

Ilse Hartmann-Tews & Ulrike Tischer

Alter(n) und sportliche Aktivität – auf den Spuren sozialer Deutungsmuster im höheren Lebensalter

AGEING AND SPORTING ACTIVITY – INTERPRETATIVE FRAMEWORKS
PROVIDED BY ELDERLY PEOPLE

Zusammenfassung

Vor dem Hintergrund der demografischen Alterung und einer Versportlichung der Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten werden die Ergebnisse einer qualitativen Interviewstudie zu sozialen Deutungsmustern von Älteren (55-75 Jahre, n=15) aus dem Kölner Raum zu Sport und Alter(n) zusammenfassend dargestellt. Die Aussagen werden dabei den Kategorien Situations-, Selbst- und Beziehungsdefinitionen sowie kognitive und evaluative Orientierungen zu Sport und Alter zugeordnet. Während in den Situationsbeschreibungen des Alters positive Zuschreibungen überwiegen, werden im Umgang mit dem eigenen Altern Leistungsabnahme und Gewichtszunahme als thematische Schwerpunkte gesetzt. Sport wird als gesund und als Mittel des Anti-Aging beschrieben, Fitness als handlungsorientierendes Ideal bewertet. In den gesellschaftlichen Beziehungen wird Sport auch im Alter als Norm und in unterschiedlich starker Ausprägung als soziale Pflicht beschrieben. Es deuten sich hinsichtlich des Sportverständnisses Generationeneinflüsse an, während in den Selbstdefinitionen Unterschiede zwischen Frauen und Männern deutlich werden.

Schlagworte: Altern – Sport – Interview

Abstract

Against the backdrop of demographic ageing and the sportification of our society during the last decades this article illustrates the results of a qualitative survey analyzing the perception of and experience with sports by the elderly population. Fifteen subjects aged 55-75 years, all of them inhabitants of the city of Cologne, were interviewed in order to find shared interpretative frameworks concerning sport and ageing. Their statements are categorized into the following groups: descriptions of situations, self descriptions and descriptions of relationships, as well as cognitive and evaluative orientation towards sport and ageing. While positive remarks prevail in the descriptions of situations, there is an emphasis on people's decline in performance and weight gain in the self descriptions. Sport is generally seen as healthy and as a means of anti-ageing, and fitness is regarded as a desirable ideal. Concerning social relationships, doing sports is considered as a social norm and to some extent even as a social duty. Regarding the participants' definitions of sport there seem to be generational influences, while in the self descriptions gender differences become apparent.

Key words: ageing – sport – interview

1 Einleitung

Will man sich ein Bild von ‚Sport im Alter‘ machen, fällt schnell auf, wie heterogen die Ausprägung von Alterungsprozessen und wie relativ gering die Aussagekraft des rein chronologischen Alters ist: „Der Achtzigjährige, den es eine fast olympische Anstrengung kostet, ohne fremde Hilfe ein Bad zu nehmen, muss mit einem Achtzigjährigen konkurrieren, der einen Marathon laufen kann“ (vgl. Mulder, 2007, S. 211). Diese Heterogenität bildet eine zunehmende Differenzierung des Alters ab. Der soziale und demografische Wandel des Alters hat verschiedene Ausprägungen: Es gibt insgesamt mehr ältere Menschen; es gibt in dieser Gruppe der Älteren zunehmend mehr Hochaltrige; die Älteren sind durchschnittlich gesünder als früher; und sie leben in unterschiedlicheren Lebenswelten und sozialen Bedingungen, als dies früher der Fall war. Ausdruck findet diese Entwicklung u. a. in der Differenzierung der Altersphase in das ‚Dritte Alter‘, das die 60- bis 80-Jährigen umfasst, und das ‚Vierte Alter‘, mit dem die Lebensphase der Hochaltrigkeit, in der sich die über 80-Jährigen befinden, bezeichnet wird. Das Dritte Alter der ‚jungen Alten‘ ist eine aktive, durch Vitalität und wenige gesundheitliche Beeinträchtigungen gekennzeichnete Lebensphase, wohingegen das Vierte Alter durch zunehmende Gebrechlichkeit gekennzeichnet ist (vgl. Laslett, 1995). Diese Ausdifferenzierung einer aktiven Altersphase spiegelt sich auch im Sportengagement wider. Schaut man sich die Entwicklung der Sportpartizipation im höheren Lebensalter an, so zeigt sich, dass in den vergangenen 20 Jahren der Anteil der 45- bis 74-Jährigen, die regelmäßig Sport treiben, im Vergleich zu anderen Altersgruppen überproportional gestiegen ist (vgl. Breuer, 2003; Combrink, Hartmann-Tews & Tischer, 2007; Hartmann-Tews, 2008). Um Näheres über die Vorstellungen und Interpretationen dieser Altersgruppe zu ihrer eigenen Sportaktivität oder Sportabstinenz und über die Bedingungen des Sporttreibens im Alter aus Sicht der Akteure zu erfahren, wurde innerhalb eines umfassenderen Forschungsprojektes¹ eine qualitative Studie zu sozialen Deutungsmustern der Älteren durchgeführt.

2 Ausgangspunkte: Versportlichung und sich wandelnde Altersbilder

Nicht nur das tatsächliche Sportengagement, sondern auch die Normen und das Selbstverständnis der Älteren scheinen sich in Richtung eines aktiven Alters gewandelt zu haben: So gaben in einer EMNID-Umfrage aus dem Jahr 1973 noch 33 % der 50- bis 64-Jährigen und 73 % der Über-65-Jährigen an, dass ihr Alter ein Hinderungsgrund für den Freizeitsport sei (vgl. Meusel et al., 1980, S. 30). 24 Jahre später wird in der Bonner Alterssportstudie das eigene Alter als möglicher Hinderungsgrund gar nicht explizit als Antwortvorgabe aufgenommen, sondern formuliert: „Sport ist nur für Jüngere“ (vgl. Denk & Pache, 2003, S. 79). Darüber hinaus wird dies nur von 16 % der Über-70-Jährigen, die keinen Sport treiben, als Hinderungsgrund genannt, und bei den 61- bis 70-Jährigen sind es sogar nur zwei Prozent (vgl. ebd.).

¹ Näheres zum Forschungsdesign des Gesamtprojektes vgl. Combrink, Hartmann-Tews & Tischer, 2007.

Der traditionelle Zusammenhang von nachlassender Sportaktivität mit zunehmendem Alter sowie eine kulturelle ‚Sportferne‘ des Alters haben sich anscheinend abgeschwächt.

Diese Entwicklung ist Bestandteil dessen, was die Soziologie seit Mitte der 1980er-Jahre als Trend in der Freizeit- und Alltagskultur beobachtet und als „Versportlichung der Gesellschaft“ bezeichnet hat: Immer mehr Leute – insbesondere auch vormalige sportabstinente Bevölkerungsgruppen – treiben immer vielfältigere Sportaktivitäten im Rahmen zunehmend diversifizierter Sportkontexte (vgl. Digel, 1990; Cachay, 1990). In der Alltags- und Freizeitkultur hat sich seit den 1980er-Jahren ein sportiver Lebensstil als erstrebenswertes Ideal entwickelt. Er ist zunehmend als ‚Jedermanns Sache‘ und auch als eine lebenslange Angelegenheit definiert worden, wie Digel (1990) noch etwas befremdet feststellt: Die „einstmals begrenzte Reichweite auf Jugendliche und junge Erwachsene...wurde nach oben und unten bis hinein ins ethisch Groteske verlängert...Von der Wiege bis zur Bahre soll nun der Sport den Menschen begleiten“ (ebd., S. 83). Eine ‚neue Sportästhetik‘ durchdringt in Form von Sportkleidung, -accessoires und einem generell zur Schau getragenen sportlichen Stil den Alltag und symbolisiert Modernität, Jugendlichkeit, Fitness und Leistungsfähigkeit (vgl. Rittner, 1989).

Aus differenzierungstheoretischer Sicht stellt sich diese Versportlichung dabei als zunehmender Einbezug von Personen in das gesellschaftliche Teilsystem Sport dar, der dem Teilsystem nach außen gesellschaftlich mehr Gewicht verleiht, aber nach innen auch einige Probleme erzeugt (vgl. Hartmann-Tews, 1996). Neben die vormalig dominante Wettkampf- und Leistungsorientierung des traditionell in Vereinen organisierten Sports rückt der Breitensport, in dem sich eine Orientierung an Gesundheit, Spaß und Geselligkeit etabliert, immer mehr in den Vordergrund. Die Versportlichung der Gesellschaft hat somit parallel zu einer Entsportlichung des Sports geführt und hat in den traditionell am Wettkampf und Leistungssport orientierten Vereinen zu einem Inklusionsdilemma geführt (vgl. Schimank, 1992).

Aus diskurstheoretischer Sicht spiegelt sich die Versportlichung in der Vervielfältigung und Verdichtung von Fitness- und Wellnessdiskursen im Kontext von Gesundheitsförderung und Lebensqualität wider. Fitness und Wellness werden zu gesellschaftlichen Imperativen (vgl. Schroeter, 2006), und es lässt sich eine zunehmende Ubiquität von Normen, die Sport als erstrebenswert und Sportivität als angemessenen Lebensstil definieren, beobachten. Sporttreiben und fit zu sein bzw. fitter zu werden, hat dabei immer auch eine symbolische Komponente; „der Körper wird zum sichtbaren Ausdruck einer gesunden (oder auch ungesunden) Lebensweise und Bewegungskultur“ (vgl. Schroeter, 2006, S. 79). In der Alters- sowie der Public Health-Forschung und in Präventionsprogrammen verbinden sich diese Imperative dabei mit Konzeptionen eines erfolgreichen, aktiven und ‚produktiven‘ Alterns, deren Angemessenheit als Repräsentation des Alters bezweifelt werden kann (Schroeter, 2002). Auch der ältere Mensch soll heute für seinen Gesundheitserhalt ‚etwas tun‘².

