

**Theorie und Praxis
der Erwachsenenbildung**

Katja Natalie Andersen

**Lebenslange
Bewegungskultur**

**Betrachtungen zum Kulturbegriff und
zu Möglichkeiten seiner Übertragung
auf Bewegungsaktivitäten**



THEORIE UND PRAXIS DER ERWACHSENENBILDUNG

Herausgeber

Prof. Dr. Sigrid Nolda, Universität Dortmund
Prof. Dr. Ekkehard Nuisel von Rein, Universität Marburg
Prof. Dr. Rudolf Tippelt, Universität München

Herausgebende Institution

Das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung ist eine Einrichtung der Wissenschaftsgemeinschaft Gottfried Wilhelm Leibniz (WGL) und wird von Bund und Ländern gemeinsam gefördert. Als wissenschaftliches Institut erbringt es Dienstleistungen für Forschung und Praxis der Weiterbildung. Das Institut wird getragen von 18 Einrichtungen und Organisationen aus Wissenschaft und Praxis der Erwachsenenbildung, die Mitglieder im eingetragenen Verein „DIE“ sind.

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Andersen, Katja Natalie:

Lebenslange Bewegungskultur : Betrachtungen zum Kulturbegriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten / Katja Natalie Andersen. Hrsg.:
Deutsches Institut für Erwachsenenbildung. - Bielefeld :
Bertelsmann, 2001

(Theorie und Praxis der Erwachsenenbildung)

ISBN 3-7639-1829-9

Verlag:

W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG

Postfach 10 06 33

33506 Bielefeld

Telefon: (0521) 9 11 01-11

Telefax: (0521) 9 11 01-19

Bestell-Nr.: 14/1075

© 2001 W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG, Bielefeld
Satz+Grafiken: Grafisches Büro Horst Engels, Bad Vilbel
Herstellung: W. Bertelsmann Verlag, Bielefeld
ISBN 3-7639-1829-9

Meinen Eltern
Edgar und Barbara Kwasigroch
gewidmet

Inhalt

Vorbemerkungen	7
Einführung	9
Teil I Sport und Turnen – Kriterien einer Bestimmung	13
1. Sport	14
1.1 Begriffsbestimmung	15
1.2 Inhaltliche Bestimmung	16
1.3 Strukturierung der Adressatengruppen	21
1.4 Funktionen des Sports	29
1.5 Leistungsprinzip im Sport	31
1.6 Sport als Gesundheitssport	44
1.7 Spiel als Bestandteil des Sports	54
1.8 Der soziale Aspekt im Sport	56
1.9 Sport als wesentliches Element der Lebensgestaltung	58
1.10 Bestimmungsmerkmale des Sports	59
2. Turnen	61
2.1 Begriffsbestimmung	61
2.2 Inhaltliche Bestimmung	62
2.3 Spiel im Turnen	65
2.4 Turnen für die Gesundheit	66
2.5 Turnen als Fest	69
2.6 Wert des Gemeinschaftserlebens	72
2.7 Der Leistungsgedanke im Turnen	73
2.8 Bestimmungsmerkmale des Turnens	74
3. Schlussfolgerungen	77

Teil II Kultur und Bewegung – Kriterien einer Bestimmung	81
4. Kultur	84
4.1 Begriffsbestimmung	84
4.2 Kultur als soziale und individuelle Komponente	91
4.3 Die Bedeutung von Erziehung und Bildung für Kulturen	93
4.4 Materielle und immaterielle Bestandteile der Kultur	94
4.5 Bestimmungsmerkmale der Kultur	96
4.6 Entwicklung eines eigenen Kulturbegriffs	97
5. Bewegungskultur	99
5.1 Begriffsbestimmung	100
5.2 Zusammenhang des Kulturbegriffs mit der Bewegungs- aktivität in vorgeschichtlichen und vorneuzeitlichen Kulturen	108
5.3 Werte einer Bewegungskultur	112
5.4 Möglichkeiten und Bedingungen einer Bewegungs- kultur	129
5.5 Schwierigkeiten und Grenzen einer Bewegungskultur	143
5.6 Bestimmungsmerkmale einer Bewegungskultur	154
6. Ursprung und Entwicklungslinien einer Bewegungs- kultur	158
6.1 Turnen als Vorform der heutigen Bewegungskultur	158
6.2 Bewegungskultur in Dänemark zwischen Tradition und Moderne	161
6.3 Ausbreitung des Rekordstrebens: Sport als Gegensatz zur Bewegungskultur?	164
6.4 Ausblick auf bewegungskulturelle Entwicklungslinien der Zukunft	169
7. Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse	173
Anmerkungen	179
Literatur	180
Autorin	191

Vorbemerkungen

Auf den ersten Blick überrascht es, in einer erwachsenenpädagogischen Buchreihe eine Monografie über Bewegungskultur, über Spiel und Sport zu finden. Was haben die verstehend kritische Durchdringung des Phänomens Sport, die historische Rekonstruktion des Turnens und die zunehmende Entwicklung einer an den Werten Spaß, Freude und Erlebnis orientierten Bewegungskultur mit Erwachsenenbildung zu tun? Der Autorin gelingt es hervorragend, Formen der Körpererfahrung aus ihrem leistungssportlichen Zusammenhang herauszulösen und in den Kontext einer teilnehmerorientierten Erwachsenenbildung zu stellen.

Auf den zweiten, genaueren Blick wird deutlich, dass Bewegungskulturen umfassender sind als Sport und Sportarten. Der traditionelle Sport, wie ihn viele Vereine zumindest in der Vergangenheit verstanden und betrieben haben, ist am Leistungsprinzip orientiert und wird durch Assoziationen wie Sieg, Erfolg, Perfektion, Höchstleistung, Leistungsvergleich, Ergebnisorientierung, Trainingsrekord gut umschrieben. Erst in den letzten Jahren öffnet sich der Sport einem Begriff von Gesundheit, wie er für Bewegungskulturen grundlegend ist. Hier spielen gesundheitliche Aspekte wie Wohlbefinden, Entspannung, Prävention, psychosoziale Gesundheit, Ausgleich und Fitness eine wichtige Rolle, aber auch soziale Aspekte wie Geselligkeit, Gemeinschaftserleben, Freundschaft, Integration und Kontakt rücken in das Zentrum des Interesses. Bewegungskulturen betonen von Anfang an die spielerischen Aspekte der körperlichen Erfahrung durch darstellendes Spiel, Bewegungstheater, New Games, Pantomime, Rollenspiele, intensivieren die Körperwahrnehmung durch Meditation, Massage, aber auch durch die Entwicklung neuer Formen der Selbstwahrnehmung des Körpers. Die Einstellungen zum eigenen Körper verändern sich. Bewegungskulturen zielen daher auf eine Erhöhung und Verbesserung der Lebensqualität von Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie auf eine selbstständige und sozial bewusste gesellschaftliche Teilhabe.

Katja Natalie Andersen plädiert für eine Orientierung an Adresatengruppen, nicht nur an den herkömmlichen Adressatengruppen im Sport wie Anfänger, Wiederbeginner, Geübte, Rehabilitanden oder Lebenszeitsportler, sondern auch an den Lebensstil- und Milieugruppen,

weil Bewegungskulturen in der Erwachsenenbildung zur Lebensführung von Teilnehmern und Teilnehmerinnen passen müssen. Die Arbeit erinnert an die Bedeutung lebenslangen Lernens auch im motorischen Bereich, plädiert für eine vielseitige und weitreichende Bewegungstätigkeit, analysiert die Wichtigkeit der Körpererfahrung in wissenschaftlich abgeklärter und zugleich engagierter Weise. Wer an der Bewegungserziehung im Kindes- und Jugendalter interessiert ist und wer Anregungen und theoretische Begründungen für die Förderung lebenslanger Bewegungskultur sucht, einer Kultur, die innenorientiert ist und einseitige kognitive Schwerpunktsetzungen überwindet, wird den vorliegenden Band mit großem Gewinn und Vergnügen lesen können. Bewegungskulturen sind im Diskurs über lebensbegleitendes und lebenslanges Lernen bisher wenig thematisiert worden. Der Autorin gelingt es, mit ihrer verstehend reflexiven Betrachtung von Sport und Turnen, Spiel und Bewegungskulturen der Erwachsenenpädagogik wie der Gesundheitsbildung einen wichtigen Anstoß zu geben.

Anstoß zur erziehungswissenschaftlichen Diskussion ist zugleich das Stichwort, unter dem das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung (DIE) das vorliegende Buch in seiner Reihe „Theorie und Praxis der Erwachsenenbildung“ veröffentlicht. Bildung geht weit über den Kopf, die kognitive Seite des Lernens, hinaus, umfasst kulturelle, soziale und emotionale Dimensionen, körperliche Aspekte des Lernens haben längst Eingang in die Bildungswirklichkeit gefunden. Noch zu wenig sind die Blickrichtungen der körperorientierten Betrachtung menschlicher Entwicklung jedoch bislang mit den erziehungs- und bildungsorientierten Diskursen verknüpft. Sie aufeinander zu beziehen verspricht Erkenntniszuwachs ebenso wie die Möglichkeit einer Weiterentwicklung von Praxis. Für das DIE als ein Institut, das zwischen Wissenschaft und Praxis der Erwachsenenbildung vermittelt, liegt ein solcher Anstoß daher nahe.

Rudolf Tippelt

Einführung

Die vorliegende Arbeit thematisiert die Entwicklung des traditionellen Sports zur neuen Bewegungskultur im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter. Sie will zeigen, wie sich Bewegung, Spiel und Sport in der Vergangenheit verändert haben. Dabei interessiert nicht nur, wie sich die Bewegungsformen, Organisations- und Institutionalisierungsprozesse gewandelt haben, sondern es interessieren auch die Veränderungen im Werte- und Normensystem. Welche Wertemuster traten im Sport seit Ausgang des 19. Jahrhunderts hervor? Wie unterscheiden sich die Werte des traditionellen Sports vom Werte- und Normensystem, in das eine Bewegungskultur eingebettet ist? In dieser Arbeit soll dargelegt werden, dass im traditionellen Sport das Leistungsprinzip als ein Streben nach Leistungssteigerung und Leistungsvergleich hervortrat. Ausdruck fand dies in genormten Bewegungsaktivitäten: Leichtathletik, Rudern, Schwimmen und Radfahren spielten im Sport zum Ausgang des 19. Jahrhunderts eine wesentliche Rolle.

Gegenwärtig tritt eine Fülle höchst unterschiedlicher Erscheinungsformen in der sportlichen Betätigung hervor, wie Eurhythmie oder Spiele ohne Verlierer, wie Orientalischer Tanz, New Games oder Jonglage. Es verschwimmen die Grenzen sportlicher Aktivität zu anderen Formen der Körper- und Ausdrucksbewegung, wie etwa in der Pantomime, beim Darstellenden Spiel, Bewegungstheater, Rollenspiel, bei Jeux Dramatiques, Zirkusspielen oder Spielfesten. Auch verstärken sich neue Formen des Freizeitverhaltens, in denen Erlebnis-Orientierung, selbstvergebenes Ausbrechen aus dem Alltäglichen und Gemeinschaftserleben gesucht werden. Diese Arbeit soll analysieren, was an neuen Bewegungsformen entstanden ist. Sie will den vielfältigen Wandel des Bewegungshandelns in einigen Facetten abbilden und deutlich machen, welche Bedeutung das Erleben und Gestalten von Bewegung in unserem Kulturkreis einnimmt. Die These lautet:

Der Begriff der Bewegung wurde im Sport zum Ausgang des 19. Jahrhunderts auf den spezifischen Bereich der Leistung eingeengt. Wichtiger als die Bedeutungsdimension der Bewegung für das menschliche Handeln, für das Leben schlechthin, war die Perfektion der Technik zur Erlangung sportlicher Leistungen. Im heutigen Bewegungshandeln finden sich zunehmend Wertemuster, deren Bezugspunkte au-

Berhalb der konventionellen Leistungsethik liegen und in Richtung einer Bewegungskultur weisen.

- Mit der hier skizzierten These stellt sich eine Reihe von Fragen:
- Was war und wurde Sport? Was ist eine Bewegungskultur?
 - Kann der Sport Bestandteil einer Bewegungskultur werden? Oder stehen sich Sport und Bewegungskultur als zwei unvereinbare Formen des Bewegunghandelns gegenüber?
 - Gibt es heute schon eine Bewegungskultur? Warum sollte sie gefördert und weiterentwickelt werden? Was bleibt dafür zu tun?

Auf diese Fragen sollen hier Antworten geliefert werden. Historisch-systematische Aspekte, die für die Entfaltung des Gedankengangs notwendig sind, bestimmen den *ersten Teil* der Arbeit und zentrieren sich zunächst um Bestimmungsmerkmale des Sports und des Turnens. Im Kontext ihrer jeweiligen Traditionslinien werden beide Formen der Leibeserziehung rekonstruiert. Es wird dabei zu zeigen sein, dass sich Sport und Turnen in ihren Bestimmungsmerkmalen unterscheiden. Im Sport dominiert das Streben nach individueller Bestleistung und einer ökonomischen Zweckform; im Turnen eher die Gemeinsamkeit der Aktivitäten, der Aspekt des Spielerischen und Kulturellen. Vor dem Hintergrund solch grundlegender Erläuterungen kann dann im *zweiten Teil* der Arbeit die Bestimmung der Bewegungskultur erfolgen. Es wird eine Klärung des Kulturbegriffs vorgenommen und hinterfragt, inwieweit sich der Kulturbegriff auf den Bereich Bewegung anwenden lässt. Dann wird untersucht, welche Strukturen in einer Bewegungskultur hervortreten, welche Möglichkeiten für ein bewegungskulturelles Handeln bestehen und welche Grenzen sich bei der Umsetzung zeigen.

Im Anschluss daran kann entschieden werden, in welchen Merkmalen eine neue Bewegungskultur über Sport und Turnen hinausgeht. Auch ist von Interesse, wo die Bewegungskultur ihren Ursprung hat. Diese Diskussion knüpft an den ersten Teil der Arbeit an: War das Turnen zum Ausgang des 19. Jahrhunderts eine Art historischer Vorläufer heutiger Bewegungskultur? Wie weit stimmen die Ziele, Werte und Inhalte einer Bewegungskultur mit den Bestimmungsmerkmalen des Sports überein? Finden sich in einzelnen Bereichen Parallelen? Oder sind Sport und Bewegungskultur als Gegensätze zu betrachten? Schließlich folgt ein Ausblick auf bewegungskulturelle Entwicklungslinien der Zukunft. Es wer-

den Chancen für die künftige Entwicklung der neuen Bewegungskultur hinterfragt. Wo findet der Sport seinen Platz innerhalb der zunehmenden Vielfalt bewegungskultureller Angebote? Erfolgt eine Trennung in einen traditionellen Sport einerseits und eine alternative Bewegungskultur andererseits? Oder verschwindet der Sport immer mehr unter dem neuen Dach einer Bewegungskultur?

Die Arbeit nimmt Anregungen und Ansätze der neuen Bewegungskultur dort auf, wo sie sich heute schon deutlich zeigen, und setzt die Spurensuche nach einer zukünftigen Bewegungskultur fort. Diesem Vorhaben dient auch ein Rückblick auf die historische Entfaltung der Bewegungskultur und die Aufdeckung ihrer epochalen Ausprägungen. Denn die Geschichte des menschlichen Bewegungshandelns zeigt, dass es in früheren Zeiten viele nicht-sportliche Bewegungstätigkeiten gegeben hat, auf die sich gegenwärtige und künftige Bewegungskultur gründen kann. Es können an dieser Stelle nicht alle, sondern nur exemplarisch die wesentlichen Entwicklungslinien bis in die Gegenwart hinein verfolgt werden. So sollen Orientierungsmöglichkeiten für denjenigen geschaffen werden, der auf der Suche nach einer Bewegungskultur ist, die lebendige Impulse nicht unterdrückt und funktionalisiert. Die Arbeit will helfen, ein Verständnis dafür zu entwickeln, warum diese Thematik diskussionswürdig ist. Was ist fortschrittlich an der neuen Bewegungskultur? Worin ist der Sport ergänzungsbedürftig?

Teil I
Sport und Turnen –
Kriterien einer Bestimmung

1. Sport

In einem grundlegenden ersten Teil dieser Arbeit soll die Diskussion und Weiterentwicklung der sportlichen Betätigung dargelegt werden. Es erscheint notwendig, weiter auszuholen und sich an die Anfangsjahre des Sports zu erinnern, um seine Funktionen in ihrer Entwicklung zu erkennen. Dieses Vorgehen – bei dem mit kurzen Rückblenden nach den lebendigen Gehalten in ihrer Geschichtlichkeit gefragt wird – erscheint geeignet, der Theorie des Sports einen neuen Horizont zu erschließen. Insbesondere kann die verstehend-kritische Durchdringung des Phänomens „Sport“ seine Wesenszüge und Strukturen zugänglich machen. Dies geschieht in neun Schritten, denen jeweils ein Kapitel zugedacht wird. Im *ersten Kapitel* geht es darum, eine kritische Auseinandersetzung mit dem Altersbegriff im Sport zu führen und zu zeigen, dass sich die Bestimmung der Altersgrenzen im Verlauf des 20. Jahrhunderts verändert hat. Vor allem soll auf das Fehlen einer einheitlichen Terminologie in der Beschreibung sportlicher Betätigung verwiesen werden.

Im *zweiten Kapitel* wird der Mangel an einer übereinstimmenden Definition zum Anlass genommen, eine inhaltliche Bestimmung des Sports vorzunehmen. In diesem Zusammenhang werden die Sportarten in ihrer Eignung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene beurteilt. Es kann dabei herausgearbeitet werden, dass nicht jede Bewegungsform für *alle* Personen gleichermaßen geeignet ist. Das *dritte Kapitel* schließlich gibt die Diskussion über die unterschiedlichen Adressatengruppen bei der sportlichen Betätigung wieder. Es geht darum, die Einteilung nach Altersgruppen zu hinterfragen und ihr eine Gliederung nach Sportbiographie und Leistungsfähigkeit gegenüberzustellen. Im Hinblick auf den Fortgang der Arbeit werden dann die fünf wesentlichen Adressatengruppen beschrieben: Anfänger, Wiederbeginner, Geübte, Lebenszeitsportler und Rehabilitationssportler. Im *vierten Kapitel* werden die Funktionen des Sports für die verschiedenen Adressatengruppen erörtert. Es soll dargelegt werden, dass man nicht über *den* Sport sprechen kann, vielmehr kommt eine Vielzahl unterschiedlicher Absichten und Aufgaben im Sport zum Tragen. In den *Kapiteln fünf bis neun* geht es vorrangig darum, diese Funktionen darzulegen.

1.1 Begriffsbestimmung

Die neuere Diskussion über den Sport – im Sinne des angelsächsischen Typs des Sports¹ – beginnt in den 1920er Jahren mit einem Artikel von Schweisheimer (1925). Der Autor unterscheidet einen sog. „Sport für Jugendliche und Erwachsene“ vom „Sport im höheren Alter“. Einschränkend muss hier hinzugefügt werden, dass Schweisheimer bereits 35-Jährige zum „höheren Alter“ zählte. Andere Autoren legen das „höhere Alter“ in den Grenzen von 40 bis 45 Jahren fest. Brandeis (1927) z. B. bezieht sich mit seinen Ausführungen zum „Sport älterer Leute“ auf Personen ab dem 40. Lebensjahr. Kaufmann (1927) und Strauzenberg (1986) setzen den Beginn des Sports in der zweiten Lebenshälfte mit 45 Jahren an. Im wettkampfsportlichen Bereich wird in manchen Sportarten unter einem „Senior“ selbst ein 18-Jähriger (Badminton), 19-Jähriger (Rudern) und 25-Jähriger (Schwimmen) verstanden.

In der Vergangenheit ist nicht nur die Bestimmung der Altersgrenzen unterschiedlich ausgefallen. Es fehlte auch eine einheitliche Terminologie in der Beschreibung sportlicher Betätigung in der zweiten Lebenshälfte. Wopp (1995) spricht vom „Erwachsenensport“, Rieder et al. (1992) vom „Sport für ältere Menschen“. 1944 wird die Bezeichnung „Alterssport“ von Kohlrausch eingeführt und im Hinblick auf einen breiten Kanon von Sportarten (Leichtathletik, Rudern, Schwimmen etc.) verwendet. Im Schwerpunkt beschäftigte sich Kohlrausch jedoch mit der Gymnastik. Die Gymnastik wird später auch von zahlreichen anderen Autoren in ihrer Eignung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene herausgestellt. Ebenso wird die Bedeutung von spielerischen Bewegungsformen erkannt. Seit einigen Jahren zeigt sich die Tendenz, den Terminus „Alterssport“ durch die Bezeichnung „Sport für Ältere“ zu ersetzen, wie dies beispielsweise der Deutsche Sportbund (DSB) tut. Sogar der Deutsche Turner-Bund (DTB) verwendet in jüngster Zeit diesen Begriff.

Beide Institutionen beschäftigen sich seit Jahren mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Dabei wurden immer andere Schwerpunktprogramme mit unterschiedlichen Inhalten auf die verschiedensten Zielgruppen bezogen. Vor allen Dingen wurde die Notwendigkeit erkannt, sich verstärkt mit den Altersgruppen unter 6 Jahren und über 40 Jahren zu beschäftigen. Als untere Grenze des „Sports für Ältere“ benennt der DSB (1997, S. 3) 40 Jahre, da mit dem 5. Lebensjahr-

zehnt allmählich die ersten motorischen Leistungsminderungen wirksam werden. Unter diesem Gesichtspunkt schied bereits Brandeis (1927, S. 11) den Sport der Jugendlichen vom Erwachsenensport: „Nach vollendetem 40. Lebensjahre (setzt) im allgemeinen der Prozess einer physiologischen Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit“ ein. Gleicherweise legt Shephard (1990, S. 62ff) den Beginn des Alterssports auf das 40. Lebensjahr, da in diesem Alter die Regressions- oder Involutionsercheinungen verschiedener Art deutlich werden. Vor allem beim Nichtsportler verschlechtern sich die Bedingungen für sportliche Betätigung mit etwa dem 40. Lebensjahr. Doch auch bei regelmäßig Sporttreibenden treten Einschränkungen der physischen Leistungsfähigkeit im Verlauf des 5. Lebensjahrzehnts auf.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass beim „Erwachsenensport“ ein mehr oder weniger zügig voranschreitender Prozess einer physiologischen Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit hervortritt. Hierdurch verändern sich die Bedingungen für ein Sporttreiben in der zweiten Lebenshälfte gegenüber dem Jugendalter und dem frühen Erwachsenenalter. Die Auseinandersetzung mit diesem Sachverhalt führt zu einer Reihe grundlegender Fragen:

- In welchen Merkmalen unterscheiden sich Erwachsene im Hinblick auf ihre physische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen? Von welchen Adressatengruppen muss ausgegangen werden?
- Welche Bewegungsformen sind für die einzelnen Adressatengruppen geeignet? Und welche Funktionen übernimmt der Sport in den verschiedenen Gruppen?

1.2 Inhaltliche Bestimmung

In den *1920er Jahren* wurde erstmals versucht, die Sportarten in ihrer gesundheitlichen Relevanz für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu beurteilen. Brandeis (1927, S. 11) empfahl für alle Altersgruppen „Reiten, Skifahren, Schwimmen, Eislaufen, Radfahren“. Nach Kaufmann (1927, S. 83) ist vor allem das Paddeln, Rudern oder ein „leichteres Turnspiel“ empfehlenswert. In einer Gegenüberstellung mit heutigen Wertungsversuchen wird deutlich, dass Brandeis und Kaufmann einzelne Inhalte in ihrer Bedeutung für die Gesundheit treffend charakterisiert haben. Sie erkannten bereits die besondere Eignung des Wanderns und

des Radfahrens. Die Auseinandersetzung mit den anderen – von den Autoren genannten – Aktivitäten ergibt jedoch, dass diese nicht grundsätzlich für *alle* Personen geeignet sind. Vor dem Hintergrund heutiger Forschungsergebnisse sind z. B. Reiten und Eislaufen für ungeübte Anfänger nicht ohne Weiteres geeignet. Brandeis (1927, S. 11) erkannte dies bereits, indem er die von ihm genannten Sportarten nur für den „Sporterfahrenen“ empfahl. Doch abgesehen von diesem ersten Versuch einer Zielgruppenspezifizierung kann davon ausgegangen werden, dass in den 1920er und 1930er Jahren keine Unterscheidung bezüglich der Adressatengruppen vorgenommen wurde.

Einen Fortschritt in diesem Sinne bietet der Wertungsversuch von Kohlrausch (1944), einem der bedeutendsten Sportmediziner der *1940er Jahre*. Er erkannte die Notwendigkeit, bei Aussagen über die Eignung der Sportarten zwischen verschiedenen Altersgruppen zu differenzieren. Dennoch sind einzelne Empfehlungen von Kohlrausch unter heutigen Gesichtspunkten kritisch zu betrachten: Er empfahl z. B. Tennis, Korbball und Faustball für *alle* Personen gleichermaßen. Heute werden diese Spiele – nach Wettkampfbregeln gespielt – nur für Geübte und Lebenszeitsportler empfohlen. Der Ungeübte bedarf einer speziellen Vorbereitung (vgl. Meusel 1999, S. 65). Die heutige Bewertung steht im Gegensatz zu den Empfehlungen von Kohlrausch: Er hatte noch nicht die Notwendigkeit erkannt, zwischen unterschiedlichen Sportbiographien der Personen zu differenzieren, und spricht nur allgemein von Sportarten, die für eine bestimmte Altersgruppe „geeignet“ oder „ungeeignet“ sind.

In dieser Beziehung sind auch die Wertungsversuche der *1950er Jahre* kritisch zu betrachten. Wie bereits bei Kohlrausch (1944) werden von Diem (1958) generelle Urteile getroffen. Er beurteilt z. B. das Laufen als *grundsätzlich* „geeignet“. Diem (1958, S. 24) begründet: „Was früher Spaziergänge noch hinreichend bewirkt haben mögen, leisten heute nur noch Laufübungen, ... und zwar haben sie den Vorzug, daß man den gewünschten Einfluss in kürzerer Zeit verspürt.“ Heute steht dieser – aus medizinischer Sicht unzulänglichen – Feststellung Diems die Erfahrung gegenüber, dass das Laufen nicht für *jede* Person geeignet ist. So ist z. B. Personen mit Fehlbildungen der Hüft- und Beingelenke oder mit schweren Beinachsenfehlern vom Laufen abzuraten. Bei derartigen Kontraindikationen eignet sich vielmehr das von Diem noch völlig verkannte

Spazierengehen. Es lässt sich gut als Einstieg in planmäßige körperliche Aktivität verwenden und kann in der Steigerung als „Gehtraining“ zu einem Trainingsmittel für das Herz-Kreislauf-System werden. Die Auseinandersetzung mit der Darstellung Diems zeigt: Die Empfehlungen des Autors stützen sich auf einzelne praktische Erfahrungen; gleichwohl wird von ihm bereits die besondere Bedeutung von spielerischen Bewegungsformen erkannt.

Die Wertungsversuche der *1960er Jahre* untermauern diese Ergebnisse und erweitern sie inhaltlich. Hohneck (1965, S. 18) stellt fest, dass das Schwimmen, Radwandern und Kegeln von vorrangiger Bedeutung sind. Er bezeichnet sie als „für Anfänger besonders geeignet“. Eine Erörterung dieses Wertungsversuchs zeigt: Die Eignung der Sportarten wird auf der Grundlage im Einzelnen nicht definierter Kriterien beurteilt. Zu hinterfragen ist z. B. das von Hohneck als für Anfänger „besonders geeignet“ herausgestellte Kegeln, welches heute nur nach einer speziellen Vorbereitung empfohlen wird (vgl. Meusel 1999, S. 215). Auch in anderen Bewertungstabellen der 1960er Jahre finden sich Empfehlungen, die aus heutiger Sicht fragwürdig sind. Beispielhaft sei hier auf die Klassifizierung von Brüscke et al. (1966) verwiesen:

	Besonders geeignete Sportarten	Geeignete Sportarten	Nicht geeignete Sportarten
mehr ↑ ↓ weniger	Schwimmen Skifahren (Wandern) Wandern Gymnastik Radfahren Kleine Spiele	Federball • Faustball Tennis • Rudern • Turnen Reiten •	Tischtennis Basket- und Volleyball Hand- und Fußball Schwerathletik Kampfsport
• = nicht wettkampfmäßig			

Abb. 1: Eignung der Sportarten für die Gesundheit (nach Brüscke et al. 1966, S. 41).

In der Bewertungstabelle von Brüscke et al. fehlt eine Berücksichtigung der Sportbiographie und der Leistungsfähigkeit. Dies führt – auf der Grundlage heutiger Forschungsergebnisse – zu fehlerhaften Aussagen. So kann z. B. das Sportspiel Handball nicht als *grundsätzlich* „ungeeignet“ bezeichnet werden. Eine vereinfachte Form dieses Spiels stellt selbst für Grundschul Kinder eine Möglichkeit zur sportlichen Betätigung dar. Hingegen sind die von Brüscke et al. als „geeignet“ bezeichneten

Sportarten Rudern und Reiten für den ungeübten Anfänger nicht ohne Weiteres geeignet. Um weder Überlastung noch Verletzungen zu riskieren, bedarf es hier einer speziellen Vorbereitung. Die Beschäftigung mit den bisher angeführten Wertungsansätzen zeigt vor allem eines deutlich: Die einzelnen Empfehlungen beziehen sich auf nicht genau definierte Personengruppen. Zumeist wird von *den* Personen generell gesprochen. Die Notwendigkeit, bei Aussagen über die Eignung der Sportarten zwischen unterschiedlichen Sportbiographien zu differenzieren, wurde noch nicht erkannt.

Einen Fortschritt bietet in diesem Sinne der Wertungsversuch von Wischmann in den *1970er Jahren*: Er unterscheidet 25 Sportarten für Ungeübte, Wiederbeginner und lebenslang Sporttreibende. In der von Wischmann (1977, S. 45ff) erstellten Bewertungstabelle spielen leicht dosierbare sportliche Übungen eine Rolle. Diese erzeugen – z. B. in Form von Schwimmen – eine Aktivierung der Herz-Kreislauf-Funktion. Solche Empfehlungen weisen in die Zukunft. Doch auch bei Wischmann sind nach heutigem Kenntnisstand einzelne Angaben zu hinterfragen, so z. B. die Bewertung für die Gymnastik: Warum ist diese Bewegungsform für Ungeübte und Wiederbeginner „besonders geeignet“, jedoch für lebenslang Sporttreibende nur „geeignet“? In gegenwärtigen Wertungsversuchen wird die Gymnastik für *jeden* Sporttreibenden empfohlen (vgl. Meusel 1999, S. 66ff). Heutzutage wird von einem viel weiteren Gymnastikbegriff ausgegangen, als dies noch bei Wischmann (1977) der Fall war. Wischmann bezog sich lediglich auf Fitness- und Konditionsübungen, wobei hier auch Übungen beschrieben wurden, die aus heutiger Sicht nicht empfehlenswert sind. Doch bereits in den *1980er Jahren* kündigt sich eine Neubestimmung des Gymnastikbegriffs an, indem u. a. Rhythmische Gymnastik und Spannungsgymnastik in die Begriffsbestimmung einbezogen werden. Diese Formen der Gymnastik ebenso wie Bewegungsaktivitäten mit erholsamen Wirkungen (z. B. Boccia, Pétanque) sind für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet.

In der Diskussion der 1980er Jahre wird der Kreis der Betätigungsformen noch wesentlich erweitert, indem Bewegungsformen aus dem asiatischen und amerikanischen Raum aufgegriffen werden. Meusel (1988, S. 184ff, S. 238f) empfiehlt z. B. das Chinesische Schattenboxen Tai Chi Chuan und das aus Indien stammende Yoga, das jedoch

aufgrund seiner teils schwierigen Übungen nur dem Yoga-Erfahrenen zu empfehlen sei. In den *1990er Jahren* verstärkt sich der multikulturelle Aspekt, indem weitere Spiel- und Bewegungsformen aus anderen Kulturkreisen im Bewegungshandeln Eingang finden. Beispielhaft sei hier auf die Neuen Spiele (New Games), die Nonsense-Olympiade, Stretching, Calisthenics und Qi Gong verwiesen. Über die Eignung dieser Bewegungsformen für die sportliche Aktivität von Jung und Alt liegen inzwischen umfangreiche Erfahrungen vor, auf die in Teil II zu den Ausprägungen einer Bewegungskultur eingegangen wird. Hier sollen lediglich zusammenfassend einige Aspekte zur inhaltlichen Entwicklung des Sports im 20. Jahrhundert angeführt werden:

- Was zu den sportlichen Bewegungsformen der 1920er und 1930er Jahre gehörte, ging auf traditionelle Inhalte des Sports zurück.
- In den 1940er und 1950er Jahren wurde schon genauer die vorrangige Bedeutung von spielerischen Bewegungsformen erkannt. Kohlrausch (1944) unterscheidet erstmals bei Aussagen über die Eignung der Sportarten zwischen verschiedenen Altersstufen.
- In den 1960er Jahren wird die Eignung der Sportarten vor allem auf der Grundlage sportmedizinischer Aspekte beurteilt. Hohnock (1965) empfiehlt bereits einzelne Sportarten für ungeübte Anfänger.
- Einen weiteren Fortschritt bringt Wischmann (1977) in den 1970er Jahren, indem er Sportarten nach ihrer Eignung für Ungeübte, Wiederbeginner und lebenslang Sporttreibende beurteilt.
- In den 1980er und 1990er Jahren kommt eine deutlich größere Vielfalt von Bewegungsaktivitäten im Sport zum Tragen. Dabei treten zunehmend Bewegungsformen fremder Kulturen in Erscheinung, aber auch Inhalte der Psychomotorik und Motopädagogik. Diese Inhalte werden in differenzierten Bewertungstabellen in ihrer Eignung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene klassifiziert.

Aus den vorangegangenen Ausführungen wird ersichtlich, dass nicht jede Bewegungsform für *alle* Personen gleichermaßen geeignet ist. Viele Sportarten fordern durch die Schwierigkeit ihrer Technik eine motorische Belastung, die Ungeübte überfordern kann. Auf der Grundlage solcher Überlegungen entwickelte sich eine langjährige Diskussion über die unterschiedlichen Adressatengruppen bei der sportlichen Betätigung. Diese Debatte soll im folgenden Kapitel zusammenfassend dargestellt und bewertet werden.

1.3 Strukturierung der Adressatengruppen

Die Diskussion über die Bildung verschiedener Adressatengruppen fängt in den 1940er Jahren mit der Empfehlung von Kohlrausch an. Er nimmt eine Strukturierung nach Altersgruppen vor. Die Problematik einer solchen Lösung zeigt sich in den starken Abweichungen der Empfehlungen (vgl. Kohlrausch 1944; Hohneck 1965; Wischmann 1977). Eine Strukturierung nach dem Alter reicht nicht aus. Vielmehr sind weitere Kriterien heranzuziehen, um geeignete Adressatengruppen zu finden. Wischmann schlägt als zusätzliches Kriterium die Sportbiographie vor. Er unterscheidet den Ungeübten, den Wiederbeginner und den lebenslang Sporttreibenden. Heute scheint weitgehend darin Übereinstimmung zu bestehen, dass fünf Gruppen hinsichtlich ihrer Sportbiographie und Leistungsfähigkeit zu differenzieren sind:

Rieder et al. (1992, S. 198f)	Denk et al. (1996, S. 48)	Meusel (1999, S. 60-64)
Ungeübter oder Nichtsportler	Beginner	Ungeübter Anfänger oder Nichtsportler
Wiederbeginner	Wiederbeginner	Wiederbeginner
Geübter	Geübter	Geübter
Lebenszeitsportler	Immer Sportler	Lebenszeitsportler
Teilnehmer am Rehabilitationssport		Teilnehmer am Rehabilitationssport

Abb. 2: Strukturierung der Adressatengruppen nach ihrer Sportbiographie.

Da im Verlauf dieser Arbeit immer wieder auf diese fünf Personengruppen eingegangen wird, sollen hier in einem Überblick Merkmale erläutert werden, die Anfänger, Wiederbeginner, Geübte, Lebenszeitsportler und Rehabilitanden kennzeichnen. Dabei wird zum einen die körperliche Leistungsfähigkeit dieser Personengruppen beschrieben. Zum anderen wird auf die differierenden Erwartungen eingegangen, um auf dieser Grundlage ein verbessertes Verständnis für die Bedürfnisse von Personen in den verschiedenen Adressatengruppen zu entwickeln.

1.3.1 Anfänger

Zur Gruppe der ungeübten Anfänger gehören alle Personen, die in ihrem bisherigen Leben sportlich inaktiv gewesen sind. Wie zahlreiche Untersuchungen zeigen, sind Nichtsportler in einem hohen Maße von altersbedingten körperlichen Abbauvorgängen betroffen. Hollmann et al. (1990) konnten nachweisen, dass die altersbedingte Minderung der Koordination bei Ungeübten bereits ab dem 30. Lebensjahr einsetzt. Dies macht sich besonders in der Sportmotorik bemerkbar. Spätestens ab dem 60. Lebensjahr lässt die Koordination auch in der Alltagsmotorik nach. Diese Leistungsrückgänge sind vor allem in der Fähigkeit zu Simultankombinationen und zu fließenden Bewegungshandlungen zu beobachten. Beim Gehen zeigen sich z. B. eine geringere Schrittlänge und eine verkürzte Stützphase, was eine Herabsetzung der Gehgeschwindigkeit zur Folge hat. Dies hat zur Konsequenz, dass im Stadtverkehr – beispielsweise beim Überqueren einer Fußgängerampel – Probleme auftreten. Eine Einschränkung der motorischen Leistungsfähigkeit ist bei ungeübten Personen häufig auch durch mangelnde Beweglichkeit festzustellen. Sichtbar wird dies an Leistungsminderungen in zahlreichen Aktivitäten des täglichen Lebens, wie z. B. beim An- und Auskleiden oder beim Bücken (um heruntergefallene Gegenstände aufzuheben, sich die Schuhe zu binden etc.). Nach Shephard (1990) ist Beweglichkeit neben Schnelligkeit und Schnellkraft mit zunehmendem Alter am ausgeprägtesten vom Leistungsrückgang betroffen.

Ehrler (1989) weist in seiner Untersuchung nach, dass die Kraftfähigkeiten bei körperlich Inaktiven nach dem 45. Lebensjahr abnehmen. Die Konsequenzen des Kraftabfalls können gravierend sein: Es fehlt schließlich die Kraft, schwere Sachen zu tragen, Treppen zu steigen, ohne Hilfe die Wohnung zu säubern. Damit ist die tägliche Selbstversorgung gefährdet, die Autonomie im Alltagsleben geht verloren. Ausreichende Kraftfähigkeiten sind somit nicht nur eine Voraussetzung für sportliche Leistungen, sondern – viel wichtiger – ein wesentliches Kriterium für Lebensqualität. Nach Hollmann et al. (1990) erfährt auch die Ausdauer bei untrainierten Personen einen kontinuierlichen Abfall. Die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit – als Kriterium der Ausdauerleistungsfähigkeit – erreicht im 3. Lebensjahrzehnt ihr Maximum. Danach nimmt die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit beständig ab. Kurz: *Allmähliche körperliche Leistungsminderungen sind beim Nichtsportler bereits ab dem 30. Lebensjahr festzustellen.* Solche Einschränkungen der Motorik sind in

Alltagshandlungen meist noch nicht sichtbar, können sich aber bei höheren Belastungen als leistungslimitierend auswirken. Mit dem fünften Lebensjahrzehnt macht sich die Rückbildung der physischen Leistungsfähigkeit bei sportlich Inaktiven auch in der Alltags- und Arbeitsmotorik bemerkbar.

Neben Einschränkungen der motorischen Leistungsfähigkeit tritt bei Nichtsportlern häufig das zusätzliche Problem auf, dass die im Alter wahrgenommenen physischen Veränderungen als nicht kontrollierbar gewertet werden. Diese resignative Grundeinstellung basiert auf der Annahme, die altersbedingten Leistungsminderungen seien biologisch zwingend. Es wird der Standpunkt vertreten, dass die Funktionsfähigkeit *überhaupt* im Alter nachlasse und man nichts dagegen tun könne. Demzufolge bewerten die Personen vielfach das Alter als negativ, weil sie mit Funktionsbeeinträchtigungen konfrontiert sind, die sie selbst nicht kontrollieren zu können glauben. Die Vorstellung, „nichts dagegen machen zu können“, mündet in Inaktivität und fördert Abbauprozesse, wodurch die Bewegungsunlust verstärkt wird. Um aus diesem Teufelskreis herauszukommen, bedarf es häufig des Antriebs eines Dritten. Nicht zuletzt fehlen meist auch Informationen über Angebote möglicher Bewegungsaktivitäten, so dass eine umfassende Klärungs- und Planungsphase notwendig wird.

Ist der erste Schritt gemacht und sind Barrieren überwunden, wie „keine Zeit“ oder „kein Interesse“ (Denk et al. 1996, S. 57), dann entscheiden oftmals die ersten Eindrücke, ob aus dem Besuch einer Sportstunde eine regelmäßige Bewegungsaktivität resultiert. Bei diesem Entscheidungsprozess fällt eine Vielzahl von Faktoren ins Gewicht. Manche Personen nennen die Suche nach „Anschluss und Geselligkeit“. Andere wollen das Bedürfnis nach „Entspannung und Ausgleich“ erfüllt wissen. Dann hört man Aussagen wie „Ich will etwas für meine Gesundheit tun“, „um etwas Spaß zu haben“ etc. Wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu ganz ähnlichen Ergebnissen. In der Studie von Denk et al. werden unterschiedliche individuelle Begründungen für die sportliche Aktivität bei ungeübten Anfängern benannt (s. Abb. 3, S. 24).

Die Motive „allgemeines Wohlbefinden“ und „körperliche Leistungsfähigkeit“ stehen bei ungeübten Anfängern im Vordergrund. Die Erwartungen „Spaß/Abwechslung“ und „Geselligkeit“ folgen jedoch un-

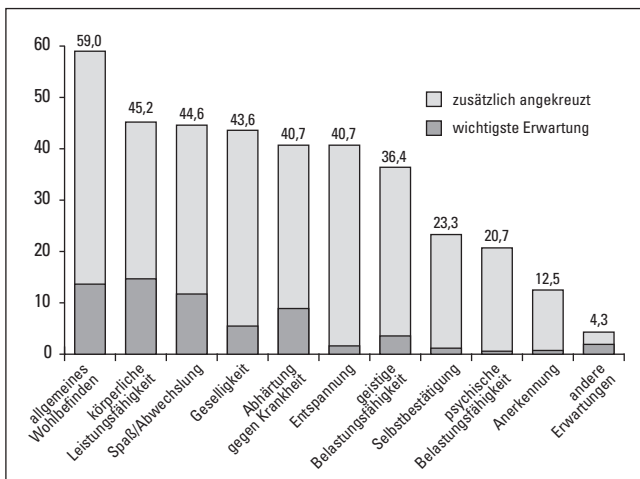


Abb. 3: Erwartungen, die ungeübte Anfänger (N = 303) mit dem Sporttreiben verbinden (nach Denk et al. 1996, S. 56).

mittelbar. Aus diesen Ergebnissen ergibt sich die Schlussfolgerung: Im Sport darf nicht allein die Gesundheitsmotivation eine Rolle spielen. Vielmehr müssen die individuellen Bedürfnisse der Personen erfüllt werden, die von Gesundheit, Wohlbefinden, Geselligkeit, Kontaktfindung, Abwechslung bis hin zur Freude an der Bewegung reichen. Dies ist zwingende Voraussetzung, um Kinder, Jugendliche und Erwachsene *längerfristig* an den Sport zu binden. Negativ ausgedrückt: Die Wahrscheinlichkeit, dass sportliche Aktivitäten vorzeitig beendet werden, erhöht sich, wenn die erwünschten positiven Effekte ausgeblieben sind: wenn z. B. durch die sportliche Aktivität keine dauerhaften sozialen Kontakte geknüpft werden konnten oder der erhoffte Spaß sich nicht eingestellt hat.

Negative Erfahrungen können auf zwei Ebenen angesiedelt sein. Auf der einen Seite können unrealistische Erwartungen („In der Sportgruppe werde ich einen großen Freundeskreis finden!“ oder „Bald habe ich meine Traumfigur erreicht!“) die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Negative Erfahrungen durch den Sport gesammelt und begonnene sportliche Aktivitäten abgebrochen werden. Auf der anderen Seite kann die Erfahrung, in einem Sportkurs nicht den eigenen Fähigkeiten entspre-

chend gefordert zu werden, zu Frustrationserlebnissen und damit zur Aufgabe der sportlichen Betätigung führen. Zur Vermeidung von Überlastung kommt es deshalb gerade bei ungeübten Anfängern auf ein langsames Beginnen an.

Zusammenfassend lässt sich aus dem Abschnitt zur Aktivierung ungeübter Anfänger feststellen:

- Um den ungeübten Anfänger längerfristig an den Sport zu binden, müssen die Bedürfnisse der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen erfüllt und eine ihrer Leistungsfähigkeit entsprechende Belastungsgestaltung gewählt werden.
- Dabei muss nicht nur von unterschiedlichen Interessen, sondern auch von differierenden körperlichen Voraussetzungen innerhalb der Gruppe der ungeübten Anfänger ausgegangen werden. Unterschiede in der physischen Leistungsfähigkeit ergeben sich zum einen durch Differenzen im beruflichen Aktivitätsprofil, zum anderen durch Verschiedenheiten in freizeithlichen Betätigungen.
- Personen, die sportlich inaktiv sind, bilden keine homogene Gruppe. Erforderlich ist eine klare Bestimmung der individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse.

1.3.2 Wiederbeginner

Mit dem Begriff Wiederbeginner werden Personen bezeichnet, die nach längerer Unterbrechung wieder sportlich aktiv werden. Dies sind einerseits ehemalige Freizeitsportler, die ihre sportlichen Aktivitäten in der Vergangenheit abgebrochen haben und nun das Sportversäumnis nachholen. Andererseits gibt es Wiederbeginner, die früher Wettkampfsportler waren und ihre einst wettkampfmäßig betriebene Sportart fortsetzen oder eine andere Sportart beginnen. In diesem Zusammenhang gilt es zu erwähnen, dass die Gruppe der Wiederbeginner nicht nur aufgrund ihrer unterschiedlichen Sportbiographie unterteilt werden kann, sondern darüber hinaus können die Motivationen der Sportler hinterfragt werden: Wird die sportliche Tätigkeit unter der ursprünglichen Wettkampforientierung wieder aufgenommen? Oder stehen beim ehemaligen Wettkampfsportler nun andere Zielsetzungen im Vordergrund? Welche Motive bewegen den ehemaligen Freizeitsportler zur Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität? Reizt ihn die Chance, durch den Wechsel in die nächsthöhere Altersklasse sportliche Erfolge zu erlangen? Oder nimmt er den Sport aus Gründen auf, die mit Sieg und Niederlage nicht verbunden sind?

Diese Antriebe sind z. T. nicht ganz unbedenklich, so beispielsweise die Leistungsorientierung des ehemaligen Wettkampfsportlers: Er versucht an frühere Leistungen anzuknüpfen und verliert dabei die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit aus den Augen. Bringmann (1984, S. 153) weist darauf hin, dass die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems beim Wiederbeginner meist gering ist. In dieser Hinsicht unterscheiden sich die Wiederbeginner nicht grundlegend von den ungeübten Anfängern. Im Gegensatz zu diesen dürften die Wiederbeginner aber eine höhere koordinative Leistungsfähigkeit in den früher erlernten sportmotorischen Fertigkeiten besitzen. Dies erleichtert die Wiederaufnahme einer sportlichen Betätigung, birgt aber auf der anderen Seite die Gefahr einer Überschätzung der Möglichkeiten. Deshalb scheint es sinnvoll, dass der Wiederbeginner von einem Übungsleiter an die neuerliche sportliche Betätigung herangeführt wird. Ziel des Trainings ist es, durch eine breit angelegte Entwicklung körperlicher Fähigkeiten eine gute motorische Leistungsfähigkeit aufzubauen. Ist dieses Ziel erreicht, spricht man vom geübten Sportler.

1.3.3 Geübter Sportler

Der geübte Sportler, der seit einigen Jahren kontinuierlich Sport treibt, betätigt sich häufig in mehreren Sportarten und belastet sich infolgedessen in mannigfaltiger Art und Weise. Dies führt zu einer Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und erleichtert das Erlernen vielfältiger Bewegungsfertigkeiten. Meusel (1988, S. 46) stellt fest, dass der vielseitig trainierende, geübte Sportler aufgrund der Breite seiner Leistungsfähigkeit dem „Idealfall des Freizeit- und Breitensportlers“ am nächsten käme. Heute geht man einen Schritt weiter. Dem geübten Sportler spricht man nicht nur eine gute Entwicklung im Bereich aller motorischen Fähigkeiten zu, sondern er sollte darüber hinaus selbstständig vielseitigen Freizeitsport am Abend und am Wochenende betreiben. Damit geht die Zielsetzung über eine Befähigung zum regelmäßigen Sporttreiben in Freizeitgruppen hinaus, hin zur Befähigung, *eigenständig* einer freizeitsportlichen Betätigung nachzugehen.

In der Gruppe der geübten Sportler tritt auch der ehemalige Leistungssportler in Erscheinung, der nach längerer Abstinenz vor einigen Jahren mit wettkampforientierter Intention das sportliche Training wieder aufgenommen hat. Nach Strauzenberg (1986, S. 8) ist ein langjähriges Aufbautraining notwendig, bevor Wiederbeginner an Wettkämp-

fen teilnehmen können. Außerdem muss die Wettkampfleistung der individuellen Leistungsfähigkeit der Person entsprechen und es dürfen nur Anforderungen gestellt werden, auf die durch entsprechendes Training vorbereitet worden ist. Abgesehen von Geübten mit langjährigem Aufbau- und Lebenszeitsportler sollte jedoch die wettkampfmäßige Aktivität bei der sportlichen Betätigung in den Hintergrund treten.

1.3.4 Lebenszeitsportler

Der Lebenszeitsportler hat sein Leben lang ohne größere Pausen regelmäßig Sport getrieben. Daraus resultiert, dass er zumeist eine beachtliche Ausprägung in den spezifischen motorischen Fähigkeiten seiner Sportart aufweist, z. B. eine gute Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit besitzt. Bringmann (1984, S. 153) weist darauf hin, dass ein lebensbegleitendes regelmäßiges Ausdauertraining einen quantitativ erfassbaren präventiven Kreislaufeffekt hat. Ein *einseitiges* Ausdauertraining kann jedoch den altersbedingten Verlust an Muskelmasse nicht verhindern. Dies ergibt die Studie von Pollock et al. (1993, S. 390f): Bei älteren Langstreckenläufern zeigte sich eine Abnahme der Muskelmasse um durchschnittlich 2,0 kg, und dies, obwohl gleichzeitig das Training fortgeführt wurde. Ein wichtiger Grund für den Verlust an aktiver Körpermasse liegt in der Art des Trainings begründet, das ausschließlich in Form von Laufen durchgeführt wurde. Es zeigte sich nämlich, dass die Sportler, die zusätzlich zum Lauftraining noch andere Trainingsformen durchführten (z. B. Krafttraining), keinen Verlust an fettfreier Körpermasse aufwiesen.

Damit ist ein grundlegendes Problem des häufig einseitig trainierenden Lebenszeitsportlers angesprochen: Ihm fehlt ein umfassendes Training, welches z. B. beim Ausdauersportler eine muskuläre und Geschicklichkeit schulende Komponente einschließt. Wird dies in der Trainingsplanung berücksichtigt, dann kann sich der Lebenszeitsportler eine gute allgemeine Leistungsfähigkeit erhalten. Dennoch darf nicht vergessen werden, dass angesichts ablaufender Alternsprozesse Einbußen der sportlichen Leistungsfähigkeit auftreten werden. Damit einhergehend nimmt die individuelle Höchstleistung ab, was zu Problemen führen kann: Im Versuch, an frühere Leistungen anzuknüpfen, überschreitet der Sportler die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit, riskiert Überlastung und gesundheitliche Schäden. Die Gefahren der Überforderung hat Meusel (1982, S. 114) weiter ausgeführt: „Als Folgen häufiger Überlastung im Training können ... Schädigungen im Herz-Kreislauf-Bereich, eine allgemeine

Verschlechterung des Gesundheitszustands, Unfälle und Verletzungen auftreten.“ Entsprechend ist zu fordern: Sportler benötigen ein sorgfältiges und auf ihre Leistungsfähigkeit abgestimmtes Training, um keine Überlastungen zu riskieren.

1.3.5 Teilnehmer am Rehabilitationssport

Rehabilitationssportler zeichnen sich durch gesundheitliche Einschränkungen unterschiedlicher Art aus. In erster Linie treiben Infarktpatienten und eingeschränkt Leistungsfähige nach Operationen, zunehmend jedoch auch Atemwegserkrankte, Diabetiker und Übergewichtige therapeutischen Sport. Während im jüngeren Lebensalter bei Rehabilitationsmaßnahmen die Erhaltung der Berufsfähigkeit im Mittelpunkt steht, geht es bei Älteren um einen anderen Schwerpunkt: Es gilt, die Person in ihr Umfeld nach Wiederherstellung dazu notwendiger körperlicher Mindestfunktionen rückzugliedern. Folgende Lebenssituationen gelten dabei als typische Indikationsbereiche der Rehabilitation (vgl. Rost 1993):

- *Kurative Rehabilitation*: Noch hilfsbedürftiger Zustand nach durchgemachter Erkrankung; Zurückgewinnung der Fähigkeit, das gewohnte Leben wieder zu meistern.
- *Erhaltende Rehabilitation*: Im Status chronischer Krankheit zur Verbesserung bzw. Vermeidung der Verschlechterung der Situation.
- *Präventive Rehabilitation*: Bei drohender Verschlechterung des Gesundheitszustands zur Abwendung der Bedrohung.

Hier wird deutlich, dass nicht von *dem* Rehabilitationssportler gesprochen werden kann. Rehabilitationssportler unterscheiden sich hinsichtlich des Grades ihrer Behinderung und nicht zuletzt hinsichtlich der Art ihrer Erkrankung. Zu den verschiedensten Risiken des Rehabilitationssports liegen inzwischen umfangreiche Erfahrungen vor (vgl. Rost 1993; López Melero 2000).

Zusammenfassung

Der Sportler ist aufgrund seiner Sportbiographie differenziert zu betrachten:

- als ungeübter Anfänger,
- als Wiederbeginner, der nach einer längeren Trainingspause wieder sportaktiv wird,
- als geübter Sportler, der seit einigen Jahren regelmäßig Sport treibt,

- als Lebenszeitsportler, der während seines ganzen Lebens sportlich aktiv war,
- als Rehabilitand, der verschiedenste gesundheitliche Einschränkungen aufweist.

Es wurde gezeigt, dass weitere Differenzierungen in allen Gruppen erforderlich sind. So ist bei den Wiederbeginnern der ehemalige Freizeitsportler vom ehemaligen Leistungssportler zu unterscheiden. Bei den ungeübten Anfängern bringt der in Beruf oder Freizeit körperlich Aktive andere Voraussetzungen mit als eine inaktive Person.

1.4 Funktionen des Sports

Im 19. Jahrhundert wurde der Sport vor allem aufgrund seines Gesundheitswertes empfohlen. Erstmals wird der gesundheitliche Wert des Sports von Korn (1882) angesprochen: Der „gymnastische Sport“ sei ein Mittel, um Krankheiten vorzubeugen. Damit erkennt Korn den Sport in seinem präventiven Wert und sogar schon in seiner rehabilitativen Wirkung, indem er vom „Heilmittel“ spricht. In Gegenüberstellung mit dem Turnen wurde der Gesundheitswert des Sports jedoch in Frage gestellt. So erfahren wir von dem Turner Partsch (1887, S. 266): „Die Einseitigkeit und Einförmigkeit der Bewegungen, wie sie der Sport verlangt, (schränkt) den gesundheitlichen Nutzen ganz wesentlich ein und (verkehrt) ihn in vielen Fällen zum Schaden. Unser Organismus ist nicht eingerichtet, solche Überanstrengungen wie sie die Erzielung außerordentlicher Erfolge nötig machen, unbeschadet zu ertragen.“

Aus gleicher Gesinnung übt Hofacker (1910, S. 382) scharfe Kritik am „ungesunden Sport“. Dennoch spricht er „den körperlichen Übungen, deren sich der Sport bemächtigt hat,“ nicht in jeder Hinsicht einen gesundheitlichen Wert ab. Nach einer langjährigen Diskussion dieser Frage (vgl. u. a. Diem 1923; Brandeis 1927; Kohlrausch 1944; Brüsckhe et al. 1966; Bringmann 1984; Hollmann et al. 1990; Pollock et al. 1993; Shephard 1993; Meusel 1999) scheint heute Übereinstimmung darin zu herrschen, dass sportliche Betätigung zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen kann. Dabei wird die Verknüpfung von Sport und Gesundheit aus *medizinischer Sicht* im Hinblick auf zwei Aspekte diskutiert:

1. Sport mit Gesunden zur Prävention,
2. Sport mit Kranken zur Therapie bzw. Rehabilitation.

Unter *Prävention* versteht man die Verhinderung der Entstehung einer Erkrankung. Die Frage, inwieweit sportliche Aktivität der Entwick-

lung einer Arteriosklerose – speziell der koronaren Herzkrankheit – vorbeugen kann, ist noch nicht ausdiskutiert. Jedoch soll körperliche Aktivität die kardiovaskulären Risikofaktoren signifikant senken (vgl. Rost 1993). Darüber hinaus haben Untersuchungen gezeigt, dass regelmäßiges Sporttreiben zur Prävention von Stoffwechselerkrankungen, Arthrosen und Adipositas beitragen kann (vgl. Shephard 1993). Eng damit verbunden ist eine weitere Funktion sportlicher Aktivität: Sport als Ausgleich. Dieses Motiv ist gerade bei Erwachsenen besonders wichtig, denn zunehmend zeigen sich bei ihnen die Folgen der modernen Lebensbedingungen, wie beispielsweise die o. a. Krankheiten. Um diesen Zivilisationschäden entgegenzuwirken, empfehlen Bringmann (1984), Shephard (1993) und Pollock et al. (1993) den Sport als Ausgleich.

Die Autoren beschäftigen sich ebenso mit der Frage, inwieweit eine *Rehabilitation* – also der Erhalt oder die Verbesserung der Leistungsfähigkeit nach einmal eingetretener Schädigung – durch sportliches Training realisiert werden kann. Grundsätzlich ist dazu Folgendes zu konstatieren: Körperliches Training ist in der Rehabilitation eine Notwendigkeit. Es dient der Wiedererlangung einer genügenden körperlichen Leistungsfähigkeit zur Bewältigung des Alltagslebens und somit zur Stabilisierung des Selbstbewusstseins. Nach Hollmann et al. (1990) ist körperliche Aktivität ein wichtiger Bestandteil in der Infarktnachsorge. Der Autor verweist darauf, dass auch Arthrosepatienten mit Hilfe des Sports therapiert werden können. Rost (1993) spricht vom Sport als unterstützender Maßnahme in der Hochdruckbehandlung. Und Shephard (1993) sieht den Sport als Möglichkeit zur Rehabilitation von Lungenerkrankungen, besonders aber zur Behandlung von chronischer Bronchitis.

Gegenwärtig sind es nicht allein Mediziner, die sich eingehend mit dem gesundheitlichen Wert des Sports beschäftigen. Auch Soziologen, Pädagogen und Psychologen fragen nach der Bedeutung des Sports für die Gesundheit des Menschen. Pilz (1990) weist aus *sozialwissenschaftlicher Sichtweise* darauf hin, dass der Versuch, Gesundheit und Sport rein naturwissenschaftlich zu fassen, nicht ausreicht. Vielmehr müsse der „Gesundheits-Sport“ im Kontext eines umfassenden Wohlbefindens betrachtet werden, um die *ganze* Bedeutung der Gesundheit zu erfassen. Aktuelle Untersuchungen zum Zusammenhang von Sport und Wohlbefinden nehmen oft explizit den Gesundheitsbegriff der World Health Organization (WHO) auf. Die WHO versteht Gesundheit nicht

nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden. Dies umfasst:

1. die *physische Funktion*: Erhaltung der motorischen Fähigkeiten und damit der Mobilität (vgl. dazu Kapitel 1.6),
2. die *psychische Funktion*: Erhaltung der Lebensfreude und günstige Beeinflussung der Stresstoleranz (vgl. Kapitel 1.8),
3. die *soziale Funktion*: Pflege von Kontakten und Geselligkeit (vgl. Kapitel 1.8).

