

Emanzipative Bewegungsbildung im Alter

## JUNGBRUNNEN SPORT?

Michael Kolb

Im *Bedrohungsdiskurs* über den demographischen Wandel und das massive »Ergrauen« der Gesellschaft mischen auch die naturwissenschaftlich orientierten Sportwissenschaften mit: Sie empfehlen den Alten – ganz den Meta-Erzählungen von der *Erklärbarkeit* und technischen *Beherrschbarkeit* der Welt folgend – Bewegungsaktivität gegen das Altern. Unterstützt werden sie von einer mächtigen Industrie, die an den so Jungbleibenden verdient. Kolb dekonstruiert die Erzählung von der *gewonnenen Lebenszeit* und fragt unter Einbeziehung gerontologischer Erkenntnisse, was Leitlinien einer auf Emanzipation zielenden Bewegungsbildung im Alter sein können.

Im Verlauf der letzten einhundert Jahre ist in der Geschichte der Menschheit eine vollkommen *neue Regellebensphase des Alters* entstanden (vgl. im Überblick Kolb 1999, S. 12ff.). Die historische Soziologie des Alters (vgl. Imhof 1988) hat errechnet, dass innerhalb dieses unglaublich kurzen Zeitraums ein enormer Zuwachs von 30 bis 40 Jahren durchschnittlicher Lebenszeit stattgefunden hat. Imhof (1981) spricht von den »gewonnenen Jahren«, und in den USA werden die Älteren prägnant als *selpies*, als *second life people* bezeichnet, die nach dem Arbeitsleben ein von Arbeits- und Familienverpflichtungen weitgehend unabhängiges Leben als *golden ager* führen können.

Verantwortlich für diesen Wandel sind wissenschaftliche, ökonomische und soziale Veränderungen. Menschen sind nicht mehr durch schwierige Lebensbedingungen wie lebensbedrohliche Infektionskrankheiten, Mangelernährung oder Kriege jederzeit vom Tod bedroht. Die allgemeine Verbesserung der Lebensverhältnisse hat zu einer Kompression der Mortalität auf das höhere Lebensalter und damit zu ei-

ner Ausweitung der Lebenserwartung geführt.

Das weitgehende Zurückdrängen lebensbedrohlicher Krankheiten in die letzte Lebensphase bringt so gleichzeitig das durch die Älteren deutlich wahrgenommene individuelle Problem einer permanenten *dunklen Bedrohung* durch chronische *Erkrankungen* und merklichen *Verfall* mit sich. Zwar darf das Alter nicht pauschal mit Krankheiten assoziiert werden, allerdings werden mit zunehmendem Alter die funktionellen Reserven geringer und der Organismus zeigt gegenüber äußeren Störungen eine größere Vulnerabilität. Auf Grund der nachlassenden Fähigkeiten ist die Lebensphase Alter von einer *zunehmenden Morbidität* gekennzeichnet. Konnten Krankheit und Tod vormals jeden zu jeder Lebenszeit treffen, so ist nun die Last der Bewältigung mit spürbaren Verfallserscheinungen, die unübersehbar auf den endgültig näher rückenden eigenen Tod verweisen, den Älteren auferlegt worden.

Das in der Öffentlichkeit diskutierte Problem der Finanzierung der durch den zunehmenden Anteil Älterer her-

vorggerufenen wachsenden Krankheitskosten, aber auch die mit dem Alter verbundenen individuellen Bedrohungsgefühle haben zu einer verstärkten Nachfrage nach Erfolg versprechenden Bewältigungsstrategien geführt. Eine wesentliche Perspektive liegt dabei darin, die Entstehung von Krankheitsprozessen bei Älteren in präventiver Absicht so weit wie möglich hinauszuschieben bzw. das manifeste Ausbrechen von Krankheiten gänzlich zu verhindern. Vor allem Erkenntnisse der naturwissenschaftlich und medizinisch orientierten Sportwissenschaften weisen nun darauf hin, das durch *adäquat dosierte Bewegungsaktivitäten* defizitäre Altersprozesse bekämpft bzw. deren Folgen abgemildert werden können (vgl. im Überblick Kolb 1999, S. 159ff., sowie Weisser/Okonek 2003).