² Beispielhaft sei hier „Richtig fit ab 50“ genannt – eine vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte Kampagne des Deutschen Olympischen Sportbundes (vgl. DSB, 2006; BMFSJ, 2002).

Die starke Verbreitung von Normen der Jugendlichkeit und Fitness, die als Ideale des körperlichen Erscheinungsbildes und des gesamten Auftretens empfunden werden (vgl. Öberg & Tornstam, 2001; Rittner, 1994), scheint diesen Wünschen und Anforderungen zu entsprechen. So zeigt eine für die schwedische Bevölkerung repräsentative Studie, dass „Youthfulness and Fitness“ ein „uni-age phenomenon“ (vgl. Öberg & Tornstam, 2001, S. 26) darstellen – sie bilden das zentrale, für alle Altersgruppen relevante Körper- und Identitätsideal. Einige Autor(inn)en interpretieren eine Übertreibung dieser Wertorientierung als Jugendlichkeitswahn und ordnen sie als eine subtile Form von Altersfeindlichkeit ein, da sie Alterungsprozesse wie Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit negieren und eine Identifikation mit dem eigenen Altersprozess erschweren (vgl. Philipp & Mayer, 1999, S. 17; Andrews, 1999; Diketmüller, 1997). Die Diskrepanz zwischen dem subjektiv empfundenen und dem chronologischen Alter wächst tatsächlich mit fortschreitendem Alter, das heißt ältere Personen neigen dazu, sich subjektiv weitaus jünger einzuschätzen als sie vom chronologischen Alter her sind (vgl. Philipp & Mayer, 1999, 2005; Freund & Smith, 1997). So fühlen sich nach der Berliner Altersstudie die Über-70-Jährigen durchschnittlich um zwölf Jahre jünger als ihr Lebensalter, und sie schätzen sich als zehn Jahre jünger aussehend ein, während ihr Wunschalter sogar 25 Jahre unter dem tatsächlichen liegt (vgl. Philipp & Mayer, 1999, S. 16f). Diese Tendenz zur ‚Verjüngung‘ des empfundenen Alters verstärkt sich mit zunehmendem Alter, wie Studien zur Altersidentität für die westlichen Gesellschaften seit den 1960er-Jahren übereinstimmend feststellen (vgl. hierzu zusammenfassend Öberg & Tornstam, 2001).

Eine angemessene Einordnung dieser Befunde muss auch vor dem Hintergrund der alltagspsychologischen Bilder und Konstruktionen über das Alter(n) erfolgen. In diesen Altersstereotypen zeigt sich zunächst eine negative Tönung. Älteren wird weniger Kompetenz, Leistungsfähigkeit und Attraktivität zugeschrieben als Jüngeren, wie eine aktuelle Meta-Analyse über Alters-Stereotype dokumentiert (vgl. Kite, Stockdale et al., 2005). Solchen generalisierenden Eigenschaftszuschreibungen sind oft Wissenselemente oder auch das berühmte ‚Körnchen Wahrheit‘ zu eigen, wie sich z. B. im Hinblick auf den Leistungsabbau zeigt. So verändern sich mit dem Alter wichtige physiologische Variablen, die zunächst nur zu verminderten Kapazitäts- und Leistungsreserven u. a. in den Komponenten Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie der aeroben und der anaeroben energetischen Leistungsfähigkeit führen und eine schrittweise Anpassung der Lebensaktivitäten erfordern (vgl. Mechling, 2005). Zugleich beinhalten Altersstereotype immer auch affektiv-evaluative Elemente, die Hoffnungen oder auch Befürchtungen mit Blick auf das Alter(n) enthalten. Sie entwickeln sich im Rahmen gesellschaftlicher Wertvorstellungen und Deutungsmuster und werden gleichzeitig zu Bestandteilen dieser sozialen Strukturen. Bemerkenswert ist hierbei insbesondere, dass das Altern von Männern und Frauen offenbar mit zweierlei Maß gemessen wird, da einige dem Alter zugeschriebene Merkmale bei Frauen negativer bewertet werden als bei Männern (Canetto, Kaminski & Felicio, 1995).

Die Forschung hat mittlerweile viele Belege für den nachhaltigen Einfluss solcher Stereotype auf das Handeln und die Art des Umgangs mit alten Menschen erbracht.

Handeln findet in Orientierung an den sozialen Strukturen einer Gesellschaft statt, das heißt die gesellschaftlichen Deutungsmuster über Alter prägen – in unterschiedlichen Formen und auf unterschiedlichen Pfaden – das individuelle und kollektive Handeln ebenso wie Vorstellungen über das Geschlecht. Diese sozialen Konstruktionen, die dem geschlechts- und altersangemessenen Handeln einen Rahmen geben, variieren kontextspezifisch und unterliegen einem Wandel. So zeigen inhaltsanalytische Untersuchungen über Altersbilder in Anzeigenwerbungen seit den 1970er-Jahren, dass Inhalte, die negative Altersstereotype vermitteln, deutlich rückläufig sind und Ältere heute äußerlich attraktiver, aktiver und sozial anerkannter dargestellt werden als früher – wenngleich Frauen hier nach wie vor weniger präsent sind (vgl. Röhr-Sendmeier & Ueing, 2004).

Vor diesen Hintergründen der Sportbeteiligung, der gesellschaftlichen Leitbilder der Fitness und Jugendlichkeit und sich wandelnder Altersbilder stellt sich die Frage, wie die Älteren den Prozess des Älterwerdens selbst deuten, und wie sie mit Prozessen der physiologischen Alterung und des Leistungsrückgangs im Kontext der Versportlichung der Gesellschaft umgehen. Welche Deutungsmuster haben Ältere in Bezug auf körperliche Aktivität und Sport im Alter? Findet sich in dieser Bevölkerungsgruppe die Versportlichung als gesellschaftlicher Imperativ im Sinne von ‚gesund und fit bis ins hohe Alter durch Sport‘ wieder? Wenn ja, welche Sinnstrukturen beschreiben die Älteren bezüglich ihrer sportlichen Aktivität? Und wie positionieren sich die sportlich inaktiven Personen im Rahmen eines solchen normativen Kontextes?

Die bisher vorliegenden Studien zum Sport im höheren Lebensalter aus der Sportwissenschaft und der Alterssoziologie geben auf diese Fragen nur wenig Antworten. In der Sportwissenschaft konzentrieren sich empirische Studien zum Alterssport vor allem auf das konkrete Bewegungsengagement Älterer und sind meist Datenerhebungen standardisiert-quantitativer Art, in denen Motive und Einstellungen anhand vorgegebener Antworten erfragt werden (vgl. Denk & Pache, 2003, 1996a, 1999; Baur et al., 1996; Woll, 2006). Als ausführliche Erhebung ist vor allem die Bonner Alterssportstudie aus den 1990er-Jahren zu erwähnen, in der sowohl die Einstellungen Älterer zu Bewegungs- und Sportaktivitäten (Denk & Pache, 1996b) als auch ihre Motive und Hinderungsgründe (vgl. Denk & Pache, 1999; Pache, 2003) erfasst und ausführlich dokumentiert wurden. Mit dem „Gesundheitsversprechen“ des Alterssports und der zunehmenden Körperorientierung von Älteren beschäftigt sich Diettmüller 2003.

In der deutschsprachigen empirischen Alter(n)sforschung findet sich in zwei großen repräsentativen Erhebungen – der Berliner Altersstudie BASE (vgl. Mayer & Baltes, 1996) und im Alters-Survey (Kohli & Künemund, 2005; Kohli et al., 2000) – keine ausführlichere Erfassung und Thematisierung der sportlichen Aktivitäten der Älteren. Innerhalb der ILSE („Interdisziplinäre Langzeitstudie des Erwachsenenalters über die Bedingungen zufriedenen und gesunden Alterns“) wurde hingegen eine Studie zum Sporttreiben und den Einstellungen zum Alter bei Personen der Jahrgänge 1930/32 durchgeführt (vgl. Roether et al., 2000). Hier zeigten sich signifikante Unterschiede im Sportengagement zwischen West- und Ostdeutschland sowie bei den Sporttreibenden eine positivere Einstellung zum Alter als bei den Nicht-Aktiven (vgl. Jansen,

Pache & Vogt, 1999). Aus dem soziologischen Bereich liegen bisher keine qualitativen Studien zum Thema vor, so dass resümiert werden kann, dass es kaum aktuelle Erkenntnisse zu den interpretativen Deutungsmustern Älterer zu Sport sowie zu Orientierungen und Hintergründen ihres Sportengagements gibt. In der englischsprachigen Literatur gibt es im Gegensatz hierzu einige aktuelle qualitative Studien über die Sportaktivität Älterer (vgl. Paulson, 2005; Gearing, 1999; Poole, 2001; Whaley, 2003)³.