Die Frage nach den Funktionen des Sports in den Industrienationen führt noch zu einer anderen Sichtweise. Plessner (1967, S. 26) sieht den Sport als ein „Abbild der industriellen Welt“. Sport als Leistungssport beinhalte dieselben Komponenten, wie sie auch in der industriellen Gesellschaft zum Tragen kommen: Technisierung, Rationalisierung, Normierung, Spezialisierung und Leistungsorientierung. Leistungen einzelner Sportler beweisen eindrucksvoll, dass das Interesse am Leistungsvergleich nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei Erwachsenen ausgeprägt ist. Dabei stellen so unterschiedliche Motive wie Freude, Fitness, Spannung, Abwechslung, Geselligkeit oder sportlicher Erfolg Antriebe für ein wettkampfmäßiges Sporttreiben dar (vgl. Marchlowitz 1984; Sonntag 1990; Conzelmann 1993).

Fest steht, dass man nicht über *den* Sport sprechen kann. Die Wesensmerkmale des Sports sind vielfältig. Neben den Aspekten Leistung und Wettkampf treten Werte wie Gesundheit, Wohlbefinden, Ausgleich und Geselligkeit hervor.

1.5 Leistungsprinzip im Sport

Erinnern wir uns der Situation zum Ausgang des 19. Jahrhunderts: In seinem Vergleich von Sport und Turnen versteht Korn (1882, S. 265f) den Sport als „Vervollkommnung körperlicher Leistungen für ganz bestimmte Zwecke.“ Hingegen gehe es beim Turnen nicht darum, die „Leistungsfähigkeit ... zu immer höherer Vervollkommnung zu bringen.“ Dies sei vielmehr ein Wesensmerkmal des Sports. Denn „was will der echte Sportsmann? Er will um jeden Preis siegen, er will hervorragen aus der Menge, er will sich und seine Leistungen angestaunt sehen“ (Parsch 1887, S. 266). Unbestritten übt die sportliche Leistung auf Kinder und Jugendliche eine hohe Faszination aus. Aber auch Erwachsene finden am Leistungssport ihren Gefallen, wie die folgenden Beispiele belegen:

Bei den Olympischen Spielen 1948 gewann der finnische Kunstturner Savolainen im Alter von 47 Jahren die Goldmedaille am Reck (vgl. Veschi 1963, S. 47). Der Argentinier Cabrera siegte bei denselben Olympischen Spielen als 47-Jähriger im Marathonlauf (vgl. Misagny 1955, S. 112).

Diese Ergebnisse sind als historisch zu betrachten. Das gute Abschneiden von älteren Sportlern bei den Olympischen Spielen – wie dies im Vorangehenden beispielhaft für das Jahr 1948 dargestellt wurde – ist vor dem Hintergrund der Zeit zu sehen. Heute wäre ein 47-jähriger Olympiasieger im Reckturnen undenkbar. Dennoch sei nicht verkannt: Erwachsene sind zu erstaunlichen Leistungen, vor allem in den Ausdauerdisziplinen, fähig. Dies wurde bereits von Kaufmann (1927, S. 83) erkannt. Er modifiziert seine Aussage über „sportliche Höchstleistungen von jugendlichen Menschen“ durch den Zusatz: Leistungen in Ausdauerdisziplinen können von Erwachsenen „oft erfolgreicher bewältigt werden als von der ungestümen, aber schneller erlahmenden Jugend.“ Die aktuellen Bestenlisten des Deutschen Leichtathletik-Verbandes bestätigen, dass ältere Sportler in den Ausdauerdisziplinen z. T. bessere Leistungen erbrachten als ihre jüngere Konkurrenz. Hingegen nehmen die Bestleistungen in den Schnellkraftdisziplinen mit zunehmendem Alter stetig ab, wie folgende Aufstellung zeigt:

Alter (in Jahren)	Weitsprung (in m)	Dreisprung (in m)	Stabhoch- sprung (in m)	50-km- Gehen (in h)	100-km-Lauf (in h)
bis 30	8,54	17,66	6,00	3:39,45	6:27,20
30 - 34	8,22	16,98	5,70	3:48,17	6:46,28
35 - 39	7,76	16,56	5,52	3:47,08	6:53,34
40 - 44	7,57	15,30	4,82	3:56,52	6:43,12
45 - 49	6,92	14,31	4,10	4:00,49	7:02,48
50 - 54	6,45	13,59	4,10	4:14,37	7:37,49
55 - 59	6,14	12,82	3,90	4:25,21	7:45,37

Abb. 4: DLV-Bestleistungen verschiedener Disziplinen (Daten entnommen aus Reckemeier 1996, S. 5-9 sowie aus der Internetseite <http://www.dlv-sport.de>).

Es sei nicht verkannt, dass diese Leistungen von solchen Wettkämpfern erzielt worden sind, die seit vielen Jahren als Vereinsmitglied in ständigem Training standen, für ihre Leistungen fachmännisch vorbereitet waren und sich regelmäßiger ärztlicher Kontrolle unterzogen. Und es erscheint als durchaus folgerichtig, wenn man diese Sportler als Ausnahmeathleten betrachtet. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Sportler, die zwar nicht nach Rekorden in ihrer Altersklasse streben, aber nach persönlichen Bestleistungen. Beispielhaft sei auf den 74-jährigen H. Sens verwiesen, der seit 31 Jahren regelmäßig das Sportabzeichen erwirbt und dabei in jedem Jahr versucht, die Leistungen des Vorjahres zu verbessern. 1997 steigerte er seine Zeit im 3000 m Lauf von 18:24,0 min (1996) auf 18:12,0 min (persönliche Angaben von Dr. H. Sens).

In der Diskussion des Wettkampfsports tritt die Bewertung der Leistung in vielfältiger Ausprägung hervor. Wichtige Merkmale sind das Leistungs- und das Rekordstreben. Darüber hinaus sind die Normierung der Bedingungen und der Kampf mit der Natur von Bedeutung, wie im Folgenden zu zeigen sein wird. Insgesamt können vier Aspekte voneinander getrennt werden:

- Normierung der Bedingungen,
- Leistung im Wettkampf,
- Rekordstreben,
- Kampf mit der Natur.

1.5.1 Normierung der Bedingungen

Im 17. Jahrhundert findet sich die Tendenz zur Normierung im englischen Pferderennen. Hier wurde das Gewicht der Reiter gemessen. Im Boxen wurden 1743 die ersten Regeln verfasst. Diese enthielten bereits eine Zeitangabe für den am Boden Liegenden: Eine halbe Minute am Boden bedeutete Niederlage. Haben sich auch in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts einige Regeln im Boxen gebildet, so existierten doch noch keine „offiziellen Regeln“, die Kampfdauer, Pausen und Gewichtsklassen festlegten. Diese wurden erst 1882 durch den Marques of Queensbury eingeführt (vgl. Eichberg 1979, S. 104). Nach und nach entstanden in allen Sportarten offizielle Regeln. Und in diesem Zusammenhang entwickelte sich auch der Wunsch, die Leistungen älterer mit denen jüngerer Sportler zu vergleichen. Dies führte zum Gedanken eines „Altersrabatts“: Senftleben (1937) gab beim 100 m Lauf dem 35-Jährigen gegenüber dem 20-Jährigen einen Vorsprung von 4,03 m. Der 40-Jährige erhielt eine Vorgabe von 8,58 m.² Die Ausrichtung eines Wettkampfes mit derartig unterschiedlichen Laufstrecken ist mit

einem großen organisatorischen Aufwand verbunden. Da müssten nicht nur die Strecken vermessen und die Startpositionen gekennzeichnet werden. Überdies müssten die Startblöcke ständig umgebaut werden. Dies mögen Gründe dafür gewesen sein, dass sich Wettläufe mit einer „Gutschrift“ im offiziellen Leichtathletik-Wettkampfsport nicht bewährt haben.

Dabei ist nicht auszuschließen, dass mit der heutigen Computertechnik ein Ausgleich mit geringerem Aufwand möglich wäre. So könnte z. B. im Bereich der Wurf- und Sprungdisziplinen ein Ausgleichswert zu der erzielten Leistung hinzu addiert werden. Dies wurde bereits von Senftleben (1937, S. 216f) empfohlen. In seinen Ausführungen erhält der 35-Jährige gegenüber dem 20-Jährigen im Kugelstoßen einen Ausgleich von + 0,614 m. Beim Deutschen Leichtathletik-Verband tritt gegenwärtig eine andere Art des Ausgleichs hervor. Hier werden altersgemäße Belastungen durch geringere Gewichte bei den Geräten ermöglicht: Beim Diskuswurf werden Gewichte zwischen 2,0 und 1,0 kg benutzt, beim Speerwurf zwischen 800 und 600 g und beim Hammerwurf sowie beim Kugelstoß zwischen 7,26 und 4,0 kg (vgl. Reckemeier 1993, S. 19-21). Zahlreiche Sportarten werden durch Veränderung der Wettkampfbestimmungen dem Leistungsvermögen der entsprechenden Altersklasse angepasst. Exemplarisch sei hier auf besondere Wettkampfbestimmungen in folgenden Sportarten verwiesen:

Spitzenverband	Besondere Wettkampfbestimmungen
Deutscher Kanu-Verband	– Streckenlänge verkürzt
Deutscher Leichtathletik-Verband	– z. T. leichtere Geräte – kürzere Sprintstrecken (inoffiziell)
Deutscher Skiverband	– beim Langlauf Streckenlänge der Jugend
Verband Deutscher Sporttaucher	– kürzere Strecken
Deutscher Tanzsportverband	– keine Turniere in „Latein“
Deutscher Turner-Bund	– Turnen: besondere Schwierigkeitsstufen
Deutscher Volleyball-Verband	– nur zwei Gewinnsätze
Deutscher Wasserski-Verband	– geringere Schanzenhöhe beim Springen

Abb. 5: Besondere Wettkampfbestimmungen für Erwachsene (nach Angaben des DSB).

1.5.2 Leistungen im Wettkampf

Hier soll es nicht allein um die Darstellung einzelner Leistungen gehen, sondern darüber hinaus um die Fragen, wie sich die Leistungen von Sportlern im Verlauf des 20. Jahrhunderts weiterentwickelt haben und wie sich die Leistungen im Alternsgang einer Person verändern können. Zur Beantwortung der Frage nach historischen Veränderungen sollen im Folgenden Leistungen von Sportlern aus dem 20. Jahrhundert dargestellt werden. Hier ist u. a. auf Kurt Doerry zu verweisen, der im Jahr 1914 die 100-m-Strecke als 40-Jähriger in 12,8 s lief (vgl. Diem 1923, S. 65f). Vor dem Hintergrund der Zeit und der damaligen Lebenserwartung ist diese Leistung noch höher zu bewerten als heutige Leistungen von Sportlern in demselben Alter. Beachtlich ist auch die Leistung von G. Lammers: Er lief die 100 m im Alter von 23 Jahren in 10,4 s und wurde damit Dritter der Olympischen Spiele 1928. Im Jahr 1945 benötigte er als 40-Jähriger 11,0 s in der gleichen Disziplin (vgl. Misagny 1955, S. 111). Von sehr guten Leistungen wird auch im Bereich der Langstrecken gesprochen: 1955 stellte der 41-jährige Hyponen eine finnische Saisonbestzeit über 10 km auf. Seine Zeit (30:09,4 min) hätte bei zahlreichen Olympischen Spielen zum Sieg gereicht (vgl. Misagny 1955, S. 111). Gegenwärtig liegt der Weltrekord auf der 10-km-Strecke um fast 4 min unter der Zeit von Hyponen: Der 25-jährige Gebrselassie lief die 10 km in 26:22,75 min.

Trotz dieser herausragenden Leistungen sei nicht verkannt, dass die Leistungsfähigkeit und damit die individuellen Bestleistungen im Alternsgang zurückgehen. Der amerikanische Statistiker Young hat für jedes Lebensalter den durchschnittlichen Leistungsabfall errechnet. Er gibt die Reduzierung für 50-Jährige mit 14,5 %, für 60-Jährige mit 27,5 % und für 70-Jährige mit 42,5 % der früheren Leistungsfähigkeit an, ausgedrückt in der absoluten Marathonzeit. Der Leistungsabfall vollzieht sich zunächst unmerklich. In progressiver Kurve nimmt die Leistung ab dem 40. Lebensjahr um 0,8 % bis 1,0 % pro Jahr ab, vom 60. Lebensjahr an um 1,4 % bis 1,5 %. Ein Marathonläufer, der die Strecke in drei Stunden bewältigen konnte, wird demnach ab dem 40. Lebensjahr um ca. 2 min langsamer (vgl. Sonntag 1990, S. 37). Die europäischen Bestleistungen zeigen, dass auch die Ergebnisse bei den Wurfdisziplinen im Alternsgang progressiv zurückgehen (vgl. Reckemeier 1993, S. 20): Im Diskuswurf verschlechtern sich die Bestleistungen von 65,40 m (Altersklasse M 40, 2-kg-Diskus) auf 43,90 m (Altersklasse M 75, 1-kg-Diskus).

Zu Beginn dieses Jahrhunderts lagen die Bestleistungen im Diskuswurf deutlich unter diesen Ergebnissen: Willi Dörr warf den 2-kg-Diskus im Alter von 42 Jahren 40,00 m weit. Dennoch ist die Leistung von Dörr nicht minder beachtlich – bedenkt man, dass die durchschnittliche Lebenserwartung im Jahr 1900 bei 47 Jahren lag (vgl. Olshansky et al. 1990) und Dörr es schaffte, seine Leistungen vom 30. bis zum 42. Lebensjahr annähernd aufrechtzuerhalten. Im Schleuderballwurf verschlechterte er sich von 60 m auf 55 m und beim Diskuswurf von 43 m auf 40 m (vgl. Diem 1923, S. 66). Heute liegt die beste Leistung beim Diskuswurf in der Altersklasse M 40 um mehr als 25 m weiter. Diese wie auch andere Leistungszunahmen von Sportlern im Verlauf des 20. Jahrhunderts dürften wie folgt begründbar sein:

- Bedingt durch die *Verbesserung der Materialien* sind höhere Leistungen möglich. So warfen z. B. die Leichtathleten zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit einem hölzernen Speer. Die heutzutage deutlich weiteren Würfe werden mit einem Speer aus Metall erzielt. Der Metallkopf und der plastbeschichtete Schaft ermöglichen ein besseres Flugverhalten als die hölzernen Speere. Den größten Schub gab es im Stabhochsprung vom anfänglich benutzten Bambusstab bis zum heutigen Glasfaser- oder Kohlefasergerät. Diese Entwicklung revolutionierte die Sprungtechnik.
- Zur Leistungsverbesserung werden von den Sportlern im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter zunehmend *disziplinspezifische Techniken* verwendet. Heute springen die Leichtathleten fast ausnahmslos in der Flop-Technik.
- Ein Großteil der Sportler legt sich eine *bestimmte Taktik* zu recht. Im Mittel- und Langstreckenlauf werden am ehesten spezifische taktische Maßnahmen angewendet.
- Im Prozess der Leistungsoptimierung spielt ebenso die *Verbesserung der Trainingsplanung* eine Rolle. Heute periodisieren zahlreiche Sportler ihr Training. Bei Durchsicht der Quellen aus dem Anfang des 20. Jahrhunderts finden sich keine Angaben zur systematischen Trainings- und Wettkampfplanung der Sportler. Daraus kann zwar nicht die Schlussfolgerung gezogen werden, dass zu dieser Zeit keine Periodisierung des Trainingsjahres erfolgte. Es darf aber aus der allgemeinen Entwicklung der Trainingslehre zur Trainingswissenschaft geschlossen werden, dass die Wettkampfvorbereitung weniger systematisch war, als dies heute der Fall ist.

Diese Argumente mögen Gründe für solch herausragende Leistungen sein, wie sie gegenwärtig im Zusammenhang mit Untersuchungen des leichtathletischen Wettkampfsports dokumentiert werden: In Conzelmanns Untersuchung (1993, S. 38f) lag die Bestleistung im Diskuswurf in der Klasse M 75 bei 38,76 m. Im Kugelstoßen betrug die Bestleistung 12,56 m. Diese Leistungen liegen nicht nur über denen von Breitensportlern im mittleren Erwachsenenalter, sondern selbst über der Norm, die in den Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens für 18- bis 31-Jährige festgesetzt sind.³ Neben derartig außergewöhnlichen Leistungen *einzelner* Sportler überrascht in besonderem Maße die große Leistungsbreite im leichtathletischen Wettkampfsport, wie sie u. a. Conzelmann (1993, S. 1) aufzeigt.

Berücksichtigt man die Entwicklung im 20. Jahrhundert und die Zahl der teilnehmenden Sportler, so dürfte die Leichtathletik die führende Wettkampfsportart sein. Gleichzeitig dürfte es die Sportart sein, welche am besten dokumentiert worden ist (vgl. Conzelmann 1993; Reckemeier 1996). Doch auch in anderen Sportarten wird von außergewöhnlichen Wettkampfleistungen berichtet, so z. B. im Tennis: Der französische Tennisspieler Borotra zählte noch im 5. Lebensjahrzehnt zur Spitzengruppe seines Landes. Die Tennisspielerin Jedrezejowska gewann im Alter von 54 Jahren zum 22. Mal den polnischen Landestitel (vgl. Veschi 1963, S. 47). In Anbetracht der zunehmenden Leistungsstärke im Tennissport ist es heute annähernd unmöglich, im 5. oder 6. Lebensjahrzehnt noch bei internationalen Turnieren der offenen Wettkampfklasse Erfolge zu feiern. Um so beachtlicher sind die Turniererfolge der 36-jährigen Chris Evert.

Hinter all diesen sportlichen Leistungen verbergen sich Selbstdisziplin und Askese. Um das Ziel eines Titelgewinns zu realisieren, sind strikte Essens- und Lebensgewohnheiten sowie regelmäßiges Training notwendig. So überrascht es nicht, dass wettkampforientierte Sportler intensiver als ihre Altersgenossen im Breitensport trainieren. Sie absolvieren im Jahresmittel – dies ergab die Untersuchung von Conzelmann (1993, S. 51-58) an 620 älteren Leichtathleten – durchschnittlich 3,88 Trainingseinheiten pro Woche. In überspitzter Form bemerkt Eichberg (1979, S. 91) dazu: „Das Alter ist die Verlängerung der Jugend in die Zukunft hinein, strukturell unterschiedslos, ‚produktiv‘.“ Er berichtet von den World Masters Games 1989 in Herning (Dänemark) und bezeichnet

sie als eine „olympische Kopie“. „Rekorde werden produziert, nur auf geringerem Leistungsniveau.“ Im folgenden Abschnitt werden sportliche Rekorde aufgezeigt, die von Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren aufgestellt worden sind. Diese sollen kritisch hinterfragt werden, wobei die beiden Fragen im Mittelpunkt stehen:

- Wie haben sich die Rekordleistungen im Verlauf des 20. Jahrhunderts verändert?
- Wie verändern sich die Rekordleistungen im Altersgang?

1.5.3 Rekordstreben

Vor allem im Radsport und in der Leichtathletik wurden zu Beginn des 20. Jahrhunderts einige Rekorde – selbst von älteren Sportlern – aufgestellt. Diem (1923, S. 67) berichtet von dem Radsportler Kramer – Jahrgang 1880 – der nach 26-jähriger Rennfahrertätigkeit einen neuen Rekord für eine Bahnrunde auf der Radrennbahn in Newark aufstellte. Misagny (1955, S. 113) verweist auf den 45-jährigen Hawards (Südafrika), der einen neuen Weltrekord im 24-Stunden-Gehen mit 256,415 km erzielte. Marchlowitz (1984, S. 50) erwähnt Rekordverbesserungen durch den Langstreckenläufer Blumensaat, Jahrgang 1911: Er konnte 1955 einen neuen Deutschen Rekord im Marathonlauf aufstellen. Seine Zeit (2:27,41 Stunden) hätte im Jahr 1998 beim Frankfurter Marathon nur für den 36. Platz ausgereicht. Dort betrug die Zeit des schnellsten deutschen Läufers (Stephan Freigang, 31 Jahre) 2:13,51 Stunden (vgl. Eta Marathon Frankfurt 1998, S. 12). Der aktuelle Deutsche Rekordhalter (Jörg Peter, 33 Jahre) lief den Tokio Marathon 1988 in 2:08,47 Stunden.⁴ Diese Zeit liegt um fast 20 min unter der Deutschen Rekordzeit Blumensaafts von 1955.

Diese Ergebnisse können auf mehreren Ebenen diskutiert werden. Auf der einen Seite kann argumentiert werden, dass die Laufzeiten aufgrund der unterschiedlichen Streckenbegebenheiten beim Frankfurt Marathon, beim Tokio Marathon und beim Marathon in Essen, den Blumensaat lief, nicht vergleichbar sind. Auf der anderen Seite kann davon ausgegangen werden, dass heute eine systematischere Trainings- und Wettkampfplanung sowie spezifische taktische Maßnahmen zur Leistungsoptimierung verhelfen. Nicht zuletzt muss die Vermutung ausgesprochen werden: Die zunehmende Leistungsstärke der jüngeren Jahrgänge verhindert Rekordverbesserungen durch ältere Sportler – im Hinblick auf absolute Rekorde der Frauen und Männer. Die allgemeine Leistungsentwick-

lung hat aber dazu geführt, dass sich in den letzten beiden Jahrzehnten die Bestleistungen in den jeweiligen Altersklassen schnell weiterentwickelt haben. So wurde z. B. die Rekordzeit im 1500-m-Lauf in der Altersklasse M 45 im Zeitraum von acht Jahren fünfmal verbessert.⁵

Dennoch darf nicht verkannt werden, dass die Leistungen der aktuellen Rekordhalter im Alternsgang zurückgehen: Die DLV-Bestleistung im 1500-m-Lauf beträgt z. B. in der Altersklasse M 40 (3:55,1 min) 90,0 % des Deutschen Rekords (3:31,6 min). Die aktuelle Bestleistung der 45- bis 49-Jährigen (4:01,7 min) beträgt 87,5 % des Deutschen Rekords, und in der Altersklasse M 65 stellt die Rekordleistung (4:53,7 min) nur noch 71,1 % des Deutschen Rekords dar. Aus diesen Daten kann entnommen werden, dass der Leistungsrückgang im 1500 m Lauf ca. 0,94 % jährlich beträgt. Spirdusos (1995, S. 398) statistisches Material bestätigt, dass der Leistungsrückgang pro Jahr in Abhängigkeit von der jeweiligen Disziplin zwischen 0,64 % (100 m Lauf) und 1,16 % (Weitsprung) liegt. Sie hat den Leistungsabfall der Rekordhalter in den USA in den Altersklassen M 35 bis M 85+ errechnet und in Prozent des Weltrekords dargestellt:

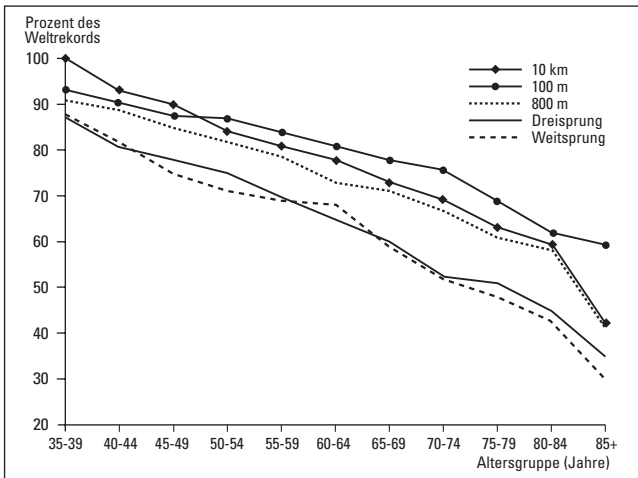


Abb. 6: Leistungen der männlichen Rekordhalter in den Altersklassen zwischen 35 und 85 (+) Jahren, dargestellt in Prozent des Weltrekords (nach Spirduso 1995, S. 398).

Die Rekordleistungen nehmen bis zum ca. 80. Lebensjahr linear ab. Vom 80. Lebensjahr an zeigen die Leistungen im 800-m- und 10.000-m-Lauf sowie im Weit- und Dreisprung einen noch größeren Abfall. Beim Weitsprung gehen die Leistungen in der Klasse M 85+ bis auf ca. 30 % des Weltrekords zurück. Trotz solch deutlicher Leistungsabnahmen ist die Tendenz einer sich ständig nach oben verschiebenden Altersgrenze ein bezeichnendes Merkmal des heutigen Rekordstrebens. Insbesondere bei den Männern finden sich zahlreiche Rekorde, die nicht durch das Verbessern einer Rekordzeit erzielt wurden, sondern durch das Antreten eines noch älteren Teilnehmers. So siegte z. B. der 99-jährige Inder Joginder⁶ bei den World Veterans Athletics Championships 1991 konkurrenzlos auf der 100-m-Strecke in 20,82 s (vgl. Conzelmann 1993, S. 5). Ältere Sportler sind zu äußerst beachtlichen Leistungen fähig. Zwar können sie heutzutage – in Anbetracht der zunehmenden Leistungsstärke der jüngeren Jahrgänge – kaum mehr absolute Rekorde der Frauen und Männer aufstellen, doch verbessern sie beständig die Rekordleistungen in ihren Altersgruppen bzw. produzieren neue Rekorde durch das Erobern höherer Altersklassen.

Bemerkenswert ist, dass dieses Interesse, Leistungen als Rekorde auch jenseits der konkreten Wettkampfsituation überörtlich und überzeitlich zu vergleichen und zu überbieten, lange Zeit nicht bestand. Erst in der Neuzeit – im englischen Sport seit Mitte des 17. Jahrhunderts und in den philanthropischen Leibesübungen seit dem 18. Jahrhundert – bildete sich die Leistungsmessung nach Zeit, Strecke und Gewicht in ihrer heutigen Ausprägung heraus. Dies geschah unter dem Einfluss der Industrialisierung sowie des englischen Sports. Der Rekord ist also ein nicht nur von der Messtechnik, sondern auch von gesellschaftlichen Strukturen abhängiges Merkmal des englischen Sports *und* der modernen Leibesübungen.

1.5.4 Kampf mit der Natur

In den beiden vorangehenden Abschnitten wurden Leistungen von Sportlern dokumentiert, die in der Auseinandersetzung mit anderen Wettkampfteilnehmern erbracht worden sind. Hier sollen nun Leistungen aufgegriffen werden, die als Sieg des Menschen über die Naturkräfte entstanden. Grundsätzlich ist dazu Folgendes zu konstatieren: Seit jeher müssen Menschen sich ihrer natürlichen Umwelt anpassen und sich gegen sie verteidigen, um überleben zu können. Die Anpassung besteht einerseits darin, dass sie geeignete Werkzeuge und Kleidungsstücke für die Auseinandersetzung mit der Natur schaffen, und andererseits darin,

dass sie die von Generation zu Generation weitergegebenen Werkzeuge ständig verfeinern. Seil, Leiter, Eispickel, Kletterschuhe, Steigeisen und Mauerhaken sind die ursprünglichen Hilfsmittel, die zur Ausübung des Bergsports eingesetzt wurden. Darüber hinaus werden heute Sauerstoffgeräte verwendet, um Achttausender zu besteigen. Funkgeräte und drahtlose Telefone ermöglichen die Kommunikation mit der Basisstation, und gut imprägnierte Schlafsäcke machen ein Übernachten in großer Höhe möglich. Dennoch bleibt der Kampf mit den Gefahren der Natur bestehen.

Diesen stellen sich Jugendliche, Erwachsene und selbst Personen im Seniorenalter: Luis Trenker (1942, S. 77) berichtet von dem Bergführer Johann Anton Carrel, der im Alter von 64 Jahren Bergsteigergruppen auf das Matterhorn führte. Trenker selbst bestieg noch im 9. Lebensjahrzehnt diesen Berg. Der Schweizer Rösch feierte seinen 75. Geburtstag auf dessen 4482 m hohem Gipfel. Veschi (1963, S. 48) verweist auf den Schweizer Bergsteiger Chevalier, der im Alter von 74 Jahren noch den Berg Jungfrau erklommen hat. Und Diem (1958, S. 23) folgert aus eigenen Erfahrungen: Eine Neigung, sich „gründlich zu schinden“, ist damit verbunden. Das heißt nicht nur „an die Grenze des ihm möglich Scheinenden heranzugehen, sondern diese Grenze auch hinauszurücken.“ Heute dürfen wir diese Aussage bekräftigen: Das waghalsige Kämpfen mit dem Widerstand der Naturgewalten wird auch in der Gegenwart als ein Motiv von unverminderter Faszination erlebt. So berichtet Conzelmann (1993, S. 13) von einem angeblich 100-jährigen Japaner, der den 3776 m hohen Fudschijama, das Wahrzeichen Japans, einmal pro Jahr besteigt.

Schon 1927 hält Kaufmann den Extremleistungen beim Bergsport entgegen, dass Höchstleistungen und Rekorde häufig mit Verletzungen einhergehen. Diese Äußerung kann auf der Grundlage heutiger Erkenntnisse bestätigt werden: Beim Bergsport, vor allem in seiner rekordorientierten Ausprägung, können in allen Alters- und Leistungsklassen Knochenbrüche, Muskel- und Gelenkverletzungen auftreten. Nicht zuletzt werden sogar Todesfälle dokumentiert: Der 64-jährige Carrel verstarb nach der Besteigung des Matterhorns am Fuß des Berges (vgl. Trenker 1942, S. 77). Kabisch et al. (1991, S. 466) berichten von Todesfällen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Retrospektiv war dabei von Interesse, dass Verletzungen und Todesfälle zumeist bei extremen Wettkampfbelastungen auftraten. Daraus leiten sich die Fragen ab:

- Sind solche Belastungen, wie sie beim wettkampforientierten Sporttreiben auftreten, für Jung und Alt geeignet?
- Welche Grenzen der Leistungsfähigkeit sind zu berücksichtigen?

1.5.5 Grenzen des Leistungssports

Die Grenzen körperlicher Belastungen sind durch die Altersprozesse vorgegeben. Diese umfassen alle Organsysteme und deren Funktionen, allerdings in unterschiedlicher Ausprägung:

- Der Leistungsverlust spiegelt sich in besonderem Maße in der Verschlechterung der maximalen Sauerstoffaufnahme wider. Die Abnahme beträgt bei ungeübten Personen durchschnittlich $5 \text{ ml} \times \text{kg} \times \text{min}^{-1}$ pro Lebensdekade. Bei Masters Athleten zeigt sich ein Abfall der maximalen Sauerstoffaufnahme um durchschnittlich $4,2 \text{ ml} \times \text{kg} \times \text{min}^{-1}$ (vgl. Shephard 1990, S. 63).
- Des Weiteren tritt ein Elastizitätsverlust der Gefäße auf. Dieser bedingt eine Widerstandserhöhung im Kreislauf und zwingt das Herz zu vermehrter Druckerarbeit. Die bei elastischen Gefäßen zu vernachlässigende Beschleunigungsarbeit wird eine den Herzmuskel belastende Größe (vgl. Pollock et al. 1993, S. 380).
- Unmittelbar damit verbunden ist die Begrenzung der Funktionsfähigkeit des Herzens. Schlag- und Minutenvolumen nehmen ab. Die Blutzirkulation wird langsamer, d. h., der Kreislauf ist durch eine relative Hypozirkulation geprägt (vgl. Pollock et al. 1993, S. 380).
- Neben diesen funktionellen Einbußen im kardiovaskulären Sektor treten Leistungsabnahmen im pulmonalen Bereich auf. Dehnbarkeit der Lunge, Lungenoberfläche, Kraft der Atemmuskulatur sowie Elastizität des Thorax nehmen ab (vgl. Shephard 1993, S. 502).
- Ferner werden Teilfunktionen der Bewegungssteuerung wie Aufmerksamkeit, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit eingeschränkt. Vor allem nimmt die Koordinationsfähigkeit ab. Sie ist zwar in hohem Maße trainierbar, doch lassen die koordinativen Fähigkeiten schließlich auch bei Trainierten im Alter nach (vgl. Hollmann et al. 1990, S. 154).
- Nicht zuletzt wird eine Abnahme der Beweglichkeit sichtbar. Sportliches Training kann zwar den Rückgang der Beweglichkeit in einzelnen Gelenken verzögern. Letztlich nimmt die Ge-

lenkigkeit aber auch bei Sportlern im Alter ab (vgl. Shephard 1990). Dies trifft ebenso für die motorischen Fähigkeiten Kraft und Schnelligkeit zu (vgl. Ehrler 1989).

In Anbetracht dieser Prozesse, die auch beim regelmäßig Sporttreibenden nicht gänzlich aufzuhalten sind, kann es grundsätzlich nicht erstaunen, dass bei extremen Wettkampfbelastungen zahlreiche Verletzungen und selbst Todesfälle zu verzeichnen sind. Kavanagh et al. (1988) untersuchten die Teilnehmer der Masters Games 1988 (Toronto): 32,4 % der Männer und 28,8 % der Frauen verletzten sich. Kabisch et al. (1991, S. 466) berichten von 249 Todesfällen, die sich innerhalb von acht Jahren im Trainings- und Wettkampfbetrieb aller Sportverbände auf dem Gebiet der DDR ereigneten. Bei der Betrachtung der Todesursache fällt auf, dass sich von den 249 Todesfällen 78 (31,3 %) auf der Grundlage eines Traumas und 109 (43,8 %) durch den plötzlichen nicht traumatisch bedingten (Herz-)Tod ereigneten. Rückblickend war von Interesse, dass die meisten dieser Sportler Vorschädigungen am Herz-Kreislauf-System hatten und bei plötzlichen Belastungen aus relativer Ruhe den Tod fanden. Kein einziger Fall von „plötzlichem Herztod“ trat bei gleichförmigen Ausdauerbelastungen ohne Wettkampfcharakter auf (vgl. Kabisch et al. 1991, S. 467). Gefahren liegen aber auch im Ausdauerbereich, wenn z. B. eine bestimmte Zeit beim Marathon erreicht werden soll. Die Koronarreserve kann u. U. nicht ausreichen, um die Mehranforderung des Herzmuskels an Sauerstoff zu gewährleisten.

Sonntag (1990, S. 37) gibt deswegen zu bedenken, dass Wettbewerbsleistungen, auch wenn sie objektiv niedrig zu sein scheinen, immer Leistungssport sind. Sie bedeuten durchaus: Stress, vorübergehende Schwächung der Immunabwehr, höhere Verletzungsrisiken. Deshalb sollten ungeübte Anfänger und Wiederbeginner auf Leistungsvergleiche verzichten. Wer dagegen sein Leben lang Sport getrieben bzw. vor geraumer Zeit das Training aufgenommen hat, kann durchaus an Wettbewerben teilnehmen. Voraussetzungen sind jedoch:

- eine regelmäßige sportmedizinische Untersuchung (vgl. Pollock et al. 1993, S. 383),
- die gründliche Vorbereitung auf den Wettkampf (vgl. Meusel 1999, S. 317),
- die Zügelung übertriebenen Ehrgeizes bei Sportler und Übungsleiter (vgl. Meusel 1988, S. 110).

Zusammenfassend lässt sich als Schlussfolgerung aus Kapitel 1.5 feststellen: Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ist eine wettkampfsportliche Tätigkeit in der Regel möglich, wenn aus sportmedizinischer Sicht keine gesundheitlichen Einwände bestehen und eine ausreichende Vorbereitung stattgefunden hat. Prinzipiell sollte es jedoch nicht um Maximalleistungen und Rekorde gehen, sondern schon die Teilnahme als Erfolg verstanden werden.

Unter diesen Prämissen bestehen Möglichkeiten für eine Wettkampfteilnahme vom Kindes- bis zum Seniorenalter. Dabei ist vor allem wichtig, dass die Personen nicht wegen Sieg oder Rekord an Wettbewerben teilnehmen, sondern wegen der Bewältigung der ihnen gestellten Aufgabe. Es sollte zuvorderst um die Freude an der Bewegung und um die Gesundheit gehen, die im Wettkampfsport eine Rolle spielen, wenn die Leistungsgrenze nicht angetastet wird.

1.6 Sport als Gesundheitssport

Man könnte aus dem bisher Gesagten den Eindruck gewinnen, als wäre Sport – vor allem für die ungeübte Person – zu gefährlich. Das Gegenteil ist der Fall. Die positiven Effekte sportlicher Aktivität auf die Gesundheit gelten für Jung und Alt, für den ungeübten Anfänger wie auch für den Geübten. Dies wird von zahlreichen Autoren dokumentiert (vgl. Rost 1993; Pollock et al. 1993; Meusel 1999). In einem kurzen Überblick sollen im Folgenden konkrete Merkmale für die gesundheitsfördernde Wirkung des Sports dargestellt und dann im Verlauf dieses Kapitels näher erörtert werden. Dabei kann im Zusammenhang mit unserem Thema weder in der Darstellung der einzelnen Aspekte noch in der Erfassung der Quellen Vollständigkeit auch nur angestrebt werden. Hier ist lediglich generell die gesundheitliche Bedeutung des Sports zu belegen.

1. Verbesserung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit

- Vergrößerung der Reservekapazität des Herzens (vgl. Bringmann 1984, S. 153);
- Zunahme des Schlag- und Minutenvolumens des Herzens (vgl. Shephard 1990, S. 62);
- Verminderung der Druckarbeit des Herzens (vgl. Shephard 1990, S. 62);
- signifikante Abnahme des systolischen wie des diastolischen Blutdrucks (vgl. Pollock et al. 1993, S. 381).

2. Verbesserung der respiratorischen Funktionen und der aeroben Leistungsfähigkeit

- Zunahme der maximalen Sauerstoffaufnahme (vgl. Bringmann 1984, S. 152ff);

- bessere Sauerstoffaufnahme im Lungenkapillarbereich (vgl. Shephard 1993, S. 502);
- gesteigerte Lungenfunktion (vgl. Shephard 1993, S. 502).

3. Veränderungen am Bewegungsapparat

- verzögerte Rückbildung der Knochenmasse (vgl. Pollock et al. 1993, S. 383);
- positive Auswirkungen auf den Bindegewebsapparat der Sehnen und Bänder (vgl. Shephard 1993, S. 503);
- signifikante Zunahme der Muskelkraft (vgl. Pollock et al. 1993, S. 386).

4. Veränderung der „Body Composition“

- Abnahme des Körperfettanteils (vgl. Shephard 1990, S. 62);
- signifikante Abnahme des Körpergewichts (vgl. Pollock et al. 1993, S. 386);
- reduzierte Gefahr für die Entwicklung einer Adipositas (vgl. Shephard 1993, S. 504).

5. Verbesserung des Wohlbefindens

- Zunahme der geistigen Leistungsfähigkeit (vgl. Shephard 1993, S. 507);
- Verbesserung der sozialen Kontakte (vgl. Bringmann 1984, S. 152ff);
- Steigerung der Lern- und Gedächtnisfähigkeit (vgl. Shephard 1993, S. 507).

Historisch interessant ist, dass ein Teil dieser Wirkungen des Sports bereits seit 70 Jahren bekannt ist. So stellt Schweisheimer (1925, S. 675) die Eignung eines „vernünftigen Sportgebrauchs ... zur Gesundheitsbewahrung des Körpers“ heraus, indem er schreibt: „Sportliche Betätigung (trägt) ganz vorzüglich zur Geschmeidighaltung des Körpers, aller Muskeln und Gelenke, zur Förderung des Blutkreislaufes, zur Anregung der Atmung und Regelung der Verdauung bei.“ Nur gilt es, „sich vor schädlicher Überanstrengung zu bewahren.“ Darauf stützt sich auch Kaufmanns (1927, S. 83) Warnung: Körperliche Anstrengungen, die „Ermüdung oder Erschöpfung länger als 24 Stunden“ anhalten lassen, sind beim Sport zu vermeiden. Brandeis (1927, S. 11) ergänzt: Kraftübungen, die leicht zu „plötzlicher abnormer Blutdrucksteigerung“ führen können, sollten vermieden werden. Ausdauerbelastungen seien hingegen zu empfehlen.

Bis in die 1980er Jahre hinein wurden vor allem Ausdauerbelastungen zur Verbesserung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit empfohlen. Kraftbelastungen wurden weitgehend abgelehnt (vgl. Bringmann 1984; Strauzenberg 1986). Als Gegenargument gegen Kraftübungen wurde u. a. auf die Zunahme des arteriellen Drucks verwiesen, der als Risiko für Kreislaufkomplikationen bis hin zum Herzinfarkt angesehen

wurde. Es zeigt sich jedoch immer deutlicher, dass auch eine ausreichende Kräftigung der Muskulatur für die Gesundheit erforderlich ist. Ein wichtiger Grund, den Stellenwert der Kraftfähigkeiten neu zu bestimmen, ist die Erkenntnis, dass das Krafttraining positive Einflüsse auf den Halte- und Bewegungsapparat, den Stoffwechsel und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems hat.

1.6.1 Bedeutung des Krafttrainings für Gesundheit und physische Leistungsfähigkeit

Im Gefüge der motorischen Fähigkeiten stellt Kraft eine wesentliche Komponente dar. Ihre zentrale Bedeutung manifestiert sich darin, dass alle körperlichen Fähigkeiten des Menschen nur mit einem bestimmten Einsatz an motorischer Kraft verwirklicht werden können. Auch Schnelligkeits- und Ausdauerleistungen sind kraftabhängig. Somit ist Kraft das Fundament unseres Bewegungslebens. Für jede Bewegung, ob kraftvoll oder weniger kraftvoll, ob schnell oder langsam, ob über einen kurzen oder langen Zeitraum ausgeführt, muss Kraft freigesetzt werden. Kurz: *Die Muskelkraft des Menschen ist unerlässliche Voraussetzung für seine Bewegungen und seine Haltung.* Auch unter dem Aspekt der Gesundheit ist ein Krafttraining von entscheidender Bedeutung – gerade in der heutigen Industriegesellschaft. Denn gesellschaftlicher Fortschritt und damit auch Technik und Zivilisation haben die Lebensgewohnheiten verändert, haben das Leben bequemer gemacht. Insbesondere bei Erwachsenen dominiert die körperliche Unterforderung und es zeigen sich die Folgen des Bewegungsmangels: Nach Ehrler (1989, S. 24f) ist eine Zunahme von Rückenschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden und muskulären Verspannungen zu konstatieren. Selbst 50 % der 10-Jährigen lassen bereits Haltungsschwächen erkennen (vgl. Israel et al. 1983, S. 858).

Mangel an Bewegung bewirkt eine zunehmende Inaktivitätsatrophie, die zu einer muskulären Insuffizienz führt. Die Folge ist, dass die Rücken- und Bauchmuskulatur nicht mehr in der Lage sind, ihre natürliche Haltefunktion zu erfüllen. Es entwickeln sich Haltungsfehler sowie Deformationen der Wirbelsäule und des Brustkorbs, was nicht ohne Rückwirkungen auf Kreislauf und Atemapparat bleibt. Bedenkt man derartige Haltungsschäden sowie daraus resultierende Folgewirkungen, so unterstreicht dies die Notwendigkeit einer Kräftigung der Muskulatur des Halteapparats. Besondere Bedeutung kommt der Rücken-, Bauch-, Schul-

ter- und Brustmuskulatur zu, die entscheidend für eine aufrechte Körperhaltung ist. Gleichzeitig bildet sie das Muskelkorsett, das die Wirbelsäule stützt. Beim Fehlen einer entsprechenden Muskelsicherung kann es zur Erhöhung der Druckbelastungen auf das 2,5fache (Lendenbereich) bis 7,5fache (Halswirbelsäulenbereich) kommen (vgl. Ehrler 1989, S. 24f).

Muskuläres Training wirkt sich auch positiv auf den Bindegewebsapparat der Sehnen und Bänder aus. Beim Trainierten ist z. B. die Achillessehne dicker als beim Untrainierten, und sie zeichnet sich durch eine höhere Zugfestigkeit aus (vgl. Shephard 1993, S. 503). Die Gefahr von Sehnen- und Bänderrissen wird dadurch reduziert. Durch ein Krafttraining können ferner eine Steigerung des Knochenmineralgehalts sowie eine Zunahme der Knochendichte erzielt werden. Dies führt zu einer erhöhten Knochenfestigkeit. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Studie von Chow et al. (1987, S. 1441ff), die den Einfluss eines Aerobic-Trainings (Gruppe 2) und eines kombinierten Programms von Aerobic *und* kräftigenden Übungen (Gruppe 3) auf den Knochenmineralgehalt untersucht haben. Der Untersuchungszeitraum betrug 14 Wochen. Dreimal wöchentlich wurde ein einstündiges Programm durchgeführt. Am Ende der Untersuchung kamen Chow et al. zu folgenden Ergebnissen:

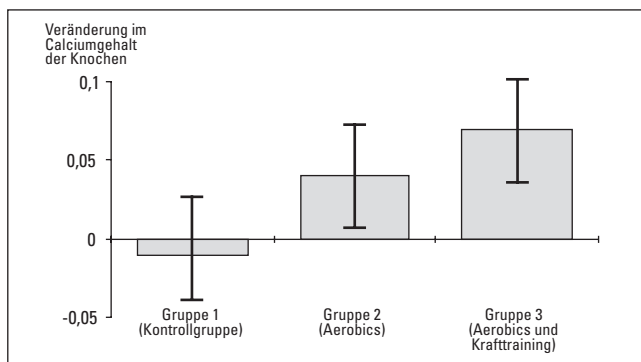


Abb. 7: Einfluss von Bewegungsaktivität auf den Knochenmineralgehalt unter besonderer Berücksichtigung von Krafttraining (nach Chow et al. 1987, S. 144).

In der Gruppe, die zusätzlich ein Krafttraining absolvierte, zeigt sich ein signifikant höherer Calcium-Gehalt. Insofern ist ein kombinier-

tes Kraft- und Ausdauertraining als Mittel zur Prävention von Osteoporose zu interpretieren. Ein derartiges Training hat auch Einfluss auf den Stoffwechsel. Es werden gesundheitsgefährdende Fettanteile abgebaut und bei ausreichender Intensität durch bewegungsaktive Muskelmasse ersetzt. So kann der Entwicklung einer Adipositas mit ihren Nachfolgekrankheiten wie Arteriosklerose oder Diabetes entgegengewirkt werden. Dies verdeutlicht: Eine gezielte Schulung der Muskelkraft ist im Rahmen des Sports als Präventivmaßnahme und zur Rehabilitation zwingend, zumal bei fortgeschrittenem Abbau von Kraft und Muskelmasse ein Verlust an Autonomie droht. Krafttraining ist deshalb nicht nur eine Frage der sportlichen Leistungsfähigkeit, sondern es hat auch eine nicht zu unterschätzende Bedeutung für die *Erhaltung der Gesundheit und der Lebensqualität*.

- Kraftfähigkeiten sind Basisfähigkeiten der menschlichen Motorik.
- Eine ausreichende Kräftigung der Muskulatur erhält die Halte- und Bewegungsfunktionen. Sie ist Prophylaxe vor Haltungsfehlern bzw. Rehabilitation nach Verletzungen und Erkrankungen am Haltungsapparat.
- Muskeltraining wirkt der Atrophie der Skelettmuskulatur und der Verminderung der Knochensubstanz entgegen.
- Es stärkt die Bänder, stabilisiert die Gelenkknorpel.
- Krafttraining stärkt die Skelettmuskulatur und schont die Wirbelsäule.
- Durch eine vielseitige Kraftentwicklung kann das Körpergewicht reduziert und der Anteil fettfreier Körpermasse erhöht werden.
- Krafttraining reduziert das Unfall- und Verletzungsrisiko.

1.6.2 Gesundheitswert des Ausdauertrainings

Im Rahmen des Sports nimmt das Ausdauertraining mit seinen vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen einen festen Platz ein. Neben positiven Auswirkungen auf die Häufigkeit von koronarer Herzkrankheit, Hypertonie und Adipositas lässt sich durch Ausdauertraining die Leistungsfähigkeit von Atmung, Bewegungsapparat und Immunsystem steigern. Die gesundheitlich positiven Effekte werden in zahlreichen Untersuchungen belegt. Hier sollen zwei Aspekte aufgegriffen und detaillierter dargestellt werden:

- Zunahme der maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit,
- Ökonomisierung der Herzarbeit.

Körperliches Training mit Ausdauercharakter wirkt sich positiv auf die maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit aus. Bringmann (1984, S.

152ff) berichtet von 16 Personen, die nach einem 3-jährigen Ausdauertraining ihre maximale Sauerstoffaufnahme von durchschnittlich $25,9 \text{ ml} \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$ auf $30,6 \text{ ml} \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$ verbessern konnten. Dies entspricht einer Zunahme von 18,1 %. Demgegenüber ergab die 6-monatige Untersuchung von Seals (1984) an elf Personen eine Steigerung der Sauerstoffaufnahme um 12 %. Verschiedene Faktoren sind für das Ausmaß der Zunahme von maximaler Sauerstoffaufnahmefähigkeit entscheidend. Je niedriger z. B. der Ausgangswert liegt, um so größer ist die Steigerung der Sauerstoffaufnahme durch Ausdauertraining. Des Weiteren haben Trainingsdauer, Intensität und Häufigkeit des Trainings einen Einfluss auf das Ausmaß der Zunahme. Dies ergibt die Analyse verschiedener Studien, in denen die trainingsbedingte Zunahme der Sauerstoffaufnahme ermittelt worden ist (vgl. Bringmann 1984; Seals 1984).

Ein Vergleich dieser Studien lässt erkennen, dass eine wöchentliche Gesamttrainingszeit von 90 bis 140 Minuten bei einer Trainingsintensität von 60 % bis 80 % der maximalen Herzfrequenz aus der Sicht einer Verbesserung der Sauerstoffaufnahme empfehlenswert zu sein scheint. Shephard (1993, S. 501) gelangt in seiner Untersuchung zu vergleichbaren Ergebnissen. Er weist nach, dass die maximale Sauerstoffaufnahme durch ein langfristiges und regelmäßiges Ausdauertraining um bis zu $10 \text{ ml} \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$ gesteigert werden kann. Vor allem weist Shephard auf die Bedeutung der Trainingsdauer hin, die nicht zu kurz sein dürfe. Ein kurzfristiges Training über mehrere Wochen könne zwar bei entsprechend hoher Trainingsbelastung zu Verbesserungen einzelner Komponenten führen, jedoch kehren diese nach Einstellung des Trainings relativ schnell wieder zu den Ausgangswerten zurück. Deshalb ist zu fordern: Ein aerobes Ausdauertraining sollte *langfristig* aufgebaut und nach Erreichen des angestrebten Funktionsniveaus auch weiter beibehalten werden.

Durch regelmäßig betriebenes Ausdauertraining können auch eine Ökonomisierung der Herzarbeit in Ruhe und eine Leistungssteigerung unter Belastung erreicht werden. Die Untersuchung von Bringmann (1984, S. 153) ergab, dass sich die Ruhe-Herzfrequenz nach einem 3-jährigen Ausdauertraining im Durchschnitt von $78,5 \text{ min}^{-1}$ auf $70,6 \text{ min}^{-1}$ senkte. In dieser Untersuchung zeigte sich ebenso eine Abnahme der Herzfrequenz unmittelbar nach Beendigung einer Belastung von $155,0 \text{ min}^{-1}$ auf $151,6 \text{ min}^{-1}$ sowie 3 Minuten nach der Belastung von $90,3 \text{ min}^{-1}$ auf

73,1 min⁻¹. Entsprechend diesen Daten lässt sich zu den Auswirkungen eines langjährigen regelmäßigen Ausdauertrainings grundsätzlich sagen: Körperliches Training mit Ausdauercharakter führt zur Entwicklung eines „Sporthertzens“ mit Vergrößerung des Herzvolumens, des Schlagvolumens und der Reservekapazität. In Ruhe führt dies zu einer Frequenzsenkung. Auch bei derselben absoluten Wattleistung ist eine niedrigere Herzfrequenz zu beobachten.

Die erste feststellbare Beeinflussung der Herzarbeit durch Ausdauertraining macht sich durch die Verminderung der Pulsfrequenz unter Ruhebedingungen bemerkbar. Auch der Blutdruck vermindert sich, so dass die Pumparbeit des Herzens abnimmt und der Sauerstoffbedarf des Herzmuskels geringer wird. Darüber hinaus werden die Herzkranzgefäße besser mit Blut gefüllt, da der langsamere Pulsschlag einen längeren Bluteinstrom in das Koronargefäß ermöglicht. Bei einer weiteren Steigerung der Trainingsintensität wird die Pulsfrequenz auch unter Belastungsbedingungen geringer. Der unmittelbare Vorteil, den eine niedrigere Herzfrequenz mit sich bringt, besteht in der Verminderung der Herzarbeit: Wenn es gelingt, die Herzfrequenz im Durchschnitt von 73 auf 60 Schläge/min zu senken, werden knapp 20.000 Kontraktionen pro Tag eingespart. Selbst wenn täglich eine Stunde intensiv trainiert wird, muss das Herz des Trainierten immer noch 10.000 Schläge/Tag weniger bewältigen als das Herz des Untrainierten.

Dies lässt die Schlussfolgerung zu: Die allgemeine Ausdauer nimmt im Hinblick auf die Erhaltung und die Entwicklung einer guten physischen Leistungsfähigkeit einen hohen Stellenwert ein. Sie fördert die Funktionsfähigkeit des kardiopulmonalen Systems und unterstützt damit eine Prävention der zunehmenden Herz-Kreislauf-Krankheiten. Das Ausdauertraining bewirkt vor allem eine Ökonomisierung der Herzarbeit und – was im Einzelnen nicht behandelt werden konnte – eine verbesserte Leistungsfähigkeit des Atemsystems sowie eine Aktivierung des Stoffwechsels.

Auf der Basis dieser Ausführungen sowie der in Kapitel 1.6.1 dargelegten Erläuterungen lässt sich folgende globale Ableitung treffen: Beide motorischen Fähigkeiten – Kraft *und* Ausdauer – haben eine hohe Bedeutsamkeit in Bezug auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ehrler (1989, S. 23) bestätigt dies und ergänzt: *Jede* motorische Fähigkeit hat eine bestimmte und nicht zu ersetzende Beziehung zur Gesundheit. Auch dem Training der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglich-

keit kommt Bedeutung für Gesundheit und physische Leistungsfähigkeit zu.

1.6.3 Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit

Im Altersgang ist häufig eine Einschränkung der motorischen Leistungsfähigkeit durch mangelnde Beweglichkeit und Koordination festzustellen. Ursachen hierfür sind allgemeine körperliche Inaktivität, Immobilisation und Muskelverkürzungen. Shephard (1990, S. 62) geht davon aus, dass sich die Beweglichkeit im Altersverlauf um 20 % bis 30 % reduziert:

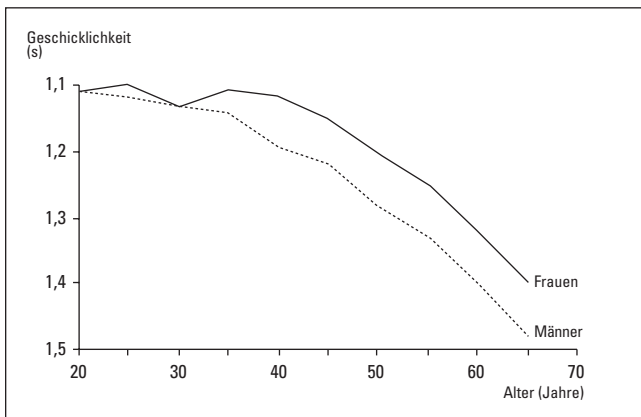


Abb. 8: Abnahme der Beweglichkeit im Altersverlauf im „sit and reach“-Test (nach Shephard 1990, S. 64).

In Bezug auf die Geschicklichkeit fällt die Leistungsreduktion beim Ungeübten noch deutlicher aus. Sie reduziert sich um ca. 35 % (siehe Abb. 9). Ab dem 40. Lebensjahr machen sich Einbußen auf dem Gebiet dieser Fähigkeiten vor allem in der Sportmotorik bemerkbar. Spätestens ab dem 60. Lebensjahr führt die verringerte Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit bei Ungeübten auch zu Leistungsabnahmen in der Alltagsmotorik. Es zeigen sich Schwierigkeiten beim Ankleiden, beim Treppensteigen, bei der Hausarbeit sowie in der Fortbewegung innerhalb und außerhalb der Wohnung. Darüber hinaus tritt eine Zunahme von Gleichgewichtsstörungen und daraus resultierenden Stürzen auf.

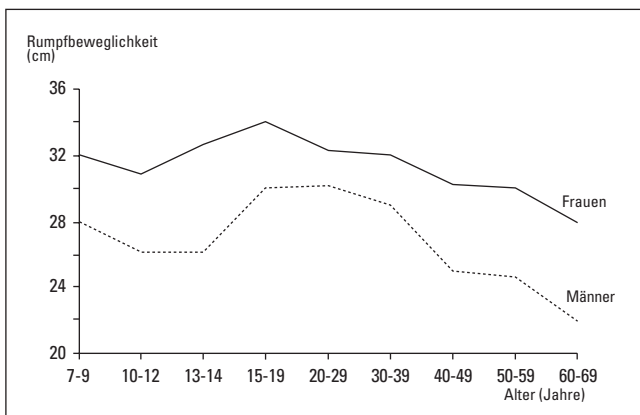


Abb. 9: Abnahme der Geschicklichkeit im Altersverlauf (nach Hollmann et al. 1990, S. 154).

Aus diesem Grund ist es wichtig, die Leistungsfähigkeit im Bereich der Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Und zwar nicht allein, um die Bewältigung von Alltagsaufgaben zu erleichtern. Eine gute Koordination kann auch das Herz-Kreislauf-System erheblich entlasten, indem sie zu einer Ökonomisierung von Kraft und Ausdauer beiträgt (vgl. Rieder et al. 1992, S. 202).

- Damit sind zwei wesentliche Aspekte angesprochen, die mit einer Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit einhergehen:
- die erleichterte Ausübung von Aktivitäten des täglichen Lebens,
 - Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus.

Diese Ergebnisse – ebenso wie die Ausführungen der Abschnitte 1.6.1 und 1.6.2 – zeigen: Sportliches Training wirkt sich möglicherweise sogar *entscheidend* auf Gesundheit und physische Leistungsfähigkeit aus. Es müssen jedoch spezifische Vorkehrungen und Bedingungen beim Sporttreiben berücksichtigt werden, um die positiven Wirkungen des Sports nicht in ihr Gegenteil zu verkehren und Verletzungen zu verursachen.

1.6.4 Bedingungen eines gesundheitsorientierten Sporttreibens

Die durch sportliches Training hervorgerufenen positiven Anpassungserscheinungen sind nur dann ohne Gesundheitsrisiken zu erwarten, wenn verschiedene Grundbedingungen eingehalten werden:

- Angesichts der Häufigkeit von gesundheitlichen Einschränkungen bei Erwachsenen, Jugendlichen und selbst bei Kindern – insbesondere im Bereich des Stoffwechsels sowie des Bewegungsapparats – ist eine eingehende ärztliche Untersuchung vor Trainingsbeginn notwendig. Darüber hinaus ist eine regelmäßige Kontrolluntersuchung zu empfehlen (vgl. Pollock et al. 1993, S. 383).
- Die Anforderungen an Intensität, Dauer und Häufigkeit der Bewegungsaktivität müssen den physiologischen Bedingungen der Person angepasst sein. Eine Berücksichtigung der individuellen Belastbarkeit ist notwendig (vgl. Pollock et al. 1993, S. 383).
- Bei Ausdauersportarten sollte die aerobe Ausdauer im Vordergrund stehen. Sportliche Betätigungen sollten mindestens drei Minuten so getrieben werden, dass kein deutlicher Sauerstoffmangel auftritt (vgl. Bringmann 1984, S. 152ff).
- Im Rahmen des Krafttrainings sollte die Kraftausdauer bevorzugt trainiert werden und nicht die Maximalkraft (vgl. Ehrler 1989, S. 26).
- Beim Kraftausdauertraining sind Übungen einzusetzen, die schädliche Nebenwirkungen (z. B. hoher Gelenkpfannendruck, Knorpeldruck) ausschließen. Insbesondere sind Übungen, die eine Hohlkreuzhaltung begünstigen oder mit spitzem Kniegelenkwinkel ausgeführt werden, zu vermeiden (vgl. Ehrler 1989, S. 26).
- Beim isometrischen Krafttraining besteht die Gefahr einer Pressatmung, wodurch ein Anstieg des Blutdrucks hervorgerufen wird. Die Folgen können Herzrhythmusstörungen und bei bestehenden Sklerosen ein Schlaganfall sein (vgl. Shephard 1990, S. 65). Aus diesem Grund wird von statischen Kraftübungen abgeraten.

