

2 Lehrmittel Erwachsenensport

Die Zielgruppe der Erwachsenen



**Die Zielgruppe der Erwachsenen
aus Entwicklungs- und differenzieller Perspektive**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Die menschliche Entwicklung im Erwachsenenalter	4
Motorische Entwicklung	4
Psychische Entwicklung	8
Soziale Rolle und soziale Lage	11
Charakteristische Lebensphasen	12
Differenzielle Perspektive	15
Unterschiede zwischen Gleichaltrigen	15
Differenzielle Sportberatung	17
Verwendete und weiterführende Literatur	22



Lernziele

- Sie können den Verlauf der motorischen Entwicklung im Erwachsenenalter bei sportlich aktiven und inaktiven Personen beschreiben und Angaben zur Plastizität motorischer Fähigkeiten im Lebenslauf machen.
- Sie sind in der Lage, die Veränderung wichtiger Persönlichkeitsmerkmale während des Erwachsenenalters zu skizzieren. Sie wissen Bescheid über die sich während des Erwachsenenalters verändernde Lebenslage und die von unserer Gesellschaft gestellten altersabhängigen Entwicklungsaufgaben.
- Sie können das Erwachsenenalter in charakteristische Entwicklungsabschnitte einteilen.
- Sie wissen Bescheid über das Ausmass der Heterogenität bei Gleichaltrigen.
- Sie kennen die Kriterien einer differenziellen Sportberatung, sich daraus ergebende Sporttypen und sind in der Lage, diese Typen in die Betrachtung Ihrer Zielgruppe mit einzubeziehen.

Einleitung

Das Erwachsenenalter macht in der heutigen Zeit etwa drei Viertel der Lebenszeit eines Menschen aus. Es beginnt im Anschluss an das Jugendalter, also etwa mit 18/20 Jahren, und endet mit dem Tod, der in der Schweiz derzeit durchschnittlich bei Frauen mit knapp 85 und bei Männern mit knapp 80 Jahren eintritt.¹ In diesen etwa 60 bis 65 Jahren geschieht mit einem Menschen in jeder Hinsicht sehr viel. Veränderungen im körperlich-motorischen Bereich, Veränderungen von Einstellungen, Interessen, Zielen und Beweggründen sowie auch Veränderungen der Anforderungen und Erwartungen der Umwelt an den Einzelnen begleiten ihn ein Leben lang. Um konkrete Empfehlungen für geeignete sportliche Aktivitäten im Erwachsenenalter geben zu können, ist es wichtig zu wissen, wie sich der Mensch im Erwachsenenalter in körperlich-motorischer, psychologischer und soziologischer Hinsicht entwickelt und welche charakteristischen Entwicklungsabschnitte sich für die weitere Unterteilung des Erwachsenenalters anbieten.

Erwachsenenalter: 20–80/85

Gerade im Erwachsenenalter bestehen grosse Unterschiede zwischen Gleichaltrigen. Häufig sind diese Unterschiede sogar wesentlich grösser als solche zwischen Alt und Jung oder zwischen Männern und Frauen. Daher reicht die Orientierung am chronologischen Alter zur Kennzeichnung der Zielgruppe bei weitem nicht aus. Vielmehr ist eine differenzielle Perspektive notwendig, also eine Sichtweise, die die Unterschiede körperlich-motorischer, psychologischer und soziologischer Art zwischen einzelnen Menschen besonders beachtet und z. B. bei der Gestaltung von Sportangeboten berücksichtigt.

Grosse Unterschiede zwischen Gleichaltrigen

Im ersten Teil dieser Broschüre werden die grundlegenden Kenntnisse zur menschlichen Entwicklung im Erwachsenenalter vermittelt. Darauf aufbauend geht es darum, die grossen Unterschiede (Differenzen) zwischen Gleichaltrigen aufzuzeigen und die wesentlichen Kriterien für die Kennzeichnung einer Erwachsenensport-Zielgruppe zu erarbeiten. Dabei wird sich zeigen, dass bei einer «differenziellen Sportberatung» weit mehr zu beachten ist als das chronologische Alter (z. B. Sportangebote 50+) und dass auch typischerweise vorkommende Ausschreibungen wie «Sport für Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger», für «Sportmuffel» oder für «Lebenszeitsporttreibende» nicht ausreichend sind, um angemessene Sportangebote zu entwickeln.

Differenzielle Perspektive

¹ Bei der Angabe der durchschnittlichen Lebenserwartung ist zu berücksichtigen, dass immer mehr Bürgerinnen und Bürger wesentlich älter werden. Bei der letzten Schweizer Volkszählung im Jahr 2000 wurden 796 Personen gezählt, die bereits ihren 100. Geburtstag gefeiert hatten. Die folgenden Ausführungen konzentrieren sich weitgehend auf die Altersspanne bis zum 80./85. Lebensjahr.

Die menschliche Entwicklung im Erwachsenenalter

Motorische Entwicklung

Untrainierte (sportlich inaktive)

Charakteristische Abschnitte in der motorischen Entwicklung

Im Laufe des Lebens verändert sich der Ausprägungsgrad motorischer Fähigkeiten, also der Kraft, der Ausdauer, der Schnelligkeit, der Beweglichkeit und der Koordination. Bei sportlich Inaktiven lassen sich drei Entwicklungsabschnitte unterscheiden: eine Phase des relativ raschen Anstiegs motorischer Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter, eine Plateauphase gegen Ende des Jugend- bzw. im frühen Erwachsenenalter und eine Phase des allmählichen Rückgangs motorischer Fähigkeiten im weiteren Lebenslauf (einen Überblick über die motorische Entwicklung im Lebenslauf geben Baur et al., 2009 und Winter & Hartmann, 2007). Das Erwachsenenalter zeichnet sich also durch einen stetigen Rückgang motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten aus. Dabei nehmen die motorischen Fähigkeiten nicht gleichmässig (linear) ab. Während sie im frühen Erwachsenenalter nur wenig und kaum erkennbar abnehmen, ist deren Rückgang in der fünften Dekade (40–50) etwas und in der sechsten Dekade (50–60) wesentlich ausgeprägter usw. Mit zunehmendem Alter kommt es also von Jahr zu Jahr zu immer grösseren Leistungseinbussen, die im hohen Alter sehr deutlich sind. Diese Entwicklungstendenzen werden in Abbildung 1 grafisch veranschaulicht.

Motorisches Niveau

Bei Menschen, die sich auch im Alltag nur wenig bewegen, liegt das motorische Niveau in etwa auf der Höhe der untersten Kurve, weil sich ihr Körper an die geringen Anforderungen angepasst hat. Die mittlere Kurve beschreibt das Niveau von freizeitsportlich aktiven Menschen. Die Normalbevölkerung liegt mit dem Ausprägungsgrad ihrer motorischen Fähigkeiten in der Regel zwischen diesen beiden Kurven. Die oberste Kurve veranschaulicht die Leistungsmöglichkeiten von systematisch Trainierenden. Wie diese unterschiedlichen Kurven zustande kommen, wird im Verlauf dieses Kapitels erläutert.

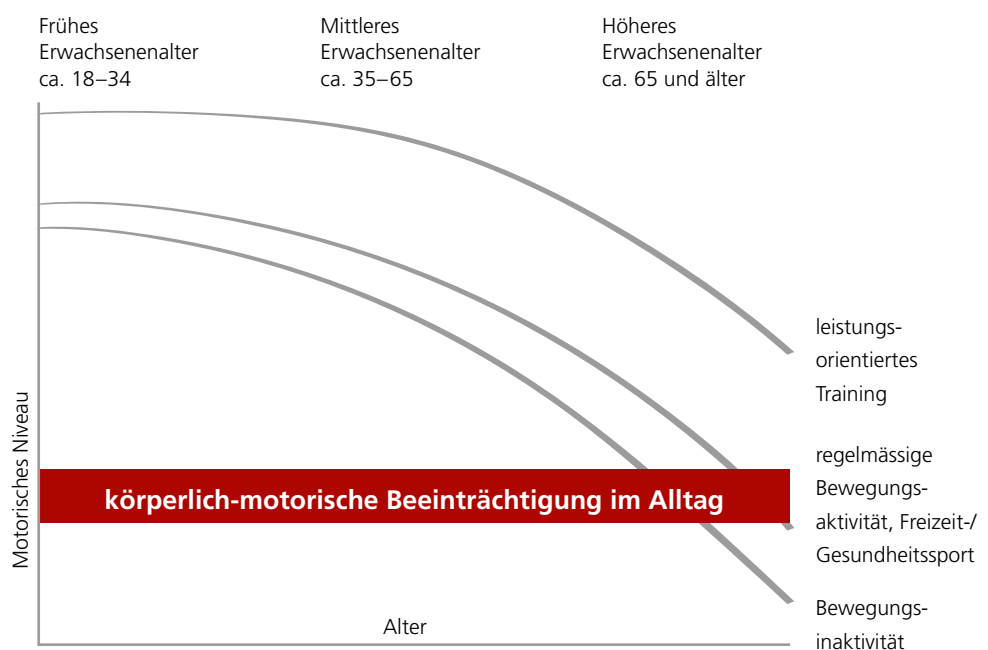


Abb. 1: Die Entwicklung motorischer Fähigkeiten im Erwachsenenalter in Abhängigkeit vom Anpassungsniveau.

Die einzelnen motorischen Fähigkeiten entwickeln sich im Lebenslauf nicht gleich. Bei der Kraft wird die höchste Leistungsfähigkeit im frühen Erwachsenenalter erreicht. Ihr Rückgang während des mittleren und späteren Erwachsenenalters ist vergleichsweise gering. Die relativ langsame Abnahme ist insbesondere bei den Muskelgruppen zu erkennen, die im Alltag regelmässig beansprucht werden. Häufig sind deshalb im Laufe des Erwachsenenalters bei den oberen Extremitäten grössere Leistungseinbussen zu beobachten als bei den unteren. Im Gegensatz zur Kraft wird bei sportlich Inaktiven das höchste Leistungsniveau bei der (aeroben) Ausdauer, der Beweglichkeit und der Schnelligkeit bereits im Jugendalter erreicht, anschliessend kommt es sehr frühzeitig (noch im Jugendalter) zu einem Leistungsrückgang. Bei den koordinativen Fähigkeiten zeigt sich ein grösserer Alternseinfluss bei Aufgaben auf Zeitdruck (z. B. Jonglieren) als bei Präzisionsaufgaben (z. B. einen Faden einfädeln).