3 Forschungsdesign und Methode

Um Antworten auf die oben formulierten Fragen zu finden, haben wir in diesem Kontext zwei miteinander verknüpfte Teilstudien durchgeführt. Als Explorationsstudie wurden qualitative, diskursive Interviews mit 15 Personen (neun Frauen und sechs Männer) im Alter von 55 bis 75 Jahren durchgeführt, mit dem Ziel, die sozialen Deutungsmuster der Älteren zum Alter(n) sowie zu körperlicher und sportlicher Aktivität im Alter zu ermitteln. Sie meldeten sich auf eine Zeitungsmeldung im Kölner Stadtanzeiger, wobei die Anzahl der Interessierten sehr hoch war und sportlich Aktive die große Mehrheit ausmachten⁴. Die Befragten lassen sich außerdem überwiegend der mittleren und gehobenen Mittelschicht zuordnen, wie aus der Angabe ihres ausgeübten Berufes auf einem vorab verschickten Kurzfragebogen und in den Interviews ersichtlich wurde. Eine Interviewpartnerin ist gebürtige US-Amerikanerin, die seit Langem in Deutschland lebt, alle anderen haben keinen Migrationshintergrund. Die ausgeübten Sportaktivitäten der Befragten sind sehr unterschiedlich und reichen vom Triathlon über tägliches Fahrradfahren bis zur Fernsehgymnastik.

Die Interviewstudie war explorativ ausgerichtet, da in einer späteren repräsentativen Erhebung im Ballungsraum Köln eine CATI-Studie mit Personen im Alter von 55 bis 75 Jahren (n= 559) durchgeführt wurde, in der Daten zu soziodemografischen Aspekten, körperlichen und sportlichen Aktivitäten sowie Einstellungen zu Sport, Gesundheit und Alter(n) erhoben wurden.

Als Verfahren der hier vorgestellten qualitativen Interviewstudie wurde das diskursive Einzelinterview gewählt, da es neben der Gruppendiskussion die zentrale Methode zur Analyse sozialer Deutungsmuster ist (vgl. Ullrich, 1999). Als soziale Deutungsmuster lassen sich kollektiv geteilte Sinngehalte und Alltagswissensbestände

³ Auch phänomenologische Analysen über die Körperwahrnehmung und das subjektive Erleben des Alterns sowie sozialkonstruktivistische Zugänge zum Thema Alter sind im englischsprachigen Raum weiter verbreitet als in der deutschsprachigen Literatur (vgl. Vincent, 2006; Ogle & Damhorst, 2005; Saarenheimo, 2002; Gilleard, 2002; Powell & Longino, 2001; Hurd, 2000; Gubrium & Holstein, 1999).

⁴ Es meldeten sich per E-Mail und Telefon mehrere hundert Personen. Tatsächlich war es schwieriger als erwartet, im Vorgespräch zwischen aktiven und nicht aktiven Personen zu unterscheiden, da einige Ältere ihre systematischen Bewegungsaktivitäten nicht als Sport definierten. Letztlich fanden sich bei den Frauen sportlich aktive und nicht aktive gleichermaßen, während bei den Männern die aktiven überwogen. Die Interviews dauerten zwischen ein und zwei Stunden. Sie fanden teilweise bei den Befragten zuhause, teilweise in den Räumen der Forschungsabteilung statt.

bezeichnen, mit deren Hilfe die Akteure ihre Umwelt wahrnehmen, ordnen, deuten und organisieren. Sie weisen verschiedene Dimensionen auf, die zum einen Muster der Weltdeutung und zum anderen Muster der Selbstdarstellung sind. Will man sie systematisieren, so liegt nahe, zunächst kognitive und evaluative Orientierungsmuster zu unterscheiden. Zu den kognitiven Orientierungen gehören z.B. etablierte Sichtweisen, Alltagswissen über die Art, ‚wie die Welt zusammenhängt‘ und Stereotype. Evaluative Orientierungen sind hingegen kulturelle Leitideen und spiegeln sich z. B. in allgemeinen Wertvorstellungen („Selbstverwirklichung“) oder den Codierungen der gesellschaftlichen Teilsysteme („körperliche Leistungssteigerung im Sportsystem“). Soziale Deutungsmuster sind insofern eher latente Sichtweisen und Sinnstrukturen, das heißt grundlegende, aber nicht zwangsläufig offenkundige Definitionen von sich selbst (Selbstdefinitionen), von Beziehungen zu anderen (kollektiven) Akteuren (Beziehungsdefinitionen) und von Situationen (Situationsdefinitionen), die das Handeln einer Person leiten und in denen das Individuum seine Identität präsentiert (vgl. Ullrich, 1999; Lüders & Meuser, 1997; Schimank, 2000). Im Gegensatz zu individuellen, singulären und subjektiven Einstellungen stellen soziale Deutungsmuster kollektive Sinngelänge dar, denen eine normative Ausstrahlungskraft zu eigen ist.

Solche lebensweltlich verankerten Deutungsmuster sind aufgrund ihrer Latenz nur bedingt reflexiv verfügbar und zumeist nur über den ‚Umweg‘ individueller Derivationen methodisch zugänglich, d.h. über „kommunizierte Konkretisierungen oder Adaptionen von Deutungsmustern, deren vornehmlicher Zweck darin besteht, das eigene Handeln gegenüber Interaktionsteilnehmern zu erklären und zu begründen“ (Ullrich, 1999, S. 430). Entsprechend war die Interviewführung eher ‚forsch‘ und nachfragend, indem sie mit impliziten oder expliziten Aufforderungen zur Erläuterung und Begründung bestimmter Handlungen oder Einstellungen arbeitete. In der Interviewstudie wurden die Befragten durch eine diskursive Gesprächsführung zur Selbstdarstellung ihres Handelns in Bezug auf Sport und körperliche Aktivitäten und zu den Hintergründen und Motiven dieses Handelns veranlasst mit dem Ziel, die sozial geteilten Wissensbestände sowie Normen und Interpretationen, die die Älteren bei den Themen Sport, Bewegung, Alter(n) und Geschlecht anwenden, rekonstruieren zu können.

In der interpretativen Analyse der Interviews wird zunächst hermeneutisch vorgegangen, das heißt die Aussagen der Interviewten werden im Ganzen erfasst und auf ihre Bezüge und sinnhaften Verknüpfungen hin untersucht. Da sich der Sinn und die Konnotation der von den Interviewten genutzten Begriffe nur im Kontext des Gesprächszusammenhangs ergeben, erfolgt die Interpretation nur aus den vollständigen Interviews. Die konkrete Auswertung erfolgte in einem fallkontrastierenden Vergleich und einer typisierenden Rekonstruktion (vgl. Bohnsack, 2007). Dies bedeutet, dass alle Stellungnahmen zu einem bestimmten Bezugsproblem – z. B. Sport und Leistung – systematisch hinsichtlich der Gemeinsamkeiten und Unterschiede miteinander verglichen wurden. Dies erfolgte sowohl innerhalb eines Interviews als auch zwischen den Fällen. Wenn Begründungen sich mehrfach fanden, einander glichen und inhaltlich konsistent waren, wurden sie zu bestimmten Typen gruppiert und als soziales Deutungsmuster eingeordnet – diese können als ‚typische‘ Selbst-, Situations- und Beziehungsdefinitionen und Orientierungen verstanden werden.

Nach Auswertung aller Interviews haben wir das Material ergänzend nach potenziellen Variationen zwischen Männern und Frauen, zwischen sportlich Inaktiven und Aktiven sowie zwischen zwei Altersgruppen (55- bis 62-Jährige sowie 68- bis 75-Jährige) analysiert – hierbei zeigten sich jedoch wenig systematische Unterschiede. Zur derzeitigen sozialen Situation der Befragten lässt sich zusammenfassen, dass die Älteren in einer anderen Position als die Jüngeren sind, da sie sich bereits längere Zeit im beruflichen Ruhestand befinden und nicht mehr in einer Übergangsphase. Die beiden Altersgruppen sind außerdem durch spezifische biografische Hintergründe gekennzeichnet. Bei den 68- bis 75-Jährigen, das heißt den Jahrgängen 1931 bis 1938, haben die prägenden Erfahrungen von ‚körperlicher Ertüchtigung‘ und Sport in der Zeit des Nationalsozialismus stattgefunden, in dem Sport mit soldatischen Tugenden der Disziplin, der Härte und Überwindung von Schwäche verbunden wurde. Bei der jüngeren Gruppe, das heißt den Jahrgängen 1944 bis 1951, fand die prägende Sportsozialisation in der Nachkriegszeit statt, in der in der Schule gar kein oder wenig Sportunterricht angeboten wurde, und auch Sportvereine und deren Angebote sich erst im (Wieder-)Aufbau befanden. Als wichtiger Faktor für die Einordnung der Deutungsmuster zeigen sich bei diesen ‚jungen Alten‘ außerdem ihre Adoleszenz und die frühen Erwachsenenjahre in den 1960er- und 1970er-Jahren, in denen reformerische Ideen und alternative Lebenskonzepte sowie Kritik an gesellschaftlichen Strukturen und an der Elterngeneration die Jugend bewegten.

4 „Also ich sehe Sport nicht abhängig vom Alter, sondern von der Einstellung“ – Soziale Deutungsmuster zu sportlicher Aktivität im Alter

Im Folgenden werden die aus den Interviews rekonstruierten zentralen Deutungsmuster vorgestellt, wobei sie folgenden Dimensionen zugeordnet werden: Situationsdefinitionen, Selbstdefinitionen, kognitive und evaluative Orientierungen hinsichtlich Sport sowie Beziehungsdefinitionen. In den Zitaten werden Frauen mit F und Männer mit M gekennzeichnet und das jeweilige Alter wird genannt⁵.