Die Bedingungen eines gesundheitsorientierten Sporttreibens sind umfassend. Voraussetzungen sind nicht nur die sportmedizinische Untersuchung und die richtige Auswahl der Bewegungsformen, sondern auch die Bestimmung der für den

Einzelnen sehr unterschiedlichen Belastungsintensität. Vor allem ist zu empfehlen, dass im Sport weniger Leistung und Wettkampf als vielmehr das Freudvolle und Spielerische im Vordergrund stehen sollten.

1.7 Spiel als Bestandteil des Sports

Das Spiel tritt historisch früh in Erscheinung: Zur Verschönerung der Freizeit nach Jagd, Feldbestellung und Ernte spielten die Naturvölker auf Sumatra, in Birma und in Siam u. a. Kreisfußball. Die Indianer Nordamerikas spielten Schlag- und Fußball, die Indianer Floridas Korbball und die Eskimos Faustball. Diese Spiele wurden in veränderter Gestalt auch nach Deutschland überbracht. Über 100 Spiele vieler Länder fanden in dem ersten deutschen Spielbuch von GutsMuths (1796) unter dem Aspekt der „Übung und Erholung des Körpers und Geistes“ Berücksichtigung. Einzelne Spiele wurden bereits explizit wegen ihres gesundheitlichen Wertes empfohlen: Das englische „Kriquet“, das italienische „Kugelspiel“ und das französische „Kugelschlagen“ seien für Jung und Alt geeignet, da die vielfältige Bewegung im Freien die Haltung des Körpers schule (vgl. GutsMuths 1959, S. 69, S. 121ff). Ähnliches stellt GutsMuths (1959, S. 128, S. 143) für das schottische „Curling“ und das norddeutsche „Kugelwerfen“ fest, wobei hier die Eignung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auch auf die „Weckung des Unternehmungsgeistes“ zurückgeführt wird. Damit empfiehlt GutsMuths Spiele ohne höhere physiologische Belastung. Diese können einen regenerativen Wert im Sinne der aktiven Erholung darstellen.

Als gegenläufige Strömung innerhalb der Spielbewegung sind die „Tendenzen der Versportung“ (Eichberg 1979, S. 31) zu deuten. Beginnend mit Kriquet im 18. Jahrhundert über das Fußballspiel zu Beginn des 19. Jahrhunderts geriet allmählich ein Großteil der Volksspiele in den Sog des leistungsorientierten Sports. Zunehmend stand das Streben nach technischem Können und Leistungsvergleich im Mittelpunkt. In diesem Zusammenhang, aber auch in Verbindung mit der Technisierung der Arbeitswelt, ist der Übergang vom Spiel zum Sport zu konstatieren: Die traditionellen Volksspiele wurden zu organisierten Wettbewerben umgewandelt; die Bedeutung der Leistungssteigerung wie auch des Konkurrenzkampfes mit Sieg und Niederlage trat in den Vordergrund. Diese Tendenz, die Spiele auf Leistung auszurichten, wird von vielen Autoren kritisch betrachtet. Schon Kaufmann (1927, S. 83) gab zu be-

denken, dass die wettkampfmäßige Ausrichtung von Spielen nicht zu empfehlen sei. Ebenso warnte Kohlrausch (1944, S. 8): „Fußball und Handball, als die eigentlichen Kampfspiele, mahnen wegen des Spielers zur Vorsicht.“ Kohlrausch selbst schränkt jedoch ein, dass dies nur allgemeine Richtlinien sein könnten, die individuell anzuwenden sind. Diese Aussage darf ich bekräftigen: Generelle Urteile wie „geeignet“ oder „ungeeignet“ reichen nicht aus. Denn das Fußballspielen kann durchaus empfehlenswert sein, aber nur, wenn zwischen Ehrgeiz, Leisten, Können und Spiel mit jener Weisheit gefiltert wird, die niemals den vollen Einsatz abfordert und die den Spaß an der Sache und die Freude am Kommunikativen des Spiels bringt, mehr jedenfalls als Erfolg oder gar Leistung.

In der Sportgeschichte lassen sich Formen des Sportspiels konstituieren, die in ihren Beanspruchungsformen nicht so stark anaerob belastend waren wie die heutigen – nach Wettkampfregeln gespielten – Sports Spiele. Gegen Mitte des 19. Jahrhunderts wurde z. B. beim Fußball neben verminderten Kraftanforderungen eine stärkere Ausrichtung auf die Geschicklichkeit akzentuiert: Es wurde ohne Abseits-Regeln gespielt und der Körpereinsatz fehlte (Angaben des DSB). Im Jahr 1870 wurde mit der Einführung von Abseits-Regeln eine zunehmend wettkampfsportliche Ausrichtung des Fußballs eingeleitet. Das unterhaltsam-gesellige *Miteinander* wich einem auf Sieg gestimmten *Gegeneinander*. Nunmehr stand die Leistung im Vordergrund, die durch ein international gültiges Regelwerk vergleichbar wurde. Mit der Zeit entwickelte sich das Fußballspiel zu einer normierten Sportart mit Wettkämpfen in allen Altersklassen.

In Dänemark z. B. hat sich ein organisiertes Wettkampfwesen herausgebildet, welches Wettkämpfe in 12 Altersklassen⁷ umfasst. In jeder dieser Klassen wird nach den international gültigen Fußballregeln und bei standardisierten Spielbedingungen gespielt. Svend Graversen, Vorsitzender des „Vejlby-Idræts Klubs“, betont jedoch: „In den vergangenen Jahren wurden wiederholt Überlegungen zur Umgestaltung des Fußballspiels angestellt. Es wurde diskutiert, ob die Abseits-Regel in den höheren Altersklassen abgeschafft werden sollte.“ Ebenso war im Gespräch, eine zusätzliche Regel einzuführen: Ballbesitzende Spieler der gegnerischen Mannschaft dürfen nicht angegriffen werden. Prinzipiell ähnelt diese in Dänemark durchdachte Form des Fußballspiels dem Spiel der Indonesier.

Denn auch dort fehlt der Körpereinsatz, wodurch verletzungsträchtige Auseinandersetzungen mit dem Gegner minimiert werden. Beim indonesischen Fußball steht nicht der „Wille zum Sieg und Druck aufs Tor“ im Vordergrund, sondern das „freudvolle Zusammenspielen ohne primären Wettkampfcharakter“ (Dietrich 1986, S. 43). Auch in westlichen Kulturkreisen ist die „Lust am Spiel“ zunehmend von Bedeutung. So berichtet Gabler (1986, S. 21) von Spielgruppen, die u. a. Tigerball, Scheibenfußball oder Fensterball spielen. Spaß macht auch „Ball aus dem All“ – ein über die ganze Breite gespanntes Tuch verdeckt den Gegner.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Formen des Spiels im Laufe der Zeit manchem Wandel unterworfen waren. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts geriet das spontane, zweckfreie Spielen in den Sog des geregelten Sports. Es manifestierte sich die wettkampf- und leistungsbezogene Form des Spielens. Diese blieb bis in die heutige Zeit erhalten. Daneben kommen neuerdings Tendenzen zum Tragen, die an das fröhliche und spontane Spielen zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts erinnern: Es kommt nicht mehr so sehr auf Leistung an, als vielmehr auf Freude, Spaß und Gemeinschaftsgefühl.

1.8 Der soziale Aspekt im Sport

Das Motiv der sozialen Integration ist beim Sporttreiben für Jung und Alt von hoher Bedeutsamkeit. Dies belegen zahlreiche Untersuchungen: In der Studie von Strauzenberg (1986, S. 5) nannten 52 % der Befragten den „Bedarf nach sozialem Kontakt“ als Motiv zur Aufnahme sportlicher Betätigung. Bei den „World Masters Games 1985“ in Toronto gaben 92,8 % der 1.220 Männer und 94,4 % der 468 Frauen als Motiv an: „Teil meiner Freude am Wettkampf ist das Gefühl, zur Gemeinschaft der Wettkämpfer zu gehören“ (Kavanagh et al. 1988, S. 57). Differenzierter sind die Ergebnisse von Singer (1985, S. 36): In seiner Studie wurde das Motiv „Bedürfnis nach mitmenschlichem Kontakt“ von 52 % der ungeübten Anfänger, 41 % der Wiederbeginner und 19 % der Lebenszeitsportler benannt. In der Untersuchung von Denk et al. (1996, S. 55f) kamen deutlich abweichende Ergebnisse zutage: Das Motiv „Geselligkeit“ war im Hinblick auf das Sporttreiben bei ungeübten Anfängern weniger stark ausgeprägt (43,6 %) als bei Sportlern (74,3 %).

Denkbare Erklärungen für derartige Abweichungen sind: Bei Befragungen nach Gründen für sportliche Betätigung taucht meist der nicht weiter analysierte Komplex „Geselligkeit/Kommunikation“ auf.

Hinsichtlich der Gewichtung dieses Komplexes lassen sich kaum allgemeine Aussagen machen, da dessen Stellenwert je nach Befragungsmethode und je nach Geschlecht und Schichtzugehörigkeit variiert. Beispielsweise beruhen die hohen Prozentangaben bei Kavanagh et al. (1988, S. 57) mit 92,8 % (Männer) bzw. 94,4 % (Frauen) auf der Grundlage von Mehrfachnennungen. Jede Nennung wurde – unabhängig von der Rangfolge – mitgezählt. Hingegen wurden bei Denk et al. (1996, S. 55f) nur die ersten drei Nennungen berücksichtigt und in eine Rangfolge gebracht. U. a. hierdurch erklärt sich die deutlich niedrigere Prozentangabe.

Trotz derartiger Differenzen bei den Prozentangaben zeigen die Ergebnisse übereinstimmend: Geselligkeit/Kommunikation ist neben Freude/Spaß und Gesundheit/Fitness ein vorherrschendes Motiv für das Sporttreiben. Die Person wendet sich der Sportaktivität zu, um in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen, um den zwischenmenschlichen Austausch beim Sport zu erleben, aber auch, um ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu befriedigen.

Aus diesem Grund plädiere ich dafür, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene eher in Gruppen ihrer Sportaktivität nachgehen sollten. Sich bewegen, üben und trainieren gemeinsam mit anderen fördert nicht nur den Kontakt, sondern fördert vor allem auch den Spaß und die Freude an der sportlichen Betätigung. Bringmann (1984, S. 152ff) bestätigt dies und ergänzt: Ein Gruppensport ist aus psychologischen Gründen sehr zu empfehlen; durch die Gemeinschaftsübungen und die Geselligkeit wird der Aufforderungscharakter erhöht. Neben derartigen sozialpsychologischen Phänomenen hat das sportliche Gruppentraining aber auch einen Nachteil. Sport in der Gruppe kann zum Leistungswettbewerb ausarten, was zur Überforderung der schwächeren Teilnehmer führen kann. Folglich fordern manche Trainer und Übungsleiter: Trotz des dann niedrigen Belastungsreizes sollte der Schwächste – das ist nicht immer der Älteste – das Tempo angeben (Angaben des DSB). Dieser Vorschlag ist insofern problematisch, als eine ständige Unterforderung der besseren Sportler zu ihrer Unzufriedenheit führen kann.

Deshalb plädiere ich für eine zusätzliche Maßnahme: Bei der Zusammenstellung der Gruppe sollte auf vergleichbare Leistungsfähigkeit der Teilnehmer geachtet werden, u. U. sogar auf etwa gleiches Alter und Interesse. Vor allem aber sollte bei sportlicher Betätigung in der Gruppe jeder „Zwang zum Mithalten“ vermieden werden. Unter diesen Prä-

missen kann ein Gruppentraining eine wertvolle Bereicherung des Sports darstellen. Es kann nicht nur den Kontakt fördern, sondern auch die Freude an sportlicher Aktivität erhöhen. Ziel ist dabei, die Freude an Sport und Bewegung nicht nur einige Monate, sondern lebenslang zu erhalten.

1.9 Sport als wesentliches Element der Lebensgestaltung

Um Kinder, Jugendliche und Erwachsene längerfristig an Sport und Bewegung zu binden, reicht eine ausschließliche Gesundheitsorientierung nicht aus. Die Gesundheitsmotivation steht bei vielen Personen – speziell bei Erwachsenen – zwar im Vordergrund, sie genügt jedoch nicht, jemanden *längerfristig* an Freizeitsport zu binden. Die der Gesundheit zuliebe unternommene Sportaktivität muss vielmehr auch Freude machen, Erfolgserlebnisse und Selbstbestätigung vermitteln und u. U. zur Kontaktfindung beitragen. Das Gesundheitsmotiv scheint im Verbund mit anderen Motiven vor allem eine stabilisierende Funktion zu haben. Auf die Bedeutung der Gesundheit haben Brandeis und Kaufmann schon in den 1920er Jahren aufmerksam gemacht, als sie den Sport „als Gesundheitsschutz, als krankheitsvorbeugenden Behelf“ darstellten. Deshalb sei es so wichtig, den Sport in den „Lebenslauf“ zu integrieren, ihn zu einer „Lebensgewohnheit“ zu machen (vgl. Brandeis 1927, S. 11). Lebensgewohnheit – das heißt nicht nur allmonatlich ein Schwimmbad besuchen, im Urlaub Fahrrad fahren oder am Strand Volleyball spielen, sondern sportliche Betätigung mit einer gewissen Häufigkeit *lebenslang* beizubehalten.

Dies kann durch ein tägliches Fitnessprogramm – unter Einbeziehung von Jazz-Gymnastik, Bioenergetik, Eurhythmie, Calisthenics, Atem- und Entspannungsgymnastik – erzielt werden, durch regelmäßiges Radfahren, Schwimmen oder Spielen. Auch ist ein täglicher Spaziergang – z. B. mit dem Hund oder mit Freunden aus der Wohnumgebung – empfehlenswert. Grundsätzlich ist festzuhalten: In Bezug auf ein regelmäßiges und lebenslanges Sporttreiben spielen vor allem leicht dosierbare sportliche Übungen eine Rolle. Diese können in Form von Tai Chi Chuan, Eutonie, Qi Gong oder Tiefenmuskelentspannung auch unabhängig von angeleiteten Gruppen betrieben werden. Dabei gilt es zu bedenken, dass allgemeine Empfehlungen – hinsichtlich Spaziergängen etc. – nicht ausreichen. Wohl ist es möglich, ein Trainingsprogramm zu verordnen, es sind jedoch detaillierte Angaben über Art und Dauer der

täglichen Übungen wichtig. Aus diesem Grund erscheint es ratsam, Fragen nach Umfang und Intensität der täglichen Bewegungsaktivitäten schon in die Anamnese aufzunehmen. Der Übungsleiter sollte der Person helfen, sportliche Bewegungsformen auszuwählen, die für die Bewältigung ihrer speziellen Probleme förderlich sind.

Notwendig sind demnach individuelle Bewegungsprogramme, die – dem Lebensstil der Person angepasst – regelmäßig Bewegungsreize vermitteln. Für ein lebenslanges und regelmäßiges Sporttreiben ist die Orientierung an der Eigenart und Einzigartigkeit des Individuums von zentraler Bedeutung.

1.10 Bestimmungsmerkmale des Sports

Das *Leistungsprinzip* im Sport tritt als ein Streben nach Leistungssteigerung und Leistungsvergleich hervor. Es zeigt sich im Wettbewerb, begleitet von der Tendenz, Rekorde aufzustellen. Zur Ermittlung von Rekorden bedarf es des Interesses am Quantitativen sowie der Normierung von Bewegungsweisen und Geräten. Geeichte Messvorrichtungen sind nötig, um zeitlich und örtlich voneinander getrennte Leistungen möglichst genau vergleichen zu können. Dadurch geht der Leistungsvergleich über das Hier und Jetzt des unmittelbaren Wettkampfes hinaus. Indem sich der Sport an diesem Bestreben nach Leistungssteigerung orientiert, wird auch ein Streben nach Verfeinerung von Technik und Taktik offenbar. Es geht darum, *die* standardisierte Form der Technik realisieren zu können. Damit entsteht das Streben nach Perfektion, das mit einer Hierarchie von Werten verbunden ist: Disziplin, Zielbestimmtheit und Ergebnisorientierung gehen mit dem Erlernen einer normierten Bewegungstechnik einher.

Daneben manifestieren sich noch andere Faktoren im Sport. Besonders lebendig tritt die *Gesundheit* als ein individuelles Streben nach Wohlbefinden, Fitness und Widerstandsfähigkeit hervor. Dabei ist zu berücksichtigen, dass der Begriff Gesundheit verschiedene Dimensionen – u. a. soziale, psychische und physische – aufweist. Kraft, Ausdauer und Fitness haben für viele Personen den höchsten Stellenwert. Gesundheit bedeutet aber auch psychosoziales Wohlbefinden, Entspannung, Ausgleich und Kompensation. Zum Ausgang des 19. Jahrhunderts wurden die gesundheitsbezogenen Zusammenhänge bereits in ihren Grundzügen herausgearbeitet. Heute ist das Verständnis von Gesundheit und

Wohlbefinden weit umfassender. Es bezieht sich auf ein körperliches, geistiges *und* soziales Wohlbefinden und beinhaltet: Selbstfindung, soziale Kontakte, Gemeinschaftserleben, Kommunikation, aktives Erleben von Freizeit, Spannung und Entspannung. Ausgehend von diesen Faktoren lässt sich folgendes Schaubild vom heutigen Verständnis des Sports entwerfen:



Abb. 10: Ziele, Werte und Normen des Sports.

2. Turnen

Im ersten Abschnitt dieser Arbeit konnte herausgearbeitet werden, dass der Sport in vieler Hinsicht abwechslungsreich und vielgestaltig ist. Es konnten vier zentrale Aspekte als grundlegende Wesensmerkmale des Sports sichtbar gemacht werden: der Gesundheitsaspekt, das psychosoziale Element, der spielerische Charakter und das Leistungsprinzip. Im folgenden Abschnitt wird es darum gehen, die Wesenszüge des Turnens zu hinterfragen. Dabei gilt es herauszufinden,

- ob die für den Sport dargestellten Wesensmerkmale auch im Turnen in Erscheinung treten,
- inwieweit das Turnen sich vom Sport unterscheidet bzw. in wichtigen Merkmalen über den Sport hinausgeht.

Wenn man ein Bild von den Aufgaben und Funktionen des Turnens zeichnen will, bietet es sich zunächst an, eine allgemeine Bestimmung dieser Form der Leibeserziehung vorzunehmen. Ziel einer solchen Analyse soll es sein, sich in einer durchaus *vorläufigen* Form dem Thema anzunähern. In diesem ersten Ansatz geht es hauptsächlich darum, die Terminologie „Turnen“ in ihrer historischen Entwicklung zu erfassen, die sie bestimmenden Wesensmerkmale darzulegen sowie einige grundsätzliche Überlegungen zu ihrer Systematik anzustellen.

2.1 Begriffsbestimmung

Das Turnen hat eine Tradition, die in das 19. Jahrhundert zurückgeht. Erstmals spricht Jahn im Jahr 1810 vom „Deutschen Turnen“. Damit bezieht er sich auf Turnspiele und turnerische Übungen für Kinder und Jugendliche. Partsch (1887, S. 267) berichtet vom „Turnen für die Alten“, ohne allerdings die Altersgrenze der „Alten“ genauer zu benennen. Vor dem Hintergrund der Zeit und der damaligen Lebenserwartung ist jedoch anzunehmen, dass Partsch schon 30-Jährige als alt betrachtete. Dies wird durch die Ausführungen von Prenzel (1891, S. 123) bestätigt. Er unterscheidet eine sog. „mittelalterliche Riege“, deren Mitglieder zwischen 25 und 35 Jahren alt sind, und eine „Riege der älteren Herren“. Diese Riege verlangt mindestens ein Lebensalter von 35 Jahren. Die Mehrzahl ihrer Mitglieder steht im Alter zwischen 40 und 50

Jahren. Zu ähnlichen Ergebnissen gelangt Schröter (1898, S. 368): „Das Durchschnittsalter der 40 fleißigsten Besucher ist 45 Jahre.“ Dennoch könne ebenso ein „junger Mann“ mitturnen, welcher „der Zeit und der Geselligkeit halber nur hier turnen will oder kann.“ Eine Altersgrenze gebe es nicht beim „Turnen in der Altersriege.“ Auch 20-Jährige seien hier anzutreffen. Braungardt (1949, S. 6) hingegen nennt als untere Grenze des Turnens der Erwachsenen 30 Jahre.

In der Vergangenheit ist nicht nur die Bestimmung der Altersgrenzen unterschiedlich ausgefallen, sondern es fehlte auch eine einheitliche Terminologie in der Beschreibung des Turnens. Jahn spricht vom „Deutschen Turnen“ (1810) oder auch von der „Deutschen Turnkunst“ (1816). Schröter (1914) berichtet von der „Gesundheitsriege“. 1938 wird in der Deutschen Turnzeitung zum ersten Mal von „Altersturnen“ gesprochen. Die Entwicklung nach dem Zweiten Weltkrieg schließt hier kontinuierlich an. 1949 weist Braungardt mit einem Aufsatz auf die „Entwicklung des Altersturnens“ hin. Von diesem Zeitpunkt an finden sich jährlich mehrere Artikel zum „Altersturnen“ in der Zeitschrift „Deutsches Turnen“. Aus der Vielfalt des Materials sei hier nur beispielhaft verwiesen auf Hoffmann (1963) und Präder (1979). Heute spricht der Deutsche Turner-Bund vom „Turnen der Älteren“. Damit bezieht sich der DTB auf ein vielseitiges Angebot, welches im folgenden Kapitel vorgestellt werden soll. Um Fortschritte aufzeigen zu können, werden dabei auch wichtige Aspekte in Erinnerung gerufen, die schon im 19. Jahrhundert erörtert worden sind.

2.2 Inhaltliche Bestimmung

Ende des 19. Jahrhunderts wurde erstmals versucht, Turnübungen in ihrer Eignung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu bewerten: Partsch (1887, S. 266f) empfahl für alle Altersklassen Schwimmen, Wandern und Gymnastik. Nach Schröter (1898, S. 368f) sind insbesondere die Turnspiele empfehlenswert. In einer Gegenüberstellung mit heutigen Empfehlungen wird deutlich, dass die Autoren einzelne Inhalte in ihrer Bedeutung treffend charakterisiert haben. Sie stellten schon genauer die vorrangige Bedeutung von spielerischen Bewegungsformen heraus. Vor allem empfahlen sie Aktivitäten mit einfacher Bewegungsstruktur, die *jede* Person ausüben kann. Diese Empfehlungen weisen in die Zukunft, auch wenn aus der Sicht heutiger Beurteilungskriterien eine Unterschei-

derung bezüglich der Adressatengruppen fehlt. Einen Fortschritt bietet in diesem Sinne der Wertungsversuch von Schröter (1914, S. 5f). Er erkannte die Notwendigkeit, bei Aussagen über die Eignung von Turnübungen zwischen verschiedenen Adressatengruppen zu differenzieren. Als Kriterium zieht Schröter die Leistungsfähigkeit und die Biographie der Turner heran und unterscheidet diesbezüglich:

- ungeübte Anfänger,
- Wiederbeginner,
- Geübte.⁸

Einzelne Empfehlungen von Schröter (1914, S. 43ff) sind jedoch kritisch zu betrachten. Der Autor verweist z. B. auf „Liegestützübungen mit Gewichten“, die heutzutage aus medizinischer Sicht fragwürdig sind. Liegestütze mit zusätzlichen Gewichten können zur Pressatmung und in der Folge zu Herzrhythmusstörungen führen. Auch Herzschläge außerhalb des regulären Grundrhythmus treten auf (Extrasystolen). Bei vorgeschädigtem Herz-Kreislauf-System kann es zu einem Schlaganfall kommen (vgl. Meusel 1988, S. 241). Derartige Gefahren hatte Schröter noch nicht erkannt. In dieser Beziehung sind auch manche Empfehlungen von Sparbier (1925, S. 100) und Schreiber (1935, S. 4) kritisch zu betrachten. Die Autoren empfehlen: „Armbeugen und -strecken im Liegestütz mit Stütz nur der Finger“, „Steirisch-Ringen“, „Sprünge aus dem Seitliegestütz vorlings“, „Überschläge“. Heute wird im Turnen von Übungen abgeraten, die eine erhebliche anaerobe Arbeit verlangen. Sie überfordern Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke, können zu Pressatmung und erheblichen Blutdruckschwankungen führen. Aus der Sicht heutiger Beurteilungskriterien sind somit einige Empfehlungen der *1920er und 1930er Jahre* überholt.

In den *1940er und 1950er Jahren* wurde bereits die besondere Bedeutung von Gymnastik erkannt. Auch gesellige und kulturelle Veranstaltungen waren zu dieser Zeit von Bedeutung: Es fanden Gesangs- und Tanzabende, Wanderungen zu Sehenswürdigkeiten, musikalische und literarische Vorträge statt (vgl. Braungardt 1949). Diese Vielseitigkeit der Inhalte findet in den *1960er Jahren* ihre Fortsetzung: Das Spielen in Form von Faust-, Prell-, Korb-, Volley- und Basketball trat in Erscheinung. Es wurde geschwommen und gewandert, es wurden volkstümliche und leichtathletische Übungen betrieben (vgl. Henning 1963), nicht zuletzt wurden auch Turnfeste veranstaltet (vgl. Hoffmann 1963). In den *1970er*

und 1980er Jahren betrachtete man die Eignung turnerischer Übungen vor allem unter medizinischem Aspekt, und hier besonders unter dem Gesichtspunkt der präventiven und rehabilitativen Wirkungen. Präder (1979) empfahl diesbezüglich Übungsformen ohne ausgesprochenen Wettkampfcharakter, wie z. B. Gymnastik, Spiele und Tänze.

In den 1990er Jahren hält die Mehrzahl der Turnvereine eine moderne Variante der Tradition der Vielgestaltigkeit hoch. Da wird nicht nur dem Gerätturnen nachgegangen oder nur Prellball gespielt. Das Angebot umfasst Gymnastik, Tanz, Wandern, Spiele, Elemente aus Leichtathletik und Schwimmen. Diese eher sportfachlichen Bereiche werden durch gesellige, kulturelle und bildende Veranstaltungen ergänzt. Beispielhaft sei hier auf Tanznachmittage, Ausflugsfahrten, Freizeiten, Volks- und Radwanderungen verwiesen (vgl. DTB 1997). Darüber hinaus haben sich in letzter Zeit Angebote mit den Schwerpunkten „Körperwahrnehmung“, „Fitness“ und „Gesundheit“ herausgebildet (vgl. DTB 1992, S. 13f):

Schwerpunkt Körperwahrnehmung

- Yoga, Feldenkrais, Eutonie;
- Bewegungsmeditation;
- Massageformen;
- asiatische Körpererfahrungstechniken (z. B. Tai Chi Chuan).

Schwerpunkt Fitness

- Low-Impact-Aerobic;
- Aquaerobic, Aquajogging;
- Walking.

Schwerpunkt Gesundheit

- Entspannung (Progressive Muskelentspannung, „Körperreisen“, Elemente des Autogenen Trainings, verschiedene Massageformen);
- Funktionsgymnastik (Wirbelsäulengymnastik, Rückengymnastik, Stretching);
- Wassergymnastik;
- Kombinationsangebote (Bewegung und Ernährungsberatung, Bewegung und Entspannung);
- Atemgymnastik;
- spezielle Gesundheitsangebote (bei Osteoporose, Asthma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Cox-Arthrose oder in der Krebsnachsorge).

Diese Auswahl macht deutlich, dass im Turnen vielseitig angelegte Bewegungsangebote hervortreten, die man zur Motivierung der Adressatengruppen attraktiv zu formulieren sucht. Außerdem sind zahlreiche Wettbewerbe und Abzeichen von Bedeutung: In Form von Grup-

pen- oder Einzelwettbewerben kann das Leistungsvermögen im Gerätturnen, Schwimmen, Wandern, in Gymnastik und Leichtathletik getestet werden. Auch in den Sportsportarten Ringtennis, Indica, Faust-, Prell-, Korb-, Volley-, Schleuder- und Völkerball gehören Turniere zum Programmangebot (vgl. DTB 1992, S. 16). Dies zeigt, dass neben den Schwerpunkten Körperwahrnehmung, Gesundheit, Fitness, Spiel und Geselligkeit auch der Leistungsaspekt im Turnen eine Rolle spielt.

2.3 Spiel im Turnen

Die Bestimmung der Wesensmerkmale beim Turnen wird mit dem Bereich „Spielen“ begonnen, da das Spiel den Beginn und den Ausgangspunkt des Jahn'schen Turnens gebildet hat. Im „Deutschen Volkstum“ (1810) spricht Jahn vom „Jugendspiel“. In der „Deutschen Turnkunst“ (1816) führt er den Begriff „Turnspiel“ ein. Darunter verstehen Jahn et al. (1960, S. 129f) Spielformen, in denen ein „geselliger, freudiger, lebensfrischer Wettkampf“ lebt. Ein Turnspiel will „Bewegung, gemeinsames Regen und Tummeln“. Dass alle Sitzspiele und Gewinnspiele nicht zu den Turnspielen gehören, versteht sich nach Jahn von selbst, denn beim Turnspiel geht es um Bewegung, aber niemals um „Gewinn“. Hier paart sich „Arbeit mit Lust und Ernst mit Jubel“. Einen besonderen Aspekt spricht Pollack (1927, S. 126) an: Kinder, Jugendliche und Erwachsene sollten Freude am Spielen haben und sich dabei vom Alltagsstress erholen. Vor diesem Hintergrund sind die in der Literatur empfohlenen Spiele zu sehen: Weigt (1932, S. 99) verweist auf das Lauf-, Fang- und Ballspiel. In der Deutschen Turnzeitung von 1938 wird von den Spielen „Komm mit“ und „Drittenabschlagen“ berichtet. Diese Spiele sind im wesentlichen „Scherz- oder Neckspiele“.

Doch auch „Wettkämpfe und -spiele sind ... anzustreben“ (Braungardt 1949, S. 6). Schon in den 1930er Jahren verweist Weigt auf Wettkämpfe im Faustballspiel, welches gleichzeitig das einzige Spiel sei, das als Kampfspiel für Erwachsene in Betracht komme. Es vermeide „bei vielseitiger Bewegungsmöglichkeit doch schädliche Überanstrengung“ (Weigt 1932, S. 99). Vor dem Hintergrund heutiger Forschungsergebnisse ist diese Empfehlung zu korrigieren: Beim Faustballspiel können auch statische Belastungsphasen mit Pressatmung auftreten. Warnungen richten sich vor allem gegen eine wettkampfmäßige Form des Spielens, bei der falscher Ehrgeiz und plötzlicher maximaler Einsatz hervortreten. In

wettkampfgemäßer Form gehört Faustball zu jenen schwierigen Spielen, die dem Geübten vorbehalten sein sollten. In der Praxis hat man jedoch vereinfachte Formen des Faustballspiels entwickelt, die bei entsprechender Vorbereitung auch der weniger Geübte mit Gewinn praktizieren kann. Dies gilt ebenso für vereinfachtes Volleyballspiel und Elemente des Basketballspiels.

Diese Entwicklung – hin zu einem abwechslungsreichen Angebot – zeichnete sich bereits um die Mitte des 20. Jahrhunderts ab. Zwar wurde das Faustballspiel zu dieser Zeit nach wie vor als „ganz besonders geeignetes Spiel“ (Braungardt 1949, S. 6) empfohlen. Doch traten zunehmend auch andere Spiele hervor: Henning (1963, S. 92) verweist auf Turniere im Tennis, Ringtennis, Prell-, Korb- und Volleyball. Anfang der 1960er Jahre umfasste der Spielbetrieb insgesamt 53 Klassen der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen. Diese Angebotsstruktur ist vergleichbar mit dem heutigen Angebot: Der DTB veranstaltet Wettbewerbe im Indiacaball, im Faust-, Prell-, Korb-, Korf-, Volley- und Schleuderball. Darüber hinaus tritt das leichte und freie Spielen in Erscheinung – unbeschwert von dem „Muss“, vorgeschriebene Leistungen zu erreichen. Es werden Spielfeste als „Wochenend-Tagesangebote“, „Schnupper-Angebote“ und „Spiel-Aktionstage“ organisiert (vgl. DTB 1992, S. 22ff).

Das freudvolle Spielen hat im gegenwärtigen Spiel- und Bewegungshandeln eine besondere Bedeutung. Wesentliches Merkmal ist dabei der Vorrang zwischenmenschlicher Kommunikation, der den Wettkampf und die Leistung in den Hintergrund treten lässt. Im Vordergrund stehen eine Vielfalt von Erlebnismöglichkeiten ebenso wie gesundheitliche Komponenten.

2.4 Turnen für die Gesundheit

Schon Jahn et al. (1960, S. 162) betonten die Bedeutung von Turnübungen für die Gesunderhaltung: „Jede Turnanstalt ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, ... Gesundheitspflege und öffentliche Wohltat. ... Langsam steigert sich die Kraft, allmählich ist die Stärke gewachsen.“ Beruht diese Auffassung auch z. T. auf der patriotischen Gesinnung, einen „Nationalerziehungsplan zur Mobilisierung aller körperlichen und moralischen Kräfte für den Befreiungskampf“ (Schröder 1960, S. XII) zu entwerfen, so übertrifft das Turnen doch bald den „Wert für die Vorberei-

tion der jungen Generation“. Es bezieht sich ebenso auf „Erwachsene aus bürgerlichen Kreisen“ (Schröder 1960, S. XIV). Für Jung und Alt sieht Jahn das Turnen in seiner Eignung zur Gesunderhaltung. Dabei bezieht er sich nicht nur auf Gesundheit im Sinne von *physischer* Leistungsfähigkeit. Vielmehr seien auch *psychische* Gesundheitsressourcen von Bedeutung, ebenso wie Körperpflege, Erholung und Ernährung. Dazu bemerkt Schröder (1960, S. XXXVI), man könne schon Jahns „Deutsche Turnkunst“ als „Körperkultur für die Gesundheit“ betrachten. Der Wert turnerischer Übungen für eine umfassende Gesundheit im Sinne einer Gesundheitskultur ist in vielfacher Variation überliefert worden. Beispielhaft sei hier auf Clasen (1882) verwiesen: Er deutet die vielfältigen Übungen des Turnens als eine Art „Körperpflege“, durch die der Mensch gesünder und ausgeglichener werde. Das Turnen trage zur „Gesunderhaltung des Körpers und Erfrischung des Geistes“ bei.

Bereits im 19. Jahrhundert wurde somit Gesundheit in zweifacher Bedeutung gesehen:

- unter dem Aspekt physischen Wohlbefindens,
- unter dem Aspekt psychischen Wohlbefindens.

Gegenwärtige wissenschaftliche Untersuchungen zum gesundheitlichen Wert des Turnens bestätigen dies. Das Turnen hat einen günstigen Einfluss auf die *physische und psychische* Leistungsfähigkeit. Im Einzelnen verweisen Pollock et al. (1993) und Shephard (1993) auf: (1) die Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke bei gleichzeitiger Kräftigung der entsprechenden Muskulatur, (2) Verlangsamung des Knochenabbaus, (3) verbesserte Sauerstoffaufnahmekapazität und (4) Blutdrucksenkung. Es wird (5) die Reduktion der Ruhepulsfrequenz und der Herzfrequenz unter Belastung hervorgehoben, (6) die Senkung des Gesamtcholesterins, (7) Erhöhung der Vitalkapazität und (8) die Reduktion des Körperfettgewebes. Außerdem steigert das Turnen (9) das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit. Es stabilisiert (10) die Psyche, verbessert (11) die Grundstimmung und führt damit (12) zu einem stabileren emotionalen Zustand im Sinne der Ausgeglichenheit. Eine Verringerung von (13) Anspannung, Angst und Depression ist möglich.

Historisch interessant ist, dass auf einen Teil dieser positiven Effekte schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts aufmerksam gemacht wurde: Müller (1912, S. 39) verwies auf die Verbesserung der Beweglich-

keit, Kraft und Spannkraft. Pollack (1927, S. 163) betonte die Anregung des Stoffwechsels und die Förderung der Atemtätigkeit. Unmittelbar damit verbunden sei die Erhöhung der „Lebensfreude“. Sie führe dazu, dass „wir diesen oder jenen Weg, bei dem wir sonst die ach so bequeme Straßenbahn benutzen, ganz munter und mit Freude zu Fuß zurücklegen“ (Pollack 1927, S. 163). Aus der Freude, etwas zu unternehmen, steigert sich das Lebensgefühl. Das Selbstwertgefühl wird erhöht und die psychische Gesundheit stabilisiert. Damit tritt das Turnen nicht allein als „Gesundheitsturnen“ im Sinne einer Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit in Erscheinung, sondern als ein komplexes Phänomen. Es fördert körperliches *und* psychosoziales Wohlbefinden, erhält Selbstständigkeit und steigert die Lebensqualität.

Um eine solch weitreichende Zielsetzung erfüllen zu können, muss ein differenziertes Angebot bereitgestellt werden. Besondere Bedeutung hat die Funktionsgymnastik. Sie kann einen Beitrag leisten zur Verbesserung des Atem- und Herz-Kreislauf-Systems sowie zur Anhebung der seelischen Stimmungslage (vgl. Shephard 1993, S. 507). Auf einen Teil dieser Wirkungen hat Ling schon im 19. Jahrhundert aufmerksam gemacht. Er wandte sich erstmalig in der Geschichte der Gymnastik den körperlich Schwächeren zu und entwickelte zweckgerichtete Übungen für den kranken Körper. Auf den gesunden Körper sollte in Anlehnung an Ling (1847, S. 98ff) die Funktionsgymnastik im Sinne einer Prävention einwirken. Dieses weit gefächerte Wirkungsspektrum ist in vielfacher Variation überliefert worden: Stebbins (1886) entwickelte ein Konzept zur Rückengymnastik. Mensendieck (1907) konzipierte das „Funktionelle Frauenturnen“ und Kallmeyer (1910) beschäftigte sich u. a. mit Übungen zur Atemgymnastik. Im DTB sind heutzutage Übungen mit funktioneller Wirkung in vielfältiger Auswahl von Bedeutung (s. Abb. 11).

Neben den Gesundheitsangeboten im turnpraktischen Bereich sollte Gesundheit und gesunde Lebensführung auch als Thema in die Übungsstunde mit eingebracht werden. Denn im Turnen ist die körperliche *und* geistige Aktivierung in präventivem bzw. therapeutischem Sinne von Bedeutung. Historisch bemerkenswert ist, dass bereits im 19. Jahrhundert vergleichbare Überlegungen in der Literatur zu finden sind. Dies verweist – in Bezug auf einen umfassenden Gesundheitsbegriff – auf eine Tradition, die bis zur Gründung erster „Turnriegen“ zurückgeht. Auf eine ähnlich lange Tradition gehen die Turnfeste zurück. Neben dem

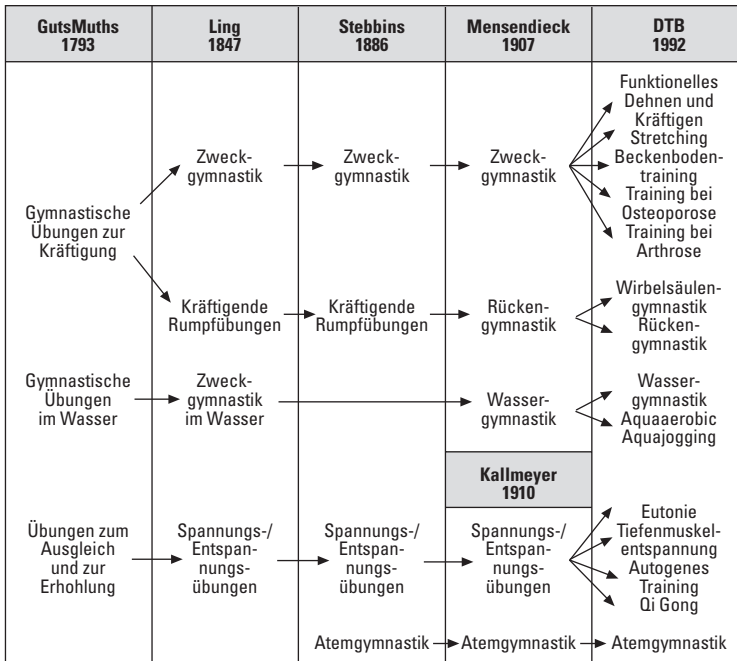


Abb. 11: Historische Entwicklungslinien der Funktions- und Atemgymnastik sowie von Entspannungsübungen.

Gesundheitsaspekt tritt dieser Bereich in der Literatur zum Ausgang des 19. Jahrhunderts besonders deutlich in Erscheinung. Aus diesem Grund wird auch das Wesensmerkmal „Feiern“ in einem eigenen Kapitel erläutert.

2.5 Turnen als Fest

Hier soll es nicht allein um einzelne Feste im Turnen gehen, sondern darüber hinaus um die Fragen:

- Welche Merkmale und Besonderheiten treten beim Feiern von Turnfesten hervor (Abschnitt 2.5.1)?
- Wie haben sich diese Merkmale im Verlauf des Jahrhunderts verändert (Abschnitt 2.5.2)?

2.5.1 Merkmale des Deutschen Turnfestes

Zur Beantwortung der Frage nach Merkmalen der Feste sollen im Folgenden kurz die drei wichtigsten Feste – das „Bundestreffen“, die „Gymnastrada“ und das „Turnfest“ – vorgestellt werden, um dann am Beispiel der Deutschen Turnfeste genauer auf Wesensmerkmale der Feste einzugehen.

- Alle vier Jahre kommen im Rahmen des *Bundestreffens* mehrere tausend Personen zusammen. Sie messen sich in Form von altersspezifischen Wettbewerben, nehmen an Weiterbildungskursen teil, treffen alte Freunde, unternehmen Ausflugsfahrten, genießen Bälle und haben nicht zuletzt Freude am gemeinsamen Turnen (vgl. DTB 1992, S. 16).
- Die *Gymnastrada* ist ein Fest ohne Wettkampf, ohne Kampfrichter, ohne Sieg und Niederlage. Sie ermöglicht die Vermittlung von Anregungen für die Turnpraxis durch eine Vielzahl von Lehr- und Schauvorführungen. Hier wird eine turnerische Begegnung mit internationaler Beteiligung geboten, bei der jeder – Kinder, Jugendliche und Erwachsene – teilnehmen kann (vgl. DTB 1992, S. 16f).
- Das *Deutsche Turnfest* ist ein Fest zum Teilnehmen und Zuschauen. Hier kommt ein abwechslungsreiches Angebot von Spiel, Tanz, Gymnastik und Turnen zum Tragen (vgl. DTB 1992, S. 16f).

Beim Deutschen Turnfest in München 1998 kamen zahlreiche Darstellungen von Gymnastik, Aerobic und Tanz in ihren vielseitigen Bewegungs- und Darstellungsformen zustande. Hier wurde ein gutes Forum geboten, um Vorführungen zu zeigen und Anregungen zu holen. Es gab Mitmachangebote für jedes Alter: Wettkämpfe, Mehrkämpfe, Turnspiele, Morgengymnastik, gemeinsames Singen und Tanzen. Außerdem gab es eine Spiel- und Bastecke, die Tanzmedaille und einen „Info-Bus“, der über das Internet informierte. Es wurden Übungen zur Selbstverteidigung durchgeführt und aktuelle Themen (wie Ernährung, Sicherheit im Straßenverkehr, soziales Engagement u. Ä.) diskutiert. Der Volkstanz zog die Tanzbegeisterten an, „Kulturpodien“⁹ die Bildungsinteressierten und die „Maßmann-Meile“¹⁰ alle Geschichtsinteressierten. Eine besondere Attraktion war die „Kulturpromenade“. Hier wurde eine interessante Mischung aus Filmvorführungen, Literaturständen, volkstümlichen Tänzen sowie Gesprächsrunden mit Politikern und Schriftstellern angeboten (vgl. DTB 1997, S. 13).

Die Angebote beim Turnfest gehen somit weit über ein reines Spiel- und Wettkampfprogramm hinaus. Ihre Tragweite reicht in das Alltagsleben hinein. Dabei spielen nicht nur bewegungsbezogene Inhalte und Themen eine Rolle, sondern darüber hinaus sind heute ebenso historische, gesellschaftspolitische und kulturelle Fragen von Belang. Im 19. Jahrhundert gab es vergleichbare Ansätze, die hier in Erinnerung gerufen werden, um die Kontinuität dieser Bestrebungen aufzuzeigen.

2.5.2 Historische Entwicklungslinien der Turnfeste

Schon 1882 war das Turnfest mehr als ein „herrliches Volksfest, ... auf welchem Turnspiele und Massen-Freübungen in heiter anregender Weise getrieben wurden.“ Im Turnfest wurde die „geistig sittliche Kultur“ gepflegt. Es war ein „Beförderungsmittel der Kultur“ (Korn 1882, S. 266). Was bedeutet dies im Einzelnen? Welche Elemente kamen zum Ausgang des 19. Jahrhunderts beim Turnfest zum Tragen, die den Wert des Kulturellen ausmachten? Den Ausführungen Korn (1882, S. 266) ist zu entnehmen, dass im Turnfest jene „edle Gesinnung“ von Bedeutung war, welche im Gesang, im Feiern und in „Vaterlandsliebe“ ihren Ausdruck fand. Dies seien wichtige Bestandteile einer „geistig sittlichen Kultur“. Daneben trat der ästhetische Gesichtspunkt hervor, der als Bestandteil des Kulturellen gewertet wurde. So verweist Angerstein (1885, S. 187) auf einen „Ball im herzoglichen Theater“, bei dem festliche Kleidung, geschmückte Räume und das Tanzen im Vordergrund standen. Des Weiteren wurden musikalische und literarische Vorträge veranstaltet.

Zu den historischen Merkmalen des Turnfestes gehörten ebenso das „Schauturnen“ und das „Wettturnen“: Beim ersten Deutschen Turnfest im Jahr 1861 nahmen ca. 2.000 Turner am Schauturnen teil. 1872 wurde ein Wettturnen in volkstümlichen Übungen ausgerichtet (vgl. Angerstein 1885, S. 188-191). Nach mehr als einem halben Jahrhundert sind es vergleichbare Aspekte, die das Turnfest kennzeichnen: Mit „Wettkämpfen und Wettspielen, aber auch mit Turnen aller Teilnehmer ohne zahlende Zuschauer, mitten hineingestellt eine packende Feierstunde und frohe Abendklänge“ (Braungardt 1949, S. 6), so gestaltet sich ein Fest der Turner. Diese Sichtweise ist bis in die heutige Zeit erhalten geblieben. Im Gegensatz zu den 1950er Jahren hat sich gegenwärtig das praktische Angebot jedoch verändert und wesentlich erweitert. Ging es früher beim Turnfest vor allem um das Gerätturnen, so stehen heute Gymnastik, Spiele und gemischte Mehrkämpfe in weit größerer Auswahl im Vordergrund.

Die Palette reicht von der Gymnastik für Personen mit Bewegungseinschränkungen über Tänze bis hin zu Turnspielen, Schwimmen und Leichtathletik. Zur gemeinsamen Betätigung laden Wanderungen, Tanznachmittage und Gesprächsrunden ein.

Damit wird ein Trend deutlich, der für die heutige Zeit symptomatisch scheint: Bei Turnfesten, Gymnastraden, Spiel- oder Straßenfesten kommt es nicht darauf an, Bewegungsaktivitäten so ernsthaft auszuführen, dass Spannung zur seelischen und körperlichen Verkrampfung, der Spielpartner zum Gegner und die Spielsphäre zur Arbeitsatmosphäre wird. Nicht das Gewinnen oder Verlieren steht im Vordergrund. Vielmehr geht es um das Erfolgserlebnis mit Freude, Spaß und Gemeinschaftsgefühl.

2.6 Wert des Gemeinschaftserlebens

Die DTB-Vereinsanalyse zeigt, dass solche Vereine einen Mitgliederzuwachs aufweisen, die gesellige Aktivitäten anbieten. Dazu gehören u. a. Lauffreize, Radwanderungen, Tanznachmittage, Workshops und kulturelle Veranstaltungen (vgl. DTB 1992, S. 10-22). Historisch bemerkenswert ist, dass bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts vergleichbare Aktivitäten unter dem Gesichtspunkt der Geselligkeit von Bedeutung waren: Späth (1925, 72) verweist auf „gemeinsame Wanderungen, ... Schwimm- und Badefahrten, ... Radfahrten und ... gemeinsames Turnen.“ Schröter (1914, S. 5f) mahnt jedoch: Beim gemeinschaftlichen Turnen müssen die unterschiedlichen Voraussetzungen der Turner berücksichtigt werden. Aus diesem Grund sei eine Strukturierung der Adressatengruppen notwendig. Die von Schröter benannten drei Gruppen decken sich fast vollständig mit den Empfehlungen unserer Zeit (vgl. Kapitel 1.3). Er unterscheidet hinsichtlich Biographie und Belastbarkeit

- die Gruppe derjenigen, die ihr Leben lang ohne größere Pausen regelmäßig geturnt haben,
- die Gruppe von Turnern, welche nach längerer Unterbrechung wieder mit dem Turnen beginnen,
- die Gruppe der ungeübten Anfänger, die früher niemals geturnt haben.

Diese drei Gruppen von Turnern müssen entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit gefördert werden. Einerseits müssen die Anfänger und

Wiederbeginner nach und nach (wieder) an das Turnen gewöhnt, andererseits dürfen die Wünsche der leistungsfähigen Turner nicht vernachlässigt werden. Ziel dabei ist, Kinder, Jugendliche und Erwachsene *lebenslang* an das Turnen zu binden. So kommt dann auch eine solch heterogene Gruppe zustande, wie sie Schreiber (1935, S. 4) darstellt: „Der Älteste 52 und der Jüngste 35 Jahre, der Schwerste 223 und der Leichteste 139 Pfund, der Längste 1,83 und der Kleinste 1,62 Meter groß.“ Dass das Turnen in solch unterschiedlicher Zusammensetzung kein Problem darstellt, hat schon Korn (1882, S. 266) konstatiert: Die „Mannigfaltigkeit der Übungsarten“ bietet *jeder* Alters- und Leistungsgruppe eine Möglichkeit zur Betätigung.

Heute scheint weitgehend darin Übereinstimmung zu herrschen, dass das Turnen für *jedermann* geeignet ist. Wichtig ist dabei, dass Bewegung als Impuls für Kommunikation und Geselligkeit praktiziert wird. Bei allen Angeboten sollte der Aspekt, gemeinsam aktiv zu sein und sich daran zu erfreuen, im Vordergrund stehen. Musisch-kulturelle Anteile, die Begegnung mit anderen (auch anderen Generationen), das Knüpfen neuer Kontakte und das Fördern der Gemeinschaftsfähigkeiten stehen daher gleichwertig neben dem Interesse an der Förderung von körperlichen Fähigkeiten und Bewegungsfertigkeiten.

2.7 Der Leistungsgedanke im Turnen

Das Interesse an Turnwettkämpfen besteht seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts: Angerstein (1885, S. 189f) berichtet von Wettbewerben im Laufen, Hoch- und Weitsprung sowie von Wettbewerben im Gerätturnen. Zu dieser Zeit wurde bereits erkannt, dass der übermäßige Ehrgeiz dem gesundheitlichen Wert des Turnens abträglich ist. Statt des Strebens nach Leistung forderte Angerstein vielmehr die Teilnahme *aller* Personen. Diese Überlegung ist grundsätzlich heute noch gültig. Denn auch gegenwärtig steht im DTB nicht das Streben nach Höchstleistung im Vordergrund, sondern die Teilnahme *aller* Personen. Um diese Aussage belegen zu können, soll im Folgenden der vom DTB angebotene „Gruppen-Wahlwettbewerb“ dargestellt und hinsichtlich der hier formulierten These überprüft werden. Dieser Wettbewerb richtet sich an Gruppen von vier bis acht Turnern. Jede Gruppe kann u. a. folgende Übungen auswählen (vgl. DTB 1992, S. 14f): *Leichtathletik*: 75-m-Pendelstaffel aller Teilnehmer ohne Zeitmessung; *Schwimmen*: 50-m-Pendelstaffel aller Teilnehmer in beliebiger Schwimmlage ohne Zeitmessung; *Wandern*: 4 km für alle Teilnehmer ohne Zeitmessung.

Diese Aufstellung macht deutlich, dass nicht das Erzielen einer guten Zeit von Bedeutung ist, sondern die Teilnahme möglichst *vieler* Personen. Beim Schwimmen ist es z. B. nicht entscheidend, in welcher Lage oder in welcher Zeit die Strecke absolviert wird. Wichtig ist nur, dass *jeder* Teilnehmer eine Strecke von 50 m zurücklegt. Auch beim Laufen, Wandern und Orientierungswandern erfolgt keine Zeitmessung. Hier steht das Erleben der Natur im Vordergrund. Historisch bemerkenswert ist, dass bereits in den 1960er Jahren Laufwettbewerbe ohne Zeitmessung ausgetragen wurden. Und man kann noch weiter in der Geschichte des Turnens zurückgehen: Im Jahr 1916 wurde ein Mehrkampf veranstaltet, bei dem es allein um die *Teilnahme* der Turner ging (vgl. Flaischlen 1916, S. 458). In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat das Interesse an Leistung im Turnen zugenommen. Einen Einblick in die Entwicklung der Wettkampfbetätigung von Gerätturnern gibt Braungardt (1949). Er warnt: Bei der Auswahl ihrer Kürübungen muten sich Turner schnell mehr zu, als sie leisten können. Gesundheitliche Schäden können die Folge sein. Aus diesem Grund sollten Wettbewerbe nicht nur am „eigentlichen Gerätturnen“ ausgerichtet werden. Auch die Sprossenwand oder die Schwebekante sind zu berücksichtigen.

Heute geht man noch einen Schritt weiter: Anstelle längerer Übungsfolgen an den klassischen Geräten können einfache Übungen an den unterschiedlichsten Geräten (kleine Kästen, Bodenturnmatten, Turnbänke etc.) vorgeführt werden. Dabei steht nicht die Einübung vorgegebener Bewegungsfolgen im Vordergrund, sondern die Kreativität der Personen. Es gilt, eigene Bewegungsfolgen zu erstellen und gegebenenfalls mit Musik zu unterlegen. Damit unterscheidet sich der Leistungsgedanke des Turnens in drei Punkten vom Rekordstreben des Sports:

- Beim Turnen sind nicht Höchstleistungen das Ziel.
- Die spielerische Einstellung soll im Wettbewerb über den Ehrgeiz die Oberhand behalten.
- Das Erlebnis ist wichtiger als das Ergebnis.

2.8 Bestimmungsmerkmale des Turnens

Das gegenwärtige Programm des DTB verbindet in seinen Übungen die angemessene Einfachheit der Bewegungen mit der Mannigfaltigkeit der Übungsarten. Das Programm soll *jeder* Person – unabhängig von Sportbiographie und Leitungsfähigkeit – eine Möglichkeit zur aktiven Teilnahme bieten. Alle sollen mit Spaß und Freude eingebunden werden. Damit ist ein zentraler Bereich des Turnens angesprochen: der *soziale Aspekt*. Dieser spielt bei einer Vielzahl von Angeboten des DTB

eine Rolle – bei Radwanderungen, bei Ausflügen, Freizeiten, Aktionstagen, bei Spiel-, Straßen- und Turnfesten. Gemeinsames Merkmal ist der Vorrang von Kommunikation und Geselligkeit, die den Wettkampf meist in den Hintergrund treten lassen. Es geht vielmehr um das Erfolgserlebnis mit Freude, Spaß und Gemeinschaftsgefühl.

Zur Charakteristik des Turnens gehört auch der Bereich *Gesundheit und Wohlbefinden*. Dieser Bereich bezieht sich im gegenwärtigen Programm des DTB auf physische *und* psychosoziale Gesundheitsressourcen. Historisch bemerkenswert ist, dass bereits im 19. Jahrhundert vergleichbare Überlegungen in der Literatur zum Turnen zu finden sind. Dies verweist – in Bezug auf einen umfassenden Gesundheitsbegriff – auf eine Tradition, die bis zur Gründung erster Turnriegen zurückgeht. Eine ähnlich lange Tradition haben die *Turnfeste*. Zum Ausgang des 19. Jahrhunderts umfasste ihr Angebot Gymnastik, Tanz, Wanderungen, musikalische und literarische Vorträge. Diese Inhalte sind bis in die heutige Zeit erhalten geblieben und wurden noch wesentlich erweitert: Die Palette reicht heute beim Turnfest von der Gymnastik für Personen mit Bewegungseinschränkungen über Tänze bis hin zu Turnspielen, Schwimmen und Leichtathletik. Zur gemeinsamen Betätigung laden Wanderungen und Tanznachmittage ein. Des Weiteren finden Gesprächsrunden, Vorführungen alter Turnfilme, aber auch gemischte Mehrkämpfe, Gruppen- und Einzel-Wettbewerbe statt.

Damit kommen wir zu einem weiteren Bestimmungsmerkmal: zum *Leistungsprinzip*. Zwar konnte sich das Turnen über lange Zeit hinweg des Strebens nach Leistungsvergleich erwehren, doch unterlag schließlich auch das Turnen der sportlichen Leistungsidee. Ausdruck fand dies in Mannschafts- und Einzelkämpfen, in denen das Leistungsstreben nach und nach an Bedeutung gewann. Dennoch ist das Interesse an *hohen* Leistungen im Turnen gering geblieben. Unbestritten ist das Streben nach Höchstleistungen und Rekorden eher ein Bestimmungsmerkmal des Sports. Zunehmend verlagert sich jedoch der Schwerpunkt im Sport in Richtung geselliger, bildender und kultureller Veranstaltungen. Damit wird im Sport eine Tendenz deutlich, die im Turnen bereits im 19. Jahrhundert hervortrat: Das Feiern, Singen, Spielen und Tanzen der Turner wurde als „Beförderungsmittel der Kultur“ betrachtet.

Die Wesensmerkmale des Turnens sind vielseitig und umfassend. Hier geht es nicht nur um die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Gesundheit, sondern um physisches *und* psychosoziales Wohlbefinden. Es geht um Geselligkeit, Kommunikation und Gemeinschaftserleben, um körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness und Ausgleich, um Entspannung, Erlebnis, Freude und nicht zuletzt auch um Tradition und Gebräuche.

Auf der Grundlage dieser Einsichten lässt sich folgende Systematik für die Bestimmung des modernen Turnens im Sinne des DTB darstellen:

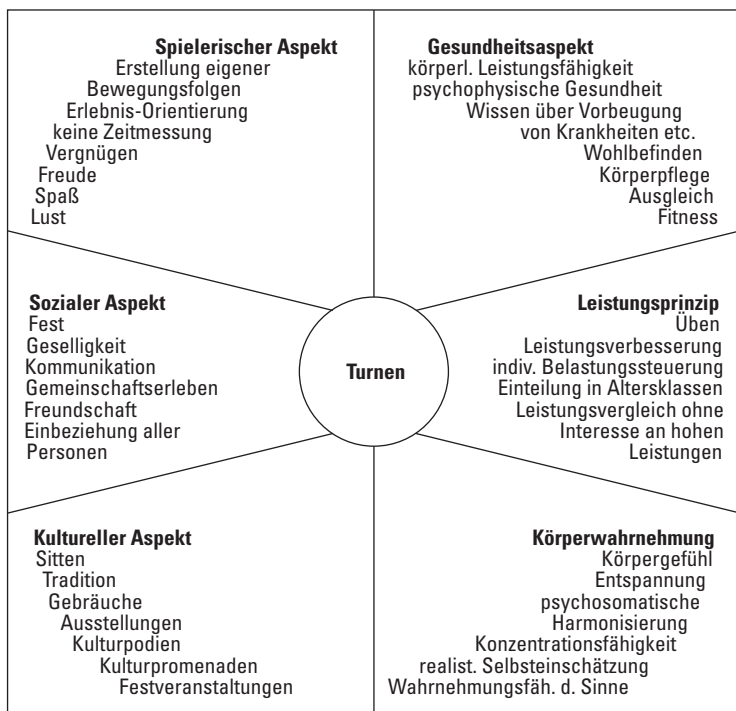


Abb. 12: Ziele, Werte und Normen des Turnens.

3. Schlussfolgerungen

Die Ausführungen des ersten Teils dieser Arbeit sollen zeigen, dass Sport und Turnen nicht als Gegensätze oder als Alternativen zu betrachten sind. Zwar werden in ihren Bestimmungsmerkmalen Unterschiede deutlich: z. B. im Sport das Streben nach individueller Bestleistung und einer zielgerichteten ökonomischen Zweckform; im Turnen eher die Gemeinsamkeit der Aktivitäten, Turnfeste, Turnspiele oder Kulturpodien. Daneben sind jedoch heute zahlreiche Parallelen in Zielen, Werten und Inhalten von Sport und Turnen zu konstatieren. Diese entstanden mit einer zunehmenden Versportung des Turnens auf der einen und einer Ausweitung des geselligen Freizeit- und Gesundheitssports auf der anderen Seite. Abbildung 13 (S. 78) stellt Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Sport und Turnen – vereinfacht – dar.