Unterschiedliche Entwicklung der motorischen Fähigkeiten

Bei Frauen wird das Höchstleistungsalter generell früher erreicht als bei Männern. Zudem bestehen während der gesamten Lebensspanne deutliche Leistungsunterschiede zugunsten des männlichen Geschlechts bei der Kraft, der aeroben Ausdauer und bei Koordinationsaufgaben unter Zeitdruck, dagegen ist die Beweglichkeit bei Frauen (unabhängig vom Lebensalter) besser (vgl. Baur et al., 2009, Kapitel 2).

Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Der deutliche Rückgang der motorischen Fähigkeiten im Erwachsenenalter hat zwei wesentliche Ursachen:

1. biologische Alternsprozesse und
 2. negative Anpassungsprozesse durch zunehmenden Bewegungsmangel bei sportlich Inaktiven.
- Es stellt sich daher die Frage, wie sich der Entwicklungsverlauf bei Trainierten zeigt.

Trainierte (sportlich Aktive)

Auch bei sportlich aktiven Menschen nimmt die motorische Leistungsfähigkeit während des Erwachsenenalters kontinuierlich und in der für Untrainierte beschriebenen Form ab (von Jahr zu Jahr immer grössere Einbussen). Allerdings setzt der Leistungsabfall zu einem späteren Zeitpunkt ein (zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr), verläuft langsamer und auf einem wesentlich höheren Niveau (vgl. Abb. 1). Der wichtigste Grund hierfür ist, dass bei regelmässig sportlich aktiven Menschen die in unserer Gesellschaft allgegenwärtigen Leistungseinbussen durch Bewegungsmangel nicht auftreten.

Trainierte sind motorisch deutlich leistungsfähiger als Untrainierte

Einem durch biologische Alternsprozesse hervorgerufenen Leistungsrückgang können sich jedoch auch sportlich Aktive nicht entziehen. Dieser verläuft aber über weite Strecken des Erwachsenenalters moderat. Im frühen und mittleren Erwachsenenalter hängt die körperliche Leistungsfähigkeit also massgeblich von den – vom Menschen weitgehend selbst bestimmbar – Bewegungsaktivitäten ab. Erst im höheren und hohen Alter sind (unausweichliche) Alternsprozesse dominant, was nicht bedeutet, dass mit Übung und Training keine positiven Effekte mehr erzielt werden (siehe den folgenden Abschnitt zu «Plastizität»).

Biologische Alternsprozesse

Die Möglichkeiten und Grenzen der sportlichen Leistungsfähigkeit zeigen sich insbesondere bei Seniorenwettkampfsportlerinnen und -sportlern, die seit längerer Zeit ein leistungsorientiertes Training durchführen. Dabei erstaunt, dass in vielen Sportarten die Leistungen der besten Alterswettkampfsportlerinnen und -sportler noch bis in die siebte und achte Lebensdekade über den Leistungen von Durchschnittsbürgern im frühen Erwachsenenalter liegen (vgl. Tab. 1). Allerdings zeigt sich auch bei den Spitzenleistungen eindrucklich, dass der Leistungsrückgang von Jahr zu Jahr immer ausgeprägter wird. Beispielsweise benötigt beim 100-m-Lauf der schnellste 50-Jährige nur 0,66 sec mehr als der schnellste 40-Jährige, ehe sich der Verlust in den nächsten Jahrzehnten immer mehr erhöht: 50–60: –0,75 sec, 60–70: –1,07 sec, 70–80: –1,58 sec, 80–90: –3,18 sec, 90–100: –13,33 sec.

Erstaunliche Altersleistungen

Tab. 1: Altersklassenweltbestleistungen in leichtathletischen Laufdisziplinen – Stand: 29.08.2009.
Zu finden unter
www.world-masters-athletics.org.

Alters- klasse	Frauen			Männer		
	100 m (s)	5000 m (min)	Marathon (h)	100 m (s)	5000 m (min)	Marathon (h)
40–44	11,09	15:21	2:26:51	10,29	13:43	2:08:46
50–54	12,50	16:51	2:48:47	10,95	14:53	2:19:29
60–64	13,89	19:15	3:14:50	11,70	16:13	2:36:30
70–74	15,16	22:52	3:46:18	12,77	18:33	2:54:48
80–84	18,42	26:56	4:49:50	14,35	21:58	3:39:18
90–94	23,18	–	8:53:08	17,53	31:25	5:40:01
100–104	–	–	–	30,86	–	–

In Sportarten, in denen konditionelle und weniger koordinative Fähigkeiten die Leistungen bestimmen (also z. B. in den leichtathletischen Laufdisziplinen), gelingt es auch sportlich Spätberufenen, hohe Altersleistungen zu erzielen. Demgegenüber sind in koordinativ anspruchsvollen Sportarten (z. B. Tennis) diejenigen im Vorteil, die diese oder eine bewegungsverwandte Sportart (z. B. Tischtennis) bereits im Kindes- oder Jugendalter erlernt haben (Conzelmann, 1995, 1997).

Plastizität

Hohe Anpassungsfähigkeit

Die Leistungen von Trainierten zeigen anschaulich, dass der Mensch bis ins Pensionsalter eine hohe motorische Plastizität aufweist, sich also in hohem Masse an körperlich-motorische Belastungen anpasst. Dies gilt sowohl für motorische Lernprozesse, also hinsichtlich der Verbesserung koordinativer Fähigkeiten oder des Erlernens sportmotorischer Fertigkeiten, als auch für biologische Anpassungsprozesse, die die Grundlage bei Veränderungen der Kraft und der Ausdauer darstellen. Durch ein geeignetes körperliches Training sind positive Anpassungsprozesse bis ins hohe Alter möglich. Mit Blick auf die sinnvolle Gestaltung von Sportangeboten für spezifische Zielgruppen ist nun von Interesse, wie sich die Plastizität im Erwachsenenalter verändert und inwiefern sportliche Vorerfahrungen diese in der zweiten Lebenshälfte beeinflussen (vgl. Conzelmann, 2009):

- Die Plastizität einzelner motorischer Fähigkeiten ist – unabhängig vom chronologischen Alter – unterschiedlich. So sind z. B. Ausdauer und Maximalkraft in stärkerem Ausmass beeinflussbar als die Schnelligkeit. Aufgrund der besseren Trainierbarkeit der Ausdauer gegenüber der Schnelligkeit heisst es deshalb: «Zum Sprinter wird man geboren, zum Langstreckenläufer gemacht».
- Die Veränderung der Plastizität im Lebenslauf ist nicht bei allen motorischen Fähigkeiten gleich. So stellen Ausdauer und Beweglichkeit relativ entwicklungsneutrale Fähigkeiten dar, da sie während der gesamten Lebensspanne in vergleichbarem Ausmass beeinflussbar sind. Dagegen muss bei der Maximalkraft, insbesondere beim männlichen Geschlecht, aufgrund hormoneller Veränderungen von einer deutlich grösseren Beeinflussbarkeit im Jugend- und frühen Erwachsenen- im Vergleich zum Kindes- und höheren Erwachsenenalter ausgegangen werden.
- Für die konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer gilt, dass auch sportliche Späteinsteigende hohe Verbesserungspotenziale haben. Dies zeigen sowohl Trainingsexperimente mit Gesundheitssportlerinnen und -sportlern als auch herausragende Altersleistungen z. B. in der Leichtathletik, die häufig von sportlichen Späteinsteigenden erzielt werden. Hier gilt also: Was sich Hänschen an Kraft und Ausdauer noch nicht erarbeitet hat, kann Hans durchaus noch nachholen. Andererseits ist zu beachten, dass es bei Kraft und Ausdauer nicht mög-

Kondition: hohes Potenzial bei sportlichen Späteinsteigenden

lich ist, sich in jungen Jahren ein «Bewegungsguthaben» anzulegen, von dem im Laufe des Erwachsenenalters langfristig gezehrt werden kann. Wer z. B. im frühen Erwachsenenalter Ausdauersport betrieben hat und sich anschliessend über ein oder mehrere Jahrzehnte bewegungspassiv verhält, weist im höheren Alter in etwa dieselben Ausdauerwerte auf wie eine zeitlebens sportlich inaktive Person.

- Eine relativ geringe Altersabhängigkeit zeigt sich auch bei der Plastizität koordinativer Fähigkeiten bzw. motorischer Fertigkeiten. Wie gut im mittleren und höheren Erwachsenenalter noch motorisch gelernt wird, hängt weniger vom Alter als von im Laufe des Lebens schon gemachten Bewegungserfahrungen ab. Werden in der ersten Lebenshälfte vielfältige Bewegungserfahrungen gemacht, so sind auch in der zweiten Lebenshälfte hohe, mit denen jüngerer Menschen vergleichbare Lernleistungen möglich (Wollny, 2002; Willimczik et al., 2006). Hier gilt also: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr so gut. Und dasselbe gilt für Gretel.

Koordination: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr so gut

Das Erwachsenenalter ist also geprägt von einem kontinuierlichen, mit zunehmendem Alter immer rasanter verlaufenden Rückgang motorischer Fähigkeiten (vgl. Abb. 1). Diesem allgemeinen Trend des Leistungsrückgangs kann sich der Mensch nicht entziehen. Gleichwohl kann er seine motorischen Fähigkeiten in jedem Alter durch regelmässige körperliche oder (noch besser) sportliche Aktivitäten verbessern. Über weite Strecken des Erwachsenenalters sind die (positiven) Einflussmöglichkeiten durch Sport und Bewegung, aber auch die (negativen) Einflüsse durch Bewegungsinaktivität weit grösser als die durch Alternsprozesse hervorgerufenen (quasi schicksalhaften) Leistungseinbussen. Erst im höheren und vor allem im hohen Alter, wenn die jährlichen Leistungseinbussen sehr deutlich werden, dominieren unausweichliche Abbauprozesse, obgleich selbst bei sehr alten Menschen noch motorische Verbesserungen durch Übung und Training möglich sind.

