feststellung getroffen, daß leistungsbezogene Intentionen (z. B. besser sein wollen als andere, eigene Leistung steigern wollen) für ältere Menschen von untergeordneter Bedeutung sind. Es ist aber nicht auszuschließen, daß ältere Menschen leistungsbezogene Intentionen haben, die sie sich aber nicht – zumindest nicht im Fragebogen – eingestehen wollen. Für diese Annahme spricht, daß Teilnehmer an einem Seniorensportkurs sich, offensichtlich mehr als beabsichtigt, mit anderen gemessen haben sowie den anderen gezeigt haben, was sie noch können (vgl. ALLMER et al., 1989). Möglicherweise sind durch das Sportprogramm geweckte Leistungsorientierungen von den Teilnehmern akzeptiert worden.

Weniger einheitlich sind die Aussagen zu den übrigen Intentionen, da sich die Untersuchungen in der Anzahl der abgefragten Intentionen unterscheiden und bedeutsame Einflußgrößen nicht in vergleichbarer Weise berücksichtigt wurden wie:

a) *Sportlerfahrung*: So unterscheidet NEUMANN (1978) ältere Menschen danach, ob sie kontinuierlich sportlich tätig waren (Sportler), sie die sportliche Tätigkeit nach einer längeren Unterbrechung wieder aufgenommen haben (ehemalige Sportler) oder sie sich erstmals – nach der Schulzeit – der sportlichen Tätigkeit zuwenden (Nichtsportler). Eine entsprechende Gruppierung älterer Sporttreibender ist bereits von KRACHT (1966) vorgeschlagen worden. Bei gleicher Vorrangstellung gesundheitlicher Gründe für alle Personengruppen ergaben sich folgende gruppenspezifischen Unterschiede: Die Wiederaufnahme bzw. der Neubeginn der sportlichen Tätigkeit wird in stärkerem Maße mit Ausgleich von beruflichem Streß und dem Bedürfnis nach zwischenmenschlichem Kontakt begründet als das kontinuierliche Sporttreiben, das bevorzugt auf Freude an der Bewegung – was auch immer darunter gefaßt wird – zurückgeführt wird (MEUSEL et al., 1980, S. 29). Für sportlerfahrene Ältere scheint „Entspannung und Wohlfühlen“ eine gewichtigere Bedeutung zu haben als für weniger Sportlerfahrene (vgl. BREHM, 1987).

b) *Art der sportlichen Aktivität*: Erste Untersuchungsbefunde deuten darauf hin, daß für die gewählten sportlichen Aktivitäten unterschiedliche Intentionen genannt werden. So war den Teilnehmern von Seniorentanzgruppen (Volkstanz, Standardtanz) die kommunikative Funktion des Sporttreibens („nette Leute kennenlernen“) von größerer Wichtigkeit im Vergleich zu Gymnastikkurs- und Volkslaufteilnehmern, bei denen gesundheitsbezogene Intentionen im Vordergrund standen (vgl. BREHM, 1986). Unterschiede bestehen aber nicht nur zwischen verschiedenen Sportarten, sondern auch innerhalb einer Sportart, denn in Abhängigkeit von den Zielen und Inhalten von Gymnastikkursen (Funktions-, Wasser- und rhythmische Gymnastik) ergeben sich unterschiedliche Intensionsprofile (vgl. HÖFLICH, 1989). Die sportartspezifischen

schen Intentionausprägungen stützen die Sichtweise, daß ältere Menschen Kursangebote danach auswählen, ob sie die Verwirklichung der individuell bedeutsamen Intentionen ermöglichen. Die *Entscheidung für eine spezielle sportliche Aktivität impliziert die Passung zwischen erstrebenswerten Intentionen und angenommener Intentionsverwirklichung* (Selbstselektionseffekt nach BREHM, 1986, 13).

c) *Organisationsform des Sporttreibens*: Inzwischen nehmen die Sportangebote sehr unterschiedlicher Institutionen (wie Verein, VHS, Landessportbund, Fitneß-Studios) für ältere Menschen beträchtlich zu. Es liegen aber bisher kaum Untersuchungen zur Frage vor, ob sich ältere Menschen, die im Verein oder außerhalb des Vereins Sport treiben, in den sportbezogenen Intentionen unterscheiden und wie sie die Wahl der Sportorganisationsformen begründen. Für die Wirksamkeit der DSB-Kampagne „Im Verein ist Sport am schönsten!“ sowie die Bemühungen von kommerziellen Sportanbietern ist die Beantwortung der Frage aber von zentraler Bedeutung. Die Entscheidung, eine bestimmte Sportorganisationsform zu bevorzugen, wird wesentlich von dem *subjektiven Modell*, das ältere Menschen von der Sportorganisation haben, getragen.

Bewertet man den Informationswert der vorliegenden Untersuchungen, ist festzustellen, daß dieser zu den Intentionen älterer Menschen in der Regel allerdings äußerst bescheiden ist, da vorwiegend einzelne Intentionen analysiert werden. Auf diese Weise wird nicht dem Sachverhalt Rechnung getragen, daß mit der sportlichen Tätigkeit die Verwirklichung mehrerer Intentionen angezielt werden kann. So kann mit der Teilnahme an einem Senioren-Gymnastikkurs beabsichtigt sein, die Beweglichkeit zu verbessern, Freude an der Bewegung zu erleben und nette Leute kennenzulernen. Diese einzelnen Intentionen können für den Teilnehmer mehr oder weniger gleich hohe oder klar abgrenzbare Bedeutungen (Valenzen) haben. Allgemein formuliert ergibt sich: *Sportliche Aktivitäten sind in der Regel an mehreren Intentionen ausgerichtet, die unterschiedliche Valenzen aufweisen.*

Auf dieser Grundlage reicht das Abfragen einzelner Intentionen nicht aus, um die „Wozu-Frage“ des Sporttreibens im Alter fundiert beantworten zu können. Vielmehr müssen die *individuellen Kombinationen* der einzelnen Intentionen (Konfiguration der Intentionen) erfaßt werden, die bisher geringe wissenschaftliche Beachtung gefunden haben (vgl. SINGER, 1981; HEITMANN, 1986; BREHM, 1986). Sie sagen mehr darüber aus, welchen Ziel-, Zweck- und Sinnbezug die sportliche Aktivität für den einzelnen hat und wie stark er mit der Sporttätigkeit verwurzelt ist. So gesehen ist kontinuierliches Sporttreiben wahrscheinlicher, wenn einerseits mehrere gleich bedeutsame Intentionen verwirklicht werden sollen, als wenn ausschließlich eine bedeutsame Intention handlungswirksam ist (bei erfolgloser Intentionsrealisierung ist in diesem Fall die Gefahr des Aussteigens am größten). Andererseits ist längerfristiges Sporttreiben zu erwarten, wenn Intentionen nicht ausschließlich auf der Zielebene (z. B. „körperlich fit zu werden“) angesiedelt, sondern eingebettet in überge-

ordnete Sinnbezüge formuliert sind (z. B. Sporttreiben als Lebenssinn, als Möglichkeit der Selbstverwirklichung).

Zur differenzierten Beantwortung der „Wozu-Frage“ ist weiterhin erforderlich, eine Unterscheidung zwischen präventiven und kompensatorischen Intentionen vorzunehmen. *Präventive* Intentionen sind darauf gerichtet, gegebenenfalls als zufriedenstellend eingeschätzte Zustände auch weiterhin als erstrebenswert zu betrachten und durch Handeln zu stabilisieren. *Kompensatorische* Intentionen liegen vor, wenn aktuell gegebene Zustände noch nicht oder nicht mehr als zufriedenstellend bewertet werden und durch Handeln zu modifizieren sind. Zur Begründung des (Wieder-)Beginns mit der sportlichen Tätigkeit ziehen ältere Menschen (60 Jahre und älter) in erster Linie kompensatorische Intentionen heran (vgl. ALLMER, 1982). Sie begründen nämlich den Beginn mit der sportlichen Tätigkeit folgendermaßen:

1. Eine Voraussetzung für die Zuwendung zur sportlichen Tätigkeit ist die subjektive Feststellung von nicht (mehr) tolerierbaren physischen und psychischen Veränderungen. Solche Veränderungen drücken sich vor allem darin aus, daß bisher bewältigte Anforderungen entweder einen wesentlich höheren Aufwand erfordern oder überhaupt nicht mehr zu erfüllen sind. Das Nachlassen der körperlichen Beweglichkeit, die abnehmende Elastizität, die erschwerte Bewältigung von Alltagsbewegungen und die damit verbundene Beeinträchtigung des physischen Wohlbefindens sind wichtige wahrgenommene Veränderungen.