In Bezug auf das *Leistungsprinzip* unterscheiden sich Sport und Turnen deutlich. Während beim Sport die Spezialisierung vorherrscht – u. a. mit dem Ziel, Bestleistungen in einer Sportart zu erreichen –, geht es beim Turnen nicht um Höchstleistungen in einzelnen Disziplinen. Hier wird eine gute Leistungsfähigkeit in vielfältigen Aktivitäten angestrebt. Bei aller Heterogenität bezüglich des Leistungsaspekts vereint den Sport und das Turnen die Forderung nach altersgemäßen Wettkampfbedingungen im Leistungsvergleich der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen. Unterschiede zwischen Sport und Turnen finden sich vor allem im Hinblick auf das *Spiel*. Beim Sportspiel dominiert der Wettkampfaspekt. Hier kommen *die* offiziellen Regeln zum Einsatz. Das Erfolgsergebnis ist zumeist wichtiger als das Erfolgserlebnis. Beim Turnen hingegen steht das Erlebnis im Vordergrund. Die Spielregeln sind kein Gesetz. Sie sind Mittel zum Zweck. Und der Zweck ist, die Teilnahme möglichst vieler Personen zu ermöglichen.

Auch in Bezug auf den Aspekt *Kultur* unterscheiden sich Sport und Turnen merklich. Im Turnen hat dieser Bereich eine lange Tradition. Bereits im 19. Jahrhundert wurde das Turnen als „Gesundheitskultur“ gesehen, als „Körperkultur für die Gesundheit“ oder ganz allgemein als „Beförderungsmittel der Kultur“. Hingegen fängt die Diskussion über „Sport und Kultur“ erst nach der Jahrhundertwende mit einem Aufsatz

	Sport	Turnen
Leistungsprinzip	<ul style="list-style-type: none"> - Absolute Höchstleistung/Rekord - Persönliche Bestleistung - Zielgerichtete ökonomische Zweckform - Spezialisierung - Trainieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungsfähigkeit in einer Vielfalt von Bewegungsformen - Gemeinsam Leistungen in der Gruppe erbringen
Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungsverbesserung - Leistungsvergleich - Anstrengungsbereitschaft - Individuelle Belastungsgestaltung - Altersklassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Körperl. Leistungsfähigkeit/Fitness - Psychophysische Gesundheit - Wohlbefinden - Ausgleich
Geselligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Kommunikation - Kontakt - Integration 	<ul style="list-style-type: none"> - Fest - Teilnahme aller Personen
Spiel	<ul style="list-style-type: none"> - Sportspiel - Ergebnisorientierung - Wettkampf - Normierung/Regeln - Technik/Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> - Turnspiel - Erlebnisorientierung - Veränderung der Spielregeln
Körperwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> - Anspannung 	<ul style="list-style-type: none"> - Spaß/Freude - Funktionslust - Entspannung - Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne - Körpergefühl - Realistische Selbsteinschätzung
Kultur		<ul style="list-style-type: none"> - Kulturpodien - Ausstellungen - Tradition/Gebräuche

Abb. 13: Sport und Turnen – Kriterien einer Bestimmung.

von Steinitzer (1910) an. Heute scheint weitgehend darin Übereinstimmung zu bestehen, dass Spiel und Bewegung etwas mit Kultur zu tun haben. So schreibt z. B. Grössing (1993, S. 11): „Bewegen ist kulturell geformt.“ Und auch Grupe (1990, S. 96f) bestätigt, dass das Bewegungshandeln des Menschen mit Kultur verwoben sei. Er sieht die Bewegung als Teil der „Alltagskultur“. Povlsen (1993, S. 65) und Dietrich (1993b, S. 241) benennen die Bereiche Spiel, Tanz und Bewegung als „unverzichtbare Elemente menschlicher Kultur“.

Aus diesen Überlegungen leiten sich folgende Fragen ab:

- Inwieweit stimmen die Ziele, Werte und Inhalte einer Bewegungskultur mit den Bestimmungsmerkmalen des Sports überein?
- Welche Bestandteile des Turnens treten in einer Bewegungskultur hervor? Sind beim Turnen Entwicklungslinien zu finden, die zu einer Bewegungskultur führen? Und worin geht eine Bewegungskultur über das Turnen hinaus?

Diese Fragen sollen im zweiten Teil der vorliegenden Arbeit beantwortet werden.

Teil II
Kultur und Bewegung –
Kriterien einer Bestimmung

Im ersten Teil konnte, durch die verstehend-kritische Durchdringung der Komplexe Sport und Turnen, herausgearbeitet werden, dass vor allem im Turnen eine Verbindung von Bewegung und Kultur fassbar wird. Diese Einsicht gilt zwar nicht für die volle Breite des Turnens. Es ist aber doch diejenige Implikation gewonnen, die den bewegungskulturellen Gedanken trägt und im nun folgenden Teil näher ausgeleuchtet werden soll. Dies umfasst zwei Aufgaben. Zum einen muss der Begriff Bewegungskultur an sich dargestellt werden. Zum anderen müssen Entwicklungslinien der Bewegungskultur gefunden und zurückverfolgt werden. Im folgenden Teil der Arbeit bedarf es analog eines zweifachen Vorgehens: Der Begriff Bewegungskultur wird auf der Grundlage soziologischer, ethnologischer, kulturanthropologischer und psychologischer Gesichtspunkte bestimmt. Vor dem Hintergrund der in dieser Analyse erarbeiteten Merkmale sollen anschließend Entwicklungslinien der Bewegungskultur verfolgt werden. Da in einer solchen Fragestellung der Kulturbegriff als tragende Größe in Erscheinung tritt, ist es notwendig, einen eigenen Abschnitt seiner Entfaltung zu widmen und seine vielfältigen Implikationen im Zusammenhang unterschiedlicher wissenschaftlicher Zugriffe zu klären. Deshalb wird es zeitweise erforderlich sein, den Rahmen der bewegungskulturellen Diskussion zu verlassen und spezifisch kulturtheoretischen Spuren zu folgen, um die Bewegung als eine für den Kulturprozess wichtige Komponente herauszustellen.

Dieses Ziel soll in folgenden Schritten erreicht werden: Zunächst wird eine Bestimmung des Kulturbegriffs vorgenommen. Es wird seine Genese untersucht und der Begriff Kultur durch die Kontrastierung mit anderen Begriffen nachgezeichnet (*Kapitel 4.1*). Anschließend wird diskutiert, inwieweit Kultur eine soziale oder individuelle Komponente in sich trägt (*Kapitel 4.2*) und welche Bedeutung der Erziehung und Bildung für Kultursysteme zukommt (*Kapitel 4.3*). Schließlich werden materielle und immaterielle Merkmale im Kulturprozess unterschieden (*Kapitel 4.4*). Auf der Basis dieser Überlegungen soll dann im Folgenden eine Bestimmung des Begriffs Bewegungskultur erfolgen (*Kapitel 5.1*). Dies impliziert die Fragestellung, in welchem Zusammenhang der Kulturbegriff und die Bewegungsaktivität zueinander stehen und welche historischen Entwicklungslinien auftreten (*Kapitel 5.2*). In diesem Kontext wird auch der Wertewandel, der sich in unserer Gesellschaft vollzogen hat, diskutiert (*Kapitel 5.3*). Gegenwärtig wird all das positiv bewertet, was noch um die Jahrhundertwende als Mangel kritisiert wurde, wie

z. B. das Erleben von Spaß und Genuss an Stelle von Askese. Zunehmend finden sich Wertemuster, deren Bezugspunkte außerhalb der konventionellen Leistungsethik liegen. Welche Möglichkeiten und Bedingungen ergeben sich daraus für eine Bewegungskultur (*Kapitel 5.4*)? Und mit welchen Schwierigkeiten und Grenzen ist bei der Umsetzung zu rechnen (*Kapitel 5.5*)?

In den Kapiteln 6.1 bis 6.4 werden Ursprung und Entwicklungslinien einer Bewegungskultur aufgezeigt. Diese Diskussion knüpft an den ersten Teil der Arbeit an. In *Kapitel 6.1* wird es darum gehen, die Geschichte der bewegungskulturellen Entwicklung im Turnen zu rekonstruieren und das herauszuarbeiten, was das Verständnis einer heutigen Bewegungskultur fördert. Um die Eigenart des deutschen Turnens zu verdeutlichen, wird in *Kapitel 6.2* die dänische Gymnastikbewegung des 19. Jahrhunderts nach wesentlichen Ansätzen für eine Bewegungskultur durchleuchtet. In *Kapitel 6.3* wird hinterfragt, ob der traditionelle Sport als Vorform der heutigen Bewegungskultur bezeichnet werden kann: Finden sich in einzelnen Bereichen Parallelen? Oder sind Sport und Bewegungskultur als Gegensätze zu betrachten? *Kapitel 6.4* schließlich sucht die gegenwärtige Bewegungskultur nach Spuren der zukünftigen Bewegungskultur ab. Hier sollen Anknüpfungspunkte aufgezeigt werden, die es erlauben, zukünftige Entwicklungslinien der Bewegungskultur in der Gegenwart zu verankern. Wenden wir uns jedoch zuerst dem Kulturbegriff zu, um danach über seine Bestimmungsmerkmale zur Verbindung des Kulturbegriffs mit der Bewegungsaktivität zu kommen.

4. Kultur

4.1 Begriffsbestimmung

Nur wenige Begriffe werden so uneinheitlich und gleichzeitig so häufig verwendet wie der Kulturbegriff. Kultur ist „einer jener Begriffe, die selten genau definiert werden, und wenn man sich ernsthaft bemüht, seine Bedeutung zu umschreiben, stößt man auf außerordentliche Schwierigkeiten“ (Barley 1968, S. 62). Denn beim Gebrauch des Kulturbegriffs ergibt sich die Schwierigkeit, dass er außerordentlich weit gefasst ist und überdies nicht eindeutig von dem Begriff Gesellschaft unterschieden wird. Da nur wenig Übereinstimmung darüber besteht, was Kultur ist, findet man eine Vielzahl von unterschiedlichen Definitionsversuchen.

4.1.1 *Verschiedenartigkeit des Kulturbegriffs*

Wenn im alltäglichen Sprachgebrauch von *Kultur* gesprochen wird, verstehen die Menschen darunter recht Verschiedenes. Die einen mögen an eine „verfeinerte Lebensart“ denken, die der „besseren Gesellschaft“ zu eigen ist, an eine gehobene Sprache, an gute Umgangsformen, Gepflegtheit und an schicke Kleidung. Die anderen mögen Musik, Kunst, Theater, Museen und Bildung assoziieren und sich dabei auf jene Phänomene beziehen, die oft als „Hochkultur“ bezeichnet werden. Wieder andere verwenden den Begriff Kultur als historischen Ausdruck zur Kennzeichnung einer Epoche. Sie sprechen z. B. von der „griechischen Kultur“ und verstehen darunter politische, ökonomische oder auch alltägliche Gegebenheiten der betreffenden Gesellschaft. Eine vierte Gruppe überhöht schließlich den Begriff in idealisierender Weise, so dass Kultur schlechthin „alles Erhabene“ umfassen soll. Doch nicht nur im alltäglichen Sprachgebrauch, sondern auch in der wissenschaftlichen Fachliteratur herrscht Uneinigkeit darüber, was Kultur ist.

Für einige Autoren ist Kultur „erlerntes Verhalten“ (Oerter et al. 1995, S. 90), für andere ist sie eine „Abstraktion des Verhaltens“ (White 1967, S. 359). Nach manchen Auffassungen steht Kultur in engerem Zusammenhang mit dem Individuum (vgl. Fuchs 1999). Hingegen stellt der Soziologe Prisching (1992) die soziale Komponente der Kultur heraus. Für Salzwedel et al. (1999) und Schnurer (1999) ist Kultur das Streben

nach Verbesserung menschlicher Fähigkeiten, die Gesamtheit der Sitten und Bräuche oder die Gesamtheit sozial überlieferter Formen des Verhaltens an sich. Nach Ansicht vieler Ethnologen stellen Tonwaren und altertümliche Handwerksgeräte Kultur dar. Für viele Psychologen wiederum sind materielle Produkte mit Kultur unvereinbar. Kultur wird als erlerntes und gesellschaftlich vermitteltes Verhalten definiert, als „Gesamtheit der Mythen, Künste, Wissenschaften, sozialen Normen und Gewohnheiten“ (Fröhlich 1994, S. 250). Die Reihe der Bestimmungsversuche ließe sich beliebig fortsetzen. Hier soll es jedoch nicht allein um die Aufzählung verschiedener Definitionsansätze gehen, sondern um die Frage, welche Kriterien für Kultur konstituierend sind. Die Frage wird auf drei Wegen angegangen:

- Zuerst wird hinterfragt, was Kultur ist,
- dann wird diskutiert, wer Kultur erzeugt,
- und schließlich wird die Frage angesprochen, wie Kultur übertragen wird.

4.1.2 Herleitung des Kulturbegriffs aus der Geschichte

Der seit dem 17. Jahrhundert bestehende Begriff Kultur geht auf lat. *colere* (bebauen, pflegen, hegen) zurück. Zu *colere* gehören auch die Substantive *cultus* (Bildung, Erziehung, Verehrung) und *cultura* (Landbau, Pflege des Körpers und Geistes). Schon im Römischen Reich hatten diese Begriffe verschiedene Bedeutungen, die jedoch in der Vorstellung einer zielgerichteten Handlungsweise verbunden waren.

- Zum einen bezog sich Kultur auf die Pflege der Erde, der Pflanzen, Tiere und Herden (lat. *colere* = pflegen, hegen).
- Zum anderen ging es um die Pflege, Verbesserung und Verfeinerung menschlicher Beziehungen, von der klassischen *urbanitas* (Stadtleben) und *civitas* (Bürgerrecht, Bürgerschaft) bis zur *Zivilisation*. Damit angesprochen sind der gesittete Umgang miteinander, Rücksicht und Ehrerbietung.
- Dann fand auch die rituelle Verehrung der Götter in diesen Begriff Eingang (lat. *cultus* = Verehrung, Huldigung).
- Und schließlich wurde die vernünftige Erziehung mit diesem Begriff bezeichnet (lat. *cultura* = Ausbildung, Pflege des Körpers und Geistes).

Cicero (106-43 v. Chr.) geht auf diese den Menschen zur Entwicklung bringende „*cultura*“ ein (vgl. Tusc., lib. II, capt. 5, § 13). Er

spricht von „*cultura animi*“, in der beschlossen liegt, dass das Leben als fruchtbarer Acker durch die Pflege des geistig regen Menschen zum Ertrag komme. Cicero unterstreicht damit in seinem Kulturverständnis die Bedeutung des Geistes, der z. B. in der Beschäftigung des Philosophen das Leben nach seinen Bedingungen befragt. Einen Menschen ohne diese geistige Regsamkeit bezeichnet Cicero als „*incultus*“ (un gepflegt), „*rusticus*“ (schlicht), „*barbarus*“ (ungebildet). Aus diesem „ungebildeten“ Naturzustand könnten ihn nur die sog. „*studia humanitatis*“ (Studien der Menschlichkeit) herausheben, um ihn dadurch auf das kulturelle Niveau zu bringen, das Cicero nicht nur mit „*doctus*“ (gelehrt, gebildet) umschreibt, sondern auch mit „*festivus*“ (heiter), „*iucundus*“ (angenehm), „*delectans*“ (erfreulich). Hiermit gibt Cicero im Grunde schon an, wie sehr Gelehrsamkeit und Bildung zu einer gehobenen Lebensqualität beitragen können. In seiner „*cultura animi*“ (Ausbildung des Geistes) deutet er auf das ästhetische Moment des Kulturellen hin.

Spätestens seit Ciceros Unterscheidung einer „*agri cultura*“ und einer „*cultura animi*“ verstand man unter Kultur nicht mehr allein Pflege und Bearbeitung der Natur. Auch der Glaube an die menschliche Geisteskraft fand in den Kulturbegriff Eingang. Cicero kennzeichnete diesen Prozess als „*philosophia*“ bzw. als „*cultura animi*“. Bis zum Mittelalter kam neben dem Begriff „*cultura animi*“ auch die Bezeichnung „*humanitas*“ (Menschlichkeit, Bildung) vor. Im Mittelalter wurde die römische „*humanitas*“ von der „*divinitas*“ (Göttlichkeit) – und damit der Glaube an die menschliche Geisteskraft vom Glauben an das Göttliche – verdrängt. Der Gedanke, dass Gott für die Bewirtschaftung des Ackers bestimmend sein müsse, setzte sich so stark durch, dass die Rede war von „*cultura christi*“. Der Mensch glaubte, sein Lebensglück in der Verehrung von Christus zu erreichen. Diesem Glauben entsprechend waren seine Lebensinhalte von einer absoluten Dienstbarkeit bestimmt (vgl. Thomas von Aquino). War im Mittelalter alles dem Göttlichen untergeordnet und jedes individuelle Handeln verpönt, so entdeckt der Mensch in der Renaissance wieder das Individuum und sich selbst. In den Mittelpunkt trat nun die Ganzheit des Menschen als Körper und Geist.

Diesem antiken Kulturideal entsprechend war dann auch die Rede von einer „*cultura hominis*“ (Verehrung des Menschen), die sich jedoch hauptsächlich auf die rationalen Kräfte des Menschen konzentrierte. Die Vernunft wurde im 17. Jahrhundert so in den Vordergrund

gestellt, dass eine Kultur entstand, die das Leben verwissenschaftlichte. Dabei galt nach Descartes (1664) nur die „*res cogitans*“ (Welt des Denkens). Doch bereits Bacon (1625) gelangte zu der Erkenntnis, dass der Mensch nicht allein auf die rationalen Grundlagen festgelegt sein könne. Der Philosoph und Staatsmann bringt Kultur in Verbindung mit Ethik. Dieser Ansatz wurde erst im 18. Jahrhundert fortgeführt. Wegweisend war hier vor allem Rousseau (1750). Er hat aufgezeigt, dass es einen Gesamtzusammenhang der Sitten, Künste und Wissenschaften gibt. Herder (1778) hat diesen Gedanken erweitert. Nach Auffassung des Kulturphilosophen und Theologen besteht ein Zusammenhang von Sprache, Lebensverständnis und Lebensweise. Mit diesem Ansatz konzipierte Herder den Kulturbegriff im neuzeitlichen Sinn. Er verwendete erstmalig den Begriff *Kultur* ohne jeden Zusatz.

Zusammenfassend ergibt sich, dass die Entwicklung des Kulturbegriffs mit drei bedeutenden Namen verbunden ist:

- mit Cicero, der den Kulturbegriff grundlegend formte,
- mit Bacon, der den Begriff „*cultura animi*“ festigte,
- mit Herder, der den Kulturbegriff im neuzeitlichen Sinn entwarf.

Als Gemeinsamkeit dieser drei wesentlichen Entwicklungen des Kulturbegriffs ist vor allem ein Aspekt hervorzuheben: Die Bedeutung von Kultur lässt sich nur in der Unterscheidung von anderen Begriffen präzise beschreiben, z. B. Kultur versus Natur, Kultur versus Zivilisation.

4.1.3 Unterscheidung von Kultur und Natur

Seit jeher ist es unerlässlich, dass der Mensch sich in seiner natürlichen Umwelt zurechtfindet – und zwar in erster Linie, um zu überleben, dann aber auch, um dieses Überleben möglichst lebenswert zu gestalten. Mit anderen Worten: „Der Mensch hatte ... Interesse daran, die Natur zu ‚kultivieren‘, um sie beherrschen zu können. D. h., er mußte die prinzipiell unübersehbare Vielfalt und Bedrohlichkeit der naturgegebenen Umwelt auf sein eigenes Menschenmaß reduzieren, indem er die Natur für sich ‚verständlich‘ machte, um auf sie einwirken zu können“ (Kreckel 1976, S. 14). Der in diesem Zitat verwendete Begriff „verständlich“ deutet an, wo in dem Verhältnis zwischen Mensch und Natur der kulturelle Kern liegt: Unter Kultur versteht Kreckel die Leistungen der Menschen, die sie nicht als Naturwesen hervorgebracht haben (wie etwa Bienen Honigwaben produzieren), sondern als miteinander bera-

tende Vernunftwesen. Schon die Sprache ist kein Naturphänomen, sondern „Kulturleistung“. Zu solchen Leistungen gehören auch materielle Produkte der Kultur, wie Wohnung, Kleidung und Werkzeuge. Sie sorgen für die Anpassung des Menschen an vorhandene natürliche Lebensbedingungen.

Nach Gehlen (1966, S. 38f) ist Kultur mehr als „ins Lebensdienliche umgearbeitete Natur“. Sie ist verbesserte, entwickelte Natur. In ihr gerät der Mensch über das Notwendige und Existentielle hinaus in die *Vielfalt des Lebens und Erlebens* hinein. Dies soll im Folgenden an den Zügen der Kultur dargelegt werden, wie sie sich in menschlichen Gemeinschaften zeigen. Der Eingang ist leicht: Als kulturell anerkannt werden alle Tätigkeiten, die dem Menschen nützen, indem sie ihm die Erde dienstbar machen und ihn gegen die Gewalt der Naturkräfte schützen. Beispielhaft sei hier auf die ersten kulturellen Handlungen verwiesen: die Zähmung des Feuers, den Bau von Wohnstätten, den Gebrauch von Werkzeugen. Mit seinen Hilfsmitteln vervollkommnet der Mensch seine Organe – die motorischen wie die sensorischen – bzw. er hebt die Grenzen für ihre Leistung auf. Heute beschleunigen Schiffe und Flugzeuge die Fortbewegung zu Wasser und in der Luft. Mit Hilfe des Telefons und des Computers wird die Kommunikation über weite Entfernungen ermöglicht. Mit anderen Worten: In einem gewissen Sinn tritt Kultur dort auf, wo die von der Natur gesetzten Grenzen überschritten werden. Kultur ist Veränderung der Natur, und sie ist zugleich identisch mit jener Natur, die vom Menschen verändert worden ist.

Die Methoden, wie der Mensch die Natur zu verändern sucht, sind unterschiedlich. In frühen, weniger differenzierten Gesellschaften waren es vor allem religiöse Praktiken, mit denen Menschen die Naturbewältigung betrieben. Bestandteile solchen „Naturverständnisses“ haben sich bis in die heutige Zeit erhalten: So z. B., wenn am Palmsonntag geweihte Zweige verbrannt werden oder wenn Andachten gehalten werden, um die Abwendung von Naturkatastrophen zu erbitten. Die mit Hilfe derartiger Methoden verwirklichten Erfolge sind im sachgerechten Sinn gering. Dennoch waren früher solche Praktiken von hoher Bedeutung, da sie einen Abbau von Angst erlaubten. Aus diesem Grund kann davon ausgegangen werden, dass solche Methoden für den damaligen Menschen nicht weniger verbindlich waren, als es für die heutige Gesellschaft wissenschaftliche Verfahrensweisen sind. Alte Interpretationen

wurden durch neue abgelöst, indem der Mensch sein traditionelles Naturverständnis systematisch korrigierte. In diesem Prozess wandelte sich auch die Einstellung des Menschen gegenüber der Natur, wie dies Kreckel (1976, S. 14) konstatiert: „Die in den letzten Jahrhunderten im Rahmen der europäischen Kulturentwicklung entstandenen exakten Naturwissenschaften und die darauf aufbauende moderne Technologie und Medizin sind die Träger dieser neuen und sachgerechteren Einstellung des Menschen gegenüber seiner natürlichen Umwelt.“

Der Fortschritt, der dem Menschen gelang, ist die Möglichkeit zur Befreiung aus naturgebundenen Zwängen durch eine gezielte Bearbeitung der Natur. Diese Interpretation neigt dazu, ein Moment zu übersehen, das sich immer deutlicher in den letzten Jahren bemerkbar macht: Naturwissenschaft und Technik dienen nicht nur zur Loslösung von der Natur, sie können ebenso zu einem das natürliche Leben gefährdenden oder sogar zerstörenden Zustand führen. Dem hält Prisching (1992, S. 310) entgegen: „Kultivierung“ schafft auch eine „zweite Natur“. Damit wird angedeutet, dass Kultur eine neue dauerhafte Wirklichkeit hervorbringt, die uns dann ebenfalls „natürlich“ vorkommt. Dies kann mit der Tatsache veranschaulicht werden, dass die Begegnung des modernen Menschen mit der Natur meist bereits von Kulturentwicklungen geprägt ist. Selbst die „Naturbegeisterung“ bezieht sich gewöhnlich auf durchkultivierte Landschaften, z. B. auf regulierte Flüsse, angelegte Parks und gepflegte Wälder.

Kultur und Natur können nicht säuberlich voneinander getrennt bzw. einander entgegengesetzt werden. Die Umwelt prägt die Kultur, und die kulturelle Entwicklung wirkt im Gegenzug auf verschiedene Umweltfaktoren ein.

4.1.4 Kultur versus Zivilisation

Seit dem 18. Jahrhundert wurden eine Vielzahl von Begriffen gleichzeitig und gleichsinnig im Zusammenhang mit dem Kulturbegriff benutzt: „Kultivieren“, „Zivilisieren“, „Aufklären“. Einen festen Ausdruck für das Ganze des hierdurch erreichten Zustands hat der französische Politiker Turgot (1775) mit dem Begriff „*civilisation*“ geschaffen. Turgot verwendete – ebenso wie zahlreiche andere französische Philosophen, Kulturanthropologen und Politiker – die Begriffe „*culture*“ und „*civilisation*“ deckungsgleich. Auch im Englischen sind „*culture*“ und „*civilization*“ häufig synonym, wie dies die klassische Standarddefinition der „cul-

tural anthropology“ von Tylor aus dem Jahr 1871 zeigt: „Culture and civilization ... is that complex whole which includes knowledge, belief, art, law, morals, custom and any other capabilities.“ Im Gegensatz zum Englischen und Französischen sind im Deutschen „Kultur“ und „Zivilisation“ einander in wertender Absicht gegenüber gestellt worden. Kultur wurde als das „Wahre“ und „Innerliche“ betrachtet. Hingegen war Zivilisation „bloße Form“, das „Unechte“, allzu „Verfeinerte“. Zivilisationen wurden als die „äußersten und künstlichen Zustände“ betrachtet, deren eine „höhere Art von Menschen fähig ist. ... Sie folgen dem Leben ... als das geistige Greisentum“ (Spengler 1980, S. 43).

Der Kulturphilosoph Spengler sieht die Zivilisation als Auflösungsstadium von Kulturen. In der modernen Großstadt wird der Verfallsprozess nach Meinung Spenglers bereits sichtbar: Der Großstadtbewohner sei traditionslos, degeneriert, nahe seinem Untergang. Auch wenn diese Ausführungen Spenglers überspitzt klingen, so findet sich darin doch ein wahrer Kern. Denn der in einer Großstadt lebende, in sitzender Tätigkeit beschäftigte Mensch *ist* häufig „degeneriert“. Gesellschaftlicher Fortschritt und damit auch Technik und Zivilisation haben unsere Lebensgewohnheiten verändert, haben das Leben bequemer gemacht. Selbst bei Kindern dominiert heute die körperliche Unterforderung und es zeigen sich die Folgen des Bewegungsmangels: Muskelschwund, Haltungsschäden und Übergewicht sind neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen beängstigend zunehmende Zivilisationskrankheiten und mahnende Symptome einer an Bewegungsarmut leidenden Industrie- und Konsumgesellschaft (vgl. Kapitel 1.6). Kein Wunder also, wenn Spengler die Zivilisation als einen „äußersten und künstlichen Zustand“ auffasst, der die natürlichen Lebensgewohnheiten verändert, den Menschen träger werden lässt. Mit dem Begriff Zivilisation verbindet Spengler (1980, S. 45) den „traditionslosen, in formlos fluktuierender Masse“ auftretenden Menschen. Im Gegensatz dazu sei Kultur das „formvolle, mit der Erde verwachsene Volk“.

Für die philosophisch-bildungssprachliche Verwendung von Kultur – zumindest im Deutschland des 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts – ist diese Unterscheidung von Kultur und Zivilisation konstitutiv. Beim Übergang von der philosophischen Bildungstradition zu den empirischen Sozialwissenschaften ändert sich das Bild der Kultur: Die Unterscheidung von Kultur und Zivilisation wird relativiert, modifiziert oder fallengelassen.

An die Stelle des Gegensatzes von Kultur und Zivilisation ist in den empirischen Sozialwissenschaften die Unterscheidung von Kultur, Gesellschaft und Person getreten, die u. a. Habermas (1981, S. 347) aufgegriffen hat. Kultur wird hier als lebensweltlicher Zusammenhang überlieferten Wissens definiert, der gemeinsam mit Gesellschaft und Persönlichkeit ein Bestandteil der Lebenswelt ist. Das vielschichtige Verhältnis von Kultur, Gesellschaft und der einzelnen Person soll im folgenden Kapitel genauer erläutert werden, um durch die Auseinandersetzung mit diesen Bereichen näher an einen Kulturbegriff heranzuführen.

4.2 Kultur als soziale und individuelle Komponente

Salzwedel et al. (1999) stellen fest, dass die Kultur des Individuums auf die Kultur einer Gruppe angewiesen ist und die Kultur einer Gruppe von der Gesamtgesellschaft abhängt, zu der diese Gruppe gehört. Das Grundlegende ist also die Kultur der Gesellschaft, wie dies an zwei Beispielen belegt werden kann:

1. *Gesellschaft als Träger von kulturellen Zusammenhängen:*

Die Gesellschaft ist Träger von kulturellen Produkten, die sie pflegt und weiter zu entwickeln sucht. Vor allem der Bereich der Fertigkeiten ist hier von Bedeutung.

2. *Gesellschaft als Vermittler von kulturellen Einheiten:*

Jede Gesellschaft ist nicht nur kulturtragend, sondern auch kulturvermittelnd. Sie reicht kulturelle Bestandteile im Wechsel der Generationen weiter. Der rein natürliche Zusammenhang kann in der biologischen Traditionskette Kulturgüter nicht überliefern. Daher sind und waren immer besondere Kulturinstitutionen in der Gesellschaft dazu aufgerufen, das Kulturelle im Generationenwechsel gezielt weiterzugeben.

Diese beiden Beispiele zeigen: Der Gesamtkultur der Gesellschaft kommt im Kulturprozess grundlegende Bedeutung zu. Daraus kann jedoch nicht die Schlussfolgerung gezogen werden, dass von der Kultur eines Einzelnen keine Rede sein kann oder dass es sinnlos wäre, von der Kultur einer Gruppe zu sprechen. Vielmehr lässt sich die persönliche Kultur nicht von der Gruppenkultur isolieren. Diese wiederum kann nicht losgelöst werden von der Gesamtkultur der Gesellschaft. Hallowell (1953, S. 610f) stellt diesen Zusammenhang folgendermaßen dar: Eine gelebte Kultur ist „not something apart from the individuals who live it or sepa-

rable from the societal organization through which group living functions ... are something apart from the gene system that is their substratum.“ Dieser Darstellung kann entnommen werden, dass Kultur sowohl eine *soziale* wie auch eine *individuelle* Komponente in sich trägt. Auch der Kulturanthropologe Kroeber (1952) leugnet nicht die Rolle menschlicher Individuen als Voraussetzung und bewirkende Ursache der Kultur. Er nimmt nur eine überindividuelle Kausalität an und bezeichnet deshalb den Menschen im Gegensatz zum neutralen Begriff „Individuum“ als „Persönlichkeit.“

Damit ist das Herangehen von Kroeber mit den Auffassungen des Kultur- und Persönlichkeitsforschers Hallowell vergleichbar. Der wichtigste Gesichtspunkt ihrer Forschung ist die Bezogenheit der Kultur auf individuelle, allgemein-menschliche Bedürfnisse. Dabei beschränken sich die Autoren nicht auf biologische Bedürfnisse, sondern erkennen an, dass die Entwicklung von Kultur nur durch gesellschaftliches Zusammenleben erreicht werden kann. Das unterstreicht die einleitend aufgestellte Behauptung, dass Gesellschaft, Kultur und Persönlichkeit miteinander wechselseitig verwoben sind. Die persönliche Kultur kann nicht von der Gruppenkultur losgelöst werden, und diese ist wiederum nicht von der Gesamtkultur der Gesellschaft zu isolieren. In diesem Zusammenhang gibt Hallowell zu, dass Gesellschaft, Kultur und Persönlichkeit für Spezialanalysen durchaus voneinander getrennt werden können, betont jedoch andererseits, dass sie keine unabhängigen Variablen bilden: „The integral reality of society, culture, and personality structure ... constitutes the human situation“ (Hallowell 1953, S. 600). Hier tritt die „Persönlichkeitsstruktur“ als Zentralbegriff auf. Sie vereinigt in sich nach den Worten Spiros (1987, S. 28) die Bedürfnisse, Hoffnungen und Werte des Individuums.

Diese Erkenntnis ist nicht neu. Schon 1936 hatte Linton darauf hingewiesen, dass die Kultur recht weitgehend mit Ideen und emotionalen Werten einer Persönlichkeit in Parallele gesetzt werden kann. Kluckhohn (1954, S. 694) sagt in diesem Sinne: „Culture ... is built into the personality and as such is part, though only part, of the personality.“ Der Autor sieht auch insofern die Kultur in engerem Zusammenhang mit der Persönlichkeit, als er die *emotionale Seite der Kultur* betont: „Culture patterns are felt, emotionally adhered to or rejected.“ Kluckhohn fasst Kultur als ein System gewohnheitsmäßigen Handelns, Fühlens und Den-

kens auf. Dieses System ist affektiv unterbaut. Die Affekte aber sind mit einem System von „ideas and ideals“ verknüpft. Kroeber (1952, S. 136f) kommt zu dem Schluss: „It is in this affect-loaden idea-system that ... the core of a culture is usually considered to reside: in its values, norms and standards.“ Gerade die Frage der Werte hat dazu geführt, dass der kulturelle Anteil an der Persönlichkeit als erlernt angesehen wird. Diese Pflege betrifft Körper, Seele und Geist. Sie umfasst auch Erwachsenenbildung, Seelsorge, Psychotherapie und Hygiene. Damit treten „Erziehung“ und „Bildung“ in einem umfassenden Sinn als Kern des Kulturbegriffs entgegen.

4.3 Die Bedeutung von Erziehung und Bildung für Kulturen

Erzieherische Vorgänge im weitesten Sinne sind so alt wie jede kulturelle Tradition. Da Kulturerscheinungen nicht automatisch durch Vererbung weitergegeben werden, bedurfte es schon immer erzieherischer Maßnahmen, um sie im Wechsel der Generationen zu tradieren. Der Akt des Weitergebens stellt daher ein entscheidendes Glied in jeder kulturellen Tradition dar. Ohne dieses Bindeglied muss jede Traditionskette abbrechen. Bei allen fortgeschrittenen Gesellschaften mit ihren Kultursystemen findet sich eine zuverlässige Institutionalisierung ihres komplexen Erziehungswesens. Aber auch bei sog. primitiven Kulturen ist eine Institutionalisierung der Erziehung vorzufinden. Beispielhaft sei hier auf „Initiationsriten“ verwiesen, welche letztlich Institutionen einer kulturbezogenen Erziehung darstellen (vgl. Klein 1986, S. 169f). Nun ist es aber nicht etwa so, dass Traditionen ausschließlich durch gezielte erzieherische Maßnahmen, also auf intentionale Weise, weitergereicht werden. Die Überlieferung des Kulturellen vollzieht sich auch durch eine mehr oder weniger unreflektierte Begegnung und Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Kultursystem, d. h. auf funktionale Weise. Die Bedeutung beider Komponenten, einer intentionalen *und* einer funktionalen Erziehung, hat bereits Linton (1936, S. 288) erkannt: „Culture is ... the sum total of ideas, conditioned emotional responses, and patterns of habitual behavior which the members of that society have acquired through instruction or imitation.“ Hier wird sichtbar, dass Kultur durch Lernprozesse vermittelt wird.

Auch Seiverth (1999), Weinberg (1999) und Wack (2000) verweisen auf die Bedeutung des Lernens im Kulturprozess. Sie definieren

Kultur als Gesamtheit der erlernten Verhaltensweisen und der übernommenen Einstellungen, Wertsysteme und Kenntnisse, die von den Mitgliedern einer Großgruppe geteilt und tradiert werden. Dabei kommen zum einen kulturelle Einflüsse zum Tragen, die zielgerichtet von kulturtypisiertem Verhalten Erwachsener auf das Kind hinwirken, zum anderen solche, die von der Eigenbeobachtung des Individuums herrühren. Einwirkungen dieser Art sind das ganze Leben hindurch zu verzeichnen. Im 20. Jahrhundert begegnet diese Maxime bei zahlreichen Völkerpsychologen, Ethnologen, Kulturanthropologen und Soziologen. Exemplarisch soll hier der Ansatz der Soziologie hervorgehoben werden: Um die Kultur von anderen Bereichen abzugrenzen, definieren Soziologen sie meist als die Gesamtheit von Verhaltensweisen und Informationen, die nicht durch Vererbung, sondern mit Hilfe von *Lernprozessen* an die folgenden Generationen übertragen werden. So legt der Soziologe Thurn (1976) Kultur als Gesamtheit aller Wertgehalte fest, die durch kulturelle Überlieferung von Generationen – d. h. durch Lernen – zustande kommen. Auch Mittelstrass (1999) fasst Kultur als Gesamtheit des erlernten, sozial übermittelten Verhaltens auf. Und schließlich ist Campbell (1966, S. 359) zu nennen, der Kultur „als Gesamtheit aller Verhaltensweisen einer Sozialgruppe von Menschen“ definiert, die „von Generation zu Generation über Lernen weitergegeben wird.“

Gegenwärtig verstehen Soziologen unter Kultur – im Einklang mit dem üblichen Sprachgebrauch – gemeinsame Muster des Denkens und Handelns, die an die folgenden Generationen durch Lernen (statt durch Vererbung) weitergegeben werden. Dies schließt die Werte, Glaubensüberzeugungen, Verhaltensregeln und die ökonomischen Tätigkeiten der Individuen ein.

4.4 Materielle und immaterielle Bestandteile der Kultur

Die Ideen, Meinungen und Ideale einer Gesellschaft sind Teil der Kultur ebenso wie die Gesamtheit aller Wertgehalte, die das Leben des vergesellschafteten Menschen prägen. Dieses Wert- und Glaubenssystem einer Gesellschaft schlägt sich in einer *immateriellen* Kultur nieder, eben in der Weltauffassung oder dem Zeitgeist einer Gesellschaft. Daneben tritt die *materielle* Kultur hervor. Sie umfasst die Institutionen und Organisationen ebenso wie die Gegenstände, welche Menschen in einer Gesellschaft benutzen. In diesem Kulturbegriff sind alle substantiellen Elemente (Wohnstätten, Kleidung etc.) Bestandteile einer Kultur.

Der Begriff Kultur bezieht sich somit auf alle relativ dauerhaften materiellen *und* immateriellen Erzeugnisse menschlichen Handelns, die dieses Handeln beeinflussen und deren jeweilige Bedeutungen von einer Mehrzahl von Individuen berücksichtigt werden. „Maschinen, Geräte, Gebäude, Verkehrswege, ‚Kulturlandschaften‘ und sonstige Artefakte, die als dauerhafte Bedingungen aktuellen menschlichen Handelns wirken, nennen wir *materielle Kultur*. Sprachen, Glaubens- und Wertvorstellungen, Gesetze, Normen, Bräuche und andere Verhaltensregeln, allgemeine Wissensbestände und ‚Selbstverständlichkeiten‘, Traditionen und Techniken sowie sonstige für mehrere Individuen geltende Symbolgehalte nennen wir *symbolische Kultur*“ (Kreckel 1976, S. 121). Eine Kulturanalyse hat sich demzufolge nicht ausschließlich mit den Manifestationen materieller *oder* immaterieller Kultur zu beschäftigen, sondern sollte *beide* Bereiche menschlichen Daseins in ihrem Zusammenwirken berücksichtigen:

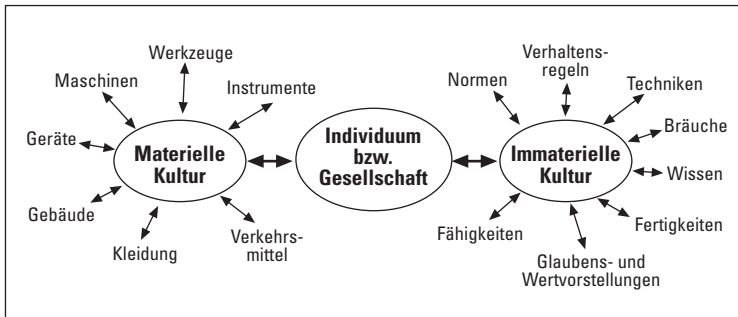


Abb. 14: Verknüpfung materieller und immaterieller Bestandteile einer Kultur.

Wie jedes Schema ist auch dieser Rahmen ein analytischer, der isoliert, was im realen Leben nicht getrennt besteht. Aber unter der Prämisse, dass diese als Hilfe zum Verstehen gedachte Struktur als solche akzeptiert wird und die reale Verwobenheit von materieller und immaterieller Kultur als Hintergrund anerkannt wird, kann sie zur späteren Analyse hilfreich sein. Zu diesem Zweck – der späteren Analyse der Verbindungen von Kultur und Bewegungsaktivität – sollen nun in einem kurzen Überblick die wesentlichen Bestimmungsmerkmale der Kultur zusammengefasst und dann zu einem eigenen Kulturbegriff ausformuliert werden.

4.5 Bestimmungsmerkmale der Kultur

Dies sind Kriterien dafür, dass der Mensch aus der Natur seine individuelle und gesellschaftlich geprägte Kultur entwickelt:

- Zur Kultur gehört ein gemeinsames Muster des Denkens und Handelns aufgrund gemeinsamer Werte und Normen.
- Die Werte, Normen, Glaubensüberzeugungen, Sitten, Gebräuche und Verhaltensregeln schlagen sich in den materiellen Bedingungen nieder. Zur materiellen Kultur gehören die aus den Tätigkeiten hervorgehenden materiellen Produkte.
- Kultur wird verstanden als das Ganze, das Wissensbestände, Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Haltungen, Künste, Fähigkeiten und Fertigkeiten umfasst.
- Kultur wird durch Lernprozesse vermittelt. Verschiedene Anstöße sind dabei von Bedeutung: körperliche Bedürfnisse, Nachahmung und kommunikative Formen der Anweisung.

Ganz in diesem Sinne umschreibt Huizinga (1956, S. 12f) Kultur als eine zweite „Welt neben der Welt der Natur“. Er vertritt die Auffassung, dass menschliche Kultur im Spiel – als Spiel – aufkommt und sich entfaltet. „Das echte, reine Spiel“ erweise sich „als eine Grundlage und einen Faktor der Kultur.“ Es habe eine „soziale Funktion“, umfasse alle Aspekte der menschlichen Kultur wie Werte, Normen und Gebräuche. Ähnliches stellt Weidig (1984, S. 10ff) für den Tanz fest. Unter Bezugnahme auf Tylor betrachtet die Ethnologin Tanz bei „Völkern der niederen Kulturstufe“ als Ausdruck von „Körperkultur“ mit Werten, Sitten und Verhaltensregeln. Es äußere sich Freude und Trauer, „selbst Zauberei und Religion im Tanz.“ Royce (1980, S. 21) ergänzt: „Bei den Indianern Amerikas ist Tanz nicht nur Vergnügen, sondern auch religiöse Vorschrift und bildet bekanntlich einen der meistverbreiteten Kulturzüge ihrer Lebensarten und Bräuche.“

Auf der Basis dieser Überlegung soll im Weiteren näher an einen Kulturbegriff herangeführt werden, der die dargestellten Auffassungen auf den Bereich Bewegung bezieht. In der Betrachtung dieses Schwerpunktes wird der Nachdruck auf der Überlegung bzw. dem Ausgangspunkt liegen, dass Bewegung einen Bestandteil von Kultur ausmacht.

4.6 Entwicklung eines eigenen Kulturbegriffs

Menschen verändern die sie umgebende Natur entsprechend ihren Bedürfnissen, die Welt bewohnbar und angenehm zu machen. Diesen Zwecken geben sie in Werkzeugen, Wohnung, Kleidung, Wissenschaft und Regeln des sozialen Zusammenlebens eine Form. Sie schaffen sich in diesem Prozess nicht nur die Bedingungen ihres Lebens, sondern sie entwickeln auch Eigenschaften, Fähigkeiten und Bedürfnisse, z. B. das Bedürfnis nach Erkenntnis der Umwelt oder die Integration in kooperative Beziehungen. Die immer weitergehende Entfaltung menschlicher Eigenschaften und Möglichkeiten kann als Inhalt des Kulturprozesses bezeichnet werden. Kultur meint dann nicht nur berühmte Kulturgüter. Kultur sind dann auch nicht *alle* Formen oder Erlebnisse menschlicher Tätigkeit. Kultur ist vielmehr jener Aspekt in der Lebenstätigkeit, den die Menschen selbst bestimmen, um das Leben angenehmer zu machen. Kultur entsteht, wenn das Ziel menschlicher Tätigkeit die Entfaltung ihrer Fähigkeiten beinhaltet. Dies bezieht sich – schon aus der Antike bekannt – auch auf das Bewegungleben. Hier stellt sich nun die Frage: Welche Merkmale sind charakteristisch für bewegungskulturelle Tätigkeit? Zur Beantwortung dieser Frage richten wir unseren Blick auf die im Vorangehenden entwickelten Bestimmungsmerkmale der Kultur und übertragen diese auf bewegungskulturelle Aktivität.

Bei bewegungskultureller Tätigkeit handelt es sich um eine Aktivität, die es den Menschen ermöglicht, sich im eigenen Tun selbst zu *erfahren*. Sie stellen sich Aufgaben und verlangen etwas von sich, z. B. hinsichtlich ihres Könnens und ihrer Fähigkeiten, ihrer Fairness oder Kooperation. Kulturelle Tätigkeit kann für viele Menschen einen Weg zur Erfahrung des eigenen Körpers und des eigenen Selbst bedeuten, zur *Selbstbestätigung im Können*. Dabei sind bewegungskulturelle Tätigkeiten an Handlungsformen gebunden, die menschliche Bewegungsmöglichkeiten repräsentieren und zugleich die Voraussetzung für ihre kreative Entfaltung sind. In diesem Prozess entstehen immer neue Bewegungsaktivitäten, die neuartige – von der Alltags- und Arbeitsmotorik entfernte – Erfahrungen ermöglichen. Bewegungskulturelle Aktivität ist somit Ausdruck menschlicher Kreativität und Gestaltungskraft. Sie entspricht dem Bedürfnis nach Selbstgestaltung, Selbstbestätigung und Selbsterfahrung, nach sozialen Kontakten und Beziehungen, aber auch nach Individualität, Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung. Schließlich haben be-

wegungskulturelle Tätigkeiten kommunikativ-kooperativen Charakter. Sie bieten den Individuen die Möglichkeit gemeinsamen Erlebens beim Spielen und Sich-Bewegen. Dazu gehört jede gemeinsame Sportaktivität, gehören Spiel, Wettkampf, Fest und Feier.

Auf der Basis der im Vorhergehenden entwickelten Kulturperspektive ergeben sich vorläufig folgende Kriterien für bewegungskulturelle Tätigkeiten:

- Kultur entsteht, wenn das Ziel menschlicher Tätigkeit die Entfaltung ihrer Möglichkeiten und Fähigkeiten beinhaltet.
- Kulturelle Tätigkeit kann für viele Menschen einen Weg zur Erfahrung des eigenen Körpers und des eigenen Selbst bedeuten.
- Kultur ist der Aspekt in der menschlichen Lebenstätigkeit, der es den Menschen ermöglicht, sich im eigenen Tun selbst zu bestimmen.
- Kulturelle Tätigkeiten sind Ausdruck menschlicher Kreativität und Gestaltungskraft. Dies macht sich u. a. in der kreativen Weiterentwicklung und Entfaltung des Bewegungslebens, von Erfahrungen und Bedürfnissen bemerkbar.
- Schließlich haben kulturelle Tätigkeiten gesellschaftlichen, kommunikativen und kooperativen Charakter. Sie bieten den Individuen die Möglichkeit gemeinschaftlichen Handelns auf der Grundlage gemeinsamer Werte.

5. Bewegungskultur

Die Unzufriedenheit mit einem vor allem am Leistungs- und Rekordstreben orientierten Sport nahm in den 1970er Jahren zu. Das Motiv Leistung wurde durch andere Motive und Werte, wie z. B. Freude an der Bewegung, Bewegungserlebnis, Erfahrung des eigenen Körpers und des eigenen Selbst, immer mehr in den Hintergrund gedrängt. Alte Inhalte wurden wiederentdeckt und in abgewandelter Form interpretiert. Man griff Bewegungsaktivitäten auf, die ein Ausprobieren und Experimentieren ermöglichten. Auch wurden Bewegungsformen aus anderen Kulturkreisen übernommen und in das Repertoire der traditionellen Bewegungsaktivitäten integriert. So entwickelte sich allmählich eine Art „neuer Bewegungskultur“. Was verbirgt sich im Einzelnen hinter diesem Begriff? Welche Ziele, Werte und Inhalte gehören zu einer sog. „neuen Bewegungskultur“? Was ist ausgenommen von der Bewegungskultur? Und worin geht eine Bewegungskultur über das Turnen und den Sport hinaus?

Im vorangehenden Abschnitt ging es darum, eine Definition des Kulturbegriffs zu entwickeln, die versucht, Bewegung als Komponente der kulturellen Entwicklung einzubeziehen. Es zeigte sich, dass bereits in den allgemeinen Ausführungen zur Kultur in verschiedenen Aspekten ein Zusammenhang von Kultur und Bewegung deutlich wird. Im nun folgenden Abschnitt wird es darum gehen, die dargestellten Merkmale kultureller Tätigkeit für eine „neue Bewegungskultur“ zu konkretisieren. Diese Konkretisierung zielt auf den Entwurf einer Merkmalsbestimmung bewegungskulturellen Handelns im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter: Zunächst werden die Definitionsansätze in der Fachliteratur zum Begriff „Bewegungskultur“ diskutiert (*Kapitel 5.1*). Daran anknüpfend wird ein eigener Ansatz konzipiert, wie der Zusammenhang des Kulturbegriffs mit dem Bewegungshandeln dargelegt werden kann. Dabei wird auch an Formen vorneuzeitlicher Bewegungskultur erinnert (*Kapitel 5.2*). Schließlich sollen Werte einer Bewegungskultur aufgegriffen werden (*Kapitel 5.3*), um Möglichkeiten (*Kapitel 5.4*) und Grenzen (*Kapitel 5.5*) einer „neuen Bewegungskultur“ aufdecken zu können.

5.1 Begriffsbestimmung

Im Folgenden sollen verschiedene Verwendungsarten des Begriffs Bewegungskultur dargestellt und auf der Grundlage der vorher entwickelten Merkmale von Kultur erläutert werden. Im Einzelnen werden die Begriffsbestimmungen von Moegling (1988; 1999), Palm et al. (1988), Krüger (1988), Grössing (1993), Povlsen (1993) und Dietrich (1993a; 1993b) aufgegriffen, kurz dargestellt und diskutiert.

Begriffsbestimmung von Moegling (1988; 1999):

Moegling stellt die Bewegungskultur als „Alternative“ zum traditionellen Sport dar. Der Sport sei – auch wenn es Differenzierungen und unterschiedliche Ausprägungen auf den verschiedensten Niveaus gibt – am Konkurrenzdenken und Leistungsstreben orientiert. Hiervon setze sich eine „alternative Bewegungskultur“ deutlich ab. Sie zeichne sich nicht nur durch neue Bewegungsformen und veränderte Organisationsprozesse aus, sondern berufe sich auch auf ein grundlegend anderes Verhältnis zur Körperlichkeit, auf ein anderes Verständnis der menschlichen Bewegung.

Moegling erkennt im Begriff Bewegungskultur eine Abwendung vom Sport in seiner normierten Ausrichtung. Statt messbarer Sportarten und genormter Bewegungsaktivitäten stehe das Entwickeln *neuer* Formen der Bewegung im Vordergrund. Dabei sind Bewegungsformen von Bedeutung, die über die normierten Handlungsstrukturen relativ eindeutig abgrenzbarer Sportarten hinausreichen. Moegling sieht das Werte- und Normensystem einer Bewegungskultur als Teil einer *gegenkulturellen Strömung*. So sei z. B. die neue Bewegungskultur auf einen Gesundheitsbegriff ausgerichtet, der mehr anstrebt als die persönliche Fitness. Zwar könne Fitness durchaus ein positiver Nebeneffekt innerhalb einer gesunden Lebensgestaltung sein. Doch die Reduktion von Gesundheit auf Fitness und dementsprechend Krankheit auf gestörte Leistungsfähigkeit gehe am Wesen lebendigen Lebens vorbei. Eine alternative Bewegungskultur müsse vielmehr ein umfassendes Verständnis von Krankheit und Gesundheit entwickeln, das unter Gesundheit mehr versteht als einen objektivierbaren Zustand. Sie könne sich nicht auf das Fitness-Denken beschränken, sondern müsse den Zusammenhang zwischen Bewegung und Wohlbefinden in einen als *ganzheitlich erkannten Bezug* stellen.

Eine alternative Bewegungskultur kann nicht von außen angeboten oder garantiert werden. Institutionen können zwar Anregungen, Lern- und Erziehungshilfen geben, sind allerdings nicht das Eigentliche,

um das es geht. Nach Moegling (1988, S. 19) ist vielmehr eine „spontane Selbstorganisation“ das Ziel. Wie schwierig diese Zielsetzung zu verwirklichen ist, zeigen eigene Erfahrungen aus der Praxis: Vielen Personen fällt es schwer, ihre Bewegungsaktivitäten selbst auszuwählen, Übungssequenzen anzuleiten oder auch bekannte Spiele durch Einführung ergänzender Regeln zu verändern. Die „spontane Selbstorganisation“, wie Moegling sie anstrebt, gestaltet sich häufig problematisch. Der Autor fordert: Man treffe sich in der Nähe des Wohnortes, lerne vom anderen und probiere das gemeinsam aus, wofür ein Bewegungsbedürfnis vorhanden ist. Dabei kann auf die Einengung des Bewegungsdrangs durch Schiedsrichter und Trainer verzichtet werden. Man ist nicht auf Sporthallen angewiesen und benötigt kein normiertes Regelwerk. In einem derartig „befreiten“ Rahmen finden höchst unterschiedliche Bewegungsformen ihren Platz: Jonglage, Orientalischer Tanz, New Games oder Aerobics.

Eine Bewegungskultur ist somit förderlich für ein möglichst „buntes“ Bewegungserleben, das von Entspannungsübungen bis hin zu Kooperativen Spielen und Bewegungstheater vielfältige Erfahrungen zulässt. Dabei kommt es nicht so sehr auf die Inhalte an, sondern auf ihren Beziehungsrahmen und Bedeutungsgehalt. Vor allem geht es darum, Formen der Körpererfahrung aus ihrem leistungssportlichen Zusammenhang herauszulösen und den *subjektiven Bedürfnissen der Menschen* zugänglich zu machen. Situationen lockerer Konkurrenz, etwa das Fußballspiel oder das Badmintonspiel, sollten jedoch nicht in falsch verstandener Alternativität ausgegrenzt werden. Deshalb fragt auch Moegling (1988, S. 20): „Warum soll nicht jemand seinen Spaß und seine Erfüllung darin finden, sich sowohl in den Asanas des Hatha-Yoga zu strecken ... und etwas später sich mit Freunden auf dem Bolzplatz zu treffen?“ Zusammenfassend lässt sich zu den Ausführungen von Moegling feststellen: Der Autor erkennt, dass das Werte- und Normensystem einer Bewegungskultur über das Wertesystem des traditionellen Sports hinausgeht. Es beruft sich auf ein grundlegend anderes Verständnis zur Körperlichkeit, auf ein anderes Verständnis der menschlichen Bewegung.

Begriffsbestimmung von Palm et al. (1988):

Palm et al. erkennen in der Bezeichnung „Bewegungskultur“ eine Öffnung des Begriffs und Inhalts dessen, was man unter Sport versteht. Bewegungskultur ist umfassender und vielgestaltiger, zielt u. a. auf Spontaneität, Kreativität und Selbstorganisation. Sie erschließt neue Möglichkeiten, um den *ganzen* Menschen in Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erfassen.

Palm et al. sehen primär Inhalte fremder Kulturen als Bestandteile einer sog. „neuen Bewegungskultur“. Sie verweisen auf Bewegungsformen, bei denen Innenerfahrung und Selbstentfaltung im Vordergrund stehen (Yoga, Tai Chi Chuan). Des Weiteren nennen die Autoren Bewegungsformen, die die Entwicklung der Fitness in den Mittelpunkt stellen (Bioenergetik, Bodyshaping). Schließlich sehen sie auch die Kampfsportarten (Aikido, Hapkido, Capoeira) und die Extremsportarten (Free Climbing, Paragliding) als mögliche Inhalte einer Bewegungskultur. In der „neuen Bewegungskultur“ gehe es nicht allein darum, die eine oder andere noch unübliche Bewegungsaktivität einzuführen. Wichtiger sei, dass man sich wesentlicher *neuer Einstellungen in der Bevölkerung* bewusst wird und sich dann bemüht, die Angebote darauf auszurichten. Dies könnte die Einführung eines neuen Inhalts sein, dies könnte aber auch – und damit ist der Ansatz deutlich breiter – die bedürfnisgerechte Angebotsgestaltung in der bereits betriebenen Sportart sein.

Dass auch die traditionellen Sportarten in eine Bewegungskultur integriert werden können, darauf verweisen Palm et al. (1988, S. 255f) am Beispiel des Volleyballs: Das Sportspiel Volleyball könne auf der Grundlage vorhandener Bedürfnisse abgewandelt und von Regeln entbunden werden, so dass es als Spilsport einen expressiven Charakter erhält. Damit wird deutlich, dass die Spielregeln in einer Bewegungskultur nicht als konstitutive Merkmale betrachtet werden. Regeländerungen sind keine formal geregelten Prozesse, die von den Institutionen gelenkt werden. Die Spieler verändern die Regeln selbst, sie spielen sozusagen mit ihnen. Eben hier werden die Grenzen des traditionellen Sports verschoben. Seine Abgrenzung wird ungenau und der „nicht-sportliche Sport“ gewinnt seine Berechtigung. Fasst man das bisher Gesagte zusammen, so ergibt sich das Bild einer vielfältigen bewegungskulturellen Palette, befreit vom Zwang zur Reproduktion, befreit von normativen Ausgrenzungen und sozialen Disziplinierungen. Es zeigt sich ein äußerst positives, vielleicht sogar ein idealisiertes Bild. Somit stellt sich auch die Frage, inwieweit dieses umsetzbar ist.

Begriffsbestimmung von Krüger (1988):

Krüger stellt den jugendlichen Menschen und den jungen Erwachsenen in den Mittelpunkt seiner Überlegungen. Der Autor ist der Meinung, dass die unterschiedlichen Sportbedürfnisse von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen nur durch vielgestaltige Bewegungs-, Spiel- und Sportformen erfüllt werden können. Aus

dieser Überlegung leitet er ein Programm bewegungskultureller Aktivitäten ab, das sich durch eine Fülle höchst unterschiedlicher Erscheinungsformen auszeichnet.

Als mögliche Bestandteile einer Bewegungskultur nennt Krüger (1988, S. 138): „*Körperlichkeit*: gezielte Beschäftigung mit dem eigenen Körper; Atemgymnastik; Eurhythmie; Tanz; autogenes Training; Bioenergetik; Yoga; Tai Chi Chuan; asiatische Kampfsportarten. *Spiel*: Spielaktionen; Spieltreffs; Spielfeste in Städten, Museen, Jugendzentren, Theatern, auf Marktplätzen; Spielstraßen; Zirkusspiele; New Games; Kleine Spiele; No-Winner-Games. *Turnen*: Turnen als Akrobatik; Spielturnen; Turnen als Körpererfahrung; natürliches Bewegen an und mit Geräten in der freien Natur. *Tanz und Musik*: Ausdruckstanz; Pantomime; Bewegungstheater; Schattentheater; Trommeln; Rhythmik; Zirkus; Clownerien; Spiele, Bewegungsformen, Tänze und Folklore aus der Geschichte und/oder aus anderen Kulturkreisen (Afrika, Asien, Südamerika: Sepagraga, Flamenco, Bauchtanz, höfische Tänze usw.).“ Aus dieser Zusammenstellung wird ersichtlich, dass nicht das Leistungsprinzip in einer Bewegungskultur im Vordergrund steht, sondern Aspekte der Körperwahrnehmung, der spielerische Charakter und das tänzerisch-ästhetische Element.