4.1 Situationsdefinitionen: mehr Zeit, mehr Geld, mehr Möglichkeiten für Sport

Als besondere soziale Bedingungen des Alters im Hinblick auf Freizeit- und Sportaktivitäten werden häufiger positive als negative Faktoren genannt. Diese positiven Aspekte sind zum einen verbunden mit den allgemeinen strukturellen Bedingungen dieser Lebensphase und zum anderen mit den Effekten des sozialen Wandels in Bezug auf ‚Alter‘ und auf Sport. Auf beiden Ebenen beziehen sich die Interviewten dabei sowohl auf das eigene Erleben als auch auf die Einschätzung der generellen Situation, in der Ältere sich heute befinden.

⁵ Die Codierung erfolgte mit Hilfe des Programms MAXQDA, die Zeilenangaben der Zitate beziehen sich dementsprechend auf die vom Programm vergebene Durchnummerierung.

Zu den positiven Faktoren der Lebensphase wird vor allem gezählt, dass die Älteren mehr Zeit bzw. eine höhere zeitliche Flexibilität als früher oder als Jüngere haben. Vor allem für die Frauen spielt dabei neben der Freiheit von Erwerbstätigkeit die zunehmende Freiheit von familiären Verpflichtungen eine Rolle. Außerdem wird bei den finanziellen Rahmenbedingungen vermutet, dass diese bei den Älteren aktuell besser seien als bei Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen mit familiären Verpflichtungen.

Sport und Alter, eigentlich sollte es total gut zusammenpassen, weil man viel mehr Zeit hat. Vielleicht auch finanziell ... man hat ja nicht nur Zeit, vielleicht auch noch ein bisschen mehr Geld für so was. (F1, 59 Jahre, 189)

In Bezug auf soziale Bedingungen hinsichtlich des Sports im Alter verweisen die Befragten mehrfach auf Veränderungen von ‚früher‘ im Vergleich zu ‚heute‘. Sie nennen verschiedene Aspekte und Effekte des sozialen Wandels, die dazu geführt hätten, dass sich die strukturellen und die sozio-kulturellen Bedingungen für sportliche Aktivitäten im Alter deutlich verbessert hätten. Mit Blick auf die individuellen, aber zugleich auch verallgemeinerbaren Bedingungen wird von mehreren Interviewten hierbei die körperliche und die gesundheitliche Verfassung der Älteren genannt. Die Älteren seien heute im Allgemeinen fitter und aktiver als die eigene Elterngeneration und diese Fremdwahrnehmung über ‚die Älteren allgemein‘ wird in der Deutung und Einordnung des eigenen körperlichen und gesundheitlichen Zustands zumeist bestätigt. In demselben Kontext werden auch die vermehrte Aufklärung über Gesundheit und gesundheitliche Risiken sowie die neuen Möglichkeiten der Vorbeugung genannt. Darüber hinaus wird vielfach betont, dass sich das Bild vom Alter(n) ändere, bzw. schon geändert habe. Ältere werden in der Wahrnehmung der Befragten aktiver und attraktiver dargestellt als früher:

Es beginnt – es ist besser geworden ... naja, man merkt das ja schon daran, dass in der Presse alles berichtet wird, ne? Dass wenn da so irgendwelche Seniorentreffs, Walking – wo dann doch mindestens einmal in der Woche ein Artikel im Kölner Stadtanzeiger über Freizeitaktivitäten von Senioren ... ja dass eben sowas überhaupt angeboten wird, dass darüber berichtet wird, das hat’s früher nicht gegeben zu meiner Zeit. Da war also – ich meine man war ja früher ab 50 sowieso eigentlich nicht mehr existent für diese Welt, ne? (F6, 56 Jahre, 206-208)

Gleichzeitig wird dem Begriff und Konzept des Seniorensports eine klare Absage erteilt: Die meisten der Befragten möchten individuelle Formen der Aktivität finden und praktizieren oder ihre bisherigen Sportaktivitäten (im Verein, in der Nachbarschaft etc.) weiter ausüben, ohne das Etikett ‚Seniorensport‘. So äußert sich ein 75-jähriger, sehr aktiver Mann:

Es ist gut, dass es sowas gibt, dass es für Senioren Angebote gibt. Ich habe selbst an diesen Kursen noch nie teilgenommen, weil es einfach nicht zu mir passt. (M1, 75 Jahre, 598)

Zur Zeit findet nach Wahrnehmung der meisten Interviewten eine Neubewertung und Expansion der Möglichkeiten von Sport im Alter statt, da neue Sport- und Bewegungsarten durch Ältere entdeckt und in den Medien und der Werbung präsentiert würden. Dass hierbei auch ‚Modewellen‘ und steigende Vermarktung eine Rolle spielen, wird an dem Beispiel Nordic Walking mehrfach ins Feld geführt. Frauen verbinden damit deutlicher als die Männer auch einen Erwartungsdruck, das heißt

sie thematisieren häufiger, sich ‚von außen‘, also zum Beispiel durch Medien, gesellschaftliche Ideale oder andere Personen, zum Sporttreiben aufgefordert oder auch gedrängt zu fühlen.

Nach der Einschätzung nahezu aller Interviewten wäre die Mehrheit der Älteren in der Bevölkerung generell körperlich in der Lage, sportlich aktiv zu sein, wenn sie wollte – nur ein Interviewpartner ist nicht dieser Meinung. Es überwiegt also nach Überzeugung der Befragten die Ansicht, dass das Alter ‚an sich‘ kein Hindernis darstelle, sportlich aktiv zu sein. Sportaktivität im Alter wird vielmehr von vielen als eine Frage der individuellen Einstellung gesehen, wie es ein Interviewpartner auf die Frage, wie Sport und Alter ‚zusammenpassen‘, explizit beschreibt:

Das (Sporttreiben – Anm. der Verf.), bin ich der Meinung, das hängt nicht unbedingt vom Alter ab. Also ich sehe Sport nicht abhängig vom Alter, sondern von der Einstellung. Das ist das Entscheidende. Ich kann auch mit 70 Sport treiben, nur in einer anderen Form. Für mich ist Alter kein Grund keinen Sport zu machen. (M2, 62 Jahre, 85-89)

4.2 Selbstdefinitionen: Leistungsabbau, Gewichtszunahme

In den Interviews wurden die Älteren u. a. danach gefragt, wodurch sich das eigene Altern auszeichnet, was typisch für das höhere Lebensalter sei und was sie als problematisch empfinden. Im Zusammenhang mit Sport und körperlicher Aktivität beziehen sich die Befragten dabei vor allem auf zwei Elemente, die sie im Alter als relevant empfinden: einen bei sich selbst wahrgenommenen Leistungsabbau und eine erhöhte Gewichtszunahme.

4.2.1 Leistungsabbau

Körperliche Änderungen im Altersprozess werden von allen Interviewten auf verschiedenen Ebenen beschrieben, wobei eher negative Aspekte genannt werden, wenn nach dem körperlichen Empfinden des Älterwerdens gefragt wird.

So wie Sie gewisse Dinge heute spüren, die früher selbstverständlich waren. Also ich spüre mein Herz, ich spüre auch eine gewisse Atemnot und empfinde das Alter, das Älterwerden nicht so angenehm. (...) ... aber man merkt schon, das muss altersbedingt sein, es sind einem irgendwo jetzt doch häufiger Grenzen gesetzt – körperlich. (F4, 72 Jahre, 129-147)

Von der Mehrheit der Befragten wird mit steigendem Alter ein Leistungsabbau wahrgenommen, jedoch von niemandem als Hinderungsgrund für Sport angegeben. Die Männer, die früher im Wettkampf- und Leistungssport tätig waren, beschreiben eine Art „Aufbrechen“ des eigenen engen Leistungsbegriffes, den sie früher hatten und der sich durch die Teilnahme an und Erfolg bei Wettkämpfen definierte. Diesen ersetzen sie mit zunehmendem Alter durch selbstbezogene Maßstäbe:

...weil ich also in den letzten Jahren hauptsächlich ähm das mehr aus dem Prinzip von Spaß und ähm Gesundheitsfürsorge betrachte, ja? (...) das war für mich früher nicht so die Überlegung. Da war das nur eine Lust am Gewinnen und am Kampf und so, das war eine andere Einstellung, ja, und das hat sich also dahingehend geändert, dass ich das also aus anderen Gründen hauptsächlich mache. (M6, 69 Jahre, 100-102)

Der eigene Körper und das Überwinden seiner Grenzen wird nun als Leistungsfokus gewählt und die ‚objektiven Zahlen‘, die früher dem Leistungsvergleich mit anderen

dienten, werden mit steigendem Alter zu einem individuellen, auf die eigene körperliche Verfassung bezogenen Maßstab der Leistung und der Leistungsentwicklung. Alle sportlich Aktiven berichten über die Notwendigkeit der Anpassung des Sports an Altersbedingungen, z.B. durch die Wahl anderer Sportarten oder die Anpassung der Intensität des Sporttreibens:

In dem Moment, wo man älter wird, dann bleiben auch die Kräfte irgendwann auf der Strecke. Da muss ich ganz offen zu stehen und das ist auch kein Problem. Ich kann damit ganz gut umgehen. Wenn ich keine 115 Kilometer mehr fahren kann [mit dem Fahrrad, Anm. Verf.], dann fahr ich eben die 80. (M4, 61 Jahre)