2. Wahrgenommene Veränderungen (die ältere Menschen veranlassen, mit der sportlichen Tätigkeit zu beginnen), können weiterhin im sozialen Bereich liegen. Aufgrund der bisherigen beruflichen und familiären Verpflichtungen waren genügend Kontaktmöglichkeiten gegeben, die das Erleben von Zugehörigkeit und sozialer Integration vermittelten und das Anschlußbedürfnis in angemessener Weise befriedigten. Mit beruflichen oder familiären Veränderungen tritt meistens Kontaktverlust ein, den es auszugleichen gilt. Eine Möglichkeit wird in der Zuwendung zur sportlichen Tätigkeit gesehen.

3. Schließlich werden von älteren Menschen Veränderungen genannt, die sich auf die Strukturierung des Tages- und Wochenablaufs beziehen, die durch die bisherigen Tätigkeiten garantiert war. Das Aufgeben dieser Tätigkeiten bedeutet häufig Verlust der Gegliedertheit des Zeitablaufs (vgl. LEHR, 1974, S. 245) und momentane oder langanhaltende Desorientierung. Mit der Zuwendung zur sportlichen Tätigkeit wird „Aufrechterhaltung von Kontinuierlichkeit“ (BERNDT, 1977, S. 414) verknüpft, so daß zeitlich festgelegte und organisierte Sportgruppen bevorzugt aufgesucht werden. Sie garantieren die zeitliche Strukturierung und erfordern zukunftsbezogene Planungen. Sport fungiert für ältere Menschen als „rhythmisierender Faktor“ (LEHR, 1978, S. 245). Demgegenüber werden präventive Intentionen seltener genannt. Die Nennungen beziehen sich ausschließlich darauf, körperlichen und Bewegungsbeeinträchtigungen vorzubeugen (wie z. B. „körperlich leistungsfähig bleiben“, „beweglich und gelenkig bleiben“, „fit bleiben“).

3. Welche Begründungen geben ältere Menschen für die sportliche Inaktivität

Den vorliegenden Untersuchungen zum Sport im Seniorenalter sind nur vereinzelt Informationen zur sportlichen Inaktivität älterer Menschen zu entnehmen, da dieser Forschungsfrage bisher nicht in systematischer Weise empirisch nachgegangen wurde (vgl. ALLMER, 1986). Die Befunde vermitteln das Bild, daß dem Einstieg in die sportliche Aktivität insbesondere die fehlende Zeit, das fortgeschrittene Alter, die gesundheitlichen Beeinträchtigungen und zu hohe Anforderungen im Wege stehen (vgl. BAUSENWEIN & HOFFMANN, 1965; JÜTTING, 1976; MEUSEL et al., 1980; PIOTROWSKA, 1986). Da die Begründungen der sportlichen Inaktivität in ausgesprochen undifferenzierter Form und selten theoriegeleitet erhoben wurden, stellt sich die Frage, ob es sich bei diesen Angaben nicht vielmehr um vordergründige und in gewisser Hinsicht verständliche Rechtfertigungsversuche älterer Menschen handelt, hinter denen sich die eigentlichen handlungsbestimmenden „Wahrheiten“ verbergen. Offen bleibt z. B., ob das rationale Argument „fehlende Zeit“ nicht als Deckmantel für die nichteingestandene Bequemlichkeit älterer Menschen fungiert und das Argument „fortgeschrittenes Alter“ nicht letztlich vorgeschoben wird, „um ein Bündel sich gegenseitig noch weiter blockierender Hinderungsgründe verschweigen zu können, wie Trägheit, Sich-gehen-Lassen, Hemmungen, Unvermögen, kleine Beschwerden, Angst vor vermeintlicher Fehleinschätzung, Spießertum“ (RIEDER, 1977, S. 126).

Mehr Einblick in die Entscheidung, nicht sportlich aktiv zu sein, ist zweifelsohne zu gewinnen, wenn man davon ausgeht, daß die sportliche Inaktivität das Ergebnis eines subjektiven Bewertungsprozesses ist. Danach lassen sich auf der Grundlage der Interviewdaten von sportinaktiven Senioren (vgl. ALLMER, 1986) zwei Hauptbegründungen unterscheiden (vgl. Abb. 1):

1. Der Wunsch, Sport zu treiben, ist nicht ausgeprägt

Der Wunsch, Sport zu treiben, kann aus folgenden Gründen fehlen:

a) *Notwendigkeit zum (sportbezogenen) Handeln ist nicht gegeben*
Aus der Feststellung, daß Handlungen durch Intentionen auf der Ziel-, Zweck- und Sinnenebene geleitet werden, ist zu folgern, daß im Falle fehlender Intentionen auf sportliches Handeln verzichtet wird. Es werden keine physischen und psychosozialen Beeinträchtigungen erlebt, die es unter Umständen durch sportliche Aktivität auszugleichen gilt. Die aktuellen Lebensbedingungen werden als zufriedenstellend eingeschätzt, so daß (noch) keine Notwendigkeit zum sportbezogenen Handeln besteht. Wer z. B. seinen aktuellen Gesundheitszustand als zufriedenstellend wahrnimmt, wird sich auch nicht veranlaßt sehen, etwas für die Gesundheit tun zu wollen oder zu müssen („Wozu soll ich Sport treiben, wenn ich mich noch gesund fühle?“). Entsprechendes gilt für bewegungs- und sozialbezogene Intentionen. Auf die sportliche Tätigkeit wird dann verzichtet, wenn die berufliche Tätigkeit oder Frei-

zeitbeschäftigung (z. B. Rasenmähen) genügend Bewegungsmöglichkeiten bietet („Ich habe genügend Bewegung“) oder genügend Kontaktmöglichkeiten gegeben sind, die das Erleben von Zugehörigkeit und sozialer Integration vermitteln.

Notwendigkeit zum sportbezogenen Handeln ist weiterhin nicht gegeben, wenn die zur Verfügung stehende Freizeit nach dem individuellen Interessenprofil ausgestaltet werden kann. Da aber nicht alle Interessen verwirklicht werden können, müssen Entscheidungen gefällt werden, die zum Verzicht auf andere, weniger wichtige Interessen führen. Sportliche Inaktivität bedeutet dann, daß anderen Tätigkeiten als der sportlichen Tätigkeit der Vorzug gegeben wurde.

b) Psychophysische Veränderungen sind nicht kontrollierbar

In diesem Fall wird auf (sportbezogenes) Handeln verzichtet, weil die Überzeugung besteht, daß gegen aktuell gegebene, psychophysische Beeinträchtigungen „nichts getan werden kann“. Dies ist der Fall, wenn die mit dem Alter einhergehenden Veränderungen als „typische Alterserscheinungen“ interpretiert und demzufolge toleriert werden („Mit dem Alter läßt nun mal die Beweglichkeit nach“). Diese Toleranz beruht vor allem auf der Überzeugung, daß die wahrgenommenen altersbedingten Veränderungen auf unvermeidbare, biologisch vorherbestimmte Abbauprozesse zurückführbar sind (vgl. Defizitmodell der Entwicklung) und durch eigenes Handeln nicht beeinflusst werden können (vgl. subjektives Gefühl der Unveränderlichkeit nach LEHR, 1981, S. 103).

Angesichts der Nichtkontrollierbarkeit ist verständlich, daß von älteren Menschen keine Verantwortlichkeit für die eingetretenen psychophysischen Veränderungen erlebt, sondern eine resignative Reaktionstendenz, „nichts mehr dagegen machen zu können“, entwickelt wird. Diese fatalistische Überzeugung mündet in Inaktivität und begünstigt die Entstehung defizitärer Zustände. Jegliche Aktivität wird gemieden, da wünschenswerte Effekte nicht zu erzielen sind. Das Fatale an dieser Überzeugung ist, daß die so „gerechtfertigte“ Inaktivität Abbauprozesse eher fördert, die ihrerseits Bewegungslust und ein negatives Körperimage nach sich ziehen – ein kaum zu durchbrechender Teufelskreis. „Insofern wäre auch im sportlichen Bereich gegen das Defizitmodell, gegen das verbreitete einseitige Stereotyp anzugehen, das Alter und Nicht-mehr-Können verbindet und als eine generell reduzierende Variable auffaßt“ (SCHMIDT, 1977, S. 191).