### »Bewegungstraining als kompensatorische Intervention«

Theoretische Basis stellt dabei die Beobachtung dar, dass die Funktions- und Adaptationsfähigkeit sowie die Stoffwechsellleistung verschiedener Organe im Altersgang zwar abnehmen, bis ins hohe Alter aber noch *Plastizität* bzw. *Entwicklungsreserve* vorhanden sind. Diese machen es möglich, durch Trainingsbelastungen funktionelle Verbesserungen zu erzielen. Zudem zeigt sich in sportmedizinischen Untersuchungen, dass der Verlauf verschiedener Funktionsgrößen im Altersprozess in vieler Hinsicht den körperlichen Folgen eines grundlegenden *Bewegungsmangels* ähnelt (z.B. Lang/Lang 1990, S. 139). In der Folge ist aus dieser teilweisen Übereinstimmung der Schluss gezogen worden, dass der durch deutliche Inaktivität hervorgerufene Anteil körperlichen Alterns sich aufgrund der noch vorhandenen Trainierbarkeit älterer Menschen durch altersgerechte Trainingsbelastungen mildern bzw. im Sinne einer »Verjüngung« sogar rückgängig ma-

chen lässt. Die vielzitierte Formel »20 Jahre 40 bleiben« zielt genau darauf ab, dass mit dem Bewegungstraining ein *kompensationsorientiertes Interventionsmodell* zur Verfügung steht, mit dessen Hilfe Menschen *kalendarrisch altern* können, ohne dabei *funktionsell alt* zu werden. Sportlichen Bewegungsaktivitäten wird in der Literatur geradezu die Funktion eines »Jungbrunnens« zugeschrieben, die den »Altersprozeß bremsen« (Meusel 1996, S. XI), ihn in physiologischer Hinsicht »verzögern« (Meusel 1987, S. 21f.) oder sogar umkehren können, wie die trainingsbedingten Leistungszuwächse bei Älteren zeigen. Wenn schon fast euphorisch über Spitzenleistungen älterer Menschen berichtet wird, die allerdings meist ihr Leben lang Sport getrieben haben und die augenfällig zu belegen scheinen, wozu ein sportliches Training sogar noch im hohen Alter befähigen kann, so wird der Sport gleichsam mit einer unwiderlegbaren *Heilsbotschaft* verbunden, der kaum widersprochen werden kann.

In der Folge hat sich ein breiter Markt entwickelt, der Älteren ein enorme Vielfalt an geeigneten Formen von Bewegungsaktivitäten offeriert. Das Spektrum reicht von Jogging über Walking und Wandern bis hin zu Seniorebics, Wassergymnastik, gerätegestütztem Krafttraining und vielem anderen mehr. Der wachsende Bedarf ist von einer breiten Palette an Anbietern erkannt worden, die sich mit ihren Angeboten an spezifische Gruppen unter den Älteren wenden: kommerzielle Fitness-Studios, Touristikkonzerne, aber auch Volkshochschulen, Sportvereine, Wohlfahrtsverbände, Kirchen u.a.

Die Argumentation eines durch Bewegungsaktivitäten vermeidbaren negativen Alters fügt sich derart schlüssig in die Fortschrittserzählungen der modernen Wissenschaften und bedient in so eingängiger Form moderne Leitbilder eines von umfassender Fitness und Funktionsfähigkeit geprägten Lebensstils, dass sie in den letzten Jahren eine populäre Gewissheit erlangt hat, die kaum in Frage gestellt wird. Gegen

dieses etablierte Argumentationsmuster sollen an dieser Stelle einige Einwände erhoben werden, die vor allem auf die »unbedachten Nebenwirkungen« hinzuweisen versuchen, die in einer solch einseitig funktionsorientierten Perspektive auf das Altern angelegt sind.

Offensichtlich liegt der oben skizzierten Argumentation die implizite normative Orientierung an einem *reibungslos funktionierenden Körper* im Alter als maßgeblicher Voraussetzung für ein »erfolgreiches Altern« zu Grunde. Letztlich wird davon ausgegangen, dass lediglich ein funktionsfähiger, Mobilität und Selbstständigkeit garantierender Körper zu einem zufriedenstellenden Leben im Alter führen kann. So kommt es zu der merkwürdigen Paradoxie, dass es Ziel des Alterns sein soll, möglichst nicht zu altern, oder wie Dittmann-Kohli (1989, S. 306) es auf den Punkt bringt: »Das erfolgreichste Altern ist das Nicht-Altern«.

