



universität  
wien

# MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

**Gründe für geschlechtsspezifische  
Differenzen im Sporttreiben  
älterer Menschen –  
Eine qualitative Untersuchung**

Verfasserin

**Andrea Lang, Bakk.**

angestrebter akademischer Grad

**Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)**

Wien, im April 2009

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 066 826

Studienrichtung lt. Studienblatt: Magisterstudium Sportwissenschaft

Betreuer: Univ. Prof. Dr. Michael Kolb

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>DIE BEVÖLKERUNGSENTWICKLUNG</b> .....	<b>7</b>
2.1	VERÄNDERUNGEN DER ALTERSSTRUKTUR IN ÖSTERREICH.....	7
2.1.1	Ursachen der demographischen Veränderungen.....	8
<b>3</b>	<b>DIE SITUATION DER ÄLTEREN BEVÖLKERUNG</b> .....	<b>9</b>
3.1	WER SIND DIE ÄLTEREN? .....	9
3.2	ZUR UNTERSCHIEDUNG DER ÄLTEREN .....	10
3.3	STRUKTURELLE VERÄNDERUNG DES ALTERS.....	10
3.3.1	Verjüngung/Entberuflichung .....	11
3.3.2	Feminisierung.....	11
3.3.3	Singularisierung .....	12
<b>4</b>	<b>GESCHLECHTERFORSCHUNG</b> .....	<b>13</b>
4.1	„DOING GENDER“ .....	13
4.2	„DOING GENDER“- AUCH IM ALTER .....	14
4.2.1	Alter(n) aus Sicht der Genderforschung.....	14
4.2.2	Altern – die Möglichkeit individueller Freiheiten?.....	15
4.3	INSZENIERUNGSFELDER DES „DOING AGINGS“.....	16
4.3.1	Betonung von Jugendlichkeit und Schönheit im Alter.....	17
4.3.2	Umgang mit Körperlichkeit .....	18
4.3.3	Zugang und Teilnahme von Bewegung und Sport.....	19
<b>5</b>	<b>ZUR STAND DER FORSCHUNG</b> .....	<b>21</b>
5.1	DAS SOZIO- ÖKONOMISCHES PANEL .....	21
5.2	DIE METROPOLENFORSCHUNG .....	22
5.3	DATEN DES BUNDESGESUNDHEITMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT .....	22
5.4	EXPLORATIVE INTERVIEWSTUDIE.....	23
5.5	DIE BONNER ALTERSSPORT-STUDIE.....	25
5.6	FORSCHUNGSPROJEKT „SPORT IN NIEDERÖSTERREICH“.....	28
<b>6</b>	<b>UNTERSUCHUNGSGEGENSTAND</b> .....	<b>32</b>
6.1	PROBLEMSTELLUNG UND ZIELSETZUNG DER ARBEIT .....	32
6.2	METHODE UND AUFBAU .....	34
6.2.1	Interviewleitfaden.....	34
6.2.1.1	Auswahl einzelner Kategorien .....	44
6.2.2	Das Setting .....	48
6.3	DIE INTERVIEWS.....	48

<b>7</b>	<b>EVALUATION</b> .....	<b>51</b>
7.1	UNTERSUCHUNGSPLAN NACH MAYRING .....	51
7.2	INTERVIEWAUSWERTUNG .....	52
7.2.1	Ebene 1: Fallzusammenfassung .....	52
7.2.1.1	Interview 1 .....	53
7.2.1.2	Interview 2 .....	58
7.2.1.3	Interview 3 .....	66
7.2.1.4	Interview 4 .....	71
7.2.1.5	Interview 5 .....	77
7.2.1.6	Interview 6 .....	81
7.2.1.7	Interview 7 .....	87
7.2.1.8	Interview 8 .....	92
7.2.2	Ebene 2: Falleinordnung .....	96
<b>8</b>	<b>SCHLUSSBETRACHTUNG</b> .....	<b>107</b>
	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>111</b>
	<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>117</b>
	<b>ANHANG</b> .....	<b>118</b>
	<b>ERKLÄRUNG</b> .....	<b>119</b>
	<b>ABSTRACT</b> .....	<b>120</b>
	<b>LEBENS LAUF</b> .....	<b>122</b>

# 1 Einleitung

Ausgangspunkt für das Thema der vorliegenden Arbeit sind zwei gesellschaftliche Entwicklungen. Zum einen ist die demographische Entwicklung mit ihren kaum vorhersehbaren Folgen ein beherrschendes Thema im Blickpunkt der Politik und Gesellschaft. In Österreich und in anderen europäischen Ländern sowie in den Industriegesellschaften außerhalb Europas ergibt sich das Bild einer zunehmenden Alterung der Gesellschaft, d.h. der Anteil der älteren Bevölkerung nimmt im Verhältnis zu der Jüngeren an Gewichtung zu. Die einhergehende strukturelle Veränderung wird vor allem aber auch kritisch betrachtet, da deren Bewältigung beachtlicher Anstrengungen bedürfen wird. Der Fokus der Problemstellung richtet sich auf die ökonomische Alterssicherung mit der damit verbundenen gesellschaftlichen Finanzierbarkeit. Im Gegenzug dieses bedenklichen Krisenszenariums steht die Tatsache, dass ältere Menschen auf Kosten der jüngeren ein gesundes und unbeschwertes Leben ohne Arbeit und Sorgen führen. Trotz dieser zugespitzten Ansichten, gilt es die Veränderungsprozesse sowie die dabei entstehenden Forderungen an die Gesellschaft und an die Älteren selbst wahrzunehmen (vgl. Denk & Pache, 1999; Kolb, 1999; Combrink & Hartmann-Tews & Tischer, 2007).

Neben der alternden Gesellschaft zeigt sich nach Combrink et al. (2007) zum anderen die Entwicklung einer „Versportlichung“, welche auch im höheren Alter festzustellen ist. In den letzten 20 Jahren ist die Zahl der sportlich aktiven Personen signifikant gestiegen. Das sozio-ökonomische Panel, eine Langzeitstudie aus Deutschland, vernimmt eine bedeutsame Zunahme seit dem Jahr 1999. Auch in den untersuchten älteren Altersgruppen (65-74 sowie 75 +) hat sich der Anteil der Sportaktiven nahezu verdoppelt.

Aufschluss über die Auswahl der von älteren Personen betriebenen Sportarten gibt nach Combrink et al. (2007) die Metropolenforschung, eine repräsentative Befragung der Kölner Bevölkerung zum Sportverhalten. Zu den beliebtesten Sportarten der über 55-Jährigen zählen Rad fahren, Schwimmen, Gymnastik und Wandern/Spazieren, danach folgen mit etwas Abstand Laufen/Joggen, Fitness, Tennis und (Nordic) Walking. Differenziert man diese Sportarten nach dem Alter, so lässt sich erkennen, dass Rad fahren, Joggen/Laufen und Tennis häufiger von „jüngeren Alten“ (55-64 Jahre) ausgeübt werden, hingegen betreiben die „älteren Alten“ (65-75 Jahre) mehr Gymnastik. Besonders auffallend ist hier die hohe Anzahl der Frauen, die Gymnastik ausüben, während Männer Joggen bevorzugen.

Dieses Phänomen der Überpräsenz der Frauen in Gymnastik- bzw. Turnkursen lässt sich auch von Vorturner/innen aus Österreich erkennen.

Anliegen der vorliegenden Arbeit war es, herauszufinden, warum gerade das weibliche Geschlecht den Besuch eines solchen Turnkurses bevorzugt, und was der Gedanke der wenigen Männern ist, mitzuturnen. Was könnten die Hinderungsgründe einer Teilnahme von inaktiver Männern und Frauen sein? Inwiefern unterscheidet sich hier das Sport- und Bewegungsverhalten älterer Frauen und Männern? Wo liegen die generellen Gründe für die Sportaktivität bzw. Sportabstinenz von Älteren? Um hier eventuelle tiefer liegende sozialisationsbedingte Ursachen zu berücksichtigen, bedürfte es zudem einer Erkundung der Biographien von aktiven bzw. inaktiven Personen beiderlei Geschlechts. Wenn heutige Nichtsportler/innen in früheren Zeiten aktiv gewesen waren oder wenn heutige Sportler/innen damals inaktiv waren, so stellt sich die Frage nach den Gründen für die Abwendung.

Aufschluss auf diese Fragen sollte eine qualitative Interviewstudie geben. Mit Hilfe eines Leitfadens wurden insgesamt acht Personen interviewt, vier davon (zwei Männer, zwei Frauen) besuchen regelmäßig mindestens einen Turnkurs, während die anderen vier (zwei Männer, zwei Frauen) keinen besuchen und zudem sportlich inaktiv sind. Um aus dem Vergleich der Interviews relevante Aussagen treffen zu können, wurde das Profil der Befragten weiters eingegrenzt. Die Befragten sollten alle im Alter zwischen 73 und 83 Jahren sein, als Pensionist/in selbstständig wohnen, verheiratet sein oder in einer Partnerschaft leben.

Zum Vorhaben der Untersuchung soll angemerkt werden, dass sich diese nur auf einen geringen Prozentsatz älterer Personen beschränkt, nämlich auf jene, die im organisierten Rahmen sportlich aktiv sind, und den Besuch eines Turnkurses vorziehen. Der überwiegende Teil von 55-75% bevorzugt hingegen die sportliche Bewegung außerhalb von Institutionen.

Um die vorgesehene Untersuchung in theoretischen Grundlagen einzubetten, wird zunächst näher auf die demographische Entwicklung mit ihrer zunehmenden Alterung der Bevölkerung eingegangen. Im Anschluss dazu wird ein Einblick in die allgemeine Situation der Älteren gewährt. Ein weiteres Augenmerk ist es, die Konzepte des „doing gender“ sowie des „doing aging“, welche auf den Grundsätzen der Geschlechtervorstellung basieren, vorzustellen und zu erläutern. Zudem soll verdeutlicht werden, inwiefern die Ordnung der Geschlechterzugehörigkeit auch im Alter konstruiert und inszeniert wird. Dies geschieht am Beispiel von folgenden Inszenierungsfelder: Im Umgang mit der Körperlichkeit, in der Inszenierung von Jungendlichkeit und Schönheit sowie im Zugang und in der Teilnahme von Bewegung und Sport. Ferner werden bereits existierende Studien zum Thema Sportengagement älterer Männer und Frauen vorgestellt und die Ergebnisse hierzu dargestellt.

Nach diesem theoretischen Teil, der sich auf Fachliteratur stützt, folgt die eigentliche Beschreibung des Untersuchungsvorhabens, welcher im Groben die Problemstellung und Zielsetzung, Methode und Aufbau der Arbeit sowie die Interviewanalyse beinhaltet.

## 2 Die Bevölkerungsentwicklung

Die demographische Entwicklung des 20. Jahrhunderts wurde geprägt von einem dramatisch bedenklichen Anstieg der Weltbevölkerung einerseits und von einer veränderten Altersstruktur in den Industrieländern andererseits. Bevölkerungswissenschaftler beschreiben diese drastische Zunahme der Bevölkerung als „Bevölkerungsbombe“, mit der Auswirkung einer gefährdeten Sicherheit von Gesundheit, Ernährung und Umweltschutz.

In den europäischen Staaten und in den Industriegesellschaften außerhalb Europas ergibt sich in erster Linie das Bild einer veränderten Altersstruktur, als Folge einer stetigen Zunahme der älteren Gesellschaft. Diese Entwicklung war bereits Ende des 19. Jahrhunderts zu beobachten und kann nach Denk & Pache (2003) mittel- und längerfristig gesehen vielmehr zu einer Abnahme der Bevölkerung führen.

### 2.1 Veränderungen der Altersstruktur in Österreich

Die Statistik Austria (2003) konnte in Österreich im Jahre 1910 als Bevölkerungsaufbau eine klassische Form einer Pyramide feststellen, mit der Charakteristik einer breiten Basis von jungen Personen, bis hin zur schmälernenden Spitze der ältesten Personen (Abbildung 1).

Hingegen zeigt die Bevölkerungspyramide 2001 das Bild einer verzerrten Pyramide aufgrund einschneidender Ereignisse des 20. Jahrhunderts: die Geburtenausfälle zur Zeit beider Weltkriege sowie der Weltwirtschaftskrise auf der einen Seite und das Geburtenhoch in den 40er Jahren sowie der Baby-Boom in den 50er und 60er Jahren auf der anderen Seite. (Abbildung 1)

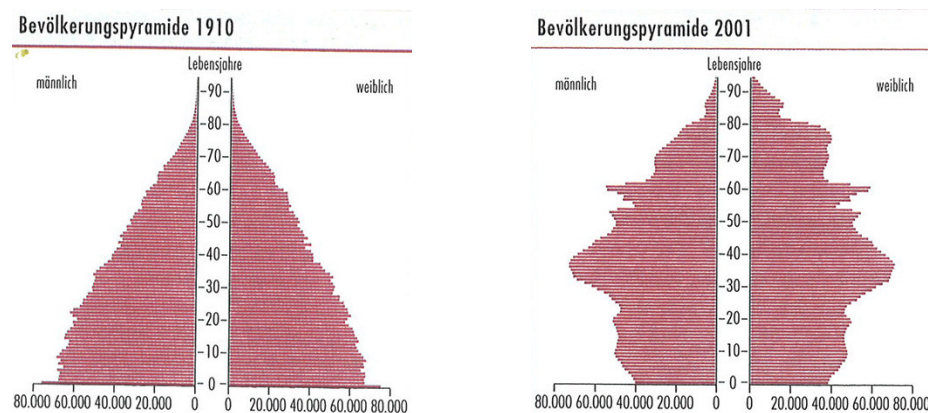


Abbildung 1: Bevölkerungspyramide von 1910 und 2001, Hanika, A. & Lehart, G. & Marik, S. (2003, S. 7,8)

Bereits in der letzten Jahrzehnten konnte in Österreich eine alternde Bevölkerung beobachtet werden. Diese sich nach hinten verschiebende Altersstruktur gewinnt in weiterer Zukunft immer mehr an Bedeutung und hat zur Folge, dass die jüngere Altersgruppe von dem wachsenden Anteil der älteren verdrängt wird. So kann davon ausgegangen werden, dass die Anzahl der Kinder unter 15 Jahren weiter hin sinken wird, hingegen der Anteil der über 60-Jährigen stark anwachsen wird. Im Jahre 2001 betrug der Anteil der in Österreich lebenden Kinder unter 15 Jahren 1,35 Millionen, dies entspricht 16,8% der Gesamtbevölkerung. In nächster Zukunft wird diese Zahl kontinuierlich schrumpfen: bis zum Jahr 2015 auf 1,17 Mio, bis 2030 auf 1,11 Mio und im Jahre 2050 wird der Anteil der unter 15-Jährigen Kinder unter 1 Mio fallen. Aus dem Bevölkerungsaufbau der Pyramidenform entwickelte sich über die Jahre hinweg die Form eines Pilzes oder einer Urne (Abbildung 2).

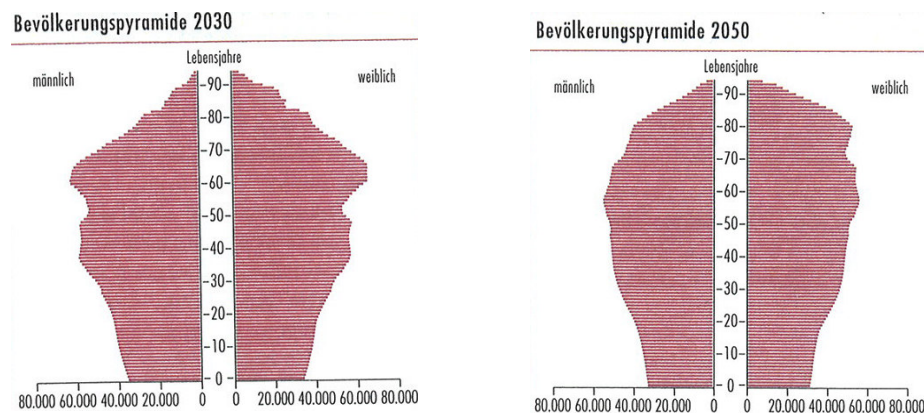


Abbildung 2: Bevölkerungspyramide von 2030 und 2050, Hanika, A. et al. (2003, S. 9)

### 2.1.1 Ursachen der demographischen Veränderungen

Als Ursachen dieser demographischen Veränderungen gibt die Statistik Austria (vgl. Hanik et al., 2003, S.18-25) vier wesentliche Faktoren an, die allesamt eine entscheidende Rolle spielen:

- 1) Das ausgelöste Geburtenhoch in den 1940er Jahren sowie der Baby-Boom in den 1950er und 1960er Jahren sorgen dafür, dass es im Jahre 2030 besonders viele ältere Menschen aus diesen Jahrgängen geben wird.
- 2) Bevölkerungswissenschaftler rechnen mit einem weiteren Anstieg der Lebenserwartung beider Geschlechter. Bei Männern soll die durchschnittliche Lebenserwartung bis 2050 um 7,2 Jahre auf 83 Jahre steigen, bei Frauen um 6,3 Jahre auf 88 Jahre.



- 3) Ein weiterer nicht zu vernachlässigender Punkt ist die Tatsache, dass jene Männer, die von Kriegsverlusten nicht mehr betroffen sind, ins höhere Alter nachrücken.
- 4) Die Bevölkerungsprognose rechnet in nächster Zukunft weiters mit einer durchschnittlichen Ziffer von 1,4 Kindern pro Frau. Aufgrund der Altersverschiebung nach hinten wird angenommen, dass das durchschnittliche Alter von werdenden Müttern weiter steigen wird: von 28,5 Jahre (Stand 2002) auf 31 Jahre (2050). Obwohl davon ausgegangen werden kann, dass sich die Familiengröße an sich kaum ändert, kommt es aufgrund des sinkenden Anteils junger Frauen zu einem Geburtenrückgang.

Um die von Denk & Pache (2003) oben erwähnte Bevölkerungsabnahme aufzugreifen, meint die Statistik Austria (2003) hierzu, dass trotz der steigenden Lebenserwartung die Anzahl der Sterbefälle zukünftig zunehmen wird. Gäbe es keine Zu- und Abwanderungen von Migranten geben, so schrumpfte österreichische Bevölkerung aufgrund erhöhter Sterbefälle und den bereits oben beschriebenen Geburtenrückgang um 0,5% pro Jahr.

### **3 Die Situation der älteren Bevölkerung**

Um sich ein Bild von der Lebenssituation älterer Menschen machen zu können, wird im nachstehenden Kapitel zunächst der Versuch unternommen die Älteren als solche zu definieren und zu unterscheiden. Danach wird, ausgehend von der strukturellen Veränderung der Älteren, ihre gegenwärtige Situation beschrieben.

#### **3.1 Wer sind die Älteren?**

Um die Lebenssituation der Älteren zu beschreiben, bedarf es nach Pache (2003, zit. n. Elwert, 1992) einer expliziten Abgrenzung von anderen gesellschaftlichen Gruppen. Da dies jedoch mit großer Schwierigkeit verbunden ist und es in der Literatur bislang noch keine allgemein gültigen Kriterien vorliegen, kann der mehrdeutige Begriff „Alter“ auf den letzten Lebensabschnitt verweisen.

Diese Kriterien werden in unserer vielfältigen Industriegesellschaft auf wissenschaftlicher Ebene entweder mehr biologisch, psychologisch, soziologisch oder demographisch bestimmt. Aus biologischer Sicht werden dem Begriff Alter überwiegend negative Eigenschaften, wie Funktionsabbau und Leistungsabnahme zugeschrieben, hingegen beschreibt laut Baltes (1992, S.9ff) die Geistes-, Sozial- und Verhaltenswissenschaft damit ein „multidirektionales“ und

„richtungsoffenes“ Phänomen, das sowohl negative als auch positive Eigenschaften und Veränderungen mit sich bringt.

Um nun das Alter als letzten Lebensabschnitt zu kennzeichnen, bedarf es nach Backes (2008, zit. n. Kohli, 1992, S. 234) einer Gliederung der Lebensphasen. Der Autor beschreibt ausgehend von der modernen und institutionalisierten Arbeitsgesellschaft eine Dreiteilung des Lebenslaufes, bestehend aus vorbereitender Zeit auf die Erwerbstätigkeit, der Erwerbstätigkeit selbst und den Ruhestand. Die Kritik an dieser starren Gliederung ist jene, dass sich die Grenzen der einzelnen Abschnitte immer mehr verwischen. Als Gründe hierfür werden die häufigere Inanspruchnahme an privaten Altersvorsorgen, Arbeitslosigkeitsversicherungen sowie Renten zur Berufsunfähigkeit genannt. Zudem lässt sich eine reduzierte Erwerbstätigkeit, bedingt durch verlängerter Ausbildungsphase, sowie einem immer früheren Eintritt in den Ruhestand, erkennen (vgl. Schroeter, 2000).

### ***3.2 Zur Unterscheidung der Älteren***

Die Einteilung der unterschiedlichen Altersbilder erfolgt von Gerontologen in „junge Alte“ und „alten Alte“, die auch als „drittes“ (ca. 60. bis 75./80. Lebensjahr) bzw. „viertes Lebensalter“ bezeichnet werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass die im „jungen Alter“ sich befindenden Personen ein zufrieden stellendes, sogar gutes gesundheitliches Wohlbefinden angeben und auch mit materiellen und sozialen Ressourcen ausreichend versorgt sind. Hingegen ist das „vierte Lebensalter“ von Anfälligkeiten gesundheitlicher Probleme und chronischen Erkrankungen und einschränkender Funktionalität geprägt, mit der Folge einer erhöhten Hilfe- und Pflegebedürftigkeit und Zunahme an Einsamkeit (vgl. Denk & Pache, 2003).

### ***3.3 Strukturelle Veränderung des Alters***

Inwiefern sich der von der Gesellschaft bezeichnete „Strukturwandel des Alters“ verändert hat, soll anhand von vier Hauptmerkmalen aufgezeigt werden. Da die Thematik der „Hochaltrigkeit“ bereits oben diskutiert wurde, sollen drei weitere Konzepte, der „Verjüngung/Entberuflichung“, „Feminisierung“ und „Singularisierung“ des Alters kurz erläutert werden (vgl. Backes & Clemens, 2008, zit. nach Tews, 1999, S. 147ff).

### **3.3.1 Verjüngung/Entberuflichung**

Unter Entberuflichung des Alters wird der beobachtete verfrühte Eintritt in den Ruhestand verstanden. Durch diese Vorverlegung des Ruhestandes entsteht durch den vergrößerten Abstand zu der „Lebensphase Alter“ eine Art Abgrenzung.

Schroeter (2000) schreibt hierzu, dass sich die immer älter werdenden Menschen im Vergleich zu den früheren Generationen jünger fühlen, in der Regel auch jünger aussehen, in ihrer Vitalität selbstständiger und kompetenter sind, aber gleichzeitig werden sie auch mit den Problemen des Alters eher konfrontiert. So meint der Autor, zählen Erwerbstätige der über 40-Jährigen bereits zu den älteren Arbeitnehmern, die zudem oftmals aus der Berufswelt verdrängt werden und dadurch künstlich „alt“ gemacht werden.

Nach Backes & Clemens (2008, zit. n. Engstler, 2006) konnte mittlerweile mit diversen Rentenreformen dem „Frühverrentungstrend“ entgegengewirkt werden, sodass sich das durchschnittliche Rentenzugangsalter wieder leicht erhöht hat. Seit dem Ende der 1990er Jahre kann neben einer zunehmenden Erwerbstätigkeit der älteren Personen auch eine zunehmende Erwerb tragende Arbeitsbeschäftigung im Ruhestand beobachtet werden.

### **3.3.2 Feminisierung**

Unter „Feminisierung des Alters“ wird die ungleiche Verteilung des Männer- und Frauenanteils in der Altersgesellschaft verstanden. Nach Backes & Clemens (2008, zit. n. Tews, 1999) handelt es sich bei der heutigen Altersgesellschaft um eine 2/3- bzw. bei den über 75-Jährigen sogar um eine 3/4- Frauengesellschaft. Dieser Frauenüberschuss lässt sich nach Denk & Pache (2003) einerseits aus der höheren Lebenserwartung der Frauen, andererseits aus den Folgen des Zweiten Weltkrieges erklären.

Bevölkerungsprognosen zufolge soll sich dieses Ungleichgewicht in der Geschlechterverteilung bis zum Jahre 2040 stärker ausgleichen, außer nur bei den Frauen der über 80-Jährigen wird der deutliche Überschuss noch weiter bestehen bleiben (vgl. Backes & Clemens, 2008, zit. n. Grünheid & Schulz, 1996).

### **3.3.3 Singularisierung**

Singularisierung bezeichnet die mit dem Alter steigende Zunahme an Einpersonenhaushalten, welcher bedingt ist durch den kontinuierlich wachsenden Anteil allein stehender älterer Menschen. Geschlechter differenziert betrachtet, sind die meisten Männer höheren Alters verheiratet, während der überwiegende Teil der Frauen über 60 Jahren verwitwet oder geschieden ist. Aufgrund der höheren Lebenserwartung der Frauen sowie des höheren Heiratsalters von Männern ist der Anteil an verwitweten oder geschiedenen Frauen der Altersgruppe 70+ besonders hoch. So heiraten im Alter, trotz sinkender Heiratsfreudigkeit, tendenziell mehr Männer als Frauen, geschiedene eher als verwitwete ältere Personen (vgl. Backes & Clemens, 2008; zit. n. Roloff, 2006). Aufgrund dieser veränderten Familienstruktur kann als Haushaltsform bei Frauen überwiegend ein Einpersonenhaushalt festgestellt werden, während der größte Teil der Männer in Zweipersonenhaushalten lebt.

## 4 Geschlechterforschung

Da es sich bei der vorliegenden Arbeit um geschlechterspezifische Differenzen im Sporttreiben Älterer handelt, soll sich ein Teil des Focusses auf die Geschlechterverhältnisse im Alter und deren Konsequenzen richten. In diesem Kapitel werden anfangs die Konzepte des „Doing Gender“ und „Doing Aging“ vorgestellt und beschrieben und danach sollen jene Inszenierungsfelder, die in enger Verbindung zur Bewegung/zum Sport stehen, einen Einblick geben, inwiefern die Geschlechterzugehörigkeit auch im Alter konstruiert und inszeniert wird.

### 4.1 „Doing Gender“

Der Begriff des „Doing Gender“ wurde in den 1990er Jahren von der angloamerikanischen Frauenforschung aufgegriffen, mit dem Gedanken, das Geschlecht als solches weniger gleichzustellen, sondern vielmehr den Versuch zu wagen, dieses zu differenzieren. Dabei geht es weniger darum wie Frauen und Männer sind und wie sie sich voneinander unterscheiden, sondern es interessiert vielmehr was sie tun. Die Aneignung der Geschlechtsidentität geschieht demnach in Alltagshandlungen und Sprechen, im Umgang mit sich und dem eigenen Körper und mit anderen Menschen (vgl. Kuhlmann, 2002; West & Zimmerman, 1991; Pfister, 2003).

Nach Lorber (1994, S. 13) ist Gender „ *constantly created and re- created out of human interaction, out of social life, and it ist he texture and order of that social life [...] it depends on everybody constantly doing gender*“.

In erster Linie erfolgt „Doing gender“ über die Inszenierung der eigenen Person, wobei diese stark von kulturell überlieferten Bildern von Männlichkeit und Weiblichkeit beeinflusst dargestellt werden und in weiterer Folge von anderen verstanden und akzeptiert werden müssen (vgl. Pfister 1999; 2003).

Im Folgenden sollen nun drei unabhängige Faktoren beschrieben werden, die nach Hartmann-Tews & Rulofs (1998, S.79) bei der sozialen Konstruktion des Geschlechts eine Rolle spielen.

1. Das körperliche Geschlecht (sex).
2. Die soziale Zuordnung zu einem Geschlecht, die sich an der sozial akzeptablen Darstellung der Geschlechtszugehörigkeit orientiert (sex category).
3. Das soziale Geschlecht, das in Interaktionsprozessen hergestellt wird (gender).

## **4.2 „Doing Gender“- auch im Alter**

Nach Backes (1999) beschränkt sich „doing gender“ nicht auf einzelne Lebensabschnitte, sondern hat ihre Gültigkeit bis ins hohe Alter. Im so genannten Modell des „doing aging“ haben laut Diketmüller (2001; zit. n. Klein 1997) ältere Menschen sozial tradierte Bilder des Geschlechts, des Körpers und der Bewegung besonders verinnerlicht und verleblicht.

Weiters erfährt nach Diketmüller (2001) der Mensch im Alter körperliche Veränderungen, sodass sich hier die Rahmenbedingungen, unter denen die eigene Geschlechtsidentität aufgebaut wurde, verändern. Welche unterschiedlichen Strategien von Männer und Frauen bevorzugt werden, um ihre eigene Integrität zu bewahren, wird im nachstehenden Kapitel beschrieben. Die Geschlechtstypisierung findet man auch im Umgang mit der Körperlichkeit oder in sportlichen Bewegungspraxen vor und des Öfteren entwickeln sich daraus Altersstereotype.

*„Doing aging ist demnach ein Maßstab dafür, welche Erwartungen und Anforderungen die Gesellschaft zunehmend an die älteren Menschen stellt. Es ist aber auch Gradmesser für einen weiteren Bewertungswandel im Alter und die Veränderbarkeit der Geschlechterverhältnisse.“* (Diketmüller, 2001, S. 29)

### **4.2.1 Alter(n) aus Sicht der Genderforschung**

Aus der Perspektive der Genderforschung gilt das Alter(n) als Resultat lebenslanger Sozialisation. Die Frage nach den Unterscheidungsmerkmalen des Geschlechts der älteren Menschen, sowie die geschlechterdifferenzierte Betrachtung von Alter und Altern wird nach einer langen Zeit Unberührtheit mittlerweile als Notwendigkeit beschrieben (vgl. Backes, 1999).

Die nach Backes (1999, S. 455ff) dabei oft in Vergessenheit geratenen Hintergründe der *„lebenslangen hierarchischen Komplementarität der Vergesellschaftungsformen beider Geschlechter bis zum Tod“* sollen im Folgenden nun beleuchtet werden.

Die im Kapitel 2 bereits erwähnte höhere Lebenserwartung der Frauen wird oft als Benachteiligung der Männer beschrieben. Um die Geschlechterhierarchie im Alter einzuschätzen, bedarf es neben aufgezeigter Lebensquantität auch einer Darstellung der

Lebensqualität. Frauen leben im Alter, infolge Geschlechter bezogener Vergesellschaftung und permanenter Erniedrigung, anders als Männer. So leben ältere Frauen öfters in Armut, alleine und ohne ausreichende materielle als auch immaterielle Versorgung (wie z.B. bei Hilfebedürftigkeit). Sie gehen im Alter dadurch öfters noch arbeiten oder müssen Leistungen innerhalb der Familie erbringen, obwohl die notwendige Gesundheit dafür bei vielen oftmals gar nicht gegeben ist. Frauen sind weiters nicht nur für die Versorgung ihrer eigenen Familie verantwortlich, sondern auch später für die Betreuung ihrer Enkelkinder zuständig. Diketmüller (2001, S.30) spricht in diesem Zusammenhang von der „*Drehscheibenfunktion der Generationenfolge*“. Dadurch werden Frauen oftmals am Nachgehen der eigenen Interessen gehindert und können sich selbst kaum richtig entfalten.

Weiters leiden Frauen häufiger an chronischen Erkrankungen und da ihre Lebensdauer länger ist, müssen sie auf die Hilfe von Institutionen oder Pflegeheime zurückgreifen, während die Männer eine fürsorgliche Betreuung und Pflege von ihren Frauen erhalten. Aus den vielen Nachteilen, die Frauen erfahren ergibt sich aber auch der Vorteil, dass sie sich an schwierige Situationen des Lebens leichter anpassen und sich immer wieder neu orientieren können. Dadurch besitzen Frauen nach Backes (1999, zitiert n. Clemens, 1997) auch die Fähigkeit, Umstellungen und Verluste des Alters besser zu verarbeiten.

Männer, die meist weniger oft und nicht so stark von sozialen Problemen wie Armut, Krankheiten, etc. betroffen sind, fühlen sich in ihrer ungewohnten Altersrolle als nicht Erwerbsarbeitender häufiger unwohl.

#### **4.2.2 Altern – die Möglichkeit individueller Freiheiten?**

Die Möglichkeit, das Leben aktiver und gesünder zu gestalten, hat sich nach Torski & Allmer (1991) im Alter trotz geänderter Lebensbedingungen erhöht. Die Lebensphase Alter bietet demnach die Chance, das Leben nach eigenen Perspektiven zu gestalten. So wird der Anteil der Älteren nicht mehr als zu betreuende Randgruppe beschrieben, sondern viel mehr bilden sie die Mehrheit der heutigen Bevölkerung, deren Einfluss auf Politik und Wirtschaft maßgeblich ist. Diketmüller (2001, S.30; zit. n. Schörner, 1993) beschreibt die alternde Gesellschaft nicht über den Ruhestand als letzte Lebensphase, sondern sieht im Alter vielmehr die Möglichkeit der erfolgreichen Lebensverwirklichung. Erfolgreich zu altern, jung, gesund und wohlhabend zu sein bedeutet aber auch eine „erfolgreiche“ Verdrängung der Realität des Alter(n)s. Erfolgreich zu Altern bedeutet demnach offensichtlich nicht zu altern (vgl.

Diketmüller, 2001; zit. n. Rosenmayr, 1989). Da wir den Werten und Normen der industrialisierten Leistungsgesellschaft ausgesetzt sind, ist es heutzutage beinahe eine Verpflichtung, jünger, agiler und fitter auszusehen, als es das eigentlich richtige Alter erwarten ließe. Eine gute Möglichkeit, um diese gesellschaftliche Erwartung auch im Alter zu erfüllen, sieht der Autor in der (kulturellen) Selbstpräsentation auf der individuellen sowie auf der Gruppen- Ebene. Diketmüller (2001; zit. n. Rosenmayr, 1996) beschreibt weiters, dass dieser Präsentationszwang ausschlaggebend für den beginnenden Bewertungswandel des Alters ist. Als ideale Plattform der Präsentation bietet sich nach Bette (1993, S.36) der Sport als hochdifferenziertes und pluralistisches Sozialsystem an.