2. Der Wunsch, Sport zu treiben, ist nicht realisierbar

Der Begründung, daß die sportliche Aktivität für ältere Menschen kein geeignetes Mittel darstellt, um erstrebenswerte Intentionen zu verwirklichen, liegt die Bewertung der sportlichen Tätigkeit hinsichtlich des erforderlichen Aufwandes sowie der antizipierten positiven und/oder negativen Effekte zugrunde. Die sportliche Tätigkeit erscheint – trotz gegebenem Wunsch, Sport zu treiben – als ungeeignetes Mittel, da ihre Aufwand-Effekt-Relation

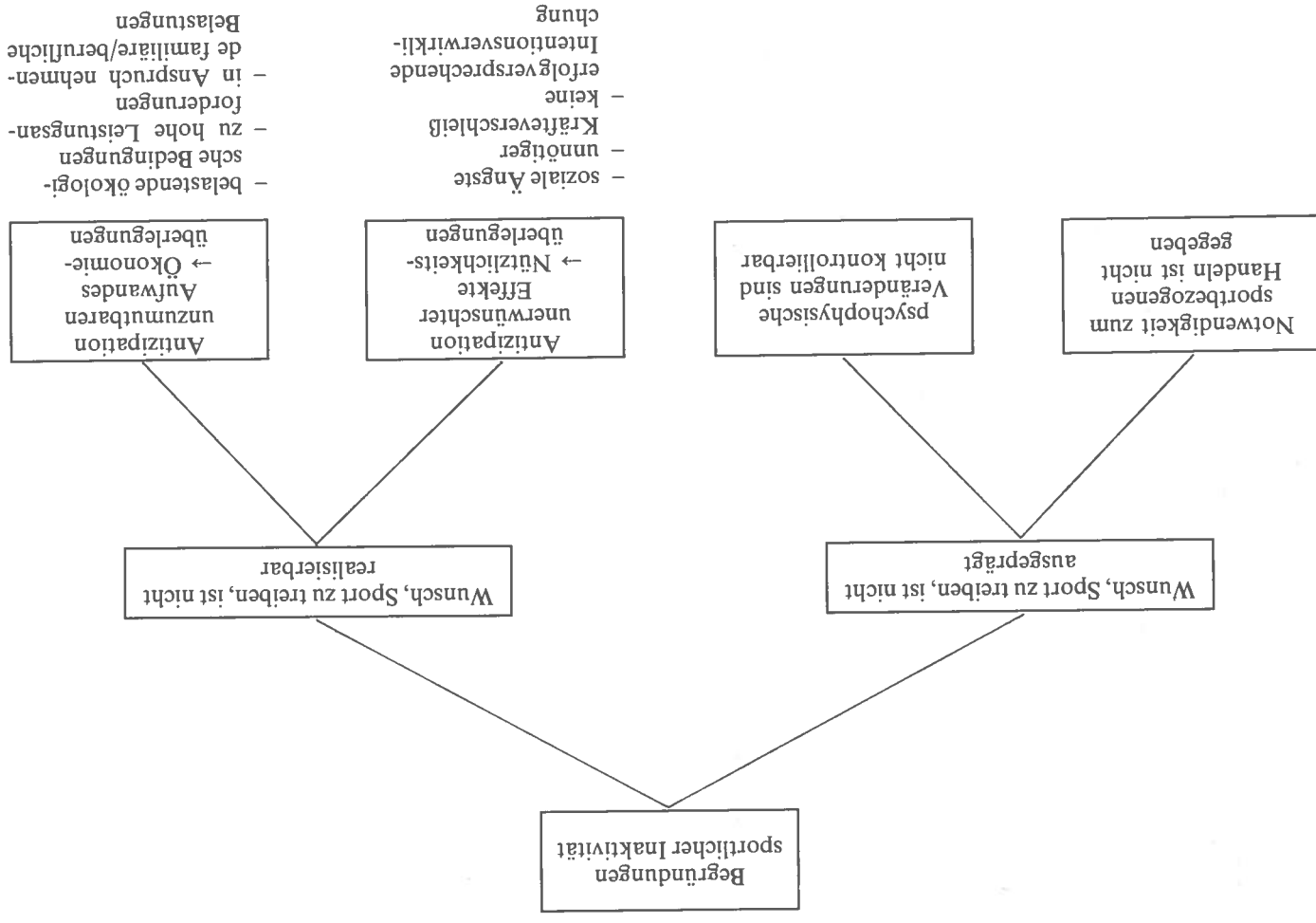


Abb. 1: Individuelle Begründungen sportlicher Inaktivität im Alter.

als ungünstig beurteilt wird (vgl. hierzu die „Motivations-Barriere-Theorie“ von LEHR, 1979, 1981 sowie MCGUIRE et al., 1986; CRAWFORD & GODBAY, 1987; JACKSON, 1988).

Eine ungünstige Aufwand-Effekt-Relation liegt in zweifacher Hinsicht vor: Erstens, wenn mit der sportlichen Tätigkeit mehr unerwünschte als erwünschte Effekte antizipiert werden. In diesem Fall wird aufgrund von *Nützlichkeitsüberlegungen* auf die sportliche Aktivität verzichtet („Das schadet mehr, als es mir nützt“). Unter *Nützlichkeitsüberlegungen* ergeben sich folgende Einzelbegründungen für die sportliche Inaktivität im Alter (vgl. ALLMER, 1986):

- a) *Der sportlichen Aktivität stehen soziale Ängste entgegen.* Für die organisiert angebotene sportliche Tätigkeit ist typisch, daß sie in Gruppen erfolgt. Wird das Zusammentreffen und Zusammensein mit anderen als konflikthaft erlebt, ergeben sich unüberwindbare soziale Hemmungen und Ängste, die einer freudvollen sportlichen Aktivität entgegenstehen. Bedeutsam sind folgende Formen sozialer Ängste:
 - *Angst vor sozialem Kontakt:* Ältere Menschen berichten, daß sie Scheu und Hemmungen haben, Kontakt zu einer unbekanntem Gruppe und zu fremden Menschen aufzunehmen. Sie fühlen sich nicht in der Lage, allein zu einer Sportgruppe zu gehen. Sie befürchten, sich in der neuen Umgebung nicht zurechtzufinden oder von der Gruppe nicht genügend akzeptiert oder sogar abgewiesen zu werden (vgl. BAUMANN & SCHAEER, 1988).
 - *Angst vor körperlicher Bloßstellung:* Hierzu gehören Hemmungen der älteren Menschen, sich anderen gegenüber oder in der Öffentlichkeit in Sportkleidung zu präsentieren. Die Hemmungen spiegeln ein negatives Körper selbstbild und die damit verbundenen Befürchtungen, von der sozialen Umwelt verspottet zu werden, wider.
 - *Angst vor sozialer Mißbilligung:* Sportinaktive ältere Menschen sind der Auffassung, daß Sporttreiben keine sozial erwünschte Tätigkeit für ältere Menschen darstellt („Das ist doch nichts für mich“, BREHM & KURZ, 1988, S. 13). Es wird argumentiert, daß Sporttreiben ein Privileg der Jugend ist und man sich selbst zu alt zum Sporttreiben fühle. Der so begründete Verzicht auf die sportliche Tätigkeit bedeutet letztlich Anpassung an die Erwartungen der sozialen Umwelt. Man unterläßt Dinge selbst dann, wenn sie den eigenen Intentionen entsprechen, weil sie belächelt, nicht toleriert werden und keine „altersgemäßen“ Verhaltensweisen darstellen („In deinem Alter tut man das nicht mehr“). „So ist also offensichtlich das Bild des Alters und das, was man für alte Menschen als angemessene Tätigkeit ansieht, ... eine Barriere, die dem aktiven Sporttreiben entgegensteht“ (KLEIN, 1981, S. 34)

Daß Fremderwartungen insbesondere für ältere Menschen zur Belastung werden können, betont LEHR (1974, S. 252):

„Älterwerden wird für den einzelnen oft nur deswegen eine Belastung, weil damit die Gesellschaft bestimmte Verhaltenserwartungen an einen stellt; Verhaltenserwartungen, die häufig nicht an der Realität und auch nicht immer an den gesundheitlichen Notwendigkeiten, sondern an traditionellen, oft stereo-

typen Vorstellungen orientiert sind und gerade dadurch eine Anpassung des Älterwerdens erschweren.“

b) *Durch die sportliche Aktivität werden Kräfte unnötig verbraucht.* In diesem Fall argumentieren ältere Menschen damit, daß sportliche Aktivitäten mehr schaden als nützen. Im Alter sollten vielmehr „Ruhigstellung“ und „Schonung“ oberstes Prinzip sein, wie dies auch der – Inaktivität assoziierte – Begriff „Ruhestand“ nahelegt. Vor diesem Hintergrund erleben ältere Menschen Abneigung, sich anzustrengen. Da Sporttreiben mit Leistung und Anstrengung gleichgesetzt wird, verzichten ältere Menschen demzufolge auf die sportliche Aktivität (vgl. STEINER, 1979).