4.2.2 Gewichtszunahme

Mehrere sportlich aktive und nicht aktive Frauen nennen eine schnellere oder vermehrte Gewichtszunahme im Alter als Motiv, warum sportliche Betätigung im Alter besonders wichtig sei. Auch das Aufnehmen einer Aktivität oder eine vermehrte Aktivität werden mit dem Wunsch nach Gewichtsreduktion erklärt:

Ich habe mit zunehmendem Alter, habe ich zugenommen (...) und das macht müde und unbeweglich und alles, ja. Und dann habe ich gedacht nur mit - ich aß schon so wenig, dass ich eigentlich dachte, davon kann man eigentlich nur abnehmen. Stimmt aber nicht, wenn man immer nur sich nicht bewegt, verbraucht man auch keine Kalorien. (F7, 61 Jahre, 22)

Die Thematisierung dieses Motivs ist stark vom Geschlecht beeinflusst: Keiner der Männer nennt Gewichtskontrolle als Anlass, besonders im Alter sportlich aktiv sein zu wollen. Die Frauen beschreiben hingegen, teilweise ausführlich, dass sie sich an bestehenden Schönheits- und Fitnessnormen messen und Scham empfinden, weil ihr eigener Körper in ihrer Wahrnehmung nicht diesen Normen entspricht. Sport wird hierdurch für sie selbst als ‚Schönheitsinvestition‘ mit dem Alter wichtiger als vorher, und für einige von ihnen unerlässlich für ihre Selbstakzeptanz. Gleichzeitig erschwert die Körperscham bei einigen Frauen auch das Sporttreiben in bestimmten Kontexten, weil sie Sporttreiben vor den Augen anderer als unangenehm empfinden, zum Beispiel wenn sie sich vorstellen, im Fitnessstudio neben jüngeren und schlankeren Frauen zu trainieren. Diese Selbstwahrnehmung der Frauen, die den eigenen Körper mit sehr kritischen Augen betrachten und ihn mit Idealvorstellungen vergleichen, wird auch von einigen Männern als ‚typisch weibliches‘ Problem mit dem Altern beschrieben.

Im Hinblick auf die Selbstdefinitionen als ein Bestandteil von sozialen Deutungsmustern sind hier also vor allem in den Thematisierungsstrategien Geschlechterunterschiede nachzuweisen: Nur Frauen beschreiben Schönheits- und Schlankkeitsnormen als eine – mit dem Alter wichtiger werdende – Motivation, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Auch das Leistungsmotiv ist in diesen Interviews geschlechtsspezifisch ausgeprägt: Nur Männer (jedoch nicht alle) beschreiben eine ausgeprägte Leistungsorientierung bei sich selbst und thematisieren den Umgang mit dem eigenen Leistungsbegriff im höheren Alter.

4.3 Kognitive Orientierungen in Bezug auf Sport und Alter: *Sport ist gesund*

Neben diesen an sich selbst beobachteten, konkreten altersbedingten Problemen wurde thematisiert, welche Orientierungen bezüglich Sport die Älteren generell als besonders relevant für das Alter ansehen. Beobachten sie an sich selbst Änderungen in ihrer Orientierung und Motivation zum Sport, und mit welchen Begründungszusammenhängen versehen sie diese?

Deutlich kristallisiert sich heraus, dass der Gesundheits- und Vorsorgeaspekt von Sport mit dem Alter steigt und das Begründungsmuster von Spaß und Wohlbefinden ergänzt oder überlagert. Mehrere Interviewte beschreiben die zunehmende Relevanz der Vorsorge für den Körper und für die Gesundheit im Alter und umgekehrt den Sachverhalt, dass Aspekte wie der reine Spaß an der Sache oder das ‚Abschalten‘ vom Alltag, die in früheren Lebensphasen dominant waren, nicht mehr allein ausschlaggebend seien.

Neben der Vermutung bzw. relativ allgemeinen Vorstellung ‚Sport tut (wahrscheinlich) gut‘, die von nahezu allen angeführt wird (bis auf zwei Interviewpartner, die das Gesundheitsversprechen des Sports relativieren), werden die vielfältigen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit zum Teil recht detailliert und bildhaft beschrieben: „ja, die Beweglichkeit. Das Abwehrsystem des Körpers bleibt erhalten oder ist stärker aktiviert“ (M4, 61 Jahre, 103), „eine gewisse Fitness auch für die Knochen (...) die Muskeln ernähren ja auch die Knochen“ (F2, 55 Jahre, 53), und der Erhalt der sexuellen ‚Funktionsfähigkeit‘ wird von einem Mann ebenfalls dem Sport zugeschrieben (vgl. M6, 69 Jahre, 136).

Besonders häufig beziehen sich die Älteren auch auf ein generelles Aufrechterhalten von körperlichen Funktionen und den *Erhalt des Status quo durch Sport und körperliche Aktivität*. Dieser Status quo wird dabei hauptsächlich auf die körperliche Verfassung bezogen, umfasst jedoch auch in unterschiedlichen Ausprägungen geistige, seelische oder soziale Aspekte. Vor dem Hintergrund, dass eine erfolgreiche und erfüllte Lebensphase Alter am eigenen ‚Aktivbleiben‘ gemessen wird, welches auch die ‚geistige Regheit‘ umfasst, erscheint Sport als teilweise einziges Mittel des Gegensteuerns gegen Alterungsprozesse.

Viele Interviewte betonen in diesem Kontext den Erhalt oder die Verbesserung der Beweglichkeit als Motiv, welches mit zunehmendem Alter entweder an Bedeutung gewinnt und in den Vordergrund rückt oder jetzt erst überhaupt als Motiv wahrgenommen wird. Die Vorstellung der zu erhaltenden Beweglichkeit ist dabei oftmals verbunden mit einem Bild der Gebrechlichkeit, vor der man sich durch Sporttreiben und Fitness schützen könne:

Ja vor allen Dingen durch dass man beweglich ist, man fällt nicht so leicht, man hat irgendwie – ich würd‘ sagen ein bisschen besseres Gleichgewicht. Und man stolpert nicht zum Beispiel über irgendwelche Teppiche oder Stufen oder dergleichen. (F5, 72 Jahre, 124)

Und dann habe ich gesehen, wie ein alter Mensch von 80, der selten Sport gemacht hat, es schwerer hat mobil zu bleiben oder überhaupt sich so aufrecht zu halten, wie jemand, ..., der sich auch fordert und körperlich noch beansprucht und trainiert. (F2, 55 Jahre: 29)

Dem Empfinden oder der Antizipation des Leistungsabbaus und die ‚Angst vor dem Alter‘ mit potenzieller Gebrechlichkeit steht der Wille zu einer möglichst von externer Hilfe unabhängigen Lebensphase gegenüber, der zur Motivation für das Sporttreiben wird. Dementsprechend werden Verschleißphänomene oder körperliche Gebrechlichkeit mit lebenslanger Unbeweglichkeit erklärt:

Also ich hab – ich hab eine Cousine, die brauchte schon sehr früh eine Hüfte, ist nur wenige Jahre älter, die hat aber auch – deren Hauptinteresse war es zu lesen. Also die hat gelesen und gelesen und ihr Körper hat früh ihr die Dienste versagt. Also nicht nur jetzt die neue Hüfte, die kann heute schon keine Treppen mehr gehen. (F4, 72 Jahre, 159)

Bemerkenswerterweise werden diese Begründungsmuster und Definitionen des Sporttreibens als Vorsorge für das höhere Alter überwiegend von den Frauen genannt.

Diese Deutungsmuster von Sport als Anti-Aging-Maßnahme und Gesundheitsvorsorge sind mit einem instrumentellen Sportverständnis verbunden. Sie basieren auf der Annahme, dass durch körperliche Aktivität altersbedingte Gesundheitsprobleme zu vermeiden oder herauszuschieben seien. Nur zwei Interviewpartner sehen die gesellschaftliche ‚Vorgabe‘, sich durch Sport fit für das Alter oder fit im Alter zu halten, und die unterstellte Kausalität zwischen Gesundheit im Alter und Sport, explizit skeptisch:

Ich habe mein Leben lang gehört, dass es wichtig ist Sport zu machen, gerade wenn man älter wird, ne, dass dieser Organismus in Trab bleibt. (...) Jetzt wo ich eben in dem Alter bin, heißt meine Erfahrung, dass ich immer wieder sehe oder auch bei anderen gesehen habe, wie wenig Zweck das hat, wenn man das auch macht. Dass es also keine Garantie gibt – es ist vielleicht eine gute Voraussetzung. Meine Altersgenossen haben ihre Herzinfarkte und schwere Krankheiten und die sterben weg, ob sie nun Sport gemacht haben oder nicht ... Wenn ich Sport mache mit dem Ziel immer älter zu werden, liege ich falsch. (M5, 57 Jahre, 124-128)

Darüber hinaus zeigen sich stellenweise zwischen den Aktiven und den nicht Aktiven Unterschiede in der kognitiven Orientierung: Die Aktiven begründen ihr Sporttreiben eher mit Effekten, die mit dem Sporttreiben selbst verbunden sind, wie Spaß an der Bewegung oder auch an der Anstrengung (dem ‚Auspowern‘), einem verbesserten Körpergefühl etc., während die nicht oder wenig Aktiven eher Sekundäreffekte wie eine längerfristige Gewichtsabnahme oder ein ‚ruhigeres Gewissen‘ durch Sport erstreben. Regelmäßig Sport scheinen vor allem diejenigen zu treiben, die tatsächlich Spaß am Sport selbst haben, während die, die Sport vor allem zum Abnehmen oder aus gesundheitlicher Verpflichtung treiben möchten, eher von langen Phasen ohne Aktivität berichten und beschreiben, wie ihre Bemühungen oder Wünsche, mehr Sport zu treiben, scheiterten. In der Mehrzahl wollen allerdings auch die wenig oder nicht aktiven Älteren aktiver sein, als sie es zum Zeitpunkt der Befragung sind. Wie bereits erwähnt, finden sich nur bei zwei Personen Argumente gegen eine gesellschaftliche ‚Überbewertung des Sports‘ und für das persönliche Leben. In den Interviews betonen insbesondere die sportlich sehr Aktiven die Wichtigkeit von regelmäßigem Sporttreiben für ihr allgemeines Wohlbefinden. Sie definieren Sport für ihr körperliches, gesundheitliches und geistiges Wohlergehen im Alter als unverzichtbar.