---

### »Das erfolgreichste Altern ist das Nicht-Altern.«

---

Wohin eine solche Argumentation konsequent weitergedacht führt, zeigt eine Aussage der Sportmediziner Liesen und Hollmann (1976, S. 269), für die es von entscheidender Bedeutung ist, »bis ins hohe Alter hinein eine möglichst große geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu bewahren, ohne die das Leben nicht mehr lebenswert erscheint.« Woher diese Forscher ihr Wissen über die Bedingungen der Lebensqualität und die Lebenszufriedenheit im Alter beziehen, bleibt offen. Auf jeden Fall nicht aus der gerontologischen Literatur, in der mehrfach aufgezeigt worden ist, dass es bei Älteren keinen linearen Zusammenhang zwischen dem objektiven körperlichen Status und dem individuell beurteilten Wohlbefinden gibt, sondern dass der subjektiv positiven Bewertung wichtiger Lebensbereiche,

wie die Zufriedenheit mit den sozialen Beziehungen und der finanziellen Situation oder die gute Beurteilung des eigenen Gesundheitszustandes, eine wesentlich größere Bedeutung zukommt (vgl. Smith u.a. 1996).

Ein anderer problematischer Aspekt ist, dass ein an körperlichen Fitness- und Leistungsvorstellungen orientiertes normatives Altersbild gleichzeitig ein von *defizitären Abweichungen* gekennzeichnetes *Gegenbild* hervorbringt. All jene, die dem vorgegebenen »positiven« Bild nicht entsprechen, werden auf diese Weise ausgegrenzt und negativ stigmatisiert. Die Älteren werden auf dieser Beurteilungsgrundlage in zwei Gruppen gespalten. Die einen haben sich durch eigene Anstrengungen ein leistungsfähiges Alter erarbeitet. Die anderen haben ihr von defizitären Erscheinungen gekennzeichnetes Leben im Alter offenbar selbst durch unzureichende eigene Aktivitäten verschuldet. Geleitet durch die Vorstellung eines durch körperliches Training selbst kontrollierbaren Alternsprozesses, geraten die Älteren in einen Rechtfertigungsdruck, wenn ihr Altern nicht den sozial gesetzten Normen entspricht oder übermäßige Krankheitskosten verursacht.

Gerade in einer unreflektierten Übernahme eines von Funktionstüchtigkeit geprägten Alters in das Selbstbild liegt für Ältere die Gefahr, dass sie Bewegungsaktivitäten vor allem dazu nutzen, sich ihrer noch vorhandenen Leistungsfähigkeit zu versichern, in einen Kampf um Rüstigkeit geraten und damit ihr unvermeidliches Altern verdrängen. Ein krampfhaftes Festhalten an früherer Leistungsfähigkeit, das letztlich verbliche Anknüpfen gegen mit dem Altern einhergehende körperliche Einschränkungen kann aber zur Folge haben, dass der Blick für die Entwicklung anderer, dem Alter gemäßerer Leitwerte verloren geht. Gegen sein Altern zu leben bedeutet dann nicht nur die »Verleugnung eines menschlichen Zustandes, sondern auch die Verdrängung neuer Entwicklungsmöglichkeiten« (Kruse 1988, S. 457) – in einer Le-

bensphase, die eine eigene Wertigkeit besitzen sollte. Aus einer (sport-)geragogischen Sicht muss die Frage gestellt werden, in welcher Form ältere Menschen mit Hilfe von Bewegungsaktivitäten bei einem gelingenden Altern unterstützt werden können (vgl. Kolb 1999).

Für die heute alternden Generationen existieren noch kaum personale oder soziale Modelle zur Gestaltung ihres Lebens. Auf sie kommt die schwierige Aufgabe zu, in eigener Regie *Pfade durch den »neuen Lebenskontinent«* zu finden, ihr Alter individuell sinnvoll zu gestalten und dafür persönliche Projekte und sozial geteilte Lebensperspektiven zu finden. Ziel einer modernen Altenbildung muss es demnach sein, bei Älteren die Potenziale zur Bewältigung anstehender Gestaltungsaufgaben zu stärken und sie bei Selbstfindungs- und -entfaltungsprozessen zu unterstützen. Eine so verstandene Altenbildung hat ein emanzipiertes Alter zum Ziel, in dem ein Sensorium für die Vielfalt denkbarer Lebensziele entfaltet wird und Ältere selbst entscheiden können, wie sie gemäß eigenen Wertvorstellungen altern wollen.