Zieht man einschlägige psychologische Untersuchungsbefunde heran, erweitert sich diese – auch in der Psychologie diskutierten – „Abnützungs- und Verschleißtheorien“ (vgl. BISCHOF, 1969) aber nicht als generell haltbar. Auch neuere Untersuchungsbefunde zur sportlichen Tätigkeit im Alter widerlegen die Schonungstheorie. MEUSEL et al. (1980, S. 59) kommen zu der Schlußfolgerung: „Es ist ein weitverbreiteter Irrtum und Fehler, sich vom täglichen Streß durch Ruhe und körperliche Inaktivität erholen zu wollen.“

c) *Von der sportlichen Aktivität wird die Intensionsverwirklichung nicht erwartet.* Dieses Argument bedeutet, daß ältere Menschen sportlich inaktiv sind, weil sie in der sportlichen Aktivität kein erfolgversprechendes Mittel zur Verwirklichung einer bestimmten Intention sehen. Übereinstimmend bewerten ältere Menschen (älter als 55 Jahre) zwar die sportliche Tätigkeit als eine gute Möglichkeit zur Gesunderhaltung, die Instrumentalität der sportlichen Tätigkeit für andere Intentionen (z. B. Kontaktfindung, physische und psychische Erholung, Tagesablaufstrukturierung) wird aber individuell sehr unterschiedlich beurteilt (vgl. ALLMER, 1988). Für sozialbezogene Intentionen bedeutet dies z. B., daß die Zuwendung zur sportlichen Tätigkeit nur eine von mehreren gleich wirkungsvollen Handlungsalternativen ist, um sozialen Kontakt und Geselligkeit zu finden. Sie wird dann nicht gewählt, wenn von einer anderen Handlungsalternative eine erfolgversprechendere Verwirklichung der sozialbezogenen Intentionen erwartet wird.

Zweitens ist die Aufwand-Effekt-Relation ungünstig, wenn *unzumutbarer Aufwand* erforderlich ist, um einen erstrebenswerten Effekt zu erzielen. Die Zuwendung zur sportlichen Tätigkeit bleibt aus, weil *Ökonomieüberlegungen* dagegen sprechen („Der Aufwand ist mir die Sache nicht wert“). Wichtig ist dabei, daß es sich um subjektive Bewertungsprozesse handelt, da eine Person den erforderlichen Aufwand als zumutbar betrachten kann und bereit ist, Opfer zu erbringen, während eine andere den gleichen Aufwand als nicht vertretbar ansieht. Unzumutbarer Aufwand wird in folgenden Einzelbegründungen deutlich (vgl. ALLMER, 1986):

a) *Die ökologischen Bedingungen der sportlichen Aktivität sind zu belastend.* Unter belastenden ökologischen Bedingungen werden jene Barrieren gefaßt, die überwinden werden müssen, um überhaupt Sport treiben zu können. Eine unüberwindbare Barriere bezieht sich auf die Erreichbarkeit der Sportstätten. Beklagt wird von älteren Menschen, daß angemessene Sportangebote in unmittelbarer Nähe nicht zur Verfügung stehen, so daß beträchtliche Weg-

strecken zurückgelegt werden müßten, um sportlich aktiv sein zu können. Entsprechendes gilt auch für die ungünstigen Kurstermine (z. B. in der Mittagszeit). Bedenkt man, daß für die sportlich Aktiven vergleichbare (ungünstige) ökologische Bedingungen gegeben sind, wird deutlich, daß enormer Aufwand eingesetzt wird und beträchtliche Hürden genommen werden, um etwas für die Gesundheit tun zu können oder Kontakt und Geselligkeit zu finden.

b) *Die sportliche Aktivität ist zu anstrengend.* In diesem Fall glauben ältere Menschen, den gesetzten Anforderungen nicht (mehr) genügen zu können, da die zur Erfüllung der Anforderungen notwendigen körperlichen Fähigkeiten als zu gering eingeschätzt werden („Das kann ich gar nicht schaffen“, BREHM & KURZ, 1988, S. 13). Auf die sportliche Tätigkeit wird verzichtet, um Überforderungen zu vermeiden, auch wenn der Wunsch besteht, sportlich aktiv zu sein.

c) *Familiäre und berufliche Belastungen stehen der sportlichen Aktivität entgegen.* Wenn eine Person mit Anforderungen mehrerer Tätigkeitsbereiche (z. B. Familie, Beruf, Sport) konfrontiert wird, kann sie aus zeitlichen und kapazitiven Gründen erhebliche Realisierungsprobleme erleben. Mehreren Herren gleichzeitig und in zufriedenstellender Weise zu dienen, dazu reichen die zur Verfügung stehende Zeit und Kraft in der Regel aber nicht aus. Durch die familiären, häuslichen oder beruflichen Anforderungen werden in der Regel soviel Zeit und Kraft in Anspruch genommen, daß für sportliche Aktivitäten entweder kein Platz vorhanden ist oder die Kräfte fehlen. Um sich durch sportliche Aktivitäten nicht zu überfordern, wird entweder grundsätzlich oder zwischenzeitlich auf Sporttreiben verzichtet (vgl. Abschnitt 3). Zusammengefaßt ist festzustellen (vgl. Abb. 1), daß ältere Menschen, die gern Sport treiben würden, in der sportlichen Tätigkeit deshalb kein geeignetes Mittel zur Intentionsrealisierung sehen, weil

- der sportlichen Aktivität soziale Ängste entgegenstehen;
- durch die sportliche Aktivität unnötig Kräfte verbraucht werden;
- von der sportlichen Aktivität die Intentionsverwirklichung nicht erwartet wird;
- die ökologischen Bedingungen der sportlichen Aktivität unzumutbaren Aufwand erfordern;
- die sportliche Aktivität zu anstrengend ist;
- familiäre und berufliche Belastungen der sportlichen Aktivität entgegenstehen.

Die Analyse der Einzelbegründungen für die sportliche Inaktivität älterer Menschen macht deutlich, daß ältere Menschen sehr unterschiedliche Begründungen für das sportliche Inaktivsein angeben können. In einer Befragung von 64 Männern und Frauen (älter als 60 Jahre), die aus einem Kartensatz von 20 Einzelbegründungen die für sie zutreffenden herausuchen sollten, wurden den Einzelbegründungen „Meine beruflichen und familiären Verpflichtungen nehmen mich voll in Anspruch“, „Ich habe Bedenken, wegen meines Gesundheitszustandes Sport zu treiben“ und „Ich habe genug Bewegung im Tagesablauf“ am häufigsten zugestimmt, während belastende ökolo-

gische Bedingungen („Ich habe keine Möglichkeit, in unmittelbarer Nähe Sport zu treiben“) und soziale Ängste („Ich habe Angst, mich blamieren zu können, da ich unsportlich bin“, „Sport treiben ist ein Privileg der Jugend und nichts für mein Alter“ und „Ich habe Hemmungen, mich anderen in Sportkleidung zu zeigen“) selten als Begründungen der sportlichen Inaktivität gewählt wurden.