Während bei konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer) vor allem das aktuelle Trainingsniveau über deren Ausprägungsgrad entscheidet und auch sportliche Späteinsteiger in der zweiten Lebenshälfte zu den Lebenszeitsportlern aufschliessen können, spielen in der ersten Lebenshälfte gemachte Bewegungserfahrungen eine wichtige Rolle für die koordinativen Möglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte. Veranschaulichen lässt sich dies wiederum anhand von Abbildung 1: Bei konditionellen Fähigkeiten kann sich eine Person auch im mittleren oder höheren Alter durch ein entsprechendes Training so steigern, dass sich ihre Leistungsfähigkeit von der mittleren (teilweise sogar von der unteren) zur oberen Kurve verändert. Demgegenüber kann ein in der ersten Lebenshälfte nicht sportlich aktiver Mensch auch durch ein erst in der zweiten Lebenshälfte begonnenes intensives Training nicht (ganz) die obere Kurve erreichen, die in diesem Fall das koordinative Niveau von systematisch trainierenden Lebenszeitsportlerinnen und -sportlern anzeigt.

Andererseits gilt für konditionelle Fähigkeiten, dass man sich seines durch sportliche Betätigung erworbenen Leistungsniveaus nicht lange erfreuen kann. Ausdauer und Kraft müssen für den Erhalt eines bestimmten Niveaus immer wieder trainiert werden. Im Gegensatz dazu profitieren in früheren Lebensabschnitten sportlich Aktive lange Zeit von ihrem erworbenen Bewegungsschatz. Eine einmal gut gelernte sportliche Fertigkeit ist in der Regel auch dann noch abrufbar, wenn sie einige Jahre nicht geübt wird. Gleichwohl gilt auch hier: Wer rastet, der rostet!

Wer rastet, der rostet!

Mit Blick auf das höhere Alter ist auch zu erwähnen, dass der Zeitpunkt, ab dem Alltagsanforderungen (z. B. alleine den Haushalt führen, sich selbstständig ankleiden, Distanzen zu Fuss bewältigen) aufgrund körperlich-motorischer Beeinträchtigungen nicht mehr erfüllt werden können, bei sportlich aktiven Menschen später kommt als bei Bewegungsinaktiven («Zeitpunkt der körperlich-motorischen Beeinträchtigung im Alltag»; vgl. Abb. 1). Körperliche und sportliche Aktivitäten helfen somit die Selbstständigkeit im höheren Alter länger zu erhalten und beeinflussen damit auch das

Wohlbefinden im Alter positiv. Dies gilt insbesondere dann, wenn alle motorischen Fähigkeiten regelmässig trainiert werden. Ein Spezialtraining, wie es z. B. von Seniorenwettkampfsportlerinnen und -sportlern praktiziert wird, führt zwar in den beanspruchten Fähigkeiten zu sehr hohen Leistungen, in den nicht beanspruchten Fähigkeiten weisen sie aber häufig motorische Defizite auf. So führt z. B. ein Lauf-Ausdauertraining nicht zu einer Verbesserung der Beweglichkeit oder der Kraft der Rumpfmuskulatur, sondern eher zu Beeinträchtigungen in diesen Bereichen.

Psychische Entwicklung

Altersverlauf der menschlichen Psyche

Auch die Psyche des Menschen – also seine Ziele, seine Interessen oder auch seine Persönlichkeit – verändert sich im Laufe des Erwachsenenalters. Wenngleich diese Veränderungen im Vergleich mit dem Kindes- und Jugendalter gering sind und von einer relativ stabilen erwachsenen Persönlichkeit ausgegangen werden kann, ist auf zwei Aspekte hinzuweisen: (1) auf moderate Veränderungen in einzelnen Persönlichkeitsmerkmalen im Laufe des Erwachsenenalters und (2) auf die Fähigkeit auch des älter werdenden Menschen, flexibel auf sich verändernde Umwelten (z. B. gesellschaftliche Veränderungen) zu reagieren (Krampen & Greve, 2008). Im Folgenden wird der Altersverlauf für zwei wichtige Merkmale (Persönlichkeitseigenschaften, Motive) erläutert.

Persönlichkeitseigenschaften

Die «Big Five»

Jeder Mensch ist einzigartig und zeichnet sich durch eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur aus. Das bekannteste Konzept zur Beschreibung der menschlichen Persönlichkeit sind die sogenannten «Big Five» (z. B. Asendorpf, 2007). Die Big Five sind aus der Fülle von Eigenschaftswörtern entstanden, die unsere Sprache enthält. Sie umfassen fünf grosse Bereiche, die die menschliche Persönlichkeit breit umschreiben. Die Big Five sind:

- Emotionale Labilität (Nervosität, Ängstlichkeit, Erregbarkeit)
- Extraversion (Geselligkeit, Nicht-Schüchternheit, Aktivität)
- Verträglichkeit (Wärme, Hilfsbereitschaft, Toleranz)
- Gewissenhaftigkeit (Ordentlichkeit, Beharrlichkeit, Zuverlässigkeit) und
- Kultur/Offenheit für Neues (Gebildetheit, Kreativität, Gefühl für Kunst).

Die Kenntnis des Ausprägungsgrads der Big Five ist auch für die Konzeption und Leitung von Sportangeboten wichtig. Zu wissen, wie Menschen eine bedrohliche Situation (z. B. beim Bergsteigen) erleben (z. B. mehr oder weniger ängstlich oder mehr oder weniger angespannt) und sich damit auch entsprechend verhalten, zu wissen, wie sich die Teilnehmenden in einer Gemeinschaft verhalten (z. B. Kontakt suchend oder meidend, mehr oder weniger sensibel und hilfsbereit gegenüber anderen), zu wissen, ob man sich auf die anderen verlassen kann, oder zu wissen, wie gross das Interesse einer Gruppe ist, Neuartiges auszuprobieren und zu erleben, ist wichtig, um die Angebote adressatengerecht ausrichten zu können.

Wie andere Persönlichkeitsmerkmale sind insbesondere auch die Big Five im Laufe des Erwachsenenalters relativ stabil. Wenn also, um ein Beispiel zu nennen, die Ehefrau bei der Hochzeit geselliger und ordentlicher war als ihr Ehemann, so ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass dies auch bei der Silbernen Hochzeit so ist. Gleichwohl unterscheiden sich Menschen unterschiedlichen Alters im durchschnittlichen Ausprägungsgrad der Big Five voneinander (z. B. Krampen & Greve, 2008): So kann man davon ausgehen, dass ältere Erwachsene etwas zuverlässiger, sozial verträglicher und emotional stabiler sind als junge Erwachsene. Demgegenüber sind jüngere Erwachsene extrovertierter und offener für Neues.

Motive

Für eine zielgruppenangemessene Konzeption und Durchführung von Sportangeboten sind die Beweggründe (Motive), warum eine Person sportlich aktiv ist (oder auch nicht), besonders bedeutsam. Soll ein Sportangebot die Bedürfnisse der Teilnehmenden befriedigen, so müssen deren Ziele und Interessen bekannt sein. Bei Motiven geht es um die Frage, warum eine Person eine bestimmte Tätigkeit macht, welches also ihre Beweggründe z. B. für die regelmässige Ausübung einer bestimmten Sportaktivität sind.

Von der Annahme ausgehend, dass gesundheitliche Gründe das zentrale Motiv für sportliche Aktivitäten im Erwachsenenalter seien, wird Erwachsenensport häufig mit Gesundheitssport gleichgesetzt. Fraglos sind gesundheitliche Gründe für Erwachsene wichtiger als für Kinder und Jugendliche. Wie Abb. 2 zeigt, ist Gesundheit/Fitness auch das wichtigste Motiv für Erwachsene, sich sportlich zu betätigen. Eine Einengung des Erwachsenensports auf gesundheitliche Aspekte greift aber eindeutig zu kurz.

Mit Gleichgesinnten etwas zu unternehmen, sich mit ihnen sportlich zu messen, sich sportlich zu verbessern, sich an gelingenden sportlichen Bewegungen zu erfreuen – dies können auch für Erwachsenensportlerinnen und -sportler Beweggründe sein, um sich sportlich betätigen zu wollen. Tab. 2 gibt einen Überblick, welche Motive im Erwachsenensport zu beachten sind (vgl. ausführlich Gabler, 2002; Lehnert et al., 2011).

Warum treiben Erwachsene Sport?

Motiv	Beispiele
Kontakt	im Sport um mit anderen gesellig zusammen zu sein. um etwas in einer Gruppe zu unternehmen. um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.
	durch den Sport um dadurch Menschen kennen zu lernen. um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
Wettkampf/Leistung	weil ich im Wettkampf aufblühe. um mich mit anderen zu messen. um sportliche Ziele zu erreichen. wegen des Nervenkitzels.
Ablenkung/Katharsis	um Ärger und Gereiztheit abzubauen. weil ich mich so von anderen Problemen ablenke. um Stress abzubauen. um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
Figur/Aussehen	um abzunehmen. um mein Gewicht zu regulieren. wegen meiner Figur.
Gesundheit/Fitness	um mich in körperlich guter Verfassung zu halten. vor allem, um fit zu sein. vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Aktivierung/Freude	um mich zu entspannen. vor allem aus Freude an der Bewegung. um neue Energie zu tanken.
Ästhetik	weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben. weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

Tab. 2: Sportbezogene Motive.
Nach Lehnert et al., 2011.

Gesundheit/Fitness als wichtigstes Motiv

Werden wenig bewegungsaktive und freizeitsportlich aktive Menschen nach der Bedeutung einzelner Motive befragt, ergibt sich Folgendes (Lehnert et al., 2011): Während des gesamten Erwachsenenalters ist – durchschnittlich gesehen – die körperliche Gesundheit/Fitness der wichtigste Beweggrund, um Sport zu treiben, gefolgt von Bewegungsfreude und positiver Erholung (Aktivierung/Freude, vgl. Abb. 2). Mittlere Bedeutung haben Ästhetik (Freude an «schönen» sportlichen Bewegungen; z. B. ein gelungener Aufschlag im Tennis, eine harmonische Laufbewegung, eine gelungene Bewegungssequenz im Tanz), Ablenkung/Katharsis (Aspekte der psychischen Erholung) und Figur/Aussehen. Die geringste Bedeutung haben die Motive Kontakt (im und durch Sport Menschen treffen/kennen lernen) und insbesondere Wettkampf/Leistung.