Als konkretere Bestimmungsmomente (vgl. Kolb 2001) haben sich in der Altenbildung vor allem eine enge *Lebensbezogenheit*, eine *Biografieorientierung*, eine *partizipative Ausrichtung* sowie eine Unterstützung durch *Empowerment* herauskristallisiert. Überträgt man diese Kennzeichen auf den Bereich von Bewegung und Sport bzw. eine *Bewegungsbildung im Alter*, so ergeben sich folgende Leitlinien: Bildungsangebote müssen mit einer deutlichen Teilnehmendenorientierung eng an den *Bewegungsbedürfnissen der Älteren* selbst ansetzen und gemeinsam mit ihnen die vorhandenen Erwartungen und Interessen präzisieren. In diesem Kontext kommt es häufig zu einer Auseinandersetzung mit der persönlichen *Bewegungsbioografie*, in der Bewegungsvorlieben wie -aversionen verankert sind. Im Verlauf des Bildungsprozesses sollen gemeinsam Räume für *zunehmende Mitbestim-*

*mung* bis hin zur *Selbstorganisation durch die Älteren selbst* erschlossen werden. Allerdings bedarf es dabei immer wieder einer *Ermütigung*, um verbleibende Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und zu nutzen. In körperlicher Hinsicht geht es darum, dass Ältere lernen, die mit dem Altern einhergehenden Veränderungen realistisch zu beurteilen, unumgängliche Verluste zu akzeptieren und, wenn notwendig, von bisherigen Bewegungsmöglichkeiten Abschied zu nehmen, gleichzeitig aber noch verbleibende Fähigkeiten zu sehen und diese für die Verwirklichung persönlicher Ziele zu nutzen. Ein solcher Umgang mit dem eigenen Leib, der weder in verdrängende Aktivität noch in passive Resignation mündet, kann wohl als eine weise, dem Alter angemessene Haltung bezeichnet werden.

#### Literatur

Dittmann-Kohli, F. (1989): Erfolgreiches Altern aus subjektiver Sicht. In: Baltes, P.B./Kohli, M./Sames, K. (Hrsg.): Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen. Bern u.a., S. 301–307

Imhof, A.E. (1981): Die gewonnenen Jahre. München

Imhof, A.E. (1988): Von der unsicheren zur sicheren Lebenszeit. Fünf historisch-demographische Studien. Darmstadt

Kolb, M. (1999): Bewegtes Altern. Grundlagen und Perspektiven einer Sportgeragogik. Schorndorf

Kolb, M. (2001): Bildung im Alter – Bewegungsbildung im Alter. In: Prohl, R. (Hrsg.): Bildung und Bewegung. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik vom 22.–24.6.2000 in Frankfurt a.M. Hamburg, S. 125–130

Kruse, A. (1988): Gerontologische Aspekte und theologische Fragestellungen. In: Kruse, A. u.a. (Hrsg.): Gerontologie. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Folgerungen für die Praxis. Beiträge zur II. Gerontologischen Woche. München, S. 466–500

Lang, E./Lang, B.M. (1990): Die Bedeutung von körperlicher Aktivität und Sport in den verschiedenen Lebensphasen. In: Schmitz-Scherzer, R./Kruse, A./Olbrich, E. (Hrsg.): Altern. Ein lebenslanger Prozess der sozialen Interaktion. Darmstadt, S. 139–146

Liesen, H./Hollmann, W. (1976): Bedeutung und Praxis sportlicher Betätigung beim älte-

ren und alten Menschen. In: Petzold, H./Bubolz, E. (Hrsg.): Bildungsarbeit mit alten Menschen. Stuttgart, S. 266–279

Meusel, H. (1987): Sport, Spiel, Gymnastik in der zweiten Lebenshälfte. Ziele, Training, Unterricht, Organisation (2. Aufl.). Bad Homburg u.a.

Meusel, H. (1996): Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter. Wiesbaden

Smith, J. u.a. (1996): Wohlbefinden im Alter: Vorhersagen aufgrund objektiver Lebensbedingungen und subjektiver Bewertung. In: Mayer, K.-U./Baltes, P.B. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie. Ein Projekt der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Berlin, S. 497–523

Weisser, B./Okonek, C. (2003): Biologisch-medizinische Grundlagen des Alterssports. In: Denk, H./Pache, D./Schaller, H.-J. (Hrsg.): Handbuch Alterssport. Schorndorf, S. 97–145

#### Abstract

*Findings of the empirically and medically oriented sports sciences point to the fact that ageing processes can be retarded and their consequences alleviated by adequately dosed exercise. The compensation-oriented intervention plan derived from this fact is, however, based on normative ideas of an unproblematic functioning of the body which is seen as the essential prerequisite of a high quality of living in old age. The objective of an education for the elderly that focusses on an emancipative ageing process is, however, rather to support the elderly in necessary processes of raising of self-awareness and personal development.*



Prof. Dr. Michael Kolb leitet die Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien.

Kontakt: michael.kolb@univie.ac.at