So gehören zu den Empfehlungen Krügers vor allem die mit dem Ziel von Innenerfahrung, Selbstentfaltung, die mit einem neuen Körpergefühl auftretenden Bewegungsaktivitäten. Darüber hinaus sind bei ihm Bewegungsformen von Bedeutung, die auf Spontaneität und Kreativität abzielen, wie beispielsweise Ausdruckstanz, Pantomime, Bewegungstheater, Schattentheater, Zirkus. Es wäre zu fragen, wohin jene Formen gehören, bei denen es um Grenzerfahrungen geht, wie beim Free-Climbing z. B. oder bei Gewaltmärschen. Auch stellt sich die Frage, wo die traditionellen Sportarten einzuordnen sind. Gehören sie zu einer Spiel- und Bewegungskultur? Oder sind sie von einer Bewegungskultur ausgenommen? Der o. a. Katalog Krügers zeigt, dass er weder Extrem-Sportarten noch traditionelle Sportarten als Elemente einer „anderen Spiel- und Bewegungskultur“ sieht. Bei ihm treten Bewegungsformen hervor, die ein neues Verständnis von Bewegung und Körperbewusstsein notwendig machen.

Begriffsbestimmung von Grössing (1993):

Grössing betrachtet die Bewegungskultur des Menschen als Teil seiner Körperkultur und als Ausdruck der Gesamtkultur. Körperkultur sei zwar ein Mehrfaches der Bewegungskultur, weil Ernährung, Kleidung und andere körperbezogene Gewohnheiten darin enthalten sind, bleibe aber im Grunde unvollständig, wenn nicht auch bewegungskulturelle Handlungen in das Ensemble der körperkulturellen Merkmale eingefügt sind. Nicht im Sinne einer Hinzufügung, sondern als Einbindung in das Ganze bringe die Bewegungskultur erst das echte Gebilde der Körperkultur hervor.

Die Bewegungskultur des Menschen gliedert Grössing in vier Bereiche: in die Spiel-, Sport-, Ausdrucks- und Gesundheitskultur. Ein wesentlicher Teil der *Spielkultur* ist das Bewegungsspiel in seinen vielfältigen Ausdrucksformen. Dazu gehört Spielkönnen und Regelbewusstsein, Kooperationsfähigkeit, Teamgeist, Spielphantasie und lebenslange Spielbereitschaft. Darüber hinaus zählt zur Spielkultur jene „Gelöstheit des Fühlens, die spielende Menschen davor bewahrt, ihr Tun so ernsthaft auszuführen, daß Spannung zur seelischen und körperlichen Verkrampfung, Einsatz zum Sieg um jeden Preis, der Spielpartner zum Gegner und die Spielsphäre zur Arbeitsatmosphäre werden“ (Grössing 1993, S. 25). Die *Sportkultur* unterscheidet sich vom modernen Sport vor allem in einem Punkt: Der leistungsbezogene Wettkampfbetrieb gehört *nicht* zu einer Sportkultur. Unter dem Begriff Sportkultur ist der humane Wettkampf zu verstehen, der das stets faire Handeln, den vernünftigen Einsatz der Geräte sowie die kultivierte Auseinandersetzung umfasst. Beabsichtigt ist die zeitgemäße Auslegung des menschlichen Bedürfnisses nach Auszeichnung und Grenzerweiterung.

Die Renaissance der expressiven Bewegungskultur, d. h. die erneute Zuwendung des Menschen zu Tanz, Gymnastik, Rhythmik, Pantomime und Bewegungstheater ist ein Kennzeichen des wiederentdeckten Bedürfnisses nach *Ausdruckskultur*. In der weiten Bedeutung des Wortes erfordert sie, dass die Befähigung zur Körpersprache und zum Bewegungsausdruck verbessert wird. Die motorische Ausdrucksfähigkeit ist ein dringliches Anliegen der expressiven Bewegungskultur (vgl. Fischer-Lichte 2000). Die *Gesundheitskultur* schließlich, als vierter Tätigkeitsbereich einer Bewegungskultur, ist eine Zusammensetzung aus Wissensbeständen und Gewohnheiten in den Bereichen der körperlichen Bewegung, der Erholung, Ernährung, Körperpflege, Meditation, Stressbewältigung etc. In dieser Vielschichtigkeit kann die Gesundheits-

kultur nicht von Ärzten oder Freunden vorgegeben, sondern sie kann letztlich nur durch Eigenleistungen im Alltag erreicht werden. Sie betont das Individuelle, weil Gesundheitskultur keine objektive medizinische, sondern eine den besonderen Lebensbedingungen des Individuums entsprechende Befindlichkeit ist.

Diese Ausführungen zeigen: Die Bewegungskultur des Menschen ist nicht nur auf *einem* Weg zu erreichen. Viele Wege führen zum Ziel der individuellen Bewegungskultur und müssen beschriftet werden, denn *Kultur ist Vielfalt und nicht Einfalt*. So gehört zur Bewegungskultur des Menschen – als Ganzem – schließlich auch eine vielseitige und weitreichende Bewegungstätigkeit. Mit dieser Einsicht bietet Grössings Konzept einen bemerkenswerten Fortschritt. Er erkennt, dass eine Bewegungskultur über angeleitete Bewegungsstunden hinausgeht und in das ganze Leben hineinstrahlt. Eine Bewegungskultur beschränkt sich nicht auf die bedürfnisgerechte Angebotsgestaltung in den Sportarten. Sie begnügt sich auch nicht mit der Einführung neuer Bewegungsaktivitäten oder der Übernahme von Bewegungsphilosophien aus anderen Kulturkreisen. Vielmehr ist es Ziel einer Bewegungskultur, die Bewegungshandlungen einer Spiel-, Sport-, Ausdrucks- und Gesundheitskultur *lebenslang* in alltägliches Handeln zu integrieren. Dies gelingt dem Menschen besser, wenn ihn für diese Lebensleistung eine vielseitige Bewegungserziehung im Kindes- und Jugendalter befähigt hat.

Begriffsbestimmung von Povlsen (1993):

Povlsen unterscheidet die Bewegungskultur jüngerer Menschen von der Bewegungskultur im Alter. Die Bewegungskultur der Jüngeren kennzeichnet er durch die zentralen Werte unserer Gesellschaft, wie z. B. Leistung, Aktivität, Flexibilität, Dynamik. Dabei steht die „Fitneß- und Schönheitskultur“ (Povlsen 1993, S. 76) im Vordergrund. Eine Altenkultur unterscheidet sich hiervon deutlich. Hier geht es u. a. um die „Gegenerfahrung zur Tempokultur“, es geht um Beherrschung des Körpers, um Bewegungserlebnisse, Bewegungserfahrungen und Ästhetik.

Die Bewegungskultur der Älteren weist auf andere Werte hin, als sie sich sonst in Leistungssport und Breitensport finden. So ist z. B. die Langsamkeit im Gegensatz zum überdrehten Tempo der Gesellschaft ein besonderes Kennzeichen der Altenkultur. Wichtig ist dabei, ein Spannungsverhältnis zwischen Bewegung und Stillstand zu erreichen und die Nichtbewegung ebenso wie die Bewegung zu beherrschen. Diese Tradition spiegelt sich im japanischen „Noh-Theater“ und im „Butoh-Tanz“

wider. Der Butoh-Tanz ist ein Zusammenspiel von euro-amerikanischen und japanischen Ausdruckselementen. Charakteristisch für diesen Tanz ist das Nebeneinander von Bewegung und Stillstand. In Japan betrachtet man die Verlangsamung einer Bewegung und deren ästhetische Ausführung als wesentlichen Bestandteil einer Bewegungskultur. Auch in einer westlichen Bewegungskultur ist die „Verlangsamung als Gegenerfahrung“ von Bedeutung. Beispielhaft zeigt Povlsen (1993, S. 79f) dies am Spaziergehen und „Walking“ auf, die im Verhältnis zum „Running“ als Ausdruck der Verlangsamung zu sehen sind.

Gerade das „Gehen als Körperkunst und als Ausdruck einer Verlangsamung der physischen Kultur“ (Povlsen 1993, S. 84) eignet sich für eine Bewegungskultur. Jeder kann die Geschwindigkeit selbst regulieren und dabei in seinen Körper hineinhören. Im Training des Tai Chi Chuan gibt es spezielle Gehübungen. Sie sollen ein Gleichgewicht zwischen Atemzug und Gehbewegung erreichen. Auf diese Weise kann die Idee der Bewegungsqualität sichtbar gemacht werden: Die Schönheit der Bewegung wird durch „kinästhetisches Feedback als relativ im Verhältnis zur Kapazität und zur Absicht des Ausübenden betrachtet“ (Povlsen 1993, S. 87). Eine solche erweiterte ästhetische Auffassung sollte in eine Bewegungskultur Eingang finden. Mit dieser Einsicht weist das Konzept von Povlsen eine neue und wichtige Perspektive auf. Der Autor erkennt, dass Bewegungskultur mehr ist als nur Training, um möglichst hohe Geschwindigkeit zu erreichen. Bewegungskultur ist das, was Freude an der Bewegung, Bewegungserlebnis, Ausprobieren und Experimentieren, Kreativität und Selbsterfahrung gegenüber der Einübung bestimmter Techniken in den Vordergrund treten lässt. Durch Bewegungskultur kann ein vertiefter Begriff von Gesundheit und Lebensqualität gewonnen werden.

Begriffsbestimmung von Dietrich (1993):

Dietrich geht davon aus, dass Bewegungen bestimmte Bedeutungen haben, die in wechselseitigen sozialen Beziehungen verstanden und beantwortet werden können. Die Form des Grüßens ist nur eine der vielen Gesten, die wir im Alltag gebrauchen, um unsere Beziehungen zu anderen Menschen zu regeln. Des Weiteren stellen Bewegungsspiele und Tänze in sich geschlossene Sinneinheiten dar, deren Ausführung über eine wortlose Verständigung der Beteiligten gelingt. Unsere Bewegungen sind dort wie auch im Alltag Träger von Bedeutungen. Wir setzen sie ein, um uns in unserer Eigenart anderen zu präsentieren. Bewegungen sind ein Medium, in dem sich unsere persönliche, soziale und kulturelle Identität entfalten kann.

Dietrich (1993b, S. 244) eruiert die Bedingungen, unter denen bewegungskulturelle Aktivitäten entstehen. Er kommt zu dem Schluss, dass nicht nur die Aktivitäten der einzelnen Person, sondern auch Handlungen im unmittelbaren Umfeld von Bedeutung sind: die Kooperation mit den Mitspielern, das Bewältigen von Konflikten, Toleranz und Fairness innerhalb der Spielgruppe etc. Diese Faktoren bilden den Kontext, innerhalb dessen der eigentlichen Bewegungsaktivität Bedeutung verliehen wird. Kultur verstehen heißt also, die Kontexte ausfindig zu machen, die dem sichtbaren Verhalten seine spezifische Bedeutung verleihen. Je nach kulturellem Ereignis werden dies sehr unterschiedliche Zusammenhänge sein. Dabei muss davon ausgegangen werden, dass kulturelle Ausdrucksformen in gesellschaftliche Kontexte eingelagert sind und auch von dort ihre Bedeutung erhalten. Mit anderen Worten: Bewegungen und Handlungssequenzen können in ihrer Bedeutung erst hinreichend erfasst werden, wenn man die Kontexte (Situationen, religiöse oder soziale Umfelder) beachtet, in denen sie umgesetzt werden. Die Frage ist: Können kulturelle Handlungen auch außerhalb ihres Kulturkreises ein kulturelles Ereignis konstituieren? Diese Frage wird von Dietrich (1993b, S. 245) zwar mit Ja beantwortet, jedoch schränkt der Autor ein: Man muss die aus anderen Kulturkreisen entnommenen Bewegungsformen unseren gesellschaftlichen Kontexten anpassen. Was nicht in das Wertesystem einer Gesellschaft passt, kann auf Dauer keinen Bestand haben. Es wird deshalb in den folgenden Kapiteln darum gehen, die Werte zu bestimmen, innerhalb derer eine Bewegungskultur in *unserem* Kulturkreis deutlich wird. Zuvor werden hier abschließend die dargestellten Bestimmungsmerkmale zusammengefasst:

- Bewegungskultur zeichnet sich durch neuartige Bewegungsformen und veränderte Organisationsprozesse aus. Sie beruft sich auf ein anderes Verhältnis zur Körperlichkeit, auf ein anderes Verständnis der menschlichen Bewegung. Dabei geht es vor allem darum, Formen der Körpererfahrung aus ihrem leistungssportlichen Zusammenhang herauszulösen und den Bedürfnissen der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen zugänglicher zu machen.
- Bewegungskultur ist umfassender und vielgestaltiger als der Sport. Es geht um Körperwahrnehmung, Entspannung, psychosomatische Harmonisierung, Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne, Ästhetik und Vergnügen. Vor allem die mit dem Ziel von Innenerfahrung und Selbstentfaltung, die mit einem neuen Kör-

- pergefühl auftretenden Bewegungsaktivitäten spielen eine wesentliche Rolle.
- Viele Wege führen zum Ziel der persönlichen Bewegungskultur, denn Kultur ist Vielfalt und nicht Einfalt. So gehört zur Bewegungskultur des Menschen – als Ganzem – schließlich auch eine vielseitige Bewegungstätigkeit. Sie geht über angeleitete Bewegungsstunden hinaus und strahlt in das ganze Leben hinein.
 - Die Bewegungskultur weist auf andere Werte hin, als sie sich sonst in Leistungssport und Breitensport finden. Hier geht es u. a. um Beherrschung des Körpers, um Bewegungserlebnisse, Ästhetik und Lebensqualität.
 - Kulturelle Ausdrucksformen erhalten ihre spezifische Bedeutung aus dem Kontext, in dem sie jeweils hervorgebracht werden. Bewegungskultur verstehen heißt, die Kontexte ausfindig zu machen, die dem sichtbaren Verhalten seine spezifische Bedeutung verleihen.

5.2 Zusammenhang des Kulturbegriffs mit der Bewegungsaktivität in vorgeschichtlichen und vornezeitlichen Kulturen

In diesem historischen Rückblick gehen wir bis auf das Zeitalter der Steinzeit zurück und hinterfragen den ursprünglichen Zusammenhang von Kultur und Bewegungsaktivität: Der Mensch der Altsteinzeit benutzte Werkzeuge aus Holz, Knochen und Geweih, um zu jagen und zu fischen. In der Jungsteinzeit ging der Mensch von der Daseinsform des schweifenden Jägers und Sammlers zur sesshaften Lebensweise des Ackerbauern über. Er erwarb die Fertigkeit des Hackbaus, später auch des Pflugbaus, aus dem sich eine „Pflugkultur“ (Hachmann 1987, S. 129) entwickelte. Damit ist eine bestimmte Art von kulturellem Bewegungshandeln angesprochen: Kultur bezieht sich auf Bewegungsaktivitäten, welche die Pflege der Erde, der Nutzpflanzen und Tiere zum Ziel haben. Das Handhaben von Werkzeugen gehört dazu, das Bestellen der Äcker und das Bauen von Häusern. Diese Fertigkeiten sind als *Grundlage einer sesshaften, höheren Lebensweise* zu betrachten. Selbst erste Formen spielerischer und ritueller Tätigkeit lassen sich auf einer frühen Stufe der Menschheitsentwicklung nachweisen. Es entfalteten sich Rituale, Zeremonien, Tänze und Wettspiele. Damit ist eine zweite Art von kultureller

Bewegungsaktivität angesprochen: Zur Kultur gehören all jene Bewegungsphänomene, die nicht primär Arbeitsbewegung sind und die nicht unmittelbar im Zusammenhang mit der Reproduktion stehen. Dabei kann es sich sowohl um Bewegung handeln, die der Erholung dient, als auch um Bewegungsformen, die ihre primäre Bedeutung aus der Verbindung mit anderen Sinnkontexten (z. B. als Tanz im Kult) erfahren.

Mit Verweis auf Mesopotamien konstatiert der Historiker Mandell (1986, S. 37): „Wir müssen annehmen, dass die Kinder und auch die Erwachsenen aller Klassen spielten, wenn sie den Kampf ums tägliche Überleben überstanden hatten, und dass es immer zwanglose Wettbewerbe gab, in denen man seine Stärke und Geschicklichkeit erprobte. ... Die von öffentlicher Seite geförderten Bewegungshandlungen dienten militärischen oder paramilitärischen Zwecken.“ Die Darstellungen von Kriegereignissen auf Tontafeln belegen dies: Sie zeigen Ringer, Boxer, Bogenschützen und reitende Krieger. Darüber hinaus gibt es keine konkreten Hinweise auf *spielerische* Aktivitäten in der alten Geschichte des Mittleren Ostens. Es finden sich weder Aufzeichnungen von Ballspielen noch von Tänzen. Auch von Festen mit zwanglosen Spielen gibt es keine Dokumentationen. Mandell (1986, S. 38f) kommt zu dem Schluss, dass diejenigen Bewegungshandlungen, von „denen bis heute Spuren nachzuverfolgen sind, paramilitärischer Art waren.“ Die Tontafeln aus dem alten Ägypten unterscheiden sich deutlich von den Kriegsbildnissen Mesopotamiens. Sie zeigen verschiedene Formen von Zweikämpfen, denen „die für die ägyptische Kultur typische stilisierte Schönheit anhaftete“ (Mandell 1986, S. 41). Es gibt kein Bild, auf dem die Faust eines Boxers den Gegner tatsächlich verletzt. Wichtiger als das Gewinnen waren Eleganz und Ästhetik.

Auch die Freude an der Bewegung – die Unmittelbarkeit von Frohsinn – war im alten Ägypten von Bedeutung. Je nach Alter und Geschlecht erfreute man sich unterschiedlicher Bewegungsaktivitäten: Die Jungen führten Balancierkünste vor, spielten Fangen und Seilziehen. Andere stemmten Sandsäcke oder warfen Pfeile. Wieder andere spielten mit einem Reifen (vgl. Brunner-Traut 1981, Abb. 28, 29, 30, 210). Mädchen sieht man beim Reigentanz, bei Singspielen und tänzerischen Pantomimen, wie es die rund 4650 Jahre alten Reliefs aus Kalkstein zeigen (vgl. Breasted 1936, Abb. 201, 202). Bei den Pantomimen trugen die Spielerinnen Masken und waren durch Frisur und Kleidung

rollengerecht ausgestattet (ebd., Abb. 238, 239, 259). Beim Ballspiel jonglierten sie mit zwei bis drei Bällen (ebd., Abb. 246). Da für die Ägypter der Nil von existentieller Bedeutung war, trug das Schwimmen nicht nur zur Freude der Menschen bei. Es zu beherrschen war auch eine Notwendigkeit: Auf einigen Fresken sieht man Mädchen, die Wasservögel fangen oder Gefäße transportieren. Andere Fresken zeigen Ruderschiffe (ebd., Abb. 186, 207). Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang der Verweis von Brunner-Traut (1981, S. 92): „Schwimmen, Rudern und Laufen galten kaum als Sport, gehörten aber zu den Alltagsfreuden.“

Nach Herodot (II, 58) waren „die Ägypter die ersten, die religiöse Feste, Umzüge und Opferfeiern veranstaltet haben. Von ihnen erst haben es die Hellenen gelernt.“ In griechischer Zeit wurden in Busiris, Papremis und Bubastis jährlich große Götterfeste gefeiert. Vom Bastetfest in Bubastis berichtet Herodot (II, 60) wie folgt: „Manche Männer spielen Flöte, ... singen und klatschen dazu in die Hände, ... wieder andere tanzen.“ In Papremis fanden bei der Prozession eines Götterbildes rituelle Kämpfe statt (vgl. Herodot II, 63). Im Laufe der geschichtlichen Entwicklungen löste sich nach und nach die Verbindung der Bewegungsaktivitäten zum Kult. Was blieb, war die Einbindung in Feste, Feiern und gewisse religiöse Zeremonien: An Ostern und an Erntedank wurden Ballspiele gespielt. Pfingsten war Anlass zu Wettbewerben im Laufen und Springen. An Weihnachten spielte man im England des 15. Jahrhunderts eine Art Fußball. In der Schweiz wurden an diesem Festtag Wettkämpfe im Laufen, Werfen und Springen durchgeführt (vgl. Schauvelberger 1972, S. 23). Das Typische dieser Veranstaltungen war ihr Volksfestcharakter. Und in diesem Sinne wurden neben den o. g. Bewegungsaktivitäten auch Karten- und Würfelspiele gespielt.

Dieses bunte Festprogramm kann mit dem Rekord- und Leistungsstreben des modernen Sporttreibens nicht verglichen werden. Es gab weder ein unter normierten Bedingungen ablaufendes Wettkampfgeschehen noch ein systematisches Training hierfür. Es ging nicht um exakt gemessene Leistung, sondern vielmehr um den Sieger als Person, d. h. um dessen Kraftbeweis. Aus diesem Grund brauchten auch von Wettkampf zu Wettkampf keine genau vergleichbaren Bedingungen zu bestehen: Es variierten die Längen der Laufstrecken sowie das Gewicht und die Form der Wurfobjekte. Auch beim Spielen fehlten gewöhnlich

formale Strukturen, wie Dunning (1973) dies am Beispiel der mittelalterlichen Volksspiele aufzeigt: Das Regelwerk bestand aus nicht viel mehr als der Spielidee, nämlich ein Ball sollte vor dem Gegner an einen bestimmten Punkt gebracht werden. Spielfeldgröße, Spieldauer und Teilnehmerzahl waren nicht festgelegt. Die Grenzen zwischen Teilnehmer und Zuschauer waren fließend. Legitimiert waren diese Spiele durch Tradition und Gewohnheit, und entsprechend folgten sie einfachen, ungeschriebenen Gesetzen: Es ging darum, Spaß und Freude beim Spielen zu haben, und vor allem waren diese Volksspiele für die soziale Integration bedeutsam. Aries (1975, S. 473) bestätigt dies: Die Spiele waren nicht nur ein bloßes Vergnügen, „sondern zugleich eine Form der Teilnahme am Gemeinschafts- oder Gruppenleben.“

Damit wird deutlich, dass Bewegung nicht nur für das Überleben notwendig war. Sie wurde zur erweiterten, vielgestaltigen, verschiedenartigen Bewegungsaktivität. Sie umfasste Volksspiele an Feiertagen, Tänze bei Gedächtnisfeierlichkeiten, Wettkämpfe anlässlich von Wallfahrten und Leibesübungen zur Wehrhaftmachung. Die Betrachtung der Anlässe, an denen Leibesübungen betrieben wurden, zeigt deren Einbindung in verschiedene Sinnzusammenhänge (z. B. Kult, Militär), was für eine enge Verbindung der Leibesübungen mit dem Leben des Menschen insgesamt spricht.

Die Auslagerung der Leibesübungen in ein eigenes System und damit das Auseinanderbrechen der ursprünglich vorhandenen zeitlichen, räumlichen und sozialen Einheiten ist ein modernes Phänomen und hängt mit der Entstehung der funktional differenzierten Gesellschaft zusammen. In den Blick gerät dabei nicht nur die allmähliche Ausdifferenzierung der Leibesübungen zu einem eigenständigen Teilsystem, sondern auch die zunehmende Leistungsorientierung als Begleiterscheinung von Industrialisierung und Leistungsgesellschaft. Es treten Werte wie Produktivität, Technisierung, Spezialisierung und Quantifizierung in den Mittelpunkt. Diese Wertemuster haben die Entstehung und Entwicklung des modernen Sports zentral bestimmt, wie in Kapitel 1.5 dargelegt wurde. Untersuchungen über den Wertewandel in unserer Gesellschaft machen heute auf einen Bedeutungsverlust von Leistungsorientierung aufmerksam. Zunehmend finden sich Wertemuster, deren Bezugspunkte außerhalb der konventionellen Leistungsethik liegen. Symptomatisch für diese Entwicklung ist die Bedeutung, die der Wertebereich Spaß, Freude, Erlebnis in den letzten Jahren erlangt hat.

5.3 Werte einer Bewegungskultur

Bevor die Werte einer Bewegungskultur herausgearbeitet werden, soll der Wertebegriff an sich definiert werden. Dabei stehen die Definitionsansätze einer Reihe von Wissenschaftlern im Mittelpunkt, deren Ausführungen hier in ihren Schwerpunkten dargestellt und erläutert werden.

5.3.1 Definition des Wertebegriffs

Hinsichtlich der Wertedefinition bestehen erhebliche Unterschiede in den einzelnen Wissenschaftsgebieten und zwischen verschiedenen Autoren. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass die Wissenschaftsdisziplinen versuchen, das Konzept für ihre je spezifischen Belange zu nutzen. So beklagt dann auch Stiksrud (1984, S. 15): „Die Vielfalt von Wertebegriffen und -konstrukten sowie der Reichtum an Formen der Operationalisierung versprechen der Psychologie die bleibende Last der Beschäftigung mit Werten.“ Diese Bürde stellt sich ebenso anderen Disziplinen. Deshalb soll hier versucht werden, eine eigene Definition zu entwerfen. Ein guter Ausgangspunkt für unser Verständnis vom Wertebegriff ist die Definition von Kluckhohn (1962b, S. 395): „A value is a conception, ... distinctive of an individual or characteristic of a group, ... which influences the selection from available modes.“ Aus dieser Definition geht hervor, dass die Herausbildung von Werten im Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen des Individuums und den in der Umwelt vorfindbaren Bedingungen erfolgt. Werte liegen somit an der Schnittstelle zwischen Individuum und Gesellschaft. Sie steuern zwar in gewisser Weise das menschliche Verhalten. Aufgrund ihrer Allgemeinheit sind Werte aber nur die generellsten Wegweiser des Handelns und liefern keine direkten Verhaltensanweisungen. Sie können als *Maßstäbe* bezeichnet werden, die das Handeln der Menschen beeinflussen.

Die Werte selbst sind jedoch mit diesen Handlungen nicht identisch, sondern sie liegen ihnen zugrunde – vergleichbar mit der Bedeutung der motorischen Fähigkeiten für Bewegungshandlungen, die auch nicht direkt, sondern nur in ihren Ausprägungen beobachtet werden können. Daraus leitet sich das *erste Bestimmungsmerkmal* für eine Definition des Wertebegriffs ab: Werte sind nicht direkt zu sehen, sondern nur durch Beobachtung offen zutage tretenden oder durch Befragung potentiellen Verhaltens zu erschließen. Damit wird die Frage nach dem Verhältnis

zwischen Werten und Bedürfnissen aufgeworfen. Linton (1952, S. 21) konstatiert hierzu: Menschen befriedigen zwar Bedürfniskomplexe, die Verhaltensorientierung erfolgt aber letztlich durch Werte. Eine extreme Meinung vertritt zu diesem Thema Lee (1953). Sie behauptet, dass angeborene Bedürfnisse überhaupt keine Rolle in der menschlichen Motivation spielen. Jeder Mensch bildet ihr zufolge seine Motive an den Werten, die durch die Einflüsse anderer Menschen an ihn herangetragen werden. Nach Lee stehen demnach Werte am Anfang individueller Motivbildungen. Diese Meinung kann in jener Prägung nicht geteilt werden, denn

- Bedürfnisse können sowohl Werte schaffen als auch von ihnen geschaffen werden,
- die Beziehungen von Bedürfnissen zu Werten sind nicht einseitig, sondern sehr komplex,
- es gibt Situationen, wie z. B. bei Bedrohung der Existenz durch Hunger, wo man von reinen Bedürfnisreaktionen sprechen kann.

Aus diesen Überlegungen ergibt sich das *zweite Bestimmungsmerkmal* des Wertebegriffs: Die Grundlage für menschliches Verhalten stellen Bedürfnisse dar, aber letztlich wird es von Werten gelenkt. Eine ausschließlich an den Bedürfnissen des Individuums orientierte Sichtweise der Werteproblematik ist unhaltbar, ebenso wie die Überbewertung eines gesellschaftlichen Menschenbildes, in dem der Einzelne fast ausschließlich als das Produkt seiner Umwelt dargestellt wird. In beiden Fällen würde man der sich komplexer darstellenden Wirklichkeit nicht gerecht werden. Aus diesem Grund erscheint Jaides Vorschlag zu einem Ansatz der Wechselbeziehungen akzeptabel, da er das sich gegenseitig beeinflussende Zusammenwirken zwischen Individuum, Gruppe und Gesellschaft im Auge behält: Den „Konstanten im Wertebewusstsein liegt die Einsicht zugrunde, daß der Mensch nicht nur ein *homo sociologicus* ist, der sich selbst macht oder nur ein Objekt der gesellschaftlichen Zustände wäre, sondern ein Geschöpf, das ... die Freiheit hat, seine Geschicke mit zu gestalten in einem bestimmten Rahmen. Denn den Erscheinungen der Natur wie des Menschenlebens und der Geschichte liegen Grundmuster, Sinnkerne, Regeln, Ordnungen, Maße zugrunde, die zwar Spielräume, Abwandlungen, sogar Extremisierungen zulassen, aber nicht aufgehoben werden können“ (Jaide 1983, S. 131).

Auch Reichardts Definition des Wertebegriffs kann in diesem Zusammenhang Verwendung finden, da der Autor ebenfalls gemeinschaft-

liche *und* individuelle Komponenten berücksichtigt. Seine Begriffsbestimmung soll hier als *drittes Bestimmungsmerkmal* für eine Definition des Wertebegriffs herangezogen werden: „Unter einem Wert verstehen wir einen in einer bestimmten Population wirksamen Modus der Bevorzugung oder der Zurücksetzung von Objekten oder von sozialen Zuständen, der in der Motivationsstruktur der Einzelindividuen verankert werden kann“ (Reichardt 1979, S. 24). Dabei gilt es festzuhalten, dass Werte keine unveränderlichen und für ewige Zeit bestehenden Tatsachen sind. Sie sind jeweils an einen bestimmten gesellschaftlichen Kontext gebunden, verändern sich somit in der historischen Entwicklung, sowohl was ihre Bedeutung als auch was die Wichtigkeit einzelner Werte betrifft. Hinzu kommt, dass die meisten der heute bestehenden Gesellschaften hochkomplex und in verschiedene Subsysteme gegliedert sind. In diesen erfahren die gesellschaftlich zentralen Werte eine jeweils unterschiedliche Gewichtung. Auf der Basis der hier dargestellten Überlegungen ergeben sich folgende Kriterien für eine eigene Definition des Wertebegriffs:

- Als Wert bezeichnen wir das, was von Menschen bewahrt oder erstrebt wird und für das Verhalten bestimmend wirkt.
- Werte sind sowohl an den Individuen als auch an den sozialen Einheiten ablesbar. Institutionen und Symbole sind Träger gesellschaftlicher Werte.
- Werte haben einerseits einen beständigen, unentbehrlichen Wertkern, und sie erweisen sich andererseits je nach Person und Situation in speziellen Ausprägungen.
- Erst durch die praktische Konkretisierung gewinnen Werte ihren inhaltlichen Sinn. Damit gelangen wir von der Einstellung zum Verhalten.
- Werte erfahren (sub-)kulturell unterschiedliche Ausprägung – je nach Art der sozialen, ökologischen, politischen Form der Gesellschaft bzw. ihrer Teilbereiche.

In den folgenden Abschnitten wird es darum gehen, die Werte zu bestimmen, innerhalb derer eine Bewegungskultur deutlich wird. Bei der Analyse dieses Schwerpunktes stütze ich mich zuerst auf Krüger (1988, S. 141), der sich ausführlich mit bewegungskulturellen Werten beschäftigt hat. Er konstatiert, dass in einer „Bewegungskultur ... Kooperation, Gemeinsamkeit, Kommunikation, Natürlichkeit, Kreativität, Originalität, Phantasie, Innovation, Selbstbestimmung, Sinnlichkeit und Ästhetik an erster Stelle“ stehen. In überspitzter Form spricht Krüger auch von „echter Freundschaft und Solidarität“, die durch eine Bewegungskultur erreicht werden können. Diese Feststellung erscheint überzogen und bedarf wie die o. g. Zusammenstellung der näheren Erörterung. Davon

abgesehen kann jedoch der Quintessenz von Krüger zugestimmt werden. Er kommt zu dem Schluss: Bei einer Bewegungskultur geht es um den Menschen und nicht um die Werte Leistung und Rekord. Was bedeutet dies im Einzelnen? Welche Werte treten in einer Bewegungskultur hervor? In den Abschnitten 5.3.2 bis 5.3.6 werden folgende Wertebereiche in ihrer Bedeutung für eine Bewegungskultur diskutiert:

- Gesundheit und Wohlbefinden,
- Autonomie und Selbstständigkeit,
- soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe,
- Spaß, Freude und Erlebnis,
- Lebensqualität.

5.3.2 Gesundheit und Wohlbefinden

Dass der menschliche Entwicklungsverlauf ein durch interindividuelle Unterschiede gekennzeichnete Prozess ist, wurde bereits in Teil I zur Strukturierung der Adressatengruppen belegt. Selbst innerhalb des Entwicklungsverlaufs *eines* Menschen findet man intraindividuelle Unterschiede. Die Entwicklung läuft nicht einheitlich auf einen bestimmten Endzustand zu. Sie kann in verschiedenen Bereichen, z. B. in physischen und psychischen Dimensionen, in verschiedene Richtungen gehen. Zudem kann das Selbstbild der eigenen Gesundheit („subjektiver Gesundheitszustand“) von klinisch feststellbaren Diagnosen abweichen. Dabei ist für das wahrgenommene Wohlbefinden die subjektive Bewertung der eigenen Gesundheit wichtiger als der objektive Gesundheitszustand. Kurz: *Gesundheit und Wohlbefinden sind kein allgemeingültiger Zustand, sondern ein individuelles Gut*. Sie sind eine stets neu zu erringende und äußerst veränderliche subjektive Befindlichkeit, die so verschieden ist, wie sich Menschen unterscheiden. Auf der Grundlage dieser Überlegung erscheint manche Parole – wie z. B. „Sporttreiben für *die* Gesundheit“ – fragwürdig. Betrachtet man genauer das Gesundheitsverständnis, das sich hinter derartigen Aussagen verbirgt, so erkennt man ein funktional reduziertes Verständnis der Wechselbeziehungen zwischen Krankheit und Gesundheit. Sport wird als *grundsätzlich* gesundheitsförderlich angesehen. Dabei wird nicht beachtet, dass der Sport alle denkbaren Wirkungen auf die menschliche Gesundheit hat: Er schadet, er nützt oder er ist wirkungslos (vgl. Kapitel 1.6).

In einer „wahren Gesundheitskultur“, wie sie Grössing (1993, S. 26f) benennt, kommt es auf die Art der Bewegung und auf die Defini-

tion von Gesundheit an. Eine Gesundheitskultur ist bezogen auf die Individualität des Menschen, sein Alter, sein Gesundheitsbewusstsein, sein Körperbild und seine Lebenshaltung. Das Ergebnis ist eine durch und durch individuelle Gesundheitskultur in der Vielfalt ihrer Erscheinungen. Gesundheit geht dann über einen objektivierbaren, messbaren Zustand hinaus. Sie ist nicht nur eine Größe im Regelkreis, die es normgerecht vor jeder Abweichung zu bewahren gilt. Vielmehr ist Gesundheit ein äußerst komplexer Bereich, der selbst das Kranksein nicht ausschließt. Denn Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit, sondern die Lebenshaltung, die auch im Kranksein eine – wenn auch begrenzte – Leistungsfähigkeit aufbringt. Grundsätzlich ist zu konstatieren: Eine Gesundheitskultur integriert Kranksein und zeitweiliges Missbefinden in eine Lebenshaltung, welche die negative Befindlichkeit als Herausforderung ansieht und aus diesem Anspruch jene Kraft zieht, die für Lebensfreude und Lebensqualität maßgebend ist. Gesundheitskultur ist deshalb durch die Faktoren der organischen Leistungsfähigkeit unzureichend definiert. Dieser Aspekt reicht nicht aus, jenes Welt- und Selbstverhältnis eines Menschen zu beschreiben, das imstande ist, Krankheit als krisenhaftes Ereignis in Lebenskraft zu verwandeln.

Vor diesem Hintergrund sind manche Ausführungen in Informationsbroschüren zum Sporttreiben kritisch zu betrachten. So steht z. B. in der Broschüre einer Krankenkasse geschrieben: „Wer diese Ratschläge (zur freizeitsportlichen Betätigung) beherzigt, hat zweifellos mehr vom Leben. Die moderne Sportmedizin hat längst bewiesen, dass es durch eine entsprechende Lebensweise möglich ist, ‚40 Jahre lang 20 Jahre alt‘ und darüber hinaus bis ins höchste Alter leistungsfähig und gesund zu bleiben.“ Hier liegt ein Verständnis von Gesundheit vor, das die körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness als oberste Gesundheitsnorm setzt. Sicherlich ist nichts dagegen einzuwenden, fit zu sein, dies ist durchaus ein positiver Nebeneffekt innerhalb eines gesunden Lebenszusammenhangs. Doch die Reduktion von Gesundheit auf jugendliche Fitness und dementsprechend Krankheit auf gestörte Leistungsfähigkeit geht am Wesen lebendigen Lebens und damit an den Ausprägungen einer Gesundheitskultur vorbei. Gesundheitskultur ist mehr als ein Streben nach Fit-Sein. Sie ist ein Ensemble aus Tätigkeiten und Wissensbeständen in den Bereichen der Bewegung, Ernährung, Erholung, des Körperzustands und der Körperpflege. Grössing (1993, S. 28) bringt diese Vielschichtigkeit der Gesundheitskultur in einem

Schaubild zum Ausdruck, das hier in aktualisierter Form wiedergegeben wird:

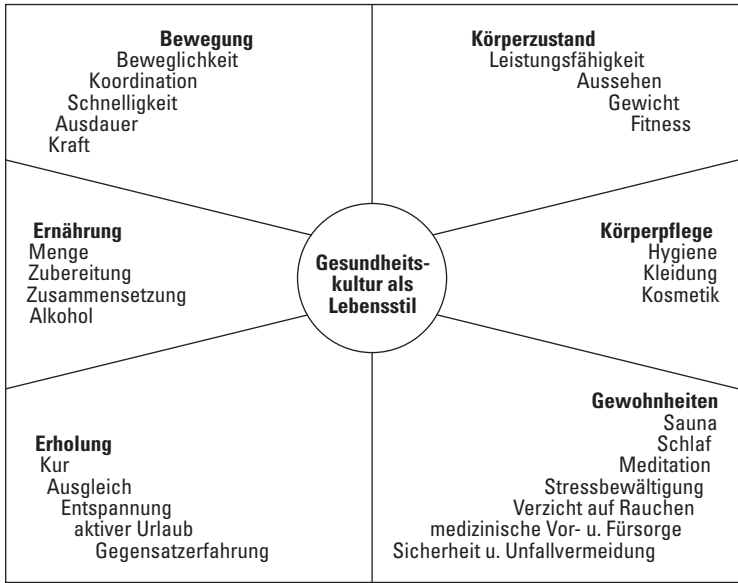


Abb. 15: Gesundheitskultur als Lebensstil (in Anlehnung an Grössing 1993, S. 28).

In diesem Schaubild kommt zum Ausdruck, dass eine Gesundheitskultur nicht nur auf *einem* Weg erreicht werden kann, z. B. durch eine gesunde Ernährung oder durch regelmäßige Bewegung. Vielmehr müssen mehrere Wege beschritten werden, um zum Ziel einer persönlichen Gesundheitskultur zu gelangen. Es müssen Fragen der Ernährung, Hygiene, medizinischen Vor- und Fürsorge, Sicherheit und Unfallvermeidung beantwortet und es müssen Alltagshandlungen regelmäßig unter diesen Aspekten bedacht werden. Dadurch ist *Gesundheitskultur* eine umfassendere Zielvorstellung als der medizinisch besetzte Begriff *Gesundheit*. Sie unterscheidet sich von *Gesundheit* in folgenden Punkten:

- Gesundheitskultur zielt auf *Ganzheitlichkeit*, weil sie alle Fähigkeiten und Kräfte des Menschen anspricht.
- Gesundheitskultur betont das *Individuelle*. Sie bezieht sich nicht auf objektiv medizinische Faktoren, sondern auf die besonderen Lebensbedingungen des Individuums.

- Im Rahmen einer Gesundheitskultur werden die *Aktivität* und die *Eigenleistung* hervorgehoben. Gesundheitskultur wird dem Menschen nicht von außen gegeben, sondern kann nur durch Eigenleistungen im Alltag erhalten werden.

Gesundheitskultur beinhaltet also mehr als den medizinisch definierten Zustand der Gesundheit. Sie ist ein Ensemble aus Tätigkeiten und Gewohnheiten, Einstellungen und Wissensbeständen in den Bereichen der körperlichen Bewegung, Erholung, Ernährung, Hygiene und Meditation. Gesundheitskultur fordert Vielseitigkeit im Verhalten *und* in den Maßnahmen.

Ganz im Gegensatz dazu wurde lange Zeit die Diskussion um den gesundheitlichen Wert des Sports auf die Frage der Verhinderung von kardiopulmonalen Erkrankungen eingeengt (vgl. Kapitel 1.6). Ohne die Bedeutung dieser Diskussion in Frage zu stellen, sollen hier weiterführende Aspekte diskutiert werden, die mit einem *umfassenden* Wohlbefinden einhergehen.

5.3.3 Autonomie und Selbstständigkeit

Selbstständigkeit kann definiert werden als die Fähigkeit zur eigenständigen Ausübung von Aktivitäten, wie z. B. Treppensteigen, Einkaufen oder Säubern der Wohnung (vgl. Perrig-Chiello et al. 1996, S. 95ff). In der Realität zeigt sich jedoch, dass Selbstständigkeit und Unselbstständigkeit keine zweigeteilten Kategorien sind, sondern dass dazwischen Abstufungen auftreten können. So kann die eigenständige Säuberung der Wohnung zwar noch möglich sein, hiermit aber wegen einer körperlichen Schwächung ein erheblicher Kraftaufwand einhergehen, der die selbstständige Ausführung erschwert. Eine weitere Modifikation der Selbstständigkeit kann dadurch gegeben sein, dass Einzelaktivitäten nur unter Hinzunahme entsprechender Hilfsmittel eigenständig ausgeübt werden können. So kann z. B. bei alten oder körperbehinderten Menschen das Vorhandensein einer speziellen Badewanne darüber entscheiden, ob Baden ohne fremde Hilfe möglich ist. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass Selbstständigkeit nicht ausschließlich durch körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit bestimmt wird, sondern auch durch den technischen Fortschritt und die Möglichkeit, diesen zu nutzen. Folglich müssen Selbstständigkeit und Unselbstständigkeit differenziert werden, je nachdem, ob Unselbstständigkeit durch Hilfsmittel kompensiert werden kann und in welchem Umfang die zur Lebensführung zählenden Eigenschaften beeinträchtigt sind.

Ungeachtet derartiger Differenzierungen lässt sich feststellen: Bei einer Vielzahl von Basisaktivitäten zeigen sich in höherem Alter – aber auch bereits im Kindes- und Jugendalter, wenn z. B. körperliche Behinderungen vorliegen – Beeinträchtigungen. Diese können die körperliche Selbstständigkeit einschränken. Doch dies muss nicht so sein. Denn ein gewisses Maß an physischer Aktivität erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit und kann entsprechend eine selbstständigere Ausführung des Treppensteigens, An- und Ausziehens sowie weiterer Alltags-handlungen ermöglichen. Darüber hinaus erfolgt eine positive Verstärkung des Selbstwertgefühls. Dieser Zusammenhang soll hier erläutert werden:

- Die Auseinandersetzung mit Bewegung ermöglicht vielfältige Könnenserfahrungen, die eng an die jeweilige Leistungsfähigkeit geknüpft sind. Leistung kann dabei mit Klafki (1963) als Inbegriff persönlichen Könnens verstanden werden, als Vergleich mit sich selbst, ein Vergleich, der direkte Rückmeldungen an die Person liefert.
- Leistungs- und Könnenserfahrung vermittelt Selbstbewusstsein. Sie führt zur Zunahme von Unternehmungslust und allgemeiner Aufgeschlossenheit.
- Gleichzeitig vermindern sich Unsicherheit und Kontaktangst.
- Nicht unwichtig sind auch soziale Faktoren, die mit der Bewegungsaktivität einhergehen können, wie z. B. die Anerkennung durch die Bezugsgruppe. Entsprechende soziale Rückmeldungen können zur Stabilität des Selbstwertgefühls beitragen.
- Schließlich erfährt das Individuum, indem es körperliche Betätigung als angenehm empfindet, dass es die Kompetenz besitzt, mittels Bewegungsverhalten sich selbst Wohlbefinden bereiten zu können.

Bewegung kann somit – über die rein medizinische Ebene hinausgehend – im Erleben wichtige psychische und psychosoziale Prozesse auslösen, die unterschiedliche Wirkungen haben (s. Abb. 16). Dabei scheint der Hinweis wesentlich, dass solche Wirkungen nicht nur auf der Ebene hoher Belastungen (z. B. im Wettkampf- oder Leistungssport), sondern auch auf geringem Leistungsniveau möglich sind: beim Spielen, bei einer Radtour oder einer Schnitzeljagd. Derartige Aktivitäten liefern Könnenserlebnisse, die mit endogenen biologischen und in der Folge mit psychosozialen Prozessen einhergehen. Diese Annah-

Zunahme	Abnahme
Selbstsicherheit	Unsicherheit
Selbstwertgefühl	Kontaktangst
Unternehmungslust	Stimmungs labilität
Kontaktfähigkeit	Frustration
Allgemeine Aufgeschlossenheit	Spannungszustände

Abb. 16: Psychologische Effekte mehr oder weniger regelmäßiger Bewegungsaktivität.

me wird dadurch bestätigt, dass Hollmann et al. (1988, S. 59) die schon nach geringen Belastungen dem „aufmerksamen Selbstbeobachter auffallende angstlösende und euphorisierende Stimmung“ auf eine erhöhte Konzentration von Betaendorphinen im Limbischen System zurückführen. Untersuchungen zeigen zudem, dass die beschriebenen Prozesse Rückwirkungen auf das Selbstkonzept haben können: Mit Neubauer (1995, S. 122) ist die „Möglichkeit einer aktiven Lebensgestaltung für die Aufrechterhaltung eines positiven Selbstkonzepts von grundlegender Bedeutung.“

Die durch Könnenserlebnisse ausgelösten physiologischen und psychologischen Prozesse können Auswirkungen auf Befindlichkeit und Selbstkonzept haben. Sie können zu einer Steigerung von Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit, Unternehmungslust und Kontaktfähigkeit führen.

5.3.4 Soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe

Die Beziehung zu anderen Personen, die Chance zur Teilnahme an Freizeit-, Bildungs- und Kulturangeboten, die Information darüber, was im Umfeld geschieht und die Möglichkeit zu dessen aktiver Mitgestaltung – dies alles sind Faktoren gesellschaftlicher Teilhabe, die für den Menschen als soziales Wesen wesentlich sind. An Bedeutung gewinnt soziale Teilhabe noch, wenn z. B. Kinder in einem Wohnviertel ohne Spielmöglichkeiten leben oder im Seniorenalter berufliche Aufgaben entfallen. Um so wichtiger ist es, bestehende oder neu sich entwickelnde Beziehungen zu erhalten und neue Tätigkeiten aufzunehmen. Voraussetzung für eine solche Neuschaffung gesellschaftlicher Einbindung sind kommunikationsbereite Ansprechpartner auf der einen, Kommunikationsfähigkeit und Mobilität auf der anderen Seite. Besondere Bedeutung kommt der *Mobilität* zu, denn sie macht gesellschaftliche Teilhabe überhaupt erst möglich. Negativ ausgedrückt: Ihre Beeinträchtigung ist

mit einem Verlust an Freiheit und einer Abnahme an wählbarer sozialer Beteiligung verbunden.

Gerade im Kindes- und im Seniorenalter werden derartige Folgeerscheinungen durch ungünstige Rahmenbedingungen verstärkt: Wohnumfeld und Verkehrsmittel sind häufig nicht ohne Barrieren, schränken also in unvermeidbarer Weise den Lebensraum der Personen ein. Weder eine Beeinträchtigung der Mobilität noch die Abnahme sozialer Kontakte können jedoch als *typische* oder gar *obligatorische* Erscheinungen angesehen werden. Denn mit geeigneten Bewegungsangeboten – im Wohnumfeld der Personen – kann es gelingen, soziale Kontakte aufzubauen. Dabei geht es nicht allein darum, einen „geselligen Kontakt“ in der Sportgruppe herzustellen. Auch sollen nicht allein die Möglichkeiten zur Kommunikation verbessert werden, sondern es geht um die gesamte Palette psychosozialer Wirkungen. Es geht darum,

- Nähe, Vertrauen und Engagement zu erfahren,
 - einen Angstabbau durch Handlungserfahrung vorzunehmen,
 - emotionale und praktische Unterstützung zu erfahren,
- kurz: das soziale Wohlbefinden zu erleben.

Diese Gesichtspunkte gehen über den sozialen Aspekt im Sport hinaus und strahlen auf das ganze Leben aus. Dadurch reichen die zwischenmenschlichen Kontakte, die in der Sportgruppe geknüpft werden, oft über die Übungsstunde hinaus. Es bilden sich Gruppen zu gemeinsamer Freizeitgestaltung, man feiert gemeinsam Geburtstag, man nimmt Anteil an Freud und Leid des Einzelnen. Krankenbesuch und Freundeshilfe sind ebenso selbstverständlich wie die Bereitschaft, für andere uneigennützig in vielfältiger Weise tätig zu sein. Auf diese Weise hat schon mancher einen neuen Erwartungshorizont finden können.

Die Beziehungen zu anderen Menschen in vielfältigen Aktivitäten des Alltagslebens können dazu beitragen, die Lebensfreude zu erhalten, die positive Einstellung zum Leben und das Wohlbefinden günstig zu beeinflussen. Allein der gesellige Kontakt in einer Sportgruppe reicht nicht aus. Er kann höchstens einen ersten Schritt zur gesellschaftlichen Teilhabe bedeuten.

5.3.5 Spaß, Freude und Erlebnis

Ergebnisse zahlreicher Untersuchungen zum Wertewandel in unserer Gesellschaft lassen darauf schließen, dass Leistungsorientierung

und Leistungsmotivation an Einfluss verloren haben. Zunehmend finden sich Wertemuster, deren Bezugspunkte außerhalb der konventionellen Leistungsethik liegen. Symptomatisch für diese Entwicklung ist die Bedeutung, die der Wertebereich Spaß, Freude, Erlebnis in den letzten Jahren erlangt hat (vgl. Heinemann 1989, S. 27). Dies ist Ausdruck dafür, dass nicht mehr zuvorderst zukunftsorientiertes Leisten, sondern gegenwartsbezogene Selbstbeglückung die Sinnorientierung des Menschen in unserer Zeit ist. Ein auf Ziele – etwa auf Leistungssteigerung – ausgerichtetes Handeln blendet tendenziell Gegenwart aus. Gerade dies soll ein spaßbezogenes Bewegungshandeln nicht tun. Vielmehr soll es die Ausblendung von Alltag, Zukunft und Zweck ermöglichen. Im heutigen Bewegungshandeln wird somit betont, was im traditionellen, primär wett-kampforientierten Sport im Hintergrund stand: das selbstvergessene Ausbrechen aus dem Alltäglichen an Stelle von Disziplin oder das Erleben von Spaß an Stelle von Askese.

Grundlegend für die Diskussion zu dieser Fragestellung ist der Beitrag von Digel (1986). Unter Bezugnahme auf Klages (1983) konstatiert er, dass es in der Bevölkerung Verschiebungen zu Werten wie Lebensgenuss und Individualität mit einer wachsenden Bedeutung des Faktors „Spaß“ gegeben hat. Diese Tendenz kommt vor allem in jüngeren Altersgruppen zum Vorschein. In dominanter Weise sind hier Wertemuster zu finden, die von der konventionellen Leistungsethik abrücken. Doch auch bei Erwachsenen zeigen sich Motive und Einstellungen, die einen Bedeutungsverlust von Leistungsorientierung andeuten. Dies lässt die Erhebung von Kavanagh et al. (1988, S. 57) erkennen: In ihrer Untersuchung gaben 45,0 % der Frauen und 47,1 % der Männer den Wertebereich „Spaß/Freude“ als erstes Motiv für ihre Bewegungsaktivitäten an. Auch in der Studie von Denk et al. (1996, S. 55) zeigt sich der Wertebereich „Spaß/Freude“ als ein vorherrschendes Motiv: 15,9 % der 567 befragten Personen nannten „Spaß“ als wichtigstes Motiv für ihre Bewegungsaktivitäten; 84,5 % nannten es als ein Motiv unter anderen. Hingegen tritt das Motiv „Leistung/sportlicher Erfolg“ in der von Denk et al. ermittelten Rangliste nicht in Erscheinung.

Diese Ergebnisse liefern Hinweise dafür, dass sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene zunehmend an Werten orientieren, bei denen das positive Erleben des eigenen Handelns im Mittelpunkt steht. Es dominieren nicht – wie im traditionellen Sport – Außen-Orientie-

rungen, die auf das Erreichen eindeutiger Resultate abzielen (Gewinnen oder Verlieren, Herstellen einer gelungenen Spielaktion, Erzielen bestimmter Weiten und Höhen etc.). Aktivitäten im gegenwärtigen Bewegungshandeln sind vor allem innenorientiert. Sie sind auf Erlebnisse ausgerichtet, die als angenehm und beglückend empfunden werden. Kurz: *Positive, innenorientierte Erlebnisse sind heute bedeutsamer als außenorientierte Ergebnisse*. So überrascht es dann auch nicht, dass Clark (1992, S. 5ff) Bewegungsaktivitäten empfiehlt, die Erlebnisqualitäten wie Spaß, Genuss und Sich-Wohlfühlen vermitteln. Beispielhaft sei hier verwiesen auf: Spaziergänge, Vogelerkundungsgänge, Besuche von Sehenswürdigkeiten und Flohmärkten zu Fuß oder mit dem Fahrrad, das Sammeln von Naturgegenständen (Blätter, Steine etc.) zur späteren Verarbeitung.

Wie aus der Zusammenstellung zu erkennen ist, brauchen keine neuen Bewegungsformen erlernt zu werden. Es reicht aus, bekannte Aktivitäten aufzunehmen, die Spaß machen. Auch können vorhandene Interessen in den Mittelpunkt gestellt und es kann daraus ein aktives Hobby entwickelt werden, wie Clark dies am Beispiel eines Mannes verdeutlicht: „Er interessierte sich für das Backen und begann, sein eigenes Brot zu backen. Auf diesem Wege verbesserte sich sein Ernährungsverhalten und der Grad an körperlicher Aktivität erhöhte sich mit dem täglichen Einkaufen, Tragen und Kneten ... Schließlich begann er, beim regelmäßigen Spaziergang in der Natur Zutaten für sein Brot zu suchen“ (Clark 1992, S. 6). Auch wenn dieses Beispiel nicht als typisch gewertet werden kann, so wird hier doch eine grundsätzliche Aufforderung deutlich: Die Lust an einer Betätigung soll zu einem aktiven Hobby gemacht werden. Letztlich ist dabei gleichgültig, welcher Aktivität nachgegangen wird. Wichtig ist nur, dass sie Spaß macht und in den täglichen Lebensrhythmus eingebunden werden kann. Unter dieser Prämisse sind u. a. auch spielerische Aktivitäten zu empfehlen, wie z. B. die Kooperativen Spiele, die Spiele ohne Verlierer oder New Games. Diese Spiele vermitteln Erlebnisqualitäten wie Spaß und Freude, wenn

- das *Erfolgs Erlebnis* mehr gilt als das *Erfolgsergebnis*,
- die Schwächeren voll akzeptiert werden,
- die Atmosphäre als wohltuend empfunden wird,
- die Spielregeln kein Gesetz sind und auf Wunsch geändert werden können.

Spielregeln sind Mittel zum Zweck. Und der Zweck ist, *allen* Teilnehmern ein freudvolles Spielen zu ermöglichen. Diesem Zweck dient auch die Auswahl der Spielmaterialien. So kann z. B. bei den Sportspielen auf die von der Regel vorgeschriebenen Bälle verzichtet werden, wenn diese beim Schlagen Schmerzen verursachen. Auch kommt es nicht darauf an, die offiziellen Regeln pedantisch einzuhalten. Wichtiger als das Erlernen des normierten Sportspiels mit seinen offiziellen Wettkampfregeleln ist die Veränderung der Regeln, wenn ein Spielverlauf dies erfordert. Der soziale Aspekt, Spaß und Freude haben gegenüber herkömmlichen Orientierungen wie Normierung und Leistungsmessen eine neue Qualität gewonnen.

5.3.6 Lebensqualität

Die Diskussion über Lebensqualität kann nur in interdisziplinärer Betrachtung erfolgversprechend angegangen werden. Aus diesem Grund wird hier ein Vergleich verschiedener Wissenschaftsdisziplinen im Hinblick auf ihre Analyse von Lebensqualität vorgenommen: Die *Psychologie* widmet sich der Untersuchung von Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden. Damit wird eine Forschungstradition angesprochen, die sich mit Fragen der subjektiven Befindlichkeit und ihrer objektiven Voraussetzungen befasst (vgl. Perrig-Chiello et al. 1996). Der Blick der *Mediziner* richtet sich auf eine Erweiterung des medizinisch besetzten Gesundheitsbegriffs durch psychische und soziale Aspekte. Lebensqualität wird als ein Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens betrachtet (vgl. Rejeski et al. 1996). Die *Soziologen* schließlich fragen nach dem „*being happy*“ (Glücklichkeit). Sie beschreiben die Voraussetzungen für Lebensqualität anhand objektiver und subjektiver Faktoren, wie z. B. Familie, Wohnungssituation, Sozialkontakte, gesundheitlicher Zustand, Bildungsniveau (vgl. Schulze 1994). Weitere Indikatoren werden von Rejeski et al. (1996, S. 78) benannt. Die Autoren benennen fünf Dimensionen, die mit Lebensqualität einhergehen:

Körperliche Funktion

- Basisaktivitäten des täglichen Lebens („*activities of daily living*“),
- körperbezogenes Selbstkonzept,
- gesundheitsbezogene Auffassung.

Körperliche Symptome/Zustand

- schmerzfreies Wohlbefinden,
- Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung,
- Energie, Schlaf.

Soziale Funktion

- soziale Eingebundenheit,
- Freizeitbeschäftigungen,
- Rolle in Familie/Arbeit.

Emotionale Funktion

- Abnahme von Depression, Rückgang von Angstzuständen,
- Abnahme von Zorn/Feindseligkeit,
- Selbstachtung,
- Anhebung der Stimmung/Laune.

Kognitive Funktion

- Erinnerungsvermögen,
- Aufmerksamkeitsfähigkeit,
- Problemlösung/Entscheidungen treffen.

Schon 1990, bei einem der ersten Symposien zum Thema „Lebensqualität“, kam man zu vergleichbaren Ergebnissen. Auf der Konferenz wurden 11 Faktoren benannt, die für Lebensqualität entscheidend sind: Drei Faktoren bezogen sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit („*health*“, „*physical function*“, „*energy and vitality*“). Die Komponenten „*emotional function*“ und „*cognitive function*“ wurden als wesentliche Faktoren für eine aktive Interaktion mit der Umwelt angesehen. Wohlbefinden („*well-being*“), Zufriedenheit im Leben („*life satisfaction*“), Fähigkeit zur Erholung („*recreation*“), soziale und sexuelle Funktion („*social and sexual function*“) wurden als Bestandteile seelischer Gesundheit benannt. Schließlich erkannte man die finanzielle Unabhängigkeit („*economic status*“) als einen – wenn auch nicht grundlegenden – Faktor für Lebensqualität. Diese Dimensionen, die sowohl für jüngere sowie für ältere Erwachsene von hoher Bedeutsamkeit sind, werden in Abb. 17 (S. 126) in ihrer wechselseitigen Verbindung wiedergegeben.

Aus dieser Darstellung geht hervor, dass Lebensqualität eng mit körperlicher, geistiger und sozialer Aktivität verbunden ist. Die Bedeutung dieser drei Faktoren für eine Bewegungskultur wird in zahlreichen Untersuchungen belegt, auf die im Einzelnen schon in den Kapiteln 5.3.2 bis 5.3.4 hingewiesen wurde. Hier sollen lediglich zusammenfassend einige Aspekte angeführt werden: Eine hohe motorische Leistungsfähigkeit kann einen wertvollen Beitrag zur verbesserten körperlichen Aktivität im Alltagsleben leisten. Dies kann dazu beitragen, die Selbstständigkeit zu bewahren, soziale Kontakte und Lebensfreude zu erhalten, die positive Einstellung zum Leben und das Wohlbefinden günstig zu beeinflussen. Hervorzuheben ist, dass objektive Kriterien der Lebensqualität (wie Fitness, soziale Integration, Unabhängigkeit) durch Facetten des subjektiven Erlebens der Lebenssituation ergänzt werden

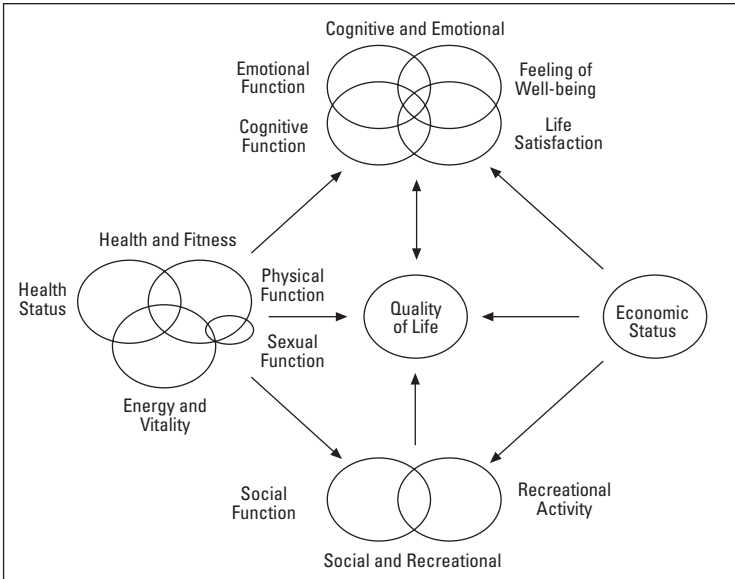


Abb. 17: Faktoren von Lebensqualität (nach Spirduso 1995, S. 27).

müssen. Daraus ergibt sich die Schwierigkeit einer entsprechenden Definition. Denn die Variablen subjektiven Wohlbefindens sind zahlreich und vielfältig. So wird subjektives Wohlbefinden als „Zufriedenheit mit dem eigenen Körper“, als „subjektive Gesundheitseinschätzung“ oder auch als „Erleichterung, Entspannung, Unbelastetheit“ konzipiert (vgl. Perrig-Chiello et al. 1996, S. 98; Rejeski et al. 1996, S. 78). Ungeachtet derartiger Differenzen besteht weitgehende Übereinstimmung darüber, unter den Begriff Lebensqualität fünf Dimensionen zu subsumieren:

- objektive und subjektive Gesundheit,
- motorische Leistungsfähigkeit,
- Fähigkeit zur Bewältigung der Alltagshandlungen,
- Quantität und Qualität sozialer Beziehungen,
- subjektives Erleben der Lebenssituation.

Auf der Basis dieser Dimensionen sowie der im Vorhergehenden dargestellten Überlegungen ergeben sich folgende Kriterien für eine eigene Definition des Begriffs Lebensqualität:

- Für Lebensqualität ist der objektive Gesundheitszustand von Bedeutung. Dazu gehören verschiedene medizinische Parameter, wie systolischer und diastolischer Blutdruck, Cholesterinspiegel, Glukosetoleranz, Werte von High-Density-Lipoprotein etc.
- Ein objektiv positiver Gesundheitszustand muss nicht unmittelbar zu Wohlbefinden führen. Vielmehr hängt von der subjektiven Einschätzung der objektiven Gesundheitsbedingungen ab, wie sich diese auf die Lebensqualität auswirken.
- Lebensqualität wird durch die Verbesserung motorischer Fähigkeiten gefördert. Gute konditionelle und koordinative Fähigkeiten können sich hinsichtlich einer stabileren Gesundheit und Fitness, Stressresistenz und anderer Lebensqualitäten positiv auswirken.
- Eine hohe motorische Leistungsfähigkeit stellt eine wichtige Basis für die Bewältigung verschiedener Aufgaben im Alltag dar. Dies kann letztlich dazu beitragen, die Selbstständigkeit zu bewahren sowie soziale Kontakte und Lebensfreude zu erhalten.
- Aktivität (sei es im körperlichen, geistigen oder sozialen Bereich) gehört zur Lebensqualität. Sie sorgt für geistige Anregungen, für sensorische und soziale Stimuli, für einen größeren Interessensradius, aber auch für eine gesundheitsbewusstere Lebensführung – im Hinblick auf Hygiene, Fitness und sonstige Vorsorgemaßnahmen.
- Objektive Kriterien einer Lebensqualität (wie Fitness, Unabhängigkeit, soziale Integration) müssen durch Facetten des subjektiven Erlebens der Lebenssituation ergänzt werden.

5.3.7 Resümee: Vielfältigkeit der Werte in einer Bewegungskultur

Die Ausführungen zum Wertewandel in unserer Gesellschaft haben gezeigt, dass sich Schwerpunkte wie

- Spaß, Freude, erlebnisorientiertes Bewegen,
- Gesundheitserleben,
- Körperwahrnehmung,
- soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe,
- Selbstständigkeit und
- Lebensqualität

durchgesetzt haben. Diese Werte haben gegenüber herkömmlichen Orientierungen wie Normierung und Leistungsmessen eine neue Qualität gewonnen. Als zusammenfassende Übersicht seien hier die o. g. Wertebereiche einer Bewegungskultur aufgeführt. Zu diesen Bereichen lassen sich einzelne Werte zuordnen, ohne dass die Zuordnung in jedem Fall trennscharf vorgenommen werden kann:



Abb. 18: Ziele und Werte einer Bewegungskultur.

Wie aus der Graphik zu erkennen ist, sind die Werte einer Bewegungskultur vielfältig und unterschiedlich. Eine Bewegungskultur ist ein Ensemble aus Wissensbeständen und Gewohnheiten in den Bereichen der Körperwahrnehmung, der Entspannung, Erholung, Ernährung, Hygiene, Meditation etc. *Viele Denk- und Handlungswege führen zum Ziel der individuellen Bewegungskultur und müssen beschrritten wer-*

den, weil Kultur Vielfalt und nicht Einfachheit, Vielseitigkeit und nicht Einseitigkeit fordert. Von dieser These sollen nun die Überlegungen über Möglichkeiten und Bedingungen einer Bewegungskultur ausgehen.

5.4 Möglichkeiten und Bedingungen einer Bewegungskultur

5.4.1 Walking und Laufen als Ausprägungen einer Bewegungskultur

Mit einem Rückblick sollen zunächst Aspekte vom Beginn des 20. Jahrhunderts in Erinnerung gerufen werden, um Entwicklungslinien auf dem Weg zu einer Bewegungskultur analysieren zu können. Dabei beziehe ich mich vor allem auf die „Naturfreunde“, denn deren vehemente Weigerung gegen eine Versportung ihrer Bewegungskultur macht sie zu einem interessanten historischen Bezugspunkt. Die Naturfreunde wurden 1895 in Wien ins Leben gerufen. Ihre Motive waren in Anlehnung an das Gründungsmitglied Schmiedl (1920) ökologischer und sozialer Art: Wir wollten die Menschen „aus der Enge der Wohnungen ... hinausleiten in unsere herrliche Natur. ... Wir wollten sie der frischen Luft, dem Licht und der Sonne zuführen.“ So wandten sich die Naturfreunde den Bewegungsaktivitäten zu, die ein Naturerleben ermöglichten, und griffen die Idee des „sozialen Wanderns“ auf. Im Mittelpunkt stand dabei das Anliegen, soziale Kontakte innerhalb der Wandergruppe zu knüpfen bzw. die Bevölkerung einer Region kennen zu lernen. Nicht zuletzt wurden auch Tätigkeiten in bildungsbezogener Hinsicht in das Wandern einbezogen: Wanderungen zu Ausstellungen und Sammlungen, Veranstaltungen in Botanik, Erdkunde, Gelände- und Kartenkunde waren Ausdruck dieses Bildungsanspruchs.

Den Entwicklungen des modernen Sports verwehrt sich die Naturfreunde. Noch 1925 wurde in ihrer Zeitschrift „Der Naturfreund“ gefordert: Es kommen „keine sportlichen Wettkämpfe, Meisterschaften oder Olympiaden in Frage. Wir lehnen jeden Wettkampf in unserer Betätigung ab: ja, wir lehnen ab, das Wandern und das Bergsteigen als sportliche Tätigkeit schlechthin bezeichnen zu lassen.“ Anstelle des Leistungs- und Rekordstrebens vereinten sich soziale und ökologische Motive mit der Freude am menschlichen Bewegungserleben. Mit diesen Zielsetzungen traten bei den Naturfreunden Werte hervor, die im vorangehenden Kapitel als Werte einer Bewegungskultur herausgearbeitet werden konnten. Damit wird deutlich, dass die Ansätze der Naturfreunde als interes-

sante Bezugspunkte einer gegenwärtigen Bewegungskultur gewertet werden können. Welche Verbindungen im Einzelnen zwischen den in Kapitel 5.3 entwickelten Wertebereichen und den Bewegungsaktivitäten des Walkings, Wanderns und Laufens bestehen, soll im Folgenden unter Berücksichtigung aktueller Literatur genauer betrachtet werden.

Beitrag der Bewegungskultur zur Verwirklichung der Werte Gesundheit und Wohlbefinden

Nach einer langjährigen Diskussion der Frage, ob das Gehen als Walking einen Trainingseffekt hat, scheint heute Übereinstimmung darin zu herrschen, dass diese Bewegungsform einen präventiven Wert für die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen besitzt.

Mac Rae et al. (1996) erklären ein mehrmals wöchentlich durchgeführtes „brisk walking“ als geeignete Möglichkeit zur Verminderung des Risikos von koronaren Herzerkrankungen und zur Stressreduktion. Voraussetzung für derartige positive Einflüsse auf die Gesundheit ist die Bestimmung der für den einzelnen sehr unterschiedlichen Intensität, Häufigkeit und Dauer des Gehtrainings. Vor allem muss vor Verletzungen gewarnt werden, die auf unzureichende Vorbereitung (Dehnung und Kräftigung der unteren Extremitäten) zurückzuführen sind: In der Walking-Gruppe von Mac Rae et al. (1996, S. 178) traten im Verlauf des 12-wöchigen Trainings bei vier der insgesamt 22 Teilnehmer (18,2 %) Verletzungen auf. In der Untersuchung von Pollock et al. (1991, S. 1199) verletzten sich in den 13 Wochen eines Lauftrainings sogar acht der 14 Personen (57,1 %). Diese Verletzungsraten dürften durch eine fehlende Vorbereitung und/oder eine zu hohe Geschwindigkeit beim Laufen verursacht worden sein.

Aus diesem Grund ist zu fordern: Die Belastungsintensität sollte verringert werden, wenn Anzeichen von Schwindel, leichtem Kopfschmerz oder Kurzatmigkeit auftreten, aber auch dann, wenn eine Unterhaltung mit dem Laufpartner schwer fällt. Kritisch ist hier anzumerken, dass Risiken nicht allein durch eine Verringerung des Tempos ausgeschlossen werden können. Denn auch beim langsamen Laufen und beim zügigen Gehen treten Verletzungen auf (vgl. Mac Rae et al. 1996, S. 178). Aus diesem Grund sollte eine kombinierte Trainingsmethode angewandt werden: Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuellen Voraussetzungen, ein dynamisches Gleichgewichtstraining (z. B. Tai Chi Chuan), eine Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft

(vor allem der unteren Extremitäten) sowie eine Veränderung der Verhaltensgewohnheiten. Unterstützt wird dieses Vorgehen durch Gruppengespräche. Außerdem empfiehlt sich die Betreuung durch einen qualifizierten Übungsleiter, um von ihm eine richtige Lauftechnik und Belastungsdosierung zu erlernen. So können einerseits die motorischen Fähigkeiten verbessert und andererseits kann Wissen über die Wirkungen von Belastung und Erholung vermittelt werden. Hierdurch kann eine über den sportbezogenen Rahmen hinausgehende Befähigung des verantwortlichen Umgangs mit dem eigenen Körper aufgebaut werden.

Beitrag zur Verwirklichung der Werte Autonomie und Selbstständigkeit

Eine selbstständige Lebensführung setzt die Integration der Person in das Gefüge ihres Lebensraumes voraus. Dazu gehört vor allem Mobilität, die in der Großstadt vorzugsweise zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln praktiziert wird.

Woollacott et al. (1994, S. 469) vergleichen das Gangmuster von Kindern mit dem von älteren Personen. Beide weisen eine kürzere relative Schrittweite und eine geringere Geschwindigkeit im Vergleich zum jüngeren Erwachsenen auf. Die Autoren nehmen an, dass Probleme bei der Gleichgewichtssteuerung das Kleinkind und den älteren Menschen dazu veranlassen, langsamer zu gehen. Die Ergebnisse von Messungen der Gehgeschwindigkeit bestätigen dies: Als normale Geschwindigkeit bei 70-jährigen Männern konnte 1,2 m/s festgestellt werden. Für Kleinkinder wurde eine mittlere Gehgeschwindigkeit von 1,1 m/s ermittelt. Damit ist die für eine sichere Fortbewegung im Straßenverkehr erforderliche Geschwindigkeit von 1,4 m/s für einen Großteil der Kinder und Älteren in der Regel kaum erreichbar. Die Konsequenzen sind vielfältig: Die Teilnahme am Straßenverkehr wird für viele Personen zu einer Angstquelle. Ihre Angst manifestiert sich, wenn sie einen Fußgängerüberweg benutzen und sich ein Fahrzeug nähert. Dies überrascht nicht, denn der Verkehr ist, besonders in den Ballungsgebieten, immer dichter und deswegen unübersichtlicher geworden. Seine Schnelligkeit und mangelnde Überschaubarkeit führen vielfach zu starken Belastungserlebnissen, häufig auch zu Überforderung und Angst. Die Ängste und die damit verbundene Unsicherheit können zum Rückzug aus dem Verkehrsgeschehen und damit zur Isolierung führen.

Vorschläge zur Verbesserung der Situation im Straßenverkehr beziehen sich in der Literatur fast nur auf verkehrstechnische Maßnah-

men. Es wird u. a. vorgeschlagen, die Grünphasen an Fußgängerampeln zu verlängern oder die öffentlichen Verkehrsmittel den Bedürfnissen der Personen anzupassen (Erleichterung des Zugangs mit z. B. Niederflerbussen). Zunehmend wird jedoch erkannt: Neben diesen symptomatischen Verbesserungsmaßnahmen sollte *beim Menschen selbst* angesetzt und seine individuellen Fähigkeiten sollten geschult werden. Der Grund liegt auf der Hand: Jedem Einzelnen sollten flexibel anwendbare Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster zur Verfügung stehen, die es ermöglichen, in unvorhergesehenen Situationen schnell und sicher zu reagieren. Folglich sollte ein *umfassendes* Bewegungsprogramm durchgeführt werden, das die unterschiedlichsten Spiel- und Bewegungsaktivitäten in Verbindung mit einer Gleichgewichts-, Wahrnehmungs- und Reaktionsschulung umfasst. Ein derartiges Training kann dazu beitragen, die Sicherheit im Straßenverkehr zu erhöhen. Parallel dazu verläuft die Verbesserung der Mobilität und der damit verbundenen Selbstständigkeit.

Beitrag zur Verwirklichung der sozialen Integration

Beim Spazierengehen, Wandern und Laufen kann neben den Werten Gesundheit, Wohlbefinden, Autonomie und Selbstständigkeit noch ein weiterer Aspekt hervortreten, der für Kinder, Jugendliche und Erwachsene von Bedeutung ist: das Erleben menschlicher Gemeinschaft in Wander- oder Laufgruppen.

Hier soll es um die Frage gehen, warum es gleichermaßen für Jüngere wie auch für Ältere wichtig ist, die Bewegungstätigkeit in Gruppen durchzuführen. Die Frage wird auf verschiedenen Wegen angegangen:

- *Welche Bedeutung hat die in Gruppen ausgeführte Aktivität in Bezug auf die Lauftechnik und die Belastungsdosierung?*

Das Abschätzen, wieweit Müdigkeit überwunden werden soll und wann die Belastung zurückgenommen oder abgebrochen werden muss, ist für den ungeübten Anfänger schwierig. Es ist deshalb speziell für ihn wichtig, sich einer geeigneten Gruppe anzuschließen, um dort die grundlegenden Regeln einer richtigen Lauftechnik und Belastungsdosierung zu erlernen. Dabei ist nicht daran gedacht, dass ein ungeübter Anfänger zu einer langjährig trainierenden Laufgruppe kommt. Vielmehr sollte ein ausgebildeter Übungsleiter eine Gruppe mit Anfängern bilden und diese mit einem langfristigen Trainingsaufbau in ein maßvolles Lauftraining einführen.

- *Wie kann die gemeinsame Aktivität beim Walking, Wandern oder Laufen zur Sicherung der sozialen Integration und gesellschaftlichen Teilhabe beitragen?*

Zur Beantwortung dieser Frage soll hier das Beispiel eines dänischen Vereins, dem ‚Skovbakken Idræts Klub‘ in Århus, herangezogen werden. Dort wird der gemeinsame Lauftreff mit zahlreichen Aktivitäten verbunden, die Möglichkeiten zu sozialen Kontakten geben. So wird z. B. nach dem Training gemeinsam zu Mittag gegessen. Abwechselnd bringen einzelne Gruppenmitglieder belegte Brote mit, die zu einem günstigen Preis an die anderen Teilnehmer verkauft werden. Der Erlös geht zur Hälfte an eine Grundschule, die von der Laufgruppe seit nunmehr drei Jahren finanziell unterstützt wird. Das restliche Geld wird für Spielnachmittage, Radwanderungen, Orientierungsläufe und Feste verwendet. Diese Aktivitäten lassen erkennen, dass in der dänischen Freizeitgruppe Aspekte hervortreten, die in Richtung einer *umfassenden Bewegungskultur* weisen.

Als Zwischenergebnis kann hier vorerst festgehalten werden: Durch die gemeinsame Teilnahme an Kultur- und Bildungsangeboten, d. h. durch die gemeinschaftliche Planung und Verwirklichung von Handlungszielen wird – über den sportbezogenen Rahmen hinaus – die Kompetenz zum Handeln erhöht und der persönliche Handlungsraum erweitert.

Beitrag zur Verwirklichung des Wertebereichs Spaß, Freude und Erlebnis

Die ausschließliche Gesundheitsorientierung reicht meist nicht aus, um zu einer regelmäßigen Bewegungsaktivität zu motivieren. Kinder, Jugendliche und Erwachsene wollen Spaß haben und Freude an der Bewegung erleben. Dies wird in zahlreichen Untersuchungen belegt. Hier soll jetzt der Frage nach dem Erlebniswert des Walkings, Wanderns und Laufens nachgegangen werden.

Ausgangspunkt der Überlegungen soll der Tatbestand sein, dass bereits in den 1970er Jahren an Stelle des allzu ernsthaft betriebenen Laufens eher sein Unterhaltungswert in den Mittelpunkt der Diskussion gerückt wurde. Im April 1975 startete der DSB seine Aktion „Trimm-Trab“, die für eine mehr spielerisch-leichte Motivation stand. Die Aktion war der Versuch, den Ausdauersport populär zu machen. Es zeigte sich jedoch, dass die Beteiligung an Aktivitäten des „Trimm-Trabs“ eher ge-

ring war: 64 % der von Emnid im Jahr 1980 befragten Personen gaben an, im vergangenen Jahr nicht ein einziges Mal „getrabt“ zu sein (vgl. Wopp 1995, S. 66, S. 71). Ein wichtiger Grund für die Inaktivität liegt vermutlich darin, dass mit dem „Sammeln von Medaillen“ eine Hilfsmotivation beim „Trimm-Trab“ eingesetzt wurde, die an den Kampfaspekt im sportlichen Wettbewerb erinnerte. Diese Vermutung geht konform mit den Ergebnissen aus dem vorangehenden Kapitel zur Wertediskussion: Leistungsorientierung und Leistungsmotivation nehmen heutzutage in ihrer Bedeutung ab. Vielmehr spielen Werte eine Rolle, bei denen das positive Erleben des eigenen Handelns im Mittelpunkt steht.

Diese Kriterien sieht Clark (1992, S. 6ff, S. 49ff) in ihren Übungsprogrammen zum Gehen und Walking erfüllt. Sie versucht das Gehen in Richtung einer Bewegungsform aufzubrechen, die eine neue Qualität gewinnt: Es wird in andere Hobbys (Besichtigung von Sehenswürdigkeiten, Fotografieren etc.) eingebunden oder zum Bestandteil einer rhythmisch-tänzerischen Konzeptionierung gemacht. Dabei ist jedoch zu beachten, dass zu schwierige Bewegungskombinationen und zu häufige Wechsel vermieden werden. Denn hierdurch können leicht Überforderungen auftreten, was einem freudvollen und mit Spaß verbundenen Bewegung abträglich ist. Dies mahnt auch Clark an, die mit dem Aspekt des Freudvollen noch einen anderen Gesichtspunkt verbindet: „*familiar*“ (vertraut, bekannt, geläufig). Nach Ansicht der Autorin sollten für Anfänger bekannte Bewegungsformen bevorzugt werden. Ein weiterer Faktor, der in diesem Zusammenhang erwähnt werden sollte, ist die Geselligkeit. Entscheidend ist dabei, dass der Leistungsvergleich hinter dem gemeinsamen Spaß und der Freude zurücktritt. Das gemeinschaftliche Laufen sollte nicht zur seelischen und körperlichen Verkrampfung führen.

Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität

Die Frage, inwieweit ein regelmäßiges Gehtraining, Wandern oder Laufen die Lebensqualität verbessern kann, ist von zahlreichen Autoren diskutiert worden. Diese Debatte soll hier zusammenfassend dargestellt und bewertet werden.

Zuerst soll eine Untersuchung von Mac Rae et al. (1996) vorgestellt werden, die ein Walking-Programm mit 22 Personen im Alter von über 80 Jahren durchführten. In individueller Gehgeschwindigkeit sollten die Teilnehmer länger werdende Strecken bewältigen. Das Ergebnis war, dass die maximale Gehzeit von 14,5 min auf 22,0 min (52 %) signifi-

kant verbessert wurde. Die maximale Gehstrecke verlängerte sich von 217 m auf 355 m (63 %). Nicht signifikant waren hingegen die Verbesserungen der Werte für „Lebensqualität“. Zur Bestimmung dieser Komponente wurden Fragebögen („*Geriatric Depression Scale*“¹¹, „*Bodily Pain Scale*“¹², „*COOP Chart*“¹³) herangezogen. Kritisch ist hier anzumerken, dass die Fragebögen vor allem Faktoren des körperlichen Zustands (Leistungsfähigkeit, schmerzfreies Wohlbefinden etc.) berücksichtigen. Die Dimensionen „emotionale Funktion“, „soziale Funktion“ und „kognitive Funktion“ treten in der Untersuchung von Mac Rae et al. nur am Rande in Erscheinung. Fraglich muss ohnehin bleiben, inwieweit ein solch komplexer Aspekt wie die Lebensqualität mit Hilfe von Fragebögen ermittelt werden kann.

In der Studie von Fiatarone et al. (1994) konnten einzelne Elemente einer verbesserten Lebensqualität nachgewiesen werden, und zwar in der Form, dass die untersuchten Personen wieder selbstständig Einkäufe machen oder wieder Treppensteigen konnten, ihre Mobilität und damit ihre Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe verbesserten. Die abweichenden Ergebnisse von Fiatarone et al. und Mac Rae et al. dürften wie folgt begründbar sein: Im Unterschied zu der Untersuchung von Mac Rae et al. wurde in der Studie von Fiatarone et al. das Gehtraining durch ein Krafttraining ergänzt. Daraus kann die Schlussfolgerung gezogen werden, dass der Kraft eine entscheidende Rolle in Bezug auf die Lebensqualität zugebilligt werden muss. Dennoch wäre es falsch, *allein* die Muskelkraft als den Aspekt herauszustellen, der Lebensqualität und Autonomie bestimmt. Vielmehr ist – wie bereits in Kapitel 5.3 nachgewiesen werden konnte – eine Lebensqualität multifaktoriell bestimmt.

Schlussfolgerungen

Die Bewegungsformen des Gehens, Wanderns und Laufens lassen sich nicht als geschlossene, abgrenzbare Formen beschreiben. Sie sind sowohl in der Lebenswelt der einzelnen Personen als auch im sozialen System vielfältig verankert. Gerade die mehrschichtige Verankerung macht diese Bewegungsformen zu möglichen Bausteinen einer Bewegungskultur.

Mit dem hier skizzierten Ergebnis stellt sich eine Reihe von Fragen:

- Gehören auch Bewegungsaktivitäten, die nicht derart in der Lebenswelt der Personen verankert sind wie das Gehen, zu einer Bewegungskultur?

- Können auch sportliche Inhalte Bestandteil einer Bewegungskultur sein?
- Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, um aus einer Betätigungsform, die im Sport etabliert ist, eine bewegungskulturelle Tätigkeit zu machen?

Zur Beantwortung dieser Fragen soll nun das Spiel als bewegungskulturelles Element dem Sportspiel gegenübergestellt werden. Dabei steht die Überlegung im Mittelpunkt, dass sich Spielregeln abwandeln lassen.

5.4.2 Regeln im Spiel abwandeln: Bewegungskulturelle Spielformen

Wesentliches Merkmal des Sportspiels sind Regeln und ihre Anerkennung als handlungsleitender Rahmen (vgl. Kapitel 1.7). In der jüngsten Diskussion um die zukünftige Entwicklung des Bewegungshandelns gerät dieses Regelverständnis ins Schwanken: Spieler befolgen Regeln nicht mehr im Sinne des Sports. Die Spielregeln werden nicht – wie im Sport – als unverzichtbare Merkmale anerkannt. Sie werden verändert, mit ihnen wird sozusagen „gespielt“. Eben hier werden die traditionellen Grenzen des Sports in der Bewegungskultur aufgehoben, wie im Folgenden an zwei Beispielen zu zeigen sein wird.

1. Kleines Bewegungsspiel „Ball über die Schnur“

Beim Bewegungsspiel „Ball über die Schnur“ werden die Regeln selber zum „Spielmaterial“ und erhalten eine ganz andere Funktion als Regeln im Sinne des sportlichen Regelverständnisses. Sie sind nicht als konstitutive Merkmale zu betrachten, sondern haben die Funktion, einen Rahmen für das Spiel zu schaffen und seinen Ablauf zu sichern. Innerhalb dieses Rahmens bleibt ein großer Spielraum für die Spieler, für deren Entscheidungen, für Interaktion und Kommunikation. Die Spielregeln sind also mehr Wegbereiter für das Spiel-Ereignis.

Es kommt meist nicht darauf an, die Regeln pedantisch einzuhalten, allerdings müssen Sicherheit und Spielfluss garantiert sein. Regeln sind keine Vorgaben für den Spielprozess, sondern nur mehr oder weniger bedeutsame Faktoren dieses Prozesses. Sie werden ebenso geformt wie andere Faktoren. Zugleich bedeutet dies: Gutes Spielen hängt nicht von Regeln ab, die von Funktionären gemacht werden. Die Regeln sind dann gut, wenn sie sich in der Praxis bewähren und gegebenenfalls von den Spielern selbst umgeformt werden können. Die Spieler schät-

zen selber ein, ob ein Regelungsbedarf besteht und ob die angewendeten bzw. gefundenen Regeln gut sind. Regeln sind also kein Wert an sich, und sie gewinnen auch nicht an Wert, wenn ihre Geltung dauerhaft vorgeschrieben wird. In diesem Sinn sind Regeln nicht als Gesetze zu begreifen und zu konstituieren. Sie werden benötigt, um spezielle, sich verändernde Situationen *aktuell* zu bewältigen.

Gabler (1986) veranschaulicht dies anhand der Spielpraxis einer Freizeitgruppe, die er in seinem Artikel „Die Lust am Spiel“ vorstellt: Die Gruppe vereinbart ihre Spielregeln selbst. Sie berücksichtigt dabei die unterschiedlichen Spielstärken der Teilnehmer und legt fest, dass nicht Einzelne das Spiel bestimmen dürfen. Die Schwächeren sollen voll akzeptiert werden, Außenseiter darf es nicht geben. Auf der Grundlage dieses Wunsches wird z. B. im Faustball die Regel entwickelt, dass der Ball mindestens drei- oder viermal innerhalb der Mannschaft gespielt werden muss, bevor er zu der gegnerischen Mannschaft gespielt werden darf. Durch diese Regelvariante ist das „Ich“ dem „Wir“ untergeordnet. Insgesamt sollten die Kleinen Bewegungsspiele eher unterhaltsamen Charakter haben. Wenn der Ehrgeiz zu gewinnen zu sehr in den Vordergrund rückt, lässt sich Überlastung nicht mehr ausschließen (vgl. Meusel 1988, S. 200). Hier sollte man den Spielgedanken behutsam verändern, um Aufmerksamkeit und Absichten der Spieler in neue Bahnen zu lenken. Wichtiger als das Gewinnen sind Freude am Spiel, positiver Einfluss auf den emotionalen Zustand und die aktive Einbeziehung *aller* Spieler. Diesem Ziel dient die Veränderung und Relativierung der Spielregeln.

2. Neue Spiele („New Games“)

Die New Games sind keine überlieferten, sondern frei erfundene Spiele. Ende der 1960er Jahre hatten amerikanische Pazifisten die Bewegung ins Leben gerufen, zunächst mit der Intention, ihre Abneigung gegen Kampf und Wettkampf kundzutun. Sie wollten Menschen im Spiel die Gelegenheit bieten, sich mit Konflikt, Aggression und Krieg auseinander zu setzen, um den „Ursprung des Krieges im eigenen Inneren“ (Fluegelman 1979, S. 12) zu erfahren. Geeignete Spiele wurden entwickelt.

Die Hauptregeln sind allgemeine Verhaltensregeln: „Spiele intensiv, spiele fair, tue niemandem weh.“ Vor allem die Fairness steht bei den New Games im Vordergrund. Jeder soll wissen, dass er ein willkommener Mitspieler ist, der fair und freundschaftlich behandelt wird. Jeder soll das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gewin-

nen. Die Spieler sollen als Gruppe zusammenarbeiten, als Einzelne für die Gruppe spielen und ihre Fähigkeiten kooperativ einsetzen. Nicht das Gewinnen ist dabei wichtig, sondern das intensive und freudvolle Spielen. Aus diesem Gefühl heraus ist dann auch jeder aufgefordert, seiner Phantasie freien Lauf zu lassen und seine Ideen einzubringen: Regeln sollen selbstständig entworfen und weiterentwickelt werden. Anregungen hierfür können aus einer Tabelle entnommen werden, die mögliche Regeln und Merkmale zur Auswahl bietet. Diese sind von der Spielgruppe beliebig zu kombinieren, wie z. B. *Spielort*: Wiese, *Spielziel*: Treffer/Tor, *Struktur*: umgrenztes Spielfeld, *Spielaktion*: Tragen, *Rollen*: zwei Teams, *Spielgeräte*: Bälle.

Diese Tabelle soll die Phantasie und Kreativität der Spieler anregen. In die ausgewählten Merkmale (insgesamt gibt es 10 Merkmale in jeder Kategorie) werden dann die geplanten Spielwirklichkeitsbausteine eingefügt. Die Spiele, die bei den verschiedenen Spielfesten auf diese Weise entwickelt wurden, sind z. T. sehr interessant. Sie modulieren auch Regeln und Ideen sportlicher Spiele, wie dies Jost (1989, S. 52) am Beispiel des Volleyballspiels aufzeigt: „Hier wird zwar nach den Standardregeln gespielt, aber die Rollen werden anders durchmischt. So wird die Spielposition nicht nur im Team, sondern auch von einer auf die andere Seite gewechselt. Das Ziel, in einer Mannschaft gegen eine andere zu gewinnen, lässt sich nun nicht mehr aufrechterhalten. Der ursprünglich ‚sportliche‘ Sinn der Spielhandlung wird dem Spiel auf diese Weise entzogen.“ Dies verdeutlicht ein wichtiges Merkmal der New Games: Das gemeinsame Bewegungserleben steht im Vordergrund. Es schließt den Wettkampf nicht aus, lässt ihn aber in den Hintergrund treten. *Wichtiger als Leistungsvergleich und Leistungsstreben sind vielfältige Erlebnismöglichkeiten und zwar auf der Grundlage von Werten, wie Toleranz und Kooperation.* Aus diesem Grundsatz können folgende übergeordnete Ziele der New Games abgeleitet werden:

- Das Ausprobieren und Experimentieren soll gefördert werden.
- Phantasie und Kreativität sind anzuregen.
- Es gilt, das zwanglose Miteinander zu betonen.
- Die Freude an der Bewegung sollte im Vordergrund stehen.
- Das positive Erleben des eigenen Handelns, Innen-Orientierung, Körpererfahrungen und Selbsterfahrung sollten gegenüber der Einübung bestimmter Techniken an erste Stelle treten.

Schlussfolgerungen

In den zwei aufgeführten Beispielen haben die Regeln unterschiedlichen Stellenwert und zu den „realen“ Situationen auch unterschiedliche Beziehungen:

- Im *ersten Beispiel* werden die Regeln selber zum „Spielmaterial“ und können von der Gruppe verändert werden. Sie haben die Funktion, einen Rahmen für das Spiel zu schaffen und seinen Ablauf zu sichern. Innerhalb dieses Rahmens bleibt ein großer Spielraum für die Spieler, für deren Entscheidungen, für Interaktion und Kommunikation. Die Spielregeln sind Wegbereiter für das Spiel-Ereignis.
- Im *zweiten Beispiel* werden die Regeln von den Spielenden selbstständig entworfen und weiterentwickelt. Die New Games praktizieren zwei Regel-Modelle: Sie setzen Beispiele für soziale Regeln und sie vertrauen dann dem, was Personen unter diesen Bedingungen spielend hervorbringen können.

Aus diesen Beispielen kann man ersehen, welche Spielräume bestehen, mit Regeln sinnvoll umzugehen. Sie können selber zum Spielmaterial werden und eine ganz andere Funktion als Regeln im Sinne des sportlichen Regelverständnisses erhalten: Die Regeln wirken in Spielhandlungen je nach den Deutungen der Spieler mit. Sie sind in die Lebenssituation der Personen eingebunden, keine Kultur neben dem Alltag, sondern kultureller Alltag. Dennoch: Die dargestellten Spiele sind nur einzelne mögliche Bausteine einer Bewegungskultur, die erst in der Kombination mit anderen Wissensbeständen und Gewohnheiten, Einstellungen und Tätigkeiten zu einer *umfassenden* Bewegungskultur beitragen.

5.4.3 Über den Sonderweg einer dänischen Freizeitgruppe

Bewegungskultur ist Vielfalt und nicht Einfalt, Vielseitigkeit und nicht Einseitigkeit – so lautete der Konsens der vorangehenden Kapitel. Was das bedeutet und wie dies zur Umsetzung kommen kann, soll im Folgenden am Beispiel einer dänischen Freizeitgruppe dargestellt werden.¹⁴ Im Jahr 1995 wurde die Gruppe von dem Ehepaar Helle und Bent Jørgensen in Skovbakken, einem Stadtteil von Århus, gegründet. Die damals 14 Mitglieder setzten sich aus dem Bekanntenkreis des Ehepaares zusammen. Die Gruppe entwickelte in Eigenarbeit ein Konzept, an dem mittlerweile 112 Kinder, Jugendliche und Erwachsene regelmäßig teilnehmen. Zweimal wöchentlich trifft sich die Gruppe im Skovbakken Idræts Klub zu Gymnastik, Spiel und Tanz, zum Schwimmen, Joggen und vielen weiteren Aktivitäten. Die Teilnehmer finanzieren die von ihnen genutzten Turnhallen selbst. Eine jährliche Gebühr von 100 Kr (25 DM) sowie ein bei der Stadt Århus beantragter Zuschuss ermöglichen

dies. Auch der Übungsleiter, der die ersten 30 Minuten rhythmisch-tänzerischer Gymnastik leitet, wird von der Freizeitgruppe selbst bezahlt. Er ist ein arbeitsloser Lehrer, den die Gruppe über eine Zeitungsanzeige ausfindig machen konnte.

Das von ihm geleitete Aufwärmprogramm ist von den Teilnehmern mitkonzipiert worden: Zum Einstieg wird ein volkstümlicher Kreistanz getanzt; rhythmisch-tänzerische Bewegungsformen folgen, kombiniert mit Übungen aus der Konditionsgymnastik. Gesellschaftstänze komplettieren den ersten Teil des Aufwärmprogramms. Im Anschluss wird über die gesamte Hallenlänge hinweg marschiert. Erreicht man das Ende der Halle, wartet man nicht, bis alle sich dort versammelt haben, sondern man dreht um und geht – gegen den Strom der Entgegenkommen – zurück. Schnell entwickelt sich ein buntes Geschehen, bei dem jeder ausweichen und den Überblick behalten muss. Variationen sind das seitliche Gehen und der Hopselauf. Im Hauptteil der Stunde werden verschiedene Spiele gespielt (u. a. Softtennis, Badminton, Ball über die Schnur). Dabei werden auch neue Spielvarianten und -regeln ausprobiert. Mittlerweile unterscheiden sich die Regeln der Freizeitgruppe deutlich von den in den Sportspielen „üblichen“ Regeln. So muss z. B. beim Volleyball der Ball *mindestens* dreimal innerhalb der Mannschaft gespielt werden, bevor er zum anderen Team gespielt werden darf.

Bei diesen Spielen fehlt der Wettkampfcharakter zwar nicht, andererseits steht er auch nicht im Vordergrund. Wichtiger als das Gewinnen sind Freude am Spiel, Geselligkeit und Gemeinschaftserleben. Über die Bedeutung dieser Werte für die Motivation und das Weitermachen liegen inzwischen umfangreiche Erfahrungen vor (vgl. Kapitel 5.3). Hier soll nun der Frage nachgegangen werden, wie eine Bewegungskultur über zweimal wöchentliche Bewegungsangebote mit Spiel und Tanz hinausgehen und in das *gesamte* Leben hineinstrahlen kann. Der Freizeitgruppe des Skovbakken Idræts Klubs gelingt dieser Schritt:

- Die Gruppe organisiert Aktivitäten für Nachmittags- oder Tagesveranstaltungen. Es werden literarische Wettbewerbe, Spiel- und Gesangsnachmittage, Feste und Wanderungen arrangiert. Einmal im Jahr findet ein Orientierungslauf mit anschließendem Picknick statt.
- Da Dänemark ein Touristenland ist, bilden Reisen einen weiteren Teil der Aktivitäten der Freizeitgruppe. Zumeist sind mehrere

Personen der Gruppe damit beauftragt, Reiseangebote mit einem guten Preis-/Leistungsverhältnis einzuholen. Eine Reise geht dann z. B. in die Region Jütland, wo Städte und Sehenswürdigkeiten, altertümliche Handwerksstätten und Naturparks besichtigt werden. Ziel ist es dabei, Gebiete des Umlands kennen zu lernen und mit anderen Freizeitgruppen in Kontakt zu kommen.

- Ziel der Freizeitgruppe ist es des Weiteren, andere Personen in ihre Aktivitäten einzubinden. So organisiert die Gruppe regelmäßige Treffen an Nachmittagen zwischen den Kindern der von ihnen finanziell unterstützten Grundschule und älteren Menschen aus ihrem Stadtviertel. Diese Nachmittage richten sich nach den Erwartungen der älteren Menschen und der Kinder: Es werden neue oder altbekannte Gesellschaftsspiele gespielt, eine Tombola vorbereitet oder Geburtstage gefeiert. Derartige Aktivitäten unterstützen den Prozess der Begegnung, bei dem sowohl das Kind als auch der ältere Mensch sich mit seinen eigenen Mitteln einbringt und wo sich jeder kennen und respektieren lernt. Ziel der Aktivitäten ist es in der Tat nicht, die älteren Menschen zu „unterhalten“, sondern die Begegnung zwischen den Generationen zu fördern, den Kindern den Umgang mit Älteren bewusst zu machen und letztere am Zeitgeschehen auch außerhalb der Wohnung Anteil nehmen zu lassen.
- Darüber hinaus bietet die Gruppe Ansätze zu sozialem Engagement und ehrenamtlicher Tätigkeit. Reparatur- und Nährarbeiten sowie die Mitgestaltung von Projektwochen und Festen in der von ihnen unterstützten Grundschule sind einige Aktivitäten von Gruppenmitgliedern, die Bereitschaft signalisieren, sich in das Gemeinwesen einzubringen.
- Dazu gehört auch die Teilnahme an bildenden Veranstaltungen, wie z. B. Fortbildungskursen und Vorträgen. Nicht zuletzt besuchen einzelne Teilnehmer auch regelmäßig die Stadtbibliothek.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die Freizeitgruppe des Skovbakken Id-ræts Klubs eine Bewegungskultur als Lebensstil praktiziert. Die Mitglieder dieser Gruppe beschränken sich nicht auf die Teilnahme an wöchentlich zweimal praktizierten Bewegungsaktivitäten, sondern sie vernetzen ihre Bewegungstätigkeit mit dem Alltagsleben, mit vielfältigen geselligen, kulturellen und bildenden Aktivitäten, mit sozialem Engagement und ehrenamtlicher Tätigkeit.

Unter diesen Aspekten lässt sich folgende Übersicht zur möglichen Struktur einer Bewegungskultur entwickeln:

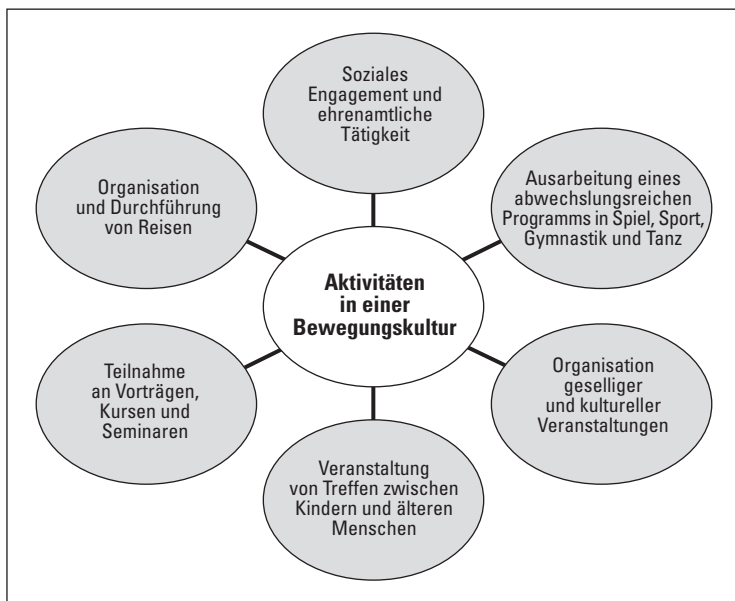


Abb. 19: Mögliche Strukturelemente einer Bewegungskultur.

Die Abbildung macht deutlich, wie komplex und vielseitig Bewegungskultur sein kann. Sie kann in ihrer Vielschichtigkeit nicht allein von außen garantiert, weder vom Übungsleiter noch von Freunden, weder ausschließlich durch Ernährungslehren noch durch gymnastische Übungen verwirklicht werden. Eine Bewegungskultur ist ein Ensemble aus Wissensbeständen, Einstellungen und Tätigkeiten in den Bereichen der körperlichen Bewegung, der Bildung, Erholung, Ernährung, Freizeit- und Urlaubsgestaltung. Hier liegt die Herausforderung, der sich jede einzelne Person stellen muss: Eine Bewegungskultur kann nur durch Eigenleistungen im Alltag erreicht bzw. erhalten werden. Sie ist Ergebnis aktiver Bildung, verantwortlicher Entscheidungen und personaler Leistungen im Kontext vielfältiger erziehender Handlungen, die auch von anderen Menschen bewusst oder unbewusst gesetzt werden können.

5.5 Schwierigkeiten und Grenzen einer Bewegungskultur

Im letzten Kapitel konnte – vor allem durch das zuletzt herangezogene Beispiel der Freizeitgruppe des Skovbakken Idræts Klubs – herausgearbeitet werden, dass die Aktivitäten in einer Bewegungskultur in vieler Hinsicht abwechslungsreich und komplex sind. Mit dieser Einsicht ist diejenige Implikation gewonnen, die auf Schwierigkeiten in der Umsetzung verweist und im Folgenden näher ausgeleuchtet werden soll. Dies geschieht in drei Schritten: Im *ersten Schritt* (5.5.1) geht es darum, eine kritische Auseinandersetzung mit den personellen und materiellen Voraussetzungen der Vereine zu führen. Es soll dargelegt werden, dass viele Vereine – aufgrund ihrer personellen und materiellen Möglichkeiten – neuen Entwicklungen nicht ohne Weiteres gerecht werden können. Vor allem soll das Bewegungs- und Leistungsverständnis von Übungsleitern diskutiert werden: Fördern die aus dem Leistungssport stammenden Übungsleiter eher ein wettkampforientiertes Sporttreiben als eine vielfältige Bewegungskultur, die über den Sport hinaus in das Alltagsleben hineinstrahlt?

Im *zweiten Schritt* (5.5.2) wird die aktuelle inhaltliche Struktur der Vereine betrachtet. Es geht darum, das Vereinsangebot hinsichtlich seiner leistungs- und freizeitbezogenen, seiner geselligen, kulturellen und bildenden Aktivitäten zu sichten. Dabei wird die Frage im Mittelpunkt stehen, welche Angebote bewegungskulturellen Tendenzen entsprechen. Darüber hinaus wird hinterfragt, inwieweit innovative Vorschläge von Fachverbänden die Basis erreichen. Im *dritten Schritt* (5.5.3) schließlich wird das Aufgreifen asiatischer Bewegungsformen zum Anlass genommen, Bewegungsaktivitäten fremder Kulturen in ihrer Eignung für eine Bewegungskultur zu eruieren. Es wird diskutiert, in welcher Weise Bewegungsphilosophien, wie z. B. das aus Indien stammende Yoga, einen Beitrag zu einer westlichen Bewegungskultur leisten können. Wenden wir uns jedoch zuerst den personellen und materiellen Voraussetzungen der Vereine sowie den damit einhergehenden Beschränkungen zu, um danach – auf der Grundlage einer Sichtung aktueller Angebote – die Umsetzung einzelner Inhalte zu diskutieren. In der Behandlung und Betrachtung dieser Schwerpunkte stehen die Ergebnisse einer von mir im Jahr 1999 durchgeführten Befragung von Gießener Vereinen im Mittelpunkt, deren Vereinsangebot im Verhältnis zu der im Vorangehenden erarbeiteten Bewegungskultur- und Kulturperspektive betrachtet wird.

5.5.1 Einschränkungen durch personelle und materielle Voraussetzungen

These: Zahlreiche Vereine können – aufgrund ihrer personellen und materiellen Voraussetzungen – den Ansprüchen einer Bewegungskultur nicht gerecht werden.

Um diese These überprüfen zu können, sollen im Folgenden die personellen und finanziellen Voraussetzungen von acht Gießener Vereinen dargelegt und hinterfragt werden. Dies sind im Einzelnen

- vier Großvereine mit mindestens 300 Mitgliedern:
 - MTV 1846 Gießen, Heegstrandweg 3;
 - Turn- und Sportverein 1889 Gießen-Klein Linden, Sportfeld 27;
 - Turn- und Sportverein e. V., Philosophenstraße 40;
 - 1. Sportclub Gießen-Sachsenhausen e. V., Gleiberger Weg 35;
- vier Klein- bzw. Spezialvereine mit weniger als 300 Mitgliedern:
 - ASV 1953 Gießen e. V., Gleiberger Weg 37;
 - Sportverein Schwarz-Weiß 1960 Gießen e. V., Lahnstraße 240;
 - Gießener Tanz-Club 74 e. V., Bachweg 28;
 - Kegelklub Gut Holz Wieseck e. V., Philosophenstraße 24A.

Zuerst sollen die materiellen Voraussetzungen dieser Vereine dargestellt werden: Wie finanzieren sich die Vereine? Von welchen Stellen erhalten sie Zuschüsse? Welche Räumlichkeiten stehen zur Verfügung? Lediglich die vier Großvereine gaben an, durch Gelder von der Stadt Gießen und vom Land Hessen bezuschusst zu werden. Die Klein- und Spezialvereine erhalten keine Drittmittel bzw. nur dann, wenn sie bei Meisterschaften antreten. Entsprechend sind die Vereinsbeiträge in den Großvereinen deutlich niedriger (durchschnittlich 111,00 DM/Jahr) als in den Klein- und Spezialvereinen (durchschnittlich 160,50 DM/Jahr). Die einzige Ausnahme bildet der Spezialverein Schwarz-Weiß 1960 Gießen e. V., dessen Beitrag mit 48,00 DM/Jahr deutlich unter dem Durchschnitt der Vereinsbeiträge liegt. Doch in diesem Verein zeigt sich wiederum eine Tendenz, die zwangsläufig mit fehlenden Drittmitteln bei geringen Vereinsbeiträgen einhergeht: Die Anlage befindet sich in schlechtem Zustand. Hingegen verfügen die Großvereine über gepflegte Anlagen und ein beachtliches Kontingent an Übungsplätzen. Im Einzelnen ergibt sich folgendes Bild zur materiellen Struktur:

	Großvereine				Klein- und Spezialvereine			
	MTV 1846	TSV 1889	Sport- verein	Sport- club	ASV 1953	Sport- verein	Tanz- Club	Kegel- klub
Finanzierung								
Beiträge (DM/Jahr)	132.-	108.-	132.-	72.-	144.-	48.-	300.-	150.-
Zuschüsse (Stadt/Land)	+	+	+	+	-	-	-	-
Ausstattung								
Turnhalle	+	+	+	+	-	-	+	-
Rasenplatz	+	+	+	+	+	-	-	-
Hartplatz	-	+	+	+	-	+	-	-
Aufenthaltsraum	+	+	+	+	+	+	-	-

Abb. 20: Materielle Voraussetzungen und Ausstattung in ausgewählten Vereinen Gießens.

Die Ausstattung der Klein- und Spezialvereine ebenso wie deren finanzielle Voraussetzungen sind begrenzt. Die Großvereine weisen hingegen gute materielle Voraussetzungen auf (im Sinne einer hinreichenden Anzahl von Hallen, Sportplätzen und Aufenthaltsräumen). Insofern liegt die Vermutung nahe, dass die Möglichkeit zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Bewegungsprogramms sowie zur Umsetzung geselliger und kultureller Aktivitäten eher in einem Großverein gegeben ist. Umgekehrt lässt sich schlussfolgern: Die Umsetzung eines vielseitigen Programms mit Spiel, Gymnastik und Tanz sowie die Durchführung bildender Veranstaltungen, Vorträge, Kurse etc. gestaltet sich in einem Kleinverein (z. B. ohne Aufenthaltsraum) äußerst schwierig. Damit kann die zu Beginn aufgestellte These – die materiellen Voraussetzungen mancher Vereine lassen die Umsetzung einer Bewegungskultur nicht ohne Weiteres zu – z. T. bestätigt werden. Sie trifft insbesondere für Klein- und Spezialvereine zu. Die sich an die Erhebung der materiellen Voraussetzungen konsequenterweise anschließende Frage „Wie sind die personellen Voraussetzungen in den Vereinen?“ bringt ernüchternde Erkenntnisse (s. Abb. 21).

Die befragten Klein- und Spezialvereine haben zumeist nur einen bzw. überhaupt keinen Übungsleiter. Dieser hat keine Übungsleiterausbildung, schon gar nicht mit spezieller Ausrichtung auf Übungsangebote für Erwachsene. Überraschenderweise ist dies in den Gießener Großvereinen nicht viel anders: Nur zwei der vier befragten Großvereine haben Übungsleiter, die speziell Veranstaltungen für Erwachsene ab 40 Jahren durchführen. Keiner der Übungsleiter hat an einer Weiterbildung

	Großvereine				Klein- und Spezialvereine			
	MTV 1846	TSV 1889	Sport- verein	Sport- club	ASV 1953	Sport- verein	Tanz- Club	Kegel- klub
Anzahl d. Übungsleiter insgesamt speziell f. Personen ab 40 J.	54 3	26 -	58 1	7 -	1 -	1 -	6 -	- -
Ausbildung Übungsleiterausbildung speziell f. Personen ab 40 J.	48 -	24 -	51 -	5 -	- -	- -	- -	- -
Biographie d. Übungs- leiter ehemaliger Leistungssportler ehemaliger Freizeitsportler	49 5	24 2	50 8	6 1	1 -	1 -	6 -	- -

Abb. 21: Personelle Voraussetzungen in ausgewählten Vereinen Gießens.

mit dem Schwerpunkt „Bewegungsangebote für Erwachsene/Ältere“ teilgenommen. Auf die Frage, warum derartige Kurse nicht besucht werden, kam die Antwort, dass solche Spezifizierungen in der Übungsleiterausbildung nicht bekannt seien. Im Widerspruch dazu stehen die Ausführungen im DSB-Rahmenplan (1997, S. 3-8): Seit 1990 werden vom DSB Fortbildungskurse für Übungsleiter mit dem Profil „Erwachsene/Ältere“ angeboten. In diesen Kursen stehen vor allem die Aspekte Leistung und Wettbewerb im Vordergrund. Aspekte der Körperwahrnehmung, der Erlebnis-Orientierung und psychosomatischen Harmonisierung kommen in den Kursen nur am Rande zum Tragen. Diese Tendenz schlägt sich in den Vereinen und der Ausrichtung der Übungsleiter nieder. Für sie sind, so die Auskunft der meisten von mir Befragten, die Leistungsverbesserung und das erfolgreiche Abschneiden bei Wettkämpfen von großer Bedeutung. Damit spielen in den Vereinen Werte und Verhaltensweisen eine wesentliche Rolle, die den traditionellen Wettkampfsport kennzeichnen (vgl. Kapitel 1.5).

Bestimmt und gefördert wird dies durch die Auswahl der Übungsleiter, denn fast 90 % von ihnen waren früher selbst Leistungssportler. Dies hat zur Folge, dass die meisten aufgrund ihrer eigenen leistungsbezogenen Sportbiographie eher an der Förderung von Leistung und Wettkampf interessiert sind als an erlebnisorientierten und geselligen Aspekten. Auf der Grundlage dieser Ergebnisse kann die eingangs aufgestellte These

bestätigt und ergänzt werden: Viele Vereine – insbesondere Klein- und Spezialvereine – können aufgrund ihrer personellen und materiellen Voraussetzungen den Ansprüchen einer Bewegungskultur nicht ohne Weiteres gerecht werden. Fehlende Räumlichkeiten beeinträchtigen die Durchführung von geselligen, kulturellen und bildenden Veranstaltungen. Ein Mangel an Hallen sowie an Handgeräten und Materialien erschwert das Angebot abwechslungsreicher Bewegungsaktivitäten. Und schließlich fördern die häufig aus dem Leistungssport stammenden Übungsleiter eher ein wettkampforientiertes Sporttreiben als eine vielfältige Bewegungskultur, die über den Sport hinaus in das Alltagsleben hineinstrahlt. Welche Auswirkungen dies auf die inhaltliche Struktur der Vereine hat, soll im folgenden Abschnitt dargelegt werden. Dazu werden die o. g. acht Vereine Gießens hinsichtlich ihres sportlichen Angebots sowie ihrer geselligen, kulturellen und bildenden Aktivitäten untersucht.

5.5.2 Probleme bei der Ergänzung traditioneller Sportarten durch eine Bewegungskultur

These: Das Ergänzen von traditionellen Wettkampfsportarten durch eine Bewegungskultur gestaltet sich oft problematisch. Innovative Vorschläge von Verbänden erreichen häufig nicht die Basis.

Hinter dieser These steht die Überlegung, dass Fachverbände durchaus neuartige Ideen entwickeln; die Vorschläge jedoch nicht bzw. nur zum Teil von den Vereinen umgesetzt werden können. Dies soll im Folgenden belegt werden. Dazu werden zum einen innovative Ansätze der Landessportbünde dargestellt und zum anderen wird hinterfragt, welche dieser Vorschläge in den Vereinen auch umgesetzt werden. Kurz: *Wie sieht die Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis aus?*

– *Bayerischer Landes-Sportverband:*

Vom Bayerischen Landes-Sportverband werden Sport-Urlaubswochen angeboten. Dies sind einwöchige Fahrten, die gesundheitsorientierte Aktivitäten mit Gemeinschafts- und Naturerlebnis verbinden. Außerdem lernen die Teilnehmer die volkstümlichen Besonderheiten und das kulturelle Leben des jeweiligen Urlaubsgebiets kennen. Im Hinblick auf die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmer werden verschiedene Angebote gemacht (Wanderwochen, Radwanderwochen, Gesundheitssportwochen etc.).

- *Landessportbund Sachsen:*
Der Landessportbund Sachsen plant eine Verstärkung altersgerechter Angebote für bereits aktive Personen sowohl im sportlichen als auch im kulturellen und sozialen Bereich. Darüber hinaus sollen Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die bisher nicht aktiv waren, für Bewegung, Spiel und Sport gewonnen werden. Als ein weiteres Ziel wird die Förderung der gesellschaftlichen Beteiligung angestrebt, z. B. durch eine Heranführung an ehrenamtliche Tätigkeiten.
- *Landessportverband Baden-Württemberg:*
Vom Württembergischen Landessportbund wird ein Projekt „Sport unter präventiven Aspekten“ geplant. Ziel dieses Projekts ist der Aufbau eines fundierten Bewegungs- und Sportangebots für Personen, die längere Zeit ohne sportliche Betätigung gelebt haben. Darüber hinaus soll ein Netzwerk gebildet werden, das kirchliche, wohltätige und kommunale Institutionen umfasst.

Allgemein ist festzustellen, dass die Landessportbünde in den letzten Jahren verstärkt Projekte initiieren, in denen vielseitige Bewegungsangebote mit geselligen, kulturellen und bildenden Veranstaltungen verbunden werden. Allerdings sind dies zumeist nur Modellmaßnahmen, die entweder auf einen bestimmten Zeitraum beschränkt sind oder in einer bestimmten Stadt erprobt werden (wie z. B. das einjährige Pilotprojekt Ravensburg¹⁵). Folglich mangelt es weniger an innovativen Vorschlägen von Seiten der Landessportbünde als vielmehr an einer flächendeckenden Umsetzung. Die Schwierigkeit besteht vor allem darin, die Vereine und die Kommunen für die Durchführung bewegungskultureller Angebote zu gewinnen. Dieses Problem stellt sich auch für die Stadt Gießen, deren Vereine überwiegend die traditionellen Wettkampfsportarten anbieten: In den von mir befragten Vereinen spielt Fußball eine vorherrschende Rolle (6 der 8 Vereine). In fünf Vereinen wird Turnen angeboten; in vier Vereinen werden Leichtathletikkurse durchgeführt. Lediglich der MTV 1846 Gießen bietet Bewegungsaktivitäten an, die über den traditionellen Sportartenkanon hinausgehen. Mit Walking und Herzsport werden dabei sogar zwei „nicht-sportliche“ Aktivitäten speziell für Erwachsene veranstaltet. In den anderen Vereinen sind ältere Menschen vor allem beim Fußball anzutreffen. Nur hier – und vereinzelt in der Gymnastik und im Turnen – finden sich Abteilungen speziell für Erwachsene.

Dieses Ergebnis steht im Widerspruch zu den Empfehlungen des DSB: „Wichtiger dürfte ein Angebot sein, das möglichst vielfältig und abwechslungsreich ist, das sowohl Wandern, Walking, Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik, Gymnastik und auch Spielformen enthält. Insbesondere werden von den meisten Älteren naturnahe Bewegungs- und Sportangebote bevorzugt“ (Denk et al. 1996, S. 6). Derartige innovative Vorschläge von Spitzenverbänden erreichen offensichtlich nicht immer die Basis, wie die o. g. Ergebnisse zeigen. Es bleibt die Frage, inwieweit die traditionellen Wettkampfsportarten (wenn sie schon nur selten durch „nicht-sportliche“ Inhalte ergänzt werden) in Richtung des Freizeitsports geöffnet werden. Die Ergebnisse meiner Erhebung zu dieser Fragestellung zeigen, dass die speziell für Erwachsene angebotenen Sportaktivitäten zumeist leistungsbezogen ausgerichtet sind. Freizeitsportliche Aktivitäten ohne Wettkampfteilnahme werden nur in Großvereinen angeboten. Dafür bietet sich – neben den unter 5.5.1 genannten Gründen – folgende mögliche Erklärung an: Die Generation der heute über 40-Jährigen verbindet mit dem Sportbegriff häufig ein von ihrer Erfahrung geprägtes Bild des Sports, in dem Leistung und Wettkampf die entscheidende Rolle spielen. Das Selbstverständnis des modernen Freizeitsports und seine alle Lebensspannen umgreifenden Formen müssen noch stärker bekannt und bewusst gemacht werden.