Geringe Altersunterschiede bei sportbezogenen Motiven

Erwartungsgemäss wird das Motiv Gesundheit/Fitness während des mittleren Erwachsenenalters (und wohl auch noch im höheren Erwachsenenalter) immer bedeutsamer, während Wettkampf etwas an Wichtigkeit verliert (vgl. Abb. 2). Die deutlichste Veränderung zeigt sich für das Motiv Ablenkung/Katharsis, das im Laufe des mittleren Erwachsenenalters zunehmend an Bedeutung einbüsst. Das Bedürfnis, Stress, Ärger und Gereiztheit abzubauen bzw. sich von Problemen abzulenken, hängt vermutlich mit dem höheren Grad der Belastung im frühen und zu Beginn des mittleren Erwachsenenalters zusammen. So sind in diesen Lebensabschnitten oftmals berufliche Karrieren mit der Versorgung von Kindern zu vereinbaren, während mit zunehmendem Alter diese Doppelbelastung geringer wird (vgl. nächstes Kapitel). Für das höhere Alter dürfte demnach dieses Motiv eine noch geringere Bedeutung aufweisen.

Insgesamt kann von relativ geringen Veränderungen in sportbezogenen Motivausprägungen während des Erwachsenenalters ausgegangen werden. Dies bedeutet keinesfalls, dass die Motivstruktur bei allen Erwachsenen gleich ist. Vielmehr liegen grosse Unterschiede zwischen Personen vor (vgl. «Unterschiede zwischen Gleichaltrigen», S. 15), die allerdings weniger mit dem Alter als mit der jeweiligen Persönlichkeit zu tun haben.

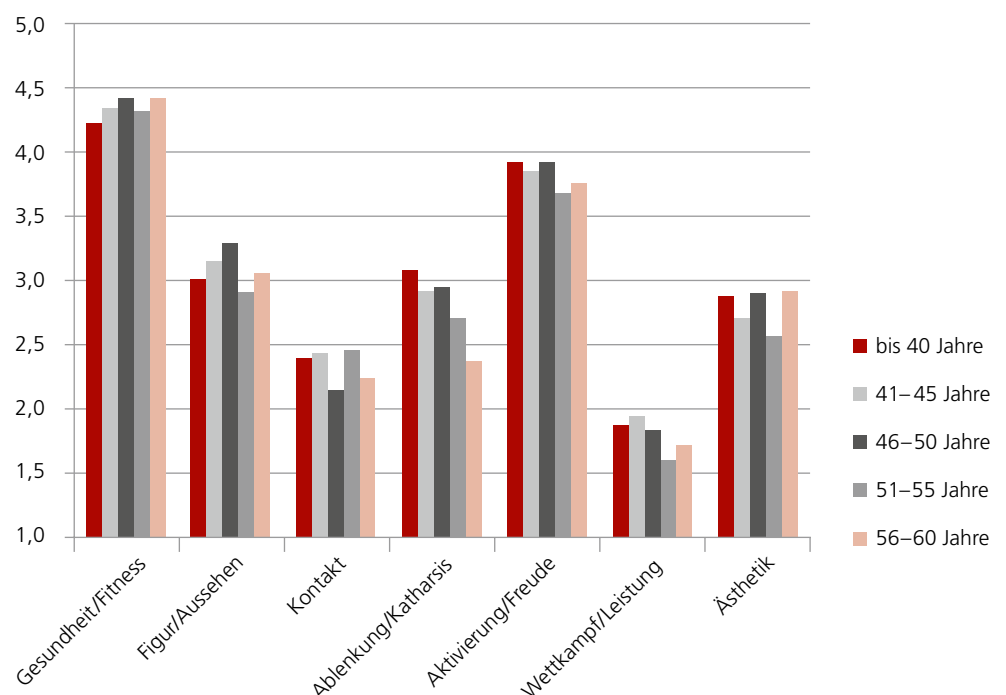


Abb. 2: Bedeutung einzelner Motive im Erwachsenenalter («1 = trifft nicht zu» bis «5 = trifft völlig zu»). In Anlehnung an Lehnert et al.

Soziale Rolle und soziale Lage

Im Laufe des Erwachsenenalters durchläuft der Mensch verschiedene Lebensphasen, die sich durch sich verändernde soziale Rollen, aber auch durch sich wandelnde Vorgaben und Erwartungen von Seiten des Berufsumfelds, der Familie und des weiteren sozialen Umfelds (Freunde, Bekannte) abgrenzen lassen (z. B. Backes & Clemens, 2008). Hilfreich bei der Unterteilung des Erwachsenenalters sind auch markante Übergänge, die sich aus den gesellschaftlichen Vorgaben ergeben: z. B. Berufseintritt, Heirat, Geburt des ersten Kindes, Auszug des letzten Kindes, Berufsaufgabe, Verlust der selbstständigen Lebensführung.

Mit Blick auf die sich verändernde soziale Lage, die sich wandelnden sozialen Rollen und die im vorangegangenen Kapitel beschriebene Veränderung der Ziele und Interessen zeigt sich in den einzelnen Abschnitten des Erwachsenenalters eine Verlagerung der zentralen Entwicklungsthemen. Tab. 3 zeigt diese in einzelnen Lebensphasen in der Reihenfolge ihrer Bedeutung.

Verschiedene Lebensphasen des Menschen

Verlagerung der zentralen Entwicklungsthemen

Altersbereich	25–34	35–54	55–65	70–84	85–105
Rangreihe der Entwicklungsthemen	■ Beruf ■ Freunde ■ Familie ■ Unabh. hängigkeit	■ Familie ■ Beruf ■ Freunde ■ Kognitive Leistungsfähigkeit	■ Familie ■ Gesundheit ■ Freunde ■ Kognitive Leistungsfähigkeit	■ Familie ■ Gesundheit ■ Kognitive Leistungsfähigkeit ■ Freunde	■ Gesundheit ■ Familie ■ Nachdenken über das Leben ■ Kognitive Leistungsfähigkeit

Tab. 3: Zentrale Entwicklungsthemen in unterschiedlichen Altersabschnitten. Nach Staudinger, vgl. Lindenberger & Schäfer, 2008, S. 405.

Im frühen Erwachsenenalter stellt die berufliche Entwicklung für die meisten Menschen das zentrale Entwicklungsthema dar, gefolgt von den Themen Freunde, Familie und Unabhängigkeit (im Sinne eines selbstständig geführten Lebens). In den folgenden Entwicklungsabschnitten richtet sich die Aufmerksamkeit zentral auf die Familie, während berufliche Themen zunehmend an Bedeutung verlieren. Neu als wichtiges Thema erscheint im mittleren Erwachsenenalter die kognitive Leistungsfähigkeit auf der Liste der bedeutendsten Themen.

Die grösste Altersdynamik weist das Thema Gesundheit auf. Während für Menschen in der ersten Lebenshälfte Gesundheit eine untergeordnete Bedeutung hat (man ist in der Regel gesund und muss auch nichts dafür tun), nimmt dieses Thema mit zunehmendem Alter eine immer wichtigere Rolle ein. Im hohen Alter, wenn die körperlichen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen immer stärker zu Tage treten, bestimmen gesundheitliche Themen sogar wesentlich den Alltag. Aus der Altersabhängigkeit der gesellschaftlichen Rollenerwartungen und der persönlich wichtigen Entwicklungsthemen ergeben sich in einzelnen Lebensphasen auch unterschiedliche zeitliche und personale Belastungen. Denn in ein wichtiges Thema investiert der Mensch mehr Zeit und Kraft als in weniger wichtige Themen. Insbesondere die parallele Ausrichtung auf die Themen Familie und Beruf lässt nur sehr wenig Spielraum für weitere Aktivitäten. Dies dürfte der Hauptgrund dafür sein, dass der organisierte Sport gegen Ende des frühen Erwachsenenalters und im mittleren Erwachsenenalter viele Menschen verliert. Die Belastungen in diesen beiden sehr aufwändigen Lebensbereichen machen ein regelmässiges Sporttreiben schwierig, weshalb viele Menschen entweder mit dem Sport (zeitweise) aufhören oder informelle, zeitlich und organisatorisch weniger gebundene sportliche Betätigungsmöglichkeiten suchen, die häufig als Ausgleich zum Alltag

Gesundheit gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung

Familiäre und berufliche Belastungen erschweren regelmässiges, organisiertes Sporttreiben

gesehen werden. Mit der Abnahme der beruflichen und familiären Belastungen gegen Ende des mittleren Erwachsenenalters und der Rückbesinnung auf die eigenen Person, die sich auch in der zunehmenden Bedeutung der Themen kognitive Leistungsfähigkeit und vor allem Gesundheit zeigt, rücken auch sportliche Aktivitäten wieder verstärkt in den Fokus des Interesses. Diese dienen insbesondere auch im Alter nicht nur als Mittel zur Verbesserung der Gesundheit und der körperlichen Fitness, sondern bieten auch die Möglichkeit zur Aufnahme und Vertiefung sozialer Kontakte und tragen schliesslich zur Strukturierung und Rhythmisierung des Alltags bei.

Individuelle Lebensformen

In den letzten Jahrzehnten stösst man immer häufiger auf Biografien, die mehr oder weniger deutlich von den beschriebenen «Normlebensläufen» abweichen. Die Entscheidung, als Single durchs Leben zu ziehen, die Notwendigkeit, mit 50 einen beruflichen Neuanfang zu starten, oder die stärkere Betonung von sinnstiftenden Freizeitaktivitäten usw. – dies führt zu höchst individuellen Lebensformen. Gleichwohl gibt es nach wie vor die genannten Rollenerwartungen, weshalb eine Orientierung an charakteristischen Lebensabschnitten auch heute noch sinnvoll ist.

Charakteristische Lebensphasen

Die bisherigen Ausführungen verdeutlichen, dass es sich beim Erwachsenenalter keineswegs um einen homogenen Altersabschnitt handelt: gravierende Veränderungen im körperlich-motorischen und im psychischen Bereich sowie sich verändernde Anforderungen (Entwicklungsaufgaben), die die Gesellschaft an den Einzelnen stellt, begleiten den Prozess des Älterwerdens.