Auch der an Bedeutung zunehmende Prozess der Individualisierung lässt den Einzelnen die Möglichkeit, sein Leben selbst zu bestimmen. Im Hintergrund dieser vielfachen Möglichkeiten sein Leben an individuellen Bedürfnissen auszurichten, steht aber auch die von der Gesellschaft auferlegte Erwartung dieses zu tun (vgl. Diketmüller, 2001; zit. n. Kade, 1994).

Auch wenn das traditionelle Altersbild einer zu betreuenden Gruppe entspricht, ist davon auszugehen, dass es längst nicht mehr als außergewöhnlich gilt, im Alter Sport zu treiben. Jedoch sind die von der modernen Gesellschaft gestellten Forderungen, besonders für jene Personen, die dem traditionellen Alterbild angehören, inaktiv sind und dem schlanken Schönheitsideal nicht entsprechen, kaum zu erfüllen (vgl. Diketmüller, 2001).

### **4.3 Inszenierungsfelder des „Doing Agings“**

Inwieweit die Ordnung der Geschlechterzugehörigkeit auch im Alter konstruiert und inszeniert wird, soll in Anlehnung an den drei von Diketmüller (2001) auserwählten Beispielen aufgezeigt werden. Diese Erläuterungen sollen weiters eventuell Aufschluss auf die Frage der Geschlechterdifferenz im Bewegungs- und Sportverhalten Älterer geben.

Da bei der sportlichen Bewegung der Körper betätigt, präsentiert und zugleich körperliche Leistungsfähigkeit demonstriert wird, stellt nach Pfister (1999) die Körperlichkeit eine relevante Bedeutung dar.



### **4.3.1 Betonung von Jugendlichkeit und Schönheit im Alter**

Die bereits oben beschriebenen zentralen geschlechtsspezifischen Attribute bei Männern sind die körperliche Potenz und Stärke, bei Frauen hingegen die äußerliche Attraktivität. Das Bedürfnis jünger auszusehen nimmt in unserer Gesellschaft immer größere Bedeutung an. Bei Männern drückt sich dies meist durch Agilität und körperlicher Fitness aus, während Frauen in ihrer Attraktivität und Schönheit gerne bestärkt werden. Das „Jünger aussehen“ gilt in allen Altersgruppen des Erwachsenenlebens als Ideal und wird demnach als Norm von vielen Personen angestrebt. Nicht nur die von Posch (1999) erwähnte Schönheit der Frauen, sondern auch die körperliche Leistungsfähigkeit der Männer scheint mit der Jugend eng in Verbindung zu stehen. Gerade aus diesem Grund stellt das Älterwerden eine besondere Gefahr für die erworbene Schönheit als auch antrainierte Leistungsfähigkeit dar.

Diketmüller (2001) sieht in diesem Zusammenhang besonders das Altern von älteren Frauen als existenzielle Bedrohung an, da Schönheit und Jugend(lichkeit) als wesentliche Indikatoren für weibliche Identität gelten. Männer hingegen werden traditionsgemäß über den gesellschaftlichen Status der ehemaligen Erwerbstätigkeit definiert und somit wird über altersbedingte Veränderungen des Körpers eher hinweggesehen als bei Frauen.

Ob es dem Menschen in der heutigen Gesellschaft selbst überlassen bleibt gelassen zu altern oder auch nicht, wird von Posch (1999) stark bezweifelt. So berichtet Diketmüller (2001; zit. n. Drolshagen, 1995), dass bei anhaltenden Trend bald auch Menschen im Pensionsalter der Aufforderung nachgehen jung, schön und fit zu sein. Während es vor wenigen Jahren noch verpönt war, mit Medikamenten, Schönheitsoperationen und ähnlichem dem Altersprozess künstlich entgegenzuwirken, so werden diese Maßnahmen von der heutigen Gesellschaft bereits akzeptiert.

Schönheit im Alter bedeutet nach Posch (1999; zit. nach Beyer, 1988) harte Arbeit, verbunden mit Kontrolle über Faulheit, Appetit und Alter. Sport und Bewegung kann eine solche mögliche Kontrolle sein, vor allem für Frauen, die dadurch ihren gesellschaftlich akzeptierten bzw. geforderten Schönheitsvorstellungen nachgehen können. Weiters kann gleichzeitig von einer positiven Wirkung der Integrität (Förderung der eigenen Identität im Alter) ausgegangen werden.

### 4.3.2 Umgang mit Körperlichkeit

Der Umgang mit Körperlichkeit im Alter beschreibt Fooker (1999, 446) als Resultat lebenslanger geschlechtsspezifischer Sozialisation. Bei der Geschlechtstypisierung handelt es sich um einen lebenslangen Prozess, bei dem die beteiligten biologischen, sozialen und individuellen Variablen immer wieder neu verknüpft werden müssen. Die im Altersprozess einhergehenden biologischen Veränderungen, wie Muskelatrophie und Abnahme der Leistungsfähigkeit, werden von vielen älteren Personen (individuell mehr oder weniger) eingeschränkt erlebt. Die im Kindesalter bereits vermittelten Bedeutungs- und Bewertungsformen der Körperlichkeit sind stark sozial geprägt und weisen geschlechtstypische Muster auf. So lernen Männer traditionsgemäß, dass ihre Männlichkeit überwiegend durch Kraft, Stärke, sexuelle Potenz, Beherrschung und dadurch aber auch durch eine gewisse Unabhängigkeit von ihrem Körper definiert wird. Die Autorin macht dadurch gleichzeitig auf die darin bestehende Gefahr aufmerksam, dass Männer sich ihrem Körper und körperliche Signale „entfremden“ bzw. nicht kontrollierbare körperliche Beeinträchtigungen als massive Kränkungen ihrer Männlichkeit und männlichen Identität erleben. Anders hingegen ist dies bei Frauen, die ihre Weiblichkeit über andere körperliche Merkmale repräsentieren, auch abhängiger von ihrer Körperlichkeit erscheinen und das möglicherweise auch der Grund ist, warum sie verbundener mit ihrem Körper sind und sorgsamer mit ihm umgehen. So kann davon ausgegangen werden, dass dieselben körperlichen Abbauprozesse im Alter bei Männern und Frauen sehr unterschiedlich erfahren und bewertet werden.

Gergen & Gergen (1993) berichtet in diesem Zusammenhang von diversen autobiografischen Untersuchungen älterer Personen, die den geschlechtsspezifischen Zusammenhang zwischen Selbst- und Körpererleben aufzeigen. Aufgrund der Tatsache, dass sich Männer ein Leben lang mit den Attributen der körperlichen Potenz und Leistungsfähigkeit identifizieren, neigen sie im Alter ihre jetzige Befindlichkeit mit der aus früheren Jahren in Zeiten der „Unverwundbarkeit“ zu vergleichen. Die daraus resultierende körperliche Beeinträchtigung wird von Männern oft schockierend, angst- und leidvoll wahrgenommen. Die negative Bilanz des Körperzustands wird im nächsten Schritt versuchsweise mit Umgangsstilen verarbeitet bzw. bewältigt. Dies erfolgt nach Fooker, (1999, S. 447) entweder durch Selbstaufwertung durch Vergleichserstellung bzw. Abwertung anderer, „zähneknirschende“ Akzeptanz der körperlichen Beeinträchtigung oder durch Konfrontation mit der „potenziellen eigenen Endlichkeit“.

Der entfremdete Umgang mit dem eigenen Körper ist besonders bei älteren Männern zu beobachten, die Akzeptanz erfolgt meist erst nach enormem Widerstand. Diketmüller (2001) sieht hier einen möglichen Mitgrund für die Unterpräsenz der Männer in der Praxis des institutionalisierten Alterssports. Sie spricht weiters von der Schwierigkeit, sich mit dem alternden Körper auseinanderzusetzen, geschweige diesen zu präsentieren, gerade für Männer, die stets gewohnt waren, ihren funktionierenden Körper durch Stärke und Männlichkeit darzustellen.

Für die sonst so benachteiligten Frauen im Alter, ergibt sich hier ein Vorteil in ihren viel weniger kontinuierlichen Körper- und Bewegungskarrieren. Nach Diketmüller (2001) erfahren Frauen im Laufe ihres Lebens unterschiedliche Körperempfindungen, teilweise auch mit einhergehender Einschränkung in der Bewegung z.B. in Zeiten der Menstruation, Schwangerschaft, Geburt von Kindern, etc. und lernen mit sich neu ergebenden Bedingungen umzugehen. Sie besitzen dadurch Einfühlungsvermögen dem eigenen Körper gegenüber. Frauen sind weiters versiert auf dem Gebiet der scheinbaren weiblichen Schwäche, was ihnen hilft, körperliche Einschränkungen einzugestehen, anzusprechen und entsprechende Strategien der Bewältigung zu entwickeln.

### **4.3.3 Zugang und Teilnahme von Bewegung und Sport**

Wenn jemand Bewegungs- und Sportaktivitäten ausübt, dann geschieht dies nach Weiss (1999, S.79) *„in Übereinstimmung mit seiner Geschlechtsidentität, die durch kulturelle Wert- und Deutungssysteme [...] geprägt ist.“*

Nach Pfister (1999, S. 49; zit. n. Bilden, 1991) tragen aktive Personen durch Aussehen und Verhalten wiederum zum *„gendering“* der Sportkulturen bei: *„Sporttreiben ist immer auch „doing gender“, das sich die Aktiven in Sozialisationsprozessen, in „der Selbstbildung in und durch sozialen Praktiken“ aneignen“.*

Während Frauen damals aus dem typisch männlichen Sozialisationsfeld des Sports ausgeschlossen waren und der Zugang hierzu nur sehr langsam und zögernd gewährt wurde, spricht Diketmüller (2001; zit. n. Diketmüller, 1997) von einer geänderten Sportlandschaft, in der anlehnend an das Gesundheitsversprechen, bislang sportinaktive Gruppen integriert werden können.

Nach Tokarski & Allmer (1991) wurde die Sportaktivität zur Thematik der gesamten Lebensspanne, wobei ältere Personen sich in erster Linie dadurch den Erhalt ihrer Selbständigkeit erhoffen. Sowohl im Interesse des Individuums als auch im Interesse der Gesellschaft verfolgen Ältere den Wunsch, möglichst lange Selbständig zu bleiben. Neben diesem folgen nach Bette (1993) weitere Motive wie Gesundheit, Wohlbefinden, Spaß, Schönheit, Schlankheit und Jugendlichkeit, wobei der funktionsfähige, fit gehaltene, jugendlich gestylte und aktive Körper zu einem gesellschaftlichen Statussymbol wird.

Nicht nur im Alltag, sondern auch im Sport werden Körperformen und Bewegungsbilder als geschlechtstypisch wahrgenommen und interpretiert. Dies bedeutet, dass sportliche Praktiken als männlich oder weiblich eingeordnet werden und aber auch, dass Geschlechtsidentität und -inszenierungen einen Einfluss auf das Sportengagement haben.

## 5 Zur Stand der Forschung

Die Thematik des Alterssports wurde erst in den 1990er Jahren von einigen Autoren aufgegriffen (vgl. Kolb 1999; Denk & Pache 1996). Als Gründe für die Entwicklung lassen sich nach Combrink et al. (2007) ganz klar zwei gesellschaftliche Trends erkennen. Auf der einen Seite der beobachtbare demographische Wandel, mit der Folge einer zunehmende Alterung der Bevölkerung. Auf der anderen Seite lässt sich ein zunehmendes Interesse in den Bereichen Sport, Fitness und Gesundheit erkennen. Repräsentative Untersuchungen über das Sportengagement älterer Personen gibt es allerdings nur wenige.

### 5.1 Das sozio- ökonomisches Panel

Bei dem sozio - ökonomischen Panel (SOEP) handelt es sich um eine repräsentative Langzeitstudie aus Deutschland. Die nachstehende Tabelle zeigt ganz klar, dass die Anzahl an sportlich aktiven Menschen, in Hinblick auf die vergangenen 20 Jahren, in allen Altersgruppen, bei Frauen und Männern signifikant gestiegen ist. Besonders auffallend ist der starke Anstieg vom Jahr 1999 bis 2005 bei allen Altersgruppen und bei Männern und Frauen gleichermaßen. Bei den Männern lässt sich ein Anstieg um das Doppelte in den beiden älteren Altersgruppen, bei den Frauen sogar in allen drei Altersgruppen, erkennen. Für die Altersgruppe der 55-64- Jährigen ergibt sich daraus, dass im Jahre 2005 signifikant mehr Frauen als Männer sportaktiv waren. Weiters ist zu beobachten, dass der Anteil an sportaktiven Männern der Altersgruppe 55-64 und 65-74 annähernd gleich ist, während die Frauen im Alter von 55-64 Jahren deutlich mehr sportlich aktiv sind als die im Alter von 65-74 Jahren. So lässt sich in weiterer Folge kein wesentlicher Unterschied in der Sportaktivität bei den über 65- Jährigen, in Abhängigkeit des Geschlechts, erkennen. Weiters zeigt sich, dass lediglich Ältere über 75 Jahre nur noch im geringen Maße sportlich aktiv sind.

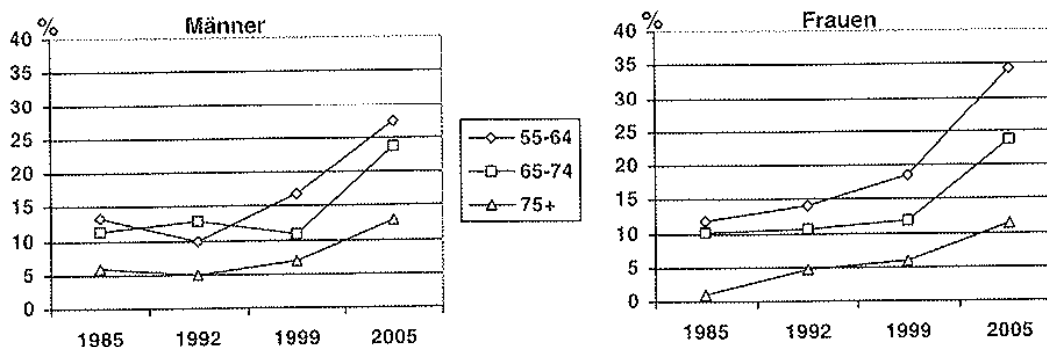


Abbildung 3: Regelmäßig sportlich aktive Frauen und Männer ab 55 Jahren, differenziert nach Altersgruppen laut SOEP, Combrink et al., 2007, S. 50)

In dieser SOEP- Studie wurde weiters untersucht, in welchem organisatorischen Rahmen ältere Menschen sportlich aktiv sind. Das Ergebnis zeigt, dass 55 bis 75% der älteren Personen den Sport außerhalb von Institutionen bevorzugen, 17-36 % in Sportvereinen sportlich aktiv sind und lediglich 6-16 % ein Fitnessstudio aufsuchen, um dort regelmäßig Sport zu treiben. Angemerkt hierzu soll werden, dass über die Verteilung der Altersgruppen und des Geschlechts keine validen Aussagen getroffen werden konnten (vgl. Combrink, 2007).

## **5.2 Die Metropolenforschung**

Aufschluss über die Auswahl der von älteren Personen betriebenen Sportarten gibt die Metropolenforschung, eine repräsentative Befragung der Kölner Bevölkerung zum Sportverhalten. Zu den beliebtesten Sportarten der über 55- Jährigen zählen Rad fahren, Schwimmen, Gymnastik und Wandern/Spazieren, danach folgen mit etwas Abstand Laufen/Joggen, Fitness, Tennis und (Nordic) Walking. Vermerkt soll hier werden, dass diese Sportarten fast allesamt so genannte Individualsportarten sind, die sowohl in der Gruppe als auch alleine ausgeübt werden können. Die selben Ergebnisse konnten sowohl in aktuellen als auch älteren Studien zum Sport der Älteren festgestellt werden. Weiters zeigen sich bei der Differenzierung nach dem Alter, dass die Sportarten Rad fahren, Joggen/Laufen und Tennis häufiger von „jüngeren Alten“ (55-64 Jahre) ausgeübt werden, hingegen betreiben die „älteren Alten“ (65-75 Jahre) mehr Gymnastik. Besonders auffallend ist hier die hohe Anzahl der Frauen, die Gymnastik ausüben, während Männer Joggen bevorzugen. Bei den anderen Sportarten konnten jedoch keine Geschlechter bezogene Zusammenhänge festgestellt werden (vgl. Combrink, 2007).

## **5.3 Daten des Bundesgesundheitsministeriums für Gesundheit**

Als Ergebnis des Bundesgesundheits surveys 1998 kann festgehalten werden, dass Frauen häufiger Präventionsmaßnahmen in Anspruch nehmen als Männer (vgl. Kolip & Koppelin, 2002, S.492ff). So werden Kurse der Entspannung, Stressbewältigung, Wirbelsäulengymnastik oder zur Gewichtsreduktion sowie zur gesunden Ernährung öfter von Frauen besucht. Diese Geschlechterdifferenzen lassen sich besonders gut bis zum 60. Lebensjahr beobachten, danach sinkt allmählich die Nutzungsrate der Frauen auf ein ähnlich niedriges Niveau wie bei den Männern.

Betreffend der Wirbelsäulengymnastik kann gesagt werden, dass in der Altersgruppe von 70-79 Jahren mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer aktiv sind.

Ausgehend von diesen Befunden kann zum einen angenommen werden, dass Frauen mehr Verantwortung gegenüber dem eigenen Körper haben und zum anderen aber auch, dass sich in der Nutzung von Präventionsmaßnahmen das Geschlechterverhältnis widerspiegelt. Frauen können sich offenbar leichter für gesundheitsrelevante Themen begeistern, gleichzeitig werden die Angebote speziell auf die Rolle der Frauen getrimmt, die sorgsam mit dem eigenen Körper umgehen, gesundheitsorientiert denken und demnach handeln.

Voss (2006, zit. n. Wohlfahrt, 1998) spricht in diesem Zusammenhang von Präventionsangeboten, die sich in erster Linie thematisch und organisatorisch an einem weiblichen Publikum orientieren. Nicht unbegründet stellt sich die Frage nach einem geschlechterorientierten Zuschnitt von Präventionsangeboten, zumal das Fernbleiben von Männern bei solchen Angeboten immer wieder beklagt wird. Ein Gesundheitsangebot, das sich speziell an Männer richtet, bleibt bislang noch aus.

Zusammenfassend hierzu kann gesagt werden, dass die tatsächlichen Gründe in der unterschiedlichen Nutzung von gesundheitlichen Angeboten von Männern und Frauen noch kaum untersucht, geschweige denn in ein umfassendes Gesundheitsmodell integriert wurden.

#### **5.4 Explorative Interviewstudie**

Bei dieser explorativen Interviewstudie wurden aktive und wenig aktive bzw. inaktive Frauen und Männer über 55 Jahre befragt, um die Zusammenhänge von sportlicher (In-)Aktivität, Alter(n) und Geschlecht zu analysieren. Die zentralen Ergebnisse dieser Studie werden nach Combrink et al. (2007, S. 49-57) im Folgenden nun beschrieben.

##### **„Jeder kann Sport treiben“ – auch Ältere**

Alle interviewten Personen, unabhängig von Alter, Geschlecht und Grad der Sportaktivität sind der Meinung, dass Sport auch von Älteren betrieben werden kann. Interessant ist die Tatsache, dass selbst wenig aktive bzw. nicht aktive Personen nach genauerem Hinterfragen sportlich aktiv sind, indem sie zum Beispiel jeden Morgen 50 Sit-ups machen. In diesem Zusammenhang konnte festgestellt werden, dass viele Personen eine solche Art von Aktivität nicht als Sport bezeichnen. Weiters werden dem Sport positive Effekte auf Körper und Geist zugeschrieben, sodass sportliche Aktivität in allen Altersbereichen und aber auch speziell im

Alter für wichtig empfunden wird. Auf die Frage, ob die Mehrheit der älteren Personen noch Sport treiben könne, reagieren viele interviewten Personen sehr emotional und teilweise empört. Die Vorstellung, dass mit zunehmendem Alter die Leistungsfähigkeit und Aufnahmefähigkeit abnehmen, mit der weiteren Folge keinen Sport treiben zu können, empfinden nach Backes (2003) ältere Personen diskriminierend.

### **„Ganzheitlichkeit vs. Pflicht und Anstrengung“**

In dieser Untersuchung zeigt sich weiters ein differenzierter Gedanke der Sportausübung. Die „älteren Alten“ (68-75 Jahre) sehen bei der sportlichen Betätigung eine Notwendigkeit der körperlichen Ertüchtigung, verbunden mit einhergehender Anstrengung, während die „jungen Alten“ den Leistungsgedanken sowie die Funktionalität des Körpers eher in den Hintergrund stellen und stattdessen eine allgemeine „nicht erzwungene“ Aktivität betonen. Diese Altersgruppe beschreibt somit eine Sensibilität für den eigenen Körper als wichtig und nennt weiters Bewegungsformen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Entspannung und Wohlbefinden sind daher von großer Bedeutung während der eigentliche Trainingseffekt, wie z.B. der Erhalt der Körperfunktion, als Nebenrolle beschrieben wird. Die älteren Alten beschreiben den Sport hingegen als Pflicht, um so ein gutes und gesundes Leben zu führen, und als Verantwortung sich selbst gegenüber und dem sozialen Umfeld.

### **„Geschlechterstereotype bei Sportmotiven“**

Einige der interviewten Personen glauben an geschlechterstereotype Sportmotive, andere hingegen weisen diesen Vorschlag ganz klar zurück und meinen, dass hierzu keine pauschalen Aussagen getroffen werden können.

Betreffend der Motivzuschreibung des männlichen Geschlechts zeigt sich deutlich, dass Männer des Wettkampfwillens und des Übertreffens von Leistungen wegen sich bewegen und sportlich aktiv sind, während Frauen den Wunsch nach Attraktivität und Ästhetik haben. Besonders aktive Männer beschreiben sich selbst als leistungsorientiert, hingegen nennen Frauen das Motiv der Gewichtsreduktion und die Sorge der guten Figur. Geschlechtsneutral hingegen wird das Motiv der sozialen Kontakte beschrieben.

### **„Geschlechtstypischer Sport auch im Alter?“**

Weiters kann festgestellt werden, dass es bei der Auswahl von Sportarten und Organisationsformen auch im Alter geschlechtsspezifische Unterschiede gibt. Dieser Geschlechterbezug kann in weiterer Folge jedoch zu einer Barriere in der Teilnahme von



Sport- und Bewegungsaktivitäten führen. Aus vielen Aussagen geht hervor, dass nicht der eigentliche Inhalt von Aktivitäten, sondern vielmehr die soziale Konstruktion auf ein bestimmtes Geschlecht ausschlaggebend ist. Besonders deutlich zeigt sich dieses Phänomen bei Gymnastik und Aerobic, jene Sportarten, die dominierend von Frauen betrieben werden.

### **5.5 Die Bonner Alterssport-Studie**

Bei der Bonner Alterssport-Studie handelt es sich um eine Untersuchung der Motivation und Einstellung älterer Personen zu Sport- und Bewegungsaktivitäten. Insgesamt unterzogen sich 870 Personen im Alter ab 40 Jahre einem standardisierten Interview, wobei die Anzahl der Probanden ab dem 50. Lebensjahr größer wurde. Die Einteilung erfolgte in Geschlecht: männlich/weiblich, Sozialstatus: niedrig/mittel/hoch, sportlicher Aktivität: kein Sport/mittel aktiv/sehr aktiv und in Altersgruppen: bis 60/61-70/über 70 Jahre. Die zentralen Ergebnisse dieser Studie werden nach Denk & Pache (1999, S. 324ff; zit. n. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2001, Mayer & Baltes, 1996) im Folgenden nun beschrieben.

#### **Die Wichtigkeit von Lebensbereichen**

Von größter Wichtigkeit im Leben gilt die Gesundheit, gefolgt von Familie und der Natur, hingegen nimmt der Sport eine untergeordnete Stellung ein, obwohl der sportlichen Aktivität eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird.

#### **Erwartungen, die mit dem Sporttreiben in Verbindung gebracht werden**

Sowohl die befragten Sportler als auch Nichtsportler verbinden mit Bewegungs- und Sportangeboten eine gesundheitsbezogene Erwartung. Körperliche Leistungsfähigkeit und Abhärtung gegen Krankheiten sowie allgemeines Wohlbefinden gelten bei beiden Probanden als übergeordnete Erwartungen. Das Motiv der Geselligkeit wird zwar von fast 75% der Probanden genannt, fällt jedoch trotzdem hinter den Bereichen Spaß/Abwechslung und Entspannung zurück.

#### **Gründe gegen eine regelmäßige Sportaktivität**

Nichtsportler können sich trotz positiver Erwartungen nicht an regelmäßiger Aktivität begeistern. Es wird zu den vorher genannten Erwartungen eher eine widersprüchliche Äußerung getätigt. Allgemeines Wohlbefinden mit verbundener Gesundheit ist nach

Aussagen der interviewten Personen auch ohne sportliche Aktivität möglich. Weitere Argumente, die gegen eine regelmäßige Sportaktivität sprechen, fallen unter die Bereiche „genug andere Hobbys“, „keine Zeit“ oder „kein Interesse“. Die Aussagen, aus gesundheitlichen Gründen oder aus Angst vor Verletzungen keinen Sport zu treiben, treffen besonders auf die Altersgruppe der über 70- Jährigen zu.

### **Bedingungen/Voraussetzungen für den Beginn von Sportaktivitäten**

Ergänzend auf die vorhergehende gestellte Frage sollen nun die Bedingungen für den Beginn einer sportlichen Aktivität hinterfragt werden. Die vorher geäußerten positiven Erwartungen werden nochmals relativiert, als bekannt wurde, dass der Beginn von Sport- und Bewegungsaktivitäten entweder grundsätzlich verweigert wird oder von ärztlicher Empfehlung abhängig gemacht wird. Werden diese zwei meist genannten Aussagen nach Altersgruppen differenziert, zeigt sich deutlich, dass die Mehrheit der jungen Alten (bis 60 und von 61-70 Jahre) sich den Rat eines Arztes ans Herz legen würde, während die älteren Alten (über 70 Jahre) unter keinen Umständen mit sportlicher Aktivität beginnen möchten.

### **Die Einstellung Älterer zu Sportaktivität und Alter**

Die Erkundung nach der Einstellung zu Sportaktivität und Alter scheint insofern interessant, als zum einen der Grad der Aufgeschlossenheit älterer Personen für Bewegungs- und Sportaktivitäten festgestellt werden kann und zum anderen soll hinterfragt werden, ob bewegungs- und sportaktive Personen eine positivere Einstellung auf die Sicht des Alters haben, als jene, die keinerlei Sport betreiben.

### **Die Einstellung Älterer zu Sportaktivität**

Die Ergebnisse zeigen, wie angenommen, dass sportlich Aktive eine weitaus bessere Einstellung zum Sporttreiben im Alter besitzen, während sportlich Inaktive dem Sport im Alter eher negativ gegenüberstehen. Bei der Gruppierung der Daten nach Geschlecht konnten keine geschlechtsspezifischen Unterschiede festgestellt werden, hingegen waren bei den verschiedenen Altersgruppen deutliche Differenzen zu beobachten. So zeigt sich, dass besonders die Altersgruppe der über 70- Jährigen eine vergleichsweise negativere Einstellung besitzt. Auch bei der Gruppierung nach Sozialstatus kann eine signifikante Abstufung zugunsten Personen mit höherem Status festgestellt werden.

### **Einstellung zum Alter**

Betreffend der Einstellung zum Alter kann tatsächlich beobachtet werden, dass Personen, die regelmäßig im Alter sportlich aktiv sind, über ein positiveres Selbstbild verfügen.

Es wird vermutet, dass aufgrund der besseren Fitness von Sportlern die altersbedingten körperlichen Abbauprozesse nur im geringen Grad stattfinden. Weiters wird angenommen, dass regelmäßige sportliche Aktivität ein positiveres Selbstbild im Bezug auf Fitness und Gesundheit schafft. In Anlehnung an die Gerontologie, gilt eine „aktive Grundhaltung“ im Alter, die sich im Sport ausdrücken kann, aber nicht muss, als Parameter für eine größere Zufriedenheit im Alter. Werden die Ergebnisse nach Alterstufen berücksichtigt, so zeigt sich auch hier eine Abstufung in der Einstellung zum Alter zugunsten der jüngeren Alten.

### **Selbsteinschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit**

Neben der Einstellung zu Sport und Alter soll weiters die im engen Kontext stehende subjektive Einschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit erforscht werden. Hier kann beobachtet werden, dass sportlich aktive Personen über eine bessere Einschätzung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Gesundheit verfügen. Je höher der Grad der Sportaktivität, umso positiver fällt die subjektive Einschätzung aus.

Interessant ist die Tatsache, dass sich trotz altersbedingter Leistungsabnahme und Zunahme gesundheitlicher Probleme diese Unterschiede mit zunehmendem Alter vergrößern. Eine besonders positive Selbsteinschätzung konnte somit in der aktiven Altersgruppe der über 70-Jährigen festgestellt werden. Es wird angenommen, dass dem Sport positive Erwartungen zugeschrieben werden und sich in weiterer Folge daraus ein positiveres Selbstkonzept entwickelt.

Inwiefern es einen geschlechterspezifischen Unterschied im Hinblick auf das subjektive Gesundheitsempfinden gibt, soll im Nachstehenden, in Anlehnung an Kolip & Koppelin (2003) erwähnt werden. Trotz der durchschnittlich höheren Lebenserwartung der Frauen zeigt das so genannte „Geschlechterparadox der Gesundheitsforschung“, dass ihre subjektive Befindlichkeit oft schlechter eingestuft wird als die der Männer. Ein neugeborenes Mädchen konnte in Deutschland im Jahre 2004 mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 81 Jahren rechnen, während die Erwartung bei Buben 75 Jahre betrug. Interessant ist die Tatsache, dass Frauen häufiger angeben, eine Krankheit in den letzten vier Wochen gehabt zu haben, somit auch allgemein mit ihrer Gesundheit weniger zufrieden sind als Männer. Zudem kann festgestellt werden, dass Frauen häufiger zu Medikamenten greifen, häufiger zu

Vorsorgeuntersuchungen und interessanter Weise doch häufiger ins Krankenhaus gehen. Als Interpretation dieser Daten gibt man an, dass Frauen und Männer unterschiedlichen Lebensbedingungen ausgesetzt sind, und deshalb auch Krankheiten und Belastungen unterschiedlich verarbeiten. Ferner besitzen sie aufgrund typischer Geschlechtsbilder unterschiedliche Gewohnheiten und Lebensstile, die ihre Gesundheit beeinflussen. Nach Hurrelmann & Kolip (2002) weisen Männer ein höheres gesundheitliches Risikoverhalten auf und nehmen im Vergleich zu Frauen ihre Beeinträchtigung der Gesundheit nicht so sensibel wahr. So kommt es häufiger vor, dass sich Männer für gesund halten, obwohl sie es aus der Sicht der Mediziner nicht sind.

## **5.6 Forschungsprojekt „Sport in Niederösterreich“**

Im Auftrag der Niederösterreichischen Landesregierung wurde eine Studie gemacht, welche die Tiefenanalyse der Sportaktivität und Sportabstinenz erkunden soll. Der von Bässler (1989) verfasste Forschungsbericht ist zwar schon älter, dennoch sollte er hier erwähnt werden, da es sich zum einen um eine der wenigen Untersuchungen aus Österreich handelt und zum anderen er interessante Ergebnisse liefert. Neben der Bedeutung des Sports, den Motiven für bzw. gegen das Sporttreiben wird weiters geklärt, inwiefern die Sozialisation in der Familie, in der Schule und in den jugendlichen Freundesgruppen Einfluss auf die Sportbiographie in der Kindheit und Jugendzeit haben. Weiters werden die Auswirkungen der Arbeits- und Berufssituation auf das sportliche Engagement erkundschaftet. Zudem soll geklärt werden, welcher Stellenwert dem Körper im Bezug auf das Sportverhalten beigemessen wird. Die zentralen Gesprächsinhalte dieser qualitativen Untersuchung werden im Folgenden nun dargestellt.

### **Bedeutung des Sports**

Sowohl Sportler als auch Nichtsportler tätigen die Aussage, dass Sport für sie in erster Linie Fitness, Ausgleich und Körperlichkeit bedeutet. So werden mit dem Wort „Sport“ Begriffe wie Fit sein, Gesundheit, Kondition und Wohlbefinden assoziiert, die sich allesamt mit dem Sammelbegriff der Fitness umschreiben lassen.

### **Motive des Sporttreibens**

Motive für das Sporttreiben gibt es einige, die sich jedoch immer wieder in den Aussagen wiederholen. So wird Sport von vielen um der Gesundheit willen betrieben, aus dem Bedürfnis

heraus, sich körperlich zu ertüchtigen, fit zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Andere hingegen sind sportlich aktiv aufgrund ihres Aussehens, um einen schönen und attraktiven Körper zu bekommen bzw. erhalten.

Viele Menschen sind ebenso sportlich aktiv, da sie Spaß, Freude und Lust an der Bewegung haben, und es sich zudem um eine sinn- und lustvolle Freizeitbeschäftigung handelt. Ein weiterer nicht zu vernachlässigender Grund ist die Geselligkeit, um mit Menschen zusammenzutreffen, Kontakte zu knüpfen, sich gemeinsam zu bewegen, Spaß zu haben und um ein Gefühl der Zusammengehörigkeit zu genießen. Einige befragte Personen betreiben Sport des Ausgleichs wegen, um sich zum Beispiel vom Berufsalltag zu erholen oder abzulenken.

### **Gründe für Sportabstinenz**

Das Hauptmotiv, keinen Sport zu treiben, ist der angegebene Zeitmangel. Dieser Mangel an Zeit ergibt sich aus der hohen Berufsbelastung, dem Nachgehen anderer Interessen oder aus einer falschen Zeiteinteilung heraus. Neben dem Grund der Zeitproblematik wird auch die Unlust, Bequemlichkeit und Interesselosigkeit diskutiert, die als Ursachen für die Sportabstinenz genannt werden. Andere hingegen geben wiederum als Grund den fehlenden sozialen Kontakt sowie auch die Angst vor Verletzungen oder der beruflichen Existenz an.

### **Die Arbeits- und Berufssituation und ihre Auswirkung auf den Sport**

Interessant ist die Tatsache, dass beinahe die Hälfte der sportlich Aktiven, hingegen zwei Drittel der Inaktiven angeben, einen Zusammenhang zwischen der Arbeits- bzw. Berufssituation und ihrem Sportengagement zu sehen. Während bei den Sporttreibenden kein allgemein gültiger Zusammenhang beobachtet werden kann, lässt sich bei den Sportabstinenten, die einen schweren körperlichen Beruf ausüben, erkennen, dass die hohe körperliche Belastung als Grund für die sportliche Inaktivität genannt wird.

### **Die Situation des Sporttreibens früher und heute**

Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl die meisten Sportler als auch die Sportabstinenten in ihrer Kindheit und Jugendzeit sportlich aktiv waren. Als Hauptgründe, warum sich ehemalige Aktive dem Sport abgewandt haben und so zu heutigen Nichtsportlern geworden sind, werden folgende aufgezählt: Berufseintritt, Eheschließung bzw. Verstärkung der sozialen Bindung und Familiengründung.

## **Heutige Sportaktive**

Die meisten Befragten sind mehrmals die Woche, oft zusammen mit Anderen (Familie, Freund/in, Partner/in, etc.) sportlich aktiv. Zu den am häufigsten ausgeübten Freizeitsportarten zählen Schwimmen, Rad fahren, Laufen, sowie im Winter Ski fahren, gefolgt von Gymnastik, Fußball und Tennis.

## **Die Bewegungssozialisation in der Kindheit und Jugendzeit**

Um eventuell tiefer liegende Gründe der Sportaktivität bzw. Sportabstinenz zu erfahren, soll im Folgenden analysiert werden, inwieweit Familie, Freunde und Schule Einfluss auf das spätere Sportengagement haben.

### *Im Elternhaus*

Viele der interviewten Personen geben an, dass die Eltern es gerne sahen, wenn man als Kind in Bewegung war. Besonders interessant ist die Tatsache, dass Eltern von heutigen Nichtsportlern den Bewegungsdrang ihrer Kinder weder gefördert noch eingeschränkt haben. Hingegen konnte festgestellt werden, dass die meisten Eltern von heutigen Sportlern damals mit ihren Kindern viel unternommen haben, um zur Bewegung zu motivieren. Der Bewegungsdrang wurde bei diesen Personen meist gefördert, indem sie mit ihren Kindern spielten (Fangen, Nachlaufen und Ballspiele), sie zur sportlichen Aktivität (Schwimmen, Wandern, Rad fahren, Eis laufen, Ski fahren, etc.) mitgenommen haben oder sie wurden von den Eltern in einen Verein geschickt und so angeregt.

### *In der Schule*

Fast allen befragten Personen, Sportler als auch Nichtsportler, bereitete der Turnunterricht in der Schule Spaß und galt bei vielen als Lieblingsgegenstand. Ausschließlich einige Nichtsportler geben an, den Turnunterricht nicht gemocht zu haben, da sie entweder am Inhalt des Unterrichts nicht interessiert waren, unangenehme Situationen erlebten oder gar unter der Lehrperson litten.

### *Im Freundeskreis*

Der Freundeskreis spielte bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten eine wichtige Rolle. Zu den häufigsten Freizeitaktivitäten, die überwiegend zusammen mit Freunden ausgeübt wurden, zählen Aktivitäten sportlicher Natur, wie Rad fahren, ins Bad gehen (Schwimmen), Fußball spielen und einfache kleine Spiele wie Räuber und Gendarm.

### **Der körperliche Aspekt**

Der eigene Körper wird von den meisten Menschen als sehr wichtig beschrieben. Die bedeutsamsten Merkmale den Körper betreffend sind Aussehen, körperliche Funktion (z.B. Gesundheit) und Instrumentalität. Auffallend ist, dass die Nichtsportler dem Körper ganz allgemeine Bedeutungen zuschreiben wie „gutes Aussehen“, „Gewicht halten“ sowie „gesund sein“ und „frei von körperlichen Gebrechen“, während die Sportler darüber hinaus genauere Begrifflichkeiten nennen wie „schlanke, sportliche Figur“ und „ein attraktives Äußeres“ sowie „beweglich sein“ und „Fitness“.

Weiters bemerkenswert ist ebenso die Tatsache, dass die meisten Nichtsportler dem Instrument „Körper“ einen wichtigeren Stellenwert zuschreiben als jene, die sportlich aktiv sind. Das Körperempfinden welches sich in einem „allgemeinen Wohlbefinden“, in „Zufriedensein mit sich selbst“ und im „Glücklichsein“ ausdrückt ist bei den meisten Menschen positiv. Besonders bei den sportlich Aktiven zeigt sich ein positiveres Empfinden gegenüber dem eigenen Körper, mit der Folge einer erhöhten Zufriedenheit.

## **6 Untersuchungsgegenstand**

Im Folgenden wird nun der eigentliche Untersuchungsgegenstand beschrieben, welcher im Groben die Problemstellung und Zielsetzung, Methode und Auswahl der Arbeit sowie einige Eckpunkte der Interviews (Auswahl der Interviewpartner/innen, der Interview- Orte sowie Dauer, Ablauf und Aufzeichnung der Interviews) beinhaltet.

### **6.1 Problemstellung und Zielsetzung der Arbeit**

Das Interesse an Untersuchungen zum Sportengagement älterer Menschen hat sich, wie bereits im vorhergehenden Kapitel erwähnt, relativ spät in den 90er Jahren dieses Jahrhunderts entwickelt. In der vergleichsweise jungen Thematik des Alterssports gibt es daher nur wenige Studien, die sich mit der Erkundung von absoluter Sportpartizipation Älterer befassen, geschweige denn ihren Focus auf die Gründe geschlechtsspezifische Differenzen im Alterssport richten. Hier scheint interessant zu erkunden, inwiefern die Bewegungs- und Sportaktivität bzw. Abstinenz älterer Personen mit der sozialen Konstruktion von Alter(n) und Geschlecht zusammenhängt (vgl. Combrink et al., 2007).

Die statistischen Daten zur Sportausübung der Österreicher/innen (Statistik Austria 2001) belegen, dass sich in der Altersgruppe 70 + mehr Frauen als Männer sportlich bewegen. Zu den beliebtesten Sportarten beider Geschlechter zählen Wandern, Schwimmen und Rad fahren. Gymnastik/Fitness/Aerobic ist sowohl bei Frauen als auch bei Männern auf einen guten mittleren Rang platziert, wobei das weibliche Geschlecht etwas stärker vertreten ist als das der Männer. Andere Studien (vgl. Combrink et al. 2007, Kolip & Koppelin 2002) und auch Erfahrungen von ÜbungsleiterInnen verzeichnen jedoch eine deutliche Überpräsenz der Frauen in der alterssportlichen Praxis von Gymnastik und Turnen.

Anliegen der vorliegenden Arbeit ist es herauszufinden, inwiefern sich das Bewegungs- und Sportverhalten älterer Frauen und Männer, in spezieller Hinsicht auf Gymnastik bzw. Turnen, unterscheidet. Ausgehend von der beschriebenen Überpräsenz der Frauen in Turnkursen, wurde der Frage nach möglichen Gründen hierfür nachgegangen. Was sind die Motive der Frauen und der wenigen Männern, einen solchen Kurs zu besuchen? Was könnten die Hinderungsgründe von inaktiven Männern sein, mitzuturnen? Wo liegen die generellen Gründe für die Sportabstinenz älterer Personen und wie ist ihre Einstellung zu Turnkursen?



Um hier eventuell tiefer liegende sozialisationsbedingte Ursachen zu berücksichtigen, bedurfte es zudem einer Erkundung der Biographien von aktiven bzw. inaktiven Personen beider Geschlechter. Wenn heutige Nichtsportler/innen in früheren Zeiten aktiv gewesen waren oder wenn heutige Sportler/innen damals inaktiv waren, so stellt sich die Frage nach den Dropouts bzw. nach dem Beginn sportlicher Bewegung.

Im Kern sollte die qualitative Interviewstudie Aufschluss auf die Frage nach möglichen Gründen geschlechterspezifischer Differenzen im Sporttreiben Älterer am Beispiel Turnen geben. Inhaltlich richten sich die Fragen auf einzelne Komplexe, die anfangs nur grob, im nächsten Kapitel dann genauer als Kategorien beschrieben werden.

- Häufig ausgeübte Alltags- und Freizeitaktivitäten einschließlich nicht sportlicher Bewegungsaktivitäten, erschwerte Situationen im Alltag
- Biographie bzw. Bewegungs- und Sportbiographie
  - In der Kindheit und Jugendzeit
    - Familie
    - Schule
    - Freundeskreis
  - Im frühen und mittleren Erwachsenenalter
    - Berufliche Ausbildung
    - Beruf
    - Familiengründung
- Individuellen Erwartungen, Motive, Ziele, Hinderungsgründe und Voraussetzungen für den Besuch eines Turnkurses
- Meinungsfragen zum Thema Geschlechterdifferenz im Bewegungs- und Sportverhalten
- Einstellung zu Bewegungs- und Sportaktivitäten im Alter und zum Alter
- Subjektive Einschätzung der Gesundheit und körperlichen Fitness
- Aspekte der Körperlichkeit, Stellenwert des äußeren Erscheinungsbildes

## **6.2 Methode und Aufbau**

Als Methode der Datenerhebung wurde ein problemzentriertes Interview im Sinne einer qualitativen Forschung gewählt. Durch diese Methode ist eine besondere Übersicht über das Thema bzw. der Problemstellung gewährleistet. Das Interview lässt weiters eine möglichst freie Wortwahl der Befragten zu, um ein möglichst offenes Gespräch herzustellen.

*„Unter diesem Begriff, den Witzel (1982,1985) geprägt hat, sollen alle Formen der offenen, halbstrukturierten Befragung gefasst werden“.* (Mayring, 2002, S.67)

Den Grundgedanke fasst Mayring (2002, S.69) in vier Punkte zusammen.

- Das problemzentrierte Interview ist sprachlich zugänglich, um die vom Subjekt selbst formulierte Fragestellung auf dem Hintergrund subjektiver Bedeutungen zu ermitteln.
- Eine Vertrauenssituation zwischen Interviewpartner und Interviewer soll entstehen.
- Die Problemzentrierung setzt an, schon vorher vom Forscher analysierte, gesellschaftliche Problemstellung an.
- Mit Hilfe eines Interviewleitfadens werden die Interviewten zwar auf bestimmte Fragestellungen hingelenkt, sollen jedoch frei und offen, ohne Antwortvorgaben darauf reagieren.

Die Vorteile liegen in einem leichten und raschen Zugang, einem konkreten und methodischen Vorgang sowie in der Vergleichbarkeit mit anderen Interviews. Darüber hinaus hat diese Form der Datenerhebung eine große Aussagekraft und durch den im vorhinein erarbeiteten Leitfaden eine enorm hohe Unterstützung.

### **6.2.1 Interviewleitfaden**

Besonders häufig in der Forschung eingesetzt werden teilstandardisierte Interviews. Demnach orientieren sich Forscher an einem Interview-Leitfaden, der in den Frageformulierungen, Nachfragestrategien und in der Abfolge der Fragen viele Spielräume offen lässt (vgl. Hopf, 2003).

Nach Lamnek (1995) enthält das Leitfaden-Interview relevante und anzusprechende Themen sowie wichtige Aspekte und Elemente.

Die Verwendung eines Interview-Leitfadens schien für die vorliegende Arbeit eine gute Möglichkeit, relevante Themengebiete anzusprechen und detaillierte Fragen an die auserwählten Interviewpartner zu stellen.

Bis zu seinem ersten Einsatz wurde der Interview-Leitfaden mit unterstützender Hilfestellung des betreuenden Professors von der Verfasserin mehrfach abgeändert und optimiert. Die Schwierigkeiten lagen in erster Linie in der Formulierung der Fragestellungen, da diese anfangs oft zu kompliziert und nicht besonders alltagssprachlich waren.

Für beide Interviewgruppen der Aktiven und Inaktiven wurde eigens ein Leitfaden angefertigt, wobei sich dieser ausschließlich im Mittelstück unterscheidet. Während aktive Personen hier über ihren Turnkurs sowie eventuell weitere Bewegungs- und Sportaktivitäten befragt werden, werden inaktive Personen angehalten, über ihre letzte Bewegungsaktivität, Gründe für Sportabstinenz, möglich bestehende Verhaltensänderung und Einstellung zu Turnkursen zu erzählen.

Der Interview-Leitfaden besteht für beide Gruppen aus drei Bereichen, den 12 Kategorien, den eigentlichen Interviewfragen sowie den Nachfragemöglichkeiten. Der Interviewerin blieben die Nachfragen im Gespräch des Öfteren erspart, da diese bereits vorweg beantwortet wurden. Die Tatsache, diese Nachfragemöglichkeiten allerdings gehabt zu haben, sorgte für die entsprechende Sicherheit tiefer in eine Thematik eindringen zu können.

Auf den nachstehenden Seiten wird in Abb.4 der Leitfaden der Aktiven, in Abb.5 der der Inaktiven dargestellt und im Anschluss folgt die Begründung für die Auswahl einzelner Kategorien.

Kategorie, Fragestellung	Interviewfragen	Nachfragen
<p><b>Beginn des Interviews;</b></p> <p>Einleitende Frage: Erzählimpuls; Soziodemographische Daten; Subjektiv bedeutsame Lebensereignisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzählen Sie mal ein bisschen was von Ihnen und Ihrem Leben!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganz allgemein, von Anfang an!</li> <li>• Wie alt sind Sie?</li> <li>• Wie leben Sie?(Partnerschaft, Haus oder Wohnung)</li> <li>• Welche schulische Ausbildung haben Sie gemacht?</li> <li>• Was war Ihr Beruf?</li> <li>• Was ist Ihnen wichtig in Ihrem Leben?</li> <li>• Welche Bedeutung hat Ihre Familie für Sie?</li> <li>• Was machen Sie gerne in Ihrer freien Zeit?</li> </ul>
<p><b>Tagesablauf;</b></p> <p>Schilderung eines gewöhnlichen Tagesablaufs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie schaut ein üblicher Tagesablauf aus?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Aufgaben haben Sie im Laufe des Tages zu erledigen?</li> <li>• Führen sie Ihren Haushalt noch alleine? Gibt es gewisse alltägliche Situationen, die Ihnen schwerer fallen? Welche?</li> <li>• Wann sind Sie im Laufe eines typischen Tages körperlich aktiv? Sei das jetzt Putzen, mit dem Rad Einkaufen fahren, Gartenarbeit, Spazieren gehen, oder Sonstiges.</li> <li>• Haben Sie für sich das Gefühl, dass sie sich ausreichend bewegen?</li> </ul>
<p><b>Biographie bzw. allgemeine Bewegungs- und Sportbiographie in der Kindheit und Jugendzeit;</b></p> <p>Familie, Schule, Freundeskreis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie haben sie Ihre Kindheit und Jugendzeit verbracht und welche Erinnerungen sind geblieben?  Allgemein &amp; Bewegungsbezogen</li> <li>• Wenn ich mich an meine Kindheit und Jugendzeit zurückerinnere, war ich früher oft in Bewegung, turnte gerne herum oder war sonst irgendwie spielerisch aktiv. Wie war das bei Ihnen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was haben sie da alles so gemacht und welche Erinnerungen haben Sie dabei?</li> <li>• Mit wem haben Sie gespielt?</li> <li>• Wo sind Sie damals hingegangen um sich spielerisch zu bewegen? (Vereine, Kurse, Institutionen, selbstorganisiert)</li> <li>• Waren Ihre Eltern eigentlich aktiv? Welchen Einfluss hatten sie auf Ihr Bewegungsverhalten?</li> <li>• Welche Erinnerungen haben Sie an den Turnunterricht in der Schule?</li> <li>• Hatte aus Ihrer Sicht die Schule Einfluss auf die damalige Turn- bzw. Bewegungsaktivität?</li> </ul>

<p><b>Biographie bzw. allgemeine Bewegungs- und Sportbiographie im frühem Erwachsenenalter;</b> (bis ungefähr zum 45.Lj)</p> <p>Ausbildung, Beruf, Familiengründung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie ging es nach der Schule weiter?</li> </ul> <p>Berufliche Ausbildung, Arbeit, Familiengründung?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Bewegungsaktivitäten haben sie nach ihrer Schule und Berufsausbildung gemacht?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wohin sind sie gegangen um sich zu bewegen? (Vereine, Kurse, Institutionen, selbstorganisiert)</li> <li>• Wie oft haben Sie sich bewegt – regelmäßig?</li> <li>• Haben sie eigentlich abrupt aufgehört sich zu bewegen oder waren sie hin und wieder schon aktiv? Was waren die Gründe dafür?</li> <li>• Hatte Ihre frühere Berufssituation Auswirkungen auf Ihre damalige Bewegungsausübung?</li> <li>• Welchen Einfluss hatte die Familie(n)-gründung?</li> <li>• Waren Ihre Freunde ein Mitgrund für die Beendigung/Einschränkung oder Fortsetzung Ihrer Bewegungsaktivität?</li> </ul>
<p><b>Biographie und allgemeine Sportbiographie im mittleren Erwachsenenalter;</b> (von 45 J. bis zur Pension)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hat sich diese Situation eigentlich dann verändert? Inwiefern?</li> <li>• Welche Bewegungsaktivitäten haben Sie im Alter von ca. 45 Jahren bis zur Ihrer Pension gemacht?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wohin sind Sie gegangen um sich zu bewegen? (Vereine, Kurse, Institutionen, selbstorganisiert)</li> <li>• Wie oft haben Sie sich bewegt – regelmäßig?</li> <li>• Wie viele Jahre haben Sie sich bewegt – noch immer?</li> </ul>

<p><b>Turnbiographie im späten Erwachsenenalter:</b> (betrifft die aktuelle Situation)</p> <p>Alles rund um den Turnkurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzählen Sie mir etwas über den Turn-Gymnastikkurs den Sie besuchen?</li> <li>• Wie würden Sie das Verhältnis innerhalb der Turngruppe beschreiben?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie sind Sie zu diesem Turnkurs eigentlich gekommen?</li> <li>• Kennt man sich nur aus der Gruppe oder kannten Sie einige Kolleg/Innen bereits vorher?</li> <li>• Duzen sie sich eigentlich mit Kolleg/Innen und Trainer?</li> <li>• Unternehmen Sie auch außerhalb der Turngruppe gemeinsame Stunden?</li> <li>• Ihnen ist bestimmt aufgefallen, dass in Ihrer Gruppe hauptsächlich Frauen mitturnen. Warum glauben Sie ist das so?</li> <li>• Was gefällt Ihnen besonders gut an dieser Turngruppe?</li> <li>• Warum gehen Sie eigentlich in diese Turngruppe? (Spaß oder weil schon ewig dabei?)</li> <li>• Welche Ziele möchten Sie erreichen, wenn sie regelmäßig Bewegung machen? (Leistungsfähigkeit, Stärke, Selbstständigkeit, Gesundheit, Attraktivität)</li> </ul>
<p><b>Bewegungs- und Sportbiographie;</b></p> <p>Neben den Turnkurs weitere Bewegungs- und Sportaktivitäten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Machen sie neben den Turn- Gymnastikkurs eigentlich weitere Turn- bzw. Bewegungsaktivitäten? Wenn ja: Welche?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum gerade diese Art von Bewegungsaktivität?</li> <li>• Wohin gehen sie um sich zu bewegen? (Vereine, Kurse, Institutionen, selbstorganisiert)</li> <li>• Sind Ihre Freunde oder Ihr/e Partner/In eigentlich mit dabei?</li> <li>• Wie oft bewegen sie sich – regelmäßig- an bestimmten Tagen?</li> <li>• Welche Turn- bzw. Bewegungsangebote würden sie noch gerne dazu machen?</li> </ul>
<p><b>Meinungsfragen zur Geschlechterdifferenz;</b></p> <p>Unterschied im Bewegungs- und Sportverhalten zwischen Mann und Frau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glauben Sie, welche Arten von Bewegungen werden von Männer und welche von Frauen Ihres Alters bevorzugt? Warum?</li> <li>• Glauben Sie, warum bewegen sich Männer und warum Frauen? (In Ihrem Alter)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es Ihrer Meinung nach bestimmte Arten von Bewegungen, die besonders gut für Männer oder Frauen geeignet oder ungeeignet sind? (In Ihrem Alter) Wenn ja welche und warum?</li> <li>• Was meinen Sie zu der Aussage: „Männer wollen Wettkampf und Frauen Attraktivität?“</li> </ul>

<p><b>Einstellung und Assoziationsinhalte zu Bewegung, Sport, Turnen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was verbinden Sie mit den Wörtern Sport, Bewegung und Turnen allgemein?</li> <li>• Wie wichtig ist Ihnen Bewegung? Warum?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was halten Sie davon, im höheren Alter zu turnen bzw. sich zu bewegen?</li> <li>• Glauben Sie, wie wichtig ist Turnen bzw. Bewegung in ihrem Alter? Warum?</li> <li>• Was meinen Sie, welche Bewegung ist für Ihre Altersklasse besonders geeignet und welche ungeeignet? Warum?</li> </ul>
<p><b>Einstellung und Assoziationsinhalte zum Alter;</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was verbinden Sie mit dem „Alter“?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haben Sie für sich eigentlich das Gefühl alt zu sein? Warum?</li> <li>• Ab wann würden Sie jemanden eigentlich als alt bezeichnen?</li> <li>• Wie schaut Ihr Rezept für erfolgreiches Altern aus?</li> </ul>
<p><b>Selbsteinschätzung der Gesundheit und körperlichen Fitness;</b></p> <p>Wichtigkeit der Gesundheit und körperlicher Fitness</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie würden Sie ihre Gesundheit einschätzen? - Im Vergleich zu Gleichaltrigen?</li> <li>• Wie würde Sie Ihre körperliche Fitness einschätzen? - Im Vergleich zu Gleichaltrigen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wichtig ist Ihnen Gesundheit und körperliche Fitness?</li> <li>• Wenn man Ihre jetzige Fitness mit der damaligen Fitness von früheren Jahren vergleicht – Welche bemerkbaren Unterschiede gibt es?</li> <li>• Wie geht es Ihnen dabei, wenn man diese Unterschiede wahrnimmt?</li> </ul>
<p><b>Aspekte der Körperlichkeit;</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Worauf legen Sie bei Ihrem körperlichen Erscheinungsbild wert?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wichtig ist Ihnen das körperliche Erscheinungsbild?</li> <li>• Sind sie zufrieden mit Ihrem Körper?</li> <li>• Was gefällt Ihnen besonders gut an ihrem Körper?</li> <li>• Fühlen Sie sich wohl in ihrem Körper?</li> <li>• Gibt es etwas, was Sie am eigenen Körper stört?</li> </ul>

Abbildung 4: Interview- Leitfaden der Aktiven

<b>Kategorie, Fragestellung</b>	<b>Interviewfragen</b>	<b>Nachfragen</b>
<p><b>Beginn des Interviews;</b></p> <p>Einleitende Frage: Erzählimpuls; Soziodemographische Daten; Subjektiv bedeutsame Lebensereignisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzählen Sie mal ein bisschen was von Ihnen und Ihrem Leben!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganz allgemein, von Anfang an!</li> <li>• Wie alt sind Sie?</li> <li>• Wie leben Sie?(Partnerschaft, Haus oder Wohnung)</li> <li>• Welche schulische Ausbildung haben Sie gemacht?</li> <li>• Was war Ihr Beruf?</li> <li>• Was ist Ihnen wichtig in Ihrem Leben?</li> <li>• Welche Bedeutung hat Ihre Familie für Sie?</li> <li>• Was machen Sie gerne in Ihrer freien Zeit?</li> </ul>
<p><b>Tagesablauf;</b></p> <p>Schilderung eines gewöhnlichen Tagesablaufs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie schaut ein üblicher Tagesablauf aus?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Aufgaben haben Sie im Laufe des Tages zu erledigen?</li> <li>• Führen sie Ihren Haushalt noch alleine? Gibt es gewisse alltägliche Situationen, die Ihnen schwerer fallen? Welche?</li> <li>• Wann sind Sie im Laufe eines typischen Tages körperlich aktiv? Sei das jetzt Putzen, mit dem Rad Einkaufen fahren, Gartenarbeit, Spazieren gehen, oder Sonstiges.</li> <li>• Haben Sie für sich das Gefühl, dass sie sich ausreichend bewegen?</li> </ul>
<p><b>Biographie bzw. allgemeine Bewegungs- und Sportbiographie in der Kindheit und Jugendzeit;</b></p> <p>Familie, Schule, Freundeskreis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie haben sie Ihre Kindheit und Jugendzeit verbracht und welche Erinnerungen sind geblieben?</li> </ul> <p style="text-align: center;">Allgemein &amp; Bewegungsbezogen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn ich mich an meine Kindheit und Jugendzeit zurückerinnere, war ich früher oft in Bewegung, turnte gerne herum oder war sonst irgendwie spielerisch aktiv. Wie war das bei Ihnen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was haben sie da alles so gemacht und welche Erinnerungen haben Sie dabei?</li> <li>• Mit wem haben Sie gespielt?</li> <li>• Wo sind Sie damals hingegangen um sich spielerisch zu bewegen? (Vereine, Kurse, Institutionen, selbstorganisiert)</li> <li>• Waren Ihre Eltern eigentlich aktiv? Welchen Einfluss hatten sie auf Ihr Bewegungsverhalten?</li> <li>• Welche Erinnerungen haben Sie an den Turnunterricht in der Schule?</li> <li>• Hatte aus Ihrer Sicht die Schule Einfluss auf die damalige Turn- bzw. Bewegungsaktivität?</li> </ul>



<p><b>Biographie bzw. allgemeine Bewegungs- und Sportbiographie im frühem Erwachsenenalter;</b> (bis ungefähr zum 45.Lj)</p> <p>Ausbildung, Beruf, Familiengründung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie ging es nach der Schule weiter?</li> </ul> <p>Berufliche Ausbildung, Arbeit, Familiengründung?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Bewegungsaktivitäten haben sie nach ihrer Schule und Berufsausbildung gemacht?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wohin sind sie gegangen um sich zu bewegen? (Vereine, Kurse, Institutionen, selbstorganisiert)</li> <li>• Wie oft haben Sie sich bewegt – regelmäßig?</li> <li>• Haben sie eigentlich abrupt aufgehört sich zu bewegen oder waren sie hin und wieder schon aktiv? Was waren die Gründe dafür?</li> <li>• Hatte Ihre frühere Berufssituation Auswirkungen auf Ihre damalige Bewegungsausübung?</li> <li>• Welchen Einfluss hatte die Familie(n)-gründung?</li> <li>• Waren Ihre Freunde ein Mitgrund für die Beendigung/Einschränkung oder Fortsetzung Ihrer Bewegungsaktivität?</li> </ul>
<p><b>Biographie und allgemeine Sportbiographie im mittleren Erwachsenenalter;</b> (von 45 J. bis zur Pension)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hat sich diese Situation eigentlich dann verändert? Inwiefern?</li> <li>• Welche Bewegungsaktivitäten haben Sie im Alter von ca. 45 Jahren bis zur Ihrer Pension gemacht?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wohin sind Sie gegangen um sich zu bewegen? (Vereine, Kurse, Institutionen, selbstorganisiert)</li> <li>• Wie oft haben Sie sich bewegt – regelmäßig?</li> <li>• Wie viele Jahre haben Sie sich bewegt – noch immer?</li> </ul>

<p><b>Bewegungs- und Sportbiographie im späten Erwachsenenalter:</b> (betrifft die aktuelle Situation)</p> <p>Gründe für Bewegungs- und Sportinaktivität</p> <p>Letzte Bewegungsaktivität</p> <p>Verhaltensänderung</p> <p>Gründe für Bewegungs- und Sportaktivität</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind Sie an und für sich an Bewegung und Turnen interessiert, oder eher weniger?</li> <li>• Wann haben sie das letzte Mal Turn- oder Bewegungsaktivitäten gemacht? (Einmalig oder des Öfteren?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind Ihre Gründe sich nicht zu bewegen?</li> <li>• Wenn Sie an die Bewegung zurückdenken – welche Erinnerungen haben Sie dabei?</li> <li>• Wieso haben Sie damit aufgehört bzw. wieso betreiben Sie diesen Bewegungsaktivität so selten?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haben Sie sich in letzter Zeit einmal überlegt ihr Verhalten bezüglich Bewegung zu ändern?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was müsste passieren um ihr Verhalten bezüglich Bewegung zu ändern?</li> </ul>
<p><b>Einstellung zu Vereinen, Kurse und Turnkurse;</b></p> <p>Turnkurse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Einstellung haben Sie zu Vereinen oder zu Kursen?</li> </ul> <p style="text-align: center;">Allgemein &amp; Bewegungsbezogen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Sie beginnen würden sich zu bewegen, zu turnen - wo würden Sie da eigentlich hingehen? (Vereine, Kurse z.B. an Volkshochschulen, Institutionen, selbstorganisiert)</li> <li>• Was halten Sie generell von einem Turn- oder Gymnastikgruppenkurs für Ältere, der einmal in der Woche angeboten wird?</li> <li>• Was sind die Gründe an einem solchen Kurs (nicht) teilzunehmen?</li> <li>• Unter welchen Voraussetzungen/Bedingungen würden Sie teilnehmen?</li> </ul>
<p><b>Meinungsfragen zur Geschlechterdifferenz;</b></p> <p>Unterschied im Bewegungs- und Sportverhalten zwischen Mann und Frau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glauben Sie, welche Arten von Bewegungen werden von Männer und welche von Frauen Ihres Alters bevorzugt? Warum?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es Ihrer Meinung nach bestimmte Arten von Bewegungen die besonders gut für Männer oder Frauen sind? (In Ihrem Alter) Wenn ja welche und warum?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glauben Sie, warum bewegen sich Männer und warum Frauen? (In Ihrem Alter)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was meinen Sie zu der Aussage: „Männer wollen Wettkampf und Frauen Attraktivität?“</li> </ul>

<p><b>Assoziationsinhalte zu Bewegung, Sport und Turnen;</b></p> <p>Wichtigkeit der Bewegung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was verbinden Sie mit den Wörtern Sport, Bewegung und Turnen allgemein?</li> <li>• Wie wichtig ist Ihnen Bewegung? Warum?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was halten Sie davon, im höheren Alter zu turnen bzw. sich zu bewegen?</li> <li>• Glauben Sie, wie wichtig ist Turnen bzw. Bewegung in ihrem Alter? Warum?</li> <li>• Was meinen Sie, welche Bewegung ist für Ihre Altersklasse besonders geeignet und welche ungeeignet? Warum?</li> </ul>
<p><b>Assoziationsinhalt zum Alter;</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was verbinden Sie mit dem „Alter“?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haben Sie für sich eigentlich das Gefühl alt zu sein? Warum?</li> <li>• Ab wann würden Sie jemanden eigentlich als alt bezeichnen?</li> <li>• Wie schaut Ihr Rezept für erfolgreiches Altern aus?</li> </ul>
<p><b>Selbsteinschätzung der Gesundheit und körperlichen Fitness;</b></p> <p>Wichtigkeit der Gesundheit und körperlicher Fitness</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie würden Sie ihre Gesundheit einschätzen? - Im Vergleich zu Gleichaltrigen?</li> <li>• Wie würde Sie Ihre körperliche Fitness einschätzen? - Im Vergleich zu Gleichaltrigen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wichtig ist Ihnen Gesundheit und körperliche Fitness?</li> <li>• Wenn man Ihre jetzige Fitness mit der damaligen Fitness von früheren Jahren vergleicht – Welche bemerkbaren Unterschiede gibt es?</li> <li>• Wie geht es Ihnen dabei, wenn man diese Unterschiede wahrnimmt?</li> </ul>
<p><b>Aspekte der Körperlichkeit;</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Worauf legen Sie bei Ihrem körperlichen Erscheinungsbild wert?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wichtig ist Ihnen das körperliche Erscheinungsbild?</li> <li>• Sind sie zufrieden mit Ihrem Körper?</li> <li>• Was gefällt Ihnen besonders gut an ihrem Körper?</li> <li>• Fühlen Sie sich wohl in ihrem Körper?</li> <li>• Gibt es etwas, was Sie am eigenen Körper stört?</li> </ul>

Abbildung 5: Interview-Leitfaden der Inaktiven

### **6.2.1.1 Auswahl einzelner Kategorien**

Bevor nun die Auswahl der einzelnen Kategorien des Leitfadens schrittweise erklärt und begründet wird, soll das Vorhaben einer aufklärenden Arbeit, welche vor jedem Interview geleistet wurde, kurz beschrieben werden.

#### **Aufklärende Arbeit**

Um für die notwendige Sicherheit und Klarheit beider, im Gespräch involvierten Personen zu sorgen, wird der Ablauf eines Interviews genau erläutert, sofern dies noch nicht im Vorfeld bereits getan wurde. Die wichtigsten Punkte einer solchen aufklärenden Arbeit sollen im Folgenden kurz aufgelistet werden:

- Vorstellung und erste Kontaktaufnahme
- Einführen in die Thematik
- Befragten mit der Situation und der Person des Interviews vertraut machen:
  - Leicht zu beantwortende Fragen werden gestellt
  - Falls nötig, ist jederzeit Bedenkzeit erlaubt
  - Offen reden, „so wie einem der Mund gewachsen ist“, Mundart

- Gesprächsdauer
- Aufnahme mit Diktiergerät zur besseren Protokollierung
- Einverständniserklärung:

Diese beinhaltet, dass die Daten der interviewten Person vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben werden. Jeder einzelne Interviewpartner soll bei Bedarf die Möglichkeit besitzen, eine von der Verfasserin unterzeichnete Einverständniserklärung (siehe Anhang) zu erhalten.

#### **Beginn des Interviews**

Da die ersten Minuten eines Interviews oft sehr entscheidend sind, wird mit einer allgemein gehaltenen, einleitenden Fragestellung begonnen, um eine möglichst entspannte und offene Situation zu schaffen. Hermanns (2003, S.361) spricht von der zentralen Aufgabe des Interviewers in den ersten Minuten, um die Bühne zu öffnen, um so jeden die Möglichkeit zu geben sich in seine Rolle finden zu können.

Bei den ersten Fragen werden die interviewten Personen angehalten, ganz allgemein über sich und ihr Leben zu erzählen, mit der Intention locker zu werden und sich mit der Situation

vertraut zu machen. Dabei erhält die Interviewerin allgemeine Angaben zur Person und deren subjektiv bedeutsamen Lebensbereiche.

### **Alltag**

Die Erkundung des zweiten Themengebietes hat in erster Linie die Absicht, den Grad der körperlichen Aktivität während eines gewöhnlichen Alltags festzustellen. Denn des öfteren verstecken sich in alltäglichen Lebenssituationen unbewusste Bewegungsaktivitäten wie zum Beispiel mit dem Rad einkaufen zu fahren, die in der Auswertung, besonders bei den sportlich Inaktiven berücksichtigt und angeführt werden sollten. Neben der Frage, ob die Interviewten für sich das Gefühl haben, ausreichend in Bewegung zu sein, soll des Weiteren herausgefunden werden, ob ihnen gewisse Aufgaben im Alltag schwerer fallen.

### **Sportbiographie von sportlich Aktiven bzw. sportlich Inaktiven in der Kindheit und Jugendzeit**

Mit der Befragung der Sportbiographie in der Kindheit und Jugendzeit wird versucht herauszufinden, inwiefern das Bewegungsverhalten von den Einflüssen der Eltern, der Schule und des Freundeskreises geprägt wurde. Weiters sollen persönliche Eindrücke, Erinnerungen und Erfahrungen einen Einblick geben, inwieweit die körperliche Aktivität bzw. Inaktivität in der Kindheit und Jugendzeit mit der späteren Bewegungsaktivität im Zusammenhang steht.

### **Sportbiographie von sportlich Aktiven bzw. sportlich Inaktiven im frühen bis mittleren Erwachsenenalter bis zum Eintritt in die Pension**

Im nächsten Schritt der Sportbiographie gilt es zu analysieren, inwiefern die berufliche Ausbildung, Arbeit und Familiengründung Auswirkungen auf die damalige Bewegungsaktivität hatte. Falls es in dieser Zeitspanne zu einer Einschränkung bzw. Beendigung von Bewegungsaktivitäten gekommen ist, soll nach den Gründen für solche „Dropouts“ gefragt werden, umso eventuell tiefer liegende Ursachen für die allgemeine Sport- und Bewegungsabstinenz zu erfahren.

### **Turnbiographie von sportlich Aktiven: Jetzt – spätes Erwachsenenalter**

Fragen bezüglich des besuchten Turnkurses sollen Aufschluss über Beginn, Motive und Ziele der Kursteilnahme geben.

### **Bewegungs- und Sportbiographie von sportlich Aktiven: Jetzt - spätes Erwachsenenalter**

Weiters soll erkundigt werden, ob neben dem Turnen in der Gruppe noch weitere Sport- und Bewegungsaktivitäten ausgeübt werden. In einem nächsten Schritt soll das Motiv für die Ausübung der jeweiligen Bewegungs- oder Sportart beschrieben werden.

### **Bewegungs- und Sportbiographie von sportlich Inaktiven: Jetzt – spätes Erwachsenenalter**

Inaktive Personen werden nach den Gründen ihrer Bewegungs- und Sportabstinenz gefragt. Auch die Frage, warum ihrer Meinung nach ältere Personen bewegungs- und sportaktiv sind, soll aus der Sicht der inaktiven Gruppe beantwortet versucht zu werden. Weiters scheint es interessant zu erfahren, wann die letzte Bewegungs- oder Sportaktivität ausgeübt wurde, und ob Aussicht auf eine Verhaltensänderung in Hinblick auf Bewegung oder Sport besteht.

### **Einstellung zu Vereinen, Kursen und Turnkursen von sportlich Inaktiven: Jetzt – spätes Erwachsenenalter**

Die generelle Einstellung zu Vereinen und Kursen scheint maßgeblich für den Beginn einer Teilnahme an einem Turnkurs. Wenn eine inaktive Person mit Sport- und Bewegungsaktivität beginnen würde, stellt sich die Frage, wohin sie gehen würde. Was sind die Gründe an einem Turnkurs für Ältere, der einmal in der Woche angeboten wird, teilzunehmen bzw. nicht teilzunehmen?

### **Meinungsfragen zur Geschlechterdifferenz**

Sowohl Aktive als auch Inaktive werden angehalten, aus ihrer Sicht das Bewegungs- und Sportverhalten von älteren Männern und Frauen differenziert zu betrachten. Da sich die interviewten Personen selbst in einem höheren Alter befinden, könnten sie aus eigenen Erfahrungen und Beobachtungen ein relativ realistisches Bild von ihren gleichaltrigen Mitmenschen abgeben.

### **Einstellung und Assoziationsinhalte zu „Bewegung, Sport, Turnen“ und zum „Alter“**

Die Frage nach den Assoziationsinhalten zu „Bewegung, Sport, Turnen“ und zum Alter, sowie die Erforschung nach den generellen Einstellungen zum Bewegungs- und Sporttreiben im Alter und auch zum Alter an sich, kann nach Denk & Pache (1999) für die nachhaltige Motivierung älterer Menschen zu regelmäßigen Bewegungs- und Sportaktivitäten als hilfreich

angesehen werden. Auf der einen Seite kann der Grad der Aufgeschlossenheit älterer Personen für Bewegungs- und Sportaktivitäten festgestellt werden und zum anderen erscheint es interessant zu erfahren, ob bewegungs- und sportaktive Personen eine positive Einstellung in Hinblick auf das Alter haben.

### **Selbsteinschätzung der Gesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit**

Im Anschluss auf die Thematik „Sport und Alter“ erscheint es reizvoll zu überprüfen, ob die Einstellung zum Sporttreiben im Alter im engen Kontext zur subjektiven Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten und der Gesundheit steht. So könnte vermutet werden, dass Personen, die regelmäßig bewegungs- und sportaktiv sind, über ein positiveres Selbstkonzept, im Sinne einer guten körperlichen Fähigkeiten und Gesundheit verfügen, während Personen, die keinerlei Sport betreiben, eher dazu neigen könnten, ein negatives Selbstbild zu besitzen.

Wenn man davon ausgeht, dass mit zunehmendem Alter die körperliche Leistungsfähigkeit eines Menschen sinkt, müsste die Fitness in jüngeren Jahren besser sein als die im Alter von 70-80 Jahren. Die im Interview gestellte Frage, ob es bemerkbare Unterschiede gibt und wie es einem damit geht diese wahrzunehmen, gilt als sehr persönlich und zeigt aber gleichzeitig das Ausmaß der Aufgeschlossenheit und Akzeptanz des Älterwerdens. Es könnte jedoch auch durchaus sein, dass sich einige Personen im Alter von 70-80 Jahren besonders fit und agil fühlen, sich vielleicht gar in ihrer Blütezeit des Lebens befinden oder auch befinden möchten, und somit eine solche Frage als eher diskriminierend empfinden könnten.

Weiters scheint es interessant zu erfahren, ob es einen geschlechterspezifischen Unterschied im Hinblick auf das subjektive Gesundheitsempfinden gibt. Trotz der durchschnittlich höheren Lebenserwartung der Frauen zeigt das so genannte „Geschlechterparadox der Gesundheitsforschung“, dass ihre subjektive Befindlichkeit oft schlechter eingestuft wird, als die der Männer (Kolip & Koppelin, 2003).

### **Aspekte der Körperlichkeit**

Nach Bässler (1989) steht die Thematik der Körperlichkeit in einem engen Zusammenhang mit dem Sport. Dies spiegelt sich in seinen Untersuchungsergebnissen zu den Assoziationsinhalten mit Sport sowie den Motiven des Sporttreibens wider.

Angemerkt hierzu sollte jedoch werden, dass sich alle Befragten im Alter zwischen 20-35 Jahren befanden. Inwiefern diese Ergebnisse nun auch bei älteren Personen zutreffen, ist interessant und zugleich fraglich. In diesem Abschnitt soll neben der Bedeutung des äußeren

Erscheinungsbilds auch der Grad der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper festgestellt werden.

### **6.2.2 Das Setting**

Mit Hilfe des ausgearbeiteten Leitfadens wurden insgesamt acht Personen aus der Bezirksgemeinde Hartberg in der Steiermark interviewt, wovon jeweils zwei Personen eines Geschlechts regelmäßig mindestens einen Turnkurs besuchen bzw. keinen besuchen und zudem sportlich inaktiv sind.

Die Rahmenbedingungen dieser Befragten wurde sehr eng eingegrenzt, um aus dem Vergleich der Interviews relevante Aussagen treffen zu können. Sowohl aktive und inaktive Männer als auch aktive und inaktive Frauen sollten allesamt vorher festgelegten Kriterien entsprechen. Um die Interviews leichter miteinander vergleichen zu können sowie aussagekräftiger zu machen, entsprechen alle Personen einem vorgefertigten Profil, das in nachstehender Abbildung beschrieben wird.

<b>Bereich</b>	<b>Kriterien</b>
Alter	73-83 Jahre
Familienstand	verheiratet/ in Partnerschaft lebend
Beruf	Pensionist/in
Wohnsituation	selbstständig wohnend

**Abbildung 6: Interviewpartner/inprofil**

## **6.3 Die Interviews**

### **Die Auswahl der InterviewpartnerInnen**

Die Auswahl der aktiven Interviewpartner erfolgte über die Kontaktaufnahme eines Turnkursleiters, der nach dem bestehenden Anforderungsprofil Personen aus seinen Kursen auswählte und diese in das Vorhaben der Interviewstudie einweihte. Alle potentiellen Interviewpartner willigten einem Gespräch ein und wurden telefonisch von der Verfasserin kontaktiert und zu einem, für sie möglichen Termin gebeten.



Die inaktiven Interviewpartner wurden hingegen allesamt aus dem bekannten Umfeld der Verfasserin ausgewählt. In Kontakt getreten mit den Interviewpartnern wurde mit besonderem Feinspitzengefühl, da es vorweg sicherzustellen galt, ob es sich tatsächlich um sportlich Inaktive handelt, ohne dabei diese als solches zu bezeichnen. Alle den Anforderungen entsprechenden Personen willigten einem Gespräch, teils mit Freude teils mit Selbstverständlichkeit, zu.

### **Auswahl der Interview - Orte**

Die Interviews wurden allesamt an einem Ort aufgenommen, der von der jeweiligen interviewten Person vorgeschlagen wurde. Bis auf ein Gespräch, welches im elterlichen Haus der Verfasserin aufgezeichnet wurde, fanden alle anderen in Häusern der Interviewpartner statt. Der Gedanke, die Interviews an einem, für beide Beteiligten als angenehm empfundenen Ort, in lockerer und entspannter Atmosphäre aufzuzeichnen, wurde im Großen und Ganzen sehr gut realisiert.

### **Interviewdauer**

Je nach Gesprächsfreudigkeit der interviewten Personen und dem Nachfragen von interessanten Ansätzen von Seiten der Interviewerin, dauerten die Gespräche unterschiedlich lange. Das kürzeste Interview hatte die Dauer von 33 Minuten hingegen das längste von 70 Minuten. Aufgezeichnet wurden die Gespräche mit einem Diktiergerät, was reibungslos und ohne technische Probleme funktionierte.

### **Interviewablauf**

Mit der Anzahl der Interviews wurde die Interviewerin immer erfahrener und routinierter. Dies äußerte sich in erster Linie in einem selbstverständlichem und ungezwungenem Nachfragen bei unverständlichen aber auch interessanten Ansätzen. Auch für die Tatsache, dass einige Interviewte beim Beantworten von Meinungsfragen Schwierigkeiten hatten und so die Fragen zum Teil gar nicht beantworten konnten, wurde die Interviewerin sensibilisiert und verstand besser damit umzugehen. Insgesamt entstand aber der Eindruck, dass ein großer Teil der/die Befragten gerne und ausführlich über ihre Biographie, alltägliche Tätigkeiten und Ansichten berichten.

## Interviewaufzeichnung

Aufgrund ihres großen Umfangs werden die Transkripte der Interviews der Arbeit nicht beigelegt, können jedoch zu jeder Zeit bei der Verfasserin erhalten werden.

Die relevanten Textpassagen werden ins Schriftdeutsch kommentiert übertragen und als Transkriptionsregeln werden folgende nach Bohsack et al. (2001) verwendet.

- L = Beginn einer Überlappung
- (.) = Pause bis zu einer Sekunde
- (2) = Anzahl der Sekunden, die eine Pause dauert
- Nein = Betonung
- **Nein** = laut (in Relation zur üblichen Lautstärke der Sprecher)
- °nee° = sehr leise (in Relation zur üblichen Lautstärke der Sprecher)
- Viellei- = Abbruch eines Wortes
- Nei::n = Dehnung, die Häufigkeit vom :: entspricht der Länge der Dehnung
- ( ) = unverständliche Äußerungen, die Länge der Klammern entspricht etwa der Dauer der unverständlichen Äußerung
- @nein@ = lachend gesprochen
- @.@ = kurzes Auflachen
- @(3)@ = drei Sekunden lachen

Neben den obigen Transkriptionsregeln wurde von der Verfasserin eine Weitere hinzugefügt.

- // = Wort bzw. Satzabbruch

## 7 Evaluation

Die Evaluation der untersuchten Interviewstudie stützt sich auf den Untersuchungsplan nach Mayring (2002), welcher im Nachstehenden kurz erläutert wird. Danach folgt die eigentliche Interviewauswertung, die sich im Wesentlichen aus zwei Ebenen, der Fallzusammenfassung und der Falleinordnung, zusammensetzt.

### 7.1 Untersuchungsplan nach Mayring

Die Verfasserin sieht in dem Untersuchungsplan nach Mayring (2002) eine gute Möglichkeit, die Ergebnisse der Arbeit übersichtlich und verständlich auszuwerten und darzustellen.

Der für die qualitative Forschung besonders geeigneten Untersuchungsplan beinhaltet im Großen und Ganzen Untersuchungsziel und – ablauf.

Von einer Vielzahl an beschriebenen Untersuchungsplänen soll besondere Aufmerksamkeit auf die so genannte Einzelfallanalyse gerichtet werden, die nach Mayring (2002, S.42) folgenden Grundgedanken verfolgt.

*„Die Einzelfallanalyse will sich während des gesamten Analyseprozesses den Rückgriff auf den Fall in seiner Ganzheit und Komplexität erhalten, um so zu genaueren und tief greifenderen Ergebnissen zu gelangen.“*

Um die wissenschaftliche Verwertbarkeit sicherzustellen, unterliegt die gesamte Fallanalyse einem groben Vorgehensplan, der in fünf zentralen Punkten nach Mayring (2002, S. 43-44) zusammengefasst wird.

- 1) *Fragestellung*: Ausgehend vom Forschungsvorhaben soll die Fragestellung der Fallanalyse formuliert werden.
- 2) *Falldefinition*: Die Bestimmung des Falles (ob z.B. häufige oder seltene Fälle) sowie des Materials, welches an dem einzelnen Fall untersucht werden soll, stehen in Abhängigkeit der Fragestellung.
- 3) *Materialsammlung*
- 4) *Materialaufbereitung*: Unter der Aufbereitung des Materials wird die Fixierung z.B. mittels Tonband und die Kommentierung des Materials verstanden. Für die weitere Bearbeitung des Materials gelten „Fallzusammenfassung“ sowie „Fallstrukturierung“ als anerkannte Arbeitsschritte.

- In der Fallzusammenfassung geht es darum, die wichtigsten Eckpunkte übersichtlich und wenn durchführbar chronologisch darzustellen.
- Bei der Fallstrukturierung hingegen erfolgt die Gliederung des Materials, dieses wird in Abhängigkeit von Fragestellung und Theorie in einzelne Kategorien geordnet.

5) *Falleinordnung*: Abschließend wird der einzelne Fall in einen größeren Zusammenhang eingeordnet. Um die Gültigkeit der Ergebnisse abschätzen zu können, werden die Fälle untereinander verglichen.

## **7.2 Interviewauswertung**

In Anlehnung an die beschriebene Einzelfallanalyse wird die vorliegende Arbeit nun in zwei wesentlichen Ebenen bearbeitet.

Die erste Ebene betrifft die Fallzusammenfassung, wo die Textmaterialien einzelner Personen sorgfältig gelesen, interpretiert und in Kategorien gegliedert werden, in denen sich die Fülle des Materials zusammenfassen lässt. Bei dieser Fallzusammenfassung werden relevante Aussagen der interviewten Personen eigenständig herausarbeitet und übersichtlich dargestellt. Selbst auffällige Gemeinsamkeiten mit anderen Interviews werden vorab nicht berücksichtigt.

Nach einer bündigen Zusammenfassung der einzelnen Interviews bleibt die Aufgabe der zweiten Ebene, um diese auf Zusammenhänge und Unterschiede hin zu untersuchen. Die Tatsache, dass bei der Befragung ein Interview-Leitfaden verwendet wurde, erleichtert diese Aufgabe, indem die einzelnen Themengebiete in Relation zueinander gesetzt werden.

Der Focus der so genannten Falleinordnung wird im Speziellen auf die Übereinstimmungen in den Interview-Aussagen gelegt, die Aufschluss auf die Forschungsfragen der Arbeit geben können. Neben diesen Kongruenzen sollen des Weiteren auch Widersprüche in den Bereichen soziodemographische Daten, Alltag, Sportbiographie, Gymnastikkurs, Alter, Gesundheit und Leistungsfähigkeit und körperliche Aspekte aufgezeigt und diskutiert werden.

### **7.2.1 Ebene 1: Fallzusammenfassung**

Auf der ersten Ebene gilt es, das Textmaterialien einzelner Interviews sorgfältig zu lesen, zu interpretieren sowie in Kategorien zu gliedern, in denen sich die Fülle des Materials zusammenfassen lässt.

### 7.2.1.1 Interview 1

Das erste Interview wurde am Nachmittag des 3.11.2008 im Hause der Interviewpartnerin M, in einem kleinen Dorf im Bezirk Hartberg geführt. Die 74-jährige Pensionistin ist eine Bekannte der Interviewerin und demnach war die Atmosphäre entspannt, nahezu gemütlich. Die befragte Frau M wirkte zu Beginn des Interviews leicht nervös und schien mit der Tatsache der Gesprächsaufzeichnung irritiert und gleichzeitig vorsichtig umzugehen. Dies äußerte sich ganz zu Beginn als das Diktiergerät eingeschaltet wurde und auch immer wieder in Momenten, als sie auf die Aufzeichnung vergaß und unbeschwert von peinlich erlebten, aber lustigen Situationen ihres Lebens erzählte. Frau M wohnt zusammen mit ihrem, wie sie selbst sagt, guten Mann zu Hause, ist Mutter von einer Tochter und ist stolze Oma und Uroma.

Auf die Frage, was ihr in ihrem Leben wichtig ist, antwortete sie nach kurzer Bedenkzeit sehr gewissenhaft:

*M: „In meinem Leben (..) ist mir wichtig, dass ich gesund bleib, ja (..), und dass die Familie immer so schön beieinander ist, das ist mir wichtig“*

Als Hobbys gibt die interviewte Frau Lesen, Kreuzworträtsel lösen und Kartenspielen an, betont auch, dass, wenn sie alleine ist, gerne von Radio oder Fernsehapparat unterhalten wird.

#### **Alltag**

Nach zeitigem Aufstehen in der Früh pflegt und füttert die interviewte Person ihre fünf Katzen und etliche Hühner. Am Vormittag werden alle Tätigkeiten im Haushalt wie Kochen und Putzen erledigt, hingegen am Nachmittag möchte Frau M, wie sie selbst sagt, von der Arbeit nichts wissen und widmet sich so ganz ihrer freien Zeit.

Sie gibt an, alle Situationen des täglichen Lebens bei derzeitigem Gesundheitszustand ohne Erschwernisse ausführen zu können. Es stellt sich jedoch im Laufe des Interviews heraus, dass sie der Arbeit im Garten aufgrund chronischer Rückenschmerzen nicht mehr nachgehen kann.

In diesem Zusammenhang berichtet sie von ihrer Tochter, die im Laufe des Interviews immer wieder als sportlich aktive und ernährungsbewusste Person beschrieben wird.

*M: „Meine Tochter sagt immer: „Mama, du musst dich mehr bewegen, der Haushalt ist nichts. Du musst raus.““*

Als Grund, diesem Ratschlag nicht nachgehen zu können, gibt sie Folgendes an:

*M: „Die Füße haben wehgetan, bis rauf, die Hände sind mir runter gefallen. Da hat man keine Freude zum Spazierengehen. Wenn dir alles weh tut. Ich renne eh oft genug zum Hendlstall nach hinten. Also Bewegung glaub ich mache ich schon.“*

### **Kindheit und Jugendzeit**

An die Kindheit hat die interviewte Frau schöne Erinnerungen, betont aber hierzu, dass sie bereits im Kindesalter stets „mit anpacken“ musste, um ihre Mutter bei häuslichen und landwirtschaftlichen Tätigkeiten zu unterstützen.

Besonders große Freude am Erzählen hatte die interviewte Person, als sie nach ihren spielerischen Aktivitäten in der Kindheit befragt wurde.

*M: „Wir haben Völkerball gespielt, und (.) und (..) ich weiß gar nicht mehr, wie das alles heißt. Und im Wald „Vater Vater leih mir die Schere“. Und dann (..) so mit einem Fuß immer in ein Kasterl hinein hupfen. Und // Dann haben wir uns einen Schlitten gemacht und mit so einer Schnur hab ich gelenkt. Da bin i da hinuntergefahren, so schnell, da bin ich dann so schön in der Luft gewesen. (@) ...“*

Zusammen mit ihrer Schwester und Nachbarin war sie sehr oft spielerisch in Bewegung, öfter als die heutige Jugend, wie sie findet, da diese ihre Zeit nur noch vor dem Computer oder Fernseher verbringt.

Die Bewegungsaktivitäten waren von den Kindern selbst organisiert und fanden überwiegend in der freien Natur statt. Die Möglichkeiten einem Sport- bzw. Turnverein beizutreten waren zu dieser Zeit oft nicht gegeben, da es auf dem Land nur in größeren Ortschaften vereinzelt welche gab.

Die verwitwete Mutter hatte mit ihren 14 Kindern und ihrer Landwirtschaft jede Menge zu tun, sodass die interviewte Frau glaubt, dass die erwähnte selbstständige, spielerische Beschäftigung der Kinder der Mutter nichts ausmachte.

Der Turnunterricht in der Schule machte ihr sehr viel Spaß, nicht zuletzt, weil sie stets gute Noten bekam, da sie schnell im Laufen und weit im Springen war. Auf die Frage, ob nun der

Turnunterricht auch einen positiven Einfluss auf das damalige Sportengagement hatte, konnte sie keine Antwort geben.

### **Früheres Erwachsenenalter & Mittleres Erwachsenenalter**

Nach der schulischen Grundausbildung ist Frau M nach Wien gegangen, um dort in den ersten Jahren als Dienstmädchen zu arbeiten. Sie lernte ihren Mann kennen und Jahre später kam ihre Tochter auf die Welt. Nach der Karenz berichtet sie von einer harten Zeit, da sie aufgrund langer Arbeitszeiten in der Fabrik nur wenig Zeit für ihre Tochter, geschweige denn für Sport- und Bewegungsaktivität hatte. Die Begeisterung für jegliche Spiel-, Bewegungs- und Sportaktivitäten ging mit dem Eintritt in die Arbeitswelt verloren.

Bis zu ihrer Pensionierung war sie als Hausmeisterin in Wien tätig und hatte stets viel zu tun. Neben dieser Tätigkeit war sie zusätzlich auch für die Sauberkeit einiger Büros zuständig. Aufgrund ihrer anstrengenden Arbeit war sie oft sehr müde, sodass sie gar nicht auf den Gedanken gekommen wäre aktiv Bewegung und Sport zu treiben.

### **Spätes Erwachsenenalter**

Nach der Pensionierung ist die Interviewte mit ihrem Mann vollständig in die Steiermark gezogen. Betreffend des Interesses an Bewegungs- und Sportaktivitäten, kann gesagt werden, dass sie ihre große Leidenschaft, das Tanzen, für sich entdeckt hat. Bis vor zwei Jahren ging sie noch ein Mal im Monat mit großer Freude tanzen. Als Grund für die Beendigung ihrer Tanzaktivität gibt sie ihre Abnutzungserscheinungen und aber auch ihr Alter an.

Der Interviewerin macht es den Anschein, dass sie sich der Bewegung/dem Sport völlig entfremdet hat. Sie hat sich mit der Tatsache, kein bewegungs- und sportaktives Leben zu führen (bzw. führen zu können) abgefunden. Während sie früher hin und wieder spazieren gegangen ist, beschränkt sie sich heute nur auf die wesentlichen zu erledigenden Arbeiten im Haus.

*I: Würdest du heute gerne mehr Bewegung machen?*

*M: „Heute nicht mehr. (.) Ich mach eh a bisschen Bewegung“*

Die interviewte Frau würde ihren Mann gerne bei diversen Tagesausflügen begleitet, betont dabei aber ihre Abnutzungserscheinungen, die es ihr unmöglich machen.

Zu Vereinen hat sie eine sehr gute Einstellung, ist selbst ist auch Mitglied in einem Pensionistenverein.

Auf die Frage, wohin sie bei Beginn sportlicher Aktivität gehen würde, antwortete sie ganz ehrlich und gelassen:

*M: „Du, (..) ich habe eigentlich schon lange kein Interesse an Bewegung und Turnen mehr. Ich könnte ja im Fernsehen auch mitmachen, wie meine Tochter. Ja (..). Ich schau aber lieber zu. Meine Tochter turnt vor mir und ich sitz da und schau zu. (@)“*

Somit kommt bei der interviewten Person auch kein Gymnastikkurs, in Frage.

*I: „Und was hältst du von einem Gymnastikkurs der einmal in der Woche für Ältere angeboten wird?“*

*M: „Nichts (..). Weißt(.), weil ich nicht mehr will. Der Wille nicht mehr da ist.*

*Das einzige, was ich heut noch machen tät, wäre spazieren zu gehen und zu putzen“*

Trotz dieser Abneigung gegenüber Bewegungs- und Sportaktivitäten weiß die Frau M, wie wichtig allgemeine Bewegung für die Gesundheit ist. Sie spricht aber in diesem Zusammenhang von ihren bereits öfter genannten altersbedingten gesundheitlichen Problemen.

*M: „Bewegung ist alles. In meinem Alter, wenn mir nichts fehlen würde, tät ich einen Kopfstand machen (@). Ich habe ja nichts gegen Turnen, Tischtennis oder // Eine allgemeine Bewegung ist wichtig, eh klar. Was ich halt nicht machen kann.“*

## **Gender**

Da die interviewte Person keinen Bezug zu jeglichen Sport- und Bewegungsaktivitäten hat, fiel ihr das Beantworten der geschlechtsspezifischen Fragen ungeheimlich schwer, sodass hierzu keine Angaben gemacht werden können.

## **Alter**

Mit dem Begriff „Alter“ assoziiert Frau M keine bestimmte Lebensphase, sondern vielmehr ein gängiges Wort, welches auch im Umgang mit Kindern verwendet wird.

*M: „Alter (.), na ja, zu den Kinder sagt man ja auch, wie alt bist du (@)“*

Interessant ist die Tatsache, dass die Befragte nur dann für sich das Gefühl hat, alt zu sein, wenn sie erkrankt ist. Auch generell definiert sie das Alter über den jeweiligen Gesundheitszustand.



*I: „Hast du für dich eigentlich das Gefühl alt zu sein?“*

*M: „Ja (.) ja ja. (.) Nur wenn ich krank bin. Wenn mir was weh tut. Dann fühle ich mich alt. Sonst nicht.“*

*I: „Interessant. Und ab wann würdest du jetzt wen als alt bezeichnen?“*

*M: „Solange einem nichts fehlt. Wenn man krank ist, fühlt man sich automatisch älter.“*

Als sie nach ihrem Rezept für erfolgreiches Altern befragt wurde, antwortete sie nach kurzem Überlegen: „So etwas hab ich eigentlich nicht.“

### **Gesundheit & Fitness**

Ihre Krankheit beschreibt die Befragte selbst als etwas Unheilbares. Gemeint hier sind die von ihr bereits akzeptierten Abnutzungen der Knochen, Gelenke, Muskeln etc.

Auf der einen Seite berichtet sie immer wieder von ihren gesundheitlichen Problemen, die sie daran hindern, ein bewegungsaktiveres Leben zu führen, während sie auf der anderen Seite, kurzer Hand später, sich selbst als agilen und schlanken Menschen beschreibt, der die Möglichkeit hätte, mehr zu machen.

Neben der körperlichen Fitness ist ihr besonders die Gesundheit von großer Wichtigkeit, da diese in enger Verbindung mit dem individuellen Wohlbefinden steht.

Des Weiteren wurde sie ersucht, ihren aktuellen Fitnesszustand mit dem damaligen von früheren Jahren zu vergleichen.

*M: „Ja, das ist schon ein Unterschied. Als Junger und jetzt. Früher ist man herum gehüpft ohne Probleme und so. Und jetzt denkt man eigentlich zurück wie schön es früher war. Aber ich muss sagen, jeder Mensch wird alt. Was soll ich dazu sagen?“*

### **Körperlichkeit**

Die interviewte Person legt sehr großen Wert auf ihr körperliches Erscheinungsbild. Neben der täglichen Hygiene ist sie stets bemüht, gepflegt auszusehen, insbesondere wenn sie Besuch erwartet oder selbst außer Haus geht, achtet sie auf ein geschminktes und adrettes Aussehen. An ihrer schlanken Figur findet sie besonders Gefallen, sodass sie sich in ihrem

Körper wohl fühlt. Das Einzige, worüber sie sich beklagen würde, wäre ihre, wie sie selbst sagt, zu klein geratene Brust.

### **7.2.1.2 Interview 2**

Das zweite Interview wurde in der Früh am 4.11.2008 im Haus des Interviewpartners W durchgeführt. Der 78- jährige Mann zählt zu den bewegungsaktiven Personen, welche regelmäßig einen bzw. mehrere Gymnastikkurse besuchen. Herr W war der Interviewerin zwar nicht bekannt, er schaffte jedoch mit seiner gelassenen und sicheren Art eine angenehm offene Atmosphäre. Der pensionierte Mechaniker lebt gemeinsam mit seiner Frau in einem Dorf und ist Vater von sieben Kindern.

Der interviewte Mann bezeichnet sich selbst als eher anspruchslosen Menschen, der die Wichtigkeit darin sieht, zufrieden zu sein, mit dem was man hat. Eine intakte und harmonische Familie ist Herrn W sehr wichtig und er freut sich immer wieder, wenn seine Kinder gerne nach Hause kommen.

Als Hobbys nennt Herr W neben Sudoku und Rätsel auflösen alle Arbeiten, die im Haus anfallen. Hier legt er besonders viel Wert auf die Selbstständigkeit, gewisse Arbeiten erledigen zu können, ohne dabei einen Fachmann kontaktieren zu müssen.

#### **Alltag**

Täglich geht der Befragte mit seinem besten Freund, der ebenfalls interviewt wurde, Nordic Walken. Er besucht weiters drei verschiedene Gymnastikkurse in der Woche, geht jeden Montag mit seiner Frau, dem besten Freund und dessen Gattin in die Therme und seit geraumer Zeit besuchen die zwei Herren gemeinsam einen Qi Gong Kurs.

Als die Interviewerin von diesem Ausmaß an aufgezählten Aktivitäten erfuhr, war sie anfangs sprachlos, zog dabei ihren imaginären Hut vor dem ihr gegenüberstehenden 78- jährigen Mann und sprach so ihren vollen Respekt dabei aus. Der äußerst bescheidene Herr W antwortete nur, dass ihm bei einer vorgenommenen ausgemachten Sache nichts dazwischen kommen kann, er ist somit bei all seinen Aktivitäten stets konsequent. Außerdem meint er, dass heutzutage jeder die Möglichkeit hat, gesund zu leben.

Gemeinsam mit seiner Frau führt der interviewte Herr den Haushalt und bezeichnet sich dabei als „Abwaschmaschine“. Nach Angaben des Befragten leben die beiden in bescheidenen und konservativen Verhältnissen und verfügen über keine unterstützenden Gerätschaften wie Geschirrspüler, Mikrowelle oder Handy. Für den Kachelofen sowie den Küchenherd wird das Holz von Herrn W eigens immer selbst aufbereitet. Neben den bereits erwähnten anfallenden Reparaturarbeiten im Haus ist Herr W auch für die Gartenarbeit zuständig, betont aber hierzu, dass es dabei nie in Arbeit ausartet, sondern vielmehr von ihm als Beschäftigung angesehen wird. Eine Beschäftigung zu haben, bezeichnet Herr W als das Wichtigste. Der Tag soll stets mit Tätigkeiten ausgefüllt sein, sodass keine Langeweile aufkommen kann. Des Weiteren soll angemerkt werden, dass er jeden Sonntag in die Kirche geht.

Das Gefühl ausreichend in Bewegung zu sein, hat der Herr aufgrund seiner vielen ausgeübter Aktivitäten allemal.

### **Kindheit und Jugendzeit**

An die Kindheit und Jugendzeit hat der Befragte sehr schöne Erinnerungen. Er spricht in diesem Zusammenhang aber auch von einer sehr harten Zeit. Zusammen mit seinen drei Geschwistern ist er in armen Verhältnissen aufgewachsen. In Erinnerung geblieben sind ihm dabei besonders die damals sehr kalten Winter, als seine Eltern das nötige Geld nicht hatten, um ihren Kinder eine entsprechend warme Kleidung zu kaufen.

Zu den spielerischen Bewegungsaktivitäten der Kindheit und Jugendzeit, die gemeinsam mit Nachbarskindern und später dann mit Schulkameraden ausgeübt wurden, zählen Räuber und Gendarm spielen, Feldabstechen, Kasterl hupfen, Luftplättchen schießen, am Heuboden spielen, etc.

Die Spiele fanden in erster Linie in freier Natur statt, wie z.B. auch im benachbarten Park.

*W: „Da war so eine Allee. Da sind wir auf den Bäumen herum geklettert. Von einem Baum zum anderen. Und wer am weitesten kommt. Das war immer eine Riesengaudi.“*

Er erinnert sich nicht nur an die Spiele selbst, sondern auch daran, dass er der Jüngste war und so den Größeren immer nachlaufen wollte und sich dabei des Öfteren Verletzungen zuzog.

Neben den erwähnten spielerischen Bewegungsaktivitäten wurde er von seinen Eltern im Bewegungsverhalten gefördert, indem er Mitglied der „Frohen Kindheit“ war. Hierbei handelte es sich um den „Christlich Deutschen Turnverein“, der in Zeiten vor Hitler direkt in seiner Ortschaft lokalisiert war.

Zu erwähnen gilt in diesem Zusammenhang auch die NS -Zeit, die in Hinsicht auf die Bewegung als äußerst förderlich beschrieben wird.

*W: „ Im meinen Augen ist nach dem Krieg viel falsch gemacht worden. In der NS Zeit ist Sport // Es hat geheißen, in einem gesunden Körper ist ein gesunder Geist, hart wie Kruppstahl und so. Und so hat man die Leute auch erzogen. Und nach dem Krieg wollte man nichts davon mehr wissen. Und hat eigentlich genau das Gegenteil gemacht. Da ist der ganze Sport verwerflich gewesen. Und heute kommt man drauf, dass das doch alles einen Sinn macht.“*

Weiters erzählt Herr W von dem in der NS- Zeit bestehenden Jungvolk und kann sich dabei an verpflichtende Aktivitäten erinnern.

*W: „Zweimal die Woche ist man da hingegangen. Am Mittwoch und am Samstag. Und hinterher haben wir gesagt, (..) wir waren da drinnen und haben das eigentlich als gut empfunden. Da waren Geländespiele // Es war auch viel mit der Natur. Ich habe gelernt, eine Fichte von einer Tanne zu unterscheiden, oder wo ich mich in der Natur orientieren kann, wo ist Norden, wo Westen. Es war am Sonntag aber nie frei. Weil da hätte man nicht wohin gehen können, sowie die heutige Jugend. Da war Appell. Damals war man eingespannt. Es war eine harte Zeit.“*

Als er nach der körperlichen Aktivität seiner Eltern befragt wurde, gibt er zu verstehen, dass seine Mutter stets von 5 Uhr Früh bis 10 Uhr Abends gearbeitet hat und somit ständig in Tätigkeit war. Er erwähnt dabei die schwere Situation der damaligen Zeit, die heutzutage nicht mehr vorzustellen ist.

Den Turnunterricht in der Schule, der größtenteils aus Völkerballspielen bestand, nahm Herr W äußerst positiv wahr. Ob der Unterricht somit auch einen Einfluss auf das damalige Sportengagement hatte, konnte er nicht beantworten.

## **Früheres Erwachsenenalter & Mittleres Erwachsenenalter**

Nach seinem Abschluss der Arbeiter-Mittelschule besuchte der Interviewte für ein paar Jahre die technische Hochschule in Graz und ist von dort aus nach Deutschland gegangen um als Mechaniker im Bereich der Motorenentwicklung zu arbeiten. Er lebte gemeinsam mit seiner Frau, war jedoch aufgrund seiner Tätigkeiten als Außendienstmitarbeiter überwiegend unterwegs, sodass er nur an Wochenenden zuhause sein konnte.

Da Herr W unter der Woche meist in diversen Hotels untergebracht war, und diese im Vergleich zu heute keine Fitnessanlagen besaßen, hatte er kaum Möglichkeit, dem bestehenden Interesse an körperlicher bzw. sportlicher Aktivität nachzugehen.

Hin und wieder, als er doch unter der Woche nach Hause kam, ging Herr W stets gemeinsam mit seiner Frau in der Früh laufen. Er betont aber hierzu, dass hauptsächlich die Wochenenden dafür vorgesehen waren, um mit seiner Frau bzw. später dann mit der gesamten Familie Bewegungsaktivitäten auszuüben.

*W: „In Deutschland hat das begonnen mit dem Volkslauf, internationaler Volkslauf. Da sind meine Frau und ich jedes Wochenende sehr weit // Wir waren in Triest, in Belgien. Da waren so Wanderungen, hatt Startgeld bezahlt und hat dann so eine Medaille bekommen. Da waren wir jeden Sonntag. Wir waren immer unterwegs. Und auch dann, wie die Kinder da waren, sind wir jedes Wochenende immer in Bewegung gewesen.“*

Bemerkenswert ist die Tatsache, dass selbst die Kinder im jüngsten Alter von drei Jahren an diesen internationalen Volksläufen teilnahmen. Herr P meint hierzu, dass die Kinder zwar oft sehr müde nach einem solchen Lauf (= schnelleres Gehen) waren, jedoch sich schnell erholten und wieder Freude zeigten sich zu bewegen.

Aufgrund seines Fernbleibens unter der Woche war er in Deutschland keinem Verein beigetreten. Herr W war, wie er selbst sagt, „nirgendwo“, und aus diesem Grund hatte er sich in Deutschland nie wohl besonders wohl gefühlt.

## **Gymnastikkurs**

Mit 63 Jahren, als Herr W seinen zweiten Herzinfarkt erlitten hat, wurde im strengsten nahe gelegt, in den Ruhestand zu gehen. Als er nach abgeschlossener Rehabilitation zurück in die Steiermark ging, wurde er Mitglied des Österreichischen Herzverbandes und begann aufgrund ärztlicher Empfehlung mit dem Herzturnen.

*W: „Ich hab ja weder geraucht, noch getrunken. So hab ich weder zu trinken, noch zu rauchen aufhören können. Das war bei mir genetisch bedingt. Also hab ich mit dem Herzturnen begonnen. Ich wollt ja was für meine Gesundheit tun.“*

Seine Frau hingegen besuchte bereits vor seinem Herzinfarkt regelmäßig einen Turn- bzw. Aerobickurs, sie war nach Angaben des interviewten Herrn W damals aber kein Grund für seine Teilnahme. Der interviewte Herr besuchte immer wieder neue Turngruppen, da sich diese oft gespaltet bzw. aufgelöst haben. Bei seinen regelmäßigen Thermenbesuchen lernte er einen Herrn kennen, der mehrere Turngruppen in der Woche leitet. Von diesem Zeitpunkt an besucht der interviewte Mann gemeinsam mit seiner Frau regelmäßig drei dieser Turnkurse, die in der Nähe seiner Wohngegend lokalisiert sind.

In diesem Zusammenhang betont er auch die Wichtigkeit, mit dem Auto mobil zu sein. Genau aus diesem Grund trinkt Herr W keinen Alkohol, da er stets auf sein Auto angewiesen ist, denn ohne Fahrmöglichkeit würde er nicht außer Haus kommen.

Das Verhältnis innerhalb der Turngruppe ist nach Herrn W von Kurs zu Kurs unterschiedlich. So bezeichnet er das Verhältnis in jenem Kurs als hervorragend, in welchem sich Leute bereits aus der Ortschaft kennen, hingegen ist das Verhältnis in der Nachbarschaft, wo sich TurnkollegInnen nicht so gut kennen, nicht ganz so gut.

Gemeinsame Stunden der Mitglieder außerhalb der Turngruppe werden auch unternommen, so z.B. nach jedem halben Jahr bei Kursabschluss oder auch zu Weihnachten.

Als er mit dem Phänomen der Überpräsenz der Frauen in Turn- und Gymnastikkursen konfrontiert wird, äußert er sich folgend:

*W: „Richtig. Warum weiß ich nicht. Nur, das ist nicht immer so, denn beim letzten Turnen waren 18 Leute in der ersten Gruppe, und davon waren 11 Männer. (@) Also das kommt aber wirklich sehr selten vor. Weil so viele Männer wie in Flattendorf turnen sind sonst nirgendwo, weil in Pöllauberg sind wir nur drei Männer. Die Frauen sind sehr aktiv. Auffallend ist auch, dass auch viele jüngere mitmachen. Also nicht nur 70 und 80 Jährige, sondern es kommen auch schon 40 Jährigen.“*

Im Anschluss darauf gibt Herr W folgenden möglichen Grund dafür an.

*W: „Die Männer genießen sich irgendwo. Wir gehen auch Nordic Walken. Da kommt mitunter auch jemand von Blaindorf. Dann hat er gesagt, bei ihm zuhause kann er nicht gehen, weil das blöd aussieht und die Leute machen sich lustig wenn man jemand mit Stecken sieht. Das war vor zwei Jahren, heute schaut es eh wieder anders aus. Aber so könnte ich mir das aber auch in Turnkursen vorstellen. Manche haben halt nicht den Mut das zu machen, weil das irgendwie komisch aussieht. Ich empfinde das nicht so. Weil ich will das ja für mich tun und ich weiß, dass es mir gut tut.“*

Besonders gut an dem Turnkurs gefällt ihm das abwechslungsreiche Programm, sodass für jedem etwas dabei ist. Es beinhaltet unter anderem viele wichtige Übungen wie zum Beispiel Atemübungen oder wichtige spezielle Bewegungen mit dem Kopf.

Bewegungen, die er und auch andere Leute in seinem Kurs nicht so gerne machen, sind Übungen in Bauchlage, da diese meist zu anstrengend sind. Hingegen beschreibt er Übungen an der Sprossenwand als sehr beliebt.

Als Gründe, warum er den Turnkurs besucht, gibt er zum einen den Spaßfaktor an, zum anderen ist er überzeugt, dass es einem dadurch besser geht.

In diesem Zusammenhang berichtet er von einem Mann, der unter ständigen Rückenschmerzen gelitten hat, und mit Hilfe von speziellen Dehnungsübungen sich selbst heilen konnte. Auch hier wurde ihm wieder bewusst, wie wichtig das Dehnen und die Bewegung generell sind.

Auch Herr W hat am eigenen Körper erfahren, wie wichtig Bewegung ist:

*W: „...ich habe zwei Bandscheibenvorfälle, und die tun einem weh, da tut mir das Kreuz weh. Und wenn man halt was tut, ist das sicher besser. Bestimmt! Und ich weiß, dass wenn ich nichts tu, dass ich dann mehr Schmerzen hab. Viel ist Verspannung, und das kriegt man auch weg durch Bewegung. Und wenn man nichts tut, kommt das halt.“*

Die Bewegungsaktivität Nordic Walken gefällt Herrn W besonders gut, da es zum einen eine gute Alternative zum Laufen darstellt und zum anderen weil sie dabei auch öfters stehen bleiben können um die Natur zu genießen.

### **Gender**

Auf die Frage, welche Bewegungen von Männern und welche von Frauen bevorzugt werden, meint Herr W, dass besonders im höheren Alter keine pauschalen Aussagen getroffen werden können und geht am Beispiel von Nordic Walken davon aus, dass das Verhältnis ausgeglichen ist.

Beim Thema Motive für Bewegung meint Herr W, dass Frauen sich des Aussehens willen bewegen um schön und schlank zu sein, während er Männer in dieser Beziehung eher als träge einstuft. Männer im Alter, die körperlich und sportlich aktiv sind, verfolgen nach Herrn W das Ziel der allgemeinen körperlichen Fitness.

Als er mit der geschlechtsspezifischen Zuschreibung „Männer wollen Wettkampf“ konfrontiert wird, meint er mit einem Schmunzeln, dass dies gut möglich sei, denn nach einer Scheidung mit der Frau möchte sich der Mann stets beweisen, dass er noch etwas kann um so gut bei anderen Frauen anzukommen.

### **Bewegung, Turnen und Sport**

Die Wörter „Bewegung, Turnen und Sport“ bedeutet für Herrn W in erster Linie die Erhaltung der Gesundheit. Die Bewegung an sich ist dem Herrn sehr wichtig, denn er hat für sich das Gefühl, dass ihm dadurch alles leichter fällt. Der interviewte Herr verfügt über das Wissen des natürlichen Muskelabbaus im Alter das bei Nichtbelastung der Muskulatur, auch bei Jüngeren. Und deshalb kann er nur jedem empfehlen, aktiv zu sein, das zum machen, was man noch kann.

*W: „Man macht ja heutzutage Wellness. Man macht das, was einem Gut tut, sowie es auch Gut tut. (..) Natürlich sehen wir, das beim Walken. Es gibt Leute, die sind 35 oder 45, die schneller gehen. Ich darf dann nicht mir sagen, ich muss das auch machen, was der 35- Jährige kann. Das würde mir nie einfallen, weil ich weiß, das geht eben nicht. Ich soll das machen, was mir gut tut, wo ich Spaß dabei hab. Und ein Jüngerer ist halt noch mehr Energie.“*



## **Alter**

Bei dem Thema Alter erzählte der erzählfreudige Herr W von einem passenden Erlebnis:

*W: „(...) Das ist insofern lustig (@), weil // Ich war gestern bei meinem Sohn, der sein Haus umbaut. Da bin ich bei einem Gerüst hinauf gestiegen. Und beim Hinaufsteigen, hat mein Sohn gesagt: „Nicht hinaufsteigen, nicht hinaufsteigen!“(@) Und die Schwiegertochter hat aus dem Fester geschaut und gesagt: „Der fast 80 Jährige Mann steigt da noch rauf.““*

*W: „Ich find man soll tun, was man noch kann. Ich fühle mich nicht wie 78. Ich gehe eben hinauf, weil das für mich selbstverständlich ist.“*

Im Vergleich zu seinem Vater, der als 74- jähriger unbeweglich war, fühlt sich der 78- jährige Herr W im Alter von 55 Jahren. Er weiß, dass er ein „Alter“ hat, was aber nicht bedeutet, dass er nichts mehr machen kann.

Als Rezept für erfolgreiches Altern gibt Herr W an, alles das zu machen, was man noch machen kann.

## **Gesundheit & körperliche Fitness**

Die Gesundheit sowie körperliche Fitness spielen im Leben von Herrn W eine große Rolle. Im Vergleich zu Gleichaltrigen beurteilt er seinen persönlichen Gesundheits- und Fitnesszustand als ganz gut und ist darüber sehr froh und dankbar.

Vergleicht Herr W seinen jetzigen Fitnesszustand mit dem von früheren Jahren, so kann er feststellen, dass er sich heute, aufgrund der aktiveren und gesünderen Lebensweise wesentlich fitter und wohler fühlt als damals.

## **Aspekte der Körperlichkeit**

Im Gegensatz zur Gesundheit legt Herr W auf das äußere Erscheinungsbild keinen besonderen Wert. Im Großen und Ganzen ist Herr W mit seinem Körper zufrieden und fühlt sich somit wohl. Besonders die Tatsache, keinen großen Bauchumfang zu haben, gefällt Herrn W. Er betont aber gleichzeitig, dass man sich so nehmen soll, wie man geschaffen ist.

### 7.2.1.3 Interview 3

Am 15.11.08 wurde das dritte Interview im Haus der Interviewerin aufgezeichnet. Interviewt wurde der in Pension lebende 73-jährige Herr F, der schon 40 Jahre als Landwirt tätig war. Die interviewte Person hält sich mit zu erledigenden Tätigkeiten fit, ist der sportlichen Aktivität hingegen äußerst abgeneigt. Die Interviewerin und der Herr kennen einander aus der Nachbarschaft, demnach war die Atmosphäre während des Interviews sehr offen und direkt. Gemeinsam mit seiner Frau lebt er in einem kleinen Dorf und ist Vater von vier Kindern.

Die Familie sowie die Gesundheit nehmen bei Herrn F den wichtigsten Stellenwert in seinem Leben ein. Weiters ist Herr F stolzer Besitzer von Schafen, Ziegen, Hühnern, Katzen sowie Hunden und gibt die Betreuung dieser Tiere auch als sein Hobby an.

#### Alltag

Bei der Schilderung seines Tagesablaufs fällt auf, dass sein Alltag von vielerlei Arbeit bestimmt wird:

*F: „Ja, das ist mein Tagesablauf. In der Früh ist meine Fitness, Tiere füttern, Ziegen melken, Futter besorgen. Und am Nachmittag alles was so anfällt. Holz machen jetzt für den Winter. Weißt eh, ein paar Apfelbäume haben wir, die gehören geerntet. Weintrauben. Und einen kleinen Garten haben wir auch.“*

Die Tätigkeiten, die er im alltäglichen Leben ausübt, bereiten ihm keine Probleme, er gibt aber gleichzeitig zu verstehen, dass er sich auch nicht mehr zumuten würde.

Die Arbeit an sich ist Herrn F besonders wichtig und er umschreibt sie als Beschäftigung, die ihn gleichzeitig fit hält. Aufgrund seiner zahlreichen Tätigkeiten hat er das Gefühl, sich ausreichend zu bewegen.

#### Kindheit und Jugendzeit

Die Kindheit und Jugendzeit von Herrn F war in erster Linie von Arbeit geprägt. Seine Eltern hatten mit ihrer Landwirtschaft sehr viel zu tun und konnten die Hilfe ihrer Kinder sehr gut gebrauchen:

*F: “Na ja, was haben wir müssen tun? Arbeiten, nicht? Der Vater hat damals schon gesagt: „Komm gehen wir, raus arbeiten aufs Feld.““*

Als Herr F nach seinen spielerischen Aktivitäten gefragt wurde, meint er sich an keinerlei Spiele erinnern zu können und betont dabei, dass die Arbeit zu dieser Zeit stets Priorität gehabt hätte.

*F: „Die Eltern haben immer gesagt: „Für solche Dummheiten haben wir keine Zeit“. Wir waren eigentlich immer am Arbeiten.“*

In diesem Zusammenhang berichtet Herr F, dass es die Bewegung, geschweige denn Sport, damals nicht gegeben hat. Auch die Möglichkeiten, sich spielerisch zu bewegen, wie z.B. Fußball zu spielen, waren in dem kleinen Dorf damals nicht gegeben.

Ob an Nachmittagen, nach der Schule oder in den Schulferien, musste er, wie er selbst sagt, immer mit anpacken.

*F: „Da war ja viel zu tun. In der Früh das Grünfutter holen. Dann sind wir schon raus auf die Wiesen. Da haben wir Heu gemacht. Damals hat man ja alles händisch gemacht. Pferde haben wir gehabt, mit denen haben wir alles ackern müssen.“*

*F: „...Ich sag eh, ich bin noch in der Generation, wo es noch richtig// nur Arbeiten, Arbeiten, Arbeiten gegeben hat.“*

An den Turnunterricht in der Schule hatte Herr F keine allzu guten Erinnerungen, da dieser lediglich aus Weitspringen, Laufen etc. bestand, nie aber aus spielerischen Aktivitäten wie Fußball. Inwiefern der Turnunterricht, sein damaliges Bewegungsengagement beeinflusste, konnte er nicht sagen.

Hinsichtlich Sport bezeichnet sich der interviewte Herr als „völlig unterernährt“ und gibt als Beispiel an, sein erstes Fahrrad erst im Alter von 16 Jahren bekommen zu haben.

Vor dieser Zeit ist der Interviewte alles zu Fuß gegangen, so auch mit seinen Nachbarsfreund öfters an Sonntagen in die Kirche der benachbarten Ortschaft.

### **Früheres Erwachsenenalter & Mittleres Erwachsenenalter**

Nach der Grundschulausbildung hat er den landwirtschaftlichen Betrieb seiner Eltern zuerst alleine, später dann mit seiner Frau weitergeführt. Herr F ist im Alter von ca. 20 Jahren dem Verein der Freiwilligen Feuerwehr sowie dem der Eisschützen beigetreten. Für diese und

andere Freizeitaktivitäten hatte der Interviewte allerdings nur wenig Zeit, denn „die Bauernarbeit war das Wichtigste im Leben“.

*F: „...in unserer Freizeit, am Sonntag haben wir unsere Landwirtschaft betreiben müssen, wo manch andere vielleicht wohin gefahren wären. Urlaub hat es bei uns gar keinen gegeben. Vielleicht einmal einen Eintagesausflug, aber mehr sicher nicht.“*

### **Spätes Erwachsenenalter**

Herr F wechselte nach 40-jähriger Arbeit als Landwirt den Beruf und wurde die letzten Jahre bis hin zu seiner Pension Hilfsarbeiter.

Sein Interesse an Bewegung und Sport ist heutzutage nicht besonders groß. Als Gründe dafür gibt er an, damit nicht aufgewachsen zu sein und deshalb auch jetzt nicht das Bedürfnis zu verspüren, aktiv zu sein bzw. zu werden. Weiters stellt das zunehmende Alter eine Art Hindernis dar, sein Verhalten diesbezüglich zu ändern. Zu vorstellbaren Bewegungsaktivitäten in seinem Alter zählen lediglich Radfahren und Eisstockschießen, die er jedoch auch immer seltener ausübt.

Die Bewegung an sich findet Herr F besonders wichtig, um fit zu bleiben. Gemeint hier sind nicht unbedingt sportliche Aktivitäten, sondern vielmehr körperliche Tätigkeiten, die mindestens genauso belastend sein können.

*F: „Unlängst waren wir im Wald. Also wenn du in Wald gehst, hast Sport genug. Hast du schon einmal eine Motorsäge in der Hand gehabt. **Die hat 4 Kilo.** Trag die einmal den ganzen Nachmittag. Einmal mit rechts, einmal mit links. Da ist ein Baum, dort drüben ist ein Baum. Das ist eine Belastung.“*

Aus Sicht des Herrn F sind Personen bewegungs- bzw. sportaktiv, um eventuellen Ausgleich im alltäglichen Leben zu suchen und er stellt in diesem Zusammenhang gleich fest, seinen „Sport“, nämlich die im Alltag anfallenden Tätigkeiten zu bevorzugen.

Vereine hält der Befragte für gute Einrichtungen, da diese eine gute Möglichkeit bieten in einer Gemeinschaft zu sein, um dort zu kommunizieren. Darüber hinaus hält er Vereine für äußerst sinnvoll, „weil wenn man nirgends wo dabei ist, geht man nirgendwo hin und dann

verkümmert man ja daheim.“ Er ist nach wie vor im Verein der Eisschützen sowie der Freiwilligen Feuerwehr eingeschrieben, wobei er bei beiden nicht mehr aktiv tätig ist.

Sollte Herr F je mit Bewegungs- und Sportaktivitäten beginnen, so wäre dies bestimmt in einem Verein, da der Geselligkeitsfaktor für ihn eine große Rolle spielt. Einem Turn- oder Gymnastikgruppenkurs für Ältere, der einmal in der Woche angeboten wird, ist der Interviewte allerdings stark abgeneigt und verteidigt sich rasch, indem er betont, seine Gymnastik (Sensenmähen und Heuarbeiten) bereits Zuhause zu machen. Seine generelle Einstellung zu solchen Kursen erweist sich im nächsten Schritt jedoch als durchaus positiv, da er selbst auch bei gelegentlichen Thermenbesuchen an derartigen Gymnastikkursen teilnimmt. Für eine regelmäßige Teilnahme interessiert sich Herr F nicht, da er sich in seinen Tätigkeiten genug bewegt.

### **Gender**

Die Möglichkeit einer geschlechtsspezifischen Zuschreibung in den Motiven für Bewegung und Sport sowie in der Bewegungs- und Sportaktivität selbst, weist Herr F verunsichert zurück. Zum einen betont er dabei die Gleichstellung von Mann und Frau, die es heutzutage jedem ermöglicht, die Sportart frei auszuwählen, und zum anderen weist er das männertypische Motiv der Kraft zurück und behauptet hierzu, dass auch Frauen sich bereits in der Bodybuilderszene etablieren.

Angemerkt hierzu sollte werden, dass sich Herr F mit großer Wahrscheinlichkeit auf keine bestimmte Altersgruppe bezieht, sodass Angaben zur Geschlechterdifferenz im Alter nicht abgeleitet werden können.

### **Bewegung, Turnen und Sport**

Als der interviewte Mann gefragt wird, was er mit den Wörtern „Bewegung“, „Turnen“ und „Sport“ verbinde, kann er keine Antwort geben, da er sich noch nie darüber Gedanken gemacht habe. Die Bewegung an sich beschreibt der Interviewte für Körper, Seele und Geist als sehr wichtig. Er ist der Meinung, dass viele Menschen auch im fortgeschrittenen Alter noch Bewegungsübungen machen sollten. Bezogen auf die Bewegungs- bzw. Sportart im Alter meint Herr F, dass es jeden selbst überlassen sein sollte, welche Bewegungs- und Sportaktivitäten ausgeübt werden.

## **Alter**

Das Alter wird von Herrn F als etwas bezeichnet, „das kommt und nicht aufzuhalten ist“.

Auf die Frage, ob er für sich das Gefühl habe, alt zu sein, antwortete er folgendermaßen:

*F: „Ja, eigentlich schon. Wenn du gesund bist und du magst noch recht viel tun, dann denkst du dir, dass du in dem Alter eh noch viel schaffen kannst. Aber generell kann man schon sagen: „jung und rüstig und alt und gebrechlich.““*

Als Rezept für erfolgreiches Altern gibt der pensionierte Landwirt „gesund leben“ an, und betont dabei insbesondere die Wichtigkeit biologischer Kost.

## **Gesundheit & körperliche Fitness**

Mit seiner Gesundheit sowie körperlichen Fitness ist er zufrieden und akzeptiert dabei seine persönlichen Grenzen im Alter. Gesund und fit zu sein bedeutet Herrn F besonders viel, da so Arztbesuche vermieden werden können. Seine täglichen Arbeiten, die in erster Linie in der freien Natur getätigt werden, helfen ihm dabei, seine Gesundheit zu erhalten, während Personen, die ihre Arbeit sitzend in geschlossenen Räumen ausführen, weitaus krankheitsanfälliger sind.

Vergleicht Herr F seinen aktuellen Fitnesszustand mit dem damaligen, zeigt sich folgendes Bild:

*F: „...arbeiten tu ich heute auch noch, aber eine Maschine ist man heute nicht mehr. Manchmal spürt man das schon. Da gibt's auch schon Wehwehchen. Da denkst du dir Sakrament. Da muss ich dann einmal rasten, weil da habe ich meine Arbeit getan, und da muss ich mich hinsetzen.“*

## **Aspekte der Körperlichkeit**

Hinsichtlich Körperlichkeit konnte lediglich festgestellt werden, dass Herr F bei seinem körperlichen Erscheinungsbild vor allem auf die allgemeine Hygiene achtet und abgesehen von seinen „Wehwehchen“, zufrieden mit sich und seinem Körper ist.

#### **7.2.1.4 Interview 4**

Das vierte Interview wurde in der Firma des Interviewpartners, in einem Büroraum am Vormittag des 4.11.2008 aufgenommen. Der 83-jährige interviewte Mann ist der älteste der befragten Personen und wird im Weiteren als Herr P bezeichnet. Er ist der Interviewerin nicht bekannt, dennoch sorgte er mit seiner angenehm ruhigen Art für eine entspannte Atmosphäre.

Herr P führt ein bemerkenswert aktives Leben, denn es ist ihm wichtig, mit anderen noch mithalten zu können. Nicht nur die Freude an der Bewegung, sondern auch die Bedeutsamkeit im Alter noch aktiv zu sein, veranlasst ihn dazu, Nordic Walken und Gymnastik auszuüben.

Gemeinsam mit seiner Frau, mit der er beinahe 60 Jahre verheiratet ist, lebt er in einem Haus und ist Vater von zwei Töchtern und einem Sohn.

Neben seiner Familie und der Bewegung spielt der Familienbetrieb, welchen er einst von seinem Vater übernommen hat, nach wie vor eine äußerst wichtige Rolle. Im Alter von 78 Jahren ist Herr P in den Ruhestand getreten, hat aber weiterhin bis zu seinem 81. Lebensjahr fast den gesamten Holzeinkauf der Firma getätigt und ist nach wie vor dafür zuständig, jedem einzelnen der 250 Firmenangehörigen persönlich zum Geburtstag zu gratulieren.

Am Rande soll angemerkt werden, dass der 83-Jährige bis vor einem Jahr seine Freizeit noch mit Motorradfahren ausgefüllt hat. Er wollte aufgrund seines Alters bereits mit 80 Jahren aufhören zu fahren, aber da es ihm so enorm Freude bereitete, hatte er sich erst zwei Jahre später dazu entschieden, seine „Maschine“ stillzulegen.

#### **Alltag**

Ein üblicher Tag von Herrn P beginnt bereits um fünf Uhr morgens. Jeden Tag macht er Gymnastik im Bett, geht danach in den Wohnbereich um dort eine halbe Stunde bis Stunde weiterzuturnen, bereitet das Frühstück für sich und seine gering körperlich behinderte Frau vor, um dann in aller Ruhe mit ihr zu essen. Dann verabredet er sich mit seinem Freund, der ebenfalls interviewt wurde, um den Zeit- und Treffpunkt für die tägliche Nordic Walking Tour auszumachen. Den Haushalt macht er gemeinsam mit seiner Frau, wobei Herr P dabei versucht, seine Frau bei gewissen schweren Tätigkeiten zu entlasten. Er ist zuständig für die Blumen, schärft das Werkzeug nach oder schafft neues an, tätigt Einkäufe und fährt des Öfteren den Betrieb.

Der interviewte 83- Jährige beschreibt seine konsequente Lebensführung als kein Muss, weiß allerdings, wann Menschen zu arbeiten beginnen und möchte auch im Alter nicht schlampig werden. Die Frage, ob ihm gewisse alltägliche Situationen schwer fälen wurde von Herrn P verneint.

Neben seinem Turnkurs und den täglichen Nordic Walking Spaziergängen gehört auch das Eisstockschießen zu seinen Hobbys. Weiters fährt er montags gerne zu seinem Stammtisch in der Gemeinde. Danach geht er mit seiner Frau, seinem Freund und dessen Gattin in die Therme der Nachbarsortschaft. Zudem besuchen die zwei Herren gemeinsam einen Qi Gong Kurs, der einmal pro Woche stattfindet.

### **Kindheit und Jugendzeit**

Gemeinsam mit seinen Eltern und seinen zwei Geschwistern lebte Herr P in äußerst einfachen Verhältnissen. Trotz der Schneiderlehre der Mutter und des eigenen Tischlerbetriebs des Vaters waren die finanziellen Möglichkeiten in jener Zeit sehr begrenzt, sodass er nur acht Klassen Volksschule hatte abschließen können. Im Mittelpunkt der Familie stand stets die Arbeit. Das zuhause sehr viel zu tun war, war Herr P verpflichtet, seinen Eltern zu helfen.

Herr P kann sich erinnern, als Kind und Jugendlicher oft in Bewegung gewesen zu sein. Ganz besonders in Erinnerung hat er das „Punch treiben“, ein Spiel das dem heutigen Golf ähnelt, das jedoch viel primitiver war. Jeden Sonntag durfte er, nachdem er die Aufträge seines strengen Vaters erfüllt hatte, „Punch treiben“.

Weiters war er in Zeiten vor dem Nationalsozialismus dem „Christlich Deutschen Turnverein“ beigetreten. Die sportlich begabtesten Kinder dieses Turnvereins, darunter auch Herr P, wurden in die Sportschule nach Schielleiten geschickt. Neben den bereits erwähnten Aktivitäten gibt er weiters an, sich mit allen möglichen Kleinigkeiten beschäftigt zu haben.

Als gefragt wurde ob die Eltern auf sein früheres Bewegungsengagement Einfluss hatten, antwortete er, dass sich spielerische Bewegungsaktivitäten meist so ergeben hätten, dass die Eltern ihn zur Bewegung weder ermutigt noch entmutigt haben.

Der Turnunterricht in der Schule bereitete Herrn P immer viel Spaß und er erinnert sich, öfters Völkerball gespielt zu haben. Die Frage, ob der Turnunterricht auf irgendeine Art und



Weise seine damalige Bewegungsaktivität beeinflusst habe, konnte er nicht beantworten, denn soweit habe man damals nicht gedacht.

Mit 14 Jahren begann er mit der Tischlerlehre bei seinem Vater und hatte besonders zu Beginn Freude am zu erlernenden Beruf. Im Zusammenhang mit dem Nationalsozialismus berichtet er von einem Turnplatz in seiner Ortschaft, wo Erwachsene hingegangen sind, um folgende Bewegungs- und Sportaktivitäten auszuüben: 60-Meter-Lauf, Keulenwurf, Weitsprung, Fußball, Handball, Völkerball etc. Der Ablauf war stets geführt und streng diszipliniert, und Herr P kann sich erinnern, dass jeder versucht hat, sein Bestes zu geben. Schon im Alter von 17 Jahren ist Herr P als Soldat in den Krieg eingetückt und mit Kriegsende wurde er 1945 aus der Kriegsgefangenschaft befreit.

### **Früheres Erwachsenenalter & Mittleres Erwachsenenalter**

Nach der Kriegszeit wurde der Fokus auf den Wiederaufbau gelegt und somit hatte der Beruf oberste Priorität. Neben der Arbeit hatte Herr P als Mitglied der Feuerwehr verpflichtenden Tätigkeiten nachzugehen. Die Abende mit der Familie, die für ihn große Wichtigkeit hatten, waren aufgrund der Arbeit viel zu selten.

Als Bewegungsaktivitäten gibt Herr P einerseits die körperlichen Tätigkeiten in seiner Werkstätte und andererseits das Schwimmen im Sommer sowie Skifahren im Winter an. Er erwähnt hierzu, dass er schon sportbegeistert war, aber damals keine Notwendigkeit sah, sich zur Förderung seiner Gesundheit zu bewegen. In diesem Zusammenhang erwähnt Herr P den an ihm gerichteten Ratschlag eines guten alten Freundes: „*Karl, mit 50 musst du beginnen dich zu bewegen!*“ Auch die ersten Informationen aus dem Fernsehapparat trugen dazu bei, sein Leben ab seinem 50. Lebensjahr aktiver zu gestalten.

*P: „Damals hat es zeitig in der Früh die Ilse Buck gegeben, sodass man da drei bis vier Minuten mitgemacht hat. Und dann hat man sich halt immer mehr gesteigert, 10, 15, 20, 30, 45, 50 Minuten. In der Früh zur richtigen Zeit auf. Ja, das hat dann alles ein bisschen dazu beigetragen.“*

Auch seine Freunde, die in der Gemeinde tätig waren, hatten damals kaum Zeit für diverse Bewegungsaktivitäten.

Die Familiengründung hatte aus Sicht der interviewten Person keinen gravierenden Einfluss auf sein Bewegungsengagement gehabt.

### **Gymnastikkurs**

Aufgrund eines schweren Herzproblems wurde ihm bei einer Operation ein Bypass gesetzt. Dadurch ist er zum Herzverband gekommen und wurde auf Empfehlung vom Arzt zu einem Gymnastikkurs eingeladen. Mit Hilfe des Freundes, dem bereits interviewten Herrn W und des Schwiegersohns, der einige Kurse geleitet hat bzw. nach wie vor leitet, hat Herr P sich „das Turnen selbst aufgebürdet“. Anfänglich zu turnen hat er bereits vor 19 Jahren und besucht gemeinsam mit seiner Frau heute nach wie vor noch zwei Kurse in der Woche. Als seine Frau noch körperlich gesund war, sind sie gemeinsam öfters Turnen gegangen. Aus diesem Grund überlegt Herr P noch einen oder gar zwei Turnkurse mehr zu besuchen.

Als er nach den Gründen für die Teilnahme an einem solchen Turnkurs gefragt wurde, antwortete er:

*P: „Ja, eigentlich die Freude überhaupt zusammenzugehen. Ja, natürlich an der Tätigkeit. Wenn der Werner, der Leiter später kommt, darf ich damit beginnen. Ich muss sagen, es kommen fast alle mit Freude hierher, Bewegung zu machen, und nicht zuletzt, dass jeder Geburtstag klein und förmlich gefeiert wird. Das ist immer recht nett.“*

Mit der Turnaktivität verfolgt der Interviewte weiters auch Ziel der Erhaltung der Beweglichkeit, um weniger mit den Gleichaltrigen, sondern vielmehr mit den Jüngeren mithalten zu können.

Das zu beobachtende Phänomen der Überpräsenz der Frauen in Turnkursen kann Herr P nur aus eigenen Erfahrungswerten bestätigen. Hierzu erwähnt er, dass sich die von ihm besuchte Turngruppe aus sechs Wittfrauen, drei jüngeren Frauen und aus drei Männern zusammensetzt. Als möglichen Grund für die ungleiche Geschlechtsverteilung gibt er an, dass Frauen im Allgemeinen viel ansprechbarer sind und sich eher dazu bewegen lassen, etwas Positives für sich und ihren Körper zu tun, während Männer in dieser Hinsicht, wie er meint, eher träger und lässiger sind.

Als der interviewte 83- Jährige vorsichtig gefragt wurde, ob er neben seinen unzähligen Aktivitäten (Turnkurse, Qi Gong Kurs, Nordic- Walking Touren, Eisstock schießen) noch gerne andere Bewegungsaktivitäten ausüben möchte, antwortete er folgendermaßen.

*P: „Ja da müsst ich lügen. (@) Ich glaube nicht, falls wir noch mal in die Ramsau fahren können, um dort Ski zu fahren. Ich meine, ich werde das sicher probieren, aber in unserer Umgebung hier. Weil // Was möchte man gerne alles tun. Ich will mich nicht auf die faule Haut legen, sondern ein bisschen tätig bleiben.“*

### **Gender**

Auf die Frage, welche Bewegungen von Männern und welche von Frauen bevorzugt werden, meint er, dass sich dies nicht verallgemeinern lässt, da Frauen schon lange auch typischen Männersportarten wie Fußball oder Handball ausüben.

Auch bei seinem wöchentlichen Stockschießtraining sowie bei Leistungsveranstaltungen des Stockschießens sind, obwohl der überwiegende Anteil männlich ist, immer einige Frauen mit dabei.

### **Bewegung und Turnen**

Sich zu bewegen und zu turnen ist Herrn P besonders wichtig und so empfiehlt er jedem sich früh genug „von der Sohle bis hinauf zum Kopf“ zu bewegen.

### **Alter**

Auf die Frage, ob er für sich eigentlich das Gefühl hat, alt zu sein, antwortete er folgendermaßen.

*P: „Nein (@) Ich selber bin es schon. Natürlich bin ich // Ich fühl mich geistig und körperlich aber nicht so.“*

*P: „...Ich muss ganz ehrlich sagen, ich hätte mir nie gedacht, dass ich so alt werde bzw. werden kann.“*

Als sein Rezept für erfolgreiches Altern gibt er ausreichende Bewegung, eine gesunde, vielseitige Ernährung sowie Ruhe, wie z.B. im Form seines tägliches Mittagsschläfchens, an.

*P: „Ich bin sicher kein Vorbild. Aber ich könnte Ähnliches jedem empfehlen.“*

## **Gesundheit und körperliche Fitness**

Die Gesundheit beschreibt Herr P als das „Nonplusultra“. Die körperliche Fitness nimmt einen großen Stellenwert ein und er erwähnt in diesem Zusammenhang auch die geistige Komponente des positiven Denkens.

Vergleicht Herr P seine jetzige Fitness mit der von früheren Jahren so kann er feststellen, dass der aktuelle Fitnesszustand besser, vernunftgemäßer und eher zu einem Ziel führt.

*P: „Was streben wir an? Dass wir einigermaßen gesund sind, gewisse Wehwehchen wissen wir eh // Ich muss sagen, vor einem Jahr habe ich **überhaupt** keine Probleme gehabt. Aber jetzt wird es allmählich// Jetzt werde ich einmal wieder einen Doktor //“*

In diesem Zusammenhang spricht Herr P über die Wichtigkeit, sich zu bewegen, auch wenn oder besonders dann, wenn sich altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen bemerkbar machen.

*P: „Mann muss sich durchsetzen. Und nicht gleich wegen irgendeinen Schmarren, wenn's irgendwo zwickt und zwackt// Das muss man durchdrücken. Übergehen. Das ist nämlich der Fehler von Vielen. Im Endeffekt geht es einem dann sowieso besser, weil man sich bewegt.“*

*P: „**Jeder** hat seine Wehwehchen. Ich genauso, früher oft so, dass ich mich nicht mehr rühren hab können. Man sollte aber nicht jammern und deshalb nichts tun.“*

## **Aspekte der Körperlichkeit**

Bei seinem körperlichen Erscheinungsbild legt Herr P auf Gesichtsrasur, gepflegte Frisur, aufrechte Körperhaltung, entsprechende Kleidung sowie keine Lücken zwischen den Zähnen zu haben sehr großen Wert.

Im Großen und Ganzen ist er zufrieden mit sich und seinem Körper, insbesondere findet er daran Gefallen, keinen riesigen Bauch zu haben. Hingegen als störend bezeichnet er die Tatsache, keine allzu geradlinige Körperhaltung zu haben.

### **7.2.1.5 Interview 5**

Das fünfte Interview wurde am Nachmittag den 15.11.2008 in dem Haus der interviewten Frau U durchgeführt. Die 77-jährige Pensionistin ist der Interviewerin bekannt und willigte, als sie von dem Vorhaben eines Gespräches erfuhr, der Interviewerin mit Freude ein.

Gemeinsam mit ihrem Mann und der Familie ihres Sohnes lebt Frau U in einem großen Haus, wobei sie und ihr Mann über einen eigenen Wohnbereich verfügen.

Das Leben von Frau U ist von Krankheiten wie Schlaganfall, Gebärmutterkrebs, Bandscheibenvorfall, Venenverkalkung und Bluthochdruck geprägt. Aufgrund ihrer Erkrankungen und der gesundheitlichen Beeinträchtigungen ihres Mannes ist ihr die Gesundheit von sehr großer Bedeutung. Neben dem gesundheitlichen Wohlbefinden nimmt des Weiteren auch das Familienleben eine äußerst wichtige Rolle im Leben der interviewten Person ein.

Mit großer Begeisterung pflegt sie ihren Garten mit vielen Blumen, tratscht gerne mit Nachbarn, betet regelmäßig, macht Mehlspeisen, sieht täglich Fernsehnachrichten, liest Tageszeitungen und spielt gelegentlich mit ihrem Mann Karten.

#### **Alltag**

Gemeinsam mit ihrem Mann meistert Frau U den Haushalt und hat dabei „allerhand zu erledigen.“ Die dabei anfallenden Hausarbeiten wie Putzen, Kochen, Wäsche etc. sowie die Fütterung ihrer Katzen und Hühner werden von ihr stets konsequent erledigt, hingegen konnte die Gartenarbeit in diesem Jahr aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nur mit Hilfe von ihrem Sohn und ihrer Schwiegertochter getätigt werden. Da sie auf einen Geschirrspüler verzichtet und einen aus Holz betriebenen Küchenherd besitzt, wird das ältere Ehepaar stets gefordert. Das Gefühl, ausreichend in Bewegung zu sein, hat Frau U aufgrund ihrer Tätigkeiten im Haushalt und Garten durchaus.

#### **Kindheit und Jugendzeit**

An die Kindheit und Jugendzeit hat die interviewte Person sehr schöne Erinnerungen. Besonders das Kochen- und Puppenspielen, aber auch das Schaukeln sowie das Klettern auf Bäume, um dort zu singen, bereitete ihr besonders großen Spaß. Diese spielerischen Aktivitäten wurden in erster Linie vor dem Haus bzw. in der freien Natur ausgeübt.

Ihre Eltern waren aufgrund landwirtschaftlicher Tätigkeit stets in Bewegung. Ob sie nun auch Einfluss auf ihre damalige Bewegungsaktivität hatten, konnte Frau U nicht sagen.

An den Turnunterricht in der Schule blickt die interviewte Frau nur ungern zurück, da sie diesen nicht mochte. Den Grund dafür weiß sie heute nicht mehr, kann sich allerdings an ihre schöne Turnkleidung erinnern. Ob die Schule nun einen eventuell negativen Einfluss auf ihr Bewegungsengagement hatte, konnte nicht beantwortet werden.

### **Früheres Erwachsenenalter & Mittleres Erwachsenenalter**

Nach der Volksschule erlaubten ihr die Eltern, einen Kurs der Bauernkammer mit den Schwerpunkten Kochen und Nähen zu belegen. Sehr früh lernte Frau U ihren Mann kennen und wurde bereits im Alter von 20 Jahren Mutter.

Die Landwirtschaft ihrer Eltern, die Frau U später übernahm, hatte stets oberste Priorität und forderte viel Arbeit. Die einzige, aber ausreichende Bewegungsaktivität waren die Tätigkeiten auf dem Feld. Bewegungsaktivitäten als eine Art Freizeitbeschäftigung hat es auf dem Land nach Angaben der interviewten Frau damals gar nicht gegeben.

### **Spätes Erwachsenenalter**

Bis zu ihrer Pension war Frau U gemeinsam mit ihrem Mann in der Landwirtschaft tätig.

Auf die Frage, wie wichtig ihr heute Bewegung und Turnen sei, zeigt die interviewte 77-Jährige der Interviewerin im Sitzen die von der Therapeutin empfohlenen Gymnastikübungen für Hände und Füße vor. Diese Übungen, die von ihr als sehr wesentlich beschrieben werden, macht sie täglich, um ein besseres Gefühl in den Händen und Füßen zu bekommen, und um sich ein wenig fit zu halten. Interesse an mehr Bewegung hat Frau U allerdings nicht. Bewegungsangebote in organisierter Form wollen von ihr nicht genutzt werden, da diese nur in nächststehenden größeren Ortschaften angeboten werden. Auch für selbstorganisierte Bewegungsaktivitäten wie z.B. „mit den Stecken gehen“ kann sie sich, trotz des Wissens der gesundheitsfördernden Wirkung, nicht begeistern. Als Gründe hierfür gibt sie an schon zu alt zu sein und meint zudem lieber zehnmal ums Haus herum zu gehen zu wollen.

Als sie gefragt wurde, warum ihrer Meinung nach ältere Personen bewegungs- oder turnaktiv sind, antwortete die interviewte Frau folgendermaßen.

*U: „Ja (..), das sind solche Frauen // (..) Wie soll ich denn sagen? Ich meine, (..) haben die keinen Haushalt? Nicht ? Weil wenn du einen Haushalt hast, dann macht man eh so viel Bewegung und so. Kommt mir halt so vor, nicht? Ich sag halt, die sind sicher mehr // (..) Die halt nicht viel Haushalt haben und dadurch weniger Bewegung haben.“*

### **Turnkurs**

Zu Vereinen hat Frau U grundsätzlich eine gute Einstellung, ist selbst aber bei keinem eingeschrieben, da ihr Ehemann aus gesundheitlichen Gründen nicht mit dabei sein könne und alleine lassen möchte sie ihn auch nicht.

Einem Turnkurs beizutreten lehnt sie vehement ab, da sie angibt bereits ausreichend in Bewegung zu sein und sie meint zudem, dass dies nicht so üblich im Dorf ist.

Außerdem gibt sie zu verstehen, dass ein solcher Kurs viel Zeit abverlangt, um die anstrengenden Übungen überhaupt mitmachen zu können.

### **Gender**

Die Fragen, ob es ihrer Meinung nach geschlechtsspezifische Unterschiede in der Bewegungsart sowie in den Motiven der Bewegung gibt, konnten von Frau U nicht beantworten.

### **Bewegung und Turnen**

Die Bewegung ist nach Frau U etwas ganz Wichtiges, dabei bezieht sie sich auf allgemeine Tätigkeiten im Alltag. Den Sport, den sie gerne in der Zeitung liest, beschreibt sie als etwas völlig Anderes.

Nach Angaben der Interviewten ist Bewegung und Turnen speziell in ihrem Alter wichtig, um den körperlichen Abbauprozessen im Alter entgegenzuwirken.

Die Frage, ob es ihrer Meinung nach Bewegungsarten gibt, die speziell für ihr Alter geeignet oder ungeeignet sind, konnte von ihr lediglich mit Achselzucken und Kopfschütteln beantwortet werden.

## **Alter**

Für Frau U ist es wichtig, sich im Alter anzunehmen wie man ist. Das Gefühl, alt zu sein, hat sie allerdings, da sie, wie sie selbst sagt noch fit sein möchte.

Sie selbst bezeichnet sich als alt, wobei ihrer Meinung nach das wirkliche Alter mit 80 Jahren beginnt.

Als Rezept für ihr erfolgreiches Altern gibt Frau U anfangs die Gabe Gottes an, später dann meint sie, im Ganzen ein wenig sparsamer zu leben und eine positive Einstellung zu haben sei gut. Auch viel Leitungswasser trinken, nicht zuviel zu essen und „nichts auf die Haut schmieren“ kann sie nur empfehlen.

## **Gesundheit & Fitness**

In erster Linie beschreibt sie die Gesundheit als hundertprozentig wichtig. Im Vergleich zu Gleichaltrigen beschreibt sie ihren Gesundheitszustand als überdurchschnittlich, da sie weiß, mit ihren Krankheiten umzugehen. Sie selbst wäre schon gerne fitter, ist jedoch diesbezüglich sehr zuversichtlich, dass es im Frühjahr wieder bergauf geht.

Des Weiteren wurde die interviewte Frau ersucht, ihren aktuellen Fitnesszustand mit dem damaligen von früheren Jahren zu vergleichen.

*U: „Ja, da merkt man schon einen Unterschied. Ich meine mit den Füßen schon allein. Und den Händen. Aber sonst werde ich wieder fit sein, wenn das alles vorbei ist.“*

## **Körperlichkeit**

Auf das körperliche Erscheinungsbild legt Frau U besonders großen Wert.

*U: „Ein bisschen ein Lippenstift. Zum Friseur gehe ich nächste Woche wieder. Hübsch und ordentlich angezogen möchte ich auch immer sein. Auf das lege ich viel Wert.“*

Mit ihrem Aussehen ist sie sehr zufrieden, insbesondere jetzt, wo sie an Körpergewicht abgenommen hat. Weiters findet die interviewte 77- Jährige Gefallen an ihrem Gesicht sowie ihren Händen, da diese „nicht so faltig“ sind und betont dabei, dass man ihr Alter dadurch nicht so sieht. Weniger Gefallen hat sie an ihren Füßen, da diese aufgrund jahrelanger



Feldarbeit des Öfteren schmerzen. Abschließend zu diesem Kapitel kann gesagt werden, dass sich Frau U in ihrem Körper wohl fühlt.

### **7.2.1.6 Interview 6**

Das sechste Interview wurde am Sonntag, den 28.11.08, im Hause des Interviewpartners durchgeführt. Der 73-jährige Mann ist zwar in Pension, engagiert sich jedoch nach wie vor als Obmann im Pensionistenverein Hartberg. Sein Aufgabenbereich liegt im Bereich der Organisation wie z.B. Reisen und Ausflüge planen sowie Sponsoren suchen.

Neben diesem Hobby ist Herr E stets bemüht sich in den Bereichen der Kultur, Geschichte, Politik sowie der Naturwissenschaft weiterzubilden. Demnach liest er des Öfteren wissenschaftliche Zeitschriften und Tageszeitungen, schaut gerne Fernsehen wie z.B. Quizsendungen und überprüft dabei sein Allgemeinwissen. Des Weiteren ist der sportbegeisterte Herr E an Sportnachrichten und -sendungen interessiert, wobei die größte Leidenschaft dem Fußballsport gilt. Er selbst allerdings gehört der interviewten Gruppe der Inaktiven an, da er der aktiven sportlichen Betätigung eher distanziert ist.

Als größte Wichtigkeit in seinem Leben gibt er die Gesundheit an. Auch die Familie hat im Leben des Herrn E eine große Bedeutung.

#### **Alltag**

Der Alltag von Herrn E ist durch spätes zu Bett gehen und längeres Schlafen gekennzeichnet. Sofern keine Termine vom Pensionistenverband sind, möchte er sich am Vormittag Zeit lassen können. Sonst tätigt er in aller Ruhe den Einkauf mit dem Auto. Nach dem Mittagessen ruht er sich aus. Ab Nachmittag widmet sich Herr E seinen Hobbys, setzt sich gerne zum Computer, um dort für den Verein etwas auszutüfteln oder erledigt sonstige Termine. Einmal in der Woche geht er gemeinsam mit seinen Freunden des Pensionistenverbands Kegelscheiben. Des Weiteren geht Herr E ab und an zu den Jubilaren der Mitglieder Geburtstag feiern.

Den Haushalt erledigt er gemeinsam mit seiner Frau, wobei er in erster Linie für die Wege bzw. Besorgungen sowie die Gartenarbeit zuständig ist.

In der folgenden Textpassage soll aufgezeigt werden, inwiefern der interviewte Herr Situationen im Alltag erlebt, die ihm schon schwerer fallen.

*E: „Alles. Alles. Alles fällt dir schwerer. Alles wird ein Problem wenn du älter wirst. Natürlich kommt es darauf an, wie du körperlich beieinander bist. Aber wenn du noch dazu Übergewichtig bist, so wie ich, tust du dir überall schwer. Dann vom Arbeiten her, habe ich noch dazu jahrelang schon Probleme mit dem Kreuz, dem Rücken.“*

*I: „Und in welchen Situationen äußert sich das speziell?“*

*E: „Na ja, bei jeder Arbeit die du machst. Zum Beispiel wenn man sich irgendwo bücken muss. Bei einer Gartenarbeit am Boden äußert sich das besonders stark. Da kann man sich nämlich nur hinknien. Und nachdem jetzt mein Knie auch ziemlich ramponiert sind, habe ich dort auch öfters mal Schmerzen.“*

Körperlich aktiv ist der Interviewte hauptsächlich nachmittags, wobei sich die Tätigkeiten in erster Linie auf geistiger Ebene in Form von organisatorischen Arbeiten beschränken. Das Gefühl, sich ausreichend zu bewegen, hat er demnach nicht und meint hierzu, dass man im Alter bequem wird, was das Besiegen des inneren Schweinehunds auch nicht gerade leichter macht. Weiters bezeichnet er es als Stress, neben seinen Interessen weitere zu haben.

### **Kindheit und Jugendzeit**

Als Kind und Jugendlicher war Herr E sehr viel in Bewegung. Gemeinsam mit Nachbarkindern hat er Fußball gespielt, ist regelmäßig gelaufen und im Winter Ski gefahren. Da er am Bauernhof aufgewachsen ist, hat er als Kind oft schon mithelfen müssen, wie z.B. die Kühe zu halten und zur Wiese zu treiben.

Vereine hat es seines Erachtens nur in größeren Ortschaften gegeben und da er in einem kleineren Dorf aufgewachsen ist, bestand für ihn keine Chance, einem Verein beizutreten.

Die Zieheltern von Herrn E waren Landwirte und hatten stets viel zu tun. In diesem Zusammenhang spricht er von der von Armut geprägten Zeit, Anfang der 50er Jahre.

Die Arbeit hatte immer oberste Priorität und so hatten seine Eltern eher einen schlechten Einfluss auf seine spielerische Bewegungsaktivität, da diese als unnötig angesehen wurde.

Grundsätzlich bereitete ihm der Turnunterricht sehr viel Spaß und war für ihn immer das Schönste. Dennoch hat er überwiegend negative Erinnerungen, da der Unterricht stets ausgefallen ist und aufgrund der weiten Entfernung des Turnplatzes zeitlich sehr beschränkt war. Er kann sich weiters erinnern, dass in der Turnhalle der Schule öfters Korbball, eine Mischung aus heutigem Basketball und Handball, gespielt wurde.

### **Frühes und mittleres Erwachsenenalter**

Nach seinem Hauptschulabschluss begann er eine Lehre als Papiermacher in der Obersteiermark. Als Herr E seine Frau kennen lernte, zog er zu ihr nach Wien, arbeitete eine zeitlang am Bau und war bis zu seiner Pensionierung in einer Fabrik tätig.

Danach war stets der Beruf bzw. das Geld verdienen das Wichtigste, um sich selbst etwas schaffen zu können.

Im Alter von 25 bis 36 Jahren war der Fußballbegeisterte als Schiedsrichter in Wien tätig. Unter der Woche hatte er hin und wieder Training und an Wochenenden piffte er bei diversen Spielen. Seine Funktion als Schiedsrichter war die einzige körperliche Betätigung, die er zu dieser Zeit ausführte. In diesem Zusammenhang erwähnt er, dass es Bewegungsaktivitäten wie Nordic Walken, Schwimmen oder Tennisspielen damals nicht gegeben hat.

Seinen Nebenjob als Schiedsrichter beendete er mit Beginn des Hausbauens in der Steiermark. Das Pendeln an Wochenenden in die Steiermark um dort für seine Familie ein Haus zu errichten, kostete sehr viel Mühe und körperliche Anstrengung, sodass in dieser Zeit der Ausgelastetheit kein Interesse an jeglicher Bewegungs- und Sportaktivität bestand.

Die Familiengründung hatte einen überwiegend schlechten Einfluss auf seine damalige Bewegungsaktivität. Als Grund hierfür gibt er an, eine intensivere Betreuung von seiner Frau erhalten zu haben, und dadurch wurde er, wie er selbst meint, „automatisch bequemer“. Seine Frau erledigte in der Karenzzeit den Haushalt, tätigte Einkäufe und bekochte ihre Familie.

### **Spätes Erwachsenenalter**

Im Alter von 60 Jahren trat Herr E in den Ruhestand ein und zog gemeinsam mit seiner Frau endgültig in die Steiermark.

Als er nach seinem Interesse für Bewegungs- und Sportaktivitäten gefragt wurde, antwortete er, dass er in Kursstätten, die er jedes zweite bis dritte Jahr besucht, bei jeder Aktivität immer gerne mitmacht. Zuhause fehlt Herrn E allerdings die Zeit, da er genügend andere Interessen besitzt und sich zudem auch ausruhen möchte.

Das letzte Mal in Bewegung war Herr E in seinem Sommerurlaub, als er in den Bergen wanderte. In diesem Zusammenhang berichtet er von seinen äußert positive Erinnerungen.

*E: „Nur schöne Erinnerungen. Auch lustige, aber auch irgendwie Erinnerungen an Anstrengung. Da kann ich mich an den steilen Berg erinnern. Und der hat sich gezogen. Wir waren eh im Wald drinnen. Ich war von Kopf bis Fuß Schweiß gebadet. (@) Aber das hat mir getaugt. Das Schwitzen ist ja super. Also mich stört das nicht, wenn ich im Sommer schwitz. Die Wissenschaftler sagen eh, man soll einmal am Tag schwitzen. Und ich spüre ja, wie gut mir das tut.“*

Als Grund, warum der Interviewte so selten wandert oder spazieren geht, gibt er zum Einen die Schmerzen am Rücken und Knie an, zum Anderen gesteht er der Interviewerin seine Bequemlichkeit.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung ist ihm bewusst, auch die Tatsache dabei abzunehmen und infolge dessen eine gesundheitliche Verbesserung zu erfahren, würde dem Übergewichtigen sehr gefallen.

In diesem Zusammenhang erzählt er von dem Besitz seines Hometrainers, der bis vor zwei Jahren noch benutzt wurde. Im Laufe des Gesprächs konnte sich Herr E selbst zu mehr Bewegung motivieren und schließt nicht aus, mit dem Rad fahren wieder zu beginnen.

Als Bewegungs- und Sportaktivität für die er sich noch begeistern könnte gibt er das Nordic Walken an, schließt die Möglichkeit zu beginnen allerdings gleich wieder aus, da er als Raucher keine Kondition besitzt, und so mit seiner trainierten Tochter nicht mitgehen könnte. Alleine möchte Herr E allerdings nicht gehen, da er sich genießen würde. Zudem wohnt er in einer Berggegend und betont dabei, dass „das Auf und Ab“ dem Knie auch nicht besonders gut tun würde. Er meint in diesem Zusammenhang, dass er sich die Aktivität gut im Flachland vorstellen könnte, jedoch zu bequem ist, mit dem Auto dorthin zu fahren.

Eine Tätigkeit, der Herr E im Sommer täglich bis zu drei Stunden gerne nachgeht, ist das Suchen von Schwammerln im Wald.

Nach Herrn E findet Bewegung in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen statt und er erwähnt in diesem Zusammenhang die Gymnastik, welche bereits von vielen seiner Pensionistenfreunde betrieben wird. Als er gefragt wurde, ob ein solcher Gymnastikkurs auch etwas für ihn wäre, antwortete er folgendermaßen.

*E: „Ja, wenn es vor der Haustüre wäre. Nein, da müsst ich nach Hartberg fahren. Hin und zurück. Ich fahre eh schon so drei bis viermal in der Woche nach Hartberg hinauf. Ich habe mich schon immer für Sport interessiert, solange mir nichts wehgetan hat. Aber an und für sich bin ich ein bequemer Mensch. Ich bin nicht so ehrgeizig. Und zu dick bin ich auch. Wie sollst du als dicker Mensch Gymnastik mitmachen? So gut es geht halt. Ich probier das eh, wenn ich auf Kur bin.“*

Zu Vereinen hat Herr E eine äußerst positive Einstellung, würde jedoch aufgrund seines Alters bei Beginn einer Bewegungs- oder Sportaktivität zu keinen x-beliebigen Verein gehen und meint hierzu, dass der Pensionistenverein hier als gute Alternative genutzt werden kann.

## **Gender**

Da Herr E passiv am Bewegungs- und Sportgeschehen teilnimmt, hat er klare Vorstellungen von weiblichen und männlichen Rollenbildern im Alter.

Aus Sicht des Interviewten werden von Männern eher Laufbewegungen, von Frauen Gymnastikbewegungen bevorzugt. Schwimmen hingegen wird seiner Meinung nach von beiden gleichermaßen gerne betrieben.

Obwohl Gymnastik für beide Geschlechter gleichermaßen geeignet ist, beschreibt er Frauen als viel Figur bewusster, während Männer sich diesbezüglich „oft nichts antun“.

Männer hingegen stuft er auch im Alter als ein wenig ehrgeiziger ein. So hat er dies auch bei seinen wöchentlichen Kegelscheiben bemerkt. Auch beim Tennisspielen weiß Herr E, dass Männer auch im höheren Alter wie „verrückt sind“ zu gewinnen.

Als er dann mit dem Satz „Männer wollen Wettkampf, Frauen Attraktivität“ konfrontiert wird, meint er, dass diese Aussage „den Nagel auf den Kopf trifft.“

## **Bewegung, Turnen und Sport**

Nach Herrn E ist die Bewegung von größter Bedeutung, er betont dabei die Wichtigkeit des Zusammenspiels von Körper, Seele und Geist. Wie er deshalb findet, spielt im höheren Alter nicht nur die körperliche, sondern gleichermaßen auch die geistige Aktivität eine zentrale Rolle. Ausgeübt können nach Herrn E alle Bewegungen, die den menschlichen Körper nicht schaden und er erwähnt dabei die geringere Belastbarkeit von Muskeln, Gelenken und Knochen im Vergleich zu früheren Jahren.

## **Alter**

Das Alter bezeichnet der Interviewte als „langsames Einfließen in die Zeit, in der man besinnlicher werden sollte“. Man sollte sich nicht stressen lassen und das Leben genießen, dabei nicht zu oft zurück, sondern vielmehr an die eigene Zukunft denken.

Sich selbst bezeichnet Herr E aus körperlicher Sicht als alt, hingegen nicht aus geistiger Sicht. Als allgemeinen Richtwert für den Eintritt ins Alter gibt er die Jahre 70-75 an, wobei manche Menschen aufgrund körperlicher und geistiger Einbußen früher als alt bezeichnet werden können.

Als sein Rezept für erfolgreiches Altern gibt er Aufgeschlossenheit, geistige und körperliche Bewegung sowie finanziellen Wohlstand an.

## **Gesundheit und körperliche Fitness**

Die Gesundheit ist für Herrn E das Wichtigste im Leben. Neben der körperlichen spielt auch die geistige Fitness eine wichtige Rolle. Verglichen mit Gleichaltrigen kann er sowohl seine Gesundheit als auch seine körperliche Fitness als durchschnittlich bewerten.

Beim Vergleichen seines aktuellen körperlichen Fitnesszustands mit dem damaligen von früheren Jahren kann Herr E einen „Riesenunterschied“ zugunsten der jüngeren Jahre feststellen.

Er geht weiters davon aus, dass schwere Arbeit, wie z.B. das ständige Tragen eines 50 Kilo schweren Zementsackes Abnutzungserscheinungen hervorrufen, die das Sportengagement der nachstehenden Jahre negativ beeinflussen. Menschen, die sich im Alter sportlich betätigen

haben aus der Sicht des Herrn E entweder keine schwere körperliche Arbeit in ihrem Leben geleistet, oder haben von Beginn an regelmäßig Sport betrieben.

### **Aspekte der Körperlichkeit**

Das äußere Erscheinungsbild ist dem Interviewten wichtig, insbesondere Hygiene, Kleider, regelmäßiges Rasieren sowie Haare schneiden.

In Anbetracht dessen, wie Herr E lebt, gibt er sich zufrieden mit seinem Körper, fühlt sich jedoch gleichzeitig aufgrund seiner körperlichen Abnutzungen nicht besonders wohl.

Was ihm besonders an sich gefällt, ist die geistige Frische, die er im Alter besitzt.

### **7.2.1.7 Interview 7**

Das siebente Interview wurde am Nachmittag, den 16.01.2009, im Haus der 73-jährigen Frau P durchgeführt. Die Interviewpartnerin ist eine offene und aufgeweckte Person, sodass das Gespräch sehr dynamisch und ungezwungen war. Frau P gehört der Gruppe der Aktiven an, die regelmäßig einen Gymnastikkurs besuchen.

Die interviewte Frau lebt zusammen mit ihrem Mann und ist Mutter von drei Kindern sowie Oma. Neben der gesamten Familie spielt auch die Gesundheit in ihrem Leben eine wichtige Rolle.

### **Alltag**

Der Tagesablauf von Frau P ist mit vielerlei zu erledigenden Tätigkeiten lückenlos ausgefüllt. Da ihr Mann einen schlechten Gesundheitszustand aufweist, führt sie den Haushalt sowie andere verpflichtenden Aufgaben zur Gänze alleine. Sie erledigt die Hausarbeit wie Kochen, Putzen und Waschen, tätigt Einkäufe mit dem Rad, hat Schafe zu versorgen, macht die Gartenarbeit, ist zuständig für Apotheken-, Arzt- und Spitalbesuche ihres Mannes und hat zudem ihre Enkelkinder gelegentlich zu Besuch. Als körperlich aktiv beschreibt sich Frau P von in der Früh bis am Abend, sodass sie am Ende des Tages oft „streichfähig vor dem Fernseher einschläft“. Aufgrund ihres gestressten Alltags bleibt Frau P nur wenig Freizeit, sie erledigt dann gerne die Gartenarbeit, besucht gemeinsam mit ihrem Mann einmal die Woche einen Turnkurs und macht gelegentlich Gymnastik auch zuhause.

Auf die Frage, ob sie Situationen im Alltag erlebt, die ihr schwerer fallen, antwortete sie:

*P: „Wenn ich fit bin, dann ist mir jede Arbeit recht. Wenn ich erschöpft bin, dann ist mir das manchmal fast schon zuviel, das ist schon so. Das ist ganz egal, welche Arbeit das ist. Aber normalerweise erledig ich alles ohne Probleme.“*

### **Kindheit und Jugendzeit**

Trotz der schwierigen Zeit nach dem Krieg hat Frau P ihre Kindheit und Jugendzeit in schönen Erinnerungen bewahrt. Besonders gerne erinnert sie sich an die spielerischen Aktivitäten zurück, die gemeinsam mit ihren vier Geschwistern und Nachbarskindern spielerisch ausgeführt wurden.

*P: „Auf jedem Baum waren wir oben, Blinde Kuh und Verstecken haben wir gespielt, Abfangen und am Bach im Winter Eis rutschen, weil Schlittschuhe hat es ja damals nicht gegeben.“*

Ihr Vater war im Krieg gefallen und so sorgte sich ihre Mutter alleine um die fünf Kinder. Demnach hatte ihre Mutter stets viel zu tun und war dadurch ständig in Bewegung. Ob ihre Mutter damals einen Einfluss auf ihre spielerische Bewegungsaktivität hatte, wusste Frau P nicht.

An den Turnunterricht in der Volksschule hat Frau P sehr positive Erinnerungen.

*P: „...Das Lustigste war ja das Völkerball spielen. Das war **der** Spaß...“*

Während sie sich für den Turnunterricht in der Hauptschule weniger begeistern konnte, da ihre Lehrerin ziemlich alt war und einen strengen Unterricht abhielt. Die Frage, ob der Turnunterricht einen Einfluss auf ihr späteres Bewegungsengagement hatte, konnte von Frau P nicht beantwortet werden.

Nach ihrem Hauptschulabschluss ist die Interviewte nach Graz gegangen, um dort eine Ausbildung in der Haushaltungsschule abzuschließen. Danach ist sie alleine zwischenzeitlich nach Vorarlberg gegangen um dort als Kellnerin in einem Kaffeehaus zu arbeiten.

### **Frühes und mittleres Erwachsenenalter**

Anschließend ist Frau P wieder zurück in die Steiermark gezogen, lernte dort ihren Mann kennen, wurde Mutter von insgesamt drei Kindern und errichtete gemeinsam mit ihrer Familie



ein Haus. Inwiefern Frau P im Zuge des Hausbauens körperlich beansprucht wurde, ging aus dem Gespräch nicht hervor.

Neben gelegentlichen Rad- und Wandertouren, Schwimmen im Sommer und Ski fahren im Winter besuchte sie bereits seit ihrem 24. Lebensjahr einen Turnkurs.

*P: „...Mit 25 bin ich schon immer dann Turnen gegangen. In der Gruppe. Also jede Woche einmal.“*

*P: „...Da hab ich noch das kleine Kind gehabt, da bin ich schon Turnen gegangen.“*

Die notwendige Unterstützung, einen Turnkurs einmal die Woche als Hausfrau und Mutter besuchen zu können erhielt sie damals von ihrer Nichte. Der Turnkurs wurde von einer Lehrerin organisiert und in der Volkshochschule abgehalten und die Freude an der Bewegung sowie das Zusammenkommen mit Menschen veranlasste sie dazu, einem solchen Kurs beizutreten. Wie Frau P angibt, wurde in diesem Kurs vielfältig geturnt, wobei der Schwerpunkt bei den Gerätschaften wie Sprossenwand und Reck lag.

Ob die Familiengründung sowie der Beruf an sich Auswirkungen auf ihre damalige Bewegungsaktivität hatte, konnte von Frau P nicht beantwortet werden. Hierzu soll lediglich erwähnt werden, dass sie allezeit ihres Lebens aktiv war, und so auch mit ihren Kindern einiges, wie z.B. Schwimmen und Skifahren, unternahm.

### **Spätes Erwachsenenalter**

Bis zum Eintritt in die Pension war die interviewte Frau P in einem Destillierbetrieb tätig.

### **Gymnastikkurs**

Neben ihren verpflichtenden Tätigkeiten, die sie im Laufe ihres Tages zu erledigen hat, hält sich Frau P seit ihrem 25. Lebensjahr mit dem wöchentlichen Besuch eines Turnkurses fit.

*P: „Ich kann mir nicht erwarten, dass ich nur durch Medikamente gesünder werde.“*

Die Atmosphäre in diesem Kurs beschreibt Frau P als „hervorragend“, da sich die Teilnehmer der Gruppe vor Kursantritt bereits aus der Ortschaft kannten. Auch ihr Mann, den sie einst motivierte mitzuturnen, begleitet sie regelmäßig zum Turnkurs.

Außerhalb des Kurses wird jeder Geburtstag eines Mitglieds gefeiert und zudem wird einmal im Jahr ein Ausflug zusammen unternommen.

Auf die Frage warum ihres Erachtens mehr Frauen in Turnkursen zu beobachten sind als Männer, meint Frau P, dass Frauen aktiver sind, Männer hingegen viel bequemer. Zudem betont sie die Überpräsenz von Witfrauen in ihrem Turnkurs.

Weiters wurde die Interviewte gefragt, was ihr denn besonders gut an dem Kurs gefällt.

*P: „Eigentlich die Zusammengehörigkeit und das auf diejenigen, die sich schon schwerer tun, Rücksicht genommen wird, sodass niemand ausgegliedert wird, weil er oder sie dies oder jenes nicht machen kann. Das ist eigentlich sehr gut.“*

Als Grund für ihren regelmäßigen Besuch des Turnkurses gibt Frau P die Erhaltung der Beweglichkeit an.

## **Gender**

Nach Frau P bewegt sich ein Großteil der älteren Frauen aus gesundheitlichen Gründen.

*P: „...Aus meiner Sicht bewegen sich viele Frauen z.B. wegen Osteoporose, fahren dadurch auch öfters mit dem Fahrrad und die Männer ignorieren das eher und fahren lieber mit dem Auto.“*

Aus Sicht der Interviewten ist eine, und sei es noch so einfache Bewegung für ältere Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Dass Männer aus Gründen des Wettkampfes, Frauen hingegen als Attraktivitätsgründen aktiv sind, kann Frau P aus Sicht der Älteren nicht bestätigen. Sie meint hierzu, dass diese Beobachtung eher bei Jüngeren zutrifft, weniger aber in ihrem Alter.

## **Bewegung, Turnen und Sport**

Mit den Wörtern „Bewegung und Turnen“ verbindet die Interviewte in erster Linie die Erhaltung der Gesundheit sowie die Beweglichkeit.

Sich zu bewegen beschreibt sie als sehr wichtig, insbesondere empfiehlt sie, dies auch im höheren Alter zu tun, um den körperlichen Altersprozess entgegenzuwirken.

*P: „Bewegung ist sehr wichtig. Im Alter, jegliche Art von Bewegung. Ist ganz egal, was sie tun. Auch wenn sie nur mehr gehen können, sollen sie gehen. Weil das viel wertvoller ist, als man sitzt nur mehr da und schaut in die Luft.“*

### **Alter**

Mit dem Alter assoziiert Frau P ein „langsames Schwächerwerden“ und sieht aus diesem Grund die Aufgabe darin, aktiv zu bleiben und nicht zu schnell aufzugeben.

Das Gefühl, alt zu sein hat, die interviewte Frau nicht, da sie, wie sie angibt, noch alles machen zu können und zudem noch mit dem Auto fahren kann. Ergänzend hierzu soll erwähnt werden, dass sie sich lediglich bei Erschöpfung oder diversen Krankheiten als alt einstuft. Als alt bezeichnet sie jemanden, „der sich selbst schon fast aufgibt“, der „verbraucht“ ist und auf Hilfe Anderer angewiesen ist. Ihr Rezept für erfolgreiches Altern besteht in erster Linie aus Bewegung und Arbeit.

### **Gesundheit und körperliche Fitness**

Die Gesundheit sowie die körperliche Fitness sind ihr von sehr großer Bedeutung, da sie von niemand abhängig werden möchte. Sie sieht zudem die Aufgabe darin, den Zeitpunkt der Abhängigkeit möglichst lange hinauszuzögern.

Vergleicht Frau P ihre Gesundheit und körperlichen Fitness mit Personen ihres Alters, so kann sie beides als sehr gut bewerten.

Stellt die interviewte 73-jährige Frau ihre aktuelle Fitness mit der damaligen von früheren Jahren gegenüber, so meint sie, dass sie früher für längere Zeit körperlich belastbar war. Die beobachtbare Veränderung akzeptiert sie, sieht in diesem Zusammenhang auch keine andere Möglichkeit den Forderungen des Körpers zu folgen.

### **Aspekte der Körperlichkeit**

Bei dem äußeren Erscheinungsbild legt Frau P weniger auf Schminke, sondern vielmehr auf die Sauberkeit eines Menschen Wert. Sie selbst bezeichnet sich als durchschnittlich aussehende Person, die sich selbst in ihrem Körper wohl fühlt.

### **7.2.1.8 Interview 8**

Das achte Interview wurde am 17.01.2009 im Haus der Interviewpartnerin aufgezeichnet. Die interviewte Frau H, die der Interviewerin nicht bekannt war, sorgte mit ihrer freundlichen und ruhigen Art für eine äußerst angenehme Atmosphäre. Frau H gehört jenen Personen an, welche mindestens einen Turnkurs besuchen. Gemeinsam mit ihrem Mann lebt die 73-jährige Frau in einem kleinen Haus und bekommt alle zwei Wochen regelmäßigen Besuch von ihrem Sohn.

Sie selbst bezeichnet sich als nicht besonders anspruchsvollen Menschen, der die Wichtigkeit im Leben darin sieht, gesund zu bleiben sowie ein intaktes Familienleben zu führen.

Als ihre Hobbys gibt die interviewte Frau neben der Tätigkeit als Aushilfe in dem elterlichen Betrieb einer Bäckerei, Mehlspeisen backen, gelegentliches Spazierengehen, Gartenarbeit sowie das Verarbeiten von Früchten eigenen Obstbäumen und -sträuchern an.

#### **Alltag**

Ein üblicher Tag bei Frau H beginnt zeitig in der Früh mit einem Frühstück. Nach dem Abwasch geht sie vormittags beinahe täglich bis zu drei Stunden zu ihrem Neffen, der den einst elterlichen Betrieb der Bäckerei leitet, um dort als unterstützende Arbeitskraft zu helfen. Nach dem von ihr zubereiteten Mittagessen tätigt sie meist diverse Besorgungen wie z.B. Einkäufe mit dem Fahrrad. Die Tätigkeiten im Haushalt führt die interviewte Frau in erster Linie alleine und nimmt bei diesen keine Erschwernisse wahr.

Das Gefühl, ausreichend in Bewegung zu sein, hat sie aufgrund ihrer vielen Aktivitäten allemal.

#### **Kindheit und Jugendzeit**

Aufgewachsen ist Frau H aufgrund der damaligen Kriegs- bzw. Nachkriegszeit in sehr bescheidenen und armen Verhältnissen. Ihre Eltern waren im Besitz einer Schwarzbäckerei, die jedoch zu Kriegszeiten als Kleinbetrieb geschlossen werden musste.

Zu den spielerischen Bewegungsaktivitäten, die mit großer Freude gemeinsam mit Nachbarskindern ausgeübt wurden, zählen in erster Linie Ball- sowie Abfangspiele und später das Rad fahren. Die Spiele fanden überwiegend in der freien Natur statt und waren von den Kindern selbst organisiert.

Der von Frau H immer gern besuchte Turnunterricht in der Schule bestand überwiegend aus diversen Ballspielen und Hoch- sowie Schnurspringen. Ob dieser Unterricht auch einen Einfluss auf ihr damaliges Bewegungsverhalten hatte, konnte von ihr nicht beantwortet werden.

Des Weiteren konnte sie nicht beurteilen, inwiefern ihr Bewegungsverhalten von den Eltern beeinflusst wurde. Zudem gibt die interviewte Person an, dass ihre Eltern lediglich in ihrem Beruf aktiv waren und es damals die Gymnastik oder sonstige Bewegungsaktivitäten, so, wie es sie heute gibt, gar nicht gegeben hat.

Erst später, im Alter von 17-18 Jahren hat Frau H die Bewegungsaktivität Eisstockschießen für sich entdeckt.

*H: „...weil neben unserem Haus war eine Eisbahn, ein zugefrorenen Teich halt. Ja (..) und das war recht praktisch. (@) Und die älteren Damen haben mich und meine Freundin helfen lassen. Da waren wir die Jüngsten. (@) Das war immer recht lustig.“*

Angemerkt hierzu soll werden, dass damals auf selbst organisierter Basis geschossen wurde, während viel später dann ein Verein der Eisschützen gegründet wurde.

### **Frühes und mittleres Erwachsenenalter**

Nach dem Abschluss der Hauptschule ist Frau H nach Graz gegangen, um dort die Haushaltungsschule zu absolvieren. Danach arbeitete sie bis zur Heirat im elterlichen Betrieb der Schwarzbäckerei und absolvierte nebenher die Berufsschule als Kauffrau.

Die einzige Bewegungsaktivität, die Frau H angibt, damals regelmäßig ausgeübt zu haben, ist das Eisstockschießen im Winter. Betont aber hier, dass sie seit der Geburt ihres Sohnes nur noch beschränkt Zeit dafür aufbringen konnte. Sie beendete ihr Hobby nach ungefähr 20 Jahren und gibt als Grund ein verbessertes Material des Eisstockes sowie neue Spielregeln an. Während die Familiengründung ihr damaliges Bewegungsengagement eher negativ beeinflusste, hatte der Beruf als Bäckerin keinen wesentlichen Einfluss gehabt.

### **Spätes Erwachsenenalter**

Bis zum Eintritt in die Pension war die interviewte Frau H als Hausfrau und geringfügig Angestellte in der Bäckerei, die ihr Bruder übernahm, tätig.

## **Gymnastikkurs**

Vor ungefähr 10 Jahre wurde Frau H von ihrer Freundin zufällig angesprochen, ob sie einen Turnkurs belegen wollen würde, da zu dieser Zeit ein freier Platz angeboten wurde.

Seither turnt sie als Mitglied der Turngruppe mit. Das Verhältnis dieser Gruppe beschreibt die Interviewte als sehr angenehm, da alle sehr nett sind und sich gegenseitig unterstützen. Die KollegInnen sowie den Vorturner kennt sie allesamt aus ihrem Dorf und ist somit mit ihnen sehr vertraut. Neben dem Kurs selbst wird jeder Geburtstag klein gefeiert und zudem unternimmt die Turngruppe gelegentlich einen Ausflug.

Auf die Frage, was ihr denn besonders gut an dem Turnkurs gefällt, antwortet die interviewte Frau folgend.

*H: „ Ja (..). Dass alle Übungen, die wir machen, ganz toll sind. Und dann das Kameradschaftliche, der Zusammenhalt, weil wenn irgendwer eine neue Übung hat- „das könnten wir machen“, dann sind wir uns alle einig. (@) Ja. (@)“*

Das Zusammentreffen sowie die Turnübungen selbst beschreibt sie als wesentliche Gründe für die regelmäßige Teilnahme. Als Ziel, welches sie verfolgt, gibt sie die allgemeine Fitness an, um möglichst lange selbstständig zu bleiben.

Der interviewten Frau H ist zwar die Überpräsenz der Frauen in dem Turnkurs aufgefallen, kann aber nicht beurteilen, warum dies so ist.

## **Gender**

Auch das Beantworten der geschlechtsspezifischen Fragen fiel der 73-Jährigen sichtlich schwer und sie konnte diesbezüglich keine Aussage treffen.

## **Bewegung und Turnen**

Sich zu bewegen, insbesondere im Alter, beschreibt die interviewte Frau als äußerst wichtig um beweglich und fit zu bleiben. Weiters sieht sie die Bedeutung darin, selbst bei Krankheiten oder sonstigen „Wehwechen“ im Alter aktiv zu bleiben. Neben einer allgemeinen Bewegung wie z.B. den Haushalt tätigen, empfiehlt Frau H (Gymnastik-) Übungen für den gesamten Körper.

## **Alter**

Vom Alter möchte die interviewte 73-Jährige „nichts wissen“ und bevorzugt es demnach gesünder zu sterben bevor sie alt und gebrechlich wird.

Da sie alles noch problemlos tätigen kann, hat sie für sich nicht das Gefühl, alt zu sein.

Als alten Menschen bezeichnet sie jemanden, der gebrechlich ist und nicht mehr akkurat gehen kann, wobei die Einstufung nicht durch eine bestimmte Alterszahl erfolgt, da nach Frau H eine 80- jährige Person einen besseren Gesundheitszustand aufweisen kann als eine 70- jährige.

Als Rezept für erfolgreiches Altern empfiehlt sie, möglichst lange selbstständig zu wohnen und den Haushalt eigenständig tätigen, um so aktiv zu bleiben.

## **Gesundheit und körperliche Fitness**

Im Vergleich zu gleichaltrigen Personen bezeichnet Frau H ihre Gesundheit sowie körperliche Fitness als sehr gut. Dazu beigetragen hat ihrer Meinung nach ihr aktives Leben, insbesondere der regelmäßige Besuch ihres Gymnastikkurses. Als sie nach der Wichtigkeit beider Parameter gefragt wurde, antwortete sie folgend:

*H: „Ja, sehr wichtig. Damit ich von niemanden abhängig bin, nicht? Damit ich alle meine Sachen selbst machen kann. Oder, wenn ich wo gebraucht werde, dass ich das alles noch richten kann.“*

Auf die Frage, ob es ihrer Meinung nach Differenzen in ihrer aktuellen Fitness und der damaligen von früheren Jahren gibt, antwortete sie, dass sie diesbezüglich keine Unterschiede wahrnehmen kann. In diesem Zusammenhang berichtet sie vom fehlenden Bewegungsangebot der damaligen Zeit.

*H: „...Weil früher ist überhaupt nichts getan worden, außer die tägliche Arbeit. Also wir am Land haben überhaupt keine Möglichkeiten gehabt, dass man irgendwas unternehmen hat können, dass man irgendwo dazugekommen wäre um solche Übungen zu machen oder irgendwo anders hinzugehen. Das ist erst alles viel später gekommen.“*

## **Aspekte der Körperlichkeit**

Das äußere Erscheinungsbild, insbesondere eine allgemeine Pflege ist Frau H besonders wichtig. Im Großen und Ganzen ist sie zufrieden mit sich und ihrem Aussehen und betont dabei, dass ihr Gewicht seit 40 Jahren dasselbe ist, ohne darauf jemals acht gegeben zu haben.

## **7.2.2 Ebene 2: Falleinordnung**

Nach der Einzelfallanalyse aller acht Interviewpartner/innen bleibt die Aufgabe, die Antworten im Vergleich auf Zusammenhänge und Unterschiede hin zu untersuchen.

Die Tatsache, dass bei der Befragung ein Interview-Leitfaden verwendet wurde, erleichtert diese Aufgabe, indem die einzelnen Themengebiete bzw. Kategorien in Relation zueinander gesetzt werden.

Der Focus wird dabei im Speziellen auf Übereinstimmungen in den Interview-Aussagen gelegt, die Aufschluss auf die Forschungsfragen der Arbeit geben können. Neben diesen Kongruenzen sollen des Weiteren auch Widersprüche in den Bereichen soziodemographische Daten, Alltag, Sportbiographie, Gymnastikkurs, Alter, Gesundheit und Leistungsfähigkeit, körperliche Aspekte, aufgezeigt und diskutiert werden.

Als größte Wichtigkeit im Leben geben die Befragten in erster Linie die Gesundheit einerseits und ein intaktes Familienleben andererseits an.

### **Alltag**

Auffallend ist, dass der Tag bei allen Befragten, bis auf den inaktiven Herrn E, sehr zeitig in der Früh beginnt. Den Haushalt führen zum größten Teil die weiblichen Befragten bzw. die Partnerinnen der Befragten. Bis auf den inaktiven Herrn E sowie beide inaktiven Frauen geben alle Interviewte an, anfallende Tätigkeiten im Alltag problemlos erledigen zu können.

Interessant ist die Tatsache, dass, bis auf einen Inaktiven, alle Personen aufgrund alltäglicher Tätigkeiten sowie Hobbys das Gefühl haben, sich ausreichend zu bewegen. Körperlich aktiv sind inaktive Personen in erster Linie bei häuslicher Arbeit, manche auch bei der Gartenarbeit sowie bei der Pflege ihrer Tiere. Zusätzlich zu diesen Aktivitäten besucht die Gruppe der Aktiven mindestens einen Turnkurs. Die aktiven Männer besuchen zudem einen Qi Gong Kurs und gehen täglich Nordic Walken. Der älteste aktive Interviewte macht weiters täglich bis zu einer Stunde seine Gymnastikübungen zuhause.



## **Kindheit und Jugendzeit**

Alle acht Befragten sind in bescheidenen und zum Teil sehr armen Verhältnisse der Kriegs- bzw. Nachkriegszeiten aufgewachsen. Alle bis auf den inaktiven Herrn F waren in dieser Zeit mit großer Freude oft in irgendeiner Form spielerisch aktiv. Die Spiele wurden gemeinsam mit Geschwistern sowie Nachbarskindern in freier Natur selbstorganisiert ausgeübt.

Zu den Spielen und Bewegungsaktivitäten, die in der Kind- und Jugendzeit ausgeübt wurden, zählen Verstecken, Abfangen, Völkerball, Rad fahren, Schlitten fahren, Baum klettern, Blinde Kuh, Eis rutschen, Ski fahren, Fußball spielen, Punch treiben sowie Eisstock schießen.

Während lediglich beide Männer der aktiven Gruppe zudem in einem Turnverein aktiv waren, betonen einige, dass die Möglichkeit einem bewegungs- und sportfördernden Verein beizutreten, in einem Dorf auf dem Land nicht gegeben war.

Die Eltern waren nach Angaben aller interviewten Personen nur in ihrem Beruf körperlich aktiv gewesen und, da stets viel zu tun war, waren diese oft auf die unterstützende Hilfe der Kinder angewiesen. Besonders die inaktiven Personen, deren Eltern allesamt Landwirte waren, mussten als Kinder oft mit anpacken. Während sechs der Befragten angeben, nicht zu wissen, ob die Eltern einen Einfluss auf ihr damaliges Bewegungs- und Sportengagement hatten, können sich beide inaktive Männer daran zurückerinnern, dass es ihre Eltern nicht gerne gesehen haben, wenn sie spielerisch aktiv waren, da spielerische Bewegungsaktivitäten gegenüber der Arbeit von ihnen als unnötig empfunden wurde.

Der Turnunterricht in der Schule bereitete grundsätzlich allen, bis auf der inaktiven Frau U, große Freude. Der Unterricht an sich blieb dennoch bei weiteren zwei inaktiven Personen nicht gerade positiv in Erinnerung, da dieser zum Einen oft ausfiel oder zeitlich sehr kurz bemessen war und zum Anderen keine spielerischen Aktivitäten, sondern hauptsächlich leichtathletische Disziplinen beinhaltete. Für die anderen Interviewten war das Schulfach Turnen immer sehr beliebt und besonders große Freude hatten sie am Völkerballspielen.

Inwiefern der Turnunterricht einen Einfluss auf ihre damalige Bewegungs- und Sportaktivität hatte, konnte niemand beantworten.

Angeführt soll weiters werden, dass sich beide aktiven Männer aufgrund ihres höheren Alters besser an die Zeit des Nationalsozialismus zurückerinnern können. Sie beschreiben den von ihnen besuchten Gelände- und Sportplatz als äußerst förderlich in Hinsicht auf die sportliche

Bewegung. Beide Befragte gaben an, dass der Ablauf geführt und streng diszipliniert war und sie stets bemüht waren ihr Bestes zu geben.

### **Frühes und mittleres Erwachsenenalter**

Um einen besseren Überblick zu gewährleisten, erfolgt die Auflistung der Ausbildungen sowie der später ausgeübten Berufe der interviewten Personen in nachstehenden Abbildungen. Beim Betrachten dieser Abbildungen fällt auf, dass die aktive Personengruppe einer höheren sozialen Schichtung angehört, da sie im Vergleich zu der inaktiven Gruppe nicht nur eine schulische-, sondern auch eine berufliche Ausbildung absolvierten, und dadurch einen gut positionierten Beruf ausüben konnten. Aufgrund der Bildungsbiographien, berufliche Reisetätigkeiten sowie wechselnder Berufe waren die interviewten Personen stets aufgefordert sich neu- bzw. umzuorientieren. Dadurch entwickeln solche Personen scheinbar eine gewisse Offenheit für organisierte Angebote. Zudem wird der Körper in höheren positionierten Berufen meist weniger körperlich belastet, sodass dieser frei für andere Nutzungen ist.

Hingegen dient der Körper von Personen, welche Arbeiterberufe ausüben, als Instrument um Arbeiten zu verrichten. So scheint es nicht verwunderlich, wenn ältere Personen mit körperlich anstrengenden Berufen in ihren wohlverdienten Ruhestand gehen und kein Interesse an sportlichen Bewegungsaktivitäten zeigen. Vielmehr zeigen die Interviews, dass sich besonders bei Landwirte die Arbeit tief verinnerlicht hat, sodass sie ihre Berufskarriere nur langsam bis gar nicht beenden, zumal beobachtet werden kann, dass in der modernen Welt kleinere landwirtschaftliche Betriebe letztlich stillgelegt werden, da ihre Nachkommen diesen oft nicht weiterführen möchten. Auch die Tatsache, dass Landwirte sesshaft waren und nur wenige Veränderungen in ihrem Leben erfuhren erschwert die Anstrengung, jene Personen zu organisierten Bewegungsangeboten zu motivieren.

	<b>AKTIVE PERSONENGRUPPE</b>			
	Frau P	Frau H	Herr W	Herr P
Ausbildung	Hauptschule Haushaltung- schule	Hauptschule Haushaltung- schule	Arbeiter- Mittelschule Technische Hochschule	8 Klassen Volksschule Lehre
Beruf	Verkäuferin Kellnerin Fabrikarbeiterin im Destillationsbetrieb	Verkäuferin in der elterlichen Bäckerei	Mechaniker im Bereich der Motorenentwicklung	Geschäftsführer des elterlichen Betriebs der Tischlerei

**Abbildung 7: Auflistung der Ausbildungen sowie ausgeübter Berufe der aktiven Personengruppe**

	<b>INAKTIVE PERSONENGRUPPE</b>			
	Frau M	Frau U	Herr E	Herr F
Ausbildung	8 Klassen Volksschule	8 Klassen Volksschule Bauernkammerkurs für Hausarbeit	Hauptschule Lehre als Papiermacher	Hauptschule
Beruf	Dienstmädchen Fabriksarbeiterin Hausmeisterin	Landwirtin	Fabrikarbeiter Bauarbeiter	Landwirtin

**Abbildung 8: Auflistung der Ausbildungen sowie ausgeübter Berufe der inaktiven Personengruppe**

Die meisten interviewten Personen haben ihre spielerischen Aktivitäten sowie sportlichen Bewegungspraxen nach der Schule bzw. mit dem Berufseintritt eingeschränkt oder beendet. Lediglich Frau P gibt an, ihr ganzes Leben über sportlich aktiv gewesen zu sein.

Fünf von acht Personen betonen, dass die Arbeit oberste Priorität hatte und die Zeit für Freizeitaktivitäten nur sehr knapp bemessen war. Der meist genanteste Anlass für die Abwendung bzw. Einschränkung spielerischer und sportlicher Aktivität war der berufsbedingte Zeitmangel sowie die hohe körperliche Belastung. Besonders die Personen der inaktiven Gruppe, welche allesamt Arbeiterberufe ausübten, geben an, in ihren Tätigkeiten hohe körperliche Beanspruchung erfahren zu haben.

Sehr viele Befragten betonen die Zeit nach dem Krieg, in der das Hauptaugenmerk auf den Wiederaufbau gerichtet wurde und Arbeit somit unerlässlich war.

Ein weiterer Grund für die Einschränkung bzw. Beendigung sportlicher Bewegungsaktivitäten war die Familiengründung. Zwei Frauen waren davon betroffen und auch der inaktive Herr E, der durch die intensive Betreuung seiner Kinder durch seine Frau, wobei er selbst mitversorgt wurde, viel bequemer wurde.

Auch die Tatsache, jedes Wochenende in die Steiermark zu pendeln um dort ein Haus zu bauen, kostete den inaktiven Herrn E viel Zeit und Kraft, sodass er seine einzige Aktivität als Fußballschiedsrichter nicht fortsetzen konnte.

Neben der Arbeit, Familiengründung und dem Hausbau erwähnen sowohl aktive als auch inaktive Personen, dass es die sportliche Bewegung mit ihren heutigen Möglichkeiten damals gar nicht gegeben hat und sie somit kaum erwähnt wurde.

### **Turnkurs**

Die Antworten auf die Frage, wie man zum jeweiligen Turnkurs gekommen ist, sind vielfältig. Beide Männer geben als Grund ihre schweren Herzprobleme an, die sie dazu veranlassten, als Mitglied des österreichischen Herzverbandes einen Kurs für Herzturnen zu besuchen.

*P: „Ich hatte ein Herzproblem, d.h. ich hab mir das Turnen durch meinen Freund W und meinen Schwiegersohn selbst aufgebürdet. Ich hab ja gar keine andere Wahl// Naja, (..) wenn ich da rauf gegangen bin, verspürte ich eine gewisse Atemnot...“*

*W: „Ich hab ja weder geraucht, noch getrunken. So hab ich weder zu trinken, noch zu rauchen aufhören können. Das war bei mir genetisch bedingt. Also hab ich mit dem Herzturnen begonnen. Ich wollt ja was für meine Gesundheit tun.“*

Die Weichen für die Einsicht der gesundheitsfördernden Wirkung von sportlicher Bewegung wurden bei beiden Männern bereits früher gelegt. Während es bei Herrn P die Worte seines Freundes waren sowie die Informationen aus dem Fernsehapparat, war es bei Herrn W sein lebenslanges Bewegungs- und Sportinteresse.

*P: „Ein guter alter Freund hat mir immer wieder gesagt: „Karl, mit 50 musst du beginnen dich zu bewegen!““*

*P: „Damals hat es zeitig in der Früh die Ilse Buck gegeben, sodass man da drei bis vier Minuten mitgemacht hat. Und dann hat man sich halt immer mehr gesteigert ...Ja, das hat dann alles ein bisschen dazu beigetragen.“*

*W: „Also, Interesse an Bewegung hab ich ja schon immer gehabt. Wenn ich denk an die Wochenenden. Ich war mit der Familie immer unterwegs. Sind gewandert oder spazieren gegangen.“*

Herr W ist in seiner Berufszeit öfters mit seiner Frau laufen gegangen, mit dem Gedanken auch an punktuelle Veranstaltungen (Internationale Volksläufe) teilzunehmen.

Sein selbstorganisiertes Bewegungsverhalten veranlasste ihn somit dazu bereits in seiner Berufszeit an organisierte Bewegungsangebote teilzunehmen.

Der interviewte Herr P hingegen war als Leiter seines eigenen Betriebs sehr pflichtbewusst und zielstrebig. Er wusste seinen Betrieb zu leiten, sowie er später wusste seinen Körper nach dem einschneidenden Erlebnis der Herzbeschwerden zu leiten.

Frau H wurde von ihrer Freundin zufällig angesprochen, ob sie einen Turnkurs belegen wollen würde, da zu dieser Zeit ein freier Platz angeboten wurde. Eine wichtige Basis für diese Zusage war mit Sicherheit die positiven Erlebnisse in der Gruppe, die sie als Jugendliche beim Eisstockschießen erfahren durfte. Für die interviewte Frau war dies mehr oder minder ein Wiedereinstieg in die sportliche Bewegungspraxis in eine Gruppe.

Die interviewte Frau P war als einzige bereits schon seit ihrem 25. Lebensjahr in einem Gymnastikkurs aktiv war.

Im Gegensatz zu den anderen interviewten Personen, nimmt der Ehemann von Frau H nicht an dem Turnkurs teil, er hat jedoch nach Angaben der Interviewten auch nichts gegen ihre Kursteilnahme.

Das Verhältnis innerhalb der Turngruppe beschreiben alle aktiven Interviewte als außerordentlich gut, da sich die Mitglieder bereits aus der Ortschaft kennen. Besonderes Gefallen an dem Kurs haben Herr W und Herr P an den Übungen selbst sowie am abwechslungsreichen Programm, Frau H und Frau P erwähnen hier weiters die gegenseitige Unterstützung sowie die Rücksichtnahme anderer. Auch das Zusammentreffen außerhalb der Turnkurse, die Geburtstags- und Abschlussfeiern sowie die Ausflüge, werden von jedem einzelnen als sehr positiv bewertet.

Als Grund für den regelmäßigen Besuch des Turnkurses gibt Herr W den Spaßfaktor sowie die gesundheitsfördernde Wirkung an, von der er überzeugt ist. Der 83-jährige Herr P gibt neben dem Faktor der Geselligkeit und der Erhaltung der Beweglichkeit auch die Absicht an, mit Jüngeren dadurch mithalten zu können.

Frau H hat in erster Linie Freude am Zusammentreffen sowie an der Betätigung des eigenen Körpers mit dem Ziel, möglichst lange selbstständig zu bleiben. Auch bei Frau P spielt die Erhaltung der Beweglichkeit eine äußerst wichtige Rolle.

Als die interviewten Personen mit dem Phänomen der Überpräsenz der Frauen in Turn- und Gymnastikkursen konfrontiert werden, ergibt sich aus ihren Antworten heraus ein abgerundet einheitliches Bild. Während Männer träger, lässiger und bequemer scheinen und sich zudem bei sportlichen Bewegungsaktivitäten leichter genießen, sind Frauen hingegen aktiver und darüber hinaus weitaus ansprechbarer um sich eher dazu bewegen zu lassen, etwas Positives für sich und ihren Körper zu tun.

Frau H und Frau P sind lediglich im Turnkurs sportlich aktiv, hingegen gehen die befreundeten Männer zudem täglich Nordic Walken und besuchen einmal die Woche einen Qi Gong Kurs. Der älteste Interviewte turnt zusätzlich jeden Morgen bis zu einer Stunde bei sich zuhause und geht wöchentlich Eisstock schießen.

Die Bewegungsaktivität Nordic Walken gefällt Herrn W und Herrn P besonders gut, da es zum einen eine gute Alternative zum Laufen darstellt und zum anderen können sie dabei auch öfters stehen bleiben, um die Natur zu genießen.

### **Spätes Erwachsenenalter**

Sportlich inaktive Personen wurden in dieser Kategorie zu ihren Einstellungen und Hinderungsgründen sportlicher Aktivität befragt. Alles im Allen zeigt sich hier ein sehr unterschiedliches Bild eines sportlich Inaktiven.

Herr E ist der Bewegung und dem Sport grundsätzlich äußerst positiv gegenüber eingestellt und kennt auch die gesundheitsfördernde Wirkung. Dennoch ist er nicht bereit, ein aktiveres Leben wählen und betont folgende Hinderungsgründe: das Zeitproblem im Zusammenhang mit Zeitmangel wegen anderer Interessen, die Abnutzungserscheinungen im Rücken und Knie, die fehlenden wohnortnahen Angebote sowie die Bequemlichkeit selbst.

Zu seinen letzten ausgeführten Bewegungs- und Sportaktivitäten zählt eine Bergwanderung im Sommer, an die er sich sehr gerne zurückerinnert.

Hingegen ist Herr F als pensionierter Landwirt ein nach wie vor körperlich äußerst aktiver Mann. Die Bewegung an sich findet Herr F besonders wichtig um fit zu bleiben. Gemeint hier

sind nicht unbedingt sportliche Aktivitäten sondern vielmehr körperliche Tätigkeiten, die mindestens genauso belastend sein können. Sein Interesse an sportlicher Bewegung ist demnach nicht groß, da er, wie er selbst sagt, nicht damit aufgewachsen ist.

Bei Frau M macht es den Anschein, dass sie sich der sportlichen Bewegung im Laufe ihres Lebens völlig entfremdet hat. Sie hat sich damit abgefunden, kein bewegungs- und sportaktives Leben zu führen bzw. führen zu können. Als Grund hierfür gibt sie ihre körperlichen Abnutzungen sowie ihr fortgeschrittenes Alter an. Während Frau M noch bis vor zwei Jahren einmal monatlich tanzen gegangen ist, beschränkt sich die interviewte Frau heute nur auf die wesentlichen zu erledigenden Hausarbeiten und geht ab und an spazieren.

Frau U ist sich der gesundheitsfördernden Wirkung von sportlicher Bewegung zwar bewusst, fühlt sich aber schon zu alt und zeigt zudem kein Interesse. Denn wie sie meint, würde sie lieber zehnmal ums Haus herum gehen, bevor sie mit sportlicher Aktivität beginnen würde. Auch sportliche Bewegungsangebote würde die interviewte Frau nicht nutzen wollen, da diese nicht in unmittelbarer Reichweite stattfinden würden. Ihre Bewegungsaktivitäten beschränken sich auf leichte therapeutische Gymnastikübungen sowie diverse Hausarbeiten.

Da das Interesse am generellen sportlichen Bewegungstreiben bei allen so gut wie nicht gegeben ist, möchte auch niemand aus besagten Gründen einen Turnkurs besuchen.

Als Hinderungsgründe für den Beginn sportlicher Bewegungsaktivität lassen sich folgende zusammengefasst erkennen: Kein Interesse, Zeitmangel, Vorziehen anderer Bewegungsaktivitäten, das fortgeschrittene Alter, Bequemlichkeit, körperliche Abnutzungserscheinungen sowie das fehlende wohnortnahe Sport- und Bewegungsangebot.

## **Gender**

Während einige Personen klare Vorstellungen von geschlechterspezifischen Unterschieden in der Auswahl sportlicher Bewegung sowie in ihren Motiven haben, distanzieren sich andere hingegen von pauschalen Aussagen, da Männer und Frauen diesbezüglich bereits gleichgestellt sind und so typische Männersportarten wie Fuß- und Handball auch von Frauen ausgeübt werden.

Zwei inaktive und eine aktive Frau waren mit den Meinungsfragen sichtlich überfordert und tätigten aus Unwissenheit heraus keine Angaben.

Nach dem inaktiven Herrn E werden von Frauen Gymnastik- und von Männern eher Laufbewegungen bevorzugt. Obwohl Gymnastik für beide Geschlechter gleichermaßen geeignet wäre, sind Frauen diesbezüglich Figur bewusst, Männer hingegen nicht. Auch Herr W meint hierzu, dass Frauen des Aussehens willens aktiv sind, während Männer das Ziel einer Verbesserung der allgemeinen Fitness verfolgen, und sich und anderen im Alter noch etwas beweisen wollen. Die inaktive Frau P meint weiters, dass sich Frauen aus gesundheitlichen Gründen bewegen, Männer hingegen Krankheitssymptome eher ignorieren.

### **Bewegung, Turnen und Sport**

Sich zu bewegen und alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen, wird grundsätzlich sowohl von aktiven als auch inaktiven Personen als äußerst wichtig empfunden. Während inaktive Männer mit den Wörtern Bewegung, Turnen und Sport ganz pauschal die Wichtigkeit für Körper, Seele und Geist verbinden, präzisieren aktive Personen ihre Vorstellung und assoziieren damit die Erhaltung der Gesundheit und Beweglichkeit sowie die Entgegenwirkung von körperlichen Abbauprozessen.

In diesem Zusammenhang erwähnen aktive Personen die Wichtigkeit, sich im Alter zu bewegen selbst wenn, oder besonders dann, wenn sich altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen bemerkbar machen. Aufgrund körperlicher Abnutzungserscheinung sportliche Bewegungsaktivitäten zu meiden, wird nach Angaben der Aktiven als kontraproduktiv beschrieben. Diese Erkenntnis können insbesondere beide Männer aus eigener Erfahrung bestätigen, denn die Biographien zeigen, dass jeder (aktive und inaktive Personen) von gewissen „Wehwehchen“ oder zum Teil schwere Krankheiten betroffen ist bzw. war.

### **Alter**

Das Alter wird von den meisten interviewten Personen als äußerst negativ besetztes Wort wahrgenommen, als etwas, das kommt und nicht aufgehalten werden kann und von dem man nichts wissen möchte. Das Gefühl, alt zu sein, haben sechs von acht Befragten nicht, da diese allesamt angeben gesund zu sein und noch alles tun zu können. Als alt hingegen wird jemand



bezeichnet, der krank oder gebrechlich ist, nicht mehr akkurat gehen kann und sich selbst schon aufgeben hat. Im Gegenzug hierzu haben beide inaktive Männer für sich das Gefühl, alt zu sein, da sie im Vergleich zu früheren Jahren eine körperliche Einschränkung wahrnehmen. Demnach hat es für die Interviewerin den Anschein, dass sie die Thematik des Älterwerdens nüchternder betrachten, und bereits eine gewisse Akzeptanz demgegenüber entwickelt haben.

Die Einstufung für den Beginn des Alters erfolgt insbesondere für die aktiv Befragten nicht ab einer bestimmten Jahreszahl, sondern wird vielmehr vom jeweiligen Gesundheitszustand abhängig gemacht. So kann nach Angaben der interviewten Personen ein älterer Mensch gesünder und fitter sein als so manch jüngerer.

Die Antworten auf die Frage nach dem Rezept für erfolgreiches Altern sind zwar verschieden, dennoch weisen alle in Richtung der Gesundheitsförderung. Die einzelnen inaktiven Personen empfehlen Aufgeschlossenheit, positive Einstellung, biologische Kost, geistig und körperliche Bewegung sowie finanziellen Wohlstand. Die vier aktiven Personen raten in erster Linie dazu, sich zu bewegen, das zu machen, was man noch machen kann, zu arbeiten und möglichst lange selbstständig zu wohnen und den Haushalt dabei eigenständig zu tätigen. Neben ausreichender Bewegung wird weiters eine gesunde und vielseitige Ernährung sowie Ruhe z.B. in Form eines Mittagschlafes genannt.

### **Gesundheit und körperliche Fitness**

Sowohl die Gesundheit als auch die körperliche Fitness hat für beide Interviewgruppen einen sehr hohen Stellenwert, da beide Parameter in enger Verbindung zum individuellen Wohlbefinden stehen, Arztbesuche vermieden werden möchten und man von anderen nicht abhängig sein möchte. Vergleichen die Befragten der Inaktiven ihre aktuelle Fitness mit der von früheren Jahren, so stellen sie alle fest, dass ihr jetziger Fitnesszustand weitaus schlechter ist als früher. Hingegen schätzen beinahe alle aktiven Personen ihre Fitness jetzt besser ein. Lediglich Frau P kann einen negativen Unterschied in der Belastungsdauer beobachten.

Im Vergleich zu Gleichaltrigen beschreibt die Gruppe der Aktiven ihre Gesundheit sowie körperliche Fitness als überdurchschnittlich, hingegen die Gruppe der Inaktiven eher als durchschnittlich.

### **Aspekte der Körperlichkeit**

Alle Befragten, bis auf den aktiven Herr W, empfinden das äußere Erscheinungsbild als sehr wichtig. In erster Linie legen die Interviewten auf Hygiene und ein allgemein gepflegtes Äußeres wert. Darüber hinaus spielt bei einigen Frauen ein adrettes Aussehen eine besondere Rolle. Im Großen und Ganzen sind alle Personen mit sich und ihrem Aussehen zufrieden. Frauen finden Gefallen an ihrer schlanken oder stets gleich bleibenden Figur und ihren minimalen Falten im Gesicht und an den Händen. Beide aktive Männer sind froh, keinen „dicken Bauch“ zu haben, während Herr E stolz auf seine geistige Frische ist. Zu den nur beschränkt genannten Unzufriedenheiten des eigenen Körpers zählen bei inaktiven Personen in erster Linie körperliche Abnutzungen und „Wehwehchen“ am Körper sowie Übergewicht und eine zu kleine Brust. Aus der Gruppe der Aktiven gibt lediglich Herr P an, es störend zu empfinden keine aufrechte Körperhaltung mehr zu haben.

Die Befragten nehmen ihren Körper so, wie er geschaffen ist, und fühlen sich demnach, bis auf den übergewichtigen Herrn E, wohl.

## 8 Schlussbetrachtung

Abschließend sollen nun bedeutsame Eckpunkte dieser Arbeit sowie Erfahrungen und Ergebnisse des Untersuchungsgegenstands zusammengefasst dargestellt werden.

Ausgehend von der alternden Gesellschaft sowie einer Interessenszunahme sportlicher Bewegungspraxen wurde die Thematik des Alterssports aufgegriffen. In der vergleichsweise jungen Thematik des Alterssports gibt es nur wenige repräsentative Studien, die sich mit der Erkundung von absoluter Sportpartizipation Älterer befassen, geschweige denn ihren Focus auf die Gründe geschlechtsspezifische Differenzen im Alterssport richten. Hier schien interessant zu erkunden, inwiefern die Bewegungs- und Sportaktivität bzw. Abstinenz älterer Personen mit der sozialen Konstruktion von Alter(n) und Geschlecht zusammenhängt.

Anliegen der vorliegenden Arbeit war es herauszufinden, inwiefern sich das Bewegungs- und Sportverhalten älterer Frauen und Männer in spezieller Hinsicht auf Gymnastik bzw. Turnen unterscheidet. Ausgehend von einer Überpräsenz an Frauen in Turnkursen wurde der Frage nach möglichen Gründen hierfür nachgegangen. Eine qualitative Interviewstudie sollte Aufschluss auf die Frage nach möglichen Gründen geschlechtsspezifischer Differenzen im Sporttreiben Älterer geben.

Grundsätzlich soll angemerkt werden, dass ein Interview eine gute Möglichkeit darstellt, die generellen Einstellungen, Bedeutungen, Erwartungen, Motive, Ziele, Hindernisgründe und Voraussetzungen sportlicher Aktivität zu hinterfragen. Ebenso fällt es in einem persönlichen Interview leichter über gewisse Unannehmlichkeiten wie Einstellungen zu Bewegungs- und Sportaktivitäten im Alter und zum Alter, subjektiven Einschätzungen der Gesundheit und körperlichen Fitness sowie zu Aspekten der Körperlichkeit zu sprechen.

Darüber hinaus entstand der Eindruck, dass die Befragten gerne und ausführlich über ihre Biographie, alltägliche Tätigkeiten und Ansichten berichteten. Die Tatsache, dass keine

einzig Einverständniserklärung von den interviewten Personen abverlangt wurde, schaffte eine vertrauensvolle Basis für ein ungezwungenes und offenes Gespräch.

Das Wichtigste im Alter neben der Familie ist die Gesundheit. Ältere Menschen versuchen sich mit diversen Tätigkeiten und alltäglichen zu erledigenden Aufgaben fit zu halten. Die Beschäftigung an sich spielt dabei eine wesentliche Rolle um körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Der Tag der interviewten Personen ist in erster Linie mit häuslichen Arbeiten, Gartenarbeit und Verpflegung von Tieren ausgefüllt. Je nach Interesse wird zudem den eigenen Hobbys sowie verpflichteten Tätigkeiten nachgegangen. Die aktive Personengruppe ist zusätzlich mindestens einmal die Woche in einem Turnkurs sportlich aktiv. Als Motive für die Teilnahme an einem solchen Kurs werden neben der Aktivität selbst, die Erhaltung der Gesundheit im Allgemeinen, die Beweglichkeit im Speziellen, der Spaßfaktor sowie das Zusammentreffen von Gleichgesinnten genannt. Die Geselligkeit und die dabei entstehende Gemeinschaft spielen für beide Geschlechter eine bedeutende Rolle. Von den Frauen wird speziell die gegenseitige Unterstützung sowie Rücksichtnahme anderer als äußert positiv bewertet. Weiters wird die Tatsache mit jüngeren Menschen „mithalten zu wollen“, von einem 83-jährigen Herrn als wichtig empfunden. Zu den Motiven soll jedoch angemerkt werden, dass sich diese nicht auf ein bestimmtes Geschlecht zuschreiben lassen, sondern vielmehr allgemein gültig sind.

Als möglichen Grund für den überwiegenden Frauenanteil in Turnkursen ergibt sich aus den Antworten der interviewten Personen ein abgerundetes und einheitliches Bild.

Während Männer träger, lässiger und bequemer scheinen und sich zudem bei sportlichen Bewegungsaktivitäten leichter genieren, sind Frauen hingegen aktiver und darüber hinaus weitaus ansprechbarer um sich eher dazu bewegen zu lassen, etwas Positives für sich und ihren Körper zu tun. Diese Vermutungen decken sich auch mit den Angaben der Literatur (vgl. Kolip & Koppelin, 2002), die davon ausgehen, dass Frauen mehr Verantwortung gegenüber dem eigenen Körper haben, und sich leichter für gesundheitsrelevante Themen begeistern, gleichzeitig werden die Angebote auch speziell auf die Rolle der Frauen ausgerichtet, die sorgsam mit dem eigenen Körper umgehen, gesundheitsorientiert denken und demnach

handeln. Nach Combrink et al. (2007) werden Sportarten und Organisationsformen einem Geschlecht zugeschrieben, wobei dieser Geschlechterbezug in weiterer Folge auch zur Teilnahmebarriere werden kann. Ein Durchbrechen dieser Geschlechterschranke wird von der Autorin als ein von der Norm abweichendes Verhalten beschrieben und kann von einigen älteren Männern als unangenehm empfunden werden. Dieser Ansatz scheint eine plausible Erklärung für den beobachtbaren geringen Männeranteil in Turnkursen zu sein.

Auch die Möglichkeit, dass sich ältere Männer bei sportlicher Bewegungsaktivität genieren, wird von der Autorin Fooker (1999) diskutiert und bestätigt. Im lebenslangen Prozess der Geschlechtstypisierung lernen Männer ihre Männlichkeit überwiegend durch Kraft, Stärke, sexuelle Potenz und Beherrschung auszudrücken. Im Alter besteht die Gefahr, dass Männer sich ihrem Körper und ihrer körperlichen Signale „entfremden“ bzw. nicht kontrollierbare körperliche Beeinträchtigungen als massive Kränkungen ihrer Männlichkeit erleben.

Die Frage nach den Hinderungsgründen, in einem Turnkurs aktiv zu sein wurde von den inaktiven Männern und Frauen meist allgemein beantwortet und diese Antworten beziehen sich weniger auf die sportliche Bewegungsart des Turnens, sondern vielmehr auf die generelle Abstinenz sportlicher Aktivität. Als Gründe geben die Befragten an, keine Zeit (aufgrund anderer Interessen) zu haben, bereits ausreichend in Bewegung zu sein, zu alt zu sein, unter körperlichen Abnutzungen zu leiden, mit Bewegung und Sport nicht aufgewachsen zu sein, bequem zu sein, kein Interesse zu haben und nicht erst irgendwo hinfahren zu wollen, um sportlich aktiv zu sein.

Daraus ergibt sich die Überlegung, ob anstelle der Inaktiven-Befragung nicht eine von aktiven Personen, die keinen Turnkurs besuchen, trotzdem anderwärtig sportlich aktiv sind, sinnvoller und gleichzeitig zu aussagekräftigeren Ergebnissen geführt hätte.

Zur Thematik des Alters kann zusammengefasst gesagt werden, dass beinahe alle interviewten Personen dem Alter an sich sehr negativ gegenüber eingestellt sind. Diese älteren Personen haben für sich nicht das Gefühl, alt zu sein, da sie allesamt angeben, gesund zu sein und noch alles erledigen zu können. Als alt wird demnach jemand bezeichnet, der krank oder gebrechlich ist, nicht mehr akkurat gehen kann und sich selbst schon aufgeben hat.

Ein passendes deutsches Sprichwort, welches die Dilemmasituation Älterer widerspiegelt, heißt *„Alt werden will jeder, älter werden niemand.“* (Köhler, 1994, S.43)

Eine andere Einstellung haben jedoch beide Männer der inaktiven Gruppe, die aufgrund wahrnehmbarer körperlicher Einschränkung für sich das Gefühl haben, alt zu sein.

Der Interviewerin macht es den Anschein, dass diese Herrn die Thematik des Älterwerdens weitaus nüchternder betrachten, und bereits eine gewisse Akzeptanz demgegenüber entwickelt haben.

Interessant ist die Tatsache, dass aktive Personen zwar eine äußerst positive Einstellung zu Bewegungs- und Sportaktivitäten im Alter, jedoch nicht zum Alter selbst haben.

Weiters kann gesagt werden, dass die Einstufung für den Beginn des Alters nicht ab einer bestimmten Jahreszahl erfolgt, sondern vielmehr vom jeweiligen Gesundheitszustand abhängig gemacht wird. So kann insbesondere nach Angaben der aktiven Personengruppe ein älterer Mensch gesünder und fitter sein, als so manch jüngerer.

Als Rezept für erfolgreiches Altern geben sowohl aktive als auch inaktive Personen in erster Linie gesundheitsfördernde Maßnahmen wie geistige und körperliche Bewegung an. Insbesondere aktive Personen raten sich zu bewegen, das zu machen, was man noch machen kann, zu arbeiten und möglichst lange selbstständig zu wohnen und den Haushalt dabei eigenständig zu führen.

Abschließend soll angemerkt werden, dass die Thematik des Alterssports für die Zukunft eine immer größer werdende Bedeutung hat bzw. haben sollte. Die vorliegende Arbeit, die sich mit der Erkundung von vorherrschenden Entwicklungen geschlechterspezifische Differenzen im Bewegungsverhalten älterer Menschen beschäftigt, sollte einen Einblick in diesen Forschungsgegenstand gewähren, und Anregungen zur bewussten Auseinandersetzung hierzu geben.

## Literaturverzeichnis

Allmer, H. (1996). Sportengagement und Sportabstinenz im Alter. In H. Denk (Hrsg.), *Altersport. Aktuelle Forschungsergebnisse* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 110, S. 10-23). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Backes, G. (1999). Geschlechterverhältnisse im Alter. In B. Jansen, F. Karl, H. Radebold & R. Schmitz-Scherzer (Hrsg.), *Soziale Gerontologie. Ein Handbuch für Lehre und Praxis* (S. 453-469). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Backes, G. & Clemens, W. (2008). *Lebensphase Alter*. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung. 3., überarbeitete Auflage, Weinheim und München: Juventa Verlag

Baltes, M. (1992). *Erfolgreiches Altern*. Bedingungen und Variationen. Bern: Huber Verlag.

Bässler, R. et al. (1989). *Tiefenanalyse der Sportaktivität und Sportabstinenz*. Wien: Studie im Auftrag der Niederösterreichischen Landesregierung. Forschungsbericht.  
Forschungsprojekt „Sport in Niederösterreich“

Bässler, R. (1999). *Gesellschaftliche und personale Einflussgrößen im Sport*. Empirische Analysen von Zusammenhängen zwischen Gesellschaft, Individuum und Sport. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaften an der Grund- und Integrativwissenschaftlichen Fakultät.

Bässler, R. (1995). *Sportimages in Österreich*. Eigenprojekt in Zusammenarbeit mit Fessel + GfK Institut für Marktforschung. Wien: Research & Consulting.

Bässler, R. (1980). *Die Bedeutung des Sportvereins als Integrator in der modernen Gesellschaft*. *Dissertationsarbeit*. Wien: Universität Wien. Institut für Philosophie.

Bette, K. (1993). Sport und Individualisierung. In *Spectrum der Sportwissenschaften*, 5(1), S. 34-55.

Bohnsack, Ralf et al. (2001). *Die dokumentarische Methode und ihre Forschungspraxis*. Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Oplanden.

Burrmann, U. (2006). Geschlechtsbezogene Partizipation im Freizeit- und Breitensport. In I. Hartmann- Tews & B. Rulofs (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht (Beiträge zur Forschung im Sport, 158, S. 175-188)*. Schorndorf: Hofmann Verlag.

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* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 169, S. 49-58). Hamburg: Czwalina Verlag.

Denk, H. & Pache, D. (2003). Gesellschaftliche und inhaltliche Rahmenbedingungen von Alterssport. In H. Denk, D. Pache & H.-J. Schaller (Hrsg.), *Handbuch Alterssport* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 139, S. 23-90). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Denk, H. & Pache, D. (1999). Die Bonner Alterssport-Studie. Eine Untersuchung der Motivation und Einstellung Älterer zu Sport- und Bewegungsaktivitäten. *Sportwissenschaft*, 29, S. 324-342.

Denk, H. & Pache, D. (1996). Die Einstellung Älterer zu Bewegungs- und Sportaktivitäten. Ergebnisse der Bonner Alterssport-Studie (BAS) 1992-1995. In H. Denk (Hrsg.), *Altersport. Aktuelle Forschungsergebnisse* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 110, S. 41-62). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Denk, H. & Pache, D. (1996). *Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Bedürfnissituation Älterer*. Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

Diketmüller, R. (2004). Genderperspektiven in der Gesundheitsförderung von älteren Frauen im ländlichen Raum. In C. Kugelmann, G. Pfister & C. Zipprich (Hrsg.), *Geschlechterforschung im Sport. Differenz und/oder Gleichheit* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 143, S. 121-134). Hamburg: Czwalina Verlag.



Diketmüller, R. (2001). Vom Doing Gender zum Doing Aging- Zum Beitrag der Frauen und Geschlechterforschung für sportgeragogische Perspektiven auf Aktivität und Altern. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 2001, S. 24-40.

Fooker, I. (1999). Geschlechterverhältnisse im Lebenslauf. In B. Jansen, F. Karl, H. Radebold & R. Schmitz-Scherzer (Hrsg.), *Soziale Gerontologie. Ein Handbuch für Lehre und Praxis* (S. 441-452). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Gergen, M. & Gergen, K. (1993). Autobiographies and the shaping of gendered lives. In N. Coupland & J. Nussbaum (Ed.). *Discourse and lifespan identity* (S. 28- 54). Newsbury Park, London, New Dehli: Sage

Hanika, A. & Lebhart, G. & Marik, S. (2003). *Bevölkerung Österreichs im 21. Jahrhundert*. In Statistik Austria (Hrsg.). Linz: Friedrich VDV

Hartmann-Tews, I. & Rulofs, B. (1998). Entwicklung und Perspektiven der Frauen und Geschlechterforschung im Sport. In *Spectrum der Sportwissenschaften*, 10(2), S. 71-88.

Hermanns, H. (2003). Interviewen als Tätigkeit. In U. Flick & E. Kardorff & I. Steinke (Hrsg.). *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (2. Auflage). (S. 360- 368). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Hopf, C. (2003). Qualitative Interviews- ein Überblick. In U. Flick & E. Kardorff & I. Steinke (Hrsg.). *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (2. Auflage). (S. 349-360). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Hurrelmann, K. & Kolip, P. (2002). *Geschlecht, Gesundheit und Krankheit: Frauen und Männer im Vergleich* (1. Auflage). Bern: Hans Huber Verlag.

Kleindienst-Cachay, C. & Heckenmeyer, K. (2006). Frauen in Männerdomänen des Sports. In I. Hartmann- Tews & B. Rulofs (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht (Beiträge zur Forschung im Sport*, 158, S. 112-124). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Kolip, P. & Koppelin, F. (2002). Geschlechtsspezifische Inanspruchnahme von Prävention und Krankheitsfrüherkennung. In K. Hurrelmann & P. Kolip (Hrsg.), *Geschlecht, Gesundheit und Krankheit: Männer und Frauen im Vergleich* (S. 491-504). Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber.

Köhler, P. (1994). Glückwünsche in Reim und Vers. Augsburg: Pattloch Verlag

Kruse, A. & Schmitt, E. (2002). Gesundheit und Krankheit im hohen Alter. In K. Hurrelmann & P. Kolip (Hrsg.), *Geschlecht, Gesundheit und Krankheit: Männer und Frauen im Vergleich* (S. 206-224). Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber.

Kuhlmann, E. (2002). Gender-Theorien. In K. Hurrelmann & P. Kolip (Hrsg.), *Geschlecht, Gesundheit und Krankheit: Männer und Frauen im Vergleich* (S. 104-118). Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber.

Lamnek, S. (1995). *Qualitative Sozialforschung. Methoden und Techniken* (3. Auflage). Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Lorber, J. (1994). *Paradoxes of Gender*. New Haven, London: Yale University Press 1995.

Lorber, J. (1999). *Gender- Paradoxien*. (Reihe Geschlecht und Gesellschaft; Bd. 15). Leske, Budrich: Opladen. <Dt. Übersetzung aus dem Englischen: Paradoxes of gender (1995)>

Mayring, P. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (5. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz Verlag

Neuber, N. (2006). Männliche Identitätsentwicklung im Sport. In I. Hartmann- Tews & B. Rulofs (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (Beiträge zur Forschung im Sport, 158, S. 125-138). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Pfister, G. (1999). *Sport im Lebenszusammenhang von Frauen*. Ausgewählte Themen. (Schriftenreihe d. Bundesinstituts für Sportwissenschaft; Bd. 104). Schorndorf: Hofmann.

Pfister, G. (2003). Die Balance der Differenz. Inszenierungen von Körper und Geschlecht im Sport. In M. Krüger (Hrsg.), *Menschenbilder im Sport* (Reihe Sportwissenschaft, Bd. 32, S. 197-234). Schorndorf: Hoffmann Verlag.

Posch, W. (1999). *Körper machen Leute: Der Kult um die Schönheit*. Frankfurt: Campus.

Prendiger, R. (1993). *Beweggründe gegen aktives Sporttreiben. Ein Überblick über den derzeitigen Wissensstand in der empirischen und theoretischen Fachliteratur*. Diplomarbeit. Wien: Universität Wien. Institut für Sportwissenschaften.

Pühse, U. (1996). Sport- und Bewegungserleben im (3.) Alter. In H. Denk (Hrsg.), *Altersport. Aktuelle Forschungsergebnisse* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 110, S. 24-40). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Richter, R. (1979). *Sportliches Freizeitverhalten der Österreicher*. Im Auftrag des Bundesministeriums für Unterricht und Kunst. Wien: Verfasst von der Gesellschaft für angewandte Sozial- und Entwicklungsforschung.

Statistik Austria. (2001). *Freizeitaktivitäten*. Ergebnisse des Mikrozensus September 1998. Wien.

Tokarski, W. & Allmer, H. (Hrsg.). (1991). Sport und Altern: eine Herausforderung für die Sportwissenschaft. In *Brennpunkte der Sportwissenschaft*, 5 (1).

Voss, A. (2006). Gesundheitssport aus Geschlechterperspektiven. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. In I. Hartmann-Tews & B. Rulofs (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (S. 89-96). Schorndorf: Hofmann- Verlag.

Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. Wien: WUV.

West, C. & Zimmerman, D. (1991). Doing gender. In J. Lorber & S. Farrell (Ed.). *The Social construction of gender* (S. 13- 37). Newbury Park, London, New Delhi: Sage.



## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bevölkerungspyramide von 1910 und 2001, Hanika, A. & Lebhart, G. & Marik, S. (2003, S. 7,8).....	7
Abbildung 2: Bevölkerungspyramide von 2030 und 2050, Hanika, A. et al. (2003, S. 9).....	8
Abbildung 3: Regelmäßig sportlich aktive Frauen und Männer ab 55 Jahren, differenziert nach Altersgruppen laut SOEP, Combrink et al., 2007, S. 50) .....	21
Abbildung 4: Interview- Leitfaden der Aktiven.....	39
Abbildung 5: Interview-Leitfaden der Inaktiven .....	43
Abbildung 6: Interviewpartner/inprofil .....	48
Abbildung 7: Auflistung der Ausbildungen sowie ausgeübter Berufe der aktiven Personengruppe .....	98
Abbildung 8: Auflistung der Ausbildungen sowie ausgeübter Berufe der inaktiven Personengruppe .....	99

## Anhang

### **Einverständniserklärung**

Sehr geehrte Interviewperson!

Im Rahmen meiner Diplomarbeit, zur Erlangung des akademischen Grades „Magister der Sportwissenschaften“, erfolgt eine qualitative Interviewforschung zum Thema „Sporttreiben Älterer“.

Herzlichen Dank für die Bereitschaft an dem Interview teilzunehmen.

Die Ergebnisse werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Bei Veröffentlichung werden alle Angaben anonymisiert.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

Ich erkläre mich mit den oben angeführten Bedingungen einverstanden.

-----  
Name der Interviewperson

-----  
Unterschrift der Interviewperson

-----  
Name der Studentin

-----  
Unterschrift der Studentin

Datum:

## Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Magisterarbeit selbstständig verfasst und hierfür nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Weiters versichere ich, dass diese Arbeit weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt wurde.

-----

Ort, Datum

-----

Unterschrift

## **Abstract**

Das Alter(n) ist ein beherrschendes Thema im Blickpunkt der Politik und Gesellschaft. Ausgehend von der demographischen Entwicklung zeigt sich das Bild einer zunehmenden Alterung mit kaum vorhersehbaren Folgen. In Österreich und in anderen europäischen Ländern sowie in den Industriegesellschaften nimmt der Anteil der älteren Bevölkerung im Verhältnis zu den Jüngeren an Gewichtung zu (vgl. Denk & Pache, 1999; Kolb, 1999; Combrink & Hartmann-Tews & Tischer, 2007). Neben der alternden Gesellschaft zeigt sich nach Combrink et al. (2007) ein zunehmendes Interesse an sportlicher Betätigung, welches auch im höheren Alter festzustellen ist. In den letzten 20 Jahren ist die Zahl der sportlich aktiven Personen signifikant gestiegen. Auch in den älteren Altersgruppen (65-74 sowie 75 +) hat sich der Anteil der Sportaktiven nahezu verdoppelt.

In der vergleichsweise jungen Thematik des Alterssports gibt es nur wenige repräsentative Studien, die sich mit der Erkundung von absoluter Sportpartizipation Älterer befassen, geschweige denn den Focus auf die Gründe geschlechtsspezifische Differenzen im Alterssport richten. Hier schien interessant zu erkunden, inwiefern die Bewegungs- und Sportaktivität bzw. Abstinenz älterer Personen mit der sozialen Konstruktion von Alter(n) und Geschlecht zusammenhängt.

Anliegen der vorliegenden Arbeit ist es herauszufinden, inwiefern sich das Bewegungs- und Sportverhalten älterer Frauen und Männer in spezieller Hinsicht auf Gymnastik bzw. Turnen unterscheidet. Ausgehend von einer Überpräsenz an Frauen in Turnkursen wurde der Frage nach möglichen Gründen hierfür nachgegangen. Eine qualitative Interviewstudie soll Aufschluss auf die Frage nach möglichen Gründen geschlechterspezifischer Differenzen im Sporttreiben Älterer, am Beispiel Turnen geben. Mit Hilfe eines Leitfadens wurden insgesamt acht Personen interviewt, vier davon (jeweils zwei von einem Geschlecht) besuchen regelmäßig mindestens einen Turnkurs, während die anderen vier (jeweils zwei von einem Geschlecht) keinen besuchen und zudem sportlich inaktiv sind.

Als Ergebnisse des Untersuchungsgegenstandes kann festgehalten werden, dass sich ältere Menschen versuchen, mit diversen Tätigkeiten und alltäglichen zu erledigenden Aufgaben fit zu halten. Die Beschäftigung an sich spielt dabei eine wesentliche Rolle, um körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Der Tag der interviewten Personen ist in erster Linie mit häuslichen



Arbeiten, Gartenarbeit und Verpflegung von Tieren ausgefüllt. Je nach Interesse wird zudem den eigenen Hobbys sowie verpflichteten Tätigkeiten nachgegangen.

Die aktive Personengruppe ist zusätzlich mindestens einmal die Woche in einem Turnkurs sportlich aktiv. Unabhängig vom Geschlecht werden als Motive für die Teilnahme an einem solchen Kurs neben der Aktivität selbst, die Erhaltung der Gesundheit im Allgemeinen, die Beweglichkeit im Speziellen, der Spaßfaktor sowie das Zusammentreffen von Gleichgesinnten, genannt.

Als möglichen Grund für den überwiegenden Frauenanteil in Turnkursen ergibt sich aus den Antworten der interviewten Personen ein abgerundetes und einheitliches Bild.

Während Männer träger, lässiger und bequemer scheinen und sich zudem bei sportlichen Bewegungsaktivitäten leichter genieren, sind Frauen hingegen aktiver und darüber hinaus weitaus ansprechbarer und sich eher dazu bewegen lassen, etwas Positives für sich und ihren Körper zu tun.

Die Frage nach den Hinderungsgründen, in einem Turnkurs aktiv zu sein wurde von den inaktiven Männern und Frauen meist allgemein beantwortet und diese Antworten beziehen sich weniger auf die sportliche Bewegungsart des Turnens, sondern vielmehr auf die generelle Abstinenz sportlicher Aktivität. Als Gründe geben die Befragten an, keine Zeit (aufgrund anderer Interessen) zu haben, bereits ausreichend in Bewegung zu sein, zu alt zu sein, unter körperlichen Abnutzungen zu leiden, mit Bewegung und Sport nicht aufgewachsen zu sein, bequem zu sein, kein Interesse zu haben und nicht erst irgendwo hinfahren zu wollen, um sportlich aktiv zu sein.

Neben der Erkundung der Gründe für die Teilnahme bzw. Nichtteilnahme an Turnkursen, wird weiters nach den generellen Einstellungen, Bedeutungen, Erwartungen, Motive, Ziele, Hindernisgründe und Voraussetzungen sportlicher Aktivität hinterfragt. Um hier eventuell tiefer liegende sozialisationsbedingte Ursachen zu berücksichtigen, bedürfte es zudem einer Nachforschung der Biographien von aktiven bzw. inaktiven Personen beiderlei Geschlechts.

Ebenso werden die interviewten Personen über ihre Einstellung zu Bewegungs- und Sportaktivitäten im Alter und zum Alter, Subjektive Einschätzung der Gesundheit und körperlichen Fitness sowie Aspekte der Körperlichkeit befragt. Die Ergebnisse hierzu können im Kapitel der Interviewauswertung und der Schlussbetrachtung nachgelesen werden.

# Lebenslauf

## Persönliche Daten:

Name: Andrea Lang  
Anschrift: Brauhirschengasse 50/30, 1150 Wien  
Geburtsdatum: 07.02.1985  
Geburtsort: Wien  
Familienstand: ledig  
Staatsbürgerschaft: Österreich

## Schulbildung:

1991 – 1995 Volksschule, 1150 Wien  
1995 – 1999 Gymnasium (Unterstufe), 1150 Wien  
1999 – 2003 Gymnasium (Oberstufe), 1150 Wien  
2003 Matura

## Studium:

2003 Sportwissenschaften (Bakk.) Gesundheitssport an der  
Universität Wien  
seit 2008 Sportwissenschaften (Mag.) an der Universität Wien

## Berufserfahrung:

März-Juni 2006 Berufspraktikum Fitnessbetrieb Elixia  
Juli/August 2007 Gesundheitstrainerin in der Therme Bad Blumau  
Sept/Okt/Nov/Dez/Jän 2007/2008 Gesundheitstrainerin in der Therme Bad Blumau (Freie  
Mitarbeiterin)  
Mai 2008 Universitätsprojekt Sports for all:  
Organisation & Betreuung einer Sportveranstaltung für  
Menschen mit und ohne Behinderung  
Mai 2008 Universitätsprojekt Fit am Ball:  
Betreuung & Durchführung von Bewegungseinheiten an  
Schulen für Kinder mit Übergewicht

### **Ausbildungen:**

- Erste Hilfe Kurs (18 Std)
- Lehrwart für Allgemeine Körperausbildung (Synonym für Fitnesstrainer) BafI/Linz
- Tennisinstruktorenausbildung BafI/Schieleiten

### **Besondere Kenntnisse:**

- Englisch in Wort und Schrift
- Italienisch Maturaniveau
- EDV (ECDL Führerschein)
- Führersein B

### **Hobbies:**

- Sport: Tennis, Volleyball, Laufen, Schwimmen, usw.
- Reisen
- Lesen
- Besuch von kulturellen Veranstaltungen