4.4 Evaluative Orientierungen zum Sport im Alter: *Fitness als Ideal*

Sportlichkeit als Norm, also als wünschenswerte Verhaltensform und Leitorientierung für das Älterwerden bzw. das ‚Jungbleiben‘, findet sich bei den interviewten Älteren als durchgehendes Deutungsmuster. Dies machte sich schon bei der Rekrutierung der Interviewpartner bemerkbar: Es waren kaum sportskeptische Ältere zu gewinnen und umgekehrt beschrieben sich die sportlich Aktiven nicht selten als ‚nicht aktiv‘ – sie empfanden ihre sportliche Aktivität, wie tägliches Fahrradfahren oder Sit-Ups, als nicht ausreichend, um sich tatsächlich als ‚sportlich‘ zu definieren.

An verschiedenen Stellen wird das Sporttreiben unmittelbar mit der Selbstdefinition „sich nicht alt zu fühlen“ verbunden, und umgekehrt wird sportliche Aktivität als Mittel angesehen, ‚jung zu bleiben‘; Sport wird als ‚Anti-Aging Maßnahme‘ definiert.

I: Welche Rolle spielt das Alter für Sie hinsichtlich Sport und Bewegung?

F4: Ja wenn ich beides nicht mehr könnte, denke ich, dann würde ich mich vielleicht auch älter fühlen. (F4, 72 Jahre, 145)

Auch für das eigene ‚gefühlte Alter‘ scheint Sportlichkeit eine wichtige Rolle zu spielen, umgekehrt wird fehlende Aktivität als ‚Altmacher‘ empfunden: „Weil ich mich nicht sportlich betätige zur Zeit, fühl‘ ich mich alt“ (F1, 59 Jahre, 252). Parallel hierzu wird über die Fitness- und Sportorientierung von anderen Älteren vermutet, sie versuchten durch Sport vielleicht „das Beste rauszuholen aus dem Alter, ja?“ (F1, 59 Jahre, 378)

Aussagen dieser Art hängen mit dem oben beschriebenen Wunsch des Funktionserhaltes durch Sport zusammen, verweisen aber auch deutlich auf die Gleichsetzung von Sport und Jugendlichkeit und implizieren damit – entgegen der explizit erklärten Irrelevanz des chronologischen Alters – eine Abgrenzung vom ‚richtigen Altsein‘, das nach wie vor als negativ definiert wird.

Auffällig ist hinsichtlich der evaluativen Orientierung in Bezug auf Sport und Alter ein Generationenunterschied bei den Befragten insofern, als dass die jungen Alten (von 55 bis 62 Jahren) sich mehrheitlich auf ein ganzheitliches Sportmodell beziehen, also Bewegungsformen beschreiben und bevorzugen, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen sollen. Im Kontext dieses ganzheitlichen Sportmodells werden immer wieder die Körpererfahrung und eine verbesserte Körperwahrnehmung als Motiv genannt, ebenso die bewusstere Wahrnehmung und höhere Wertschätzung der geistigen Aspekte des Sports im Alter. Sie beschreiben eine Vorstellung von Ganzheitlichkeit, die sich vom traditionellen westlichen Dualismus von Körper und Geist und damit von einem instrumentellen Körperkonzept explizit abgrenzt. Die bewusste Körpererfahrung wird vor allem den Bewegungsformen aus der fernöstlichen Tradition zugeschrieben wie Yoga, Tai-Chi oder Aikido, aber auch auf traditionell westliche Formen wie das Wandern übertragen. So beschreibt eine Frau ihre Erfahrungen mit Wandern und Yoga:

Ja, Wandern ist ja auch zum Teil sportlich. Also, ich finde das auch schön, dass man Körper und Seele so in einen Zusammenhang bringt. Weil vieles ist ja auch so körperfeindlich (...) Oder jetzt auch gerade beim Yoga, das fand ich ja irre, wo wir die Entspannungsübungen machten, und die Lehrerin sagte: So, und jetzt vergeben wir oder lassen allen Kummer los oder allen Frust. Das hat richtig erleichtert. (F2, 55 Jahre, 57)

4.5 Beziehungsdefinitionen: *individuelle Pflicht und soziale Verantwortung*

Auf der Basis, dass die Befragten eine Vielzahl positiver Wirkungen des Sporttreibens beschreiben und dies ein fester Bestandteil ihres Alltagswissens ist, kristallisiert sich in den Aussagen sportliche Aktivität als anzustrebender Lebensstil heraus, der eng mit einer Art Pflicht zur Prävention verbunden ist. In vielen Aussagen wird in dem Kontext ‚Sport im Alter‘ die Verantwortung für die eigene gesunde Lebensführung in den Vordergrund gerückt, oder es werden auch die positiven Effekte sportlicher Betätigung für viele Lebensbereiche skizziert. Es wird oftmals eine Verantwortung des Individuums für sich selbst und die Gesellschaft formuliert – bei aller individuellen Wertschätzung des Sporttreibens ist ein sozialer Bezug vorhanden, was in folgendem Zitat zur Begründung der eigenen sportlichen Aktivität sehr deutlich wird:

Weil ich nicht nach meiner Pensionierung beim Arzt vor der Tür stehen will. ... Das Wohlbefinden, genau, dass ich also der Kasse niemals zur Last gefallen bin, die Sozialgemeinschaft nicht belastet habe, die ja durch diese Leute (die sich körperlich nicht fit halten, Anm. der Verf.) kaputt gemacht wird. (...) Denn ich bin doch für mich verantwortlich, für meine Person. Wenn ich sage Gesundheit, dann beinhaltet das ja auch, dass ich mein ganzes Umfeld, sprich Familie, mit dieser Gesundheit auch fördere. Ich falle meiner Familie nie zur Last und die haben mit mir keine Arbeit. So!

I: Und das ist nur durch den Sport möglich?

M1: Nur will ich nicht sagen, aber doch mindestens zu 80%. (M1, 75 Jahre, 135-137)

In dieser Aussage – aber auch einer Vielzahl anderer – spiegelt sich eine Beziehungsdefinition zwischen Individuum und Gesellschaft wider, in der Sport auch als moralische Verpflichtung einer ‚anständigen‘ Lebensweise verstanden wird. Die Interviews zeigen unterschiedliche Ausmaße dieser Normativität: Tendenziell betonen die jungen Alten zwischen 55 und 62 Jahren eher den Spaß als ausschlaggebend für ihr sportliches Engagement, während die Älteren (über 68-Jährigen) öfter Pflicht und Überwindung zum Thema machen und dies neben den ‚Wohlfühlaspekt‘ und den Spaß stellen.

Insgesamt weisen die Befragten eine starke Identifikation mit dem Fitnessideal auf und passen das eigene Sporttreiben an die sich verändernden körperlichen Bedingungen und die nachlassende Leistungsfähigkeit an. Dabei sind sie stolz auf ihre sportliche Aktivität und überzeugt, diese auch weiterhin aufrechterhalten zu können. Hiermit korrespondiert zugleich eine relative Ignoranz hinsichtlich der Möglichkeit, dass andere Ältere durch gesundheitliche Gründe am Sport gehindert sein können. Diejenigen, die sich als ‚zu wenig aktiv‘ erleben, beziehen sich bei der Beschreibung der Hinderungsgründe nicht auf das Alter oder körperlich-gesundheitliche Einschränkungen, sondern auf anderweitige Verhinderungen und vor allem auf ‚Bequemlichkeit‘. Auch dies deutet auf eine Internalisierung von Aktivitätsnormen, da die Beschreibungen einen gewissen moralischen Unterton aufzeigen und ein ‚nicht sportlich aktiv Sein‘ als begründungspflichtig erlebt und unter Umständen sogar als Versagen interpretiert wird:

Denn es ist ja so: Die Bequemlichkeit im Alter, die tickt ja mit der biologischen Uhr im Körper... Und wenn Sie selbst nicht den Charakter haben, diesen Schweinehund zu besiegen,

und sagen ‚so du bestimmst hier nicht, was ich zu machen habe, das bestimme ich noch selbst‘, dann haben Sie verloren, ja? (M1, 75 Jahre, 467)

Passend zu dieser Beschreibung ist ‚Bequemlichkeit‘ insgesamt der am häufigsten genannte Hinderungsgrund für Sport im Alter – auch anderen Älteren wird dies also ‚unterstellt‘, was die moralisierende Wirkung der Definition unterstreicht. Als wiederkehrendes Deutungsmuster korrespondiert hiermit die Beschreibung, dass die Bequemlichkeit mit dem Alter zunehme.