Für die Konzeption und Durchführung von Erwachsenensportangeboten ist der Hinweis «Erwachsene/r» zu ungenau. Um genauere Charakterisierungen der Zielgruppe zu erhalten, wird das Erwachsenenalter auf der Grundlage der beschriebenen motorischen, psychologischen und sozialen Entwicklungsprozesse weiter unterteilt in das frühe, das mittlere und das höhere Erwachsenenalter (vgl. Tab. 4).²

Tab. 4: Einteilung des Erwachsenenalters in charakteristische Entwicklungsabschnitte.

Lebensphase	Alter	Motorik	Themen
Frühes Erwachsenenalter	ca. 18–35	relativer Erhalt der motorischen Leistungsfähigkeit	Berufseinstieg Partnerschaft Lebensplanung
Mittleres Erwachsenenalter	ca. 35–65	allmählich zunehmende motorische	Beruf
Frühes mittleres Alter	ca. 35–50	Leistungsminde- rung;	Familie
Spätes mittleres Alter	ca. 50–65	kaum Einschränkungen in der Alltagsmotorik	
Höheres Erwachsenenalter	ab ca. 65	deutlich zunehmende motorische Leis-	Pensionierung
Alter	ca. 65–80	tungsminde- rung, die auch zu Beein-	Selbstständigkeit
Hohes Alter	ab ca. 80	trächtigungen der Alltagsmotorik führt	

² Diese Einteilung orientiert sich an Vorschlägen aus der Sportmotorik (Baur et al., 2009; Winter & Hartmann, 2007), der Entwicklungspsychologie (Faltermajer et al., 2002; Oerter & Montada, 2008) und der Lebensverlaufsfor- schung (Backes & Clemens, 2008).

Das frühe Erwachsenenalter zeichnet sich durch ein hohes körperlich-motorisches Leistungspotenzial aus. Gleichzeitig stehen sportliche Aktivitäten in Konkurrenz mit wichtigen Lebensaufgaben (Beruf, Partnerschaft, Familiengründung) und mit anderen Freizeitinteressen. Dies führt zu grossen Unterschieden im Sportengagement und in der Folge zu grossen körperlich-motorischen Unterschieden in diesem Entwicklungsabschnitt. Die meisten Olympiasiegerinnen und -sieger kommen ebenso aus diesem Lebensabschnitt wie zahlreiche Menschen mit No-Sports-Mentalität, die teilweise bereits in diesem Alter erhebliche Bewegungsmangelerscheinungen aufweisen.

Frühes Erwachsenenalter

Im mittleren Erwachsenenalter befindet sich der Mensch bereits jenseits des Höchstleistungsalters. Gleichwohl sind – bei entsprechend bewegungsaktivem Lebensstil – die körperlich-motorischen Möglichkeiten beachtlich. Häufig besteht allerdings in diesem Altersabschnitt das Problem, die vielfältigen Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit so zu koordinieren, dass zeitlich und «motivational» Räume für Sport- und Bewegungsaktivitäten gesucht und gefunden werden können.

Mittleres Erwachsenenalter

Das mittlere Erwachsenenalter umfasst etwa drei Lebensdekaden, weshalb eine weitere Unterteilung in frühes mittleres und spätes mittleres Erwachsenenalter Sinn macht: ein 60-Jähriger unterscheidet sich sowohl in motorischen und psychologischen Merkmalen als auch in seiner Lebenssituation beträchtlich von einem 35-Jährigen. In der Regel sind die zeitlichen Ressourcen im frühen mittleren Erwachsenenalter knapper (berufliche Karriere, Familie), die körperlich-motorischen Möglichkeiten demgegenüber grösser als im späten mittleren Erwachsenenalter.

Ein besonders auffälliger, gesellschaftlich begründeter Einschnitt im Lebenslauf ist für viele das Ende der beruflichen Karriere. Dieses um das 65. Lebensjahr stattfindende Ereignis markiert den Beginn des höheren Erwachsenenalters. Von einem Tag auf den anderen kommt es zu einer einschneidenden Veränderung der Lebenslage. Zwar sind viele Menschen froh, aus dem aktiven Berufsleben ausscheiden zu dürfen und damit dem beruflichen Stress und den knappen zeitlichen Ressourcen entfliehen zu können. Gleichwohl stellt die Pensionierung auch eine gewisse Verlustsituation dar (Rückgang an sozialen Kontakten, geringerer Einfluss, kein geregelter Tagesablauf), die es zu bewältigen und durch neue sinnstiftende Aktivitäten zu ersetzen gilt.

Höheres Erwachsenenalter

Mit zunehmendem Alter rücken – nicht zuletzt aufgrund zunehmend stärker nachlassender körperlich-motorischer Fähigkeiten – neue Entwicklungsaufgaben in den Vordergrund: der Erhalt der Selbstständigkeit und die Prävention von körperlich-motorischen Beeinträchtigungen im Alltag, die zu einer für das Wohlbefinden älterer Menschen negativen Einschränkung der Mobilität führen können. Aufgrund der vor allem im körperlich-motorischen Bereich sehr schnellen Entwicklungsveränderungen erscheint es wichtig, auch das höhere Erwachsenenalter noch einmal in zwei Abschnitte aufzuteilen: in das Alter und das hohe Alter.

Die vorgestellte Einteilung sollte nur als ungefährer Orientierungsrahmen für eine Erstbeurteilung der jeweiligen Zielgruppe betrachtet werden. Vorsicht ist deshalb geboten, weil keine klaren Kriterien für die Abgrenzung der Entwicklungsabschnitte vorliegen. So gibt es (1) weder in der motorischen noch in der Intelligenz-Entwicklung «Leistungsknicks», also Alterszeitpunkte im menschlichen Lebenslauf, ab denen es bei allen Menschen zu einem wesentlich deutlichen Leistungsrückgang kommt als vor diesem Zeitpunkt. (2) Die einzelnen motorischen und psychologischen Merkmale entwickeln sich in verschiedene Richtungen (multidirektional): Einzelne Merkmale nehmen ab einem bestimmten Alter deutlich ab (z. B. Sprintschnelligkeit),

Kalendarisches Alter nur als ungefähre Orientierungsgrösse

während andere (z. B. subjektives Wohlbefinden) konstant bleiben und wiederum andere (z. B. soziale Verträglichkeit) sich in ihrem Ausprägungsgrad erhöhen. Und schliesslich gibt es (3) während des Erwachsenenalters – mit Ausnahme der Pensionierung, die meist zwischen 60 und 65 Jahren erfolgt – kaum (noch) einschneidende Lebensereignisse, die die Mehrheit der Menschen im selben Alter erfahren.

Die jeweiligen Altersangaben sind also nur als (sehr) grobe Orientierung zu verstehen. Die grossen Unterschiede zwischen Gleichaltrigen und die starke Individualisierung des modernen Menschen verlangen nach einer (umfassenden) differenziellen Sportberatung. Nur so kann den Bedürfnissen der oder des Einzelnen ausreichend Rechnung getragen werden.

Differenzielle Perspektive

Das Erwachsenenalter zeichnet sich im Vergleich mit dem Kindes- und Jugendalter dadurch aus, dass sich Gleichaltrige sehr unähnlich sind. Unterschiedliche Anlage- und Umweltbedingungen, die mit der gelebten Lebenszeit ihre Effekte eher vergrössern, unterschiedliche Lebenserfahrungen und Lebensgeschichten sowie durch Krankheiten hervorgerufene Veränderungen, die das «normale» Älterwerden überlagern können, führen zu grossen Unterschieden (Differenzen) zwischen Gleichaltrigen und zu höchst individuellen Formen des Alterns.

Individuelle Formen des Alterns

Zunächst wird beispielhaft an den zwei Merkmalen «aerobe Ausdauer» und «Beweggründe für sportliche Aktivitäten» aufgezeigt, wie gross diese Unterschiede, auch im Vergleich mit Alterseinflüssen, sind. Im daran anschliessenden Kapitel wird ein Katalog für eine differenzielle – also auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse des Einzelnen eingehende – Sportberatung vorgestellt.

Unterschiede zwischen Gleichaltrigen

Beispiel 1: aerobe Ausdauer

Eine gute aerobe Ausdauer wird bei Sportaktivitäten benötigt, die längere Zeit dauern: z. B. Langstreckenlauf, Skilanglauf oder Radfahren. Zur Bestimmung der aeroben Ausdauer wird häufig die relative maximale Sauerstoffaufnahme (rel. VO_2max) bestimmt. Abb. 3 zeigt, wie sich die rel. VO_2max -Werte im Lebenslauf bei untrainierten und bei trainierten Personen verändern. Dabei bestätigen sich für beide Geschlechter die im Kapitel «Motorische Entwicklung» gemachten Ausführungen, wonach die motorischen Fähigkeiten im Erwachsenenalter kontinuierlich zurückgehen.

Aerobe Ausdauer als Beispiel für körperlich-motorische Unterschiede zwischen Gleichaltrigen

Die Abbildung verdeutlicht aber auch die grossen Leistungsunterschiede zwischen Gleichaltrigen (jeweilige Differenz zwischen den beiden Kurven). Diese Unterschiede sind wesentlich grösser als die Unterschiede zwischen «Alt» und «Jung». So haben beispielweise bewegungsaktive 30-Jährige eine niedrigere Ausdauer als regelmässig bewegungsaktive 70-Jährige. Die wesentlichen Gründe für die geringer werdenden Unterschiede im höheren Alter liegen darin, dass es zum einen kaum noch systematisch trainierende über 80-Jährige gibt und entsprechend hohe rel. VO_2max -Werte daher nicht mehr gefunden werden. Zum anderen bedarf es minimaler rel. VO_2max -Werte, um überlebensfähig zu sein, weshalb die unteren Kurven auch im höheren Alter nicht weiter absinken.