Auch die geselligen, kulturellen und bildenden Veranstaltungen sind in den meisten von mir befragten Vereinen nur unzureichend repräsentiert. Häufig werden nur einzelne Feste pro Jahr veranstaltet: Weihnachtsfest (6 Vereine), Geburtstagsfeiern (4 Vereine), Grillfest (3 Vereine). Von drei Vereinen werden ein- bis zweimal jährlich Wanderungen durchgeführt. Lediglich der MTV 1846 Gießen und der Kegellclub Gut Holz Wieseck e. V. bieten gesellige Aktivitäten an, die *regelmäßig* (wöchentlich oder alle 14 Tage) zu einer Bereicherung des Alltagslebens der Mitglieder führen. Die Gesamtbilanz ist also ernüchternd: Trotz innovativer Vorschläge von Seiten des DSB finden sich in den befragten Gießener Vereinen vor allem traditionelle Sportarten, die unter wettkampforientierter Ausrichtung betrieben werden. Kulturelle und gesellige Aktivitäten beschränken sich zumeist auf wenige Feste im Jahr, welche vor allem für und von jüngeren Mitgliedern veranstaltet werden. Dieses Gesamtbild wandelt sich, wenn auch größere Vereine in Großstädten, wie z. B. der Sportclub Frankfurt 1880 e. V., in die Befragung einbezogen werden. In diesem Verein zeigt sich neben besseren Voraus-

setzungen auch eine höhere Bereitschaft, neue Angebotsformen auszu-probieren. Ich nenne einige Beispiele aus dem abwechslungsreichen Programm: Spieltreffs, No-Winner-Games, Pantomime, Bewegungstheater, Schattentheater, Zirkusspiele, Flamenco, Bauchtanz. Palm et al. (1988, S. 256) nennen weitere Großvereine, die ein umfangreiches Angebot bereitstellen:

- Post-Sportverein Nürnberg: Aerobic, Stretching, Taekwondo, Tai Chi Chuan, Hatha-Yoga, Babyschwimmen, Bodystyling etc.,
- Hamburger Turnerschaft: Kinderclub, Squash, Bogenschießen, Entspannungsgymnastik, Autogenes Training, Selbstverteidigung etc.,
- Freiburger Turnerschaft: Sport-Kindergarten, Spiel-Treff, Familien-Volleyball etc.

Auch wenn dieses Bild nicht repräsentativ ist, so zeigt sich hier doch eine Tendenz: Die Großvereine in größeren Städten sind eher Probierfelder der innovativen Vorschläge der Fachverbände und Landes-sportbünde. Es werden neue Formen der Praxis oder moderne sportliche Betätigungsformen eingeführt. Auch werden hier Bewegungsphilosophien erprobt, die aus anderen Kulturkreisen stammen.

5.5.3 Unreflektierte Übernahme von Bewegungsformen aus anderen Kulturkreisen

These: Die Übernahme von Bewegungsformen aus fremden Bewegungskulturen ist nicht immer unproblematisch. Bewegungsphilosophien anderer Kulturkreise müssen an unseren gesellschaftlichen Kontext angepasst werden.

Diese These soll am Beispiel der indischen Bewegungsphilosophie Yoga überprüft werden. Dazu gilt es zu hinterfragen, an welchen Kontext Yoga in Indien gebunden ist und ob es dort eine kulturelle Handlung konstituiert. Darüber hinaus stellt sich die Frage: Kann Yoga zu einem Bestandteil unserer westlichen Bewegungskultur werden? Bögle et al. (1997) sehen die Übernahme von Yoga in unseren Kulturkreis als unproblematisch an. Auf der Grundlage von praktischen Erfahrungen im Rahmen des Projekts „SIMA“ am Psychologischen Institut der Universität Erlangen-Nürnberg folgern die Autoren: „Wegen des geringen Platz- und Materialbedarfs und der Möglichkeit, alleine zu Hause üben zu können, ist Yoga ... gut geeignet. ... Die seelische Auseinandersetzung, auf

die Yoga verweist, birgt Chancen, die über eine Erweiterung der eigenen Bewegungskultur hinausgehen“ (Bögle et al. 1997, S. 241). Ich sehe die Übernahme von Bewegungsformen fremder Kulturen nicht als derart unkompliziert, wie Bögle et al. dies darstellen. Ausgehend von neuen Diskussionen um die asiatischen Bewegungsformen möchte ich folgende Problemfelder ansprechen:

- Als problematisch sehe ich das Aufgreifen asiatischer Bewegungsformen an, die ohne den kulturellen Hintergrund nicht mehr als Bewegungsphilosophie, sondern als Sportart behandelt werden und damit dem eigentlichen Anspruch nicht gerecht werden können.
- Fragwürdig sind meiner Meinung nach auch grundsätzliche Empfehlungen, wie Bögle et al. sie aussprechen. Derartige Verallgemeinerungen sind nicht zuletzt auf der Grundlage der in Kapitel 1.3 entwickelten Differenzierung der Personen nach Alter, Sportbiographie und Leistungsfähigkeit zweifelhaft. Generelle Urteile wie „geeignet“ oder „ungeeignet“ reichen nicht aus. Vielmehr sind die Kriterien aufzudecken, die zu einer insgesamt günstigeren oder weniger günstigen Beurteilung führen.

Ein wichtiges Kriterium ist die altersgemäße Auswahl der Übungen aus dem umfangreichen Repertoire der Yoga-Übungen. So sind z. B. Bewegungen mit extremen Dehnungen und ungewohnten Drehungen im Alter zu vermeiden. Dasselbe gilt für Übungen mit längeren Anspannungen. Zerrungen, Pressatmung und Blutdrucksteigerungen können Folgen solcher Yoga-Übungen sein. Entscheidend für den Erfolg ist darüber hinaus eine angemessene Ausführung der Übungen. Die Bewegungen sollten nicht hastig durchgeführt werden, sondern in Ruhe und Entspannung. Durch Einbeziehung eines kontrollierten Atemrhythmus sowie durch Lockerungsübungen kann Yoga den harmonischen Ablauf der organischen und vegetativen Funktionen fördern. Es kann die Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne, Konzentrationsfähigkeit, Körpergefühl und die Fähigkeit zur Entspannung verbessern (vgl. Meusel 1988, S. 238f). Damit sind einzelne Aspekte angesprochen, die bei dem in Indien praktizierten Yoga von Bedeutung sind. Dort zielt Yoga auf meditative Selbsterfahrung und Selbstkontrolle. Und ich gehe noch einen Schritt weiter: In Indien ist Yoga fester Bestandteil einer umfassenden Bewegungskultur. Yoga ist dort nicht losgelöst von der Alltagskultur der Menschen, sondern in sie eingebettet. Hier stellt sich die Frage: Was ist das Beson-

dere an den in Indien praktizierten Yoga-Übungen im Vergleich zum traditionellen Sport? Zur Beantwortung dieser Frage sollen im Folgenden fünf Aspekte dargestellt werden (vgl. Bögle et al. 1997, S. 234ff):

- Yoga ist in Indien ein gezieltes Haltungstraining. Als solches schafft es die Grundlage für zielorientierte Leistungen. In unserer Tradition wird häufig zu früh eine spezialisierte Leistung verlangt.
- Die in westlichen Kulturkreisen praktizierte Yoga-Übung ist oft eine „Haltung“. Ayurvedisch gesehen geht es um einen gleichmäßigen Fluss der steuernden Energie („*Vata*“), also um eine kontinuierliche Bewegung. Diese „Bewegung ohne Ortsveränderung“ ermöglicht es, gezielt zu stimulieren und daher die Selbstregulation zu stärken.
- In Indien legt man mehr Wert auf innere als auf äußere Bewegung. Dort zielt Yoga auf eine innere Balance und auf die Balance von innen und außen.
- Der Körperwahrnehmung und den daraus möglichen Feedbackprozessen wird in Indien hohe Bedeutung beigemessen.
- Die Übungstechniken berücksichtigen die Wirbelsäule. Sie wird in ihrer Aufgabe für den Menschen erkannt und ist zentrale Achse der persönlichen Welt. Von daher gibt es keine spezielle „Wirbelsäulengymnastik“. Es besteht die Vorstellung, dass die Wirbelsäule ein Teil des funktionalen Systems („*Kapha*“) ist. Dieses System muss in seiner Normalaktivität zunächst gefördert werden, um in einer Rückkopplung die Wirbelsäule kraftvoll und flexibel zu halten.

Mit diesen Ausführungen wird die Komplexität des in Indien praktizierten Yoga deutlich. Es zeichnet sich aus durch seine Ganzheitlichkeit, weil es – so wie es in Indien ausgeübt wird – *alle* Fähigkeiten des Menschen anspricht und einen integrativen Bestandteil der dortigen Bewegungs- und Körperkultur ausmacht. Abb. 22 (S. 153) veranschaulicht dies.

Yoga hat in Indien nicht den Stellenwert einer Sportart. Es beschränkt sich nicht auf wöchentlich ein oder zwei Übungsstunden, sondern es strahlt in das Alltagsleben hinein. Damit zeigt sich ein deutlicher Unterschied zu westlichen Kulturen, in denen Yoga nicht als lebendige Alltagspraxis, sondern als „Sport“ betrachtet wird. Der Schritt zu einer – wie in Indien praktizierten – Bewegungskultur gelingt (noch) nicht. Frag-

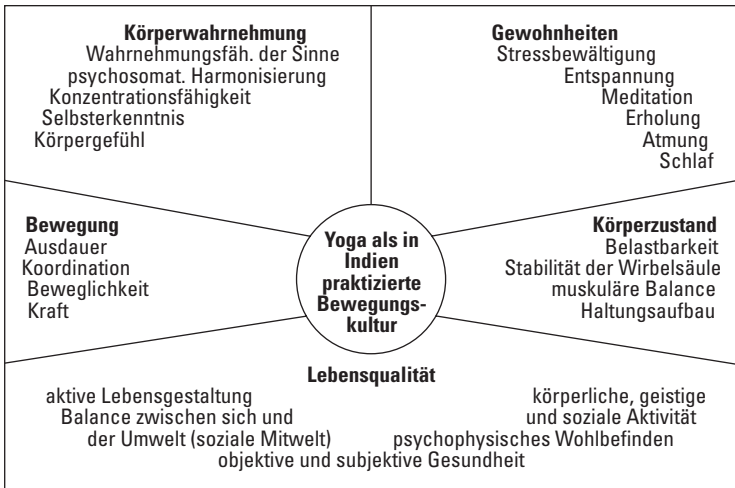


Abb. 22: Yoga als in Indien praktizierte Bewegungskultur.

lich muss auch bleiben, inwieweit dieser Schritt überhaupt möglich ist. Denn mit der indischen Bewegungsphilosophie des Yoga ist eine Bewegungsform angesprochen, die äußerst schwierig und schon aufgrund dessen nicht für jeden ohne Weiteres geeignet ist. Damit soll jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass *einzelne* Bestandteile (wie Atem- und Entspannungsübungen) einen wertvollen Beitrag zu einem abwechslungsreichen Programm in Bewegung, Spiel und Sport leisten können. Allerdings scheint mir die Umsetzung von Yoga – so wie es in Indien praktiziert wird, d. h. als Bewegungsphilosophie – hier nicht realisierbar. Dasselbe gilt u. E. für das japanische Kendo und das koreanische Taekwondo. Im gleichen Diskussionszusammenhang wird von Palm et al. (1988, S. 259) auch die oft unreflektierte Übernahme amerikanischer Bewegungsformen kritisiert.

Zusammenfassend lässt sich feststellen: Die Bewegungsformen fremder Kulturen können unsere Bewegungskultur bereichern. Sie müssen jedoch in Bezug auf unsere westliche Bewegungskultur interpretiert und gegebenenfalls modifiziert werden.

5.6 Bestimmungsmerkmale einer Bewegungskultur

Zur Kultur gehört ein gemeinsames Muster des Denkens und Handelns aufgrund gemeinsamer Werte und Normen.

Auch in einer Bewegungskultur ist das Denken und Handeln der Personen durch gemeinsame Werte und Normen verknüpft. Zu diesen Werten gehört u. a. Spaß, Freude, Erlebnis, Wohlbefinden, Körperwahrnehmung, Selbstständigkeit, soziale Integration und Lebensqualität. Gegenwärtig orientiert sich das Bewegungshandeln zunehmend an Werten, bei denen das positive Erleben des eigenen Handelns im Mittelpunkt steht. Damit wird vieles von dem betont, was im traditionellen, primär wettkampforientierten Sport im Hintergrund stand, wie das selbstvergessene Ausbrechen aus dem Alltäglichen an Stelle von Disziplin oder das Erleben von Spaß an Stelle von Bedürfnisaufschub. In einer Bewegungskultur finden sich Wertemuster, deren Bezugspunkte außerhalb der konventionellen Leistungsethik liegen.

Die Werte, Normen, Glaubensüberzeugungen, Sitten, Gebräuche und Verhaltensregeln schlagen sich in den materiellen Bedingungen nieder. Zur materiellen Kultur gehören die aus den Tätigkeiten hervorgehenden materiellen Produkte.

Zur Realisierung einer vielseitigen Bewegungskultur – mit Aktivitäten und Tätigkeiten in den o. g. Wertebereichen – sind verschiedene materielle Voraussetzungen notwendig. So sind z. B. für die Ausarbeitung eines abwechslungsreichen Programms in Spiel, Sport, Gymnastik und Entspannung entsprechende Räumlichkeiten, Handgeräte, Turngeräte und andere Materialien unerlässlich. Für die Veranstaltung geselliger, kultureller und bildender Veranstaltungen müssen Räume und Mobiliar zur Verfügung stehen, eventuell auch Musikanlage, Videorecorder, Computer etc. Welche Einschränkungen mit einem Mangel an materiellen Voraussetzungen einhergehen, konnte in Abschnitt 5.5.1 exemplarisch aufgezeigt werden.

Kultur wird verstanden als das Ganze, das Wissensbestände, Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Haltungen, Künste, Fähigkeiten und Fertigkeiten umfasst.

Eine Bewegungskultur zielt auf Ganzheitlichkeit, weil sie alle Fähigkeiten und Kräfte des Menschen anspricht. Sie ist ein Ensemble aus

Gewohnheiten, Einstellungen und Tätigkeiten in den Bereichen der körperlichen Bewegung, der Bildung, Erholung, Ernährung, der Freizeit- und Urlaubsgestaltung. Viele Denk- und Handlungswege führen zum Ziel der Bewegungskultur, weil sie Vielseitigkeit und nicht Einseitigkeit, Vielfalt und nicht Einfalt fordert.

Kultur wird durch Lernprozesse vermittelt. Verschiedene Anstöße sind dabei von Bedeutung: körperliche Bedürfnisse, Nachahmung und kommunikative Formen der Anweisung.

Die Entwicklung einer Bewegungskultur ist stets ein aktives Aufnehmen, ein auf Bedürfnissen und Entscheidungen beruhendes Handeln, eine verantwortliche Leistung des Individuums, bei dem jedoch von vielen Seiten Lernhilfen gegeben werden. Bewegungskultur ist ein Ergebnis aktiver Bildung im Kontext anregender Handlungen, die von anderen Menschen bewusst oder unbewusst gesetzt werden. Als kulturgeprägtes Lebewesen bildet sich der Mensch lebenslang. Eine Spiel- und Bewegungskultur kann somit in ihrer Vielschichtigkeit nicht allein von außen (z. B. von Freunden oder Bekannten) garantiert, nicht ausschließlich durch eine Umstellung der Ernährung oder durch den wöchentlich zweimaligen Besuch einer Turnstunde erreicht werden. Vielmehr ist eine Bewegungskultur nur durch Eigenleistungen im Alltag, durch die Förderung möglichst vieler Fähigkeiten und Kräfte des Menschen, durch die Teilnahme an abwechslungsreichen Aktivitäten zu erzielen und zu erhalten.

Abb. 23 (S. 156) verdeutlicht, was in den vorangehenden Kapiteln wiederholt zum Ausdruck kam: Bewegungskultur bedeutet nicht einfach Teilnahme an angeleiteten Bewegungsstunden, sondern möglichst tägliche und in alle Bereiche des Lebens vordringende Bewegungsaktivität. In ihr gerät der Mensch über das Lebensnotwendige hinaus in die Vielfalt des Lebens und Erlebens hinein. Bewegungskultur ist erweiterte, vielseitige, abwechslungsreiche Bewegungstätigkeit. Hier stellt sich die Frage: Liegen diese Tendenzen im Entwicklungstrend unserer Gesellschaft? Ganze Berufe, insbesondere handwerkliche Tätigkeiten, verschwinden, neue Berufe kommen hinzu. Wochen- und Lebensarbeitszeiten werden kürzer. Freizeit nimmt, teilweise erzwungenermaßen, zu. Die Altersstruktur verschiebt sich. Es gibt immer mehr ältere Menschen und weniger Kinder und Jugendliche. Die Zahl der Alleinstehenden und

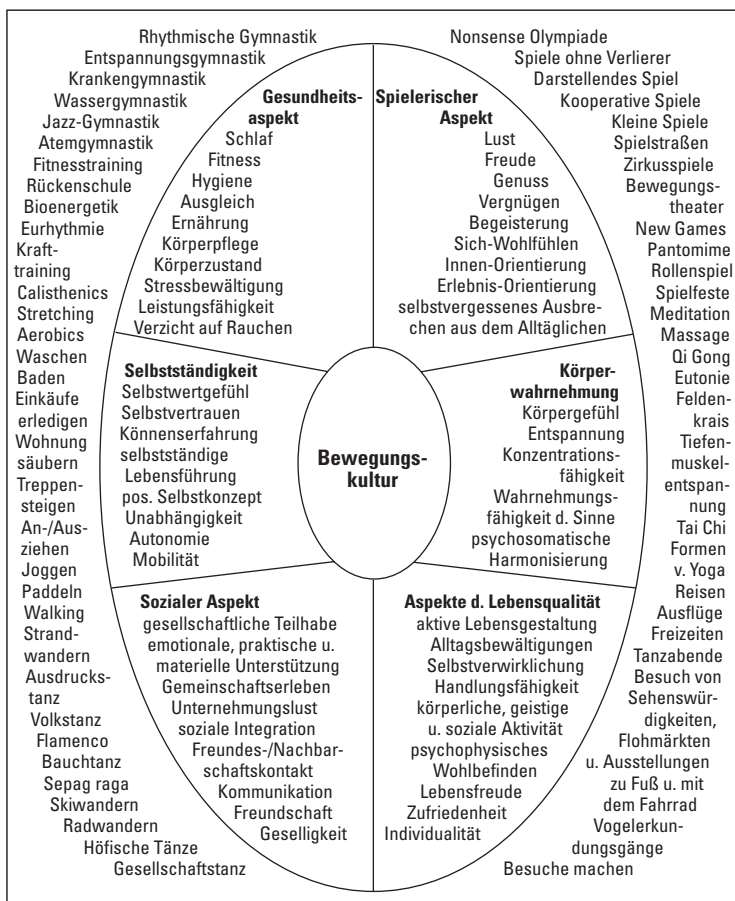


Abb. 23: Ziele und Werte einer Bewegungskultur sowie mögliche Bewegungsaktivitäten.

der Einpersonenhaushalte nimmt zu. Alte Werte wandeln sich, und neue treten neben sie oder an ihre Stelle.

Dies hat Folgen auch im Hinblick auf Spiel, Sport und Bewegung. Wenn die Bevölkerungsstruktur, die Beziehungen der Menschen untereinander und ihre Wertvorstellungen sich ändern, alte Ordnungen

zerfallen und bislang anerkannte Werte verloren gehen, so hat das auch Einfluss auf das Bewegungshandeln. Und wenn, wie in den vorangehenden Kapiteln gezeigt werden konnte, statt Leistungsstreben nun das Bedürfnis nach Spaß, Freude und Erleben zunimmt, dann schlägt sich dies auch im Sport nieder. Neue Werte werden in ihm wirksam, und viele neue Mitglieder, besonders Vorschulkinder und ältere Menschen, tragen ihre Interessen und Bedürfnisse in ihn hinein. Die Ausführungen in Kapitel 5.3 zum Wertewandel in unserer Gesellschaft haben gezeigt, dass sich vor allem Schwerpunkte durchgesetzt haben wie

- Spaß, Freude, erlebnisorientiertes Bewegen,
- Gesundheitserleben,
- Körperwahrnehmung,
- soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe,
- Selbstständigkeit,
- Lebensqualität.

Diese Werte haben gegenüber herkömmlichen Orientierungen wie Normierung und Leistungsmessen eine neue Qualität gewonnen. Lässt dies die Schlussfolgerung zu, dass der leistungs- und wettkampforientierte Sport unter dem Dach der „neuen Bewegungskultur“ verschwindet? Kann man es sich wirklich so einfach machen: Leistungsbezogener Sport früher – Bewegungskultur heute? Unbestreitbar finden in der gegenwärtigen Zeit Veränderungen und Wandlungen statt, die in Richtung einer Bewegungskultur weisen. Doch ist dies eine Entwicklung unserer Zeit? Oder waren vergleichbare Tendenzen nicht auch schon zu einer früheren Zeit zu konstatieren? Wo hat die Bewegungskultur ihren Ursprung? Welche Entwicklungslinien treten auf? Diese Fragen sollen im Folgenden diskutiert werden.

6. Ursprung und Entwicklungslinien einer Bewegungskultur

Mit einem Rückblick sollen bewegungskulturelle Strömungen der letzten beiden Jahrhunderte in Erinnerung gerufen werden, um Entwicklungslinien auf dem Weg zur heutigen Bewegungskultur analysieren zu können. Dabei steht in der Vorstellung früherer Tendenzen die Darstellung des Turnens, der Gymnastik und des Sports im Vordergrund. Deren jeweilige Bedeutung für gegenwärtige Bewegungskultur – im oben definierten Sinne – wird hinterfragt. In *Kapitel 6.1* soll die These vertreten werden, dass das deutsche *Turnen* in manchen Aspekten eine Art historischer Vorläufer heutiger Bewegungskultur war. In *Kapitel 6.2* wird die dänische *Gymnastik* daraufhin untersucht, in welcher Weise sie eine Bewegungskultur konstituieren könnte. Dabei soll dargelegt werden, dass in Dänemark bereits zum Ausgang des 19. Jahrhunderts einige Gymnastikprogramme entwickelt wurden, die noch heute praktiziert werden. In *Kapitel 6.3* geht es darum, den *Sport* nach bewegungskulturellen Tendenzen zu hinterfragen. Es soll gezeigt werden, dass Sport und Bewegungskultur nicht als Gegensätze zu betrachten sind. Es finden sich in einzelnen Bereichen Parallelen. Falsch wäre es jedoch, den Sport als eine Vorform der heutigen Bewegungskultur bezeichnen zu wollen, denn er kann – vor allem in seiner traditionellen Form – nicht an die Komplexität der Bewegungskultur heranreichen. In *Kapitel 6.4* wird schließlich ein Ausblick auf bewegungskulturelle *Entwicklungslinien der Zukunft* gegeben. Wo findet der Sport seinen Platz innerhalb der zunehmenden Vielfalt bewegungskultureller Angebote? Erfolgt eine Trennung in einen traditionellen Sport einerseits und eine alternative Bewegungskultur andererseits? Oder verschwindet der Sport immer mehr unter dem neuen Dach einer Bewegungskultur?

6.1 Turnen als Vorform einer heutigen Bewegungskultur

Die beharrliche Weigerung der Turner, das Turnen zu „versporten“, und ihr geringes Interesse an *hohen* Leistungen machen sie zu einem interessanten historischen Bezugspunkt heutiger Bewegungskultur. Die Auseinandersetzung mit bewegungskulturellen Werten des Turnens soll zu Beginn des 20. Jahrhunderts ansetzen, da hier bereits einige grund-

sätzlich heute noch gültige Überlegungen diskutiert wurden. Treffend charakterisierte z. B. Hofacker (1910, S. 383) seine Erfahrungen: Durch regelmäßiges Turnen und eine „vernünftige Ernährung ... ergeben sich zunächst allgemeine wohliche Einwirkungen auf das Befinden. Verdauung und Darmtätigkeit werden gefördert, guter Appetit und Schlaf sind die Folge. Ferner werden besonders Atmung und Kreislauf angeregt.“ Auch Sparbier (1925, S. 31f) machte die Erfahrung, dass regelmäßige körperliche Übung zu Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt. Er fordert: „Wie Waschen, Kämmen und Zahnputzen zur täglichen gesundheitlichen Pflicht gehört, so muß auch die tägliche Gymnastik ... zur allgemeinen Volkssitte werden. Diese Gymnastik muß ... mit einem vernünftigen Maße im Essen und Trinken“ verbunden sein. Hier wird Gesundheit schon als etwas Ganzheitliches erkannt. Sie kann nicht allein auf *einem* Weg erreicht werden, allein über die Ernährung beispielsweise oder durch körperliche Bewegung. Mehrere Handlungswege sind notwendig, die zum Ziel der Gesundheit führen. So empfehlen Hofacker und Sparbier neben regelmäßigen, körperlichen Übungen vor allem eine vernünftige Ernährung, gemäßigten Alkoholkonsum, Verzicht auf das Rauchen und eine umfassende Körperpflege. Damit macht Gesundheit einen integrativen Bestandteil der menschlichen Bewegungs- und Körperkultur aus.

In Richtung einer Bewegungskultur weisen auch die Empfehlungen von Schreiber (1935) zum Turnspiel. Dieses soll vor allem gegenwartsbezogenes, freudvolles Erleben ermöglichen. Es dominieren nicht – wie im wettkampforientierten Sport – Außen-Orientierungen, die auf das Erreichen hoher Leistungen abzielen. Wichtiger als das Gewinnen sind Freude am Spiel, positiver Einfluss auf den emotionalen Zustand und die aktive Einbeziehung *aller* Spieler. Das gemeinsame Bewegungserleben steht dabei im Vordergrund. Es schließt den Wettkampf nicht aus, lässt ihn aber in den Hintergrund treten. Auch heute ist in einer Bewegungskultur nicht zukunftsorientiertes Leisten, sondern gegenwartsbezogenes Erleben von vorrangiger Bedeutung. Das *Erfolgsergebnis* tritt hinter dem *Erfolgserlebnis* zurück. Spielregeln sind kein Gesetz. Sie sind Mittel zum Zweck. Und der Zweck ist, die Teilnahme möglichst vieler Personen zu ermöglichen. Der soziale Aspekt, die Kommunikation, Spaß und Freude gewinnen gegenüber Orientierungen wie Normierung und Leistungsmessen eine neue Qualität. Damit hält die heutige Bewegungskultur eine moderne Variante der Tradition des Turnens hoch. Denn bereits

im Turnen zu Beginn des 20. Jahrhunderts spielten Gemeinschaftserleben und Geselligkeit eine wesentliche Rolle, wie in Kapitel 2.6 dargelegt werden konnte.

Gemeinsames Wandern, Spielnachmittage und Radfahrten in der Gruppe waren einige Tätigkeiten, die von Unternehmungslust und Geselligkeit zeugten. Selbstverständlich war dabei die Bereitschaft, bei der Organisation derartiger Aktivitäten mitzuhelfen und für den Verein uneigennützig tätig zu sein. Schröter (1898, S. 369) berichtet: Es findet sich ein „reges Interesse aller an sämtlichen Vereinsangelegenheiten.“ Dies zeigt, dass das Vereinsleben als etwas betrachtet wurde, was nicht von Funktionären gemacht, sondern von *jedem* einzelnen Turner mit gestaltet wurde. Die Hervorhebung des Aktiven und der Eigenleistung manifestierte sich ebenso bei den Turnfesten. Diese wurden von den Turnern eigenständig organisiert, wie dies Flaischlen (1916, S. 458) am Beispiel der rheinischen Turnvereine dokumentiert: Im Jahr 1916 kamen die Turner in Bonn zusammen, um gemeinsam ein Turnfest ihrer Region zu planen. Dazu gehörte, dass Wanderungen zu anderen Turnvereinen vorbereitet, ein Programm zum Turnen, Spielen und Singen erstellt und Vorträge ausgearbeitet wurden. Vergleichbare Angebote finden sich auch heute beim DTB, wie in Kapitel 2.5 gezeigt werden konnte. Zusammenfassend ergeben sich hieraus zwei grundlegende Schlussfolgerungen:

- Beim Turnen im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts sind erste Ansatzpunkte zu finden, die in Richtung einer heutigen Bewegungskultur weisen. Einzelne Merkmale des Turnens können somit als Vorform einer Bewegungskultur bezeichnet werden.
- Die moderne Variante in der Tradition des Turnens, die heute im DTB praktiziert wird, hält manche Aspekte der Vergangenheit hoch. Allerdings kann das gegenwärtige Turnen nicht mit einer *umfassenden* Bewegungskultur gleichgestellt werden. Die Möglichkeiten einer Bewegungskultur gehen vor allem in Bezug auf Aspekte der Selbstständigkeit und Lebensqualität über das Turnen hinaus.

Hier stellt sich nun die Frage: Treten diese Aspekte in anderen traditionellen Formen der Leibeserziehung – in der Gymnastik des 19. Jahrhunderts oder im Sport zu Beginn des 20. Jahrhunderts – hervor? Zur Beantwortung der Frage, inwieweit die Gymnastik in Richtung einer Bewegungskultur weist, soll im Folgenden die dänische Gymnastikbewegung auf bewegungskulturelle Tendenzen hin untersucht werden.

6.2 Bewegungskultur in Dänemark zwischen Tradition und Moderne

Gibt es Bewegungsarten und körperliche Ausdrucksmittel, die in Dänemark ebenso verwurzelt sind wie z. B. Tai Chi Chuan in Indien? Die „*folkelig gymnastik*“¹⁶, wie man sie aus den dänischen Vereinen kennt, aus Volkshochschulen oder den Aktivitätsangeboten der Gemeinden, könnte eine vergleichbare Körperkultur sein. Diese „volkstümliche Gymnastik“ Dänemarks entwickelte sich auf der Grundlage der Ling'schen Gymnastik aus Schweden. Sie hat in keinem Land ihre Beschränkung auf pädagogische, ästhetische und medizinische Bereiche überschreiten können, auch nicht in ihrem Ursprungsland Schweden. Dänemark bildete eine Ausnahme. Hier wurde die Gymnastik „volkstümlich“, d. h. Teil der Kulturbewegung der bäuerlich-demokratischen Dänen. Praktiziert wurde sie vor allem in Volkshochschulen, Schützenvereinen und Versammlungshäusern. Letztere entstanden aus bäuerlicher Initiative, um dem seit den Agrarreformen vollzogenen Verlust an „dörflicher Gemeinschaftskultur“ entgegenzuwirken. 1875 gab es 14 Versammlungshäuser, 1905 bereits 944. Die Häuser waren nicht nur Stätten zahlreicher Feste und politischer Versammlungen, sondern zugleich Gymnastiksäle (vgl. Eichberg 1989a, S. 64). Dies zeugt von einer festen Einbindung der Gymnastik in den Lebensalltag der Menschen. Die Gymnastik wurde nicht – wie der moderne Sport – an speziell eingerichteten Sportstätten umgesetzt, sondern an Orten der allgemeinen Versammlung. Auch war die Gymnastik nicht einzelnen leistungsstarken Personen vorbehalten. Die „*folkelig gymnastik*“ war für das Volk da. Sie bildete sozusagen ein Bindeglied zwischen Jung und Alt.

Der Däne J. P. Müller entwickelte 1904 ein umfassendes Gymnastikprogramm, das von ihm gleichermaßen für Jüngere und Ältere empfohlen wurde.¹⁷ Müller stellte schon genauer die vorrangige Bedeutung von gymnastischen und kräftigenden Übungen, von Wechselbädern und Bürstenmassagen heraus. Er erkannte die Gymnastik in ihrer Ganzheitlichkeit und verwies auf ein Ensemble aus Gewohnheiten und Tätigkeiten in den Bereichen körperliche Bewegung, Erholung, Körperpflege, Schlaf etc. Zugleich entwickelte Müller Reformgedanken zugunsten von Freiluftaktivitäten, Ernährung und Hygiene. Ziel seines „Systems“ war eine gesunde Lebensweise, die sich nicht auf täglich 15 bis 20 Minuten Zimmerymnastik beschränkte, sondern den Menschen in *allen*

Lebensbereichen ansprach. Damit weist das Konzept in die Zukunft, denn auch in einer gegenwärtigen Bewegungs- und Körperkultur wird Gesundheit als ein Vielschichtiges erkannt. Sie kann nicht allein durch Ernährungsumstellung oder Meditation erreicht werden. Vielmehr müssen, so die Ergebnisse des Abschnitts 5.3.2, mehrere Handlungswege beschritten werden, um zum Ziel einer persönlichen Gesundheitskultur zu gelangen.

Auf eine Bewegungskultur im Sinne der in dieser Arbeit vorgenommenen Bestimmung weist noch ein anderes Merkmal der dänischen Gymnastik: das Erleben des Augenblicks. In der „*folkelig gymnastik*“ finden sich Wertemuster, deren Bezugspunkte außerhalb der konventionellen Leistungsethik liegen. Es geht nicht um zukunftsorientiertes Leisten, sondern um gegenwartsbezogenes Erleben, um Spaß und Freude. Ausdruck findet dies u. a. in Festen, wie dem von 1938 bis 1967 in Dänemark veranstalteten „*Fagenes Fest*“ (Fest der Arbeiter). Hier wurden neben gymnastischen Übungen vor allem humorvolle Turnierformen durchgeführt, bei denen z. B. Kellner ein Tablett auf ihrem Kopf balancieren mussten (vgl. Hansen 1993a, S. 101). Wichtiger als das Gewinnen waren Freude am Spiel und Geselligkeit. Darüber hinaus kam auch eine karitative Idee zum Tragen: Die Teilnahmegebühr (50 øre) war für eine Stiftung bestimmt, die für Kinder von in Kopenhagen tätigen Arbeitern Ferien auf dem Land organisierte. Dieser karitative Gedanke fehlt zwar bei dem seit 1980 wieder aufgenommenen Fagenes Fest. Doch mit Ausnahme dieser Komponente wird die „traditionelle Volkskultur“ (Hansen 1993a, S. 129) bis heute bei diesem Fest aufrechterhalten.

Auf eine lange Tradition blickt auch eine Reihe von Bewegungsprogrammen zurück, die bis in die heutige Zeit hinein in Dänemark praktiziert werden: die Karlid-Rhythmik, das Gøsselsystem, die Gotved- und die Alexander-Schule. Auf die Gotved-Schule wirkten vor allem deutsche Anregungen aus der Rhythmikbewegung mit ihren expressiven und therapeutischen Ansätzen (vgl. Klages 1923; Bode 1925). Hinrich Medau führte 1936 in Kopenhagen seine Gymnastik der Totalbewegung vor. Diese Gymnastik sollte die isolierten Bewegungen in Richtung auf einen organischen Zusammenhang hin überwinden. In Dänemark führte Helle Gotved diese Formen der Gymnastik fort. Gerda Alexander entwickelte in den 1930er Jahren die Alexander-Schule (eine eigene Form pädagogischer Therapie), die später unter dem Namen Eutonie bekannt

wurde. Gegenwärtig finden diese Ansätze aus der Rhythmikbewegung in Entwicklungen der Gymnastik als Therapie ihre Fortsetzung. Dabei kommen besonders Aspekte der Entspannung und Bewegungsmeditation zum Tragen, so dass sich Bezüge zu Tai Chi Chuan ergeben. Dies schlägt sich in den Angeboten des „*Folkeligt Oplysnings Forbunds*“¹⁸ nieder. U. a. wird hier angeboten: „*Alexander-technik*“, „*Tai Chi Chuan*“, „*Sundhedsgymnastik*“.

Damit ist ein wesentlicher Zweig angesprochen, der die dänische Bewegungskultur konstituiert, nämlich der Bereich Körperkultur und Gesundheit. Insgesamt gliedert sich die dänische Bewegungs- und Körperkultur in sechs Zweige auf:

- Körperkultur und Gesundheit,
- Gymnastik und Musik,
- Bewegung und Drama,
- Spiele,
- Natur- und Freiluftleben,
- Sport und Kultur.

Die Einbeziehung von Musik in die Gymnastik hat sich in den vergangenen 20 Jahren so weit fortgesetzt, dass ihre Abgrenzung zum Tanz verlorengegangen ist. Bei den Angeboten des „*Folkeligt Oplysnings Forbunds*“ in Århus finden sich schon keine Gymnastikkurse mehr, die ohne Musik und Tanz stattfinden. Da für die neuentstandene Synthese aus Gymnastik und Tanz der traditionelle Gymnastikbegriff kaum noch ausreichend war, hat man u. a. die Bezeichnung der „*Bewegungskommunikation*“ (Borghæll et al. 1982) geschaffen. Dieser Begriff umschreibt gleichermaßen die Entwicklungen der *Gymnastik als Bewegung und Drama*: Teils nimmt der gymnastische Prozess die erzählende Form eines Theaterstücks an, teils verselbstständigen sich einzelne Szenen zu Pantomimen, wie dies z. B. bei dem Angebot „*Pantomime for enhver*“ (Pantomime für Jedermann) in Århus geschieht. Auch die Spiele erscheinen jetzt im gymnastischen Zusammenhang. Nachdem sich der breite philanthropische Gymnastikbegriff gegen 1800 auf die konstruierten Bewegungen eingeengt hatte, verschwanden die Spiele aus dem Bewegungsangebot. Nunmehr tauchen sie im Rahmen von Gymnastik- und Bewegungsstunden wieder auf. Dabei spielen die New Games und zunehmend auch die traditionellen Spiele der „*altdänischen Dorfkultur*“ eine wesentliche Rolle (vgl. Eichberg 1989a, S. 80). Schließlich sind in der dänischen Bewegungskultur die Elemente des *Natur- und Freiluftlebens* von Bedeutung. In Århus finden sich mehrere

Freiluftbäder, in denen sich Jung und Alt treffen, um im Meer zu baden.

Als Teil der dänischen Bewegungskultur wird von Povlsen (1993) der Bereich *Sport und Kultur* benannt. Damit bezieht sich der Autor auf Disziplinen wie Leichtathletik und Ballspiel, aber auch auf den Triathlon und den Marathonlauf. Zusammenfassend konstatiert Povlsen (1993, S. 78): „Die organisierte Körperkultur in Dänemark besteht aus einem Konglomerat verschiedener traditioneller Sportarten, die meistens aus dem etablierten Vereinssport stammen. Man darf jedoch nicht übersehen, dass der individuelle Fitnesssport ... populärer geworden ist.“ Als Vermittler zwischen sportlichen Inhalten und Gymnastik fungieren vielfach die Sporthochschulen. Unter diesen traten vor allem die Hochschulen Køng und Gerlev hervor, während andere (Viborg, Ollerup) an der herkömmlichen Gymnastik festhielten. Damit verstärkte sich zugleich eine Kontroverse auf der Verbandsebene: Sollen Sport und Gymnastik zusammenwirken oder gar zusammengelegt werden? Thygesen (1984) beantwortet diese Frage unmissverständlich: Sport und „volkstümliche Körperkultur“ sollten nicht miteinander vermischt werden.

6.3 Ausbreitung des Rekordstrebens: Sport als Gegensatz zur Bewegungskultur?

Die Frage, ob der Sport ein „Kulturgut“ ist oder ob es in ihm nur um „Körperkult“ geht, ist so alt wie der Sport selbst. Vor allem die Turner sprachen dem Sport – und zwar wegen seiner Orientierung an Leistung und Rekord – seinen kulturellen Wert ab. Er sei im Gegenteil Ausdruck kulturellen Verfalls durch Spezialisierung, Technisierung und Vermasung. Sport galt als Ausprägung technischen Geistes, der Kreativität und Phantasie unterdrückt. Solchen kritischen Einwänden hielten einige Erzieher und Sportpädagogen die positiven Werte des Sports entgegen: seine gesundheitliche, pädagogische und soziale Bedeutung. Ein wahres Kulturgut sei der Sport, eben nicht nur für die körperliche, sondern auch für die „seelische Gesundheit“ und zur „moralischen Erhebung“ der Menschen geeignet. Zwar hatte Bertold Brecht schon 1928 vor dem Versuch gewarnt, den Sport zu einem „Kulturgut“ zu machen, da ihn dies um seinen eigentlichen Sinn bringen würde. Den Anhängern des Sports, besonders Carl Diem (1923), war die kulturelle Anerkennung jedoch wichtiger als dies.

In einem Überblick sollen hier Kriterien dargelegt werden, die im Sport einen kulturellen Wert konstituieren. Dabei soll hinterfragt werden, inwieweit die in Kapitel 5.3 genannten Wertebereiche einer Bewegungskultur auch für den Sport zutreffen. Beginnen wir mit dem Wertebereich Gesundheit und Wohlbefinden: Dieser Bereich ist beim Sport überwiegend medizinisch besetzt und anthropologisch verkürzt. Gesundheit wird vor allem als körperliche Leistungsfähigkeit dargestellt. Es geht um kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und respiratorische Funktionen. Positive Auswirkungen auf Sehnen und Bänder konnten nachgewiesen werden, ebenso wie eine Zunahme der Muskelkraft. Schließlich wird dem Sport auch eine Wirksamkeit in Bezug auf eine reduzierte Entwicklung von Adipositas zuerkannt (vgl. Kapitel 1.6). Damit ist das *physische* Wohlbefinden angesprochen, das über viele Jahre hinweg in der Sportdiskussion im Vordergrund stand. Gesundheit wurde als ein objektivierbarer, messbarer Zustand verstanden. Im Gesundheitsverständnis der letzten Jahre tritt nun auch das psychosomatische Motiv hinzu: Regelmäßige Bewegungsaktivität ist nicht nur gesund, da sie das Herz-Kreislauf-System stimuliert, sondern das Sporttreiben in Gruppen bringt ebenso soziale Kontakte mit sich. Könnenserfahrungen bewirken zudem Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Es geht neben körperlicher Gesundheit um soziales Miteinander und psychische Stabilisierung, eben um *psychosoziales* Wohlbefinden.

Diese Überlegungen weisen in Richtung einer Bewegungskultur. Denn auch hier wird Gesundheit als umfassendes Wohlbefinden betrachtet, das sich nicht nur auf körperliche Gesundheit bezieht. Vielmehr spielen ebenso psychische Faktoren wie Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sowie soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe eine Rolle. Hier stellt sich nun die Frage: Ist der Sport einer ganzheitlichen Bewegungskultur näher als ursprünglich vermutet? Zur Beantwortung dieser Frage soll im Folgenden überprüft werden, inwieweit der psychosoziale Bereich – so wie er in der Literatur zum Sport dargestellt wird – an die bewegungskulturellen Wertebereiche „Selbstständigkeit“ und „gesellschaftliche Teilhabe“ heranreichen kann. Auf den ersten Blick finden sich einzelne Parallelen: Im Sport wie auch in einer Bewegungskultur geht es um den geselligen Kontakt in einer Gruppe. Es geht um Kommunikation mit anderen Menschen, um Gemeinschaftserleben bei Spiel, Sport, Gymnastik und Tanz. Eine Bewegungskultur beschränkt sich jedoch nicht auf diese Bereiche. In ihr geht es nicht allein

darum, einen geselligen Kontakt in der Sportgruppe herzustellen. Auch soll nicht nur die Kommunikation gefördert werden, sondern es geht um die *gesamte* Palette psychosozialer Wirkungen.

Es geht darum, Könnenserlebnisse zu erfahren, die das Gefühl der Beherrschung und der Verfügbarkeit über den Körper geben. Diese durch Könnenserlebnisse ausgelösten physiologischen und psychologischen Prozesse können Auswirkungen auf Befindlichkeit und Selbstkonzept haben. Sie können zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens führen. Nicht zuletzt kann dadurch ein Aufbau von Handlungserfahrung und -kompetenz bewirkt werden. Zusammenfassend ergibt sich hieraus eine grundlegende Schlussfolgerung: Die Bewegungskultur reicht über den psychosozialen Aspekt im Sport hinaus. Sie bezieht sich nicht nur auf das Sich-Bewegen in angeleiteten Gruppen, sondern darüber hinaus auf Aspekte, die in den Lebensalltag hineinstrahlen, die eine veränderte Lebensweise signalisieren. Diese Tragweite der Bewegungskultur soll im folgenden Schaubild dargestellt werden. Dabei sind die Aspekte, die sowohl im Sport wie auch in einer Bewegungskultur hervortreten, hellgrau markiert. Merkmale, in denen

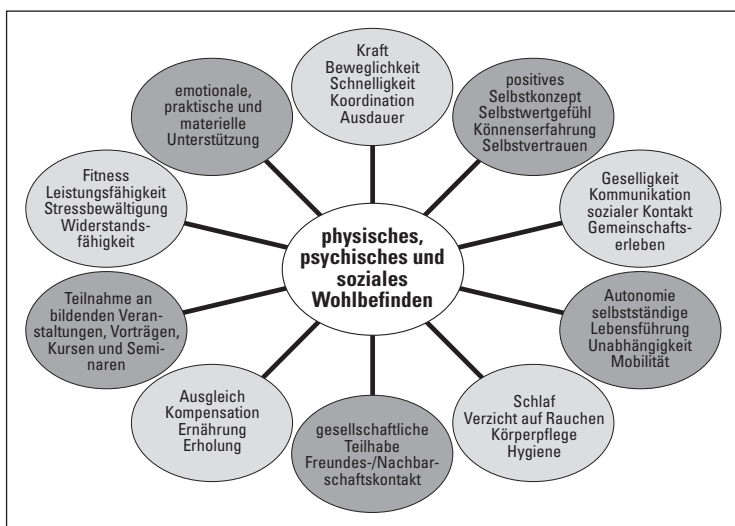


Abb. 24: Wirkungen von Sport und Bewegungskultur auf das Wohlbefinden.

die Bewegungskultur über den Sport hinausreicht, sind dunkelgrau hervorgehoben (s. Abb. 24).

Die Abbildung macht deutlich, dass Sport und Bewegungskultur nicht als Gegensätze oder als Alternativen zu betrachten sind. Sie weisen in einzelnen Bereichen Parallelen auf: Vor allem hinsichtlich der Aspekte Fitness und motorische Leistungsfähigkeit finden sich Übereinstimmungen in den Zielen und Werten. Darüber hinaus treten Gemeinsamkeiten im psychosozialen Bereich auf. Hier geht die Bewegungskultur jedoch in zahlreichen Zusammenhängen über den Sport hinaus. Es bleibt die Frage, inwieweit sich auch die anderen Wertebereiche, die für eine Bewegungskultur herausgearbeitet werden konnten, in einzelnen Tendenzen im Sport wiederfinden. Zur Beantwortung dieser Frage richten wir unseren Blick auf den Wertebereich Spaß, Freude und Bewegungserlebnis und hinterfragen dessen Bedeutsamkeit für den Sport: Welchen Stellenwert nimmt das freie, zweckfreie Spielen ein? Im Sport steht vor allem das geregelte, leistungsorientierte Spiel im Vordergrund. Es treten die Kernelemente Wettkampf und Leistung hervor, die im normierten Sportspiel von entscheidender Bedeutung sind. Diese manifestieren sich in einem wettkampfmäßigen Sportbetrieb, der vor allem für geübte Sportler geeignet ist. Ungeübte Anfänger und Wiederbeginner werden bei jenem geregelten und leistungsorientierten Spielbetrieb nicht berücksichtigt.

In einer Bewegungskultur ist hingegen *jeder* ein willkommener Mitspieler, wie dies am Beispiel der New Games aufgezeigt werden konnte. Nicht das Gewinnen ist wichtig, sondern das freudvolle Spielen, das gemeinsame Ausprobieren und Experimentieren. Nun wäre es jedoch falsch, davon auszugehen, dass Freude am Spiel und Bewegungserleben *allein* in einer Bewegungskultur von Bedeutung wären und beim Sport keine Rolle spielten. Dies widerlegen die Ausführungen Gablers (1986, S. 20) zum „freudvollen Spielen im Sport“. Der Autor verweist auf Tendenzen, die an das spontane Spielen der Bewegungskultur erinnern: Es kommt nicht so sehr auf Leistung an, als vielmehr auf Freude, Spaß und Gemeinschaftsgefühl. Zu diesem Zweck können auch die Spielregeln verändert werden. Sie sind keine Vorgaben für den Spielprozess, sondern nur mehr oder weniger bedeutsame Faktoren dieses Prozesses. Sie werden ebenso geformt wie andere Faktoren und haben vor allem die Funktion, einen Rahmen für das Spiel zu schaffen und seinen Ablauf zu

sichern. Innerhalb des Rahmens bleibt ein großer Spielraum für die Spieler, für deren Entscheidungen, für Interaktion und Kommunikation. Diese Aspekte verweisen auf ein spielerisches Bewegungserleben in einer Bewegungskultur. Und dennoch kann das Spiel im Sport nicht mit dem Spielen in einer Bewegungskultur gleichgesetzt werden. Es zeigen sich lediglich in letzter Zeit Tendenzen, das geregelte Sportspiel in Richtung des spontanen Spielens zu ergänzen.

Zwischen Sport und Bewegungskultur treten in noch einem anderen Bereich Differenzen auf. Und zwar ist dies der Wertebereich Lebensqualität. Dieser Bereich spielt in der Bewegungskultur eine wesentliche Rolle: Aktivität sorgt für geistige Anregungen, für sensorische und soziale Stimuli, für einen größeren Interessensradius, aber auch für eine gesundheitsbewusstere Lebensführung – im Hinblick auf Fitness, Hygiene etc., die wiederum ihrerseits in einem direkten Zusammenhang mit Lebensqualität stehen. Jene Komplexität der Lebensqualität wurde im Sport zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch nicht erkannt. Damit kann die eingangs gestellte Frage, ob sich der traditionelle Sport und die Bewegungskultur als zwei unvereinbare Formen der Leibeserziehung gegenüberstehen, folgendermaßen beantwortet werden: Zwischen Sport und Bewegungskultur bestehen Differenzen. Sie zeigen sich vor allem im Hinblick auf „Lebensqualität“ und „Selbstständigkeit“. Zwar finden diese Ziele gegenwärtig auch in der Literatur zum Sport Erwähnung, treten jedoch lange nicht in der Vielgestaltigkeit hervor, wie diese in Kapitel 5.3 zur Bewegungskultur herausgearbeitet wurde.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich heute zwischen Sport und Bewegungskultur in einzelnen Bereichen Parallelen finden. Falsch wäre es jedoch, den traditionellen, primär wettkampforientierten Sport als eine Vorform der heutigen Bewegungskultur bezeichnen zu wollen, denn der Sport zu Beginn des 20. Jahrhunderts kann nicht an die Komplexität der Bewegungskultur heranreichen. Heute nimmt der Sport einzelne Qualitäten der Bewegungskultur auf und versucht sie in sein Konzept zu integrieren.

Vor allem in den vergangenen Jahren hat der DSB seine Konzeption in Richtung einer bewegungskulturellen Ausprägung geöffnet. Wohin diese Entwicklung führt und welche Anregungen noch aufgenommen werden sollten, um zum Ziel einer umfassenden Bewegungskultur zu gelangen, soll im folgenden Kapitel erörtert werden.

6.4 Ausblick auf bewegungskulturelle Entwicklungslinien der Zukunft

Es passt in das Bild einer Bewegungskultur, dass man deren Inhalte und Wertemuster nicht mehr nur in Vereinen suchen muss. Inzwischen treten in wachsender Zahl andere Anbieter auf, die das neue Verständnis von bewegungskultureller Lebensgestaltung, von Bewegung, Spiel und Spaß in ihre Angebote integrieren. Neben eigens darauf spezialisierten kommerziellen Anbietern tun dies in einzelnen Aspekten Schulen, Kirchengemeinden, sogar das Rote Kreuz. Darüber hinaus wird einiges unabhängig von angeleiteten Gruppen praktiziert, z. B. die Kleinen Spiele, die No-Winner-Games oder die New Games. Viele ziehen es wiederum vor, ihren Körper bei der Eurhythmie, beim Autogenen Training oder Tai Chi Chuan zu Hause zu üben und zu entspannen. Hier verstärken sich Impulse einer neuen Bewegungskultur, die sich abheben vom traditionellen Sport. Was folgt daraus für die zukünftige Entwicklung des in Vereinen organisierten Sports? Wo findet er seinen Platz innerhalb der zunehmenden Vielfalt bewegungskultureller Angebote? Erfolgt eine Trennung in einen vereinsorientierten, traditionellen Sport einerseits und eine selbstorganisierte, alternative Bewegungskultur andererseits? Oder verschwindet der Sport immer mehr unter dem neuen Dach einer Bewegungskultur? Zwei Antworten sind möglich.

Die erste Antwort lautet: Angesichts gegenwärtiger Tendenzen in Vereinen ist davon auszugehen, dass Klein- und Spezialvereine dem traditionellen Sport verhaftet bleiben. Aufgrund ihrer personellen und materiellen Voraussetzungen können sie gegenwärtig den Ansprüchen einer umfassenden Bewegungskultur nicht gerecht werden. Die Öffnung hin zu einer Bewegungskultur wird hauptsächlich den Großvereinen vorbehalten bleiben. Diese müssen sich zwei Herausforderungen stellen: Die erste Aufgabe liegt in der Wahrnehmung von Ansprüchen, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit dem Medium Bewegung und Spiel verbinden. Zweitens sind die traditionellen Inhalte des Sports um neue Zielvorstellungen und Gestaltungsweisen zu bereichern. Sich diesen Herausforderungen zu stellen, bedeutet häufig einen Balanceakt. Denn neuartige Formen der Praxis sollten zwar aufgenommen werden, jedoch ist nicht *jede* noch unübliche Sportart geeignet. Vereine sind nicht verpflichtet, alle Entwicklungen aufzugreifen. Wichtiger erscheint, dass sich die Vereine wesentlich neuer Einstellungen unter den Kindern, Ju-

gendlichen und Erwachsenen bewusst werden und sich bemühen, ihre Aktivitäten darauf auszurichten. Welche Forderungen ergeben sich daraus?

- In Zukunft sollten sich die Angebote dadurch auszeichnen, die Bedürfnisse möglichst *vieler* Personen zu erfüllen.
 - Angebote sollten geschaffen werden, die über rein sportliche Inhalte hinausgehen und ebenso gesellige, kulturelle und bildende Aktivitäten umfassen.
 - Aktivitäten sind in den Vordergrund zu stellen, die das Erleben und die Bewegungsfreude fördern.
- Kurz: Es sind vielfältige und abwechslungsreiche Angebote bereitzustellen.

Die gegenwärtigen Vereinsangebote können diesen Forderungen bisher nur unzureichend gerecht werden (vgl. Abschnitt 5.5.2). Kommerzielle Anbieter haben sich in einigen Bewegungsformen – z. T. umfassender als die Vereine – neuen Bedürfnissen und Ansprüchen der Bevölkerung gestellt. Die Angebote, die dabei gemacht werden, reichen von Sportarten, wie sie auch in den Vereinen betrieben werden, bis hin zu Bewegungsformen, die weit über das traditionelle Sportverständnis hinausgehen. Für die Vereine sind diese Entwicklungen verstärkt Anlass, über Inhalte, Strukturen und Organisationsformen neu nachzudenken. Die zweite Antwort auf die Frage, wie bewegungskulturelle Entwicklungslinien der Zukunft aussehen könnten, lautet deshalb: Die weitere Entwicklung der Bewegungskultur sollte nicht als ein Monopol der Sportvereine betrachtet, sondern sie sollte mit anderen Anbietern gemeinsam angegangen werden. Diese Forderung verlangt von vielen Organisationen ein Umdenken. Gefordert davon sind die Kommunen, öffentliche Träger und gesellschaftliche Organisationen.

Mittlerweile gibt es schon vereinzelt Projekte, in deren Rahmen eine Kooperation verschiedener Organisationen gefördert wird. Beispielhaft sei hier auf das „Pilotprojekt Ravensburg“ (Hempfer 1993) verwiesen: In Zusammenarbeit des Landessportverbands Baden-Württemberg sowie verschiedener Institutionen der Stadt Ravensburg wurde ein umfangreiches Angebot im Bereich Bewegung, Spiel und Kultur geschaffen. Ausgangspunkt des Projekts war die Aufgabe, sich vermehrt den Kindern und den Älteren zuzuwenden. Für sie wurde ein vielseitiges Übungsprogramm konzipiert: Von Jazz-Gymnastik bis zu Flamenco, von Bioener-

getik bis zum Ausdruckstanz, von Entspannungsübungen und Tai Chi Chuan bis zu den New Games. Schließlich wurden auch regelmäßige Spieltreffs, Rad-, Schwimm- und Wandertreffs veranstaltet (vgl. Hempfer 1993, S. 109). Neben diesen eher sportlichen Angeboten spielten im Ravensburger Pilotprojekt auch gesellige Angebote (Tanzveranstaltungen, Spielstraßen, Singkreise) und kulturelle Angebote (Museums-, Theater- und Konzertbesuche) eine Rolle. Darüber hinaus wurden Reisen unternommen, Feste organisiert, Aus- und Fortbildungskurse angeboten (vgl. Hempfer 1993, S. 179f). Mit diesen Aktivitäten sollte systematisch das Wissen und Können der Teilnehmer erweitert sowie ihre Mitwirkung, ihre Handlungsfähigkeit und Selbstständigkeit verstärkt werden. Im Einzelnen sollten folgende Wirkungen erzielt werden:

- Verbesserung der sozialen Situation durch Geselligkeit, Gemeinsamkeit, Kommunikation und Kooperation;
- Stärkung des Selbstbilds, der persönlichen und sozialen Identität;
- Verbesserung subjektiv erlebter Kompetenz;
- erlebte Sinnhaftigkeit des Lebens;
- positive Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit;
- Verbesserung der Alltagskompetenz.

Diese Aufstellung zeigt, dass das einjährige Pilotprojekt Ravensburg in Richtung einer das Leben umfassenden Bewegungskultur weist. Hier stellt sich die Frage: Sind wir einer ganzheitlichen Bewegungskultur näher als ursprünglich vermutet? Zwar initiieren die Landessportbünde in den letzten Jahren verstärkt Projekte, in denen vielseitige Bewegungsangebote mit geselligen, kulturellen und bildenden Veranstaltungen verbunden werden. Allerdings sind dies zumeist nur Modellmaßnahmen, die entweder auf einen bestimmten Zeitraum beschränkt sind oder in einer bestimmten Stadt erprobt werden. Folglich mangelt es weniger an innovativen Vorschlägen als vielmehr an einer flächendeckenden Umsetzung. Die Schwierigkeit besteht vor allem darin, die Vereine für die Durchführung bewegungskultureller Angebote zu gewinnen. Was soll geschehen, wo doch bekannt ist, dass große Organisationen (wie Vereine und Verbände) häufig unbeweglich sind, Veränderungen lange dauern und die Herstellung von Konsens nicht einfach ist? Das heißt auf jedem Fall nicht, dass in den Vereinen alles gleich bleiben sollte. Die notwendige Orientierung an den Bedürfnissen ihrer Mitglieder zwingt zu einer Anpassung an sich wandelnde Bedürfnisse. Dies beinhaltet eine

weitere Ausdifferenzierung der Übungsleiterausbildung. Dazu gehört dann auch eine höhere Eigenaktivität der Mitglieder, die z. B. Teile einer Übungsstunde selbst gestalten, Treffen an Nachmittagen organisieren und ehrenamtlich tätig werden.

Gleichzeitig stellt sich die Frage nach den Grenzen der Leistungsfähigkeit. Was kann und soll sich der Verein zumuten? Eines wurde in der vorangehenden Diskussion deutlich: Nicht jeder Verein kann *alle* Aufgaben erfüllen. Ein flächendeckendes Angebot setzt die Kooperation mehrerer gesellschaftlicher Organisationen und eine auf die Anforderungen der Region bezogene Abstimmung von Aktivitäten voraus. Dies erfordert die Fähigkeit, über die eigenen Grenzen hinweg die Gemeinschaftsaufgabe aller Vereine, privater Unternehmer, kirchlicher, wohltätiger und kommunaler Institutionen zu sehen. *Ziel ist dabei, Angebote zu schaffen, die möglichst vielen Personen geeignete Möglichkeiten zu Bewegung, Spiel und Sport bieten.* Um dies zu erreichen, dürfen die Angebote nicht nur auf die herkömmlichen Adressatengruppen ausgerichtet sein. Eine Strukturierung nach Alter, Sportbiographie und Leistungsfähigkeit reicht nicht aus. Vielmehr sind zur Unterscheidung einzelner Teilgruppen auch individuelle oder kollektive Formen der Lebensführung zu berücksichtigen. Es ist deshalb zu empfehlen: Um geeignete Adressatengruppen zu finden, sollten auch die verschiedenen Lebensstile mit jeweils spezifischen Einstellungen berücksichtigt werden.

Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für eine Bewegungskultur?