5 Zusammenfassung und Ausblick

Vor dem Hintergrund des demografischen und sozialen Wandels war die Ausgangsfrage unserer Untersuchung, wie die Älteren den Prozess des Älterwerdens lebensgeschichtlich einordnen, und wie sie mit dem Prozess der physiologischen Alterung und des Leistungsrückgangs im Kontext der Versportlichung der Gesellschaft umgehen. Welche Deutungsmuster nutzen und reproduzieren Ältere in Bezug auf das Altwerden sowie im Bezug auf körperliche Aktivität und Sport im Alter?

In der Interviewstudie kristallisierten sich sozial geteilte Deutungsmuster auf unterschiedlichen Ebenen heraus. Als allgemeine Wahrnehmung konstatieren die Älteren eine positive Situationsdefinition: Sie haben mehr Zeit, mehr Geld und mehr Möglichkeiten für Sport als in der Zeit des mittleren Erwachsenenalters und als es frühere Generationen hatten. Der benannte erweiterte Optionsspielraum rekurriert dabei sowohl auf eine vergleichsweise gute körperliche Verfassung der älteren Generation heute als auch auf sich ändernde gesellschaftliche Vorstellungen und Bilder über Alter(n). In den Selbstdefinitionen rücken daneben Probleme bzw. Herausforderungen des Älterwerdens in den Vordergrund, insbesondere der körperliche und nachgeordnet auch der geistige Leistungsabbau sowie eine Zunahme des Gewichts. In den kognitiven und evaluativen Orientierungen in Bezug auf Alter(n) und Sport bzw. körperliche Aktivität kristallisieren sich zwei zentrale Deutungsmuster heraus. Zum einen besteht hier die Vorstellung ‚Sport ist gesund‘, sowohl auf einer allgemeinen und eher diffusen Basis als auch in sehr konkreten Kenntnissen bzw. positiven Vorstellungen der Funktionen von Sport. Zum anderen zeigt sich als Leitorientierung die Fitness als Ideal, wobei sich die Vorstellung von Fitness im Alter verstärkt auf Aspekte der Erhaltung der Mobilität und Vermeidung von Gebrechlichkeit konzentriert. Ergänzt werden diese Deutungsmuster durch Beziehungsdefinitionen, die eine individuelle Pflicht sich selbst gegenüber und gleichzeitig auch eine soziale Verantwortung der Gesellschaft gegenüber für ein aktives und damit erfolgreiches Alter(n) widerspiegeln – regelmäßiges Sporttreiben, ein sportlich aktiver Lebensstil als auch eine sportliche Grundorientierung werden deutlich als Norm, die auch für Ältere gilt, begriffen.

Deutlich reflektieren die Ergebnisse Effekte der Versportlichung der Gesellschaft: sowohl in dem hohen Aktivitätslevel der Älteren als auch in ihren Handlungsorientierungen und Sinnstrukturen. In der Überzeugung aller Interviewten sind Sport und Alter keine Gegensätze, vielmehr wird die Angemessenheit von Sport im Alter zwischen dem Erhalt der Gesundheit und dem Wohlbefinden des Einzelnen einerseits und der gesellschaftlichen ‚Notwendigkeit‘ andererseits positioniert. Sowohl die

sportlich aktiven als auch die nicht oder nur sehr wenig aktiven Personen teilen diese Überzeugungen. Sportlichkeit als Ideal und ein sportlich aktiver, gesundheitsbewusster Lebensstil werden als allgemeine Wertvorstellung auch für die ältere Bevölkerung verstanden, wobei sich diese oft durch eine Nähe zur moralischen Pflicht auszeichnet. Die Vorstellung der „Herstellbarkeit von Gesundheit und Glück“ (Schuster, 2004, S.166) wird nur sehr vereinzelt kritisiert und ist bei den Befragten eng mit dem Leitgedanken der Prävention verknüpft. Der Weg von dem Wunsch zur Gestaltung des aktiven und ‚besseren‘ Alterns durch Sport zu der Vorstellung, dass das Unterlassen dieser Gestaltung eine Entscheidung für den schlechteren Lebensstil aus ‚Bequemlichkeit‘ sei, ist kurz.

Die Deutungsmuster der Älteren zum Sport bestätigen dabei viele der Elemente, die Bröckling als spezifische Rationalität vorbeugenden Handelns beschreibt (vgl. Bröckling, 2008): Sie dienen dazu, die Kontingenz der Zukunft (des eigenen Älterwerdens) zu bändigen, sie beziehen sich auf Risiken, die bei Nichteinhalten drohen (Gebrechlichkeit und Verlust von Funktionalität), sie totalisieren und individualisieren gleichermaßen (jede/r soll gerne und individuell Sport treiben und dies gilt für alle, egal welchen Alters). Die Tendenz, dass Präventionskonzepte den Blick auf die jeweilige Lebenssituation vernachlässigen und zur Individualisierung gesellschaftlicher Probleme beitragen können (vgl. Dikemüller, 2003), ist auch bei den hier rekonstruierten Sinnstrukturen zu erkennen.

Insbesondere der Vorsorgeaspekt in der Vorstellung des Funktionserhalts erweist sich für die Befragten als handlungsleitend. Ihre Reflexionen über die Rolle von Älteren in der heutigen Gesellschaft und das Leitbild des aktiven Älterwerdens haben die Befragten jedoch nicht einfach nur ‚von außen‘ übernommen. Vielmehr reflektieren sie den aktuellen sozialen Wandel des Alters und tragen durch ihr eigenes Handeln zu seiner Ausgestaltung bei – sie realisieren neuartige Rollen und Bilder des Alters in ihrem Alltagshandeln. Hierbei setzen die Akteure ihre eigenen Erfahrungen und Bedürfnisse altersgerecht um und schaffen damit neue Bilder des Alters und des Alterssports, etwa indem sie Yoga praktizieren oder täglich trainieren, um einen Triathlon absolvieren zu können. Deutlich werden hier Unterschiede in den Generationen, die durch zeithistorische Bedingungen der Biografien der Älteren zustande kommen – so wenn Konzepte der Ganzheitlichkeit und fernöstliche (so genannte alternative) Orientierungen Eingang in die Sportpraxis der jüngeren Älteren finden, während die älteren Jahrgänge im Vergleich mehr auf Pflicht- und Verantwortungssemantiken rekurrieren.

Die Differenzierung des Alters macht auch eine differenzierte Perspektive auf die älter werdende Bevölkerung nötig – sowohl aufgrund der körperlichen Voraussetzungen als auch der lebensweltlichen und biografischen Hintergründe kann Alterssport nicht mehr länger als homogene Kategorie konzipiert werden. In den Deutungsmustern der Älteren zeigen sich viele Hinweise auf die Individualität des Sporterlebens und -treibens. Trotz gemeinsamer Vorstellungen über die positiven Auswirkungen des Sports und die allgemein akzeptierte Normativität von Fitness und Aktivität wird in den unterschiedlichen Sportorientierungen der Älteren und in der Spannweite ihrer Aktivitäten deutlich, dass der Sport auch von Älteren in seiner Funktion als Gestaltungsmittel individualisierter Lebensstile genutzt wird. So kann

zum Beispiel die beobachtete wachsende Bedeutung ganzheitlicher Vorstellungen bei den heutigen ‚jungen Alten‘ und ihre Offenheit gegenüber den aus dem asiatischen Raum importierten Bewegungsformen Bedeutung für die Ausrichtung von Sportangeboten haben, die in Zukunft für die Älteren (dann Hochaltrigen) attraktiv sein werden.

Literatur

- Andrews, M. (1999). The seductiveness of agelessness. *Ageing and Society*, 19, 301-318.
- Baur, J., Koch, U., Krüger, D., Quilitz, T., Ruge, T. & Telschow, S. (1996). *Senioren-sport in Ostdeutschland. Zwischen Powersport und Kaffeeklatsch*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Bohnsack, R. (2007). *Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in qualitative Sozialforschung*. Opladen: Leske + Budrich.
- Breuer, C. (2003). Entwicklung und Stabilität sportlicher Aktivität im Lebensverlauf. Zur Rolle von Alters-, Periode- und Kohorteneffekten. *Sportwissenschaft*, 33 (3), 263-279.
- Bröckling, U. (2008). Vorbeugen ist besser ...Zur Soziologie der Prävention. *Behemot. A Journal on Civilisation*, 1, 38-48.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ). (2002). *Fünfter Altersbericht*. Berlin.
- Cachay, K. (1990). Versportlichung der Gesellschaft und Entsportung des Sports – Systemtheoretische Anmerkungen zu einem gesellschaftlichen Phänomen. In H. Gabler & U. Göhner (Hrsg.), *Für einen besseren Sport ... Themen, Entwicklungen und Perspektiven aus Sport und Sportwissenschaft* (S. 97-113). Schorndorf: Hofmann.
- Canetto, S. S., Kaminski, P. L., & Felicio, D. M. (1995). Typical and optimal aging in women and men: Is there a double standard? *International Journal of Aging and Human Development*, 40, 187-207.
- Combrink, C., Hartmann-Tews, I. & Tischer, U. (2007). Sportlich aktives Altern – eine Frage des Geschlechts? In I. Hartmann-Tews & B. Dahmen (Hrsg.), *Sportwissenschaftliche Geschlechterforschung im Spannungsfeld von Theorie, Politik und Praxis. Jahrestagung der dvs-Kommission Geschlechterforschung vom 9.-11.11.2006 in Köln*. Hamburg: Czwalina.
- Denk, H. & Pache, D. (1999). Die Bonner Alterssport-Studie. Eine Untersuchung der Motivation und Einstellung Älterer zu Sport- und Bewegungsaktivitäten. *Sportwissenschaft*, 29 (3), 324-343.
- Denk, H. & Pache, D. (1996a). *Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Bedürfnissituation Älterer*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Denk, H. & Pache, D. (1996b). Die Einstellung Älterer zu Bewegungs- und Sportaktivitäten. In H. Denk (Hrsg.), *Alterssport – Aktuelle Forschungsergebnisse*. Schorndorf: Hofmann.
- Denk, H. & Pache, D. (2003). Gesellschaftliche und inhaltliche Rahmenbedingungen von Alterssport. In H. Denk, D. Pache & H.-J. Schaller (Hrsg.), *Handbuch Alterssport*. Schorndorf: Hofmann.
- Digel, H. (1990). Die Versportlichung unserer Kultur und deren Folgen für den Sport - ein Beitrag zur Uneigentlichkeit des Sports. In H. Gabler & U. Göhner (Hrsg.), *Für einen besseren Sport. Themen, Entwicklungen und Perspektiven aus Sport und Sportwissenschaft* (S. 73-96). Schorndorf: Hofmann.
- Diketmüller, R. (2003). Vom „Gesundheitsversprechen“ des Alterssports zu Schlüsselqualifikationen und Leiterinnenkompetenzen im gesundheitsorientierten Alterssport. Zugriff am 15.05.2008 unter <http://www.univie.ac.at/Sportwissenschaften/oesg/Diketmueller.htm>

- Diketmüller, R. (1997). Sports and physical activities in old age: a systemic look at health motivation and participation conditions for elderly in sport. In G. Huber (Ed.), *Healthy aging, activity and sports. Proceedings* (pp. 409-420). Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung.
- Deutscher Sport Bund (DSB). (2006). *Wissen für die Praxis. Richtig fit ab 50*. Werkheft 6. Mainz: Kunze & Partner.
- Filipp, S.-H. & Mayer, A.-K. (1999). *Bilder des Alters*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.
- Filipp, S.-H. & Mayer, A.-K. (2005). Zur Bedeutung von Altersstereotypen. *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 49/50, 25-31.
- Freund, A. M. & Smith, J. (1997). Die Selbstdefinition im hohen Alter. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 28 (1+2), 44-59.
- Gearing, B. (1999). Narratives of Identity among former professional footballers in the United Kingdom. *Journal of Aging Studies*, 13 (1), 43-58.
- Gilleard, C. (2002). Women aging and body talk. In L. Andersson (Ed.), *Cultural gerontology* (pp. 139-160). Westport, CT: Greenwood.
- Gubrium, J. F., & Holstein, J. A. (1999). Constructionist perspectives on aging. In V. L. Bengtson & K. Warner Schaie (Eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 287-305). New York: Springer.
- Hartmann-Tews, I. (2008). Gesundheit und Sport im höheren Lebensalter – eine Frage des Geschlechts? In I. Hartmann-Tews & C. Combrink (Hrsg.), *Gesundheit, Bewegung und Geschlecht* (Brennpunkte der Sportwissenschaft, Bd. 30). St. Augustin: Academia.
- Hartmann-Tews, I. (1996). *Sport für alle!? Strukturwandel europäischer Sportsysteme im Vergleich: Bundesrepublik Deutschland, Frankreich, Großbritannien*. Schorndorf: Hofmann.
- Hurd, L. C. (2000). "We're not old!" Older women's negotiation of aging and oldness. *Journal of Aging Studies*, 13 (4), 419-439.
- Jansen, R., Pache, D. & Vogt, M. (1999). Einstellungen von Älteren zum Sporttreiben im Alter: Ausgewählte Ergebnisse der ILSE-Studie im Ost-West-Vergleich. In M. Lames & M. Vogt (Hrsg.), *Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Dokumentation eines Forschungskolloquiums des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Rostock, 5. März 1998* (S. 23-40). Rostock: Universität Rostock.
- Kite, M. E., Stockdale, G. D. et al. (2005). Attitudes toward younger and older adults: an updated meta-analytic review. *Journal of Social Issues*, 61 (2), 241-266.
- Kohli, M. & Künemund, H. (Hrsg.). (2005). *Die zweite Lebenshälfte. Gesellschaftliche Lage und Partizipation im Spiegel des Alters-Survey*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kohli, M. et al. (Hrsg.). (2000). *Grunddaten zur Lebenssituation der 40-85-jährigen deutschen Bevölkerung – Ergebnisse des Alterssurvey*. Berlin: Weißensee.
- Laslett, P. (1995). *Das Dritte Alter - historische Soziologie des Alterns*. Weinheim: Juventa.
- Lüders, C. & Meuser, M. (1997). Deutungsmusteranalyse. In R. Hitzler & A. Honer (Hrsg.), *Sozialwissenschaftliche Hermeneutik*. Opladen: Leske + Budrich.
- Mayer, K. U. & Baltes, P. B. (1996). *Die Berliner Altersstudie*. Berlin: Akademie.
- Mechling, H. (2005). Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 2005, 48 (8), 899-905.
- Meusel, H. et al. (1980). *Dokumentationsstudie Sport im Alter*. Schorndorf: Hofmann.
- Mulder, T. (2007). *Das adaptive Gehirn. Über Bewegung, Bewusstsein und Verhalten*. Stuttgart: Thieme.

- Öberg, P., & Tornstam, L. (2001). Youthfulness and fitness – Identity ideas for all ages? *Journal of Aging and Identity*, 6 (1), 15-29.
- Ogle, J. P. & Damhorst, M. L. (2005). Critical Reflections on the Body and Related Sociocultural Discourses at the Midlife Transition: An Interpretive Study of Women's Experience. *Journal of Adult Development*, 12 (1), 1-18.
- Pache, D. (2003). Motive und Barrieren für Bewegung und Sport im Alter. In H. Denk, D. Pache & H.-J. Schaller (Hrsg.), *Handbuch Alterssport* (S. 75-85). Schorndorf: Hofmann.
- Paulson, S. (2005). How various "cultures of fitness" shape subjective experiences of growing older. *Ageing and Society*, 25 (2), 229-244.
- Poole, M. (2001). Fit for life: older women's commitment to exercise. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, 300-312.
- Powell, J. L., & Longino, C. F. Jr. (2001). Towards the postmodernization of aging: the body and social theory. *Journal of Aging and Identity*, 6 (4), 199-207.
- Rittner, V. (1994). Die „success-story“ des modernen Sports und seine Metamorphosen. Fitness, Ästhetik und individuelle Selbstdarstellung. *APuZ Aus Politik und Zeitgeschichte* 24, 23-30.
- Rittner, V. (1989). Körperbezug, Sport und Ästhetik. Zum Funktionswandel der Sportästhetik in komplexen Gesellschaften. *Sportwissenschaft*, 19 (4), 359-377.
- Roether, D., Börner, H. et al. (2000). Sportliche Betätigung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In P. Martin, M. Martin, M. Schmitt & U. Sperling (Hrsg.), *Interdisziplinäre Längsschnittstudie des Erwachsenenalters (ILSE)* (S. 177-187). Heidelberg.
- Röhr-Sendlmeier, U. & Ueig, S. (2004). Das Altersbild in der Anzeigenwerbung im zeitlichen Wandel. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 37, 56-62.
- Saarenheimo, M. (2002). Body memories of aging women. In L. Andersson (Ed.), *Cultural gerontology* (pp. 161-172). Westport, CT: Greenwood.
- Schimank, U. (2000). *Handeln und Strukturen. Einführung in die akteurtheoretische Soziologie*. Weinheim, München: Juventa.
- Schimank, U. (1992). Das Inklusionsdilemma des Breitensports. *Sportwissenschaft*, 22, 32-45.
- Schroeter, K. R. (2002). Zur Allodoxie des "erfolgreichen" und "produktiven" Alterns. In G. M. Backes & W. Clemens (Hrsg.), *Zukunft der Soziologie des Alter(n)s* (S. 85-109). Opladen: Leske + Budrich.
- Schroeter, K. R. (2006). Fitness und Wellness als gesellschaftliche Imperative. *Zeitschrift für Frauenforschung & Geschlechterstudien*, 24 (4), 69-89.
- Schuster, N. (2004). Paradies Fitness. Körper- und Gesundheitsbilder im gesellschaftlichen Wandel. In E. Rohr (Hrsg.), *Körper und Identität. Gesellschaft auf den Leib geschrieben* (S.161-181). Königstein/Ts: Ulrike Helmer.
- Ullrich, C. (1999). Deutungsmusteranalyse und diskursives Interview. *Zeitschrift für Soziologie*, 28 (6), 429-447.
- Vincent, J. A. (2006). *Ageing Contested: Anti-ageing Science and the Cultural Construction of Old Age*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage.
- Whaley, D. E. (2003). Future-oriented self-perceptions and exercise behavior in middle-aged women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 1-17.
- Woll, A. (2006). *Sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf*. Schorndorf: Hofmann.