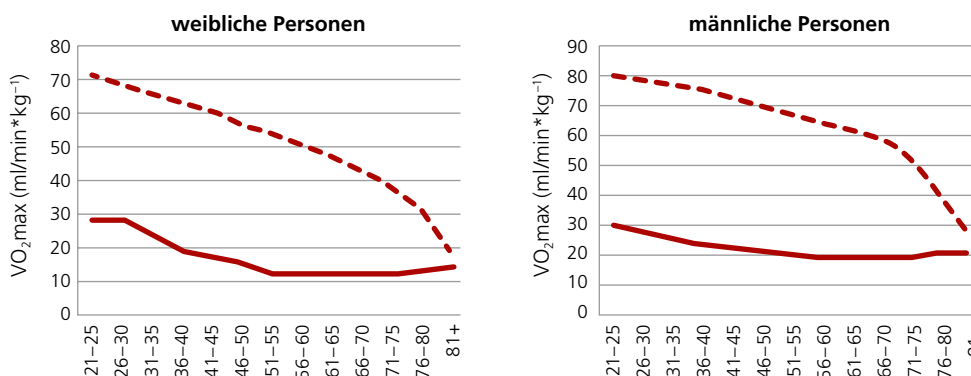


Abb. 3: Relative maximale Sauerstoffaufnahme (rel. VO_2max) bei Trainierten und Untrainierten; in Abhängigkeit vom Alter; — = Untrainierte; - - - = leistungssportlich Trainierte. Vereinfacht nach Blank, 2007, S. 132.

Ähnliche Befunde im Hinblick auf die Unähnlichkeit von Gleichaltrigen ergeben sich für die anderen motorischen Fähigkeiten. Daher reicht es für die Kennzeichnung des motorischen Funktionsstatus bei weitem nicht aus, lediglich das Alter der Zielgruppe zu kennen. Vielmehr sind entsprechende Motorik-Tests oder zumindest die Ermittlung des aktuellen und des früheren Sportverhaltens notwendig.

Beispiel 2: Beweggründe für sportliche Aktivitäten

Ablenkung/Katharsis als Beispiel für psychische Unterschiede zwischen Gleichaltrigen

Die Beweggründe (Motive), weshalb sportliche Aktivitäten ausgeübt werden, verändern sich im Laufe des Erwachsenenalters. Allerdings sind die Veränderungen, wie Abb. 2 auf S. 10 zeigt, nur moderat. Vergleicht man den schwachen Alterseffekt mit den sehr unterschiedlichen Bewertungen von Gleichaltrigen, so wird auch hier klar, dass Beweggründe individuell sehr unterschiedlich sind. Abb. 4 zeigt dies am Beispiel des Motivs Ablenkung/Katharsis.

Die leicht fallende Linie veranschaulicht den schwachen Alterseffekt, der allerdings im Vergleich mit den Unterschieden zwischen den Personen und auch zwischen Gleichaltrigen (einzelne Punkte) wenig aussagekräftig ist. Die Lage der vier Kreise, die die Ausprägung des Motivs Ablenkung/Katharsis für einzelne Personen markieren, zeigt, dass sowohl bei 40-Jährigen als auch bei 60-Jährigen eine sehr niedrige und eine sehr hohe Bedeutung des Motivs vorliegen können. Es ist also von sehr grossen Unterschieden zwischen Gleichaltrigen und damit von einer geringen Aussagekraft des chronologischen Alters auszugehen.

Für die anderen im Kapitel «Psychische Entwicklung» genannten Motive ergeben sich vergleichbare Ergebnisse. Selbst die insgesamt am unwichtigsten bewerteten Motive Kontakt und Wettkampf/Leistung sind für manche Erwachsenensportlerinnen und -sportler die einzig bedeutsamen, um sportlich aktiv zu sein.

Unterschiedliche Motivprofile

Das «Motivprofil», welches die Zusammensetzung der Beweggründe beschreibt, weshalb eine bestimmte erwachsene Person Sport betreibt oder betreiben möchte, kann also sehr unterschiedlich sein. Dies ist eine wichtige Erkenntnis, um Sportangebote ausgestalten zu können, die den Bedürfnissen des Einzelnen genügen und damit ein regelmässiges Sportengagement ermöglichen.

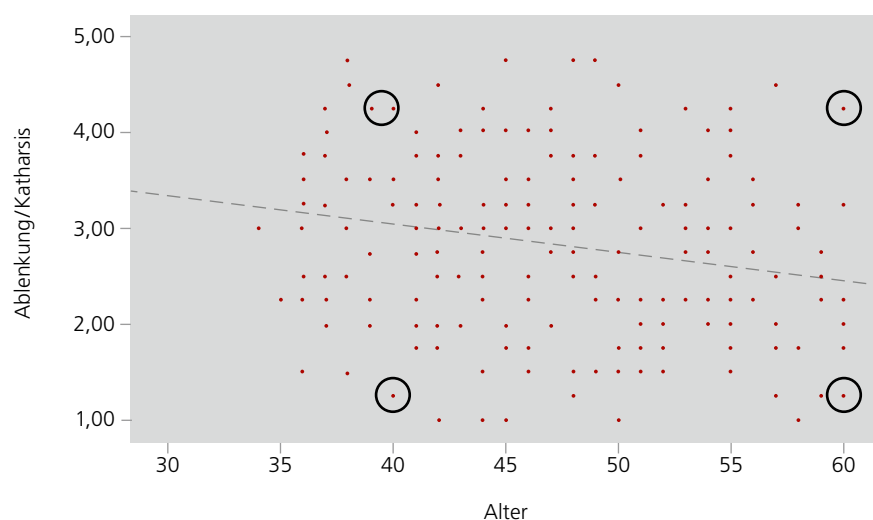


Abb. 4: Bedeutung des Motivs Ablenkung/Katharsis («1 = trifft nicht zu» bis «5 = trifft völlig zu»).

Differenzielle Sportberatung

Die Beschreibung der Zielgruppe der Erwachsenen hat deutlich gemacht, dass sowohl von markanten Veränderungen im Laufe des Erwachsenenalters als auch von erheblichen Unterschieden zwischen Gleichaltrigen ausgegangen werden muss. Aus diesem Grund macht es wenig Sinn, Sportangebote zu machen, die sich ausschliesslich am Alter der Teilnehmenden orientieren (z. B. «Sport 50+», «Altersturnen»). Ebenso greifen Sportangebotstypen wie «Sport für Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger» oder «Sport für Lebenszeitsporttreibende» viel zu kurz, da sie wesentliche Aspekte für ein adressatengerechtes Angebot übersehen. Eine an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der oder des Einzelnen orientierte differenzielle Sportberatung berücksichtigt ein Bündel verschiedener Merkmale (Sudeck et al., 2011).³ Unabhängig davon, ob diese differenzielle Sportberatung auf der Grundlage einer systematischen Testung erfolgt oder ob, was die Regel sein dürfte, in einem persönlichen Beratungsgespräch Bedürfnisse und Möglichkeiten der Interessierten eruiert werden, sind im Wesentlichen folgende Fragen zu stellen:

- Welches sind die Beweggründe (Motive), aus denen heraus die zu beratenden Personen sportlich aktiv sind bzw. sportlich aktiv werden wollen?
- Wie sieht die sportliche Vorgeschichte und das aktuelle Sport- und Bewegungsverhalten der Teilnehmenden aus?
- Welches körperlich-motorische Fähigkeits- und Fertigniveau weisen die Teilnehmenden auf?
- Welche Erkrankungen haben die Adressaten in ihrem Leben bislang durchgemacht und wie stellt sich der aktuelle Gesundheitszustand dar?
- Welcher soziodemografische Status liegt bei den zu Beratenden vor: Geschlecht, Alter, ökonomische, familiäre und berufliche Situation, Bildungsniveau?

Die Schwierigkeit besteht nun darin, die Antworten auf diese unterschiedlichen Fragen zu einer angemessenen Empfehlung für eine bestimmte Sportaktivität oder zu einer angemessenen Konzeption eines Sportangebots zusammenzuführen. Da nicht alle Informationen gleichzeitig Berücksichtigung finden können, empfiehlt es sich, zunächst die Beweggründe, weshalb eine sportliche Aktivität aufgesucht wird, in den Vordergrund zu stellen und Erwachsenensporttreibende nach diesem Kriterium zu unterscheiden (was suchen Menschen im Sport?). Denn es kann davon ausgegangen werden, dass die Befriedigung individueller Bedürfnisse zu Wohlbefinden und dieses wiederum zur Aufrechterhaltung eines Sportengagements führen und somit Motive ein zentrales Einteilungskriterium darstellen.

In Abb. 2 wurde das altersbezogene Motivprofil, das die Bedeutung einzelner Motive veranschaulicht, vorgestellt. Von diesem Durchschnittsprofil weichen Einzelpersonen mehr oder weniger stark ab, so dass davon ausgegangen werden kann, dass jede Person ein einzigartiges Motivprofil aufweist. Aus Gründen der praktischen Umsetzbarkeit ist es nun nicht möglich, für jede Person ein bestimmtes Sportangebot zu konzipieren. Um einerseits nicht alle Erwachsenen «über einen Kamm zu scheren» und andererseits Sportprogramme nicht zu individuell ausrichten zu müssen, macht es Sinn, Sporttypen, das heisst Personen mit einem ähnlichen Motivprofil, zu bestimmen. Im freizeit- und gesundheitsorientierten Erwachsenensport können neun Sporttypen unterschieden werden (vgl. Tab. 5).

Relevante Fragen für eine differenzielle Sportberatung

Beweggründe als zentrales Einteilungskriterium: Was suchen Menschen im Sport?

Neun Sporttypen

³Die folgenden Ausführungen orientieren sich an Befunden des von der Eidgenössischen Sportkommission 2008–2010 geförderten Projekts der Universität Bern «Welcher Sport für wen?» (Sudeck & Conzelmann, 2010).

Tab. 5: Beschreibung der Sporttypen.