- Die Orientierung an den herkömmlichen Adressatengruppen – dem Anfänger, Wiederbeginner, Geübten, Lebenszeitsportler und dem Rehabilitanden – reicht in einer Bewegungskultur nicht aus. Bewegungsprogramme sollten nicht allein die Sportbiographie und Leistungsfähigkeit, sondern auch die sozialen, finanziellen und kulturellen Rahmenbedingungen berücksichtigen.
- Für die Zukunft stellt sich die Aufgabe – soweit in der Praxis möglich –, auch darüber hinauszugehen: Bewegungskultur ist Vielfalt und nicht Einfalt. Sie ist bezogen auf die Individualität des Menschen, sein Alter und Gesundheitsbewusstsein, sein Körperbild, seine Einstellung zu sich selbst und seine Lebenshaltung. Im Idealfall werden *individuelle* Bewegungsprogramme entwickelt, die – dem Lebensstil der Person angepasst – regelmäßig Bewegungsreize vermitteln. Für ein lebenslanges, bewegungskulturelles Handeln ist die Orientierung an der Eigenart und Einzigartigkeit des Individuums von zentraler Bedeutung.

7. Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse

Es sind vor allem drei Gesichtspunkte, die die Diskussion zum Thema „Lebenslange Bewegungskultur“ begleitet haben und die auch über die hier vorliegende Studie hinaus in weiteren Untersuchungen zu ergänzen und zu vertiefen sind.

1. *Welche Wertemuster traten im Sport seit dem Ausgang des 19. Jahrhunderts hervor? Wie unterscheiden sich die Werte des traditionellen Sports vom Werte- und Normensystem, in das der gegenwärtige Sport eingebettet ist? Was war und wurde Sport?*

Zum Ausgang des 19. Jahrhunderts war das Leistungsprinzip als ein Streben nach Leistungssteigerung von Bedeutung. Es zeigte sich im Wettbewerb oder im Kampf mit der Natur, begleitet von der Tendenz, Rekorde aufzustellen. Zur Ermittlung von Rekorden bedurfte es des Interesses am Quantitativen sowie der Normierung von Bewegungsweisen und Geräten. Geeichte Messvorrichtungen waren notwendig, um zeitlich und örtlich voneinander getrennte Leistungen möglichst genau vergleichen zu können. Dadurch gingen der Leistungsvergleich und das Rekordstreben über das Hier und Jetzt des unmittelbaren Wettkampfes hinaus. Indem sich der Sport an diesem Bestreben nach Leistungssteigerung orientierte, wurde auch ein Streben nach Verfeinerung von Technik und Taktik offenbar. Es ging darum, *die* standardisierte Form der Technik realisieren zu können, die ökonomisch war, schnelle Zeiten beim Schwimmen, hohe Sprünge in der Leichtathletik und harte Aufschläge im Tennis ermöglichte. Damit entstand das Streben nach Perfektion, das mit einer Hierarchie von Werten verbunden ist: Disziplin, Ergebnisorientierung und Bedürfnisaufschub manifestierten sich als Merkmale leistungsorientierter Ambitionen im traditionellen Sport.

Im heutigen Sport finden sich zunehmend Wertemuster, deren Bezugspunkte außerhalb der konventionellen Leistungsethik liegen. Symptomatisch für diese Entwicklung ist die Bedeutung, die der Wertebereich Spaß, Freude, Erlebnis in den letzten Jahren erlangt hat. Dies ist Ausdruck dafür, dass nicht mehr zuvorderst zukunftsorientiertes Leisten, sondern

die Erfüllung von aktuellen Bedürfnissen die Sinnorientierung des Menschen in unserer Zeit ist. In der Bevölkerung hat es Verschiebungen zu Werten wie Lebensgenuss und Individualität mit einer wachsenden Bedeutung des Faktors Spaß gegeben. Es entwickeln sich neue Formen der Selbstwahrnehmung des Körpers ebenso wie neue Einstellungen zum eigenen Körper. Ganzheitliche Tendenzen entstehen, die das Ziel haben, den eigenen Körper, seine Bedürfnisse und Empfindungen wieder zu entdecken. Körperhaltungen und Bewegungen werden freier und ungezwungener. Es entwickelt sich das Bestreben, über Körperformung nicht nur das äußere Erscheinungsbild, sondern auch die Selbstsicherheit und das Selbstwertgefühl zu verbessern.

Ganz im Gegensatz dazu war der Begriff Gesundheit beim traditionellen Sport überwiegend medizinisch besetzt und anthropologisch verkürzt. Es ging um kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und respiratorische Funktionen. Positive Auswirkungen auf Sehnen und Bänder konnten ebenso nachgewiesen werden wie eine Zunahme der Muskelkraft. Schließlich wurde dem Sport auch eine Wirksamkeit in Bezug auf eine reduzierte Entwicklung von Adipositas zuerkannt. Damit ist das *physische* Wohlbefinden angesprochen, das über viele Jahre hinweg in der Sportdiskussion im Vordergrund stand. Gesundheit wurde als ein objektivierbarer, messbarer Zustand verstanden. Im Gesundheitsverständnis der letzten Jahre tritt nun auch das psychosomatische Motiv hinzu: Regelmäßige Bewegungsaktivität ist nicht nur gesund, da sie das Herz-Kreislauf-System stimuliert, sondern das Sporttreiben in Gruppen bringt ebenso soziale Kontakte mit sich. Könnenserfahrungen bewirken zudem Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Es geht neben körperlicher Gesundheit um soziales Miteinander und psychische Stabilisierung, eben um *psychosoziales* Wohlbefinden. Auch in einer Bewegungskultur wird Gesundheit als umfassendes Wohlbefinden betrachtet. Es bezieht sich nicht nur auf körperliche Gesundheit, sondern ebenso auf psychische Faktoren wie Selbstständigkeit, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sowie auf soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe. Hier stellt sich nun die Frage: Ist der Sport einer ganzheitlichen Bewegungskultur näher als ursprünglich vermutet?

2. Was ist Bewegungskultur? Kann der Sport Bestandteil der Bewegungskultur werden? Oder stehen sich Sport und Bewegungskultur als zwei unvereinbare Formen der Leibeserziehung gegenüber?

Im Begriff Bewegungskultur erkennt man eine Abwendung vom Sport in seiner normierten, sportartenbezogenen Ausrichtung. Statt messbarer Sportarten und genormter Bewegungsaktivitäten steht das Entwickeln *neuer* Formen der Bewegung und der Körperarbeit im Vordergrund. Spiel- und Bewegungsformen sind von Bedeutung, die über die normierten Bewegungs- und Handlungsstrukturen relativ eindeutig abgrenzbarer Sportarten hinausgehen. Bewegungskultur zeichnet sich somit durch neuartige Bewegungsformen und veränderte Organisationsprozesse aus. Sie beruft sich auf ein grundlegend anderes Verhältnis zur Körperlichkeit, auf ein anderes Verständnis der menschlichen Bewegung. Dabei kommt es nicht so sehr auf die Inhalte an, sondern auf ihren Beziehungsrahmen und Bedeutungsgehalt. Es geht vor allem darum, Formen der Körpererfahrung aus ihrem leistungssportlichen Zusammenhang herauszulösen und den Bedürfnissen der Menschen zugänglich zu machen.

In einer Bewegungskultur dominieren nicht – wie im traditionellen Sport – Außen-Orientierungen, die auf das Erreichen eindeutiger Resultate abzielen (Gewinnen oder Verlieren, Erzielen bestimmter Weiten und Höhen etc.). Aktivitäten in einer Bewegungskultur sind vor allem innenorientiert. Sie sind auf Erlebnisse ausgerichtet, die als angenehm und beglückend empfunden werden. Dabei ist Bewegungskultur nicht nur auf *einem* Weg zu erreichen. Viele Wege führen zum Ziel der individuellen Bewegungskultur, denn Kultur ist Vielfalt und nicht Einfalt. Bewegungskultur beschränkt sich somit auch nicht auf die bedarfsgerechte Angebotsgestaltung in den Sportarten. Sie begnügt sich nicht mit der Einführung neuer Bewegungsaktivitäten oder der Übernahme von Bewegungsphilosophien aus anderen Kulturkreisen. Vielmehr ist es Ziel einer Bewegungskultur, über angeleitete Bewegungsstunden hinauszureichen und in das *ganze* Leben hineinzustrahlen.

In einer Bewegungskultur geht es folglich um die gesamte Palette psychosozialer Wirkungen. Es geht darum, die Möglichkeiten des Körpers zu nutzen und weiterzuentwickeln, ohne ihn zu überfordern. Dabei können die durch Könnenserlebnisse ausgelösten physiologischen

und psychologischen Prozesse Auswirkungen auf die Befindlichkeit haben. Sie können zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens führen. Nicht zuletzt kann dadurch ein Aufbau von Handlungserfahrung und -kompetenz bewirkt werden. *Bewegungskultur ist somit umfassender als Sport*. Vor allem im Hinblick auf die Aspekte Selbstständigkeit und Lebensqualität gehen die Möglichkeiten einer Bewegungskultur über den Sport hinaus. Zwar finden diese Ziele gegenwärtig auch in der Literatur zum Sport Erwähnung, treten jedoch lange nicht in der Komplexität hervor, wie diese in den vorangehenden Kapiteln für eine Bewegungskultur herausgearbeitet wurden.

Zusammenfassend ist festzustellen:

- Sport und Bewegungskultur sind nicht als Gegensätze oder als Alternativen zu betrachten. Vor allem hinsichtlich der Aspekte Fitness und motorische Leistungsfähigkeit findet sich eine gewisse Nähe in den Zielen von Sport und Bewegungskultur. Falsch wäre es jedoch, den traditionellen, primär wettkampforientierten Sport als eine Vorform der heutigen Bewegungskultur bezeichnen zu wollen, denn der Sport des 19. Jahrhunderts kann nicht an die Komplexität der Bewegungskultur heranreichen.
- Gegenwärtig nimmt der Sport einzelne Qualitäten der Bewegungskultur auf und versucht sie in sein Konzept zu integrieren. Dennoch kann der Sport, der heute im DSB praktiziert wird, nicht mit einer umfassenden Bewegungskultur gleichgestellt werden. Die Möglichkeiten einer Bewegungskultur gehen vor allem im Hinblick auf die Aspekte Selbstständigkeit und Lebensqualität über den Sport hinaus.

3. Gibt es heute schon eine Bewegungskultur? Warum sollte sie gefördert und weiterentwickelt werden? Was bleibt dafür zu tun?

In wachsender Zahl treten inzwischen Anbieter auf, die das neue Verständnis von bewegungskultureller Lebensgestaltung in ihr Konzept aufnehmen. Neben kommerziellen Anbietern tun dies in mehr oder weniger ausgeprägter Form u. a. kirchliche, wohltätige und kommunale Institutionen. Darüber hinaus wird einiges unabhängig von angeleiteten Gruppen praktiziert, z. B. die Kleinen Spiele, das Darstellende Spiel oder die Nonsense-Olympiade. Andere ziehen es wiederum vor, ihren Körper bei der Eurhythmie, beim Autogenen Training oder Tai Chi Chuan zu Hause zu üben und zu entspannen. Wieder andere spielen im Urlaub am Strand Kooperative Spiele, Spiele ohne Verlierer oder New Games. Hier verstärken sich Impulse einer neuen Bewegungskultur, die sich abheben vom traditionellen Sport.

Die Bilanz im Hinblick auf das Vereinsleben ist jedoch ernüchternd: Trotz innovativer Vorschläge von Seiten des DSB finden sich bei Umfragen in den Vereinen vor allem traditionelle Sportarten, die unter wettkampforientierter Ausrichtung betrieben werden. Kulturelle und gesellige Aktivitäten beschränken sich zumeist auf wenige Feste im Jahr. Viele Vereine – insbesondere Klein- und Spezialvereine – können aufgrund ihrer personellen und materiellen Voraussetzungen den Ansprüchen einer Bewegungskultur nicht ohne Weiteres gerecht werden. Fehlende Räumlichkeiten beeinträchtigen die Durchführung von geselligen, kulturellen und bildenden Veranstaltungen. Ein Mangel an Hallen und Materialien erschwert das Angebot abwechslungsreicher Bewegungsaktivitäten. Und schließlich fördern die häufig aus dem Leistungssport kommenden Übungsleiter eher ein leistungsorientiertes Sporttreiben als eine vielfältige Bewegungskultur, die über den Sport hinaus in das Alltagsleben hineinstrahlt.

Daraus leiten sich zwei Herausforderungen für die Vereine ab: Die erste Aufgabe liegt in der Wahrnehmung von Ansprüchen, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit dem Medium Bewegung und Spiel verbinden. Zweitens sind die traditionellen Inhalte des Sports um neue Zielvorstellungen und Gestaltungsweisen zu bereichern. Aus dem Fundus neuer Inhalte ist das auszuwählen, was den Möglichkeiten der Vereine entspricht. Sich diesen Herausforderungen zu stellen, bedeutet häufig einen Balanceakt. Denn neuartige Formen der Praxis sollten zwar aufgenommen werden, jedoch ist nicht *jede* neue Bewegungsaktivität geeignet. Vereine sind nicht verpflichtet, alle Entwicklungen aufzugreifen. Wichtiger erscheint, dass die Angebote auf die Bedürfnisse der Menschen abzielen und möglichst *vielen* Personen geeignete Möglichkeiten zu Bewegung, Spiel und Spaß bieten. Um dies zu erreichen, dürfen die Aktivitäten nicht nur auf die herkömmlichen Adressatengruppen – den Anfänger, Wiederbeginner, Geübten, Lebenszeitsportler und Rehabilitanden – ausgerichtet sein. Im Idealfall sind neben diesen Adressatengruppen auch unterschiedliche Lebensstile zu berücksichtigen, die ganz wesentlich mitbestimmen, welche Spielräume zur Lebensführung nutzbar sind. Abschließend ergeben sich daraus folgende Aufgaben für die Zukunft:

- Viele Wege führen zum Ziel der individuellen Bewegungskultur und müssen beschritten werden, denn Kultur ist Vielfalt und nicht Einfachheit. So gehört zur lebenslangen Bewegungskultur des

Menschen schließlich auch eine vielseitige und weitreichende Bewegungstätigkeit.

- Es sollten individuelle Bewegungsprogramme entwickelt werden, die dem Lebensstil der Person angepasst sind. Für eine lebenslange Bewegungskultur ist die Orientierung an der Eigenart und Einzigartigkeit des Individuums von zentraler Bedeutung.
- Eine Bewegungskultur beschränkt sich nicht auf die bedürfnisgerechte Angebotsgestaltung in den Sportarten. Sie begnügt sich auch nicht mit der Einführung neuer Bewegungsaktivitäten oder der Übernahme von Bewegungsphilosophien aus anderen Kulturkreisen. Vielmehr ist es Aufgabe einer Bewegungskultur, die Bewegungshandlungen einer Spiel-, Ausdrucks- und Gesundheitskultur lebenslang in alltägliches Handeln zu integrieren. Dies gelingt dem Menschen besser, wenn ihn für diese Lebensleistung eine vielseitige Bewegungserziehung im Kindes- und Jugendalter befähigt hat.
- Dabei sollten zunehmend Werte wichtig werden, bei denen das positive Erleben des eigenen Handelns im Mittelpunkt steht. Es sollten nicht – wie im traditionellen Sport – Außen-Orientierungen dominieren, die auf das Erreichen eindeutiger Resultate abzielen. Aktivitäten in einer lebenslangen Bewegungskultur sollten vor allem innenorientiert sein. Sie sollten auf Erlebnisse ausgerichtet sein, die als angenehm und beglückend empfunden werden. Kurz: Positive, innenorientierte Erlebnisse sind bedeutsamer als außenorientierte Ergebnisse.

Wenn wir uns der vollen Bedeutung des Begriffs Bewegung öffnen und ihn nicht – wie im traditionellen Sport – auf den spezifischen Anwendungsbereich Sport einengen, erhalten wir eine Vorstellung seiner Bedeutungsdimensionen für das menschliche Handeln, für das Leben schlechthin. Insofern erhält auch der Satz „Bewegung ist Leben“ seinen Sinn. Bewegung ist das Medium, durch das sich der Mensch anderen Personen, den Dingen und sich selbst zuwendet. Auch Bewegungshandeln ist ein Zugang zur Welt.

Anmerkungen

- 1 Vgl. zum angelsächsischen Sportbegriff u. a. Plessner (1967), Eichberg (1979) und Grupe (1990).
- 2 Senftleben (1937, S. 213) berechnete den Altersausgleich im 100-m-Lauf auf der Grundlage zahlreicher Ergebnisse von Sportlern. Dabei berücksichtigte er, dass der Start die Durchschnittsgeschwindigkeit herabmindert.
- 3 Die geforderte Mindestleistung zur Erfüllung des Sportabzeichens in der Altersklasse 18 bis 31 Jahre liegt im Diskuswurf bei 25,00 m. Im Kugelstoßen beträgt sie 8,00 m.
- 4 Siehe <http://www.dlv-sport.de>
- 5 1978 stellte Lipka eine Rekordzeit im 1500-m-Lauf von 4:44,0 min auf. 1979 verbesserte Lipka diese Zeit auf 4:10,7 min. 1980 steigerte Wulf die Rekordzeit auf 4:06,2 min. Immig lief die 1500 m im Jahr 1983 in 4:04,4 min und Cordewener verbesserte den Rekord 1985 auf 4:01,7 min (vgl. Marchlowitz 1984; Reckemeier 1993; 1996 sowie persönliche Angaben von Reckemeier).
- 6 Die Korrektheit dieser Altersangabe muss hier fraglich bleiben.
- 7 Die Altersklassen setzen sich wie folgt zusammen: 6-7 Jahre, 8-9 Jahre, 10-11 Jahre, 12-13 Jahre, 14-15 Jahre, 16-17 Jahre, 18-32 Jahre, 32-35 Jahre, 35-40 Jahre, 40-45 Jahre, 45-50 Jahre und über 50 Jahre.
- 8 Siehe dazu im Einzelnen Kapitel 2.6 und vgl. die Ausführungen zur Strukturierung der Adressatengruppen in Kapitel 1.3.
- 9 Im Rahmen der „*Kulturpodien*“ wurden Vorträge über historische Themen, über Kunst, Literatur und Musik gehalten.
- 10 Anhand von Schautafeln zeigte die „*Maßmann-Meile*“ die Entwicklung des Turnens auf.
- 11 „*Geriatric Depression Scale*“ ist ein Fragebogen, bei dem 15 Fragen mit Ja oder Nein beantwortet werden. Ein Ergebnis von mehr als fünf entsprechenden Antworten verweist auf eine Depression.
- 12 Die „*Bodily Pain Scale*“ stellt Fragen nach der Art körperlicher Schmerzen.
- 13 Beim „*COOP Chart*“ werden anhand eines Fragebogens die Faktoren „körperliche Leistungsfähigkeit“, „Gesundheitszustand“, „Schmerzen“, „soziale Unterstützung“ und „Lebensqualität“ bestimmt.
- 14 Über den Zeitraum von einem Jahr (Feb. 1998 bis März 1999) beobachtete ich die Freizeitgruppe des Skovbakken Idræts Klubs in Århus und wurde mit der Organisation einzelner Aktivitäten betraut. Die hierbei gesammelten Eindrücke und Erfahrungen sind Grundlage der vorliegenden Ausführungen.
- 15 Das Pilotprojekt Ravensburg wurde vom Württembergischen Landessportbund initiiert. Für die Dauer eines Jahres wurde ein fundiertes Bewegungsangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene aufgebaut (vgl. Hempfer 1993).
- 16 Im Jahr 1884 ist der Beginn der „*folkelig gymnastik*“ (volkstümliche Gymnastik) zu datieren.
- 17 Sein Buch „*Mein System*“ erreichte innerhalb von acht Wochen nach Erscheinen 1904 drei Auflagen. Bis 1912 wurde eine halbe Million Exemplare in neun Sprachen gedruckt.
- 18 Volkstümlicher Veranstaltungs-Verband, Programm 1999, Århus.

Literatur

- Alexander, G. (1984): Eutonie. Ein Weg zur körperlichen Selbsterfahrung. 5. Aufl., München: Kösel.
- Alheit, P. (1992): Kultur und Gesellschaft. Bremen: Univ.-Verl.
- Anacker, H. (1995): Die menschliche Bewegung. Kassel: Prolog.
- Angerstein, F. (1885): Rückblick auf die Deutschen Turnfeste. In: Monatsschrift für das Turnwesen, 4. Jg., S. 186-192.
- Aries, P. (1975): Geschichte der Kindheit. München: Hanser.
- Artus, H. (1999): Tänzerische Körperbildung. Wilhelmshaven: Noetzel.
- Assmann, J. (1999): Das kulturelle Gedächtnis. Schrift, Erinnerung und politische Identität in frühen Hochkulturen. München: Beck.
- Bacon, F. (1625): Bacon's Essays. The Essays or Councels, Civil and Moral. London: Cambridge Univ. Press.
- Barley, D. (1968): Grundzüge und Probleme der Soziologie. 3. Aufl., Neuwied: Luchterhand.
- Beckmann, D. (1987): Die Grundidee der psychomotorischen Erziehung und ihre Übertragung auf die traditionellen Formen der Bewegungskultur in unserer Gesellschaft. Marburg: Univ., Dipl.-Arb.
- Bellebaum, A. (1994): Lebensqualität. Ein Konzept für Praxis und Forschung. In: Bellebaum, A./Barheier, K. (Hrsg.): Lebensqualität. Opladen: Westdeutscher Verlag, S. 7-12.
- Benedict, R. (1932): Configurations of Culture. In: American Anthropologist, Vol. 34, pp. 1-27.
- Benedict, R. (1955): Urformen der Kultur. Reinbek: Rowohlt.
- Biermann, A./Grube, C. (1990): Jeux dramatiques mit geistig behinderten Erwachsenen. Marburg: Univ., Dipl.-Arb.
- Bierstedt, R. (1938): The Meanings of Culture. In: Philosophy of Science, Vol. 5, pp. 204-216.
- Bode, R. (1925): Ausdrucksgymnastik. München: Beck.
- Bögle, R./Leye, M. (1997): „Welcher Sport für wen?“ Aus der Sicht von Yoga. In: Baumann, H./Leye, M. (Hrsg.): Bewegung und Sport: Wie – was – warum? Aachen: Meyer und Meyer, S. 230-242.
- Böhme, F. (1996): Rudolf von Laban und die Entstehung des modernen Tanzdramas. Berlin: Hentrich.
- Borghæll, J./Steinberg, J. M. (1982): Bewegungskommunikation (dänisch). Stockholm: Liber Utbildningsförl.
- Boudon, R. (1992): Kulturalismus und Kultur. In: Boudon, R./Bourricaud, F. (Hrsg.): Soziologische Stichworte. Opladen: Westdeutscher Verlag, S. 283-290.
- Brandeis, A. (1927): Sollen ältere Leute Sport treiben? In: Deutsche Turnzeitung, 72. Jg., H. 1, S. 11.
- Braungardt, W. (1949): Wie ich mir die künftige Entwicklung des Turnens denke. In: Deutsches Turnen, 94. Jg., H. 2, S. 6.
- Breasted, J. H. (1936): Geschichte Ägyptens. Zürich: Phaidon.
- Brecht, B. (1967): Gesammelte Werke in acht Bänden. Bd. 8, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Brenner, P. (1999): Kulturanthropologie und Kulturhermeneutik. Paderborn: Univ.-Verl.

- Bringmann, W. (1984): Die Bedeutung der Ausdauerfähigkeit für die Gesundheit. In: *Medizin und Sport*, 24. Jg., H. 5, S. 152-156.
- Brödel, R. (1998): *Lebenslanges Lernen – lebensbegleitende Bildung*. Neuwied: Luchterhand.
- Brüsckke, G./Burger, H./Häntzschel, K. et al. (1966): Über einige medizinische Probleme des Sports. In: Ries, W. (Hrsg.): *Sport und Körperkultur*. Leipzig: Barth, S. 28-42.
- Brunkhorst, H. (1984): *Kultur*. In: Kerber, H./Schmieder, A. (Hrsg.): *Handbuch Soziologie*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, S. 319-323.
- Brunner-Traut, E. (1981): *Die alten Ägypter. Verborgenes Leben unter Pharaonen*. 3., durchges. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer.
- Bullerjahn, C. (Hrsg.) (1999): *Kinder – Kultur. Ästhetische Erfahrungen, ästhetische Bedürfnisse*. Opladen: Leske und Budrich.
- Burmeister, H. (Hrsg.) (1998): *Kultur ohne Projekt? Kulturbegriff und Kulturpolitik in heutiger Zeit*. 1. Aufl., Rehberg-Loccum: Evang. Akad. Loccum.
- Buss, W. (Hrsg.) (1989): *Von den ritterlichen Exercitien zur modernen Bewegungskultur*. Duderstadt: Mecke.
- Buytendijk, F. J. J. (1933): *Wesen und Sinn des Spiels*. Berlin: Wolff.
- Cailliois, R. (1982): *Die Spiele und die Menschen*. Frankfurt/M.: Ullstein.
- Campbell, B. G. (1966): *Human Evolution, an Introduction to Man's Adaptations*. Chicago: Aldine.
- Chow, R./Harrison, J. E./Notarius, C. (1987): Effect of Two Randomized Exercise Programmes on Bone Mass of Health Post-menopausal Women. In: *British Medical Journal*, Vol. 295, pp. 1441-1444.
- Cicero, M. T. (1952): *Disputationes Tusculanae*. Eingeleitet und neu übertragen von K. Büchner. Zürich: Artemis.
- Clark, J. (1992): *Full Life Fitness*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Clasen, E. (1882): *Bewegungsspiele im Freien zur Gesundheit des Körpers und Erfrischung des Geistes*. Stuttgart: Gundert.
- Conzelmann, A. (1993): *Wettkampfsport*. Köln: Sport und Buch Stauss.
- Davies, P. (1999): A New Learning Culture? Possibilities and Contradictions in Accreditation. In: *Studies in the Education of Adults*, Vol. 31, pp. 10-20.
- Denk, H./Pache, D. (1996): *Die Einstellung Älterer zu Bewegungs- und Sportaktivitäten*. In: Denk, H. (Hrsg.): *Alterssport: Aktuelle Forschungsergebnisse*. Schorndorf: Hofmann, S. 41-62.
- Der Naturfreund (1925): *Mitteilungen des Touristenvereins 'Die Naturfreunde'*. 26. Jg., Wien: Rohrauer.
- Descartes, R. (1904): *René Descartes philosophische Werke*. In 3. Aufl. neu übers. u. mit ausführl. Komm., hrsg. v. A. Buchenau. Leipzig: Dürr.
- Deutscher Sportbund (Hrsg.) (1997): *Rahmenplan*. Frankfurt/M.: Deutscher Sportbund.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (1992): *Bewegungsangebote*. DTB-Handbuch, Teil 3, Frankfurt/M.: Fördergesellschaft des Deutschen Turner-Bundes.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (1997): *Lauf Dich fit – Der Turnfesthit*. In: *Deutsches Turnen*, 142. Jg., H. 8, S. 13.
- Diem, C. (1923): *Alters- und Geschlechtsverschiedenheiten*. In: Diem, C. (Hrsg.): *Zur Neugestaltung der Körpererziehung. Ein Aufriß der Tagesfragen*. 2., verb. Aufl., Berlin: Weidmannsche Buchhandlung, S. 65-68.
- Diem, C. (1958): *Sport*. In: Metzner, A. (Hrsg.): *Verhandlungsbericht des 18. Deutschen*

- Sportärztekongresses in Hamburg vom 26.-28. Juli 1957. Frankfurt/M.: Limpert, S. 13-30.
- Dietrich, K. (1986): Traditionelle Bewegungskultur und moderner Sport. Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.
- Dietrich, K. (1993a): Bewegungskultur verstehen. In: Dietrich, K./Eichberg, H. (Hrsg.): Körpersprache: Über Identität und Konflikt. Butzbach-Griedel: Afra, S. 226-240.
- Dietrich, K. (1993b): Bewegungskulturen in modernen Gesellschaften. In: Dietrich, K./Eichberg, H. (Hrsg.): Körpersprache: Über Identität und Konflikt. Butzbach-Griedel: Afra, S. 241-256.
- Dietrich, K. (Hrsg.) (1998): Bewegen, Erfahren, Denken. Jesteburg: XOX-Verl.
- Digel, H. (1986): Über den Wandel der Werte in Gesellschaft, Freizeit und Sport. In: Heinemann, K./Becker, H. (Red.): Die Zukunft des Sports. Schorndorf: Hofmann, S. 14-43.
- Döring, S. (2000): Lernen durch Spielen. Weinheim: Dt. Studien-Verl.
- Dohmen, G. (1997): Selbstgesteuertes lebenslanges Lernen? Bonn: GSI.
- Duncker, L. (1994): Lernen als Kulturaneignung. Weinheim: Beltz.
- Dunning, E. (1973): The Structural-Functional Properties of Folk Games in Modern Sports. In: Sportwissenschaft, 3. Jg., S. 215-232.
- Eder, K. (2000): Kulturelle Identität zwischen Tradition und Utopie. Frankfurt/M.: Campus.
- Ehrler, W. (1989): Der Stellenwert der Kraftfähigkeiten und der Beweglichkeit im massensportlichen Übungsbetrieb. In: Theorie und Praxis der Körperkultur, 38. Jg., H. 1, S. 23-26.
- Eichberg, H. (1979): Der Weg des Sports in die industrielle Zivilisation. 2. Aufl., Baden Baden: Nomos.
- Eichberg, H. (1989a): Folkelig gymnastik – über den dänischen Sonderweg in der Körperkultur. In: Gutsche, K. L./Medau, H. J. (Hrsg.): Gymnastik. Ein Beitrag zur Bewegungskultur unserer Gesellschaft. Schorndorf: Hofmann, S. 52-95.
- Eichberg, H. (Hrsg.) (1989b): Körperkulturen und Identität. Münster: Lit.
- Elias, N. (1967): Über den Prozess der Zivilisation: Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. 2. Bd., Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Eliot, T. S. (1948): Notes Towards the Definition of Culture. London: Faber & Faber.
- Eta Marathon Frankfurt/M. (1998): Ergebnisse. Aschaffenburg: Ids GmbH & Co.
- Eugen, K. (Hrsg.) (1995): Bewegungskulturen. Ansätze zu einer kritischen Anthropologie des Körpers. Sankt Augustin: Academia.
- Fiatarone, M. A./O'Neill, E. F./Ryan, N. D. et al. (1994): Exercise Training and Nutritional Supplementation for Physical Frailty. In: New England Journal of Medicine, Vol. 330, pp. 1769-1775.
- Finetti, M. (1999): Für neue Kultur. Deutscher Bildungskongress. In: Das unabhängige Hochschulmagazin, 55. Jg., H. 8, S. 6.
- Fischer-Lichte, E. (2000): Theater als Modell für eine performative Kultur. Saarbrücken: Univ. des Saarlandes.
- Flaischlen, C. (1916): Das Turnen im Rheinland. In: Deutsche Turnzeitung, 61. Jg., H. 29, S. 458.
- Fluegelman, A. (1979): New Games: Die neuen Spiele. München: Ahorn.
- Folkeligt Oplysnings Forbund (1999): Veranstaltungsprogramm (dänisch). Århus.
- Frei, H. (1990): Jeux dramatiques mit Kindern. Gümlingen: Zytglogge.

- Freud, S. (1963): Abriß der Psychoanalyse: Das Unbehagen in der Kultur. Frankfurt/M.: Fischer.
- Fritsch, U. (1988): Tanz, Bewegungskultur, Gesellschaft. Frankfurt/M.: Afra.
- Fröhlich, W. D. (1994): Wörterbuch zur Psychologie. 20. Aufl., München: DTV.
- Fuchs, M. (1998a): Kultur, Macht, Politik. Studien zur Kultur und Bildung in der Moderne. Remscheid: BKJ.
- Fuchs, M. (Hrsg.) (1998b): Kulturpolitik als gesellschaftspolitische Aufgabe. Eine Einführung in Theorie, Geschichte, Praxis. Opladen: Westdeutscher Verl.
- Fuchs, M. (1999): Mensch und Kultur. Zu den anthropologischen Grundlagen von Kulturarbeit und Kulturpolitik. Opladen: Westdeutscher Verl.
- Fullan, M. (1999): Die Schule als lernendes Unternehmen. Konzepte für eine neue Kultur in der Pädagogik. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gabler, H. (1986): Die Lust am Spiel. In: Sport Praxis, 27. Jg., H. 6, S. 20-21.
- Gay, P. (1993): Was ist Kultur? In: Hardtwig, W./Brandt, H. H. (Hrsg.): Deutschlands Weg in die Moderne: Politik, Gesellschaft und Kultur im 19. Jahrhundert. München: Beck, S. 45-53.
- Geertz, C. (1973): The Interpretation of Cultures. New York: Basic Books.
- Gehlen, A. (1966): Der Mensch – Seine Natur und seine Stellung in der Welt. 8. Aufl., Bonn, Frankfurt/M.: Athenäum.
- Gerlach, C. (2000): Lebenslanges Lernen. Köln: Böhlau.
- Gogolin, I. (1998): „Kultur“ als Thema der Pädagogik. In: Erziehungswissenschaft, Nachbardisziplinen und Öffentlichkeit. Weinheim: Deutscher Studien-Verl., S. 125-150.
- Gounot, A. (Hrsg.) (1996): Welt der Spiele – politische, soziale und pädagogische Aspekte. Sankt Augustin: Academia.
- Grössing, S. (1993): Bewegungskultur und Bewegungserziehung: Grundlagen einer sinnorientierten Bewegungspädagogik. Schorndorf: Hofmann.
- Grüning, T. (1999): Das Signum der Jahrtausendwende. Aufbruch in eine Kultur der Selbstständigkeit. In: Sache, Wort, Zahl, 27. Jg., H. 26, S. 24-28.
- Grupe, O. (1990): Sportkultur zwischen Bildungsgut und Körperkult. In: Grupe, O. (Hrsg.): Kulturgut oder Körperkult? Tübingen: Attempto, S. 87-111.
- GutsMuths, J. C. F. (1959): Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes. Unveränderter Neudruck der Ausgabe 1796, Berlin: Sportverlag.
- GutsMuths, J. C. F. (1970): Gymnastik für die Jugend. Unveränderter Neudruck der Ausgabe 1793, Frankfurt/M.: Limpert.
- Habermas, J. (1981): Walter Benjamin: Bewusstmachende oder rettende Kritik (1972). In: Habermas, J. (Hrsg.): Philosophisch-politische Profile. Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 336-376.
- Hachmann, R. (Hrsg.) (1987): Studien zum Kulturbegriff in der Vor- und Frühgeschichtsforschung. Bonn: Habelt.
- Haller, M. (Hrsg.) (1989): Kultur und Gesellschaft. Frankfurt/M.: Campus.
- Hallowell, A. (1953): Culture, Personality, and Society. In: Kluckhohn, C./Murray, H. (Eds.): Personality in Nature, Society and Culture. 2nd edition, New York: Knopf, pp. 597-620.
- Hansen, J. (1993a): „Fagenes Fest“ – Working Class Culture and Sport. In: Dietrich, K./Eichberg, H. (Hrsg.): Körpersprache: Über Identität und Konflikt. Butzbach-Griedel: Afra, S. 97-129.
- Hansen, K. (Hrsg.) (1993b): Kulturbegriff und Methode. Der stille Paradigmenwechsel in den Geisteswissenschaften. Tübingen: Narr.

- Hansen, K. (2000): Kultur und Kulturwissenschaft. Tübingen: Francke.
- Harms, G. (2000): Lebenslanges Lernen muss auch für das aktive Handeln in der Gesellschaft befähigen. In: Forum EB, H. 1, S. 26-27.
- Haviland, W. A. (1978): Cultural Anthropology. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Heiderich, R. (1999): Wertewandel. München: Olzog.
- Heinemann, K. (1989): Der „nicht-sportliche“ Sport. In: Dietrich, K./Heinemann, K. (Hrsg.): Der nichtsportliche Sport: Beiträge zum Wandel im Sport. Schorndorf: Hofmann, S. 11-28.
- Hempfer, P. (1993): Sport in unserer Stadt. Pilotprojekt Ravensburg des Württembergischen Landessportbundes e. V., Filderstadt-Bonlanden: Weinheim.
- Henkel, K. (1997): Für eine andere Bewegungskultur. Pfaffenweiler: Centaurus.
- Henning, B. (1963): Viele Turnspiele beim Deutschen Turnfest. In: Deutsches Turnen, 108. Jg., H. 4, S. 92.
- Henning, E. (Hrsg.) (1996): Bewegungsräume. Körperanthropologische Beiträge. Butzbach-Griedel: Afra.
- Herder, J. G. (1778): Vom Erkennen und Empfinden der menschlichen Seele. Riga: Esch & Gruber.
- Herodot (1971): Historien. Deutsche Gesamtausgabe. Übers. v. A. Horneffer, neu hrsg. v. H. W. Haussig, 4. Aufl., Stuttgart: Kröner.
- Herzog, W. (1999a): Die Schule und die Pluralität ihrer Kulturen. Für eine Neufassung des pädagogischen Kulturbegriffs. In: Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, 2. Jg., H. 2, S. 229-245.
- Herzog, W. (1999b): Verhältnisse von Natur und Kultur. Die Herausforderung der Pädagogik durch das evolutionsbiologische Denken. In: Neue Sammlung, 39. Jg., H. 1, S. 97-129.
- Hofacker, K. (1910): Die gesundheitliche Bedeutung des Turnens. In: Deutsche Turnzeitung, 55. Jg., H. 21, S. 382.
- Hoffman, D. (1999): Culture and Comparative Education. Toward Decentering and Re-centering the Discourse. In: Comparative Education Review, Vol. 43, pp. 464-488.
- Hoffmann, K. (1963): Feste zu feiern ist ein sehr altes menschliches Vergnügen. In: Deutsches Turnen, 108. Jg., H. 7, S. 149.
- Hohneck, J. P. (1965): In welchem Alter welchen Sport? In: Praxis der Leibesübungen, 6. Jg., H. 10, S. 186-188.
- Hollmann, W./De Meirleir, K. (1988): Gehirn und Sport – hämodynamische und biochemische Prozesse. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 39. Jg., S. 59-64.
- Hollmann, W./Hettinger, T. (1990): Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart: Schattauer.
- Hormann, J. (1998): Lebensbegleitendes Lernen für eine Kultur der Zusammenarbeit. In: Dieckmann, H. (Hrsg.): Lernkonzepte im Wandel. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 63-93.
- Huizinga, J. (1956): Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Israel, S./Buhl, B. (1983): Die positive Kreuzadaptation bei Kindern. In: Theorie und Praxis der Körperkultur, 32. Jg., H. 11, S. 858-861.
- Jahn, F. L. (1935): Deutsches Volkstum. Nach der Originalausgabe von 1810, bearb. von F. Brümmer, Leipzig: Reclam.
- Jahn, F. L./Eiselen, E. (1960): Die Deutsche Turnkunst. Nach der Originalausgabe von 1816, bearb. von W. Beier, Berlin: Sportverlag.

- Jaide, W. (1983): Wertewandel? Grundfragen zur Diskussion. Opladen: Leske und Budrich.
- Janssen, W. (1991): Kultur und Spiel. Frankfurt/M.: Lang.
- Jost, E. (1989): Die Relativierung der Regeln im Spiel. In: Dietrich, K./Heinemann, K. (Hrsg.): Der nichtsportliche Sport: Beiträge zum Wandel im Sport. Schorndorf: Hofmann, S. 45-60.
- Jost, E. (1990): Kulturelles Spiel und gespielte Kultur. Bewegungsspiel als Dramatisierung des Lebens. Frankfurt/M.: Afra.
- Kabisch, D./Funk, S. (1991): Todesfälle im organisierten und angeleiteten Sport. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 42. Jg., H. 1, S. 464-471.
- Kallmeyer, H. (1910): Künstlerische Gymnastik. Berlin: Kulturverlag.
- Kaufmann, G. (1927): Kann man im Alter noch Sport treiben? In: Deutsche Turnzeitung, 72. Jg., H. 15, S. 83.
- Kavanagh, T./Lindley, L./Shephard, R. J. et al. (1988): Health and Sociodemographic Characteristics of the Masters Competitor. In: Annals of Sports Medicine, Vol. 4, pp. 55-64.
- Keesing, F. M. (1958): Cultural Anthropology. New York: Rinehart.
- Klafki, W. (1963): Studien zur Bildungstheorie und Didaktik. Weinheim: Beltz.
- Klages, H. (1983): Wertewandel und Gesellschaftskrise in der sozialstaatlichen Demokratie. In: Matthes, J. (Hrsg.): Krise der Arbeitsgesellschaft? Frankfurt/M.: Campus.
- Klages, L.(1923): Ausdrucksbewegung und Gestaltungskraft. Grundlegung der Wissenschaft vom Ausdruck. Leipzig: Barth.
- Klein, H. J. (1986): Kultur. In: Schäfers, B. (Hrsg.): Grundbegriffe der Soziologie. Leverkusen: Leske und Budrich, S. 169-172.
- Kluckhohn, C. (1954): Southwestern Studies of Culture and Personality. In: American Anthropologist, Vol. 56, pp. 658-708.
- Kluckhohn, C. (1962a): Culture and Behavior. New York: The Free Press of Glencoe.
- Kluckhohn, C. (1962b): Values and Value Orientations in the Theory of Action: An Exploration in Definition and Classification. In: Parsons, T./Shils, E. A. (Eds.): Toward a General Theory of Action. 5th edition, Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press, pp. 388-433.
- Kohlrausch, W. (1944): Gymnastik alter Leute. In: Medizinische Klinik, 40. Jg., S. 7-8.
- Korn, T. (1882): Sport und Turnen. In: Monatsschrift für das Turnwesen, 1. Jg., S. 265-267.
- Kottak, C. (2000): Cultural Anthropology. 8th edition, Boston: McGrawHill.
- Kreckel, R. (1976): Soziologisches Denken. 2. Aufl., Opladen: Leske.
- Kroeber, A. L. (1952): The Nature of Culture. Chicago: The University of Chicago Press.
- Kroeber, A. L./Kluckhohn, C. (1952): Culture: A Critical Review of Concepts and Definitions. Cambridge: Peabody Museum.
- Kröner, S. (1993): Annäherungen an eine andere Bewegungskultur. Pfaffenweiler: Centaurus.
- Krüger, M. (1988): Was ist alternativ am alternativen Sport. Zur Analyse, Standortbestimmung und Kritik einer alternativen Spiel- und Bewegungskultur. In: Sportwissenschaft, 18 Jg., H. 2, S. 137-159.
- Krüger-Potratz, M. (1999): Erziehungswissenschaft und kulturelle Differenz. In: Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, 2. Jg., H. 2, S. 149-165.

- Kuper, A. (1999): *Culture. The Anthropologists' Account*. Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press.
- Kurath, G. P. (1960): *Panorama of Dance Ethnology*. In: *Current Anthropology*, Vol. 1, No. 3, pp. 233-254.
- Langewand, A. (1998): *Pädagogik und Ästhetik. Auf dem Weg zu einer Bildungstheorie?* In: *Erziehungswissenschaft, Nachbardisziplinen und Öffentlichkeit*. Weinheim: Deutscher Studien-Verl., S. 213-238.
- Lee, D. (1953): *Are Basic Needs Ultimate?* In: Kluckhohn, C./Murray, H. A. (Eds.): *Personality in Nature, Society and Culture*. 2nd edition, New York: Knopf, pp. 335-341.
- Leonhard, E. (1999): *Kultur stärken heißt die Gesellschaft bessern*. In: *Kunst und Kultur*, 6. Jg., H. 4, S. 25.
- Liebau, E. (1999): *Erfahrung und Verantwortung. Werteerziehung als Pädagogik der Teilhabe*. Weinheim: Juventa.
- Liegle, L. (1998): *Kulturvergleichende Ansätze in der Sozialisationsforschung*. In: *Handbuch der Sozialisationsforschung*. Weinheim: Beltz, S. 215-230.
- Ling, P. H. (1847): *Schriften über Leibesübungen*. Magdeburg: Heinrichshofen.
- Linton, R. (1936): *The Study of Man*. New York: Appleton.
- Linton, R. (1952): *The Cultural Background of Personality*. 3rd edition, London: K. Paul, Trench, Trubner.
- López Melero, M. (2000): *Ideologie, Vielfalt und Kultur. Vom Homo sapiens sapiens zum Homo amantis. Eine Verpflichtung zum Handeln*. In: *Behinderte in Familie, Schule und Gesellschaft*, 23. Jg., H. 4-5, S. 11-34.
- Mac Rae, P. G./Asplund, L. A./Schnelle, J. F. (1996): *A Walking Program for Nursing Home Residents: Effects on Walk Endurance, Physical Activity, Mobility, and Quality of Life*. In: *Journal of the American Geriatrics Society*, Vol. 44, No. 2, pp. 175-180.
- Mandell, R. D. (1986): *Sport – eine illustrierte Kulturgeschichte*. München: Nymphenburger Verlagshandlung.
- Marchlowitz, K. H. (1984): *Die besten deutschen Senioren aller Zeiten*. Schwalbach: Stoffmann.
- Mayer, H. (1991): *Rhythmus. Über die rhythmische Prägung des Menschen und ihre kulturellen Erscheinungsformen*. München: Liliom.
- Mensendieck, B. M. (1907): *Körperkultur des Weibes. Praktisch-hygienische und praktisch-ästhetische Winke*. 2., verb. Aufl., München: Bruckmann.
- Mergel, T. (Hrsg.) (1997): *Geschichte zwischen Kultur und Gesellschaft*. München: Beck.
- Messerschmidt, A. (2000): *Kultureller Kurzschluß – Verschluß des Kulturellen. Kritische Anmerkungen zum Kulturbegriff und seinem strategischen Einsatz*. In: *Forum EB*, H. 1, S. 9-16.
- Meulemann, H. (1996): *Werte und Wertewandel*. Weinheim: Juventa.
- Meusel, H. (1982): *Sport, Spiel, Gymnastik in der zweiten Lebenshälfte*. Bad Homburg: Limpert.
- Meusel, H. (1988): *Sport ab 40. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt*.
- Meusel, H. (1999): *Sport für Ältere: Bewegung – Sportarten – Training*. Stuttgart: Schattauer.
- Misagny, O. (1955): *Leichtathletische Wettkampfleistungen*. In: *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin*, Vol. 3, S. 111-117.
- Mittelstrass, J. (1999): *Lernkultur – Kultur des Lernens*. In: *Kompetenz für Europa –*

- Wandel durch Lernen – Lernen im Wandel. Berlin: Arbeitsgemeinschaft QUEM, S. 49-63.
- Moegling, K. (1988): Alternative Bewegungskultur. Frankfurt/M.: Fischer.
- Moegling, K. (1999): Ganzheitliche Bewegungserziehung. Pädagogische Bewegungslehre und pädagogische Bewegungspraxis. Butzbach-Griedel: Afra.
- Morr, M. (1999): Verplante Kultur? Die Rahmenbedingungen kultureller Planungen. Essen: Klartext.
- Moxter, M. (2000): Kultur als Lebenswelt. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Mrazek, J. (1986): Einstellungen zum eigenen Körper. In: Bielefeld, J. (Hrsg.): Körpererfahrung. Göttingen: Hogrefe, S. 223-249.
- Müller, J. P. (1912): Mein System. 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit. 11., erw. Aufl., Leipzig: Koehler.
- Murdock, G. P. (1932): The Science of Culture. In: American Anthropologist, Vol. 34, pp. 200-215.
- Neubauer, W. (1995): Selbstkonzept und Gesundheitsverhalten. In: Schaller, H. J./Pache, D. (Hrsg.): Sport als Bildungschance und Lebensreform. Schorndorf: Hofmann, S. 120-128.
- Nitschke, A. (1989): Körper in Bewegung. Gesten, Tänze und Räume im Wandel der Geschichte. Stuttgart: Kreuz.
- Oerter, R./Montada, L. (1995): Entwicklungspsychologie. 3., vollst. überarb. und erw. Aufl., Weinheim: Beltz.
- Olshansky, J. S./Carnes, B. A./Cassel, C. (1990): In Search of Methuselah: Estimating the Upper Limits to Human Longevity. In: Science, Vol. 248, No. 25, pp. 634-640.
- Palm, J./Voigt, U./Schenk, S. (1988): Vom Sport zur Bewegungskultur? Herausforderungen für Vereine. In: Gieseler, K. (Hrsg.): Menschen im Sport 2000. Dokumentation des Kongresses Menschen im Sport 2000, Berlin 5.-7.11.1987. Schorndorf: Hofmann, S. 251-260.
- Partsch, K. (1887): Über Turnen und Sport. In: Monatsschrift für das Turnwesen, 6. Jg., S. 265-267.
- Paulus, P. (1986): Körpererfahrung und Selbsterfahrung in persönlichkeitspsychologischer Sicht. In: Bielefeld, J. (Hrsg.): Körpererfahrung. Göttingen: Hogrefe, S. 87-122.
- Perrig-Chiello, P./Perrig, W. J./Stähelin, H. B. et al. (1996): Wohlbefinden, Gesundheit und Autonomie. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, Bd. 29, S. 95-109.
- Peuckert, R. (1986): Werte. In: Schäfers, B. (Hrsg.): Grundbegriffe der Soziologie. Leverkusen: Leske und Budrich, S. 373-376.
- Pfafferott, G. (1997): Vom Sturz der Werte in der modernen Gesellschaft. Bonn: Bouvier.
- Pilz, G. A. (1990): Sport und Gesundheit – einige kritische Anmerkungen aus soziologischer Sicht. In: Theorie und Praxis der Körperkultur, 39. Jg., H. 6, S. 411-419.
- Plessner, H. (1967): Spiel und Sport. In: Plessner, H. (Hrsg.): Sport und Leibeserziehung. Sozialwissenschaftliche, pädagogische und medizinische Beiträge. München: Piper, S. 17-27.
- Pollack, E. (1927): Die Bedeutung der Leibesübungen für das reifere weibliche Geschlecht. In: Deutsche Turnzeitung, 72. Jg., H. 11, S. 162-163.
- Pollock, M. L./Carroll, J. F./Graves, J. E. et al. (1991): Injuries and Adherence to Walk/Jog and Resistance Training Programs. In: Medicine and Science in Sports and Exercise, Vol. 23, pp. 1194-1200.

- Pollock, M. L./Lowenthal, D. T./Graves, J. E. et al. (1993): Ausdauersport. In: Shephard, R. J./Åstrand, P. O. (Hrsg.): Ausdauer im Sport. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag, S. 379-394.
- Povlsen, J. (1993): Die Entwicklung der Lebensabschnitte. In: Dietrich, K./Eichberg, H. (Hrsg.): Körpersprache: Über Identität und Konflikt. Butzbach-Griedel: Afra, S. 65-89.
- Präder, H. (1979): Zum 12. Mal – und doch ein Experiment. In: Deutsches Turnen, 124. Jg., H. 8, S. 144.
- Prenzel, T. (1891): Die Männerriege in Bielefeld. In: Monatsschrift für das Turnwesen, 9. Jg., S. 122-124.
- Prisching, M. (1992): Soziologie. 2., überarb. Aufl., Wien: Böhlau.
- Reckemeier, J. (1993): Senioren-Leichtathletik 1993. Oldenburg.
- Reckemeier, J. (1996): Senioren-Leichtathletik 1995. Oldenburg.
- Reichardt, R. (1979): Wertstrukturen im Gesellschaftssystem – Möglichkeiten makrosoziologischer Analysen und Vergleiche. In: Klages, H. (Hrsg.): Wertwandel und gesellschaftlicher Wandel. Frankfurt/M.: Campus, S. 23-40.
- Rejeski, W. J./Brawley, L. R./Shumaker, S. A. (1996): Physical Activity and Health-related Quality of Life. In: Exercise and Sport Sciences Reviews, Vol. 24, pp. 71-108.
- Rieder, H./Mörschel, R./Otto, S. (1992): Eignung von Sportarten, Bewegungsformen, Sportgeräten. In: Baumann, H. (Hrsg.): Altern und körperliches Training. Bern: Huber.
- Rost, R. (1993): Die gesundheitliche Bedeutung des Sports in der Bundesrepublik Deutschland – Diskussion am Beispiel der Primär- und Sekundärprävention der koronaren Herzkrankheit (KHK). In: Arzt und Sport, 3. Jg., H. 2, S. 62-72.
- Rousseau, J. J. (1964): Schriften zur Kultur (Die zwei Diskurse von 1750 und 1755): Hat der Wiederaufstieg der Wissenschaften und Künste zur Läuterung der Sitten beigetragen? Über den Ursprung der Ungleichheit unter den Menschen. Eingel., übers. u. hrsg. v. K. Weigand, 2., erw. u. durchges. Aufl., Hamburg: Meiner.
- Royce, A. P. (1980): The Anthropology of Dance. Bloomington: Indiana University Press.
- Rudolph, W. (1959): Die amerikanische „Cultural Anthropology“ und das Wertproblem. Berlin: Duncker und Humblot.
- Rüsen, J./Leitgeb, H./Jegelka, N. (Hrsg.) (1999): Zukunftsentwürfe. Ideen für eine Kultur der Veränderung. Frankfurt/M.: Campus.
- Salzwedel, H./Siggelkow, I. (Hrsg.) (1999): Kultur und Sozialstruktur. Frankfurt/M.: Lang.
- Sanders, O. (2000): Kreativität in der Alltagskultur Jugendlicher. In: Pädagogik, 52. Jg., H. 1, S. 41-45.
- Schnädelbach, H. (2000): Philosophie in der modernen Kultur. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Schnurer, J. (1999): Kulturbegriff. In: PÄD-Forum, 27. Jg., H. 2, S. 185-189.
- Schreiber, A. (1935): Geschichten einer Altersriege. In: Deutsche Turnzeitung, 80. Jg., H. 7, S. 4.
- Schröder, W. (1960): Vorwort. In: Deutsche Hochschule für Körperkultur Leipzig (Hrsg.): Die Deutsche Turnkunst. Berlin: Sportverlag, S. V-XLI.
- Schröter, K. (1898): Das Turnen. In: Deutsche Turnzeitung, 43. Jg. H. 19, S. 368-369.
- Schröter, K. (1914): Hantel- (und Frei-)Übungen für das Turnen. Hof: Lion.
- Schulze, G. (1994): Das Projekt des schönen Lebens. Zur soziologischen Diagnose der modernen Gesellschaft. In: Bellebaum, A./Barheier, K. (Hrsg.): Lebensqualität. Opladen: Westdeutscher Verlag, S. 13-36.

- Schweisheimer, W. (1925): Der Sport im höheren Alter. In: Sport und Gesundheit, H. 7, S. 675.
- Schweppenhäuser, G. (Hrsg.) (2000): Kultur – philosophische Spurensuche. Weimar: Univ.-Verl.
- Seals, D./Hagberg, J./Hurley, B. et al. (1984): Endurance Training. In: Journal of Applied Physiology, Vol. 57, pp. 1024-1029.
- Segall, M. H./Dasen, P. R./Berry, J. W./Poortinga, Y. H. (1990): Human Behavior in Global Perspective. New York: Pergamon Press.
- Seiverth, A. (1999): Anmerkungen zu einer neuen Lernkultur. In: Klein, R. (Hrsg.): Selbstgesteuertes Lernen. Bonn: Bundesministerium für Bildung u. Forschung, S. 169-179.
- Senftleben, H. (1937): Altersausgleich im Wettkampfsport. In: Leibesübungen und körperliche Erziehung, 56. Jg., H. 10, S. 209-217.
- Sennett, R. (1998): Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin: Berlin-Verl.
- Shephard, R. J. (1990): The Scientific Basis of Exercise Prescribing. In: Journal of the American Geriatrics Society, Vol. 38, pp. 62-70.
- Shephard, R. J. (1993): Weitere gesundheitliche Vorteile durch körperliche Aktivität. In: Shephard, R. J./Åstrand, P. O. (Hrsg.): Ausdauer im Sport. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag, S. 499-509.
- Singer, R. (1985): Sportliches Engagement und Motivation zum Sporttreiben. In: Sport Praxis, 36. Jg., H. 4, S. 35-37.
- Sonntag, W. (1990): Wenn die besten Zeiten vorbei sind. In: Läufer, 7. Jg., H. 6, S. 36-37.
- Sparbier, J. (1925): Körperliche Übungen. Dresden: Limpert.
- Spengler, O. (1980): Der Untergang des Abendlandes: Umriss einer Morphologie der Weltgeschichte. Unveränderter Neudruck der Ausgabe von 1918, München: Beck.
- Spiriduso, W. W. (1995): Physical Dimensions of Aging. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Spiro, M. E. (1987): Culture and Human Nature. Chicago: The University of Chicago Press.
- Stebbins, G. (1886): Delsarte System of Dramatic Expression. New York: Werner.
- Steinbacher, F. (1976): Kultur. Stuttgart: Kohlhammer.
- Steinitzer, H. (1910): Sport und Kultur. München: Verlag der Deutschen Alpenzeitung.
- Stiksrud, A. (1984): Jugend und Werte. Weinheim: Beltz.
- Strauzenberg, S. E. (1986): Sportliche Betätigung. In: Medizin und Sport, 26. Jg., H. 1, S. 5-9.
- Thurn, H. P. (1976): Soziologie der Kultur. Stuttgart: Kohlhammer.
- Thygesen, B. (1982): Die alten Dorfspiele (dänisch). In: Dansk Ungdom og Idræt, Nr. 26, pp. 6-7.
- Trenker, L. (1942): Vom Langkofel zum Matterhorn. Berlin: Knauer.
- Treptow, R. (1993): Bewegung als Erlebnis und Gestaltung: Zum Wandel jugendlicher Selbstbehauptung und Prinzipien moderner Jugendkulturarbeit. Weinheim: Juventa.
- Turgot, A. R. J. (1775): Untersuchung über die Natur und den Ursprung der Reichtümer. Lemgo.
- Tylor, E. B. (1871): Primitive Culture: Researches into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Art, and Custom. 5th edition, London: Murray.

- Veschi, R. (1963): Longevity and Sport. In: Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Vol. 3, No. 1, pp. 44-49.
- Viehoff, R. (Hrsg.) (1999): Kultur, Identität, Europa. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Wack, O. (2000): Weshalb eine neue Lernkultur? In: Informationen Weiterbildung, H. 4, S. 3.
- Walter, D. (1998): Bildung und lebenslanges Lernen. Marburg: Univ., Dipl.-Arb.
- Weidig, J. (1984): Tanz-Ethnologie: Einführung in die völkerkundliche Sicht. Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.
- Weigt, A. (1932): Das Turnen der verheirateten Frau. In: Deutsche Turnzeitung, 77. Jg., H. 5, S. 97-99.
- Weinberg, J. (1999): Lernkultur – Begriff, Geschichte, Perspektiven. In: Bahnmüller, R. (Hrsg.): Kompetenzentwicklung '99. Münster: Waxmann.
- White, L. A. (1967): Der Begriff Kultur. In: Schmitz, C. A. (Hrsg.): Kultur. Frankfurt/M.: Akademische Verlags-Gesellschaft.
- Willehad, P. E. (Hrsg.) (1974): Thomas von Aquino. Interpretation und Rezeption. Studien und Texte. Mainz: Grünewald-Verlag.
- Wischmann, B. (1977): Sport. Praxiserprobte Programme für Geübte und Ungeübte. Berlin: Bertels & Wernitz.
- Wolf-Csanády, E. (1996): Wertewandel und Kulturpolitik. Frankfurt/M.: Lang.
- Woollacott, M. H./Jensen, J. L. (1994): Haltung und Fortbewegung. In: Heuer, H./Keele, S. W. (Hrsg.): Psychomotorik. Bd. 3, Göttingen: Hogrefe, S. 413-508.
- Wopp, C. (1995): Entwicklungen und Perspektiven des Freizeitsports. Aachen: Meyer und Meyer.
- Zacharias, W. (1990): Kultur, Spiel, Medien, Umwelt. München: LAG.
- Zindel, M. (1999): Motivation und lebenslanges Lernen. Essen: Zindel.
- Zubke, F. (2000): Das Verhältnis zwischen den Generationen. Eine zentrale Fragestellung der Pädagogik. In: Pädagogische Rundschau, 54. Jg., H. 1, S. 63-70.

Die Autorin

Dr. Katja Natalie Andersen, Jahrgang 1971, ist seit 1997 als Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen tätig. Nach dem Studium in Gießen (Lehramt, Magister in Erziehungswissenschaft, Psychologie und Sportwissenschaft) arbeitete sie zwei Jahre als Lehrerin in der Grundschule. Im Schuljahr 1992/1993 unterrichtete sie als Assistentenlehrerin an einer High School in Wisconsin (USA). Im Frühjahr 1995 war sie im Rahmen eines Fortbildungsprogrammes zur personellen Entwicklungszusammenarbeit an einer Studie zur Erforschung von Ursachen für die Migration von indonesischen Jugendlichen beteiligt. Die Promotion zum Dr. phil. erfolgte im Jahr 2000 an der Universität Gießen.

Die Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen in den Feldern Schulpädagogik, Allgemeine Didaktik, Anthropologie der Kindheit sowie in Fragestellungen zum lebenslangen Lernen.