Die Kartenlegemethode macht darüber hinaus deutlich, daß ältere Menschen nicht nur eine, sondern in der Regel mehrere Begründungen für die sportliche Inaktivität angeben (im Durchschnitt vier Begründungen). Daraus ist zu folgern, daß es nicht ausreicht, die prozentuale Verteilung von Einzelbegründungen zu erfassen, sondern es ist erforderlich, das Forschungsinteresse in verstärktem Maße auf die Analyse der individuellen *Begründungsmuster* zu richten. Zu diesem Zweck sollten in der genannten Untersuchung die älteren Sportinaktiven die ausgewählten Einzelbegründungen nach ihrer Wichtigkeit strukturieren. Die Analyse der Matrix aller Einzelbegründungen gibt folgendes Bild:

1. Von einigen Befragten (14%) wird ausschließlich eine Begründung genannt. Zu den Einzelbegründungen gehören: „Andere Hobbies sind mir wichtiger als Sport“, „Sport treiben ist ein Privileg der Jugend und nichts für mein Alter“, „Mein Arzt hat mir aus gesundheitlichen Gründen abgeraten, Sport zu treiben“, „Meine beruflichen und familiären Verpflichtungen nehmen mich voll in Anspruch“, „Ich habe Bedenken wegen meines Gesundheitszustandes, Sport zu treiben“ und „Ich habe genug Bewegung im Tagesablauf“.

2. Aus formaler Sicht kommen zwei individuelle Begründungsmuster am häufigsten vor:

a) *Vertikale Struktur:* In diesem Fall werden die gewählten Begründungen der sportlichen Inaktivität individuell unterschiedlich gewichtet, d. h., es gibt eine Rangfolge wichtiger und weniger wichtiger Begründungen. Die wichtigste Begründung in dieser Rangstruktur ist in den meisten Fällen „Meine beruflichen und familiären Verpflichtungen nehmen mich voll in Anspruch“.

b) *Horizontale Struktur:* Dieses Begründungsmuster ist dadurch gekennzeichnet, daß mehrere (bis zu drei) Einzelbegründungen als gleichwertig eingeschätzt werden, d. h. gleichrangige Gewichtungen aufweisen. Zu den gleichrangigen Begründungen gehören: „Mein Arzt hat mir aus gesundheitlichen Gründen abgeraten, Sport zu treiben“, „Ich habe Bedenken wegen meines Gesundheitszustandes, Sport zu treiben“ und „Meine körperlichen Beschwerden lassen sich durch Sporttreiben nicht beheben“.

3. Der in der vertikalen Struktur wichtigsten Begründung („Meine beruflichen und familiären Verpflichtungen nehmen mich voll in Anspruch“) sind als zweitwichtigste Begründungen folgende Einzelbegründungen untergeordnet: „Ich kann mich nicht überwinden, Sport zu treiben“, „Ich habe genug Bewegung im Tagesablauf“ oder „Ich habe auch ohne Sport genug Bekannte und Freunde“. Diese Begründungsmuster lassen erkennen, daß einerseits die Inanspruchnahme durch familiäre und berufliche Verpflichtungen sportliche Aktivitäten nicht zuläßt, daß andererseits aber auch keine Notwendigkeit und Dringlichkeit zum sportlichen Handeln besteht, da weder bewegungsbezogene

noch sozialbezogene Beeinträchtigungen erlebt werden. Ganz offensichtlich ist der Wunsch, Sport zu treiben, noch nicht in genügendem Maße ausgeprägt. Dieser wird möglicherweise erst dann entstehen, wenn sich die noch günstigen Bedingungen (genügend Bewegung und Sozialkontakte) in nicht tolerierbarer Weise verschlechtern.

4. Das aus gleich wichtigen Einzelbegründungen bestehende individuelle Begründungsmuster repräsentiert grundsätzliche gesundheitliche Bedenken. Aufgrund des aktuellen Gesundheitszustandes werden Bedenken – gestützt vom Arzturnteil – entwickelt, die der sportlichen Aktivität entgegenstehen. In Verbindung mit der Auffassung, daß die gegebenen körperlichen Beschwerden (auch) durch Sport nicht zu beheben sind, ist zu folgern, daß die Bedenken wohl weniger auf mögliche gesundheitliche Beeinträchtigungen durch die sportliche Tätigkeit oder die angemessene Nichtbewältigbarkeit der sportlichen Leistungsanforderungen gerichtet sind, sondern vielmehr die *Unveränderbarkeit des körperlichen Gesundheitszustandes durch sportliche Aktivität* zum Ausdruck bringen.

5. Neben diesen beiden Typen von Begründungsmustern gibt es nur für den Einzelfall zutreffende, *individuumspezifische* Begründungsmuster sehr unterschiedlicher inhaltlicher Ausprägung.

Angesichts der individuellen Begründungsmuster wird schnell einsichtig, daß allgemeinorientierte sowie einseitig orientierte Aufklärungskampagnen und Motivierungsversuche wenig aussichtsreich sind, um ältere Menschen zu sportlicher Aktivität zu bewegen. Es macht nämlich einen Unterschied aus, ob die sportliche Inaktivität auf mehrere gleichgewichtige oder unterschiedlich gewichtige Begründungen zurückgeführt wird.

4. Wie sportaktiv sind ältere Menschen in ihrem Leben gewesen?

Insbesondere von Sportpädagogen wird die Zielstellung „ein Leben lang sportlich aktiv sein“ formuliert. Die Befürworter dieser Zielsetzung sehen sich aber einer Realität gegenüber, die offensichtlich in krassem Widerspruch zu ihren Erwartungen steht:

„Nach Bewegungs-, Spiel- und Sporterfahrungen im Kindergarten und in der Schulzeit, evtl. auch in Vereinen, verliert der größte Teil der Jugend den Anschluß, den inneren Bezug zum aktiven Sport. Selbst Wettkampfsportler beenden ihre Laufbahn um das 30. Lebensjahr und finden zunächst nicht den Weg in einen angemessenen Freizeitsport. Oft erst nach mehreren Jahrzehnten werden die angenehmen Seiten des Sporttreibens wieder entdeckt“ (KAPUTIN, 1982, S. 26).

Diese – ernüchternde – Feststellung wirft die Frage auf, worin Begründungen für die fehlende Motivation zu lebenslangem Sporttreiben liegen. Eine zufriedenstellende – empirisch begründete – Analyse liegt derzeit nicht vor. Erste Hinweise sind der Untersuchung von ZIMMER (1983) zu entnehmen, in der Erwachsene nach ihren Erinnerungen an den Schulsport befragt wurden. Die

Tatsache, daß 40% der Befragten eher negative Erinnerungen an den Schulsport haben, erlaubt aber nicht die Schlußfolgerung, im Schulsport sei die Motivation zu lebenslangem Sporttreiben versäumt worden, da weder das Alter noch die aktuellen und zurückliegenden sportlichen Aktivitäten der Befragten erhoben wurden.

In einer eigenen Interviewstudie (vgl. ALLMER, 1988) mit 13 Männern und 11 Frauen im Alter zwischen 60 und 80 Jahren, die in ihrem Alter sportliche Aktivitäten ausüben, wurden das sportbezogene Interesse während der Schulzeit und die sportbezogenen Freizeitaktivitäten nach der Schulzeit erhoben, um die Bedeutung zurückliegender Sporterfahrungen für die sportliche Aktivität im Alter zu analysieren.

Mit dieser Vorgehensweise werden zwei wesentliche Bezüge des Individuums zur sportlichen Tätigkeit in den Blick genommen: Zum einen wird der individuelle Bezug zum *verpflichtenden Schulsport* betrachtet, durch den für den einzelnen relativ regelmäßig sportbezogene Anforderungen gesetzt werden. Es stellt sich die Frage, mit welchem Interesse im Tätigkeitsbereich *Schule Sport* getrieben wurde (*Schulsportinteresse*). Zum anderen wird der individuelle Bezug zum *freiwilligen Freizeitsport* nach der Schulzeit untersucht. Da nach der Schulzeit sportliche Aktivitäten nicht mehr obligatorisch sind, sondern mit dem *Tätigkeitsbereich Beruf/Familie* konkurrieren, stellt sich die Frage, in welchem Ausmaß in der Freizeit Sport betrieben wurde (*Freizeitsportaktivität*).

Unter Berücksichtigung des individuellen Bezugs zur sportlichen Tätigkeit in Schule und Freizeit (*individuelle Sportbiographie*) lassen sich folgende Personengruppen unterscheiden, die im Alter Sport treiben:

1. *Life-time Sportaktive (22%)*: Die sportliche Aktivität dieser älteren Menschen basiert auf einer positiven Einstellung zum Schulsport (Schulsportinteresse) und einer relativ regelmäßigen sportlichen Aktivität in der Freizeit (Freizeitsportaktive). Die Zahl derjenigen, die angeben, sich in ihrem bisherigen Leben immer (irgendwie) sportlich betätigt zu haben („Gewohnheitssportler“ nach BREHM & KURZ, 1988) schwankt allerdings zwischen 6% und 25% (vgl. SCHNEIDER, 1979; BREHM & KURZ, 1988).

2. *Versäumtes Nachholende (52%)*: Für diese Personen gilt, daß sie trotz Schulsportinteresse in der Freizeit keinen Sport betrieben haben („Wiedereinsteiger“ nach BREHM & KURZ, 1988). Ihr Interesse am Schulsport schlägt sich – entgegen den pädagogischen Hoffnungen – nicht in Freizeitsportaktivität nieder. Aufgrund der bestehenden Diskrepanz zwischen Schulsportinteresse und Freizeitsportaktivitäten kann nicht von einer lebenslangen Motivation zum Sporttreiben durch den Schulsport ausgegangen werden.

Es stellt sich daher vorzüglich die Frage nach den individuellen Bedingungen, die den Zusammenhang zwischen Schulsportinteresse und fehlenden Freizeitsportaktivitäten (Freizeitsportinaktive) klären helfen. Zwei Begründungsmuster sind typisch: Auf der einen Seite wird die Freizeitsportinaktivität mit der *Inanspruchnahme durch familiäre und berufliche Verpflichtungen* begründet (BREHM & KURZ, 1988). In diesem Fall kann in der Freizeit nicht in dem gewünschten Maße Sport betrieben werden, da die familiären und

beruflichen Verpflichtungen als unvereinbar mit Freizeitsportaktivitäten erlebt werden. Für diese Gruppe ist daher ein Konflikt zwischen individuellem Freizeitsportbedürfnis und dem Inanspruchnommensein durch berufliche und familiäre Verpflichtungen typisch. Zur Konfliktlösung werden zwei Bewältigungstechniken eingesetzt: Umstrukturierung und Verdrängung. *Umstrukturierung* meint die Veränderung der Wichtigkeit der sportlichen Tätigkeit im Tätigkeitsprofil des einzelnen. Die verpflichtenden Anforderungen in Beruf und Familie lassen sportliche Aktivitäten in dem gewünschten Maße nicht zu, so daß die sportliche Tätigkeit im Vergleich zum bisherigen Leben – gezwungenermaßen – in den Hintergrund treten muß oder auf begrenzte Zeiträume (z. B. Urlaub) ausgegliedert wird. Es wird nicht grundsätzlich auf sportliche Aktivitäten verzichtet, sondern der Stellenwert der sportlichen Aktivität wird reduziert.

Bei der Bewältigungstechnik *Verdrängung* wird auf die Bedürfnisbefriedigung gänzlich verzichtet, da sportliche Tätigkeiten und die Anforderungen des Tätigkeitsbereichs Beruf/Familie als unvereinbar erlebt werden. Das Bedürfnis nach sportlicher Tätigkeit wird so lange unterdrückt, bis wieder günstigere Gelegenheiten bestehen und Versäumtes nachgeholt werden kann.

Umstrukturierung und Verdrängung bedeuten eine nicht zufriedenstellende Bedürfnisbefriedigung, da sportliche Aktivitäten nicht in dem erwünschten Maße realisiert werden können. Für sportliche Aktivitäten nach Beendigung der Berufszeit sind damit aber gute Voraussetzungen gegeben, weil der Voratz von allen gebildet wurde, nach der Pensionierung Sport zu treiben. In diesem Fall kann im Alter auf Tätigkeiten zurückgegriffen werden, denen in der Vergangenheit nur ungenügend oder gar nicht nachgegangen werden konnte. Bei diesen „Rückgriffmöglichkeiten“ stellt sich nicht das bei älteren Menschen häufig festzustellende Problem der Neuorientierung, da Freizeitaktivitäten nicht qualitativ, sondern quantitativ umstrukturiert werden müssen. So berichten ältere Menschen lediglich, daß sie nach Reduzierung der Inanspruchnahme durch Familie und Beruf sich dem Sport (wieder) zugewandt haben, um Versäumtes nach der langen Sportabstinenz nachzuholen.

Allgemein gesehen belegt diese – zahlenmäßig am stärksten besetzte – Gruppe, daß die sportliche Inaktivität in der Freizeit nicht – wie dies irrtümlicherweise häufig geschieht – mit mangelndem Bedürfnis nach sportlicher Tätigkeit in der Freizeit gleichzusetzen ist, da einem vorhandenen Freizeit-sportbedürfnis aufgrund des verpflichtenden Tätigkeitsbereichs Beruf/Familie Realisierungsprobleme entgegenstehen. Für diesen Fall müßten Überlegungen angestellt werden, auf welche Weise zufriedenstellende Befriedigungsmöglichkeiten geschaffen werden könnten. Allgemeine Appelle an die Notwendigkeit sportlicher Aktivitäten oder die Verbesserung des Sportangebots stellen unter diesem Gesichtspunkt keine effektiven Maßnahmen dar.

3. *Sportuninteressierte (26%)*: Hierzu gehören ältere Menschen, die negative Erfahrungen mit dem Schulsport angeben und – deswegen (?) – in der Freizeit keinen Sport getrieben haben. Sie nennen als Hauptbegründungen *den geringen Anreizwert der sportlichen Tätigkeit*. Der geringe Anreizwert der Freizeit-sporttätigkeit besteht für die Befragten in zweifacher Hinsicht: Erstens wurde

keine *interne Notwendigkeit* gesehen, in der Freizeit von sich aus sportlich aktiv zu sein. Hierzu zählen Begründungen wie: Sporttreiben wird auf den Schulsport beschränkt, berufliche Tätigkeiten bieten genügend Bewegungsmöglichkeiten, andere Interessen und Hobbies sind wichtiger und spürbare Beeinträchtigungen der Beweglichkeit liegen nicht vor. Zweitens fehlt die *externe Anregung* zur sportlichen Tätigkeit in der Freizeit. Gesellschaftliche Barrieren, fehlendes Sportangebot und fehlende Motivierung durch andere sind gewichtige Gründe, die der sportlichen Aktivität nach der Schulzeit entgegenstehen.

Darüber hinaus wird das Argument *Zeitmangel* ins Feld geführt. Aufgrund der beruflichen und familiären Verpflichtungen blieb kein Freiraum für sportliche Aktivitäten (vgl. NEUMANN, 1978). Entsprechend der Redewendung „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“ läßt sich das Argument Zeitmangel dieser Personengruppe – auch angesichts des geringen Anreizwertes der sportlichen Tätigkeit – nicht als Barriere, die dem Bedürfnis nach sportlicher Aktivität entgegensteht, interpretieren, sondern eher als Rechtfertigungsversuch für ein fehlendes Freizeitsportbedürfnis auffassen.

Für die Personen, die bisher im Sport keinen Anreizwert gesehen haben, gilt, daß der Kontakt zur sportlichen Tätigkeit im Alter mehr oder weniger zufällig entstanden ist oder vom Arzt empfohlen wurde und (kompensatorische) gesundheitsbezogene Intentionen vorrangig waren. Die bisherige Sportaktivität kann aber auch dazu führen, daß die sportliche Tätigkeit im Alter abgelehnt wird, weil man das ganze Leben nicht sportlich aktiv gewesen ist (vgl. ALLMER, 1986).

Die Berücksichtigung des individuellen Bezugs zur sportlichen Tätigkeit in Schule und Freizeit (*lebenslaufbezogene Analyse*) macht deutlich, daß der sportlichen Tätigkeit im Alter unterschiedliche sportbezogene Entwicklungsverläufe zugrunde liegen. Die Zuwendung zur sportlichen Tätigkeit im Alter läßt sich demzufolge überhaupt erst verständlich machen, wenn sie unter Berücksichtigung der bisherigen sportbezogenen Entwicklung interpretiert wird. Es macht zweifelsohne einen Unterschied aus, ob im Alter einem längere Zeit verdrängten Bedürfnis wieder nachgegangen wird oder nach langem Desinteresse an Schul- und Freizeitsport (erst) im Alter das Bedürfnis nach sportlicher Tätigkeit „entsteht“. Mit dieser unterschiedlichen Zuwendungsmotivation gehen unterschiedliche Erwartungen und Anreizwerte mit der sportlichen Tätigkeit einher, deren Kenntnis Voraussetzung ist für ein zufriedenstellendes Sportangebot.

5. Warum werden begonnene sportliche Aktivitäten nicht beibehalten?

Angesichts der wenigen Untersuchungen zu dieser Fragestellung (vgl. DISHMAN, 1984; BREHM, 1986; BREHM & PAHMEIER, 1990) können lediglich Vermutungen über die Gründe angestellt werden, warum die Teilnahme an Sportkursen vorzeitig beendet oder das begonnene Sportengagement nicht fortge-

setzt wird. Zwei Vermutungen sollen vorangestellt werden: Zum einen wird erwartet, daß ältere Menschen seltener aus dem Sport aussteigen als jüngere. Senioren scheinen häufiger Vorgenommenes und Begonnenes zu Ende zu führen, da möglicherweise aufgrund des größeren Zeitbudgets und der realistischeren Vornahme die Intentionsverwirklichung durch konkurrierende Intentionen nicht gestört wird (vgl. STIENSMEIER & SCHNIER, 1988). Daraus ergibt sich zum anderen, daß ältere Menschen andersgeartete Begründungen für den Ausstieg aus dem Sport nennen werden als jüngere. Da auf differenzierte Forschungsergebnisse derzeit nicht zurückgegriffen werden kann, soll ein Begründungsraster für das vorzeitige Beenden der sportlichen Aktivität (Drop-out-Phänomen) entwickelt werden, dem die möglichen Einzelbegründungen, die in der Untersuchung von BREHM & PAHMEIER (1990) aufgeführt wurden, zugeordnet werden. Zur Erläuterung des Begründungsrasters wird der vorzeitige Ausstieg aus einem Sportkurs gewählt.

Der Teilnahme an einem Senioren-Sportkurs liegt – wie aufgezeigt – die Einschätzung zugrunde, daß der Senioren-Sportkurs ein geeignetes Mittel zur Verwirklichung sportbezogener Intentionen darstellt. Der Teilnehmer ist bereit, bestimmten Aufwand im Hinblick auf wünschenswerte Intentionen zu investieren (günstige Aufwand-Effekt-Relation). Aufgrund der Erfahrungen mit den bisherigen Kursstunden sieht sich der Teilnehmer allerdings zu der Neueinschätzung veranlaßt: Die sportliche Aktivität ist (doch) kein geeignetes Mittel für mich. Daraus ergibt sich die erste Dimension des Begründungsrasters:

Die sportliche Aktivität wird abgebrochen, wenn die Aufwand-Effekt-Relation wider Erwarten ungünstig ausfällt.

Zwei Argumente sind zu unterscheiden:

1. *Die sportliche Aktivität erfordert höheren Aufwand als ursprünglich gedacht:* Zu dieser Argumentation gehören Einzelbegründungen, die zu hohe Kursanforderungen zum Ausdruck bringen oder auf die Unvereinbarkeit der Sportkursbelastung mit beruflichen und/oder familiären Belastungen verweisen (vgl. hierzu die Streßhypothese von BREHM & PAHMEIER in diesem Band).

2. *Die von der sportlichen Aktivität erwünschten Effekte blieben aus:* Mit dieser Argumentation wird festgestellt, daß durch die sportliche Aktivität die erstrebenswerten Intentionen nicht verwirklichtbar sind. Sich im Kurs isoliert, nach dem Kurs kaputt zu fühlen oder nicht mehr an die Gesundheitsfunktion des Sports glauben zu können, sind denkbare Einzelbegründungen für enttäuschte Erwartungen (vgl. hierzu die Motivierungshypothese von BREHM & PAHMEIER in diesem Band).

Die Nichterfüllung der Aufwand- und Effekterwartungen führt aber nicht notwendigerweise zum Aussteigen aus dem Sportkurs (vgl. ALLMER, 1990). So nehmen ältere Menschen an Sportkursen weiterhin teil, obwohl der Kurs nur teilweise ihren Erwartungen entspricht, sie das Gefühl äußern, den Anforderungen nicht immer gewachsen zu sein, und glauben, ihre Fähigkeit im Sportkurs nicht voll entfalten zu können, sowie sich mehr Zeit für die einzelnen Übungen wünschen. Diese (negativen) Kurserfahrungen führen zwar nicht zu der – durchaus verständlichen – Konsequenz, den Sportkurs vorzeitig zu ver-

lassen, sondern haben die *perspektivische Konsequenz*, nicht in einen neuen Kurs einzusteigen.

Berücksichtigt man weiterhin, daß eine Intention zur Ausführung gelangt, wenn sie sich gegenüber konkurrierenden Intentionen durchsetzen konnte, ist für die Realisierung der Intention wichtig, daß sie den erworbenen Status gegenüber den „unterlegenen“ Intentionen weiterhin behauptet. Die erfolgreiche Intentionsverwirklichung wird wesentlich durch die Fähigkeit der Person bestimmt, die in der Realisierung befindliche Intention auch gegenüber situationsspezifischen Erschwernissen aufrechtzuerhalten. Daraus ergibt sich die zweite Dimension des Begründungsrasters:

Die sportliche Aktivität wird abgebrochen, wenn die situationsspezifischen Erschwernisse nicht überwunden werden können.

Zwei grundsätzliche Fähigkeiten sind erforderlich:

1. *Die Fähigkeit, die Intentionen gegenüber konkurrierenden Intentionen abzusichern:* Diese Fähigkeit zur *Intentionsabschirmung* (vgl. KUHLE, 1983) ist notwendig, um die Beibehaltung der Intention auch angesichts ablenkender Situationsbedingungen sicherzustellen. Von der Person wird verlangt, die angestrebte Intention nicht aus dem Auge zu verlieren, um die Handlung zu Ende führen zu können. Es gilt, den Intentionsbezug der Handlung aufrechtzuerhalten, indem situationsspezifische Anreize und Attraktivitäten ausgeblendet werden und die einmal getroffene Entscheidung nicht (ständig) angezweifelt wird.

2. *Die Fähigkeit, sich zum Durchhalten motivieren zu können:* Diese Fähigkeit zur *Selbstmotivierung* (vgl. DISHMAN, 1984) ist erforderlich, um ausdauerndes Verhalten auch in Situationen zu zeigen, die ungünstige emotionale Zustände hervorrufen. Uninteressante Unterrichtsinhalte, widrige Witterungsbedingungen, geringes Engagement des Übungsleiters oder die eigene schlechte Laune sind Beispiele, die innere Widerstände und Abneigung gegenüber der Ausführung der geplanten Aktivität bewirken können. So berichten 30% der Teilnehmer, die vor allem das Gefühl hatten, den Leistungsanforderungen des Kurses häufig nicht gewachsen zu sein, daß sie sich „hin und wieder richtig aufraffen müssen, um zum Kurs zu gehen“ (vgl. ALLMER, 1990).

Aus der regelmäßigen Teilnahme auch dieser Kursteilnehmer ist zu schließen, daß es ihnen gelungen ist, den gefaßten Vorsatz, zum Kurs zu gehen, auch angesichts von ungünstigen Leistungsanforderungen in die Tat umzusetzen. Ganz offensichtlich müssen Selbstmotivierungsmaßnahmen eingesetzt worden sein, die der Person helfen, sich aufzuraffen und den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Fehlen entsprechende Selbstmotivierungsmaßnahmen, wird die Person der aversiven Stimulation nichts entgegenzusetzen können, kein ausdauerndes Verhalten zeigen und dem Kurs fernbleiben. Allerdings ist ein striktes Festhalten an der einmal gefaßten Intention problematisch, wenn nicht (mehr) realisierbare Intentionen weiter verfolgt werden und andere Intentionen demzufolge nicht zum Zuge kommen können.

Zusammenfassend gilt: Die sportliche Aktivität wird abgebrochen, wenn

- die sportliche Aktivität einen höheren Aufwand als erwartet erfordert,
- die erwünschten Effekte ausgeblieben sind,

- die Fähigkeit fehlt, Intentionen gegenüber konkurrierenden Intentionen abzuschirmen und
- die Fähigkeit fehlt, sich zum Durchhalten motivieren zu können.

Literaturnachweis

- ALLMER, H. (1982): Kontrollierbarkeit des Alterns durch sportliche Tätigkeit. Zeitschrift für Gerontologie 15, 265-271.
- ALLMER, H. (1986): Sportliche Inaktivität im Alter: Eine Analyse individueller Begründungen. Zeitschrift für Gerontologie 19, 384-388.
- ALLMER, H. (1988): Sportliche Tätigkeit im individuellen Lebenslauf. In: BAUMANN, H. (Hrsg.), *Älter werden - fit bleiben*. Ahrensburg: Czwalina, 9-27.
- ALLMER, H. (1990): Wie Sportkurse bei Senioren ankommen - Zufriedenheit und Änderungswünsche älterer Kursteilnehmer. In: BAUMANN, H. (Hrsg.), *Symposiumsbericht „Älter werden - fit bleiben“*. Erlangen 1989 (i. Dr.).
- ALLMER, H., DAMM, A. & MOSER, T. (1989): Realisierung sportbezogener Intentionen und Veränderungen der psychischen Befindlichkeit älterer Menschen im Verlauf eines mehrwöchigen Sportprogramms. In: Das Altenzentrum „Sport für betagte Bürger“ Mönchengladbach. Schriftenreihe des Bundesministers für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit (Bd. 237). Stuttgart: Kohlhammer, 170-187.
- BAUMANN, H. & SCHAEER, B. (1988): Motorisches Lernen im höheren Lebensalter. Erfahrungen - ausgewählte Grundlagen - limitierende Faktoren (motorische Lernfähigkeit). In: BAUMANN, H. (Hrsg.), *Älter werden - fit bleiben*. Ahrensburg: Czwalina, 9-27.
- BAUSENWEIN, I. & HOFFMANN, A. (1965): Frau und Leibesübungen. Auswertung einer Umfrage über die Rolle der Leibesübungen in den Lebensgewohnheiten der Bevölkerung. Mülheim: Gehörlosen-Druck.
- BERNDT, C. (1977): Sozialpsychologische Implikationen des Alterssports. Sportunterricht 26, 412-415.
- BISCHOF, L. W. (1969): *Adult psychology*. New York: Harper & Row.
- BREHM, W. (1986): Trimm dich durch Sport! Motive für das Mitmachen - Gründe für das Aufhören - Hilfen zum Dabeibleiben. Unveröff. Manuskript, Universität Bielefeld.
- BREHM, W. (1987): Kompetent Altern mit Sport. Zeitschrift für Gerontologie 20, 336-344.
- BREHM, W. & KURZ, D. (1988): Sport ab 50. In: KURZ, D. & WILLIMCZIK, K. (Hrsg.), *Bielefelder Beiträge zur Sportwissenschaft* (Bd. 5). Universität Bielefeld.
- BREHM, W. & PAHMEIER, I. (1990): Aussteigen oder dabeibleiben? Bruchstellen einer Breitensportkarriere und Bedingungen eines Ausstiegs. Beitrag in diesem Heft.
- CRAWFORD, D. W. & GODBEY, G. (1987): Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences* 9, 119-127.
- DISHMAN, R. (1984): Motivation and exercise adherence. In: SILVA, J. M. & WEINBERG, R. S. (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 420 bis 434.
- HEITMANN, H. M. (1986): Motives of older adults for participating in physical activity programs. In: MCPHERSON, B. D. (Ed.), *Sport and aging*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 199-204.
- HÖFLICH, P. (1989): Teilnahmemotivation von Senioren in Abhängigkeit von unterschiedlichen Erscheinungsformen der Gymnastik. Unveröff. Diplomarbeit der DSHS Köln.
- JACKSON, E. L. (1988): Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences* 10, 203-215.
- JÜTTING, D. H. (1976): Freizeit- und Erwachsenensport. Ein Beitrag zur erziehungswissenschaftlichen Freizeitforschung. München: Reinhard.
- KAPUSTIN, P. (1982): Älter werden - aktiv bleiben: aus sportlicher und pädagogischer Sicht. In: Bundesvereinigung für Gesundheitserziehung e. V. (Hrsg.), *Bericht über die Tagung Älter werden - aktiv bleiben*. Bonn-Oedekoven: Köllen, 24-28.

- KLEIN, M. (1981): Sport im Prozeß des Älterwerdens. In: ZIMMERMANN, M. (Hrsg.), *Sport und Freizeit im Alter. Dokumentation der Arbeit und Erfahrungen der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e. V. Köln*, 31-37.
- KRACHT, W. (1966): Zu einigen pädagogischen Grundfragen des Sports alternder Menschen. In: RIES, W. (Hrsg.), *Sport und Körperkultur des älteren Menschen*. Leipzig: Barth, 161-164.
- KUHL, J. (1983): Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle. Berlin: Springer.
- LEHR, U. (1974): Psychologie des Alterns. Heidelberg: Quelle & Meyer.
- LEHR, U. (1978): Körperliche und geistige Aktivität - eine Voraussetzung für ein erfolgreiches Altern. Zeitschrift für Gerontologie 11, 290-298.
- LEHR, U. (1979): Die Bedeutung des Sports im Rahmen der Interventionsgerontologie. In: MÜLLER, N., RÖSCH, H.-E. & WISCHMANN, B. (Hrsg.), *Alter und Leistung*. Hochheim: Schors, 99-118.
- LEHR, U. (1981): Turnen und Sport im Alter. *Aktuelle Gerontologie* 11, 100-105.
- MCGUIRE, F. A. et al. (1986): Constraints of participation in outdoor recreation across the life span: A nation wide study of limitors and prohibitors. *The Gerontologist* 26, 538-543.
- MEUSEL, H., KAISER, D., SINGER, R., WASMUND, U., WEBER, U., GERLACH, J., MÜLLER, C. & SCHMIDT, D. (1980): Sport im Alter (Forschungsbericht). In: HUBERT, H., MEUSEL, H. & SCHILLING, J. (Red.), *Dokumentationsstudie Sport im Alter*. Schorndorf: Hofmann, 13-63.
- NEUMANN, O. (1978): Art, Maß und Methode von Bewegung und Sport bei älteren Menschen. Stuttgart: Kohlhammer.
- NIRSCH, J. R. (1986): Zur handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In: GABLER, H., NIRSCH, J. R. & SINGER, R., *Einführung in die Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann, 188-290.
- PIOTROWSKA, H. (1986): Sports skills and participation of older people in life-time sports. *Review* 9, 38-40.
- RIEDER, H. (1977): Psychologische Aspekte des Alterssports. *Sportunterricht* 26, 122-129.
- SCHMIDT, D. (1977): Sport für alternde und alte Menschen. In: SCHMITZ-SCHERZER (Hrsg.), *Aktuelle Beiträge zur Freizeitforschung*. Darmstadt: Steinkopff, 187-198.
- SCHNEIDER, F. (1979): Seniorensport. Ergebnis einer Befragung. In: MÜLLER, N., RÖSCH, H.-E. & WISCHMANN, B. (Hrsg.), *Alter und Leistung*. Hochheim: Schors, 205-209.
- SINGER, R. (1981): Sportliches Engagement und Motivation zum Sporttreiben beim älteren Menschen. In: SINGER, R. (Hrsg.), *Alterssport*. Schorndorf: Hofmann, 76-90.
- STEINER, H. (1979): Die psychologische Belastbarkeit des Alterners durch Sport. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 30, 182-188.
- STIENSMEIER, J. & SCHNIER, R. (1988): Auswahl und Verwirklichung von Absichten bei lage- und handlungsorientierten Senioren. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie* 20, 134-145.
- ZIMMER, G. et al. (Hrsg.), *Wahrnehmung von Sportunterricht in der Erinnerung Erwachsener*. In: HECKER, G. et al. (Hrsg.), *Schulsport - Leistungssport - Breitensport*. Sankt Augustin: Richartz, 234-236.