Kontaktfreudige Sportler/innen	• überdurchschnittliche Ausprägungen der Motive Wettkampf/Leistung, Kontakt und Aktivierung/Freude • geringste funktionale Ausrichtung auf die körperliche Erscheinung und die Gewichtsregulation
Figurbewusste Ästhet/innen	• überdurchschnittliches Bedürfnis nach ästhetischen Erfahrungen während des Sporttreibens • durchschnittlich hohe Ausrichtung auf die Freude an der Bewegung selbst und der Aktivierung durch sportliche Aktivitäten • leicht überdurchschnittliche Werte bei Figur/Aussehen • alle anderen Motive, insbesondere leistungsbezogene Aspekte, unterdurchschnittlich ausgeprägt
Aktiv-Erholer/innen	• Sporttreiben auf psychische Aspekte der Erholung ausgerichtet (Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude) • ästhetische, soziale oder leistungsbezogene Erfahrungen während des Sporttreibens eher unbedeutend • kaum funktionale Ausrichtung auf körperliche Effekte (Figur/Aussehen)
Erholungs-suchende Fitnessorientierte	• typisch ist hier die Ausrichtung auf die Motive Aktivierung/Freude und Ablenkung/Katharsis • gleichzeitig mit einem geringen Kontaktbedürfnis verknüpft • Ausrichtung auf körperliche Effekte hinsichtlich Figur und Körpergewicht ist nicht zu vernachlässigen, was auch durch die höchste Ausprägung des Motivs Gesundheit/Fitness unterstützt wird
«zweckfrei» Sportbegeisterte	• ästhetische Erfahrungen während des Sporttreibens am wichtigsten, Aktivierung/Freude ebenfalls von hoher Bedeutung • deutlich unterdurchschnittlich wichtig sind die zweckzentrierten Motivbereiche Figur/Aussehen und Ablenkung/Katharsis, was durch niedrigsten Wert für den Bereich Gesundheit/Fitness unterstützt wird
Gesundheits- und Figurorientierte	• zentrales Anliegen ist die körperliche Gesundheit, hohe Ausprägung des Motivs Gesundheit/Fitness • mit Abstand die höchsten Ausprägungen bei Items, die sich auf die Gewichtsregulation beziehen • andere Beweggründe deutlich weniger wichtig
Figurbewusste Gesellige	• soziale Kontakte im Sport zentrales Motiv; weitere Funktion besteht darin, körperliche Effekte des Sporttreibens zu nutzen, die die Gewichtsregulation und das körperliche Erscheinungsbild betreffen, aber auch allgemein auf die körperliche Gesundheit und Fitness bezogen sind • ästhetische Erfahrungen oder das Reduzieren von Ärger und Stress durch Sport wenig bedeutsam
Figurorientierte Stressregulierer/innen	• hohe Zweckorientierung des Sporttreibens: Ausrichtung auf Gewichts- und Figureffekte dominant, Sporttreiben als Mittel für Erholungseffekte (Ablenkung, Deaktivierung) • stark unterdurchschnittlich ausgeprägt sind die Motivbereiche Aktivierung/Freude und Ästhetik (also Anreize, die in der Tätigkeit selbst liegen)
Erholungs-suchende Sportler/innen	• deutlich unterdurchschnittliche Ausprägung beim Motiv Figur/Aussehen und unterdurchschnittliches Kontaktbedürfnis • alle übrigen Motive sind überdurchschnittlich ausgeprägt, wobei erholungsrelevante Motive (Ablenkung/Katharsis, Aktivierung/Freude) am wichtigsten sind

Die neun Sporttypen lassen sich jeweils auf einem Kontinuum zwischen (1) intrinsisch oder extrinsisch motiviert und (2) auf einem Kontinuum zwischen traditionellem Sport und Gesundheitssport anordnen (vgl. Abb. 5).

Menschen, die eher intrinsisch motiviert sind, üben diese Tätigkeit um ihrer selbst willen aus (während der sportlichen Aktivität besondere Erfahrungen machen, Freude an gelingenden sportlichen Bewegungen). Demgegenüber verfolgen extrinsisch für sportliche Aktivitäten motivierte Menschen den Sport eher deshalb, weil sie sich dadurch positive Effekte erhoffen (neue Freunde gewinnen, Gesundheit verbessern, schlank werden) und hierbei nicht immer mit voller (eigener) Überzeugung am Werke sind. Manche extrinsisch motivierte Person plagt ein schlechtes Gewissen beim Gedanken an sportliche Aktivitäten («ich sollte eigentlich») oder es ist schlicht der Einfluss anderer Personen wie des Arztes oder der Ehepartnerin, die das Sporttreiben beabsichtigen lassen.

Die Unterscheidung «traditioneller Sport» und «Gesundheitssport» bezieht sich auf das Verständnis der jeweiligen Bewegungsaktivität. Traditioneller Sport (im engen Sinne) kann auch mit wettkampfsportlichen Aktivitäten gleichgesetzt werden, bei denen bestimmte Regeln und Normen eingehalten und bestimmte Werte verfolgt werden (z. B. Kameradschaft, Chancengleichheit, sportliche Leistung als sinnstiftendes Element). Demgegenüber orientiert sich gesundheitsorientierter Sport nicht an Sportarten, sondern an (gesunden) Bewegungsformen, es geht nicht um Leistung/Wettkampf, sondern um die Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit.

Traditioneller – gesundheitsorientierter Sport

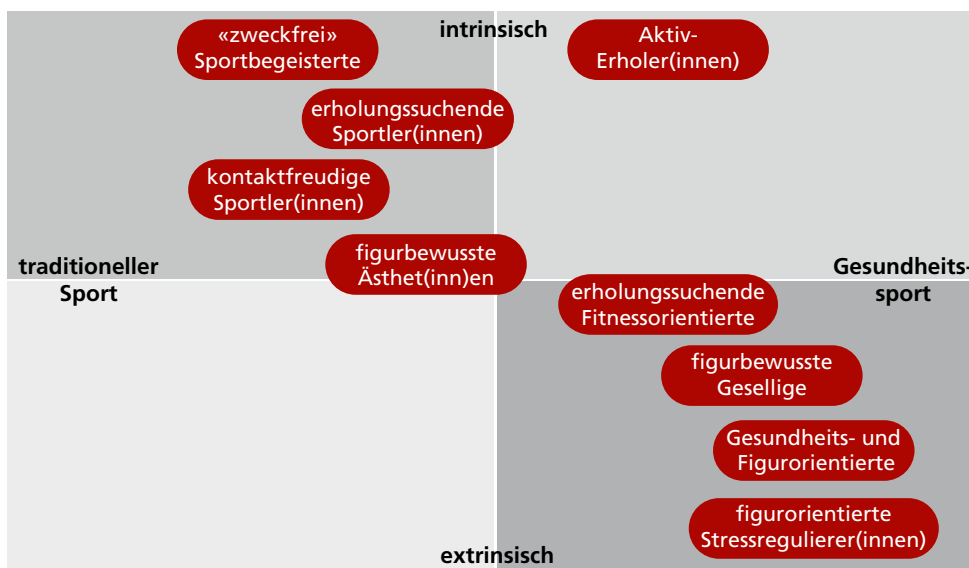


Abb. 5: Einordnung der Motivtypen mit Blick auf die Art der Sportaktivität (zwischen traditionellem Sport und Gesundheitssport; Willimczik, 2007) und mit Blick auf die Motivation (zwischen intrinsisch und extrinsisch motiviert).

Die «figurbewussten Geselligen», die «Gesundheits- und Figurorientierten» sowie die «figurorientierten Stressregulierer/innen» suchen nach Angeboten, die man typischerweise dem Gesundheitssport zuordnen würde (z. B. Rückentraining). Typische Werte und Inhalte des traditionellen Sports sind für diese «Sport»typen unwichtig, teilweise sogar abschreckend (z. B. Wettkampforientierung). Am stärksten zweckorientiert sind von diesen drei Typen die «figurorientierten Stressregulierer/innen», die der Bewegungsaktivität für sich genommen keinen besonderen Sinn beimessen. Sie wird von diesen Personen (fast) nur deshalb gemacht, weil sie abnehmen und Stress abbauen wollen, nicht aber, um Freude an schönen sportlichen Bewegungen zu erleben. Ganz anders ist die Situation bei den «Sportler/innen», bei denen der eigentliche Wert der sportlichen Aktivität selbst bzw. die Erlebnisse während der sportlichen Aktivität im Vordergrund stehen. Am deutlichsten, quasi in Reinform, tritt dieses Phänomen bei den «zweckfreien Sportbegeisterten» auf, die vornehmlich deshalb Sport treiben, weil sie sich an sportlichem Bewegen erfreuen und positive Erfahrungen während des Sporttreibens suchen. Dies tun auch die «erholungssuchenden Sportler/innen» (mit höherer Ausrichtung auf traditionellen Sport) und die «Aktiv-Erholer/innen» (mit niedriger Ausrichtung auf traditionellen Sport), wobei beide Gruppen auch das Ziel verfolgen, sich von den Alltagsbelastungen zu erholen. Für die «kontaktfreudigen Sportler/innen» sind weniger Erholungsaspekte als gesellige Aspekte beim (in der Regel traditionelleren) Sporttreiben wichtig.

Die «erholungssuchenden Fitnessorientierten» und die «figurbewussten Ästhet/innen» liegen in ihrer Zweckorientierung zwischen den bisher beschriebenen Typen, wobei für die «figurbewussten Ästhet/innen» positive Bewegungserfahrungen bei gelingenden sportlichen Bewegungen (ästhetische Bewegungen) weit wichtiger sind als den «erholungssuchenden Fitnessorientierten».

Die Differenzierung in neun Sporttypen liefert wichtige Hinweise, wie geeignete Sportprogramme für die jeweiligen Typen aussehen sollten, um deren Bedürfnisse zu befriedigen. Weitere Informationen für massgeschneiderte Sportangebote ergibt die Beantwortung der eingangs von Kapitel «Differenzielle Sportberatung» formulierten Fragen: soziodemografische Merkmale, körperlich-motorische Voraussetzungen sowie Merkmale des Sport- und Bewegungsverhaltens.

Sportbiografie So lässt sich z. B. aus der Sportbiografie herauslesen, welche Sportaktivitäten bislang bevorzugt wurden, oder auch, in welchen Sportarten bereits motorische Vorerfahrungen und Vorkenntnisse (z. B. Regelkenntnisse) vorliegen. Haben die Teilnehmenden bereits Vorerfahrungen gesammelt, so kann ein entsprechendes Sportangebot «ohne grosse Umschweife» durchgeführt werden, während reine Einsteigerinnen und Einsteiger behutsam in die Aktivität eingeführt werden müssen.

Gesundheitszustand und motorischer Status Die Testung bzw. Erfragung des Gesundheitszustands liefert wichtige Informationen darüber, welche Belastungsformen mit einer Person oder Gruppe überhaupt möglich sind. Die Erfassung des motorischen Status gibt Hinweise darauf, welche Belastungsintensitäten und -umfänge sinnvoll sind, um die Teilnehmenden weder unter- noch überzubelasten. Weitere Hinweise zu diesen Fragen finden sich in den Broschüren «Das sportmotorische Konzept» und «Das andragogische Konzept» des Lehrmittels Erwachsenensport. Abb. 6 fasst noch einmal die wichtigsten Aspekte einer differenziellen Sportberatung zusammen:

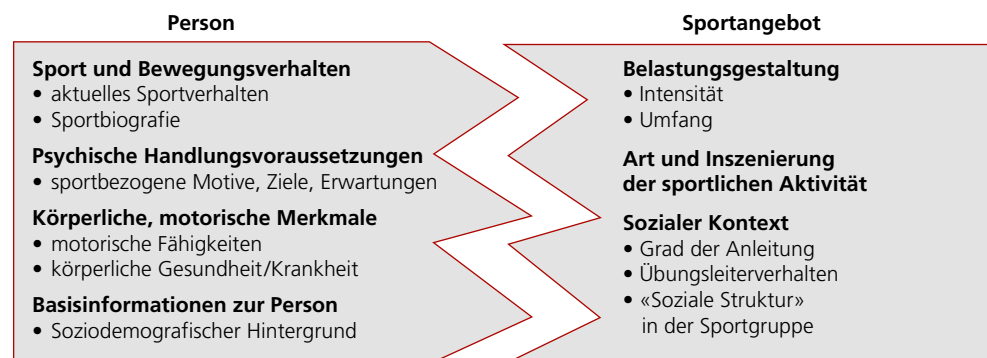


Abb. 6: Aspekte der Passung zwischen Merkmalen der Adressaten und Charakteristika des Sportangebots.

Auf der Grundlage dieser Informationen sind nun drei Schritte denkbar, die die Passung von Angebot und Zielgruppe ermöglichen:

1. Im Sinne einer differenziellen Sportberatung – z. B. in einem persönlichen Gespräch zwischen Erwachsenensportleiterin und einem Neueinsteiger – besteht die Möglichkeit, individuelle Empfehlungen für die Wahl geeigneter (bereits bestehender) Sportangebote (Sportartengruppen) zu geben: z. B. erlebnisorientierte Ausdauersportarten in der Natur (z. B. Mountain-biking) oder wenig verletzungssträchtige Sportarten (z. B. Rückschlagspiele).
2. Im Sinne einer Anpassung bereits bestehender Sportangebote – z. B. in einem Verein, der sein Angebot für Erwachsene stärker an deren Bedürfnisse und Möglichkeiten anpassen möchte – besteht die Möglichkeit, dieses Angebot für die Zielgruppe (z. B. Vereinsmitglieder, die zu ihren Bedürfnissen befragt wurden) spezifisch zu inszenieren: z. B. mehr oder weniger auf Geselligkeit ausrichten, gesundheitswirksame Ausdauerreize in eine Spielvermittlung einbauen, bei einer Velotour mehr oder weniger Naturerlebnisse zulassen.
3. Auf der Grundlage des gesammelten Wissens über einen Sporttypus besteht die Möglichkeit, massgeschneiderte Sportangebote zu konzipieren.

Die erste Variante erfordert eine individuell ausgerichtete Sportberatung (mit geschulten Leiterinnen und Leitern) und ein bereits bestehendes vielseitiges Freizeit- und Gesundheitssportangebot (wie dies z. B. in grösseren Sportvereinen oder bei grösseren Sportanbietern gegeben ist). Die zweite Variante könnte ergänzend zur ersten eingesetzt werden, um das bereits bestehende Angebot noch besser den Bedürfnissen der Adressaten anzupassen. Die dritte Variante ist sicherlich die aufwändigste, da jeweils auf der Grundlage umfassender Testungen spezifisch auf die Adressaten massgeschneiderte Angebote zu konzipieren sind. Gleichwohl dürfte dieses Vorgehen zu den besten Resultaten führen und bietet sich daher z. B. auch für den Neuaufbau von Angebotsstrukturen grösserer Einrichtungen an. So wurden z. B. im bereits genannten Projekt «Welcher Sport für wen?» für die ermittelten neun Sporttypen fünf unterschiedliche Sportkurse geschaffen. Abb. 7 zeigt Charakteristika der Angebote und benennt die jeweils zugeordneten Sporttypen.

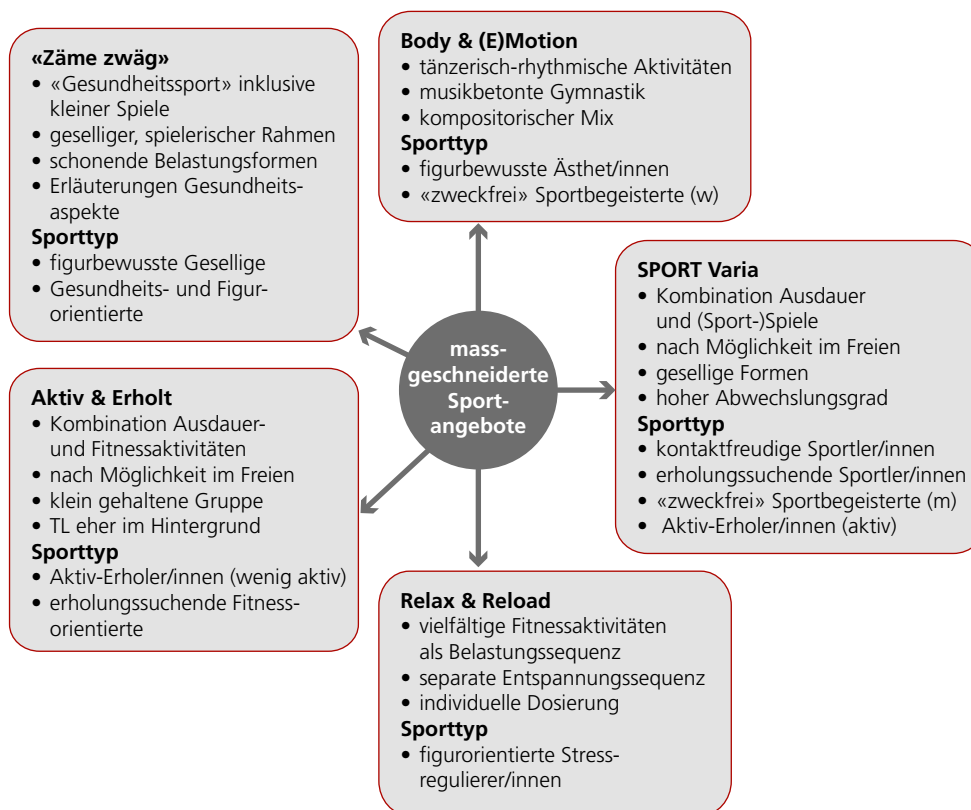


Abb. 7: Massgeschneiderte Sportangebote und die dazugehörigen Sporttypen.

Die Ausführungen haben deutlich gemacht, dass der differenziellen, auf die Bedürfnisse, Möglichkeiten und Grenzen der und des Einzelnen eingehenden Perspektive gerade für den Erwachsenensport eine grosse Bedeutung zukommt. Daher sind – unabhängig vom jeweils möglichen Aufwand – Aspekte der differenziellen Sportberatung im Erwachsenensport stets zu beachten. Und sei es «nur», indem sich die Leiterinnen und Leiter eines Erwachsenensportkurses jederzeit bewusst sind, dass sie es mit sehr unterschiedlichen Menschen zu tun haben und ihren Kurs jederzeit diesem Umstand anpassen können.

Verwendete und weiterführende Literatur

- Asendorpf, J. B. (2007). *Psychologie der Persönlichkeit* (4. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Backes, G.M. & Clemens, W. (2008). *Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung* (3. Aufl.). Weinheim: Juventa.
- Baur, J., Bös, K., Conzelmann, A. & Singer, R. (Hrsg.). (2009). *Handbuch Motorische Entwicklung* (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Blank, M. (2007). *Dimensionen und Determinanten der Trainierbarkeit konditioneller Fähigkeiten*. Hamburg: Czwalina.
- Conzelmann, A. (1995). Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit in der zweiten Lebenshälfte. In N. Hölting, K. Weber & H. Funhoff (Hrsg.), *Tennis im höheren Lebensalter aus interdisziplinärer Sicht* (S. 35–54). Ahrensburg: Czwalina.
- Conzelmann, A. (1997). *Entwicklung konditioneller Fähigkeiten im Erwachsenenalter*. Schorndorf: Hofmann.
- Conzelmann, A. (2009). Plastizität im Lebenslauf. In J. Baur, K. Bös, A. Conzelmann & R. Singer (Hrsg.), *Handbuch Motorische Entwicklung* (2., vollst. überarb. Aufl., S. 69–86). Schorndorf: Hofmann.
- Faltermaier, T., Mayring, P., Saup, W. & Strehmel, P. (2002). *Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters* (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann.
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011, in Druck). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57.
- Lindenberger, U. & Schäfer, S. (2008). Erwachsenenalter und Alter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (6., überarb. Aufl., S. 366–409). Weinheim: Beltz.
- Krampe, G. & Greve, W. (2008). Persönlichkeits- und Selbstkonzeptentwicklung über die Lebensspanne. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (6. Aufl., S. 652–686). Weinheim: Beltz.
- Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). (2008). *Entwicklungspsychologie* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2010). «Welcher Sport für wen?» *Zur Wirksamkeit differenziell angelegter Sportprogramme auf Wohlbefinden und Sportengagement bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte*. Unveröffentlichter Projektbericht. Bern: Universität.
- Sudeck, G., Lehnert, K. & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Sporttypen – Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18, 1–17.
- Willimczik, K. (2007). Die Vielfalt des Sports. *Sportwissenschaft*, 37, 19–37.
- Willimczik, K., Voelcker-Rehage, C. & Wiertz, O. (2006). Sportmotorische Entwicklung über die Lebensspanne. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13, 10–22.
- Winter, R. & Hartmann, C. (2007). Die motorische Entwicklung (Ontogenese) des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter (Überblick). In K. Meinel & G. Schnabel (Ltg.), *Bewegungslehre – Sportmotorik* (11. Aufl.) (S. 243–373). Berlin: Sportverlag.
- Wollny, R. (2002). *Motorische Entwicklung in der Lebensspanne*. Schorndorf: Hofmann.

Autor: Achim Conzelmann, Universität Bern
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Foto: Keystone
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013, 2., unveränderte Auflage

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.erwachsenen-sport.ch
Bezugsquelle: www.basposhop.ch
Bestell-Nr.: 30.001.200 d

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet