

Motivation & Motivierung zum Alterssport

Dissertation

*zur Erlangung des sozialwissenschaftlichen Doktorgrades
der Sozialwissenschaftlichen Fakultät
der Georg-August-Universität Göttingen*

vorgelegt von

Jörg Dahlhaus

aus Wuppertal

Göttingen 2004

1. Gutachter: Prof. Dr. Herbert Hopf
2. Gutachter: Prof. Dr. Jürgen Schröder

Tag der mündlichen Prüfung: 12.11.2004

*„Alt sein ist ein herrlich Ding,
wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heißt.“*

(MARTIN BUBER)

Inhalt

Abbildungsverzeichnis.....	IV
Tabellenverzeichnis.....	VI
Verzeichnis der Abkürzungen.....	VII

EINLEITUNG.....9

1 METHODOLOGIE15

1.1 Erkenntnis- und wissenschaftstheoretische Grundlagen.....	17
1.1.1 Erkenntnisziel: Integrative Theorienbildung.....	21
1.1.2 Problemübertragung: Teilziele und Zugangsweise bei der Analyse.....	23
1.2 Methode.....	25

Abschnitt A:

Ausgangslagen und Zielvorstellungen für eine Motivierung zum Alterssport

2 GESELLSCHAFTSPOLITISCHE LEGITIMATION VON ALTERSSPORT35

2.1 Krankheiten und Abbauprozesse im Alter:	
Die Folgen von Bewegungsmangel.....	38
2.1.1 Erkrankungen und Beschwerden.....	38
2.1.2 Sind Abbauprozesse zwangsläufige Alternsprozesse?.....	39
2.2 Was der Alterssport dem entgegen zu setzen hat:	
Funktionelle und gesundheitliche Effekte.....	41
2.3 Bestandsaufnahme zur Verbreitung der Sportaktivität im Alter.....	43
2.4 Konsequenzen und die Aufgabe, die Älteren in Bewegung zu bringen!.....	46

3 KONSTRUKTION EINES MAKROLOGISCHEN INTERVENTIONSRAHMENS.....49

3.1 Präzisierung der Zielgruppe nach Alter.....	51
3.2 Explikation von „sportlichem Training“.....	51
3.2.1 Was ist unter sportlich bzw. Sport zu verstehen?.....	52
3.2.2 Was ist unter Training zu verstehen?.....	54
3.3 Diskussion der Zielsetzungen.....	56
3.3.1 Der Gesundheitsbegriff.....	56
3.3.2 Gesundheitsförderlicher Alterssport und Notwendigkeit einer Erweiterung um gerontologische Erkenntnisse.....	61
3.3.3 Gerontologische Zielkonzepte und ihre Integrationsmöglichkeit.....	63

3.4 Darstellung der Ausgangsvoraussetzungen:	
Merkmale der Lebenssituation	68
3.4.1 Allgemeine Charakterisierung der Älteren	69
3.4.2 Basale handlungsleitende Orientierungen	72
3.4.2.1 Werte	74
3.4.2.2 Bedürfnisse	83

Abschnitt B:

Motivation zum Alterssport, ihre Paradigmen und theoretischen Erklärungs-systeme

4 DETERMINANTEN DER MOTIVATION UND PARTIZIPATION.....	91
4.1 Motive	93
4.2 Einstellung	99
4.3 Barrieren	106
4.4 Intentionen	112
4.5 Soziale Unterstützung	119
4.6 Selbstwirksamkeit	121
4.7 Zusammenfassende Bewertung und Konsequenzen	125
5 MOTIVATIONSPSYCHOLOGISCHE THEORIEN INNERHALB DER SPORTPSYCHOLOGIE	131
5.1 Menschenbild und Annahmekerne	135
5.2 Handlungstheoretische Ansätze	137
5.2.1 Grundannahmen	137
5.2.2 Handlungstheoretisches Grundlagenmodell der Sportpsychologie (NITSCH)	141
5.2.3 Rubikon-Modell (HECKHAUSEN; GOLLWITZER)	147
5.2.4 Theorie der Handlungskontrolle (KUHLE)	155
5.2.5 Volitives Intentionsmodell (ALLMER)	166
5.2.6 Explikation und Abgrenzung von Volition und Motivation	173
5.2.7 Resümee: Ein neuer handlungstheoretischer Ansatz zur Motivierung sportlich inaktiver Älterer (ZAVI)	183
5.3 Sozialpsychologische bzw. sozialkognitive Modelle	187
5.3.1 Theorie des geplanten Verhaltens (AJZEN)	188
5.3.2 HAPA-Modell (SCHWARZER)	197
5.3.3 MAARS-Modell (FUCHS)	202
5.3.4 Resümee zu sozialkognitiven Ansätzen	207
5.4 Stadienmodelle der Verhaltensänderung	209
5.4.1 Transtheoretisches Modell (PROCHASKA & DICLEMENTE; MARCUS)	209
5.4.2 Berliner Sportstadienmodell (FUCHS)	215
5.4.3 Resümee zu Stadienmodellen	221
5.5 Fazit: Die ZAVI-Heuristik als Basis für eine integrative Motivationstheorie und für eine Motivierung	222

*Abschnitt C:**Motivierung zum Alterssport auf der Grundlage von ZAVI und seiner elementaren Subsysteme*

6 ELABORATION VON ZAVI: DIE MOTIVIERENDE FUNKTION VON EMOTIONEN	227
6.1 Explikation von Emotionen	229
6.2 Emotionen in fortgeschrittenem Alter	235
6.3 Identifikation grundlegender Auslöser für Emotionen über die Differenzierung des Motivkonstrukts	237
6.3.1 Bedürfniskonzepte und Motive	239
6.3.2 Implizite und explizite Motive	241
6.3.3 Motive als Werthaltungen	243
6.3.4 Überlegungen zum „Spaß/Freude-Motiv“	247
6.3.5 Resümee: Bedürfnisse als Grundlage förderlicher Emotionen und ihre Konkretisierung	250
6.4 Vorsätze, Selbstregulation und Emotionen	258
6.5 Fazit: Emotionen als motivierende Modulatoren der Handlung	261
7 GESAMTÜBERTRAGUNG AUF DIE PRAXIS MIT DEM MOTIVIERUNGSANSATZ SMOVE	265
7.1 Zentrale strukturelle und inhaltliche Merkmale von sMOVE	267
7.2 Übergeordnete Merkmale einer motivierenden Kommunikation	271
7.3 Einbettung und Medien einer „sMOVE-Intervention“	272
8 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK	279
LITERATURVERZEICHNIS.....	290
ANHANG.....	327
Danksagung.....	329
Literaturempfehlungen für die Praxis des Alterssports.....	330
Versicherung (§ 18 Promotionsordnung).....	332
Lebenslauf (§ 32 Promotionsordnung).....	333

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1	Lebensweltansatz zur Gesundheitsförderung (Quelle: BECKERS 1995, 70).....	S. 59
Abb. 2	Motivationspsychologische Prozesse als black box zwischen Ausgangsvoraussetzungen und Zielen für das Alter.....	S. 62
Abb. 3	Konkretisierung der Ausgangsvoraussetzungen im makrologischen Bezugsrahmen.....	S. 72
Abb. 4	Handlungsleitende Orientierungen als Basis für die allgemeine Auseinandersetzung mit der Lebenswelt und die spezifische Motivation zum Sport.....	S. 73
Abb. 5	Zusammenfassung des makrologischen Interventionsrahmens.....	S. 87
Abb. 6	Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie (Quelle: RHEINBERG 2002, 72).....	S. 93
Abb. 7	Schematische Darstellung zur Einstellungsbildung.....	S. 101
Abb. 8	Ausmaß der Bereitschaften zur (Wieder-)Aufnahme des Sporttreibens und dahinter liegende Absichten.....	S. 117
Abb. 9	Formen sozialer Unterstützung (gekürzt nach FUCHS 1997, 249).....	S. 119
Abb. 10	Beurteilungsaspekte zum Handlungsablauf (stark mod. nach BANDURA 1977).....	S. 122
Abb. 11	Handlungsphasen des Rubikonmodells (nach HECKHAUSEN 1989, 212).....	S. 148
Abb. 12	Theorie der Handlungskontrolle (nach KUHL 1983, 307).....	S. 157
Abb. 13	Volitives Intentionsmodell (nach ALLMER 2000, 96).....	S. 166
Abb. 14	Theorie des geplanten Verhaltens und Verdeutlichung ihres Ursprungs, der Theorie des überlegten Handelns.....	S. 189
Abb. 15	HAPA-Modell (nach SCHWARZER 2003b).....	S. 198
Abb. 16	MAARS-Modell (nach FUCHS 1997, 270).....	S. 202
Abb. 17	Berliner Sportstadienmodell (nach FUCHS 2001, 263).....	S. 215
Abb. 18	Zunehmende Konkretisierung eines Bedürfnisses auf eine Handlung (in Anlehnung an ILG 1991).....	S. 240

Abb. 19	Übersicht zur Differenzierung des Motivkonstrukts.....	S. 251
Abb. 20	Veranschaulichung des Eingriffs von Emotionen in die Handlungsentstehung.....	S. 262
Abb. 21	Motivierungsansatz sMOVE.....	S. 270

Tabellenverzeichnis

Tab. 1	Anteil der sportaktiven Älteren nach Selbstaussagen (nach den Ergebnissen von MENSINK 1999).....	S. 44
Tab. 2	Verteilung verschiedener Werttypen nach Alter (nach den Ergebnissen von HERBERT 1991).....	S. 79
Tab. 3	Beispiel für eine Motiv-Verteilung im/zum Sport (nach den Ergebnissen von NEUMANN 1978).....	S. 94
Tab. 4	Beispielhafte Darstellung einer Einstellung als Summe der Produkte aus Erwartungen und Bewertungen (Quelle: BOHNER 2002, 272).....	S. 100
Tab. 5	Charakterisierung motivationaler und volitionaler Steuerungslagen (nach SOKOLOWSKI 1999, 36).....	S. 176
Tab. 6	Subsysteme und Kontrolllevel der Informationsverarbeitung (nach KUHL & GOSCHKE 1994, 97).....	S. 178
Tab. 7	Stadienspezifische Interventionsmatrix bis zur Aufnahme der Sportaktivität (Quelle: FUCHS 2003, 225, Punkte ergänzt).....	S. 218
Tab. 8	ZAVI-Heuristik.....	S. 224
Tab. 9	Charakteristische Merkmale basaler Motive und motivationaler Selbstbilder (WEINBERGER & MCCLELLAND 1990, übersetzt nach RHEINBERG 2002, 199).....	S. 242
Tab. 10	Wertsysteme mit ihren zentralen motivationalen Zielen sowie ihre repräsentierenden Einzelwerte (Quelle: SCHWARTZ 1996, 3, übersetzt vom Verfasser).....	S. 246

Verzeichnis der Abkürzungen

BADL	Basic Activities of Daily Living
BMFuS	Bundesministerium für Familie und Senioren
BMFSFJ	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
BSM	Berliner Sportstadienmodell
DSB	Deutscher Sportbund
DTB	Deutscher Turnerbund
ebd.	ebenda
ExW-M	Erwartungs- mal Wert – Modell
IADL	Instrumental Activities of Daily Living
i.d.R.	in der Regel
i.e.S.	im engeren Sinne
i.S.	im Sinne
i.w.S.	im weiteren Sinne
J.D.	Jörg Dahlhaus
mod.	modifiziert
o.ä.	oder ähnlich(es)
o.g.	oben genannte(n)
SGB	Sozialgesetzbuch
SN	subjektive Norm
SWE	Selbstwirksamkeitserwartung(en)
TDGV	Theorie des geplanten Verhaltens
TTM	Transtheoretisches Modell
WHO	World Health Organization
WVK	wahrgenommene Verhaltenskontrolle
ZNS	Zentrales Nervensystem

*„Wer in der Zukunft lesen will, muss in der Vergangenheit blättern“
(ANDRE MALREAUX, frz. Schriftsteller)¹.*

Einleitung

Wenn Sportler Erfolg hatten, so begnügen sich viele mit der Erklärung, dass sie motiviert gewesen seien. Umgekehrt lautet häufig die pauschale Problemlösung für einen Sportlehrer, dessen Schüler lustlos agieren oder gar dem Sportunterricht fern bleiben, dass er sie motivieren müsse. Vor einer ähnlichen Problemstellung stehen auch Übungsleiter, Verbandsfunktionäre, Mitarbeiter von Krankenversicherern oder Sportstudenten, die inaktive erwachsene oder ältere Menschen für ein aktives Sporttreiben gewinnen möchten. Doch worin besteht eigentlich eine solche Motivierung? Was kennzeichnet einen solchen Prozess? Dies sind Fragen, die dazu veranlassen, sich mit Sportpsychologie zu befassen bzw. genauer mit ihrem Problemgebiet der Motivation im und zum Sport.

Die allgemeine Aufgabenstellung der Sportpsychologie (die Beschreibung, Erklärung und Vorhersage sportlicher Handlungen) schließt nun die Untersuchung ihrer Bedingungen, Abläufe und Folgen ein, um dann Möglichkeiten zu deren systematischer Beeinflussung zu finden (vgl. NITSCH et al. 2000, 13). Sie ist also abgesehen von den Folgen nicht nur an der Aufklärung und Beeinflussung der Bedingungen und Prozesse interessiert, die sich während des Sports abspielen, sondern auch an solchen, die sich vorher abspielen (vgl. auch die Definitionen von THOMAS 1978, 22 und JANSSEN 1995, 12). Während sich bis Ende der 80er Jahre allerdings nur vergleichsweise wenige Arbeiten mit psychischen Aspekten *vor* dem Sporttreiben beschäftigt haben (vgl. PÖLZER 1990), so gewinnt die spezielle Frage nach der Motivation zum Sport mittlerweile zunehmend an Raum. Meist geht es dabei aber etwas vereinfachend um die Fragestellung, welche Bedingungen die Einen dazu treiben, Sport auszuüben und die Anderen, dies eben nicht zu tun? Umgekehrt kommt aber auch die notwendige Rezeption motivationspsychologischer Konzepte und die Klärung funktionaler Handlungsprinzipien mehr und mehr in Fahrt, wenngleich NITSCH (2001) immer noch zurecht von einer mangelnden theoretischen Fundierung spricht. Da der entscheidende weitergehende Schritt, nämlich die Frage der systematischen Beeinflussung (bzw. der Motivierung), hier dann meist unberücksichtigt bleibt, ist man mit der pragmatischen Übertragung in den Alltag im Wesentlichen auf sich allein gestellt und „wurstelt sich irgendwie durch“. Eine mögliche Ursache für erfolglose Motivierungsversuche mag dann darin liegen, dass die zugrunde gelegten theoretischen Motivationskonzepte die Realität noch nicht adäquat abbilden.

Die Erhellung sportlicher Handlungen sowie der Motivation und Motivierung ist aber auch nicht ohne die Akteure selbst vorzunehmen (und das umso weniger, je gezielter man Aussagen zu Veränderungen anstrebt). So verweisen eingangs erwähnte Beispiele auf verschiedene Zielgruppen. Aufgrund des Titels der Arbeit wird schon deutlich, dass hier auf die Älteren fokussiert wird. Warum gerade die Älteren? Nun, zum Einen sei die demographische Entwicklung genannt, die zeigt, dass wir eine gesellschaftlich zunehmend bedeutsame Gruppe vor uns haben. Während heute schon jeder vierte Deutsche über 60 Jahre alt ist, so wird dies

¹ Die den Kapiteln vorangestellten Zitate versuchen dem Leser möglichst pointiert die Sinnrichtung der Abschnitte aufzuschließen. Insofern haben sie allegorischen Charakter und sind ausdrücklich nicht als ‚wissenschaftliche Belege‘ zu verstehen. In diesem Zuge sei ebenfalls erwähnt, dass in dieser Arbeit aus Gründen der besseren Lesbarkeit ausschließlich die maskuline Form gebraucht wird, obwohl immer beide Geschlechter gemeint sind. Die Ausführungen gelten also in gleicher Weise auch für Leserinnen, Sportlerinnen, Sportwissenschaftlerinnen usw.

im Jahre 2030 mehr als jeder dritte sein (vgl. STATISTISCHES BUNDESAMT 2003). Zum Anderen wissen wir nicht nur aus Alltagsbeobachtungen, dass gerade in dieser Gruppe am wenigsten Sport getrieben wird, obwohl die Älteren umgekehrt am meisten von der sportlichen Tätigkeit profitieren würden (vgl. WEISS & OKONEK 2003). So gerät auch das Themenfeld des Alterssports zunehmend in den Blick der Sportwissenschaft. Doch bei der Begründung des Alterssports – insbesondere der Grundlagen und Ziele - ist ebenfalls ein Mangel zu konstatieren (vgl. z.B. KOLB 1999).

Versucht man dann, die Themenfelder Motivation, Motivierung und Alterssport aufeinander zu beziehen, so spitzt sich die mangelnde (theoretische) Fundierung entsprechend zu. Dies veranlasst mich, den noch relativ jungen Forschungsbereich unter der Leitfrage „*Wie können wir die inaktiven älteren Menschen zum Sport motivieren?*“ grundlegend aufzuarbeiten und auf eine vertretbare Basis zu setzen. Dabei soll ein fundiertes Erklärungsmodell entwickelt werden, das einerseits als konkrete Orientierung für die Praxis herangezogen werden kann und andererseits für die zukünftige Forschung ableitbare Hypothesen zu generieren vermag.

Doch im ersten Moment regen sich alte Vorurteile. Geht das überhaupt, die Älteren zum Sport motivieren? oder etwas dezidierter: Sind die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen dazu überhaupt (schon) gegeben? Zwei bedeutsame Entwicklungen stimmen optimistisch, denn es lässt sich daran erkennen, dass die sportliche Inaktivität weniger auf widrigen Umständen beruht, sondern in erster Linie tatsächlich ein Motivationsproblem zu sein scheint.

Eine erste Entwicklung betrifft die Veränderung des Rollenverständnisses der Älteren. Die Zahl der sog. „jungen“ oder „neuen Alten“ (siehe z.B. TOKARSKI 1991), die ihr Leben aktiv gestalten, wächst immer mehr und sie machen mittlerweile mehr als die Hälfte der über 50jährigen aus (vgl. Bayrische Rundfunkwerbung/Infratest Kommunikationsforschung 1992, zit. nach AGRICOLA 1995). Altern bedeutet für sie nicht mehr vornehmlich, „sich hinter den Ofen zurückzuziehen“, sondern ihre Möglichkeiten auszuschöpfen. Die meisten Älteren möchten heute auch weiterhin ihren Bedürfnissen nachgehen und ihre Aktivitäten möglichst bis ins hohe Alter weiterführen. Dementsprechend gilt es mittlerweile auch nicht mehr als exotisch, in fortgeschrittenem Alter Sport zu treiben; ein Alterssportler wird kaum noch belächelt, so wie dies noch vor etwa 20 Jahren häufig der Fall war. Aufgrund der weiter fortschreitenden Entwicklung fand ich in den letzten Jahren sogar in Tageszeitungen immer häufiger Artikel, die Tipps für ein aktives Altern gaben, und es ist zu vermuten, dass sich allmählich Akzeptanz und Verbreitung eines solchen Rollenbildes festsetzen.

Eine zweite Entwicklung ist die Angebotssituation. Heutzutage entdecken auch kommerzielle Anbieter wie Fitnessstudios die Zielgruppe der Älteren und beginnen spezifische Angebote zu initiieren. Daneben stehen Gesundheitskurse von Krankenkassen, Initiativen von Kommunen und Kirchen, der Volkshochschule, dem Roten Kreuz, von Altenvereinigungen und schließlich die flächendeckend wirksame Arbeit des DSB (siehe dazu LANGE 1997; NITSCHIE-ZIEGLER 2003) sowie des DTB mit seiner Initiative 50plus (DTB 1995; SCHÖTTLER 2003). Gerade durch die Sportvereine und die Multiplikatorenarbeit des DSB/DTB werden auch ländliche Regionen erreicht und die Sportvereine bieten vermehrt neben den traditionell leistungssportorientierten auch gesundheitsorientierte Angebote für ältere Menschen an. Mit Fortschreiten solcher Entwicklungen beginnt neben der verbesserten pädagogischen Vermittlung auch das Management immer professioneller zu werden (siehe dazu beispielsweise das Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote von ALLMER et al. 2000). So werden die Älteren immer häufiger angesprochen, d.h. mit Informationen rund um körperliche Aktivität konfrontiert. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass jemand, der an einem Gruppenangebot interessiert ist (bzw. personseitig dazu motiviert ist), schnell eines finden kann, das nicht allzu weit von seinem Wohnort entfernt ist. Möchte jemand eine Individualsportart wie z.B. Wandern, Walking, Jogging, Rad fahren oder Schwimmen betreiben, ist er ohnehin nicht auf eine solche Infrastruktur angewiesen.

Getragen von dem Bestreben, die mit einer Motivierung inaktiver Älterer zum Sport verbundenen Sachverhalte systematisch aufzuarbeiten, wird in *Kapitel 1* zunächst die Vorgehensweise dieser Arbeit transparent gemacht und begründet. Hier wird die wissenschaftliche Methodologie – weniger i.S. einer Lehre als vielmehr eines übergreifenden Vorgehens - und die daraus resultierende Methode auseinandergelöst, die sich in erster Linie (jedoch nicht ausschließlich) dem Kritischen Rationalismus und dabei v.a. den theoretisch-logischen Verfahren verpflichtet sieht; dies schließt ebenso die Klärung zentraler Begriffe wie beispielsweise Interpretation, Kritik, Theorie und Modell ein. Das Voranstellen einer solchen Methodologie scheint mir deshalb angebracht, weil damit eine feste Basis beschrieben wird, mit der die o.g. ‚mangelnde theoretischen Fundierung‘ umschifft werden kann. SALLIS & HOVELL weisen nun indirekt auf die Notwendigkeit einer Modellentwicklung mit Blick auf die Motivierung hin, indem sie meinen: „We understand almost nothing about why people start exercising“ (1990, 313). Zur Beantwortung der Frage, wie inaktive Ältere zum Sport motiviert werden können, müssen daher drei Ebenen in den Blick genommen, die mit den drei großen Inhaltsklassen Alterssport, Motivation und Motivierung beschrieben werden können. Dementsprechend ist die weitere Arbeit auch in drei Abschnitte unterteilt, in denen letztlich drei Teiltheorien konstruiert werden, die sich als Bestandteile einer umfassenden Theorie aufeinander beziehen lassen.

Im **ersten Abschnitt** (*Kapitel 2 und 3*) wird ein allgemeiner Bezugsrahmen konstruiert, denn bevor überhaupt Aussagen zur Motivierung getroffen werden können, muss zuvor geklärt sein, wie der Untersuchungsgegenstand gesellschaftspolitisch zu legitimieren ist bzw. mit einer anderen Emphase: woher und wohin denn überhaupt motiviert werden soll. Eine wichtige Voraussetzung dazu ist, dass wir uns ein Bild zum Altern selbst machen. Da das Phänomen Altern in einem Netzwerk vielfältiger Betrachtungsweisen steht, bietet sich zunächst eine übergreifende, ordnende und auch mit dem Phänomen Sport eng verbundene Perspektive an, nämlich die der Gesundheit. Die Zusammenhänge der drei Themen Altern, Gesundheit und Sport werden in *Kapitel 2* auf gewissermaßen politischer Diskursebene dargestellt und es wird geprüft, wie viele Ältere denn tatsächlich Sport treiben. Aus diesen Zusammenhängen und aufgrund der aktuell vorliegenden Daten ergibt sich dann die explizite „Agenda 2004“ für eine Motivierung. Darauf aufbauend werden in *Kapitel 3* die häufig relativ unreflektiert verwandten globalen Begrifflichkeiten Gesundheit, Sport und Ältere expliziert und die Diskussionen um Ausgangslagen und Ziele detailliert aufgegriffen. Dabei wird deutlich, dass die Globalität der Begriffe einen schnell an die Grenzen der eigenen Disziplin bringt und so wird mit einem „Blick über den Tellerrand“ bzw. im interdisziplinär orientierten Rückgriff auf Medizin, Gerontologie und Soziologie eine konsensfähige und fächerübergreifende Basis geschaffen. Aus den jeweiligen Gemeinsamkeiten und Schlussfolgerungen ergibt sich dann der immer präziser werdende makrologische Interventionsrahmen, bei dem die verschiedenen Konzepte aufeinander bezogen sind und innerhalb dessen sich eine Motivierung vollziehen soll.

Auf einer solchen Grundlage wird der Prozess der Motivation mit seinen Bestandteilen im **zweiten Abschnitt** (*Kapitel 4 und 5*) aufgearbeitet, wobei hier immer zu fragen sein wird, welche Implikationen die herangezogenen Erklärungen für eine Motivierung haben. Beginnend bei den Bestandteilen wird in *Kapitel 4* zuerst ein Überblick gegeben, welche Fragen hinsichtlich der Motivationsproblematik der relativ junge Forschungsbereich Alterssport bisher primär aufgegriffen hat. Hier stehen Untersuchungen zu einzelnen personbezogenen Bedingungsfaktoren (bzw. determinierenden Konstrukten) von Motivation und Verhalten im Mittelpunkt, auf deren Grundlage geklärt werden sollte, warum ältere Menschen Sport treiben oder warum sie es nicht tun. Da jedoch häufig eine sehr verwickelte und unpräzise Verwendung der Terminologien erkennbar ist, werden die Konstrukte jeweils vorgängig expliziert. Bei den einzelnen kritischen Bemerkungen zu den Determinanten wird dann weiterhin deut-

lich werden, dass diese häufig unzureichend operationalisiert wurden (was seine Ursache meist schon in der Terminologie hat) und die unterschiedlichsten Bezüge untereinander aufweisen, was letztlich zu eigenen Lösungsansätzen veranlasst. Obwohl hier starke und weniger starke Bedingungsfaktoren von sportlichem Verhalten oder eben dessen Unterlassung identifiziert werden, scheint das Vorgehen zur befriedigenden Erklärung etwas verkürzt. Entsprechend reichen die allgemeinen Schlussfolgerungen zur Förderung des Alterssports auf vielfältigen deutschsprachigen Kongressen und Symposien auch nicht aus (etwa in der Art, dass individuelle Unterschiede und Bedürfnisse der Älteren sowie die soziale Dimension berücksichtigt werden müssen und dass Angebote „motivational ansprechend“ sein sollten). Wenn unsere qualitativ hochwertigen Angebote bisher die Älteren nicht „ziehen“, müssen die Gründe präzisiert bzw. ein anderer Zugangsweg beschritten werden.

Dies verweist auf den theoretischen Hintergrund der einzelnen Determinanten. Mit den in *Kapitel 5* aufgegriffenen Erklärungsmodellen zum gesamten Motivationsprozess sollte sowohl eine präzisere als auch eine umfassendere Erklärung möglich sein, die als Grundlage für Interventionen herangezogen werden kann. Dabei wird man zunächst vor das Problem gestellt, welche der vielzähligen Erklärungsmodelle denn herangezogen werden können bzw. sollten und so schildert schon der einflussreiche Motivationspsychologe HEINZ HECKHAUSEN (1989, VII): „Kaum ein Gebiet der psychologischen Forschung ist von so vielen Seiten zugänglich wie die Motivationspsychologie und doch zugleich so schwer zu überschauen, wenn man erst einmal einzudringen versucht. Auch wer sich (...) der Faszination motivationspsychologischer Fragen verschrieben hat, sucht noch nach Jahren nach mehr Überblick und mehr Ordnung in der Vielfalt von Problemen und Antwortversuchen.“ Zuvor werden daher anfangs einige Ausschlusskriterien formuliert, sodass letztlich zehn Theorien aus drei verschiedenen Denktraditionen für eine integrative Theorienbildung und zur Lösung unseres Problems übrig bleiben. Bei den jeweiligen Einzeldarstellungen der Modelle aus der handlungstheoretischen Perspektive (die im deutschsprachigen Raum prominent ist), der sozialpsychologischen Perspektive (die im englischsprachigen Raum vorherrscht) und der Stadienperspektive (die hier wie dort modern ist), steht dann im Vordergrund, welche Inhalte und Einheiten des psychischen Geschehens bis zum Beginn einer sportlichen Tätigkeit wie miteinander verknüpft sind. Die einzelnen Kritiken beleuchten daraufhin, inwiefern sich die verschiedenen Aspekte in der wissenschaftlichen Diskussion und der empirischen Prüfung bewährt haben und wo sich bedeutsame Lücken auftun. Weitergehend versuche ich hier aber auch schon sukzessiv, ein gesichertes und traditionsübergreifendes Schnittfeld zu erarbeiten, das den Prozess der Entstehung sportlicher Tätigkeit zuverlässig beschreibt, eine Verortung der Determinanten zulässt und Ansatzpunkte für eine Motivierung aufzeigt. Eine daraus resultierende eigene integrative Motivationsheuristik zum Phasenablauf bis zum Beginn der sportlichen Handlung unter der Denomination ZAVI (**Z**ielaktivierung, **A**bsicht, **V**orsatz und **I**nitiation) wird deshalb erarbeitet, da die bisherigen Ansätze für sich alleine nicht ausreichend erschienen und auch meine Alltagserfahrungen sich gegenüber den traditionellen Ansätzen z.T. widersprüchlich zeigten. Aus der ZAVI-Heuristik werden die zuvor ausgemachten Erklärungslücken dann besonders prägnant und können schließlich als Subprozesse identifiziert werden.

Daraufhin wird die ZAVI-Heuristik im **dritten Abschnitt** erweitert und die Übertragung auf die Praxis andiskutiert. *Kapitel 6* nimmt zunächst die als Subprozesse betrachteten Emotionen in den Blick. So wie auch der Wille Ende der 80er Jahre in der Motivationsforschung „wiederentdeckt“ wurde, müssen nun auch die Themen ‚Emotionen‘ und ‚Energetisierung‘ in Bezug auf den Motivationsprozess eine Renaissance erfahren; dies wird vielfach auch in der Psychologie so gesehen und PANKSEPP (2000, 48) meint gar, die Psychologie selbst stehe am Anfang einer „affektiven Revolution“. Da die einem „rational-choice“-Ansatz verpflichtete Motivationsforschung allerdings ebenso wesentliche Erkenntnisse erbrachte, werden die beiden großen Konzepte in einem übergreifenden Informationsverarbeitungs-Ansatz integriert. Ein markanter Überschneidungspunkt emotionszentrierter und kognitionszentrierter Ansätze

besteht dann darin, dass beide nach energetisierenden Komponenten und Prozessen suchen – erstere allerdings stärker nach situativen Bedingungen und zweitere stärker nach internen Eigenschaften. Mit einer eigenen Bedürfniskonzeption wird daher der Versuch unternommen, zwischen typischen menschlichen Zielbereichen und situativ zuerst anspringender Muster eine Brücke zu schlagen. Damit werden individuenübergreifende Ansatzstellen aufgezeigt, die sicher motivieren sollten, womit sich auch wieder Bezüge zum ersten Abschnitt ergeben. Gerade eine solche integrative Sichtweise sollte dann mehr Erklärungsgehalt aufweisen als die bisherigen Modelle und zu neuen Aussagen über eine Motivierung sportinaktiver Älterer führen. Schließlich werden die Annahmen in Bezug auf eine Motivierung insgesamt nochmals in einem Motivierungsansatz unter dem Akronym sMOVE (soziale Unterstützung als **M**otivierungsmaßnahme zur Förderung von **V**olition und **E**motion) zusammengefasst (*Kapitel 7*). Hier wird auch die Frage angerissen, wie die einzelnen Ableitungen und Schlussfolgerungen auf die Praxis übertragen werden können. Mit einer engen Bindung an den abduzierten Handlungsablauf und unter Berücksichtigung der Determinantenforschung wird eine erste Motivierungsstruktur vorgeschlagen, die eine konkrete Übertragung auf die Praxis i.S. eines interventionalen Zugangs erlaubt.

Insgesamt wird mit dem beschriebenen Vorgehen also versucht, einen möglichst zuverlässigen Motivierungsansatz auszuarbeiten. Dabei stütze ich mich auf übereinstimmende Überlegungen aus unterschiedlichen Perspektiven, auf empirische Befunde und auf elaborierende sowie korrigierende eigene Überlegungen. Mit der Neukonstruktion eines solchen theoriebasierten Interventionsansatzes sollte es dann auch möglich werden, entsprechende praktische Maßnahmen zu entwickeln, die die Älteren vermehrt zu „ihrem“ Sport bringen. Die wissenschaftliche Begleitung oder Initiierung solcher Maßnahmen sollte in Zukunft zeigen, inwieweit sich die Annahmen – und hier insbesondere bisher wenig abgesicherte Überlegungen – empirisch bestätigen lassen. Damit hoffe ich für die zukünftige Forschung im Problemfeld „Motivation zum Alterssport“ Anregungen zu geben aber auch zu einer gesteigerten gegenseitigen Kenntnisnahme unterschiedlicher Schulen beizutragen.

*„Die Glaubwürdigkeit der Erkenntnisse hängt davon ab, dass die hohen Ansprüche der verschiedenen Erkenntniswege eingelöst werden. Darüber hinaus geht es nicht nur um erkenntnistheoretische und methodologische Ansprüche, sondern auch um Persönlichkeitshaltungen“
(EBERHARD 1999, 162).*

1 Methodologie

In Anlehnung an HAAG (1994a) fasse ich Methodologie als die Summe wissenschaftlicher Aussagen, Konzeptionen und Modelle auf, die den Prozess der Forschung bzw. der systematischen Erkenntnisgewinnung bestimmen und gestalten. Darunter fallen vielfältige Aspekte wie erkenntnis- und wissenschaftstheoretische Voraussetzungen, Untersuchungspläne, Forschungsmethoden, Techniken der Datenerhebung, Techniken der Datenbearbeitung oder Wissenstransfer. In genannter Reihenfolge stellen sie einen epistemologischen geordneten Ablauf dar, der für die vorliegende Arbeit auch den generellen Rahmen bildet.

Die Beschreibung eines solchen Ablaufes aus der in diesem Kapitel eingenommenen Außenperspektive soll die nachfolgenden Erkenntnisse nicht nur als wissenschaftlich ausweisen, sondern dem Leser gleichsam auch die Möglichkeit des Nach- oder Mitvollziehens geben, um „die Angemessenheit der präsentierten Antworten abzuschätzen“ (JENSEN 1990, 915). Damit ist i.w.S. auch die Frage der internen und externen Validität verbunden, d.h. inwieweit der Forschende sowohl durch einzelne Verfahren als auch jenseits dieser Verfahren Gültigkeit für die erzielten Aussagen bzw. Erkenntnisse zum betrachteten Gegenstand beanspruchen kann.

Die genannten Aspekte stehen nun nicht unverbunden nebeneinander, sondern bauen aufeinander auf bzw. erhalten ihre Funktion aus den vorangehenden Überlegungen. Beginnend mit erkenntnis- und wissenschaftstheoretischen Überlegungen (Kapitel 1.1), die nach HAAG (1994b) auf jeden Fall am Anfang des Erkenntnisprozesses stehen müssen, „um für die wissenschaftliche Arbeit einen entsprechenden grundlegenden theoretischen Bezugsrahmen zur Verfügung zu haben“ (a.a.O., 29), wird deutlich gemacht, dass ein systematischer Erkenntnisgewinn keinesfalls voraussetzungslos abläuft, sondern erst mit Beziehen eines wissenschaftsphilosophischen Standpunktes (und damit auch bestimmten Begriffsverständnissen) seinen Weg nimmt. Aus diesem Standpunkt heraus ergeben sich Begründung, Rechtfertigung und Konzeption der Untersuchung (vgl. HAAG 1994b, 32), d.h. deren Planung sowie die Auswahl der Methode erhalten ihre Funktion erst aus dem grundlegenden Zusammenhang. So meinen auch SINGER & WILLIMCZIK (2002a, 10):

„Versuchsplanung wie auch die Anwendung von Forschungsmethoden sind keineswegs voraussetzungsfrei; sie gehen vielmehr – meist implizit – von bestimmten erkenntnistheoretischen Positionen aus, sei es, dass von einer real existierenden Welt als Grundlage von Wissenschaft ausgegangen wird, sei es, dass Untersuchungen (theoretische) Begriffe zugrunde gelegt werden, oder sei es, dass Erkenntnissen ein Wahrheitsgehalt zugesprochen wird.“

Die beiden zentralen Gesichtspunkte wissenschaftstheoretischer Überlegungen, nämlich die Begründung und Weiterentwicklung von Theorien, erfordern eine weitere grundsätzliche Entscheidung: die Zielsetzung der Arbeit. Sie wird ebenso unter erkenntnistheoretischer Ägide beschrieben und kann i.w.S. als erster Schritt der Untersuchungsplanung aufgefasst werden (Kapitel 1.1.1). Dabei wird eine integrative Theorienbildung deswegen als notwendig erach-

tet, da einerseits eine überaus komplexe Thematik vorliegt und andererseits in vielen Teilbereichen eine mangelnde theoretische Fundierung beobachtet wurde. Eine solche Planung beinhaltet aber ebenso die Fragestellung. Aus ihr ergibt sich später die Auswahl der Methode („Der Gegenstand also muss die Methode bestimmen, nicht umgekehrt; die wissenschaftliche Frage muss der Ausgang sein, nicht die Methode“ [DANNER 1989, 17]). In einem weiteren Schritt ist daher zu spezifizieren, welche *Art* von Fragestellung bearbeitet werden soll (Kapitel 1.1.2). Auch dies erfolgt im Rückgriff auf erkenntnistheoretische Überlegungen, gleichsam aber in pragmatischer Hinsicht. Hier ergeben sich durch das weit gesteckte Themenfeld unterschiedliche Erkenntnisinteressen.

Im letzten Teil des Kapitels (1.2) wird eine so begründete und daraufhin ausgewählte Methode transparent gemacht². Jedoch ergibt sich häufiger das Problem, dass dem Forscher zur Lösung eines konkreten wissenschaftlichen Problems die formal richtige Anwendung einer bestimmten Methode meist nicht weiter hilft, „sondern er [der Forscher] muss das für diesen Problemgegenstand adäquate Vorgehen finden, vielleicht sogar erst erfinden. (...) In diesem Sinne ist Forschung nicht bis ins Letzte exakt planbar“ (KOLB 1994, 19; vgl. auch HACKFORT 1994). Aufbauend auf einem solch offen verstandenen Forschungsprozess wird das gewählte hermeneutische Verfahren auseinandergefaltet, wobei spezifische Aspekte der folgenden Anwendung aufgegriffen werden. Da die Anwendung der Methode weiterhin bestimmte Techniken der Datenerhebung, der Datenbearbeitung und des Wissenstransfers nach sich ziehen, werden sie in die Darstellung integriert³.

² „Das griechische *méthodos* bedeutet soviel wie das ‚Entlanggehen eines Weges‘“ (DANNER 1989, 17). Im Unterschied zum Begriff *Methodologie*, der den Gesamtprozess eines Forschungsprojektes beschreibt, soll der Terminus *Methode* hier für bestimmte Techniken i.S. von Werkzeugen reserviert bleiben.

³ Mittlerweile sind hermeneutische Verfahrensweisen fester Bestandteil sowohl theoretischer als auch empirischer Forschungspraxis (siehe HAAG 1999a) und vielfach beschrieben wie begründet worden, sodass sie in der alltäglichen Publikationstätigkeit normalerweise nicht mehr auftauchen. Gleiches gilt für die Erkenntnis- und wissenschaftstheoretischen Grundlagen. Im Rahmen dieser Qualifikationsarbeit wird eine entsprechende Auseinandersetzung mit der *Methodologie* jedoch als erforderlich erachtet, denn: „Wer jedoch sich außerhalb der Prinzipien der Forschung, die eben zugleich Spielregeln des akademischen Konkurrenzkampfes bedeuten, zu stellen berechtigt glaubt, (...) wer ab ovo etwas in die Welt setzt, ohne sich um Vorgänger oder Mitstrebende zu kümmern (nicht zitiert, keinen Wert auf ‚Methode‘ legt u. dergl.) wird bald den Ruf eines Querkopfes, Outsiders, Sonderlings bekommen und, mag auch die Wissenschaft im übermenschlichen Sinn von ihm Nutzen haben, umgekehrt aus der Wissenschaft keinen Nutzen ziehen. Akademiker zu sein setzt noch andere Gaben voraus als schöpferische Intuition. Es erfordert Disziplin, Anpassungsfähigkeit und Sinn für die Grenzen des eigenen Tuns. Nur wer imstande ist, das Neue aus dem Alten entwickelnd darzustellen, passt in den Rahmen der Forschung. Die eigenartige Ungewissheit der Laufbahn zwingt den einzelnen, sich hervorzutun und mit irgendeiner Leistung aufzufallen, zugleich aber zwingt sie ihn, der damit gegebenen Gefahr der Isolierung durch Eingliederung in Methoden, Problemstellungen bzw. Anlehnung an Menschen, Kreise und ihre Forderungen zu begegnen. So erfüllt sich das Gesetz der modernen Wissenschaftsdisziplin: ein Maximum an Originalität bei einem Maximum an Kontinuität mit dem Vergangenen der älteren Leistung in der Einheit der Methodik“ (PLESSNER 1956, Untersuchung zur Lage deutscher Hochschullehrer, zit. nach SEIFFERT 1983, S. 45). Damit kommt in diesem ersten Kapitel auch eine persönliche Haltung zum wissenschaftlichen Vorgehen zum Ausdruck, sodass die Beschreibung von und Auseinandersetzung mit *Methodologie* wie *Methode* hier auch an den Anfang der Arbeit gestellt wird.

Insofern kann der lediglich an Inhalten zum Thema „Motivation und Motivierung zum Alterssport“ interessierte Leser das Kapitel auch getrost überspringen und punktuell darauf zurückgreifen, da der „rote Faden“, der zur Konstruktion eines neuen Motivierungsmodells führt, auch ohne die abstrakt beschriebene und begründete Vorgehensweise erkennbar bleibt.

1.1 Erkenntnis- und wissenschaftstheoretische Grundlagen

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse erscheinen zunächst als Beschreibung, dann aber v.a. in Form von Theorien (vgl. WESTERMANN 1987, 5). Letztere drücken unser bisheriges und allgemeingültiges Wissen aus, auf dessen Grundlage Ableitungen für die Praxis vorgenommen werden (vgl. NITSCH 2001, der Theorien als System expliziter Grundannahmen bezeichnet, aus denen sich konkrete Antworten wie Erklärungen, Vorhersagen oder Handlungsanleitungen auf konkrete Fragen ableiten lassen). Ausgehend von der Frage, wie ein solches Wissen (bzw. Wissenschaft) begründet wird und entsteht, wird zu deren Beantwortung auch auf Theorien wissenschaftlicher Erkenntnis zurückgegriffen (vgl. HAAG 1994b; WILLIMCZIK 2002). Mit ihnen soll – anders ausgedrückt - geklärt werden, wie man a) feststellen kann, ob und in welchem Maße eine (gegenstandsbezogene) Theorie wahr oder falsch ist (WESTERMANN 1987, 5) und b) wie man zu neuen Theorien gelangen kann.

Als Ausgangspunkt lege ich zunächst die erkenntnistheoretische Grundposition des Realismus zugrunde, die sich als metaphysische Hypothese gegenüber dem Idealismus weitgehend durchgesetzt hat (vgl. WILLIMCZIK 2002, 15). Damit wird anerkannt, dass eine von uns unabhängige Wirklichkeit existiert, die durch Wahrnehmung und Denken erkennbar ist (ebd.). Hinzu tritt eine wissenschaftsethische Haltung neuzeitlicher Wissenschaft, die sich im „un-aufhebbare[n] Zusammengebundensein von grundsätzlicher Bezweifelbarkeit und überzeugender Demonstrierbarkeit im Medium des Rationalen, d.h. des wiederholbaren und prüfbareren Arguments“ (LIEBER 1988, 132) ausdrückt.

Diese beiden Grundlagen moderner Wissenschaft werden auch vom Kritischen Rationalismus und dem Logischen Empirismus anerkannt. Sie stellen im heutigen Wissenschaftsbetrieb die zwei am häufigsten herangezogenen wissenschaftsphilosophischen Paradigmen⁴ dar, die selbst als rationale Metatheorien, d.h. Theorien über Theorien, konstruiert sind (vgl. HAAG 1994b; WILLIMCZIK 2002):

- Der *Kritische Rationalismus* (POPPER, z.B. 1982) setzt zwei Kernannahmen voraus. Zum einen wird die Vernunft als Ausgangsbasis für Erkenntnis angesehen und zum anderen postuliert, dass es unmöglich ist, gesichertes Wissen zu erlangen. So werden auch alle Theorien als vorläufig erachtet; sie gelten als Vermutungen, selbst wenn sie sich schon vielfach empirisch bewährt haben.

Zur Beurteilung, ob eine Theorie wahr oder falsch ist, wird die Prozedur der Theorieprüfung vorgeschlagen, die aus zwei aufeinanderfolgenden Prüfungsklassen besteht: Die logische und die empirische Prüfung. Die logische Prüfung richtet sich auf die Begriffs- und Relationsanalyse, die wissenschaftssprachliche Formulierung der Hypothese(n), die Tautologie- und Widerspruchsprüfung und den logischen Vergleich mit bewährten Theorien. Hat eine Theorie hinsichtlich der einzelnen Teilprüfungen bestand, so wird sie der empirischen Prüfung zugänglich gemacht. So ist es auch eine generelle Voraussetzung, dass theoretische Aussagen empirisch gehaltvoll formuliert werden müssen, so dass sie auch empirisch überprüfbar und widerlegbar (falsifizierbar) sind. Sie sind damit deskriptiv (bzw. synthetisch) und nicht präskriptiv (bzw. analytisch, in Form von Soll-Aussagen) zu formulieren.

Eine Theorie gilt dann als „wahr“, wenn sie mit den Tatsachen übereinstimmt. Dies geschieht anhand von theoretischen Basissätzen, die einzelne überprüfbare Aussagen über Sachverhalte darstellen und mit Ergebnissen aus Experimenten konfrontiert werden. Eine solche Wahrheit ist allerdings nicht absolut zu sehen (s.o.), sondern wird in relativer Form als Wahrheitsnähe bzw. „Wahrheitsähnlichkeit“ aufgefasst. Die Wahrheitsnähe einer ganzen Theorie ergibt sich nun über den empirischen Gehalt sowie über ihre Bewährung, d.h.

⁴ Zum Begriff Paradigma siehe S. 18 unten

(a) den Stand der kritischen Diskussion und (b) in Form von Übereinstimmung abgeleiteter Aussagen mit Beobachtungen. Sie werden jedoch primär danach beurteilt, inwieweit sie in der Lage sind, bestimmte Phänomene zu erklären (vgl. WILIMCZIK 2002, 21).

Umgekehrt kann schon ein Widerspruch durch ein gegenläufiges Forschungsergebnis (Falsifikation) zum Verwerfen einer Theorie führen. Das passiert jedoch nicht ad hoc, sondern man versucht erst, die Theorie durch Erweiterungen bzw. Spezifikationen „auszuschöpfen“ (Exhaustion); sie wird beispielsweise in ihrem Geltungsbereich eingeschränkt. Wird eine Theorie auch dann immer wieder falsifiziert und durch eine vergleichbare ersetzt, die einen höheren empirischen Gehalt und sich besser bewährt, so gilt letztere als wahrheitsnäher. Sie beinhaltet dann entweder mehr wahre Aussagen, aber nicht mehr falsche oder weniger falsche, aber nicht weniger wahre. Damit deckt sie mehr Fragestellungen ab bzw. kann mehr Phänomene erklären (vgl. HAAG 1994b).

In solcher Hinsicht arbeitet eine Wissenschaft, die den Kritischen Rationalismus zugrunde legt deduktiv, d.h. es werden Aussagen aus einer (allgemeinen) Theorie zu deren Beurteilung abgeleitet und durch (spezielle) Wahrnehmungen/Beobachtungen geprüft. Als problematisch ist allerdings der Entwicklungsaspekt, d.h. die Generierung neuer Theorien, zu sehen. Sie entstammen nach POPPER „aus dem Sumpf des irrationalen, amorphen Bereichs des menschlichen Geistes. Diesen Bereich nennt man oft ‚Intuition‘ und verschleiert mit dieser Taufe eher, dass man über die damit gemeinten geistigen Prozesse nicht viel weiß“ (1982, 7). Damit wird die Generierung neuer Theorien auf einer vagen Grundlage prinzipiell möglich, wobei der nachfolgende Schritt der oben beschriebene deduktiven Vorgehensweise folgen muss. So gesehen steht eine kritisch-rationalistische Vorgehensweise für eine schrittweise Verbesserung der Situation. Dabei kann man mit Vernunft weiter kommen, aber eben nicht absolut.

- Der *Logische Empirismus* (z.B. CARNAP 1961) legt demgegenüber zugrunde, dass man nur durch Wahrnehmung und Beobachtung sowie auf induktivem Wege zu Theorien gelangen kann. Erkenntnis erfolgt auch hier auf der Basis der Logik, die als prinzipiell unabhängig von der Erfahrung angesehen wird. Ausgangspunkt ist jedoch die Erfahrung (Einzelbeobachtungen durch Experimente), die dann als Aussagen über die reale Welt in Form sog. Protokollsätze in Erscheinung tritt. Solche Protokollsätze werden gesammelt und logisch beurteilt - jedoch ohne Rekurs auf theoretische Annahmen. Damit wird herausgestellt, dass sie als explizit wahr nachgewiesen, bzw. verifiziert werden können. Die drei Kernannahmen bestehen also in theoriefreier Praxis, Induktion und Bestätigung. Gesichertes Wissen entsteht darauf aufbauend durch die logische Konstruktion auf der Basis von (wiederholter und bestätigender) Erfahrung bzw. Wahrnehmung/Beobachtung, womit sowohl analytisches als auch Erfahrungswissen akzeptabel wird. HAAG (1994b, 31) meint sogar, dass damit beide grundsätzlichen Verfahren (hermeneutisch-theoretische und empirisch-analytische) zulässig für den Erkenntnisgewinn sind.

Diese beiden Metatheorien werden durch sog. *empirische Metatheorien* (vgl. WILLIMCZIK 2002) ergänzt. Sie nehmen stärker die Wissenschaftspraxis unter historischen Gesichtspunkten in den Blick. Als die zwei bedeutendsten Vertreter sind KUHN und LAKATOS zu nennen, die sich insbesondere auf den Kritischen Rationalismus beziehen:

KUHN (1973; 1977) stellt fest, dass sich die Wissenschaftler normalerweise nicht an die Regeln des Kritischen Rationalismus halten - insbesondere nicht an die Verwerfung von Gesetzen, wenn ihnen ein Basissatz widerspricht. Theorien scheitern damit nicht an der Realität, sondern werden in „wissenschaftlichen Revolutionen“ von anderen verdrängt. Daher unterscheidet er eine normale Wissenschaft von einer außerordentlichen Wissenschaft. Die normale Wissenschaft ist von *Paradigmen* bestimmt. Das sind Theoriegebäude, die durch allgemein akzeptierte theoretische Annahmen, Grundgesetze und empirische Generalisierungen, Analo-

gien, Modelle und Metaphern zum gemeinsamen Forschungsgegenstand gekennzeichnet sind⁵. Die außerordentliche Wissenschaft besteht in einem Paradigmenwechsel.

Ähnlich geht LAKATOS (1974) mit seinem „geläuterten Falsifikationismus“ gegenüber POPPER nicht davon aus, dass durch einen Widerspruch eine Theorie verworfen wird. Er postuliert, dass ein Forschungsprogramm (d.h. ein Theoriegebäude über einen bestimmten Problemgegenstand) aus positiven und negativen Heuristiken besteht. Die negative Heuristik bezeichnet den harten Kern einer Theorie, der nicht widerlegt werden kann und auf Grund von Entscheidungen gesetzt wird. Wird er nicht mehr anerkannt, stirbt das ganze Forschungsprogramm und wird durch andere ersetzt. Demgegenüber bezeichnet die positive Heuristik einen Schutzgürtel aus Hilfshypothesen, Beobachtungshypothesen und Anfangsbedingungen. Werden diese falsifiziert, so führt das zur Modifikation und nicht zum Verwerfen der gesamten Theoriekonzeption.

In übertragender Weise zeigt WILLIMCZIK (2002), dass Sozialwissenschaften (und so auch die Sportwissenschaft) überwiegend erfahrungswissenschaftlich und mit Rekurs auf die Falsifizierbarkeit arbeiten⁶. Dies verweist darauf, dass der Kritische Rationalismus bzw. der „geläuterte Falsifikationismus“ weitgehend Grundlage wird. Es impliziert ein logisch widerspruchsfreies Vorgehen, bei dem ein Scheitern möglich ist. Damit werden synthetische Aussagen getätigt, die aber auf analytischen Aussagen i.S. von Festlegungen/Konventionen (wie z.B. Definitionen) bzw. Paradigmen oder negativen Heuristiken gründen. Weitgehend anerkannt ist dabei ein Forschungsweg, der in idealtypischer Weise von BORTZ (1999) anhand von sechs Phasen beschrieben wurde:

1. Erkundungsphase anhand von Literaturstudium, Diskussionen etc. Sie ist „wie empirische Wissenschaft überhaupt - gekennzeichnet durch ein Wechselspiel zwischen Theorie und Empirie bzw. zwischen induktiver Verarbeitung einzelner Beobachtungen und Erfahrungen zu allgemeinen Vermutungen oder Erkenntnissen und deduktivem Überprüfen der gewonnenen Einsichten der konkreten Realität“ (S. 4).
2. Theoretische Phase, bei der eine ausgewählte Theorie auf Schwächen geprüft wird (vgl. auch die logische Prüfung des Kritischen Rationalismus): a) Ist sie präzise formuliert? b) Welchen Informationsgehalt hat sie? c) Ist sie logisch konsistent? und d) Ist sie empirisch überprüfbar?
3. Planungsphase (Untersuchungsplanung),
4. Phase der Untersuchungsdurchführung,
5. Phase der Auswertung und
6. Entscheidungsphase, die sich auf Null- und Alternativhypothese richtet. Für den Fall einer Falsifikation wird auf die Ausschöpfung der Theorie hingewiesen, die sich aber nur auf positive Heuristiken beziehen kann.

Anhand der Ausführungen wird ab der zweiten Phase die Dominanz bzw. die konventionelle Anwendung des Kritischen Rationalismus deutlich. Dieser weist jedoch die Induktion aus prinzipiellen logischen Gründen zurück, womit ein Fortschreiten von der Empirie zur Theorie

⁵ Da der Begriff Paradigma unterschiedlich verwendet wird, sei darauf hingewiesen, dass er im Rahmen dieser Arbeit in eben diesem KUHN'schen Sinne verstanden wird. Auch der Modellbegriff wird unterschiedlich verwandt. Unter *Modell* wird hier nun eine abstrakte, systemische Konstruktion verstanden, eine Denkhilfe zur bewussten Vereinfachung der Natur. Da auch aus ihren expliziten Grundannahmen deduktive Ableitungen vorgenommen werden, drängt sich der Vergleich mit Theorien (S. 17 oben) auf. So hat sich in der Begriff Modell beispielsweise in der Psychologie schon für eine Theorie in exakter Sprache eingebürgert (vgl. DORSCH 1996). Im Folgenden werden die Begriffe daher synonym gebraucht.

⁶ Dies gilt dementsprechend auch für die Teildisziplin der Sportpsychologie (vgl. NITSCH et al. 2000).

(als Ausdruck von ‚Wahrheit‘/gesicherter Erkenntnis) auf induktivem Wege nicht möglich sei (vgl. WILLIMCZIK 2002, 21), so dass sich die sechste Phase auf die zweite bezieht. Würde sich die Forschung lediglich auf diese fünf Phasen beschränken und damit ausschließlich den Kritischen Rationalismus zugrunde legen, so hätte dies zwei mögliche Konsequenzen:

1. Es kann dazu führen, dass lediglich bestimmte Paradigmen immer wieder auf den Prüfungsstand gestellt werden. Dies führt zu spezifischer wahrheitsnäherer Erkenntnis, wobei eine Weiterentwicklung damit (nur) die Verfestigung, Spezifizierung oder Erschütterung eines Paradigmas impliziert. Die Rolle der Produktion von Beobachtungen setzt damit erst sekundär ein (vgl. STRÖKER 1973, 15) und dient ausschließlich der Erkenntnissicherung (über den „Schutzgürtel“)⁷. „Außerordentliche Wissenschaft“ sensu KUHN wird damit nahezu unmöglich.
2. Die erlaubte Vagheit bei der Konstruktion von Theorien könnte aber auch inflationäre Konsequenzen nach sich ziehen. Damit wäre die Wissenschaft dann ständig damit befasst, neue unbewährte Konzeptionen zu prüfen und könnte bei der Übertragung in die Praxis weniger auf bewährtes Wissen zurückgreifen.

Diese Szenarien entsprechen wohl kaum einer Wissenschaftsauffassung, bei der sowohl ein deutlicher Fortschritt als auch möglichst sicheres Wissen explizit gewünscht sind. Das hat dazu geführt, dass die Induktion auf empirischer Basis - und damit der Logische Empirismus - für die Entwicklung von Fragestellungen und für Theorienbildungen durchaus anerkannt und angewandt wird (siehe dazu die o.g. Erkundungsphase von BORTZ⁸). Sie wird insbesondere dann notwendig, wenn nur wenige bewährte Theorien vorliegen (vgl. WILLIMCZIK 2002, 23) oder in Problemgebieten, „deren Theoretisierung noch gar nicht weit genug fortgeschritten ist, um hier bereits an kritische Prüfung denken zu lassen, ohne dass man ihre Bearbeitung deswegen als unwissenschaftlich, ihre Ergebnisse als nicht gültig würde verwerfen können“ (STRÖKER 1973, 94). Damit wird zwar die Schwierigkeit umgangen, dass unter dem Aspekt einer Weiterentwicklung lediglich die vage Intuition Grundlage wird, hat aber nahezu im Gegensatz zum Logischen Empirismus auch zur Folge, dass Theorien dann immer noch als hypothetisch aufgefasst werden: „In den Theorien werden möglichst zutreffende Beschreibungen der Welt oder einzelner Aspekte der Welt entworfen, die nie mit den wiedergegebenen Phänomenen der Welt kongruent sein können“ (KOLB 1994, 21) bzw. als endgültige Wahrheiten anerkannt werden können.

In den heutigen Sozialwissenschaften wird demzufolge für die Erkenntnissicherung ein ausschließlich (geläutertes) kritisch-rationalistisches und strenges Vorgehen herangezogen. In Entdeckungszusammenhängen ergibt sich jedoch gewissermaßen ein „Gemisch“ erkenntnistheoretischer Grundlagen. So wird eine empirisch-induktive Vorgehensweise präferiert, deren Ergebnisse im Kleid der Logik zu vorläufigen Aussagen führen. Diese werden jedoch nicht direkt in Theorien gepresst, sondern in Bezug auf bereits bestehende Theorien dialektisch geprüft und begründet. Bevor also eine neue (oder mutmaßlich bessere) Theorie formuliert wird, müssen sowohl die auf den Sachbereich bezogenen empirisch gewonnenen Ergebnisse als auch die bereits bestehenden Theorien logisch geprüft und dann konfrontiert werden. Das geschieht dementsprechend im Rückgriff auf Logischen Empirismus *und* Kritischen Rationalismus. Damit werden die bestehenden und grundlegenden Theoriegebäude aber auch

⁷ So sind die Annahmekerne der Theorien selbst nicht widerlegbar, sondern nur daraus abgeleitete Hypothesen (vgl. WILLIMCZIK et al. 1999). Dabei entscheiden jedoch nicht statistische Überprüfungsmöglichkeiten eines Phänomens, sondern die Präferenz des Wissenschaftlers über die zu Grunde gelegten theoretischen Annahmen (vgl. STRÖKER 1973, 82), deren Bestreben häufig ja auch auf Anerkennung innerhalb der ‚scientific community‘ gerichtet ist, was durch den Bezug auf Paradigmen meist weniger Probleme bereitet.

⁸ Mit der oben beschriebenen Vorgehensweise wird auch anerkannt, dass die Beobachtung/Wahrnehmung der realen Welt in Form empirischer Ergebnisse nicht unbedingt vom jeweiligen Forscher selbst stammen muss.

nicht nur danach beurteilt, inwieweit sie sich durch aus ihnen abgeleiteten Hypothesen bewährt haben, sondern ebenso daraufhin, inwieweit sie sich gegenüber empirischen Ergebnissen bewähren, die nicht aus ihnen abgeleitet worden sind – und dies trifft gerade bei komplexen Problematiken zu. Mit einer solchen Konzeption tritt die logische Prüfung jedweder empirischen Ergebnisse und bereits bestehender Theorien für eine Theorieentwicklung (bzw. vorgeschaltet: eine Generierung neuartiger Hypothesen) in den Vordergrund, womit eine auch hier vertretene generelle Haltung verbunden ist, die Kritik i.S. von Prüfung in den Mittelpunkt stellt und die EBERHARD (1999) wie folgt ausdrückt:

„Wir stehen auf der Seite des Kritischen Realismus (...), halten Rekonstruktionen wie Konstruktionen für prinzipiell hypothetisch, glauben aber, dass Hypothesen unterschiedliche Realitätsnähe aufweisen und dass es – mit Irrtumsrisiko belastet – Chancen gibt, glaubwürdige von unglaubwürdigen Hypothesen zu unterscheiden und zwar vor deren experimenteller Überprüfung, die ja oft gar nicht realisierbar ist“ (S. 141).

1.1.1 Erkenntnisziel: Integrative Theorienbildung

Eine Verbesserung mangelnder theoretischer Fundierung lässt sich nach obigen Überlegungen in zwei Richtungen vorantreiben. Einerseits durch die empirische Prüfung noch wenig oder bisher nicht abgesicherter Aspekte und andererseits durch die Integration unterschiedlicher Erfahrungen. Da sich die Problematiken der Sozialwissenschaften häufig sehr komplex darstellen – und dies ist auch bei der Thematik Motivation und Motivierung zum Alterssport der Fall-, scheint gerade eine integrativen oder interdisziplinären Theorienbildung fruchtbringend (vgl. z.B. NITSCH 2001). Dabei ist ausdrücklich darauf hinzuweisen, dass Integration „nicht Vereinheitlichung oder Entdifferenzierung [meint], sondern eine Vereinigung in wechselseitiger Durchdringung“ (NITSCH 2001, 21). Somit ist eine integrative/ interdisziplinäre Theorie nicht als hochabstrakte, universelle Theorie zu verstehen, sondern als Verknüpfung monodisziplinärer Sichtweisen zu einer mehrperspektivischen Gesamtsicht (a.a.O., 30). Ganz ähnlich schlägt auch DREXEL (2001) vor, von „intertheoretischer Konstruktion, intertheoretischer Verbindung oder intertheoretischer Relationierung“ zu sprechen. Er zieht diese Termini vor, weil Theorien allgemein und nicht disziplinspezifisch seien. Praktisch ist es dabei Ziel, zwei (oder mehr) Theorien so zu verbinden, dass die daraus entstehende Theorie mehr empirisch erklären und vorhersagen kann als die einzelnen vorgängigen oder deren Addition. Dazu muss neben der Kommensurabilität bzw. Inkommensurabilität von Sprache und Hintergründen (wie Wortbedeutungen und Urteile, Menschen- und Weltbilder) auch ein rationales Vorgehen berücksichtigt werden. Um eine solche Integrationen „auf feste Beine zu stellen“ und einzugrenzen, fordert er als Lösungsrahmen weiterhin eine paradigmengestützte Theorie-Integration. Durch Übersetzung eines paradigmengestützten Konzepts mittels Interpretation mit anschließendem „Einweben“ kann dann die ursprüngliche Inkommensurabilität überwunden werden. Für eine solche Konzeption bzw. gegen einen monodisziplinären oder monotheorietischen (empirischen) Ansatz seien drei wesentliche Argumente angeführt (vgl. NITSCH 2001, 20f):

- a) Die Wirklichkeit ist ein zusammenhängendes System. Dass etwas mit etwas anderem zusammenhängt ist trivial, außer man kann begründen, dass Variablen nicht zu einem übergeordneten System gehören. Entscheidend ist nicht die Tatsache des Zusammenhangs, sondern die Feststellung der Art der Beziehung.
- b) Mit einem monodisziplinären Ansatz stößt man schnell an die Grenzen ökologisch valider Erklärungen und Prognosen. Die angestrebte gesetzmäßige Ordnung (bei der Theoriebildung) entsteht durch die Beschränkung der Beliebigkeit. Je mehr Beschränkungsbedin-

gungen in der Perspektive auch anderer Disziplinen einbezogen werden, desto besser wird die theoretische Rekonstruktion dieser Ordnung.

- c) Theorien sind als Grundlage praktischen Handelns aufzufassen. Je mehr dies Berücksichtigung findet, desto nützlicher das Ergebnis.

Verbindet man ein solches Bestreben mit den vorangestellten Überlegungen, so ergibt sich, dass einerseits die empirische Befundlage eruiert und andererseits theoretische Bezugsrahmen aufgearbeitet werden müssen. Damit kann folgende übergreifende Vorgehensweise gezeichnet werden:

1. Es sind verschiedenste empirische Ergebnisse zu erkunden.
2. Werden diese nicht durch eine bestehende Theorie legitimiert, sind daraus vorläufige Aussagen zu erschließen.
3. Werden sie durch bestehende Theorien legitimiert, kann ein Teil des jeweiligen Bewährungsgrades über die positiven Heuristiken bestimmt werden.
4. Durch eine (erneute) logische Prüfung sind die jeweilige Grenzen bzw. Schwächen bereits überprüfter als auch nicht überprüfter Theorien zu bestimmen. Damit verbunden ist auch die Frage, welcher Problembereich durch welche Theorie erklärt ist und inwieweit sie sich in der kritischen Diskussion bewährt haben.
5. Beziehen sich die Problembereiche auf unterschiedliche Sachverhalte, so können sie durch sprachliche Integrationen als Teiltheorien in einen übergreifenden Zusammenhang gebracht werden und theoretische Aussagen durch das Aufspüren von Verknüpfungspunkten und durch übergreifende Gemeinsamkeiten versucht werden⁹. Für die Gesamtkonstruktion können die empirischen Ergebnisse aus Punkt 2 unterstützend herangezogen werden.
6. Sind Problembereiche bzw. negative Heuristiken deckungsgleich, so wird i.d.R. eine Entscheidung im Rückgriff auf den Bewährungsgrad der positiven Heuristiken insgesamt gefällt. Andererseits kann aber auch versucht werden, nur die bewährten positiven Heuristiken anzuerkennen¹⁰ und diese neu zu verknüpfen, wobei auch hier die Aussagen aus Punkt 2 Berücksichtigung finden sollen. Somit ergibt sich eine neue Theorienbildung durch den Rückgriff auf negative Heuristiken, auf empirisch bewährte Elemente positiver Heuristiken und die Berücksichtigung weiterer Aussagen (durch unabhängige empirische Ergebnisse), die so gefiltert dann neu geordnet werden. Damit korrigiert die neue die alten Theorien; erklärt, was sie auch erklären; sie enthält diese, aber nur näherungsweise – kurz: sie ist „kühn“ (vgl. POPPER 1973, 25ff).

Solche Neukonstruktionen sind ausdrücklich gewünscht, denn

„Wissenschaftliche Theorien sollen und dürfen neuartig, kühn und riskant sein. Sie dienen der Erkenntnisvermehrung, zielen nicht zuletzt auf einen ‚Fortschritt durch Veränderung‘ (...). Tiefe, Reichweite, Präzision und Wahrheit riskanter Neuansätze bedingen den Fortschritt in den Wissenschaften“ (HERRMANN 1979, 215).

⁹ „Es kennzeichnet den Entwicklungsstand einer Wissenschaft, dass sie Theorien zur Verfügung hat, d.h. Gesetze in bestimmter, noch näher zu charakterisierender Allgemeinheit, aus denen sich speziellere Gesetze ableiten lassen; und es kennzeichnet den Entwicklungsprozess einer Wissenschaft, dass sie andererseits versucht, vorhandene Theorien als Teiltheorien in umfassendere theoretische Systeme einzubetten und jene aus diesen ebenfalls herleitbar zu machen. Die Richtung dieses Bemühens geht speziell in den hypothetisch-deduktiven Wissenschaften auf eine einzige axiomatische Theorie, die sämtliche Gesetze umfassen und in einen relativ geschlossenen Deduktionszusammenhang bringen soll“ (STRÖKER 1973, 68f).

¹⁰ Dabei ist davon auszugehen, dass sich nicht alle hinreichend bewährt haben.

1.1.2 Problemübertragung: Teilziele und Zugangsweise bei der Analyse

Bei der Beschäftigung mit dem Problem, wie man einen neuen oder erneuten Zugang zum Sporttreiben im fortgeschrittenen Alter fördern kann (und dies steht zweifelsohne hinter dem Titel „Motivation & Motivierung zum Alterssport“), sind zunächst unterschiedliche Zugangsweisen denkbar, die sich erkenntnistheoretisch in phänomenologische, kausale und aktionale Fragestellungen differenzieren lassen (vgl. EBERHARD 1999). Da es sich dabei jedoch um eine komplexe sportwissenschaftliche Problematik handelt, die sich - wie noch zu zeigen sein wird - im Schnittfeld vieler weiterer Disziplinen wie Psychologie, Soziologie, Gerontologie und Medizin befindet bzw. deren Erkenntnisse sich gewissermaßen um unser disziplinäres Problem gruppieren, erscheint eine übergeordnete Strukturierung durch die Unterscheidung in drei Ebenen hilfreich:

1. Eine makrogene Ebene, die das Themenfeld des *Alterssports* in einem übergreifenden Zusammenhang anhand von Ausgangslage und Zielvorstellungen beschreibt. Eine solche Ebene stellt aufbauend auf den sportwissenschaftsinternen Erkenntnissen und der Integration medizinischer, gerontologischer und soziologischer Erkenntnisse gewissermaßen den generellen Bezugsrahmen i.S. einer mehrperspektivischen Gesamtsicht bereit. Hier soll aber nicht nur das Themenfeld abgesteckt werden, in das sich die zweite Ebene oder die konkrete Vertiefungsrichtung einpassen lässt, sondern ebenso pragmatisch bestimmt werden, woher und wohin sich überhaupt eine Motivierung vollziehen soll. Dazu drängt sich sowohl eine phänomenologische Zugangsweise (verbunden mit den Fragen „Was war?“, „Was ist?“ oder auch „Was wird sein?“) als auch eine generelle aktionale Zugangsweise (verbunden mit der Frage „Was ist zu tun?“) auf, die sich einerseits auf die interne Wissenssystematik und andererseits auf die gesellschaftlichen Bedingungen und Ziele beziehen¹¹.
2. Eine mikrogene Ebene, die das Problemfeld der *Motivation* erklärend aufarbeitet. Dazu sind zunächst sportbezogene empirischen Ergebnisse anhand von Bedingungsfaktoren zu betrachten und deren theoretischer Bezug zu klären. In einem zweiten Schritt sind die erforderlichen (sport-)psychologischen Theorien und Paradigmen selbst aufzuarbeiten, die den Motivationsprozess mit seinen Bedingungen – die meist Untersuchungsgegenstand der sportbezogenen empirischen Forschung waren - im Ganzen beleuchten¹². Hier steht im Vordergrund, welche Bestandteile und Teilprozesse sie beinhalten, wie diese verknüpft sind und inwieweit sich die Konstellationen bewährt haben. Der dritte Schritt soll die Theorien in einen gemeinsamen Rahmen gießen und eine zuverlässigere Erklärung des Motivationsprozesses als bisher liefern, um daraufhin auch gezieltere Motivierungsstrategien abzuleiten. Der Rahmen basiert auf den in den einzelnen, vorgängigen Schritten ausgemachten Kritikpunkten, auf den inhaltlichen Gemeinsamkeiten verschiedener Paradigmen und Theorien mit deren sprachlicher Übertragung sowie auf deren bewährten Elementen.
3. Eine erweiternde Ebene, die versucht, bedeutsame Lücken im Hinblick auf eine *Motivierung* zu schließen. Dies betrifft nicht nur das bisher wenig berücksichtigte aber kausal bedeutsame Problem der Energetisierung, d.h. der Frage, was i.e.S. motivierend ist, sondern auch die explizite, aktionale Übertragung auf die Praxis. Unter Berücksichtigung der vo-

¹¹ Vorausschickend sei erwähnt, dass es sich dabei weitgehend a) um theoretische Aussagen handelt, die noch nicht als empirisch jedoch als in der kritischen Diskussion bewährt gelten können und b) um empirische Befunde handelt, die vielfach nicht aus einer Theorie abgeleitet worden sind.

¹² Festgehalten werden kann, dass eine Fülle theoretischer Bezugsrahmen vorliegt, so dass eine Auswahl dahingehend getroffen werden muss, dass sie neben einer gewissen Anerkennung in der theoretischen Diskussion auch problemadäquat sind.

rangegangenen Ebenen sollen in der Ägide grundlegender menschlicher Informationsverarbeitungsprozesse konkrete Empfehlungen für praktische Interventionen abgeleitet werden.

Wie ersichtlich sind innerhalb der Ebenen grundsätzlich die drei o.g. Fragestellungen möglich. Im Folgenden soll nun die potenzielle Fruchtbarkeit der einzelnen Zugangsweisen zur Lösung unseres Problems (und dem Erzielen von Erkenntnisfortschritten) beurteilt sowie die beschriebene Vorgangsweise weiter begründet werden. Dabei wird zweierlei präzisiert: Erstens soll deutlich gemacht werden, welche Resultate einzelne Fragestellungen erzielen können und zweitens wird herausgestellt, dass die Fragestellungen im Hinblick auf unser Problem Bezüge untereinander haben. Für das gesetzte Ziel ist es daher notwendig, nicht eine, sondern *alle* Fragestellungen in spezifischer Form zu berücksichtigen.

Die erste Zugangsweise über die phänomenologische Fragestellung richtet sich auf die Beschreibung des anvisierten Prozesses. Man könnte durch ein aus einer Theorie abgeleitetes mehrstufiges Begriffs- und Satzsystem beschreiben (vgl. STRÖKER 1973, 26f), wie ein bisher inaktiver erfolgreich in höherem Alter den Zugang zum Sporttreiben gefunden hat. Erkenntnisfortschritte zum Prozess eines neuen/erneuten Zugangs zum Sporttreiben lassen sich in phänomenologischer Art und Weise beispielsweise durch Methoden wie narrative Interviews oder Einzelfallanalysen erschließen. Eine solche Vorgehensweise hat den Vorteil, dass sie sehr lebensnah und relativ genau solche individuellen Prozesse abbilden kann. Problematisch ist bei einem solchen Zugang allerdings, dass eine Verallgemeinerung im Sinne theoretischer Aussagen für die Überwindung der Inaktivität – auf die diese Arbeit gerichtet ist – nur sehr eingeschränkt möglich ist¹³ oder keinen Erkenntnisfortschritt bringt.

Dies führt uns zur grundsätzlich angelegten kausalen Fragestellung („Warum ist etwas so?“ bzw. „Wozu?“), welche der Erklärung eines neuen/erneuten Zugangs zum Sporttreiben dient. Erklärungen folgen ebenso wie Beschreibungen einem Argumentationsschema, das immer auf ein explizit angegebenes oder implizit vorausgesetztes Gesetz (STRÖKER 1973, 28) bzw. eine gut belegte Theorie rekurriert, die etwas über die Konsequenzseite des anvisierten Sachverhaltes aussagt und es wird dann (i.d.R. inferenzstatistisch) empirisch geprüft, ob und inwiefern die situativen Randbedingungen vorliegen. Das Bestreben einer streng epistemologischen Vorgehensweise führt uns daraufhin in den theoretischen Bereich, wobei noch zu fragen sein wird, welche bestehenden Theorien konkret zur Beantwortung der Fragen herangezogen wurden und werden können, welche Bestimmungsstücke sie enthalten, wie diese angeordnet sind und schließlich – da jede Theorie hypothetischen Charakter und somit Stärken und Schwächen aufweist – in welcher Hinsicht eine solche Grundlage weiterentwickelt und verfestigt werden kann.

Die aktionale Fragestellung („Was ist zu tun?“) dreht sich um konkrete Antworten für die Praxis. Auf den ersten Blick handelt es sich bei der Förderung der Überwindung sportlich inaktiver Lebensweisen primär um eine solche praxisrelevante Frage. In wissenschaftlichem Sinne ist die aktionale Frage systematisch zu beantworten und daher von Aktionismus abzugrenzen. Wollte man über direkte praktische Aktionen Erkenntnisfortschritte erzielen, so ergeben sich auch wenig verallgemeinerbare Ergebnisse, aus denen sich – wenn überhaupt – allenfalls Hypothesen generieren lassen. Meiner Meinung nach besteht der Beitrag der Wissenschaften im Kanon sportfördernder Institutionen nun darin, die Maßnahmen für die Praxis auf eine sichere Wissensbasis – sprich gut begründete Erklärungen – zu stellen. Daher ist es notwendig, aktionale mit kausalen Fragen zu verbinden – wie FUCHS dies fordert: eine „theoriegeleitete Sportförderung“ (1999, 52; 2003, Kap. 6). In die gleiche Richtung weist die Aussage ALLMERS und seiner Kollegen: „Wenn ältere Menschen zu Sport- und Bewegungsaktivitäten motiviert werden sollen, sind zunächst grundsätzliche Kenntnisse darüber erforderlich,

¹³ Bei dieser Methode wird durch die Bildung von (Ideal-)Typen verallgemeinert. Je abstrakter, desto besser sind sie verallgemeinerbar. Dies geht jedoch auf Kosten der nahen Abbildung.

durch welche Faktoren die sportbezogene Aktivität bzw. Inaktivität bestimmt wird“ (ALLMER et al. 1996, 6).

Allerdings weisen RETHORST et al. (1999) darauf hin, dass bei der Verknüpfung bzw. Übertragung von Sachproblem-Programmen mit/zu Technik-Programmen¹⁴ Schwierigkeiten bestehen, da sie jeweils einer anderen Logik folgen. Es ist wahrscheinlich, dass die Übertragungsschwierigkeiten ursächlich darin zu sehen sind, dass aktional orientierte Technik-Programme weitgehend auf tieferliegende Rekurse verzichten, ja aus Effizienzgründen verzichten müssen. Umgekehrt besteht die Gefahr, kausale Fragen ausschließlich auf hohem abstrakten Niveau zu bearbeiten und die Praxis aus den Augen zu verlieren (die sprichwörtliche Aussage vom Wissenschaftler „im Elfenbeinturm“).

Um diese Schwierigkeiten zu überwinden, ist es notwendig, gewissermaßen einen Umweg über die phänomenologischen Grundlagen zu nehmen und darüber alle drei Fragestellungen in Zusammenhang zu bringen: „Die Ursachen eines Phänomens können nicht sinnvoll erörtert werden, wenn noch nicht gründlich geklärt wurde, um welches Phänomen es sich eigentlich handelt. Das gilt natürlich auch für die aktionale Fragestellung“ (EBERHARD 1999, 154; vgl. auch STRÖKER 1973, 29f). Somit erscheint es sinnvoll, die vorliegende Analyse primär auf den (kausal orientierten) theoretischen Hintergrund und seine phänomenologischen Gegebenheiten zu richten, um daraufhin Ableitungen für die Praxis vornehmen zu können¹⁵. Dies ist allerdings nur möglich, wenn das Abstraktionsniveau schrittweise reduziert wird, was um so besser gelingt, je präziser die Bestimmung des anvisierten Prozesses erfolgt.

1.2 Methode

Mit der oben beschriebenen epistemologischen Zielsetzung und den sich daraus ergebenden Fragestellungen ist ein *Verfahren* zu wählen, das einen Rückgriff auf die Hermeneutik plausibel erscheinen lässt. Sie kann einerseits selbst als erkenntnistheoretische Position und andererseits als Verfahren i.S. einer Auslegungslehre gelten (vgl. HAAG 1994c), wobei sie insgesamt als Kunst der Auslegung, der Interpretation bzw. des Verstehens aufgefasst wird. Es liegt auf der Hand, dass hier die Auslegungslehre von Belang ist, die grundlegend auch schon von DILTHEY (1990) ausgearbeitet wurde. In einer solchen Hermeneutik sah er die Basis der Geistes- bzw. Sozialwissenschaften, die sich v.a. auf die Analyse von Texten richtete¹⁶, die er wiederum als „Objektivierungen des Lebens“ betrachtete. Da DILTHEY jedoch eine geisteswissenschaftliche Pädagogik vertrat, seien seine Ausführungen hier nicht im Einzelnen wiedergegeben, sondern das methodische Vorgehen primär aus Sicht der Sportwissenschaft betrachtet (wobei die grundlegenden Gedanken hier auch wiederzufinden sind).

Voraussetzung für die Entstehung neuer Erkenntnissen im heutigen Wissenschaftsbetrieb im Allgemeinen und für die Anwendung eines hermeneutischen Verfahrens im Speziellen ist also, wie schon ausgeführt, die Kenntnis bereits vorliegender theoretischer Abhandlungen sowie empirischer Ergebnisse zum jeweiligen Gegenstandsbereich (vgl. auch HAAG 1999a, 4). Ein erster Schritt ist daher das Sammeln „dokumentarischer Daten“, die sich auf das Prob-

¹⁴ Den grundlegenden Ausführungen HERRMANNs (1994) folgend, nach denen Forschungsprogramme sich in genannte Programmtypen differenzieren lassen können, die entweder mit kausalen oder aktionalen Fragen beginnen. I.w.S. und etwas verkürzt kann die vorliegende Monographie also unter den hier behandelten programmatischen Aspekten primär als Sachproblem-Programm gedeutet werden.

¹⁵ vgl. auch die bekannte Aussage Kurt LEWINS: „Es gibt nichts praktischeres als eine gute Theorie!“ bzw. EBERHARD (1999, 93): „Die aktionale Fragestellung entspricht formal der kausalen, weil sie nach Ursachen für gewünschte zukünftige Ereignisse sucht“.

¹⁶ Dies kann m.E. mit POPPER durchaus auch auf andere Wissenschaften übertragen werden, denn „Wissenschaft [ist] ein Teil der Literatur“ (1973, 206).

lem beziehen. Unter der breit gefassten Fragestellung, die für eine fruchtbare Arbeit hilfreich erscheint, ergibt sich dann eine ebenso breit angelegte Literatur- bzw. Quellensichtung. In unserem Fall – der „Motivation zum Alterssport“ – konnte dabei durch eine umfangreiche Literaturanalyse (DAHLHAUS 1998) zu vielfältigen Aspekten sowie durch Datenbanken, Bibliographien, Kongressbände etc. ausgewiesene theoretische und empirische Arbeiten zurückgegriffen werden¹⁷.

Mit den Texterzeugnissen begibt man sich dann gewissermaßen in einen Dialog, um abgesicherte Erkenntnisse zu bestimmten Grundannahmen/Hypothesen zu erhalten (HAAG 1994c, 43) oder noch weiter gehend: neue und gut begründete, hypothetisch geartete Theorien zu generieren. So sind hermeneutische Aussagen „insbesondere dort unerlässlich, wo die naturwissenschaftlich orientierten Anforderungen der analytischen Wissenschaftstheorie nicht erfüllt werden können“ (EBERHARD 1999, 92) oder anders: „dass – zumindest beim heutigen Entwicklungsstand der Sozialwissenschaften – viele höchst interessante Fragestellungen des Sports empirisch gar nicht oder nur stark verkürzt bearbeitet werden können“ (SINGER & WILLIMCZIK 2002b, 31). Zur überblickenden Schilderung eines solchen Dialoges seien die wesentlichen Schritte der Texthermeneutik von MEINBERG (1993, 49-53) zusammengefasst:

- Zuordnung der Frage/des Teilproblems zum Ganzen eines Textes
- Bestimmung der Stellen zur Beantwortung
- Beweispflicht durch Verwendung wörtlicher Zitate
- Vorzugsweise Verwendung von Primärquellen
- Auslegung der Aussagen der Autoren und deren Vergleich
- Kritische Einordnung durch textkritische Fragen nach Widerspruchsfreiheit, Herkunft, Argumentationsart, Stimmigkeit der Beweisführung und der Gedanken, Alter der Erkenntnisse sowie Beurteilung des Forschungsstandes, von Informationsrückständen und Tiefgang
- Damit verbunden soll auch die Erklärung gegeben werden, warum etwas so ist

Eine solche Arbeit richtet sich damit auf die explizite Analyse des Forschungsstandes. Er beinhaltet sowohl empirische Ergebnisse als auch theoretische Abhandlungen. Primär sieht HAAG (1999a, 7) eine hermeneutisch orientierte gedankliche Arbeit zwar auf theoretisch-logische Verfahren bezogen, worin einzelne Arbeitsschritte wie informieren, systematisieren, zusammenfassen, vergleichen, interpretieren, erklären und begründen enthalten sind, jedoch ist dies mit seinem früheren Hinweis, dass Inhaltsanalyse und Hermeneutik eng verbunden sind (HAAG 1994c, 44), durchaus auch auf die hermeneutische Aufarbeitung der empirischen Ergebnisse zu übertragen.

Mit der Inhaltsanalyse beginnt nun also die hermeneutische Arbeit durch das verstehende Analysieren der Texte. Die Ergebnisse sind dabei so darzustellen, dass zunächst eine inhaltsanalytische Ordnung i.S. von Systematisieren und Zusammenfassen hergestellt wird. Bei einer bloßen Darstellung kann eine Inhaltsanalyse jedoch nicht stehen bleiben, sondern hat die Ergebnisse auch kritisch zu hinterfragen und einzuordnen. Zentrale Technik ist die Interpretation¹⁸, deren Ziel u.a. in der Aufdeckung verborgenen Sinns, der Gewährleistung intersubjektiver Nachvollziehbarkeit zu Bedeutung und Zweck des Untersuchungsgegenstandes (vgl. HAAG 1994c, 39; 1999c, 36) sowie Sichtung des theoretischen Bezugsrahmens liegt, um zu (weiteren) Hypothesen zu gelangen (HAAG 1999a, 6). Sie wird von der Vorkenntnis des Deu-

¹⁷ Dieser Rückgriff wurde in den letzten fünf Jahren soweit vorangetrieben, dass mit der sich an dieses Kapitel anschließenden Darstellung nunmehr von einer Standortbestimmung des Gegenstandsbereichs gesprochen werden kann.

¹⁸ Der Begriff der Interpretation leitet sich aus dem lateinischen ‚interpretare‘ ab, was soviel wie dolmetschen, auslegen, erklären, deuten, verstehen und beurteilen bedeutet - also ein Sammelbegriff für vielfältige gedankliche Operationen (vgl. HAAG 1999c, 36).

tenden, dem Vorverständnis bezogen auf den Gegenstand sowie der Überprüfung des Vorverständnisses unter dem Aspekt des hermeneutischen Zirkels (s.u.) geleitet.

Als eine spezifische Interpretationstechnik ist das Erklären zu nennen. Die Erklärung (vgl. HAAG 1999c, 38f) führt einen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten bzw. gesetzesähnliche (nomothetische) Aussagen zurück (siehe dazu auch Kapitel 1.1). Sie ist grundsätzlich Ziel wissenschaftlichen Arbeitens und kann breiter gesehen werden als nur durch empirische oder experimentelle Forschung erlangte Ergebnisse. Damit wird auch die Hermeneutik als erkenntnistheoretische Position zulässig, wobei die Erklärung hier zur „Deutung mit (...) verminderter Höhe der intersubjektiven Überprüfbarkeit des Erklärungsergebnisses im Sinne von Plausibilität“ (a.a.O., 38) wird. Sie ist v.a. auch deshalb als wissenschaftlich anzusehen, da hier ebenso möglichst objektive Ergebnisse angestrebt werden und wie bei empirischen Studien auf nomothetische Aussagen zurückgegriffen wird.

Eine erste Form der Erklärung ist die Explikation. Dabei geht es um die Erklärung und Präzisierung von Begriffen, die erst durch die Zuordnung von Merkmalen für eine Untersuchung handhabbar werden (vgl. ZIMMER & KLIMPEL 1987, 165). Den genannten Autoren folgend kann eine solche Explikation, die insbesondere am Anfang einer wissenschaftlichen Arbeit zentrale Bedeutung hat (HAAG 1999c, 39) und hier insbesondere auf die geschaffenen Kategorien bezogen wird, in drei Schritten erfolgen: 1. Verschaffen eines Überblicks über die verschiedenartige Verwendung und Orientierung an Gemeinsamkeiten, 2. Bei fehlender Einheitlichkeit Entscheidung für und Begründung eines Begriffs und 3. Wenn die vorangegangenen Möglichkeiten nicht (sinnvoll) machbar sind, erfolgt ein eigener Klärungsversuch i.S. einer Arbeitsdefinition.

Mit dem zweiten Punkt ist eine weitere Form der theoretisch-logischen Verfahren angesprochen, nämlich die Begründung (vgl. HAAG 1999c, 39f). Sie stellt ein Verfahren dar, „bei dem rational argumentiert wird, mit dem Ziel, Übereinstimmung bezüglich der Geltung der Argumente zu erreichen“ (ebd., 39). In hermeneutischem Sinn wird sie als so vorgenommene Rechtfertigung für anfangs aufgestellte Behauptungen (also Aussagen, die Anspruch auf Wahrheit erheben) bezeichnet. Die Strategie der Argumentation auf der Basis von Verstehen besteht hauptsächlich im Sammeln nachvollziehbarer Gründe für die Behauptungen. Als gesteigerte Form der Begründung kann der Beweis (vgl. HAAG 1999c, 40f) angesehen werden. Er bezeichnet „ein strategisches Vorgehen, um eine aufgestellte Grundannahme zu belegen“ (ebd., 40). Wichtig ist hier allerdings die Einschränkung, dass er keine Wahrheit schaffen kann, sondern eine Annahme nur in relativer Form nachzuweisen vermag, „da es absolute Wahrheiten im Verstehensbereich nicht geben kann“ (ebd., 40)! Im Rahmen hermeneutischer Verfahren geschieht dies wie schon erwähnt mit Hilfe von Plausibilitätsüberlegungen, was bedeutet, dass verstehend und intersubjektiv nachvollziehbar vorgegangen wird. Hilfreich ist dazu, dass bei der Argumentation lediglich belegte Annahmen zugrunde gelegt werden und in kleinen, nicht weiter zerlegbaren Schritten vorgegangen wird. Insofern ergibt sich im günstigsten Fall eine Anlehnung an bereits gut belegte theoretische Aussagen durch empirische Befunde.

Die beschriebenen hermeneutischen Techniken wurden i.w.S. auch von dem Pädagogen KLAFKI (1971, 134-53) formuliert. In seinem treffenden und häufiger herangezogenen Katalog von elf methodologischen Grunderkenntnissen zur Textinterpretation sind jedoch noch weitere Punkte enthalten, die hier zusammenfassend nachgereicht werden und im weiteren Verlauf ebenso Berücksichtigung finden:

1. Wechselseitige Erklärung textimmanenter und textübergreifender Zusammenhänge
2. Berücksichtigung des Argumentationszusammenhangs
3. Innere Widerspruchsfreiheit und logische Stringenz
4. Interpretation im Rahmen des *hermeneutischen Zirkels*: Wiederholte Auslegung im Zusammenhang größerer Argumentationszusammenhänge, wobei spätere Aussagen ergänzen

zend und verändernd auf das Verständnis des früher Gesagten zurückgreifen. Der jeweils umfassendere Zusammenhang kann dabei nicht ohne seine Elemente verstanden werden. Der hermeneutische Zirkel bezeichnet also insbesondere den wechselseitigen Erläuterungsvorgang zwischen Einzelelementen und größeren Zusammenhängen sowie zwischen Fragestellung und konkreter Textanalyse.

5. Stellen ideologiekritischer Fragen, d.h. nach Zusammenhängen zwischen gesellschaftlicher Lage und Bewusstsein (sowohl bezogen auf die Texte als auch auf den Forscher selbst).

Im Grunde geht es bei dieser inhaltsanalytischen Bestandsaufnahme (Standortbestimmung) um das Treffen verstehend-erklärender Aussagen zu den Ergebnissen aus Sicht des Forschenden (vgl. HAAG 1999a, 7). Mit der umfangreichen Literaturrecherche ergeben sich jedoch zwei Probleme, die zeigen, „dass die Vorstellung abgegrenzter wissenschaftlicher Disziplinen und fertiger Methoden zu kurz greift“ (KOLB 1994, 19):

Erstens erfordert ein hermeneutischer Zirkel ein bestimmtes Vorverständnis, das zu sog. Interpretationsannahmen führt. Im Normalfall werden solche vorverständlichen Annahmen dann in oben beschriebener Art bearbeitet und insbesondere durch Vergleiche bestätigt oder widerlegt („bisweilen auch keines von beiden“, HAAG 1999a, 7), woraus die Endaussage entsteht. Dass dies auf einen breiteren Wissensbereich schwerlich anzuwenden ist, zeigt folgende Aufforderung: Fragen Sie einmal einen Experten, der vielleicht 2000 Abhandlungen in seinem Fachbereich gelesen hat, nach seinem Vorverständnis! In Anlehnung an den gängigen Wissenschaftsbetrieb wird das Problem dadurch umschifft, dass die Thematik Schritt für Schritt entwickelt wird und dabei jeweils spezifische Vorverständnisse formuliert werden. Ebenso üblich erscheint die Formulierung dieser „Vorverständnisse“ in einer Weise, bei der durch deduktiv-dogmatisches Zitieren von Autoritäten eine Absicherung (und Validierung) herbeigeführt werden soll¹⁹. Dies sollte m.E. jedoch durch die oben grundlegend beschriebene rekursiv-begründende Vorgehensweise ergänzt werden. Erst auf diesen Grundlagen, d.h. durch die *jeweiligen* Auseinandersetzungen bzw. Interpretationen, durch deren nachfolgende Verknüpfungen sowie durch eigene Positionierungen führen sie dann am *Ende* zu einer Gesamtaussage.

Zweitens bringen Recherchen häufig Ergebnisse hervor, die gestellte Fragen zunächst befriedigend beantwortete. Dies kann im Forschungsprozess allerdings nicht dazu führen, dass selbiger abgebrochen wird. Die Antworten fordern ganz im Gegenteil zu einer kritischen Rezeption auf, um den auf Erkenntniszuwachs gerichteten Prozess voranzutreiben. Handelt es sich bei den (gegenstandsbezogene) Antworten um solche, die fachintern relativ unkritisch lediglich durch einzelne „Autoritäten“ legitimiert werden, so erscheint das auf den ersten Blick einmal suspekt. Hilfreich erscheint bei einer solchen Situation ein Wechseln der Perspektive, d.h. ein Blick auf das Phänomen aus einem anderen Fachbereich²⁰. Dieses bietet sich gerade bei unserer Fragestellung an, bei der andere Fachbereiche (insbesondere sog. Mutterwissenschaften) eine Fülle von Ergebnissen zu den betreffenden Phänomenen hervorgebracht haben. Sie können durch eine Konfrontation einerseits die jeweiligen fachinternen Antworten vertiefen aber auch zu einer Relativierung oder Ablehnung und somit zu einem Erkenntnisgewinn führen. Andererseits kann dies den hermeneutischen Zirkel (und auch das Informieren) so weit ausdehnen, dass er zum Teufelskreis wird. Hier bietet sich an, den hermeneutischen Prozess nur so weit auszudehnen, dass lediglich Problemstellungen aufgegriffen werden, die auch

¹⁹ „Man muss seine Sätze auch aus geschriebenen Ausführungen nehmen (...). Auch muss man die Meinung der jeweiligen Gewährsmänner als solche bezeichnen (...). Denn was ein angesehener Mann gesagt hat, wird man bereitwillig als haltbare These gelten lassen“ (ARISTOTELES ca. 330 v. Chr/1968, 17f).

²⁰ Vielleicht liegt auch hier eine Ursache für den immer lauter werdenden Ruf nach Interdisziplinarität!

innerhalb der Fachgrenzen bearbeitet worden sind und zwar bezogen auf a) relevante Konzepte und b) theoretische Hintergründe.

Die bisherigen Ausführungen machen deutlich, dass mit der inhaltsanalytischen Vorgehensweise lediglich ein erster Teil des Weges bestritten ist, der den Rekurs auf bestehende Theorien klar einschließt und für die Aufdeckung paradigmatischer Konzepte hilfreich ist. Das Ziel der Arbeit weist jedoch über eine Standortbestimmung hinaus, denn es sollen ja auf deren Grundlage durch vielfältige interpretative Operationen auf Plausibilitätsebene neue Hypothesen bzw. eine neue Theorie generiert werden. Dies führt zu zwei weiteren Fragen, die bisher unbeantwortet blieben. Sie markieren weitere Teilschritten, die in ihrem Zusammenspiel (sowie mit den in Kapitel 1.1.1 schon ausgeführten Punkten) den Weg dorthin näher beschreiben:

1. Wie komme ich zu (möglichst) gültigen Aussagen aus den empirischen Ergebnissen, die nicht explizit aus einer Theorie abgeleitet sind? und
2. Wie läuft die (logische) Prüfung der Theorien ab?

ad 1:

Die Aussagen aus der Inhaltsanalyse sind selbst hermeneutisch – jedoch stärker auf den Deutungsaspekt gerichtet – zu bearbeiten. Sehr optimistisch hinsichtlich der Erklärungskraft der Deutung äußert sich EBERHARD: „Das Verhältnis des in der Deutung behaupteten Sachverhalts zu den Indizien lässt sich als ein kausales auffassen, in dem der Sachverhalt die hinter den Indizien liegenden und diese bewirkenden Ursachen darstellt“ (1999, 93), was von der analytisch-naturwissenschaftlichen Wissenschaftstheorie abgelehnt wird. Zur Überwindung einer solchen Kontroverse („Verstehen“ vs. „Erklären“) schlägt er daher mit der semiotischen Abduktionslogik eine spezielle Erkenntnisform vor (a.a.O., 120-130), die deutlich auf eine hermeneutische Vorgehensweise verweist. Unter Abduktion wird die Zurückführung bzw. Wegführung beobachteter Indizien (oder: Zeichen) auf eine allgemeine Begriffsklasse verstanden. Damit ist sie ein zuordnendes, diagnostisches und subsummierendes Instrument. Sie eignet sich - wenn sie sich als richtig herausstellt und trotz logisch illegitimer Schlussfolgerungen, weil sie neue Informationen vermittelt, „gerade weil sie nicht denkbare aus der theoretischen Vorgabe und der Beobachtung resultiert“ (ebd., 126). Dabei kann sie neben der begrifflichen Einordnung durchaus zu neuen Begriffsklassen führen. Damit dies gut begründet geschieht, seien noch einige Punkte genannt, die die Geltungswahrscheinlichkeit der Abduktion erhöhen (a.a.O.). Sie steigt unter anderem

- mit der Zunahme von Eigenschaften und
- mit der Größe der Stichprobe und der Population.

Diese Punkte werden insofern berücksichtigt, als viele Eigenschaften betrachtet werden. Weiterhin liegen ebenfalls vielfache empirische Untersuchungen vor und können als Hinweis auf eine (in der Gesamtschau) große Stichprobe gesehen werden.

ad 2:

Ob eine sog. Theorie schon eine Theorie ist (mit der Einschränkung ihres Vorläufigkeitscharakters als offenes, dynamisches und adaptives System), ist müßig (vgl. NITSCH 2001, 29). Feststellbar ist, ob sie im Vergleich zu anderen – mehr oder weniger gut ist. Die Bewertung bzw. Prüfung bezieht sich nach NITSCH (ebd.) auf

- ihre innere Struktur (Einfachheit, Schlüssigkeit),
- ihren Bewährungsgrad (überprüfte Gültigkeit der aus ihr abgeleiteten Aussagen, die deren Überprüfbarkeit voraussetzt),
- ihr Integrationspotenzial (Geltungsbereich, Beziehung zu anderen Theorien) und

- ihren Nutzen (praktische Brauchbarkeit von Erklärungen, Vorhersagen oder Beeinflussung von Sachverhalten).

Grundsätzlich bestehen Theorien aus Hypothesen und/oder Thesen. Sie enthalten Aussagen über Erkenntnisgegenstände in Form von Sätzen und sind abhängig von der Verständlichkeit ihrer Begriffe. Die verwandten Begriffe müssen somit nicht nur präzise und konsistent sein, sondern ebenso gut empirisch prüfbar sein. I.d.R. erreicht man eine hohe Präzision durch das Mittel der Definition bzw. der Explikation (siehe auch S. 27). Letzter Ausdruck ist „sinnvoll, wo die Begriffsklärung auf eine lange Tradition des Wortgebrauchs Bezug nehmen muss (...) und ihre ‚Auseinanderfaltung‘ auch gar nicht zu einer knappen Definition führen kann und auch gar nicht führen soll“ (STRÖKER 1973, 44f). Im Arbeitsbereich der Motivationspsychologie hat man es häufig i.A. mit klassifikatorischen Begriffen und im Speziellen mit hypothetischen Konstrukten zu tun, die einer langen Tradition entspringen, denen z.T. unterschiedliche Bedeutungen zugeschrieben werden und zudem häufig unreflektiert verwandt werden. Dies weist auf das Erfordernis einer Explikation hin - insbesondere im Bereich der Theorieentwicklung (auf die die logische Prüfung ja gerichtet ist): „Wissenschaft ist – wie Hegel dies einmal formulierte - Arbeit am Begriff; das bedeutet auch, dass Definitionen immer neu geprüft und nachgeschärft werden müssen“ (SOKOLOWSKI 1993, III). STRÖKER (a.a.O., 45f) führt zu den Klassenbegriffen weiter aus, dass diese „jeweils gewisse Inbegriffe von Gegenständen nach gemeinsamen Merkmalen (bedeuten), die in verschiedenen logischen Beziehungen der Ein- und Ausschließung oder auch der teilweisen Überdeckung stehen“ und dass damit die Möglichkeit besteht, sie mit anderen Begriffen in Beziehung zu setzen. Gerade hierin lässt sich ein weiterer Grund für eine explikative Vorgehensweise sehen, denn bei einer prozessualen und kausal orientierten Betrachtungsweise ist ja das Interesse in erster Linie darauf gerichtet, wie die Beziehung zwischen einzelnen Konstrukten aussieht - was erst zu klären ist, wenn enthaltende Merkmale vorgängig klar erkennbar geworden sind. Um die Beziehungen im weiteren Forschungsprozess inferenzstatistisch überprüfen zu können, ist man im Besonderen auf die terminogene Präzisierung angewiesen, die notwendigerweise einer Operationalisierung vorauslaufen muss.

Darauf aufbauend gilt es also, die Organisationen, Regelungen und Wechselwirkungen bzw. die Struktur zu untersuchen²¹. Die Analyse der Strukturen (also der Beziehungen der Begriffe) sehen HÖNER et al. (1999) gar als Mittelpunkt wissenschaftstheoretischer Überlegungen. Dabei sind herkömmliche Aussagenkonzeptionen als deduktive Systeme von gesetzesartigen Aussagen zu verstehen. Sie weisen allerdings darauf hin, dass für die Psychologie kaum Rekonstruktionen von deduktiv-axiomatischen Strukturen existieren und dies bei komplexen Theorien häufig auch kaum möglich sei. Die dazu nötige Übertragung des ursprünglich für die Mathematik entwickelten wissenschaftsphilosophischen Standpunktes des Strukturalismus (vgl. SNEED 1971; STEGMÜLLER 1986) mit der Rekonstruktion von Theorien als Netze von Elementen, der Theorieformalisierung und Theoriekonstruktion ist in seiner Übertragung auf die Sozialwissenschaften auch keineswegs unproblematisch (siehe FROGNER 1991), denn sie erfordert beispielsweise auch die Berücksichtigung aller Theorieanwendungen, was hier schlichtweg nicht zu leisten ist. Ebenso sei von einer strukturalistischen Formalisierung abgesehen. Zwar ist das letztliche Ziel einer solchen strukturalistischen Rekonstruktion, nämlich die Mängelaufdeckung, Ergänzungen und Steigerung der Genauigkeit von Theorien sowie das Aufdecken von Verknüpfungspunkten zu anderen (vgl. GERJETS et al. 1992), nicht nur reizvoll, sondern auch notwendig; je-

²¹ Mit ZIMMER & KLIMPEL (1987) sind im Hinblick auf die hermeneutische Vorgehensweise hier sechs Arten der Interpretation bzw. Explanatation zu unterscheiden: Kausale Erklärung, funktionale Erklärung, strukturelle Erklärung, genetische Erklärung, modellhafte Erklärung und Erklärung durch Zuordnung.

doch erscheint es aus pragmatischen Gründen angebracht, diese Ziele auf hermeneutischem und phänomenologischem Wege anzugehen. Hinsichtlich einer Verknüpfung theoretischer Konzepte wird auch auf die Abduktion hingewiesen. So schreibt beispielsweise HARMAN (1989) von einem wechselseitigen abduktiven Schluss, einem Schluss auf die beste Erklärung. Gerade hier liegt ein zentrales Anliegen der Arbeit. Dazu erscheint es hilfreich, lediglich den sportbezogenen empirischen Bewährungsgrad, die Suche und ein Vergleich negativer Heuristiken und die Theorieelemente inkl. ihrer Verknüpfung in den Blick zu nehmen.

Da es nun insbesondere darum geht, das Erkenntnissystem der Motivierung zum Alterssport weiter zu entwickeln, bedingt dies genetisches Denken. Letzteres bezieht sich „auf die Art und Weise der Entstehung empirischer und theoretischer Erkenntnisse, analysiert sie unter genetischem Aspekt und abstrahiert ihre wesentlichen Charakteristika sowie ihre möglichen Bestandteile“ (ZIMMER & HAAG 1999, 29), d.h. es wird zur Erfassung des Wesentlichen sowohl die systematische Einordnung als auch die Analyse seiner Entwicklung erforderlich. Die Entwicklung eines geordneten Systems durch Modifikation und Veränderung zeigt sich in der qualitativen, quantitativen, funktionellen wie strukturellen Veränderung. Genetisches Denken „setzt damit einerseits einen geordneten, systematischen theoretischen Wissensbestand voraus und ist gleichzeitig selbst Voraussetzung für die ständige Aktualisierung dieses Wissensbestandes“ (a.a.O.). Ebenso genetisch ist auch der Weg zur Lösung einer Problemstellung zu sehen, der sich nicht mit einem sondern mehreren Schritten durch einzelne abstrahierte Lösungsprinzipien vollzieht, die immer neue Denkrichtungen konkretisieren.

Mit dem dargestellten epistemologischen Prozess dieser Arbeit bewege ich mich also häufig in verschiedenen Frage- und Denkbereichen. Bei der durch ein solches Wechselspiel erzeugtes, neues Wissen kann dementsprechend auch nicht einseitig vorgegangen werden und so stehen Inhaltsanalyse, Abduktion, Deduktion und Induktion *nicht* konkurrierend nebeneinander, sondern ergänzen sich gegenseitig und bauen aufeinander auf (vgl. auch EBERHARD 1999, 156). Dadurch sollte es möglich werden, sowohl gezielt Erkenntnislücken auszumachen als auch eine sichere theoretische Basis zu bauen und damit einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Motivierung zum Alterssport zu leisten²².

Im Folgenden wird der beschriebenen Erkenntnisprozess zur Anwendung gebracht. Dazu wurde schon herausgestellt, dass zunächst die makrogene Ebene in den Blick genommen und damit der generelle Bezugsrahmen des Alterssports absteckt wird. Das Abstecken dieses Rahmens ist deshalb eine wichtige Voraussetzung, weil hierdurch erst einmal legitimiert wird, wohin sich überhaupt eine Motivierung vollziehen sollte, d.h. welcher Zielbereich hier überhaupt angestrebt werden sollte. Insbesondere im zweiten Teil ist aber auch die Analyse vorzunehmen, welche Ausgangsbedingungen dazu vorliegen, d.h. woher motiviert eigentlich werden kann.

²² Durchaus in dem Bewusstsein, dass sich angesichts einer „festgefügtten und ausgereiften Tradition jede Neuerung schwer [tut], denn sie reißt unwillkürlich einen Hohlraum auf, den sie selbst zunächst nur notdürftig und unvollkommen auszufüllen vermag. So kommt es leicht dazu, dass alteingespielte Vorstellungen, Alternativen und Verdikte sich erneut breit machen und den neuen Platz wieder besetzen“ (WALDENFELS 1979, 29)

Abschnitt A:

**AUSGANGSLAGEN UND ZIELVORSTELLUNGEN
FÜR EINE MOTIVIERUNG ÄLTERER MENSCHEN
ZU SPORTLICHEM TRAINING**

*„Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig“
(HIPPOKRATES, zit. nach MÜRI 1979, 361).*

2 Gesellschaftspolitische Legitimation von Alterssport

Die durchschnittliche Lebenserwartung nicht nur bei Geburt, sondern auch im Alter von 50, 60 oder 70 Jahren ist in den letzten Jahren stetig angestiegen. Dies dürfte laut STATISTISCHEM BUNDESAMT (1998; 2003) auf eine generelle Verbesserung der Lebensqualität und der medizinischen Versorgung zurückzuführen sein. Auf den ersten Blick eine erfreuliche Entwicklung - sagen uns solche Erhebungen doch tendenziell ein längeres Leben voraus und zwar vor dem Hintergrund einer sich technisch und institutionell stetig verbessernden medizinischen Versorgung. Auf den zweiten Blick ergibt sich jedoch die Frage, ob die gesteigerte Zahl an Lebensjahren auch tatsächlich „hinzugewonnene Jahre“ sind oder ob wir lediglich von einer belastenden Lebensverlängerung ausgehen können.

Besonders deutlich wird eine solche Polarität am Beispiel der Pflegebedürftigkeit²³. Bei dem Bemühen, eine Schätzung für eine Lebenserwartung ohne Pflegebedürftigkeit vorzunehmen, taucht in jüngerer Zeit das Konstrukt der „Disability-free life-expectancy“ (DFLE) auf (z.B. MURRAY & LOPEZ 1997; BICKEL 2001): Es beschreibt die erwartete durchschnittliche Anzahl von Jahren ohne schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen. In den Studien konnte nun gezeigt werden, dass die DFLE durchschnittlich ebenso wie die Lebenserwartung angestiegen ist – allerdings in geringerem Maße. Dies bedeutet, dass das Verhältnis statistisch gesehen potenziell ungünstiger geworden ist. Von der länger gewordenen Lebenszeit sind wir vermutlich zu einem noch größeren Teil als bisher pflegebedürftig.

Solche Prognosen und pauschale Aussagen sind allerdings zu hinterfragen, da eine Fülle von Einflussfaktoren u.U. sehr bedeutsam werden können. So sind wohl kaum intensive Interventionsbemühungen berücksichtigt (die solche Entwicklungen zu umgehen suchen) und es wird ein über die gesamte Gesellschaft generalisiertes statistisches Ergebnis präsentiert, das für verschiedene Personengruppen und erst recht für Individuen stark differieren kann. Eines machen die Daten aber in jedem Fall erkennbar: Es besteht sowohl aus finanzpolitischen Gründen als auch aus individueller Sicht sowie aus Sicht der gesundheitsbezogenen Wissenschaften Handlungsbedarf, denn es ist nicht davon auszugehen, dass die oben beschriebene Entwicklung sich von selbst positiv verändert. Dabei gilt es als breit akzeptiertes Oberziel, die Pflegebedürftigkeit möglichst weitgehend zu vermeiden.

So ist auch in nahezu allen Zielkatalogen der gesundheitsbezogenen Wissenschaften die Modellvorstellung der „compression of morbidity“ (FRIES 1983; FRIES et al. 1989) zu finden.

²³ Unter Pflegebedürftigkeit wird in Abgrenzung zu Hilfsbedürftigkeit und Selbständigkeit ein Personenprofil verstanden, das durch beeinträchtigte Alltagsfertigkeiten (activities of daily living, kurz: ADL) gekennzeichnet ist - Definition und Tests zu ADL bzw. BADL (B = basic) finden sich bei KATZ et al. (1963; 1983). Diese Fertigkeiten (wie beispielsweise Baden, Ankleiden, Essen und Treppensteigen) können nicht oder nur vereinzelt ohne die Hilfe anderer Personen ausgeführt werden (z.B. OLB- RICH et al. 1995).

Diese besagt, dass die Periode am Ende des Lebens, die durch Krankheit und Gebrechen gekennzeichnet ist, komprimiert werden könne. Eine vorausgesetzte Grundannahme ist, dass ab einem bestimmten Alter (FRIES und Mitarbeiter legen sich auf etwa 55 Jahre fest) Abbauprozesse von Körperfunktionen und Krankheiten relativ kontinuierlich zunehmen. Schreitet der Prozess dann wie angenommen stetig fort (vgl. dazu auch Kapitel 2.1.2), so führt er beim Überschreiten einer kritischen Schwelle zur Pflegebedürftigkeit. „Compression of morbidity“ besteht in der Hauptsache in einer Erhöhung des Alters, in dem der Prozess beginnt. Damit tritt auch die Pflegebedürftigkeit später ein. Noch optimistischer äußert sich daher IMHOF (1988) mit der Prognose, dass der Tod zukünftig möglicherweise durch ein endogen bedingtes, kurzes „Erlöschen“ charakterisiert sein könnte.

Ein hilfreicher Zugang zur Bestimmung der Ausgangslage für Interventionsbemühungen ist die differenzierende Betrachtung des Funktionszustandes der Älteren. Mit SPIRDUSO (1995, 357) können fünf hierarchisch angeordnete Kategorien von Älteren anhand ihres Funktionszustandes beschrieben werden:

1. Die (körperlich) Abhängigen. Sie können keine oder nur manche BADL ausführen und sind abhängig von anderen bei Ernährung o.ä.
2. Die Gebrechlichen. Sie können BADL, jedoch keine oder nur manche IADL²⁴ ausführen.
3. Die Unabhängigen. Sie leben unabhängig, meist ohne Symptome schwerer chronischer Erkrankungen, haben jedoch einen eher schlechten Gesundheitszustand mit geringen Fitness-Reserven und sind dadurch anfällig für unerwartet eintretende Gesundheitsereignisse.
4. Die Fitten. Sie trainieren ca. 2-3x/Woche für ihre Gesundheit, für Vergnügen und Wohlbefinden.
5. Die (körperliche) Elite. Sie trainieren fast täglich, betreiben Wettkämpfe oder arbeiten in körperlich anspruchsvollen Jobs wie bei der Feuerwehr oder betreiben Risikosportarten wie Klettern.

Dass die körperlich Abhängigen und die Gebrechlichen die kleinsten Gruppen bilden, lässt sich an vielfältigen Untersuchungen ablesen. Sowohl ausländische wie deutsche Studien kommen zu der gleichen Schlussfolgerung: Unselbständigkeit und Pflegebedürftigkeit sind statistisch betrachtet die Ausnahme; Selbständigkeit und Kompetenz im alltäglichen Lebensvollzug sind die Regel (vgl. WAHL 1991; SPIRDUSO 1995). Zwei der Untersuchungen konnten zeigen, dass 98% der 60-70jährigen, 90% der 70-80jährigen und noch 70% der 80-90jährigen selbständig sind (LEHR 1991; INFRATEST 1992). Andere Autoren kommen zu ähnlichen Ergebnissen, auch bei einer Differenzierung des Begriffes. Eine Betrachtung relativer Selbständigkeit²⁵ hat ergeben, dass über 90% diese bis zum Alter von 74 Jahren zeigen und erst danach eine stärkere Abnahme zu verzeichnen ist (OLBRICH et al. 1995). Demgegenüber fällt der Hilfebedarf bis dahin gering (unter 8,3%) aus, wobei auch hier danach eine Zunahme eintritt.

Zunächst ist dies sicherlich positiv zu bewerten. Allerdings ist bisher wenig bekannt über die Gruppe der Unabhängigen (die nach SPIRDUSO die größte ist) und insbesondere über die Risikofaktoren, die nun den Ausschlag dafür geben, in die Gruppe der Gebrechlichen abzurufen.

²⁴ Definition und Tests zu IADL (I = instrumental) nennen LAWTON & BRODY (1969). Als Beispiele werden häufig Einkaufen, Telefonieren und Nutzen von Verkehrsmitteln genannt.

²⁵ Zur Bestimmung von Selbständigkeit im Gegensatz zu Hilfebedarf und Pflegebedarf wurde mit einer 3-stufigen Skala danach gefragt, ob verschiedene ADL/IADL ohne Probleme, mit Schwierigkeiten oder nur mit Hilfe durchgeführt werden konnten. Allerdings gab es in der Gruppe der Selbständigen in manchen Fertigkeiten Probleme – daher relative Selbständigkeit.

schen²⁶. Unter rein funktionellen Aspekten erscheint eine solche Abschätzung auch äußerst begrenzt. Eine weitere schon angedeutete Zugangsweise ist daher das Hinzuziehen des Gesundheitszustandes und v.a. die Bestimmung der Abhängigkeiten zu Funktionszuständen (wie Pflegebedürftigkeit). Mittlerweile konnte ein enger Zusammenhang nachgewiesen werden und die Annahmen, dass einerseits alltagsbezogene Fähigkeiten und Fertigkeiten von gesundheitlichen Parametern beeinflusst werden (z.B. FISCHER 1991) und andererseits, dass nur sehr wenige gesunde Ältere starke funktionelle Einschränkungen bezogen auf den Alltag aufweisen (z.B. YOUNG & SKELTON 1994), gelten als belegt.

Damit geht es in den gesundheitsbezogenen Wissenschaften um eine umfassende Gesundheitsförderung, bei der die Emphase zunehmend auf Prävention gelegt wird. Mit dem möglichst langen Erhalt und der gezielten Förderung von Gesundheit sollen neben dem Resultat kürzerer oder vermiedener Pflegebedürftigkeit aber auch andere Aspekte von Lebensqualität gesteigert werden, denn die durch schwere Beeinträchtigungen charakterisierte Pflegebedürftigkeit markiert erst den Terminalbereich der Strecke²⁷.

Ein wichtiges Ziel ist es daher, den Gesundheitszustand möglichst vieler älteren Menschen durch adäquate Interventionen zu verbessern und sie damit letztlich in eine wenn möglich höhere Kategorie des Funktionszustandes zu „bewegen“ (vgl. auch DIPIETRO 1996; KICKBUSCH 1997).

Um die Ausgangslage aber auch die Ziele dazu etwas genauer bestimmen zu können, rückt dies in diesem Kapitel die Fragen in den Vordergrund,

- ob und in welchem Ausmaß die älteren Menschen eine längere Phase am Ende des Lebens krank sind und inwiefern dies dem „normalen“ Alternsprozess zuzuschreiben ist,
- inwiefern durch Sport gesundheitsrelevante Parameter beeinflusst werden können,
- wie viele Ältere Sport betreiben und
- welche gesellschaftlichen Konsequenzen und Aufgaben sich dadurch ergeben?

²⁶ Derzeit werden der Test der Advanced Activities of Daily Living (AADL von REUBEN et al. 1990) oder der AAHPERD-Feldtest (OSNESS 1989) zu einer Abschätzung herangezogen und diskutiert.

²⁷ So ist auch mit dem oben verwandten Begriff der Morbidität und deren Kompression durch Interventionen in den gesundheitsbezogenen Wissenschaften weitaus mehr angesprochen: Sie bezeichnet die Abwesenheit von Gesundheit (vgl. SPIRUSO 1995, 24).

2.1 Krankheiten und Abbauprozesse im Alter: Die Folgen von Bewegungsmangel

2.1.1 Erkrankungen und Beschwerden

Zieht man zu obigen Betrachtungen jüngere (deutsche) Erhebungen zum Gesundheitszustand bzw. zur Verbreitung von Erkrankungen in den höheren Altersgruppen hinzu, so fällt auf, dass bei einer sehr hohen Anzahl der Älteren eine (und häufig auch mehrere) Krankheit(en) nach der International Classification of Disease (ICD), die seit 1996 für Ärzte verpflichtend ist, diagnostiziert wurde(n) und 22% der über 65jährigen akut erkrankt sind (STATISTISCHES BUNDESAMT (2002). Innerhalb eines Jahres wurden ca. 28% der 65-75jährigen und 41% der über 75jährigen stationär behandelt (vgl. BUNDESÄRZTEKAMMER 1998). Von diesen Erkrankungen sind bei den 40-65jährigen etwa 70% und bei den über 65jährigen 85% als chronisch zu bezeichnen (vgl. EBERLE 1990, 17).

Die Arten der Erkrankungen, die im Alter verstärkt auftreten, bezeichnet man in der Allgemeinmedizin als Alterskrankheiten. WILMS (1991) zählt dazu Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen, Lungenerkrankungen, maligne Erkrankungen, Erkrankungen des Zentralnervensystems und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma oder Osteoporose (vgl. auch WAHL 1991, der nach einer Mikrozensus-Befragung noch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetis mellitus hinzu rechnet). Das verstärkte Auftreten solcher Erkrankungen im Alter stimmt nach WAHL (1991) in etwa mit den Daten großangelegter amerikanischer Studien überein (z.B. WHITE et al. 1986). So ergab auch eine Studie von BRODY et al. (1992), dass von den chronischen erkrankten über 65jährigen bei nahezu 40% eine Hypertonie, bei fast 50% eine Arthrose oder Arthritis, bei 13% eine koronare Herzkrankheit und bei knapp 10% Diabetes mellitus diagnostiziert wurde.

Neben den Erkrankungen treten in fortgeschrittenem Alter auch häufiger Symptomaten auf, die von den Betroffenen als subjektive Beschwerden geschildert werden. Die häufigsten sind Schwindelgefühle und Benommenheit, Sehstörungen, Rückenschmerzen, Beinschmerzen und Husten (vgl. WAHL 1991, 21f). Insgesamt berichtet eine repräsentative Untersuchung (ROBERT KOCH-ISTITUT 2002), dass von den 60-70jährigen etwa 40% mäßige und mehr als 10% (sehr) starke Schmerzen angaben. Noch etwas ausgeprägter scheint dies in den neuen Bundesländern (vgl. WINKLER 1995). Hier gaben 38% der Befragten gelegentliche Beeinträchtigungen und 29% dauernde Beschwerden an bzw. litten unter starken Behinderungen. Lediglich 31% der Älteren fühlten sich gesund und leistungsfähig.

Insgesamt ist festzuhalten, dass besonders körperbezogene Gesundheitsdaten mit zunehmendem Alter ungünstiger ausfallen²⁸. Bei den akuten und chronischen Erkrankungen aber auch den Beschwerden stehen v.a. solche im Vordergrund, für deren Entstehung zu großen Teilen der Risikofaktor Bewegungsmangel verantwortlich gemacht werden kann (vgl. KRAUS &

²⁸ In einem Sonderheft zum Bundes-Gesundheitssurvey 1998 des ROBERT KOCH-INSTITUTES (1999) fällt im Bezug auf die älteren Menschen auf, dass **a**) die Arztkontakte ab dem Alter von 40 Jahren deutlich zunehmen (BERGMANN & KAMTSIURIS) **b**) die Deutschen im Alter von 30 – 70 Jahren durchschnittlich (und mit dem Alter zunehmend) übergewichtig sind (BERGMANN & MENSINK). Diese Zunahme betrifft auch Bluthochdruck (THAMM), die Prävalenz von Diabetes (THEFELD) und die Anzahl an Herzinfarkten (WIESNER et al.); und **c**) sich die Einschränkungen insbesondere in den Skalen körperliche Funktionsfähigkeit, körperliche Rollenfunktion, körperliche Schmerzen und allgemeine Gesundheit verstärken, die Vitalität auf niedrigerem Level bleibt, während auch im höheren Alter soziale Funktionsfähigkeit, emotionale Rollenfunktion und psychische Befindlichkeit deutlich geringer beeinträchtigt sind (RADOSCHEWSKI & BELLACH).

RAAB 1964; BUNDESÄRZTEKAMMER 1998; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, PUBLIC HEALTH SERVICE 1996)²⁹. Sie werden daher auch als Bewegungsmangelkrankungen (Hypokinetosen) bezeichnet. Es liegt auf der Hand, dass Hypokinetosen (die den größten Teil der o.g. Krankheiten ausmachen) durch sinnvolle sportliche Betätigungen oder gezielte Bewegungsaktivitäten nach heutigem Wissen weitreichend zu beeinflussen oder deren Entstehung gar zu vermeiden sind (vgl. BRINGMANN 1990; MEUSEL 1996a; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, PUBLIC HEALTH SERVICE 1996).

2.1.2 Sind Abbauprozesse zwangsläufige Altersprozesse?

Eine grundlegende Aussage der Sportwissenschaft (aber auch der modernen Gerontologie – siehe dazu Kapitel 3.3.3) ist, dass neben Erkrankungen auch Altersprozesse beeinflussbar sind. Es wird zwar immer wieder betont, dass grundsätzlich die potenzielle Lebensdauer genetisch determiniert sei und Altern mit gesetzmäßigen Einbußen verbunden sei, im Alter aber auch gleichzeitig erhebliche psychische und physische Entwicklungsreserven vorhanden sind, die es zu aktivieren gilt (vgl. KRUSE 2001, 168-71 und im Überblick: SPIRDUSO 1995; MEUSEL 1996a). Die Genetik gibt also den Rahmen vor, innerhalb dessen sich das Altern vollzieht, aber Altersprozesse sind zu einem großen Teil auch von exogenen Einflüssen abhängig, d.h. die Auseinandersetzung mit der Umwelt führt zu einer Entfaltung oder Restriktion der grundsätzlich möglichen biologischen, psychischen und sozialen Prozesse.

So wird der Leistungsverlust zwischen 30 und 70 Jahren zur einen Hälfte auf den Altersprozess (*nature*) und zur anderen Hälfte auf Inaktivität und andere Risikofaktoren (*nurture*) wie Ernährung (vgl. SMITH 1981) bzw. auf Bewegungsmangel (vgl. O'BRIEN & VERTINSKY 1991) zurückgeführt. In einer Längsschnittstudie an Männern mittleren Alters wurde dazu aufgezeigt, dass die Abbaurate bei den körperlich passiven gar um das Zweifache höher war, als bei den körperlich aktiven (BRUCE 1984). Dies bedeutet, dass die Veränderungen im Alter häufig Resultate funktioneller Unterforderungen (vgl. WILMORE 1991) bzw. den Effekten einer lebenslangen Inaktivität zuzuschreiben sind (vgl. KRAUS & RAAB 1964), d.h. dass solche Prozesse maßgeblich auch vom individuellen Verhalten bestimmt sind. Besonders eindrücklich wird dies anhand häufiger in der Literatur vorzufindender Teufelskreise:

„As people age, they become less active. The less active they are, the less physical ability and endurance they have. The less physical ability they have, the less inclined they are to be physically active. And the less active they are, the more physical capacity they lose. The less they move, the less they can move. (...) The result of this vicious cycle is a steady deterioration of function“ (SPIRDUSO 1995, 355f).

Die sichtbaren Folgen der Inaktivität (siehe zur starken Verbreitung Kapitel 2.3), d.h. der sich daraus ergebenden nicht genetisch determinierten Abbauprozesse, können mitunter in einer eigenen Rubrik beschrieben werden: Dem „Disuse Syndrome“ (z.B. BORTZ & BORTZ 1992; vgl. auch BERKOWITZ & GREEN 1965). Ihm werden folgende Komponenten zugeordnet:

- Verletzbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems bzw. Anfälligkeit für dessen Erkrankungen
- Gebrechlichkeit des Skelettsystems und mangelnder Funktionszustand der Muskulatur
- Fettleibigkeit
- Depression
- vorzeitige Alterung

²⁹ Mittlerweile hinreichend bekannt und am besten belegt ist dies für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, die bei den stationär aufgenommenen älteren Patienten nach wie vor mit deutlichem Abstand am häufigsten auftreten (ROBERT KOCH-INSTITUT 2002).

Aufgrund der Tatsache, dass Alternsprozesse und Folgen von Bewegungsmangel eine Reihe gemeinsamer Merkmale aufweisen (vgl. SKINNER 1987; ISRAEL & WEIDNER 1988; GOLDBERG & HAGBERG 1990), bedeutet „Voralterung“³⁰ in unserem Zusammenhang, dass Merkmale des „normalen“ Alternsprozesses³¹ schon deutlich früher auftreten: „Bewegungsverarmte Menschen erscheinen in einer Reihe von Organen vorgealtert. Ihre Funktionsfähigkeit ist eingeschränkt, ihre körperlichen Reserven sind vermindert, ihre Belastbarkeit ist herabgesetzt und ihre Anfälligkeit ist gesteigert“ (ISRAEL 1998, 52). Diese Anfälligkeit lässt sich mitunter nicht nur auf Krankheiten beziehen, sondern mit BLAIR et al. (1989) gar existenziell interpretieren, denn die Autoren zeigten einen prospektiven Zusammenhang zwischen Fitnesszustand und Mortalität. Demnach betrage die Sterberate im Alter von 50-70 Jahren bei den „mangelhaft Fitten“ 64/1000 und die der „sehr Fitten“ lediglich 20/1000. Ähnliches berichteten PFAFFENBARGER et al. (1986), allerdings ausgehend vom Kalorienverbrauch.

Aus den Befunden lässt sich folgern, dass auf die Reduzierung motorischer, aber auch geistiger und sozialer Aktivitäten insbesondere im Alter Einbußen folgen, die wiederum ein Erkrankungsrisiko³² (oder gewagter: Todesrisiko) erhöhen. Diese Effekte von Bewegungsmangel betreffen „alle Organsysteme, aber auch psychische und soziale Fähigkeiten“ (MEUSEL 1996a, 67).

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die heutigen Älteren weitgehend funktionsfähig sind und damit die Voraussetzungen für eine Sportausübung gegeben sind. Allerdings ist der größte Teil dieser gesamtgesellschaftlich wachsenden Personengruppe³³ nicht „fit“. Dabei liegen viele vermeidbare (!) hypokinetische Erkrankungen und Beschwerden vor, die leicht zu einer Verschlechterung führen können. Bestätigend lässt sich abschließend eine jüngere Untersuchung anführen, bei der der Gesundheits- und Fitnesszustand durch eine Mischung aus Risi-

³⁰ Im nordamerikanischen Raum wird dafür der Begriff secondary aging im Gegensatz zu primary aging verwendet (vgl. z.B. BOUCHARD et al. 1993; SPIRDUSO 1995).

³¹ Der Begriff normales Altern ist keineswegs unproblematisch und ist „wesentlich durch soziale Konventionen, Wertmaßstäbe und Normalitätsstereotype beeinflusst“ (GEROK & BRANDSTÄTTER 1992, 357). Mit den Autoren lassen sich jedoch folgende Alternsformen abgrenzen:

- Normales Altern: Erreichen der Lebenserwartung mit alterstypischen Einbußen (somatisch und psychisch). Altern ist durch eine starke Variabilität gekennzeichnet und nicht zwangsläufig mit Krankheit verbunden, aber die Widerstandsfähigkeit nimmt ab und Störungen nehmen zu, sodass das Risiko für Erkrankung erhöht ist.
- Krankhaftes Altern: Auftreten (meist mehrerer) spezifischer Krankheitssymptome, sowie Leistungseinbußen und Funktionseinschränkungen, die mit eingeschränkter Lebensqualität / subjektiven Befindensstörungen einhergehen. Sie sind bei normalem Altern nicht zu beobachten und führen zu einer verkürzten Lebensdauer.
- Optimales Altern: Maximierung der Lebensspanne bei organischer Funktionstüchtigkeit und subjektiver Lebensqualität, die gegenüber vergleichbaren Populationen deutlich erhöht sind. Dies ließe sich durch äußere Faktoren wie einem gesundheitsförderlichen Lebensstil erreichen, insbesondere durch die Mobilisierung funktioneller Reserven mittels Training.

³² GEROK & BRANDSTÄTTER (1992, 69f) weisen in diesem Zusammenhang auf den progredienten Verlauf chronischer Erkrankungen hin. Dies bezeichnet das langsame Fortschreiten einer Krankheit, die erst nach Durchlaufen einer asymptomatischen Phase und bei Erreichen oder Überschreiten eines Schwellenwertes zur manifesten Krankheit führt. Je langsamer die Progression (durch Ausschalten von Risikofaktoren wie beispielsweise Bewegungsmangel), desto später das Eintreten der Erkrankung oder sogar - bei vollständiger Prävention - das Nichterreichen der kritischen Schwelle. Eine solche Prävention hätte dann ebenso die eingangs erwähnte „compression of morbidity“ zur Folge.

³³ siehe zur demographischen Entwicklung z.B. KICKBUSCH (1997), LEHR (1998) oder STATISTISCHES BUNDESAMT (1998; 2003).

kofaktoren, Arzturteilen, subjektiven Einschätzungen und motorischen Fähigkeiten erhoben wurde (EICHBERG & SCHULTE 1999). Das zentrale Ergebnis ist die mit dem Alter zunehmende Verteilung auf einen geringen Fitnesszustand, denn während bei den 50jährigen 22% „low-fit“ waren (und 35% einen normalen sowie 43% einen sehr guten Fitnesszustand aufwiesen), waren bei den 70jährigen 59% „low-fit“ (und 30% „normal-fit“ sowie 14% „high-fit“). Daher ist nun zu fragen, ob und wie durch sportliche Aktivitäten zu einer Verbesserung der Situation beigetragen werden kann.

2.2 Was der Alterssport dem entgegen zu setzen hat: Funktionelle und gesundheitliche Effekte

Dass der Mensch altert, ist eine unveränderliche Tatsache, aber wie bzw. wie schnell er altert, das kann er ein Stück weit beeinflussen. Wie schon erwähnt könnte altersbedingten Einbußen beispielsweise durch verbesserte Lebensgewohnheiten wie regelmäßiges Training zu 50% vorgebeugt werden (vgl. O'BRIEN & VERTINSKY 1991) oder etwas offensiver und optimistischer formuliert: „Folgen von Bewegungsmangel können durch sportliches Training meist ausgeglichen oder teilweise überkompensiert werden“ (MEUSEL 1996a, 15; BAUMANN 1999, 274).

Dabei steht die vieldiskutierte Frage im Vordergrund, welchen Beitrag ein sportliches Verhalten nicht nur zur Beeinflussung von Krankheiten, sondern vielmehr zur Gesundheit leisten kann (siehe hierzu im Überblick z.B. BALZ 1993; BOUCHARD et al. 1993; KNOLL 1993). Vorwegnehmend lässt sich festhalten, dass Gesundheit kein Besitz, sondern ein sich stets verändernder Zustand ist, der nur aktiv zu erhalten oder wieder herzustellen ist. Grundlage dafür ist die adaptive Funktionsweise des Organismus, der ein Mindestmaß an Belastung benötigt, um diese Funktionen aufrecht zu erhalten oder zu erweitern. Eine solche Plastizität betrifft nicht nur einzelne Zellen, sondern ist für nahezu alle Organsysteme nachgewiesen (s.u.) und gilt bis ins höchste Alter. Anders ausgedrückt: In unserer technisierten Welt benötigen wir eine regelmäßige körperliche Beanspruchung, um nicht zunehmend zu degenerieren sondern vielmehr gesund zu bleiben oder auch, um es nach eingetretenen Bewegungsmangelerkrankungen wieder zu werden. Gesundheit selbst versteht man zunehmend in einem bio-psycho-sozialen Zusammenhang, wobei die physischen Funktionen sich auf alle anderen Bereiche auswirken: „Because physical function is central to most of our activities, our physical efficiency permeates all aspects of our life. Physical aging affects us cognitively, psychologically, [and] socially (...)“ (SPIRDUSO 1995, XI). Wichtigstes (aber nicht einziges) Argument für ein bewegungsaktives Leben ist daher, dem zunehmendem Abbau der Körperfunktionen vorzubeugen. Dies trägt dazu bei, ein unabhängiges Leben mit gesteigerter Lebensqualität führen zu können (vgl. SHEPHARD 1998).

Welche Adaptionsprozesse durch körperliches Training auch in hohem Alter stattfinden können, zeigen vielfältige sportwissenschaftliche und sportmedizinische Untersuchungen. An dieser Stelle sei jedoch lediglich auf einige renommierte Überblicksarbeiten sowie zwei Meta-Analysen verwiesen und die Ergebnisse anschließend zusammengefasst, da eine tiefgreifende Auseinandersetzung zum Thema der (biologischen, psychischen und sozialen) Effekte regelmäßiger sportlicher Aktivitäten im Alter eine eigene umfangreiche Arbeit darstellen würde und nicht mein ausdrückliches Anliegen ist. Die umfangreich vorliegende Literatur bestätigt

jedoch die Annahme, dass Wirkungen (mit Ausnahme der sozialen Effekte) relativ gut belegt sind³⁴.

Insgesamt reicht die Spannbreite der Adaptionen an erhöhte körperlicher Aktivität (und dabei wird ein systematisch aufgebautes Training vorausgesetzt) neben einer Verbesserung des funktionalen Status' (AADL, LÜSCHEN et al. 2001) von generell verbessertem Appetit, Schlaf, Stimmung und Selbstvertrauen über die Verbesserung der funktionellen Kapazitäten (Herz-Kreislauf-System, Lunge, Muskulatur, Stoffwechsel, kognitive Leistungsfähigkeit), der Kontrolle von akuten und chronischen Krankheiten, Prävention von Stürzen, Steigerung der Knochenmasse bis zur Erhöhung der Lebensspanne und Verbesserung der *gesamten* Lebensqualität (vgl. SHEPHARD 1998). Auf dieser Grundlage wird auch häufig als Effekt von Trainingsprogrammen genannt, dass der biologische Alterungsprozess die folgenden 10-20 Jahre langsamer fortschreitet. Weiterhin zeigte sich, dass selbst geringe Intensitäten und Umfänge nachgewiesenermaßen zu Gesundheits- und Befindlichkeitsverbesserungen beitragen (z.B. STAMFORD & SHIMER 1991). Schließlich weisen FIATARONE et al. (1994) darauf hin, dass es „no age limits“ gibt und die Untersuchungen von CHODZKO-ZAJKO (1995) sowie ZANK & BALTES (1994) zeigen demnach, dass dies auch für Institutionalisierte (Altenpflegeheimbewohner) gilt.

Vereinfacht ausgedrückt bestätigt der Großteil der Untersuchungen die plakative Aussage: „Sport ist die beste Medizin“ - auch für das Alter³⁵. Dabei ist die erstaunlich hohe Plastizität³⁶ bis ins höchste Alter gut belegt. Der Beitrag des Sports zur Gesundheit im Alter in der zunehmend technisierten Umwelt, die die Notwendigkeit, sich körperlich zu betätigen, verringert, wird immer wichtiger und zunehmend auch als geeignete Interventionsmaßnahme (in Prävention und Rehabilitation) genannt. So wird Sport zu einem Mittel,

- soziale Kontakte zu steigern (sofern in einer Gruppe betrieben),
- die physische und psychische Gesundheit zu erhalten, zu verbessern oder wiederzuerlangen,
- chronischen Erkrankungen vorzubeugen und

³⁴ Einen ersten *Kurzüberblick* geben ALLMER et al. (1996, 96-103), die WHO- Heidelberg- Richtlinien zur Förderung körperlicher Aktivität älterer Menschen (in BMFSFJ 1999 und HUBER 1997) sowie BREHM (1987).

Allgemeine Überblickswerke: BAUMANN (1992), Bibliographie mit Abstracts des BUNDESINSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT (1999), BOUCHARD et al. (1994; 1990), HARRIS et al. (1989; 1992; 1994; 1995): Physical Activity, Aging and Sports. Vol. I-IV, HUBER (1997), MECHLING (1998), MEUSEL et al. (1980), MEUSEL (1996a), SPIRUSO (1995), MÖLLER (1999, Metaanalyse)

Gesonderter Überblick zu körperlichen Adaptionen: HOLLMANN et al. (1985; 1992), ISRAEL & WEIDNER (1988), PROKOP & BACHL (1984), SHEPHARD (1986; 1997), STRAUZENBERG et al. (1990)

Gesonderter Überblick zu psycho(-sozialen) Effekten: FOLKINS & SIME (1981), BUCHNER et al. (1992), WEYLAND (1993), KUPFER & WEYERER (1995), SCHLICHT (1993; 1995a, Metaanalyse)

³⁵ „Bewegung ist das Medikament mit dem breitesten Wirkungsspektrum und, richtig dosiert, ohne Risiko und Nebenwirkung. Fachgerecht und in der richtigen ‚Verpackung‘ verabreicht, ist sie auch ein hochwirksames Psychopharmakon – je nach Dosierung Stimulanz und Tranquilizer in einem“ (MEUSEL 1999, 1).

³⁶ „Plastizität (Veränderbarkeit, Anpassungsfähigkeit des Verhaltens) beschreibt [*auch*, J.D.] die Erweiterung bestehender Fertigkeiten und die Entwicklung neuer Fertigkeiten zur Bewältigung neuer Umweltanforderungen. Des weiteren ist unter Plastizität die Kompensation geschädigter Funktionen durch die Konzentration auf erhaltene Fertigkeiten zu verstehen (...). Damit sich die Bereitschaft entwickelt, bestehende Fertigkeiten zu erweitern, neue zu entwickeln, geschädigte Funktionen durch andere Fertigkeiten zu kompensieren, ist eine positive Einstellung gegenüber der persönlichen Lebenssituation notwendig“ (SCHMITZ-SCHERZER et al. 1993, 10).

- dadurch Funktionen zu konservieren, um den Alltag besser zu meistern. Dies betrifft motorische Anforderungen wie z.B. Treppensteigen, Umgang mit Wohnung, Haus und Garten und trägt zu einer selbständigen Lebensführung bei.

Seine Bedeutung geht aber viel weiter:

„For the old, consistent physical activity can substantially enhance the quality of life, enabling the elderly to continue to participate in many of the most enriching experiences of life. (...) Health and fitness in 70-year-olds provide them with the vitality to hike, swim, take walking tours, and deal with the physical demands of shopping, travelling, or socializing. Physical capacity in the oldest-old is the difference between mobility and helplessness, maintaining independence and being dependent upon others, and eventually between life and death“ (SPIRDUSO 1995, 28).

Die bisherigen Ergebnisse stellen den Körper als zentralen Bezugspunkt für Alternsprozesse – im positiven wie im negativen Sinne – dar. Mit folgendem sportmedizinischen Zitat lässt sich daher die Notwendigkeit eines sportlichen Trainings im Alter vorläufig *zusammenfassend* begründen:

„Das Alter führt gesetzmäßig zu körperlichen Unzulänglichkeiten. Die ‚Altersschwäche‘ beruht jedoch (neben genetisch programmiertem Altern und chronischen Erkrankungen) oftmals maßgeblich auf einem ungenügenden Trainingszustand. Die Folgen der Bewegungsarmut tragen bei einem alten Menschen zu einem schlechten Körperzustand bei. Auch im Alter gilt der Grundsatz, dass Übung stärkt und Untätigkeit schwächt. Der Nichtgebrauch von Funktionen führt zu deren Rückbildung, und eine solche Entwicklung ist mitunter stärker negativ zu werten als manche chronische Erkrankung. Alternseffekte und bewegungsbedingte physiologische Adaptionen sind gegenläufig!“ (ISRAEL 1998, 60).

2.3 Bestandsaufnahme zur Verbreitung der Sportaktivität im Alter

Trotz der nachgewiesenen Wirkungen des Sports zeigte sich bei einer konkreten Bestandsaufnahme zur sportlichen Aktivität älterer Menschen, dass nur ein geringer Anteil aktiv ist (vgl. z.B. DAHLHAUS 1998). Auch hier wird häufiger auf etwas ältere Daten zurückgegriffen, da aktuelle Repräsentativuntersuchung nur vereinzelt vorliegen.

An vielfachen Erhebungen lässt sich ablesen, dass weniger als 10% der älteren Mitbürger einmal pro Woche Sport treiben (vgl. SCHMITZ-SCHERZER 1975, JÜTTING 1983; TOKARSKI 1991; DENK & PACHE 1996a; AGRICOLA 1995; BAUR et al. 1996). Nach Selbstaussagen bezeichneten sich jedoch ca. 30% der 50-59jährigen, etwa 20% der 60-69jährigen und um 10% der über 70jährigen als Sportler³⁷. Gründe für die Variationen der Zahlen über das Ausmaß der Sportbeteiligung der Älteren und Alten finden sich in der unterschiedlichen Methodologie der Untersuchungen (vgl. SINGER 1985; 1998; TOKARSKI 1991). Zum Einen lässt sich heute vielmehr unter Sport subsumieren und der Sportbegriff ist weniger starr geworden (vgl.

³⁷ siehe HACKFORT (1992); vgl. auch EMNID (1972; 1984), SPIEGEL-UMFRAGE (1975), WEYERER (1988), HEUWINKEL (1990), OPASCHOWSKI (1994), BORGMAYER & WAGNER (1995)

TOKARSKI 1991; siehe auch Kapitel 3.2), was auch durch die wachsende Vielfalt an Angeboten zum Ausdruck kommt (vgl. z.B. DTB 1995). Daraus resultiert eine unterschiedliche Operationalisierung von „sportlicher Aktivität“. Zum Anderen ergeben sich Unterschiede daraus, inwiefern ein Sporttreiben im Zusammenhang mit anderen Freizeitaktivitäten erfragt wird (welches Werte unter 10% ergibt), ob man nur nach dem Sporttreiben fragt (welches Werte zwischen etwa 20 und 40% ergibt) oder ob Aktivitäten wie Wandern oder „Schwimmen gehen“ erfragt werden, wobei Werte von 50% oder mehr erreicht werden können (SINGER 1985)³⁸. Vergleicht man die deutschen Ergebnisse mit den Daten aus anderen Industrienationen, so zeigt ein fast identisches Bild und verdeutlicht, dass wir es mit einem generellen Problem zu tun haben³⁹.

Die Zahlen scheinen sich seit den 70er Jahren nun in den geschilderten Größenordnungen zu bewegen (vgl. SCHMIDT et al. 1995, Nordamerika: POWELL et al. 1991), jedoch wird seit einigen Jahren ein Trend beschrieben, der von einer leichten Zunahme der Sportbeteiligung ausgeht (HEUWINKEL 1990; TOKARSKI 1991; BAUR et al. 1996; WERLE 2000; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, PUBLIC HEALTH SERVICE 1996). Dies betrifft in erster Linie das gelegentliche Sporttreiben, doch kann dies durch eine aktuelle Untersuchung des Robert-Koch-Instituts zur körperlichen Aktivität (MENSINK 1999) auch für regelmäßiges Sporttreiben bestätigt werden (siehe Tab. 1; vgl. auch INSTITUT FÜR FREIZEITWIRTSCHAFT 1996; ELKELES 1997; CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE 2000).

	Westdeutschland		Ostdeutschland	
	mehr als 1 Std. Sport pro Woche	über 2 Std. Sport pro Woche	mehr als 1 Std. Sport pro Woche	über 2 Std. Sport pro Woche
Alter				
50-69 Jahre	ca. 40%	ca. 20%	ca. 30%	ca. 10%
Frauen 50-59 Jahre	ca. 40%	ca. 20%	ca. 30%	ca. 10%
Frauen 60-69 Jahre	ca. 30%	ca. 10%	ca. 20%	ca. 5%

Tabelle 1: Anteil der sportaktiven Älteren nach Selbstaussagen (nach den Ergebnissen von MENSINK 1999)

³⁸ vgl. EICHLER (1983), INSTITUT FÜR FREIZEITWIRTSCHAFT (1983), JÜTTING (1983), LEHR & JÜCHTERN (1997), KOHLI & KÜNEMUND (2000), KOHLI et al. (2000)

³⁹ *Österreich*: KOLLAND (1992); *Schweiz*: BUNDESAMT FÜR STATISTIK (1990), LAMPRECHT (1991), MARTIN et al. (1999); *Niederlande*: BACKX et al. (1994) zit. nach DEGREEF et al. (1997); *Großbritannien*: ALLIED DUNBAR NATIONAL FITNESS SURVEY (1992); *Norwegen*: NORWEGIAN CONFEDERATION OF SPORT (1984); *Finnland*: BERG et al. (1992); *USA*: CASPERSEN et al. (1986), LACROIX (1987), U.S. NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS (1987), U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, PUBLIC HEALTH SERVICE (1996); *Canada*: STEPHENS & CRAIG (1990), STEPHENS & CASPERSEN (1994); CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE (2000); *Japan*: OHTA in CHODZKO-ZAJKO (1997); *internationale Vergleichsstudie*: HEIKKINEN et al. (1989).

In Nordamerika bzw. Norwegen kann man allerdings von einer etwas höheren Sportbeteiligung der Älteren sprechen, denn ca. 30% der 65-74jährigen bzw. über 60jährigen betreiben Sport regelmäßig (s.o.).

Diese Entwicklung scheint Anfang den 90er Jahren eingesetzt zu haben. So sind damals z.B. die Neuzugänge im DSB von 1989 im Vergleich zum Vorjahr um 18,28% (in der Altersgruppe 51-60 Jahre) gestiegen (DSB 1990). BAUMANN (1999) verweist sogar für den Zeitraum 1983-1993 auf eine Steigerung von 326%! Gründe sieht SCHÖTTLER (1991) v.a. im Angebot neuer Sportarten, durch die Verbreitung neuer Angebotsformen und durch Lockerung von Teilnahmebedingungen (Kursangebote, Schnupperkurse u.ä.) zum Sport. Trotzdem deuten die Daten darauf hin, dass die unter präventiven Aspekten genannte Empfehlung des American College of Sportsmedicine, einmal pro Tag etwa eine halbe Stunde moderat körperlich aktiv zu sein (mit leichtem Schwitzen) (vgl. PATE et al. 1995; CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION 2001), von nur grob 10% der Altersgruppe 50-69 Jahre erreicht wird.

Unterstrichen wird dies durch die inhaltliche Analyse der sportlichen Aktivität, denn im Alter scheint sie freizeitsportlich und an vielseitigen allgemeinen Bewegungsangeboten orientiert zu sein (LANGE 1995; 1996), wobei „Softsports“ oder synonym Life-time-Sportarten wie Rad fahren, Schwimmen, Gymnastik, Wandern, Skifahren, Tischtennis, Laufen oder Kegeln bevorzugt werden⁴⁰. Dieser Umstand wiederum hat u.U. auch Auswirkungen auf die obigen Erhebungen der Sportbeteiligung der Älteren, denn „Von denen, die nach einer Erhebung von EMNID (1973) mindestens einmal wöchentlich Sport treiben, gingen bei den (...) 50-64jährigen 60% und von den über 64jährigen 75% spazieren“ (KOCH 1996, 35; vgl. auch ELKELES 1997; INSTITUT FÜR DEMOSKOPIE ALLENSBACH 1992; 1994 nach denen Wandern die häufigste Tätigkeit darstellt). Grundlegend lässt sich jedoch festhalten, dass Intensität (SHEPHARD 1997), Häufigkeit und Umfang des Sporttreibens mit dem Alter abnehmen und ca. $\frac{3}{4}$ der Älteren (nach EMNID 1973) bzw. die Hälfte den Sport selbstorganisiert betreiben (z.B. HEUWINKEL 1990; WIELAND & RÜTTEN 1991; BAUR et al. 1996).

Insgesamt lassen sich die Ergebnisse so interpretieren, dass die Sportbeteiligung der Älteren noch sehr gering ist, sich ein leicht positiver Trend zu vermehrtem Sporttreiben abzeichnet und der größte Teil ihn in einer Weise betreibt, die nur geringe körperliche jedoch weithin psychische Adaptionen (wozu eine Steigerung des Wohlbefindens gezählt werden kann) zulässt. Viel wichtiger scheint mir aber die abschließende Aussage, dass ca. *die Hälfte bis zwei Drittel* der über 50jährigen Deutschen *vollkommen inaktiv* sind (vgl. HACKFORT 1988; HEUWINKEL 1990; DEUTSCHES INSTITUT FÜR WIRTSCHAFTSFORSCHUNG 1994; OPASCHOWSKI 1994; BORGMEYER & WAGNER 1995; MENSINK 1999; KOHLI & KÜNEMUND 2000; KOHLI et al. 2000).

⁴⁰ siehe HEUWINKEL (1990), MEIER (1991), EMNID (1991), INSTITUT FÜR DEMOSKOPIE ALLENSBACH (1992; 1994), INSTITUT FÜR SOZIALFORSCHUNG UND KOMMUNIKATION (1995), BAUR et al. (1996), KOCH (1996), ELKELES (1997), LEHR & JÜCHTERN (1997), für andere Nationen: *Finnland*: HEIKKINEN & KÄYHTY (1977); *Norwegen*: NORWEGIAN CONFEDERATION OF SPORT (1984); *USA*: OSTROW (1984); KELLY (1987); *Canada*: CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE (1982); STEPHENS & CASPERSEN (1994); CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE (2000) und *Japan*: OHTA in CHODZKO-ZAJKO (1997).

2.4 Konsequenzen und die Aufgabe, die Älteren in Bewegung zu bringen!

Aufgrund der demographischen Entwicklung, der hohen Verbreitung von Alterskrankheiten und v.a. der volkswirtschaftlichen Situation unseres Gesundheitssystems wird präventive Gesundheitsförderung und damit sowohl aktivierende Interventionen der bisher Inaktiven als auch die Förderung der Kontinuität des Sporttreibens zu einer gesellschaftlichen Aufgabe.

Im Rahmen der Gesundheitspolitik, d.h. insbesondere der Diskussion um Kostenersparnisse, wird Prävention (und hier insbesondere der Sport) immer wieder genannt, da sie das Auftreten von Erkrankungen verringern (vgl. BRINGMANN 1990) und damit auch die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen beeinflussen kann. Untersuchungen liegen im deutschsprachigen Raum allerdings lediglich für die Schweiz vor (vgl. MARTIN et al. 2001a). Dort konnte gezeigt werden, dass regelmäßige Bewegung und Sport jährlich 2,3 Millionen Erkrankungen und 3300 Todesfälle verhindert. Dadurch wurden etwa 2,7 Milliarden Franken direkt und 1,4 Milliarden Franken indirekt eingespart. Umgekehrt verursacht Inaktivität nach vorsichtigen Schätzungen jährliche Kosten in Höhe von 1,6 Milliarden (direkt) plus 0,8 Milliarden (indirekt). Auch SHEPHARD (1990) berichtet für die USA und Kanada von sieben Studien, in denen durch präventive Angebote beispielsweise eine Verringerung der Arztbesuche bis auf ein Viertel, vier Tage kürzere Krankheitsdauer, geringere Forderungen an Krankenversicherungen, verringerte (bzw. gegen Null tendierende) Unfallkosten, kürzere Inanspruchnahme von Klinikbetten und geringere Inanspruchnahme geriatrischer Dienste aufgezeigt wurden. JONES & EATON (1994) errechneten, dass 4,3 Milliarden Dollar im Gesundheitssystem der USA eingespart werden könnten, wenn nur 10% der Inaktiven mit einem Walking-Programm beginnen würden. In einer jüngeren Untersuchung konnte COLDITZ (1999) gar belegen, dass im Jahre 1995 Bewegungsmangel (in der Freizeit) 24 Milliarden Dollar unnötige Kosten in den USA verursachte. Ganz ähnlich zeigten PRATT et al. (2000) eine jährliche Einsparung von 330\$ pro Person und Jahr durch körperliche Aktivität, was 1987 etwa 29 Milliarden unnötige Kosten verursachte und im Jahr 2000 sogar 76 Milliarden.

Bisher ist es jedoch im deutschsprachigen Raum größtenteils bei einer Diskussion um Maßnahmen geblieben und die Verbreitung und Nutzung präventiver Angebote zeigt – vielleicht abgesehen vom Koronarsport i.S. der Sekundär- und Tertiärprävention - noch lange keinen durchschlagenden Erfolg, d.h. von einer flächendeckenden und gesellschaftlich relevanten Anzahl von Nutzern sind wir weit entfernt. So wurden 1988 nur 6,2% der gesamten Gesundheitskosten für vorbeugende und betreuende Maßnahmen ausgegeben (vgl. WEINECK 1992). Die planmäßige Einbeziehung von Bewegungsprogrammen in die Gesundheitsvorsorge geht gegen Null. 1994 gaben private Haushalte etwa 0,1% für Prävention, hingegen für Waren 55,8% und ca. 10% für ihre Ärzte aus (vgl. STATISTISCHES BUNDESAMT 1998). Seitens offizieller Träger liegt der Prozentsatz der Gesundheitsausgaben für Prävention/ Gesundheitschutz bei 4,5. Auch hier ist der Anteil der Finanzierung von Bewegungsprogrammen am geringsten. Daraus resultiert die ambivalente Forderung, die schon 1967(!) gestellt wurde, aber noch heute gültig ist:

„Die Zahl der alten Menschen wächst. Es ist ärztlich betrachtet keineswegs eine Notwendigkeit, so zu altern, wie es bei der Mehrzahl unserer Zeitgenossen geschieht. Der relativ vorzeitige Verfall der körperlichen Leistungsfähigkeit ist ein Ergebnis des langsam fortschreitenden Vergessens auf den eigenen Leib als etwas aktiv Gestaltbarem. Hätten wir Angebote adäquater Sportmöglichkeiten für alle Lebensalter, so würde damit viel Vergnügen möglich, von dem der durchschnittliche Zeitgenosse keine Kunde bekommt (...) Alte Leute würden nicht nur gesünder, sie würden lieber leben und weniger am Rande der Gesellschaft welken, die wenig Mitgefühl für den hat, der nicht mehr jung und nicht mehr auf der Höhe der Kraft ist (...). In den Zusammenhang der Sozialplanung gehört der An-

reiz zum lebenslangen Körpertraining. Die Rolle des Sports in unserer Gesellschaft ist also alles andere als nebensächlich oder pures Privatvergnügen“ (MITSCHERLICH 1967, 65f).

Damit ist eine zweifache gesellschaftliche Aufgabe zu bewältigen. Einerseits ist die humanitäre Reichweite und andererseits die gesellschaftlich-ökonomische Reichweite des Alterssports angesprochen (vgl. ISRAEL & WEIDNER 1988, 10). Durch die gezielte Förderung von Sport und entsprechenden Sozialgesetzgebungen könnten staatliche Institutionen die Rahmenbedingungen für eine tatsächliche Steigerung der Lebensqualität im Alter als auch zur Kostenreduzierung im Gesundheitssystem setzen.

Da der Sport jedoch der Freizeit zugeordnet werden kann und somit auch freiwillig ausgeübt wird, steht die Frage offen, wie eine solche Förderung aussehen könnte. Einerseits bestehen finanzpolitische Forderungen wie die Senkung der Krankenkassenbeiträge bei regelmäßiger und nachgewiesenermaßen gesundheitsförderlicher sportlicher Aktivität in Kursform (denen man aufgrund der bisherigen Darstellungen zunächst auch gerne zustimmen möchte). Hier werden die Angebote von den Krankenversicherungen oder Gesetzgebern festgelegt. Eine solche Vorgehensweise bedeutet jedoch eine funktionalistische Verkürzung des Tätigkeitsfeldes Sport oder ein Instrument zur „Zwangsbeglückung“ (vgl. DÖRFLER 1995; zur Kritik: BECKERS & MAYER 1991; KOLB 1999). Von solchen Ansätzen wäre auch der Alterssportler, der regelmäßig allein laufen geht oder jener, der trotz des hohen Alters nicht spezielle Alterssportformen, sondern nach wie vor den Anschluss an seine traditionelle Vereinssportart findet, ausgeschlossen, obwohl hier ebenso (wenn auch nur partiell) gesundheitsförderliche Wirkungen erzielt werden. Vor dem Hintergrund, dass zumindest etwa 50% der Älteren den Sport selbstorganisiert betreiben, muss ein solches Konzept zurückgewiesen werden.

Andererseits hat der Einzelne auch Verantwortung. Diese gilt es durch monetäre Anreize allerdings zu unterstützen. Daher muss der Nachweis gesundheitsförderlicher Wirkungen durch Sport in den Bereich individueller Verantwortung gelegt werden. Wenn jemand Sport treibt und mit Hilfe von Bewegungsexperten Erfolge nachweist, sollte er von seinem Krankenversicherer ein Studio oder Kurs bezahlt bekommen – mit anderen Worten: Wenn Sport Geld kostet und der Effekt mit unterstützender Hilfe nachgewiesen wird, sollen und können die Krankenversicherer zurückerstatten (was sich letzten Endes für die Kassen mehr als bezahlt macht). Damit liegt eine Entscheidung – auch was die Form des Sports betrifft – nach wie vor beim Einzelnen.

Von handlungsleitendem Interesse ist daher aus sportwissenschaftlicher Sicht, dass a) der Gesundheitssport wissenschaftlich begleitet (evaluiert) werden muss und b) Maßnahmen getroffen werden müssen, die einen Zugang der Älteren zu einem sportlichen Training - ob als Angebot oder alleine sei dahingestellt - in gleichem Maße fördern. Dabei schließen sich Grundlagenforschung, anwendungsbezogener Forschung und Praxis keineswegs aus, sondern ergänzen sich gegenseitig.

Erste Schritte zur Verbesserung der Situation sind vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unternommen worden. Durch in Auftrag gegebene Forschungsaufträge zur Verbreitung von Alterssportangeboten (OKONEK 1995), zu strukturellen Merkmalen von Angeboten (ALLMER et al. 1996) und zur Bedürfnissituation Älterer (DENK & PACHE 1996a) sind die Voraussetzungen für eine zunehmende Verbreitung beleuchtet worden und können als Grundlage für weitere Vorgehensweisen herangezogen werden. Sie sind jedoch auch zu erweitern, denn es müsste genauer geklärt werden, wie mehr ältere Menschen zu einem ihnen angepasstem Sport längerfristig motiviert werden können, denn trotz der erheblichen Professionalisierung anhand von Öffentlichkeitsarbeit, übergreifender Programmkonzeption, Vernetzung, Vermittlungsformen, u.v.m. (vgl. RIEDER 1994; ALLMER et al. 2000; BORHOF 2003) ist der Anteil der sportaktiven Älteren immer noch gering (und dementsprechend deren Gesundheitszustand / Funktionszustand noch nicht so, wie er sein könnte).

*„In die Irre geht, wer nur den einen hört“
(KARL KRAUS, österr. Schriftsteller).*

3 Konstruktion eines makrologischen Interventionsrahmens

Bei der Reflexion der bisherigen Betrachtungen stellen sich sehr schnell weitere Fragen. So fällt auf, dass einige der zentralen Termini wie „die Älteren“ oder „der Sport“ bisher relativ unspezifisch gebraucht wurden. Im Forschungsbereich ‚Alterssport‘⁴¹ wird daher immer wieder angemahnt, dass man – auch um eine Operationalisierung hinsichtlich des Forschungsinteresses zu ermöglichen – solche globalen Begriffe differenzieren müsse. Da dem Forschungsbereich unterschiedlichste Interessen zugrunde liegen, „die Älteren“ in vielen Merkmalen eine äußerst heterogene Gruppe bilden und „Sport“ sich in den verschiedensten Ausdrucksformen zeigt, ergeben sich ebenso heterogene Einteilungen (nach RIEDER 1999, 9):

- nach körperlichem Zustand und Rüstigkeit,
- nach Krankheit und verbliebenen Bewegungsfähigkeiten,
- nach Alter,
- nach Bedürfnissen und Neigungen,
- nach Sportarten, Bewegungsformen und Alltagsaktivitäten, sowie
- insgesamt nach Bewegung und körperlicher Aktivität als Freizeitsport, Leistungssport und Therapie.

Wie ersichtlich wurden bisher nur die ersten beiden Punkte diskutiert. Aufbauend auf Explikationen sollen diese im Folgenden erweitert werden und damit sowohl die Ausgangslage zum Alterssport als auch Ziele des Alterssports differenzierter bestimmt werden. Nun liegt aber ein Bemühen der Sportwissenschaftler nicht nur in solchen Differenzierungsbemühungen, sondern auch darin, zu gültigen Oberbegriffen zu kommen und dem relativ jungen Forschungsbereich ein übergeordnetes Profil zu geben. So drückt RIEDER (1994) den gegenwärtigen Trend im Alterssport aus, indem er es „zweckmäßig [nennt], von körperlicher Aktivität, Bewegung, Spiel und Sport zu sprechen und dies auf das Altern als Prozess zu beziehen“ (S. 108). Ein weiterer Trend liegt darin, den Alterssport auf die über 50jährigen zu beziehen, was sich unter anderem in der großangelegten Kampagne „50 plus“ des DTB ablesen lässt (DTB 1995). Schließlich – und darin liegt der dritte gemeinsame Tenor des Forschungsbereiches – lässt sich in den meisten Arbeiten die Zielkategorie „Gesundheit/Fitness“ finden, wobei die Charakterisierung der Begriffe häufig global und uneinheitlich erfolgt. Daher wird es neben der Präzisierung von Alter und Sport auch notwendig, charakteristische Merkmale von „Alternsprozessen“ und „Gesundheit“ herauszuarbeiten. Insbesondere bei der Darstellung der Ausgangslage drängt sich im Hinblick auf die zentrale Thematik dann eine Erweiterung um soziogene und psychogene Merkmale auf, die zu einer gezielten Bestimmung der Ausgangsbedingungen hilfreich sind.

In Anlehnung an ein solches Mainstreaming soll in diesem Kapitel ein makrologischer Bezugsrahmen entwickelt werden, in den sich dann die Kernprobleme (Motivierungsthematiken in Bezug auf Ältere zu sportlichem Training) einpassen und systematisch verorten lassen. Dabei ist ein solcher zu konstruieren, der durch seinen Allgemeinheitsgrad konsensfähig, d.h. offen für verschiedenste Maßnahmen, bleibt. Die Begrifflichkeiten bergen allerdings die Ge-

⁴¹ Diese Bezeichnung scheint sich gegenüber konkurrierenden durchgesetzt zu haben (vgl. DENK 1996, 7; RÖTHIG/PROHL 2003).

fahr, sich auf eine derart abstrakte Ebene zu begeben, dass dieser für die Praxis nicht mehr herangezogen werden kann oder möglicherweise willkürlich anmutende Interventionsaktivitäten in Gang bringt. Um solchen Gefahren zu begegnen, müssen die verwandten Termini auseinander gefaltet und so konkretisiert werden, dass sich praktische Maßnahmen ableiten lassen, indem relevante (Rahmen-)Kriterien formuliert werden.

Mit Blick auf solche rekurrierende Interventionsplanungen ist also zunächst ganz allgemein und pragmatisch zu fragen: Was bedeutet Alterssport (Wer ist die Zielgruppe? Was beinhaltet die Intervention?)? Worin bestehen die Interventionsziele? Welche Ausgangslage(n) sind zu berücksichtigen? und schließlich: Wie kann die Teilnahme an solchen Interventionen gefördert werden? Aus dieser Bündelung ergeben sich folgende Bestimmungsstücke des makrologischen Bezugsrahmens, die in den einzelnen Unterkapiteln diskutiert und abschließend integriert werden:

1. Die Älteren als *50-70jährige*
2. *Sportliches Training* als Interventionsform
3. *Gesundheit* als Bezugskonzept zur Klärung der Ziele
4. Der *ältere Mensch in der Auseinandersetzung mit seiner Lebenswelt* als multikomponentielle Bezugsdimension zur erweiterten Bestimmung der Ausgangslage⁴².

⁴² Wenn in diesem Abschnitt die Rede von *Motivation* ist, so wird der Begriff als personinterner Prozess aufgefasst, der eine Zu- bzw. Abwendung zu 2. bewirkt. Unter *Motivierung* wird hier ein Prozess verstanden, der „von außen“ zumindest zu einer Steigerung der Motivation und im günstigsten Fall zu sportlichem Training führt. Da die Klärung dieser Kategorien (und damit auch der Begrifflichkeiten) das zentrale Anliegen der Arbeit sind und von mir als mikrologisch bezeichnet werden, werden diese erst im folgenden Abschnitt B behandelt.

3.1 Präzisierung der Zielgruppe nach Alter

Älter und alt wird von verschiedenen Autoren unterschiedlich an Jahreszahlen festgemacht. MACHEATH (1984) bezeichnet die 60-75jährigen als „elderly“ und danach als „aged“ während SHEPHARD (1987) eine Einteilung bis zum Alter von 65 Jahren in „middle aged“ bzw. bis zum Alter von 75 Jahren in „old age“ vornimmt. Weiterhin wird auch vom „Rückbildungsalter“ (45-65 Jahre) und danach vom „Greisenalter“ geschrieben (RIES 1972). Daran zeigt sich, dass die Begriffe höchst subjektiv eingeschätzt werden und nicht eindeutig am kalendarischen Alter festgemacht werden können. Bei der Präzisierung der Zielgruppe (welche dennoch von dem Bestreben getragen ist, zu Aussagen zum kalendarischen Alter zu kommen) sollen zunächst subjektive Einschätzungen aus der Bevölkerung zu einer Klärung herangezogen werden. Bei einem Versuch des ALLENSBACHER INSTITUTS durch repräsentative Umfragen eine Altersgrenze für die Zuordnung zu den Alten zu ermitteln (ALLENSBACHER ARCHIV, IFD-Umfragen 1203/1970 und 5009/1988) ergaben sich folgende Ergebnisse:

„1970 war ein Drittel der Befragten der Ansicht, es gäbe keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen in bezug auf das Altern, 1988 waren es bereits 44%. (...) Weiterhin ergab sich, dass Frauen im Durchschnitt ab dem 50. Lebensjahr, Männer ab dem 54. Lebensjahr zu den ‚Älteren‘ gezählt werden; wechselt man ‚älter‘ gegen ‚alt‘ aus, verschieben sich die Altersgrenzen, so dass dann Frauen ab 56 Jahren und Männer ab 59 Jahren zu den ‚Alten‘ gezählt werden“ (zit. nach SCHMITZ-SCHERZER et al. 1993, 110).

Um zu einer Förderung des Alterssports beizutragen, schlägt PACHE (1998) eine Konzentration auf die Zielgruppe der 55-65jährigen vor. Zwar ließen sich auch günstige Effekte bei den Hochbetagten, bei Älteren mit chronischen Behinderungen oder Krankheiten und Hilfsbedürftigen erzielen – und dies ist eine wichtige Aufgabe – jedoch scheint es gewinnbringender, günstige Voraussetzungen für das hohe Alter zu schaffen. Da der Gedanke der Prävention im Vordergrund steht, möchte ich mich (nach den Ergebnissen des ALLENSBACHER INSTITUTS) mit der Altersgruppe der „Älteren“ befassen. Aufgrund der verbreiteten „Voralterung“ ließe sich auch bei den 50jährigen Älteren von Alterssport sprechen, denn zwischen 40 und 50 Jahren treten „zunehmend altersbedingte Veränderungen wie z.B. Regressions- und Involutionerscheinungen auf“ (DENK & PACHE 1996a, 5). Weiterhin wurde auf eine zunehmende Lebenserwartung hingewiesen. Daraus lässt sich vermuten, dass o.g. Beurteilungen von „alt“ und „älter“ sich zukünftig nach oben verschieben werden. Ebenso ist zu vermuten, dass mit einer steigenden Lebenserwartung sich auch die anfangs in Kapitel 2 genannte Gruppe der Unabhängigen altersmäßig etwas nach oben verschieben wird. Dafür spricht auch eine Arbeit von TEWS (2001), der eine Verjüngung des Alters beschreibt: Sie sehen jünger aus und schätzen sich später als „alt“ ein; es gibt weniger Vorgealterte und der Gesundheitszustand hat sich im Durchschnitt verbessert. So ist der Funktionszustand der heutigen 70jährigen mit dem der 65jährigen vor 30 Jahren vergleichbar und es seien damit fünf „gesunde“ Jahre gewonnen. Aus den genannten Gründen lässt sich die hier anvisierte Zielgruppe des Alterssports auf das kalendarische Alter von 50 bis 70 Jahren festlegen.

3.2 Explikation von „sportlichem Training“

Wie schon erwähnt, erschweren innerhalb der Sportwissenschaft unterschiedliche Denominationen wie Leistungssport, Freizeitsport, Rehabilitationssport, Gesundheitssport oder Frauensport sowie verschiedenste Sportarten eine Zuordnung der Tätigkeiten, zu denen in einem eigenständigen Arbeitsbereich Alterssport motiviert werden sollte. Daher soll nun expliziert werden, was unter Alterssport i.S. eines sportlichen Trainings zu verstehen ist.

3.2.1 Was ist unter sportlich bzw. Sport zu verstehen?

Zunächst ist eine Abgrenzung von Sportlichkeit als Sinnmuster, wie sie GRUPE (1995) vorgenommen hat, zu betonen (z.B. sportliche Kleidung). Sportlich wird als Adjektiv i.S. einer Sportausübung gewählt. Daher steht die schwierige Frage zur Disposition, was unter Sport zu verstehen ist.

Eine präzise oder gar eindeutige Definition des Sports (und damit auch des Objektbereiches der Sportwissenschaft) lässt sich nicht vornehmen. Das, was unter Sport verstanden wird, ist abhängig von historisch gewachsenen und tradierten Einbindungen in soziale, ökonomische, politische und rechtliche Gegebenheiten. Eine Annäherung an den Terminus „Sport“ erfolgt daher im Folgenden durch seine Konstituierung. Das darauf bezogene Pyramidenmodell, bei der der Freizeit- und Breitensport den Sockel und der Leistungssport die Spitze bilden gilt als überholt (vgl. HEINEMANN 1989; GRÖBING 1995). Es hat sich ein Sportverständnis herausgebildet, dass zumindest von einem Zweisäulenmodell ausgeht (dem Leistungssystem und Freizeitsystem Sport; DIECKERT 1978). Freizeitsport wird wiederum von verschiedensten Autoren unterschiedlich kategorisiert. Bezugspunkte und Gemeinsamkeiten resultieren in der Einteilung: Breitensport; Freizeitsport i.e.S.; Gesundheits- und Sozialsport; Alternativsport (vgl. RÖTHIG/ PROHL 2003).

In seinen Ausdrucksformen unterliegt der Sport seit ca. 20 Jahren allerdings einem tiefergreifenderen strukturellen Wandel als obige Einteilung es vermuten lässt. Er wird in unterschiedlichsten Organisationsstrukturen durch eine Vielzahl von Anbietern oder frei organisiert betrieben und dies in einer fast unüberschaubaren Vielzahl von Formen. Dadurch unterliegt auch das Begriffsverständnis Veränderungen und Erweiterungen und erfordert Differenzierungen. Entsprechend wurden neben dem dualen Konstitutionsverständnis auch terzine Modelle (vgl. FRANKE 1983; HEINEMANN 1986; JÜTTING 1987) oder plurale Modelle (vgl. DIGEL 1984) in die Diskussion eingebracht. Aufgrund der vielfältigen Betrachtungsweisen seiner Konstitution und des starken Wandels scheint sich mittlerweile ein ganz neues Sportverständnis zu bilden. DIETRICH & HEINEMANN (1989) gehen daher davon aus, dass es einen Kern dessen gibt, was als Sport verstanden werden kann und versuchen in der Zusammenstellung ihres Bandes anhand von Beschreibungen, Analysen und Erklärungen aufzuzeigen, was sich um diesen Kern an neuen Formen angelagert hat. Dabei sind die Grenzen zu anderen Formen des Freizeitverhaltens und der Urlaubsgestaltung, in denen Erholung, Entspannung, Geselligkeit, Unterhaltung, Spiel und Abwechslung, Körperausdruck und Körperbewegungen gesucht werden, unscharf geworden (vgl. auch MEUSEL 1999). Genauer beschreibt HEINEMANN (1989) die Entwicklungstendenzen und differenziert einen „sportlichen Sport“ und einen „nicht-sportlichen Sport“ anhand dreier Elemente:

- (1) Inhalt des Sporttreibens als geregelte Form des Umgangs mit dem Körper und als Körpererfahrung;
- (2) Organisation des Sports und
- (3) Sportstätten und Sportgeräte als sachlich-räumliche Festlegung.

Der „sportliche Sport“ konstituiert sich demnach durch: (1) klar bestimmte Leistungsziele, die in einem disziplinierten, langfristig angelegten Training zu verwirklichen sind; Regelwerk; Leistungsvergleich; spezifische Wertestruktur (Fairness, Kameradschaft, Solidarität, Chancengleichheit, Achtung der Unverletzlichkeit der Person), die jeweils spezifisch untereinander verbunden sind; Sportlerrolle; (2) Organisation im DSB und (3) Genormte Sportstätten und –geräte.

Bei der Beschreibung des „nicht-sportlichen Sports“ fällt dies schon wesentlich umfangreicher aus. Zunächst geht er von drei Polen aus, innerhalb derer sich Entwicklungsprozesse abspielen: Freizeitsport, kommerzialisierter Leistungssport und instrumenteller Sport.

- (1) Hinsichtlich der Inhalte und Formen zeigt HEINEMANN, dass „Das Bild, dass die neuen Formen des Sporttreibens bieten, unübersichtlich und in seinen Wert- und Handlungsorientierungen ambivalent und z.T. widersprüchlich [ist]“ (S. 17), denn das Verständnis von Sport ist nicht nur davon abhängig, was der Einzelne tut, sondern auch, wie er solches wahrnimmt und deutet:
- a) Auf der einen Seite besteht ein ausgeprägter Wunsch nach Individualität und Selbstbestimmung, d.h. der Wunsch, Bedingungen, Formen und Zeitpunkt zu bestimmen, wächst. Die Bereitschaft, sich längerfristig zu binden nimmt ab; das Interesse an möglichst vielen Sportarten, Bewegungs- und Spielformen wächst. Auf der anderen Seite zeigt sich aber auch eine zunehmende Bereitschaft, vorgeplante und fest organisierte Angebote unter fester Anleitung, Ausbildung und Animation wahrzunehmen. Besonderen Zulauf haben Sportarten mit großen „Hintergrundinszenierungen“.
 - b) Spiel- und Bewegungsformen, die außerhalb der traditionellen Sportarten liegen (nicht regelgebundene und wettkampforientierte) und eher auf Entspannung/Erholung zielen, nehmen ebenso zu wie Wettkampfsportarten im Breitensport (z.B. Marathonlauf) oder leistungsorientierte Fitnessprogramme.
 - c) Es zeigt sich eine Auffächerung und Individualisierung der Sportmotive, wobei zwei Motivbündel im Sport aufeinandertreffen: Zum einen gegenwartsbezogenes Erleben und die Suche nach Spaß und Wohlbefinden, zum anderen die Instrumentalisierung zu Gesundheit, körperlicher Fitness und Ausgleich zum Beruf.
 - d) Zulauf zu modischen Wellen von Sport und Bewegungsformen stehen dem Zulauf der traditionellen Angebote (z.B. Tennis) gegenüber.

Auf dieser Grundlage resümiert er: „Unübersichtlichkeit und Widersprüchlichkeit ist das Spezifische der neuen Sportkultur. Dabei ist es oft wahrscheinlich, dass gegensätzliche Einstellungen, Wert- und Handlungsorientierungen bei ein und demselben Sportler feststellbar sind“ (S. 19). Die Rahmenbedingungen lassen sich ergänzend zu (1) zusammenfassend durch die folgenden Punkte charakterisieren:

- (2) Wachsende Kommerzialisierung durch verschiedenste Anbieter und
- (3) die Pole Naturerlebnis vs. künstlich geschaffene Sportstätten.

Doch selbst mit einer solchen Differenzierung von „sportlichem“ und „nicht-sportlichem“ Sport und deren zugrundeliegenden Wahrnehmungen und Deutungen lassen sich Gemeinsamkeiten in verschiedensten Handlungsformen feststellen, die durch folgende konstituierende Merkmale zu beschreiben sind (nach RÖTHIG 1992, 420ff; vgl. auch HEINEMANN 1998):

- Motorische Aktivität mit dem Ziel des Erwerbs und der Verbesserung von Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und bzw. oder Beweglichkeit).
- I.d.R. motorische Handlungen, die im Erreichen bzw. Übertreffen weitgehend künstlicher Ziele Sinn haben.
- Charakteristischer und verbindlicher Handlungscodex, mit dem Aktivitäten hinsichtlich der Abläufe, Organisationsstrukturen und Handlungsnormen geregelt sind.
- Künstliche Erzeugung einer Ebene, auf der motorische Aktivität von Aspekten der produktiven Nutzhandlung freigesetzt ist und sich konsequenzlos/spielerisch vollzieht.

Mit GRIESWELLE (1978) lässt sich hinzufügen:

- Tätigkeit, „bei denen die Beherrschung der leiblichen Motorik ausdrücklich thematisiert und zu einer Fertigkeit gemacht wird, die man lernen und einüben kann“ (S. 29).

Sport ist damit zielgerichtet und zweckbestimmt, d.h. intentional (GEBHARD 1995, 8). So ließen sich beispielsweise auch Krankengymnastik, Bewegungstherapie oder Ergotherapie dem Sport zuordnen, welches allerdings nicht dem tradierten Verständnis von Sport hinsichtlich

des charakteristischen Handlungscodexes entsprechen würde. Dass die Grenzen fließend sind, zeigt sich auch bei Sportformen wie Funktionsgymnastik oder Wirbelsäulengymnastik, bei denen sich krankengymnastische Elemente wiederfinden lassen – umgekehrt finden sich sportliche Betätigungsformen (wie z.B. (Wasser-)Gymnastik) in der Bewegungstherapie wieder. So wäre eine Hockergymnastik im Altenheim möglicherweise der Bewegungstherapie (als Behandlung durch aktive muskuläre Beanspruchung) zuzuordnen, wobei hier oftmals der Fokus gleichberechtigt auf psychosozialen Aspekten bzw. Effekten liegt und somit in seiner Durchführungsform eher von Alterssport gesprochen werden kann. Ähnliche Abgrenzungen oder Integrationen ließen sich auch mit Bewegungsformen wie Psychomotorik, Motogeragogik, Sporttherapie oder freizeitsportliche Aktivitäten wie Jogging, Rad fahren oder Schwimmen vornehmen.

Im Rahmen des Alterssports finden sich selten konkrete Klärungen der Begriffe. So machen die eingangs neben Sport genannten Begriffe körperliche Aktivität, Bewegung oder Spiel (wobei hier Sportspiele, kleine Spiele oder New Games gemeint sind, also verbunden mit der Emphase motorischer Aktivität) in erster Linie die Vielfalt des „nicht-sportlichen Sports“ transparent. Dabei ließen sich auch diese Kategorien durchaus dem Sport zuordnen, sofern sie bestimmten Zweckmäßigkeiten dienen bzw. oben genannten konstituierenden Merkmalen entsprechen. Daher erscheint es fruchtbar, Sport als ein umfassendes Handlungsgeschehen aufzufassen (vgl. auch MEUSEL 1999). Es orientiert sich mit den bisherigen Ausführungen an potenziellen Adaptionprozessen bezogen auf die noch zu diskutierende Zielkategorie Gesundheit (inkl. des Wohlbefindens, siehe Kapitel 3.3) und dies möglichst unter präventiven Aspekten. Daher sollten in Abgrenzung zu anderen Bewegungsformen auch psychische und beim Sport in der Gruppe auch soziale Anpassungsprozesse möglich sein.

Um die Adaptionprozesse (und insbesondere die zentralen motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten) erreichen zu können, bedarf es einer Planung und Regelmäßigkeit sowie einer gewissen Intensität. Dies erfordert ein Hinzuziehen und Klären des Trainingsbegriffs.

3.2.2 Was ist unter Training zu verstehen?

Der Terminus Training ist meist eingebettet in spezifische Kontexte. So wird z.B. Trainingstherapie als „Einsatz von Prinzipien, Inhalten und Methoden der Trainingswissenschaft *innerhalb* der medizinischen Rehabilitationsmaßnahmen“ (RÖTHIG/PROHL 2003, 616) bezeichnet. Daher ergeben sich verschiedene (ebenso wie beim Sport tradierte) Definitionen von Training, wobei drei herausgegriffen sein sollen:

- Training ist die „systematische Wiederholung gezielter überschwelliger Muskelanspannungen zum Zwecke der Leistungssteigerung“. Die morphologischen und funktionellen Anpassungserscheinungen müssen nachweisbar sein, als „Summe aller Maßnahmen, die zur planmäßigen Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit führen“ (HOLLMANN & HETTINGER 1976, 115ff).
- „Sportliches Training ist ein planmäßig gesteuerter Prozess, bei dem mit inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Maßnahmen, entsprechend einer Zielvorstellung, Zustandsänderungen der komplexen sportmotorischen Leistung, Handlungsfähigkeit und des Verhaltens entwickelt werden sollen“ (MARTIN 1978, 21).
- „Training ist ein komplexer Handlungsprozess mit dem Ziel der planmäßigen und sachorientierten Einwirkung auf den sportlichen Leistungszustand und auf die Fähigkeit zur bestmöglichen Leistungspräsentation in Bewährungssituationen“ (nach RÖTHIG/PROHL 2003)⁴³.

⁴³ *Komplex* meint die Ausrichtung auf alle leistungsrelevanten Merkmale des Sportlers. *Planmäßig* heißt, wenn Teilziele, Trainingsinhalte, Trainingsmethoden und Trainingsaufbau (unter



Aus diesen Definitionen ergeben sich folgende Übereinstimmungen: Training impliziert Planmäßigkeit und Zielgerichtetheit (Leistungsverbesserung). Die Gemeinsamkeit der ersten und dritten Definition liegt darüber hinaus in der Überprüfung der Adaptionsprozesse, wobei zweite und dritte die Komplexität mit einschließen (also auch psychische und soziale Prozesse, wobei hier durchaus Entspannungstraining wie progressive Muskelrelaxation oder bei Mannschaften die Förderung des Gedankens „gemeinsam zum Erfolg“ zulässig wären) und sich auf sportliche Leistung beziehen. Daraus wird abgeleitet, dass die hiesige Eingrenzung des Begriffs „Training“ durch die Gemeinsamkeiten *aller* genannten Definitionen gebildet wird und durch die anderen Überschneidungsfaktoren als Kann-Bestimmung im Sinne günstiger Bedingungen erweitert wird.

Im englischsprachigen Raum taucht im Zusammenhang mit Trainingsprozessen im Alterssport häufiger auch der Terminus „exercise“ (Übung) auf. Dieser kann durchaus dem Trainingsbegriff (nämlich als Trainingsform) zugeordnet werden, da er als

- Vorgang zur Festigung und Flexibilisierung, zur Optimierung von Bewegungshandlungen in Form ihrer wiederholten Realisierung (bzw. Realisierungsversuche) ggf. unter variierenden Bedingungen;
- wiederholte Ausführung von relativ einfachen automatisierten Fertigkeiten zur Verbesserung körperlicher Fähigkeiten unter ggf. erschwerten Bedingungen oder
- objektivierte Form oder das Ergebnis eines Übungsvorgangs

verstanden werden kann (nach RÖTHIG/PROHL 2003).

Aus den Begriffsbestimmungen „sportlich“ und „Training“ lässt sich im Folgenden eine Typisierung dessen vornehmen, was im Rahmen dieser Arbeit unter sportlichem Training innerhalb des Alterssports verstanden werden soll. Da ein solches Handlungsgeschehen aber nicht ohne die erweiterte Bestimmung der Ziele vorgenommen werden kann, die bisher nur teilweise angesprochen wurden, seien vorwegnehmend auch Aspekte aufgenommen, die erst im Anschluss ausführlicher begründet werden:

Sportliches Training in höherem Alter meint einen regelmäßigen und geplanten Prozess mit dem Oberziel der Leistungssteigerung bzw. -erhaltung. Er richtet sich primär auf (einzelne Aspekte oder die gesamten) Kondition, die sowohl die Grundlage für Gesundheit, für alltagsrelevante Fertigkeiten als auch für komplexe wettkampfsportliche Leistungen bildet. Wichtig ist bei diesem Prozess aber, dass er auch das Wohlbefinden fördert. Die Zielerreichung wird dabei zumindest subjektiv vom Akteur, besser aber objektiv von Bewegungsexperten überprüft. Die Durchführung sollte (muss aber keinesfalls) durch einfache oder komplexe betreuende Maßnahmen geschehen, welche sich insgesamt im Rahmen von „sportlichem“ und „nicht-sportlichem Sport“ nach den Merkmalen des anvisierten Vervollkommnungstrebens, insbesondere aber gesundheitsbezogener Parameter, richten.

Beachtung trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse und trainingspraktischer Erfahrungen) über einen längeren Zeitraum hinweg im voraus festgelegt sind, wenn sich der Trainingsvollzug an diesen Vorgaben orientiert, wenn die Durchführung kontrolliert, wenn die Wirkungen mit differenzierten Leistungskontrollen überprüft werden, wenn also eine Steuerung und Regelung im Hinblick auf das angestrebte Ziel erfolgt.

Sachorientiert bedeutet, dass alle Handlungen so ausgeführt werden, dass sie auf direktem Wege zu dem angestrebten Ziel einer bestimmten Leistung oder eines Leistungszustandes hinführen.

3.3 Diskussion der Zielsetzungen

Zuvor wurden nun schon wichtige übergreifende Ziele genannt. Das war insofern notwendig, als zielgerichtete Aktivität eben kaum ohne diese definiert werden können. Insbesondere die zentrale Zielsetzung Gesundheit, zu der vielfältige Aspekte gehören, sei im Folgenden auseinandergefaltet und einer erweiterten Reflexion unterzogen.

3.3.1 Der Gesundheitsbegriff

Bei einer Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit fällt auf, dass die Begriffsauffassungen sich z.T. stark unterscheiden. In der relevanten Literatur liegen verschiedenste enge und weite Definitionsansätze vor. Dabei können grundsätzlich folgende vier Verständnisansätze unterschieden werden (vgl. RÖTHIG 1992; RÖTHIG/PROHL 2003) und zwar Gesundheit als

- (1) skalierbare Größe der Funktionstüchtigkeit des Organsystems und als Gegensatz zu Krankheit,
- (2) statistisch ermittelter „Normalzustand“ und somit auch Gesundheit und Krankheit als gesellschaftlich bestimmte Norm (durch Versicherer oder das SGB),
- (3) vollkommenes körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden (vgl. WHO 1948, 17) und
- (4) psychophysische Leistung in der Lebenswirklichkeit.

Mit solchen teilweise einseitigen Begriffsbestimmungen entstehen allerdings auch Probleme. Bei dem ersten Begriffsverständnis ergibt sich eine reduzierte körperliche und/oder psychische Betrachtung. Zweites Verständnis wird bei der stärkeren Berücksichtigung epidemischer Krankheitsbilder (wie z.B. Bewegungsmangel) problematisch und nach dem dritten gäbe es kaum „Gesunde“. Schließlich ist das letztgenannte Verständnis, das den Begriff „vollkommenes“ Wohlbefinden zu umgehen sucht, ebenso uneindeutig, da nicht klar ist, was unter Leistung zu verstehen ist.

Die bisherigen Ausführungen (der Betonung von abgrenzbaren Krankheiten und Funktionszuständen) legen ein Verständnis von Gesundheit nahe, das sich zunächst am medizinisch-funktionellen Modell⁴⁴ orientiert. Dies ist insofern hilfreich, als eine solche Sichtweise auch in der Bevölkerung dominiert und zudem gut überprüfbar ist. Innerhalb dieses Modells sollte aufgrund obiger Kritik (Gesundheit als „Normalzustand“) die Zielrichtung präzisiert werden. Mit ISRAEL (1983) kann man die körperliche Leistungsfähigkeit in drei Normbereiche unterscheiden: Die Minimalnorm (Abgrenzung zu Krankheit), die Majoritätsnorm (statistischer Durchschnitt) und die Idealnorm (erwünschtes Maß). Gesundheit als Zielsetzung im medizinisch-funktionellen Modell kann somit – geht man von einem Normverständnis aus - als Idealnorm beschrieben werden. Damit zeigt sich eine enge Verbindung zum Begriff der Fitness, welcher ebenso schwierig zu bestimmen ist wie Gesundheit⁴⁵. Es zeigt sich, dass alle möglichen Relationen, in denen zwei Begriffe zueinander stehen können (Identität, Überschneidung, Disjunktion, Enthaltensein) sich in der Literatur belegen lassen (vgl. RÖTHIG/PROHL 2003, 200), welche jedoch hier nicht weiter diskutiert werden sollen.

⁴⁴ siehe zum Modellbegriff Fußnote 5, S. 19

⁴⁵ Fitness meint „die Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen“ (RÖTHIG/PROHL 2003, 200). Dort heißt es weiter, dass sich in Abhängigkeit von verschiedenen Wertbezügen wie Gesundheit, Leistung, Wohlbefinden, Jugendlichkeit oder Schönheit unterschiedliche Konzeptionen der körperlichen und motorischen Fitness innerhalb der Sportwissenschaft herausgebildet haben. Gemeinsame Grundlage sei aber die körperliche Leistungsfähigkeit mit unterschiedlicher Gewichtung der Konditionsfaktoren.

Ein solches Verständnis von Gesundheit müsste bei Akzeptanz der möglichen gesellschaftlichen Veränderungen und neuerer Erkenntnisse erweitert werden, denn bei der ursprünglichen Definition der WHO ist hervorzuheben, dass dieses von einem ganzheitlichen (bio-psycho-sozialen) Menschenbild ausgeht und die subjektive Größe des Wohlbefindens integriert wird. Die Wortwahl „vollkommen“ hat der Definition zu recht Kritik eingebracht, nichts desto trotz aber dazu geführt, dass innerhalb der gesundheitswissenschaftlichen Diskussionen die Anerkennung von Ganzheitlichkeit und die Kategorie des Wohlbefindens eine breite Zustimmung gefunden haben, da der medizinisch-funktionelle Ansatz für die Erklärung psychischer und sozialer Prozesse meist nicht ausreicht. Daher ist es nicht verwunderlich, dass auch innerhalb der medizinischen Diskussion der Terminus Gesundheit differenziert wird. ATTESLANDER (2000) unterscheidet beispielsweise in gesund sein, Gesundheit haben und etwas für Gesundheit tun. Ersteres bedeutet für ihn, subjektiv gesund zu sein, obwohl der Arzt u.U. etwas anders sagt. Zweites bedeutet, den Alltag bewältigen zu wollen, leistungsfähig zu bleiben oder arbeiten zu können und betont insbesondere die kurative Medizin. Letztere Vorstellung von Gesundheit beinhaltet die Vermeidung von Risiken, Sporttreiben oder entsprechend mit Stress umzugehen. Demnach gäbe es also mehrere Arten von Gesundheit.

Dies legt die Verwendung eines umfassenderen (ganzheitlichen) Gesundheitsbegriffs nahe, der neben dem medizinisch-funktionellen Verständnis ebenso (a) die subjektive Kategorie des Wohlbefindens beinhaltet, (b) aufgrund der Tatsache, dass Gesundheit kein Besitz ist, diese als Prozess auffasst und daher (c) Gesundheitsverhalten als konkrete Zielsetzung in den Mittelpunkt stellt.

(a) Wohlbefinden

Wohlbefinden kann entweder beschrieben werden als „aktueller, meist kurzzeitiger, mit positiven Gefühlen verbundener Stimmungszustand“ oder als „die viele Erfahrungsbereiche zusammenfassende Sicht einer Person über die Zufriedenheit mit denen für diese selbst i.A. jenseits solcher Stimmungsschwankungen geltenden physischen, psychischen und sozialen Gegebenheiten“ (RÖTHIGPROHL 2003, 658). BECKER (1991) nennt diese Dimensionen des subjektiven Wohlbefindens aktuelles und habituelles Wohlbefinden, wobei letzteres als Ziel betont werden soll.

Ähnlich dem Konzept von „Wellness“ (vgl. DÖRNING et al. 1991) werden damit subjektive und objektive Größen kombiniert und Wohlbefinden erhält eine ganzheitlich orientierte Korrekturfunktion gegenüber objektiven (medizinisch-funktionellen) Ansprüchen. Somit ist Wohlbefinden als ein Teil von Gesundheit zu verstehen. Folgende empirisch ermittelte Komponenten von körperlichem Wohlbefinden (vgl. FRANK 1991) lassen sich als Teilziele innerhalb der Gesundheit nennen:

- Zufriedenheit mit momentanem Körperzustand
- Gefühl von Ruhe und Muße
- Empfinden von Vitalität und Lebensfreude
- Gefühl nachlassender Anspannung und angenehme Müdigkeit
- Genussfreude und Lustempfinden
- Konzentration und Reaktionsbereitschaft
- Gefühle von Gepflegtheit und angenehmes Körperempfinden

Dies veranschaulicht, dass physische und psychische Prozesse eng miteinander verknüpft sind. Daher wird innerhalb der Sportwissenschaft häufig darauf verwiesen, dass sich durch sportliche, d.h. körperliche, Betätigungen auch Effekte auf die psychische Gesundheit erzielen lassen (vgl. FOLKINS & SIME 1981; BIDDLE & FOX 1989; PLANTE & RODIN 1990; SCHLICHT 1993; 1995a; WEYERER & KUPFER 1994). Neben Effekten auf das Wohlbefinden und die Stimmung als Teile psychischer Gesundheit werden Effekte auf die Persönlichkeit, das Selbstkonzept und kognitive Funktionen genannt, jedoch kontrovers diskutiert. Da sicherlich

effektivere Interventionen hinsichtlich der kontrovers diskutierten Faktoren bestehen und sportliche Interventionen sich nur bedingt in speziellen problemzentrierten Konzeptionen bewährt haben, seien diese zwar generell als mögliche Nebeneffekte, jedoch nicht als ausgesprochene Ziele für unsere Zielgruppe genannt.

(b) Prozess Gesundheit

Die ganzheitliche Sicht von Gesundheit hat größtenteils zu komplexen Modellen von Gesundheit geführt. Am weitgehend akzeptierten Saluto-Genese-Modell (ANTONOVSKY 1985; 1987), welches bisher allerdings noch nicht empirisch belegt wurde, soll dies exemplarisch und vereinfacht dargestellt werden.

Bei dem Modell wird davon ausgegangen, dass wir uns auf einem sich ständig verändernden Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bewegen. Damit wird Gesundheit nicht mehr als Zustand aufgefasst, sondern als dynamischer Prozess. Sowohl die Bestimmung als auch die individuelle Wahrnehmung des momentanen Zustandes ist von objektiven wie subjektiven Faktoren abhängig. Als (objektive) Bestimmungsstücke werden Risikofaktoren (Organschwächen, gesundheitliche Risiken, physikalische und biochemische Stressoren) betrachtet, die Spannungszustände auslösen. Deren Bewältigung ist abhängig vom Kohärenzsinn (einer globale Persönlichkeitsdimension, die das Ausmaß eines vorherrschenden Lebensgefühls beschreibt) und von generalisierten Widerstandsquellen (Schutzfaktoren individueller Art wie Gesundheitswissen, soziale Unterstützungssysteme, Lebensweise, Fitness), die wiederum in einer Wechselbeziehung stehen. Dem Kohärenzsinn kommt dabei eine zentrale Funktion zu. Ist dieser hoch, so bedeutet dies die Fähigkeit, die Umgebung als klar und strukturiert wahrzunehmen. Somit ergeben sich bessere Strategien zur individuellen Handlungskontrolle und einem sinnhaft empfundenen Leben⁴⁶.

Damit ergibt sich ein vorwiegend bio-psychischer Gesundheitsbegriff, bei dem soziale Faktoren lateral eingepasst sind. Gesundheit wird nicht mehr nur als das Fehlen von Krankheit gedeutet, sondern vielmehr als Ergebnis eines Umgangs mit belastenden Ereignissen; sie wird zu einer aktiven Leistung vor dem Hintergrund individueller Variablen. Diese Komponenten haben dazu geführt, dass neben dem medizinisch-funktionellen und dem Wohlbefindens-Ansatz Gesundheitsverhalten als zentrale Zieldimension (von Interventionen bzw. Gesundheitsförderung) in den Blick geraten ist. Da der Hauptteil der Arbeit solche Verhaltensfragen behandelt und hier lediglich die Rahmenbedingungen von Interesse sind, werden nur solche Konzepte vorgestellt, die sich auf weitere bedeutsam erscheinende Einflussfaktoren konzentrieren.

(c) Gesundheitsverhalten

Eine sehr umfassende Beschreibung des Gesundheitsbegriffs selbst schlägt KRUSE (2001, 167f) mit seinem mehrdimensionalen Ansatz vor. Darin erweitert er die aktive Auseinandersetzung mit Belastungen klar in Richtung eines (normativen) Lebensstilansatzes. So sind neben den bisher berücksichtigten Bestimmungsstücken von Gesundheit auch Verhalten, Erleben und Grundhaltungen bedeutsame Kategorien, denn Gesundheit umfasst

- a) eine aktive Lebensführung. Sie ist gekennzeichnet durch körperliche, geistige und soziale Aktivität, eine selbständige und selbstverantwortliche Lebensführung, die Ausübung persönlich bedeutsamer Aufgaben, Offenheit für neue Anregungen und Anforderungen sowie die aktive psychische Auseinandersetzung mit Anforderungen, Belastungen und Konflikten.

⁴⁶ In eine ähnliche Richtung weist das Anforderungs-Ressourcen-Modell (WOLL 1996). Gesundheit ergibt sich danach aus dem Verhältnis zwischen Anforderungen und Gesundheitsressourcen. Ist das Verhältnis positiv, dann ist eine Person als gesund zu bezeichnen.

- b) das gesundheitliche Wohlbefinden. Es umfasst den objektiven (medizinisch und psychologisch bestimmten) und subjektiven (erlebten) Gesundheitszustand. Darunter fällt auch eine positiv erlebte Gesundheit trotz organischer und funktioneller Einschränkungen.
- c) das gesundheitsbewusste Verhalten umfasst Merkmale der Aufrechterhaltung körperlicher und seelisch-geistiger Aktivität (s.o.), der Vermeidung von Risikofaktoren (Rauchen, Alkohol, Drogen, falsche Ernährung, Übergewicht, mangelnde Bewegung und unkontrollierte Medikamenteneinnahme), des rechtzeitiges Einwirken auf schon eingetretene Risikofaktoren und die Nutzung von Vorsorgeuntersuchungen.
- d) eine positive Lebenseinstellung. Diese bezeichnet er als Fähigkeit des Menschen, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen und auch in belastenden Situationen eine tragfähige Zukunftsperspektive zu erhalten.

Gesundheit bedeutet demnach nicht nur einen aktiven Prozess, sondern sie ist darüber hinaus durch spezifische (biologische, psychische und soziale) Aktivitäten des Individuums charakterisiert, die sich aus bestimmten Grundhaltungen ergeben. Wenn wir nun Gesundheit fördern wollen, wäre es sicherlich ein wünschenswertes Ziel, auf alle diese Zielbereiche entsprechend einzuwirken. Da einige Zielbereiche u.U. nur durch intensive und langwierige therapeutischer Arbeit zu erreichen sind, kommt es darauf an, ein praktikables Maß zu finden.

Dementsprechend hat auch die WHO ihre Zielvorstellungen revidiert (u.a. auch aufgrund der Kritik an ihrer Zielsetzung des vollkommenen Wohlbefindens). Ihr geht es jetzt vielmehr um die Lebensumstände und darum, Hilfestellungen für eine jeweils individuell mögliche Bewältigung der Anforderungen des Alltags zu bieten. Damit zielt Gesundheitsförderung „auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“ (zit. nach BECKERS & MAYER 1991, 57). Daraus resultierende Strategien oder Handlungsprogramme müssen somit von konkreten Aufgaben und der jeweiligen Lebenswelt ausgehen. Auch hier lässt sich wieder eine enge Parallele zum (allgemeinen) Fitnessbegriff finden.

Demzufolge hat BECKERS, der sich immer wieder gegen ein einseitiges medizinisch-funktionelles Modell von Gesundheit/Gesundheitsförderung wendet (z.B. 1995; BECKERS & MAYER 1991), sportpädagogische Maßnahmen im Rahmen der individuellen Lebenswelt beschrieben (siehe Abb. 1). Auf dieser Folie geht er von drei Fähigkeitsbereichen aus, die durch Gesundheitserziehung/Gesundheitsbildung positiv beeinflusst werden können und erst über die Verankerung im individuellen Lebenssinn insgesamt zu einer verbesserten Lebensqualität/Gesundheit in der jeweiligen Lebenswelt führen sollen:

Lebenswelt

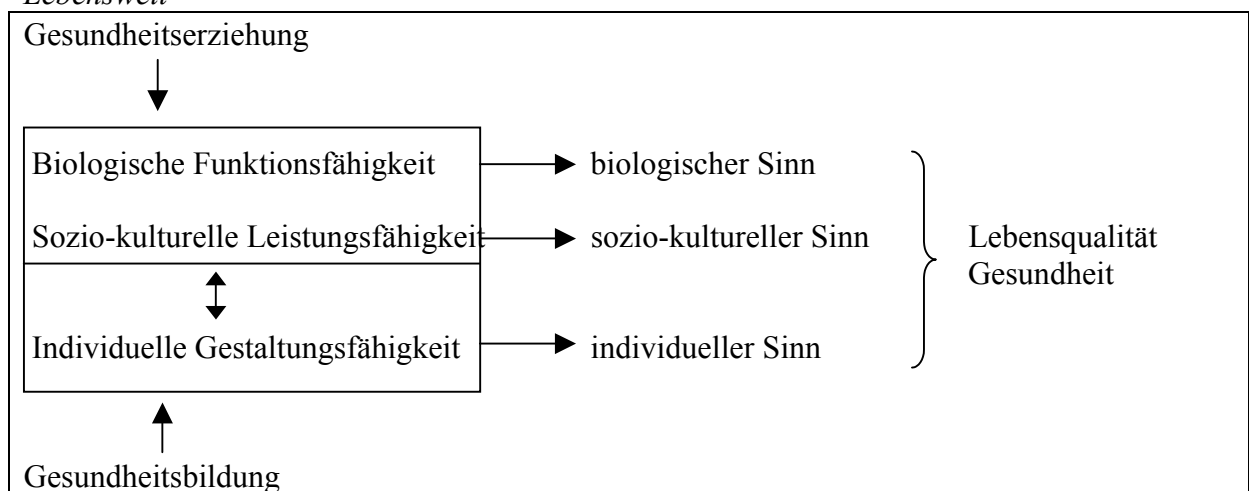


Abbildung 1: Lebensweltansatz zur Gesundheitsförderung (Quelle: BECKERS 1995, 70).

Die Förderung solcher Fähigkeitsbereiche durch sportliche Aktivitäten wurde in der Vergangenheit in vielfältigen Formen ausgearbeitet. BREHM & PAHMEIER (1997) fassen die Diskussion der letzten Jahre zusammen, indem sie zur Formulierung von Zielsetzungen (und Begründung) vier zentrale Ansatzpunkte extrahieren und zugrunde liegende Modellvorstellungen von Gesundheit und Gesundheitsförderung heranziehen: a) Ressourcenmodell, b) Risikofaktorenmodell, c) Bewältigungsmodell und d) Modell einer Bindung an Gesundheitsverhaltensweisen.

- a) Ressourcen sind auf die positiven Voraussetzungen von Gesundheit zentriert. „Gesundheitsressourcen sind solche Faktoren, die helfen, auf die alltäglichen Belastungen und Anforderungen (einschl. Risikofaktoren) mit einer hohen Widerstandsfähigkeit zu reagieren, mit Konflikten positiv umzugehen sowie physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden selbst herzustellen“ (S. 44). Adaptionen durch Sport sind dabei relativ gut belegt (vgl. Kapitel 2.2).
- b) „Durch spezifische Faktoren des körperlichen Zustandes sowie der Lebenssituation können gesundheitliche Dysbalancen sowie Erkrankungen – insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems – ausgelöst werden“ (S. 45). Demzufolge müssten Risikofaktoren in der jeweiligen Lebenswelt reduziert werden. Eine solche mögliche Reduktion ist für den körperlichen Bereich ebenfalls gut belegt.
- c) Das Bewältigungsverhalten, bei dem ein vorhandenes physisches oder psychisches Gesundheitsproblem tatsächlich vermindert wird, steht dem zweiten sehr nahe. Das Modell postuliert jedoch auch, „dass sich durch Bewältigung die Wahrnehmung und die Bewertung einer problembehafteten Gesundheitssituation positiv verändern lässt“ (S. 46).
- d) Da Gesundheit kein starrer Zustand ist, sondern Gesundheitsressourcen immer wieder neu gestärkt werden müssen, gewinnt eine Bindung an Gesundheitsverhaltensweisen stärkeres Gewicht, spezifisch eine an sportliche Aktivität. Hier geht es um eine regelmäßige und langfristige Realisation dieses Verhaltens. „Weitgehend verweist Bindung aber auch auf spezifische kognitive, motivationale und emotionale Voraussetzungen im Zusammenhang mit dieser Verhaltensweise“ (S. 47)⁴⁷.

⁴⁷ „Wenn es gelingt, die als psychosoziale Gesundheitsressourcen differenzierten Qualitätsmerkmale einer sportlichen Aktivierung zu stärken, ist bereits ein wichtiger Schritt in Richtung auf eine Bindung getan. Insbesondere sollte Bindung dementsprechend aufgebaut werden: durch das Erleben positiver Emotionen; durch den Aufbau einer stabilen Sinnzuschreibung; durch soziale Einbindung und Unterstützung (vgl. PAHMEIER 1994). Bei Personengruppen mit großer Distanz zu sportlicher Aktivierung geht es im Zusammenhang mit dem Aufbau von Bindung allerdings immer auch um den Abbau von psychosozialen Barrieren – z.B. durch Stärkung des Selbstvertrauens („Ich kann das!“) oder durch Reduzierung von Ängsten („Sport ist nur etwas für leistungsfähige Menschen““ (S. 47).

Analog dazu finden sich auch darauf bezogene Teufelskreise, die deutlich machen, wie diese Faktoren auch umgekehrt in Wechselwirkung treten und sich gegenseitig verstärken können. Zwei solcher *circuli vitiosi* seien herausgegriffen (Ausgangspunkte unterstrichen):

- „Die Auffassung „nichts mehr dagegen machen zu können“ mündet in Inaktivität und begünstigt das Entstehen defizitärer Zustände. Das Fatale an dieser Überzeugung ist, dass die so „gerechtfertigte“ Inaktivität Abbauprozesse eher fördert, die Bewegungsunlust verstärkt (KLEIN 1981) und ein negatives Körperimage bedingt (KREITLER & KREITLER 1970)“ (ALLMER 1996, 14).
- „Biologische Gegebenheiten bestimmen sportliches Verhalten. (...) Hier weist L. DIEM (1974) mit Recht auf einen *circulus vitiosus* hin: körperliche Beschwerden erzeugen Bewegungsarmut (man bleibt ruhig sitzen und "schont sich"), Bewegungsarmut erzeugt Bewegungsunlust; Bewegungsunlust verstärkt die Bewegungsarmut und vergrößert die körperlichen Beschwerden. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, bedarf es einer starken Motivation - die um so stärker sein muss, je mehr Barrieren, je mehr ökologische und soziale Faktoren hemmend wirken“ (LEHR 1979a, 103; vgl. auch LEHR 1992; HACKFORT 1992).

Insbesondere der letzte Punkt macht deutlich, dass Gesundheitsförderung auch die Motivations- und Akzeptanzproblematik zu lösen sucht. So unterscheidet auch SCHLICHT (1995b) in eine Mikro- und Makro-Ebene der Gesundheitsförderung. Für den Alterssport i.S. einer Gesundheitsförderung müssen im Folgenden zunächst die makrologischen Bezüge weiter geklärt werden, während mikrologische Prozesse vor diesem Hintergrund später betrachtet werden und den Kern der Arbeit bilden. Dabei werden auch Modelle des Gesundheitsverhaltens zur Sprache kommen, die hier bisher nicht aufgegriffen wurden.

Bezogen auf die Zielsetzung Gesundheit lässt sich mit der vorgenommenen Sichtweise folgendes *Fazit* ziehen:

Sportliches Training als Maßnahme der Gesundheitsförderung umfasst

- die Stärkung bio-psycho-sozialer Ressourcen inkl. des Wohlbefindens,
- die Verminderung von Risikofaktoren, insbesondere des Bewegungsmangels,
- die aktive Auseinandersetzung mit (neuen) Aufgaben, insbesondere der Bewältigung eingetretener Erkrankungen sowie eingeschränkter Funktionsfähigkeit,

und dies durch

- eine Förderung der Bindung als aktiven Prozess,
- eine Berücksichtigung des individuellen Lebenszusammenhangs und Erlebens.

3.3.2 Gesundheitsförderlicher Alterssport und Notwendigkeit einer Erweiterung um gerontologische Erkenntnisse

Vor dem Hintergrund des beschriebenen Gesundheits- bzw. Gesundheitsförderungskonzepts ließe sich fragen, wie die Inhalte des Alterssports gestaltet werden sollten, um solche Ziele bezüglich einer Beeinflussung von Alternsprozessen erreichen zu können. Hinsichtlich einer solchen Klärung wurde auf dem Symposium „Training im Alterssport“ 1997 in Bonn eine strukturelle Klassifikation vorgeschlagen, um gezielte Leitlinien zu entwickeln (vgl. ALLMER 1998 und auch Abb. 1), denn Sport fördert nicht per se einzelne Aspekte der Gesundheit, sondern erfordert darauf abgestellte Konzeptionen (vgl. HUBER 1992; ALLMER 1997a; OSCHÜTZ & BELINOVA 2003). ALLMER (1997a; 1998; 2001b) differenziert dazu in physische, psychische und soziale Funktionsfähigkeit als auch in physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden und weist darauf hin, dass soziale Effekte nicht nachgewiesen sind⁴⁸. Um entsprechende Effekte zu erzielen, ist es daher entscheidend, die „richtige“ Form des Sporttreibens zu wählen, wobei eine Konkretisierung in erster Linie Aufgabe der Sportpädagogik und der Trainingswissenschaft wäre und hier nicht umfassend thematisiert werden soll (vgl. zur Gestaltung der Inhalte die dem Anhang beigefügte Literaturliste zur Praxis des Alterssports). Anhand der Gegenüberstellung zweier, im Rahmen des beschriebenen Gesundheitsverständnisses bedeutsamen, sportpädagogischen Interventionsansätze sei jedoch ein bisher wenig beachtetes Problem verdeutlicht:

⁴⁸ Aus diesem Grunde blieben im Rahmen der Begriffseingrenzung von Gesundheit soziale Aspekte weitgehend unberücksichtigt.

1. In jüngerer Zeit finden sich immer häufiger mehrdimensionale Interventionsformen des Alterssports, die sehr vielseitig sind und damit fast alle Aspekte von ganzheitlich verstandener Gesundheit(sförderung) ansprechen (vgl. BREHM & PAHMEIER 1997; SCHMIDT et al. 1998; KOLB & LAMES 1999).
2. Mit der Bedeutung der Lebenswelt für die Gesundheit wirft RIEDER (1994) die Frage auf, ob es in höheren Altersgruppen besser wäre, Alltagsbewegungen direkt oder indirekt zu trainieren. Da die Übergänge von körperlicher Aktivität und Sport fließend sind (siehe Kapitel 2.2), schlägt er weiterhin vor, sportliche Bewegungsformen in den Alltag zu integrieren: „Oft wird die Atmung beschwerlich schon bei geringen Anforderungen. Dann ist es Zeit, mit der Förderung der Ausdauer zu beginnen. Man könnte die Treppe zweimal gehen, sich am Geländer nicht festhalten, man könnte die „neue Sportart Walking“ aufgreifen, Gehen mit verschiedenen Tempi um den Häuserblock oder in natürlicher Umgebung. Man kann das Fernsehprogramm Aerobics in Teilen mitmachen, statt zu baden auf Ausdauer schwimmen“ (S. 120; vgl. dazu auch JOUSSEN 1998; BACKES 2001).

Ein bedeutsamer Unterschied fällt sofort ins Auge: Erstere Konzepte setzen ein Sporttreiben in der Gruppe voraus, wobei der zweite Ansatz eher davon ausgeht, sportliche Bewegungsformen allein und in der alltäglichen Umwelt durchzuführen. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass die ersten Konzepte möglichst alle Aspekte von Gesundheit anzusprechen suchen und das zweite Konzept sich auf einzelne – wenn auch individuell bedeutsame – Aspekte von Gesundheit konzentriert.

Bei einer kritischen Betrachtung hinsichtlich der gesundheitsförderlichen Wirkungsmöglichkeiten fällt auf, dass durch ganzheitlich orientierte Gruppenangebote spezifische Adaptionen nicht ausgeprägt ausfallen können, da Einzelaspekte entweder alle in jeder Stunde ein bisschen oder schwerpunktmäßig in einzelnen (Wochen-)Stunden berücksichtigt werden und damit der zeitliche Abstand zumindest für körperliche Adaptionen zu groß wäre. Zweiter Ansatz blendet den sozialen Aspekt von Gesundheit völlig aus und konzentriert sich auf die medizinisch-funktionellen (und wahrscheinlich auch psychischen) Aspekte, bei denen die Belastung höchst individuell gestaltet werden kann.

Wollten man ein Konzept präferieren, wäre man vor das Problem gestellt, die schwierige Frage zu beantworten, ob es besser wäre, alle Aspekte von Gesundheit ein bisschen oder einzelne individuell bedeutsame Aspekte u.U. umfangreich und höchst gezielt innerhalb der Lebenswelt zu fördern. Da eine konkrete Klärung dieser Frage den Rahmen der Arbeit sprengen würde, ist festzuhalten, dass es grundsätzlich sicherlich optimal wäre, möglichst umfassend und ganzheitlich zu einer Gesundheitsförderung beizutragen und zwar je ausgehend von individuell bedeutsamen Aspekten der Lebenswelt. Entscheidend ist aber hier nicht die Frage, welche Form gesundheitsförderlicher Bewegung gewählt, sondern *dass* sie als Handlungsmuster gewählt wird. Damit es dazu kommen kann, ist es vor dem Hintergrund von Gesundheitsverhalten - also einer in unserem Gesamtzusammenhang verstandenen geglückten Motivierung zu sportlichem Training - nun wesentlich „passende Handlungsmuster für den Alltag zu finden“ (ALLMER 1998, 41)⁴⁹.

Solche Handlungsmuster (der älteren und alten Menschen) sind auch Forschungsgegenstand der modernen und querschnittswissenschaftlich ausgelegten Gerontologie. Mögliche Integrationen gerontologischer Erkenntnisse in den Rahmen eines sportwissenschaftlichen Ansatzes können demzufolge die Diskussion vertiefen und ihr eine bessere Grundlage geben, denn „Von entscheidender Bedeutung für eine mögliche Ausübung sportlicher Aktivitäten im höheren Lebensalter wird aufgrund dieser Sichtweise [also] deren Verankerung im gesamten Lebenszusammenhang des Individuums“ (KLEIN 1982, 62) und es „ergeben sich für den Alters-

⁴⁹ In ähnlicher Weise merken auch BAUR et al. (1996, 23) an, dass Sportaktivitäten „'vernetzte Elemente' der gesamten Lebensführung dar[stellen]. Wer sich am Sport beteiligen will, muss deshalb seine Sportaktivitäten in die alltägliche Lebensführung einfügen und sie mit den in anderen Lebensbereichen zu bewerkstellenden Angelegenheiten abstimmen“.

sport aus den neueren Konzepten der Gerontologie einige fundamentale Orientierungslinien im Hinblick auf Ziele, Inhalte und Gestaltungsprinzipien“ (KAISER 1998, 157). Eine solche vertiefende Bestimmung der Rahmenbedingungen soll im folgenden Kapitel 3.3.3 vorgenommen werden und abschließend mit den bisherigen Ausführungen konfrontiert werden.

Weiterhin greift die moderne Gerontologie vielfache spezifische Thematiken auf. Da sie zum größten Teil psychologische Fragestellungen bearbeitet, scheint dieser Zugangsweg geeignet, um zu einer Klärung der Frage der Motivierung älterer Menschen zu sportlichem Training zielgerichtet beizutragen, d.h. durch deren Berücksichtigung nicht nur eine umfassendere Zielebene zu bestimmen, sondern auch spezifische Bezugsebenen auszuarbeiten (Kapitel 3.4). Dies erlaubt also, den Kernbereich der Arbeit (die mikrologischen motivationspsychologischen Prozesse) sowohl präzise als auch umfassend einzuordnen.

Derartige Forderungen finden sich innerhalb der Alterssportdiskussion immer häufiger, doch eine tiefgehende, systematische und fachbereichsübergreifende Auseinandersetzung mit dem Thema fand bisher nur durch die Habilitationsschrift von KOLB (1999) und in ansatzweise durch eigene Vorarbeiten (DAHLHAUS 1998) statt, wobei andere Autoren immer wieder eher punktuelle Bezüge herstellen, ohne dass die Vorstellungen entsprechend definiert und tatsächlich übertragen werden.

Einen solchen Ansatz der Integration von Orientierungslinien, schlägt beispielsweise BAUMANN (1998) in seinem sport-gerontagogischen Konzept vor, indem er eine Einteilung in Bezugsebene, Vermittlungsebene und Zielebene vornimmt. Dieses scheint zunächst geeignet, um die Rahmenbedingungen abzustecken. Bei dem Konzept bleibt es allerdings zunächst bei einer Klassifizierung und der Aussage, dass diese Ebenen in entscheidender Weise interagieren. Wie sie allerdings interagieren, das bleibt unklar. Um zukünftig solche Prozesse abbilden zu können, ist zunächst eine weitere Konkretisierung dieser Ebenen erforderlich. Ausgangspunkt ist die Lebenswelt bzw. die Lebensführung des „zu unterrichtenden / zu erziehenden Menschen“ und nicht nur ein medizinisch-funktioneller Status. Dies führt uns zum Erklärungsgerüst der Gerontologie - und somit in den Bereich interdisziplinärer Forschung, die als Beziehungsgeflecht von Variablen auf der Grundlage unterschiedlicher Disziplinaritäten denkbar und gefordert ist (vgl. WILIMCZIK 1985).

3.3.3 Gerontologische Zielkonzepte und ihre Integrationsmöglichkeit

Die häufig genannten Ziele der Beeinflussung von Alternsprozessen durch sportliche Aktivität (Erhaltung bzw. Verbesserung von Lebensqualität und damit einhergehend von Kompetenz, Gesundheit, allgemeiner Lebenszufriedenheit und nicht zuletzt Identität) sind aus o.g. Gründen mit theoretischen Konzepten der Gerontologie zu konfrontieren und damit in einen umfassenderen Zusammenhang zu stellen (vgl. BAUMANN 1997, 94). Dabei spiegeln Alternstheorien „bestimmte Thematisierungslinien des Alters wider“ und stellen keine theoretischen Paradigmen dar, womit sie noch der weiteren Überprüfung und Ausdifferenzierung bedürfen (vgl. KOLB 1999, 82)⁵⁰. Einige für diese Arbeit bedeutsamen Ergebnisse des umfassenden Überblicks von KOLB (1999) seien herausgegriffen und im Folgenden der Kern der gerontologischen Theorieansätze referiert sowie partiell erweitert. In deren Anschluss werden wichtige gemeinsame Annahmen abduziert und schließlich den bisherigen Überlegungen gegenübergestellt.

- **Modelle einer erfolgreichen Anpassung an den Alternsprozess**

Theorien „erfolgreichen Alterns“ gehen grundsätzlich von sich mit dem Lebenslauf verändernden körperlichen und sozialen Bedingungen aus und fassen dieses i.w.S. als Bewältigungsstrategie auf. Als wichtigster Indikator einer „erfolgreichen“ Anpassung wird die sub-

⁵⁰ siehe zu Paradigmen und Theorien S. 17ff

jektive „Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen und vergangenen Leben“ (HAVIGHURST 1968, 568) herausgestellt, die sich aus einer Balance zwischen sozialer wie biographischer Situation und individuellen Bedürfnissen wie Erwartungen ergibt.

(a) Aktivitätstheorie

Sie wendet sich in erster Linie gegen die Disengagement-Theorie, welche grob besagt, dass erfolgreiches Altern durch einen Rückzug aus sozialen Rollen gekennzeichnet wäre. Die Aktivitätstheorie drückt demgegenüber im Kern aus, „dass Selbstwerterleben auch im Alter ganz wesentlich von dem Bewusstsein abhängt, etwas bewirken zu können, und dieses Bewusstsein kann man nur aus dem Aktiv-Sein gewinnen“ (ULICH & SAUP 1984, 704). Mit einer hohen (körperlichen, psychischen und sozialen) Aktivität ginge demnach auch eine hohe Lebenszufriedenheit einher, was bedeutet, dass im Alter eine Aufrechterhaltung und bei Inaktivität eine Erweiterung anzustreben wäre. In einer Expertise für das BMFuS lässt sich in bezug auf körperliche Aktivität nachlesen:

„Hohe und regelmäßige physische Aktivität im Lebenslauf geht mit höherer körperlicher Leistungsfähigkeit, höherer Anpassungsfähigkeit an Erkrankungen und besserem gesundheitlichen Befinden im höheren Lebensalter einher (vgl. GEROK & BRANDSTÄDTER 1992; ...). Diese Merkmale - Leistungsfähigkeit, körperliche Anpassungsfähigkeit, gesundheitliches Befinden - wirken sich nicht nur auf die Erhaltung der Selbständigkeit aus, sondern beeinflussen auch die kognitive Leistungsfähigkeit positiv. Die engen Beziehungen zwischen Körperbefund und kognitiver Leistungsfähigkeit zeigen sich z.B. darin, dass abrupt einsetzende, deutlichere Rückgänge im intellektuellen Leistungsvermögen sowie in den Gedächtnisleistungen auch Symptome für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein können, die ihrerseits auf Gehirnfunktionen zurückwirken“ (SCHMITZ-SCHERZER et al. 1993, 9).

(b) Kognitive Alternstheorie

Hiernach scheinen weniger die objektiven Gegebenheiten für die (Lebens-) Zufriedenheit bestimmend, sondern vielmehr die individuellen kognitiven Repräsentationen entscheidend, insbesondere aber auch das Erleben der Situation des Alters. Das Erleben hängt von Erwartungen und Bedürfnissen des Individuums ab, also dem Zusammenspiel des motivationalen und kognitiven Systems. Erfolgreich ist dieser Prozess, wenn zwischen den Systemen ein Gleichgewicht herrscht. Kognitive Alternstheorien betonen die Anpassungsfähigkeit des alternden Menschen, wobei hier ausschließlich psychologisch argumentiert wird und aktive Veränderungen als eher unwahrscheinlich angenommen werden.

(c) Selektive Optimierung mit Kompensation (SOK)

Die bisher angeführten Ansätze sind mit dem übergeordneten Altersmodell der SOK (z.B. BALTES & BALTES 1990) weiterentwickelt und integriert worden. Als verdichtetes Modell hat es sich mittlerweile als übergreifende Grundlage für die Gerontologie etabliert und kann als empirisch untermauert gelten (vgl. BALTES & CARSTENSEN 2003). Damit wurde ein Rahmen geschaffen, innerhalb dessen „erfolgreiche“ Alterns- und darauf bezogene Anpassungsprozesse zu verstehen sind. Die Kernannahmen lassen sich wie folgt zusammenfassen: Mit dem Alter ergibt sich eine zunehmend negative Bilanzierung von Entwicklungsgewinnen und -verlusten. Durch eine selektive Auswahl individuell bedeutsamer Verhaltensweisen (bzw. Anwendung bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten) und deren mittelfristige Optimierung werden andere Defizite kompensiert. Dies führt zu einer Abdämpfung der negativen Bilanzierung (oder anders: Minimierung der wahrgenommenen Verluste und Maximierung der Gewinne).

• **Lebenslaufperspektive**

Die Betrachtung des Alterns im Rahmen einer lebenslangen Entwicklung hat zu verschiedenen Ansätzen geführt. Sie berücksichtigt neben biologischen, psychologischen und sozialen v.a. auch historische Einflussfaktoren, was zu einer neuen (multidimensionalen und multidi-

rektionalen) Auffassung von Entwicklung geführt hat. Sie ist „das Resultat einer Interaktion 1. des sich entwickelnden (verändernden) Organismus mit 2. dem individuellen Selbst, seinen Wertvorstellungen, 3. in einer spezifischen sozialen Situation“ (LEHR 1978a, 156). Das Menschenbild vom selbstreflexiven Mitgestalter seiner Umwelt hat mit der Betrachtung besonderer diskontinuierlicher Übergänge im Lebenslauf, die ebenso wie Theorien erfolgreichen Alterns auf eine Bewältigung zielen, zu Konzepten der „Auseinandersetzung mit Entwicklungskrisen“, der „Abfolge von Entwicklungsaufgaben“ und der „Bewältigung kritischer Lebensereignisse“ geführt. Diese sollen jedoch nicht weiter thematisiert werden, sondern nur kurz eine weitere spezifische Perspektive herausgegriffen werden:

Differenzielle Gerontologie

In Anlehnung zur Differenziellen Psychologie ist sie von dem Bestreben gekennzeichnet, im Gegensatz zu Altersnormen Altersformen aufgrund vielfältigster Einflussfaktoren zu beschreiben und zu erklären. Dies hat (auf der besonderen Grundlage von Längsschnittstudien) zu folgenden Erkenntnissen geführt: (1) der Betonung zunehmender inter- und intraindividuelle Unterschiede (vgl. z.B. die Meta-Analyse von NELSON & DANNEFER 1992), (2) der Unmöglichkeit genereller Aussagen, (3) der Sicht von Entwicklung als lebenslangem und relativ stabil, d.h. kontinuierlich, ablaufendem Prozess hinsichtlich der eigenen Identität und insbesondere 4. der Widerlegung der defizitären Vorurteile vom Alter(n).

- **Ökogerontologie**

Sie betont die anzustrebende Kongruenz zwischen der Organisation des Verhaltens (und damit auch der individuellen Fähigkeiten) und Gegebenheiten bzw. Anforderungen der Umwelt und deren Relevanz für den Alternsprozess.

- **Kompetenzbezogene Perspektive**

Hier werden einzelne Fähigkeiten im Hinblick auf eine selbständige Bewältigung des Alltags thematisiert, getragen von dem Bestreben, geeignete Interventionsmaßnahmen zu entwickeln. Im Gegensatz zur Formulierung von Normen, werden wandelnde Anforderungen mit sich verändernden Ressourcen der Umwelt und der Person in den Vordergrund gestellt:

„Ressourcen der Umwelt umfassen ausreichende ökonomische Mittel, die ökologischen Bedingungen der (Wohn-)Umgebung als auch die Qualität sozialer Netzwerke, die im Bedarfsfall Unterstützung vermitteln können. Zu den Ressourcen der Person zählt OLBRICH (vgl. 1992) die psychomotorische Fähigkeit, Bewegungsprozesse zu kontrollieren, die kognitive Fähigkeit, Erfahrungen und Wissen zu akkomodieren und auf neue Situationen zu assimilieren, die adaptive Fähigkeit zum effektiven alltäglichen Umgang mit Umwelтанforderungen, die soziale Kompetenz, Kontakte in sozialen Situationen aufrechtzuerhalten und neue Kontakte zu knüpfen, die Fähigkeit, kritische Lebenssituationen zu bewältigen, sowie eine Lebensperspektive entwickeln bzw. aufrechterhalten zu können, die die situativen Begrenzungen und Chancen berücksichtigen“ (KOLB 1999, 128).

Demzufolge definiert KRUSE (1996) Kompetenz „als Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen zur Aufrechterhaltung (oder Wiedererlangung) eines möglichst selbständigen, selbstverantwortlichen und persönlich zufriedenstellenden Lebens in seiner Umwelt“ (S. 293). Des weiteren beschreibt er Kompetenz als Bedürfnis, d.h. einem grundsätzlichen Streben nach Erfahrungen eigener Wirksamkeit, eigener Tüchtigkeit und persönlicher Verursachung. Diese Annahme führt er auf verschiedene Motivationstheorien zurück (WHITE 1959; DECHARMS 1968; DECI & RYAN 1985; vgl. auch Kapitel 6.3), die Kompetenz als zentrales Motiv (oder Leitprinzip) menschlichen Handelns ansehen, aus dem sich spezifische Motive differenzieren. Theorien der Kompetenz verknüpfen also die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen mit dem begleitenden Handlungserleben. Greift man Selbständigkeit als Zieldimension von Kompetenz auf, so lässt sich mit der bereits erwähnten Expertise herausstellen:

„Die Aufrechterhaltung eines selbständigen Lebens wird von älteren Menschen als eines der bedeutsamsten Ziele für die persönliche Zukunft beschrieben (vgl. WAHL 1991). Des weiteren äußern die in ihrer Selbständigkeit eingeschränkten Menschen vielfach den Wunsch, möglichst viele Tätigkeiten und Aufgaben (weitgehend) selbständig ausführen zu können (vgl. ANTONUCCI 1985; SCHMITZ-SCHERZER et al. 1990). Werden ihnen Tätigkeiten und Aufgaben abgenommen, die sie eigentlich noch (weitgehend) selbständig ausüben könnten, oder sehen sie keine Möglichkeit, einen Teil der empfangenen Hilfen zu erwidern, so nehmen Konflikte mit jenen Menschen, die für die Unterstützung verantwortlich sind, erheblich zu (vgl. MINNEMANN 1993; SCHULTZE-JENA 1987). Werden ältere Menschen nach ihrer persönlichen Zukunftsperspektive gefragt, so treten unter den genannten Sorgen und Ängsten Endlichkeit, Sterben und Tod nur seltener auf; sehr viel häufiger wird hingegen die Sorge vor einer möglichen dementiellen Erkrankung sowie vor Pflegebedürftigkeit (verbunden mit dem Verlust der Selbständigkeit) genannt (...). Diese Befunde wurden genannt, da sie deutlich machen, wie hoch ältere Menschen ihre Selbständigkeit bewerten und mit welchen psychischen Belastungen die Erfahrung, von anderen Menschen abhängig zu sein, verbunden ist“ (SCHMITZ-SCHERZER et al. 1993, 27).

Weiterhin wird häufiger auf die notwendige Unterscheidung zwischen Kompetenz und Performanz hingewiesen (vgl. BALTES 1984; KRUSE & LEHR 1989; SCHMITZ-SCHERZER et al. 1993; WAHL 1993; OSWALD 1995; KRUSE et al. 1999). Dabei meint Kompetenz primär die unserem Handeln zugrunde liegenden Fähigkeiten / Fertigkeiten und Performanz das tatsächliche Handeln in einer Situation. So können ältere Menschen also durchaus eine hohe Kompetenz besitzen, jedoch nur geringe Performanzleistungen in konkreten Situationen zeigen. Dementsprechend tritt die Aktivierung der Ressourcen in den Vordergrund, wobei zu einer kompetenzbezogene Perspektive auch gehört, sich bestehende Verluste einzugestehen und trotzdem nicht zu resignieren (vgl. KRUSE 2001).

• Interventionsgerontologie

Die beschriebenen Erkenntnisse, dass im Alter die Voraussetzungen zu Veränderungen gegeben sind, haben zur Interventionsgerontologie geführt. Sie fokussiert auf eine Hinführung zu erfolgreichem Altern - insbesondere im Sinne der Aktivitätstheorie. So beschreibt LEHR Intervention als „Maßnahmen zur Herbeiführung eines größeren psychophysischen Wohlbefindens des alternden Menschen“ (1979b, 2f). Im Sinne einer Geroprohylaxe sollte somit einer Inaktivitätsatrophie vorgebeugt und Abbauerscheinungen hinausgezögert werden. Das besondere Verdienst dieser Forschungsaktivitäten liegt darin, dass das Ziel, in der Gesellschaft das negative Altersbild zu korrigieren, zu Teilerfolgen geführt hat (HOFMANN 1991), sich in den Wissenschaften jedoch durchgesetzt hat:

„Gegenwärtig scheint das gesellschaftliche Bild vom Alter in Deutschland eher negativ gefärbt, v.a. in seiner Kontrastierung mit dem, was oft als Jugendwahn beschrieben wird. Eine der wichtigen Aufgaben der Zukunft ist es, die Bilder vom Alter optimistischer und differenzierter zu gestalten. Wenn es nämlich keine positiven Bilder vom Alter gibt oder nur in geringem Maße, wenn also der gegenwärtig erreichte Zivilisationsstand das Alter v.a. auf der negativen Soll-Seite verbucht, dann ist auch die Wahrscheinlichkeit gering, dass positive Alternsprozesse einschließlich neuer Produktivitätsformen im Alter überhaupt entstehen, und zwar unabhängig davon, ob dies prinzipiell anders sein könnte“ (BALTES 1996, 34).

In einer zusammenfassenden Schau der praxisrelevanten Gerontologie – und damit auch im Hinblick auf Interventionen-, kommt TEWS (1996, 207ff) zu dem Ergebnis, dass derzeit bestimmte „Leitkulturen“ bestehen, die mittlerweile durch das SOK-Modell erweitert werden müssen. Mit den folgenden Ansätzen bzw. Leitkulturen ergibt sich daher eine Schwerpunktsetzung zur Abduktion der zentralen Annahmen aus dem Gesamt der obigen Ansätze. Dazu gehören ‚Aktives Altern‘, ‚Kompetenzmodell‘ und ‚Produktives Altern‘.

Aus diesen (vier) Ansätzen lassen sich verschiedene Kernpunkte - als gerontologische Erkenntnisbasis zur Erweiterung der sportwissenschaftlichen Zieldiskussion - extrahieren. Damit wird folgendes *Fazit* gezogen:

Die multidirektionalen Entwicklungs- oder Veränderungsmöglichkeiten (Plastizität) des alternden Menschen werden mit der Korrektur eines negativen Altersbildes in den Vordergrund gerückt, welche jedoch einen aktiven Prozess in der individuellen Lebenswelt vor dem Hintergrund der eigenen Biographie voraussetzen.

Mit der Betonung des lebenslang optimierbaren Anpassungsprozesses und aufgrund der starken inter- und intraindividuellen Unterschiede sowie der dynamischen Sicht von Entwicklung als lebenslangem und relativ kontinuierlich ablaufendem Prozess hinsichtlich der Identität gewinnt insbesondere die individuell bedeutsame Unterstützung von Kompetenz, d.h. der Förderung und Ausschöpfung von Ressourcen i.S. einer Annäherung an Performanz, einen äußerst hohen Stellenwert und kann als Grundlage für konkrete Interventionsplanungen herangezogen werden. Die Steigerung der Lebensqualität (i.S. von Zufriedenheit mit dem eigenen Leben) durch eine Gesundheitsförderung (i.S. von Wohlbefinden) erscheint als implizite, finale Zielgröße.

Konfrontiert man diese Ergebnisse mit den Aussagen zur Gesundheitsförderung, so ist festzustellen, dass die Vorstellungen der Förderung eines gelingenden Alternsprozesses durchaus mit denen von Gesundheit vergleichbar sind. Obwohl die Überlegungen noch zu konkretisieren sind, können sie vorläufig in folgendem makrologischen Modell festgehalten werden (wobei die Klärung der Ausgangslagen direkt im Anschluss erfolgt):

Lebenswelt

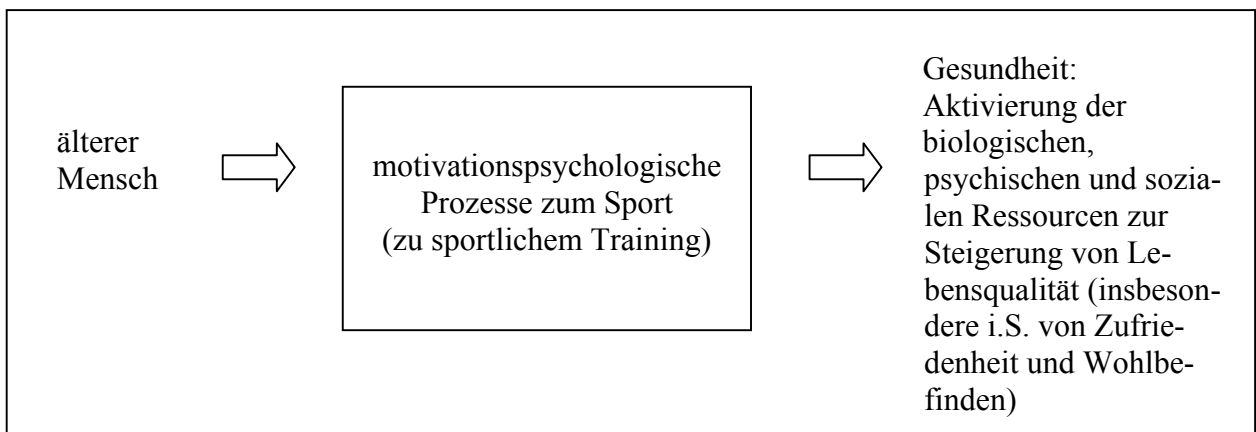


Abbildung 2: Motivationspsychologische Prozesse als black box zwischen Ausgangsvoraussetzungen und Zielen für das Alter

Mit abschließender Aussage sei nochmals der Bogen zu den einleitend erwähnten Zielsetzungen aus Kapitel 2 gespannt, worin im Einklang mit den bisherigen Ausführungen erkennbar wird, dass der Präventionsgedanke zukünftig noch stärker betont werden sollte:

„Wir haben unser Potential an gesunden Lebensjahren noch nicht ausgeschöpft. Eine Optimierung der Lebensweise eines großen Bevölkerungsanteils könnte noch erhebliche Gewinne bringen. Dies wird Aufgabe präventivmedizinischer Bemühungen der näheren Zukunft sein. Eine weitere Verringerung der Mortalität und eine Zunahme der behinderungsfreien aktiven Lebensjahre wird wohl nicht so sehr von den Fortschritten der kurativen Medizin abhängen, sondern vielmehr von der Umsetzung bestimmter präventiver Maßnahmen – einer wirksamen Verhaltens- und Verhältnisprävention unter Berücksichtigung des individuellen Kontextes“ (SCHMIDT et al. 1996, 122).

Allzu optimistischen Schlussfolgerungen seien mit einer Arbeit zur Zukunft des Alters von PAUL BALTES („Hoffnung mit Trauerflor“, 1996⁵¹) jedoch Vorschub geleistet und die Überlegungen in einen realistischen, übergeordneten Zusammenhang gestellt. Er weist darauf hin, dass die biologische Ausstattung des Menschen der „Feind“ des Alters sei und betont damit den Anteil der genetischen Determination des Alternsprozesses⁵², der bisher (und glücklicherweise immer noch) nicht aufzuhalten ist. „Freund“ des Alters sei die Gesellschaft und mit ihr zusammenhängende Strukturen und Funktionen. Gutes Altern benötige demnach eine große Dosis gesellschaftlich-kultureller Kräfte und Stützsysteme sowie individualpsychologischer Bewältigungsstrategien und dies mit zunehmendem Alter immer mehr.

Der Alterssport als durchaus „freundliches“ und machtvollere Kräfte- und Stützsystem kann aufgrund der reichhaltigen Adaptions- und Aktivierungspotenziale, die bei unserer Zielgruppe noch relativ umfangreich vorhanden sind, gerade durch die Förderung der Ausschöpfung individueller Ressourcen viel „bewegen“. Er kann auf dieser Grundlage u.U. auch helfen, die wohl dramatischsten Veränderungen im Lebenslauf durch die Ausübung der „richtigen“ Form eines sportlichen Trainings i.w.S. zu bewältigen (vgl. KOLB 1999, 259ff). Eines kann er aber nicht: Das Altern aufhalten i.S. eines „ewigen Jungbrunnens“.

3.4 Darstellung der Ausgangsvoraussetzungen: Merkmale der Lebenssituation

Die Einordnung mikrologischer (motivationspsychologischer) Prozesse kann neben der Bestimmung der Ziele nur durch eine Bestimmung der Ausgangslage vorgenommen werden. Mit den bisherigen Ausführungen sollte bereits deutlich geworden sein, dass dazu eine rein medizinisch-funktionell bestimmte Ausgangslage nicht ausreicht, sondern darüber hinaus eine Analyse der Lebenssituation erforderlich wird. Hierbei bietet es sich ebenso wie zur der Bestimmung der Ziele an, gerontologische Erkenntnisse einzubeziehen, aber auch Wissensbestände aus Soziologie, Psychologie und Freizeitforschung zu integrieren. Da der gesellschaftlich orientierte Begriff der Lebenssituation sehr weit gefasst ist und vielfältige Untersuchungskomplexe für eine umfassende Klärung zu berücksichtigen wären, werden aus Praktikabilitätsgründen lediglich Dimensionen berücksichtigt, vor deren Hintergrund die individuell orientierte Motivationsproblematik ohne große Schwierigkeiten einzuordnen ist und die i.S. von Ausgangsvoraussetzungen eine vertiefte Grundlage liefern können. Daher wird von einer umfassenden soziologischen Anamnese abgesehen und so bleibt beispielsweise das Konzept der Lebenslage (siehe dazu NAEGELE 1998) unberücksichtigt.

Herausgegriffen und vorangestellt seien allerdings die materiellen Ressourcen älterer Menschen. Die materielle Sicherung fördert Entwicklung im Alter, garantiert sie aber nicht, da

⁵¹ in einer sehr ähnlichen Version auch 2003.

⁵² siehe hierzu auch Überblicke zu aktuell diskutierten biologischen Alternstheorien (OLBRICH et al. 1994; SPIRDUSO 1995; SHEPHARD 1997; SCHMIDT et al. 1998; PRINZINGER 2001; DORNER 2001; WEISSER & OKONEK 2003).

diese sowohl von Kontextmerkmalen, d.h. den Lebensbedingungen, als auch von Personenbedingungen abhängt (vgl. SCHMITZ-SCHERZER et al. 1993). Insgesamt lässt sich jedoch feststellen, dass der überwiegende Teil älterer Menschen materiell gesichert ist und „finanziell völlig unabhängig von der Familie [ist]; Lebensbedingungen, die bei älteren Generationen in der Vergangenheit in diesem Ausmaß nicht anzutreffen waren“ (SCHMITZ-SCHERZER et al. 1993, 39). Trotzdem darf nicht jener Teil der älteren Menschen vergessen werden, bei dem Armut oder eine sehr angespannte soziale Lage besteht, denn geringe finanzielle Ressourcen sind u.U. eine Barriere für den Sport (der mitunter Geld kostet). Diese Gruppe macht etwa 15% der Älteren aus (NAEGELE 1998) und so kann gefolgert werden, dass zum größten Teil von günstigen monetären (Lebens-)Bedingungen ausgegangen werden kann.

Damit geraten v.a. die erwähnten Personbedingungen und insbesondere Fragen der Lebensführung ins Zentrum der Betrachtungen. Hier ist von Interesse, wie der ältere Mensch in seiner Lebenswelt steht bzw. wie er sich darin orientiert und handelt. Zur Beantwortung dieser Fragen bietet sich eine sozialpsychologische Perspektive an, bei der solche Thematiken häufiger mit dem Begriff des Lebensstils verbunden werden. So ist es auch nicht verwunderlich, dass in der Psychologie unter Lebensstil die Zusammenfassung von Merkmalen verstanden wird wie „persönliche Interessensgebiete, Grad des Engagements in sozialen Beziehungen, Art der Alltagsgestaltung, Themen, mit denen sich die Person beschäftigt, sowie die Art und Weise der Auseinandersetzung mit Anforderungen im Alltag“ (KRUSE 1994, 338). Diese Merkmale werden in den folgenden Unterkapiteln als Deutungs- und Verhaltensorientierungen aufgegriffen. Im ersten Teil werden zunächst punktuell übergreifende Merkmale aufgegriffen, durch die versucht werden soll, den älteren Mensch in der Auseinandersetzung mit seiner Lebenswelt allgemein zu charakterisieren. Dabei werden Befunde zu Sozialkontakten und deren Wahrnehmung, zur Bewältigung von Belastungen bzw. altersbedingten Einbußen und zum Freizeitverhalten der anvisierten Zielgruppe genannt. Sie sind zur Bestimmung der Ausgangslage für eine Motivierung jedoch noch nicht hinreichend konkret. Die Befunde werden daher zunächst zu einer übergreifenden Folie konstruiert, hinter der sich dann basale Handlungsorientierungen wie Wertvorstellungen oder Bedürfnisse verbergen. Letztere werden im zweiten Teil aufgearbeitet und können dann i.S. von Leitlinien als distinkte Grundlage für den Motivationsprozess und für eine Motivierung herangezogen werden.

3.4.1 Allgemeine Charakterisierung der Älteren

1. Entgegen dem Stereotyp, das das Alter mit Einsamkeit assoziiert, wurden in Meta-Analysen keine Zusammenhänge der Variablen gefunden (vgl. PINQUART 1996; PINQUART 1998). Wirklich isoliert, also mit sehr geringern sozialen Kontakten sind nach SCHMITZ-SCHERZER (1975) tatsächlich nur 6 bis 8%.

In der Arbeitsgruppe um CARSTENSEN (Sozio-emotionale Selektivitätstheorie: CARSTENSEN 1991; CARSTENSEN et al. 1999; 2003) werden umfassender soziale Beziehungen im Alter untersucht. Die Kernaussage besteht darin, dass für ältere Menschen die emotionale Qualität sozialer Beziehungen wichtiger als die Quantität ist, insbesondere, wenn die Zukunft ungewiss ist. Obwohl das soziale Netzwerk kleiner wird, besteht bei den Älteren diesbezüglich eine höhere Zufriedenheit als bei Jüngeren. Damit ist das häufig genannte Ziel sportlicher Aktivität „Einsamkeit vorbeugen/entgegenwirken“ sowie „Geselligkeit“ in den Hintergrund zu stellen⁵³ – zumal Belege zu sozialen Effekten des Sports im Alter noch ausstehen.

2. Die Arbeitsgruppe um BRANDSTÄDTER (z.B. BRANDSTÄDTER & RENNER 1992) zeigt für das Alter einen eher akkomodativen denn assimilativen Bewältigungsstil an belastende Ver-

⁵³ Damit sei der soziale Beitrag und der interaktionistische Charakter des Sports jedoch nicht negiert, sondern ist m.E. hinsichtlich seiner Qualität zu überdenken.

änderungen (wie Einbußen) auf. Ältere nutzen also stärker als Jüngere Strategien, bei denen sie eher ihre Ziele verändern und an die Bedingungen anpassen als umgekehrt. Die Zufriedenheit ist dadurch weiterhin gegeben⁵⁴, mit dem begleitenden Gefühl, die Handlungskontrolle beizubehalten (siehe auch HECKHAUSEN & SCHULZ 1995). Gegenwärtig wird in der Sportwissenschaft aber ein eher assimilativer Bewältigungsstil als günstige Voraussetzung für den Sport angenommen („aktives Altern“). Da sich die Lebenszufriedenheit auch ohne körperliche Aktivität, bei altersbedingten Einbußen und dem vermehrten Auftreten von Erkrankungen einzustellen scheint, müssen andere Faktoren bei zukünftigen Konzeptionen von Bewegungsangeboten verstärkt betont werden und nach den möglicherweise veränderten Zielen/Bedürfnissen der älteren Menschen gefragt werden. Die schon erwähnte Selbständigkeit und die Gesundheit scheinen auf den ersten Blick sinnvolle Ansatzpunkte.

3. Überblicksarbeiten zur Freizeitforschung wurden von OPASCHOWSKI (z.B. 1988; 1998) vorgelegt und stützen die Befunde der Gerontologie hinsichtlich Selbständigkeit, Kompetenz und Zufriedenheit älterer Menschen. Da sportliche Betätigung der „Freizeit“ zugeordnet werden kann – und diese Zuordnung auch im Alter so bleibt – scheinen die Untersuchungen geeignet, auch aus ihnen Ableitungen für Konzeptionen des Sports vorzunehmen.

In den Arbeiten findet sich, dass der „Ruheständler“ bewusst Hausarbeit, Einkaufen, Behördengänge und „sonstige Pflichten privater Art“ aus dem Freizeitbegriff ausschließt, sie als Nicht-Freizeit definiert und damit quasi eine „Kontrastzeit“ schafft. Dadurch wird die Tageszeit weiterhin strukturiert und die genannten Tätigkeiten nehmen die Funktion der früheren Berufsarbeit an – sind psychologisch eine Art Berufersatz – wobei auffällt, dass sie vornehmlich am Vormittag erledigt werden (vgl. FRIEDRICH 1992). Dadurch, dass diese neue Lebensstruktur sowohl Stabilität als auch Zufriedenheit bietet, hängen die Älteren an den neuen Gepflogenheiten und zelebrieren sie z.T. wie Rituale; Störungen dieser Rituale lösen Verwirrung und Verstimmung aus, woraus sich eine relativ monotone Freizeitgestaltung ergibt (OPASCHOWSKI 1988, 129).

In ihrer Haltung zur Freizeit unterscheiden sich die Älteren nicht prinzipiell von der Gesamtbevölkerung, wohl aber graduell: „Das Problem der Sinngebung und Eigenverantwortlichkeit potenziert sich in dieser Gruppe. Freizeit ist für sie eine ernste Sache, eine Aufgabe, die ‚angepackt‘, ‚eigengestaltet‘ und ‚selbstbestimmt‘ werden muss“ (OPASCHOWSKI 1988, 99). Dabei wird Zufriedenheit dokumentiert und Enttäuschung sowie Misserfolg als unzutreffend bezeichnet (ebd., 129). Zusammenfassend ist die Freizeitrealität gekennzeichnet durch

- einen durchstrukturierten gleichförmigen Tagesablauf,
- die Tendenz zur Ritualisierung,
- viel Ruhe und Muße,
- mehr in-door als out-door-Orientierungen,
- primär familiäre Sozialkontakte und
- geringe Innovationsbereitschaft.

Diese aktive Haltung gegenüber der Freizeit deckt sich weitgehend mit den Ergebnissen der Deutschen Gesellschaft für Freizeit (AGRICOLA 1995). Anhand einiger Zitate seien die „Highlights“ der Untersuchungen verdeutlicht, die insgesamt ein etwas positiveres Bild zeichnen:

„Vorrangig sind Aufgeschlossenheit, Aktivität und Neugier, kurz: die Verweigerung ‚zum alten Eisen gelegt zu werden‘. Für die ‚neuen‘ Senioren heißt altern, Freizeit und neue Handlungsspielräume zu gewinnen. Vor allem ‚Junge Alte‘ sind (...) aufgeschlossen, interessiert (21%); aktiv, flexibel (22%); selbstbewusst kritisch (23%). Die Senioren sind

⁵⁴ Nach einer Untersuchung der Bayerischen Rundfunkwerbung/Infratest Kommunikationsforschung 1992 (zit. nach AGRICOLA 1995) sind dies bei den über 50jährigen 90%. CARSTENSEN et al. (2000) sowie DIENER & LUCAS (1999) zeigen ebenso, dass die meisten Älteren zufrieden mit ihrem Leben seien, sogar signifikant zufriedener als Jüngere – und zwar unabhängig von objektiven Indikatoren (vgl. BALTES & CARSTENSEN 2003).

aktiver, informierter und selbständiger geworden. Dieser Prozess setzt sich weiter fort“ (a.a.O., 133).

Die Gruppe der resignierenden alten Menschen mache demgegenüber nur etwa 20% der über 50jährigen aus, wobei das tatsächliche Alter keine Rolle spiele. Weiterhin ist die Mobilität der alten Menschen so hoch,

„dass zum Erreichen geselliger, kultureller, sportlicher, naturbezogener und touristischer Möglichkeiten, wozu vielfach auch das Einkaufen und der Einkaufsbummel gehören, nicht unbeträchtliche Wege in Kauf genommen werden. Die mit dem Pkw für Freizeit-zwecke zurückgelegte jährliche Kilometerstrecke alter Menschen unterscheidet sich nicht von derjenigen jüngerer und mittlerer Jahrgänge“ (a.a.O., 140).

Grundsätzlich nutzen die Alten sowohl durch Familie und Bekannte gegebene, als auch allgemeine Möglichkeiten und Angebote:

„Durch ein oft mit großer Umsicht und Nachhaltigkeit betriebenes soziales Netz verfügen die meisten alten Menschen über Möglichkeiten zur Geselligkeit und zu gemeinsamen Unternehmungen. Nicht nur für Jugendliche ist das Telefon wichtigstes Kontaktmittel“ (a.a.O., 142; vgl. auch CARSTENSEN 1991).

Neben der Art der Auseinandersetzung mit der Freizeit seien abschließend Untersuchungen genannt, die ein Bild davon vermitteln sollen, welche Arten der Aktivitäten schwerpunktmäßig von den Älteren aufgegriffen werden und damit auch mit dem „Lebensbereich“ des sportlichen Trainings abgestimmt werden müssen. Da sich die Befunde auch bei diesen Untersuchungen stark ähneln, wird hier lediglich eine Arbeit beispielhaft genannt. Nach dem Allensbacher Institut für Demoskopie (1993, zit. nach AGRICOLA 1995) ergab sich zum Freizeitverhalten von Rentnern, dass

- 37% intensiv ein Hobby betreiben oder dies neu beginnen
- 49% mit anderen Menschen zusammen kommen
- 61% sich um Kinder/Enkel kümmern
- 57% viel lesen
- 36% Sport⁵⁵ treiben
- 62% sich um Garten/Haus kümmern
- 57% etwas für die Gesundheit tun
- 13% Wandern oder Spazieren gehen⁵⁶
- 21% Konzerte, Theater oder Opern besuchen
- 18% Museen oder Ausstellungen besuchen und
- 23% aktiv in einem Verein sind.

Überblicksarbeiten zur Mediennutzung zeigen daneben, dass die (Freizeit-)Tätigkeit Fernsehen mit ansteigendem Alter zunimmt (vgl. HABEL 1995): 50jährige verbringen gute drei Stunden vor dem Fernseher und 60-80jährige etwa 3,8 Stunden. Dabei ist das TV wichtigstes und glaubwürdigstes Medium, wobei inhaltlich insbesondere bildende und informative Sendungen im Vordergrund der Nutzung stehen (vgl. SCHMITT 1992). Dies erhöhte sich bis zum Jahre 2003 um täglich 40 Minuten (vgl. BLÖDORN & GERHARDS 2004). Auch lesen von den Älteren insgesamt etwa 90% Zeitung; mehr als 80% hören fast täglich Radio (vgl. auch SCHMITZ-SCHERZER 1988). Es besteht also ein ausgeprägtes Informationsbedürfnis, das zunächst unabhängig von Bewegung ausgelebt wird.

⁵⁵ zur Kritik siehe Kapitel 2.3

⁵⁶ Spaziergehen wird in anderen Untersuchungen häufiger genannt (z.B. SCHMITZ-SCHERZER 1988:, wonach 43% häufig und 37% gelegentlich spazieren gehen). Ebenso zeigt eine jüngere Studie des Allensbacher Institut für Demoskopie (1987, zit. nach ARICOLA 1995) ebenso eine diesbezügliche Verhaltensrate von deutlich über 60%.

Mit den genannten Befunden lässt sich der ältere Mensch bzw. die Ausgangsbedingungen relativ grob beschreiben, wobei ein größtenteils positives Altersbild gezeichnet wurde. Die Ergebnisse seien in den bereits vorliegende makrologische Bezugsrahmen zum sportlichen Training zusammenfassend eingepasst und dieser damit wie folgt konkretisiert:

Lebenswelt: materielle Sicherung, andere Freizeittätigkeiten

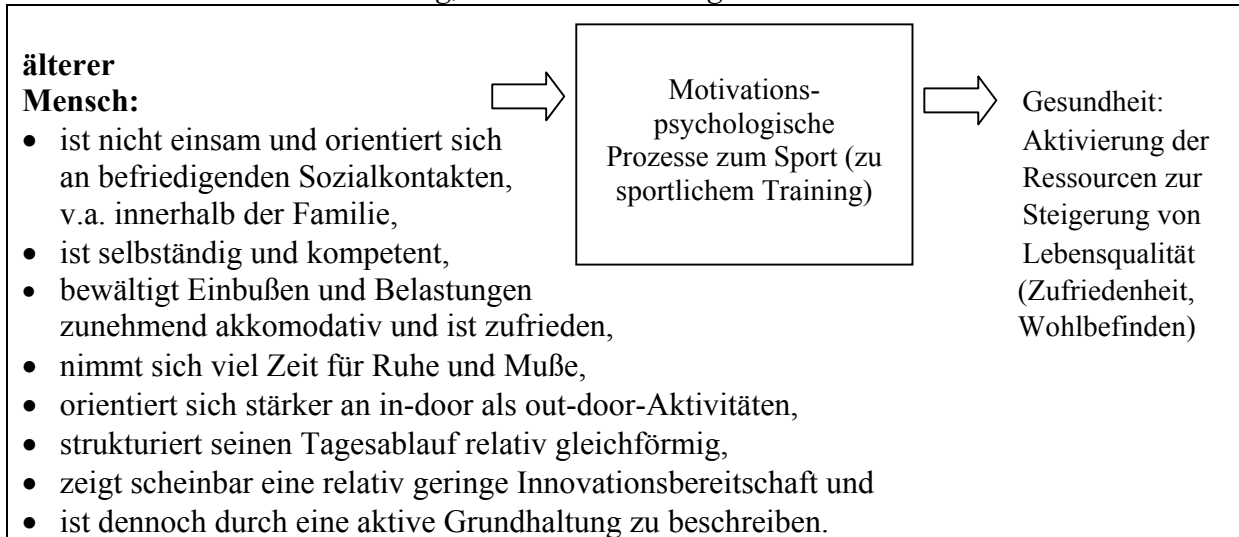


Abbildung 3: Konkretisierung der Ausgangsvoraussetzungen im makrologischen Bezugsrahmen

Damit sind hinsichtlich einer Motivierung der bisher Inaktiven einerseits zunächst erleichternde Bedingungen auszumachen, nämlich Selbständigkeit und Kompetenz, materielle Sicherung und eine aktive Grundhaltung. Andererseits steht ihr scheinbar die erschwerende Bedingung einer geringen Innovationsbereitschaft gegenüber⁵⁷. Für bestimmte Sportaktivitäten sind sicherlich auch eine stärkere in-door-Orientierung, ein akkomodativer Bewältigungsstil und Zufriedenheit als erschwerend zu betrachten, die sich aber durch entsprechende Konzeptionen umgehen lassen (für stark in-door-Orientierte z.B. Heimprogramme und für Zufriedene die Betonung der aktiven Verwirklichung ihrer Bedürfnisse – s.u.). Ebenso sind für eine Motivierung Faktoren genannt, die weder erleichternd noch erschwerend sind: Orientierung an qualitativ befriedigenden Sozialkontakten, an Ruhe und Muße sowie ein gleichförmiger Tagesablauf. Auch diese sind bei der Gestaltung von Alterssportkonzeptionen zu berücksichtigen.

3.4.2 Basale handlungsleitende Orientierungen

In nahezu allen vorliegenden Arbeiten zum Alterssport wird auf die interindividuelle Variabilität und in manchen auf die intraindividuelle Variabilität von Altersverläufen abgehoben und konsequenterweise auf die notwendig starke Differenzierung bei Konzeptionsgestaltungen und -umsetzungen hingewiesen. Demgegenüber findet man in der sportwissenschaftlichen Diskussion um „lebenslanges Sporttreiben“ (z.B. FROGNER 1991; MEUSEL 1996b; ABRAHAM 2001) auch Betrachtungsweisen, bei denen ähnlich dem vorangegangenen Kapitel kontinuierliche und individuenübergreifende Aspekte in den Vordergrund gestellt werden. Allerdings konzentrieren sich diese Ansätze stärker auf die makrosoziologisch orientierte Analyse biographisch-historischer Verläufe und weniger auf die Klärung der zugrunde liegenden Orientierungsparameter wie Bedürfnisse, Wünsche, Motive, Ziele, Einstellungen, Werte oder Lebensauffassungen. Hilfreich für eine Aktivierung der Älteren erscheint jedoch

⁵⁷ Dies kommt im folgenden Abschnitt nochmals genauer zur Sprache.

eine stärkere Beachtung solcher handlungsleitenden Orientierungen, denn „Wenn Menschen sich so eindeutig und massiv dem entziehen, was ihnen als gesund und unbedingt erforderlich nahe gelegt wird, muss das andere Gründe als nur die der individuellen Unlust, Unbeweglichkeit oder gar Trägheit haben“ (BACKES 2001, 297f).

Bei einer Rekurrerung auf gerontologische Theorien fällt auf, dass neben dem auf interindividuelle Unterschiede gerichteten Erkenntnisinteresse auch eines nach der Bestimmung kontinuierlicher Bedingungsfaktoren des Alternsprozesses besteht. So weist auch das SOK-Modell darauf hin, „dass Mann/Frau sich im Alter eher auf als wichtig eingeschätzte Bereiche (Tätigkeiten, Personen, Interessen) konzentriere (konzentrieren müsse). Diese und ähnliche Erkenntnisse sind auf Sport und Bewegung im Alter anzuwenden und auf Übertragbarkeit zu prüfen“ (BACKES 2001, 298). Bisher wurden innerhalb der Gerontologie sowohl vielfältige der schon genannten handlungsleitenden Orientierungen der älteren und alten Menschen als auch übergreifende Persönlichkeitsstrukturen untersucht. Diese personimmanente Grundlagen des Verhaltens bleiben im Lebenslauf relativ konstant (im Überblick: KELLY 1993; KOGAN 1990; COSTA & MCCRAE 1988; siehe auch ROBERTS & CASPI 2003) und vielen Menschen scheint die Erhaltung einer solchen individuellen Kontinuität ein Bedürfnis zu sein (vgl. ATCHLEY 1989; siehe auch OPASCHOWSKI 1998)⁵⁸. Solche handlungsleitenden Persönlichkeitsmerkmale werden nun aufgegriffen, wobei sie als intraindividuell stabil bzw. im Lebenslauf kontinuierlich und in ihren Kombinationen interindividuell als höchst verschieden verstanden werden. Sie stellen somit wichtige differenzierende Merkmale als Grundlage für die Motivationsproblematik dar (vgl. Abb. 4). Hier wird allerdings auch zu fragen sein, ob nicht bestimmte Muster vorzufinden sind (oder noch weitergehend Typisierungen vorgenommen werden können) und damit neben der Betonung individueller Unterschiede vielleicht doch im fortgeschrittenen Alter veränderte gemeinsame Bedingungen identifiziert werden können.

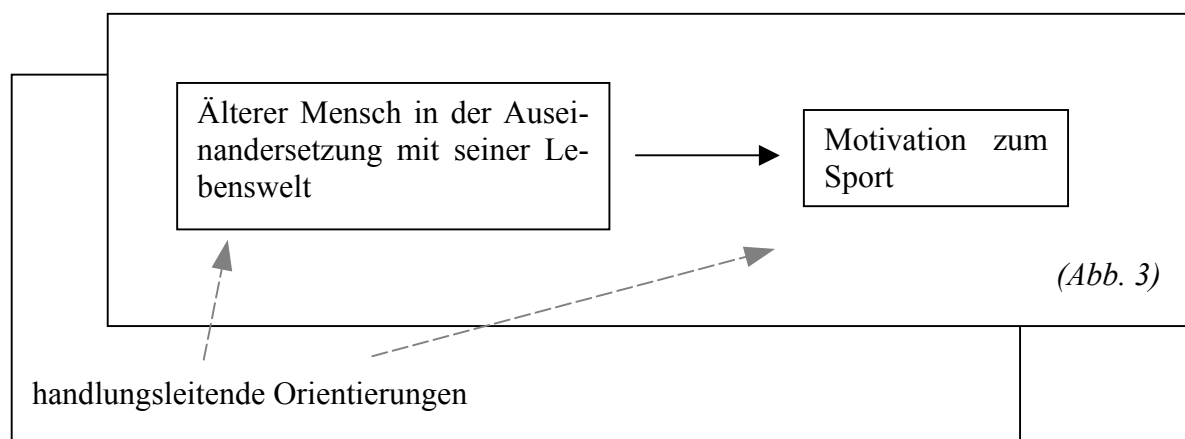


Abbildung 4: Handlungsleitende Orientierungen als Basis für die allgemeine Auseinandersetzung mit der Lebenswelt und die spezifische Motivation zum Sport.

Mit den handlungsleitenden Orientierungen sind allerdings verschiedenste Konstrukte benannt, die sich im Hinblick auf eine personimmanente Generalisierbarkeit unterscheiden; sie werden als im Gehirn gespeicherte, kognitive Repräsentation verstanden, die sich auf ver-

⁵⁸ So besagt die Kontinuitätstheorie von ATCHLEY (1989), dass im Prozess des Alterns Individuen ihre Gewohnheiten, Bindungen, Vorlieben sowie eine Vielzahl anderer Neigungen entwickeln, die ein Teil der Persönlichkeit werden, und die sie nach Möglichkeit beibehalten möchten. Diese sind zwar Veränderungen unterworfen, bei der aber aufgrund individueller Kombinationen von Einzelfaktoren insgesamt in der Form des Anpassungsprozesses für das Individuum möglichst Beständigkeit hergestellt wird.

schieden weit gefasste Sachverhalte beziehen (z.B. generell-abstrakte oder eher konkrete Vorstellungen). So grenzen auch BAUR et al. (1996, 114) Wertorientierungen und Motive von Einstellungen und Interessen ab. Erstere verstehen sie als „generelle ‚subjektive Direktiven‘ des Verhaltens“ und letztere als Konstrukte, „die sich auf spezifischere Verhaltensbereiche und Situationsklassen beziehen“. Dabei sehen sie in Wertorientierungen Relevanzzuschreibungen (in ihrer Bedeutung im Kontext anderer Lebensbereiche), in Motiven Begründungen sowie Erwartungen und in Einstellungen/Interessen Bewertungen bestimmter Aspekte des Sports oder bestimmter Sportarten (zur Kritik: siehe Kapitel 4 und 6).

Da in diesem Abschnitt die makrologische Rahmenkonstruktion erfolgt, werden hier lediglich „generelle subjektive Direktiven“ i.S. weit gefasster, abstrakter Orientierungen aufgegriffen. Im Unterschied zu BAUR und Kollegen werden darunter Werte, Wünsche/Lebensziele, Bedürfnisse, Daseinsthemen und die Wichtigkeit von Lebensbereichen gefasst⁵⁹.

3.4.2.1 Werte

Mit Werten ist ein Kernthema der Soziologie aufgegriffen, das auch in der Psychologie eine bedeutsame Rolle spielt. Je nachdem, ob ein gesellschaftlich orientiertes oder ein individuell orientiertes Erkenntnis- und Differenzierungsinteresse besteht, lassen sich Werte betreffende Fragestellungen und Definitionen den jeweiligen Fachbereichen zuordnen.

Innerhalb der Soziologie werden Werte oder Wertorientierungen als „innere Führungsgrößen des menschlichen Tun und Lassens, die überall dort wirksam werden, wo nicht biologische ‚Triebe‘, Zwänge oder rationale Nutzenerwartungen den Ausschlag geben“ (KLAGES 1984, 9f) aufgefasst. Damit werden sie insbesondere dann wirksam, wenn Menschen etwas wünschen, wichtig finden, Lebensleitbilder verfolgen oder Urteile aussprechen. Als generell-abstrakte Führungsgrößen beinhalten sie einerseits ein sozial-kulturelles Wertungs-, Bevorzugungs- und Motivationspotenzial und lassen andererseits ein breites Verhaltensspektrum offen, das durch primäre Bedürfnisse, Lebenslagen oder Situationen limitiert wird. Wird dieses Potenzial aktualisiert, so werden sie als (sekundäre) Bedürfnisse⁶⁰ bezeichnet (vgl. KLAGES 1984, 10-13).

Im Rahmen der Psychologie werden Werte v.a. mit Blick auf mentale Prozesse herangezogen und ihrer Funktion als Führungsgröße individuellen Handelns betrachtet (vgl. dazu HERRMANN 1982). Grundlegend ist die Vorstellung, dass Menschen Objekten Merkmale zuschreiben, die Valenzen besitzen wie z.B. schön, begehrenswert, nützlich oder richtig. Die substantivierte Repräsentation solcher Zuschreibungen (schön – Schönheit) werden dann als Werte i.S. von Idealen oder Leitbegriffen verstanden, die sich aufgrund der individuellen Wichtigkeit in eine Rangordnung bringen lassen. Dabei kommt Konzepten auf einer sehr hohen Abstraktionsstufe wie z.B. Schönheit, Wahrheit, Gleichheit, Freiheit, Währungsstabilität, Chancengleichheit, Sicherheit, Lebensqualität oder sozialer Gerechtigkeit als Beurteilungsdimensionen eine Orientierungsfunktion zu. Werden die Zuschreibungen mit solchen Konzepten begründet oder in Kontexte eingebunden, so wird von Bewertungen gesprochen. Darauf aufbauend geht WITTE (1989, 405) davon aus, dass lediglich eine geringe Anzahl von zentralen Werten das alltägliche Bewerten bestimmen und eine Anpassung an die Umwelt ermöglichen. Somit wird auf eine individuelle Wichtigkeit zurückgegriffen, die eng mit der eigenen Identität verknüpft ist. Bei der Auswahl einer Handlung wird dann eine solche Alternative gewählt, die die Identität wahrt und eine Verwirklichung zentraler Werte verspricht.

⁵⁹ Da Motive, spezifische Zielsetzungen, Interessen und Einstellungen traditionell direkt der mikrologischen Motivationsproblematik zugeordnet und als eng mit ihr verbunden aufgefasst werden, sind diese erst im folgenden Kapitel (4) thematisiert.

⁶⁰ Mit der schon hier vorgenommenen Unterscheidung primärer und sekundärer Bedürfnisse wird auf eine motivationspsychologische Sichtweise abgehoben. Eine Explikation der Begriffe findet sich in Kapitel 6.3.

Aufgrund der unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen und den damit verbundenen jeweiligen Begrenzung solcher disziplinären Ansätze, wird ein zunehmendes Interesse an der wechselseitigen Befruchtung erkennbar⁶¹. Aus Sicht der Soziologie verweist DUNCKER (1998) auf notwendige Integrationen und setzt den Fokus der Gesellschafts- bzw. der Marktdifferenzierung mittels Wertdifferenzierungen auf eine handlungstheoretische Ebene. Dabei wird ein Verständnis von Werten zugrunde gelegt, das beiden Denkrichtungen gerecht wird. Sehr allgemein werden Werte im Folgenden mit DUNCKER als erstrebenswerte Zustände aufgefasst, anhand derer sich Individuen orientieren⁶². Aus diesen Leitlinien werden dann Einstellungen gebildet, die sich immer auf bestimmte Objekte beziehen (vgl. ROKEACH 1973), womit das Wertesystem ein Referenzsystem für Einstellungen wird (siehe auch das o.g. Verständnis von BAUR et al. 1996). Da Handlungen jedoch „immer primär durch sozial verankerte Bezugsgrößen und nicht durch individuelle Beliebigkeit beeinflusst [sind]“ (DUNCKER 1998, 173), legt er folgendes Modell zugrunde: Bei dem langen Weg bis zur Auswahl einer Handlungsalternative sind zwei „Filter“ eingebaut. Ausgangspunkt ist zunächst die Menge vorstellbarer, situationsbezogener Handlungen. Diese werden dann vom Individuum erstmals gefiltert. Hier spielen externe strukturelle Faktoren und Umweltfaktoren, wie materielle und immaterielle Ressourcen, deren Verfügbarkeit, Zwänge, Normen und Werte eine Rolle, die zu einer Menge ausführbarer Handlungsalternativen führt. Die verbleibenden Alternativen werden dann durch den zweiten Filter der „individuellen Entscheidungsprozesse“ i.S. interner Faktoren, die er durch Einstellungen charakterisiert, nochmals reduziert und vom Individuum wird dadurch dann eine spezielle Handlungsalternative ausgewählt.

Damit kommt Werten in Wechselwirkung mit anderen externen Faktoren eine erste Auswahlfunktion zu, bei der schon vielfältige Handlungsalternativen ausscheiden. Aufgrund der obigen Annahme WITTES, dass intraindividuell nur sehr wenige zentrale Werte im Alltag wirksam sind aber andererseits interindividuell doch sehr viele in Frage kommen, bietet sich zur zielgerichteten Differenzierung von Personen im Folgenden ein soziologischer Fokus an. Auf dieser Grundlage sollte es möglich werden, verschiedenartige Gruppen von älteren Menschen auszumachen, die ebenso verschieden angesprochen werden müssten. Dabei sei jedoch darauf hingewiesen, dass dadurch lediglich eine Vorstufe auf dem Weg zur Motivierung abgehandelt wird, denn es ist lediglich der erste Filter des DUNCKER'schen Modells angesprochen.

Bei der folgenden Darstellung soziologischer Befunde werden für unsere Fragestellung bedeutsame Vorgehensweisen etwas ausführlicher nachgezeichnet. Eine erste besteht darin, zunächst Werte zu erheben und diese auf der Plausibilitätsebene in verschiedene Wertgruppen einzuteilen, um entweder aufgrund von Einzelwerten oder auf Wertgruppen aufbauend beurteilen zu können, ob und inwiefern sich Wertorientierungen gewandelt haben (sowohl über die gesamte Gesellschaft hinweg als auch bezogen auf Altersgruppen). Ein zweites Bestreben ist die o.g. Gesellschafts- oder Marktdifferenzierung. Hierbei wird nach der Erhebung der Werte sekundäranalytisch geprüft, inwieweit sich durch einzelne Wertorientierungen oder Wertgruppen verschiedene Typen bilden lassen.

⁶¹ So stellen Werte beispielsweise aus der Perspektive der ökologischen Psychologie „Aspekte einer sozial geteilten Konstruktion von Wirklichkeit dar, die – sprachlich vermittelt (...) – als Begründungen, Rechtfertigungen oder Bewertungsgrundlagen von Ereignissen und Handlungen in der sprachlichen Kommunikation einer Gruppe, Gesellschaft oder Kultur verwendet werden. Sie beziehen sich auf mehr oder weniger verbindlich Wünschenswertes oder Gefordertes“ (LANTERMANN & DÖRING-SEIPEL 1990, 632).

⁶² Damit wird eine Unterscheidung zu „Lebenszielen“ aufgehoben, jedoch von Lebensstil abgegrenzt.

1. Wichtigkeit von Einzelwerten und deren Wandel

In einer aktuellen Untersuchung (GENSICKE 2000) wurden bei über 3000 Befragten verschiedenste Einzelitems erhoben. Sie sollten danach beurteilt werden, inwiefern sie für die Studienteilnehmer wichtig waren. Anhand der gefundenen Häufigkeiten lässt sich ablesen, welche Werte den Deutschen derzeit bedeutsam sind⁶³:

- Für über 90% der Befragten waren die Werte „Partner haben, dem man vertrauen kann“, „gutes Familienleben führen“, „Eigenverantwortlich leben und handeln“ und „gute Freunde haben, die einen anerkennen und akzeptieren“ wichtig.
- Über 80% fanden, dass „Gesetz und Ordnung respektieren“, „von anderen Menschen unabhängig sein“, „nach Sicherheit streben“, „seine eigene Phantasie und Kreativität entwickeln“ und „gesundheitsbewusst leben“ ihnen wichtig sind.
- Noch über 70% benannten „fleißig und ehrgeizig sein“, „viele Kontakte zu anderen Menschen haben“, „unter allen Umständen umweltbewusst handeln“ und „sich bei seinen Entscheidungen auch nach seinen Gefühlen richten“ als wichtig.
- Für nur noch 40-60% galten als wichtige Werte „die guten Dinge des Lebens in vollen Zügen genießen“, „Meinungen tolerieren, denen man eigentlich nicht zustimmen kann“, „sozial Benachteiligten und Randgruppen helfen“, „sich und seine Bedürfnisse gegen andere durchsetzen“, „hoher Lebensstandard“ und „an Gott glauben“ und lediglich 36% gaben den Wert „am Althergebrachten festhalten“ an.
- Noch geringere Häufigkeiten – und damit den Deutschen als eher unwichtig zu bezeichnen – erbrachten die Werte „Stolz auf deutsche Geschichte sein“, „Macht und Einfluss haben“, „sich politisch engagieren“ und „Das tun, was die anderen auch tun“.

Weitere Untersuchungen bestätigen insbesondere die Befunde zu den am häufigsten genannten Werten. So wurde bei jährlichen Analysen zwischen 1983 und 1995 (Allensbacher Werbeträger Analysen, zit. nach DUNCKER 1998) mit 5 bis 20 000 Befragten folgende Hierarchie ermittelt, wobei die Benennungen durchgehend etwas abstrakter waren:

Am wichtigsten scheinen den Deutschen „Recht und Ordnung“ sowie „Sicherheit und Geborgenheit“. Damit sind nicht primär Orientierungen auf das eigene Selbst, sondern Bedürfnisse nach sicherheitsgebenden sozialen Ordnungen beherrschend für die deutsche Alltagskultur.

Sehr hoch wurden daneben aber auch „soziale Gerechtigkeit“ sowie „Freiheit und Unabhängigkeit“ bewertet. Damit ergibt sich gewissermaßen ein „Wechselbad der Orientierungen“ (DUNCKER 1998, 65)⁶⁴. Für über die Hälfte waren noch „Menschen helfen, die in Not geraten sind“, „sich für den Frieden einsetzen“ und „ganz für die Familie da sein“ wichtig, wobei letzterer als sehr hoch einzuschätzen ist, da nach „ganz da sein“ gefragt wurde.

Auf den hinteren Plätzen lagen „Leistungsbereitschaft“ und „Sparsamkeit“, die keine Allgemeingültigkeit mehr besitzen. Nahezu unwichtig erscheinen gar die Werte „sozialer Aufstieg“ und „hohes Einkommen/materieller Wohlstand“.

Die Befunde lassen sich nun zusammenfassend so interpretieren, dass den Deutschen auf der einen Seite Sicherheit und Geborgenheit sehr wichtig erscheinen. Da dies mit entsprechenden familiären und geordneten sozialen Strukturen einher geht, ist die hohe Bewertung von Recht und Ordnung nicht verwunderlich. Auf der anderen Seite besteht eine starke Orientierung an Eigenverantwortung, Freiheit und Unabhängigkeit, womit auch das Ausleben eigener Gefühle und Phantasien, von Selbstverwirklichung und das Streben nach Gesundheit wichtig werden. Schließlich lässt sich noch eine geringe Orientierung an materiellen Werten ausmachen.

⁶³ Ähnliche Ergebnisse erbrachte auch eine Erhebung von HERBERT (1991), bei der allerdings etwas weniger Items erfragt wurden.

⁶⁴ Bestätigt durch Erhebungen von GRUNER + JAHR (1983, 1991 und 1995, zit. nach DUNCKER 1998), nach denen eine Wertespannung v.a. durch die beiden dort als wichtigste Werte ermittelten „glückliches Familienleben“ und „Lust und Spaß haben“ herausgestellt wurde.

Trifft das auch für unsere Altersgruppe zu? Eine erste Untersuchung mit 50-75jährigen älteren Menschen zu deren Wünschen und Lebenszielen (KARL 1993) ergab folgende Rangfolge von Wertorientierungen, die sehr wichtig waren:

- | | |
|--|-------|
| 1. körperlich und geistig fit bleiben | (87%) |
| 2. ein gesichertes Auskommen | (79%) |
| 3. Menschen haben, denen ich vertrauen kann | (75%) |
| 4. mit Partner / Liebe zusammensein | (73%) |
| 5. finanzielle Absicherung für den Pflegefall haben | (73%) |
| 6. über finanzielle Spielräume im Alter verfügen können | (66%) |
| 7. selbständig zu bleiben, nicht auf andere angewiesen zu sein | (65%) |
| 8. mich um Familie, Kinder, Verwandte kümmern | (63%) |
| 9. positive Lebenseinstellung | (58%) |
| 10. etwas zu tun zu haben, eine sinnvolle Aufgabe haben | (54%) |
| 11. gebraucht zu werden, mich nützlich zu machen | (49%) |
| 12. eine schöne Wohnung zu haben | (47%) |
| 13. mich zu bewegen, körperlich zu betätigen | (46%) |
- u.v.m.

Fasst man die Ergebnisse zusammen, so wird erkennbar, dass auch hier eine starke Orientierung an Sicherheit und Geborgenheit gegeben scheint. Dabei gewinnen monetäre Orientierungen (2, 5 und 6) vermutlich deshalb eine zunehmende Bedeutung, da sie eine solche Sicherheit gewährleisten sollen. Ebenso erscheint mit dem höchsten Wert „fit bleiben“ und der „Selbständigkeit“ eine hohe Wichtigkeit der Eigenverantwortung und Unabhängigkeit gegeben. Die hohe Zustimmung des Wertes „fit bleiben“ lässt sich allerdings auch so interpretieren, dass er auch als wichtige Voraussetzung für die gewünschte Sicherheit wahrgenommen wird oder möglicherweise Ausdruck einer spezifischen Leistungsethik ist. Allerdings ist eine große Diskrepanz zwischen dem wichtigsten Wert „körperlich und geistig fit bleiben“ einerseits und der von weniger als der Hälfte genannten (und in der Untersuchung weit abgeschlagenen) Wertvorstellung „mich bewegen, körperlich zu betätigen“ andererseits erkennbar. Das Ziel scheint also wertvoll, der Weg dorthin nicht. Vor dem Hintergrund einer Sicherheitsorientierung können abschließend vier verschiedene Wertkomplexe der Wichtigkeit nach geordnet abgeleitet werden: 1. Gesundheit/Fitness, 2. monetäre Sicherheiten, 3. qualitativ befriedigende (v.a. familiäre) Sozialkontakte und 4. Selbständigkeit und Nützlichkeit.

In der genannten Arbeit von DUNCKER, der sekundäranalytisch den Wertewandel anhand von Zeitreihen zu ermitteln suchte, ergab sich als Teilergebnis auch, dass den 50-59jährigen insbesondere die erste Gruppe der Wertorientierungen (Sicherheit/Geborgenheit sowie Recht/Ordnung) wichtig sind. Innerhalb von zehn Jahren zeigte sich, dass drei Werte dominierten (jeweils über 70%): der Wert „Recht und Ordnung“ erhielt relativ konstant die höchste Zustimmung. Auf Platz zwei lässt sich der Wert „Sicherheit und Geborgenheit“ verorten, bei dem nochmals eine Zunahme festgestellt werden konnte. Gleiches gilt für den in der Rangfolge dritten Wert der „sozialen Gerechtigkeit“. Darauf folgen die Werte „ganz für die Familie da sein“, „Menschen in Not helfen“, „sich für den Frieden einsetzen“ und „Sparsamkeit“ mit Häufigkeiten zwischen 50 und 60%. Ebenso mittlere Zustimmung erhielt auch der Wert „Freiheit und Unabhängigkeit“, der in zehn Jahren allerdings deutlich abgenommen hat, sowie „Leistungsbereitschaft“, die deutlich zugelegt hat. Mit ihm ist daraus zu folgern: „Die heute 50- bis 59jährigen (...) weisen eine Wertentwicklung auf, die sich bis zur Mitte der 90er Jahre durch eine Synthese sowohl traditioneller, als auch ‚moderner‘ Orientierungen auszeichnete“ (a.a.O., 113). Insgesamt fand er eine erneute Entwicklungstendenz hin zu traditionellen Orientierungen, bei denen Ordnungs-, Familien- und Leistungswerte im Vordergrund stehen.

2. *Bildung grundlegender Wertgruppen und deren Wandel*

KLAGES (1984) unterscheidet grundlegend zwei Richtungen von Wertorientierungen, nämlich Pflicht- und Akzeptanzwerte vs. Selbstentfaltungswerte. Zu den Pflicht- und Akzeptanzwerten zählt er Disziplin, Gehorsam, Leistung, Ordnung, Pflichterfüllung, Treue, Unterordnung, Fleiß, Bescheidenheit, Selbstbeherrschung, Pünktlichkeit, Anpassungsbereitschaft, Fügsamkeit, Enthaltensamkeit, u.ä. Die Selbstentfaltungswerte unterteilt er in drei Gruppen: a) idealistisch-gesellschaftskritische wie Emanzipation, Gleichbehandlung, Gleichheit, Demokratie, Partizipation, Autonomie u.ä.; b) hedonistische wie Genuss, Abenteuer, Spannung, Abwechslung und Ausleben emotionaler Bedürfnisse und c) individualistische wie Kreativität, Spontaneität, Selbstverwirklichung, Ungebundenheit, Eigenständigkeit u.ä. In seinen Untersuchungen stellte er fest, dass seit etwa Mitte der 60er Jahre bis Mitte der 80er Jahre ein tendenzieller Wandel hin zu den Selbstentfaltungswerten stattgefunden hat (vgl. auch HERBERT 1991).

Die erwähnte Sekundäranalyse von DUNCKER konnte nun eine Gegenentwicklung aufzeigen. So haben Mitte der 80er bis Mitte der 90er Jahre nicht die individualzentrierten Orientierungen weiter zugenommen, sondern gerade die traditionellen und gemeinschaftlichen Werthaltungen sowie eine Pflichtorientierung erneut an Bedeutung gewonnen. Mit anderen Worten: Nach der Zunahme der Selbstentfaltungswerte (Hedonismus und Individualismus) hat mit der Erstarkung der Pflicht- und Akzeptanzwerten ein erneuter Wertekonservatismus eingesetzt.

In einer KLAGES ähnlichen Weise arbeitete GENSICKE (2000) auf der Grundlage der Einzelwerterhebung Wertgruppen i.S. übergreifender Grundhaltungen bzw. Hintergrundvariablen heraus. Dabei stehen sich zunächst Konventionalismus und Selbstentfaltung sowie Materialismus und Idealismus gegenüber. Zu Konventionalismus zählt er v.a. die Einzelwerte „Gesetz und Ordnung respektieren“, „nach Sicherheit streben“, „fleißig und ehrgeizig sein“ und stellt fest, dass eine respektvolle Haltung gegenüber grundlegenden sozialen Normen besteht, die eine erstaunlich hohe Zustimmung erfährt: „Das Streben nach Sicherheit bringt das Bedürfnis der Person nach der Kalkulierbar- und Vorhersehbarkeit des Daseins zum Ausdruck, was natürlich durch das Vorhandensein einer verlässlichen ‚Ordnung‘ der Dinge wahrscheinlicher wird“ (S. 81). Der zweite grundlegende Aspekt der menschlichen Strebungen ist der Wunsch nach Selbstentfaltung, der mit Konventionen in Spannung geraten kann und dies wohl auch tut. Er zählt dazu „seine eigene Phantasie und Kreativität entwickeln“, „die guten Dinge des Lebens in vollen Zügen genießen“ und „sich und seine Bedürfnisse gegen andere durchsetzen“ oder auch „sich bei seinen Entscheidungen auch nach seinen Gefühlen richten“. Diese beinhalten jeweils unterschiedliche Akzente der Selbstentfaltung bzw. Selbstaktualisierung, nämlich in intellektuell-ästhetischer, in genießerischer oder bedürfnisbezogener Hinsicht. Zu den ersten beiden Grundhaltungen resümiert er ebenso wie DUNCKER, dass insgesamt Aspekte der Konvention den Deutschen wichtiger sind als solche der Selbstentfaltung. Zu den beiden anderen Grundhaltungen Materialismus (zu dem er „hoher Lebensstandard“ rechnet) vs. Idealismus, mit den Werten „sozial Benachteiligten und Randgruppen helfen“ und „Meinungen tolerieren, denen man eigentlich nicht zustimmen kann“ resümiert er, dass die Deutschen durchschnittlich etwas idealistischer als materialistisch seien (allerdings sehr gering).

3. *Typenbildungen und Wandel der Verteilungen*

Zur Gesellschafts- bzw. Marktdifferenzierung wird auf solchen Wertgruppen aufbauend häufiger der Versuch unternommen, verschiedene Typen zu generieren. So bezieht sich auch HERBERT (1991, 7) auf KLAGES (1984) und konzipiert vier bzw. fünf Typen anhand ihres Mischungsverhältnisses der Wertorientierungen:

- Der Konventionalist zeichnet sich durch eine hohe Pflicht- und Akzeptanzbereitschaft und durch niedrige Selbstentfaltungswerten aus;

- Der Idealist orientiert sich genau umgekehrt. Als Spezialfall (mit einer starken Orientierung an hedonistischen und materiellen Werten) gilt der sog. *Hedomat*;
- Der Realist lässt sich durch gleichermaßen hohe Ausprägungen in beiden Wertgruppen charakterisieren und
- Der Resignierte umgekehrt durch eine gleichermaßen niedrige Ausprägungen in beiden Wertgruppen⁶⁵.

Auf der Basis einer Einzelwerterhebung bildete er dann faktorenanalytisch die Typen und bestimmte daraufhin deren Häufigkeit. In Tabelle 2 sind die Ergebnisse für unsere anvisierte Altersgruppe zusammengefasst und zum Vergleich zwei weitere Altersgruppen angeführt.

<i>Altergruppe</i>	Konventionalisten	Idealisten	„Hedomat“	Realisten	Resignierte
20-30jährige	10%	27%	27%	20%	18%
50-60jährige	19%	12%	11%	16%	16%
60-70jährige	21%	9%	8%	13%	14%
über 70jährige	21%	5%	7%	7%	13%

Tabelle 2: Verteilung verschiedener Werttypen nach Alter (nach den Ergebnissen von HERBERT 1991)

Es lässt sich ablesen, dass mit zunehmendem Alter eine Verschiebung der Wertorientierungen stattfindet. Die Gruppe der Konventionalisten wird größer während die Gruppen der Idealisten, der Hedonistisch-Materialistischen und der Realisten kleiner wird. Daneben fällt auf, dass auch die Gruppe der Resignierten ein wenig kleiner wird. Daraus lässt sich schließen, dass mit zunehmendem Alter eine konventionalistische, d.h. stärker an Pflicht- und Akzeptanzwerten angelegte Orientierung deutlich zugewinnt wohingegen eine Orientierung an Selbstentfaltungswerten abnimmt. Die Verschiebung scheint so ausgeprägt, dass eine gleichermaßen starke Orientierungen an beiden Wertgruppen ebenso abnimmt, was abgemildert ebenso Auswirkungen auf gleichermaßen schwache Orientierungen hat. Die prozentuale Abnahme der Resignierten deutet daraufhin, dass die in Kapitel 3.4.1 erwähnte aktive Grundhaltung weiterhin gegeben ist.

Die starke Ausprägung der konventionellen Wertmuster bestätigt die bisher genannten Befunde, nämlich den ausgeprägten Wunsch nach Sicherheit und Geborgenheit sowie Recht und Ordnung. Weiterhin scheint dies zunächst eine Untermauerung der Aussage, dass die Älteren tendenziell eine geringe Innovationsbereitschaft aufweisen. Die Befunde zeigen aber auch, dass eine Wertespannung weiterhin vorliegt, denn fasst man Idealisten und Hedonistisch-Materialistische zusammen (die beide eine starke Orientierung an Selbstentfaltungswerten aufweisen), so ist der Unterschied zu den Konventionalisten nicht mehr groß. Im Alter von 50-60 Jahren übersteigt der Wunsch nach Selbstentfaltung gar den nach Konventionen. Bei den über 70jährigen, die nun wiederum einen etwas geringeren Wunsch nach Selbstentfaltung erkennen lassen, wird innerhalb der beiden „Selbstentfaltungsgruppen“ eine hedonistisch-materialistische Orientierung etwas wichtiger als Idealismus, was die erwähnte Sorge um eine Absicherung plausibel werden lässt. Die erwähnte geringe Innovationsbereitschaft ist aber

⁶⁵ Diese Typen lassen sich allerdings nicht immer eindeutig bestimmen, denn es gibt auch Werte, die nicht eindeutig den einzelnen Typen zuzuordnen sind, d.h. die damit kein Differenzierungskriterium darstellen.

nicht nur aufgrund der Wertespannung zu relativieren. In einer Erhebung von Bayrische Rundfunkwerbung/Infratest Kommunikationsforschung 1992 (zit. nach AGRICOLA 1995) wurden zunächst altersunabhängige Rollenmuster „junger“ und „alter“ Alter (vgl. TOKARSKI 1991) unterschieden. Ab 50 Jahren verteilten sich diese dann zu 66% auf junge und zu 34% auf alte Alte. Von den „Jungen Alten“ mochten 83% neue Ideen verwirklichen und „alles Neue“ interessierte gar 76%. Die „Alten Alten“ hingegen waren lediglich zu 11% an der Verwirklichung neuer Ideen interessiert und nur 13% konnte „allem Neuen“ zustimmen. Dies lässt sich insgesamt so deuten, dass mit einer starken Orientierung an konventionellen (Pflicht- und Akzeptanz-) Werten keineswegs der Wunsch nach Eigenverantwortung und Unabhängigkeit negiert wird. Die Älteren wollen sich entgegen der weit verbreiteten Meinung schon selbst entfalten, etwas leisten und sich auch größtenteils mit Neuem auseinandersetzen oder Neues umsetzen, jedoch nur vor dem Hintergrund von Sicherheit/Geborgenheit und in einem geordneten und gerechten Rahmen. Wichtige Voraussetzungen dazu erscheinen ihnen eine materielle Absicherung (die größtenteils auch gegeben scheint) und „fit bleiben“.

GENSICKE (2000) ging ebenso vor wie HERBERT und bestimmte aufgrund einer Faktorenanalyse (mit einer aufgeklärten Varianz von 45,3%) Grundmuster von Wertstrukturen. Grundlage dafür waren allerdings nicht zwei sondern drei Dimensionen (Konventionalismus-Selbstentfaltung, Materialismus-Idealismus und zusätzlich Eigenverantwortung-Konformismus). Daraus ergaben sich vier Faktoren bzw. Typen, die sich teilweise mit denen von HERBERT überschneiden, teilweise aber auch ein anderes Licht auf Sozialstrukturen werfen:

1. Der Faktor *Mainstream* (oder Normalbürger), dem sich folgende Werthaltungen eindeutig (und in Klammern etwas weniger deutlich) zuordnen ließen:

- Gutes Familienleben führen
- Gesetz und Ordnung respektieren
- nach Sicherheit streben
- Vertrauensvolle Partnerschaft
- (fleißig und ehrgeizig sein)
- (eigenverantwortlich leben und handeln)

Der erste Typus beinhaltet Werte mit hoher Verbindlichkeit in der Bevölkerung und repräsentiert im Kern die Grundwerte der Deutschen – insbesondere auch das Bedürfnis nach allgemeiner Geltung moralischer Maßstäbe und der Einsicht, dass man heute wissen muss, was man will, um erfolgreich zu sein. Darin integriert ist die hohe Bedeutung individueller Willensbildung und das Streben nach sozialem Erfolg⁶⁶. Der Typus passt gut zum Konventionalismus, hat aber auch ein gewisses Bedürfnis, seine Non-Konformität zu betonen. Dieser Faktor bindet weiterhin auch eine Reihe anderer menschlicher Grundorientierungen wie Gesundheit, Umweltbewusstsein oder Soziabilität/Kontaktfreude. Insgesamt orientiert er sich „an dem konventionellen Norm- und Sicherheitsbegriff und bindet in dieses ‚Gesamtkonzept‘ einen Teil des Verständnisses von ‚Eigenverantwortung‘ ein“ (S. 91).

2. Der Faktor *Idealismus und Engagement* bindet

- sozial Benachteiligten helfen
- Phantasie und Kreativität entwickeln
- sich politisch engagieren
- andere Meinungen tolerieren
- (viele Kontakte haben)

Bei diesem Typus wird eine enge Beziehung zur Selbstentfaltung transparent, insbesondere zur intellektuell-ästhetische Variante.

⁶⁶ Und demzufolge lediglich eine individualistische und kleingruppenhafte Wertrealisierungsperspektive.

3. Auf dem Faktor *Materialismus und Hedonismus* laden insbesondere

- Macht und Einfluss haben
- Hoher Lebensstandard
- Leben voll genießen
- (seine Bedürfnisse durchsetzen)

Der materialistisch-hedonistische Typus zeigt eine enge Beziehung zur sinnlichen Seite der Selbstentfaltung, jedoch mit einem gewissen konformistischen Einschlag. Sowohl bei ihm als auch beim Typus *Idealismus/Engagement* sind persönliche oder soziale Impulse i.S. ideenreicher Innovation oder auch erhöhte Risiken in Kauf nehmende vitale Expansionen kennzeichnend.

4. Dem Faktor *Tradition* ließen sich folgende Werte zuordnen

- Am Althergebrachten festhalten
- Stolz sein auf deutsche Geschichte
- An Gott glauben
- (Tun, was die anderen auch tun)

Der durch Tradition geprägte Typus ist durch eine starke Beziehung zum Konformismus gekennzeichnet. Im Vordergrund stehen Selbsteingrenzungs- und Einbindungsbedürfnisse. Hier war weiterhin der größte Einfluss der Altersvariable zu beobachten, und zwar insofern, dass dieser Typus eher in höherem Alter vorzufinden war.

Rückblickend auf die Entwicklung der letzten zehn Jahre berichtet GENSICKE, dass bei ‚Hedonismus/Materialismus‘ und ‚Idealismus/Engagement‘ jeweils ein Wertebereich deutlich zugenommen hat und bei ‚Tradition‘ drei rückläufig seien, wobei „Am Althergebrachten festhalten“ zugenommen hat. Insgesamt am stärksten zugenommen haben allerdings die Orientierungen „sich nach seinen Gefühle richten“ und auch „seine eigene Phantasie/Kreativität entwickeln“⁶⁷, die den engsten Bezug zu ‚Idealismus/Engagement‘ haben. Die höchste Stabilität und das in der Bevölkerung ausgeprägteste Wertmuster sei jedoch der ‚Mainstream‘.

Bei den über 50jährigen erfährt v.a. der Wert „Am Althergebrachten festhalten“ eine Zustimmung, die sowohl in den letzten zehn Jahren stetig angestiegen ist und mit zunehmendem Alter stärker wird. Bei den Werten, die die stärkste Zunahme verbuchen konnten, war bei der Orientierung auf die eigenen Gefühle ein sehr leichter Alterseffekt (abnehmend) zu beobachten und Phantasie/Kreativität blieb mit dem Alter relativ konstant (über 70 bzw. über 80% Zustimmung).

Er resümiert, dass die Wertespannung zwischen „Althergebrachtem“ und „Phantasie/Kreativität“ zwar noch vorhanden aber schwächer geworden ist und die statistischen Ergebnisse viel mit der Veränderung in den gehobenen Jahrgängen zu tun hat: „Das kann das gleichzeitige Ansteigen beider Orientierungen in der Bevölkerung und insbesondere in den älteren Jahrgängen plausibel machen, weil 1997 eine kreative und eine bewahrende Grundhaltung weniger einen Gegensatz darstellten als das noch 1987 der Fall war“ (S. 115).

Nach der letzten Untersuchung lassen sich also einzelne Typen nicht klar einzelnen Altersgruppen zuordnen. Es besteht auch in fortgeschrittenem Alter eine plurale Wertorientierung, jedoch mit den relativ klaren Schwerpunkten auf „Althergebrachtes“ und Sicherheit/Geborgenheit sowie auf das Ausleben eigener Gefühle und eigener Phantasie/Kreativität.

⁶⁷ Ganz ähnlich verweist schon HEINEMANN (1989) auf die „Karriere des Spaß-Begriffs“ als selbstverständliche Belegung des Handelns (schon fast aus sozialer Verpflichtung, nicht notwendigerweise als Ausdruck tatsächlicher Erlebnisform). Dies sei häufig Ausdruck dafür, dass gegenwartsbezogene Selbstbeglückung die Sinnorientierung zu sein hat.

Damit lässt sich die Interpretation der Ergebnisse von HERBERT bekräftigen⁶⁸. Eine solche Wertstruktur lässt sich auch – wie schon angedeutet – mit der genannten hohen Bewertung des „Fit-Bleibens“ vereinbaren. Wie ersichtlich wurde diese Orientierung in den meisten Untersuchungen nicht berücksichtigt. Sie lässt sich jedoch i.w.S. mit dem von GENSICKE erhobenen Wert „gesundheitsbewusst leben“ in Einklang bringen, der sich keinem der gebildeten Faktoren eindeutig zuordnen ließ, als Einzelwert aber eine Zustimmung von über 80% erhielt. Dieser Wert kann sich allerdings auf ganz unterschiedliche Handlungen beziehen (siehe dazu auch das folgende Kapitel), wobei nicht davon auszugehen ist, dass damit alle, sondern nur einige Elemente einer besonders gesunden Lebensführung deutlich befürwortet werden. In der Bevölkerung gelten laut STATISTISCHEM BUNDESAMT (1998) als zugehörige Elemente nun

- gesunde Ernährung,
- sportliche Aktivitäten/Bewegung an der frischen Luft,
- Verzicht auf Zigaretten und Alkohol sowie
- ausreichend Schlaf

Dabei erscheint es als durchaus positiv, dass mittlerweile der Sport gesellschaftsrelevant zu den subjektiven Kriterien einer gesunden Lebensführung gezählt wird (nach BREHM & PAHMEIER 1997 ist der Umstand, dass regelmäßiges und intensives Bewegen ein wichtiges Gesundheitsverhalten darstellt, 90% der Erwachsenenbevölkerung bekannt). An die Beeinflussbarkeit von Gesundheit glauben jedoch nur etwa 60% aber fast 90% achten darauf (BAUR et al. 1996). Mit zunehmendem Alter nehmen die Häufigkeiten jedoch leicht ab und häufig sei damit nicht der Sport gemeint, denn etwa die Hälfte meinte, es gehe auch ohne Sport und es gebe insbesondere zum Entgegenwirken des Risikofaktors Bewegungsmangel auch andere Möglichkeiten (wie z.B. das genannte Spazieren gehen). Dementsprechend glauben auch etwa zwei Drittel, sich ausreichend zu bewegen.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass damit die genannte Wertstruktur (mit der Orientierung auf Sicherheit, Leistung, Eigenverantwortung, Unabhängigkeit und Gefühle ausleben) eine schlechte Voraussetzung für den Sport ist, sondern ganz im Gegenteil mit Hinzuziehen des Fit-Bleiben-Wollens, das sich stark auf die anderen Werte beziehen und mit ihnen vereinbaren lässt, äußerst günstig erscheint⁶⁹.

Hinzu tritt die Ausdifferenzierung des Sportsystems (Kapitel 3.2), die vermutlich schon dazu geführt hat, dass in jüngerer Zeit auch neue Vollzugsformen die Verwirklichung der Werte versprechen (siehe dazu auch die leichte Zunahme der Sportpartizipation in Kapitel 2.3). Damit ist die Möglichkeit gegeben, durch die individuell passende Sportform seine zentralen Werte zu verwirklichen und damit die Identität zu wahren (wie dies noch vor 30 Jahren nicht immer widerspruchsfrei möglich war) - sei es mit den Ausführungen GENSICKES der Idealist, sei es der Normalbürger. Weiterhin besteht hinsichtlich der Identität die Chance, sich durch Sport selbst zu präsentieren (insbesondere seine Fähigkeiten und seine Unabhängigkeit), Anerkennung zu finden und Sozialstrukturen aufrechtzuerhalten (vgl. zu Identität und Werten auch DIKETMÜLLER 1996).

⁶⁸ (S. 80): „Die Älteren wollen sich (...) schon selbst entfalten, etwas leisten und sich auch größtenteils mit Neuem auseinandersetzen oder umsetzen, jedoch nur vor dem Hintergrund von Sicherheit/Geborgenheit und in einem geordneten und gerechten Rahmen.“

⁶⁹ Die geringe Wertstellung „sich körperlich Betätigen“ scheint dem zunächst entgegenzustehen. Da für die Beurteilung der Handlungsalternative Sport jedoch meist mehrere Werte herangezogen werden, ist davon auszugehen, dass die anderen Werte diesen insgesamt überwiegen. Den meisten dürfte darüber hinaus mittlerweile klar sein, dass zum Fit-Bleiben Bewegung notwendig ist. So ist es auch nicht verwunderlich, dass in der Untersuchung von BAUR et al. (1996) gegenläufig die körperliche Betätigung den Älteren am wichtigsten war (nahezu 100%), jedoch eher Spazieren gehen, Gartenarbeit o.ä. gemeint war. Es liegen hinsichtlich eines Bewegens also widerstrebende Befunde vor, wobei davon auszugehen ist, dass „die Wahrheit irgendwo in der Mitte liegt“.

Eine weitere Entwicklung wurde im Rahmen der angeführten soziologischen und primär auf gesellschaftliche Interaktionen gerichtete Studien nicht aufgegriffen: Die Sicht vom eigenen Körper. Innerhalb der Freizeitforschung und in der Sportwissenschaft finden diesbezügliche Orientierungen disziplinspezifische Berücksichtigung. Dazu stellt insbesondere BETTE (1993) fest, dass in den westlichen Industrienationen anstatt traditioneller Wertorientierungen (wie Religion) gar eine Körperzentrierung stattgefunden hat: „Gesundheit, Wellness, Fun, Schönheit, Trimness und Jugendlichkeit als körperbezogene Konzepte und Wert-Syndrome erfahren eine überwältigende Aufmerksamkeit – wirken in Motivationsstrukturen hinein; formen Lebensstil. Der darauf bezogene Körper wird zum Statussymbol und Projektionsfolie zur Präsentation von Individualität“ (a.a.O., 40). Damit decken sich die Ausführungen GRUPES (1995, siehe Kapitel 3.2) sowie HEINEMANN (1989), der davon spricht, dass sich die Scham vor der Präsentation des Körpers verringert hat und Körperideale (schlank, fit, gesund und sportlich) eine zunehmende Bedeutung für die Identität erhalten. Daneben sei das Gesundheitsstreben als Höchstwert in der Gesellschaft zu sehen und folglich werden mehr gesunde Bewegungsformen gesucht und betrieben. Es ist zu vermuten, dass diese Entwicklung auch vor den Älteren nicht halt gemacht hat und hier eine weitere positive, wertbezogene Bedingung vorliegt.

Grundsätzlich sind damit die personalen Voraussetzungen gegeben, dass der „Sport“ nach solchen Wertstrukturen den ersten Filter (i.S. von DUNCKER 1998) bestehen und als Handlungsalternative in Betracht kommen könnte. In dem genannten Modell geht es sodann zur Erklärung der Auswahl einer Handlungsalternative (also hier das Sporttreiben) direkt weiter zu motivationspsychologischen Prozessen. Es erscheint allerdings hilfreich, vorher noch einen bedeutsamen Zwischenschritt zu beachten, nämlich die Klärung der Frage, inwieweit bestimmte Werte eher aktualisiert vorliegen. Demnach geht es um die Identifikation der Bedürfnisse (in der Terminologie KLAGES⁷⁰), die so verstanden die potenzielle Wirksamkeit der Wertstrukturen bei Alltagsentscheidungen weiter eingrenzen können.

3.4.2.2 Bedürfnisse

Zur Beschreibung der Situation hinsichtlich der Bedürfnislage der Älteren seien zunächst zwei Arbeiten angeführt, wobei kaum Untersuchungen dazu vorliegen⁷⁰. Im Anschluss daran werden weitere Befunde zusammengefasst, deren Ziel darin bestand, die Wichtigkeit von Lebensbereichen und insbesondere den Stellenwert des Sports zu identifizieren. Die beiden Untersuchungsbereiche werden als eng miteinander verbunden aufgefasst (und daher auch gemeinsam in diesem Kapitel thematisiert), weil sie - wie bereits ausgedrückt - die alltägliche Wirksamkeit der Werte im Hinblick auf potenzielle Handlungen weiter konkretisieren. Gerade hieran sollte die Notwendigkeit einer Erweiterung des DUNCKER'schen Modells um den o.g. „Zwischenschritt“ deutlich werden.

Eine erste Überblicksarbeit in Form eines Kommissionsberichts kommt aus der Freizeitforschung (SCHMITZ-SCHERZER 1988). Zusammenfassend wurden bezogen auf die Freizeit folgende bedeutsamen Bedürfnisse älterer Menschen herausgearbeitet (vgl. a.a.O., 156):

- Rekreation (worunter Erholung, Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden zu fassen sind),
- Kompensation von Belastungen (wozu auch körperliche Einbußen gehören),
- Information und Orientierung,
- soziale Kontakte,
- gebraucht werden / zu etwas gehören und
- Gestaltung und Rhythmisierung der Zeit

⁷⁰ Dies hat mit der häufig verschwommen gebrauchten Terminologie der Bedürfnisse zu tun. So tauchen zwar häufiger Untersuchungen unter dem Label Bedürfnisse auf (siehe z.B. die Untersuchung von KARL 1993), jedoch wird bei genauerem Hinsehen deutlich, dass damit entweder Werte oder aber Motive (siehe Kapitel 4.1 und 6.3) gemeint sind.

Die Ergebnisse seien zur Einordnung mit den bisher angeführten Arbeiten zu Werten und insbesondere mit den abgeleiteten Wertkomplexen aus der Untersuchung KARLS (1993) konfrontiert. Dabei lässt sich feststellen, dass (1) der wichtigste Wert (Gesundheit/Fitness) in seiner Aktualisierung offenbar spezifiziert vorliegt. Die allgemeine Orientierung auf Gesundheit/Fitness zeigt sich vornehmlich in dem Bedürfnis nach Rekreation und nach der Kompensation von Belastungen. (2) Monetäre Sicherheiten tauchen bei den Bedürfnissen nicht mehr auf. Damit lässt sich einerseits die Vermutung erhärten, dass diese als Hintergrundvariable für die allgemein gewünschte Sicherheit fungieren, und andererseits herausstellen, dass ihnen bei Entscheidungen für Freizeitaktivitäten keine bedeutsame Rolle zukommt. Weiterhin scheint vor dem Hintergrund der materiellen Absicherung die meisten Älteren das Thema in Bezug zu Freizeitaktivitäten nicht stark zu beschäftigen. (3) Die den Älteren sehr wichtigen qualitativ befriedigenden Sozialkontakte tauchen bei den Bedürfnissen ebenso auf. Mit der Nennung der Sozialkontakte ist jedoch nichts über die Qualität gesagt. Zieht man das Bedürfnis „zu etwas zu gehören“ hinzu, so wird dadurch eine aktualisierte Orientierung an dem Gefühl der Geborgenheit – und damit ein qualitativer Aspekt von Sozialkontakten – betont. Die Einbindung in außerfamiliäre Sozialstrukturen – v.a. wenn familiäre Kontakte im Alltag durch Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte nicht sehr ausgeprägt sind – scheinen im Hinblick auf die Freizeitaktivitäten wichtig. Selbst wenn die familiären Kontakte als befriedigend wahrgenommen werden, haben in der Freizeit Sozialkontakte eine hohe Bedeutung. Es lässt sich daraus ableiten, dass die familiäre Wertorientierung hier ebenso als Hintergrundvariable wirksam wird. (4) Die ausgeprägte Wertorientierung auf Selbstständigkeit und Nützlichkeit ist ebenso deutlich bei den Bedürfnissen zu erkennen. Sie zeigt sich in ‚Information und Orientierung‘, ‚gebraucht werden‘ sowie ‚Gestaltung und Rhythmisierung der Zeit‘. So können sowohl das Bedürfnis nach Informationen als auch nach Gestaltung und Rhythmisierung der Zeit als spezifische Ausdrucksformen des Strebens nach Selbstständigkeit aber auch nach Sicherheit gesehen werden. Den Älteren scheint bewusst, dass Informationen eine wichtige Grundlage zur Verwirklichung dieser Werte sind und dass die Gestaltung und Rhythmisierung der Zeit dazu einen hilfreichen Ordnungsrahmen bereit stellen kann. Dabei denken die Älteren nicht nur an sich (Selbstentfaltung), sondern nehmen mit dem Bedürfnis nach ‚gebraucht werden‘ eine besondere soziale Verantwortung i.S. von Nützlichkeit wahr.

Eine zweite Untersuchung, die im Rahmen der BOLSA (Bonner Längsschnittstudie des Alters) stattgefunden hat, greift Daseinsthemen von 60-75jährigen auf (THOMAE 1992). Sie werden deshalb hier genannt, da sie mit dem hier zugrunde gelegtem Bedürfnisbegriff i.w.S. als solche aufgefasst werden können. Mittels Interviews wurden folgende Rangplätze ermittelt:

1. Aufgreifen von Chancen
2. Bemühung um Erhaltung der Interessen
3. Genüge finden im Wechsel von Arbeit und Ruhe
4. Bemühen um Erhaltung des sozialen Lebenskreises
5. Bestimmtsein von Enttäuschungen
6. Bestimmtsein von Gedanken an Endlichkeit / mit religiösem Inhalt
7. Bestimmtsein von körperlichen Problemen
8. Bemühen um Ausweitung des sozialen Lebenskreises
9. Bezogensein auf Beruf
10. Bestimmtsein von Einschränkungen und fehlenden Möglichkeiten des Daseins
11. Bestimmtsein von Gedanken an Endgültigkeit der eigenen Situation
12. Betroffensein von Einschränkungen des sozialen Lebenskreises
13. Bezogensein auf Familie
14. Bezogensein auf Heimat
15. Bezogensein auf frühere sozialen Lebenskreis

Als wichtigstes Daseinsthema bzw. Bedürfnis tritt das Aufgreifen von Chancen hervor, womit eine aktive Grundhaltung konstatiert werden kann (leicht untermauert vom Bemühen um die Ausweitung des Lebenskreises). Daneben besteht aber auch eine starke Orientierung am Erhalt bestimmter Lebensvollzüge wie von Interessen und des sozialen Lebenskreises. Hier wird ganz gegenläufig die geringe Innovationsbereitschaft und der Rückgriff auf Tradition und Althergebrachtem erkennbar - eine Wertespannung, die sich bis in die Bedürfnisse hinein fortsetzt. Mit der vorhergehenden Untersuchung vereinbar können „Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe“ (Rekreation), „körperlichen Probleme“ und anderen Belastungen wie Enttäuschungen und Einschränkungen (Kompensation von Belastungen) gelten; ebenso vereinbar erscheint die fehlende Beschäftigung mit monetären Aspekten sowie das geringe Bezogensein auf die Familie. Insgesamt spiegeln die Daseinsthemen v.a. den Wunsch nach Kontinuität (verbunden mit einer geringen Innovationsbereitschaft), eine aktive Grundhaltung (vermutlich insbesondere zum selbständigen Umgang mit Einbußen) und die Orientierung an Sozialkontakten wider.

Obwohl sicherlich unterschiedliche Schwerpunktsetzungen (bzw. Typen) zu berücksichtigen sind, so kann die Frage nach den handlungsleitenden Wünschen der Älteren (oder anders: deren aktualisierten Werte) *resümierend* wie folgt beantwortet werden:

Sie wünschen sich **geordnete** Abläufe, in denen sie sich **selbständig** gestaltend entfalten können. Hier gewinnen insbesondere die Gefühle von **Sicherheit** und befriedigenden Sozialkontakten i.S. von **Anerkennung** aber auch eine Orientierung an Erhaltendem wie Althergebrachtes und **Tradition** handlungsleitenden Charakter. Sie wollen auch in der Freizeit etwas **leisten** und verfolgen dabei insbesondere die Ziele **Kompensation** und **Rekreation**, die bei deren Verwirklichung in Wechselwirkung mit den **Gefühlen** und der **Selbständigkeit** stehen. Neue Tätigkeiten werden von den Älteren zunehmend nicht ausgeschlossen.

Die genannten Punkte sollten für eine Motivierung älterer Menschen zu sportlichem Training dementsprechend herangezogen werden, da sie die erste Prüfinstanz in Bezug auf Handlungen darstellen.

Befunde zur Wichtigkeit von Lebensbereichen bestätigen zunächst diese Ableitung und die Untersuchungen zu den Werten. So nannten die Älteren in verschiedenen weiteren Erhebungen⁷¹ als wichtigste Lebensbereiche Gesundheit, Familie und Freunde und in zwei Erhebungen auch Naturerleben. Die Freizeit erhielt eine Zustimmung von 50-70% und weist darauf hin, das die o.g. Wünsche erst in Abstimmung mit familiären und freundschaftlichen Einbindungen wirksam werden. So folgert aus den Untersuchungen auch DUNCKER, das v.a. soziale Orientierungen einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität leisten, was Orientierungen außerhalb von Familie oder Freundschaft allerdings nicht ausschließt.

Die Handlungsalternative Sporttreiben wurde demgegenüber als Lebensbereich tendenziell als weniger wichtig wahrgenommen. In der SOKO-Sport-Trend-Studie 1994 (INSTITUT FÜR SOZIALFORSCHUNG UND KOMMUNIKATION 1995) und bei BAUR et al. (1996) bewerteten ab dem 50. Lebensjahr die Mehrzahl den Sport als nicht wichtig oder unwichtig. Ein etwas differenzierteres Bild liefert die Erhebung von EMNID (1991). Für die 50-64jährigen war Sport:

⁷¹ EMNID (1991), B.A.T. Freizeit-Forschungsinstitut (1992, zit. nach DUNCKER 1998), SOKO-Sport-Trend-Studie (1994 =INSTITUT FÜR SOZIALFORSCHUNG UND KOMMUNIKATION [1995])

- ~ 40% unwichtig
- ~ 30% indifferent
- ~ 25% wichtig

und für die über 65jährigen:

- ~ 50% unwichtig
- ~ 25% indifferent
- ~ 20% wichtig

Die Daten mögen angesichts der Möglichkeit zur Verwirklichung der wichtigsten Bedürfnisse zunächst überraschen. Aus den Ergebnissen sind jedoch folgende Schlussfolgerungen möglich:

1. Den meisten Älteren ist die Möglichkeit zur Bedürfnisbefriedigung (noch) nicht bekannt.
2. Selbst wenn den Älteren die Möglichkeit bekannt wäre, mag die relativ unwichtige Sicht vom Sport daran liegen, dass Sporttreiben schon eine relativ spezifische Handlungsweise darstellt und die anderen Lebensbereiche auf einer abstrakteren Bewertungsebene wirksam werden. So käme es vermutlich auch bei anderen spezifischen Lebensbereichen wie z.B. Museen besuchen im Vergleich zu Gesundheit oder Familie zu ähnlich geringen Werten – hier besteht also ein Operationalisierungsproblem⁷².
3. Bei den 50-64jährigen äußerten sich 30% und bei den über 65jährigen 25% indifferent. Dabei ist zu vermuten, dass die Wichtigkeit an bestimmte Bedingungen geknüpft wird. Wäre dieser Gruppe vollständig nahe zu bringen, dass Sport die Befriedigung der anderen Bedürfnisse verspricht, so käme man insgesamt auf etwa die Hälfte der Altersgruppen, denen der Sport wichtig sein würde – ein ungeheures Potenzial. Einschränkend muss allerdings gesagt sein, dass die andere Hälfte schwerlich zu überzeugen sein wird.

Bis hierher wurden nun die generellen subjektiven Direktiven des Lebensvollzuges als Grundlage für eine Motivierung herangezogen. Die genauere Klärung (auch zur weiteren Prüfung der bisher getroffenen Aussagen) erfordert die Betrachtung auf einer anderen Ebene. Wie schon angesprochen wird im folgenden zweiten Abschnitt dazu das Phänomen der Motivation betrachtet und auf den Alterssport bezogen. Erst dieser Zugangsweg erlaubt konkretere und erfolgversprechende Aussagen im Hinblick auf eine Motivierung. Die umseitige Abbildung (5) des makrologischen Interventionsrahmens zum Alterssport (unter besonderer Berücksichtigung der Motivations- und Motivierungsproblematik) liefert zuvor aber nochmals einen abschließenden, zusammenfassenden Überblick zum bisher Behandelten.

⁷² So brachte beispielsweise die Erhebung von BAUR et al. (1996) bei der Bewertung der Wichtigkeit bestimmter spezifischer Lebensbereiche (auf einer vergleichbaren Operationalisierungsebene) ein gegenläufiges Ergebnis:

- Körperliche Betätigung war den älteren am wichtigsten (nahezu 100%), jedoch meinten sie eher Spazieren, Gartenarbeit o.ä.
- Geselligkeit mit Freunden, Familie oder Bekannten waren 90% wichtig
- Lesen, Musikhören, handwerkliche Tätigkeiten hatte ebenso einen sehr hohen Stellenwert
- Fernsehen war etwa der Hälfte wichtig und
- als unwichtig wurden Weiterbildung, Mitarbeit in Vereinen und künstlerische Betätigungen bewertet.

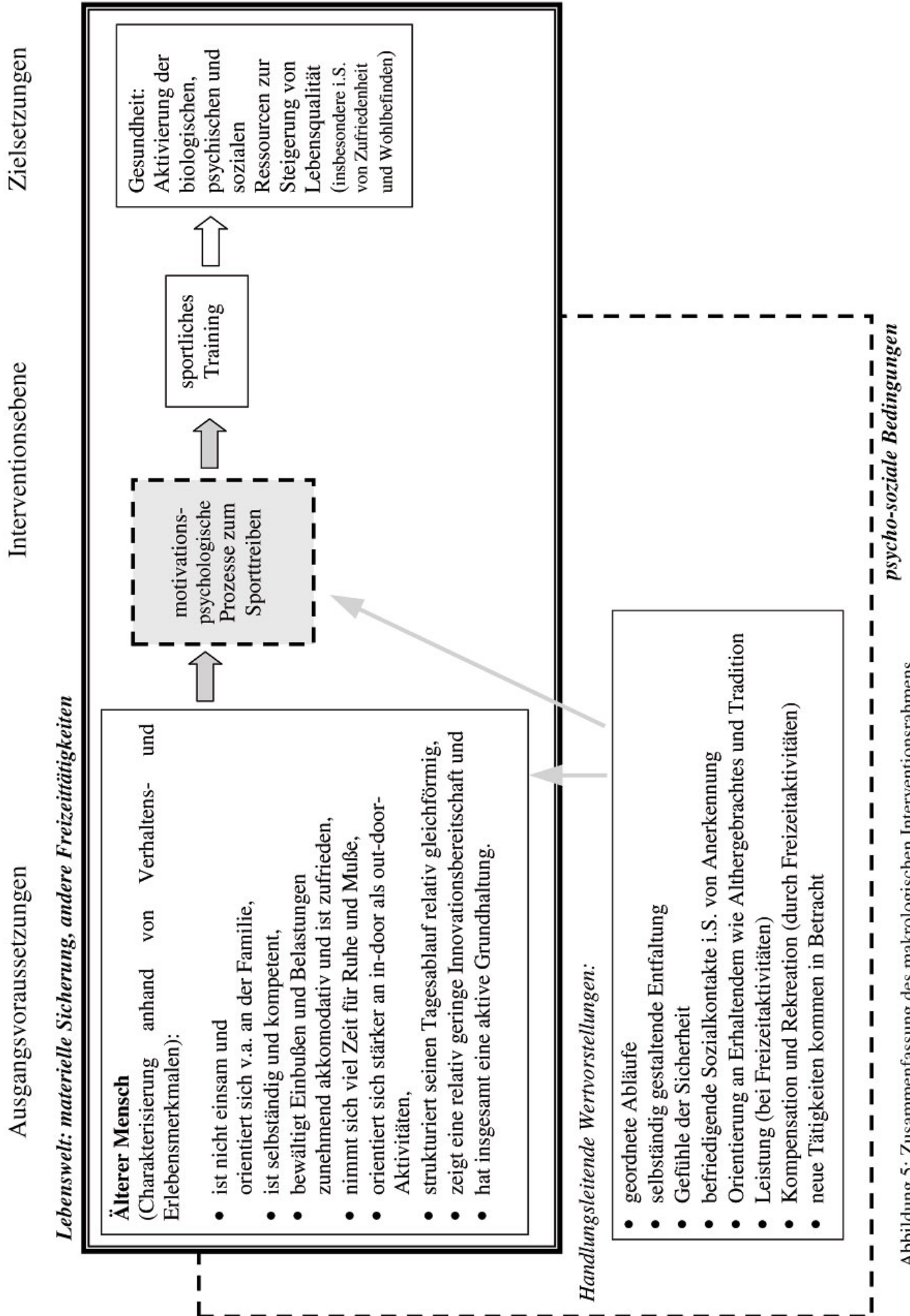


Abbildung 5: Zusammenfassung des makrologischen Interventionsrahmens

Abschnitt B:

**MOTIVATION ZUM ALTERSSPORT,
IHRE PARADIGMEN UND THEORETISCHEN
ERKLÄRUNGSSYSTEME**

„Den Fortschritt verdanken wir Menschen, die entweder gefragt haben warum oder warum nicht?“

(ROBERT LEMBKE, dt. QUIZMASTER)

4 Determinanten der Motivation und Partizipation

Obwohl der Alterssport in Deutschland bereits eine Jahrzehnte währende Entwicklung durchlaufen hat (vgl. dazu auch die bereits 1980 erschienene Dokumentationsstudie von MEUSEL et al. und MEUSEL 1996; 1999), ist seine wissenschaftliche Grundlegung und Ausgestaltung bisher eher sporadisch erfolgt und immer noch als unsystematisch zu bezeichnen (vgl. DENK 1996). Aus der oben erwähnten Heterogenität (Vielfalt der Bezugsgruppen, der anvisierten Bewegungsformen/Sportarten) und der Existenz verschiedenster Forschungsinteressen resultiert eine ausgeprägte Unübersichtlichkeit. Den größten Raum nehmen dabei bis heute Diskussionen um Ziele, Inhalte und Wirkungen des Alterssports ein (vgl. ALLMER et al. 1996); sie orientieren sich immer noch weitgehend einseitig an Praxisanleitungen mit einer starken Anlehnung an biologisch-medizinischen Fragestellungen und der Erforschung von Adaptationen. So wurde eine Fülle praktischer Erfahrungen methodisch in Handlungsanweisungen umgesetzt, denn es stellte sich für die Wissenschaft zunächst die Aufgabe, „den älteren Menschen konkrete Hilfestellungen für die Praxis zu geben“ (WERLE 1988, 51). Fragen der Motivation älterer Menschen zum und im Sport wurden seit Beginn unseres Jahrhunderts zwar immer wieder vereinzelt aufgegriffen, jedoch spielten sie im Vergleich zu den „Leitthemen“ des Alterssports bisher eine nur untergeordnete Rolle. Eine systematische Analyse mit Berücksichtigung von Interdependenzen ist kaum zu erkennen⁷³.

Der „schillernde“ Begriff der Motivation wurde nun ganz unterschiedlich verwandt, und es stellt sich hier zunächst die Frage, wie dieser i.S. einer Arbeitsdefinition konzeptualisiert werden kann. Dabei ist er vom alltagssprachlichen Gebrauch abzugrenzen. Doch selbst bei dem Bemühen, auf wissenschaftliche Definitionen des Begriffs zurückzugreifen, wird deutlich, dass immer noch eine nahezu unüberschaubare Vielfalt verfügbar wäre. Daher kann an dieser Stelle lediglich ein recht allgemeiner Rahmen gesetzt werden, denn „eine exaktere wissenschaftliche Begriffsbestimmung hängt vor allem davon ab, welche theoretische Position zur Erklärung motivierten Verhaltens herangezogen wird“ (GABLER 2000a, 198). Einen solchen Rahmen schlagen beispielsweise WILLIS & CAMPBELL (1992) vor, indem sie Motivation als integratives Verhaltenssystem bezeichnen, bei dem alle Faktoren eine Rolle spielen, die Verhaltensweisen initiieren, Handlungen die Richtung weisen und aufrechterhalten. Damit gut vereinbar ist die ebenfalls allgemein gehaltene Vorstellung, dass unter Motivation „die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ (RHEINBERG 2002, 18) zu verstehen ist. Mit Blick auf die vielfältig zur Verfügung stehenden theoretischen Erklärungskonzepte wird Motivation innerhalb der Sportpsychologie zu einer „Sammelbezeichnung für alle personinternen Zustände und Prozesse, mit deren Hilfe versucht wird, das ‚Warum‘ und ‚Wozu‘ menschlichen Verhaltens zu klären“ (GABLER 2000a, 198) – wobei impliziert wird, dass eine ausreichend starke Motivation auch zum Verhalten i.S. einer Partizipation führt bzw. geführt hat. Insofern soll Motivation letztlich auch Partizipation erklären. Bei einer solchen Rahmensetzung fallen drei Punkte ins Auge:

⁷³ In der vorläufigen und umfassenden Zusammenschau von MEUSEL (1999 - als Ergänzung zu 1996) wurde die Motivationsproblematik allerdings schon als eigenes Kapitel aufgegriffen und ALLMER (2001b) konstatiert, dass das wissenschaftliche Interesse an sportbezogenen psychologischen Analysen mit Beginn der 80er Jahre auszumachen ist.

1. Zur Erklärung von Motivation (sowie bei der entsprechenden Beschreibung und letztlich bei der Umsetzung in die Praxis) sind vielfältige Einflussfaktoren zu betrachten;
2. Es sind Personen individuell auf ein Ziel hin motiviert. Damit erscheint es fruchtbringend, sich auf die internen Faktoren zu konzentrieren⁷⁴. Dies bedeutet jedoch nicht, dass damit externe ausgeschlossen werden können, sondern zu fragen wäre, wie solche dann innerhalb von Personen wirksam werden und
3. Unter Motivation ist ein Prozess zu verstehen, in den energetische Aspekte des Verhaltens (Antrieb und Persistenz) eingeschlossen sind.

Da die sportwissenschaftliche Forschung sich nun auch zumeist mit den personinternen Bedingungen als Grundlage für den Motivationsprozess befasst hat, werden in diesem Rückblick schwerpunktmäßig die ersten beiden Punkte aufgegriffen. Der dritte Punkt akzentuiert das Gesamtsystem der Handlungsentstehung, was die Betrachtung ganzer Prozessabläufe mit deren integralen Bestandteilen erfordern würde. Sie setzt allerdings voraus, dass die einzelnen Bestandteile und elementare Teilprozesse klar sind. Aus Gründen der Übersichtlichkeit werden die wichtigsten Bestandteile mit ihren grundlegenden Funktionen hier also umfangreicher aufgearbeitet und die zugehörigen theoretischen Systeme – abgesehen von Ausnahmen - erst in Kapitel 5.

Mittlerweile liegen auch im Bereich des Alterssports eine Reihe von Untersuchungen vor, in denen unterschiedliche - dem Motivationsprozess zugrunde liegende – personinterne Bedingungen zur Beantwortung des ‚Warum‘ des Verhaltens empirisch geprüft wurden. Im Vordergrund steht dabei die Untersuchung des hypothetischen Konstrukts der Motive, unter denen im Rahmen der Sportwissenschaft meist die Bedürfnisse subsummiert wurden. In geringerem Maße wird das Konstrukt der Einstellung thematisiert. Daneben stehen die mit der Motivationsproblematik eng verknüpften - und für die Überwindung der sportlichen Inaktivität bedeutsamen - Untersuchungen zu sog. Barrieren. Spezifische Erhebungen, die das Konstrukt der Intention und dessen erfolgloser Verwirklichung aufgreifen sowie Erhebungen zu sozialen und sozialkognitiven Einflussfaktoren liegen zumindest im deutschsprachigen Raum nur vereinzelt vor und erfordern verstärkt einen Blick auf den Nordamerikanischen Kenntnisstand. Die Ergebnisse werden in diesem Kapitel in genannter Reihenfolge einem zusammenfassenden Rückblick unterzogen und eingangs kurz deren theoretische Basis beleuchtet. Mit ihr sollen die Konstrukte und Begriffe so kommuniziert werden, dass sie gleich dem Motivationsbegriff i.S. einer pragmatischen Arbeitsdefinition verständlich werden. Abschließend erfolgt jeweils eine kritische Betrachtung⁷⁵ und stellenweise auch die Auflösung aufgetauchter Probleme.

⁷⁴ Zu den ökologischen Bedingungen lässt sich festhalten, dass sich verschiedene Gegebenheiten zum Sporttreiben in positiver Entwicklung befinden. Sie legen nahe, dass die Ursachen für sportliche Inaktivität oder Aktivität primär auf der Personseite zu suchen sind (siehe Einleitung).

⁷⁵ Zum Begriff der Kritik sei in Erinnerung gerufen, dass damit eine prüfende und abwägende Beurteilung nach wissenschaftlichen Maßstäben gemeint ist (siehe Kapitel 1). Bei einer konsequenten Weiterverfolgung der dort getätigten Gedanken bedeutet dies, dass neben Beanstandungen auch Würdigungen einzuschließen sind.

4.1 Motive

Nach dem derzeit vorherrschenden Verständnis (kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz) bezeichnen Motive generalisierte Wertungsdispositionen, d.h. Bereitschaften, in situationsüberdauernder, zeitlich überdauernder und persönlichkeitspezifischer Weise zielgerichtet zu handeln. Der Begriff Motivation steht nach einer solchen Sichtweise für ein aktuelles Geschehen, nämlich für die Wechselwirkung zwischen spezifischen Situationen und Motiven oder anders: für die handlungswirksame Anregung von Motiven durch eine Situation (vgl. im Rahmen der Sportwissenschaft EBERSPÄCHER 1993; THOMAS 1995; GABLER 1995; 2000a; 2002; RÖTHIG/PROHL 2003, 377). Damit werden für die Erklärung von Motivation sowohl feste intrapersonale Dispositionen als auch motivpassende situative Anreize eingeschlossen (siehe Abb. 6).

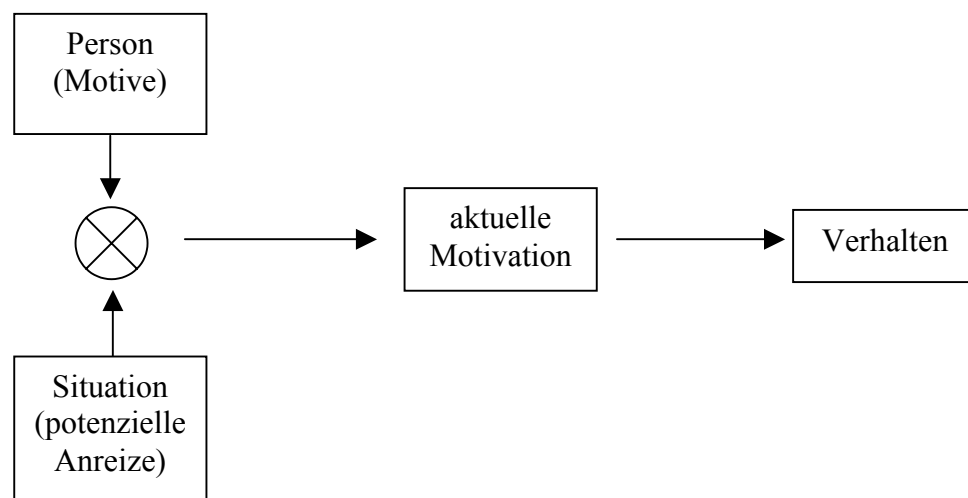


Abbildung 6: Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie (Quelle: RHEINBERG 2002, 72).

Nach dieser klassischen bzw. typischen Analyseperspektive der Motivationspsychologie gerät die Suche nach angestrebten Zielzuständen ins Zentrum der Betrachtungen (vgl. RHEINBERG 2002, 21). Dabei werden Motive als gemeinsame Klassen von Zielen aufgefasst, die jeweils mehrere einzelne Ziele beinhalten können. Mit der Bestimmung der Motive, erhält man gewissermaßen „die Grundvariablen, nach denen sich Individuen in ihrem Handeln auf vorher-sagbare Weise unterscheiden lassen“ (HECKHAUSEN 1989, 83).

Innerhalb der Sportwissenschaft versprach man sich nun von einer Klärung der Motive (bezogen auf relativ konstant und meist allgemein gehaltene Sport-Situationen) eine Beschreibung, Erklärung und Vorhersage des Verhaltens. Im Rahmen des Alterssports stand die Frage im Vordergrund „ob Sport- und Bewegungsaktivitäten von älteren Menschen überhaupt als Möglichkeit der Erfüllung ihrer grundlegenden Motive angesehen werden“ (ALLMER et al. 1996, 20; vgl. TOKARSKI 1991, 12f). Umgekehrt – und darauf zielen die Ermittlungen der Motive im Alterssport – sollte die Aktivierung der für die Älteren bedeutsamen Motive zu einer erfolgreichen Motivierung führen (vgl. z.B. BAUMANN 1991).

Mit den Zielklassen wurde primär in den Blick genommen, welche subjektive Funktion die sportliche Betätigung für den Einzelnen hat. So entwickelte schon KENYON (1968a,b) einen Fragebogen zur Einstellung zum Sport⁷⁶, der jedoch bei näherem Hinsehen Motive abfragte. Folgende Motive wurden dabei erfasst und in ähnlicher Form innerhalb der Sportwissenschaft

⁷⁶ siehe auch die Deutsche Version von SINGER et al. (1980 bzw. 1987).

immer wieder aufgegriffen und Ergebnisse reproduziert: Befriedigung sozialer Bedürfnisse, Verbesserung von Gesundheit/Fitness, Erleben durch Bewegungsleistung bzw. Kinästhesie, ästhetische Bedürfnisse durch Bewegung, Katharsis und Disziplinierung des Geistes über den Körper bzw. Askese⁷⁷.

Ein erster wissenschaftlicher Bericht zum Alterssport wurde durch NEUMANN (1978) vorgelegt, wobei Art, Maß und Methode des Sports über die Gruppen ausgewählter 50-, 60- und 70-jähriger untersucht und Motive von Sportlern und Nicht-Sportlern gegenübergestellt wurden. Da man generell davon ausgehen kann, dass sportliche Aktivitäten fast immer mehrfachmotiviert sind (sprich: i.A. mehrere Motive gleichzeitig angeregt werden) und daher für eine Erklärung der Sportpartizipation einzelne Motive nicht ausreichen, wandte man sich verstärkt Motivstrukturen zu und arbeitete Hierarchien heraus. Dabei wird davon ausgegangen, dass ein hoch angesiedeltes Motiv besonders stark „motivierend“ wirkt. Die Ergebnisse ähneln sich in einer Reihe von Untersuchungen⁷⁸, wonach bei älteren Menschen gesundheitsbezogene Begründungen (inkl. Wohlbefinden), Spaß/Freude beim Sporttreiben und deutlich geringer der Wunsch nach sozialen Kontakten im Vordergrund stehen. Der Wunsch, sportlich etwas zu leisten und sich mit anderen zu messen, wird hingegen kaum geäußert (siehe auch Tab. 3).

<i>Motive</i>	Sportler	ehemalige Sportler	Nicht-Sportler
<i>gesundheitliche Gründe</i>	80%	90%	95%
<i>Bedürfnis nach mitmenschlichem Kontakt</i>	19%	41%	52%
<i>Ausgleich zu Stress</i>	47%	83%	73%
<i>Freude an der Bewegung</i>	60%	24%	9%

Tabelle 3: Beispiel für eine Motiv-Verteilung im/zum Sport (nach NEUMANN 1978)

⁷⁷ Entsprechend lassen sich auch ähnliche Funktionen des Sports wie Leistungsstreben, Konkurrenz/Wettkampf, Prestige/Präsentation, Selbstbestimmtheit, Gesellungsbedürfnis, Funktionslust/Bewegungstrieb oder die Kategorien von KURZ (1987) hier zuordnen.

⁷⁸ Im Überblick: z.B. KOCH (1996a) und MEUSEL (1999); vgl. JÜTTING (1976), SCHULKE (1977), SIDNEY & SHEPHARD (1977), GRIESWELLE (1978), NEUMANN (1978), KURZ (1981), CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE (1983), HAMBURG-MANNHEIMER (1984), NORWEGIAN CONFEDERATION OF SPORT (1984), HEITMAN (1986), ALLMER (1988), EMNID (1988), WERLE (1988), KOSEL (1989), BODENMANN et al. (1990), HEUWINKEL (1990), STEPHENS & CRAIG (1990), EMNID (1991), WIELAND & RÜTTEN (1991), OPASCHOWSKI (1994), INSTITUT FÜR SOZIALFORSCHUNG UND KOMMUNIKATION (1995), BAUR et al. (1996), LANGE (1995; 1996), LEHR & JÜCHTERN (1997), SEIDENSTÜCKER & WIELAND (1999), UHLIG (1999) RÖGER et al. (2001) und GABLER (2002).

Da bei den Untersuchungen nur geringfügige oder keine Geschlechtsunterschiede zu erkennen waren, wird im Folgenden von älteren Menschen gesprochen. So meint auch KARISCH (1991), dass ab dem 45. Lebensjahr das Geschlecht als diskriminierende Variable keine Rolle mehr spiele (vgl. auch EMERY et al. 1992).

Auch bei einer Gegenüberstellung der Motivhierarchien von verschiedenen Gruppen wie Wettkampfsportlern, Breitensportlern und Nichtsportlern ist die Gesundheit in allen drei Gruppen das wichtigste Motiv. Die Reihenfolge der nachfolgenden Motivkomplexe unterscheidet sich allerdings in den drei Gruppen, wobei in vielen anderen Untersuchungen – insbesondere bei Wettkämpfern - das Freude- und Spaßmotiv an erster Stelle rangiert und Gesundheit hier „fit halten“ heißt⁷⁹. SMITH & STORAND (1997) geben darüber hinaus an, dass Wettkämpfer insgesamt mehr Gründe für ihr Sporttreiben als die anderen Gruppen nennen, obwohl in allen drei Gruppen positive Einstellungen (s.u.), eine positive Gesundheitsüberzeugung und kaum Unterschiede in verschiedenen anderen Persönlichkeitseigenschaften vorhanden sind. In der Wichtigkeit jedes einzelnen Grundes zum Sporttreiben unterscheiden sich die drei Gruppen jedoch signifikant. Damit vereinbar sind die Ergebnisse der Bonner Alterssportstudie von 1992-1995 (DENK & PACHE 1996a,b; 1997; 1999) wonach sich die Reihenfolge der Motivkomplexe bei Sportlern und Nichtsportlern kaum unterscheiden, jedoch die Häufigkeit bzw. Wichtigkeit bei den Sportlern wesentlich ausgeprägter erscheint, welches allerdings in der ILSE-Studie⁸⁰ (z.B. LEHR & JÜCHTERN 1997) für einige Motive genau gegenläufig beschrieben wird. In einigen der genannten Untersuchungen wird weiterhin erkennbar, dass sich die Motivstruktur mit zunehmendem Alter (innerhalb unserer Zielgruppe) kaum verändert, denn die Prozentzahlen zu den angegebenen Motiven weisen nur geringfügige Unterschiede auf.

Zusammenfassend sind es mehrere Motive gleichzeitig, deren Zusammenwirken Ältere veranlasst, (wieder) Sport zu treiben und die Rangfolge der Motive stellt sich in den verschiedenen Adressatengruppen des Alterssports geringfügig unterschiedlich dar, wobei auffällt, dass insbesondere mit der Häufigkeit der Nennung des Motivs Spaß/Freude die größten Unterschiede im Vergleich Sportler – Wiederbeginner - Nichtsportler bestehen (siehe z.B. schon NEUMANN 1978, dessen Ergebnisse in den letzten 25 Jahren immer wieder bestätigt wurden)⁸¹.

Für die Förderung eines Einstiegs in eine sportliche Tätigkeit – also einer Motivierung/Aktivierung - wird aufgrund der Untersuchungen seither abgeleitet, dass die (extrinsischen) Motive Gesundheit und Geselligkeit betont werden sollten, wobei die aktuelle Angebotspalette dem schon weitgehend Rechnung trägt (vgl. DENK & PACHE 1999, 341f; ALLMER et al. 2000, 32f), und Leistungsaspekte möglichst nicht betont werden sollten. Auf dieser Grundlage wird ergänzt, dass für eine dauerhafte Sportausübung v.a. intrinsische Motive (wie Spaß/Freude) hinzutreten müssten (z.B. PÖLZER 1990). Vor dem Hintergrund eines neuen Sportverständnisses, nach dem „Wohlbefinden, Lust und Spaß, unmittelbares Erleben und Genießen zu Richtmaßen der Sportausübung [werden], verbunden mit eher geringen Bereitschaften zu sozialen Bindungen und niedrigen Ansprüchen an körperliche Anstrengung und Belastung, eher hohen dagegen an den kommunikativen und ästhetischen Rahmen der Bewegungsausübung“ (GRUPE 1995, 22), scheint eine solche Betonung zunächst durchaus plausibel (vgl. auch WIELAND 1995, der dieses neue Sportverständnis durch eine Befragung stützt und didaktische Leitprinzipien ableitet).

⁷⁹ z.B. HODGE (1989), BÜHLER & STARZMANN (1991), MCINTYRE et al. (1992), MÜLLER (1993), TANTRUM & HODGE (1993), LEHMANN (1996).

⁸⁰ Interdisziplinäre Langzeitstudie des Erwachsenenalters in 5 Städten mit über 1300 Teilnehmern

⁸¹ Ganz ähnlich fand PAHMEIER (1994) Unterschiede zwischen Dabeibleibern und Aussteigern aus Gesundheitssportprogrammen. Bei gleich hoher Gesundheitsorientierung differierten sportspezifische Orientierungen wie Verbesserung der Bewegungsfertigkeiten, Vergleich im Wettkampf, Spannung erleben sowie situativ realisierbare Bedürfnissen wie Spaß haben, Geselligkeit erleben und Neugier befriedigen.

Kritik der Motiverhebungen

Die Erhebungen zum Konstrukt der ‚Motive‘ aufgrund von Selbstaussagen haben in den letzten Jahrzehnten unser Wissen gemehrt. Sie zeichnen sich insgesamt aber durch eine methodologische Heterogenität und einen hohen Allgemeingrad aus. Mit allgemeinen Ableitungen scheint eine erste Orientierung zunächst möglich, aber hier – auch aufgrund von Extraktionen aus Überblicken – schwindet gleichermaßen die Erklärungskraft und damit auch die Treffsicherheit der bisher getroffenen Aussagen zur Förderung eines Einstiegs in sportliche Aktivität. Weiterhin scheint die theoretische Basis häufig wenig berücksichtigt (vgl. zur theoretischen Basis von Wissen Kapitel 1). Bezeichnend weisen DENK & PACHE (1996a) auf die bisher typische Verwendung des Begriffs auch für die Bonner Alterssportstudie hin:

„Der Begriff Motiv wird im folgenden nicht für ein hypothetisches Konstrukt benutzt, das einer bestimmten Motivationstheorie verpflichtet ist, sondern hierunter sollen in einem weiten Verständnis alle Aussagen fallen, die sich auf die „Warum-Frage“ zurückführen lassen. Letztlich impliziert dies auch solche Begriffe wie Erwartungen, Gründe, Interessen u.ä. Dies scheint auch deshalb gerechtfertigt, weil in der sportwissenschaftlichen Literatur, bei Umfragen und im Verständnis der Befragten der Motivbegriff in dieser Weise benutzt wird“ (S. 11).

Bei der Betrachtung der wichtigsten Motive, auf deren Grundlage die Aussagen zur Förderung des Sporttreibens (im Alter) getätigt wurden, ergeben sich dadurch im Einzelnen weitere kritisch zu betrachtende Aspekte der Konstruktvalidität und Operationalisierung:

- a) Das sog. *Gesundheitsmotiv* lässt sich in der motivationspsychologischen Literatur nicht als verhaltenswirksames Motiv finden. So bemerkt auch GABLER (2002, 167), dass „ein eigenständiges Gesundheitsmotiv bislang noch nicht konstruiert werden konnte.“ Dementsprechend wurde es auch höchst unterschiedlich operationalisiert. Es ist als wenig trennscharf zu betrachten und kann Vielfältiges bedeuten. Überblickend können jedoch zentralen Aspekte wie (insbesondere physisches) Wohlbefinden und ‚beweglich bleiben‘ herausgestellt werden. Problematisch erscheint hier die Zuordnung zu zentralen Kategorien der Motivationspsychologie, denn bei dem Versuch von grundlegenden Motivklassifikationen liegt ein entscheidendes Kriterium in der Wirksamkeit über Situationen und Klassen hinweg, so wie dies bei den meist thematisierten Motiven Leistung, Hilfeleistung, Macht, Aggression, Neugier, Anschluss oder Ängstlichkeit der Fall ist. Die Beantwortung der Frage, ob das Gesundheitsmotiv tatsächlich zugeordnet werden kann, ist erst zu klären, wenn wir wissen, was unter Motiven selbst überhaupt zu verstehen ist (s.u.). Allerdings weist schon STEINBACH (1978; vgl. auch ALLMER 2001a, 202) darauf hin, dass dieses eher eine (nachgestellte) rationale Begründung, denn ein echtes (vorgängig verhaltenswirksames) Motiv sei. Die hohen Häufigkeiten lassen sich daher möglicherweise auch auf die soziale Erwünschtheit der Nennung des recht allgemeinen Höchstwertes ‚Gesundheit‘ (vgl. Kapitel 3.4.2.1) zurückführen, so dass es zu verfälschten Ergebnissen gekommen wäre (vgl. ALLMER 1996; 2001b). Unter methodischen Gesichtspunkten muss daher deutlich auf die grundlegenden Annahmen MCCLELLANDS (1958) hingewiesen werden, das verhaltenswirksame Motive nur indirekt erhoben bzw. erschlossen werden sollen bzw. können (z.B. durch den von ihm entwickelten Thematischen Auffassungstest [TAT]) und nicht direkt erfragt werden können.

ALLMER (1996) führt zum Gesundheitsmotiv weiter aus, dass es erst wirksam werde, wenn Beeinträchtigungen verspürt werden (wie physisches Unwohlsein, Beeinträchtigung des Bewegungsverhaltens im Alltag, wahrgenommene soziale Veränderungen, veränderte Zeitstrukturierung, verändertes Selbstwertgefühl) und dem Sport dann eine kompensatorische Funktion zukommt. Damit ist ein „echtes“ Gesundheitsmotiv nicht primär als ein typisches situationsaufsuchendes Motiv zu sehen, sondern eher als Meidungsmotiv hinsicht-

- lich Krankheiten, Schmerzen, verminderter Selbständigkeit etc. zu betrachten und sollte daher zukünftig klarer differenziert werden. Eine einseitige Betonung der Gesundheit als Kompensationsprinzip beinhaltet aber die Gefahr des Abbruchs einer regelmäßigen sportlichen Tätigkeit (wenn die Beeinträchtigungen kompensiert sind) und erreicht darüber hinaus nicht die gesunden Älteren. So lässt sich zur Betonung des Gesundheitsmotivs mit BECKERS (1993, 209) resümieren: „Sport zum Zweck der Gesundheit darf nicht die Vielfalt der möglichen Motive und Formen ersetzen wollen!“ (vgl. auch GODIN 1994, 131).
- b) Ebenso kritisch ist die Unterbewertung (sowohl in den Selbstberichten als auch daraufhin bei der geforderten Betonung für eine Motivierung) des *Leistungsmotivs* zu sehen. Zwar scheint eine starke Betonung des Wettkämpfens unter dem Aspekt der Jugendlichkeit und dem Vergleich mit anderen insgesamt für die Verbreitung des Alterssports nicht förderlich, jedoch kann eine andere Spezifität des Leistungsmotivs⁸² durchaus wirksam bei dessen Förderung werden, beispielsweise mit einem Gütemaßstab „individuelle Gesundheitsparameter“ (siehe auch BREHM 1987, 342). Dies lässt sich auch aus der Bonner Alterssportstudie ablesen, nach der sowohl für Sportler als auch für Nichtsportler „Leistungsfähig bleiben“ das zweitwichtigste Motiv ist. Weitere Belege scheinen die Ergebnisse aus Kapitel 3.4.2 sowie eine Studie von PFÖHLER (1991), in der unter anderem das Leistungsverständnis der Älteren untersucht wurde. Die Rangfolge der Kennzeichen von Leistung war: Gegenseitige Unterstützung, Rücksichtnahme, Vergleich mit anderen, Anerkennung, perfekte Ausführung und weitaus weniger der Siegeswille.
- c) Demgegenüber wird das Motiv „Spaß“ z.B. von STEINBACH (1978) als „echtes“ antreibendes Motiv gesehen und als Symptom für innere Vorgänge und Dynamiken betrachtet. Er schließt daraus auf den schwer zu quantifizierenden Bewegungstrieb (oder nach MÜLLER 1993: Bewegungsbedürfnis). Auch hier bleibt in den Untersuchungen - vergleichbar mit dem Gesundheitsmotiv - häufig unklar, was genau darunter zu verstehen ist. Es ist „erstaunlich, dass das motorische Aktivitätsbedürfnis im Sinne eines menschlichen Grundbedürfnisses der Selbsterhaltung weder psychologisch, noch physiologisch systematisch behandelt worden [ist]“ (JANSSEN 1995, 103). Mit anderen Worten: Wodurch entsteht denn „Spaß“?
- d) Die Probleme mit der geforderten Hervorhebung der *Geselligkeit* sind schon in Kapitel 3.4.1, Punkt 1 angesprochen worden. Auch hier fehlen meist qualitative bzw. dimensionale Differenzierungen.

Hinsichtlich der motivierenden Wirkung ist auf die Situationsabhängigkeit des Handelns hinzuweisen. Nach dem eingangs skizzierten Grundmodell sollen ja auch die situativen Faktoren zur Bildung von Motivation beitragen. Diese wurden in den meisten Untersuchungen jedoch ausgeblendet oder wie schon gesagt umgekehrt ausschließlich als Erwartungen in den Blick genommen. Daher ist bei den Motiv-Erhebungen mit HECKHAUSEN (1989) lediglich von einem „ersten Blick“ auf Motivationsfragen zu sprechen („Motivfaktoren machen nur einen Teil des Motivationsgeschehens aus!“; 1974b, 141). Eine Erklärung von Motivation erfordere aber auch einen „zweiten“ und „dritten“ Blick. Mit dem zweiten Blick wird insbesondere die Wechselbeziehung von Person und Umwelt betrachtet und mit dem dritten Blick der ganze Handlungsablauf, zu dem sich nach HECKHAUSEN auch Probleme der Intentionbildung und der Volition⁸³ hinzurechnen lassen (siehe Kapitel 5).

⁸² Bedingungen leistungsmotivierten Verhaltens, auf das das Leistungsmotiv gerichtet ist, sind (nach HECKHAUSEN 1974a): Objektivierbares Ergebnis, Beziehbarkeit desselben auf einen Gütemaßstab (Bezugsnorm), Gütemaßstab muss einem Schwierigkeitsmaßstab zuzuordnen sein, Maßstäbe müssen für den Handelnden als verbindlich übernommen werden und das Ergebnis muss selbst verursacht und beabsichtigt sein.

⁸³ Volition ist der aus dem Lateinischen abgeleitete und moderne Begriff für den „Willen“

Ich wende mich daher an dieser Stelle kurz dem zweiten Blick zu und dabei - um auf der personalen Analyseebene zu bleiben – der Wirkung, die eine Situation in einer Person verursacht. Zwei Größen bzw. grundlegende Bedingungen der Motivation scheinen für Handlungen demnach entscheidend (vgl. HECKHAUSEN 1989):

1. Der Wert dessen, was man realisieren möchte. Die Wertungsdisposition bzw. Motive bestimmen dann die Zielzustände. Solche Zustände sind als Anreize zu verstehen, ziehen oder regen an, sind als Richtungsgeber zu verstehen. Ist ein Motiv stark ausgeprägt, so ist damit sein Wert hoch und sein darauf bezogener Anreiz stark.
2. Die Erwartungen, mit der man die vorweggenommen Zielzustände zuwege bringen wird. Sie drücken sich in der erlebten und antizipierten Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung aus.

Mit anderen Worten ausgedrückt heißt dies: Erst unter Berücksichtigung seiner Erreichbarkeit wird ein solcher Zielzustand angestrebt, der einen möglichst hohen Anreizwert hat. Diese Vorstellung hat in der Motivationspsychologie einen paradigmatischen Status erlangt und wird als *Erwartungs- mal Wert – Modell* bezeichnet (im Folgenden kurz ExW-M genannt)⁸⁴. Über verschiedene Ausarbeitungen dieses Ansatzes informiert z.B. KUHLE (1983; vgl. auch FEATHER 1982) sehr ausführlich. Die wesentlichen Kernannahmen seien hier exkursartig wiedergegeben:

Jede Handlung wird als Ergebnis eines rationalen Entscheidungsprozesses aufgefasst. In einer neuen Situation sichtet eine Person die zur Auswahl stehenden Ziele und wählt das mit dem höchsten erwarteten Nutzen aus. Anschließend überprüft sie die zur Verwirklichung des Ziel möglichen Handlungsalternativen und wählt dann die, welche wiederum den höchsten erwarteten Nutzen im Hinblick auf die wahrscheinliche Verwirklichung des angestrebten Ziels hat. Die verschiedenen Modelle (Elaborationen und Erweiterungen) stellen darauf aufbauend bestimmte Annahmen über die Variablen auf, die Nutzen und Realisierungschancen aller konkurrierenden Handlungsalternativen bestimmen. Solche Variablen sind beispielsweise die Ursachenzuschreibung des Handlungsergebnisses (inkl. Selbstverantwortlichkeit für die Resultate), persönliche Standards von Ergebnissen, erlebte zeitliche Distanz, motivbezogene Vergleichsperspektiven und normative Erwartungen. Insgesamt kommt KUHLE zu dem Ergebnis, dass Untersuchungen die Wirksamkeit der Variablen belegen, jedoch die Art des Zusammenwirkens unklar ist.

Das aus der Leistungsmotivationsforschung stammende Grundmodell (Risikowahl-Modell von ATKINSON, 1957) lässt eine mathematische Formalisierung zu, die die Gesamthandlungstendenz oder Motivation auch bei mehreren angestrebten Zielen errechnen lässt (ATKINSON 1964, 276): $\Sigma \text{ Motiv} \times \text{Erfolgserwartung} \times \text{Anreiz}$. Es werden demnach die Motive mit ihren jeweiligen Erwartungen und Anreizen multiplikatorisch verbunden und anschließend alle aufsummiert. Die dabei problematische Annahme, dass sich die Anreize aus „1 – Erfolgserwartung“ errechnen lassen wird unter hedonistischen Gesichtspunkten bei anderen Modellen umgangen, da hier Anreize und Motive (vermittelt über Motivhierarchien) ohnehin zusammenfallen, so dass allgemein bei Motivation von der $\Sigma \text{ Motiv} \times \text{Erwartung}$ gesprochen werden kann.

Abschließend lassen sich die Kritikpunkte zu den Motiverhebungen nun wie folgt zusammenfassen:

⁸⁴ siehe zu den Begriffen Paradigma und Modell Fußnote 5, S. 19

Durch die fehlende theoretische Einbettung ist nicht ausreichend transparent geworden, was unter Motiven verstanden wird und welche Funktion ihnen zukommen soll. Häufig bleibt also unklar, was sowohl inhaltlich als auch funktional hinter den zusammenfassenden Klassen steht und was nach der anfangs im Kapitel geschilderten Vorgabe eigentlich angeregt sein bzw. den Antrieb zur Sportausübung geben soll. Daraus resultieren sehr häufig schwammige Aussagen zum Vorgehen für eine Motivierung. Da weiterhin die Wirkung von Situationsbedingungen (und hier insbesondere die Zukunftserwartungen) meist nicht mitberücksichtigt wurden bzw. umgekehrt nur solche erhoben wurden, können kaum treffsichere Aussagen zur Motivation oder Motivierung getroffen werden.

Zum Einen verweist dies auf die Notwendigkeit, Motive stärker zu spezifizieren und herauszufiltern, was denn genau anregend für Sportaktivitäten ist. Diese Aufgabe kann fruchtbringend jedoch erst gelöst werden, wenn klarer wird, welche Phänomene wir vor uns haben und wodurch verhaltenswirksame Motive überhaupt charakterisiert sind. So sind die „selbstberichteten Begründungen keineswegs zwingend motivationale Ursachen“ (ALLMER 2001b, 202), sondern eher naive, subjektive Erklärungsmodelle der Befragten, die von vielen Sportwissenschaftlern in verallgemeinernder Art übernommen wurden. Die genauere Analyse der Motive sowie ihre Abgrenzung zu verwandten Konstrukten sei jedoch erst bei der Elaboration der eigenen Motivierungsheuristik aufgegriffen (Kapitel 6), da eine Lösung vorher die Betrachtung weiterer (System-)Zusammenhänge erfordert.

Zum Anderen erscheint es hilfreich, die unterschiedlichen Erwartungen zu berücksichtigen. Da diese jedoch innerhalb des kognitiv-handlungstheoretischen Ansatzes in der Sportpsychologie bisher wenig systematisch untersucht wurden (bzw. die erhobenen Motive umgekehrt einseitig als Erwartungskomplexe aufgefasst wurden; vgl. auch PFÖHLER 1991), bietet sich ein Wechsel in eine andere Perspektive an. Mit der sozialpsychologischen Einstellungsfor- schung (auch innerhalb der Sportpsychologie) ergibt sich über das ExW-Paradigma ein entscheidender Verknüpfungspunkt. Hier werden die Werte zwar nicht mit Motiven gleichgesetzt, sondern es wird von Überzeugungen gesprochen, die bewertet werden, jedoch bleibt der funktionelle Grundgedanke erhalten. Die zusätzliche Berücksichtigung der Erwartungen wurde hier am konsequentesten verfolgt.

4.2 Einstellung

Diesen anderen Zugang zur Motivationsproblematik greifen z.B. DENK & PACHE (1996a) auf, indem sie meinen: „Hilfreich - wenn nicht sogar unabdingbar - dürfte weiterhin die Kenntnis über die Einstellung Älterer zu diesen Aktivitäten sein“ (S. 42). Mit dieser Zugangsweise zum Warum des Verhaltens steht in der sozialpsychologischen Perspektive traditionell die Frage im Vordergrund, wie die Einstellung das Verhalten beeinflusst bzw. bedingt. Nach vielfachen enttäuschenden empirischen Studien, die lediglich einen geringen Einfluss auf das Verhalten feststellen konnten (vgl. resümierend AJZEN 1991), ist das Konstrukt Einstellung spätestens seit den 80er Jahren theoretisch differenzierter eingeordnet worden. Die mittlerweile einflussreichsten Theorien sind die Theorie des überlegten Handelns (AJZEN & FISHBEIN 1980) und die daraus weiterentwickelte Theorie des geplanten Verhaltens (AJZEN 1988; 1991). Da diese Theorien mit ihren weiteren Bestandteilen und ihre empirischen Prüfungen an späterer Stelle noch ausführlich dargestellt werden (Kapitel 5.3.1), wird das Konstrukt der Einstellung hier zunächst herausgelöst und im Hinblick auf seine potenzielle Verhaltenswirksamkeit gesondert betrachtet.

Innerhalb der Sozialpsychologie besteht eine breite Übereinstimmung darüber, dass eine Einstellung eine relativ überdauernde (aber durchaus veränderliche) und zusammenfassende Evaluation eines psychologischen Objekts wie einer Person, einer Sache, einer Idee oder einer Tätigkeit darstellt, die in Attributdimensionen wie gut - schlecht, nützlich - schädlich, angenehm - unangenehm oder gern haben - nicht gern haben zusammengefasst werden (AJZEN 2001, 28; vgl. auch EAGLY & CHAIKEN 1993; PETTY et al. 1997; ARONSON et al. 1999). Damit können der Einstellung verschiedene Funktionen, wie Wertschätzungsausdruck, Wissensfunktion, selbstwertverteidigende Funktion, Funktionen sozialer Orientierung, Anpassung und Anschluss und schließlich zweckmäßige/praktische Funktion zukommen (vgl. AJZEN 2001; BOHNER 2003). Allgemein akzeptiert ist dabei die Sichtweise, dass sich Einstellungen aus einer kognitiven, einer affektiven und einer verhaltensleitenden Dimension zusammensetzen (vgl. PENNINGTON 1986; KRECH & CRUTCHFIELD 1997). Gerade letzte Dimension gründet aber auf der Vorstellung, dass eine Einstellung i.S. einer Verhaltens- und Reaktionsbereitschaft direkt zu Verhalten führt (was ja nicht bestätigt werden konnte). Wie noch ersichtlich werden wird, wird dies Bereitschaft heute den Intentionen zugeschrieben (Kapitel 4.3), sodass die verhaltensleitende Dimension hier aufgegeben wird und nur die beiden ersten weiterverfolgt werden (zuma sie die o.g. Attributdimensionen auch vollständig erfassen).

Hinsichtlich der Bildung von Einstellungen bestehen unterschiedliche Standpunkte, wobei allerdings die Meinung vorherrschend ist, dass Einstellungen vornehmlich durch kognitive (Evaluations-) Prozesse zustande kommen (AJZEN 2001), die klar dem ExW-M folgen. Nach den Vorstellungen AJZENS (2001) werden Einstellungen durch eine Evaluation von mehreren auf ein psychologisches Objekt gerichtete Überzeugungen gebildet, die dann jeweils mit ihrem subjektiven Wert⁸⁵ verbunden werden. Die resultierende (subsummierende) Einstellung wird weiterhin durch Erwartungen determiniert. Mit ihnen wird jeweils subjektiv geprüft, inwiefern es möglich ist, Überzeugungen auch umzusetzen (insbesondere bezogen auf Handlungsdurchführungen). Die beiden Komponenten werden dann wiederum integriert (auf formaler Ebene multipliziert und daraufhin aufsummiert, siehe Tabelle 4). Bei diesem Kalkulationsprozess gelangen jedoch nicht alle, sondern nur verfügbare, hervorstechende (*saliente*) Überzeugungen ins Arbeitsgedächtnis, um eine Einstellung zu bilden.

<i>Meinungen zum Einstellungsgegenstand „regelmäßige sportliche Be- tätigung“</i>	subjektive Wahrscheinlichkeit (=Erwartung)	Bewertung	Produkt aus Erwartung x Bewertung
führt zu Gewichtsabnahme	+3	+2	+6
verhindert Herzkrankheiten	+2	+3	+6
beansprucht Zeit	+3	-2	-6
tut weh	+1	-3	-3
ist langweilig	+2	-1	-2
Einstellung (Summe aller Produkte aus Erwartung x Bewertung)			+1

Tabelle 4: Beispielhafte Darstellung einer Einstellung als Summe der Produkte aus Erwartungen und Bewertungen (Quelle: BOHNER 2003, 272)

⁸⁵ Unter Werten versteht AJZEN (2001) Anreize in Verbindung mit abstrakten Konzepten wie Friede oder Gleichberechtigung, welche kulturabhängig sind.

Die Verfestigung oder Stärke einer Einstellung – wobei davon ausgegangen werden kann, dass eine starke Einstellung Verhalten und Informationsverarbeitung leichter beeinflusst – hängt dabei nicht nur von der Wichtigkeit der Überzeugungen, sondern auch von der Häufigkeit der Aktivierung der Erwartung inkl. der vergangenen Aktivierungen ab (AJZEN 2001; vgl. auch HIGGINS 1996; OLSON et al. 1996). Zum anderen wird in jüngerer Zeit aber auch wieder herausgestellt, dass Einstellungen sowohl von Kognitionen als auch von Affekten abhängig sind, wobei letztere möglicherweise auch die kognitive Dimension beeinflusst (vgl. VAN DER PLIGT et al. 1998)⁸⁶. Diese Komponenten mögen zwar in ihrer Verfügbarkeit differieren (vgl. VERPLANKEN et al. 1998), jedoch scheinen affektive Urteile schneller abzulaufen und folglich leichter verfügbar zu sein. Darüber hinaus weisen erste Befunde darauf hin, dass bei entgegengesetzten Urteilen von Kognitionen und Affekten die Gefühle zu dominieren scheinen (vgl. LAVINE et al. 1998).

AJZEN (2001) resümiert daher zur Einstellungsforschung, dass evaluative Reaktionen als wichtig bestätigt wurden, jedoch eine zunehmenden Betonung automatischer Prozesse bei der Einstellungsbildung und –aktivierung zu beobachten ist. Solche tauchten ohne Bewusstsein auf, insbesondere bei fehlender Absicht etwas zu tun. Er betrachtet das ExW-M daher als brauchbaren Rahmen für die Einstellungsbildung und –organisation, weist jedoch auf die ungelöste Debatte über kognitive vs. affektive Basis hin. Nachgewiesen scheint jedoch, dass die Konsistenz dieser Bestandteile in einer stärkeren und zeitlich stabileren Einstellung resultiert und ebenso der Grad der Ambivalenz der Überzeugungen (siehe zusammenfassend: BOHNER 2003). Die zugrunde liegende Basis sei abhängig von spezifischen Verhaltensweisen und als Funktion individueller Unterschiede zu betrachten. Zur Verdeutlichung seien die Kernaussagen schematisch zusammengefasst:

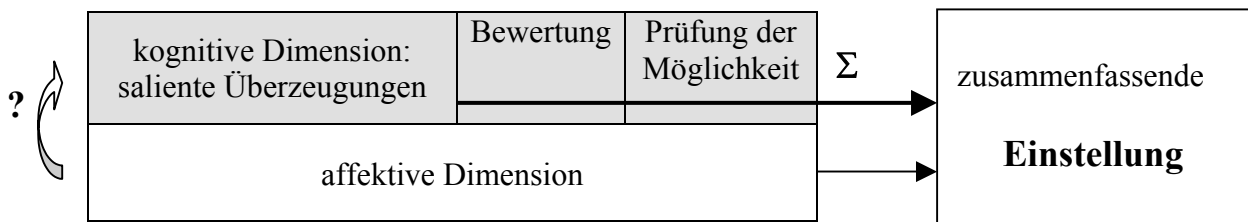


Abbildung 7: Schematische Darstellung zur Einstellungsbildung

In Bezug auf die Einstellungen älterer Menschen lässt sich eine Arbeit von VISSER & KROSNICK (1998) nennen, wonach im Lebenslauf die Einstellungsstärke schwankt. Entgegen der Annahme, dass Einstellungsänderung im Alter schwieriger wird, werden Studien angeführt, die demonstrieren, dass Möglichkeiten der Einstellungsänderung bis zum mittleren Erwachsenenalter abnehmen und danach wieder zunehmen. Im mittleren Alter scheinen die Einstellungen auf der Grundlage ihrer Bestimmtheit (Spezifität) und der größeren Anzahl wahrgenommener Informationen (Wissen) verfestigter bzw. stärker.

Auch im Forschungsbereich Einstellung Älterer zum Sporttreiben liegen einige empirische Ergebnisse vor. Zunächst sei ein kurzer Überblick von MOBILY et al. (1987) und deren eigene Ergebnisse zusammengefasst. Demnach fand CONRAD (1976) heraus, dass die Einstellung der Älteren zu körperlicher Aktivität (*exercise*) durch Ungenauigkeit und Desinformation (wie fehlerhafte Wahrnehmungen oder Überzeugungen) gekennzeichnet waren. Demgegenüber wurden Risiken und die Wirkung unregelmäßigen Sporttreibens überbewertet, die eigene Kapazitäten unterbewertet und die Überzeugung vorherrschend, dass die Notwendigkeit zur körperlichen Aktivität mit zunehmendem Alter abnehme. Insgesamt resultierte daraus eine

⁸⁶ Empirische Belege über den Einfluss von Gefühlen auf die Einstellungen wie durch einen komfortablen Raum, das Anschauen eines lustigen Films, dem Konsum leckeren Essens oder durch Beendigung von Elektroschocks liegen schon seit längerem vor (vgl. PETTY et al. 1991).

schwache Einstellungsstärke. Ebenso hatte BALEY (1955) mit zunehmendem Alter (bis 59 Jahre) negative affektive Dispositionen festgestellt – genauer das Vorherrschen negativer Gefühle - sowie eine Abnahme an Aktivitäten, bei denen man sich anstrengen muss. SIDNEY & SHEPHARD (1976) zeigten mit einer Interventionsstudie, dass sich nach einem 2 ½-monatigem Programm die Einstellung verbesserte, jedoch nicht signifikant. Hier wurden insbesondere Gesundheit/Fitness und Sozialkontakte am höchsten bewertet (vgl. auch 1982; SIDNEY et al. 1983). In ihrer eigenen Studie an über 2000 gesunden über 65jährigen kamen MOBILY et al. zu dem Ergebnis, dass Alter einen moderierenden Einfluss auf die Einstellung zu körperlichem Training hatte, aber nur bei positiven Einstellungen, welche v.a. solche hatten, die häufiger und intensiver Sport trieben. Eine eher neutrale Einstellung war relativ altersunabhängig und häufiger bei wenig oder gar nicht Sporttreibenden zu finden. Insgesamt war die Einstellung jedoch vorwiegend positiv, wobei bei häufig Sporttreibenden eine stark positive Einstellung vorlag und lediglich bei wenig Sporttreibenden auch negative Einstellungen vorzufinden waren. Damit wollten die Autoren nachweisen, dass die Einstellung Verhalten beeinflusst. Problematisch ist dabei allerdings die Operationalisierung der Einstellung, denn diese wurde global und das Verhalten spezifisch gemessen - AJZEN (1991) zeigt dazu, dass Einstellungen, die spezifisch erhoben wurden, bessere Verhaltensvorhersagen ergaben und fordert dementsprechend, das auch sie spezifisch gemessen werden sollen⁸⁷.

In jüngerer Zeit stellte das CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUT (2000) eine durchweg positive Einstellung fest. Dabei beurteilten die über 50jährigen den Sport zu 95% als nützlich, zu 85% als angenehm (vs. 10% unangenehm), zu 70% als freudvoll (vs. 18% langweilig), zu 65% als leicht (vs. 25% schwer), zu 75% als behaglich (vs. 17% schmerzhaft) und zu 67% als passend (vs. 30% unpassend).

Eine häufig zitierte deutsche Studie stammt von EMNID (1973), die ebenfalls eine insgesamt positive Einstellung älterer Menschen zum Sporttreiben belegt. Danach hatten insgesamt 82% der 50-64jährigen und 71% der über 65jährigen eine positive Einstellung zum Sport. Genauer setzte sich dies zusammen aus 44% bzw. 46% ‚bin für Sport‘ und 38% bzw. 25% ‚finde ich wichtig, komme aber nicht dazu‘. Auch hier lassen sich kaum Verhaltensprognosen treffen.

In der schon erwähnten Bonner Alterssportstudie (z.B. DENK & PACHE 1996a) wurden neben den Motiven ebenso globale Einstellungen zum Sporttreiben erhoben. Diese erscheinen insgesamt (also auch bei Nichtsportlern) positiv und sind bei Sportlern positiver (und noch ausgeprägter bei häufigerem Sporttreiben). Bei einem Vergleich von Altersgruppen fiel auf, dass der Unterschied bei den 61-70jährigen größer ausfällt als bei den bis 60jährigen und bei den über 70jährigen geringer. Darüber hinaus erbrachte die Studie noch folgende andere Ergebnisse: (1) Die Einstellung wird mit zunehmendem Sozialstatus positiver, (2) Die Stärke der Einstellung nimmt mit der Sportbiographie in der Reihenfolge Sportler, Wiederbeginner, Beginner, Aufhörer und nie Sportler ab, (3) Es zeigten sich keine Unterschiede bei Männern und Frauen (DENK & PACHE 1999) und (4) Die Einstellung zum Alter wird mit zunehmendem Sporttreiben auch positiver (gestaffelt nach Alter mit nahezu identischen Ergebnissen wie zu denen der Einstellung) und es bestand dann auch ein enger Zusammenhang der Einstellungen zum Alter und zum Sporttreiben, welches von den Autoren als Ausdruck einer aktiven Grundhaltung gedeutet wird.

Diesen empirischen Ergebnissen ließen sich hier noch weitere hinzufügen. Da sie jedoch in engem Zusammenhang mit Theorieüberprüfungen stehen, die v.a. im Nordamerikanischen Raum prominent sind, seien sie erst bei der Analyse des jeweiligen Bewährungsgrades erwähnt. Zusammenfassend lässt sich hier jedoch schon festhalten, dass im Hinblick auf den Sport die Einstellung der Älteren meist folgende Charakteristik aufweist: In allen Gruppen (Sportler wie Nichtsportler) ist die Einstellung vorwiegend positiv. Sie beinhaltet jedoch häu-

⁸⁷ Korrespondierend mit der Handlung selbst, ihrem Gegenstand, dem Kontext und der Zeitkomponente.

fig wenige Informationen und ist relativ schwach ausgeprägt. Daneben haben Nichtsportler eine z.T. negative Einstellung – insbesondere in der affektiven Dimension – und die Sportler eine positivere und stärkere. Dies verweist darauf, dass gerade die Einstellung der Nichtsportler durchaus veränderbar sein müsste.

Kritik der Einstellungsmessung, die Verknüpfung der Perspektiven und eine notwendige Ergänzungen zur Motivierung

Im Hinblick auf eine Förderung des Sports werden meines Wissens nach auf der Grundlage des zusammenfassenden Einstellungskonstrukts keine konkreten Empfehlungen gegeben⁸⁸. Entsprechend werden zunächst lediglich Empfehlungen erneuert, die schon bei den Motiven genannt wurden – u.U. mit dem Zusatz, dass die positiven Funktionen des Sports in Zukunft umgesetzt werden könnten.

Für die Untersuchungen wird meist davon ausgegangen, dass eine Bewertung bestimmter Funktionen, die der Sport erfüllen kann, eine kumulative Einstellung ergibt (siehe KENYON 1968a). Damit ergibt sich eine Verknüpfung der beiden Perspektiven (kognitiv-handlungstheoretischer und sozialpsychologischer Ansatz). Summiert man die einzelnen Motive auf und verknüpfen sie mit Erwartungen – oder fasst umgekehrt Motive als Erwartungen auf, die dann je bewertet werden-, so ergibt sich als Ergebnis eine Einstellung. Vergleicht man die Ergebnisse im Hinblick auf die Unterschiede in den einzelnen Gruppen, so zeigen Sportler und Nicht-Sportler beide in etwa die gleichen Motive (verstanden als Wertungsdispositionen) und meist auch eine positive Einstellung. Da sich sowohl die Motivbefürwortung als auch die Einstellung in ihrer Ausprägung dann deutlich unterscheidet, besteht Grund zu der Annahme, dass diese zu verknüpfen sind. Motive werden damit erst vermittelt über Einstellungen wirksam⁸⁹. Jedoch sind mit der Erhebung der Funktionen des Sports nicht nur die affektive Dimension, sondern auch die antizipierten Nachteile des Sports häufig unterrepräsentiert, so dass die gemessene Einstellung größtenteils auf der Zustimmung oder Ablehnung der positiven (und kognitiv repräsentierten) Funktionen basiert. Dabei ist davon auszugehen, dass die globalen und positiv besetzten Wertvorstellungen wie Gesundheit wohl kaum auf eine starke Ablehnung gestoßen sind und daher auch positive Einstellungen resultierten. Hinsichtlich der Einstellungsmessung ist daher einerseits ein spezifisches Vorgehen nach dem ExW-M mit einem ausgewogenen Verhältnis von Vor- und Nachteilen sowie eine Berücksichtigung der affektiven Dimension zu fordern.

Da sich aufgrund der Untersuchungen kaum Ableitungen für die Motivierung vornehmen lassen, stellt sich die Frage, ob ein Erklärungsangebot heranzuziehen ist, das den Prozess der Einstellungsbildung bzw. Einstellungsänderung näher beleuchtet. In der sozialpsychologischen Einstellungsforschung selbst findet sich dazu ein Bereich, der als Persuasionsforschung⁹⁰ bezeichnet wird. Sie hat nun einen Wissensstand erreicht, der die vorausgelaufenen empirischen Befunde in sog. Zwei-Prozess-Modellen integriert und darüber hinaus Aussagen über Funktionszusammenhänge trifft (siehe im Überblick EAGLY & CHAIKEN 1993; CHEN &

⁸⁸ Dies mag daran liegen, dass in der sportpsychologischen (Nordamerikanischen) Einstellungsforschung stärker auf die dahinter liegenden theoretischen Systeme rekuriert wird und erst dann Aussagen getroffen werden (siehe Kapitel 5.3).

⁸⁹ An späterer Stelle wird dann insbesondere zu fragen sein, wie dies mit der affektiven Dimension in Einklang zu bringen ist.

⁹⁰ Persuasion meint genau diese Einstellungsbildung und –änderung, die gewöhnlich in Reaktion auf Argumente und/oder anderen Informationen zum Einstellungsobjekt entsteht (vgl. BOHNER 2003, 276). Dem englischen Begriff entsprechend (übersetzt: Überredung oder Überzeugung) steht die Veränderung im Vordergrund.

CHAIKEN 1999; PETTY & WEGENER 1998; 1999; BOHNER 2003). Weiterhin werden hier Argumente für eine automatische Einstellungsbildung geliefert. Die im Folgenden exkursartig dargestellten Kernannahmen könnten die Sportpsychologie im Hinblick auf Persuasionseffekte befruchten.

Vorangestellt seien die Resultate der vorausgelaufenen, empirischen Forschung, da sie in den beiden folgenden Erklärungsmodellen berücksichtigt werden. Die Befunde haben dabei gezeigt, dass eine Einstellung nicht nur durch den o.g. kognitiven Elaborationsprozess zustande kommt, sondern ergänzend durch folgende Mechanismen veränderbar ist oder aber, dass dadurch eine Einstellung gebildet wird:

- a) Befunde zum „aktiven Denken“ (die dem Elaborationsprozess sehr nahe stehen) haben gezeigt, dass einerseits durch die Vorwarnung auf eine Beeinflussung Gegenargumente angeregt werden, die eine Persuasion erschweren, und andererseits durch bloßes Nachdenken eine Einstellung stärker ausgeprägt wird (verstärkend in je positive oder negative Richtung).
- b) Durch klassische bzw. operante Konditionierung (jeweils zeitgleiche bzw. verzögerte Darbietung von positiven oder negativen Reize bzw. positiver oder negativer Verstärkung) werden Verhaltensweisen oder deren Resultate an einen bestimmten Kontext gebunden. Die entsprechenden Ergebnisse werden über eine Einstellung abgespeichert.
- c) Durch Handeln selbst ist eine Einstellung veränderbar. Jemand, der vor dem Handeln beispielsweise eine negative Einstellung hatte und aus irgendwelchen Gründen trotzdem handelt, passt seine Einstellung in positiver Richtung an sein Handeln an.
- d) Eine Einstellung kann auch durch Heuristiken entstehen. Die Verarbeitung von Reizen erfolgt hier durch Entscheidungsregeln (Heuristiken) wie „Was sagt mir mein Gefühl?“, „Expertenaussagen sind zuverlässig“, „Ich stimme mit Sympathischen gerne überein“ oder „Was die Mehrheit sagt, ist richtig“. Bei der Verarbeitung müssen diese dann abgerufen werden und dazu ein relevantes Hinweismerkmal wahrgenommen werden.

Im *ELM (elaboration likelihood model)*; siehe PETTY & WEGENER 1998, 1999) wird von einer zentralen und einer peripheren Route zur Einstellungsbildung (und –änderung) ausgegangen. Erstere betrifft die aufwändige kognitive Verarbeitung und das Prüfen von Argumenten und zweite Mechanismen mit geringem Aufwand (wie Konditionierung oder Heuristiken inkl. Gefühlen). Das Nutzen der Routen zur Einstellungsbildung ist abhängig von der „Motivation“ zur systematischen Informationsverarbeitung und der Fähigkeit dazu. Sie bestimmen die Elaborationswahrscheinlichkeit (also den Weg über die zentrale Route), bei der nachgewiesen wurde, dass sie z.B. bei persönlicher Betroffenheit, Verantwortlichkeit für Urteile und negative Stimmung ausgeprägter ausfällt. Kommt eine Einstellung über die zentrale Route zustande, dann ist die Stärke abhängig vom Grad der Zustimmung über die gelieferten Argumenten. Sie ist stärker ausgeprägt als über die periphere Route und lässt sich auch wenig über sie beeinflussen.

Die Persuasionsvariablen können im Hinblick auf die beiden Routen mehrere „Rollen“ spielen. Wirbt beispielsweise eine attraktive Dame für ein Shampoo, so kann die Attraktivität als peripherer Hinweisreiz dienen, wenn die Elaborationswahrscheinlichkeit gering ist. Der Persuasionserfolg über die periphere Route wird dann vergrößert. Bei hoher Elaborationswahrscheinlichkeit kann dies als Argument einer Botschaft dienen. Dabei kann der Persuasionserfolg durch thematisch relevante kognitive Reaktionen erhöht werden (wie z.B. „Wenn ich dieses Shampoo nutze, werden meine Haare genauso schön.“). Die Persuasionsvariable Attraktivität kann aber auch die Motivation zur zentralen Verarbeitung erhöhen, indem durch den Reiz nahegelegt wird, sich eingehender mit dem Thema zu beschäftigen. Letzter Effekt ist dann am ausgeprägtesten, wenn die Elaborationswahrscheinlichkeit vorher gering war. Dies bedeutet, dass den Hinweisreizen eine für beide Verarbeitungssysteme wichtige Funktion zukommt.

Bei der Überprüfung des Modells variierte man nun die peripheren Hinweisreize (Kontexte) und die Inhalte der Botschaft (Qualität der Argumente): Positive wie negative periphere Hinweisreize wirkten sich signifikant auf die Einstellungsstärke aus, sowohl bei starken wie schwachen Argumenten; bei deren Kontrolle führten starke Argumente zur zentralen Route und zu starken Einstellungen, wohingegen schwache Argumente eher zur Ablehnung des Gegenstandes und zu einer negativeren Einstellung führten, da Gegenargumente provoziert wurden; wenn sich kein Persuasionseffekt ergab, blieb auch die Einstellungsstärke konstant. Andere Variablen wie z.B. Ablenkung, die die objektive Elaboration abschwächen sollten, zeigten den Effekt, dass sich die Einstellung erstaunlicherweise stärker änderte. Da die systematische Verarbeitung verhindert wurde, sank tatsächlich bei starken Argumenten die Persuasionswirkung (und die Einstellungsstärke) ab, während bei schwachen Argumenten die Einstellungsstärke zunahm, da keine Gegenargumente mehr verarbeitet wurden – sie ließen stärker die peripheren Hinweisreize zum Zuge kommen. Bei Variablen wie z.B. persönliche Betroffenheit, die die Elaborationswahrscheinlichkeit verstärken sollten, ergab sich nach dem Treatment, dass bei starker Betroffenheit die unterschiedlich starken Argumente die erwarteten Effekte zeigten und in stark positiven oder stark negativen Einstellungen resultierten. Bei geringer Betroffenheit zeigten sich etwas schwächere Einstellungen (bei schwachen Argumenten weniger negativ und bei positiven weniger positiv). Kamen die Informationen aus Quellen mit unterschiedlicher Sachkenntnis, so ergaben sich generell stärkere Zustimmungen bei hoher Sachkenntnis. Bei starker Betroffenheit waren die Einstellungsstärken jedoch wenig unterschiedlich als bei geringer Betroffenheit, bei der hohe Sachkenntnis der Argumentationsquelle zu einer stärker positiven und geringe Sachkenntnis zu einer stärker negativen Einstellung führte.

Problematisch an dem Modell ist allerdings der Umstand, dass ohne die Erhebung des Elaborationseffektes die Elaborationswahrscheinlichkeit kaum zu erfassen ist und daher auch praktisch keine Vorhersagen getroffen, sondern lediglich Erklärungen gegeben werden können; weiterhin werden die Mechanismen und Bedingungen des Zusammenspiels der Routen nicht expliziert (vgl. BOHNER 2003). Diese Kritikpunkte berücksichtigt das andere Zwei-Prozess-Modell und bestätigte darüber hinaus einige der o.g. Befunde:

Beim *HSM* (*heuristisch-systematisches Modell*; siehe CHEN & CHAIKEN 1999, BOHNER et al. 1995) wird ebenso von zwei Verarbeitungsmodi mit dem ELM nahezu gleichen Inhalten ausgegangen, aber heuristische und systematische Verarbeitung genannt.

Die erste Präzisierung betrifft die gegenseitige Beeinflussung der Verarbeitungsmodi, die in der sog. Verzerrungshypothese zusammengefasst werden. Sind Botschaften mehrdeutig oder inkonsistent, dann können die anfänglich getätigten heuristischen Schlussfolgerungen die systematische Verarbeitung beeinflussen, indem versucht wird, sie in Einklang zu bringen. Die einzelnen empirischen Prüfungen ergaben dann die Haupteffekte, dass a) bei eindeutigen, starken Argumenten die Glaubwürdigkeit des Senders (Heuristik) keine Rolle spielt, b) bei eindeutigen, schwachen Argumenten ein geringer positiver Effekt zu beobachten war und c) bei mehrdeutigen Argumenten (schwach und stark) bei hoher Glaubwürdigkeit eine positive Einstellung (bzw. Valenz der Gedanken) und bei geringer Glaubwürdigkeit negative resultierten.

Die zweite Präzisierung betrifft die äußeren Kriterien für die Verarbeitungsmotivation. Grundlegend ist hier der Gedanke, dass Menschen nach hinreichender Sicherheit ihrer Einstellungsurteile streben. Dabei wird in erwünschte und tatsächliche Sicherheit differenziert. Wenn die tatsächliche Sicherheit geringer ist als die erwünschte, wird nach dem Modell eine systematische Verarbeitung angeregt, die umso ausgeprägter ist, je stärker der Unterschied ist. Dieser „motivierende“ Unterschied kann über bestimmte Variablen vermittelt werden. Einerseits kann die erwünschte Sicherheit durch die persönliche Relevanz des Einstellungsgegenstandes und die Verantwortlichkeit für ein Urteil ansteigen. Andererseits kann sich die tatsächliche Sicherheit verringern, wenn sich ein heuristischer Hinweisreiz und die Inhalte der Bot-

schaft sich widersprechen. Auch wenn die Richtung noch unklar ist, so ist insgesamt belegt, dass Effekte der Bedeutsamkeit auf die systematische Verarbeitung durch die Kluft zwischen erwünschter und tatsächlicher Sicherheit vermittelt sind.

Zusammenfassend ist daraus zu schließen, dass periphere Hinweisreize eine starke Wirkung nach sich ziehen können und bei einer Motivierung möglichst berücksichtigt werden sollten. Da die Heuristiken jedoch individuell sehr stark differieren werden, bietet es sich an, sich auf einige Aspekte zu konzentrieren. Eine erste Hinführung wird durch das nächste Kapitel (4.3) vorbereitet und dann an späterer Stelle erst wieder aufzugreifen sein. Daneben scheint auch nachgewiesen, dass starke Argumente und hoher Sachverstand starke Wirkungen haben können – vorausgesetzt die Zielrichtung der Kommunikation ist nicht zu stark vorgegeben⁹¹. Dies sollte jedoch insgesamt kongruent mit den Hinweisreizen präsentiert werden. Da sich weiterhin persönliche Betroffenheit auf die systematische Informationsverarbeitung auswirkt, durch welche starke Einstellungen erzielt werden können, sollte versucht werden, persönlich bedeutsame Anknüpfungspunkte zu finden. Da weiterhin sowohl Hinweisreize als auch persönliche Relevanz individuell stark variieren können, erfordert eine erfolgversprechende Persuasion eine direkte individuelle Kommunikation und – wie noch gezeigt werden wird –, mit den Motiven insbesondere das Ansprechen von bestimmten Erwartungen.

Trotz dieser Erkenntnisse – und selbst wenn man es schafft, eine stark positive Einstellung zum Sporttreiben zu induzieren - besteht immer noch eine Kluft zwischen Einstellung und Verhalten (und dieser Zusammenhang schien wie schon erwähnt eher gering). Eine Überbrückung erforderte wiederum die Betrachtung des ganzen Motivationsprozesses bzw. auf der Erklärungsebene die Betrachtung der dazu herangezogenen Modelle (bzw. Theorien, siehe Fußnote 5, S. 19). Mit den Modellen kann dann eine explizite Erklärung zum Zustandekommen von Motivation oder gar der Handlung formuliert werden. Da nun aber im Hinblick auf die inaktiven Älteren von besonderem Interesse ist, warum sie nicht handeln, widmete man sich daneben der Identifikation einer weiteren Determinante, die dies erklären sollte.

4.3 Barrieren

Da sich der überwiegende Anteil der älteren Menschen noch nicht dem Sport zugewandt hat (Kapitel 2.3) und die Untersuchung von Motiven etc. nicht den gewünschten Erfolg zur Erklärung der Sportpartizipation brachte, wandte man sich ebenso der Frage zu, inwieweit eine systematische Überwindung von Barrieren⁹² zum gewünschten Verhalten führen kann (vgl. dazu die „Motivations-Barriere-Theorie“ von LEHR 1979a und 1992, die wie viele gerontologischen Theorien keine ausdrückliche Theorie darstellt, sondern eine Verdichtung von plausiblen Annahmen ist). Die Ermittlung der Barrieren wurden dabei ähnlich den Motiven vorgenommen. Einen mehr oder weniger umfangreichen Überblick über die einzelnen Barrieren mit z.T. unterschiedlichen Nennungen, Systematisierungen und Häufigkeiten geben mittlerweile zahlreiche Untersuchungen⁹³, die etwas modifiziert mit DAHLHAUS (1998) zusammengefasst werden können. Die wichtigsten Barrieren in höherem Alter sind demnach:

⁹¹ Generell dürfte aus wissenschaftlicher Sicht die Nutzung von starken wie sachverständigen Argumenten bei einer überzeugenden Vorgehensweise selbstverständlich sein (siehe dazu Abschnitt A).

⁹² i.A. bezeichnen Barrieren die Hinderungsgründe zum Sporttreiben, deren Identifikation als Desiderat für die Sportpsychologie schon in den 70er Jahren z.B. von RIEDER (1977) formuliert wurde.

⁹³ Im Überblick: z.B. KOCH (1996b) und MEUSEL (1996b; 1999); BAUSENWEIN & HOFFMANN (1967), EMNID (1973; 1986), JÜTTING (1976), HEIKKINEN & KÄYHTY (1977), MEUSEL et al. (1980), BODENMANN et al. (1990), FROGNER (1991), O'BRIEN & VERTINSKY (1991), O'NEILL & REID



I. Innere Barrieren

- a) *gesundheitsbezogene Argumente*
 - schlechter Gesundheitszustand, Krankheit und Angst vor Verletzung oder
 - guter Gesundheitszustand bzw. keine Notwendigkeit zur sportlichen Aktivität
- b) *Selbstkonzept*
 - ‚bin zu alt für Sport‘ (zunehmend passives Altersbild inkl. der Annahme der „Verschleißtheorie“, die fälschlicherweise nahe legt, dass die Körperfunktionen sich mit zunehmendem Alter abnutzen, so dass man sich schonen und die verbleibenden Kräfte einteilen muss)
 - bisherige Inaktivität
 - soziale Ängste
 - andere Interessen und Sportablehnung (inkl. ‚Sport ist kein geeignetes Mittel zur Bedürfnisbefriedigung‘)
 - Sichtweise vom Sport: fehlende Informationen zu möglichen Adaptationen und Art der Angebote

II. Äußere Barrieren

- a) *mangelnde Zeit (inkl. anderer Verpflichtungen)*
- b) *Ökologische Barrieren*
 - logistische Schwierigkeiten,
 - Wissen um Angebote und
 - Konzeption der Angebote

Bei den Untersuchungen zeigt sich wiederum, dass ältere Menschen auch ihre sportliche Inaktivität sehr vielfältig begründen. Grundsätzlich finden sich in den Untersuchungen in allen Altersgruppen die gleichen Hinderungsgründe für sportliche Betätigung. Es verändert sich lediglich die Häufigkeit, mit der die einzelnen Barrieren angeführt werden. Die Gewichtung der einzelnen Hinderungsgründe erbrachte das Ergebnis, dass die wichtigsten Barrieren (und zunehmend mit dem Alter) ‚mangelnde Gesundheit‘ und ‚zu hohes Alter‘ sind und die Barriere ‚Zeitmangel‘ ab dem 60. Lebensjahr abnimmt. Auch hier erbrachte die schon erwähnte ILSE-Studie (z.B. LEHR & JÜCHTERN 1997) wiederum etwas gegenläufige Befunde. So waren mit deutlichem Abstand die wichtigsten Einzelbegründungen ‚Wohlfühlen ohne Sport‘ und ‚Andere Hobbys erfüllen mich vollständig‘ (ca. 40% gegenüber nachfolgenden Begründungen mit 20% oder weniger). Es kristallisierte sich also heraus, dass aufgrund der Angaben der Befragten entweder ein sehr guter Allgemeinzustand und eine aktive Grundhaltung (verbunden mit anderen Tätigkeiten) oder aber ein schlechter Allgemeinzustand, gekoppelt mit einem negativen Altersbild, ausschlaggebend für die Sportpassivität ist.

Da ähnlich den Motiven auch mehrere Barrieren in Bezug auf den Sport gleichzeitig auftreten können, wandte man sich vereinzelt Barrierebündeln zu und bemühte sich, bestimmte Muster zu identifizieren. In einer kanadischen Untersuchung (O'NEILL & REID 1991) wurden beispielsweise folgende hierarchisch geordneten Barrierebündel ermittelt: 1. Wissen, 2. Körper/Gesundheit, 3. psychische und als letztgenannte 4. administrative Barrieren. Dies bedeutet, dass zur Überwindung der Inaktivität zunächst die Überbrückung des Informationsdefizits erfolgversprechend erscheint, was sich auch relativ leicht bewerkstelligen ließe und auch in

(1991), ALLMER (1986; 1990; 1992), LOBOZEWICZ (1992), LEHR (1979a; 1992), US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (1992), HACKL (1995), MCPHERSON & YAMAGUCHI (1995), SHEPHARD (1995), DENK & PACHE (1996a,b; 1999), LEHR & JÜCHTERN (1997), WHALEY & EBBECK (1997), BOOTH et al. (2002); siehe auch die WHO-Heidelberg-guidelines: CHODZKO-ZAJKO (1997).

der Praxis vorangetrieben wird⁹⁴. Erst daraufhin sind die speziellen gesundheitlichen Gegebenheiten zu berücksichtigen (siehe zu den Möglichkeiten und Folgen sportlichen Handelns Abschnitt A). Um aufgrund der Untersuchungen möglichst vollständig zu agieren, empfiehlt sich weiterhin die Beschäftigung mit psychischen Barrieren⁹⁵ und schließlich sind Möglichkeiten zu finden, die bei der Überwindung der äußerer Barrieren hilfreich sind.

Um nun die Überwindung von Barrieren auf eine empirische Basis zu stellen, legten DENK & PACHE (1996a; 1999) den sportlich inaktiven Teilnehmern der Bonner Alterssportstudie folgende Frage vor: „Unter welchen Bedingungen würden Sie mit Sport beginnen?“ Diese hat zwar einen stark explorierenden Charakter, jedoch lassen sich dadurch generell vorliegende Bereitschaften erschließen und hinsichtlich unterstützender Maßnahmen tendenziell wirksame Lösungswege erkennen. Folgende Einstiegsbedingungen wurden von den Älteren genannt:

1. auf ärztliche Empfehlung (45%)
2. unter keinen Umständen (30%)
3. gute Erreichbarkeit des Angebots (20%)
4. gemeinsame Sportausübung mit Bekannten/Partner (20%)
5. gemeinsame Sportausübung mit Personen meines Könnens (16%)
6. sympathische Teilnehmer und Leiter (10%)
7. gemeinsame Sportausübung auch mit Jüngeren (9%)
8. gemeinsame Sportausübung mit Gleichgeschlechtlichen (7%)
9. Angebot der Volkshochschule (1%)
10. sonstige (7%)

Der im Lichte der bisher genannten Untersuchungen - Motive und Einstellung der Nichtsportler - erstaunlich hoch anmutende Wert von 30% beim Item ‚unter keinen Umständen‘ ist zu relativieren. Der Wert kommt dadurch zustande, dass bei den über 70jährigen 53% und bei den Jüngeren 10% der Teilnehmer diesen nannten (vgl. 1999). Für unsere Altersgruppe (50-70jährige) ist also davon auszugehen, dass absolute Sportablehnung in deutlich geringerem Maße vorliegt als die Bereitschaft, (wieder) damit zu beginnen⁹⁶. Die Nennung ‚Arzttempfeh-

⁹⁴ siehe dazu auch eine Erhebung im Kreis Neuss (MEYER 1997), bei der 49,5% der Befragten keine Informationen zum Sport hatten, 27,7% von keinem Sportangebot wussten und nur 22,8% die Angebote bekannt waren. Zu den Verbreitungsaktivitäten siehe schon die Einleitung. Information ist also ein erster wichtiger Schritt, verändert jedoch noch nicht das Verhalten.

⁹⁵ O'NEILL & REID fassen darunter die Einzelbarrieren ‚nicht diszipliniert genug‘, ‚keinen Partner zum Sporttreiben‘, ‚Verschleißtheorie‘, ‚wahrgenommener Mangel an Fertigkeiten‘ sowie ‚bin zu alt‘. Allerdings wird hier der Begriff psychische Barrieren zu eng benutzt und die Zuordnung erscheint willkürlich. Am Ende des Abschnitts wird deutlicher werden, dass durch die Unterscheidung von inneren und äußeren Barrieren sowie der dabei vorgestellten Konzeption erstere immer psychischen Charakter haben.

⁹⁶ Etwas weniger optimistische Ergebnisse erbrachte die Untersuchung von BAUR et al. (1996). Demnach können sich nur etwa 10% vorstellen, wieder in den Sport einzusteigen, an die 30% sind unentschlossen und ca. 60% wollen dies auf keinen Fall. Das bedeutet, dass eine Chance besteht, unter günstigen Umständen etwa 40% für den Sport zu gewinnen. Etwa in Übereinstimmung mit DENK & PACHE und deutlich in die andere Richtung wies die Untersuchung von LANGE (1995), bei der sich 85% der Frauen einen (Wieder-)Einstieg vorstellen konnten. Zusammen lassen die Untersuchungen nun auf ein Potenzial für die Aufnahme der sportlichen Aktivität von 10-90% ausmachen, wohingegen eine absolute Ablehnung zwischen 10 und 60% liegt. Mitteln wir die Ergebnisse in der Annahme, dass die Wahrheit irgendwo in der Mitte liegt, so kommen wir etwa auf ein Verhältnis 50:35 plus einem Anteil von 15% Unentschlossenen – die Chancen stehen also nicht schlecht, die Partizipationsrate der Älteren von gut 30% (siehe Kapitel 2.3) auf etwa das Doppelte zu steigern. In Kapitel 4.4 komme ich nochmals darauf zurück.

lung' fällt hingegen ausgeprägter gegenüber den über 70jährigen aus (ca. 60% vs. 30 %) und die zur Sportförderung als wirksam angenommene Betonung des „Gesundheitsmotivs“ bzw. der Zielsetzung „Gesundheit“ findet auch hier wieder Unterstützung.

Darüber hinaus wurde nach konkreten Inhalten gefragt, d.h. nach präferierten potenziellen Sportarten. Dabei wurden solche Sportarten genannt, die auch schon von den meisten Älteren ausgeübt werden (siehe Kapitel 2.3): 1. Gymnastik (25%), 2. Schwimmen (15%), 3. Rad fahren (7%) und 4. Wandern (5%). Andere Sportarten wurden nur vereinzelt genannt. Ergänzend lässt sich hinzufügen, dass der überwiegende Teil (der Frauen) den Sport selbstorganisiert betreiben wollen (vgl. LANGE 1995).

Kritik der Barriere-Erhebungen und eine weitere Perspektivenverknüpfung mit Konsequenzen für die Überwindung

Obwohl bis Anfang der 90er Jahre verdienstvolle Pionierarbeit geleistet wurde, die die Hinderungsgründe allgemein zu identifizieren vormochten, lässt sich aufgrund der vorliegenden und vielfach replizierten Daten analog zu den Motiverhebungen kaum entscheiden, ob auch hier „echte“ Barrieren am Werk sind oder ob sie „vorgeschobene“ Begründungen darstellen. Da in manchen Untersuchungen auch Items wie ‚keine Lust‘, ‚Bequemlichkeit‘ oder ‚Faulheit‘ einen sehr hohen Stellenwert erhielten (vgl. z.B. CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE 1983; BAUR et al. 1996; TEWS 2001), ist davon auszugehen, dass sich tatsächliche und vermeintliche Barrieren letztlich überlagert haben. Dies bedeutet allerdings nicht, dass die genannten Hinderungsgründe keine sind, jedoch kann man vermuten, dass insbesondere die Barrieren ‚alt, krank und schon immer inaktiv‘ sowie ‚keine Zeit‘ nicht so stark ausfallen. Darauf weist auch ALLMER (1996) hin, indem er einzelne Begründungen als potenzielle Rechtfertigungsversuche ausmacht: z.B. ‚ich habe keine Zeit‘ für Bequemlichkeit oder ‚ich bin zu alt‘ für gesellschaftliche Intoleranz (oder ebenso Bequemlichkeit⁹⁷) – hinzuzählen kann man auch ‚schlechte Erreichbarkeit des Angebots‘, denn die meisten Teilnehmer kommen zu den Angeboten mit dem Auto (vgl. DENK & PACHE 1996a), sowie ein schlechter Gesundheitszustand, obwohl die meisten Älteren diesen insgesamt als gut einschätzen (etwa 70% der über 60jährigen nach BAUR et al. 1996 und ROBERT KOCH-INSTITUT 1999). Die Grundlage, auf der nun entschieden werden könnte, ob es sich um tatsächliche oder vermeintliche Barrieren handelt, fehlt jedoch bislang. Es ist aufgrund von Fragebögen wohl kaum zu unterscheiden, dass jemand, der als Hinderungsgrund ‚fehlende Zeit‘ angibt, diesen als „Ausrede“ benutzt oder tatsächlich keine Zeit hat. Insofern ist es wohl kaum gerechtfertigt, solche Barrieren grundsätzlich als Rechtfertigungsversuche zu betrachten. Daran lässt sich schon erkennen, dass das Hauptproblem in Bezug auf Barrieren tiefer liegt (und wir dementsprechend auch hier eingehender reflektieren sollten)⁹⁸:

Ähnlich wie bei den Motiven ist bisher nicht klar geworden, was inhaltlich bzw. funktional hinter den Barrieren stehen soll, zumal keine theoretischen Modelle zum Konstrukt selbst vorliegen oder zumindest nicht von der Sportwissenschaft rezipiert worden sind. Sie stellen eine Sammlung von Hinderungsgründen dar, die wenig differenziert nebeneinander stehen, obwohl davon auszugehen ist, dass sie auf unterschiedlichen Ebenen im Handlungsablauf liegen (wenn man einmal davon ausgeht, dass die Barrieren tatsächlich vorliegen). Aus diesen

⁹⁷ Hinweise auf eine Ausrede liefert eine Untersuchung von SCHÜTZ & TEWS (1991), in der ermittelt wurde, inwiefern sich Männer und Frauen selbst als „alt“ oder „sehr alt“ einschätzten. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass sich die 60-65jährigen Männer nur zu 6% dementsprechend einschätzten (Frauen 12%) und die 70-75jährigen Männer zu 31% (Frauen 23%).

⁹⁸ Obwohl viele Bewegungsprogramme den potenziellen Barrieren Rechnung tragen, ist die Partizipationsrate immer noch sehr gering. Dies kann als Hinweis dafür gesehen werden, dass das Problem noch nicht adäquat gelöst wurde und Ausreden eine nicht unerhebliche Rolle spielen.

Gründen wurde schon in innere und äußere Barrieren differenziert. Eine solche Abgrenzung sollte eine Einordnung in die bisherigen Überlegungen zur Motivation ermöglichen:

Die *äußeren Barrieren* verhindern nicht nur bei „Unmotivierten“, sondern auch selbst wenn eine Person „motiviert“ ist, die Durchführung der Handlung. Sie werden daher als Bestandteile am Ende des Handlungsablaufes greifbar, nachdem ein Motivationsprozess durchlaufen wurde (siehe dazu auch Abb. 6, S. 93, wo die äußeren Barrieren zwischen ‚aktueller Motivation‘ und ‚Verhalten‘ stehen würden). Wie jedoch schon zu erkennen, betreffen sie in erster Linie die Rahmenbedingungen zur Sportausübung. Mit einigem Aufwand sind sie meist bei der Konzeption eines Bewegungsprogramms durch Werbung, Standortwahl, Marktforschung, Vernetzung usw. zu umgehen (siehe dazu ALLMER et al. 2000; BORHOF 2003) und bezogen auf den Punkt Zeitmangel durch einige Tipps zum Zeitmanagement zu beheben. Mit anderen Worten: durch umsichtige Planung lassen sich die äußeren (oder mit O’NEILL & REID 1991: die administrativen) Barrieren „ausschalten“.

Bei einem Blick auf die *inneren Barrieren* ist dies jedoch nicht so einfach der Fall. Schaut man sich zunächst die Veröffentlichungen an, so ist zu sehen, dass sie häufig mit Motiven zusammen erhoben wurden oder zumindest zusammen thematisiert worden sind. Dabei werden sie gewissermaßen als Gegenspieler aufgefasst. Das hat dazu geführt, sie als „Vermeidungsmotive“ (vgl. PÖLZER 1990; DAHLHAUS 1998) oder „Gegenmotive“ (EBERLE 1990) und damit als vorliegende Wertungsdisposition zu deuten. Verfolgt man diesen Gedanken konsequent, so müsste die übergreifende Funktionsweise ebenso dem Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie folgen (siehe Abb. 6, linke Hälfte): Wird ein solches Vermeidungsmotiv in einer Situation angeregt, kommt es zur Motivation, nicht zu handeln. Mit einem niedrigen Auflösungsgrad betrachtet trifft das auch zu. Ich habe allerdings schon dargelegt, dass zur Entstehung von Motivation auch bestimmte Erwartungen mit in die Kalkulation eingehen. Dies lässt sich mit den folgenden Überlegungen auch auf Nicht-Handeln übertragen. Bei einer Betrachtung der einzelnen inneren Barrieren fällt nun auf, dass bei den Aussagen vorher bestimmte Erwartungen mit eingegangen sind und es ist zunächst zu vermuten, dass sie das Resultat eines mentalen Verarbeitungsprozesses darstellen, sodass *nicht* auf ein Motiv geschlossen werden kann:

- A Ein ‚schlechter Gesundheitszustand‘ ist nicht deswegen eine ablehnende Haltung zum Sport, weil dieser ein grundlegendes Motiv darstellt, sondern weil damit die Antizipation verbunden ist, nicht entsprechend Sport betreiben zu können;
- B für die Barriere ‚bin zu alt‘ gilt das ebenso, wobei hier auch eine negative Erwartung des ‚Kräfteverbrauchs‘ wirksam werden kann;
- C ‚soziale Ängste‘ oder die ‚Angst vor Verletzungen‘ sind ohne die Erwartungen negativer Konsequenzen gar nicht denkbar (wenn ich keine negativen Konsequenzen befürchte, habe ich auch keine Angst);
- D mit der ‚bisherigen Inaktivität‘ ist wahrscheinlich die Erwartungen verbunden, auch ohne Sport (weiterhin) zufrieden zu sein (siehe Kapitel 3.4.1). Möglicherweise ist dies aber auch Ausdruck einer rigiden Grundhaltung, bei der alles Neue grundsätzlich abgelehnt wird – vielleicht auch aufgrund von Ängsten;
- E ein ‚guter Gesundheitszustand‘ ist ebenso kein Motiv, sondern als Ablehnungsgrund mit der Erwartung bzw. Überzeugung verbunden, dass Sport lediglich zu Kompensationszwecken dient;
- F umgekehrt kann ein ‚negatives oder unpassendes Bild vom Sport‘ durch die aus vergangenen Erfahrungen gebildeten negativen Erwartungen (und der Annahme, dass er sich nicht verändert hat) entstehen. Entsprechend können Aussagen resultieren wie ‚Sport ist ... Mord, Plackerei oder auf Höchstleistung gerichtet‘ und schließlich
- G ist die Barriere ‚Sport ist kein geeignetes Mittel zur Bedürfnisbefriedigung‘ selbst eine Erwartung, die sich aber auf die eigenen Bedürfnisse bezieht.

Dies würde zunächst die Überlegung nahe legen, dass innere Barrieren eher *zusammenfassende und ablehnende (sportspezifische) Einstellungen* denn Vermeidungsmotive darstellen, da sie Erwartungen enthalten. Dementsprechend sollte das ExW-M zumindest für die kognitive Dimension anwendbar sein. Allerdings trifft das nur auf die letzten drei Barrieren zu (E-G). Barriere E ist deshalb als Einstellung zu betrachten, da zwar hier Gesundheit hoch bewertet wird, jedoch der erwartete Nutzen Null ist. Mathematisch resultiert dann (ebenso) ein Gesamtwert von Null. In diese neutrale Einstellung geht jedoch nur eine saliente Überzeugung ein und dementsprechend kann sie durch zusätzliche Informationen und die nachfolgende Verarbeitung über die „zentrale Route“ vermutlich leicht beeinflusst werden. Barriere F bezieht sich auf generelle negative Werte, von denen erwartet wird, dass sie eintreten. Damit ergibt sich insgesamt ein negativer Wert. Hier wird die Überwindung der Barriere schwieriger, zumal wahrscheinlich eine negative affektive Dimension aufgrund des Hinweisreizes „Sport!“ hinzutritt⁹⁹. Barriere G beginnt bei den Bedürfnissen, die dann im Hinblick auf Sporttreiben als Erwartung negativ belegt werden und entsprechend ein negativer Gesamtwert resultiert. Hier lässt sich eine Überwindung nur über die „zentrale Route“ und insbesondere durch die Modulation von Erwartungen erreichen.

Die Barrieren A-D können jedoch nicht als kognitive Dimension von Einstellungen bezeichnet und charakterisiert werden, denn dagegen spricht, dass sich bei ihnen die Wertvariable kaum treffsicher identifizieren lässt. Dementsprechend scheint es genauso schwer, die Barrieren lediglich als negative Überzeugungen zu sehen, die dann bewertet werden. Dennoch drängt sich auch hier aufgrund der Erwartungen die Verbindung mit der Einstellungsforschung auf und bei einem Rückblick werden wir auch fündig: die Barrieren A-D können als *Heuristiken* identifiziert werden. Sie können damit über die periphere Route der Informationsverarbeitung direkt zu einer Einstellungsbildung führen oder aber auf die systematische Verarbeitung Einfluss nehmen. Dies trifft insbesondere auf negative Emotionen wie Ängste und die hier nicht aufgegriffene Barriere ‚keine Lust‘ zu (siehe dazu weitergehend Kapitel 5.2.7 und 6). Es stellt sich dabei aber die Frage, warum hier bestimmte Erwartungen zugrunde liegen? Eine mögliche Erklärung besteht in dem Einfluss der Heuristiken auf die zentrale Route, was besonders ausgeprägt bei einer grob umrissenen Thematik der Fall sein sollte. Damit würden Zukunftserwartungen den vorgefertigten Entscheidungsregel hinzugefügt – sozusagen, um dies noch einmal zu bekräftigen. Bekräftigen deshalb, da Personen versuchen Heuristiken und zentrale Verarbeitung (die bei der Befragung nach Begründungen angeregt wird) in Einklang zu bringen¹⁰⁰. Um solche Barrieren nun zu überwinden kann entsprechend den Empfehlungen am Ende von Kapitel 4.2 (Einstellungen) vorgegangen werden.

Mit den Ausführungen kann allerdings nicht entschieden werden, ob die angegebenen Barrieren tatsächlich vorliegen oder lediglich als „Ausrede“ für fehlende Lust oder mangelnde Selbstdisziplin vorgeschoben sind. Möglicherweise kann zukünftig eine genauere Messung über Kontroll-Items oder eine etwas aufwändigere „third-party validation“, bei der dritte Personen wie Partner, Familienmitglieder oder Freunde als zusätzliche Informanten dienen (vgl. BRAWLEY et al. 1998), erreicht werden. Dieses Problem soll hier jedoch nicht gelöst werden,

⁹⁹ Ein weiterer Hinweis, dass es hier eine Einstellung vorliegt.

¹⁰⁰ Damit ist jedoch noch nicht erklärt, wie Heuristiken entstehen. Deren Erklärung kann möglicherweise aufgrund der Gemeinsamkeit der Barrieren A-D und dem Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung, das in Kapitel 4.6 aufgegriffen wird, gegeben werden. Bei allen wurde festgestellt oder vermutet, dass sie damit verbunden sind, den Sport als Handlungsoption oder die damit verbundenen Begleitumstände nicht bewältigen zu *können*. Dementsprechend liegt eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung vor. Es kann vermutet werden, dass eine gering ausgeprägte und generell vorliegende Selbstwirksamkeitserwartung zu einer Bildung von Heuristiken führt. Die Erwartungen, die bei den Befragungen nicht genannt werden, sind nicht bewusst und liegen gewissermaßen als Fragmente vor. Bittet man nun eine Person darüber nachzudenken (über die zentrale Route), warum eine Heuristik vorliegt, so kommt dies wieder zum Vorschein.

denn es wurde für eine „Motivierung“ eine direkte individuelle Kommunikation vorgeschlagen – und hier wird sich schnell herausstellen, ob eine Ausrede vorliegt oder nicht.

Vor dem Hintergrund der eigenen Konzeption sei nochmals auf die Aussagen zu den häufigsten und stärksten Barrieren zurückgeblieben. Dort wurden schon zwei Muster der sportlichen Inaktivität ermittelt: Zum Einen besteht ein guter Allgemeinzustand mit einer aktiven Grundhaltung, die sich durch andere Tätigkeiten kennzeichnen lässt. Damit sind als Barrieren negative Einstellungen verbunden, die mit der Auffassung des Sports zu tun haben (keine Notwendigkeit, weil gesund; negatives bzw. falsches Bild vom Sport und fehlende Bedürfnisbefriedigung). Zum Anderen liegt ein schlechter Allgemeinzustand vor, der mit einer passiven Grundhaltung verbunden ist (schlechter Gesundheitszustand; zu alt; Ängste; bisherige Inaktivität). Mit jenem Muster sind als Barrieren Heuristiken verbunden, die eine Inaktivität letztlich legitimieren. Bei Personen, die das erste Muster zeigen, ist eine Einstellungsänderung vermutlich etwas leichter zu erreichen, indem verschiedenste Zusatzinformationen gegeben werden. Bei Personen der zweiten Gruppe erscheint dies schwieriger, da die negativen Heuristiken überwunden werden müssen. Möglicherweise ist hier eine Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung erfolgversprechend (siehe Kapitel 4.6).

Obwohl die Ausführungen weitere Zusammenhänge zwischen den Determinanten aufzudecken vermochten, konnten die Erklärungslücken um die Zusammenhänge zwischen Einstellung und Verhalten nur zum Teil über die äußeren Barrieren im Hinblick auf Nicht-Handeln geschlossen werden. Bisher war davon auszugehen, dass eine spezifische und stark positive Einstellung eher zu sportlichem Verhalten führen sollte, während eine negative dies verhinderte. Im Rahmen sportpsychologischer Überlegungen wurde jedoch noch eine weitere Determinante aufgegriffen, die näher am Handeln stehen sollte: die Intention, in der die Absichtlichkeit des Verhaltens bzw. Handelns zum Ausdruck kommt.

4.4 Intentionen

Vor allem im Zusammenhang mit Handlungstheorien¹⁰¹ wird der Intentionalität menschlichen Verhaltens Rechnung getragen. Die Intentionalität bringt dabei die bewusst-willkürliche Absichtlichkeit von Handlungen bzw. die bewusste Entscheidung *zu* Handlungen zum Ausdruck, womit sie als zweckgerichtete Verhaltensweisen beschrieben werden können (vgl. RÖTHIG/PROHL 2003). Insofern können Intentionen entweder als subjektiv erstrebenswerte Zustände oder als noch nicht realisierte Handlungsorientierungen (Vorsätze) (ALLMER 1992, 21) gedeutet werden bzw. umfassender: als Zielvorstellungen, die dem Handeln fortlaufend die Richtung weisen (vgl. HECKHAUSEN 1987b, 145). Damit gerät einerseits nicht mehr so sehr das Warum, sondern vielmehr das Wozu des Sporttreibens ins Zentrum der Betrachtungen (vgl. ALLMER 2001b); andererseits werden Absichten als weitere vorliegende Disposition betrachtet, die insofern näher an einer Handlung stehen, als dazu schon eine positive Bewertung vorausgegangen sein muss.

Mit diesen grundlegenden Annahmen besteht ein weiterer Verknüpfungspunkt zu sozialpsychologischen Konzepten, denn auch hier werden Intentionen - z.B. in der Theorie des überlegten Handelns oder der Theorie des geplanten Verhaltens – berücksichtigt. Dabei versteht beispielsweise AJZEN (1991) Intentionen als motivationale Faktoren. In ihnen kommt zum Aus-

¹⁰¹ und damit auch mit dem kognitiv-handlungstheoretischen Ansatz

druck, dass eine Person sich vornimmt, eine Handlung zu vollziehen. Je stärker eine Intention ausgeprägt ist, umso wahrscheinlicher ist die Initiierung der Handlung¹⁰².

In zwei theoretischen Arbeiten bezieht ALLMER (1992; 1996) das Intentionskonzept nun auf den Alterssport. Darin betrachtet er Intentionen als Ordnungskriterium für das Zustandekommen sportlicher Handlungen, zieht sie aber insbesondere als Erklärungsgrundlage für die Sportpassivität heran. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht die Beantwortung vierer übergeordneter Fragen:

1. Welche Intentionen werden verfolgt?
2. Warum wird sportliche Aktivität nicht als Mittel zur Intentionsverwirklichung gewählt?
3. Warum wird der Vorsatz sportlich aktiv zu sein nicht ausgeführt?
4. Warum werden sie nicht beibehalten, sondern abgebrochen?

ad 1:

Generell weist er darauf hin, dass meist mehrere Intentionen mit unterschiedlicher Valenz¹⁰³ und Struktur vorliegen. Da zwar die Frage des Wozu im Vordergrund steht, diese jedoch meist auch bei den Motiverhebungen berücksichtigt wurde, sind die Ergebnisse praktisch identisch (vgl. auch ALLMER et al. 1989). Analog dazu meint ALLMER, dass häufig mehrere gleichbedeutende Intentionen im Sport verfolgt werden und dementsprechend auch gegenüber den Inaktiven für eine Motivierung angesprochen werden müssten (siehe auch BECKERS 1993). Bei nur einer Intention wie z.B. Gesundheit besteht das Risiko, dass es bei einer weniger erfolgreichen Realisierungen sofort zum Abbruch der Handlung kommt. Damit wird die Interpretation erneuert, „dass allgemeinorientierte sowie einseitig orientierte Aufklärungskampagnen wenig aussichtsreich sind“ (ALLMER 1990, 70). Wie in Kapitel 4.1 für die Motive schon erwähnt, nimmt er für den Alterssport eine Dominanz kompensatorischer (vs. präventiver) Intentionen an (vgl. auch ALLMER 1982)¹⁰⁴. Daher seien positive Lebensumstände wie gesund, sozial eingebunden usw. eher eine schlechte Voraussetzung für die Ausbildung spezifischer Intentionen zum Sporttreiben (er meint sogar deutlicher, dass dann keine gebildet werden). Ein anderer Hinderungsgrund zu deren Bildung liegt in der individuellen Wahrnehmung, die Altersveränderungen nicht kontrollieren zu können - hier werden also identische Aussagen zu denen im vorhergehenden Kapitel 4.3 getroffen.

ad 2:

Vor dem Hintergrund des obigen Verständnisses, nämlich Intentionen als allgemeine Absichten im Sinne des Wozu des Handelns (wie ‚etwa für die Gesundheit tun‘), stellt sich die Frage, warum der Sport nicht als Handlungsalternative bzw. als Mittel zur Intentionsverwirklichung gewählt wird:

Eine sportliche Handlung bleibt aus, wenn sie nicht angemessen erscheint. Da die sportliche Inaktivität bisher nicht systematisch empirisch erfasst wurde (vgl. auch ALLMER 1986; Kapitel 4.3), verweist er auf einen aus der Wirtschaftsforschung entlehnten Abwägungsprozess, der sich letztlich den ExW-Men zuordnen lässt: Die Aufwand-Effekt-

¹⁰² Dies gelte allerdings nur für Verhaltensweisen, die willentlich kontrollierbar und dementsprechend abhängig von einer freien Entscheidung sind.

¹⁰³ In Anlehnung an LEWIN (1926) bezeichnet Valenz den Aufforderungscharakter, der an eine Richtung (wie positiv vs. negativ oder aufsuchen vs. meiden) und ein Bedürfnis gekoppelt ist.

¹⁰⁴ Diese Annahme lässt sich durch eine Untersuchung von WEIß & HUBER (1997) erhärten, nach der 95% der Teilnehmer an einer präventiven Rückenschule in den letzten sechs Monaten Rückenbeschwerden angaben. Ähnliches berichten LUDWIG & POSCHIDAJEW (1998): 50% ihrer Kursteilnehmer waren chronischen erkrankt.

Kalkulation (siehe auch LEHR 1979a; ALLMER 1990). Eine beurteilte Handlungsalternative muss demnach ökonomisch und nützlich sein, damit sie ausgewählt und umgesetzt wird. Auf der Nutzenseite stehen die unter 4.1 genannten Motive. Jedoch kann der antizipierte Gesamtnutzen durch unerwünschte (Neben-)Effekte wie soziale Ängste oder die Annahme der „Verschleißtheorie“ gemindert werden – in diese Effektkalkulation gehen also auch einige der o.g. Barrieren ein. Die Aufwandseite spiegelt Aspekte der Organisation und Anstrengung wider – auch hier lassen sich einige der o.g. Barrieren einordnen. Fällt die Gesamtkalkulation beispielsweise durch das gegenüber Motiven stärkere Vorliegen bestimmter Barrieren negativ aus, so wird eine sportliche Handlung nicht verwirklicht. Da die Einzelbegründungen allerdings sehr unterschiedlich bewertet werden, kann auch nur im Einzelfall entschieden werden, welches Gewicht den Argumenten zukommt (vgl. z.B. ALLMER 1988, s.o.).

ad 3:

Wenn nun doch ein Vorsatz gebildet wird (also hier: eine Intentionen als Absicht, Sport zu treiben), so heißt dies noch nicht, dass er auch umgesetzt wird (wie z.B. die „guten Vorsätze“ zum Jahresanfang). ALLMER sieht die Ursachen dafür darin, dass sie sich gegenüber konkurrierenden nicht durchsetzen oder die mit anderen Intentionen verbundene Handlungen nicht unterbrochen werden konnten. Dies kann wiederum zwei Gründe haben: Zum Einen kann dies daran liegen, dass die Intention zum Sporttreiben nicht bedeutsam und/oder nicht dringend genug ist. Demgegenüber setzt sie sich durch, wenn nicht mehr tolerierbare Verschlechterung antizipiert werden und/oder günstige Handlungsbedingungen sich zukünftig verschlechtern werden. Zum Anderen kann die „innere Bindung“ bzw. der Grad der Selbstverpflichtung gering ausgeprägt sein, deren Umkehrung wiederum zu einer Umsetzung führt. Letzteres geschehe durch die Präzisierung von Gelegenheiten oder wenn Intentionen in den Status von individuellen Normsetzungen oder sozialer Verbindlichkeiten gelangen. 1996 ergänzt er einzelne Strategien: Formulierung des Zeitpunktes der Intentionsverwirklichung, öffentliche Aussprache eines Vorsatzes oder Verabredungen.

ad 4:

Der Abbruch einer einmal aufgenommenen sportliche Tätigkeit kann aus Sicht ALLMERS zwei Gründen haben:

- a) Die Aufwand-Effekt-Kalkulation wird erfahrungsbedingt ungünstig (wenn sich beispielsweise ein höherer Aufwand als vorher gedacht herausstellt oder wenn die erwünschten Effekte ausbleiben) und/oder
- b) Situationsspezifische Erschwernisse können nicht überwunden werden.

Um die Aufwand-Effekt-Kalkulation günstig zu halten und/oder um die Erschwernisse zu überwinden sind allerdings zwei Fähigkeiten notwendig: Einerseits die Intentionsabschirmung (vgl. KUHLE 1983) und andererseits die Selbstmotivierung zum Durchhalten (vgl. DISHMAN 1984) - insbesondere bei ungünstigen emotionalen Zuständen durch eine Situation¹⁰⁵.

Im Bereich des Alterssports liegen im deutschsprachigen Raum kaum empirische Untersuchungen zu Intentionen als Absichten, Sport treiben zu wollen, vor. Mittlerweile liegen jedoch einige wenige empirische Untersuchungen aus dem Nordamerikanischen Raum vor¹⁰⁶. In ei-

¹⁰⁵ Auf diese Fähigkeiten, hinter denen ganze Konzepte stehen, sei hier nicht näher eingegangen. Jedoch wird das Konzept KUHLS später expliziert.

¹⁰⁶ Da das Konzept der Intentionen auch im Rahmen der Theorie des überlegten Handelns und der Theorie des geplanten Verhaltens geprüft wird, werden empirische Daten, die sich auf die Prüfung



ner Studie von STEPHENS & CRAIG (1990) wurde festgestellt, dass etwa 50% der inaktiven älteren Kanadier keine Intention zum Sporttreiben ausgebildet hatten, obwohl verglichen mit jüngeren eine etwa gleich positive Einstellung vorlag. Gleiches ergab sich in einer wiederholten Studie (vgl. CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE 2000). Hier wurden allerdings graduelle Unterschiede deutlich, denn etwa 40% hatten eine ‚vollständige‘ Intention, 15% eine ‚starke‘ Intention, 25% eine ‚moderate‘ und 20% eine ‚leichte‘. Durchaus vergleichbare Ergebnisse waren bei einer Untersuchung zum Joggen zu beobachten (MACKKEEN et al. 1983). Hier zeigte sich nach einer Intervention, dass etwa 80% der Teilnehmer nach dem Programm weiterhin die Intention zum Joggen hatten. Allerdings setzten diese dann nur 36% in die Tat um und so hatten etwa 50% immerhin noch eine Intention ausgebildet. Eindrucksvolle Ergebnisse erbrachte die Georgia Centenarian Study (siehe z.B. MARTIN et al. 1997; MARTIN et al. 2001b), deren Untersuchungsziel allgemeiner auf die Aktivität der Älteren gerichtet war und u.a. auch die Sportaktivität erhoben wurde. Dabei wurde die Aktivität als Prozess aufgegriffen und festgestellt, dass ca. 75% der 60-70jährigen Aktivitätspläne schmiedeten, fast 30% Schwierigkeiten (Barrieren) wahrgenommen hatten und ca. 45% an organisierten Freizeitaktivitäten teilnahmen (davon nannten fast 50% der Teilnehmer Sporttreiben; vgl. dazu 2.3). Ein die als besonders handlungswirksam vermuteten kompensatorischen Intentionen sowie die oben getroffenen Aussagen zur Dringlichkeit bestätigender Befund lässt sich darin sehen, dass die geplante Aktivität der 60jährigen wegen gesundheitlicher Probleme beim zweiten Messzeitpunkten zunahm (MARTIN et al. 1997).

Kritik des vorgestellten Intentionskonzepts und Ableitungen zur Ausgangslage für eine Motivierung

Mit der doppelten Verwendung des Begriffs Intention gehen einige Verständnisschwierigkeiten einher. Einerseits werden Intentionen als allgemeine Zielvorstellungen betrachtet, so wie es bei den Motiven ersichtlich wurde. Andererseits – und dies scheint der weitaus wichtigere Aspekt – sind Intentionen als spezifische Absichten oder Vorsätze aufgegriffen. Daher erscheint es zweckmäßig, bei den allgemeinen Zielvorstellungen im Folgenden besser von Motiven zu sprechen und Intentionen nur als Absichten bzw. Vorsätze aufzufassen (wie es beispielsweise ALLMER in seinen späteren Veröffentlichungen [z.B. 1997b; 2000; 2001a] auch tut)¹⁰⁷.

Mit einer solchen Sichtweise und der obigen Darstellung wird auch der Prozess der Intentionusbildung verständlich. Mit zweitem Punkt (Warum wird der Sport nicht als Mittel zur „Motivverwirklichung“ gewählt?) wird auf eine Aufwand-Effekt-Kalkulation verwiesen, die dem kognitiven Pfad zur Einstellungsbildung innerhalb der sozialpsychologischen Ansätze praktisch identisch ist. Damit ist aber lediglich ein Teilprozess betrachtet, der die Kluft zwischen Motiven und Verhalten bzw. Handeln reduziert. Die getroffenen Aussagen zur Einstellungsbildung werden damit bestätigt und die enge Verbindung der beiden Zugangsweisen wird ein weiteres Mal erkennbar. Andererseits stellt sich aber die Frage, wodurch denn spezifische Einstellungen und Absichten voneinander abzugrenzen sind. Funktional sind ja sowohl eine positive Einstellung als auch eine Absicht abhängig davon, dass der Kalkulationsprozess unterm Strich positiv ausgefallen ist; und beide sind eine Voraussetzung dafür, dass gehandelt wird. Anhand von alltäglichen Aussagen tritt der feine Unterschied aber hervor: Eine positive spezifische Einstellung würde beispielsweise durch folgende Aussage repräsentiert: „Es ist

dieser und anderer Theorien beziehen lassen, wiederum nicht hier, sondern in Kapitel 5.3.1 aufgegriffen.

¹⁰⁷ Dabei wird weiterhin auch eine genauere Unterscheidung zwischen Absicht und Vorsatz vorgenommen. Das ganze Konzept dazu ist in Kapitel 5.2.5 dargestellt.

gut oder nützlich, Sport zu betreiben“ und eine Absicht durch: „Ich möchte in Zukunft Sporttreiben“. Dabei ist nicht davon auszugehen, dass eine stark positive Einstellung automatisch zu einer Absicht führt. Dies würde bedeuten, dass eine Absichtsbildung neben einer positiven Einstellungskalkulation noch an weitere Bedingungen geknüpft sein müsste, wie von sozialpsychologischen Modelle auch postuliert wird (siehe Kapitel 5.3) – d.h. eine summierende Einstellung (durch die zugrunde liegende Aufwand-Effekt-Kalkulation) ist nur *eine* Moderatorvariable zur Absichtsbildung.

Der zweite Punkt sucht den o.g. Mangel – die Verwirklichung bzw. Initiierung von Intentionen – zu klären. Hier verweist ALLMER auf Dringlichkeit, Bedeutsamkeit und Selbstverpflichtung. Greift man dabei auf den Prozess der Intentionsbildung zurück, so ist schon die Bedeutsamkeit geprüft worden – die anderen Aspekte seien vorläufig erst einmal offen gelassen.

Bei dem Bestreben, Intentionen in das Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie (Abb. 6) einzuordnen, lässt sich abschließend feststellen, dass sie sich zwischen der Einstellung und der aktuellen Motivation grafisch verorten ließe. Manche Autoren (z.B. HECKHAUSEN 1989; AJZEN 1991) gehen sogar soweit, dass sie in der Intention selbst den Ausdruck von Motivation sehen. Dazu wird allerdings noch differenzierter zu betrachten sein, inwiefern sich durch die Unterscheidung von Absichten und Vorsätze sowie Motivation und Volition (Wille) solche Zuordnungen tatsächlich vornehmen lassen (siehe Kapitel 5).

Hinsichtlich einer Motivierung lassen sich aus den empirischen Untersuchungen nur wenige Ableitungen vornehmen. Es ist lediglich zu vermuten, dass auch im deutschsprachigen Raum trotz positiver Einstellung zumindest etwa 50% der Inaktiven Älteren keine Absicht zur Sportausübung gebildet haben. Umgekehrt heißt das auch, dass etwa die Hälfte der Inaktiven schon eine Absicht zum Sporttreiben in dem Sinne hat, dass ein Wunsch zu leichter körperlicher Betätigung (Softsports) vorliegt.

Konfrontiert man dies mit den bisherigen Überlegungen zur (Wieder-)Aufnahme der sportlichen Aktivität, so ergibt sich hinsichtlich einer Motivierung zusammenfassend folgende Ausgangslage (siehe Abb. 8, in der die dunklen Bereiche die Stärke des Motivationspotenzials veranschaulichen sollen):

1. Etwa 30% betreiben schon Sport;
2. Von den Inaktiven haben wahrscheinlich etwa die Hälfte eine Absicht zum Sporttreiben;
3. Hinsichtlich der Bereitschaft, den Sport (wieder) aufzunehmen, liegen unterschiedliche Befunde vor (siehe Fußnote 96, S. 108). Eine eigene Schätzung vermutet eine „Totalverweigerung“ von etwa 35%. Weiterhin wurde angenommen, dass sich etwa 50% vorstellen können, mit dem Sport zu beginnen. Daneben besteht auch eine Gruppe von ca. 15% „Unentschlossenen“¹⁰⁸;
4. Wahrscheinlich können sich diejenigen, die eine Absicht zum Sport haben auch vorstellen, den Sport zu betreiben. Damit ist die Gruppe der Unentschlossenen denen ohne Absicht zuzuordnen und aufgrund der eigenen Vermutungen etwas geringer.
5. Dies ließe sogar auf ein Motivierungspotenzial von 65% schließen. Jedoch ist davon auszugehen, dass in der Praxis nur diejenigen, die eine (latente) Absicht zum Sporttreiben ha-

¹⁰⁸ Vermutlich sind die differierenden Ergebnisse aufgrund der Art der Erhebungen zustande gekommen. Bei BAUR und Kollegen wurde wohl eher danach gefragt, inwiefern sich die Älteren „ernsthaft“ vorstellen konnten, Sport auszuüben. Damit ging es mehr um Vorsätze denn um Absichten (siehe Kapitel 5). Insofern scheinen die Ergebnisse zu pessimistisch, zumal kaum davon auszugehen ist, dass diejenigen, die eine Absicht zum Sporttreiben haben, sich auf keinen Fall deren Verwirklichung vorstellen können. Umgekehrt erscheinen die beiden anderen Erhebungen zu optimistisch, denn es erscheint problematisch, dass eine Person, die sich eine Handlung vorstellen kann gleichzeitig auch eine Bereitschaft dazu hat. Weiterhin wirken die letzten Befunde so, als gäbe es hinsichtlich der Bereitschaft nur „schwarz und weiß“ - die durchaus plausible Zuordnung „unentschlossen“ taucht hier gar nicht auf.

ben, zunächst für den Sport zu gewinnen sind. Die Motivierung der Gruppe der Unentschlossenen erscheint auf den ersten Blick mit einem erheblichen Aufwand verbunden und ist nur über eine individuelle Kommunikation zu erreichen.

Greift man dabei auf die Resultate aus Kapitel 4.3 zurück, so ist klar, dass aufgrund der Barrieren keine Absicht ausgebildet wurde. Mit der Identifizierung der zwei Barrieremuster geht jedoch eine weitere Vermutung einher, nämlich dass die erste Gruppe mit aktiver Grundhaltung und negativem Bild vom Sport tendenziell eher in der Gruppe der Unentschlossenen wiederzufinden ist und die, die auf Heuristiken zurückgreifen, eher bei der Gruppe der Totalverweigerer. Zur Untermauerung der Vermutungen fehlen allerdings empirische Belege, so dass hier zukünftige Untersuchungen eine Klärung herbeiführen sollten.

Aktive		Inaktive	
	mit Absicht	ohne Absicht	
	<i>könnte mir vorstellen, Sport zu treiben</i>	auf keinen Fall	
<i>nach LANGE (1995); DENK & PACHE (1996a)</i>			
	mit Absicht	ohne Absicht	
	<i>vorstellen</i>	<i>unentschlossen</i>	<i>auf keinen Fall</i>
<i>nach BAUR ET AL. (1996)</i>			
	mit Absicht	ohne Absicht	
	<i>vorstellen</i>	<i>unentschlossen</i>	<i>auf keinen Fall</i>
<i>eigene Einschätzung</i>			

Abbildung 8: Ausmaß der Bereitschaften zur (Wieder-)Aufnahme des Sporttreibens und dahinter liegende Absichten

An dieser Stelle ließen sich nun vielfältige weitere Einflussfaktoren betrachten, die die Teilnahme an körperlichem Training beeinflussen, denn in zwei umfassenderen Überblicken zur internationalen Determinantenforschung zeigt DISHMAN (1993; 1994; vgl. auch SALLIS & OWEN 1999), dass das weltweite Interesse von Forschern aus der Sportmedizin, der Gesundheitsbewegung (public health), der Verhaltensmedizin und der Gesundheitspsychologie an den verschiedensten Determinanten seit den 80er Jahren exponentiell angestiegen ist¹⁰⁹. Dabei kommt DISHMAN zu dem Ergebnis, dass sich einerseits ganz praktische Einflussfaktoren wie Erreichbarkeit der Sportstätten, die Zweckmäßigkeit bzw. Angemessenheit des Angebots sowie das Eingehen von Verträgen und andererseits psychologische Variablen wie der wahrgenommene Gesundheitszustand, soziale Unterstützung, und Kontingenz mit eigenen Vorstellungen als auch der Einfluss vergangenen Verhaltens (sportlicher Lebenslauf) als Vorhersagefaktoren bewährt haben, während demographische Variablen, der medizinische Status, Zeitmangel und Art der körperlichen Aktivität als unsichere Bedingungsfaktoren gelten. Mit der Betrachtung weiterer psychologischer Konstrukte zeigte sich, dass Kenntnisse, Einstellung und Überzeugungen zu Gesundheit und Sport, Annahmen zu Effekten und Folgen, Intentionen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen zwar eine positive Ausrichtung zum körperlichen Training begünstigen, nicht aber Verhalten bedingen und insbesondere wahrgenommene Barrieren davon abhalten. Bei den letzten drei Konstrukten waren allerdings insgesamt die stärksten Zusammenhänge zu beobachten.

In der Determinantenforschung sind weiterhin zwei wesentliche Erkenntnisinteressen zu erkennen. Einerseits geht es um einen Einstieg in eine sportliche Tätigkeit und andererseits um deren Aufrechterhaltung, d.h. der Fragestellungen zur Klärung dauerhafter sportlicher Tätigkeit (siehe dazu im deutschsprachigen Raum v.a. PAHMEIER [z.B. 1994; BREHM & PAHMEIER 1998], die dies unter der Fragestellung „Drop-out vs. Bindung“ behandelt)¹¹⁰. Da die weitere Berücksichtigung beider Forschungsinteressen den Rahmen der Arbeit sprengen würde, wird im weiteren Verlauf lediglich der Aspekt des Einstiegs in eine sportliche Tätigkeit weitergeführt. Damit bleibt also die Überwindung der Inaktivität im Vordergrund, d.h. die Klärung des zur dauerhaften Sportausübung notwendigen vorgängigen Schrittes. Eine weitere Einschränkung betrifft die schon anfangs festgelegte Vorgehensweise, dass insbesondere die personimmanenten Faktoren des Verhaltens bzw. Handelns betrachtet werden sollen.

Blickt man nun nochmals auf die o.g. Determinanten zurück, so fällt auf, dass bis hierher schon die meisten psychischen berücksichtigt wurden. Zwei bedeutsame, bei denen ein starker Einfluss festgestellt werden konnte, blieben jedoch noch unberücksichtigt: Selbstwirksamkeitsüberzeugungen bzw. -erwartungen und soziale Unterstützung. Diese beiden lassen sich den sozialen bzw. sozialkognitiven Determinanten zuordnen, zu denen FUCHS (1997) einen ausführlichen Überblick liefert. Darin wird deutlich, dass es im Unterschied zu soziometrischen Analysen wie der Untersuchung von Gruppenstrukturen und Gruppenprozessen im motivationspsychologischen Kontext um die Identifikation und Wirkungsweise sozialer und sozialkognitiver Antezedenzen des Sporttreibens geht, zu denen neben Einstellungen und Intentionen auch Ermutigung bzw. Entmutigung (Lob bzw. Spott), praktische Unterstützung (Hilfe), Konformitätsdruck (soziale Normen) oder Modellwirkungen durch das Verhalten anderer (Vorbilder) hinzugezählt werden können. Sowohl im Rahmen empirischer Studien als auch bei der theoretischen Begründung stehen neben den beiden o.g. Einflussfaktoren auch die Modellwirkung im Vordergrund. Sie scheidet in unserem Zusammenhang jedoch aus, da es schwerlich möglich erscheint, das Vorhandensein von Vorbildern zielgerichtet zu verändern.

¹⁰⁹ Diese Entwicklung ist aufgrund eigener Recherchen für den deutschsprachigen Raum nicht in dem Ausmaß zu erkennen, obwohl auch hier eine leichte Zunahme stattgefunden hat. Die Emphase liegt immer noch auf Motiven und Barrieren.

¹¹⁰ Im englischsprachigen Raum wird hier „Adoption“ (Einstieg) von „Adherence“ oder „Maintenance“ (Aufrechterhaltung) abgegrenzt.

4.5 Soziale Unterstützung

Mit ‚sozialer Unterstützung‘ werden die qualitativen und funktionalen Merkmale des sozialen Netzes in den Blick genommen, die grundlegend in wahrgenommene und erhaltene Unterstützung differenziert werden können (vgl. FUCHS 1997; SCHWARZER 1996). Die wahrgenommene Unterstützung bezieht sich auf subjektive Einschätzungen – insbesondere zukunftsbezogene Erwartungen und Empfindungen – von potenziell verfügbaren Hilfen. So kann mit LEPPIN (1994) auch von „erwarteter Unterstützung“ gesprochen werden. Demgegenüber ist die erhaltene Unterstützung auf bereits eingetretene Hilfen oder Unterlassungen bezogen. Den beiden Klassen der Unterstützung lassen sich inhaltlich je folgende Unterstützungsformen zuordnen (vgl. SCHWARZER 1996; siehe Abb. 9): informationelle, emotionale und instrumentelle Unterstützungsformen.

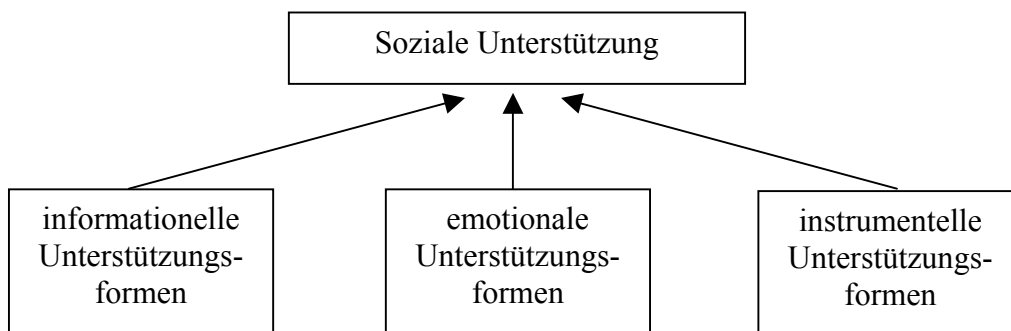


Abbildung 9: Formen sozialer Unterstützung (gekürzt nach FUCHS 1997, 249)

Zu den emotionalen Formen der sozialen Unterstützung gehören beispielsweise Ermutigung, Lob, Verständnis, Nachsicht, Trost oder „Wärme“. Als instrumentelle Formen können alle konkreten, alltagspraktische Hilfen gezählt werden aber auch Vorbildverhalten oder Aufforderungen zum Mitmachen einer Sportausübung. Die informationellen Formen beinhalten schließlich das Besprechen von Problemen, das Erteilen von Ratschlägen oder die Vermittlung von Informationen¹¹¹. Bezogen auf das soziale Netz kommen für solche Unterstützungsformen v.a. vier Quellen der Unterstützung in Betracht: Die Familie, Freunde, Partner und Bekannte. Daneben erscheint es aber ebenso plausibel, dass eine soziale Unterstützung durch Mitarbeiter eines Sportangebots erfolgen kann (vgl. KING et al. 1992).

Bei der Frage nach dem Einfluss auf das Verhalten kann ‚soziale Unterstützung‘ in zweierlei Hinsicht wirksam werden (vgl. SCHWARZER 1996): Einerseits ist davon auszugehen, dass eine generelle (verhaltensunspezifische) Unterstützung durch das soziale Netz zur Stabilisierung des Befindens, zur Erhöhung des Selbstwertgefühls und zur Stärkung internaler Kontrollüberzeugungen beiträgt (s.u.). Dazu passt gut die Auffassung, dass der Kern des Konstruktes soziale Unterstützung die wahrgenommene emotionale Unterstützung ist (vgl. SARASON et al. 1987), die sich i.w.S. durch Anerkennung beschreiben lässt. Im Zusammenhang mit Gesundheitsverhaltensweisen geht FUCHS (1997) davon aus, dass ein solcher Hintergrund die Motivation erhöht, Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen.

Andererseits sind für die sportbezogene Verhaltensvorhersage bzw. der gezielten Förderung verhaltensspezifische Unterstützungen von Bedeutung. Diese lassen sich wiederum auf obige Unterstützungsformen beziehen, wonach vor allem der Vermittlung von Wissen wie über Benefits des Sports, Sportmöglichkeiten oder sportmedizinische Normen (= informationelle Unterstützung), den organisatorischen und technischen bzw. praktischen Hilfestellungen (= in-

¹¹¹ Eine solchen Differenzierung sozialer Unterstützung erscheint stichhaltig, da sie durch eine Faktorenanalyse gestützt werden kann (CUTRONA & RUSSELL 1987).

strumentelle Unterstützung) und Zuspruch, Bestätigung und Ermutigung (= emotionale Unterstützung) wichtige Funktionen zukommen, die vermutlich bedeutsamer sind als die generelle Unterstützung (FUCHS 1997, 54 u. 180).

In den höheren Altersgruppen liegen nur vereinzelt Studien zur Wirksamkeit der sozialen Unterstützung auf das Sportverhalten vor. Diese stammen - abgesehen von FUCHS (1997) - ausschließlich aus dem englischsprachigen Raum. Der Einfluss auf das Sporttreiben wurde bisher jedoch sehr intensiv bei Kindern erforscht und dessen Wirksamkeit belegt (zusammenfassend FUCHS 1997). Ebenso kommt dem unterstützenden Einfluss des (Ehe-)Partners im gesamten Erwachsenenalter eine verhaltenswirksame Funktion zu (im Überblick: DISHMAN et al. 1985). Die Studien in Bezug auf die Älteren zeigen folgendes Bild, das teilweise schon Systembezüge beinhaltet:

Die bereits erwähnte Studie von STEPHENS & CRAIG (1990) konnte einen klaren Einfluss auf das Verhalten aufzeigen, der jedoch mit zunehmendem Alter etwas geringer wurde (bei etwa 60% in den jüngeren Altersgruppen vs. um 50% bei den über 65jährigen). Etwas schwächer waren sowohl das Ausmaß als auch die altersmäßige Abnahme bei der Ermutigung durch Freunde (mit um 50% jedoch immer noch sehr hoch). Ähnlich hohe Zusammenhänge fand auch LEE (1993) bei der Aufnahme körperlichen Trainings älterer Frauen.

WANKEL et al. (1994) überprüften in etwas modifizierter Form die Theorie des geplanten Verhaltens (siehe Kapitel 5.3.1) an über 3000 Probanden. Dabei ist hier insbesondere der Einfluss sozialer Unterstützung (i.S. eines Prädiktors) auf die Intention zu regelmäßigem Sporttreiben von Belang. Sie fanden einen signifikanten Einfluss, der jedoch schwächer war als der der Einstellung und der der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle (Selbstwirksamkeitserwartung)¹¹². Dieser Einfluss gewann jedoch mit zunehmendem Alter an Stärke, so dass er bei den über 60jährigen den der Einstellung nicht jedoch den der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle übertraf (s.u.). Ganz ähnlich stellten auch DUNCAN & MCAULEY (1993) bei 45-64jährigen keinen direkten Einfluss der sozialen Unterstützung auf das Verhalten fest, jedoch einen vermittelten Einfluss über Selbstwirksamkeitskognitionen (vgl. auch MCAULEY 1993; O'BRIEN COUSINS & KEATING 1995; CLARK 1996).

Zusammenfassend ergibt sich, dass die beobachteten Zusammenhänge zwar stark ausfielen, jedoch unklar erscheint, ob sich soziale Unterstützung direkt auf Verhalten auswirkt oder aber vermittelt über Absichten bzw. Selbstwirksamkeitserwartungen Einfluss nimmt. Einen möglichen Lösungsweg beschreitet FUCHS (1997) bei der Konzeptualisierung des MAARS-Modells und der anschließend umfangreichen Prüfung anhand der „Berliner Hochhausstudie“ (im Zusammenhang wird dies in Kapitel 5.3.3 aufgegriffen). Dabei wurde sowohl ein direkter Zusammenhang zum Sportverhalten als auch ein Einfluss auf Selbstwirksamkeitserwartungen, Barriereerwartungen und Intentionen postuliert wie nachgewiesen. Insbesondere bei den 41-60jährigen stieg die Aktivitätswahrscheinlichkeit mit zunehmender Unterstützung ausgeprägt an.

Insgesamt ist mit FUCHS (1997, 62) jedoch darauf hinzuweisen, dass das Konstrukt der sozialen Unterstützung bisher wenig systematisch erfasst wurde und eine auf den dargestellten theoretischen Vorstellungen basierende Entwicklung genauerer Messinstrumente notwendig wäre. Dies erscheint hilfreich, um die effektivsten Formen sozialer Unterstützung herauszufinden (vgl. MCPHERSON 1996) und insbesondere, inwiefern sie bei der Überwindung der Inaktivität Früchte tragen. Erste Hinweise dazu ergeben sich durch folgende Feldstudie:

Drei Kursangebote wurden von SEPSIS et al. (1995) über sechs Monate empirisch begleitet. Hierbei ging es weder um zugrunde liegende Bedingungsfaktoren noch um den Einstieg in

¹¹² Das Konzept der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle von AJZEN (1988; 1991) ist gut vergleichbar mit dem der Selbstwirksamkeit BANDURAS (1997). Siehe eingehender Kapitel 4.6 und 5.3.1.

eine sportliche Tätigkeit, sondern um zwölf Betreuungsmaßnahmen, die die Teilnahme am Sport unterstützen bzw. fördern sollten. Demnach wäre die Studie zwar eher dem Forschungsbereich „Drop-out und Bindung“ zuzuordnen, doch da es sich bei den Teilnehmern vielfach um Wiederbeginner/Neueinsteiger handelte, sollten auch Rückschlüsse für den initialen Einstieg möglich sein – zumal ein Erfolg der Maßnahmen nur in Zusammenhang mit tatsächlichem Verhalten zu messen ist. Den 57-90jährigen Teilnehmern wurden nun verschiedene Maßnahmen angeboten, die sie bei der regelmäßigen Sportausübung unterstützen sollten. Im Anschluss wurde deren Wirksamkeit überprüft, wobei sich folgende fünf als bedeutsam für die Teilnehmer herausstellten (in genannter Rangfolge):

1. persönliche Zuwendung und Aufmerksamkeit durch Mitarbeiter
2. Einführungsveranstaltung
3. beratende und ermutigende Anrufe
4. Entwicklung eines Zugehörigkeitsgefühls zur Gruppe
5. Führen eines (Bewegungs-)Tagebuchs¹¹³

4.6 Selbstwirksamkeit

Ausgehend von der breit gefassten sozialkognitiven Theorie BANDURAS (1986)¹¹⁴ wird im motivationspsychologischen Kontext – und v.a. in der Sportpsychologie (vgl. FUCHS 1997; BIDDLE & MUTRIE 2001) - insbesondere die darin enthaltene Selbstwirksamkeitstheorie herangezogen (vgl. im Einzelnen BANDURA 1977; 1997a). Sie thematisiert selbstbezogene Gedanken, die zunächst in Selbstwirksamkeitserwartungen und Konsequenzerwartungen differenziert werden. Letztere beziehen sich auf die wahrgenommenen positiven wie negativen Folgen des infragestehenden Verhaltens. BANDURA unterscheidet dabei körperliche, soziale und selbst-evaluative Konsequenzen, die sich problemlos auf die o.g. Konzepte (Motive, Barrieren, Einstellungen) beziehen lassen und hier nicht weiter ausgeführt werden.

Selbstwirksamkeitserwartungen (SWE) beziehen sich auf die individuelle Überzeugung, über die Fähigkeit zu verfügen, um ein Verhalten organisieren und ausführen bzw. situative Anforderungen bewältigen zu können. 1997_(a) differenziert BANDURA das Konzept weiter aus, indem er neben der Wirksamkeitserwartung, die sich auf eine Aufgabe bezieht, eine selbstregulatorische Wirksamkeitserwartung einführt. Sie bezieht sich auf die Einschätzung, mögliche auftauchende Hindernisse oder Schwierigkeiten überwinden zu können (siehe Barrieren).

Zur genaueren Charakterisierung der SWE lassen sich drei Dimensionen heranziehen: Niveau, Stärke und Generalität. Das Niveau der SWE bezieht sich auf den Schwierigkeitsgrad einer Verhaltensweise, die Stärke auf den Ausprägungsgrad der SWE und die Generalität auf den Klassenbezug. Da die ersten beiden Dimensionen auch hinsichtlich einer Operationalisierung relativ klar erscheinen, sei nicht näher darauf eingegangen. Von gesondertem Interesse erscheint jedoch der Klassenbezug. Diesen kann man sich als bipolares Kontinuum vorstellen. Auf der einen Seite des Kontinuums von Verhaltensklassen steht der Pol ganz spezifischer Verhaltensweisen. Über eine Klasse ähnlicher Verhaltensweisen wie Sporttätigkeiten können

¹¹³ Weniger wichtig waren Maßnahmen wie die Vergabe von T-Shirts oder Einkaufsgutscheinen für regelmäßige Teilnahme / Abgabe des Tagebuchs und die monatlich erscheinende Zeitung zum durchgeführten Programm.

¹¹⁴ Der Begriff sozial bezieht sich auf soziale Ursache menschlicher Gedanken und Handlungen, der Begriff kognitiv auf die kausalen Beiträge der Gedankenprozesse (1986, xii). Insgesamt ist die sozialkognitive Theorie eine Integration von operantem Konditionieren, sozialem Lernen und kognitiver Psychologie (vgl. z.B. MARCUS et al. 1996), die von einem reziproken Determinismus zwischen Umwelt, Verhalten und Person ausgeht.

die SWE auf der anderen Seite im Extremfall gänzlich generelle Ausprägungen i.S. einer Persönlichkeitsdisposition annehmen.

Letzteren Aspekt nehmen z.B. SHELTON (1990) und SCHWARZER (1992) auf, indem sie Selbstwirksamkeitserwartungen explizit als Persönlichkeitsmerkmal betrachten¹¹⁵. Gerade dieses Thema wird auch schon von ROTTER (1966, ‚Locus of Control‘-Theorie) aufgegriffen. Obwohl die Weiterführung seines Gesamtkonzeptes (internale und externale Kontrolle) aufgrund unterschiedlicher theoretischer Überlegungen und eines geringen Bewährungsgrades der Theorie bezogen auf das Sporttreiben nicht fruchtbringend erscheint (siehe FUCHS 1997; BIDDLE & MUTRIE 2001, 53ff), sei ein wichtiger Gedanke erwähnt: ROTTER schreibt den generalisierten Kontrollerwartungen einen umso größeren Einfluss auf das Verhalten zu, je weniger Erfahrung eine Person mit ähnlichen Situationen hat (also neuartige, unübersichtliche). Im Hinblick auf eine Verhaltenswirksamkeit im Sport ist der generalisierte Aspekt der SWE jedoch noch umstritten (vgl. MCAULEY & MIHALKO 1998; s.u.).

Zum kausalen Verhältnis der beiden selbstbezogenen Kognitionen im Hinblick auf die Verhaltenssteuerung meint BANDURA (1986, 392), dass den SWE eine wichtigere Funktion als den Konsequenzerwartungen zukomme, ja diesen vorgeschaltet sind (siehe Abb. 10). Er geht sogar so weit, dass er postuliert, dass Konsequenzerwartungen meist keinen nennenswerten Beitrag zur Vorhersage des Verhaltens liefern können.

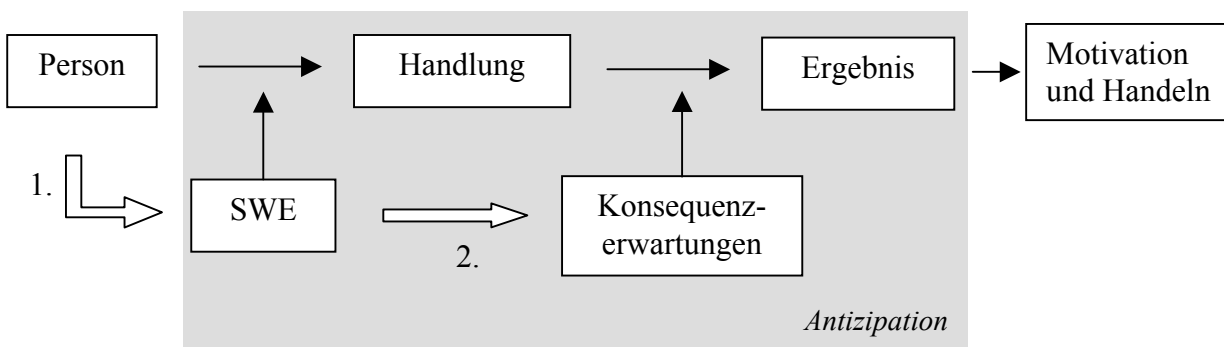


Abbildung 10: Beurteilungsaspekte zum Handlungsablauf (stark modifiziert nach BANDURA 1977)

Mit den Überlegungen steht die Selbstwirksamkeitstheorie zunächst in deutlichem Gegensatz zu den Annahmen, die zum Forschungsbereich der Motive und Barrieren getätigt wurden, wonach insbesondere diesen Determinanten eine verhaltenssteuernde Funktion zukommen soll. Zur Auflösung des Dilemmas lässt sich obige Differenzierung der SWE heranziehen: Bezogen auf den Aspekt der selbstregulatorischen SWE ist die BANDURA'sche Annahme leicht nachvollziehbar – insbesondere im Hinblick auf die äußeren Barrieren. Die Annahme ist jedoch auch auf Barrieren als Heuristiken zu beziehen. Dabei wäre eine geringe SWE verantwortlich für die Bildung von Heuristiken, die später sofort zur zusammenfassend beurteilenden Einstellung herangezogen werden und zwar ohne dass Konsequenzen ausführlich kalkuliert werden. Fragte man eine Person dann nach dem Warum (Anregung der „zentralen Route“), so kommt zuerst die SWE ins Spiel. Hier ist zu vermuten, dass hier die generalisierte Dimension eine nicht unerhebliche Rolle spielt.

¹¹⁵ Dabei fasst SCHWARZER eine allgemeine SWE als persönliche Ressource auf, die hilft, Schwierigkeiten zu überwinden und dies insbesondere bei Handlungen, die Anstrengungen und Ausdauer erfordern. Somit wird hier die selbstregulatorische SWE in generalisierter Form in den Blick genommen. Bei der Erklärung gesundheitsbezogener Verhaltensweisen hat sie sich als aussagekräftiger Prädiktor herausgestellt, wobei die Skala der allgemeinen SWE (SCHWARZER & JERUSALEM 1995) mittlerweile schon in 29 Sprachen übersetzt und an etwa 18 000 Personen getestet wurde (siehe z.B. SCHWARZER & BORN 1997; SCHMITZ 2003).

Für die den zweiten Aspekt (aufgabenbezogene SWE) lassen sich die Annahmen jedoch nicht aufrechterhalten. Daher schränkt er selbst obige Aussagen dahingehend ein, dass dies nicht für Aktivitäten gelte, bei denen die Ergebnisse von der Qualität der Handlungsausführung abhängen. Etwas breiter gefasst konnte dementsprechend auch in einem jüngeren Beitrag zur Leistungsmotivationsforschung (BANDURA & CERVONEN 2000) die Hypothese nachgewiesen werden, dass sowohl Mechanismen der Selbst-Evaluation als auch der SWE die Handlungsergebnisse modulieren¹¹⁶. Daran ist zu erkennen, dass die aufgabenbezogene SWE hier erst nach den Konsequenzerwartungen wirksam werden und letztere bei der Entstehung der Motivation einen erheblichen Einfluss haben. Damit ist festzustellen, dass den SWE insgesamt bei der Beurteilung und Initiierung von Handlungen immer eine essenzielle Funktion zukommt, den Konsequenzerwartungen jedoch nicht. D.h. allerdings nicht, dass Konsequenzerwartungen damit unbedeutend sind, sondern in den meisten Fällen sehr wohl eine sehr wichtige Funktion haben¹¹⁷.

Kritisch bleibt anzumerken, dass mit dieser sehr rationalistischen Sichtweise positive und negative Konsequenzen zwar erwartet werden, jedoch meist offen steht, inwieweit ihnen ein hoher oder niedriger Wert i.S. von Wichtigkeit zugeschrieben wird. Beispielsweise ist es durchaus denkbar, dass bei der Beurteilung des Sporttreibens die negative Konsequenz eines heftigen „Muskelkaters“ antizipiert wird, dem aber keine hohe Bedeutsamkeit beigemessen wird. Berücksichtigt man dazu die Überlegungen zum ExW-M, so wird klar, dass zur Erklärung von Einstellungs- bzw. weitergehend Motivationsstärke zumindest eine Wertvariable hinzugezogen werden muss – was BANDURA in der sozialkognitiven Theorie auch nicht negiert, aber in der Selbstwirksamkeitstheorie nicht explizit zur Sprache bringt, sondern den Anstrengungsaufwand insbesondere abhängig von individuellen und normativen Standards sieht.

Die Systematik der BANDURA'schen Annahmen sei mit dem Analysefokus auf die Kompetenzeinschätzungen und folgender Überlegung vorläufig abgeschlossen. Da das Ziel der Arbeit darin besteht, Aussagen zur Motivierung (und damit zur Veränderung der Determinanten) zu treffen, erscheint es plausibel, die Quellen der SWE aufzuführen. BANDURA nennt derer vier: a) Wichtigste Quelle sind eigene Erfahrungen wie Erfolg oder Misserfolg. Daneben stehen b) stellvertretende Erfahrungen durch Modelle, c) verbale und soziale Überzeugung und d) physiologische und emotionale Zustände (z.B. Stressreaktionen). Auch der Stimmungszustand scheint einen nicht unerheblichen Einfluss auf die SWE zu haben. So belegt eine Untersuchung von KAVANAGH & BOWER (1985) eine höhere wahrgenommene Kompetenz bei positiver Grundstimmung. Da Strategien zur Überwindung der Inaktivität entwickelt werden sollen, sind dem dritten und vierten Punkt (c und d) gesonderte Beachtung zu schenken.

¹¹⁶ Bei der Untersuchung gingen sie von der Goal-setting-Theorie (LOCKE 1968) aus. Danach sollte die Diskrepanz zwischen vorliegenden persönlichen (Leistungs-)Standards und Zielen (u.a. auch normative Standards) motivierend wirken, wobei die bisherige Forschung dazu gezeigt hat, dass die Diskrepanz eine möglichst mittlere Ausprägung haben sollte. Sie fügten als weitere Bedingung hinzu, dass aus der Diskrepanz weiterhin eine Unzufriedenheit resultieren muss. Es zeigte sich nun, dass die Motivation erst durch die Verbindung von persönlichen Zielen und Feedback (im Hinblick auf normative Standards) erklärt werden konnte, der tatsächliche Anstrengungsaufwand jedoch nur durch die Unzufriedenheit über die Diskrepanzen und die Überzeugung, die Diskrepanzen überwinden zu können.

¹¹⁷ BANDURA (1982) macht das Zusammenspiel zwischen SWE und Konsequenzerwartungen auf Verhalten und affektive Reaktionen schon früher deutlich. Demnach führen eine hohe Konsequenzerwartung und eine niedrige SWE zu Depression und Selbstabwertung, gleichermaßen geringe Ausprägungen zu Resignation, Apathie und Rückzug, geringe Konsequenzerwartungen und hohe SWE zu Aktivismus, Protest und Millieu-Wechsel, und gleichermaßen hohe Ausprägungen zu überzeugtem, passendem und rechtzeitigem Handeln wie hohes kognitives Engagement.

Bei der empirischen Prüfung der SWE lassen sich (wiederum mit der Ausnahme von FUCHS) lediglich englischsprachige Untersuchungen heranziehen – und hier wird eine z.T. umfangreiche Forschung betrieben (vgl. im Überblick MCAULEY & MIHALKO 1998; KELLER et al. 1999). Erstgenannter Überblick zeigt jedoch, dass

- a) das Konzept meist im Zusammenhang mit der Aufrechterhaltung des Sporttreibens untersucht wurde (was in unserem Zusammenhang von geringem Interesse scheint),
- b) eine Vielfalt von Operationalisierungen erkennbar ist,
- c) dabei kaum eine Differenzierung von aufgabenbezogenen und selbstregulatorischen SWE vorgenommen wurde, bei genauerem Hinsehen letztere aber meist erhoben wurden,
- d) verhaltens- und situationsspezifische SWE insgesamt vorhersageträchtiger sind als klassenbezogene (auf Sporttreiben allgemein) und generelle (vgl. auch DISHMAN 1993) und
- e) in den gehobenen Altersgruppen nur wenige Untersuchungen vorliegen.

GREMBOWSKI et al. (1993) fanden zunächst, dass die SWE zum Sport in Kombination mit anderen gesundheitsbezogenen Wirksamkeitserwartungen in positivem Verhältnis zum Gesundheitszustand stehen. Etwas genauer zeigen CLARK et al. (1995), dass ein schwacher Zusammenhang zwischen SWE und Alter besteht und dass Sportverhalten stark durch Konsequenzerwartungen vorhergesagt wurde. Ebenfalls noch recht allgemein und nicht explizit (aber implizit) die SWE heranziehend erbrachten Kanadische Ergebnisse, dass Ältere den Sport zu 25% für komplett durchführbar hielten, 12% stimmten dem sehr zu, 22% hielten ihn für mäßig und 41% für wenig durchführbar (vgl. CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE 2000). Dabei fiel das Selbstvertrauen auf einer vierstufigen Skala annähernd gleichverteilt aus. Die meisten Untersuchungen widmeten sich jedoch der Überprüfung der Theorie des geplanten Verhaltens (siehe Kapitel 5.3.1):

Bei Firmenangestellten im Alter von 18-67 Jahren ($M = 39$) konnte KIMIECIK (1992) einen signifikanten Einfluss von wahrgenommener Kontrolle bei der Vorhersage der Intention feststellen. Auch bei SHARPE & CONNELL (1992) sagte die SWE älterer Arbeitnehmer die Intention zum Sporttreiben voraus. In weiteren Untersuchungen unserer Altersgruppe stellte sich die SWE als signifikanter Prädiktor des Sportverhaltens heraus (GARCIA & KING 1991; MCAULEY & JACOBSON 1991; MCAULEY 1992), wobei MCAULEY insbesondere den Zusammenhang zwischen selbstregulatorischen SWE und der Häufigkeit des Sporttreibens aufzudecken vermochte. Die schon erwähnte Studie von WANKEL et al (1994, S. 120) fand darüber hinaus Altersgruppenunterschiede. So zeigte sich, dass die wahrgenommene Verhaltenskontrolle mit zunehmendem Alter einen größeren Einfluss hatte und der Einfluss der Einstellung in ihrem Einfluss abnahm.

Bei der Überprüfung des MAARS-Modells stellte FUCHS (1997) ganz ähnlich fest, dass die SWE einerseits bei den Älteren geringer und andererseits ihr Einfluss auf die Intention und das Verhalten stärker ausgeprägt war ($r \approx 0,50$ bzw. $0,40$). Mit der geringeren wahrgenommenen SWE vergleichbar ist auch ein weiteres Teilergebnis der Studie von STEPHENS & CRAIG (1990), in der eine geringe wahrgenommene Kontrolle deutlich mit dem Alter zunahm und bei den über 65jährigen etwa 40% der Verhaltensvarianz aufklärte.

Eine besonders eindrucksvolle Studie zu verschiedenen sozialen und sozialkognitiven Determinanten insgesamt führten SALLIS und Mitarbeiter durch (SALLIS et al. 1992). Sie untersuchten in einem *längsschnittlichen* Design 1739 Erwachsene in San Diego. Neben der Sportaktivität selbst wurden die darauf bezogenen Modellwirkungen relevanter Bezugspersonen, soziale Unterstützung durch Freunde und Familie, normative Überzeugungen, Selbstwirksamkeitserwartungen, wahrgenommene Barrieren und Nutzen (Konsequenzerwartungen) erhoben. Für die Vorhersage der Sportaktivität (zwei Jahre später) erwiesen sich lediglich die wahrgenommene Selbstwirksamkeit, die Barrieren und die soziale Unterstützung als signifikante Prädiktoren; den bedeutendsten Einfluss hatten jedoch die SWE.

Damit zeigt sich zusammenfassend, dass die SWE einen starken Einfluss auf das Verhalten und auf die Absichtsbildung hat, wobei auch Einstellungen inkl. Konsequenzerwartungen eine Rolle spielen, deren Einfluss jedoch gleich stark oder schwächer zu sein scheint. Mit zunehmendem Alter werden die Selbstwirksamkeitserwartungen jedoch – zumindest statistisch – schwächer.

Zu den sozialen und sozialkognitiven Determinanten lässt sich damit insgesamt feststellen, dass sich v.a. Selbstwirksamkeitskognitionen, Barrieren und soziale Unterstützung auf der empirischen Forschungsebene als Prädiktoren der Sportteilnahme recht gut bewährt haben, jedoch auf theoretischer Ebene im deutschsprachigen Raum noch recht wenig Beachtung finden (vgl. FUCHS 1997, 184). Dies gilt jedoch nicht für den englischsprachigen Raum (siehe Kapitel 5).

4.7 Zusammenfassende Bewertung und Konsequenzen

Bei einem zusammenfassenden Rückblick auf das Kapitel ist zunächst festzuhalten, dass verschiedene theoretische Hintergründe als Erklärungsgrundlage von Motivation (im Sinne eines Verhaltensstromes) herangezogen werden. Während in Zusammenhang mit dem kognitiv-handlungstheoretischen Ansatz deutlich die Untersuchung von Motiven und Barrieren im Vordergrund stehen aber auch Intentionen zunehmend Berücksichtigung finden, werden aus einer sozialpsychologischen Warte Einstellungen, Barrieren, Intentionen, soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeitserwartungen in Bezug auf das Sporttreiben geprüft.

Die jeweiligen Ergebnisse der Untersuchungskomplexe konnten zur Lösung unseres Problems¹¹⁸ weiterhin Unterschiedliches beitragen, da sie durch differierende tradierte Zugangsweisen getragen wurden. Während die sozialpsychologischen Ansätze eher an der Vorhersage des Verhaltens interessiert sind – und damit eine ausdrucksstarke Kriterium für eine möglichst realitätsnahen Erklärung heranziehen, widmet sich der kognitiv-handlungstheoretische Ansatz stärker einer hypothetischen und persönlichkeitspsychologischen Erklärung. Mit letzter Perspektive ergibt sich der Vorteil, dass einerseits tiefer in die individuellen Grundlage des Handelns vorgedrungen werden kann und dadurch andererseits Aspekte der Energetisierung zur Sprache kommen. Es ist aber diesbezüglich festzustellen, dass die Nutzung solcher Vorteile durch die angewandten Methoden bisher verbaut blieb.

Weiterhin zeigte sich, dass die verschiedenen Hintergründe klare Überschneidungspunkte aufweisen. So wurde schon festgestellt, dass durch die gemeinsame Thematisierung der Determinanten Intentionen und Barrieren wichtige Verknüpfungspunkte bestehen (und die Vermutung nahe liegt, das besonders bedeutsame Konstrukte hinsichtlich einer Verhaltensklärung vorliegen). Mit dem Einstellungskonstrukt erscheint aufgrund des ExW-Paradigma eine Integration der Motive auch gut möglich. Damit kann von einem „ersten Blick“ auf Motivationsfragen zu einem „zweiten Blick“ fortgeschritten werden. Eben auf dieser Grundlage wurde auch eine neue Konzeptualisierung der Barrieren vorgeschlagen und der bedeutsame Erwartungskomplex der Selbstwirksamkeitserwartungen integriert, wobei sich insbesondere hier Bezüge zum Konzept der sozialen Unterstützung auftraten.

Die wichtigsten Zwischenergebnisse seien nun nochmals zusammengefasst und daraufhin beurteilt, inwieweit die Resultate hilfreich zur Lösung unseres Problems sind. Vorausgeschickt sei zur Standortbestimmung, dass in den letzten etwa 30 Jahren die Bemühungen im deutschsprachigen Raum zur Überwindung der Inaktivität älterer Menschen größtenteils da-

¹¹⁸ eine Erklärungsgrundlage für die Motivierung zum Sport und deren nachfolgende Ausübung zu geben.

durch zu kennzeichnen sind, dass sie sich auf Interpretationen deskriptiver Untersuchungen zu Motiven und Barrieren von verschiedenartigen Alterssportlergruppen und in geringerem Maße auf Nichtsportler stützten (unter den inhaltlichen Aspekten ‚empirischen Generalisierung‘, ‚allgemeine Akzeptanz‘ und ‚Metaphern‘ aus dem Paradigmenbegriff [S. 18] lässt sich diese Zugangsweise durchaus auch als sportwissenschaftliches Paradigma bezeichnen).

Zunächst lassen sich mit ILG (1991) zwei Vorteile des eigenschaftstheoretischen *Motivkonstrukts* nennen, nämlich die Möglichkeit orientierender Ableitungen allgemeiner Art für Bildung/Erziehung und die Widerspiegelung gesellschaftlicher Besonderheiten. Bedeutsam erschien hier v.a. das Ansprechen nicht unproblematischer „Motive“ wie ‚kompensatorische Gesundheitsausrichtung‘, ‚Geselligkeit‘ und ‚Spaß‘ sowie die ebenfalls nicht unproblematische Unterlassung des Leistungsmotivs. Damit sind dann auch rudimentäre Unterschiede in den Personengruppen ausmachen und durch vielfache Studien gestützt, jedoch besteht eine erste Problematik an dieser Vorgehensweise darin, dass statische und überdauernde Persönlichkeitseigenschaften wenig Aussagen über den zu untersuchenden dynamischen Prozess von sportlicher Inaktivität hin zu Aktivität zulassen. Es bleibt also weitgehend unklar, wann und wie die Dispositionsvariablen wirksam werden. So weist ILG (1991) ebenfalls darauf hin, dass „mit diesen Untersuchungsansätzen und Ergebnissen das Wesen der Motivation nicht vollständig erfasst werden konnte“ (S. 56; vgl. auch ALLMER 2001b, 202f) und „eine Vielzahl von Problemen im Sinne ‚weißer Flecken in der Motivationslandschaft‘“ mit „erhebliche[n] Defizite[n] in der Theoriebildung und empirischer Untersuchungspraxis“ (S. 57) bestehen. Eine zweite Problematik lässt sich darin sehen, dass der größte Teil dieser Untersuchungen nur in sehr eingeschränktem Maße auf zugrunde liegende Theorien rekurriert und damit ihrer eigentlichen wissenschaftlichen Basis entbehrt (siehe Kapitel 1.1 nachdem nahezu alle namhaften Wissenschaftstheoretiker unseres Jahrhunderts dies als epistemologische Notwendigkeit betonen¹¹⁹). Hier mag ein Grund liegen, warum im Rahmen der deutschsprachigen sportwissenschaftlichen Motivationsforschung nicht nur Motive direkt erfragt (anstatt indirekt erschlossen) wurden, sondern auch Begrifflichkeiten wie Bedürfnisse, Motive, Interessen, Wünsche oder Einstellung häufig zusammengeworfen oder gleichgesetzt, zumindest jedoch unscharf benutzt werden (siehe dazu weitergehend Kapitel 6.3). Dadurch entstehen teilweise Konnotationen wie „Einstellung beeinflusst selbstverständlich auch die Motive“ (DENK & PACHE 1996a, 12), wobei eine solche Aussage - so man die Konstrukte in Zusammenhang bringen wollte - nach meiner Auffassung genau umgekehrt verknüpft sein müsste: Motive beeinflussen selbstverständlich auch die Einstellung! Für den Einsteiger in Motivationsfragen ebenso verwirrend erscheint die Annahme UHLIGS (1999), dass Sportmotive sich von „reiner Einstellung“ dadurch abgrenzen lassen, als sie einen eher engen Bezug zum Verhalten aufweisen. Da Motive aber per definitionem übergeordnete und allgemeine Persönlichkeitseigenschaften darstellen und Einstellungen einen spezifischen Bezug zum Verhalten haben sollten (s.u.), scheint auch dies unangebracht.

Resümierend ist mit RHEINBERG bezüglich der Motive festzuhalten, dass „zwischen Grundlagenwissen über einzelne Anreizkomponenten und den komplexen Alltagssituationen (...) eine erhebliche Kluft [besteht]“, die jeweils *interpretierend überbrückt werden muss*, um Handeln einer Person in komplexen Situationen nachvollziehen oder vorausahnen zu können (2002, 131). Eine solche Überbrückung der als zunächst unveränderlich angesehenen Motive kann jedoch sicherlich nicht darin bestehen, Erwartungen außen vor zu lassen bzw. davon auszugehen, dass mit den Motiven gleichzeitig auch die Erwartungen erhoben sind oder umgekehrt Motive als Erwartungen zu konzipieren.

Da es nun Aufgabe des anwendungsorientierten Forschers ist, trotz der Komplexität und Heterogenität des Verhaltens das Standardproblem soweit zu analysieren, „dass es besser verstehbar und partiell abänderbar wird“ (vgl. RHEINBERG 2002, 132), geraten *Einstellungen* bzw.

¹¹⁹ Abgesehen von FEYERABEND (1976), der dies mit seinem anarchistischen „anything goes“ negiert.

der „zweite Blick“ auf Motivationsfragen in den Fokus der Betrachtungen. Der entscheidende Verknüpfungspunkt zwischen den theoretischen Perspektiven liegt dabei wie schon gesagt im ExW-Paradigma. Obwohl über das zusammenfassende Einstellungskonstrukt eine Verhaltensklärung präziser wird, erscheinen automatische bzw. affektive Prozesse wenig geklärt. Möglicherweise ergibt sich eine Auflösung durch die weitere Klärung des Motivkonstrukts (siehe Kapitel 6.3), das bis hierher als Bestandteil der (veränderlichen) Einstellung konzeptualisiert wurde¹²⁰. Besonders überzeugend für eine Einstellungsänderung erscheint die experimentelle Persuasionsforschung. Hier wurde klar, dass insbesondere persönliche Betroffenheit und mit Hinweisreizen kongruente, starke Argumente vielversprechende Ansatzpunkte sind, wobei jedoch noch offen steht, inwiefern bestimmte Heuristiken und Emotionen eine hervorstechende Rolle spielen. Doch auch damit ist erst ein Teil des Weges zur Klärung und Änderung des Motivationsprozesses beschritten.

Ein weiterer Erkenntnisfortschritt wurde neben der Erhebung der Motive praktisch nach dem Ausschlussverfahren erzielt. Dabei wurde vielfach erhoben, warum ältere Menschen keinen Sport treiben, d.h. welche Hinderungsgründe dem entgegenstehen. Es lag auf der Hand, die Ergebnisse dahingehend zu interpretieren, dass man die älteren Menschen bei der Überwindung der einzelnen *Barrieren* entsprechend unterstützen müsse, um sie dadurch zum Sport zu „bewegen“. Es sei allerdings betont, dass die Barrieren ebenso wenig Aussagen darüber zulassen, wie der anvisierte Prozess zustande kommt, sondern lediglich, warum er aufgrund personinterner und -externer Faktoren *nicht* zustande kommt. Da die Überwindung von Barrieren zwar eine notwendige aber keine hinreichende Bedingung zur Aufnahme sportlicher Aktivität darstellt, wurden die Ergebnisse der einzelnen Untersuchungsbereiche häufig in Beziehung gesetzt, d.h. Empfehlungen ausgesprochen, dass bei Konzeptionen von Angeboten die Barrieren entkräftet bzw. umgangen werden sollten (durch 1. Information, 2. Berücksichtigung des Gesundheitszustandes und 3. Überwindung administrativer Barrieren) und gleichzeitig die Motive der Sportler hervorgehoben werden sollten. Damit wurde der Grundgedanke zum Ausdruck gebracht, dass zusätzlich der Motivationsprozess i.S. einer Motivierung unterstützt werden müsste.

Allerdings verschärft sich im Untersuchungsbereich der Barrieren die oben genannte Problematik mangelnden theoretischen Unterbaus und so stellen die Barrieren eine Sammlung verschiedener möglicher Begründungen für das Fernbleiben vom Sport dar. Daher wurde eine eigene Konzeption der Barrieren entwickelt. Ausgehend von der Unterscheidung äußerer und innerer Barrieren wurden bei letzteren aufgedeckt, dass einerseits negative Einstellungen und andererseits bestimmte Heuristiken vorliegen, die bestimmte ermittelte Barrieremuster gut widerspiegeln. Daraufhin lassen sich schließlich präzisere Aussagen im Hinblick auf deren Überwindung ableiten, wobei eine enge Anbindung an Erkenntnissen der Persuasionsforschung und der sozialkognitiven Theorie erfolgversprechend erscheint.

Ein weiterer Schritt in Richtung Handeln wurde mit der relativ kurzen Betrachtung des Konstrukts der *Intention* getan. Die Ausführungen waren deshalb knapp gehalten, da Intentionen im folgenden Kapitel eine zentrale Rolle spielen werden und dementsprechend auch dort verschiedenste Zusammenhänge aufgearbeitet werden. Es wurde jedoch schon darauf aufmerksam gemacht, dass von der Begrifflichkeit her einige Unsicherheiten bestehen und daher eine Abgrenzung zu Motiven wie Einstellungen vorgenommen sowie genauer in Absichten und Vorsätze differenziert werden muss. Sprechen wir hier aber zunächst von Absichten. Dabei wurde ähnlich dem Einstellungskonstrukt davon ausgegangen, dass Absichtsentstehungen durch ExW-Me zu charakterisieren sind bzw. in der Terminologie ALLMERS: durch den Abwägungsprozess der Aufwand-Effekt-Kalkulation. Mit Blick auf die Entstehung wurde erkennbar, dass zur Entstehung einer Absicht die vorhergehende Einstellung allerdings nur als

¹²⁰ Weiterhin scheint es hilfreich, Einstellungen möglichst verhaltensspezifisch zu konzeptualisieren und zu messen, denn „Much has been made of the fact that general dispositions tend to be poor predictors of behavior in specific situations“ (AJZEN 1991, 180).

eine Moderatorenvariable zu beurteilen ist. Hinzu tritt der Aspekt der Verwirklichung einer Absicht, der von deren Dringlichkeit, Bedeutsamkeit und der Selbstverpflichtung ihr gegenüber abhängig sein sollte. Bedeutsam sind die abschließenden Ableitungen zur Motivierung. So wurde vermutet, dass wahrscheinlich etwa 50% der Älteren schon eine Absicht in dem Sinne haben, dass der Wunsch zu leichter sportlicher Betätigung vorhanden ist. Diese können sich die Sportausübung natürlich auch vorstellen. Daneben scheint die Gruppe derjenigen, die keine Absicht haben geteilt: geschätzte 15% sind unentschlossen gegenüber dem Sport und etwa 35% lehnen ihn völlig ab. Dementsprechend wurde ein realistisches Potenzial von 50% „Motivierbaren“ und ein optimistisches Potenzial von 65% formuliert.

Mit dem sozialpsychologischen Konstrukt der *sozialen Unterstützung* war zwar eine starke Wirkung auf das Verhalten auszumachen, jedoch steht seine theoretische und methodische Ausdifferenzierung erst am Anfang. Alle drei Unterstützungsformen (informationelle, emotionale und instrumentelle) lassen sich aber durchaus in die konzeptionelle Planung von Angeboten oder einer Motivierung integrieren – aus praktikablen Gründen schwerpunktmäßig in der verhaltensspezifischen Ausprägung und mit Konzentration auf informationelle wie emotionale Formen. Dabei ist davon auszugehen, dass soziale Unterstützung nicht nur eine Beeinflussung des Verhaltens zur Folge hat, sondern auch auf andere wirkt (wie insbesondere Barrieren, SWE und Absichten) und weitere psychische Prozesse moduliert.

Letzteres gilt in ganz ähnlicher Form auch für die *Selbstwirksamkeitserwartungen*. Die Ausdifferenzierung des Konzeptes ist jedoch schon fortgeschritten, wobei zwei Arten der SWE abgrenzt (aufgabenbezogene und selbstregulatorische) und jeweils anhand dreier Dimensionen beschrieben werden können. Umstritten scheint bisher noch der Aspekt der Generalität, d.h. die verhaltensklassenübergreifende Dimension, die sozusagen in die Nähe eines umgangssprachlichen Selbstbewusstseins rückt. Bei der empirischen Prüfung stellten sich die SWE als genuin sozialkognitives Konstrukt dann als starker Prädiktor des Verhaltens sowie der Absicht zum Sporttreiben heraus, wobei eine spezifische Messung deutlichere Ergebnisse brachte; dabei konzentrierte man sich allerdings nur auf je eine Art der SWE. Der Blick auf die Konsequenzerwartungen (mit Bezug zu Motiven, Barrieren und Überzeugungen) und das Verhältnis zur SWE zeigte das Bild, dass letztere auch ohne Konsequenzerwartungen handlungswirksam werden können – insbesondere im Zusammenhang mit Nicht-Handeln (und hier v.a. in Bezug auf Heuristiken) - jedoch ist es wahrscheinlich, dass in der Mehrzahl der Fälle beide wirksam sind. Da die SWE mit zunehmendem Alter schwächer zu werden scheint und sie dennoch ein starker Prädiktor ist, legt dies in unserer Altersgruppe eine gezielte Förderung nahe. Bei der BANDURA'schen Konzeption ist jedoch auch ein Mangel zu nennen, denn hier wurde zwar zur Klärung von Motivation sehr differenziert die rationale Seite der Erwartungen aufgearbeitet und ein entscheidender Beitrag zur Aufdeckung des Phänomens geleistet, jedoch wurde schon darauf hingewiesen, dass zur Erklärung von Motivation bzw. ihrer Stärke nach dem ExW-Paradigma auch Werte bzw. Wichtigkeiten zu betrachten sind – dementsprechend wurde hier nur eine Seite der Medaille betrachtet.

In der Gesamtschau bleibt festzuhalten, dass soziale Unterstützung, SWE und Absichten im deutschsprachigen Raum kaum untersucht wurden, obwohl im englischsprachigen Raum höchste Zusammenhänge zum Verhalten gefunden wurden. Ebenso hohe Zusammenhänge fanden sich in sozialpsychologischen Ansätzen auch bei Barrieren und positiven Annahmen zu Effekten bzw. Folgen des Verhaltens. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass die Messungen in der Überzahl eine hohe bis sehr hohe Reliabilität aufwiesen (siehe im Überblick zu Folgeerwartungen/Motiven MCCULLAGH & NOBLE 1998, zu Selbstwirksamkeitserwartungen MCAULEY & MIHALKO 1998 und zu Barrieren BRAWLEY et al. 1998). Wie an den obigen Ausführungen ersichtlich, sagt das jedoch noch nichts über die Konstruktvalidität und ihre jeweilige Verortung im Gesamtsystem Motivation aus. Insbesondere beim Konstrukt der SWE scheint unklar, welche Art (aufgabenbezogene oder selbstregulatorische) auf welcher

Ebene besonders wirksam wird (Intentionsbildung vs. Intentionsinitiierung). Gleiches gilt für die soziale Unterstützung.

Mit den bisherigen Erkenntnissen stellt sich abschließend die Frage, was zu tun ist. Dies beinhaltet zwei Aspekte. Zum Einen der Bezug zur Praxis und zum Anderen der Bezug zum weiteren wissenschaftlichen Vorgehen. Ich beginne mit einem vorläufigen Fazit zum praktischen Vorgehen. Mit der dargestellten Befundlage lassen sich zum Forschungsstand der Überwindung sportlicher Inaktivität älterer Menschen nun zwei Kernpunkte anführen:

1. Bei der Konzeption von Angeboten (sowohl Gruppenangeboten als auch Bewegungsangeboten wie Schwimmbäder, Fahrradwege, Trimm-Dich-Pfade etc.) sind die sog. äußeren Barrieren (Zeit, Ort, Art und Bekanntheit) zu berücksichtigen. Die Überwindung ist zu managen und damit als Voraussetzung mit einigem Aufwand durchaus realisierbar.
2. Damit rücken die sog. inneren Barrieren und die Förderung des Motivationsprozesses ins Zentrum der Betrachtung und scheinen die ausschlaggebenden Ansatzpunkte zur Überwindung der Inaktivität. Als besonders fruchtbringende Maßnahmen erscheinen hier zunächst die **soziale Unterstützung** (insbesondere durch persönliche Zuwendung und Aufmerksamkeit – in einem Programm auch durch Mitarbeiter) mit der Berücksichtigung spezifischer **Wünsche und Bedürfnisse**¹²¹. Dabei muss gleichzeitig die Verbreitung von **Information** über verschiedenste Medien und/oder persönliche Gespräche geleistet werden – u.U. können auch eigens konzipierte Veranstaltungen hilfreich sein. Die Informationen sollten sich nicht nur auf konkrete Angebote, sondern in erster Linie auch auf den **Abbau von Vorurteilen** zu Sport, Gesundheit und Altern, auf die gesundheitlichen **Wirkungen** des Sports, auf die vielen möglichen, **freudvollen Erfahrungen** und auf die individuelle **Machbarkeit** beziehen. V.a. letzter Informationsinhalt sollte am Ende einer Botschaft herausgestellt werden, indem durch möglichst kleine, potenzielle Planungsschritte klar wird, dass es für jeden möglich ist, den Sport in geeigneter (und letztlich auch gesundheitsförderlicher/ressourcenaktivierender) Form durchzuführen (vgl. z.B. FUCHS 2003)¹²².

Zu einer wissenschaftsinternen, epistemologischen Weiterentwicklung scheint es notwendig, sich zunächst auf den theoretischen Hintergrund zu konzentrieren, der zur Klärung des Prozessablaufs Motivation beiträgt. Hier geht es um die mentale Verarbeitung von Informationen, die – unterschiedlich angeordnet – in einem Muster von Einflussfaktoren eine Handlung ergeben. Genauer um die Frage

- inwiefern die genannten Dispositionsvariablen bzw. Determinanten als Hintergrundvariablen oder als Moderatorenvariablen einzuordnen sind (vgl. zu den sozialkognitiven Faktoren: FUCHS 1997, 21);

denn der Begriff ‚Determinante‘ wird i.d.R. dazu verwandt, weniger eine spezifische Kausalbeziehung denn einen allgemeinen nachvollziehbaren Einfluss auf das Verhalten auszudrücken (vgl. DISHMAN 1993, 780; BIDDLE & MUTRIE 2001, 43; FUCHS 2003, 121). Dabei entstehen weitere Teilfragen wie:

- Welche „zwischen- oder vorgeschalteten“ Konstrukte bzw. Systeme wurden zur Erklärung von Motivation aufgegriffen und könnte es weitere geben?
- Wie sind oder wären diese strukturell im Prozessablauf angeordnet? und

¹²¹ Einen groben Orientierungsrahmen dazu liefert die Abduktion am Ende von Kapitel 3.4.2 (S. 85).

¹²² Bei der Vermittlung von Informationen sind dann ganz unterschiedliche Kanäle denkbar, die aber erst in Kapitel 7 aufgegriffen werden sollen.

- Wie werden entscheidende Parameter aktiviert und warum führen sie dann im mentalen Verarbeitungsprozess zur sportlichen Tätigkeit?

Solche theoretischen Problematiken wurden bisher kaum im Bereich des (Alters)Sports aufgegriffen und so ist schon die Mahnung SINGERS (1981), die einen geringfügig anderen Zielfokus beinhaltet, durchaus übertragbar und treffend, nämlich „dass trotz zunehmenden Interesses verschiedene wichtige Problembereiche noch kaum bearbeitet sind (...) und auch über die speziellen Voraussetzungen bei älteren Menschen im Hinblick auf das Sporttreiben (...) ist erst wenig bekannt“ und weiter

„Angesichts des Defizits an wissenschaftlicher Durchdringung wichtiger Problembereiche des Alterssports ist es denn auch nicht verwunderlich, dass zahlreiche ‚Modelle‘ und ‚Praxisanleitungen‘ für den Alterssport neben einer mehr oder weniger engen Orientierung an medizinisch-biologischen Sachverhalten keinen Bezug zu einem allgemeinen [psychologisch-, J.D.] theoretischen Bezugsrahmen erkennen lassen. Hier werden häufig Beiträge zu verschiedenen Einzelaspekten einfach aneinandergereiht, die zudem nur selten den jeweiligen Wissensstand - auch unter Bezugnahme auf allgemeine gerontologische [und psychologische, J.D.] Erkenntnisse - integrieren“ (S. 12).

Daran hat sich bis heute kaum etwas geändert und auch zur gegenwärtigen Forschungssituation der Sportpsychologie insgesamt schreibt NITSCH (2001):

„Auch wenn die Veröffentlichungstitel meist anderes versprechen, liegt der eigentliche Akzent allzu häufig nicht auf der Klärung relevanter Sachfragen, sondern auf der – zudem oft unkritischen – Anwendung empirischer und statistischer Routineverfahren (...). Nicht die vorgelegten Befunde, sondern die angewendeten Methoden scheinen den ‚scientific appeal‘ und die Anerkennung in der jeweiligen ‚scientific community‘ zu sichern (...). Diese Tendenz wird oft noch durch die Auffassung verstärkt, dass sich aus der Fülle der Daten gewissermaßen von selbst ein geschlossenes Bild ergibt. Die Folge dieses Sammlertums ist ein ständig wachsender Berg statistisch signifikanter Ergebnisse ohne einen entsprechenden Zuwachs an substantieller Einsicht. Wir leiden nicht an einem Mangel an differenzierten empirischen Befunden, sondern an einem Mangel an differenzierten Theorien, die diese Befunde einordnen und verknüpfen“ (S. 19).

Obwohl FUCHS (1999; 2003) vergleichbar mit NITSCH sogar zurecht von einem weit verbreiteten und zu überwindenden „atheoretischen Empirismus“ spricht¹²³, sind diese Mängel in jüngster Zeit verstärkt erkannt und angegangen worden (vgl. z.B. den Kongressband von ALFERMANN & STOLL 1999, in dem auch ALLMER eine einseitige Datensammlung kritisiert und die wesentliche wissenschaftliche Aufgabe in Theorienbildung und –prüfung sieht). Ich wende mich damit den Erklärungssystemen zu.

¹²³ Vgl. auch die schon Anfang der 80er Jahre erfolgte und damit kongruente Kritik für den Nordamerikanischen Raum (SONSTROEM 1982; GODIN & SHEPHARD 1983) sowie FELTZ (1992).

„Einerseits wird allseits die Formulierung von Theorien erwartet, die sich neben denen der Kollegen aus der Physik, Chemie und Biologie sehen lassen können. Andererseits sind solche Theorien aber reichlich schwer zu finden. Das verführt dazu, schon heuristische Überlegungen in ein ‚systemtheoretisches Gewand‘ (Kästchen und Pfeile) zu kleiden und das Ganze ehrfurchterheischend ein ‚Modell‘ zu nennen – womit sich praktischer Weise auch gleich die Unklarheit des erhobenen Geltungsanspruchs [ergibt]“
(HARTMANN 1999, 288).

5 Motivationspsychologische Theorien innerhalb der Sportpsychologie

Als Ausgangspunkt ist mit FUCHS (1999) zunächst folgende Frage zu beantworten: „Was hat die psychologische Forschung an Modellen und Theorien zu bieten, um die Genese des alltäglichen Sporttreibens beschreiben, erklären und beeinflussen zu können?“ (S. 42). Solche Theorien bzw. Modelle (siehe Fußnote 5, S. 19) sind in einzelne Bestandteile und Teilprozesse zerlegbar, lassen deren Zusammenhänge wie Interdependenzen hervortreten und betonen damit den Prozesscharakter von Motivation. Eine möglichst vollständige Erklärung muss auch ein solches Wechselspiel zwischen mentalen Instanzen berücksichtigen, denn wie schon gezeigt, haben sich die Determinanten als zu schwache Bedingungsfaktoren des Sportverhaltens herausgestellt.

Mittlerweile hat sich im Unterschied zum oben erwähnten „Sammlertum“ in Nordamerika eine eigene Forschungsrichtung – die sog. *Exercise Psychology* – etabliert. Diese beginnt sich mittlerweile auch im deutschsprachigen Raum auszubreiten, wobei das Hauptinteresse der Forscher in der Überprüfung und Generierung verschiedenster Theorien liegt. Dabei liegt nun eine Fülle von Erklärungsangeboten vor, deren wichtigste FUCHS (1999, 44; 2003, 128) zusammenfasst¹²⁴:

- Theorie des geplanten Verhaltens (AJZEN 1991)
- Sozial-kognitive Theorie (BANDURA 1986)
- Health-Belief-Modell (ROSENSTOCK 1990)
- Theorie der Schutzmotivation (ROGERS 1985)
- Modell des Rückfallprozesses (MARLATT 1985)
- Modell der Kompetenzmotivation (HARTER 1981)
- Sport-Commitment-Modell (SCANLAN et al. 1993)
- Theorie der persönlichen Investition (MAEHR & BRASKAMP 1986)
- Schema-Theorie (KENDZIERSKI 1994)
- Theorie der Zielorientierungen (DUDA 1994)
- Theorie der Selbstdetermination (DECI & RYAN 1991)
- MAARS-Modell (FUCHS 1997)

¹²⁴ Überblicke zu den in der Exercise Psychology herangezogenen Theorien liefern z.B. KING et al. (1992), DISHMAN (1993), MADDUX (1993), GODIN (1994), SHEPHARD (1995), MARCUS et al. (1996) und BIDDLE & MUTRIE (2001). Dabei zeigen sich nur geringfügige Abweichungen (meist werden weniger Theorien dargestellt, jedoch häufig – wie auch bei FUCHS 2003 - das Transtheoretische Modell [s.u.] hinzugezogen).

Hinzuzufügen sind aus der deutschsprachigen Sportpsychologie das handlungspsychologische Modell von NITSCH (z.B. 2000³) - mit disziplininternem, nahezu paradigmatischem¹²⁵ Status - und das jüngst entwickelte volitive Intentionsmodell von ALLMER (1997b; 2000; 2001a,b), die beide eine enge Anlehnung an das Rubikon-Paradigma (z.B. HECKHAUSEN 1989) der Motivationspsychologie erkennen lassen. Auch die Theorie der Handlungskontrolle (KUHL 1983; 1987a) gehört unbedingt in unseren Themenkreis.

Weitere Ergänzungen sind das im Themenfeld Sport mittlerweile umfangreich überprüfte Transtheoretische Modell (PROCHASKA & DICLEMENTE 1992), das Berliner Sportstadien-Modell (FUCHS 2001) sowie das HAPA-Modell aus der Gesundheitspsychologie (SCHWARZER, z.B. 1992, 1996; 1999, 2001; 2002), das jedoch noch keinen Eingang in die Sportpsychologie gefunden hat.

Bei einer solchen nahezu erschlagenden Fülle von Theorien bzw. Modellen stellt sich die Frage, welche der genannten sich für die Lösung unseres Problems und für eine integrative Theorienbildung heranziehen lassen, denn allein die Darstellung aller Modelle würde schon den Rahmen der Arbeit sprengen. Daher seien zunächst vier Anforderungen formuliert, denen die herangezogenen Theorien/Modelle zumindest genügen sollten und anhand derer im Folgenden schon einige auszuschließen sein müssten:

1. Inhaltlich sollten sie der Erklärung der Aufnahme der sportlichen Aktivität Älterer dienen (problemadäquate Sachbezüge);
2. sie sollten sich in der theoretischen Diskussion bewährt haben und bereits bestehendes Wissen berücksichtigen; dies betrifft eine einwandfreie logische Struktur, die Widerspruchsfreiheit zu anderen Wissensbeständen sowie die Berücksichtigung des Prozesscharakters von Motivation (Reife);
3. dementsprechend sollten die bisherigen bewährten Determinanten i.w.S. einzuordnen sein (theoretischer Hintergrund für die Determinanten)¹²⁶;
4. empirisch geprüfte Theorien sollten ein Mindestmaß an Bewährungsgrad aufweisen.

In unserem Zusammenhang scheidet beispielsweise das Modell des Rückfallprozesses aus, da es sich auf die Aufrechterhaltung einer Sportaktivität bezieht.

Das Sport-Commitment-Modell erscheint lediglich als eine triviale Ansammlung direkter und unzusammenhängender Einflussfaktoren (vgl. FUCHS 1997) und spiegelt damit die Probleme der Determinantenforschung wider.

Das Health-Belief-Modell hat sich bei der Vorhersage von Sportverhalten nicht bewährt¹²⁷; gleiches gilt für die Theorie der Schutzmotivation (vgl. GODIN 1994), wobei in beiden zusätzlich keine Intention enthalten ist. Damit deren plausible zusätzlichen Bestandteile (wie Risikowahrnehmung) nicht verloren gehen, werden u.a. aus diesem Grund das HAPA-Modell und das MAARS-Modell herangezogen.

Das Modell der Kompetenzmotivation nimmt v.a. Prozesse *im* Sport – und zwar aufgefasst als Leistungssituation, wo Kompetenz demonstriert werden kann - und nur eine zentrale Basis (Kompetenz) in den Blick; es scheidet ebenso aus (vgl. auch BIDDLE & MUTRIE 2001).

Die Schema-Theorie ergab keine deutlichen Befunde (vgl. auch BIDDLE & MUTRIE 2001), denn menschliches Verhalten ist zu komplex, als dass es durch ein einziges Prinzip (Schema-

¹²⁵ Siehe zum Begriff Paradigma S. 18 unten

¹²⁶ ABRAHAM et al. (1998) meinen, dass eine gemeinsame Sicht entsteht, für ‚Kernmodelle‘ drei Inhalte zu berücksichtigen: Intentionen, Selbstwirksamkeitserwartungen und Konsequenzenerwartungen. REISENZEIN (2001) spricht von verschiedenen Motiven oder Überzeugungen, SWE und Konsequenzenerwartungen. M.E. sollten darüber hinaus auch soziale Unterstützung und Barrieren einzuordnen sein.

¹²⁷ siehe KING et al. (1992), DISHMAN (1993), GODIN (1994), SHEPHARD (1995), FUCHS (1997), BIDDLE & MUTRIE (2001)

verarbeitung) erklärt werden könnte. Dementsprechend greift KENDZIERSKI (1994) auch bei der abschließenden Erklärung auf andere Theorien zurück (Handlungskontrolle, Theorie des geplanten Verhaltens), die Verhalten umfangreicher erklären und schließlich wird vornehmlich eine Erklärung des Antriebs bereits Sporttreibender gesucht¹²⁸.

Die Theorie der persönlichen Investition scheint auf den ersten Blick geeignet. Sie fasst Motivation als Prozess auf, bei dem eine Reihe von Entscheidungen anfallen und geht von einer Person-Umwelt-Wechselbeziehung aus, die die persönliche Investition bestimmen. Letztere ist wiederum vergleichbar mit Motivationsstärke, die von Anreizen (Motiven), Handlungsoptionen (Erwartungen) sowie Selbstwahrnehmung, zu der Einflussfaktoren Gruppenzugehörigkeit, wahrgenommene Kontrolle, Zielsetzung und Kompetenzwahrnehmung zählen, abhängig ist. Da diese Grundstruktur auch in den jüngeren deutschen Handlungsmodellen zu erkennen ist und die Theorie der persönlichen Investition keine Intentionen berücksichtigt, werden die deutschen Modelle herangezogen.

Die Theorie der Zielorientierung (vgl. auch DUDA 1993; 2001; DUDA & HALL 2001) nimmt vornehmlich Motivationsprozesse im Sport in den Blick und bezieht dies v.a. auf die Leistungsmotivationsstärke. Bei der Motivation zum Sport greift DUDA in Ansätzen auf die Theorie der persönlichen Investition zurück (s.o.), insofern erscheint die Theorie der Zielorientierung in ihrer Gesamtheit ebenso wenig problemadäquat.

Die sozialkognitive Theorie ist eher als Rahmentheorie zur Generierung von Kausalhypothesen zu verstehen und nicht als spezifische Theorie der Verhaltensvorhersage (vgl. FUCHS 1997, 92). In ihrer Gesamtheit geht es in erster Linie um Lernen, womit sie stärker zur Lösung pädagogischer Probleme geeignet wäre und weniger zur Lösung unseres Motivierungsproblems. Der bedeutsame Aspekt bzw. die Teiltheorie zur Selbstwirksamkeit wurde bereits in Kapitel 4.6 dargestellt, welche sich als Integrationsteil umgekehrt in hervorragender Weise eignet (für die theorieintegrierende Funktion von wahrgenommener Kontrolle siehe DAWSON et al. 2001).

Damit verbleiben als Erklärungssysteme zur Aufnahme sportlicher Aktivität und für die anvisierte integrative Theorienbildung zunächst:

a) *Handlungstheoretische Ansätze*

- Handlungstheoretisches Grundlagenmodell der Sportpsychologie (NITSCH 1986; 1995; 2000)
- Rubikon-Modell (z.B. HECKHAUSEN 1989; GOLLWITZER 1991; 1996)
- Theorie der Handlungskontrolle (KUHLE 1983; 1987a)
- Volitives Intentionsmodell (ALLMER 1997b; 2000; 2001a,b)

b) *Sozialpsychologische bzw. sozialkognitive Modelle:*

- Selbstwirksamkeitstheorie (BANDURA 1977; 1997)
- Theorie des geplanten Verhaltens (AJZEN 1988; 1991)
- HAPA-Modell (SCHWARZER 1992, 1996; 1999, 2001; 2002)
- MAARS-Modell (FUCHS 1997)

c) *Stadienmodelle der Verhaltensänderung*

- Transtheoretisches Modell (z.B. PROCHASKA & MARCUS 1994)
- Berliner Sportstadienmodell (FUCHS 2001)

Von den aufgelisteten Erklärungssystemen lassen sich – jeweils anderen Traditionen entstammend - das handlungstheoretische Grundlagenmodell, das Rubikonmodell und mittlerweile die Theorie der Handlungskontrolle einerseits sowie die Theorie des geplanten Verhaltens und die Selbstwirksamkeitstheorie andererseits als psychologische Paradigmen bezeich-

¹²⁸ Dies bedeutet jedoch nicht, dass das Vorhandensein von Schemata negiert wird und bei der Informationsverarbeitung keine Rolle spielt.

nen. Sie bildeten auch den Hintergrund für die meisten der verschiedenen, vorgängig dargestellten Determinanten. Die anderen Modelle bzw. Theorien scheinen ebenfalls anerkannt, jedoch sind sie für ein Paradigma zu jung. Sie beinhalten aber bedeutsame, traditionsübergreifende Integrationen und werden zur Bildung einer möglichst aktuellen und weitergehenden integrativen Theorie herangezogen.

Bisher weder ausgeschlossen noch explizit aufgeführt ist die Theorie der Selbstdetermination (DECI & RYAN 1985; 1991), die der zentrale Baustein in einem jüngst entwickelten Hierarchischen Modell der intrinsischen und extrinsischen (Sport-)Motivation ist (VALLERAND 2001; VALLERAND & ROUSSEAU 2001). Obwohl die beiden Erklärungssysteme nach den formulierten Ausschlusskriterien streng genommen nicht in Frage kämen (weil beispielsweise Intentionen fehlen), sei erstere aufgegriffen, denn sie enthält im Hinblick auf eine Erklärung bedeutsame Aspekte, die in den anderen Modellen völlig unberücksichtigt bleiben. Diese Aufnahme erfolgt aber erst in Kapitel 6.

Im vorliegenden Kapitel werden die Erklärungssysteme nun in o.g. Reihenfolge dargestellt und kritisch beleuchtet¹²⁹. Eine solche Bearbeitung – und insbesondere mit Blick auf eine integrative Theorienbildung der Sportmotivation – wird genauer anhand einer „Reihenfolge“ von metatheoretischen Begriffen vorgenommen (nach WILLIMCZIK et al. 1999, 57f)¹³⁰:

1. Disziplinarität
2. Annahmekerne¹³¹
3. Menschenbild
4. übergreifende Theorien
5. Theorien i.e.S.
6. Gesetze, Axiome, Theoreme, Prinzipien, Regeln

Dabei gelten allerdings einige Besonderheiten. Die Disziplinarität ist bereits offenkundig, sodass sie hier wegfällt. Die Punkte 2 und 3 weisen stark fließende Übergänge auf und bedingen sich z.T. gegenseitig. Um die folgende Darstellung übersichtlich zu halten, werden sie zusammengefasst. Da sie sich weiterhin innerhalb der verschiedenen o.g. Ansätze nicht nur ähneln, sondern gleichermaßen zugrunde gelegt werden, seien sie den Einzeldarstellungen gewissermaßen als sportpsychologischer Konsens vorangestellt, aber auch auf einige bedeutsam erscheinende Aspekte aufmerksam gemacht. Die Punkte 4 und 5 sind ebenso schwerlich zu trennen, denn vorab ist kaum zuverlässig zu beurteilen, ob eine Theorie eine übergreifende oder eine Theorie i.e.S. repräsentiert. Daher werden nach der perspektivenübergreifenden Beschreibung von Annahmekernen und Menschenbild die Punkte 4-6 am konkreten Fall bearbeitet, wobei für die Psychologie kaum Rekonstruktionen von deduktiv-axiomatischen Strukturen komplexer Theorien vorliegen und auch kaum möglich sind; insofern werden sie als Netze von Theorieelementen betrachtet (vgl. HÖNER et al. 1999).

Wenn im Bereich des Alterssports dann überhaupt Theorieprüfungen vorgenommen wurden, so werden diese im Anschluss an die Darstellung der Theorien und vor den kritischen Stellungnahmen betrachtet.

¹²⁹ mit Ausnahme der Selbstwirksamkeitstheorie, die schon in Kapitel 4.6 aufgearbeitet wurde.

¹³⁰ siehe zur Vorgehensweise und den zugrunde gelegten Begriffen im Einzelnen Kapitel 1, insbesondere S. 17f, 21f und 29ff

¹³¹ Für Annahmekerne verwenden WILLIMCZIK und Kollegen auch den Begriff Paradigma, der aber weniger i.S. von KUHN verstanden (S. 18), sondern vielmehr als nicht mehr hinterfragte Postulate aufgefasst wird. Erst der folgende Begriff der übergreifenden Theorien (die Quasi-Paradigmen genannt werden) bringt eher das KUHN'sche Begriffsverständnis zum Ausdruck. Dazu wird allerdings vorausgesetzt, dass eine übergreifende Theorie mit einem geringen Auflösungsgrad weithin akzeptiert ist. Dies scheint mir allerdings etwas verkürzt.

5.1 Menschenbild und Annahmekerne

Zu Beginn sei auf eine wissenschaftshistorische Arbeit GRAUMANN'S (1992) verwiesen. Er betont, dass die historische Fundierung modernen sozialwissenschaftlichen Denkens – und als ein Teil davon auch das der Psychologie - sowohl erkannt als auch anerkannt werden soll, denn

„Der Vorrang des Individuellen über das Soziale, des Geistes über die Materie, der Erbanlage über die Umwelt, des Rationalen über irrationale Triebe oder die jeweilige Umkehrung – es gibt kaum eine größere psychologische Theorie, die solche Fragen nicht auf ihre eigene Weise beantwortet“ (GRAUMANN 1992, 6).

In der Arbeit, die 2003 nochmals aktualisiert wurde, zeigt er weiter auf, dass bestimmte Varianten des Individualismus (mit der Annahme, dass die psychische Grundausstattung des Menschen wie Triebe, Instinkte, Bedürfnisse oder Strebungen unabhängig von sozialem Kontext gegeben seien) zu einer direkten Grundlegung der Psychologie führten. Zwei zentrale Lehren waren dabei besonders einflussreich: (1) der Hedonismus, bei dem das Lustprinzip zur Richtschnur des Verhaltens wird und damit angenehme Zustände aufgesucht bzw. aufrecht erhalten und schmerzhaft/unangenehme Zustände vermieden oder vermindert werden, und (2) der Utilitarismus, bei dem die Erwartung der Nützlichkeit ihrer Konsequenzen determinierende Bedingung einer Handlung ist (Nützlichkeitsprinzip). Auf diesen Lehren fußten auch heute noch die meisten Theorien der Konditionierung und Motivation mit ihren „Grundannahmen eines individuellen Strebens nach Befriedigung (Verstärkung, Belohnung, Gewinn, Reduktion von Spannung, von Dissonanz, von Unsicherheit etc.), die als Variationen des Lust- oder des Nützlichkeitsprinzips anzusehen sind“ (a.a.O., 7).

Einen weiteren wichtigen Hintergrund (zunächst für die handlungstheoretischen Konzeptionen) bildet die Sichtweise, dass der Mensch nicht passiv der Umwelt ausgeliefert ist, sondern diese aktiv mitgestaltet und sich auch als mitverantwortlich betrachtet (vgl. z.B. NITSCH 1995, 190)¹³². Für die sozialkognitiven Ansätze wird gleichsam formuliert: Menschen können durch Selbstregulation Umwelten auswählen und verändern (vgl. MADDUX 1993, 119). Damit verändert der Mensch seine Lebensbedingungen und passt sich an diese an.

Dazu muss und kann er gedanklich in die Zukunft vorausgreifen, indem bestimmte Ziele, Erwartungen, Konsequenzen oder Absichten generiert werden, durch die das zukünftige Verhalten geleitet wird; demnach gründet Verhalten und Motivation auf Überzeugungen oder Absichten (vgl. auch NITSCH 2000; MADDUX 1993). Dies erfordert einen rational handelnden Menschen bzw. eine „gesteigerte Form der Selbstorganisation“ (GERHARD 2000, 6), wobei das Bild gut in die Tradition abendländischer Philosophie passt¹³³, wonach kognitive Vorgänge wie Denken, Erkennen, Ratio oder Verstehen das Alltagsverhalten bestimmen (vgl. z.B. THOMAS 1978). Demnach greift der Mensch auf seine Fähigkeit zurück, (auch zukünftige) Lebensbedingungen bzw. Situationen abstrakt intern abbilden (bzw. symbolisieren, MADDUX 1993) und verarbeiten zu können. Seine Fähigkeiten weisen aber darüber hinaus, indem er über sich und seine mentalen Aktivitäten reflektieren kann, was Gedanken- und Verhaltenskontrolle ermöglicht (vgl. MADDUX 1993).

Eine solche Verhaltensorganisation durch bestimmte Ziele hat zur Folge, dass sie auch von anderen erkannt und anerkannt werden kann, womit „eine ausdrückliche gemeinsame Bezeichnung und Bearbeitung von Problemen möglich [ist]“ (GERHARD 2000, 6), die durch Vernunft und Bewusstheit geleitet wird. Daher ist es nicht verwunderlich, dass bei der Analyse von Handlungsvollzügen eine starke Neigung besteht, „sie als Resultat rationaler Planung,

¹³² bzw. nach NITSCH (2000, 49) ein Menschenbild, das „grundsätzlich Handlungsfähigkeit und somit die Möglichkeit zur Selbstbestimmung und Selbstverantwortung unterstellt“.

¹³³ Das Streben nach Ordnung, bewusstes Erkennen und Entscheiden stehen hier im Vordergrund und werden als richtig und sittlich begründet (vgl. SCHÖNPFLUG 2000, 20f).

zielgerichteter und bewusster Überlegungen anzusehen“ (THOMAS 1978, 241). Dementsprechend sucht man in der Verhaltensforschung größtenteils nach kognitiven Grundlagen und Wirkungen des Handelns. Auch in der Sportpsychologie wurden andere Prozesse wie biologische und emotionale eher als unbedeutend oder als den Handlungsablauf störend betrachtet und es ist - der abendländischen Schulphilosophie folgend - eine klare Dominanz kognitiver Betrachtungen zu erkennen. Eine solche Grundlage ist allerdings auch kritisch zu betrachten. So werden Gefühle heute zwar nicht mehr als niedere psychische Funktionen betrachtet¹³⁴, welche sich mit Denken und Willen beherrschen lassen (und nach manch moralischen Vorstellungen gar lassen sollten), jedoch lässt sich aufgrund der Zahl der Veröffentlichungen vermuten, dass ihnen im Themenkreis ‚Handlung‘ keine bedeutsame Funktion zukommt.

Daneben wird allerdings immer wieder darauf verwiesen, dass gerade auch emotionale Vorgänge eine verhaltenssteuernde Funktion haben können (z.B. GABLER 1995; 2000a; THOMAS 1978; 1995)¹³⁵. Weitergehend verweist NITSCH (1995; 2000) grundlegend auf die notwendige Betrachtung dreier psychischer Regulationssysteme (kognitives, emotionales und automatisches), womit ein Menschenbild verbunden ist, dass im Handlungskontext das Auftreten aller Wesensmerkmale berücksichtigen sollte. Demnach ist eine Annäherung an materialistische Ansätze zu erkennen (vgl. SCHÖNPFLUG 2000), in denen Gefühle als natürlich betont werden (insbesondere als genetisch begründete Instinktreste) und als wichtig für Anpassung und Lernen herausgestellt werden. Da diesem Ansatz das Thema kognitive Kontrolle allerdings fremd ist, ist legitimierender Weise auf ein umfassenderes Menschenbild zurückzugreifen, in dem zumindest die beiden Konzepte Kognition und Emotion gleichberechtigt nebeneinander stehen: Der Mensch als „Informationsverarbeiter“.

Resümierend lässt sich herausstellen, dass Umweltereignisse, personinterne Prozesse (Kognition, Emotion sowie biologische Ereignisse) und Verhalten selbst sich gegenseitig beeinflussende Bestandteile menschlicher Interaktionen darstellen (vgl. MADDUX 1993). Besonders bei neuartigen Handlungen – und solche sind in diesem Werk ja angesprochen -, bei denen wir vorher überlegen, vorbereiten oder entscheiden müssen und daher über Ziele i.w.S. (bzw. Absichten) nachdenken, werden kognitive Prozesse aktiv, was sich besonders bei Konflikten zuspitzt – z.B. bei einer notwendigen Entscheidung zwischen zwei Handlungsalternativen. Solche Konflikte können verschiedenartig gestaltet sein (vgl. z.B. LEWIN 1931). Zunächst denkt man an die Möglichkeit, dass zwei verschiedene Handlungen miteinander konkurrieren und beispielsweise eine Entscheidung zwischen dem Besuch eines Gymnastikkurses und eines zeitgleich stattfindenden Skatabends zu treffen ist. Aufgrund der Tatsache, dass in den höheren Altergruppen das Ausmaß der Barriere „konkurrierende Interessen“ auf weniger als 15% absinkt (siehe SHEPHARD 1994), wird im Folgenden insbesondere die zweite Konflikart in den Blick genommen, nämlich die Entscheidungsschwierigkeit zwischen Handeln und Nicht-Handeln. Doch auch mit einer solchen Auffassung von Konflikt können emotionale Prozesse nicht – sowohl moralisch¹³⁶ als auch hinsichtlich regulationstheoretischer Überlegungen - ausgeklammert werden: Der Mensch ist *kein* rein rationales Wesen! Bei einer solchen ganzheitlichen Sicht des Menschen, die darüber hinaus noch den sozialen Aspekt zu berücksichtigen hätte, scheinen Erklärungen auf festen Beinen zu stehen. Wie schon angeklungen und im Folgenden noch auszuarbeiten, ist zur Erklärung motivierten Verhaltens jedoch v.a. die kognitive Verarbeitungsebene differenziert ausgearbeitet worden.

¹³⁴ siehe genauer Kapitel 6

¹³⁵ Man beachte die Begrifflichkeit „verhaltenssteuernd“. Unter Verhalten versteht man im Unterschied zu (subjektiv absichtlichem) Handeln i.A. jegliche Art der Lebensäußerung (vgl. auch NITSCH 2000).

¹³⁶ Die Ethik des ARISTOTELES (ca. 330 v. Chr./ 1964) betont beispielsweise das moralische Ideal des Maßes (Mitte zwischen Überfluss und Mangel). Gefühle und Leidenschaft gehören demnach zur Natur (physis) des Menschen und tragen in rechtem Maß zur Zielbestimmung (telos) des Menschen bei.

5.2 Handlungstheoretische Ansätze

5.2.1 Grundannahmen

Die deutschsprachige Sportpsychologie greift meist (mit einiger zeitlicher Verzögerung) Erkenntnisse der Handlungsforschung auf und begreift sportliche Handlungen als Teilklasse von Alltagshandlungen. Dabei werden meist allgemeine Theorieansätze oder spezifische Erklärungsansätze auf den Sport übertragen bzw. hinsichtlich der besonderen Bedingungen ergänzt oder modifiziert (vgl. RÖTHIG/PROHL 2003). Der Gros der Bemühungen richtet sich insbesondere auf die Analyse der Regulation von Verhaltensweisen und bezogen darauf auf die Generierung funktionaler Handlungsprinzipien. Ihre zentralen Fragen liegen also in der Funktionsweise psychischer Regulationsvorgänge, worunter als Sonderformen auch die der Energetisierung zu fassen sind. Dies beinhaltet die Analyse beteiligter (oder nicht-beteiligter) Funktionssysteme, die Bestimmung der Bedingungsfaktoren und die Klärung ihrer grundlegenden Organisationsprinzipien (vgl. RÖTHIG/PROHL 2003).

So wird auf psychologische Handlungstheorien zurückgegriffen, die auch hier in Abgrenzung zu philosophischen oder soziologischen ausschließlich herangezogen werden sollen. Besonderes Augenmerk verdient(e) die kognitiv-handlungsorientierte Motivationspsychologie, die seit der „kognitive Wende“ vor etwa 30 Jahren als dominant zu bezeichnen ist. Innerhalb solcher theoretischen Ansätze geht man grundsätzlich davon aus, dass Wahrnehmungen und Empfindungen über die Körperperipherie (Sinnesorgane) ins ZNS gelangen und dort weiterverarbeitet werden (vgl. RÖTHIG/PROHL 2003). Damit ist die Handlung sowohl von der Person als auch von den Umweltgegebenheiten abhängig. Die infrage stehende Weiterverarbeitung innerhalb der Person (oder: die ‚psychischen Vermittlungsprozesse zwischen Reiz und Reaktion‘ nach NITSCH 1995; 2000) beginnt mit der Modulation der wahrgenommenen Informationen zu kognitiven Repräsentationen. Dementsprechend sind nicht die objektiven Gegebenheiten, sondern die daraus entstandenen subjektiven Bedeutungsinhalte (oder: ‚kognitive Situationsbeurteilung‘ nach HECKHAUSEN 1989) die Grundlage des Handelns. Zur Erklärung, wie die Person zu solchen individuellen Bedeutungsinhalten kommt, die dann den Impuls zum Handeln geben sollen, werden traditioneller Weise bereits vorliegende und situationsübergreifenden Wertungsdispositionen mit dem motivationspsychologischen Konstrukt der Motive (siehe Kapitel 4.1) postuliert, die sich phylo- und ontogenitisch entwickelt haben. Bei der mentalen Verarbeitung werden solche Bereitschaften i.S. von Handlungstendenzen (HECKHAUSEN 1989) dann auf die eingehenden Informationen bezogen. Die Motive werden dabei erst dann wirksam, wenn sie sowohl äquivalent zur Situation als auch zur Erreichung bestimmter Ziele sind („Äquifinalität“ nach HECKHAUSEN 1989). Nach einer solchen Auffassung motivieren letzten Endes die Anreizwerte der vorweggenommenen Folgen zum Handeln, sofern sie für die Person bedeutsam und erreichbar sind. Mit dieser Sichtweise gewinnen Handlungen einen instrumentellen Charakter zum Auskosten oder Meiden bestimmter zukünftiger Folgen, die mehr oder weniger willkürlich, bewusst, geplant und kontrolliert ausgewählt und ausgeführt werden (vgl. GABLER 2000a, 204). Da schließlich im Alltag häufiger zwischen verschiedenen Handlungen ausgewählt werden muss, wird meist davon ausgegangen, dass sich die stärkste Motivationstendenz durchsetzt. Sie richtet sich dann mit nach individuellen Motivhierarchien und je passender Situation (vgl. HECKHAUSEN 1989; vgl. Abb. 6, S. 93).

Mit einer solchen Konzeption ist Handeln neben Verhalten auch von Tätigkeiten abzugrenzen. Hier wird häufig auf HACKER (1973; 1986) verwiesen, der einen hierarchischen Aufbau von Regulationssystemen postuliert. Die höchste Ebene ist die Tätigkeit, welche sich nach Zielkomplexen richtet. Darin eingebettet ist die Handlung mit einem bestimmten Ziel, welche

sich in Operationen mit Teilzielen zerlegen lässt. Diese setzen sich aus Bewegungen zusammen, die durch Muskelaktionen zustande kommen. HACKER bezeichnet die Handlung nun als

„kleinste psychologische Einheit der willensmäßig gesteuerten Tätigkeit. Die Abgrenzung dieser Handlung erfolgt durch das bewusste Ziel, das die mit einem Motiv verbundene Vorwegnahme des Ergebnisses darstellt. Nur kraft ihres Ziels sind Handlungen selbständige, abgrenzbare Grundbestandteil (Einheiten) der Tätigkeit“ (1986, 73).

Damit vereinbar ist die Auffassung eines der einflussreichsten Motivationspsychologen des letzten Jahrhunderts, KURT LEWIN (1926), wonach Handlungseinheiten das psychische Geschehen bestimmen und aus deren zeitlicher und struktureller Gliederung heraus sich allein der Ablauf und die Erscheinungsweise der Einzelhandlungen beschreiben lassen. Auf dieser Grundlage wird Handlung heute größtenteils als ziel- und erwartungsgesteuertes (motiviertes) Verhalten aufgefasst, welches sowohl bewusst gesteuerte Prozesse (durch Entschluss, Wille und Zweck) aber auch unbewusst generierte Aspekte wie Instinkte, Impulse oder Routinen umfasst, die sich aus der Person-Umwelt-Transaktion ergeben (vgl. auch KUHLE 1983; HECKHAUSEN 1989; THOMAS 1995)¹³⁷.

Eine weitere zentrale Entwicklung innerhalb der (Sport-)Psychologie bei der Vorstellung von Handlung als zielgerichtetem Verhalten ist die Annahme von Intentionen. Intentionen werden als Ergebnis eines Prozesses aufgefasst, der u.a. aus (bewussten oder unbewussten) Motiven gespeist wird. Sie werden genauer als kognitive Repräsentationen verstanden, die durch die Absichtlichkeit in Bezug auf eine Handlung im zeitlichen Ablauf auch näher an der Ausführung stehen. NITSCH (1995; 2000) differenziert den Intentionsbegriff weiter aus und fügt der Zielgerichtetheit (auf ein Ergebnis hin) eine Zweck- und Sinngerichtetheit (auf Folge und Wert hin) der Handlung zu. Entsprechend kann damit eine Intention als Zielerreichung, Zweckverwirklichung und Sinnerfüllung einer Handlung gedeutet und vor dem Hintergrund von Ziel-, Motiv- und Werthierarchien betrachtet werden (1995, 212-15; 2000, 80ff). Damit ist Handlung ein Phänomen, das neben dem Verständnis als ein auf die Lösung von Aufgaben zielendes Geschehen (HACKER 1967, 12) nicht losgelöst von seinem sinngebenden Regulationsabschnitt betrachtet werden kann (vgl. auch RUBINSTEIN 1972, 223, der von einem „gnostischen Regulationsabschnitt“ spricht). Die antizipierte Wertrelevanz bzw. der Sinn ist dabei für NITSCH (2000) ein übergeordneter individueller und/oder sozialer Normbezug, der die anderen beeinflusst. Allerdings müssen zum Vorliegen einer Intention nicht alle Bezüge gleichermaßen prägnant ausgeformt sein. Insbesondere die Zwecke fungieren jedoch als Ordnungsbildner einer intentional organisierten Handlung, die damit v.a. als auf der Grundlage rationaler Erwägungen zustande kommend betrachtet wird.

Übertragen auf unser Handlungsfeld ist insgesamt davon zu sprechen, dass Sport i.A. eine Tätigkeit darstellt und eine bestimmte Sport(durchführungs)form wie beispielsweise eine bestimmte Gymnastik als Handlung aufzufassen ist, die hinsichtlich ihrer Operationen wie Aufwärmen, Dehnen, Kräftigen und den damit verbundenen Teilzielen zerlegt werden kann. Eine solche Handlung – und insbesondere eine Handlungsaktivierung - richtet sich entsprechend den obigen Vorstellungen dann nicht mehr nur nach den (übergeordneten) Zielen, sondern nach Intentionen, die als hierarchisch zusammengesetzte Zielrepräsentationen verstanden werden (vgl. auch HECKHAUSEN & KUHLE 1985).

Unter Berücksichtigung der Annahmekerne (siehe 5.1) formuliert NITSCH (2000, 58ff) **zusammenfassend** vier recht allgemein gehaltene Postulate handlungstheoretischer Ansätze, die sich aufgrund der auch für sozialkognitive Ansätze angenommenen zentralen Bedeutung von Intentionen problemlos darauf übertragen lassen:

¹³⁷ Interessant für unsere Frage der Motivierung älterer Menschen zum Sporttreiben ist auch die Auffassung HELLPACHS (1951), nach der eine echte Handlung durch „Änderungen am eigenen Ich, an Mitgeschöpfen oder an Dingen vorsätzlich psycho-physiologisch bewirkt werden“ (S. 85).

(1) Postulat des Handlungsprimats:

„Die Handlung bildet den Grundbezug psychologischer Forschung und Anwendung, das Handlungskonzept somit die Kernstruktur psychologischer Theorienbildung“ (S. 58). In ihr kommen die auch für die sozialkognitiven Ansätze zentralen psychologischen Annahmen zum Ausdruck wie Selbsttätigkeit, beobachtbarer Vollzug und wechselseitige Determinierung durch Person und Umwelt. Letzteres macht deutlich, dass erst dann von einer Handlung zu sprechen ist, wenn sie weder vollständig durch Person oder Umwelt determiniert ist noch zufällig zustande kommt. Somit wird Handeln durch Absichten aktiv organisiert, d.h. durch sie geformt. Absichten werden dabei aber nicht als Ursachen, sondern als Gründe bzw. Bedeutungsstrukturen gesehen.

Allen unterliegenden psychischen Prozessen wird eine handlungsregulierende Funktion zugesprochen und sie werden hieraus erklärt (vgl. das Regulationspostulat von 1995, das hier integriert und als explizites Postulat fallen gelassen wird). Der Sinn der psychischen Teilprozesse ist also erst aus dem Bezug zur intentionalen bzw. absichtlichen Verhaltensorganisation zu erschließen. Letztere ist aber nicht nur abhängig vom aktuellen Geschehen zu betrachten, sondern ebenso von gesellschaftlichen Lebensbedingungen und Resultaten aus vorherigen Handlungen – entsprechend entwickeln sich Handlungen (vgl. das Entwicklungspostulat von 1995).

(2) Systempostulat:

Handeln wird als ganzheitliches, komplexes Geschehen (Systemprozess) aufgefasst. Es tritt als individuell strukturierte Ganzheit in Erscheinung, an der alle psychischen Funktionen beteiligt sind. Diese Funktionen beinhalten vier verschiedene Ebenen der Handlungsorganisation (soziale, psychische, biologische und physikalische) und beziehen sich bei der Verarbeitung auf ihre jeweiligen Dispositionssysteme. Die Veränderung eines Teils kann in systemtheoretischer Sicht die Veränderung des Ganzen nach sich ziehen.

Die ersten beiden Postulate werden durch das dritte und vierte spezifiziert:

(3) Intentionpostulat:

Handeln als besondere Form der Verhaltensorganisation, nämlich als intentionale, beruht nicht primär auf den vorgegebenen objektiven Ursachen, sondern auf dem, was das Handeln in subjektiver Sicht nach sich zieht (Ziel, Zweck und Sinn). Intentionen und ihre Bestandteile werden dabei als bewusst vorliegend betrachtet. In ihrer Gesamtheit konstituieren und strukturieren sie eine Handlung.

(4) Situationspostulat:

Handeln ist nicht die bloße Reaktion auf einen Reiz, sondern die ganzheitliche Antwort auf eine spezifische Situation, wobei Situationen auch ausgewählt und (um)gestaltet werden. Der bedeutungshaltige situative Kontext mündet dann in der Struktur und Richtung von Verhalten und Erleben.

Mit der Annahme der Postulate stellt die Handlungspsychologie allerdings keine universelle Theorie menschlichen Verhaltens dar, sondern eine Wissenschaft menschlicher Tätigkeit, die einerseits auf höhere Formen der (psychischen) Verhaltensorganisation gerichtet ist und in intentionalem Verhalten zum Ausdruck kommt (vgl. NITSCH 2000, 53f) sowie andererseits eine Prozessbetrachtung vornimmt, die nicht nur die Einzelfaktoren beachtet, sondern v.a. deren Zusammenspiel. So geht es zunächst nicht um die Analyse von Detailmechanismen des Verhaltens (bei der Energetisierung und Regulation), sondern um funktionale Prinzipien seiner Gesamtorganisation. Ein Handlungskonzept eignet sich daher nach NITSCH (1995, 195) unter anderem

- als heuristisches System, um a) Erkenntnislücken prägnant zu machen, programmatisch Lösungswege aufzuzeigen, ohne diese überprüft zu haben und damit Forschung anzuregen und zu leiten; b) einen Orientierungsrahmen für praktische Maßnahmen bereitzustellen und
- als wissenschaftlich-sachtheoretisches System, d.h. ein Netzwerk überprüfter Aussagen über menschliches Handeln und die ihm zugrunde liegenden Gesetzmäßigkeiten.

Damit kann ein theoretischer Rahmen gesetzt werden, der offen für die Integration von anderen Theorien und Erklärungsmodellen i.S. von Teiltheorien ist (vgl. auch WILLIMCZIK et al. 1999). Um hier in bestimmten Problembereichen suchen zu können, wurde der Handlungsablauf stärker ausdifferenziert, denn in Erinnerung der Kritik aus Kapitel 4.7 greifen die Determinanten (und insbesondere zur Erklärung der Handlungsaktivierung) zu kurz. Für die Handlungsaktivierung und -steuerung lässt sich die Handlung grob zusammenfassend in Ziel/Motiv, Orientierung/Antriebsregulation und Ausführung gliedern, welche durch verschiedene modelltheoretische Handlungserklärungen präzisierbar sind (s.u.); weiterhin ist davon auszugehen, dass im Prozess menschlicher Handlung kognitive und emotionale Prozesse in unterschiedlichem Ausmaß wirksam werden, sie meist in einem willentlich gesteuerten Prozess zum Vollzug gelangen (und aufrecht erhalten werden), die Teilprozesse durch Persönlichkeitseigenschaften wie beispielsweise Charakter, Motive, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Intellekt oder Temperament mehr oder weniger bedingt sind und der Handlung ein unterschiedlich langer Beurteilungsabschnitt folgt (vgl. EBERSPÄCHER 1993; THOMAS 1978/1995; JANSSEN 1995; NITSCH 1995; GABLER 2000a).

Im Rahmen handlungspsychologischer Konzepte sind seit geraumer Zeit Bemühungen erkennbar, die Erklärungslücken zwischen den groben Zerlegungsstücken und zwischen Prozesssystemen sowie ihrem Zusammenspiel zu schließen. So wird das Gerüst einer handlungsorientierten Sportpsychologie zwar zunehmend präziser und differenzierter, kann jedoch keinesfalls als abgeschlossene Konzeptionen betrachtet werden (vgl. NITSCH 2000, 54). Dabei wird jedoch der übergreifende Blick auf den gesamten Handlungsablauf nicht außer Acht gelassen, worauf auch MUNZERT (1991) hinweist, indem er meint:

„Vielmehr wird eine Verortung (der) Teilfunktionen im Rahmen der Gesamtorganisation des Tuns notwendig, was nicht ausschließt, diese Funktionen auch spezifischer zu analysieren. Dieser Blick auf das ‚Ganze‘ ist es nun, der die verschiedenen Handlungskonzepte auszeichnet. Sie bringen die Integration von Einzelfunktionen für den Handlungszusammenhang ‚auf den Begriff‘“ (S. 86).

Eine solche Sicht erlaubt daher, die in Kapitel 1 erwähnten Fragestellungen (phänomenale, kausale und aktionale) zu beantworten und in einen systematischen Zusammenhang zu stellen. Bei der hier zentralen kausalen Frage wird es notwendig, sich im folgenden zweiten Schritt einzelnen Aspekten zu nähern. Traditionell wird der Handlungsablauf dafür in stärker gegliederte Phasen zerlegt, die wiederum genauer auf ihre Gliederungs- und Regulationsmerkmale hin analysiert werden können.

Innerhalb handlungstheoretischer Ansätze bestehen nun unterschiedliche Zerlegungen in Handlungsphasen, die z.T. wiederum unterschiedlich ausdifferenziert werden. An dieser Stelle wird ein Überblick zu den vier schon genannten Modellvorstellungen gegeben. Mit den daran anschließenden Bewertungen verfolge ich einerseits das Ziel, auf der Grundlage der teilweise auf verschiedene Erkenntnisinteressen gerichteten Modelle ein gemeinsames Schnittfeld zu erarbeiten, was sich a) auf den Handlungsablauf und b) auf resultierende Motivierungsstrategien bezieht. Dies erfordert (1) die Verortung der Determinanten (entweder durch „einweben“ sensu DREXEL oder durch tatsächliche Identifikation) sowie die vergleichende Gegenüberstellung der differierenden Verortung und (2) die Bestimmung von Subsystemen. Andererseits soll bei der Bewertung auch eine Analyse auf Erkenntnislücken hin vorgenommen werden und Ansatzstellen für mögliche Weiterentwicklungen aufgezeigt werden.

Bei der Darstellung findet eine Konzentration auf handlungsvorbereitende Phasen (bis zum Beginn der Handlung) statt, welche im Vordergrund der Überlegungen stehen; nachfolgend angenommene Phasen werden daher lediglich genannt.

5.2.2 Handlungstheoretisches Grundlagenmodell der Sportpsychologie (NITSCH)

NITSCH (1986; 1995; 2000) gliedert den Handlungsablauf in drei Phasen. Dabei hat er zwar primär die Analyse von Handlungen *im* Sport im Blick, jedoch sind die Ausführungen so allgemein gehalten, dass sie sich darauf übertragen lassen, wie eine Handlung generiert wird, die *zum* Sport führt.

1. Antizipationsphase

Die Antizipationsphase hat die Funktion, Einschätzungen über die Ausgangsbedingungen vorzunehmen und gedanklich die Handlung und deren Folgen vorwegzunehmen. Zunächst beurteilt die Person, wie sich die Situation unabhängig vom möglichen Handeln verändert und ob sich die Situation durch das eigene Handeln ändert. In intentionaler Hinsicht bedeutet letzteres die Vorwegnahme des Ergebnisses ein Ziel, die Vorwegnahme der Folgen einen Zweck und die Vorwegnahme des Wertgehaltes einen Sinn des Handelns. Die Grundlage des Handlungsablaufs bilden die durch darauf bezogene Erwartungen gebildete Vorsätze bzw. Pläne. Die Erwartungen werden dazu entweder neu entwickelt oder aber aktualisiert. In dieser Phase wird weiterhin geklärt, ob und wann mit einer Handlung begonnen wird, wie sie ausgeführt und nach welchen Kriterien sie bewertet wird. Ihr liegen zwei Teilprozesse zugrunde: a) Kalkulation und b) Planung, die wechselseitig aufeinander bezogen sind. Bestimmte Kalkulationen gehen der Planung voraus und entwickelte Pläne werden selbst in Kalkulationsprozessen erneut bewertet.

- a) Bei Kalkulationsprozessen werden sowohl die Ausgangssituation als auch vorliegende Handlungsalternativen zur Situationsveränderung analysiert und bewertet. In die Analyse gehen die Grundkomponenten Person, Umwelt und Aufgabe ein und werden je durch Handlungskompetenz und Handlungsvalenz eingehender beurteilt. Dazu liegen schon individuelle Dispositionen vor (für Handlungskompetenz Fähigkeiten, Möglichkeiten und Lösbarkeit und für Handlungsvalenz Interessen/Motive, Anregung und Attraktivität). Handlungskompetenz bezieht sich damit insgesamt auf die Schwierigkeit einer Situationsbewältigung und Handlungsvalenz auf Interessen an einer Situationsbewältigung. Diese Art der Verhaltensorganisation ist aber erst dann gefordert, wenn sich ein Problem stellt, d.h. die Bewältigung einer Situation zugleich schwierig und wichtig ist (vgl. ExW-Me, S. 98). Ob mit einer Handlung begonnen wird, ist aber auch abhängig von der individuell gewichteten Relation von Kompetenz und Valenz.

Kalkulations- bzw. Prüfprozesse (der Vergleich eingehender Information mit vorliegenden Dispositionen) werden durch Entscheidungsprozesse abgeschlossen, um die günstigste Handlungsalternative zu ermitteln. Sie kommen aber erst zur Geltung, wenn mehrere Alternativen in Frage stehen und eine Person nicht automatisch an Gewohnheiten, Konventionen oder Traditionen festhalten will¹³⁸. NITSCH (1995) umschreibt Entscheidungsprozesse

¹³⁸ Die Entscheidungsschwierigkeit steigt dabei mit zunehmender Komplexität der zu berücksichtigenden Aspekte, mit Ungewissheit über zur Verfügung stehender Informationen, mit zunehmender Wahrscheinlichkeit ungewünschter und abnehmender Wahrscheinlichkeit erwünschter Ereignisse, mit Zeitdruck und schließlich durch unscharfe oder unvollständige Entscheidungsregeln bzw. -kriterien (2000, 148f).

zesse in drei Teilschritten, die subjektiv von einer Person vorgenommen werden: 1. Definition der Alternativen (Zielauswahl, Verfügbarkeit von Plänen), 2. Bewertung der Alternativen (Eintretenswahrscheinlichkeit von positiven und negativen Effekten sowie des Aufwandes bei einer bestimmten Handlung, Struktur von Effekten, d.h. möglichst starke Ausprägung positiver und geringe Ausprägung negativer Effekte, Aufwandsstruktur und schließlich Erfolgswahrscheinlichkeit der Zielerreichung mit einem bestimmten Plan) und 3. Auswahl der subjektiv günstigsten Alternative. Dieser Prozess kann mehr oder weniger umfangreich geschehen. Vor allem dann, wenn vorliegende Informationen unvollständig, komplex oder sogar widersprüchlich sind oder man unter Zeitdruck steht, ist eine Vereinfachung des Entscheidungsprozesses gefragt. So werden häufiger einzelne Entscheidungskriterien hervorgehoben und damit das Entscheidungsspektrum einengt oder nach nicht optimalen, sondern „befriedigenden“ Lösungen gesucht (unter gegebenen Bedingungen also „gute“ Lösungen nach SIMON 1955). Damit sind Entscheidung zu einem Großteil „beschränkt rational“. Verstärkt wird dies u.U. durch die Abhängigkeit von weiteren Einflussfaktoren, nämlich die möglichst hohe Konsistenz mit früheren Entscheidungen, der Bewertung einer Handlung auf nachfolgende und persontypische Ansprüche (Leistungsansprüche, Sicherheitsansprüche, Ökonomieansprüche und Befriedigungsansprüche).

- b) Planungsprozesse werden dann generiert, wenn (1) Zufall und Fremdbestimmung eingeschränkt werden sollen und (2) verfügbare Verhaltensmuster nicht ausreichen oder passend sind. Sie konkretisieren und speichern die Kalkulationsprozesse hinsichtlich der Ziele und Teilziele (bzw. Ergebnisse und Zwischenergebnisse) sowie des Handlungsablaufs. Damit werden Möglichkeiten zur gezielten Situationsveränderung entworfen und vorwegnehmend die Handlung organisiert. Dies beinhaltet sowohl Ausführungsvorschriften (Instruktion oder Selbstinstruktion) als auch Kontrollvorschriften (Definition der Bedingungen oder Gelegenheiten). Die Selektion und Generierung der Teilziele folgt dabei ebenso dem ExW-M. Zusammenfassend beantwortet ein Plan die Frage: Was ist unter welchen Bedingungen auf welche Weise mit welchen Mitteln wann und wie lange zu tun? Die Antizipationsphase schließt durch einen so gebildeten Vorsatz für die Handlungsausführung ab. Der muss dann nicht sofort wirksam werden, sondern kann abgespeichert werden.

2. Realisationsphase

Ein Vorsatz führt nur dann zur Handlung, wenn eine günstige Gelegenheit vorliegt oder bald eintritt. Tritt diese länger nicht ein, so kann ein schwacher Vorsatz wieder verschwinden; ein starker Vorsatz hingegen zu erhöhter Handlungsbereitschaft oder, wenn er noch stärker ist, zum Aufsuchen von Gelegenheiten führen¹³⁹. Eine solche Passung von Plan und Gelegenheit ist wiederum von einer Fähigkeit des Individuums abhängig, nämlich eine Situation auch einem Plan zuzuordnen und letzteren dann auch abrufen zu können (Planaktualisierung). Bei mehr oder minder erfolgreichem Zuordnen und Abrufen kommt es zur Handlung und zur Planabwicklung. Diese kognitiven Prozesse stehen allerdings in Wechselwirkung mit der sog. Basisregulation, die als situationsangemessene psychophysische Funktionslage bezeichnet wird und damit eine wichtige Voraussetzung für die Handlungsausführung darstellt. Mit der Basisregulation sind die psychovegetativen Prozesse angesprochen, die sich in angemessener (Vor-) Aktivierung niederschlagen sollen.

Darauf folgt die (3) Interpretationsphase

Mit der Phasenstruktur meint NITSCH allerdings keinen linearen Verlauf. Weiterhin muss eine vorhergehende Phase auch nicht komplett abgeschlossen werden, bevor es zur nächsten geht.

¹³⁹ Dieser Annahme liegt die Idee LEWINS (1926) zugrunde, dass Vorsätze Quasibedürfnisse darstellen und wie „echte“ Bedürfnisse nach Befriedigung drängen.

Insbesondere bei unklaren Vorstellungen über die eigenen Handlungsmöglichkeiten kommt es daraufhin aber zu Wiederholungsschleifen mit zunehmender Plan- oder Motivpräzisierung. Am Gesamt der Prozessen sind mehr oder weniger alle Ebenen der Regulation (kognitive, emotionale und affektive), verschiedene (Disposi-tions-)Systeme sowie Organisationsprinzipien beteiligt, so dass er von einer multimodalen Organisation des Handelns spricht.

Kritik

Mit NITSCHS „Handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie“ erfolgt eine differenzierte Zerlegung des Handlungsablaufs, die eine breit akzeptierte Nosologie kognitiv-funktionaler Elemente für Handlungen im Sport darstellt. Innerhalb der Sportpsychologie hat sich das Modell in den letzten Jahren durch die Überprüfung vielfältiger Aspekte – jedoch nicht des gesamten Ablaufes - nahezu den Status eines wissenschafts-sachlogischen Systems erworben. Damit ist sein Bestreben „eine gemeinsame theoretische Basis, ein integratives Konzept, das sportpsychologische Forschung strukturieren, Ergebnisse zu verschiedenen Teilbereichen in einen schlüssigen Zusammenhang bringen und eine für sportpsychologische Beratung und Betreuung wichtige Gesamtsicht psychologischer Probleme in der Sportpraxis eröffnen würde“ (1995, 188f) nahezu schon gelungen. Für Handlungsprozesse, die außerhalb des Sports ansetzen – und dazu gehört unser Problembereich der Motivierung *zum* Sport -, ist das Modell lediglich als Heuristik heranzuziehen, denn vielfältige spezifische Fragen bleiben offen. Somit ist es auch nicht als umfassende in sich geschlossene Theorie der Sportpsychologie aufzufassen, denn NITSCHS allgemeine Kritik an handlungspsychologischen Ansätzen gilt ohne weiteres auch für sein Modell: Sie sind „(noch) nicht stringent genug durchkonstruiert und nicht in ausreichendem Maße empirisch evaluiert“ (1995, 199).

In theoretischer Hinsicht fällt zunächst auf, dass das Modell fast ausschließlich an Kognitionen orientiert ist, wobei doch grundsätzlich alle drei Regulationssysteme (kognitives, emotionales und automatisches) eine Rolle spielen und in Wechselbeziehungen stehen sollen. Lediglich kurz vor der Handlungsinitiierung und im Bereich der Basisregulation, die in Wechselwirkung mit der Prozessregulation steht, sind deutliche emotionale Prozessanteile zu vermuten. Wie dabei allerdings eine „angemessene (Vor-)Aktivierung“ aussieht, wie sie zustande kommt und wie sie sich auswirkt, bleibt offen. Weiterhin kommt das Modell völlig ohne die Begriffe Bedürfnis, Antriebskraft, Überzeugung etc. aus, wenngleich Motive im Rahmen der Situationsbewertung (Handlungsvalenz) eine Rolle spielen. Obwohl Emotionen einerseits eine Grundlage dafür seien, dass Motive handlungswirksam werden (1995, 226) und andererseits Motive die Grundlage für Emotionen sein sollen (2000, 108) – womit Emotionen eine direkte handlungsregulierende Funktion zukäme (aber der Kausalzusammenhang unklar bleibt) – ist dies bei der Erklärung des Handlungsablaufs nur wenig berücksichtigt. Zwar werden den Emotionen ganz allgemein verschiedene Funktionen zugeschrieben¹⁴⁰, aber nicht in das Handlungsmodell eingearbeitet. Gänzlich unberücksichtigt bleibt daher auch die explizit genannte Möglichkeit „emotional begründeter Verhaltensintentionen“ (1995, 226) sowie das automatische Regulationssystem, das sog. instinktives Verhalten (auf der Grundlage biologischer Bedürfnisse und Triebe) sowie automatisierte Verhaltensweisen auslöse. Damit werden verschiedenste (kognitive) Erwartungen zum zentralen Konzept des Modells.

Aufgrund ihrer funktionellen Zuordnung lassen sich drei obligatorische Teilprozesse (plus ein potenzieller) bis zur Handlungsinitiierung erkennen: *Kalkulation*, *Entscheidung (potenziell)*, *Planung und Planaktualisierung bzw. Vorsatzumsetzung*. Mit dem zugrundeliegenden Infor-

¹⁴⁰ *Orientierungsfunktion*, die die persönliche Relevanz der Gesamtsituation signalisiert; *Strukturierungsfunktion*, die die Richtung bestimmt und *Aktivierungsfunktion*. Sie sorgen für eine ganzheitliche Organisation bzw. schnelle Synchronisation komplexer Prozesse (vgl. 2000, 106ff).

mationsverarbeitungsansatz sind sie auch als hintereinandergeschaltete Prozessierungsphasen zu begreifen. Bei unklaren Vorstellungen bzw. fehlenden Elementen werden Wiederholungsschleifen zu deren Präzisierung postuliert. Es werden allerdings keine Aussagen dazu getroffen, worin sich eine Wiederholungsschleife von dem ursprünglichen Ablauf unterscheiden könnte und auch nicht, an welchen Stellen diese Zirkel ansetzen. Die Einschränkung, dass die Phasen nicht komplett abgeschlossen werden müssen, erschweren jedoch eine empirische Prüfung i.S. eines wissenschaftlich-sachtheoretischen Systems und machen den heuristischen Charakter des Modells deutlich.

Die *Kalkulation* ist nach Kapitel 4.1 nun als kognitive Motivationsphase zu bezeichnen. Grundsätzlich entsteht Motivation hier durch die Verknüpfung von Erwartungen mit den Bewertungsaspekten Handlungskompetenz- und –valenz, womit neben den Motiven auch die SWE einzuordnen sind¹⁴¹. Dabei werden gemäß dem ExW–M drei Erwartungsbereiche (Person, Umwelt und Aufgabe) aufgrund schon vorliegender individueller Dispositionen bewertet – und dies u.U. für mehrere Alternativen. Damit wird aber eine erhebliche Informationsverarbeitung notwendig, die aber nur in diesem Umfang abläuft, wenn eine zukünftige Situationsbewältigung „wichtig und schwierig“ erscheint. Das würde bedeuten, dass eine Person zunächst ganz grob die Einschätzung vornimmt, ob sie an der Handlung interessiert ist und grundsätzlich fähig dazu ist. Es bedeutet aber auch, dass der Bewertungsprozess bei Personen, die nicht interessiert sind oder sich als unfähig dazu betrachten (womit die Handlungsvoraussetzungen der Person den grundsätzlichen Beginn der Verarbeitung darzustellen scheinen), hier schon abgebrochen und der Motivationsprozess damit gestoppt wird. Daher ist davon auszugehen, dass der weitere Prozess mit der Spezifikation wahrgenommener Fertigkeiten und Interessen je auf Umwelt und Aufgabe erst in „unentschlossenen, problematischen“ Situationen fortgeführt wird – aber: Tun wir nicht umgekehrt ganz bewusst und intendiert häufig Dinge, die nicht schwierig, „unproblematisch“ und wie von selbst ablaufen, aber bewusst wichtig sind? Oder Dinge, die uns bewusst nicht wichtig sind und ebenso „leicht von der Hand gehen“?

Mit anderen Worten: Die Behauptung, dass Motivation zum Handeln erst durch die bewusst gewichtete Relation oder Kalkulation von Handlungskompetenz und –valenz auf allen Ebenen zustande kommt, ist nur für Konfliktsituationen aufrechtzuerhalten. Für andere Situationen scheint daher zu gelten, dass auf der Personenebene ein Mindestmaß an allgemeiner Kompetenz wahrgenommen werden muss und Motive (von NITSCH 2000 als individuelle Grundanliegen bezeichnet) ausreichend stark ausgeprägt sein müssen. Ist einer der allgemeinen Bedingungsfaktoren¹⁴² besonders stark, so können nachfolgende Schritte auch automatisch generiert werden – wobei eine unterstützende Komponente wie soziale Unterstützung nicht vorgesehen ist. Diese Schritte erscheinen HACKER (1973; 1986) folgend erst auf hierarchisch niedriger liegenden Handlungsbestandteile (wie z.B. bestimmte Operationen) bezogen, die sich in einem konkreten Handlungsablauf ergeben. So wird deutlich, dass NITSCH primär Prozesse *im* Sport und weniger *zum* Sport im Blick hat.

Ich wende mich daher nochmals dem klassischen motivationspsychologischen Interesse der Handlungsvalenz auf der Personenebene zu. NITSCH geht davon aus, dass diese in jedem Fall von individuell vorliegenden Grundanliegen (Motiven) abhängig ist. Sie werden genauer beschrieben als Kognitionen über die Wichtigkeit bestimmter Objekte, denen potenziell emotionaler Attribute wie angenehm/unangenehm, anziehend/abstoßend oder unverzicht-

¹⁴¹ Bei der inhaltlichen Analyse fällt weiterhin auf, dass diese Bewertungsaspekte durchaus mit der Konzeption BANDURAS (siehe Kapitel 4.6) verglichen werden können, nämlich die wahrgenommene Kompetenz mit den SWE und die wahrgenommene Valenz mit den Konsequenzerwartungen.

¹⁴² und solche sind bei der Ausdifferenzierung des Intentionensbegriffs wohl auch gemeint, denn „In intentionaler Hinsicht orientiert sich willentliches Verhalten an abstrakten Prinzipien und Werten, die als hochgeneralisierte Motivkomplexe verstanden werden können“ (1995, 227).

bar/vermeidenswert zugeschrieben wurden (z.B. positiv bewertete Anerkennung, Gesundheit oder Selbstbestätigung). Mit Blick auf den intentionalen Bezug wird dies aber der Zweck- (und nicht der Sinn-) Ebene zugeordnet. Mit der darüber stehende und sie beeinflussende Sinn-Ebene wird auf die angestrebte Wertrelevanz zurückgegriffen (wie z.B. Solidarität oder Gerechtigkeit). Hier gehe es nicht mehr um die Nützlichkeit, sondern vielmehr um die Akzeptanz in Bezug zu Wertstrukturen. In eine solche Kalkulation gehen dann auch explizit sozio-emotionale Erfüllungsbedingungen wie Lob/Tadel, Zu/Abwendung, soziale Anerkennung oder räumliche Gegebenheiten ein. Offenkundig löst dies Emotionen aus, die aber bei der „kognitiven Kalkulation“ kaum eine Rolle spielen sollen (s.o.). Dabei stellt sich nun die Frage, ob die Sinn- oder die Zweckebene zuerst für eine initiale Bewertung herangezogen wird. Nach den bisherigen Ausführungen scheint einerseits die Sinnebene „übergeordnet“ und andererseits die Zweckebene obligatorisch. Die genannten Beispiele Gerechtigkeit und Anerkennung machen aber weiterhin deutlich, dass sie ebenso der jeweils anderen Ebene zugeordnet werden können. Daher ist anzumerken, dass der Valenzaspekt nicht ausreichend geklärt ist, was seine Ursache in der Unklarheit des Motivkonstrukts hat (vgl. Kapitel 4.1). Anders ausgedrückt kann sich nach der vorgeschlagen Systematisierung die anfängliche Handlungsvalenz oder „Wichtigkeit“ sowohl direkt aus dem normativen Wertbezug als auch direkt aus den Zwecken ergeben. Unbestritten sei dabei zunächst, dass die grundlegenden Konzepte Motiv oder Wert dann anhand von Erwartungen (und wohl auch insbesondere der generalisierten SWE) auf ihre aktuelle oder zukünftige Erfüllung/Befriedigung geprüft werden (ExW-M)¹⁴³. Es ist allerdings zu vermuten, dass der wesentliche Punkt im Bezug der Bewertungsebenen untereinander liegen müsste.

Den Abschluss der Kalkulation bei konkurrierenden Alternativen bildet die *Entscheidung* für die günstigste Alternative, also ein Prozessteil, der als willentlich-bewusster Akt bei „Problemen“ zu bezeichnen ist. Er kommt aber erst ins Spiel, wenn die ersten zwei Elemente (Definition und Bewertung) nicht vollständig in der ersten Phase geklärt wurden und nicht zur Entscheidungsfindung ausreichen (v.a., ob tatsächlich gehandelt werden soll). Dabei ist es leicht vorstellbar, dass eine ältere Person den Sport als positiv und realisierbar bezeichnen würde (vgl. die Untersuchungen zur Einstellung, nach denen auch Nicht-Sportler größtenteils eine positive hatten), womit die Kalkulation zunächst unproblematisch wäre. Um sich jedoch zu entscheiden, ob tatsächlich eine spezifische sportliche Handlung anzuvisieren wäre, wird diese Grundlage problematisch, weil sie nicht ausreicht. Der ältere Mensch ist sich also noch nicht sicher, was als weitere potenzielle Barriere bezeichnet werden kann. Unter solchen Umständen werden

- entweder die Teilschritte der Entscheidungsbildung bei komplexen oder unvollständigen Informationen vereinfacht (bzw. Heuristiken angewandt - siehe Kapitel 4.2 und 4.3). Zur Unterstützung in Entscheidungs- oder Konfliktsituationen ist also demnach die Weitervermittlung positiver Heuristiken denkbar. Bestehende negative Heuristiken/Barrieren erscheinen zunächst schwerlich beeinflussbar;
- oder es werden bestimmte Informationen kontrolliert hervorgehoben und nach „befriedigenden Lösungen“ gestrebt. Welche Informationen hervorgehoben werden und was befriedigende Lösungen darstellen, müsste eingehender geklärt werden, denn im Modell sind dafür sehr viele mögliche Präferenzen aufgelistet (persontypische Entscheidungskriterien wie Leistungsansprüche, Sicherheitsansprüche, Ökonomieansprüche und Befriedigungsansprüche). Die benannten Ansprüche haben nun inhaltliche Ähnlichkeit mit Werten und Motiven; der Befriedigungsbegriff weist nach älteren Motivationstheorien auf Be-

¹⁴³ Dabei zeigt sich u.a., dass die Verknüpfung von Valenz und Kompetenz inhaltlich durchaus mit einem weiteren sozialpsychologischen Konstrukt, nämlich dem der Einstellung, gut zu vergleichen ist. Dafür spricht auch, dass mit den Attributen (seien es Motive oder Werte) eine affektive Dimension verknüpft wird.

dürfnisse hin (z.B. SKINNER 1953). Da bei Wiederholungsschleifen auch auf die Motivpräzisierung verwiesen wird, scheint die Betonung der Motive/Werte (siehe dazu auch die Abduktion S. 87) zur Unterstützung in Konfliktsituationen erfolgversprechend;

- oder es werden zusätzliche Elemente der Definition und Bewertung generiert. Die Beschreibung wird erweitert auf das oder die Ziel(e). Damit „springt“ der Prozessablauf zur nächsten Phase der Planung. Dabei ist es durchaus möglich, dass auf bereits vorgefertigte Pläne zurückgegriffen wird und diese automatisch abgerufen werden. Liegen noch keine vorgefertigten oder unpassende Pläne vor, müssen weitere Informationen generiert werden, die bei einer Entscheidung hilfreich sein können. Wenn sich also ein Problem stellt, wollen wir nicht nur genauer wissen, was getan werden soll, sondern generieren u.U. über die bereits generierten Kernerwartungen hinaus den notwendigen Aufwand und die Effekte bei zukünftiger erfolgreicher und erfolgloser Umsetzung (vgl. die Aufwand-Effekt-Kalkulation von ALLMER 1992; 1996). Aufwand und Effekte betreffen also nicht nur die Ziele/Ergebnisse der Handlung, sondern es werden weitergehend zusätzliche Informationen als „Risiken und Nebenwirkungen“ der Handlungsdurchführung generiert. Dabei können auch bisher noch nicht berücksichtigte Motive oder Gefühle eine Rolle spielen. An dieser Stelle wird also angenommen, dass eine Wiederholungsschleife einen anderen Weg nimmt.

Die damit offen stehende Frage lautet: Was muss nach dem Modell unterstützt werden, damit eine Person zu einem Entschluss bzw. zum *Gefühl* individueller Sicherheit gelangt? Einerseits erscheint ein Rückgriff auf reizvolle und grundlegende Motive erfolgversprechend, wobei allerdings wiederum geklärt werden müsste, worin diese bestehen (siehe Kapitel 6.3); andererseits können das aber auch Heuristiken vermitteln.

In der zweiten bzw. dritten (ebenso willentlich-bewussten) Prozessierungsphase der *Planung* werden die vorhergehenden Prozesse als Vorsätze abgespeichert und konkretisiert. Bei dieser Bearbeitung geht es nicht mehr um die Klärung der Frage, ob gehandelt werden soll, sondern wie der Alterssport Schritt für Schritt realisiert und wie die übergeordneten positiv bewerteten Anliegen aus den vorhergehenden Phasen spezifiziert werden sollen. Daher ist davon auszugehen, dass jegliches Handeln ein Mindestmaß an bewusst-rationaler Planung erfordert, insbesondere bei neuartigen Handlungen. Auch hier besteht eine potenzielle Bruchstelle im Handlungsablauf, die durch Planungshilfen überwunden werden kann.

Die dritte bzw. vierte Phase der *Handlungsinitiierung* steht für die Passung von günstiger Gelegenheit und vorliegenden Vorsätzen bzw. Plänen. Da Vorsätze wie Bedürfnisse wirken sollen (und demnach nach Befriedigung drängen), werden Situationen bei entsprechend starken auch aufgesucht und schwache Vorsätze verschwinden wieder. Es wird aber nicht angesprochen, wann ein Vorsatz stark oder schwach ist und wann er wieder verschwindet. Dabei lässt sich nur vermuten, dass ein sehr spezifischer Vorsatz bei einer als spezifisch erkannten Situation (hohe Passung) stark wirkt, was einerseits von der Elaboriertheit des Planes abhängt andererseits aber auch von der Kompetenzerwartung, den Plan auch umsetzen zu können. Sind beide Bedingungen gegeben, dann müsste er gut abrufbar sein (allerdings auch abhängig von der Basisregulation, wozu ja keine Aussagen getroffen werden). Passt der Vorsatz nicht genau, wären Wiederholungsschleifen notwendig, die wahrscheinlich hin zu den Planungsprozessen, möglicherweise auch zu den Kalkulationsprozessen führen. Doch auch selbst, wenn dann ein Plan exakt passt, ist nicht gewährleistet, dass eine Handlungsinitiierung stattfindet. Ein weiteres motivationales Element i.S. eines Antriebs ist nicht vorgesehen, wäre jedoch hilfreich. Sieht man in der emotional orientierten Basisregulation einen solchen Antrieb, so verweist dies ein weiteres Mal auf die notwendige Berücksichtigung und funktionale Verortung der Emotionen.

Die weitere Ausarbeitung des Fundaments handlungspsychologischer Analysen und Interventionen im und rund um den Sport ist nach NITSCHS Meinung zukünftig in verschiedene Rich-

tungen sinnvoll. Für mein Erkenntnisziel – nämlich möglichst sichere Ableitungen für eine Motivierung (Älterer) vornehmen zu können – erscheinen neben vielfach ausstehenden empirischen Prüfungen drei Punkte besonders bedeutsam. Sie seien hier herangezogen und konkretisiert:

- Ergänzung kognitionspsychologischer Betrachtungen von Handlungsprozessen durch emotionale. Darin eingeschlossen ist u.a. seine extra aufgelistete Forderung zur Erforschung des Unbewussten sowie der Beschäftigung mit psycho-physischen Zusammenhängen¹⁴⁴. Wie ersichtlich wurde, lässt sich dies an expliziten Stellen des Handlungsablaufes konkretisieren: Die emotionale Wirkung bei der Kalkulation (motivationale Prozessierung), bei Entschluss (Gefühl der Sicherheit) und Handlungsinitiierung (Impuls zur Umsetzung). Bei der Aufzählung lässt sich weitergehend vermuten, dass Emotionen vielleicht für den Antrieb verantwortlich sein könnten (Energetisierungsproblem), so wie dies schon die Urväter der Motivationspsychologie annahmen¹⁴⁵.
- Weitere Beschäftigung mit der Handlungs-genese und der Handlungsregulation, worunter ich u.a. auch die differenziertere Analyse der Wirkungsweise des Motiv- und Wertesystems fassen würde. Dabei drängt sich beispielsweise auch die Frage auf, ob nicht auch bestimmte Motive oder Werte unter dem Aspekt der Dringlichkeit ins Bewusstsein geraten und wenn ja, wovon eine solche Dringlichkeit abhängig ist. Vermutlich ist dies aber mit dem ersten Punkt verknüpft.
- Praktisch-psychologische Spezifikation, die auch seine Forderung nach der Berücksichtigung sozialer Interaktionen einschließen soll. Hier wird deutlich, dass die Determinante soziale Unterstützung nicht berücksichtigt ist, jedoch einzupassen wäre. Gleiches gilt für die Barrieren.

5.2.3 Rubikon-Modell (HECKHAUSEN; GOLLWITZER)

Grundlegend differenziert HECKHAUSEN (1989) in seinem Standardwerk zur Motivationspsychologie „Motivation und Handeln“ in fünf Problembereiche: Wirksamkeit der Motive, situationsabhängige Motivation, Volition, Handeln und Nachhandlungsphase / Kausalattribution. Ausgehend von diesen Überlegungen wurde am Münchener Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung das Rubikon-Modell (z.B. HECKHAUSEN 1989; GOLLWITZER 1991; 1996) entwickelt, worin alle Problematiken aufgegriffen sind und im Handlungsverlauf als nacheinander wirksam werdende Phasen begriffen werden. Das Modell gilt mittlerweile als „die einflussreichste Handlungstheorie der Sportpsychologie“ (JANSSEN 1995, 124), wurde schon von RETHORST et al. (1999) in seine Formalisierungsbestandteile zerlegt und eignet sich in besonderer Weise für ein Integrationsschema von Teiltheorien. Das Modell ist in vier Phasen gegliedert, die klare Trennlinien aufweisen (siehe auch Abb. 11): (1) Prädezyonale Motivationsphase (Vorgang bis zur Intentionbildung), (2) Präaktionale Volitionsphase (Vorgang bis zur Handlungsinitiierung), (3) Aktionale Volitionsphase (Handlungsphase bis zur Intensionsdesaktivierung) und (4) Postaktionale Motivationsphase (Bewertungsprozess).

¹⁴⁴ vgl. auch die Auffassung GABLERS (2000a, 206), dass Prozesse, die Motivation ausmachen, sowohl Kognitionen als auch Emotionen umfassen (verdeutlicht am Beispiel der Leistungsmotivation, 211)

¹⁴⁵ siehe dazu insbesondere SOKOLOWSKI (1993)

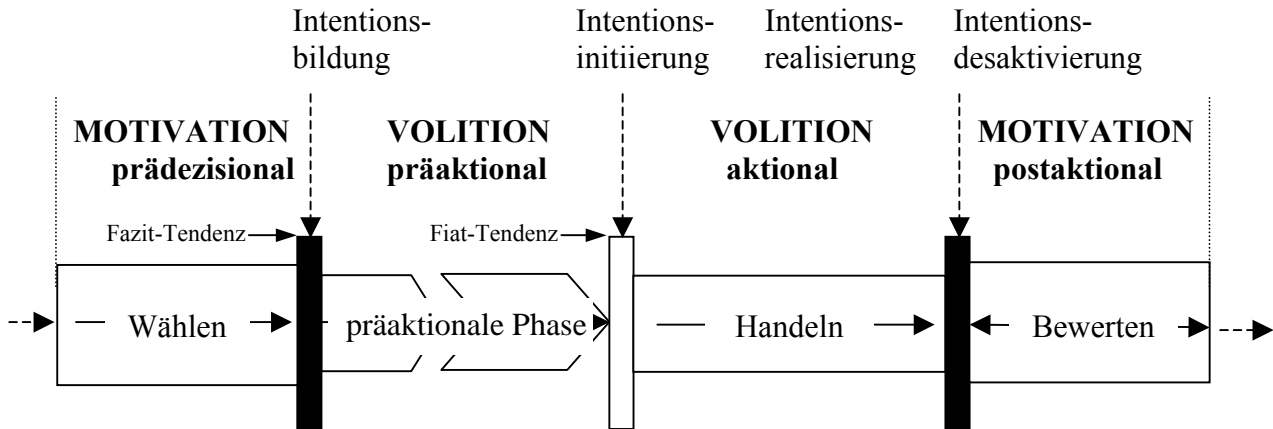


Abbildung 11: Handlungsphasen des Rubikon-Modells (nach HECKHAUSEN 1989, 212)

1. Intentionenbildung

Den Anfang des Handlungsablaufs bildet ein vorhandener Pool von Wünschen, Befürchtungen, Motiven, u.ä.. Werden sie durch eine Situation angeregt, wird möglichst realistisch und kritisch geprüft, ob sich die Herbeiführung lohnt. An dieser Stelle werden die ExW-Me (siehe S. 98) bzw. in der Darstellung von HECKHAUSEN (1989) sein „Erweitertes Motivationsmodell“ als Teiltheorie integriert und Prozesse nach deren Modellvorstellungen angenommen. Demnach beurteilt die Person neben dem Ergebnis auch die Handlung und die Situation. Die Erwartungen werden dabei HECKHAUSEN (1977a,b) folgend in vier Typen differenziert (Situations-Ergebnis-, Handlungs-Ergebnis-, Ergebnis-Folge- und Handlungs-bei-Situation-Erwartung(en)) und allen dann der Ergebniswert hinzugefügt. Die Stärke einer Intention lässt sich nach den weiteren Annahmen der Teiltheorie mathematisch-formal ausdrücken (Resultierende Tendenz)¹⁴⁶. GOLLWITZER sieht die Intentionenbildung etwas weniger ausdifferenziert von Wünschbarkeit und Realisierbarkeit abhängig.

Die Intentionenbildung (Handlungsauswahl) wird dann durch einen Entschluss abgeschlossen. Dazu wird ein metamotivationaler Kontrollprozess (Fazit-Tendenz) postuliert, der umso stärker ist, je mehr die Person den Eindruck hat, das „Problem“ erschöpfend geklärt zu haben. Bei schwierigen Problemen ist der Schwellenwert zur Entschlussbildung u.U. höher.

2. Handlungsinitiierung

Ist eine Intention gebildet, so führt sie nicht zwangsläufig direkt zur Handlung, da Intentionen gespeichert werden können. So können viele konkurrierende Intentionen nebeneinander stehen und es muss entschieden werden, welche den Zugang zum Handeln finden soll bzw. welche Intention sich durchsetzt. Da sie sich nicht nur in ihrer Stärke, sondern auch im Grad der Elaboriertheit unterscheiden, setzt sich nicht immer die stärkste durch.

¹⁴⁶ Jeder Folge kann ein Anreizwert zugeordnet werden. HECKHAUSEN unterscheidet vier Klassen: Selbstbewertung, Annäherung an ein Oberziel, Fremdbewertung und Nebenwirkungen. Die Wahrscheinlichkeit, wie sicher ein Ergebnis auch eine bestimmte Folge nach sich zieht, drückt sich durch die Instrumentalität aus. Die Stärke der Motivation (Resultierende Tendenz) errechnet sich dann wie folgt:

$$\text{Ergebnisvalenz} = \Sigma (\text{Folgeanreiz} \times \text{Instrumentalitätserwartung})$$

$$\text{Handlungsvalenz} = \text{Ergebnisvalenz} \times \text{Handlungs-Ergebnis-Erwartung (+/- Handlungs-bei-Situation-Erwartung)}$$

$$\text{Situationsvalenz} = \text{Ergebnisvalenz} \times \text{Situations-Ergebnis-Erwartung}$$

$$\text{Resultierende Tendenz} = \text{Handlungsvalenz} - \text{Situationsvalenz}$$

In dieser Phase können aufbauend auf den hier benannten Intentionen auch sog. Vornahmen gebildet werden, die Ergebnis vorausplanender Handlungsintentionen und -ausführungen sind¹⁴⁷. Solche Elaborationen von Zielintentionen bzw. Absichten durch metavolitionale Prozesse spielen insbesondere bei jenen eine wichtige Rolle, deren Ausführung schwierig oder gefährdet scheint – sie werden also erst bedingt gebildet. Sog. Initiierungs-, Ausführungs- und Desaktivierungsvornahmen bzw. -vorsätze (vgl. HECKHAUSEN 1987b; GOLLWITZER 1996) nehmen kritische Punkte der Handlung vorweg und stellen den Handelnden darauf ein; sie sind „metavolitionale Vorkehrungen“ und werden „auf Vorrat bereitgelegt“. Die Initiierungsvorsätze beinhalten die Präzisierung einer „günstigen“ Gelegenheit und den passenden Zeitpunkt. Dadurch wird ein Aufschieben und ein Verpassen von Gelegenheiten vermieden. Sie werden nach HECKHAUSEN (1987b, 148) insbesondere dann erforderlich, wenn

- die Realisierung des Eintretens hoch spezifischer Gelegenheiten voraussetzt und diese erst noch geschaffen oder gestaltet werden müssen;
- die Initiierung sich gegen die Feldkräfte der Situation durchsetzen muss und deshalb vorweg an spezifische Auslösebedingungen geknüpft wird;
- viele konkurrierende oder einige wichtigere Zielintentionen den Zugang zum Handeln blockieren;
- das Vorkommen von Gelegenheiten selten oder deren Nutzung dringlich ist;
- zu befürchten ist, dass man im entscheidenden Moment die Zielintention ‚vergisst‘, weil nichts an sie erinnert.

Die Ausführungsvornahmen sollen Abbrüche bei schwierigen Passagen verhindern, d.h. einer möglichen reduzierten Kontrolle entgegenwirken und gegenüber Störungen sichern. Die Desaktivierungsvornahmen legen die Bedingungen fest, wann die Beendigung der Handlung erfolgen soll.

Grundsätzlich setzt sich schließlich die Intention mit der stärksten Fiat-Tendenz durch (fiat = es möge geschehen) und findet den Zugang zum Handeln, wobei sich die Stärke aus der Stärke der Intention und dem Vorliegen einer günstigen Gelegenheit zusammensetzt und die Anzahl verpasster Gelegenheiten sowie missglückte Realisierungsversuche dabei auch eine Rolle spielen können.

Die Situationsbewertung als wichtigste Aufgabe dieser Phase lässt sich nach HECKHAUSEN & KUHLE (1985) wiederum in fünf Teilprüfungen zerlegen (= „OTIUM-Check“): Bewertung der Gelegenheit (opportunity), der zur Verfügung stehenden Zeit (time), der Wichtigkeit (important), der Dringlichkeit (urgent) und der zur Verfügung stehenden Mittel (means) in Bezug zur Realisierung einer Absicht. Fällt die Prüfung positiv aus, dann kommt es zur Initiierung – allerdings nur, wenn es gelingt, dass das Bewusstsein auf die Intention eng gestellt und sie gegenüber konkurrierenden abgeschirmt werden kann (vgl. HECKHAUSEN 1987b).

Daraufhin folgen die Handlungsphasen (3.) aktionale Volition und (4.) Bewerten

¹⁴⁷ GOLLWITZER (1993; 1999; GOLLWITZER & MALZACHER 1996) unterscheidet später in Absichten (Zielintentionen) und Vorsätze (Realisierungsintentionen), wobei erstere in der Terminologie HECKHAUSENS die hier benannten Intentionen und letztere die Vornahmen darstellen.

In den einzelnen Phasen lassen sich durch die begriffliche Trennung von Motivation und Volition verschiedene Bewusstseinslagen ausmachen, die durch Inhalt, Selektivität und Bearbeitung charakterisierbar und nachweisbar sind (vgl. GOLLWITZER 1991; 1996):

Die motivationale Bewusstseinslage ist gerade dann zunehmend ausgeprägt, je ungewisser und bedeutsamer die einzelnen Folgen erscheinen. Sie ist inhaltlich durch die anreizbetonte Vergegenwärtigung der Folgen und das Abwägen der Eintretenswahrscheinlichkeiten (Situations-Ergebnis-Erwartung, Handlungs-Ergebnis-Erwartung und Instrumentalität) gekennzeichnet. Eine besondere Art der Steuerung kann sich durch eine übergeordnete Metamotivation vollziehen, wodurch Anreize und Erwartungen verschärft oder verbessert werden, um verlässlicher zu einem Abschluss des Prozesses zu kommen. Die Selektivität ist durch eine offene Aufnahme von Informationen zu charakterisieren, welche dadurch zum Ausdruck kommt, dass v.a. auch Gegenargumente zur infrage stehenden Intention berücksichtigt werden. Damit erfolgt auch die Bearbeitung „realitätsorientiert“.

Mit der volitionalen Bewusstseinslage werden realisierungsorientierte Handlungsplanungen vorgenommen, die durch folgende Punkte inhaltlich konkretisiert werden: a) Bestimmung günstiger Gelegenheiten (Zeitpunkt), b) Durchführung bei Schwierigkeiten und u.U. c) Bestimmung, wann und unter welchen Bedingungen eine Handlung die verfolgte Intention erfüllt hat. Solche Pläne bekommen den Charakter von Vornahmen (bezogen auf Zielintentionen), wenn es fraglich erscheint, ob der Zeitpunkt und die Situation tatsächlich ausschlaggebend sind. Die Informationsauswahl findet selektiv statt (indem z.B. konkurrierende Erwartungs- und Wertaspekte ausgeklammert werden) und sie wird durch (übergeordnete) Metavolitionen gesteuert. Damit werden störende Gedanken beiseite geschoben und Gründe für die Realisierung einer Intention aufgewertet, sodass sich die Zielintention gegenüber konkurrierenden durchsetzt. Die volitionale Bewusstseinslage ist umso ausgeprägter, je mehr die realisierende Zielintention der Vorausplanung und Vornahmebildung bedarf und je stärker die Zielintention ist.

Insofern ist Volition durch Planung, Überwindung von Schwierigkeiten und eine selektive Informationsverarbeitung zu charakterisieren, wobei sich der Gedanke aufdrängt, das dies auch bewusst geschieht. Da sich nach den bisherigen Darstellungen Motivation und Volition insbesondere durch spezifische, je unterschiedliche funktionale Steuerungselemente auszeichnen, sind sie ebenso als einem Handlungsablauf inhärente Prozesssysteme verstehen. Damit wird das bisherige Verständnis von Motivation als Rahmen für die Handlungsgenese (vgl. HECKHAUSEN 1989; siehe auch Anfang Kapitel 4) aufgehoben bzw. jetzt Handlungsgenese an deren Stelle gesetzt, was die Systeme Motivation und Volition beinhaltet. Zu einem großen Teil basieren volitive Prozesse dabei auf den vorangegangenen motivationalen.

Insgesamt wird die im Rubikon-Modell differenzierte Beschreibung unserer auf Handlung bezogenen mentalen Operationen allerdings nicht als universell betrachtet, sondern es werden explizit verschiedene Aspekte ausgeschlossen, wodurch der Geltungsbereich der Theorie eingeschränkt wird. Der beschriebene Ablauf gilt (nach HECKHAUSEN 1989, 213) eher nicht für

- gewohnheitsmäßige, automatische Handlungen ohne Entscheidungsbildung,
- automatisch ablaufende aufgrund von generalisierten, im Lebenslauf entstandenen Wertungsdispositionen (übergeordnete Intentionen wie z.B. Hilfsbereitschaft, die bei jeder Gelegenheit abgerufen wird),
- Impulshandlungen durch situationsausgelöste Emotionen, die ohne weitere Kontrolle (motivationale Abwägen) zur Ausführung kommen.

Kritik

Obwohl das Modell in seiner Gesamtheit bis auf einen mir bekannten Fall noch nicht empirisch überprüft wurde¹⁴⁸, ergab sich der große wissenschaftliche Einfluss des Rubikon-Modells und seine weitreichende Anerkennung durch die ‚Wiederentdeckung des Willens‘ (vgl. z.B. ALLMER 2000). Dadurch wurden die schon genannten ‚weißen Flecken‘ in der Motivationslandschaft (siehe S. 126) „ein wenig grauer“ bzw. etwas kleiner. Das Volitionskonzept erlaubt dabei die erklärende Überwindung des sog. „Handlungslochs“ (vgl. HECKHAUSEN 1987a) zwischen Motivation und Handeln. Motivation und Volition erscheinen so als Teilsysteme bzw. etwas genauer als Prozesssysteme. Trotz dieser vorteilhaften, starken Prozessorientierung wird die Erklärung von Zweckhandeln (s.u.) aber keineswegs durch eine geringe Präzision erkauft; vielfältige akzeptierte Annahmen sowohl der Kognitionspsychologie als auch der Motivationspsychologie wurden zusammengeführt. Insofern kann das Modell gemäß HERRMANN (1979; 1994) als gutes „Problemlösungsnetzwerk“ (siehe Kapitel 1) bezeichnet werden.

Aufgrund der Ähnlichkeit mit dem Handlungsmodell von NITSCH – sowohl hinsichtlich der strukturellen als auch kognitiven Architektur - ergeben sich in Bezug auf Emotionen, Motive, soziale Unterstützung usw. zunächst im Wesentlichen die gleichen Desiderate (siehe zusammenfassend S. 147). Daher seien diese nicht nochmals wiederholt, sondern nur abweichende Probleme aufgegriffen.

Wie nun schon an der Namensgebung der Phasen zu erkennen ist, werden die Prozesssysteme Motivation und Volition klar einzelnen Phasen zugeordnet. Nach dem Modell bestehen auch bis zur Handlungsinitiierung zwei unterschiedliche funktionale Phasen. Spätestens jetzt müssen wir uns daher von der quasidefinitiven Setzung GABLERS (S. 91 bzw. auch HECKHAUSENS 1989 und MEUSELS 1999) verabschieden, nach der Motivation eine Sammelbezeichnung für *alle* personinternen Zustände und Prozesse zur Erklärung des ‚Warum‘ und ‚Wozu‘ menschlichen Verhaltens darstellt.

In der ersten (Motivations-)Phase werden personinterne Dispositionen durch eine Situation angeregt. Daraufhin stellt sich dem Individuum die Frage, ob sich die damit assoziierte Handlung lohnt und es prüft realistisch und kritisch (es geht also um „lohnenswert“ und nicht „wichtig und schwierig“). Die Prüfung fällt aber scheinbar nur dann besonders kritisch und realistisch aus, wenn die erwarteten Folgen einer Handlung bedeutsam erscheinen oder ungewiss sind. Dies lässt vermuten, dass ein reflektierter Prüfprozess nur für wichtige Klassen von Handlungsfolgen wirksam wird und andere eher durch verkürzte oder vereinfachte Prozesse zu charakterisieren wären (z.B. heuristische Verarbeitung). Solche Vereinfachungen oder Alternativen sind im Modell jedoch nicht aufgegriffen (siehe ganz ähnlich auch die Kritik der Kalkulationsphase von NITSCH) und die Annahme, dass heuristische Barrieren (siehe Kapitel 4.3) dazu führen, keine Intention auszubilden, ist nicht zu widerlegen. Für eine sportliche Handlung ist der umfangreiche Informationsverarbeitungsprozess also nur dann so ausgeprägt anzunehmen, wenn in unserem Fall eine ältere Person die assoziierten Folgen im Kontext ihrer Lebensbedingungen für sehr wichtig hält – und dies erscheint auf den ersten Blick zumindest für die Themen Gesundheit, anerkennende Sozialkontakte, Tradition und Selbständigkeit plausibel (siehe Kapitel 3.4.2 und 4.1). Dazu ist allerdings anzumerken, dass die erhobenen Motive bei den Nichtsportlern zwar genauso vorhanden sind, jedoch im Vergleich zu Sportlern nicht so stark ausgeprägt sind. Obwohl damit genau die gleichen Folgerwartungen

¹⁴⁸ Meist sind lediglich Aspekte des Rubikon-Modells untersucht und auch auf das Sporttreiben angewandt worden (vgl. den Kongressband von ALFERMANN & STOLL 1999). Derzeit läuft jedoch ein erstes Forschungsprojekt an der Universität Bielefeld (HÖNER, SUDEK & WILLIMCZIK in Vorber.), das die Zusammenhänge zur Aufnahme sportlicher Aktivität im Lichte des Rubikon-Modells untersucht. Die einzige psychologische Arbeit, die das Modell in seiner Gesamtheit überprüft hat (PUCA 1996) sei an späterer Stelle diskutiert.

zu sportlichen Handlungen vorliegen, bleibt die Verankerung im Lebenskontext unklar. Insofern ist nach dem Modell anzunehmen, dass die Handlung bei Nichtsportlern ausbleibt, weil die folgenden Prozesse fehlen und/oder die Dispositionen nicht stark genug sind.

Für die nachfolgenden Prüfprozess ist hervorzuheben, dass sich das Modell auf kognitive Prozesse reinen Zweckhandelns richtet. Etwas verkürzt ausgedrückt bedeutet das, dass sich die Sinnhaftigkeit einer Handlung automatisch aus deren Zweck ergibt und nicht mehr durch die Befriedigung zentraler Bedürfnisse. Hier wird also der Utilitarismus das grundsätzlich untermauernde Konzept und der Hedonismus bleibt weitgehend außen vor (siehe 5.1). Deutlich wird dies auch anhand der genannten Anreizklassen Selbstbewertung, Annäherung an ein Oberziel, Fremdbewertung, Nebenwirkungen, die der relativ spezifischen Leistungsmotivationsforschung entstammen, jedoch auf die dargestellten Folgeerwartungen übertragbar scheinen. Ruft man sich aber die Ergebnisse zu den einzelnen Persönlichkeitsdispositionen oder Folgeerwartungen in Erinnerung (Motive etc.), so wird schnell deutlich, dass das Handlungsfeld Sport auch im Alter nur zum Teil auf Zwecke gerichtet ist (Gesundheit, Sozialkontakte usw.). Daneben stehen bei Sportlern ebenso deutlich, tätigkeitszentrierte Anreize wie Freude/Spaß. Mit Blick auf die Emotionen (und das Konzept des Hedonismus) stellt sich dabei weiterhin die Frage, ob hier nicht mehr vorliegt, als „nur“ tätigkeitszentrierte Anreize.

Lediglich aus den Zwecken ergibt sich dann auch der Anreiz einer Handlung. Ob eine Handlung aber erstrebenswert erscheint, hängt dann weiter von den untergeordneten Zielen und ihrem wahrgenommenen Instrumentalitätsgrad ab (siehe Fußnote 146, S. 148; vgl. auch VROOM 1964). Es müsste im Rahmen einer Theorieprüfung für unseren Zusammenhang also nicht nur geklärt sein, wie wichtig ein bestimmter Zweck für eine ältere Person ist, sondern auch, inwiefern ein bestimmtes Ziel wie beispielsweise Beweglichkeitssteigerung durch Dehnübungen für den Zweck (oder das Oberziel) Gesundheit als geeignet wahrgenommen wird und wie wir dies beeinflussen können. Ebenso steht zur Beantwortung des „Warum“ die Frage offen, inwiefern die Älteren überzeugt sind, dass solche Maßnahmen wie Dehnübungen auch zu Beweglichkeitssteigerungen führen (Handlungs-Ergebnis-Erwartung). Allerdings erscheinen tätigkeitszentrierte Anreize frei von solchen Kalkulationen, denn Ziel, Zweck und Sinn verschmelzen hier zu einer „emotional begründeten Verhaltensintention“ (NITSCH 1995, 226) bzw. Spaß/Freude ist Ziel, Zweck und Sinn zugleich.

Bezogen auf die Zwecke ist an dieser Stelle wieder festzuhalten, dass relativ umfangreiche kognitive Prozesse generiert werden¹⁴⁹. Der ausgeprägte Prüfprozess folgt nicht nur bezogen auf Ergebnisse oder Folgen ein weiteres Mal dem ExW-M, sondern auch in Bezug auf die Situation und die Handlung. Erst daraufhin bildet sich die resultierende Tendenz, in der die Antriebskraft für eine Handlung ausgedrückt wird. Wie ersichtlich war, ist eine solche Motivationstendenz auf einer höheren Ebene primär bestimmt von der Überzeugung, dass ein Ergebnis durch eine Handlung erreicht werden kann, abzüglich der Wahrnehmung der Situation, ob sich die Ziele nicht ohne eigenes Zutun quasi von selbst in Richtung der gewünschten Effekte erledigen. Den Situationserwartungen werden externale Ursachen zugrunde gelegt (Unterstützung, Behinderung, Zufall mit Ausnahme der Aufgabenschwierigkeit) und den Handlungs-Ergebnis-Erwartung internale Ursachenfaktoren (Fähigkeiten, Anstrengung in Relation zur Schwierigkeit). Durch letztere wird klar, dass sich ein möglicher Gesamtwert wiederum in starkem Maße auch von den Selbstwirksamkeitserwartungen abhängig ist. Die Beziehung zur SWE wird besonders an einem aussagenlogischen Modell deutlich, mit dem HECKHAUSEN & RHEINBERG (1980) eine Vereinfachung dieses relativ komplexen Motivationsabschnitts mit den „entscheidenden Motivationsparametern“ darstellen. Demnach bräuchte man lediglich

¹⁴⁹ Dementsprechend betont HECKHAUSEN auch, dass es sich bei seinem „erweiterten Motivationsmodell“ um ein explikatives – und nicht prädiktives – Modell handelt. Es eigne sich als „Ordnungs- und Suchmodell für weitere Theoriebildung, neue Forschungsansätze und die nachträgliche Erhellung bisher schwer erklärlicher Befunde“ (1989, 471f).

vier Fragen nacheinander zu stellen, um zu wissen, ob sich eine Person veranlasst sieht, eine Handlung aufzunehmen (bzw. zumindest eine Intention zu bilden):

1. Ist das Ergebnis durch die Situation festgelegt?
2. Kann man das angezielte Ergebnis selbst herbeiführen?
3. Sind die möglichen Folgen des Ergebnisses wichtig genug?
4. Zieht das Ergebnis auch die gewünschten Folgen nach sich?

Daraufhin entsteht der Impuls zur Handlung, wobei bei entsprechend ungünstigen Antworten (ja/nein) eine Entscheidung gegen die Handlung erfolgt¹⁵⁰. Die Fragen müssen dabei jedoch nicht immer elaboriert werden oder bewusst ablaufen, sondern können bei wiederholten Entscheidungsproblemen auch verkürzt oder automatisiert (unbewusst) prozessiert werden. Mit Frage zwei und drei lässt sich die Konzeption BANDURAS (vgl. Kapitel 4.6) nun problemlos integrieren. Unbefriedigend erscheint hier der Umstand, dass hier einerseits zuerst die SWE und dann die Konsequenzen generiert werden sollen, der Prozess aufgrund der Konsequenzen aber andererseits erst durch wichtige Konsequenzen ausgelöst wird. Damit bleibt die in Kapitel 4.6 aufgeworfene Frage nach der Reihenfolge auch im Rubikonmodell letztlich unbeantwortet. Da GOLLWITZER (1996) die Motivationsstärkebildung seiner geringfügig differierenden präaktionalen Phase etwas allgemeiner von der subjektiven Realisierbarkeit eines Wunsches abhängig betrachtet, scheint das Problem nicht essenziell. Insofern ist zur Unterstützung des (sportbezogene) Handlungsablaufes bei Älteren bzw. zur Verhinderung einer weiteren Bruchstelle in jedem Fall die SWE durch kleine Planungsschritte zu fördern. Auf der Grundlage attraktiver Folgen sind die Ergebnisse zu konkretisieren und so weit zu zerlegen, dass Schritte möglich werden. Dabei ist weiterhin auch die Instrumentalitätserwartung durch Informationen zu steigern, indem begründete Zusammenhänge verdeutlicht werden (siehe Abschnitt A).

Die Intentionsbildung wird durch einen Entschluss innerhalb der ersten Phase abgeschlossen und kann als weitere Teilphase bezeichnet werden. Dazu wird die Fazit-Tendenz postuliert. Sie kann als mentale Klärungsinstanz betrachtet werden, die abhängig von der Schwere des Problems den zeitlichen Rahmen zur Entscheidung vorgibt. Da der Klärungsanspruch bei schwierigen Problemen höher erscheint, reichen die vier Fragen der Aussagenlogik nicht unbedingt. Interessanterweise wurde eine Entschlussbildung durch volitive Strategien positiv beeinflusst (GOLLWITZER et al. 1987) und es ist davon auszugehen, dass wir es hier möglicherweise mit einem volitionalen Abschnitt zu tun haben. Andererseits scheinen Informationen dennoch immer noch offen bzw. realitätsorientiert verarbeitet zu werden (indem Gegenargumente berücksichtigt werden), was die motivationale Bewusstseinslage ja ausmachen soll. Bei noch unklarer Position ist hinsichtlich einer Entscheidung also wiederum sowohl von einem motivationalen als auch von einem volitionalen Aspekt auszugehen. Durch den (meta-) motivationalen Aspekt werden Entscheidungsfragen genauer durch ein individuenspezifisches Zeitfenster eingegrenzt und durch den volitionalen Aspekt einzelne Anreize und Erwartungen sowie Planungsaspekte hervorgehoben (siehe zur Lösung einer Entschlussunterstützung auch die Kritik bei NITSCHS Modell). BECKMANN (1996) bezeichnet den Entschluss nur noch als Willens- bzw. Handlungskontrollprozess, der stärker bewusst ist als eine Wahlentscheidung. Er beendet das Abwägen, bewirkt die energische Festlegung auf eine Alternative und bahnt die Initiierung. Dies aber nur unter der Voraussetzung, dass entweder zwei Alternativen miteinander konkurrieren und in adäquater Zeit eine Lösung gefunden werden muss oder die Handlungssituation keine entsprechenden oder gegenläufige Aufforderungscharaktere beinhaltet. Insofern erscheint eine ausschließlich auf Motivation aufbauende Entscheidung für eine Handlung automatisch zu erfolgen.

¹⁵⁰ Das Aussagenlogische Modell wurde mittlerweile schon sehr erfolgreich getestet. Für die Vorbereitung auf eine Klassenarbeit von Schülern wurden damit 70-90% der Einzelfälle richtig vorhergesagt (vgl. RHEINBERG 1989) – womit der Handlungsimpuls sogar schon umgesetzt wurde.

Die zweite (bzw. in unserem funktionsanalytischen Zusammenhang dritte) Phase der Volition beginnt mit einer Intention, die auch hier aufgrund eines Intentionsspeichers als fertig vorliegend angenommen werden. Sie wird mental aktiv, wenn die Aufmerksamkeit darauf gerichtet wird (was auch relativ leicht zu indizieren ist). Bei gefährdeten oder schwierig umzusetzenden Intentionen werden allerdings in dieser Phase erst Vornahmen gebildet, die inhaltlich eine große Nähe zu NITSCHS Plänen aufweisen. Der Prozess läuft also optional ab (siehe die Kritik im vorhergehenden Modell). Hieraus sei lediglich geschlossen, dass die unterschiedlichen Intentionen (Absichten und Vorsätze) sich durch die Attribute vollständig / unvollständig charakterisieren lassen und letztere die Planung missen lassen. Dazu konnte nachgewiesen werden, dass Vornahmen bzw. Vorsätze selbst bei geringem Wert eher umgesetzt werden als bloße Zielintentionen (siehe GOLLWITZER & MALZACHER 1996; GOLLWITZER & BRANDSTATTER 1997). Sie werden stärker erinnert, schneller auf einen Reiz hin ausgeführt und die dazu passenden Situationen werden aufmerksamer wahrgenommen. Zur Unterstützung liegt eine Vervollständigung auf der Hand.

Der Volitionsprozess zielt darauf ab, dass die momentan für die Person passendste oder beste Handlungsalternative bzw. Intention ausgewählt wird. Dies ist von der jeweiligen spezifischen Fiat-Tendenz (Intentionsstärke x Gelegenheitspassung) abhängig, wobei die mit der stärksten den Zugang zum Handeln findet. Die Gelegenheitspassung wird durch den sehr schlüssig erscheinenden OTIUM-Check determiniert, womit auch äußere Barrieren Älterer gut in das Modell zu integrieren sind; innere Barrieren sind bezogen auf mangelnde Dringlichkeit, Wichtigkeit oder Mittel allerdings empirisch schwer zugänglich und nur individuell zu klären. Für etwaige innere Konflikte – wenn sich also immer noch keine Intention durchsetzen kann – wird (zusätzlich) eine selektive Informationsauswahl angenommen, die für eine Motivierung auch von außen induziert werden könnte. Sie wird personintern ebenso durch Metavolitionen gesteuert, wodurch im Volitionsprozess störende Gedanken beiseite geschoben sowie Gründe für die Realisierung aufgewertet werden. Damit es zum Handeln kommt, wird ein weiteres Mal eine übergeordnete Steuerzentrale angenommen, in der individualspezifisch entschieden wird. Diese scheint umso aktiver, je stärker geplant werden muss, wenn eine Zielintention nicht stark ausgeprägt ist oder wenn Widerstände (wie z.B. aversive Tätigkeiten zur Erreichung eines attraktiven Oberziels) auftauchen. Das Bewusstsein des Willens (Volition) drückt sich also neben der mehr oder weniger differenzierten Planung auch in einer bewussten Aufwertung der Zielintention aus, damit es zu einer für die Person selbst sicheren Entscheidung kommt (die sie dann auch wirklich will). Für solche Willensprozesse kommt im Modell aber nicht zur Sprache, welche Informationen vom Individuum selektiert werden, d.h. welche der vielfältig vorliegenden Realisierungsgründe (re-)generiert werden und welche Präferenzen (im Alter) vorliegen könnten. Es wird zwar die Aussage getroffen, dass störende Gedanken beiseite geschoben werden, jedoch auch hierbei nicht, welche Kategorien hier eine Rolle spielen könnten. Dieses Problem ist dem der Wiederholungsschleifen bei NITSCH durchaus vergleichbar. Abschließend seien nun noch einige kritische Anmerkungen zur Einschränkung des Geltungsbereichs hinzugefügt:

1. Das Modell schließt einzelne Gewohnheitshandlungen, die automatisch ablaufen, aus. Das aber nur, wenn sie ohne bewusste Entscheidungen zum Handeln führen. Für einen solchen Fall wären auch keine Vornahmen zu bilden, sondern es wird auf bereits vorliegende zurückgegriffen. Doch auch bei Gewohnheiten muss man sich vorher meist ebenso in der aktuellen Situation entscheiden. Denn konkurriert eine Gewohnheitshandlung mit einer anderen - und dies mit der zweiten bzw. dritten Phase verbundene Problem liegt häufig im Alltagshandeln vor -, so könnte man durchaus davon ausgehen, dass das Modell schon anzunehmen wäre, denn dann müsste auch bezogen auf die Gewohnheitshandlung genauer abgewogen, reflektiert und auf Motivationsprozesse zurückgegriffen werden. Kommt es tatsächlich ohne bewusste Entscheidung zu einer Handlung, so ist zu fragen, wer oder was denn hier die Handlung leitet?

2. Ebenso wären automatisch ablaufende Handlungen ausgeschlossen, die sich auf im Lebenslauf generalisierte Wertungsdispositionen beziehen. Dabei ist nicht ganz klar, worin sich diese Wertungsdispositionen von anderen unterscheiden sollen. Das Beispiel Hilfsbereitschaft macht es jedenfalls nicht deutlich, denn für eine Hilfehandlung müssen wir uns auch immer wieder entscheiden und – wenn vielleicht auch kurz - überlegen. Welche generalisierten Dispositionen sind es also, die „automatisch“ anspringen?
3. Für Impulshandlungen durch situationsausgelöste Emotionen, die zudem nicht kontrolliert oder abgewogen werden, ist das Modell ebenso auszuschließen. Angesprochen sind „Affekthandlungen“, die sich ohnehin in sehr kurzer Zeit ereignen. Hier steht die Frage im Raum, ob man dann überhaupt von einer Handlung sprechen kann. Mit der bisherigen Sicht wohl kaum, denn die Prozesse spielen sich nicht bewusst-rational bzw. intendiert ab. Aber die „situationsausgelösten Emotionen“ verweisen auf den generellen Einfluss auf das Verhalten, der im Modell völlig unberücksichtigt geblieben ist. Es ist nicht davon auszugehen, dass unser Verhalten ständig rein rational bzw. „vernünftig“ abläuft; das Modell beschreibt aber lediglich solche kognitiven Vorgänge. Weil Emotionen dazu führen können, dass wir rational eine Handlung in Erwägung ziehen, ist nicht davon auszugehen, dass sie grundsätzlich mit Affekthandlungen assoziiert sind und von vorneherein auszuschließen sind.

Demnach lässt sich festhalten, dass automatisierte und emotionale Vorgänge aus dem Modell herausfallen, obwohl doch einige Ansatzpunkte aufgezeigt werden konnten. Es wird also lediglich eine ganz bestimmte Klasse von Handlungen – nämlich rational reflektierte Zweckhandlungen - mit diesem erklärt. Die Phase der Intentionbildung wird entsprechend „nur in unerwarteten Augenblicken oder in Situationen mit fraglicher Günstigkeit oder bei neu aufgetauchten Problemen herausgefordert“ (HECKHAUSEN 1987a, 137). Insofern scheint das Modell auf unser Problem zwar anwendbar, jedoch wird es der Komplexität menschlichen Verhaltens bei weitem nicht gerecht. Dementsprechend fordert auch VON CRANACH (1994; vgl. auch 1997) die Erweiterung handlungstheoretischer Konzepte auf das „Leben neben der bewussten Intentionalität“.

5.2.4 Theorie der Handlungskontrolle (KUHL)

Das umfangreiche Modell von KUHL (1983; 1987a) beleuchtet den gesamten Handlungsablauf, hat aber in erster Linie die Realisierung einer Intention und damit – in der Sprachstruktur des Rubikon-Modells - die Phase der präaktionalen Volition im Blick. Insofern erscheint auch KUHLS Konzept wertvoll zur erklärenden Überwindung des „Handlungslochs“ zwischen Motivation und Handeln. Nach seinen eigenen Worten sei dies in strengem Sinne aber kein Problem der Motivationspsychologie, da sie sich mit der Determination der Handlungsabsicht befasse, jedoch können Handlungskontrolle und motivationspsychologische Probleme nicht isoliert betrachtet werden (1983, 184). Daher formuliert er ein Gesamtmodell, bei dem es ihm gerade auch um die Wechselbeziehung einzelner Bestandteile geht. Grob klassifiziert er dabei zunächst eine Phase der Zielauswahl (Selektionsmotivation) und darauf aufbauend eine der Absichtsbildung wie -realisierung (Handlungskontrolle). Vom Rubikon-Modell unterscheidet sich das Modell also schon dadurch, dass die Absichtsbildung nicht zwangsläufig das Resultat des Motivationsprozesses sein muss.

Zur Ausarbeitung des Konzeptes Handlungskontrolle zieht KUHL insbesondere ACHS Willenspsychologie (1910; 1935) sowie Selbstkontroll- und Selbstregulationskonzepte der klinischen Psychologie (z.B. THORESEN & MAHONEY 1974; CARVER & SCHEIER 1981; KANFER & HAGERMANN 1981) heran. Damit geht es bei der Handlungskontrolle v.a. um willentliche und selbstregulierende Kontrollprozesse. Die zentrale Idee, dass die der Handlungskontrolle inhärente Realisationsmotivation über optionale aber bewusst gesteuerte Vermittlungsprozesse

gesteigert werden kann, indem neben einer bewussten Kontrolle der Enkodierung, Umwelt und Aufmerksamkeitslenkung v.a. Verstärkungsschleifen zurück über die erste Phase gelenkt werden (Motivationskontrolle), macht dies in besonderer Weise deutlich. Die hervorgehobene Bedeutung solcher Prozesse ergibt sich aus der Tatsache, dass im Alltag häufig ein Motivationskonflikt vorliegt bzw. Handlungstendenzen miteinander konkurrieren, sodass eine individuelle Dominanzregelung gefunden werden muss (wenn z.B. zwischen einer Handlungsabsicht wie Diät und einer aktuell dominanten Motivationstendenz wie Esslust eine Diskrepanz besteht); weiterhin muss zur Initiierung einer neu beginnenden Handlung aber auch bei dominanten Tendenzen ein Handlungswechsel herbeigeführt werden, obwohl es sich weniger stark aufdrängt. Insofern wird Handlungskontrolle als generell notwendiges Prinzip betrachtet, mit dem das Grundproblem der zeitlichen Stabilität bzw. Variabilität von Handlungstendenzen gelöst werden soll¹⁵¹.

Interessanterweise differenziert er den langen Weg zur Handlung aber nicht in zwei, sondern in drei groben Schritten (siehe auch Abb. 12, umseitig). Obwohl bei Überblicksdarstellungen häufig ausgeklammert, beginnt der Handlungsprozess zunächst mit der Enkodierung und emotionalen Bewertung. Erst darauf aufbauend kommt es zur zweiten Phase der Selektionsmotivation. Die Bildung einer Absicht erfolgt daran anschließend aber nicht zwangsläufig, sondern wird zunächst anhand von Zulassungsregeln bestimmt, die aber nicht direkt einer Phase zugeordnet werden (bei den folgenden Ausführungen werden sie aber am Schluss des Komplexes Selektionsmotivation dargestellt). Erst mit der konkreten Bildung einer Absicht durch Elaborationen beginnt die dritte Phase der Handlungskontrolle. In ihr wird eine Absicht direkt nach Entstehen durch vielfältige Kontrollmaßnahmen gegen nachdrängende, weitere Tendenzen abgeschirmt.

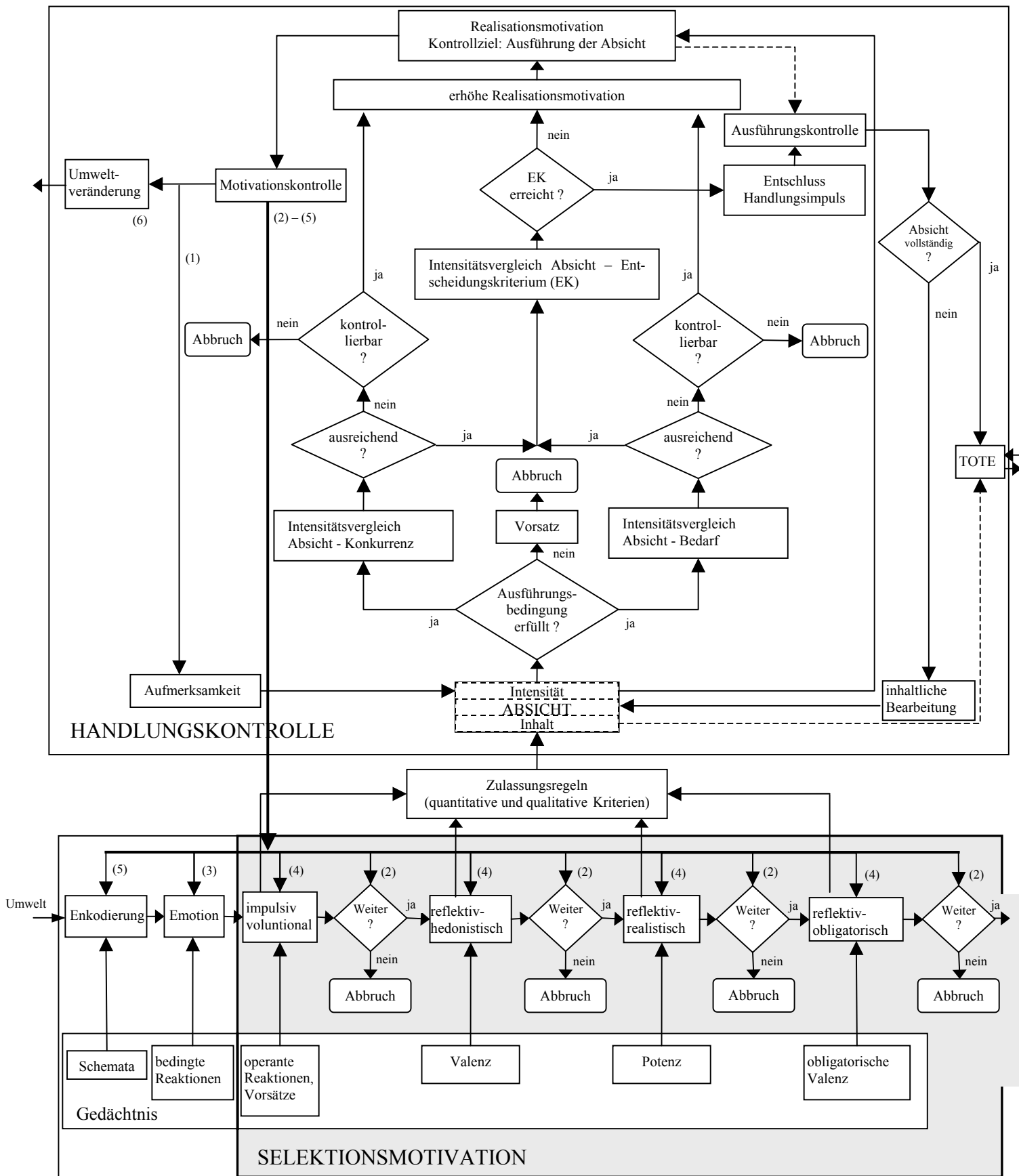
1. Enkodierung und emotionale Bewertung

Der Handlungsprozess beginnt durch die Konfrontation mit einer Situation, bei dem eine Person zunächst einen Umweltausschnitt in ihrer spezifischer Weise wahrnimmt (in Abb. 12 links unten) bzw. etwas genauer in der Terminologie der Kognitionspsychologie: enkodiert. Die Enkodierung ist dabei als ein konstruierender Prozess zu verstehen, bei dem eine Klassifizierung von Merkmalen vorgenommen und die Situation individuenspezifisch abgebildet wird¹⁵². Durch ihre spezifische Form werden nach Auffassung KUHLs schon hier die später entstehenden Zielvorgaben vorbestimmt. Umgekehrt wirkt eine schon bestehende und auf Realisierung drängende Absicht auf die Enkodierung zurück, indem nur bestimmte Informationen aufgenommen bzw. spezifisch enkodiert werden.

Daraufhin folgt eine emotionale Bewertung i.S. einer Grobklassifikation „attraktiv – aversiv“, deren Qualität abhängig von Reizintensität, bisherigen Erfahrungen und Neuartigkeit ist. Wenn beispielsweise Signalreize eingehen, die auf vergangene unangenehme Erfahrungen hinweisen, kommt es zu einer *impulsiven* Handlungstendenz der Meidung. Gleiches gilt, wenn übermäßig neuartige, komplexe, inkongruente oder unsicher zu identifizierende Elemente (bzw. Konstellationen) wahrgenommen werden. Umgekehrt können ebenso impulsive Aufsuchen-Tendenzen generiert werden. Sie entstehen ohne bewusste Vermittlung und sind meist durch instrumentelles Lernen erworben. Hier sind auch automatisierte Handlungstendenzen wie Gewohnheiten zuzuordnen.

¹⁵¹ Der Begriff Handlungskontrolle steht dabei primär für Absichtskontrolle und weniger für Ausführungskontrolle. Die meisten Überlegungen und Untersuchungen innerhalb der Sportwissenschaft, die auf die Theorie rekurrieren, haben jedoch häufig letztere im Blick. Weiterhin werden auch meist ausschließlich die sechs bzw. sieben Prozesse herangezogen, die zu einer Steigerung der Realisationsmotivation führen sollen. Obwohl gerade hier das Verdienst der KUHL'schen Konzeption liegt, erscheint ein solches Vorgehen etwas verkürzt.

¹⁵² in der Sozialpsychologie wird für den gleichen Vorgang eher der Begriff Symbolisieren gebraucht (siehe Kapitel 5.1).



- Kontrollaspekte:**
- (1) Aufmerksamkeit
 - (2) Sparsamkeit der Informationsverarbeitung
 - (3) Emotionskontrolle
 - (4) Motivationsaufschaukelung
 - (5) Finale Objektion
 - (6) Umweltkontrolle

Abbildung 12: Theorie der Handlungskontrolle (nach KUHL 1983, 307)

2. Selektionsmotivation

Im Anschluss an die globale emotionale Reaktion kommt es zur (weiteren) Genese von Handlungstendenzen, die alle als zusammengesetzt aufgefasst werden. Ausgehend von verschiedenen Zielhierarchien können vier verschiedene Formen von Handlungstendenzen angeregt werden:

1. eine impulsiv-voluntionale, die durch eine minimal reflektive Vermittlung gekennzeichnet ist. Dazu muss bereits ein Vorsatz (s.u.) vorhanden sein und dem situativ bedingten Impuls zugeordnet werden. Hierdurch ergibt sich ein Tendenzformat des Typs „ich will“.
2. eine reflektiv-hedonistische, bei der eine bewusste Bewertung eines Anreizes (Valenz) von Handlungs- und Zielalternativen vorgenommen wird. In erster Linie wird der subjektiver Wert bestimmt mit einem resultierenden Format „ich möchte“.
3. eine reflektiv-realistische, die die nach dem ExW-M postulierten Zusammenhänge widerspiegelt. Auch hier wird bewusst kalkuliert und es ist – obwohl KUHLE hierzu nichts sagt – wohl auch durch das Format „ich möchte“ zu charakterisieren.
4. eine reflektiv-obligatorische, die durch sozial-normative Kategorien gebildet bzw. durch obligatorische Valenzen nahegelegt wird. Es bildet sich ein Format der Ausprägung „ich muss“.

Einerseits können die angeregten Tendenzen schrittweise weiterverarbeitet werden, indem sie aufeinander aufbauend generiert werden. Es brauchen aber nicht alle genannten Typen angeregt zu werden, denn der Prozess wird abgebrochen, wenn eine bereits entstandene Tendenz so stark ist, dass sie in den Status einer Absicht gelangt. Die Verarbeitung muss aber auch nicht in der genannten Reihenfolge ablaufen, sondern kann individuen- und situationsspezifisch differieren. Da eine Handlung weiterhin verschiedene Ziele gleichzeitig vereinigen kann, kommt es häufig zu einer Kumulation von Tendenzen. Andererseits können Konflikte entstehen, wenn mehrere konkurrierende Tendenzen angeregt werden (z.B. reflektiv-hedonistische vs. reflektiv-obligatorische Tendenzen); auch nach tendenzübergreifenden Kumulationen wie beispielsweise impulsiv-emotionale mit reflektiv-hedonistischen vs. reflektiv-obligatorische mit reflektiv-realistischen Zieltendenzen oder anderen denkbaren Kombinationen kann dies noch der Fall sein.

So wird das Teilmodell als „offen“ verstanden, weil es i.d.R. kein objektives Kriterium für das Generieren von Motivationstendenzen gibt. Daher wird auch nicht immer eine dominante Tendenz wirksam, sondern die Auswahl wird als von sog. Zulassungsregeln abhängig betrachtet. Sie beinhalten quantitative und qualitative Dominanzkriterien, die den Zugang zum Arbeitsspeicher regeln. Dabei kann dem erweiterten Motivationsmodell HECKHAUSENS folgend (siehe S. 148, Fußnote 146) eine intrinsisch aversive Tätigkeit trotzdem oder eine intrinsisch sehr attraktiven Tätigkeit nicht ausgeführt werden, weil die Valenz eines Oberzieles stärker ist. Für den Fall, dass aber eine negative intrinsische Valenz stärker ist als ein Oberziel, würde nach dem quantitativen Kriterium keine Handlung stattfinden. Daher werden auch qualitative Kriterien berücksichtigt, die inter- und intraindividuell stark variieren können. Sie schaffen Hierarchien wie z.B. „zukünftige Gesundheit geht vor momentaner Schmerzfreiheit“ oder allgemeiner „Pflicht geht vor Wunsch“. So wird es möglich, dass selbst wenn eine Tendenz quantitativ schwächer ist, eine Handlung wie Zahnarztbesuch angestrebt wird.

Die Bildung einer Absicht setzt damit die qualitativ stärkste Tendenz voraus, wozu nicht nur motivationale Eingangsgrößen allein berücksichtigt werden. Die individuellen Zulassungsregeln (eher impulsiv, eher normorientiert oder eher reflektiv-realistisch) können dabei selbst die stärkste Tendenz behindern und KUHLE vermutet hier den Grund für das Prinzip der Willensfreiheit.

Insgesamt führt die Selektionsmotivation über verschiedene Verarbeitungsschritte wie der Einschätzung von Anreizen verschiedener Folgen und ihren Erfolgsaussichten zur Generierung u.U. mehrerer Handlungstendenzen. Die quantitativen und qualitativen Zulassungsregeln

entscheiden dann darüber, welche Tendenz in den Status einer Absicht drängt bzw. in den Arbeitsspeicher transferiert wird. Damit entsteht eine besondere Verbindlichkeitsqualität, die Handlungskontrolle anregt.

3. Handlungskontrolle

Wenn eine Motivationstendenz für konkrete Situation also die gültigen Zulassungsregeln erfüllt, wird sie zur Absicht. Sie unterscheidet sich aber von der Motivationstendenz, denn neben dem dynamischen Aspekt enthält sie eine bestimmte Struktur - im optimalen Fall vier Elemente (KUHLE 1983, 253):

1. den angestrebten zukünftigen Zustand
2. den zu verändernden gegenwärtigen Zustand
3. die zu überwindende Diskrepanz zwischen Ist- und Soll-Zustand und
4. die beabsichtigte Handlung, mit der die Diskrepanz reduziert werden soll.

Gerade letzter Punkt macht deutlich, dass zusätzlich durch Ziele angeregten Tendenzen elaboriert werden, indem auf zunehmend spezifischeren Organisationsebenen Elemente angelagert werden; es werden i.S. einer Spezifizierung anzustrebende Zwischenergebnisse und auszuführende Zwischenschritte sowie Mittel hinzugefügt (hier wird also geplant). Die kognitive Repräsentation - KUHLE (1987b) spricht auch von einer deklarativen Wissensstruktur - wird dabei als Stapelspeicher verstanden. Zunächst wird ein Ziel abgespeichert, das mit zunehmender Elaboration in den Hintergrund gedrängt wird. Mit jedem zusätzlichen Zwischenziel tritt das zuletzt gespeicherte Element zurück, so dass zu Beginn der Ausführung der unmittelbar auszuführende Handlungsschritt abrufbar ist. Allerdings ist der Abruf vorgeordneter Inhalte (Oberziel) bei Schwierigkeiten auch möglich.

Eine vollständige und adäquate Absicht liegt nun vor, wenn alle o.g. Elemente in ausgewogenem Verhältnis aktiviert sind und wenn sie den Charakter einer Zielbindung, den sich das Individuum auferlegt, annimmt. Ist ein Element nicht oder nur in geringem Maße aktiviert, degeneriert die kognitive Repräsentation der Absicht. Eine „degenerierte Absicht“, die auch durch eine einseitige Zentrierung auf ein Element zustande gekommen sein kann, hat zwei wesentliche Auswirkungen. Sie kann die Realisierungskontrolle zum Einen erheblich stören, weil sie nicht ausführbar ist. Zum Anderen kann eine abgespeicherte degenerierte Absicht eine im Arbeitsspeicher befindliche (selbst adäquate) Absicht stören, weil sie durch bestimmte Umweltreize ebenso Aufmerksamkeit auf sich zieht. KUHLE nennt den Zustand, bei dem degenerierte Absichten in das Arbeitsgedächtnis gelangen, Lageorientierung¹⁵³.

Neben der planerischen Komponente enthält eine Intention bzw. Absicht aber auch eine aktivierende Komponente (vgl. KUHLE 1987b). Sie ist von der Realisationsmotivation abhängig, die die Stärke der Selektionsmotivation zwar aufnimmt, aber stärker den aktuellen situativen

¹⁵³ Lageorientierung resultiert in Passivität oder perseverierenden Tätigkeiten ohne Änderungsabsicht (wie Routinetätigkeiten oder external kontrollierte). Sie ist durch einen metakognitiven (Kontroll-) Modus „analysiere die Lage“ gekennzeichnet, der u.a. durch die Disposition zur Lageorientierung wie z.B. Rigidität bedingt ist. Lageorientierte haben es schwerer eine Intention zu bilden und übernehmen häufiger fremdgesetzte, die dann weiterhin weniger umgesetzt werden. Auf kognitiver Ebene werden Informationen exzessiv verarbeitet (entweder durch die Beobachtung der Situation oder durch das grübelnde, ständig umwälzende Kreisen um gleiche Inhalte - insbesondere nach negativen Ereignissen). Dadurch wird die Informationsverarbeitungskapazität für eine entschlossene Handlungsinitiierung und -steuerung geraubt (vgl. KUHLE 1994). Auf emotionaler Ebene führen Erregbarkeit und Hinweisreize zu handlungsblockierenden Emotionen.

Umgekehrt resultiert Handlungsorientierung in zielgerichtetem Verhalten auf einen intendierten Zielzustand hin (auch solches, das komplexe Planung erfordert). Der wiederum dispositionsbedingte (Kontroll-)Modus „ändere etwas“ führt zur Beachtung von Handlungsalternativen und deren Verschärfung sowie sparsame aber wissensbasierte Informationsverarbeitung. Durch Erregbarkeit und Hinweisreize kommt es zu einem handlungsfördernden Affekt.

Erfordernissen folgt. Je größer der Anreiz der angestrebten Handlungsfolgen ist, desto stärker ist auch die Realisationsmotivation. Ihre Effizienz (das Realisieren-Wollen) kann aber nur in Bezug auf eine momentan aktivierte Handlungsabsicht beurteilt werden und beinhaltet ebenso, dass Schwierigkeiten zu überwinden und konkurrierende Tendenzen zurückzudrängen sind. Dementsprechend ist nicht die Herkunft oder Art der Absicht entscheidend für die Handlungskontrolle, „sondern das Ausmaß, in dem die Realisierung auch bei auftretenden Schwierigkeiten durchgesetzt wird“ (KUHL 1983, 251).

Ob nach der Bildung einer Absicht gehandelt wird, hängt von verschiedenen Kontrollmaßnahmen ab. Zunächst wird geprüft, ob die (in der kognitiven Repräsentation beschriebenen) Ausführungsbedingungen momentan erfüllt sind. Ist dies nicht der Fall, gelangt die Absicht ins Langzeitgedächtnis und wird als Vorsatz¹⁵⁴ abgespeichert. Sind die Ausführungsbedingungen hingegen erfüllt, setzt sich der Handlungskontrollprozess fort.

Der nächste Schritt ist der Vergleich zwischen der Intensität der Absicht und konkurrierenden sowie dem nötigen Intensitätsbedarf. Fällt die Prüfung positiv aus, kommt es zu einer erneuten Prüfung anhand eines individuellen Entscheidungskriteriums. Falls auch dieses erreicht oder übertroffen wird, kommt es zum Handlungsentschluss inkl. einem Handlungsimpuls und dann zur Ausführungskontrolle (s.u.). Ist die Intensität der anvisierten Absicht jedoch nicht ausreichend, stellt sich das Individuum die Frage, ob die Absicht kontrollierbar ist. Bei negativem Ergebnis – ist die Absicht also gegenüber konkurrierenden Absichten/Tendenzen, äußerer Bedingungen und aufgrund mangelnder Fähigkeiten subjektiv nicht umsetzbar – kommt es zum Abbruch des Prozesses. Umgekehrt wird die Realisationsmotivation im Falle der wahrgenommenen Kontrollierbarkeit aber auch im Falle einer noch unterhalb des Entscheidungskriteriums liegenden Intensität gesteigert.

Die zugrunde liegenden sechs bzw. 1987a dann sieben Prozesse werden als Motivationskontrolle bezeichnet. Sie stärken den dynamischen Aspekt, weil er noch zu schwach ist, um sich gegenüber konkurrierenden Tendenzen oder Hindernissen durchzusetzen. Folgende Funktionen kommen also insbesondere dann zum Zuge, wenn der Ablauf ins Stocken gerät, wobei sich KUHL nicht festlegt, ob die Prozesse bewusst gesteuert werden:

1. Eine *selektive Aufmerksamkeit* richtet sich auf verschiedene Elemente der Absicht. Dabei werden Informationen, die die Intention stützen wahrgenommen und irrelevante Aspekte ausgeblendet.
2. Bei der *sparsamen Informationsverarbeitung* wird der Prozess des Abwägens und Generierens konkurrierender Alternativen mit weiteren Erwartungs- und Wertaspekten aktiv gestoppt. Da der Abwägeprozess nicht automatisch zum Erliegen kommt, wird durch diese Form der Steuerung nach einer Entscheidung für eine Absicht das Handeln insofern unterstützt, als dass es nicht unnötig hinausgeschoben wird oder der Prozess gar in die offene (Selektions-)Motivationsphase zurückfällt.
3. Bei der *Emotionskontrolle* sucht die Person förderliche Emotionen für die anstehende Intention in sich zu erzeugen. Dies ist aber nur möglich, wenn sie ein („metavolitionales“) Wissen hat, welche Emotionen welche Handlung fördern.
4. Die *Motivationsaufschaukelung* bzw. Anreizaufschaukelung steht in Wechselwirkung mit der Sparsamkeit (2.). Durch das Suchen weiterer Anreize und/oder Erwartungen wird hier die Motivationstendenz zur Stärkung der Absicht intensiviert. Entweder wird also das Abwägen abgebrochen (wenn sich absichtsgefährdende Inhalte aufdrängen) und/oder absichtsstützende und möglicherweise schon zugrunde liegende Inhalte einseitig gefördert. Dabei lassen sich gewünschte Anreize allmählich eskalieren, bis eine Stärke erreicht ist, die konkurrierende Intentionen verdrängt.

¹⁵⁴ Der hier verwandte Begriff Vorsatz ist insofern mit dem von GOLLWITZER & MALZACHER (1996) gleichzusetzen, da eine Absicht sensu KUHL schon Planungselemente enthält. Daher ist festzustellen, dass der Absichtsbegriff differiert.

5. Mit der *Enkodierkontrolle* bzw. finalen Objektion wird die Apperzeption der Situation und der emotionalen Lage mit dem Ziel einer raschen Realisierung beeinflusst, z.B. indem die Situation im Sinne handlungs- bzw. absichtsrelevanter Kategorien enkodiert wird. Man befindet sich in hoher Bereitschaft und beeinflusst schon frühe Stadien der Reizverarbeitung.
6. Bei der *Umweltkontrolle* wird die Situation verändert, um eine aktuelle Absicht abzusichern und zu stärken sowie konkurrierende Tendenzen abzuschwächen. Dabei werden beispielsweise verführerische Gegenstände oder Umstände beseitigt (um nicht in Versuchung zu geraten) oder absichtsstützende Situationen aufgesucht. Ebenso kann bewusst ein sozialer Druck gegen eine unbeabsichtigte Handlungstendenz aufgebaut werden, z.B. indem eine Person öffentlich bekannt gibt, sie wolle mit dem Rauchen aufhören.
7. Die *Misserfolgsbewältigung* (1987a) bedeutet der Person einem Misserfolg nicht lange nachzuhängen, sondern sich von unerreichten Zielen abzulösen, um neue zu formulieren. Dies ist gerade deshalb wichtig, weil negative Emotionen nach Misserfolgen die Exekutive blockieren.

Eine weitere Quelle der Realisationsmotivation bzw. ein letzter Meilenstein vor der Ausführung ist der Handlungsentschluss. Absicht und Entschluss unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Verbindlichkeit und ihrer Störbarkeit. Während eine Absicht durch eine sehr starke Motivationstendenz verdrängt werden kann, ist ein Entschluss kaum noch zu stören (außer durch das Fehlen notwendiger funktionaler Voraussetzungen). Mit dem Entschluss wird eine Anpassung der Absichtsintensität an ein Entscheidungskriterium vorgenommen. Dazu wird eine z.T. auch organismisch bedingte Mindeststärke der Intensität einer Absicht angenommen, damit es zum Ausführungsimpuls an die Exekutive kommen kann. Dies ist allerdings nicht erschöpfend allein durch die Handlungstendenz zu beschreiben.

Nach dem Ausführungsimpuls kommt es zur Einleitung der Ausführungskontrolle. Dabei wird der Inhalt der Absicht jedoch auf Ausgewogenheit und Vollständigkeit anhand dreier Kriterien geprüft: a) Sind die Ausführungsbedingungen adäquat angegeben? b) Sind alle vier Elemente in ausgewogenem Verhältnis repräsentiert? und c) Sind „Subjekt-knoten“¹⁵⁵ adäquat berücksichtigt? Werden Mängel festgestellt, kommt es zu einer inhaltlichen Bearbeitung durch a) Spezifizierung der Ausführungsbedingungen, b) Elaboration der Elemente oder c) Elaboration des Subjekt-knotens.

Kritik

Das Modell lässt deutlich den Unterschied zwischen Tendenzen und Strukturen hervortreten, trägt ihrem Wechselspiel Rechnung und präzisiert an vielen Stellen entscheidende Subprozesse. Dabei fällt zunächst die Aufhebung der bisher unbefriedigenden Gleichsetzung von Intentionen mit Handlungstendenzen ins Auge. Eine Intention nimmt zwar die Tendenz der Motivationsphase auf, ist aber zusätzlich durch ihre besondere kognitive Struktur gekennzeichnet. Diese Struktur enthält Planungselemente (vgl. NITSCH) und im optimalen Fall die Kennzeichen von GOLLWITZERS Vorsätzen. Fehlen der Struktur bestimmte Elemente, so handelt es sich um eine Absicht sensu GOLLWITZER bzw. um eine „degenerierte Absicht“ sensu KUHL, die zunächst einmal nicht umsetzbar ist. Absichten und Vorsätze, die im Folgenden nur noch in GOLLWITZERS Begriffsverständnis gebraucht werden, entstehen damit durch eine zusätzli-

¹⁵⁵ Subjekt-knoten sind Merkmale, die durch verschiedene Aspekte des Selbst charakterisiert sind. Diese können an eine Repräsentation der Absicht angelagert werden. Beispiele dafür sind die Betonung der eigenen Urheberschaft, Rechtschaffenheit (bei schwer durchzusetzenden, moralisch orientierten Absichten) oder die Kennzeichnung des Ichs als „Freund“, wenn es um die Hilfe bittender Freunde geht. Die Anlagerung solcher Merkmale des Selbstbildes ist realisierungsfördernd, da sie die Ich-Nähe der Absicht unterstreicht, d.h. ihr verpflichtender Charakter verstärkt wird.

che (aber unterschiedlich umfangreiche) kognitive Aktivität, indem eine Tendenz in Beziehung zu Zuständen und/oder zu einer spezifischen Handlung gesetzt wird. In beiden Fällen regen jedoch eine starke Motivationstendenz, eine Kumulation mehrerer Tendenzen oder die durch Zulassungsregeln gelösten Tendenzkonflikte deren Bildung (durch Elaborationen) an. Bei vorliegender Absicht ist einem noch sportpassiven älteren Menschen also nach allen drei Modellen zum Handeln zu verhelfen, indem durch Planungshilfen eine präzise Vorsatzbildung unterstützt wird (was in jüngeren Versuchgruppen empirisch belegt ist). Der resultierende Plan sollte allerdings möglichst genau und passend sein, damit in der konkreten Abrufsituation (also nach einem Handlungsimpuls) nicht nochmals eine Wiederholungsschleife der Planpräzisierung vorgenommen werden muss. Dies erfordert eine Analyse der individuellen Lebenssituation. Bei vorliegenden, konkurrierenden Absichten oder Vorsätzen reicht es jedoch nicht aus, denn es wird nur die strukturelle Komponente unterstützt.

Ein weiteres Verdienst liegt in der Klassifizierung unterschiedlicher Handlungstendenzen. Sie werden immer aufgrund von aktuellen Emotionen angeregt und dann entweder durch Pläne, durch zukünftige Anreize (Werte mit hedonistischem Bezug und Erwartungen), durch bewusster rationaler Abwägungen (ExW-M) oder durch das Sozial- bzw. Normsystem (wobei ebenso kalkuliert wird) gebildet. Die resultierenden Formate ‚ich möchte‘, ‚ich muss‘ und ‚ich will‘ bringen auch begrifflich ihren Charakter auf den Punkt, wobei zusätzliche Kombinationen möglich sind. So kann eine Person beispielsweise mögen und müssen, wodurch sich die Tendenzen kumulieren. Insofern ist zu folgern, dass eine Anreicherung von singulären Tendenzen um weitere und dazu passende Tendenzen zu einer Steigerung der Motivationsstärke und damit zur Anregung von Planungsschritten führt. Wenn also ein älterer Mensch die subjektive Einschätzung vornimmt, dass er „Sport machen muss“, weil es ein Arzt (aus gesundheitlichen Gründen) verordnet hat, ist dann eher eine Absichtsbildung zu erwarten, wenn man ihm vor Augen führen kann, dass er bestimmte Aspekte auch mag, nämlich dass die Sportausübung auch Spaß machen kann – womit hedonistische Tendenzen bewusst angeregt würden (s.u.). Die Klassifikation der Handlungstendenzen bildet also einen weitergehenden und spezifischeren Ansatzpunkt zu einer Motivierung als die vorgängigen Modelle – eine empirische Prüfung dieser Annahmen steht allerdings noch aus.

Passen die Tendenzen aber nicht zusammen (z.B. im Falle eines „Mögens aber nicht Dürfens“ oder „Sollens aber nicht Mögens“), treten innere Konflikte auf, die durch die Zulassungsregeln gelöst werden. Sie können als metamotivationale Kontrollinstanzen verstanden werden, die das Problem aktueller Konfliktlösung auf *eine persönlichkeits-theoretische* Ebene heben. Mit diesem Konzept wird die bei dem NITSCH'schen Modell angenommene und kritisierte hierarchische Wirkweise von Sinn und Zweck als Beurteilungsinstanzen im Konfliktfall also bedeutungslos, aber im Falle einer obligatorischen schrittweisen Verarbeitung der Tendenzen plausibel (was jedoch nicht der Fall sein muss). Allerdings wird anhand eines von KUHLE selbst formulierten Desiderates deutlich, dass unklar bleibt, welche Informationen von einem Individuum hier und auf der Ebene von Entscheidungskriterien eingeholt werden.

Die Zulassungsregeln lassen sich nun wie gesagt als individuell entscheidendes *Metawissen* verstehen, die sich dementsprechend aufgrund von Erfahrungen gebildet haben. Deren Ziel besteht darin, Absichten zu generieren, die sich auf persönlich zufriedenstellende Endergebnisse richten. Sie schließen nicht nur eine Bahnung der dazu bisher individuell erfolgreichsten Tendenzen ein, sondern werden v.a. als Entscheidungskriterium bei konkurrierenden Tendenzen herangezogen. Interessanterweise halten sie mit einer solchen Sichtweise auch einem Vergleich mit Heuristiken (siehe Kapitel 4.2, kurz: ‚Gefühl‘, ‚Expertenaussagen‘, ‚was alle sagen‘) stand. Diese reflektieren i.w.S. die drei Bereiche ‚ich möchte‘, ‚ich muss‘ und Emotionen/Pläne (s.u.). Die Annahmen der Beziehungen im ELM und HSM (Kapitel 4.2) werden mit KUHLEs Annahmen (entweder einer schrittweisen Verarbeitung oder einer anhand von Zulassungsregeln) plausibel und einzuordnen. Liegen also Heuristiken bzw. Zulassungsregeln vor, so bahnt sich der Weg nicht unbedingt über eine erwartungsbasierte, systematische Wei-

terverarbeitung. Obwohl bei KUHLE etwas unklar bleibt, wodurch die Tendenz ‚ich möchte‘ (reflektiv-hedonistisch) sich in ihrem Tendenzcharakter von ‚ich möchte‘ (reflektiv-realistisch) unterscheidet, ist ersichtlich, dass zweitens stärker durch die ‚systematische‘ Elaboration um Erwartungen entsteht (s.u.)¹⁵⁶.

Ein erster gangbarer Weg besteht in der empirischen Bestimmung von Tendenzhierarchien (z.B. ‚Sind ihnen ganz allgemein soziale Normen oder ihre eigenen Ziele wichtiger?‘ oder ‚... Erfolgserwartungen wichtiger als aktuelle Emotionen?‘). Wenn wir dann eine (ältere) Person vor uns haben und wissen, ob beispielsweise soziale Normen wichtiger sind als individuelle Ziele, so lässt sich auf solchen probabilistischen Bestimmungen aufbauend gezielter intervenieren. Indem dann aus dem wichtigsten Bereich bzw. entsprechend der Zulassungsregeln grundlegende Bestimmungsstücke (wie z.B. bei ‚rationalen Typen‘ mit hoher Elaborationswahrscheinlichkeit positive Erwartungs- und Wertaspekte) betont werden, sollte eine Motivierung erfolgsversprechender sein. Damit wird deutlich, dass Menschen nicht nur ‚rationale Zweckhandler‘ sind, sondern dass es demnach auch ebenso ‚Konformisten‘ (mit starkem normativen Bezug)¹⁵⁷ oder betont ‚emotionale Typen‘ (mit starkem Bezug zu aktuellen Emotionen) geben müsste – insofern ist die Aussagekraft der allgemeinen Motivbetonung Gesundheit oder Geselligkeit bei Älteren ein weiteres Mal einzuschränken. Wenn also bei ‚emotionalen Typen‘ die Gesundheit betont wird, kommt die persönlichkeitspezifische und scheinbar entscheidende Tendenz wahrscheinlich nicht zum Tragen. Sie wird durch die Zulassungsregel gestoppt. Um ein solches Stoppen zu verhindern, erscheint eine erste Ansprache typenkonformer Anreize angezeigt, die sich erst in einem zweiten Schritt durch o.g. Ergänzung verstärken lässt.

Eine zweite (darauf aufbauende) Möglichkeit besteht in dem Versuch, die vorliegenden Zulassungsregeln / Heuristiken selbst zu beeinflussen. Dabei stellt sich allerdings die schwierige Frage, in welche Richtung eine Vermittlung stattfinden sollte und wie diese zu legitimieren ist? Zunächst einmal sehe ich das oberste Ziel menschlichen Strebens in der Zufriedenheit (vgl. auch Kapitel 3.3 und 5.1). Es werden also positive emotionale Zustände aufgesucht und unangenehme vermieden. Aufgrund von (u.U. impliziten) Lernprozessen hat ein Mensch dann die Erfahrung gemacht, dass ganz bestimmte Tendenzen geeignet sind, um eine solche Erfahrung zu ermöglichen; solches Wissen wird dann mit den Zulassungsregeln abgespeichert. Schaut man sich ein kleines Kind an, so kann man gewahr werden, dass es primär aufgrund emotionaler Anreize handelt. Im Lauf der Entwicklung lernt dieses Kind dann, dass sein Handeln nach emotionale Tendenzen sehr unangenehme Konsequenzen haben kann – zumindest jedoch, dass das Oberziel Zufriedenheit nicht erreicht wird. Im Kindergarten, in der Schule und spätestens im Berufsleben lernt der Mensch dann entgegen seinen emotionalen Anreizen zu handeln (bestenfalls durch Belohnung). Uns wird dabei aber immer wieder eingebläut, das normkonform gehandelt werden *muss*. Entsprechend entwickeln sich auch die Zulassungsregeln in konformistischer Richtung (um unangenehme Erfahrungen zu vermeiden und möglichst zufrieden aus der Situation hervorzugehen). Umgekehrt ist es gerade bei den Älteren schwerer denkbar, dass Zulassungsregeln ausgebildet werden, die besagen ‚handle impulsiv‘ oder lediglich aufgrund von hedonistischen Wünschen, obwohl dies wahrscheinlich häufiger unserem Naturell entsprechen würde. In einer neuen Situation (oder vor einer neuartigen Handlung) kommen also u.U. hinderliche Zulassungsregeln zum Tragen, die nicht unbedingt passen müssen – schon gar nicht bei einem älteren Menschen (siehe auch die Barrieren ‚alt‘, ‚krank‘ oder ‚soziale Ängste‘). Wäre es demnach nicht sinnvoll, (wieder) stärker die emotionalen und hedonistischen Aspekte zu betonen, die durch Lernprozesse oder schlechte Erfahrungen möglicherweise verschüttet wurden? Ich meine (ähnlich wie PETZOLD 2001): Ja!

¹⁵⁶ Einstellungen wären damit nach wie vor Vorstufen einer Absicht, ein *summarisches* Konstrukt, das das Resultat aller möglichen Prozesse bis zur reflektiv-realistischen Tendenz widerspiegelt.

¹⁵⁷ vgl. auch S. 78ff (Kapitel 3.4.2.1), wo Typen Älterer anhand von Werten gebildet wurden.

Denkt man dabei weiter z.B. an Therapien für Alkoholiker, so hört man immer wieder, dass sie den Entzug *selbst* wollen müssen, damit sie erfolgreich sein können. Im Modell ergeben sich erste Hinweise darauf, dass in den Emotionen nun eine Ursache für einen solchen genuin selbstgewollten Antrieb gesehen werden kann:

Zu Beginn kann durch eine deutliche dichotome, emotionale Bewertung der Situation eine impulsive Tendenz ausgelöst werden – und hier besteht ein wesentlicher Unterschied zu den beiden vorangegangenen Modellen. Obwohl die Tendenz nicht mit der im Rubikon-Modell ausgeschlossenen Impulshandlungen gleichzusetzen ist, weist KUHLE auf Gewohnheiten und instrumentelles Lernen hin, die eine Handlung dann doch implizieren. Sie bahnen sich also über Zulassungsregeln hinweg ihren Weg und bei vorliegenden Ausführungsplänen sogar direkt bis zum Handeln (siehe den gestrichelten Pfad von Absicht zur TOTE-Einheit in Abb. 12¹⁵⁸). Dies trifft auf alle Typen und Alter zu und ist phylogenetisch zu begründen (siehe Kapitel 6). Man kann aufgrund der Modellannahmen weiter vermuten, dass eine etwas weniger starke Emotion zu einer Absicht führt. Könnten wir starke Emotionen induzieren, würde Handeln wahrscheinlicher.

Es besteht aber durchaus auch die Möglichkeit – nämlich, wenn Emotionen nicht deutlich positiv oder negativ und schwächer sind –, dass sie durch Zulassungsregeln wie „muss geht vor mögen“ wieder gestoppt werden; oder es wird durch (letztlich gelerntes, systematisches) Nachdenken eine reflektiv-realistische Verarbeitung angeregt. Insofern liegt das epistemologische Hauptproblem aktueller Motivation für den, der sich auf KUHLE stützt, in der Interdependenz zwischen Emotionen und obligatorischen wie reflexiven Zulassungsregeln¹⁵⁹. Gleiches gilt für das In-Gang-Setzen der Handlungsausführung (Handlungsimpuls), zu dem hier eine organismisch bedingte Stärke (die - wie noch ersichtlich werden wird - deutlich auf Emotionen und auf NITSCHS Basisregulation anwendbar ist) und ebenso Zulassungsregeln als Bedingungsfaktoren eingehen. Besteht aber eine emotionskonforme Zulassungsregel, so sollte sich kein Problem ergeben, wenn positive Emotionen induziert werden könnten (insofern sehe ich KUHLES Subjektknoten schon an einer früheren Stelle im Handlungsablauf wirksam). Dazu müsste weiter geklärt werden, wodurch Emotionen ausgelöst werden, wie sie zu charakterisieren und schließlich wie sie zu beeinflussen sind. Da KUHLES Modell dies einerseits nicht leistet und andererseits aber von elementarer Bedeutung scheint – Emotionen werden im ganzen Handlungsablauf zwar immer wieder herangezogen, jedoch ist nicht nachzuvollziehen, wie dies funktionieren soll (wie auch die Emotionskontrolle zur Steigerung der Realisationsmotivation verdeutlicht) –, widme ich dem ein eigenes Kapitel (6). Dabei interessiert auch der Gedächtnisblock im Modell (Abb. 12 unten). Wo und wie wirken Werte, Motive und Bedürfnisse? Sind das auch die Parameter, auf die bei der Anreizaufschaukelung rekurriert wird? Etwas spricht dafür (siehe die Kritik des NITSCH-Modells, Entscheidung).

Unklar wäre damit allerdings immer noch der Punkt, ob bestimmte Erwartungen nicht obligatorisch sind. Gemeint ist insbesondere die SWE. Im Modell taucht sie im Rahmen der Handlungskontrolle als selbstregulatorische Ausdrucksform auf, wenn die Absichtsintensität gesteigert werden soll. Ist eine Person also bei schwächerer Absicht nicht davon überzeugt, dass sie über Strategien zur Steigerung des dynamischen Aspektes verfügt, kommt es zum Abbruch des Prozesses. Allerdings wird der Aspekt lediglich bei Widerständen, Schwierigkeiten oder Verlockungen wirksam. Insofern ist eine Förderung der (Realisations-) Motivation wiederum zu erwarten, wenn „volitive Kompetenzen“ (vgl. KUHLE 1996 mit einer Theorierevision) im Sinne der sieben Mechanismen der Handlungskontrolle vermittelt werden (vgl. auch

¹⁵⁸ Dies ist weiterhin mit der Annahme NITSCHS kongruent, dass nach einer Entscheidung zu einer Handlung aber unpassenden Plänen eine Planaktualisierung vorgenommen wird (von der TOTE-Einheit zur Absicht und zurück). Insofern erscheint Planung nochmals als essenzielles Element der Handlung.

¹⁵⁹ worin KUHLE auch ein zentrales Desiderat sieht.

BANDURA 1998, der erfolgversprechende Maßnahmen der Selbstregulation im Rahmen von Gesundheitsförderung beschreibt). Die sieben Prozesse wirken schlüssig, spezifizieren die metavolitionalen Prozesse des Rubikon-Modells und erscheinen pragmatisch erfolgversprechend, insbesondere bei o.g., aktuell gegenläufig entstehenden Tendenzen; selektive Aufmerksamkeit, sparsame Informationsverarbeitung, Umweltkontrolle und Misserfolgsbewältigung sind ausgesprochen klar (wobei die ersten beiden auch von HECKHAUSEN 1987b als Bedingungen intentionengeleiteten Handelns gesehen werden). Aufgrund der obigen Annahmen erscheint die Abgrenzung von Enkodierkontrolle, Motivationsaufschaukelung und Emotionskontrolle allerdings zu verwischen und mit der weiteren Betrachtung wird deutlich werden, dass das zentrale Moment in den Emotionen liegt.

Nicht nur die Motivationstendenzen, sondern gerade auch die zu deren Umsetzung notwendigen Impulse lassen an ein Antriebsgefühl denken, sodass sie vermutlich eng mit Emotionen in Zusammenhang zu bringen sind. KUHLE versucht in einer anderen Theorierevision (1987b), das Problem durch ein Motivationsaufrechterhaltungs-System (MAS) zu lösen. Dabei sieht er den Prozessbeginn in einer Aktivierung des semantischen Gedächtnissystems, des intuitiven/emotionalen Gedächtnissystems oder in einem Plan. Wenn sie eine Verpflichtung/Festlegung beinhalten, wird das MAS aktiviert. So lange es aktiv ist, enthält die Intention eine dynamische Komponente und wird zielgerichtet ausgeführt; bei erfolgreicher Durchführung (durch Konsumation) wird das System ausgeschaltet. Es wird damit erklärt, wie zielgerichtetes Verhalten bei Auftauchen einer anderen Tendenz aufrecht erhalten wird oder die Umsetzung schwacher Tendenzen erfolgt. Das MAS kann anhand von zwei verschiedene Modi bzw. Typen der Handlungskontrolle differenziert werden:

- Passive Handlungskontrolle, die nur die momentan stärkste Tendenz unterstützen und deren Stabilität garantieren kann. Dieser Vorgang ist wahrscheinlich durch automatische Aufmerksamkeitsmechanismen oder sogar durch ein subkortikales Aufrechterhaltungssystem moduliert. Da diese Art der Kontrolle keine besondere Bewusstheit benötigt, ist sie reibungsloser und flexibler als die aktive.
- Aktive Handlungskontrolle, die eine schwächere Handlungstendenz über die sechs ersten selbstregulativen Strategien unterstützen.

Insbesondere bei der passiven Handlungskontrolle drängt sich die Annahme auf, dass MAS und Emotionssystem übereinstimmen (siehe Kapitel 6). Aufgrund der obigen Ausführungen scheint dies in bestimmtem Maße aber auch für die aktive Handlungskontrolle zulässig.

Ich komme nun nochmals auf die SWE zu sprechen. Auf der vorhergehenden Ebene der Selektionsmotivation ist nur eine Beteiligung am reflektiv-realistischen Tendenzsystem denkbar. Aufgrund der starken Befunde zur SWE und der Überlegungen im Zusammenhang mit den beiden anderen Modellen ist davon auszugehen, dass mit der aufgabenbezogenen Ausprägungsform ein obligatorisches Element vorliegt. Bei nicht übermäßig starken Emotionen – und dies wird in alltäglichen „Motivierungsprozessen“ meist der Fall sein – wird also ein Verhaltensprogramm nicht direkt abgerufen, sondern automatisch erst einmal überlegt, ob man handeln *kann* (was wie schon gesagt durch eine Verdeutlichung kleiner, individuell angepasster Schritte zu unterstützen ist, nach denen dann auch geplant werden kann) und auch, ob eine Instrumentalität für Oberziele gegeben ist (was auch gut zu unterstützen ist). Dies würde für unsere bisherigen Überlegungen bedeuten, dass bei schwächeren Emotionen der Prozess schrittweise verläuft, aber auch, dass mit den Tendenzen eine Entscheidungshierarchie durchlaufen wird. Setzt der „Motivationsversuch“ ungünstiger Weise an der hierarchisch höheren reflektiven Ebene an, so fehlt u.U. die zu einem natürlichen Ablauf notwendige Emotion und damit der grundlegende Unterbau. „Sie müssen“ und/oder „Sie können“ reichen als Leitlinien für eine Motivierung Älterer in den meisten Fällen vermutlich nicht aus.

Abschließend sei noch auf die Determinante der sozialen Unterstützung hingewiesen. Die emotionale Komponente verweist auf obige Induktion, die informationelle Komponente auf Erwartungen und die instrumentelle stellt (günstigere) Ausführungsbedingungen her. Die ein-

zelen Komponenten wirken also in unterschiedlicher Form und an mehreren Stellen des handlungsvorbereitenden Prozesses. Zusammengenommen wirkt soziale Unterstützung also nicht per se, sondern nur als „abgestimmte“ Form.

5.2.5 Volitives Intentionsmodell (ALLMER)

Neben den drei vorgängig ausgeführten Modellen steht ein Modell ALLMERS (1997b; 2000; 2001a,b), in dem in Anlehnung an WEINERT (1987) Volition als „formales Regulationsprinzip“ aufgefasst wird. Danach sind volitionale Prozesse nicht aus dem Handlungsprozess wegzudenken und dieser wird als bewusst und rational reguliert aufgefasst. Mit den Ausführungen lehnt sich ALLMER stark an die vorangestellten Modelle an¹⁶⁰, wobei die Vorstellungen deutlich auf unser Problem elaboriert werden und als Status quo der deutschsprachigen, sportpsychologischen Intentionsforschung aufgefasst werden können. In Abb. 13 ist das Modell mit seinen Phasen Intensionsbildung, Intensionsrealisierung, Intensionsbeibehaltung und Intensionsbeendigung veranschaulicht (wobei in unserem Zusammenhang lediglich die ersten beiden Phasen relevant sind).

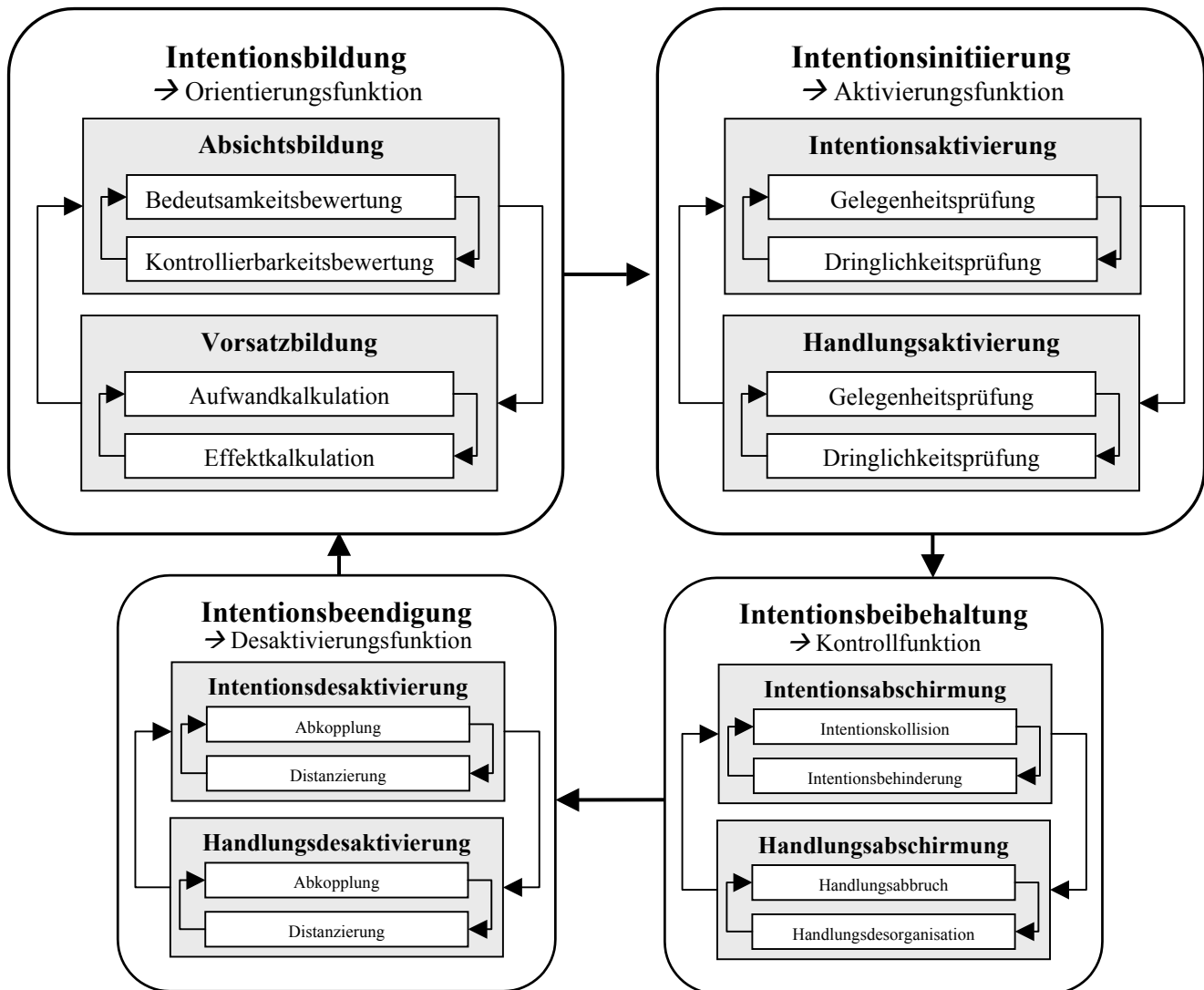


Abbildung 13: Volitives Intentionsmodell (nach ALLMER 2000, 96)

¹⁶⁰ Die Verknüpfungspunkte werden daher nicht erst in der Kritik, sondern schon bei der Darstellung des Modells deutlich gemacht.

1. *Intentionsbildung*

Eine Intention bildet sich den Vorstellungen GOLLWITZERS (1993; 1999) folgend durch eine Absichtsbildung, die die Kalkulationsabläufe bis zu deren Entstehung und die Entscheidung für eine solche umfasst (d.h. durch diesen Prozess werden Absichten nicht nur gebildet, sondern auch selektiert) und eine Vorsatzbildung, die auf der Grundlage von Planungsprozessen einen Entschluss für eine intentionsrelevante Handlung abschließt. Der Absichtsbildung kommt also die Funktion der auf Endzustände gerichtete Ziel-, Zweck- und Sinnauswahl und dem Vorsatz die Mittelauswahl zu. Eine vollständige Intention beinhaltet damit in jedem Fall Absicht und Vorsatz: „Absichten, die durch gebildete Vorsätze selbstverpflichtender geworden sind, werden Intentionen genannt“ (2000, 99)! Bei deren Bildung geht es insbesondere um den „Entstehungsprozess von noch nicht verpflichtenden Absichten zu Intentionen, denen sich eine Person durch die gebildeten Vorsätze gegenüber verpflichtet fühlt“ (2000, 101). Diese deutliche Unterscheidung hat nach Auffassung ALLMERS den Vorteil gegenüber der präintentionalen Motivations- und postintentionalen Volitionsphase des Rubikonmodells, dass wirksam werdende volitive Regulationsprozesse sowohl bei der Absichts- als auch der Vorsatzbildung elaboriert werden können.

a) Absichtsbildung

Anfangspunkt der Absichtsbildung ist ein „Umwandlungsprozess“ von begehrenswerten End-Zuständen und Lebensinhalten in erfüllenswerte und erfüllbare Wünsche (vgl. HECKHAUSEN & KUHL 1985). Demnach beinhaltet sie zwei interne Prüfungen. Eine Bewertung, bei der die subjektive Bedeutsamkeit von Endzuständen geprüft wird und eine subjektive Einschätzung, ob diese Wünsche kontrollierbar sind.

Die subjektive Bedeutsamkeit kann aus vier Quellen gespeist sein und erfolgt zunächst unabhängig von konkreten Realisierungsmöglichkeiten: (1) kognitive Einschätzung (wie solche durch Wertvorstellungen); (2) emotionalen Einschätzung einer Handlungssituation (Zustände und Befindlichkeiten wie Wohlbefinden, Missbefinden, Widerwillen). 1997 nennt er in Bezug auf Gesundheit z.B. die Entstehung des Wunsch einer gesundheitsbewussten Ernährung aufgrund von Scham über Unattraktivität. Kognitionen seien dann unbedeutend und eine Absicht werde nur durch die emotionale Einschätzung ausgelöst; (3) normativen Überzeugungen (wenn Erwartungen relevanter Bezugsgruppen als verbindlich betrachtet werden) und (4) subjektive Überzeugungen, die sich aus erfahrungsbedingtem Wissen sowie im Kontext gesundheitsrelevanter Handlungen auf der Einschätzung der eigenen Anfälligkeit gegenüber Erkrankungen und des Schweregrades der Beeinträchtigung durch solche ergeben. Letztere aus dem Health-Belief-Model entlehnte Einschätzung lässt sich mit SCHWARZER als Risikowahrnehmung zusammenfassen (z.B. 1992). Sie steigt mit der wahrgenommenen Dringlichkeit, das sich gesundheitlich etwas ändern muss („Bereichsspezifischer Änderungsdruck“ nach FUCHS 1994).

Ob so entstandene Wünsche dann zur Absicht werden, ist von der wahrgenommener Kontrollierbarkeit der Wünsche abhängig. Sie beinhaltet zwei Aspekte. Zum Einen ist sie durch eine wunschbezogene Kontrollüberzeugung beeinflusst, d.h. von der allgemeinen Wahrnehmung, ob ein bestimmter Wunsch überhaupt beeinflussbar erscheint. Zum Anderen beeinflusst aber auch die Einschätzung selbstbezogener Kontrollmöglichkeiten die Absichtsbildung, d.h. die Wahrnehmung darüber, ob die Fähigkeit vorhanden ist, solche Möglichkeiten zu finden, um das Wünschenswerte zu realisieren. Beide Kontrolldeterminanten zusammen bestimmen den Grad der individuellen Handlungskompetenz, eine Absicht verwirklichen zu können (vgl. auch die SWE von BANDURA). Bei angenommener Kontrollierbarkeit werden Wünsche zu Absichten in der Ausprägung „Ich möchte“ (vgl. KUHL 1983; HECKHAUSEN & KUHL 1985) und sind näher an den Handlungsvollzug gerückt, jedoch ohne auf eine Handlung festgelegt zu sein. Ihr Nutzen und ihre Realisierbarkeit stehen nicht mehr in Frage – so gesehen sind Absichten die „motivationale Komponente der Intentionsbildung“ (ALLMER 2000, 95). Dies können nach ALLMER (2001b, 203)

auch sog. „Änderungsabsichten“ sein, bei der eine Person ihr bisheriges Verhalten wie z.B. die bisherige Bewegungs- und Sportpassivität verändern möchte.

Augenblicklich nicht realisierbare Absichten werden in einem Absichtsgedächtnis (DÖRNER 1982; vgl. auch 1996) abgespeichert und später erneut bewertet. Damit die Absichtskalkulation insbesondere bei auftauchenden Problemen nicht unendlich verläuft, werden zu einer Entscheidungsförderung volitive Regulationsprozesse erforderlich (vgl. auch die Fazittendenz). Schwierig ist dies bei hohem Klärungsanspruch, der nur durch Reduzierung des Anspruchs, Zufriedengeben mit „befriedigenden“ und nicht „optimalen“ Lösungen oder „Sparsamkeitsregeln“ zu lösen ist (vgl. NITSCH 1995). Ohne stark ausgeprägte Fazittendenz kann die Absichtsbildung allerdings auch durch einen niedrigen Klärungsanspruch zum Abschluss gelangen. Mit einer Entscheidung erhöht sich dann schließlich der Grad der Selbstverpflichtung gegenüber der Absicht – allerdings in geringerem Maße, wenn eigene Wunschvorstellungen mit sozialen Normen unverträglich sind oder fremdgesetzte Handlungsintentionen übernommen werden „müssen“ (i.S. von KUHLE 1983). Die Entscheidung für eine Absicht bezeichnet ALLMER als die „volitive Komponente der Intentionsbildung“ (2000, 97).

b) Vorsatzbildung

Nach der Entscheidung für eine Absicht kommt es zur Auswahl der Mittel (bzw. nach GOLLWITZER zur Bildung von Ausführungsintentionen). Beginn des Planungsprozesses ist die Frage des ‚Wie und wann‘, um die Absicht zu verwirklichen. Dazu müssen günstige Handlungsalternativen und Gelegenheiten eruiert werden. Die Auswahl einer Handlungsalternative hängt nun nach ALLMER von zwei aufeinander bezogenen und bereits schon genannten Prozessen ab: Der Aufwand- und Effektkalkulation (vgl. auch Kapitel 4.4).

In der Aufwandskalkulation wird abgeschätzt, welcher psychophysische, zeitliche, finanzielle und organisatorische Aufwand zur Realisierung erforderlich ist. Den Vorzug erhält dann zunächst die Alternative mit dem geringstem erforderlichen Aufwand oder die mit dem letztendlich (bei Realisierung oder Nichtrealisierung) eingesparten Aufwand. Damit wird nicht mehr Aufwand erbracht, als man bereit ist zu investieren und eine Teilnahme am Sport ist zu erwarten, wenn zumutbare Aufwandinvestitionen vorliegen. Dazu werden aber auch die persönlichen Möglichkeiten (interne Ressourcen) und umweltbezogenen, förderliche oder hemmende Realisierungsbedingungen (externe Ressourcen) wie beispielsweise Erreichbarkeit der Sportstätte (Anfahrtsweg), räumliche Ausstattung und/oder soziale Ressourcen (antizipierte Unterstützung) herangezogen. Zu den internen Ressourcen gehört einerseits die Einschätzung individueller Fähigkeiten (eine anstehende sportliche Tätigkeit als herausfordernd wahrzunehmen und der Situation gewachsen zu sein) und andererseits die Einschätzung volitiver Fähigkeiten (trotz innerer und äußerer Barrieren über entsprechende Anstrengung und Ausdauer zu verfügen, die Absicht in die Tat umsetzen zu können) – also nochmals aufgabenbezogene und selbstregulatorische SWE. Volitive Fähigkeiten bezieht ALLMER auf die wahrgenommene Fähigkeit zur Selbstüberwindung, nämlich den zu fassenden Vorsatz trotz aktueller ungünstiger Befindlichkeiten, situativen (gegenläufigen) Verlockungen oder erschwerenden äußeren Bedingungen auch tatsächlich umsetzen zu können. Externen Ressourcen basierten dagegen auf der Kalkulation der potenziell fördernden oder hemmenden Wirkungen durch die Umwelt. Die Aufwandskalkulation fasst ALLMER (2001a) wie folgt zusammen: „Die Vorsatzbildung basiert auf der Einschätzung, den Anforderungen gewachsen zu sein, auftretende interne und externe Barrieren überwinden sowie auf günstige materielle und soziale Ressourcen hoffen zu können“ (S. 20).

Die Effektkalkulation bezieht sich auf antizipierte positive und negative Konsequenzen, d.h. Nutzen und/oder Schaden durch die anvisierte Tätigkeit. Günstig für die Vorsatzbildung ist, wenn positive Effekte höher gewichtet werden als negative und die Effektwahrscheinlichkeit sicher erscheint (vgl. auch die ExW-Me). Dabei können aber ebenfalls emo-

tional gefärbte Einschätzungen wie Zuversicht und Befürchtungen (die von personspezifischen, optimistische oder pessimistische Grundhaltungen abhängig sind) oder antizipierte emotionale Zustände wie Wohlbefinden oder Unbehagen eine wichtige Rolle spielen.

Beide Kalkulationsprozesse stehen nicht unabhängig nebeneinander, sondern sind aufeinander bezogen, d.h. es findet eine abschließende Bewertung hinsichtlich einer Ökonomie/Nützlichkeit statt. Nur bei einer positiven Aufwand-Effekt-Relation wird die Handlungsalternative gewählt, wobei Aufwand und Effekt durchaus unterschiedlich gewichtet sein können. Beispielsweise ist es denkbar, dass erwartete starke Effekte einen hohen Aufwand rechtfertigen und es dadurch zur Vorsatzbildung kommt. Neben solchen instrumentellen Überzeugungen kann die Bewertung wiederum insgesamt auf Emotionen gegenüber den Mitteln basieren. Das Ergebnis des Kalkulationsprozesses einer Handlungsalternativen führt also zum „Vorsatz, der fest legt, mit welcher Handlungsalternative, zu welcher Gelegenheit und zu welchem Zeitpunkt eine Absicht realisiert werden soll“ (2000, 99). In Anlehnung an NITSCH (1995 bzw. LEWIN 1926) führt ein Vorsatz aber auch dazu, eine realisierungsgünstige Situation aktiv aufzusuchen oder herzustellen. Sie schaffen für einen späteren Zeitpunkt „Aufforderungscharaktere“.

Die Aufwand-Effekt-Kalkulation nennt ALLMER wegen ihres planerischen Charakters auch die „instrumentelle Komponente der Intentionsbildung“ (2000, 99). Sie bringe ein Überschreiten des Rubikon (Realisierungsorientierung und geringere Störbarkeit der Absicht) und damit einen erhöhten Grad der Selbstverpflichtung mit sich. Letzterer steigt einerseits mit der (willentlichen) Präzisierung der Vorsatzbildung (hierarchisch-sequentielle Strukturierung von Zwischen- und Teilintentionen nach HECKHAUSEN & KUHL 1985; Zielplanung nach NITSCH 1995) und, wenn man dies anderen mitteilt. Für schwierige Situationen werden weiterhin die Initiierung-, Ausführungs- und Desaktivierungsvorsätze zu einer Präzisierung angenommen (siehe Rubikon-Modell). Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Bedürfnis zu einem Vorsatz wird, steigt insgesamt mit der Definition der Gelegenheit, des Zeitrahmens bzw. -punktes, der Wichtigkeit, der Dringlichkeit und der Mittel (also ein vorweggenommener OTIUM-Check - siehe Rubikon-Modell).

2. *Intentionsrealisierung bzw. -initiierung*

Da Intentionen notwendige aber keine hinreichenden Bedingungen für Handeln sind, stellt sich die Frage, unter welchen Bedingungen eine Intention in Handeln umgesetzt wird. Da weiterhin mehrere Absichten im Gedächtnis liegen, muss eine Entscheidung gefällt werden. Welche Intention soll den Vorzug erhalten, welche aufgeschoben und welche verworfen werden? Um der Beantwortung näher zu kommen, gliedert ALLMER diese Phase in zwei Subprozesse: Intentionsaktivierung und Handlungsaktivierung.

a) Intentionsaktivierung

Zunächst einmal muss eine aktuell ablaufende Intentionsverwirklichung unterbrochen oder beendet sein (vgl. KUHL 1983). Ist das nicht der Fall, so ist die Gelegenheit als ungünstig zu bezeichnen. Eine Intention wird aktiviert, „wenn die Gelegenheitsprüfung die in den Initiierungsvorsätzen festgelegten Situationsbedingungen für die Intentionsrealisierung signalisiert“ (2000, 103). Gestützt auf DÖRNERs Theorie der Absichtsregulation (1982, 59; DÖRNER et al. 1983), nach der der sog. Auswahldruck entscheidend für die aktuelle Umsetzung einer Intention ist, nimmt ALLMER an, dass die Intentionsaktivierung darüber hinaus von Wichtigkeit, Dringlichkeit, Zeitaufwand und Erfolgswahrscheinlichkeit bestimmt wird. Ist der daraus resultierende Auswahldruck maximal, wird die Intention aktiviert. Auf dieser Grundlage wird ein Entschluss generiert, der den Impuls zur Realisierung gibt – aber eben nur, wenn Sicherheit hinsichtlich der Dringlichkeit und Gelegenheit besteht. Bei Unsicherheiten oder, wenn ein Vorsatz grundsätzlich als aufschiebbar beurteilt wird, kommen andere Intentionen zum Zuge; dann werden die Vorsätze abgelegt und später wieder kalkuliert. Der Wichtigkeit und Dringlichkeit misst ALLMER (2001b) eine besonders hohe Bedeutung zu. Neben der

Erleichterung und Sicherung der Aktivierung sei gerade hier die Funktion zu sehen, andere Intentionen „in Schach“ zu halten. Kann demgegenüber die Wichtigkeit und Dringlichkeit anderer nicht gering gehalten werden, kommt es ebenso wenig zur Aktivierung.

b) Handlungsaktivierung

Die Handlungsaktivierung ist ebenso an Dringlichkeit und vorliegende Gelegenheiten gebunden sowie an Initiierungsvorsätzen orientiert. Besonders dringende Handlungen werden bei Gelegenheiten vollzogen und aufschiebbare zunächst nicht.

Die Prüfung, ob eine Situation (schon) geeignet ist, muss sich nicht bewusst vollziehen, sondern kann aus einer blitzschnellen Passungsprüfung von antizipierter und gegebener Situation resultieren (vgl. HECKHAUSEN 1987a, 137). Allerdings kann es zu Behinderungen kommen, wenn gleich die erstbeste Gelegenheit ergriffen wird oder man Gelegenheiten verstreichen lässt, weil man auf noch bessere Bedingungen hofft. In letztem Fall kann die vorgenommene Intention ihre Bedeutung und Dringlichkeit verlieren (und damit ihre Stärke nachlassen) oder ganz aufgegeben werden, da z.B. der Zweck zwischenzeitlich verloren gegangen ist „denn es ist unwahrscheinlich, dass die Motivationslage im Augenblick der Vornahmebildung mit der im Augenblick der Gelegenheit identisch ist“ (SOKOLOWSKI 1999, 31). Umgekehrt werden die Intentions- und Handlungsaktivierung umso wahrscheinlicher, desto klarer eine „unverhoffte und unwiederbringbare Gelegenheit“ vorliegt. Somit ist eine rechtzeitige Handlungsaktivierung von Bedeutung. Die Initiierungsvorsätze wirken einem solchen Verpassen oder Nicht-Nutzen von Gelegenheiten entgegen. Beispielsweise kann eine günstige Gelegenheit zur sportbezogenen Vorsatzrealisierung (Handlungsausführung) durch gegenseitiges Abholen eine Absicht gestärkt bzw. treffend gemacht werden. Solche geplanten Gelegenheiten können aber auch ausbleiben, beispielsweise durch Erkrankung des Trainingspartners. Man kann sie aber auch verstreichen lassen, weil man sich nicht entschieden genug zur Initiative zum Handeln wendet („vertrösten, dass es nicht so gut passt“, „auf die lange Bank schieben“ und nicht „über den eigenen Schatten springen“). Weiterhin muss sich ein Vorsatz gegen situationsbedingten Erschwernissen, aktuellen Verlockungen und konkurrierende Absichten durchsetzen.

Springt eine Person nun trotz der Widrigkeiten auf eine günstige Situationskonstellation an (und gibt sich umgangssprachlich „einen Ruck“), erfolgt dies nicht automatisch, sondern durch einen prüfungsbeendenden Entschluss, durch den die Intention eine „Handlungsschwelle“ (KUHLE 1987a, 105) überschreitet und mit ihm der Impuls zur Handlungsausführung gegeben wird. Damit kommt es unwiderruflich zur Handlungsausführung.

Darauf folgen die Phasen 3 und 4 (Intentionsbeibehaltung und Intentionsbeendigung).

Zusammenfassend lassen sich nach dem Modell die (obligatorischen) volitiven Regulationsprozesse auch in „motivationalen Phasen“ verorten. ALLMER schreibt ihnen folgende Funktionen zu:

- Sie unterstützen die Absichtsbildung durch eine Förderung der Entscheidung,
- sie konkretisieren eine Absicht auf eine Handlung und schirmen die Absicht ab,
- sie unterstützen die Vorsatzbildung durch eine Förderung der Entscheidung und spezifische Planungen,
- sie generieren den Entschluss und speichern einen Vorsatz für eine Gelegenheit zugänglich ab und
- sie sorgen dafür, dass Vorsätze bei passender Gelegenheit abgerufen und gegenüber anderen durchgesetzt werden, wodurch der handlungsinitiierende Impuls entsteht.

Die Annahmen des Modells wurden im Rahmen von zwei Diplomarbeiten untersucht: STECHSCHULTE (1996) ging den Bedingungen der Vorsatzbildung zu einer betrieblichen Rückenschule nach. Personen, die einen Vorsatz gebildet hatten, schätzen (gegenüber einer Gruppe ohne Vorsatz) die subjektive Bedeutsamkeit signifikant höher ein. Von hervorgehobener Bedeutung waren insbesondere normative Überzeugungen und die wahrgenommene Anfälligkeit gegenüber Rückenproblemen/-schmerzen. Aufgrund des Untersuchungsdesigns ließen sich jedoch keine Kausalaussagen treffen, aber die wahrgenommene Anfälligkeit weist auf eine starke Verankerung der biologischen Bedingungen (bzw. körperlichen Veränderungen) bei der Entstehung von Absichten hin. Dabei wirft sie die Frage auf, ob die Vorsatzbildung tatsächlich durch rational gesteuerte Kalkulationsprozesse oder nicht stärker emotional gesteuert wird, denn in der Beurteilung von Aufwand und Effekten unterschieden sich die beiden Gruppen nicht. Ein weiterer, die bisherigen Befunde unterstützendes Ergebnis bestand darin, dass die wahrgenommene internale Kontrollüberzeugung bei gebildetem Vorsatz deutlich erhöht war – insbesondere der selbstregulatorische Aspekt.

PLUG (1995) prüfte den Effekt visueller Erinnerungshilfen auf die Vorsatzrealisierung. Obwohl die Versuchsgruppe mit Erinnerungshilfe zu 70% ihre Vorsätze innerhalb der nächsten drei Monate realisierte und die Kontrollgruppe lediglich zu 50%, konnten aufgrund der kleinen Stichprobe keine signifikanten Effekte nachgewiesen werden.

Kritik

Aufgrund der engen Anlehnung an die vorher dargestellten und weitreichend anerkannten Modelle scheint ALLMERS Modell zumindest für die theoretische Diskussion gut gestützt. Mit der übersichtlich strukturierten Thematisierung volitiver Prozesse in verschiedenen Phasen wirft es weiterhin ein Licht auf einen in der Sportpsychologie bisher noch wenig beachteten Gegenstand.

Eine Absicht entsteht durch einen Motivationsprozess. Wie auch bei KUHL (1983) kann sich die subjektive Bedeutsamkeit aus vier Quellen speisen. Dabei stimmen zwei Anregungsbedingungen zunächst direkt überein, nämlich die normative und die reflektiv-hedonistische bzw. kognitive Beurteilungsdimension. Die emotionale Dimension sieht ALLMER allerdings etwas breiter, denn er nimmt nicht notwendigerweise bereits vorliegende Pläne als Bedingung an und bringt so die schon vermutete, mögliche starke Wirkung von Emotionen bei der Absichtsbildung zum Ausdruck (nämlich, dass etwas schwächere Emotionen, die nicht direkt zu einer Handlung bzw. zu Verhalten führen, eben eine solche nach sich ziehen). Etwas überraschend erscheint allerdings die Zuordnung mit dem sozialpsychologischen Konzept der subjektiven Überzeugungen (siehe Kapitel 4.2), die ihre Basis in erfahrungsbedingtem Wissen haben sollen. Dies würde auf eine reflektiv-realistische Verarbeitung hinweisen. Mit der wahrgenommenen Anfälligkeit oder Risikowahrnehmung drängt sich jedoch der Gedanke auf, dass bedeutsame Aspekte der eigenen Person (oder des Selbst) angesprochen und Emotionen ausgelöst werden (wie auch STECHSCHULTE 1996 aufgrund ihrer Untersuchung annahm). Auch der genannte „Änderungsdruck“ weist auf eine energetisierende Komponente, aber ebenso auf eine vorangegangene Beurteilung hin. Hier ist allerdings fraglich, ob der Änderungsdruck tatsächlich eine Quelle oder vielleicht ein resultierendes Konzept ist. Insofern erscheinen die Quellenkategorien etwas unscharf voneinander abgegrenzt.

Für die Absichtsbildung obligatorisch erscheint bei ALLMER die wahrgenommene Kontrollierbarkeit oder SWE, was in der Mehrzahl der Fälle, aber m.E. nur für schwächer angeregte Emotionen der Fall sein sollte (siehe die Kritik bei KUHLS Modell). Oben wurde ja auch schon ersichtlich, dass stärkere Emotionen auch ohne die Beurteilung der Kontrollierbarkeit eine Absicht oder gar Verhalten anregen können. Mögliche Konflikte werden schließlich durch willentliche Prozesse gelöst, jedoch bleibt unklar, wie dies geschehen soll – Zulassungsregeln sind nicht vorgesehen. Der Verweis auf befriedigende Lösungen usw. (siehe Kritik bei

NITSCH) lässt jedoch die Einordnung von Heuristiken (und damit letztlich einem individuellen Metawissen, siehe Kritik bei KUHL) zu. Sie werden aber scheinbar nur im Konfliktfall aktiv. Dies weist auf ein Willensverständnis hin, das nur bei Konflikten generiert wird. Da sich mit KUHLS Konzeption von Zulassungsregeln hier leichte Abweichungen ergeben, wird die Willensproblematik im folgenden Kapitel (5.2.6) nochmals gesondert aufgegriffen.

So entstandene Absichten lassen sich strukturell allerdings nur schwerlich mit ALLMERS Ausführungen verstehen. Folgt man streng der Charakterisierung von Vorsätzen als Mittelauswahl, so wäre die Aussage (eines Älteren): „Ich möchte Sport treiben“ *keine* Absicht, sondern schon ein Vorsatz – was zunächst etwas verwundert. Ein Vergleich mit KUHLS Absichtsverständnis legt dabei die Annahme nahe, dass Absichten lediglich aktuelle und zukünftige Zustände sowie ihre Diskrepanz strukturell repräsentieren, da die Mittelauswahl (Handlung) ja erst mit der Vorsatzbildung erfolgen soll. KUHL würde dies aber ebenso als degenerierte Absicht bezeichnen, wenn nicht noch zusätzliche Elemente angelagert wären; „Ich habe Rückenschmerzen und möchte Sport treiben, damit es mir besser geht“ wäre demnach erst eine komplette Absicht. Absichten also ausschließlich mit dem Fehlen des Handlungsaspektes festmachen zu wollen, erscheint mir etwas einseitig. Wenn aber zusätzlich berücksichtigt wird, dass Vorsätze in ihrer Struktur zusätzlich noch den Zeitpunkt, den Ort und einen Ablaufrahmen beinhalten – und hier scheint eine breite Übereinstimmung zu bestehen –, müsste man „Ich möchte Sport treiben“ immer noch als Absicht bezeichnen, die zu konkretisieren ist. Aufgrund dieser Überlegungen erscheint mir eine dreistufige Einteilung plausibel: Das, was KUHL als degenerierte Absicht bezeichnet, kann durchaus als Absicht bezeichnet werden. Eine „komplette“ bzw. alle vier Aspekte enthaltende Struktur, würde ich ebenso als Absicht bezeichnen – sie ist lediglich etwas elaborierter; und erst eine weitere Konkretisierung kann als Vorsatz gedeutet werden. Hinsichtlich einer Motivierung macht dies aber keinen wesentlichen Unterschied aus, denn durch Vervollständigung bzw. Planung – was ebenso Ist- und Sollzustände umfasst – ist wie schon gesagt ein fruchtbarer Weg zur Motivierung Älterer zu beschreiten. Dazu ist es nicht entscheidend, ob Absichten oder komplette Absichten vorliegen, sondern welche Merkmale noch zu einem Vorsatz fehlen. Eine solche instrumentelle Komponente erscheint essenziell.

Für den dynamischen Aspekt der Intention bzw. den motivationalen Agens hatte ich bereits die Rolle der Emotionen betont (siehe dazu weitergehend Kapitel 6); für den Aspekt der Selbstverpflichtung ebenso. Im Folgenden (5.2.6) wird letzter Aspekt auch nochmals unter der Perspektive des Willens aufzuarbeiten sein. Dabei gehe ich im Übrigen nicht wie die „Rubikon-Vertreter“ (und hier auch ALLMER) davon aus, dass die planerische Komponente automatisch zu einem erhöhten Grad der Selbstverpflichtung führt – eine „motivationale Untermauerung“ (ALLMER 2001b, 204) aber sehr wohl das Resultat ist. Insofern ist zu fragen: Ist die Selbstverpflichtung nun Resultat eines motivationalen oder eines volitionalen Prozesses? Deutet man die genannte Effektkalkulation als Rückgriff oder Wiederholungsschleife auf den Prozess der Absichtsbildung und ruft man sich „Dringlichkeit und Wichtigkeit“ in Erinnerung (von der die Vorsatzbildung auch abhängig sein soll), erscheint dies eher als eine motivationale Komponente, auf die aber (willentlich) zurückgegriffen wird. Im Folgenden wird aber noch deutlich werden, dass die als motivational aufgefasst Selbstverpflichtung nicht unbedingt einen bewussten Willensprozesse erfordert.

Mit der Aufwand-Effekt-Kalkulation werden die möglichen Ergebnisse hinsichtlich einer Handlung bei ALLMER obligatorisch geprüft und bei positivem Verhältnis die Vorsatzbildung abgeschlossen. Sie erfolgt aber erst auf der Grundlage der Absichtsbildung. Mit dem Verständnis von Vorsätzen als Mittelauswahl wirkt dies schlüssig. Ein erneuter Vergleich mit KUHL weist diesem Prozess eine Anlagerung weiterer Schritte an die Absicht zu. Es geht also – wenn man die hierarchische Organisation von Handlungen nach HACKER annimmt – um eine untergeordnete Ebene. Die genannten Kalkulationsprozesse weisen aber auf eine höhere Ebene hin, auf der entschieden wird, ob überhaupt gehandelt wird. Demnach wird die überge-

ordnete Entscheidung von der Prüfung untergeordneter Ebenen abhängig gemacht (wozu ein weiteres Mal die zwei Aspekte der SWE herangezogen werden, die durch weiteres Herunterbrechen zu unterstützen ist). Erwartungs- x Wert – Prozesse werden explizit erst dann aktiv, wenn schon eine Absicht vorliegt (vgl. NITSCH- und Rubikon-Modell, nach denen dies ebenso geschieht, wenn ein Beurteilungsgegenstand ‚wichtig‘, ‚schwierig‘ oder ‚lohnenswert‘ ist). Einerseits erfordert das bestimmte Planungsschritte, die aber andererseits nach grundlegenden Konzepten beurteilt werden. Insofern werden präzisierende Wiederholungsschleifen aktiv. Die Aufwand-Effekt-Reaktion weist auf einen Abgleich von z.B. starkem Wunsch auf einen ungünstigen Aufwand hin. Die Auflösung erfolgt primär nach rationalem Kalkül, obwohl eine emotionale Stellungnahme eine Rolle spielen kann. Hier hätte man letztlich wieder das Problem der Zulassungsregeln zu lösen, die auf übergeordneter Ebene ein vielversprechenden Ansatz darstellen.

Zur Klärung der Intentionsaktivierung als vorgängigen Schritt zur Handlungsaktivierung werden Wichtigkeit, Dringlichkeit, Zeitaufwand und Erfolgswahrscheinlichkeit (bzw. der *Auswahldruck*) herangezogen. So wird der Entschluss zur Handlung in Abhängigkeit der Gelegenheitspassung v.a. aus den Initiierungsvorsätzen gefasst. Die Intentionsaktivierung erscheint somit als motivationales Element, das sich blitzschnell und automatisch ereignen kann. Durch die selben Parameter kommt es dann auch zur Vorsatzrealisierung, aber nur, wenn sich die Intention gegen Erschwernisse willentlich durchsetzen kann und die Gelegenheit auch mit Entschlussfreudigkeit genutzt wird. Muss dies erst herbeigeführt werden, so ist das ein volitionaler Prozess. Gerade durch die gleichen herangezogenen Parameter Dringlichkeit und Wichtigkeit ist man wieder mit o.g. Problem konfrontiert.

ALLMERS abschließender Aussage, „dass Motivierungsmaßnahmen nur dann effektiv sein können, wenn sie spezifisch auf die ‚Knotenpunkte‘ des langen Weges von der Intentionsbildung und Intentionsrealisierung ausgerichtet sind“ (2001b, 206) ist auch im Einklang mit allen vorgängig dargestellten Modellen insofern zuzustimmen, als dazu auch bestimmte Barrieren berücksichtigt würden. Gerade die Sparsamkeit des Modells und die Hervorhebung der Knotenpunkte anhand von Absicht und Vorsatz lassen sich gut für Interventionen (in Form einer Motivierung Älterer) heranziehen – und hier erscheinen die volitiven Bestimmungsstücke für eine Förderung von außen implizit geeignet. Gerade die vier unterschiedlichen Aspekte der Absichtsbildung scheinen für einen selbstverpflichtende Unterstützung (Entscheidung/Entschluss) sinnvoll. Obwohl Emotionen dabei berücksichtigt sind, ist es allerdings primär zur Erklärung von Zweckhandlungen (z.B. Sport zur Reduktion von Übergewicht) geeignet, wobei wiederum auf die notwendige Planungsaktivität aufmerksam gemacht wird. Zwar scheinen auch andere Handlungsformen möglich – und hier insbesondere tätigkeitszentrierte Handlungen –, jedoch ist dann fraglich, wieso beispielsweise die Aufwand-Effekt-Kalkulation in dem Modell einen obligatorischen Stellenwert hat.

5.2.6 Explikation und Abgrenzung von Volition und Motivation

Die zwei wichtigsten offen gebliebenen Aspekte sind auf der Grundlage der Modelle: (1) Welche Rolle spielen die Emotionen bei der Anregung und Aufrechterhaltung von Handlungstendenzen? sowie (2) Worin besteht die scheinbar handlungsentscheidende Instanz des Willens? Diese Fragen haben ihre Ursachen darin, dass in den Modellen einerseits die im alltäglichen Leben omnipräsenten Emotionen deutlich unterrepräsentiert sind. KÜHL und ALLMER weisen auf der Ebene der Motivationsentstehung zwar auf ihre wichtige Rolle hin, jedoch bleiben die Funktionszusammenhänge dabei zu einem großen Teil unklar. Ein solch unbefriedigende Umstand ruft nach einer Klärung dahingehend, wie das Emotionssystem

funktioniert und wie es mit anderen Systemen interagiert (siehe im Einzelnen Kapitel 6). Wenig geklärt scheinen andererseits auch Willens- bzw. Metaprozesse. In diesem Kapitel soll nun verdeutlicht werden, dass gerade die genannten Schwierigkeiten im Hinblick auf Systeminteraktionen durch eine weitere Klärung von Motivation und Volition anhand neuerer Ansätze aufgelöst werden können. In einem ähnlichen Zusammenhang werfen HACKFORTH et al. gar die Frage auf, „inwiefern motivationalen und volitionalen Prozessen handlungsregulierende Funktion zuzuschreiben bleibt, oder ob sich diese Prozesse aus (bestimmten) Interaktionen kognitiver und emotionaler Prozesse ergeben, oder ob sich an dieser Stelle ein Problem des begrifflichen Kategoriensystems auftut“ (2000, 35).

Mit den vorgestellten Modellen lässt sich der Wille bzw. Volition zusammenfassend als Konzept verstehen, das (a) Absichten durch Planungsschritte konkretisiert und (b) für die Steigerung des Antriebes aus Motivationsprozessen verantwortlich ist. Volitive Prozesse werden insbesondere dann erforderlich, wenn (1) Hindernisse für die Absichtsverwirklichung vorliegen (was auch Unklarheiten über den Handlungsablauf und damit eine fehlende Voratzbildung beinhalten kann) oder (2) innere Konflikte auftauchen, die ihre Ursache in gegenläufigen Tendenzen haben. Damit kommt ihnen u.a. auch die Aufgabe der Entscheidung zu.

Bei der Verortung der Ansatzstellen im Handlungsablauf ergeben sich jedoch mit den Modellen z.T. abweichende Vorstellungen. Insbesondere SOKOLOWSKI (1996; 1997) hat auf die Unterschiedlichkeit aufmerksam gemacht, indem er sequenzielle von imperativen Willenskonzepten abgrenzt; ersteren kann v.a. das Rubikon-Modell und letzteren KUHLS Modell der Handlungskontrolle zugeordnet werden. Nach sequenziellen Modellen ist davon auszugehen, dass eine Volitionsphase nach der Intentions- bzw. Absichtsbildung zwangsläufig zu einer Initiierung erfolgen muss, während dies nach imperativen Modelle nicht obligatorisch, sondern optional von statten geht. Da bei beiden Modelltypen allerdings Planungsschritte obligatorisch sind, wird deutlich, dass die Unterschiedlichkeit vor allem im zweiten, dynamischen Aspekt des Willens liegt: Nach dem Rubikon-Modell werden wir nach der Intentionsbildung zu dessen „realisierungsorientierten Partisanen“. Die Kraft oder Steuerungskomponente des Willens ergibt sich also durch die gebildete Absicht und wird bei antizipierte Schwierigkeiten durch Planung sowie Abschirmung verstärkt. Umgekehrt wird der Wille bei imperativen Konzepten als übergeordnete Steuerzentrale zur Lösung von Konflikten und Schwierigkeiten betrachtet.

Mittlerweile werden die sequenziellen Modelle bzw. die Verortung von Motivation und Volition des Rubikon-Modells immer häufiger in Zweifel gezogen. Besonders eindrucksvoll untersuchte PUCA (1996) nicht nur bestimmte Aspekte des Modells, sondern eine ganze „Rubikon-Episode“. Dabei konnte sie experimentell nachweisen, dass Motive und Motivationsprozesse während aller Phasen des Rubikon-Modells (also auch postintentional) wirksam waren. Sie führt dies darauf zurück, dass wir nach einer Intentionsbildung eben nicht zu Partisanen unserer Intention werden, sondern immer noch flexibel anders handeln können (wobei Motivationsprozesse nach der Intentionsbildung sogar sehr förderlich waren) – entsprechend schließen sich Motivation und Volition nicht aus.

ALLMERS (und wie ersichtlich wurde auch NITSCHS) Vorstellungen zur Wirksamkeit volitiver Prozessen auch bei der Absichtsbildung - die ebenso gegen die Verortung im Rubikon-Modell sprechen - teilt auch KEHR (1999) mit seiner phasenspezifischen Klassifikation. Er differenziert Motivation und Volition in seinem integrativen Modell von prozessualen (bzw. sequenziellen) und konfliktorientierten (bzw. imperativen) Ansätzen als zwei komplementäre Steuerungslagen und ordnet sie dem Handlungsprozess zu. Demnach sind die vier Systembereiche Selektionsmotivation, Selektionsvolition, Realisationsmotivation und Realisationsvolition voneinander abzugrenzen (1999, 75):

- Unter Selektionsmotivation fasst KEHR die „Affektiven Bewertungspräferenzen bei der Handlungsauswahl, die sich durch situativ angeregte Motive ergeben und implizite Verhaltenstendenzen hervorrufen“.

- Die Selektionsvolition bezeichnet er als „Strategie, die bei der Handlungsauswahl zur Stärkung kognitiv präferierter Handlungsoptionen gegenüber den durch aktuelle Bedürfnislagen angeregten impliziten Verhaltenstendenzen eingesetzt werden“.
- Hinsichtlich der Handlungsinitiierung versteht er unter Realisationsmotivation die „Ausführungsregulation von Handlungen bei gegebener motivationaler Unterstützung“ und
- unter Realisationsvolition „Strategien, welche die Implementierung einer Handlungsabsicht unterstützen, wenn störende Verhaltensimpulse auftreten“.

Anhand seiner Definitionen der Prozesssysteme wird deutlich, dass die volitiven Prozesse nicht zwangsläufig sondern optional abgerufen werden, und zwar wenn sich ein (Entscheidungs-)Konflikt stellt, wenn innere und äußere Barrieren der Verwirklichung der Ergebnisse aus den motivationalen Prozessen entgegenstehen oder wenn einer Absicht die motivationale (bedürfnisgestützte) Grundlage fehlt. Sie werden sowohl bei Intentionsbildungen als auch bei –initiierungen vorgenommen oder „aufgeschaltet“. Demnach bedarf es keiner willensmäßigen Steuerung, wenn die Motivation aktuell ausreichend stark ist. Insofern stützt sich KEHR letztlich auf die konfliktorientierten Ansätze, denen m.E. aufgrund des zunehmend erschütterten Rubikon-Modells auch klar der Vorzug einzuräumen ist. Solche Ansätze werden neben KUHLE (1983) auch von SOKOLOWSKI (1993; 1996; 1997; 1999), GOSCHKE (1996; 1997) sowie KUHLE & GOSCHKE (1994) vertreten:

SOKOLOWSKI (a.a.O.) versucht Kognition, Emotion, Motivation und Volition voneinander abzugrenzen und aufeinander zu beziehen (wobei die Entstehung und Verknüpfungen von Emotionen sowie Kognitionen hier nur genannt und an späterer Stelle expliziert werden). Eine seiner grundlegenden Vorstellungen ist, dass Motivation entsteht, wenn zukünftige Emotionslagen antizipiert werden. Traditionell werden die Erlebnis- und Verhaltensunterschiede dabei auf zeitüberdauernde Bewertungsvoreingenommenheiten (Motive) zurückgeführt. Schon nach dem Affective-arousal-model (MCCLELLAND et al. 1953) wird Motivation durch einen Affektwechsel in einer aktuellen Situation angeregt. Durch Hinweisreize werden die in früheren Situationen aufgetauchten wieder wirksam (redintegration) oder durch Affektzustände neu erlernt. Anreize waren bei ihnen schon die mit Zielerreichung verbundenen antizipierten Emotionen, die eben auch SOKOLOWSKI als grundlegend für menschliches Handeln betrachtet¹⁶¹. Sowohl die Anregung von Motiven als auch die von Emotionen (1993; später auch von Trieben und Bedürfnissen) geschieht häufig unwillkürlich, was er als Hinweis auf unwillkürliche Subprozesse des Denkens sieht. Sie beeinflussen Aufmerksamkeit, Kognitionsinhalte und reichen bis zur Verhaltensenergetisierung. Solche motivational initiierten und gesteuerten Handlungen kommen dann ohne Bewusstheit aus. Als Beispiel nennt SOKOLOWSKI Situationen, in denen Handlungsziel und Handlung gleichthematisch sind oder die Handlung selbst als Ziel gesehen werden kann (vgl. auch das Flow-Erleben von CSIKSZENTMIHALYI 1975; 1992). Bei passenden Gelegenheiten kommt es zu einer automatischen bzw. mit der Situation synchronen Emotions- und Motivanregung, die das Bewusstsein unwillkürlich darauf richten und Handeln energetisieren. Auch die vorhergehende Intentionsbildung findet ohne Probleme statt, wenn sie von der Motivstruktur gestützt wird. Hauptaugenmerk in den letzten 30 Jahren lag in der Motivationsforschung aber auf den Kognitionen; Emotionen (obwohl in allen Handlungsphasen beteiligt) blieben weitgehend unberücksichtigt¹⁶². Trotzdem sind sie allgegen-

¹⁶¹ „Emotionale Zustände sind die Ziele menschlichen Handelns, lustvolle werden aufgesucht, unlustvolle dagegen gemieden“ (1993, 6). Ein in diesem Zusammenhang interessanter Befund ergab auch schon die Untersuchung von PERVIN (1967). Er erfragte Ziele mit ihren kognitiven und affektiven Zielkomponenten und die affektiven stellten sich als vorhersageträchtiger für die Zielerreichung heraus.

¹⁶² Er führt dabei sehr deutlich aus, wie mit der „kognitiven Wende“ ein Niedergang der Emotionen einher ging. Mit den empirischen Befunden zu Erwartungen und einem rationalen Menschenbild wur-



wärtig und heftig erlebbar. In psychologischen Praxen kommen die Klienten beispielsweise, weil sie sich „schlecht fühlen“ (vgl. auch ROST 2001).

Erst bei Schwierigkeiten kommt es dann zur volitionalen Handlungssteuerung. Primär besteht die Schwierigkeit darin, dass unlustvolle Gefühle/Vorstellungen – bzw. aktuelle störende Emotionen – vorliegen, die ausgeblendet werden sollen. Außerdem werden volitive Prozesse notwendig, wenn zu wenig oder keine motivationale Unterstützung vorhanden ist und ebenso beim Verfolgen langfristiger oder normbedingter Ziele (wie bei fremdbestimmten Tätigkeiten oder übernommenen soziale Normen wie Moden). Mit der volitionalen Steuerung wird es möglich, gegen die aktuell angeregte Motivation zu agieren, indem bewusst-willkürlich gehandelt wird („sich erst selbst motivieren“). Dies wird aber dadurch erkauft, dass sie empirisch nachgewiesenermaßen mit hoher erlebter Anstrengung einhergeht; die unterschiedlichen Techniken der Handlungskontrolle müssen nacheinander „abgearbeitet“ werden. Bei der motivationalen Steuerungslage sollte das nicht der Fall sein, „da die dynamische Komponente ohne bewusstes Zutun durch die angeregten Emotionen bereitgestellt werden“ (1993, 126) und „prinzipiell keine willkürliche Kontrolle notwendig [ist]“ (132)¹⁶³ – insofern erfolgt auch die Vorsatzbildung weitgehend automatisch. Interessanterweise machten dabei die motivational gesteuerten Tätigkeiten auch mehr Spaß. Folgende Tabelle fasst die Charakteristika der Steuerungslagen überblicksartig zusammen.

Kriterien	motivationale Steuerung	volitionale Steuerung
<i>bewusste Repräsentation der Gelegenheit und Tätigkeit</i>	nicht notwendig	notwendig
<i>Kontrolle von Aufmerksamkeit</i>	unwillkürlich, kaum ablenkbar	kontrolliert, ablenkbar
<i>Energetisierung</i>	unwillkürlich	kontrolliert
<i>Gefühle</i>	förderlich, unkontrolliert, handlungszentriert	störend, kontrolliert, ergebniszentriert
<i>Gedanken</i>	unkontrolliert, tätigkeitsbezogen	kontrolliert, lagebezogen
<i>bei Hindernissen</i>	unwillkürliche Anstrengungssteigerung	zusätzliche Kontrollvorgänge
<i>erlebte Anstrengung</i>	niedrig	hoch
<i>Zeiterleben</i>	schnell („im Fluge“)	langsam („kriecht“)

Tabelle 5: Charakterisierung motivationaler und volitionaler Steuerungslagen (nach SOKOLOWSKI 1999, 36)

de auch das Energetisierungsproblem gestrichen („Es liegt nahe, auch hierin den Einfluss von Emotionen zu vermuten“ [1993, 178]). Mit Zielgerichtetem Verhalten wurde sozusagen die Richtung (wie bei Emotionen) erfasst; man schritt von den „Triebfedern“ zu den „Beweggründen“.

¹⁶³ Mit dynamisch meint SOKOLOWSKI die Energetisierung und (selektive) Aufmerksamkeitslenkung. Tauchen bei der Verfolgung attraktiver Ziele auf der Ebene der Unterziele Schwierigkeiten auf, so treten Kognitionsinhalte zur Problemlösung unwillkürlich/automatisch ins Bewusstsein (vgl. 1996).

Mit den Ausführungen wurde deutlich, dass unterschiedliche Ziele ins Auge gefasst werden können und sich schon hieraus die unterschiedlichen Steuerungslagen ergeben können. SOKOLOWSKI empfiehlt daher – und besonders bei lebensverändernden Vorsätzen – die Ziele auf unterschiedliche, potenziell entstehende Emotionslagen zu prüfen, d.h. dahingehend, ob sie wirklich ernst sind (1993, 130f). Denn selbst im Falle passender Gelegenheit kann es zu einer Divergenz zwischen den strukturellen Aspekten (Ziel und Tätigkeit) und den dynamischen Aspekten (angeregte Emotion/Motivation) kommen. Bei längerfristigen Zielen wird das häufiger auf die Probe gestellt und es scheint günstiger, wenn die zur Zielerreichung notwendigen Tätigkeiten mit der personspezifischen Motivstruktur in Einklang stehen. Gerade dies impliziert ein „ich will wirklich“. RHEINBERG (2002) spricht bei einer motivkongruenten Zielsetzung (und Anreicherung) sogar von einer „motivationalen Kompetenz“. Im umgekehrten Fall ist die Zielerreichung abhängig vom Selbst-Kontroll-Vermögen. Dabei muss das „ich will“ eine subjektive Realitätsprüfung bestehen (das „wirklich“ fehlt ja noch). Sie vollzieht sich in dem vom Anstrengungserleben begleiteten Versuch, die aktuelle Emotionslage zu überwinden. Dies ist aufgrund der physiologischen und persönlichkeitspezifischen Grundlagen jedoch nur begrenzt möglich, denn „Wenn jedweder Vorsatz einfach in die Tat umgesetzt werden könnte, wären Motive und die darin gesammelten Lebenserfahrungen einer Person überflüssig“ (1993, 132).

Motivation deutet SOKOLOWSKI letztlich als Systemzustand an, bei dem alle Subsysteme (s.u.) in eine Richtung streben. Emotion und Motivation können abschließend dadurch abgegrenzt werden, als erstere die personspezifische Bewertung der aktuellen Situation und letztere die aus der aktuellen Situation heraus weisende und antizipierte Lage darstellt. Mit Motivation werden aber auch antizipierte Emotionslagen evoziert, wodurch die aktuelle Emotion beeinflusst wird und ein Gemisch entsteht. Ist dies ausreichend stark angeregt, so sind keine Willensprozesse notwendig.

GOSCHKE (1996; 1997) nimmt eine stark kognitionspsychologische und strukturelle Sichtweise des Willens ein und integriert neuroanatomische Befunde. Zunächst geht er von zahlreich vorliegenden und hierarchisch strukturierten Handlungsschemata aus, deren Leerstellen durch aktuelle Reizinformation ausgefüllt werden. Eine Intention setzt also nicht alles im Plan fest, denn zahlreiche Parameter werden erst in der Handlung/Situation spezifiziert. Damit werden Intentionen zu primären Randbedingungen, die das Aktivierungsniveau modulieren. Bei Planungsprozessen werden allerdings „reizentbunden“ zusätzlich fehlende Parameter spezifiziert oder konstruiert, was kontrolliert passiert. Ist ein Schema dann aktiv, so wird dadurch ein anderes gehemmt (vgl. auch DÖRNER 1996). Zur Ausführung müssen schließlich neben inneren Bereitschaften (Zielbedingungen) auch Reizbedingungen gegeben sein.

Die entscheidende Frage lautet für ihn: Wer oder was entscheidet eigentlich, welches Schema aktiviert wird? Er geht von einem zentralen Exekutivsystem aus, das immer dann aktiv wird, wenn die automatischen Systeme, die bei unserem ökonomisch organisierten Organismus primär anspringen, versagen - ein solches System kann man mit SOKOLOWSKIS Konzept auch in den Emotionen sehen. Ähnlich wie das supervisierende Aufmerksamkeitssystem (SAS von NORMAN & SHALLICE 1986, zit. nach GOSCHKE) tritt das zentrale Exekutivsystem immer dann in Kraft, wenn geplant, entschieden oder eine Fehlerkorrektur vorgenommen werden muss oder auch, wenn eine Situation gefährlich oder schwierig ist. Dieses im Präfrontalkortex liegende, multikomponentielle System erfüllt folgende Funktionen: Festlegung der zeitlichen Sequenz, Vorbereitung des Organismus und Unterdrückung anderer Schemata aber auch die Prioritätenbestimmung, Planung und Auswahl des Moments. Hier ließe sich also auch der Wille verorten. Seine Idee geht aber darüber hinaus: Für alle Subsysteme steht das Arbeitsgedächtnis offen. Es liegt damit meist eine passive Datenverarbeitung vor, eine Verarbeitungsinstanz, in die ständig Reize eingehen. Passt nun eine äußere Bedingung, so ist die Ausführung von Schemata wahrscheinlicher. Die Kontrolle ist dann aber auch abhängig von der Kooperation respektive Konkurrenz der Subsysteme. Im ersten Fall sollte es keine Schwierigkeiten

geben und im zweiten wird kontrolliert-willentlich gehandelt. Dabei trifft er allerdings keine Aussage dazu, inwiefern Motive, Bedürfnisse oder Emotionen eine hervorgehobene Rolle spielen könnten.

Bei KUHLE & GOSCHKE (1994) geht es im Kern um die Explikationen und Interaktionen solcher mentalen Subsysteme. Tab. 6 veranschaulicht zunächst sieben Subsysteme, die sich auf vier Kontrolllevel beziehen. Die Level werden als bei der Informationsverarbeitung prioritär aufgefasst, d.h. dass diese primär von unten nach oben durchlaufen werden („bottom-up“). Darüber hinaus können sie auch als phylo- und ontogenetische Stadien verstanden werden.

Kontrolllevel		Erfahrungsinhalt	Informationstypus (Subsysteme)	
Funktion	Zweck		Input	Output
META-KONTROLLE	Lösung von Konflikten zwischen den Subsystemen	Selbst-Reflexion und Planen	VOLITION (Selbstregulation und Planen)	
REPRÄSENTATIONAL	intentionales Handeln	Gedanken / Vorstellungen	AUFMERKSAMKEIT	INTENTION
EVALUATIV	motiviertes Verhalten	Emotion	EMOTION	MOTIVATION
PROZEDURAL	gewohnheitsmäßige Reiz-Reaktions-Verbindung	sensumotorische „Aufmerksamkeit“	PERZEPTION	AKTIVITÄT

Tabelle 6: Subsysteme und Kontrolllevel der Informationsverarbeitung (nach KUHLE & GOSCHKE 1994, 97)

Um Verhalten zu generieren, wird die notwendige Informationsverarbeitung nun möglichst ökonomisch vorgenommen und häufig auch der Selbstorganisation unseres Organismus überlassen. Unter dem ersten Kontrolllevel (prozedural) stehen gewissermaßen noch die Reflexe, womit eine starke Affinität zu HACKERS hierarchischer Organisation von Handlungen besteht. Erst einfache motorische Muster sind dann der Kontrolle zugänglich, wobei sie auch ohne Aufmerksamkeit abgerufen werden können. Erst bei bedeutsamen Ereignissen schaltet man gewissermaßen eine Ebene höher. Insbesondere bei Konflikten auf einer Ebene oder zwischen den Ebenen drängt sich dies jedoch auf - beispielsweise, wenn (aktivierte) Intentionen und aktuelle Emotionen differieren, wenn unter Anstrengung gegen solche aktuellen Tendenzen gehandelt werden muss. Emotionen verstehen sie als Modulatoren, die andere Schemata in ihrer Funktionsweise beeinflussen. Dabei kann es beispielsweise zu einer sog. „bedürfnisbezogenen“ Aktivierung von Schemata oder einem rationalen Informationsverarbeitungsmodus kommen. Sind solche Emotionen dann handlungsbezogen, so werden sie als Motivation (!) bezeichnet, nicht jedoch, wenn sie sich auf Ereignisse beziehen. Schon daran wird deutlich, dass die Subsysteme nicht nur untereinander interagieren, sondern auch, dass sie selbständig Tendenzen oder gar Verhalten leiten können – sie können also parallel unterschiedliche Informationen verarbeiten, die gegenläufige Resultate erbringen. Die nächsthöhere Ebene ist von gelernten Repräsentationen abhängig, die zu intentionalem Handeln führen können. Gehen hier Informationen ein, so scheint der entscheidende Punkt für einen reibungslosen Ablauf in der Kongruenz zu der darunter liegenden Ebene zu liegen. Allerdings ist es auch möglich, dass der gedankliche

Vorgriff in die Zukunft relativ unabhängig von Emotionen erfolgt (und eine stimulusunabhängige Zielverfolgung vorgenommen wird, die sequenziell abgearbeitet werden muss [„top-down“]), wobei KUHL & GOSCHKE herausstellen, dass das emotionale und das prozedurale Subsystem (z.B. bei Gewohnheiten) durch das kognitive System partiell unbeeinflussbar bleibt. Letzte Instanz ist das Metakontroll-Level, was insbesondere bei unpassenden Subsystemen (z.B. Emotionen vs. Gewohnheiten oder anderen Konstellationen) aktiv wird. Dazu ist neben Planen auch Selbstregulation notwendig. V.a. letztere betrifft die Problemlösung von Intensionsinitiierung oder –aufrechterhaltung. Durch Selbstregulation oder Selbstkontrolle (s.u.) können dann entsprechende bzw. relevante Subsysteme unterstützt werden. Solche volitionalen Prozesse der Handlungskontrolle sehen sie primär als unterbewusst an, um eine Intention über Kontrollschleifen nachzuregulieren. Die von metakognitivem und metamotivationalem Wissen abhängige Mechanismen sind gegenüber KUHLS Konzeption von 1983 nur geringfügig verändert, wobei stärker der Zusammenhang zwischen Motivation und Emotion als auch der Energetisierung in den Blick gerät¹⁶⁴. Vermutlich seien sie abhängig von der individuellen Entwicklung, den jeweiligen Lernbedingungen sowie aktuellen Trigger-Bedingungen (siehe auch meine eigene Stellungnahme zu den Zulassungsregeln).

Die drei letzten Modelle zur Funktionsweise des Willens können problemlos in Einklang gebracht werden und gerade letzteres bietet unter der Ägide des menschlichen Informationsverarbeiters einen hervorragenden Erklärungsrahmen an. Hier wird aber auch schon deutlich, dass verschiedene Motivationstheorien zwar nicht ausdrücklich falsch sind, sondern Spezialfälle der Verhaltenssteuerung erklären – gerade auch, wenn ausschließlich kognitive Elemente herangezogen werden (was primär einer „top-down“-Prozessierung entsprechen würde). Es liegt aber gerade in der Natur der Sache, dass mit den Rahmenmodellen zum Willen auch wichtige Fragen offen bleiben. Dies betrifft in erster Linie die treffsichere Verortung bestimmter Determinanten. Dazu bietet es sich an, Motivationstheorien mit einem niedrigeren Auflösungsgrad heranzuziehen, die aber gut in diesen Rahmen einzupassen sind. Wie ersichtlich und nochmals im Resümee aufzugreifen, erscheinen Intentionen als Kognitionen, die aus anderen Kognitionen aber auch aus darunter liegenden Subsystemen (wie Emotionen) gespeist werden; Barrieren können als Auslöser für volitive Prozesse oder aber als Determinanten für den Abbruch einer Handlungsepisode betrachtet werden; soziale Unterstützung kann umgekehrt als den Handlungsablauf förderndes Bündel von Maßnahmen gesehen werden. Fraglich bleibt allerdings, ob die Motive dem repräsentationalen oder dem emotionalen Subsystem zuzurechnen sind – wobei SOKOLOWSKI deutlich letzterem den Vorrang einräumt. Auch hier wird die schon anfangs des vierten Kapitels geforderte Klärung des Motivkonzepts wieder notwendig. Wie ebenfalls noch in diesem Zusammenhang zu erwähnen, gilt ähnliches für die SWE.

Abschließend sei noch eine Konzeption KUHLS (1996) vorgestellt, die sich genauer und umfassender verschiedenen Modi der Verhaltenssteuerung widmet. Mit dem klaren Hinweis, dass der Wille nicht Erklärendes, sondern zu Erklärendes sei (S. 685), geht er in einer weiteren Theorierevision noch einen entscheidenden Schritt über die bisherigen Überlegungen hinaus. Willensprozesse werden zwar immer dann aktiviert, wenn Realisierungsschwierigkeiten auftreten, sie können aber auch – und hier liegt der wichtige konzeptuelle Unterschied zu den bisherigen Überlegungen zur Volition - unbewusst und automatisch ablaufen und werden häufig nicht so deutlich erlebt. Mit seiner Führungsstil-Metapher für den Willen rückt die Koordination der Subsysteme als wichtigste Aufgabe des Volitionssystems (mittels der sechs

¹⁶⁴ (1) Intensionsaufrechterhaltung, (2) Aufmerksamkeitskontrolle, (3) Handlungskontrolle als Hemmung gegenläufiger Impulse (u.a. indirekte Umweltkontrolle), (4) Arousal-Kontrolle, (5) Motivations- und Emotionskontrolle zur Initiierung (Verbindung von Plänen mit der Basis und efferenten Systemen) (6) Enkodierkontrolle und (7) Selbstreflexion und Planung (die sich stark auf 1 beziehen).

Handlungskontrollmechanismen) in den Vordergrund. Insgesamt können fünf Systemkonfigurationen Verhalten steuern, wobei drei die Handlungssteuerung und zwei die Emotionsregulation betreffen (letztere dienen der non-verbalen Verarbeitung von eigenen und anderen Befindlichkeiten, seien hier aber wegen des differierenden Funktionsziels nicht aufgegriffen):

1. straffe Selbstkontrolle / Handlungskontrolle
2. Selbstregulation / Handlungsregulation
3. Selbstorganisation

Selbstkontrolle und Selbstregulation sind typische Willensprozesse. Selbstkontrolle engt das Bewusstsein (auf eine Absicht) ein. Dabei geht es um die antizipierende, kognitive Verarbeitung zukünftiger Ereignisse und die Unterdrückung aktueller (gegenläufiger) Bedürfnisse. Sie sind extrinsischen Charakters und mühsam zu erarbeiten. Verlockende Gedanken werden durch die Hemmung von Subsystemen und Selbstdisziplinierung überwunden (vgl. auch BECKMANN 1999a). Demgegenüber „hört“ Selbstregulation eher auf die Subsysteme. Im Unterschied zur Selbstkontrolle wird Handeln eher indirekt gesteuert, indem Erfahrungs- und Anreizmomente verstärkt werden. Durch die Stärkung von Subsystemen werden auch Absichten bzw. die Realisationsmotivation gestärkt (vgl. BECKMANN 1999a). Die Selbstorganisation geht auf subkognitive Bedürfnisse zurück. Aber auch kognitiv-affektive Repräsentationen (Motive) können die Aufmerksamkeit und Handeln beeinflussen (wobei hier wieder die Frage der Motivexplikation virulent würde). Als typische Form der Selbstorganisation nennt KÜHL CSIKSZENTMIHALYIS Flow-Erleben (1975; 1992), das insbesondere durch unwillkürliche Aufmerksamkeit gekennzeichnet ist. Sie lässt also automatische Prozesse einfach zu. Eine ersichtliche Gemeinsamkeit von Selbstorganisation und Selbstregulation besteht darin, dass beide Modi in aktuellen Bedürfnissen ihren Ursprung haben bzw. haben können.

Als Auslösebedingungen für Selbstkontrolle sind Zeitdruck, Zwang und gegenläufige Emotionen zu nennen, während Selbstregulation bei Verhaltensweisen mit ausreichend Zeit und heterarchischer Organisation erfolgen kann. Die Selbstorganisation wird erst vorgenommen, wenn kein Planen notwendig ist, Sicherheit besteht und bei automatisierten Handlungen. Insofern bietet es sich an, bei der Motivierung Inaktiver primär die Selbstregulation im Auge zu behalten.

Protokolle von Handlungsepisoden führen mit der Zeit zu Metawissen, das sich dementsprechend aufgrund von Erfahrungen gebildet hat. Es wird also abgespeichert, welche Situationsbewältigung oder auch Konfliktlösung i.w.S. erfolgreich war (vgl. auch die Zulassungsregeln). Der Abruf dieses Wissens wird insbesondere dann notwendig, wenn die Verfolgung von Absichten eine Umkonfiguration von Teilsystemen erfordert. Ausgehend von GOSCHKES postulierten „Zentralen Exekutive“ (vgl. dazu auch FAW 2000) – also einer Plattform, auf die verschiedenste Informationen treffen und abgestimmt bzw. koordiniert werden - bedeutet dies, dass der Wille auch bei motivationaler Steuerung (sensu SOKOLOWSKI) wirksam ist, aber eben keine Umkonfiguration vorgenommen wird. Eine solche Selbstorganisation i.S. einer Steuerungslage lässt bedürfnisbasierte Tendenzen dahingehend zu, dass Handlungen entstehen. Mit den möglichen Steuerungsformen ist der Wille also etwas anders ausgedrückt weniger eine übergeordnete Instanz, die Verhalten grundsätzlich auslöst, sondern vielmehr eine, die Tendenzen koordiniert – und dies wird unterschiedlich erlebt (anstrengend und bewusst oder wie von selbst und unbewusst).

Das angesprochene Protokollgedächtnis für Handlungsepisoden und Zuständen bringt KÜHL abschließend sogar mit dem ‚Ich‘ in Verbindung. Das Protokollgedächtnis führe dazu, dass sich die zum ‚Ich‘ gehörigen höhere psychischen Funktionen wie Bewusstsein, Sprache, Modelle eigener Ziele, Absichten und Vorlieben, Gefühlen, Erfahrungen und wahrgenommene Schwierigkeiten ausbildeten. Je mehr das ‚Ich‘ bei der Koordination der Subsysteme Anteil hat, desto größer ist die erlebte (Willens-) Freiheit; insofern ist auch Handeln „frei“, wenn der

erlebte Systemzustand, dem Handeln zugrunde lag, auf den Koordinierungsauftrag des selbstreferenziellen Systems zurückzuführen ist.

In Bezug auf sportliche Handlungen meint BECKMANN (1999a) daher, dass die nicht bewussteinspflichtige Selbstregulation häufig nicht nur besser funktioniert, sondern auch langfristig besser als Selbstkontrolle ist. Bei letzterer kann das Gefühl der Selbstbestimmtheit und das Kompetenzerleben verloren gehen und damit die intrinsische Motivation schwinden (ich komme bei der Theorie der Selbstdetermination darauf zurück). Gerade die Unterdrückung emotionaler Präferenzen kann zu einem Autonomieverlustzyklus mit einer Akkumulation von Konflikten führen (vgl. KUHLE & BECKMANN 1994; BECKMANN 1999b). Insofern können meinen Annahmen zur Vermittlung von Handlungskontrollstrategien (S. 164f) an dieser Stelle weiter eingegrenzt werden. Besonders erfolgversprechend erscheinen mit BECKMANN (1999b) die wichtigsten Strategien der Selbstregulation:

- (1) Enkodierungskontrolle: Aktivierung von Wahrnehmungsschemata, die das Individuum für Informationen sensibilisiert, die für die intendierte Handlung relevant sind.
- (2) Emotionskontrolle: Emotionen, die Initiierung, Aufrechterhaltung oder Beendigung einer schwierigen Absicht begünstigen, werden bestärkt.
- (3) Motivationskontrolle: Die Imagination positiver Ergebnisse zur Stärkung der Motivation, die der Intention zugrunde liegt.
- (4) Aufmerksamkeitskontrolle: Selektive Aufmerksamkeit auf Informationen, die aktuelle Absicht unterstützen.

Eine deutliche Affinität zu KUHLS letzter Konzeption ist bei VON CRANACH (1997) zu finden, sodass aus einer leicht differierenden Denktradition gewissermaßen „Schützenhilfe“ kommt. Von seinen vorher sechs Handlungsformen (1994)¹⁶⁵, beschränkt er sich nunmehr auf drei, deren prototypischer Charakter wahrscheinlich scheint:

- *Zielgerichtete Handlungen* sind der ursprüngliche Gegenstand der Handlungsregulationstheorien¹⁶⁶. Sie erfolgen bewusst, motiviert, gewollt, geplant und zielgerichtet.
- *Prozessorientierte Handlungen* werden um ihrer selbst willen ausgeführt, weil sie in sich belohnend sind (vgl. auch Rheinberg 1989; 2002, der von ‚autotelisch‘ spricht). Merkmale sind das Zusammenfallen von Energetisierung und Steuerung in nicht-bewussten oder unterbewussten rekursiven Selbstregulationsprozessen, sowie ein veränderter Bewusstseinszustand.
- Bei *Affekt-Handlungen* kommt es unter dem Einfluss aversiver Erlebnisse zu einem Affektstau, der sich unter Kontrollverlust entlädt. Danach kommt es zu einer Bewertung, wobei die Tat sich selbst nicht zugerechnet wird.

Interessanterweise drängt sich mit den drei „Handlungsprototypen“ ein Vergleich mit Selbstkontrolle, Selbstregulation und Selbstorganisation auf. Unter der Frage: Können Handlungsformen in unserer Kultur erkannt und beschrieben werden? berichtet VON CRANACH von einer empirischen Abschlussarbeit (N=295), bei der 86,7% der Items in die erwartete Richtung zeigten. Für jede Handlungsform wurde den Probanden zunächst eine typische Geschichte vorgelegt (selbstverständlich ohne Nennung der prototypischen Merkmale). In einem Fragebogen konnten dann für jede Geschichte folgende 14 Merkmale anhand einer zweistufigen Skala bewertet werden: Wahl, Entscheidung, Plan, Bewusstheit, Bewertung, Willensfreiheit, Aufmerksamkeit, Ziel, Prozess, Gefühl-Motiv, Entrücktheit, Spontanität, Affektsteuerung und Motivklarheit. Die Prozentzahlen der Zustimmung seien hier kurz wiedergegeben:

¹⁶⁵ wo er auch schon wie bereits erwähnt eine Erweiterung handlungstheoretischer Konzepte forderte, die mit den vorgestellten Willenskonzepten – und insbesondere mit letzterem – eingelöst wurde.

¹⁶⁶ Bei näherem Hinsehen behandeln auch NITSCHS, ALLMERS und das Rubikon-Modell genau diese Handlungsart.

- Bei der zielgerichteten Handlung wurden zu über 80% Motivklarheit, Willensfreiheit, Aufmerksamkeit, Ziel, Bewusstheit und Plan genannt. Noch 50-70% erhielten die Merkmale Wahl, Entscheidung und Bewertung, wohingegen Entrücktheit und Spontanität deutlich unter 50% blieben.
- Die Merkmale der Prozesshandlung wurden meist zu über 80% genannt. Vier bedeutsame Ausnahmen ergaben sich jedoch: Nur zwischen 50 und 80% lagen Entscheidung, Bewertung und Motivklarheit; Planen fiel unter 50%.
- Bei der Beurteilung der Affekthandlung erhielten lediglich Willensfreiheit, Gefühl-Motiv, Spontanität und Affektsteuerung über 80%. Mittelmäßige Zustimmung (aber unter 50%) wurde den Merkmalen Ziel, Entrücktheit, Motivklarheit und Wahl gegeben. Auffällig niedrig waren Entscheidung, Plan, Bewusstheit, Bewertung, Aufmerksamkeit und Prozess.

Seine in unserem Zusammenhang wichtigsten Schlussfolgerungen liegen auf der Hand:

- (1) Die verschiedene Formen unterscheiden sich nicht nur durch die Art ihrer Steuerung, sondern auch in der Energetisierung, wobei Mischformen weiterhin interessant bleiben und
- (2) Handlungskonzeptionen müssen sich nach wie vor auf Intentionalität und Verantwortlichkeit stützen.

Zusammenfassend seien nochmals die drei wichtigsten Konsequenzen herausgehoben:

Der **Wille** ist als übergeordnete Steuerungskomponente zu verstehen, der die Subsysteme koordiniert. Bei Schwierigkeiten tritt er ins Bewusstsein und sorgt (mal kontrollierend-unterdrückend, mal regulierend-unterstützend) für deren Überwindung. Das bedeutet aber nicht, dass er in Situationen ohne Schwierigkeiten nicht da wäre, sondern dann lässt er die Generierung von Tendenzen aus Subsystemen (unterbewusst) zu¹⁶⁷.

Die emotional-**motivationale** Steuerung ein möglicher Fall. Dieser Fall scheint aber besonders bedeutsam, weil die Emotionsentstehung eng mit persönlich wichtigen Anliegen in Verbindung zu bringen ist. So kann das Emotionssystem auch nur bis zu einem bestimmten Punkt und zeitlich begrenzt unterdrückt werden. Insofern sollte für eine erfolgreiche „Motivierung Älterer“ – nun auch i.e.S. aufgefasst – an diesen individuell bedeutsamen Anliegen angesetzt werden, zumal motivational gesteuerte Handlungen mehr Spaß machen und mühelos erlebt werden. Weiterhin wird bei der zu favorisierenden Selbstregulation – nämlich, wenn sich ein Zielkonflikt ergibt – in diesem System nachreguliert.

Mit einer solchen Willens- und Motivationskonzeption besteht eine starke **Integrationsmöglichkeit** für spezifische motivationspsychologische Ansätze. Daran wird deutlich, dass die Motivationsmodelle und Grundannahmen der Determinantenforschung zwar nicht falsch sind (VON CRANACH & BANGERTER 2000 sprechen von künstlichen Vereinfachungen kognitivistischer Modelle), sondern nur ganz bestimmte Fälle darstellen oder anders: nur unter ganz bestimmten Bedingungen zutreffen.

¹⁶⁷ Nicht nur aus diesem Grunde ist die alte Erziehungsheuristik „Kinder, die was *wollen*, kriegen was auf die Bollen!“ absoluter Quatsch.

5.2.7 Resümee: Ein neuer handlungstheoretischer Ansatz zur Motivierung sportlich inaktiver Älterer (ZAVI)

Mit der Differenzierung in Phasen und Subprozesse wird bei Handlungsmodellen der Versuch unternommen, die Faktoren, die (in unserem Fall) bis zu einer Handlungsinitiierung führen, im Prozessablauf zuzuordnen und dadurch zu einer präziseren motivationspsychologischen Erklärung des ‚Warum‘ aber auch des ‚Wie‘ zu gelangen. Insofern sind Erklärungen gefunden, die die Ende von Kapitel 4 gestellten Fragen mit Ausnahme der ‚Aktivierung entscheidender Parameter‘ beantworten (siehe S. 129/30). Bei den Analysen der Modelle sollte also klar geworden sein, dass die ebenso in Kapitel 4 dargestellten und diskutierten **Determinanten** jeweils zuverlässig zugeordnet werden konnten. Mit dieser Verortung müssen jedoch die getätigten ‚Ableitungen allgemeiner Art‘ bzw. die Aussagen zu einer Motivierung präzisiert werden.

Dass wir zur Förderung des Sporttreibens die wichtigsten Motive der Älteren ansprechen sollten, reicht beispielsweise nicht aus. Da sie in allen Modellen allerdings eine vorausgesetzte dispositionelle Eigenschaften darstellen, mit denen der (sportliche) Handlungsprozess beginnt, ist daraus zu folgern, dass die Ansprache kongruenter Motive eine notwendige aber keine hinreichende Bedingung ist. Besonders deutlich wird dies durch den Umstand, dass auch die älteren Nicht-Sportler die gleichen Motive angeben – mit dem großen Unterschied bei dem „Spaß/Freude-Motiv“, das offenkundig Emotionen zum Ausdruck bringt. Die Modelle von KUHL und ALLMER zeigen darüber hinaus, dass auch soziale Normen einen wichtigen Ausgangspunkt darstellen können und Motive nicht immer zum Zuge kommen müssen. Deren Weiterverarbeitung (bzw. die Generierung von Handlungen und dazu vorgeschalteten Absichten) scheint aber in den meisten Fällen davon abhängig, inwieweit auch die Erwartungen vorliegen, dass diese sich durch bestimmte Handlungen erfüllen werden (Instrumentalitätserwartung¹⁶⁸). Weiterhin wurde die hohe Bedeutung der SWE transparent, die ebenfalls in allen Modellen implizit berücksichtigt ist. Die Unterscheidung zwischen aufgabenbezogener und selbstregulatorischer SWE macht jedoch darauf aufmerksam, dass die beiden Aspekte sich auf unterschiedliche Antizipationsebenen beziehen; dies wird im Folgenden nochmals kurz aufzuzeigen sein. Auch die bei den Determinanten als besonders bedeutsam identifizierte soziale Unterstützung ist ohne weiteres in die Modelle zu integrieren, nämlich als fördernde Veränderungsdimension einzelner Parameter. Dazu müssen jedoch die verschiedenen Formen sauber getrennt und dem Handlungsablauf zugeordnet werden. Beispielsweise bezieht sich die instrumentelle Form auf eine Förderung der Handlungsinitiierung. Gleiches gilt in umgekehrter Weise für die Barrieren. Äußere Barrieren verhindern die Initiierung und innere sind als Bruchstellen im Zustandekommen des Handlungsablaufes (bis zur Vorsatzbildung) zu verstehen. Insbesondere Heuristiken sind relativ stabile Parameter, die schwierig zu überwinden sind, da sie gewissermaßen „eine Etage höher“ als Entscheidungskriterium wirksam werden. Insofern lassen sich einerseits Motive und soziale Normen als Ursachen bzw. Hintergrundvariablen und andererseits Instrumentalitätserwartungen, SWE, soziale Unterstützung sowie Barrieren als Moderatorenvariablen für die Handlungsentstehung verstehen. Schließlich sind die Intentionen bzw. Absichten und Vorsätze zu nennen. Sie stellen in den Modellen allerdings keine genuinen Motivationsquellen dar, sondern sind Resultate ganz bestimmter Prozesse und mit ihrem Charakter von Zwischenergebnissen primär als Gliederungsmerkmale aufzufassen. Eine breite Übereinstimmung kann sicher erzielt werden, wenn der **Ablauf** bis zum Handlungsbeginn für sportlich bisher Inaktive daraufhin auf vier Phasen abduziert wird,

¹⁶⁸ Diese Instrumentalitätserwartung ist nicht i.S. HECKHAUSENS zu verstehen (als Ergebnis-Folge-Erwartung), sondern bringt die Eintretenswahrscheinlichkeit der wahrgenommenen Konsequenzen durch das Handeln zum Ausdruck.

an deren Ende dann die Resultate Aktivierung, Absicht, Vorsatz und Initiierung stehen. Aus dieser Unterteilung ergibt sich auch ein vorläufiges heuristisches Handlungsmodell mit dem Namen ZAVI (Zielaktivierung, Absichtsbildung, Vorsatzbildung und Vorsatz-Initiierung). Die folgenden Inhalte bzw. Konstellationen der Elemente reflektieren dabei meine erweiternden kritischen Stellungnahmen, die im weiteren Verlauf der Arbeit noch eingehender zu prüfen und zu begründen sind:

1. Ziel-Aktivierung

In der ersten Phase werden nur durch wichtige Ziele Prozesse in Gang gesetzt (vgl. NITSCH- und Rubikon-Modell). Diese sind von ALLMER und KUHLE mit vier differenzierten Quellen präzisiert, wobei neben Motiven und sozialen Normen auch Emotionen treffsicher identifiziert werden können; Wissen bzw. Pläne scheinen erst auf der nächsten bzw. übernächsten Ebene sinnvoll zuzuordnen zu sein. Mit der Situationswahrnehmung (Enkodierung) und Motiven, Bedürfnissen oder soziale Normen kommen wahrscheinlich erst Emotionen „In-Gang“, sodass hier auch von einer Motivations- oder Antriebsphase gesprochen werden kann (siehe genauer Kapitel 6). In Anlehnung an GABLER kann hier dann auch von „Motiviert-Sein“ gesprochen werden (vgl. 2000a, 207). Er meint dabei sehr allgemein, dass Motive angeregt werden und Kognitionen im Zusammenspiel mit Emotionen zu einem Antriebszustand führen. Ich gehe allerdings etwas präzisierend davon aus, dass dieses Motiviert-Sein nicht erst durch weitere Kognitionen entsteht, sondern Motive, Bedürfnisse und soziale Normen die entscheidenden Emotionen direkt auslösen.

Durch Emotionen können aber auch schon direkt Absichten entstehen (s.u.), denn auch KUHLEs Absichtparameter ‚Ist-Zustand‘, ‚Soll-Zustand‘ und/oder deren Diskrepanz lassen sich auf die genannten Quellen beziehen. Wenn in dem Soll-Zustand beispielsweise eine zweckfreie und freudvolle Tätigkeit gesehen wird, so *kann* auch die Absicht „Ich möchte Sport treiben“ entstehen. Die Absicht „Ich möchte meine Rückenschmerzen beheben“ erklärt sich entsprechend aus dem Ist-Zustand und die Absicht „Ich soll (muss) mein Übergewicht reduzieren, weil es mein Arzt verordnet hat“ aus dem Soll-Zustand.

Die wichtigsten *Barrieren* auf dieser Ebene sind bei den Älteren zum Einen „keine Lust“ (kein Ziel ist aktiviert) und zum Andern eine ausgeprägte Zufriedenheit, die sogar die Entstehung von Zielen verhindert (z.B. „Keine Notwendigkeit Sport zu treiben, weil ich gesund bin“). Hieraus spricht ein primär kompensatorisches Verständnis von Handlungen bzw. Sport. Wenn also Rückenschmerzen, Herzbeschwerden, Einsamkeit oder andere Defizite wahrgenommen werden (die aktuell negative Emotionen nach sich ziehen), kommt es zur Zielgenerierung mit vermeidendem Charakter. Umgekehrt sollten aber auch positive Emotionen einen Handlungsablauf in Gang setzen. Entsprechend muss für eine Motivierung nach Zielen gesucht werden, die entweder sehr individuell oder gar universell sind (siehe Kapitel 6.3)¹⁶⁹. Die emotionale Form sozialer Unterstützung scheint in dieser Phase – wie noch zu zeigen sein wird - besonders bedeutsam.

2. Absichtsbildung

Durch komplettierende Entscheidungsprozesse kommt es meist zu einer differenzierteren Absichtsbildung. Damit werden auch bei schwächerem (aber dennoch angeregtem) Ziel/Wunsch endgültig handlungsbezogene Absichten gebildet. Kommt der Wunsch oder die Zielsetzung aus einem unbefriedigendem Ist-Zustand, so muss eine passende Handlung zu dessen Behebung gefunden werden. Bei der Beurteilung spielt zunächst die aufgabenbezogene SWE eine bedeutsame Rolle. Es ist zu vermuten, dass eine relativ generalisierte

¹⁶⁹ Einen ersten Orientierungsrahmen dazu kann aber auch das Resümee aus Kapitel 3.4 liefern (die wichtigsten Bedürfnisse und Werte der Älteren, S. 85).

Ausprägung als erstes Prüfkriterium für eine antizipative Verwirklichung herangezogen wird. Gleiches gilt für die wahrgenommene Instrumentalität einer Handlung für die Zielerreichung. Kommt der Wunsch allerdings aus dem Soll-Zustand des zweckfreien Tuns, so wird keine ausführliche Prüfung erforderlich (wahrscheinlich erfolgt hier eher eine allgemeine, intuitive und unbewusste Prüfung, und meist trauen sich dies Personen bei gegebener Instrumentalität auch zu – vgl. dazu VON CRANACHS prozessorientierte Handlung, S. 181f).

Insofern müssen für die Bildung einer Absicht (die Ziele und Handlungen verknüpft) in den meisten Fällen zumindest drei Fragen mit „ja“ beantwortet werden, wobei die erste Frage entscheidend sein kann: 1. Verbinde ich positive Emotionen mit dem oder den Zielen? 2. Ist die Handlung (zur Verfolgung bestimmter Ziele) instrumentell? und 3. Kann ich handeln?

Fehlt bei schwächeren Emotionen nach der ersten Beurteilung weiterhin ein Gefühl der Sicherheit oder sprechen angeregte Tendenzen gegeneinander (Konflikte), so prüfen wir systematisch weiter oder lösen dies direkt anhand von Zulassungsregeln bzw. Heuristiken. Eine ungünstige Lösung kann anhand der Regel „Ich möchte..., aber ich bin zu alt“ vorgenommen werden. Interessant ist allerdings der Gedanke, dass sich Tendenzen auch ohne Konflikte über die Zulassungsregeln ihren Weg bahnen. Bei den Zulassungsregeln kongruenten Tendenzen erfolgt eine Entscheidung automatisch und unbewusst. Sie werden ohne weitere Prüfung zugelassen – das heißt also nicht, dass Zulassungsregeln nicht zum Zuge kommen, sondern unbewusst durchlaufen werden. Dabei habe ich bei der Kritik des Modells von KUHLE (siehe S. 162ff) schon auf zwei förderliche Aspekte hingewiesen und dies auf Ältere bezogen: (1) Ich behaupte, dass es hinsichtlich der Zulassungsregeln verschiedene Typen geben müsste und dementsprechend kongruente Zielaspekte betont werden sollten, die dann in einem zweiten Schritt komplettiert werden. (2) In einem etwas längerfristigen Prozess und einer tiefgreifenden individuellen Auseinandersetzung kann versucht werden, solche Zulassungsregeln in Richtung emotionaler Potenzen zu verschieben. Umgekehrt ist neben dem Anwenden von Heuristiken auch eine systematische Verarbeitung möglich (was bei „rationalen Typen“ sogar ihrer Zulassungsregel entspricht). Bei solchen Kalkulationen springt der Verarbeitungsprozess schon in die nächste Phase der Planung. Zuerst werden aber noch keine Vorsätze gebildet, sondern lediglich vorwegnehmende Einzelschritte anhand der Moderatorenvariablen geprüft. Fällt die Prüfung negativ aus, kommt es zum Abbruch und bei positivem Ergebnis bildet sich doch ein Vorsatz, der aber bei der Umsetzung mit einem Anstrengungserleben einher gehen sollte.

Wichtige *Barrieren* auf dieser Ebene, die eine Konkretisierung auf eine Handlung bei den Älteren verhindern, gründen sich auf eine geringe SWE, die in Form von Heuristiken ihren Niederschlag finden (z.B. „Das kann ich nicht mehr“, „Ich bin zu alt“, „Ich bin krank“) oder eine mangelnd wahrgenommene Instrumentalität (z.B. „Was soll mir Sport bringen?“, „Er befriedigt meine Bedürfnisse nicht“). Deren Überwindung lässt sich vermutlich durch spezifische Planungsaspekte (s.u.) und die Zulassungsregeln betreffende Interventionen erreichen.

3. Vorsatzbildung

Mit der Vorsatzbildung werden obligatorische Planungen vorgenommen und eine Handlung wird dadurch erst ermöglicht. Dies betrifft in erster Linie Zeit und Ort der Handlung, aber auch deren Ablauf. Ergeben sich aus der Phase der Absichtsbildung Unklarheiten, so wird der Handlungsablauf u.U. sehr spezifisch und genau vorweggenommen. Hier finden sich daher auch weitere Ansatzpunkte zu einer Förderung; genauer kann die aufgabenbezogene SWE beeinflusst werden, indem die generelle Ausprägungsform auf spezifische und standardkongruente Aufgabenstellungen heruntergebrochen wird, bis sich Aufgabenstellungen ergeben, die in jedem Fall zu bewältigen sind bzw. so wahrgenommen werden.

Genaue Informationen (informationelle Unterstützungsform) können hier zu einer Steigerung der wahrgenommenen SWE und mit anderer Emphase auch zur Instrumentalität beitragen. Ist ein ausreichendes Maß an SWE und wahrgenommener Instrumentalität gegeben, reichen Informationen zu Zeit und Ort aus.

Erst bei der Beschäftigung mit Planungsaspekten werden aber auch mögliche Hindernisse antizipiert und der selbstregulatorischen SWE kommt eine vorgehobene Bedeutung zu. Sie ist durch die Vermittlung volitiver Kompetenzen zu fördern (vgl. KUHL 1994; 1996) – am besten aber etwas gezielter durch die von BECKMANN (1999b) formulierten Strategien der Selbstregulation (Aufmerksamkeits-, Enkodier-, Motivations- und Emotionskontrolle). Dies gibt Sicherheit im Hinblick auf die Planrealisierungen und durch den Rückgriff auf motiv- bzw. bedürfniskongruente Zielsetzung kann der Aspekt der Selbstverpflichtung betont werden, denn erst dann ist es ein „guter“ Vorsatz. Nicht-emotionale oder nicht-bedürfnisgestützte Absichten werden hier unterstützt.

4. Vorsatzinitiierung

Bei der Initiierung wird zunächst die aktuelle Situation aber auch die Dynamik des Vorsatzes geprüft. Ist diese Dynamik noch nicht ausreichend stark, so werden aktuelle Handlungskontroll- bzw. Metaprozesse notwendig. Günstigerweise sollten sie sich auf aktuell förderliche Emotionen beziehen. Insofern sind auch dazu – besonders bei der bedeutsamen Barriere „sich nicht aufrufen zu können“ – volitive Kompetenzen notwendig. Möglicherweise ist der Vorsatz aber auch nicht ausreichend präzise, sodass mit einer Planungshilfe (kleinere Teilschritten) wieder Unterstützungsmaßnahmen aus der dritten Phase erfolgversprechend sind. Als soziale Unterstützungsform sind hier ergänzend konkrete Hilfen oder Verabredungen hilfreich.

Was kann man zusammenfassend zum Vorgehen für die Motivierung aus einem solchen Prozessmodell ableiten?

Bei der Motivierung inaktiver älterer Menschen zu sportlichem Training haben wir es innerhalb unseres Rahmens mit einer anvisierten Veränderung handlungsvorbereitender und handlungsinitiierender Prozesse zu tun. Mit den behandelten Erklärungsmodellen geraten v.a. personinterne Faktoren und Prozesse in den Vordergrund. Neben der primären Annahme, dass sie durch eine Situation angeregt werden, ist auch vorstellbar, dass ohne das Vorliegen einer konkreten Handlungssituation solche Prozesse in Gang kommen, die sich jedoch immer darauf beziehen. Nach dieser Auffassung wären die Auslösebedingungen für den Prozess auch dann gegeben, wenn das Thema „sportliches Training“ durch Informationen oder Gespräche valent wird. Auf dieser Grundlage erscheint es plausibel, das Interesse insbesondere auf die durch Informationen und v.a. individuelle Gespräche zu erzielenden Veränderungen der Personbedingungen und internen Abläufe zu richten und letztlich informationelle und emotionale Unterstützungsformen anzubieten (wobei instrumentelle Unterstützungsformen, d.h. konkrete Hilfen, ebenso wirksam scheinen aber häufig nur mit hohem Aufwand zu leisten sind). Besonderes Augenmerk ist dabei auf die Barrieren zu richten.

Fruchtbar scheint zunächst die Bestimmung, ob schon eine Absicht oder gar ein Vorsatz vorliegt. Liegt ein Vorsatz vor, so ist zu prüfen, ob der Plan realistisch ist und die Planungsaspekte in den Alltag passen. Ist das der Fall, so sind weiterhin Handlungskontrollprozesse i.S. volitiver Kompetenzen zu vermitteln oder gar konkrete Hilfen anzubieten. Damit die Prozesse der Handlungskontrolle erfolgreich verwirklicht werden können, muss aber auch geklärt werden, woraus der Vorsatz entstanden ist. Diese Auslösebedingungen sind letztlich zu bestärken bzw. gezielt darauf zurückzugreifen. Durch weitere Elaborationen von Tendenzen (insbesondere emotionale Aspekte) kann die resultierende Tendenz zusätzlich verstärkt werden. Liegen Absichten vor (und dies sollte nach Kapitel 4.4 etwa bei der Hälfte der Älteren so sein, wobei

keine explizite Unterscheidung zwischen Absicht und Vorsatz vorgenommen wurde), so ist diese zu vervollständigen und dann weitergehend in ausreichend kleinen Schritten zu planen. Liegen weder Absichten noch Vorsätze vor, so ist der „Motivierungsprozess“ mit der möglichst individuellen oder universell wirksamen Ziel-Aktivierung zu beginnen und weiterhin Instrumentalitätserwartungen und SWE durch sachkundige Informationen zu fördern. Wenn dabei allerdings noch Unsicherheiten bestehen, weil mehrere Tendenzen angeregt sind, sind die Zulassungsregeln zu klären, damit kongruente Aspekte anzusprechen und in einem zweiten Schritt zu komplettieren. Schließlich kann auch versucht werden, diese in Richtung emotional relevanter Aspekte zu verändern.

5.3 Sozialpsychologische bzw. sozialkognitive Modelle

Nachdem nun die Entstehung von Handlungen (bzw. etwas weiter gefasst: die Verhaltenssteuerung) ausführlich aus handlungstheoretischer Sicht dargestellt und ein Rahmenmodell erarbeitet wurde, sollen die Modelle einer weiteren Theorietradition beleuchtet werden. Grundsätzlich werden bei sozialpsychologischen Modellen hinsichtlich der mentalen Verarbeitung die gleichen Basisannahmen wie bei den handlungstheoretischen Ansätzen postuliert (beispielsweise die Annahme von Intentionen)¹⁷⁰, jedoch sind auch zwei übergreifende Unterschiede zu erkennen:

- Sozialpsychologischen Modellen geht es in erster Linie darum, Unterschiede im sozialen Handeln aufzudecken - insbesondere im Hinblick auf Tun oder Lassen. Damit geht es weniger um hierarchisch organisierte Ablaufschemen sensu HACKER, sondern vielmehr um Situationsauffassungen bis zum Verhalten.
- Ähnlich wie die Motive in der handlungstheoretischen Denktradition, sind in sozialpsychologischer Tradition Einstellungen ursprüngliche und grundlegende Ausgangspunkte bzw. Determinanten.

Insofern erscheinen auch die folgenden Modelle geeignet, um Ableitungen für eine Motivierung zum Sporttreiben vorzunehmen. Die Darstellung erfolgt hier stellenweise in etwas verkürzter Form, da grundlegende Aspekte bereits expliziert wurden. Weiterhin kann aus dem bereits Behandelten schon gefolgert werden, dass auch bei den folgenden sozialkognitiven Modellen lediglich *eine* Ebene der Verhaltensgenerierung angesprochen sein dürfte. Dies ist aber deshalb hilfreich, weil die Modelle der verfeinernden Ausarbeitung einer solchen Steuerungsform dienen können, zumindest aber die Überprüfungsmöglichkeit handlungstheoretischer Aussagen durch Gegenüberstellung erlauben sollten. Dabei besteht ein großer Vorteil der sozialkognitiven Modelle darin, dass sie z.T. schon vielfach empirisch überprüft wurden. Damit ergibt sich ein dritter Unterschied zu den handlungstheoretischen Ansätzen, nämlich dass hier weniger heuristische, sondern vielmehr wissenschaftlich-sachtheoretische Systeme zur Sprache kommen (vgl. S. 140).

¹⁷⁰ Dies veranlasst VON CHRANACH & BANGERTER (2000) zu der Aussage, dass deren erfolgreichste Lösungen ebenfalls Handlungsmodelle sind. Da so mit dem darin thematisierten Verhalten weiterhin Handeln gemeint sei, werden die beiden Begriffe in diesem Abschnitt synonym gebraucht.

5.3.1 Theorie des geplanten Verhaltens (AJZEN)

Wie bereits erwähnt, stellt die Theorie des geplanten Verhaltens (AJZEN 1988; 1991) eine Weiterentwicklung bzw. genauer: eine Elaboration der Theorie des überlegten Handelns (AJZEN & FISHBEIN 1980) dar. Insofern gelten auch für beide Theorien die gleichen Grundannahmen¹⁷¹. Sie nehmen festumrissene Verhaltensklassen in den Blick, bei denen Sozialverhalten als von einer individuellen Entscheidung abhängig betrachtet wird (vgl. auch GODIN 1994). So liegt auch der Schwerpunkt der Theorien auf der kognitiven Selbstregulation, die sich nach dispositionellen Eigenschaften richtet. Damit wird dann primär der Versuch unternommen, Verhalten vorherzusagen. Um ein solches Vorgehen zu ermöglichen, sollten sich die Modelle zum Einen in ihrer Ausgestaltung auf spezifische Verhaltensweisen beziehen lassen. Zum Anderen müssen sowohl die dispositionellen Eigenschaften als auch die zur Überprüfung im Nachhinein heranzuziehende Verhaltensweise spezifisch gemessen werden. Eine weitere wichtige Voraussetzung ist, dass diese Verhaltensweise auch „willentlich“ ausführbar ist und die dispositionellen Eigenschaften sich zwischenzeitlich nicht verändert haben (vgl. AJZEN 1991). Im Folgenden wird nun zunächst das „Grundgerüst“ der Theorie des überlegten Handelns mit den erfolgten empirischen Prüfungen dargestellt. Erst daran anschließend wird die Theorie des geplanten Verhaltens aufgearbeitet.

Zentral ist die Annahme, dass Personen das tun, was sie intendieren. Die Intention wird als Erklärungsfaktor betrachtet, der abhängig von seiner Stärke darüber entscheiden sollte, ob ein Verhalten ausgeführt wird oder nicht. AJZEN (1991) versteht Intentionen gar als Motivationsindikator bzw. als Indikator für Willensstärke und Anstrengungsaufwand. Schon daran wird deutlich, dass verschiedene Willenskonzepte bei der Ausarbeitung dieser Theorien wohl keine Rolle spielen. Die Bildung und Stärke einer Intention ist von zwei weiteren dispositionellen Eigenschaften abhängig, nämlich der Einstellung und der subjektiven Norm. In formaler Hinsicht werden die beiden Faktoren aufsummiert - allerdings nicht unbedingt mit gleichem Gewicht, denn in verschiedenen Situationen und bei verschiedenen Personen kann die Bedeutsamkeit der beiden Faktoren variieren.

Da das Einstellungskonstrukt ausführlich (auch aus AJZENS Sicht) in Kapitel 4.2 dargestellt wurde, sei dies nicht nochmals repliziert, sondern lediglich der favorisierte Evaluationsprozess in Erinnerung gerufen, bei dessen Messung allerdings auch emotionale Stellungnahmen berücksichtigt werden. Die subjektive Norm (SN) drückt die Wahrnehmung aus, inwieweit (die Mehrzahl) „signifikant wichtiger Anderer“ der Meinung sind, dass das in Frage stehende Verhalten ausgeführt werden soll. Die verschiedenen Meinungen werden dann alle je mit dem Ausmaß der Einwilligungsbereitschaft¹⁷² multipliziert und anschließend gemeinsam aufaddiert, sodass die SN ebenfalls ein summarisches Konstrukt darstellt. Sowohl Einstellungen als auch subjektive Normen sind damit letztlich stark abhängig von bestimmten verfügbaren Überzeugungen. Ein wichtiges Messproblem besteht daher darin, dass in einem Fragebogen vorgegebene Überzeugungen zu einem Verhalten nicht unbedingt saliente Überzeugungen widerspiegeln. Deswegen sollten bei Überprüfungen der Theorie über Pilotstudien intuitive Statements gesammelt und erst daraufhin der Fragebogen der Hauptuntersuchung gestaltet werden. Aus Gründen der Sparsamkeit sind in Abb. 14 nun schon beide Modelle veranschaulicht, wobei die grau unterlegten Inhalte mit den zugehörigen Pfaden die Theorie des überlegten Handelns darstellen. Die wahrgenommene Verhaltenskontrolle mit den zugehörigen Pfaden stellt die angesprochene Erweiterung dar, sodass die gesamte Abbildung die Theorie des

¹⁷¹ Die Grundannahmen für die beiden an dieser Stelle dargestellten Theorien gelten aber nicht nur für dieselben, sondern auch für alle folgenden sozialkognitiven Theorien.

¹⁷² AJZEN spricht häufig auch von einer „Motivation, darin einzuwilligen.“ Ein solcher Motivationsbegriff bringt also (auch im Folgenden) bestimmte Bereitschaften zum Ausdruck.

geplanten Verhaltens veranschaulicht. Die auf der linken Seite dargestellten Interaktionseffekte ergeben sich u.a. durch hinter den Eigenschaften liegende, übergreifende Persönlichkeitsmerkmale wie Wertvorstellungen, Alter, soziale Schicht etc.

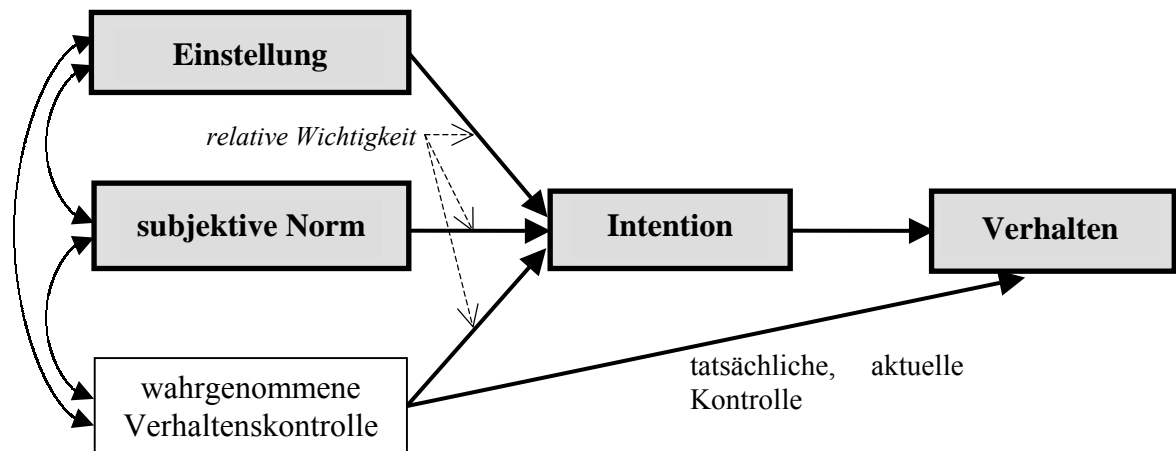


Abbildung 14: Theorie des geplanten Verhaltens und Verdeutlichung ihres Ursprungs, der Theorie des überlegten Handelns (nur grau unterlegte Bestimmungsstücke mit den zugehörigen Pfaden)

Seit Mitte der 80er Jahre wurde die Theorie des überlegten Handelns im Handlungsfeld Sport empirisch geprüft und in ihren Kernannahmen bestätigt (vgl. im Überblick z.B. GODIN & SHEPHARD 1990; GODIN 1994). Dabei wurden allerdings nur vereinzelt gehobene Altersklassen untersucht. GODIN & SHEPHARD (1987) fanden beispielsweise auch bei 45-74jährigen einen signifikanten Zusammenhang zwischen Intention und Verhalten. Der Einfluss von körperliches Training betreffende Überzeugungen auf die Intention war insgesamt ebenfalls signifikant. Allerdings konnten nicht alle Überzeugungen unterschiedlich starke Intentionen erklären: Während Gewichtskontrolle, jüngeres Aussehen, Freizeit ausfüllen, gesund sein, energisch sein/werden und äußeres Erscheinungsbild dies leisteten, hatten z.B. Leute treffen und gut fühlen keinen Einfluss darauf. Etwas davon abweichend ergab eine vorhergehende Untersuchung (GODIN & SHEPHARD 1986), dass Intentionen sich anhand der „exercise beliefs“ be healthy, feel good, be more energetic, be physically fit und be tiring am deutlichsten unterscheiden ließen. Hinsichtlich der normativen Überzeugungen zeigten sich jedoch nur geringe Unterschiede, während kein Zusammenhang zur Intention gefunden wurde (GODIN & SHEPHARD 1987). Daraus lässt sich ableiten, dass Intentionen zum Sporttreiben vornehmlich durch Überzeugungen gebildet werden, die die Gesundheit/Fitness und verschiedene Empfindungen betreffen (vgl. auch GODIN 1987, der die affektive Komponente der Einstellung für besonders bedeutsam erachtet). SHEPHARD (1994) meint daher, man solle sich bei Interventionen eher auf solche einstellungsbildende Überzeugungen denn auf normative Aspekte konzentrieren, zumal der Einfluss von Normen durch die geringe Sportausübung der Älteren (vgl. Kapitel 2.3) ohnehin wenig bedeutsam erscheint.

Unabhängig von der Altersgruppe ergaben Modellüberprüfungen im Sport, dass die Einstellung durchschnittlich etwa 30% der Varianz der Intention aufklären konnte, wohingegen die SN sich nicht als „stabile Variable“ erwies. Auch wenn letztere sich als signifikant in ihrem Einfluss auf die Intention herausstellte (was eben häufiger nicht nachzuweisen war), ergab sich ein geringer Effekt. Insofern ist zu folgern, dass die relative Wichtigkeit von Einstellung und subjektiver Norm bei der Beurteilung sportlicher Handlungen deutlich zugunsten der Einstellung ausfällt (vgl. GODIN 1994). So fanden auch schon VALOIS et al. (1988), dass Individuen es als ihre gänzlich eigene Entscheidung betrachteten, sportlich aktiv zu sein oder nicht. Abschließend ist eine Meta-Analyse von SHEPPARD et al. (1988) zu nennen, nach der die Theorie des überlegten Handelns sowohl durch die Vorhersage des Verhaltens (53%) als auch durch die Vorhersage von Intentionen (66%) eine ausdrucksstarke Bestätigung erhielt.

Die Tatsache, dass wir zwar eine Handlung intendieren können, aber gleichzeitig auch annehmen können, dass diese zu schwierig ist, hat der Theorie des überlegten Handelns häufiger Kritik eingebracht (vgl. in jüngerer Zeit z.B. BIDDLE & MUTRIE 2001, 115f). So überprüften beispielsweise SALLIS et al. (1986) die Theorie und zusätzliche Einflussfaktoren direkt auf das Sportverhalten innerhalb unserer Altersgruppe. Dabei zeigte sich ein signifikanter Einfluss von wahrgenommenen Barrieren und der SWE, wobei die wichtigsten Barrieren interessanterweise mangelndes Interesse und wenig antizipierte(r) Spaß/Freude waren.

Gerade die Überlegung, dass Verhalten (wie bei der Theorie des überlegten Handelns angenommen) eben nicht immer völlig kontrollierbar erscheint, hat wohl zu dessen Erweiterung geführt (vgl. GODIN 1994; FUCHS 1997): Die *Theorie des geplanten Verhaltens* besagt nun, dass unser Verhalten auch abhängig von nicht-motivationalen Faktoren wie dem Vorliegen passender Gelegenheiten oder bestimmten Ressourcen (z.B. Fähigkeiten, Wissen, Zeit, Geld oder sozialer Unterstützung) sein sollte. Solche Faktoren repräsentieren nach AJZEN (1991) die aktuelle Kontrolle über das Verhalten. Die sie zum Ausdruck bringende dispositionelle Eigenschaft der „wahrgenommen Verhaltenskontrolle“ (WVK) wird als ein Kontinuum aufgefasst, das sich zwischen den Polen totaler Kontrolle ohne praktische Zwänge und fehlender Kontrolle bewegt. Mit der Wahrnehmung fehlender Kontrolle sind letztlich auch Barrieren integriert, was AJZEN (1988) in einer älteren Fassung der Theorie dazu veranlasste, die WVK als Barriere zu konzipieren. Sind also Intention und aktuelle Kontrolle gegeben, so sollte einer Person das Handeln gelingen - bzw. wenn diese beiden Determinanten hinreichend stark vorliegen, sollte das Verhalten vorherzusagen sein. Bei vollständiger Kontrolle über Verhalten und Situation müsste dementsprechend die Intention alleine ausreichen.

Nun ist die WVK aber auch an der Bildung der Intention beteiligt, die sich dementsprechend aus der Gewichtung dreier dispositioneller Eigenschaften ergibt. So repräsentiert die WVK nicht nur tatsächlich vorliegende oder abwesende Kontrollfaktoren, sondern auch subjektive Überzeugungen. Diese Kontrollüberzeugungen, die auf eigenen Erfahrungen oder Informationen aus zweiter Hand beruhen können, steigern die wahrgenommene Schwierigkeit der Handlungsdurchführung oder setzen sie herab. Insgesamt bringt die WVK daher die Funktion zum Ausdruck, die sich aus der Summe aller Kontrollüberzeugungen (wie dem Vorhandensein von Ressourcen und Gelegenheiten sowie wahrgenommenen Hindernisse) ergibt, die je mit der wahrgenommenen Beeinflussbarkeit der Überzeugungen („power“) multipliziert werden (vgl. AJZEN 1991). Insofern drückt sie aus, für wie leicht oder schwierig eine Person das Verhalten hält. Dementsprechend ist die WVK um so stärker, je mehr eigene Gelegenheiten und Mittel die Person wahrnimmt und je weniger Hinderungsgründe dem entgegen zu stehen scheinen.

In Kapitel 4.6 wurde mit der SWE ersichtlich, dass Verhalten einem starken Einfluss des Vertrauens in die eigenen Fähigkeit (dieses auch ausführen zu können) unterliegt. Aus diesem Grunde weist AJZEN (1991, 184) darauf hin, dass die WVK durchaus mit der SWE kompatibel ist, wobei GODIN (1994, 126) gar meint, dass sie identisch sind. Mit letzter Aussage ist allerdings die Schwierigkeit verbunden, dass keine Unterscheidung mehr zwischen wahrgenommener und tatsächlicher Kontrolle vorgenommen wird (vgl. SCHWARZER 1996). Genau diesem Umstand trägt AJZENS jüngste Konzeption der WVK (2002a) Rechnung, in der er sie als hierarchisch zusammengesetzt definiert. Zu ihr gehört explizit die SWE und die Kontrollierbarkeit des Verhaltens i.S. personexterner Bedingungen. Interessanterweise lassen sich darauf u.a. sehr gut die inneren und äußeren Barrieren beziehen.

Insgesamt ist auch die Theorie des geplanten Verhaltens (TDGV) im Handlungsfeld Sport häufiger durch Pfadanalysen geprüft und in ihren Annahmen bestätigt worden (vgl. im Überblick z.B. GODIN 1994; FUCHS 1997; BIDDLE & MUTRIE 2001; HAGGER et al. 2002)¹⁷³. Im Folgenden seien Untersuchungen angeführt, die das Sportverhalten älterer Menschen zum Test heranzogen:

Bei der bereits erwähnten Untersuchung von KIMIECIK (1992, siehe S. 124) konnte die Varianzaufklärung der Intention gegenüber der Theorie des überlegten Handelns von 59 auf 66% gesteigert werden, wobei die Einflüsse von Einstellung ($\beta = 0,77$) und WVK (0,71) gegenüber der SN (0,17) deutlich größer waren. Das Verhalten konnte durch Intention ($\beta = 0,68$) und WVK (0,60) etwa gleich stark vorhergesagt werden, mit einer Gesamtvarianz von 49% (gegenüber 46% ausschließlich durch die Intention). Ähnliche Ergebnisse erbrachten auch die Untersuchungen älterer Krebspatienten von COURNEYA & FRIEDENREICH (1997; COURNEYA et al. 1999). Sie weisen aber auf zu Gesunden unterschiedliche saliente Überzeugungen hin.

MICHELS & KUGLER (1998) testeten die TDGV an 65-70jährigen, ehemaligen Soldaten. Dabei konnte 62% der Intentionsvarianz und 31% der Verhaltensvarianz aufgeklärt werden. Die Einflüsse von Einstellung und SN auf die Intention waren etwa gleich stark (0,33 und 0,38); sie wurden jedoch deutlich von der WVK übertroffen (0,52). Schließlich ergab sich ein Intention-Verhaltens-Zusammenhang von 0,30 und zwischen WVK und Verhalten von 0,21. Das etwas abweichende Ergebnis des hohen SN-Wertes lässt sich möglicherweise auf die Untersuchungsgruppe zurückführen, die größtenteils aus einer gehobene Sozialschicht kam und die eine hohe Partizipationsrate (>60% Sportler) aufwies, sodass die Autoren vor einer Übertragung der Ergebnisse auf die Normalbevölkerung warnen.

Die Studie von WANKEL et al. (1994, siehe S. 120 und 124) prüfte ebenso die Zusammenhänge der TDGV, wobei streng genommen nicht von einer Theorieprüfung gesprochen werden kann, da die SN durch soziale Unterstützung ersetzt wurde. Soziale Unterstützung hatte einen Einfluss auf die Intention von $\beta = 0,25$ und Einstellung einen von 0,36. Interessant bei der WVK waren aufgetretene Altersgruppenunterschiede. So zeigte sich mit ansteigendem Alter ein zunehmend starker Einfluss (0,39 bei 20-39jährigen auf 0,47 bei über 60jährigen). Insgesamt betrug die Varianzaufklärung der Intention 31% und der Intention-Verhaltens-Zusammenhang lag bei $\beta = 0,39$.

BRENES et al. (1998) sowie KERNER & GROSSMAN (1998) testeten die TDGV bei Kursangeboten. Genaugenommen ging es dabei um die Erklärung der Aufrechterhaltung des Sporttreibens. So war es auch nicht verwunderlich, dass geringe Intentionsvarianzen auftraten. Die erste Untersuchung erbrachte daher auch nur eine Vorhersage des Sportverhaltens von 27% und teilweise nichtsignifikante Zusammenhänge. Zweite fand einen etwa gleich großen, moderaten Einfluss von Einstellung (0,38) und SN (0,35) auf die Intention und sogar einen negativen (aber nichtsignifikanten Einfluss) der WVK. Während eine geringe Varianzaufklärung der Intention vorlag (29%) hatte sie nur einen sehr geringen Einfluss auf das Verhalten (0,08). Mit einem Einfluss der WVK ($\beta = 0,29$) auf Verhalten konnten 28% der Fälle vorhergesagt werden. Die Autoren interpretieren ihre Ergebnisse so, dass die geringen Vorhersagewerte sich durch die geringen Variationen ergaben. So lagen bei den Teilnehmern der Kurse sicherlich Intentionen vor und meist erfolgte auch eine moderate bis sehr hohe Aufrechterhaltung der Kursbesuche; weiterhin waren die Untersuchungszeiträume sehr lang, sodass die zuvor erhobenen Determinanten nicht mehr zutreffen mussten. Auch die geringe Steigerung der Varianzaufklärung von Verhalten durch die WVK wurde dahingehend interpretiert, dass die Sportausübung gegenüber anderen Verhaltensweisen stark kontrollierbar sei (vgl. auch GODIN 1994).

¹⁷³ Wie auch bei der Theorie des überlegten Handelns sollte der Einfluss der einzelnen dispositionellen Eigenschaften in unterschiedlichen Situationen und bei verschiedenen Verhaltensweisen differieren.

Obwohl die TDGV im englischsprachigen Raum zu den mittlerweile am häufigsten überprüften psychologischen Modellen gehört (s.u.)¹⁷⁴, fällt die Forschungsaktivität im deutschsprachigen Raum gelinde gesagt mager aus. Mit einer enttäuschenden Suchanfrage „Theorie des geplanten Verhaltens“ in den Datenbanken des Bundesinstituts für Sportwissenschaft ergaben sich lediglich sieben Treffer: Während drei theoretische Beiträge, in denen die Theorie erwähnt wird, noch zwei Studien bei Kindern herauskamen, war am Ende nur noch eine deutschsprachige Untersuchung in unserer Altersgruppe übrig (WILHELM et al. 1997; WILHELM & JANSSEN 1998). Selbst dabei kann man kaum von einer Theorieprüfung i.e.S. sprechen, denn die Erhebung des Sportverhalten wurde nicht ersichtlich, es fand keine Pilotstudie zu salienten Überzeugungen statt und die statistische Analyse erfolgte über eine einfaktorielle Varianzanalyse. Der einzige verwertbare Befund besteht darin, dass die allgemeine WVK (die am ehesten die SWE reflektiert) in den Altersgruppen relativ konstant erscheint, wohingegen die spezielle WVK (eine die aktuelle Kontrolle widerspiegelnde Größe) im Alter größer wird. Insofern scheint bestätigt, dass die Älteren eine geringer ausgeprägte oder keine Intention zum Sporttreiben haben, aber wenn sie vorhanden ist, diese eher umgesetzt wird (vgl. auch HAGGER et al. 2002, s.u.). Es wäre abzuleiten, dass die untersuchten sportaktiven Universitätsmitarbeitern den äußeren Barrieren (Gelegenheiten, Geld, Zeit und Mittel) keine essenzielle Bedeutung zumaßen bzw. Ressourcen vorhanden waren sowie Informationen vorgelegen hatten und dies bei den Inaktiven eher umgekehrt war. In einer weiteren Ausarbeitung der Studie (WILHELM 1999) wurde jedoch ersichtlich, dass das Sportverhalten mit erhoben wurde und es wurde eine Sekundäranalyse (Regressionsanalyse) vorgenommen. Dabei ergab sich eine Bestätigung der Vermutung, dass Intentionen von den Älteren eher umgesetzt wurden (Einfluss von Intention auf Verhalten von $\beta = 0,69$). Interessanterweise hatten Barrieren (bzw. spezielle WVK) keinen signifikanten Einfluss auf die WVK, jedoch auf die Intention (0,21). Daraus resultierte ein Testmodell, bei dem vier Faktoren in ihrem Einfluss auf die Intention bestätigt wurden (Einstellung 0,39; SN 0,16; WVK 0,15 und Barrieren 0,13) mit einer Aufklärung der Varianz von 55%.

Eine erste Meta-Analyse zur Theorie des überlegten Handelns und der Theorie des geplanten Verhaltens (HAUSENBLAS et al. 1997) zog 31 Studien unabhängig von Altersgruppen heran (mit insgesamt etwa 10 000 Probanden). Belegt wurde ein großer Einfluss der Intentionen auf Verhalten ($\beta = 0,47$) und ein evidenter der Einstellungen auf Intentionen ($\beta = 0,52$ gegenüber 0,27 der SN). Weiterhin ergab sich ein starker Effekt der WVK, sowohl auf Intentionen (0,43) als auch auf Verhalten (0,45). Der Einfluss der WVK auf Intentionen war damit etwa genauso stark wie der der Einstellungen.

Eine zweite aktuelle und beeindruckende Meta-Analyse von HAGGER et. al (2002) konnte mittlerweile 72 Studien der beiden Theorien heranziehen, wobei etwa 15% der Studien die Theorien bei älteren Menschen geprüft hatten. Da in den herangezogenen Untersuchungen häufiger der Versuch unternommen wurde, die SWE und einen Einflussfaktor ‚vergangenes Verhalten‘ zusätzlich in die Modelle zu integrieren, wurden auch diese meta-analytisch getestet. So ergab sich ein Vorgehen in vier Schritten: Zuerst wurde die Theorie des überlegten Handelns geprüft und hier signifikante Zusammenhänge gefunden. Intentionen sagten in ausgeprägtem Maße Verhalten voraus ($\beta = 0,51$), wobei wiederum der Einfluss der Einstellungen auf Intentionen ($\beta = 0,56$) deutlich den geringen der SN ($\beta = 0,12$) überstieg. Insgesamt ergab sich eine Varianzaufklärung der Intentionen von 37% und des Verhaltens von 26%. Im zweiten Schritt wurde die TDGV getestet. Bei geringem Einfluss der SN auf die Intentionen waren die von Einstellung und WVK stark ($\beta = 0,40$ und $0,33$). Der Einfluss der Intentionen auf das Verhalten erhöhte sich nicht und der direkte Einfluss der WVK lag bei $\beta = 0,15$. Mit nur einer geringen Steigerung der Verhaltensvarianz (auf 27%) vergrößerte sich bei diesem Modell aber

¹⁷⁴ und demzufolge auch diskutiert werden: „Ajzens Theorie gehört zu jenen Ansätzen, die in der sportbezogenen Motivationsforschung gegenwärtig am meisten diskutiert werden“ (FUCHS 1997, 133).

deutlich die Varianzaufklärung der Intention (auf 44,5%). Eine zusätzliche Berücksichtigung der SWE (und damit eine zusätzliche Erweiterung des Testmodells mit Pfaden zu allen Bestandteilen der TDGV) führte in einem dritten Schritt zu einer weiteren Steigerung der Intensionsvarianz auf 50% und der Verhaltensvarianz auf 29%. Obwohl sich ein bedeutsamer und aus den theoretischen Überlegungen von Kapitel 5.2 durchaus nachvollziehbarer Einfluss von der SWE auf die Einstellung ($\beta = 0,37$) aber auch auf die SN (0,27) und die WVK (0,36) ergab, fielen die übrigen Pfade zwar auch signifikant aber eher gering aus (interessanterweise nur 0,15 auf Intention und 0,04 auf Verhalten). Im vierten Testmodell wurde zusätzlich das vergangene Verhalten integriert. Vergangenes Verhalten hatte dabei (theoretisch ebenso gut nachvollziehbar) einen starken Einfluss auf die SWE ($\beta = 0,45$) sowie einen starken Einfluss auf Intention (0,37) und Einstellung (0,39), allerdings einen nur moderaten auf WVK (0,23) und einen geringen aber signifikanten auf SN (0,05). Ihr höchster Einfluss auf das aktuelle Verhalten ($\beta = 0,55$) spricht für zurückliegende positive Erfahrungen. Mit diesem Modell konnte 60% der Varianz von Intentionen und 47% der von Verhalten aufgeklärt werden.

Damit ist festzustellen, dass die meisten der grundlegenden Beziehungen innerhalb beider Theorien auch im Feld der körperlichen Aktivität „recht gut bestätigt wurden“ (FUCHS 1997, 133), wobei die Theorie des geplanten Verhaltens mehr Varianzaufklärung erbrachte als die Theorie des überlegten Handelns und besonders die Intentionsbildung besser durch die zusätzliche Berücksichtigung der WVK erklärt werden konnte (vgl. auch BANDURA 1998; BIDDLE & MUTRIE 2001). An den empirischen Arbeiten wird weiterhin deutlich, dass die SN einen zwar signifikanten aber nahezu unbedeutenden Anteil an der Intentionsbildung hat und deutlich von ganz persönlichen Abwägungen (Einstellung und WVK) überschattet wird (vgl. auch schon FUCHS 1997). Solche Ergebnisse veranlassen SHEERAN et al. (1999) zu der Vermutung, dass ein Handlungsplan dann eher umgesetzt wird, wenn er stark auf Einstellungen beruht. Bedeutsam erscheint aber auch, dass die SWE durch die Integration in das Testmodell eine außerordentlich hohe Varianzklärung der Intention leisten konnte. Die Schlussfolgerung von HAGGER et al. (2002) bezüglich Interventionen bzw. einer Motivierung liegt nahe: Interventionen sollten sich auf Einstellung und Kontrollaspekte, insbesondere die SWE, konzentrieren – eine Aussage, die auf den ersten Blick durchaus kompatibel mit meinen vorgestellten Interventionsansätzen innerhalb meines handlungsvorbereitenden Phasenablaufes (S. 184-187) scheint, wobei im Folgenden noch auf einige kritische Punkte aufmerksam gemacht sei.

Kritik

Insbesondere die logischen Beziehungen der Verhaltensdeterminanten sind bei der TDGV interessant, wobei eben die wesentlichen Erklärungskonzepte sozialpsychologischen Denkens enthalten sind (vgl. ABRAHAM et al. 1998, nach denen für ‚Kernmodelle‘ Intentionen, Selbstwirksamkeitserwartungen und Konsequenzerwartungen¹⁷⁵ berücksichtigt werden sollten). Hinsichtlich der Determinanten Barrieren und sozialer Unterstützung ergeben sich jedoch einige Einordnungsschwierigkeiten, denn es wäre wohl etwas verkürzt, diese pauschal als geringe WVK bzw. als SN zu verstehen.

Die geringen Werte zur SN stehen beispielsweise im Widerspruch zu den starken Befunden zur sozialen Unterstützung. Zunächst einmal lassen sie sich phänomenologisch insofern abgrenzen, als SN den sozialen Druck repräsentiert und soziale Unterstützung mehr oder weniger konkrete Hilfen beinhaltet (vgl. auch FUCHS 1997; BIDDLE & MUTRIE 2001). So wurde

¹⁷⁵ Nach Kapitel 4.2 sollten sich zunächst keine Schwierigkeiten ergeben, die Motive im Rahmen der Einstellungen einzuordnen. Allerdings wurde dort auch schon auf ein Problem aufmerksam gemacht. In Kapitel 6.3 wird deutlich werden, dass Motive weniger spezielle Überzeugungen denn übergeordnete Wertungsmerkmale widerspiegeln sollten.

häufiger der Versuch unternommen, die SN der TDGV durch die soziale Unterstützung zu ersetzen. In jüngster Zeit konnten beispielsweise COURNEYA et al. (2000) nachweisen, dass diese Ersetzung durch soziale Unterstützung deutlich bessere Vorhersageergebnisse bringt (siehe auch obige Untersuchung von WANKEL et al. 1994). Mit einem solchen Wechsel von ‚Druck‘ zu ‚Hilfe‘ ist zwar eine wichtige Überlegung in Richtung Interventionen erfolgt, jedoch ergeben sich auf theoretischer Ebene einige Probleme: (1) Soziale Unterstützung – und insbesondere die instrumentelle Komponente – sollte ebenso einen direkten Einfluss auf Verhalten haben und sich nicht vollständig auf die Intentionen auswirken. Denkbar wäre demnach eine Zuordnung von Aspekten zur WVK. (2) Emotionale Unterstützungsformen sind kaum im Modell unterzubringen und (3) Da soziale Unterstützung in erster Linie von Veränderungen ausgeht, scheinen bedeutsame Einflüsse (bzw. denkbaren Pfade in einem Testmodell) nicht nur auf Intentionen wirksam, sondern nach meinen bisherigen Überlegungen innerhalb der handlungstheoretischen Ansätze auch auf Einstellung und WVK denknotwendig – bzw. die instrumentelle Form eben auf Verhalten. Dies macht nun deutlich, dass soziale Unterstützung gewissermaßen von außen in den Gesamtprozess eingreift – aber eben nicht nur direkt auf Verhalten, wie dies innerhalb der Determinantenforschung im Vordergrund steht, sondern vielmehr auch auf alle weiteren Elemente.

In Bezug auf die Barrieren hatte ich schon vorgeschlagen, diese einerseits als negative Einstellungen und andererseits als Heuristiken zu betrachten. Mit der Auffassung von Barrieren als negative Einstellungen sollte sich - wie mit einer gering ausgeprägten WVK oder auch negativen SN - kein Problem ergeben. Aber wo passen die Heuristiken in die Theorie des geplanten Verhaltens? Eine mögliche Erklärung nach den Postulaten der Theorie könnte darin liegen, dass nur eine heuristische Überzeugungen salient wäre und demzufolge direkt zu Einstellungen führen sollte. Mit der summarischen Konzeption müssten solche Einstellungen allerdings auch leicht veränderbar sein, was aber nicht der Fall ist. Insofern sind Heuristiken als auch automatische Prozesse (s.u.) wohl kaum berücksichtigt. Analog zur sozialen Unterstützung, die ich bereits als Gegenspieler der Barrieren dargestellt habe, ist auch hier wieder auf einen intervenierenden Prozess hinzuweisen aber damit auch weitergehend eine notwendige Integration persönlichkeits-theoretischer Überlegungen wie z.B. KUHLS Zulassungsregeln zu fordern¹⁷⁶.

Ein wesentliches Problem bei der TDGV liegt auch in der WVK. Nicht nur bei deren Messung, sondern auch bei deren Definition ist keine einheitliche Auffassung zu beobachten (vgl. auch BIDDLE & MUTRIE 2001). Die Summe aus Kontrollüberzeugungen x Überwindungswahrnehmungen scheint zwar unbestritten, jedoch stellt sich die Frage nach einer expliziten Trennung aufgabenbezogener und selbstregulatorischer Aspekte, wie dies auch bei der SWE vorgenommen wird. Diese Trennung würde auch die entsprechenden Pfade (auf Intention bzw. Verhalten) sauber auseinanderhalten. Möglicherweise hätte der selbstregulatorische Kontrollaspekt dann auch einen höheren Zusammenhang mit dem Verhalten, denn durch die Summierung mit aufgabenbezogenen Aspekten, die einen gut nachvollziehbaren Einfluss auf die Intentionen haben sollte, ist eine unsaubere Vermischung verbunden, die den Einfluss möglicherweise reduziert hat (so wie dies AJZEN 2002_a auch sehr selbstkritisch einräumt). AJZEN engt die WVK jedoch in seiner jüngsten Konzeption – obwohl er den Aspekt der selbstregulatorischen SWE nennt – wiederum deutlich auf aktuelle und aufgabenbezogene Aspekte ein, wobei die aktuellen stärker die tatsächlich vorliegenden Gegebenheiten reflektieren. Damit wird der wichtigste Schwachpunkt der Theorie des geplanten Verhaltens deutlich: Die Abwesenheit selbstregulatorischer Aspekte i.S. von KUHLS. Zwar beruft sich AJZEN (1991) mit der aktuellen Kontrolle auf KUHLS, übersieht aber scheinbar den wesentlichen Unterschied

¹⁷⁶ In die Sprache der TDGV übertragen bedeutet dies, dass nicht geklärt ist, wann welche Überzeugungen salient sind. Das ist m.E. aber weniger ein Problem der Situation oder der Handlungsart, sondern vielmehr eine persönlichkeitspezifisches Problem. So wären saliente Überzeugungen auch mit dem Aspekt der Selbstverpflichtung in Verbindung zu bringen.

in dessen Konzeption. Während es bei KUHL vielmehr um die Nachregulation von Intentionen geht, sind in der TDGV keine Wiederholungsschleifen vorgesehen, denn entsprechend ihren Postulaten sollten die Determinanten sich bis zum Verhalten ja gerade *nicht* ändern. Damit lässt sich auch die sog. Selbstregulation des Verhaltens, die die TDGV explizit beschreiben will, klar als Prozess des Überlegens und der Stellungnahme zu bestimmten Verhaltensweisen festmachen, nicht jedoch als mögliche reaktive Anspannungssteigerung bei Hindernissen oder als gezielte, erneute Vergegenwärtigung von Motiven (bzw. als denkbare sozialpsychologische Entsprechung: bestimmter Überzeugungen) zur Unterstützung der Intentionsrealisierung. Demzufolge scheint auch die Bezeichnung in der TDGV „Verhalten unter willentlicher Kontrolle“ – lediglich erklärt durch das Zutrauen, ein Verhalten ausüben zu können - vor dem Hintergrund der jüngeren Willenskonzepte (Kapitel 5.2.6) etwas überstrapaziert. Denkt man an meine erweiterten Vorstellungen zu den Konzeptionen von KUHL & GOSCHKE (1994) und KUHL (1996), so erscheint eine solche Bezeichnung gar gänzlich unnötig, denn demzufolge steht jegliches menschliches Handeln unter willentlicher Kontrolle (wobei automatische Prozesse zugelassen werden).

Damit wird die Anfang des Kapitels (5.3) angeklungene Aussage konkretisiert, nämlich dass die sozialkognitiven Modelle lediglich eine Ebene der Verhaltenssteuerung erklären. Die Gültigkeit ist also auf bewusste, absichtliche Handlungen beschränkt. Weitergehend treten handlungsvorbereitende Prozesse in den Vordergrund und die Implikation, dass hinreichend starke Intentionen in Abhängigkeit wahrgenommener Gelegenheiten und deren Kontrollierbarkeit auch umgesetzt werden. So kommt das Modell auch ohne Phasen aus (wie beispielsweise eine postintentionale Phase bis zur Intentionsinitiierung), die erlauben, Subprozesse eingehender zu analysieren. In diesem Zusammenhang stellen sich zwei bedeutsame Fragen: (1) Ist der potenzielle Ausgangspunkt von vergleichbarer Qualität (in Bezug zu den handlungstheoretischen Ansätzen), d.h. wie also sind Intentionen in der TDGV genauer zu greifen? und (2) Gibt es Ansatzpunkte für die schon vehement geforderte Integration von Emotionen?

(1) Es wird keine Unterscheidung von Absichten und Vorsätzen vorgenommen. GOLLWITZER (1993) meint, dass die Intention in der TDGV identisch mit seinen Zielintentionen, d.h. Absichten sei. Aber sie kann nach der Auffassung von FUCHS (1997) auch eine Realisierungsin-tention, d.h. Vorsatz sein. Demnach kommen Intentionen unterschiedlicher Spezifität in Frage. Bei einem Blick auf deren Messung (vgl. AJZEN 2002b) wird die Konfusion perfekt. Drei Items werden zur Erfassung einer Intention vorgeschlagen: 1. Ich *intendiere* nächsten Monat täglich für eine halbe Stunde ein Ergometertraining; 2. Ich werde nächsten Monat täglich für eine halbe Stunde ein Ergometertraining *versuchen* und 3. Ich *plane* nächsten Monat täglich für eine halbe Stunde ein Ergometertraining. Diese Angaben betreffen eine genaue Definition der Tätigkeit sowie den Zeitrahmen, nicht aber Zeitpunkt und Ort. Planen spricht also primär für einen Vorsatz, der aber unvollständig ist, intendieren und versuchen sprechen für eine Absicht. Mit einem solchen unklaren Verständnis von Intentionen (und der Vermischung struktureller wie dynamischer Merkmale) beraubt man sich letztlich gezielten Interventionsmöglichkeiten, sodass der klaren konzeptuellen Unterscheidung von Absicht und Vorsatz und demzufolge einer Phasendifferenzierung mit strukturellen und dynamischen Aspekten m.E. der Vorzug eingeräumt werden sollte.

(2) Die TDGV thematisiert nahezu ausschließlich kognitive Aspekte und emotionale bleiben weitgehend außen vor. So wäre auch keine Handlung oder etwas weniger stark keine Intention-sbildung aufgrund von Emotionen möglich. Die damit verbundene und schon angesprochene Erklärungsschwierigkeit der Handlungsenergetisierung steht also auch hier aus. So sprechen sich beispielsweise auch BIDDLE & MUTRIE (2001) in ihrer Kritik der TDGV dafür aus, dass die affektive Seite der Einstellung vermehrt untersucht werden sollte (vgl. auch GODIN 1987). Wenn eine Verortung von Emotionen überhaupt möglich wäre, dann an der Stelle der Einstellung, denn hier gehen auch die mit Motiven zunächst vergleichbaren Werte ein. Und gerade die Motive sollten ja eng mit der Emotions-/Motivationsentstehung in Verbindung

stehen. Umgekehrt spricht für die hohe Bedeutung von Emotionen, dass bei der Messung von Einstellungen auch emotionale Stellungnahmen (wenn auch marginal) berücksichtigt werden. Eine diesbezügliche Hypothese könnte darin bestehen, dass das bedeutende Gewicht der Einstellung bei der Intentionsbildung auf diesen emotionalen Anteil zurückzuführen wäre.

Trotz der für die Psychologie starken Werte bei der Vorhersage fehlt immer noch ein beträchtlicher Teil an Varianzaufklärung des Verhaltens. Dies hat weniger dazu geführt, Aspekte der Selbstregulation – mit denkbaren Wiederholungsschleifen – zu integrieren oder Emotionen stärker zu berücksichtigen, sondern vielmehr weitere (als relativ starr erscheinende) Einflussfaktoren zu integrieren. Wie ersichtlich wurde, konnten durch Verhaltensgewohnheit bessere Vorhersageergebnisse erzielt werden, als nur durch kognitive Variablen. In diesem Zusammenhang weist FUCHS (1997) aber auf einen „Pferdefuß“ hin, indem er die berechnete Frage stellt, ob damit auch eine bessere theoretische Erklärung einhergeht; denn theoretisch gesehen beeinflussen nur Kognitionen und Emotionen das Verhalten und Gewohnheiten wirken über resultierende Abspeicherungen von Ergebnissen höchstens auf dieselben (vgl. auch HAGGER et al. 2002). Demnach ist es auch wohl kaum gerechtfertigt, vergangenes Verhalten als direkte Determinante auf aktuelles Verhalten zu konzipieren. Allerdings meint schon BAGOZZI (1981), dass der Einfluss vergangenen Verhaltens insofern stärker wird, als weniger ein rationaler Abwägungsprozess in Gang kommt; und auch AJZEN (1991) umgeht das Problem, indem er wie auch DÖRNER (1982; 1996) vom Abspeichern von Absichten ausgeht, die automatisch abgerufen werden können. Nach Auffassung von HAGGER et al. (2002) müssen „willentliche“ Handlungen daher sowohl von bewussten Entscheidungsprozessen als auch von automatischen Prozessen abhängig betrachtet werden. Interessanterweise nehmen sie dann an, dass sich die Personen bei Durchführung, Organisation und Werbung *wohl* und *selbstbewusst fühlen* müssen. Durch das Fehlen emotionaler und selbstregulatorischer Prozesse sind solche Annahmen aber kaum zu erklären. Damit steht ein weiteres Mal auch bei bekanntem und bereits mehrfach ausgeführtem Verhalten die konkrete Beantwortung der Frage nach der Intentionsinitiierung aus. Insofern kann die TDGV in ihrer Gesamtheit letztlich nur neues Verhalten und nicht habituelles Verhalten erklären (vgl. auch BIDDLE & MUTRIE 2001), was für eine Motivierung der bisher inaktiven Älteren aber kein Problem sein sollte.

Resümierend ist festzuhalten, dass das Modell nahezu ausschließlich kognitiv ausgerichtet ist und auch die bei den handlungstheoretischen Ansätzen geforderte Erweiterung um emotionalen Aspekte weitgehend fehlt. Völlig unberücksichtigt bleiben die ebenfalls schon als zentral herausgestellten volitiven Aspekte. Die „guten“ Werte bei der Vorhersage - von zweckgerichtetem Verhalten - sind m.E. aber darauf zurückzuführen, dass die wesentlichen Bestimmungsstücke Intention, Konsequenzerwartung, äußere Barrieren, SWE und letztlich auch Werte enthalten sind, wobei sich mit geringen oder negativen Ausprägungen auch ein Teil der inneren Barrieren zuordnen lässt. Obwohl unterrepräsentiert, gehen Emotionen nun im Rahmen der Einstellungsbildung (bzw. teilweise deren Erhebung) ein, was trotz der aufgezeigten Mängel möglicherweise manche Schwachstellen behoben hat. Die aus den Ergebnissen abgeleitete Forderung, sich stärker auf Einstellungsaspekte zu konzentrieren, ist durchaus nachvollziehbar, wobei auffällig ist, dass dies eben nicht nur auf die Emotionen (affektive Komponente der Einstellung), sondern auch mit der ExW-Verknüpfung stark auf den von mir herausgestellten Instrumentalitätsaspekt verweist.

Bei einer eingehenderen Betrachtung der Einstellungsinhalte (genauer: der Überzeugungen) ergeben sich unterm Strich die gleichen Aussagen, die schon innerhalb der Motiv-Forschung abgeleitet wurden: Gesundheit/Fitness und verschiedene positive Empfindungen (sofern damit Spaß/Freude gemeint ist) sind bei den Älteren zu betonen. Hinsichtlich der positiven Empfindungen ist dabei aber auch Wohlfühlen zu beachten und soziale Anerkennung sicher nicht aufgrund der gering ausgeprägten SN auszuschließen. Dies macht deutlich, dass auch bei der SN gehörige emotionale Aspekte zu erahnen sind. Daher ist weitergehend zu vermuten, dass

die Trennung der Überzeugungen hin auf Einstellung und SN eher künstlicher, modelltheoretischer Natur ist. Beispielsweise sieht auch BANDURA (1998) die Überzeugungen von Einstellungen und SN in der TDGV letztlich alle als Konsequenzerwartungen. Dabei unterscheidet er drei Klassen von Handlungskonsequenzen, die auch bei Interventionen – hier: der Motivierung – gut hervorgehoben werden können: 1. Körperliche Effekte wie sensorische Erfahrungen und körperliches Wohlbefinden. 2. Soziale Konsequenzen bzw. Sanktionen und 3. eigene Standards und Selbstevaluation, die in Befriedigung und Selbstwertgefühl münden.

Die Betonung solcher Konsequenzen werden aber nicht singular betrachtet, sondern weitergehend im Zusammenhang mit der WVK, die äußere Barrieren und die SWE beinhaltet. Gerade die SWE scheint nach den Ergebnissen ebenso bedeutsam. Auch darauf sollten sich gemäß obigen Aussagen Interventionen konzentrieren – aber eben auch stärker mit Bezug auf Selbstregulation/Handlungskontrolle. BANDURA (1998) sieht die SWE neuerdings primär nach den Konsequenzerwartungen und darauf bezogen wirksam. Daraus wäre zu folgern, dass die SWE nach den Konsequenzerwartungen immer herangezogen wird und demzufolge Intentionen gebildet werden oder eben nicht. Weitergehend sollte sie aber auch darüber entscheiden, ob eine Intention umgesetzt wird, was insgesamt wiederum meinen bereits entwickelten Handlungsablauf widerspiegelt.

Auf eine Besonderheit für Ältere sei schließlich noch aufmerksam gemacht. Die Befunde zur TDGV legen nahe, sich auf die Intentions- bzw. genauer die Absichtsbildung zu konzentrieren, denn diese wird dann von den Älteren eher umgesetzt. Damit ist für eine Motivierung aber nach wie vor das Problem der Zulassungsregeln/Heuristiken zu lösen, denn der individuelle Einfluss von SN und Einstellung (und hier nochmals emotionaler oder kalkulatorischer Aspekte) sollte auch persönlichkeits- bzw. typenabhängig sein.

5.3.2 HAPA-Modell (SCHWARZER)

Im HAPA¹⁷⁷-Modell nimmt SCHWARZER (1992, 1996; 1999, 2001; 2002) einige der o.g. Kritikpunkte auf. Er konzipiert ein Modell des Gesundheitsverhaltens, das zunächst auf der Theorie des geplanten Verhaltens aufbaut und insofern menschliches Verhalten ebenso von Entscheidungsprozessen und Selbstregulation abhängig betrachtet. Daneben integrierte er Bestandteile aus dem Health-Belief-Modell (ROSENSTOCK 1990), der Theorie der Schutzmotivation (ROGERS 1985), der sozialkognitiven Theorie BANDURAS und den Grundgedanken der motivationalen und volitionalen Handlungsphasen aus dem Rubikon-Modell. In jüngeren Veröffentlichungen bezeichnet SCHWARZER das HAPA-Modell als eine Mischung aus sozialkognitiven und Volitions-Theorien, die gerade einen *Prozess* der Verhaltensänderung erklären sollen. In Abb. 15 ist das Modell grafisch dargestellt, wobei die grau unterlegten Bestandteile den motivationalen Prozess der Intentionsbildung (die sog. Motivationsphase) und die nicht unterlegten Bestandteile den Prozess der Realisierung (die sog. Handlungsphase) veranschaulichen. Auffällig ist, dass in allen Phasen die SWE einen Einfluss hat, während Risikowahrnehmung und Konsequenzerwartungen nur in der ersten Phase des Nachdenkens (bzw. der ‚Motivation‘) eine Rolle spielen. Anhand der Differenzierung von aufgabenbezogener und selbstregulatorischer SWE wird deutlich, dass bei der hier benannten Motivation insbesondere Überzeugungen und Erwartungen eine Rolle spielen und bei Volition selbstregulatorische Aspekte von Bedeutung sind.

¹⁷⁷ HAPA steht für **H**ealth **A**ction **P**rocess **A**pproach

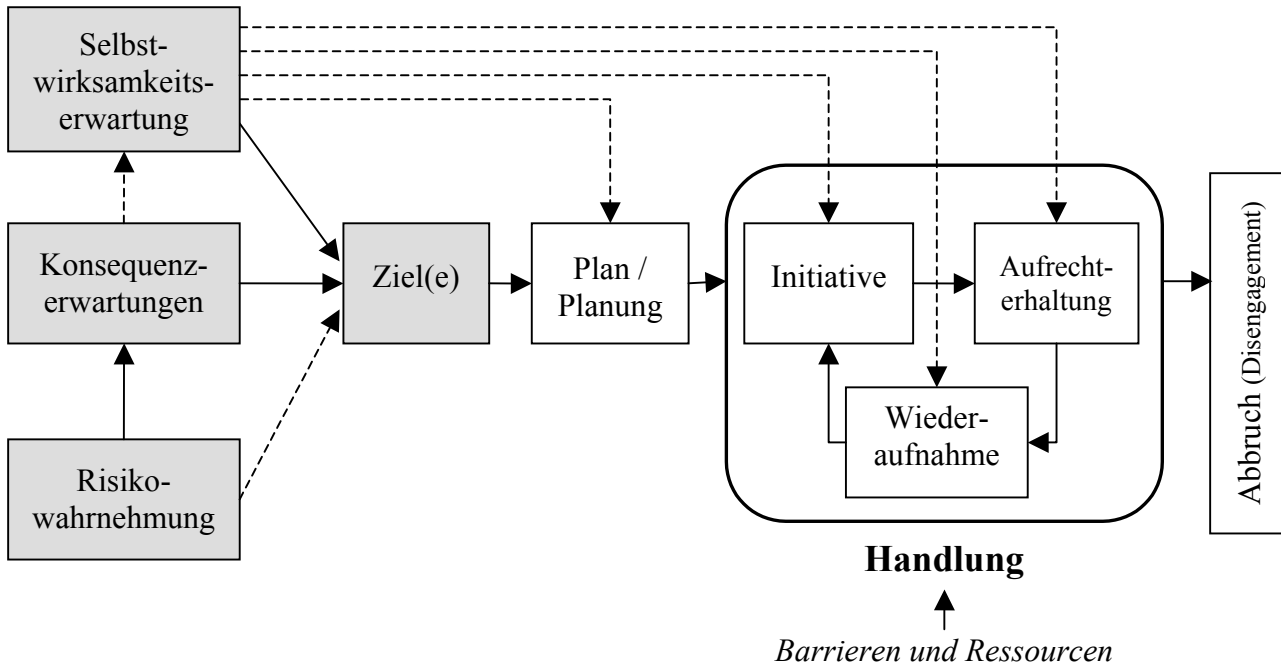


Abbildung 15: HAPA-Modell (nach SCHWARZER 2002)

1. Motivationsphase

In der Motivationsphase bildet eine Person eine Intention bzw. nimmt eine handlungsbezogene Zielsetzung vor. Insofern stellen SCHWARZERS Intentionen/Ziele Absichten dar. Die Zielbildung ist abhängig von Kognitionen, die sich in drei Gruppen unterteilen lassen: Risikowahrnehmung, Konsequenzerwartungen und Selbstwirksamkeitserwartung. SCHWARZER geht sogar so weit, dass er all diese Kognitionen als Erwartungen konzipiert und mit Risikowahrnehmung und Konsequenzerwartungen das seiner Meinung nach zu globale Konstrukt der Einstellung ersetzt.

Die Risikowahrnehmung umfasst die wahrgenommene Vulnerabilität (in Anlehnung an HECKHAUSEN 1977 als Situations-Ergebnis-Erwartung aufgefasst) und den wahrgenommenen Schweregrad (als Ergebnis-Folge-Erwartung) in bezug auf eine Erkrankung. Verwundbarkeit und Schweregrad werden damit weiterhin zu einer subjektiven Stresseinschätzung und als frühe Stufe der kognitiven Auseinandersetzung betrachtet. Die Risikowahrnehmung beeinflusst eine vertiefte kognitive Auseinandersetzung, sodass sie die Konsequenzerwartungen (als Ergebniserwartungen verstanden) und in leichterem Ausmaß auch die Intentionsbildung beeinflusst. Mit einer entsprechenden Risikowahrnehmung können Konsequenzerwartungen beispielsweise salienter werden. Die SWE (als Handlungs-Ergebnis-Erwartung bzw. in Anlehnung an die Theorie des geplanten Verhaltens als Handlungswirksamkeit verstanden) und die Konsequenzerwartungen, zu denen auch soziale Erwartungen gehören, werden als eigentliche Prädiktoren betrachtet, die aber nicht unabhängig sind. So sind positive wie negative Konsequenzerwartungen auch als Vorläufer der SWE aufgefasst. Dies bedeutet, dass zuerst die Konsequenzen des Handelns bedacht werden und erst dann deren Umsetzungsmöglichkeit geprüft wird. Damit kann sich der direkte Einfluss der Konsequenzerwartungen auf die Intention auch auflösen, wobei die Forschungsergebnisse dazu inkonsistent sind und letztlich beide eine Rolle spielen (vgl. FUCHS 1997)¹⁷⁸.

¹⁷⁸ Damit ist die Denkweise dem aussagenlogischen Modell von HECKHAUSEN & RHEINBERG (1980, dargestellt beim Rubikon-Modell) bzw. dem erweiterten Motivationsmodell von HECKHAUSEN (1977)



Da die Risikowahrnehmung bzw. wahrgenommene Bedrohung in den 80er Jahren bei „Health-Risk-Appraisal-Konzepten“ zu stark betont wurde (und dementsprechend wenig erfolgreich war), weist SCHWARZER auf die bedeutende Rolle von Coping-Fähigkeiten hin und demzufolge auf die wichtige Betonung solcher Bestandteile in Persuasionsituationen. Daher spielt die Risikowahrnehmung im Modell auch nur eine distale Rolle, nämlich für die Stimulierung von Konsequenzerwartungen, die wiederum die SWE stimulieren. Allerdings müsse ein Mindestmaß an Bedrohung gegeben sein, damit Personen überhaupt zum Nachdenken kommen. Umgekehrt schwindet aber der direkte Pfad auf die Intentionbildung, wenn Konsequenzerwartungen und SWE etabliert sind. Somit modulieren Erfahrungen mit einer betreffenden Handlung das Gewicht der drei Einflussfaktoren. Dabei sollte der Einfluss der SWE bei erfahrenen Personen größer sein, während unerfahrene Personen sich stärker auf die Konsequenzerwartungen stützen (vgl. auch FUCHS 1997).

2. Handlungsphase

Der Begriff Volition steht gegenüber Motivation, die sich auf Auswahl von Präferenzen bezieht, als Sammelbegriff für handlungsbezogene Kognitionen, die in Anstrengung und Ausdauer resultieren. In die Handlungsphase gehen aber weiterhin drei Ebenen von Einflussfaktoren ein, nämlich kognitive, handlungsbezogene und situative.

Zunächst muss eine Intention (bzw. eine Absicht) durch Planung konkretisiert werden, indem Teilziele und Ablaufsequenzen bestimmt werden, die eine Handlung ermöglichen bzw. erleichtern (siehe auch GOLLWITZER, z.B. 1999). Bei der spezifischen Planung gehen dann weiterhin untergeordnete Konsequenzerwartungen und die SWE mit ein. Nach Auffassung SCHWARZERS muss der Handlungsplan zur Initiierung dann kontrolliert werden, damit er aufrecht erhalten bleibt bzw. nicht vorzeitig abgebrochen wird. Dazu ist eine Intensionsabschirmung durch Meta-Kognitionen notwendig, insbesondere um konkurrierende Tendenzen auszublenken und weil die anvisierte Tendenz nur eine limitierte Zeit wirksam sei. Um dies zu ermöglichen, kommt der SWE eine herausragende Bedeutung zu bzw. spielt sie gar die entscheidende Rolle. Gemeint ist in erster Linie ein Optimismus (gegenüber Selbstzweifel), der die Überwindung von Barrieren ermöglicht. Insofern umfassen volitive Prozesse wie bei KUHLE Handlungsplanung und Handlungsrealisierung. Schließlich sind auch situative Barrieren, Gelegenheiten und aktuell vorliegende Ressourcen berücksichtigt. Wenn z.B. andere situative Anreize zu stark sind, können metakognitive Fertigkeiten fehlschlagen. Damit kommt auch dem sozialen Rückhalt bzw. der sozialen Unterstützung eine nicht unbedeutende Rolle zu. Ist eine Unterstützung (vs. Missbilligung, gegenläufige oder fehlende Maßnahmen) vorhanden, steigert sich auch die Volitionsstärke. Damit ist die Intensionsrealisierung sowohl von der Lösung motivationaler Konflikte als auch von externalen Ereignissen abhängig.

Die Handlungsphase selbst, die SCHWARZER auch als selbstregulatorischen Zirkel betrachtet, bei dem unterschiedliche sozialkognitive Prädiktorenmuster auftauchen, ist in Initiative, Aufrechterhaltung und Wiedererlangung differenziert, wobei die SWE jeweils eine wichtige Rolle spielt. Dazu unterscheidet er nicht zwei, sondern vier Formen der SWE, die sich auf Zielsetzung, Handlung, Coping und Wiedererlangung beziehen. Die erste Form ist bei der Intentionbildung von Bedeutung, die zweite bei der Planung und Initiierung, die dritte bei der Aufrechterhaltung und die vierte nach Misserfolgen. Sind sie positiv ausgeprägt, so betrachtet er dies als Optimismus und insgesamt als stabile Determinante des Motivations- und Volitionsprozesses.

grundsätzlich sehr ähnlich, wonach Erwartungen das Handeln bestimmen. Ausgehend von der Kette Person – Handlung – Ergebnis – Folgen werden die verschiedenen Erwartungen geprüft. Wie noch auszuführen, besteht aber ein wichtiger Unterschied in der fehlenden bzw. berücksichtigten Beurteilung der Wichtigkeit der Folgen.

Obwohl für das Modell von Anfang an umfangreiche Operationalisierungsempfehlungen gegeben wurden, ist es bis 1997 empirisch nicht überprüft worden. Mittlerweile ist dies jedoch im Rahmen von Gesundheitsverhalten (nicht jedoch im Handlungsfeld Sport) häufiger geschehen und SCHWARZER stellt auf seiner Homepage gar eine Software für Meta-Analysen zur Verfügung. Im Hinblick auf ältere Menschen ist das Modell in jüngerer Zeit pfadanalytisch getestet worden. Eine Studie zum Ernährungsverhalten (SCHWARZER & RENNER 2000) und eine Studie zur Nutzung von Vorsorgeuntersuchungen (Mammographien) (LUSZCZYNSKA & SCHWARZER 2003), deren Ergebnisse sich allerdings sehr ähneln seien hier exemplarisch genannt und erstere kurz zusammengefasst. Der Einfluss der aufgabenbezogenen SWE auf die Bildung von Intentionen war etwa genauso stark wie der der Konsequenzerwartungen ($\beta = 0,45$ bzw. $0,41$). Erstere hatte dabei auch einen starken Einfluss ($0,72$) auf die selbstregulatorische SWE, wobei die Konsequenzerwartungen einen signifikanten Einfluss auf die aufgabenbezogene SWE hatte ($0,33$). Mit der letzten (motivationalen) Determinante der Risikowahrnehmung konnte ebenso ein signifikanter aber geringerer Einfluss auf die Intention ausgemacht werden ($0,22$), jedoch kein signifikanter auf die Konsequenzerwartungen. Die Intention war deutlich stärker in der Vorhersage des Verhaltens als die selbstregulatorische SWE ($0,57$ gegenüber $0,28$). Dies bedeutet ein weiteres Mal, dass der aufgabenbezogenen SWE eine hohe Bedeutung bei der Intentionsbildungen beizumessen ist und die selbstregulatorische SWE ebenso einen nicht unerheblichen Einfluss direkt auf Handeln hat, der allerdings nicht so stark wie der der Intentionen war.

Stellvertretend für den Sport sei hier eine Untersuchung angeführt, in der ähnlich wie bei SCHWARZER eine Integration der Theorie des geplanten Verhaltens und des Rubikon-Modells versucht und überprüft wurde (BOCKSNIK & BROWN 2001), jedoch keine Theorieprüfung des HAPA-Modells vorgenommen wurde. Im Vordergrund stand dabei die Untersuchung einzelner Aspekte (Motivation vor einer Entscheidung, Volition beim Planen und bei der Intentionsinitiation). Die Autoren testeten während eines Sportkurses von durchschnittlich 65jährigen zunächst die Determinanten der Theorie des geplanten Verhaltens¹⁷⁹. Bei größtenteils positiver Einstellung war interessant, dass die Kompetenzwahrnehmung zwar einen starken Einfluss auf das Sportverhalten hatte, aber Vergnügen ebenso wichtig war. Auch die hohe Bedeutung volitionaler Prozesse konnte bestätigt werden, die aber nur bei inneren Konflikten zum Tragen kamen. Allerdings betrachteten über 80% der Teilnehmer die Planung als Antwort auf zugrunde liegende Bedürfnisse, die durch das Programm befriedigt werden konnten. So wurde auch die Zeitstruktur des Programms als nützlich betrachtet, da sie den potenziellen Entscheidungsfaktor „Wann“ minimierte. Mit einer Anwesenheitsrate von fast 80% gab es durch Krankheiten dennoch Unterbrechungen. Da die Tätigkeit danach jedoch wieder aufgenommen wurde, kann dies als Ausdruck volitionaler Kontrolle interpretiert werden. Wegen des konzeptuellen Rahmens konnte die in den Modellen postulierte chronologisch ablaufende Sequenz aber nicht abgebildet werden. So zeigten sich in den Interviews beispielsweise große Unterschiede der Gedankeninhalte zu sportlichem Training, obwohl alle dort „ankamen“. BOCKSNIK & BROWN interpretieren ihre Ergebnisse dahingehend, dass sowohl die Verbindung von Mikro- und Makrolevel der Teilnahme als auch motivationale wie volitionale Phasen jeweils unbedingt im Zusammenhang betrachtet werden müssen, denn die Antworten der Teilnehmer zeigten eine starke Konzentration auf Details, ohne jedoch den Blick für generelle Zielerreichungen zu verlieren – eine Schlussfolgerung, die vor dem Hintergrund von KUHLS Willenskonzeption für den Leser dieser Arbeit schon trivial anmuten mag.

¹⁷⁹ Insofern ging es ein weiteres Mal um die Aufrechterhaltung des Sporttreibens.

Kritik

Im Unterschied zur TDGV finden selbstregulatorische bzw. volitionale Prozesse neben den wichtigsten Konstrukten sozialpsychologischen Denkens Berücksichtigung. Auch die als bedeutsam eingestuften Barrieren und die soziale Unterstützung gehen in die Konzeption ein. Ebenso wie die TDGV ist nun aber auch das HAPA-Modell nahezu ausschließlich auf Kognitionen gerichtet. Durch das Ersetzen der Einstellung geht die affektive Komponente konzeptuell sogar noch stärker verloren. Einziger Ansatzpunkt für emotionale Aspekte ist die wahrgenommene Bedrohung (mit den kognitiven Vorläufern Vulnerabilität und Schweregrad). Aber gerade die Vulnerabilität wird als Erwartung konzipiert, obwohl dies doch eher – und gerade, wenn schon aktuelle Probleme bestehen – für emotionale Belastungen sprechen würde. Die Risikowahrnehmung hatte beispielsweise in den Untersuchungen entgegen den Modellannahmen einen deutlichen Einfluss auf Intentionen, aber keine auf Konsequenzerwartungen. Dies spricht also für vermehrte tatsächliche Schwierigkeiten in fortgeschrittenem Alter, möglicherweise auch für das emotionale Gewicht und dessen Auswirkungen auf weitere Kognitionen (siehe Kapitel 6), wie schon bei der TDGV ganz ähnlich vermutet. Motivation wird aber auch hier mit Nachdenken gleichgesetzt. Gerade mit Blick auf die Handlungsenergetisierung ist aber nochmals darauf aufmerksam zu machen, dass wir uns nicht nur Ziele nach Erwartungen vornehmen, sondern wir haben vielmehr auch Absichten, weil uns etwas wichtig ist. So zeigte die Untersuchung im Sport, dass Vergnügen sehr wichtig ist und vielfach bedürfnisgestützte Intentionen vorlagen, die in höherem Alter dann weitergehend eher realisiert wurden.

In das Modell gehen in der zweiten Phase die wichtigen Bestandteile Selbstregulation und eine darauf bezogene SWE ein. Die vier unterschiedlichen Ansatzstellen der SWE eröffnen hier eine differenziertere Sichtweise. Es wird aber auch deutlich, dass ein übergeordnetes System wirksam ist. Wir fragen also meist nicht nur, ob wir ein Ziel anstreben können, sondern auch, inwieweit ein solches Ziel dann auch von uns selbst trotz Widerständen umgesetzt werden kann. Eine solche Umsetzung ist insgesamt von Optimismus abhängig und der Fähigkeit, die vorgenommenen Intentionen gegenüber konkurrierenden Verlockungen abzuschirmen. Aber auch hier scheint dies ein rein kognitiver Vorgang und Volition wird ausschließlich auf einen solchen Optimismus gestützt¹⁸⁰. Zwar wird die vorteilhafte Unterscheidung zwischen Absichten und Vorsätzen vorgenommen, wonach bei Interventionen elaborierter vorgegangen werden könnte, jedoch rekurriert die Selbstregulation selbst dann nicht auf persönliche und vielleicht typenabhängige Werthierarchien, sondern eben auf Erwartungen. So sind Selbstkontrolle und Selbstregulation (sensu KUHL) innerhalb des HAPA-Modells kaum vorstellbar. Wie schon in Kapitel 4.6 und 4.7 spezifiziert, ist die geringe Berücksichtigung der Wertvariable damit auch als ein schwerwiegendes Problem solcher sozialkognitiven Ansätze auszumachen, denn auch im Rahmen der Selbstregulation ist also wiederum zu fragen: Woher kommt denn der motivationale Impetus? Woraus ergibt sich die Dynamik von Motivation?

Bei der Betrachtung der Untersuchungen ist daher auch nicht verwunderlich, dass Pläne bzw. Intentionen in ihrem Einfluss auf das Handeln deutlich größer waren als die selbstregulatorische SWE, denn letztere sind eben nur Erwartungen, die sich auf Intentionsrealisierungen beziehen. Eine mögliche Interpretation besteht aber auch darin, dass Intentionen in höherem Alter ohnehin eher umgesetzt werden und deren Bildung das wohl wichtigste Motivationsproblem scheint. Zwar kommt der SWE dann immer noch ein hoher Stellenwert zu, jedoch wird nicht die Frage beantwortet, wie ein solcher Prozess der Selbstregulation von statten gehen soll – was gerade auch für praktische Interventionen hilfreich wäre (so wie dies mit KUHL eben differenzierter und auch präziser nachzuvollziehen ist). Insofern ist der Feststel-

¹⁸⁰ wobei hier eingehender gefragt werden könnte, ob Optimismus nicht vielmehr auch eine emotionale Dimension beinhaltet.

lung FUCHS' (1997) zuzustimmen, dass das HAPA-Modell in seinem motivationalen Abschnitt ein Strukturmodell mit Kausalannahmen und in seinem volitionalen Abschnitt eher ein abstraktes Rahmenmodell bereitstellt. Doch gerade das Strukturmodell ist zu spezifisch auf zweckgerichtetes Gesundheitsverhalten ausgerichtet. Sporttreiben ist zwar häufig auch rational erwogener Gesundheitssport, aber eben nicht allein.

Trotz der ausgewiesenen Schwachstellen ist aber ein abschließender Punkt wichtig. Wie bei der Kritik der TDGV vermutet, wird hier explizit genannt, dass soziale Unterstützung die SWE steigert, die wiederum die Selbstregulation steuern soll. Damit möchte ich nochmals herausstellen, dass soziale Unterstützung gewissermaßen von außen entscheidende personinterne Parameter verschieben kann.

5.3.3 MAARS-Modell (FUCHS)

Eine weitere Ausdifferenzierung mit verschiedenen sozialkognitiven Konstrukten nimmt FUCHS (1997) in seinem MAARS¹⁸¹-Modell zur Vorhersage des Sportverhaltens vor. Dabei stützt er sich sehr sorgfältig auf bereits bestehende Theorien sowie bewährte empirische Befunde und erstellt eine neue Kausalstruktur. Auch in diesem Modell bestimmt die Intention das Verhalten, wobei Intentionen i.S. von AJZEN verstanden werden (Ausdruck der Motivationsstärke, keine Differenzierung zwischen Absicht und Vorsatz). Reizvoll ist an dem Modell neben der neuen Struktur v.a. die Integration der sozialen Unterstützung als explizite Determinante, die in der bisherigen Theorienbildung kaum eine Rolle spielt (FUCHS 1997, 179). Wie in Abb. 16 ersichtlich, nimmt FUCHS an, dass die soziale Unterstützung sich auf nahezu alle weiteren Determinanten und auch direkt auf das Sportverhalten auswirkt.

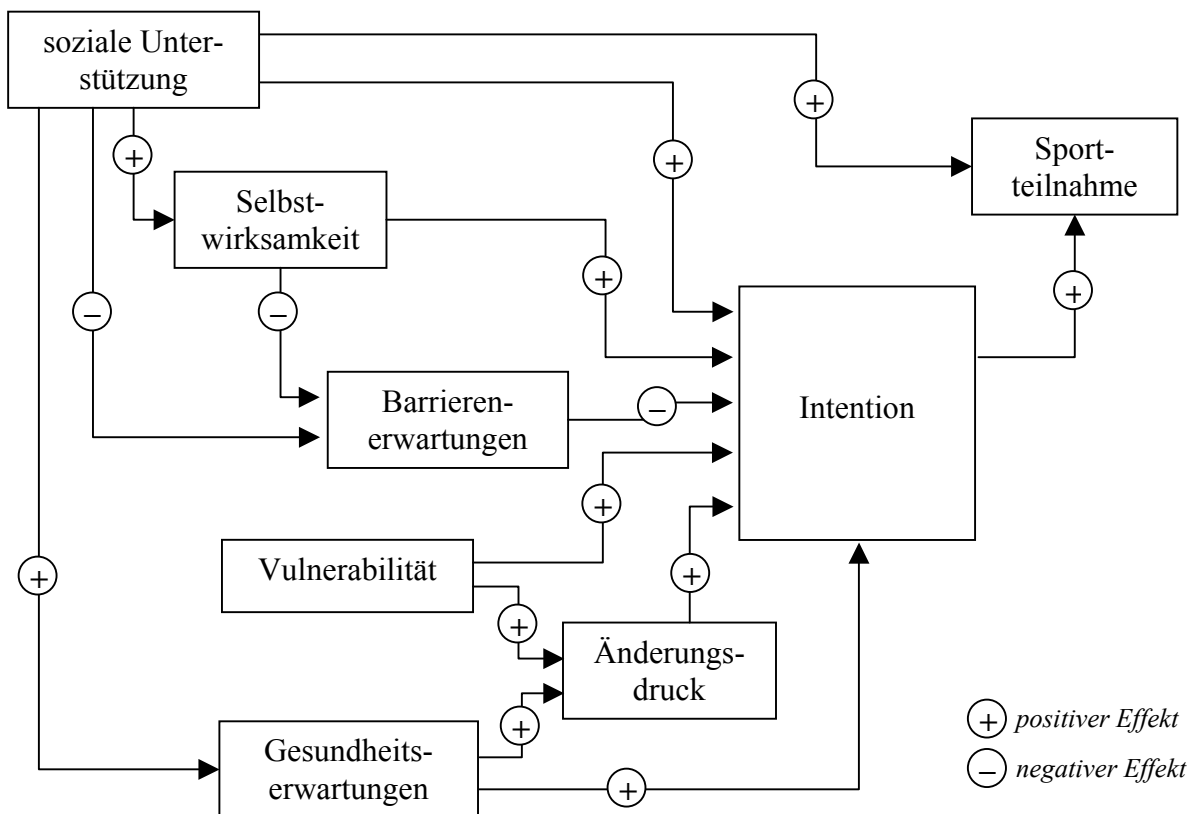


Abbildung 16: MAARS-Modell (nach FUCHS 1997, 270)

¹⁸¹ MAARS steht für **M**otivation zur **A**neignung und **A**ufrechterhaltung **R**egelmäßiger **S**portaktivität

Zunächst geht FUCHS von bestimmten Konsequenzerwartungen aus, die nach der TDGV salient sein müssen und die er zunächst auf mögliche zusammenhängende Klassen überprüfen wollte. Anhand einer Pilotstudie zur Berliner Hochhausstudie (an der das Modell schließlich getestet wurde) bestimmte er durch eine faktorenanalytische Prüfung zuerst fünf Dimensionen, die er dann sekundäranalytisch zwei übergeordneten Faktoren (zweiter Ordnung) zuordnen konnte: Gesundheit, Soziales und Figur/Gewicht als positive Konsequenzen (Anreize) sowie Aufwand und Besorgnisse als negative Konsequenzen (Barrieren). Da *ein* übergeordneter Faktor (Einstellung) im Vergleich schlechter abschnitt, wird dieses Konstrukt letztlich zerlegt. Bei einer weiteren Prüfung waren die Barrieren dann etwas weniger stark ausgeprägt als die Anreize (deren Unterschiede wiederum sehr gering waren), wobei sich das Verhältnis mit zunehmendem Alter aber leicht verschlechterte.

Da FUCHS Sporttreiben im Erwachsenenalter primär als Gesundheitsverhaltensweise betrachtet, erscheinen im Modell dann nur noch die Gesundheitserwartungen und die Barrierenerwartungen. Hinzu tritt aus diesem Grunde noch als weitere Determinante die Vulnerabilität (die der Risikowahrnehmung SCHWARZERS entspricht). Alle drei Konstrukte haben im Modell einen direkten Einfluss auf die Intentionenbildung, wobei darauf hingewiesen wird, dass die Zusammenhänge eher für Ältere denn für Jüngere gelten sollten. Nun sollte die Risikowahrnehmung aber keinen Einfluss auf die spezielle Konsequenzerwartung Gesundheit haben (wie bei SCHWARZER), sondern beide haben einen Einfluss auf ein neues Konstrukt: den Änderungsdruck. Er beschreibt auch die motivationalen Bedingungen der Lebenslage, die sich nicht auf ein spezifisches Verhalten beziehen (so wie dies in der TDGV sein sollte) und die für eine möglichst realistische Vorhersage integriert werden sollten. Der Änderungsdruck bezieht sich auf Verhaltensklassen und bringt die Dringlichkeit oder Notwendigkeit zum Ausdruck, etwas ändern zu wollen. Dies resultiert aber eben nicht nur aus der Bedrohung zukünftiger Lagen, sondern auch aus der Unzufriedenheit mit der aktuellen Lage. So gesehen kann die Zielaktivierung meiner Phasenklassifikation (Ist-Soll-Diskrepanz) hier zugeordnet werden – mit entsprechenden Auswirkungen auf die Intentionenbildung.

Auch die SWE geht in das Modell ein. Sie bezieht sich allerdings nicht auf Konsequenzen, sondern primär auf die Überzeugung, das Sportverhalten ausführen zu können und hat dementsprechend direkten Einfluss auf die Intentionenbildung. Ihre Konzeption leitet sich aus BANDURAS (Teil-)Definition ab, ein Verhalten insbesondere in neuen, unvorhergesehenen, schwierigen oder stressreichen Situationen ausführen zu können. FUCHS' Operationalisierungsvorschläge lauten demnach, dass man auch dann Sport treibt, wenn man müde ist, schlechtes Wetter ist oder bei einem guten Fernsehprogramm. Dabei geht es also in erster Linie darum, auch bei Hindernissen oder Verlockungen der Überzeugung zu sein, Sport ausüben zu können. Daher hat die SWE auch einen (negativen) Einfluss auf die Barrierenerwartungen.

Mit der eingefügten Determinante soziale Unterstützung orientiert sich FUCHS an SCHWARZERS verhaltensspezifischem (vs. generellem) Rückhalt, wobei die drei unterschiedlichen Formen (siehe Abb. 9, S. 119) als wahrgenommene und erhaltene Unterstützung wirksam werden können. Mit der erhaltenen oder tatsächlichen Unterstützung wie z.B. konkrete Hilfen sollte sich ein direkter Einfluss auf das Sportverhalten ergeben¹⁸², wodurch auch bei weniger starken Intentionen mitunter gehandelt wird: „Geringe Motivation scheint bis zu einem gewissen Grad durch soziale Unterstützung kompensierbar zu sein“ (FUCHS 1997, 269). Darüber hinaus sollte soziale Unterstützung aber nicht nur eine handlungsrealisierende Funktion haben, sondern mit der wahrgenommenen Unterstützung auch eine intentionsbildende Funktion. Durch Ermutigung oder Bekräftigung kann es direkt zu einer Intentionenbildung kommen (wobei auch ein ärztlicher Rat in Frage käme). Mit weiteren Einflüssen der unter-

¹⁸² Wenn dies aktiv herbeigeführt wird, kann es nach Auffassung FUCHS' mit der Umweltkontrolle sensu KUHLE verglichen werden. Damit wird soziale Unterstützung aber keine volitionale Strategie, sondern reflektiert in erster Linie immer noch die situativen Bedingungen.

schiedlichen Unterstützungsformen kommt es aber auch zu einer indirekten „motivationalen Wirkung“ auf die sportbezogenen Determinanten SWE (Steigerung), auf die Barrierenerwartungen (Reduzierung) und die Gesundheitserwartungen (Steigerung).

Das Modell wurde sowohl für die Aufnahme als auch für die Aufrechterhaltung des Sporttreibens in verschiedenen Altersgruppen pfadanalytisch getestet. Hier seien nur die Ergebnisse zur Einstiegsphase bei den bisher inaktiven 41-70jährigen wiedergegeben. Gerade wegen der Gesundheitsorientierung wies das Modell für diese Altersgruppe einen hohen Erklärungswert auf, wobei größtenteils stärkere Zusammenhänge in der Aufrechterhaltungsphase gefunden werden konnten. Bei den älteren Einsteigern konnte nun 40% der Intensionsvarianz und 11% der Verhaltensvarianz aufgeklärt werden. Damit konnte die Intensionsbildung mit einer hohen Rate erklärt werden, wobei die Erklärung des Sportverhaltens noch unzufriedenstellend erscheint. Dies mag daran liegen, dass tatsächliche Verhaltensänderung vorhergesagt wurde. Die beiden direkten Prädiktoren hatten dabei einen etwa gleich großen, signifikanten Einfluss (Intention: 0,19 und soziale Unterstützung: 0,20). Die Intensionsbildung konnte aber lediglich in bedeutendem Maße durch Barrierenerwartungen (-0,47) und Änderungsdruck (0,32) vorhergesagt werden. Die anderen Einflussfaktoren erwiesen sich als nicht signifikant¹⁸³. Dass auch die SWE keinen signifikanten Einfluss auf die Intensionsbildung, aber einen starken auf die Barrierenerwartungen (-0,40) hatte, ist möglicherweise auf deren einseitige Operationalisierung zurückzuführen. Nimmt man hingegen die Konzeption an, so spricht dies für einen deutlichen indirekten bzw. mediierenden Einfluss. Mit Ausnahme auf die Intensionsbildung konnte der sozialen Unterstützung ein signifikanter Einfluss auf nahezu alle anderen Konstrukte nachgewiesen werden (auf SWE 0,37, auf Barrierenerwartungen -0,23, auf Gesundheitserwartungen 0,26 und zusätzlich – obwohl im Modell nicht vorgesehen – auf Änderungsdruck 0,40!). Der Änderungsdruck wurde schließlich stark von den Gesundheitserwartungen (0,42), nicht aber durch die Vulnerabilität beeinflusst. Interessanterweise ergab sich bei der Testung zusätzlich aber auch ein starker Einfluss der Barrierenerwartungen von 0,50 (obwohl auch dies im Modell nicht vorgesehen war).

Kritik

Drei häufige Forderungen an die Forschung wurden mit dem MAARS-Modell in beeindruckender Weise realisiert, nämlich Theoriegeleitetheit, längsschnittliche Prüfung und Betrachtung aus einer Prozessperspektive. Dabei wird Sporttreiben allerdings nahezu ausschließlich als Gesundheitsverhaltensweise betrachtet (was zu einem großen Teil auf einer Linie mit ALLMERS Annahmen liegt). Obwohl dies gerade in fortgeschrittenem Alter reizvoll anmutet, so erscheint eine solche Betrachtungsweise wie schon erwähnt doch etwas einseitig, da hier lediglich eine Verhaltensklasse – nämlich Zweckhandeln – angesprochen ist. Allerdings wird ein solches Gesundheitsverhalten dann mit Gesundheitserwartungen, Barrierenerwartungen, Vulnerabilität und SWE etwas differenzierter gedacht als von SCHWARZER und zudem sport-spezifisch ausgearbeitet. Zwar gehen die Konstrukte der Motivationsphase des HAPA-Modells i.w.S. ein, jedoch werden diese noch um weitere bedeutsame Elemente elaboriert (insbesondere Änderungsdruck und soziale Unterstützung), die sich darüber hinaus nicht nur auf Gesundheitsverhalten beziehen lassen.

Neben der Determinantenforschung hat auch die groß angelegte Berliner Hochhausstudie (mit der facettenreichen Prüfung verschiedenster Einflussfaktoren sowie deren Zusammenhang nach dem MAARS-Modell) den direkten Einfluss sozialer Unterstützung auf das Sportverhalten belegen können. Hier wurden die in Kapitel 4.5 ausgeführten Annahmen bestätigt, dass

¹⁸³ Auf geringem Signifikanzniveau ($p < 0,10$) hatte die Vulnerabilität allerdings noch einen geringen Einfluss (0,17).

Unterstützung einerseits quellenunspezifisch ist (geleistet durch Familie, Freunde, Bekannte oder auch verschiedene Berufsgruppen) und Ermutigungen am wichtigsten sind; mit zunehmender Unterstützung stieg die Aktivitätswahrscheinlichkeit dann insbesondere bei den 41-60jährigen an. Mit einer weiteren Differenzierung des Konstrukts liegt es nahe, dass gerade emotionale Unterstützungsformen zur Intentionsbildung und instrumentelle Formen zur Intensionsinitiierung beitragen, wobei ich die hohe Bedeutung der Intentionsbildung bei den Älteren schon herausgestellt hatte. Da sich der postulierte direkte Pfad auf die Intentionsbildung jedoch einerseits nicht bestätigen ließ, andererseits aber ein hoher Einfluss auf Barrierenerwartungen und Änderungsdruck sowie Gesundheitserwartungen und SWE festgestellt werden konnte, wird einmal mehr deutlich, dass soziale Unterstützung ein veränderndes – und von außen auch gut zu induzierendes - Element im Konzert der anderen Determinanten darstellt¹⁸⁴. Insofern liegt ein wichtiger Interventionsansatz sicherlich auch in informationeller Unterstützung, die aber wie schon gesagt nicht direkt, sondern eben nur vermittelt wirksam werden sollte. Gerade eine Verhaltensänderung, die mit der Motivierung älterer Menschen zum Sporttreiben dann anvisiert wird, scheint dabei nicht nur auf einer notwendigen Intentionsbildung, sondern auch – mit einem gleich starken direkten Einfluss (!) – auf sozialer Unterstützung zu basieren. FUCHS selbst geht sogar soweit, dass er den direkten Pfad auf das Sportverhalten als Indiz für Handlungskontrollprozesse wertet, die aber nicht nachgewiesen werden konnten.

Damit ist ein zentrales Erklärungsproblem im MAARS-Modell angesprochen, denn gerade die fehlenden selbstregulativen Prozesse sollten sich (wie SCHWARZER dies in beeindruckender Weise für sozialkognitive Ansätze verdeutlicht) in bedeutendem Maße auf unser Verhalten auswirken. Sicherlich lassen sich mit sozialer Unterstützung gerade auch Planungsprozesse oder auch Umweltkontrolle verorten, jedoch sind soziale Unterstützung und Handlungskontrolle deutlich abzugrenzen. Während Handlungskontrollprozesse die *internen mentalen Mikroprozesse* der Intensionssteigerung und auch Generierung darstellen, handelt es sich bei sozialer Unterstützung primär um konkrete *Maßnahmen* von außen, selbst wenn sie nur wahrgenommen werden. Diese hängen als mentale Funktionen zwar letztlich zusammen, jedoch stellt sich für ein Kausalmodell die Frage, ob bedeutende Mikroprozesse derart ausgelassen werden können (wie schon bei der TDGV und beim HAPA-Modell kritisiert).

Selbst, wenn man den eingreifenden Charakter der sozialen Unterstützung und auch den systemübergreifenden Aspekt der Handlungskontrolle einmal außen vor lässt, wird in dem Modell deutlich, dass die SWE und Gesundheitserwartungen Determinanten im Hintergrund sind. Sie haben keinen unmittelbaren Einfluss auf die Intentionsbildung, sondern modulieren die direkten Prädiktoren Änderungsdruck und Barrieren. Diese direkten Prädiktoren können nun so gedeutet werden, dass sie bei einem mentalen Verarbeitungsprozess zuerst wirksam werden. Ein solcher Gedanke ergibt sich aus einem Vergleich mit meiner vorgestellten Konzeption der Handlungsphasen. Der Änderungsdruck ist gut vergleichbar mit meiner ‚Zielaktivierung‘. Liegt ein zufriedenstellender Ist-Soll-Zustand vor, so sollte sich auch keine Notwendigkeit für eine Änderung ergeben. Ähnliches gilt für die Barriereerwartungen und die Heuristiken, wobei darauf aufmerksam zu machen ist, dass FUCHS‘ Konzeption von meiner Barrierekonzeption der inneren Barrieren abweicht. Sind die direkten Determinanten also negativ

¹⁸⁴ Interessanterweise hatten dann gerade Barrieren und Änderungsdruck einen starken Einfluss auf die Intentionsbildung. Insofern kann man sich von einer Arztempfehlung eine Steigerung des Änderungsdrucks versprechen, aber keine Intentionsbildung. Aus eigener Erfahrung scheint es aber unwahrscheinlich, dass dabei auch bedeutsame Barrieren zur Sprache kommen. Der potenzielle Pfad von sozialer Unterstützung auf den Änderungsdruck konnte zwar nachgewiesen werden, jedoch erscheint dieser nicht im Modell. Geht man beispielsweise stärker von informationeller Unterstützung aus, so ist sicher auch ein Pfad auf die Vulnerabilität denkbar, wie neuerdings die Zusatzaufdrucke auf Zigarettenverpackungen nachvollziehen lassen können. Auf den Sport übertragen könnte eine ärztliche Information lauten: „Bewegungsmangel schränkt ihre Beweglichkeit ein!“

ausgeprägt, so wird eine Intentionsbildung schon im Ansatz verhindert. Umgekehrt führt eine stark positive Ausprägung zu einer Intentionsbildung. Derartige automatische Prozesse oder gar ein Phasenablauf sind im MAARS-Modell jedoch nicht ausdrücklich vorgesehen, sondern es wird von obligatorischen Kalkulationen ausgegangen. Ich meine allerdings, dass erst dann, wenn sich auf der ersten Verarbeitungsebene keine eindeutige Position ergibt oder nur moderate Anregungen stattgefunden haben, weitere Denkprozesse in Gang und SWE wie Gesundheitserwartungen ins Spiel kommen, wobei letztere mit der Instrumentalitätserwartung vergleichbar ist¹⁸⁵.

Mit den automatischen Prozessen verbunden ergibt sich auch in diesem Modell das Problem der Emotionsverortung. Bei einem Integrationsversuch kommen gerade die direkten Prädiktoren in Frage, so sie denn etwas abweichend, d.h. nicht ausschließlich kognitiv, gedacht werden. Begreift man Barrieren beispielsweise als Ängste oder als „keine Lust“, so schwindet der Einfluss der anderen Determinanten auf die Intentionsbildung. Umgekehrt lässt ein zufriedenstellender Zustand (wenn Ist- und Sollwerte nahe beieinander liegen) kaum eine Änderung zu. Allerdings hatte ich schon darauf hingewiesen, dass Emotionen nur dann automatisch zum Tragen kommen, wenn sie stark ausgeprägt sind. In anderen Fällen wird kalkuliert und beispielsweise Barrierenerwartungen in Abhängigkeit von deren Überwindungsmöglichkeit geprüft werden. So ist es auch nicht verwunderlich, dass die SWE bei den Befragungen einen starken Einfluss auf die Barrierenerwartungen hatte, zumal sie als selbstregulatorische SWE konzipiert wurde. Damit wird auch verständlich, warum soziale Unterstützung – und insbesondere emotionale Formen wie Ermutigung – einen so hohen Einfluss haben. Bei einer Betrachtung der Zusammenhangswerte fällt auf, dass soziale Unterstützung die höchsten Einflüsse gerade auf Änderungsdruck und die SWE hatte.

Mit der Konzeption der SWE als selbstregulatorisches Konstrukt geht allerdings ein weiteres Problem einher: Die sonst so starken Einflüsse auf die Intentionsbildung gehen verloren. Dies mag daran liegen, dass die selbstregulatorischen Aspekte erst nach einer Intentionsbildung wirksam werden. Möglicherweise liegt der nicht nachweisbare Einfluss genauer an der fehlenden Unterscheidung zwischen Absichten und Vorsätzen. Hinzu tritt die Tatsache, dass kein Pfad direkt auf das Sportverhalten vorgesehen ist. Damit tut sich auch hier ein Erklärungsloch auf, nämlich das zwischen Intention und Handeln. Vorteilhaft wäre beispielsweise gewesen, zumindest die äußeren Barrieren nach der Intentions- (bzw. genauer: Absichts-)bildung einzuordnen, denn diese können konzeptuell kaum alle mit sozialer Unterstützung gedacht werden. Ähnlich wie bei den vorangestellten Modellen werden aber gerade (relativ stabile) dispositionelle Eigenschaften zur Erklärung und Vorhersage herangezogen. Obwohl mit sozialer Unterstützung und Änderungsdruck auch veränderliche und situative Eigenschaften mitberücksichtigt werden sollen, können sie kaum unter der dominanten Ägide der personinternen Determinanten veränderliche Bedingungen zuverlässig erfassen¹⁸⁶. Diese Schwierigkeit ist eng mit dem Problem der Handlungskontrolle verbunden.

Abschließend seien folgende Punkte resümiert. Erstens ist in dem Modell der Aspekt selbstregulatorischer Prozesse i.S. einer Steigerung von Motivationstendenzen zu wenig berücksichtigt. Der Aspekt der Selbstregulation wird lediglich auf die Überzeugung zur Barriereüberwindung zurückgeführt. Hinzu tritt zweitens die fehlende Unterscheidung zwischen Absichten und Vorsätzen, sodass hinsichtlich deren Struktur und Tendenzstärke keine gezielten Interventionen möglich werden. Drittens liegt mit dem MAARS-Modell zwar ein Pro-

¹⁸⁵ Die Instrumentalitätserwartung verstehe ich dabei allerdings nicht auf Gesundheit eingeeengt. Zwar sollten sie aufgrund der Motiv-Erhebungen eine bedeutende Rolle für die Sportaktivität Älterer, aber eben nicht die einzige Rolle spielen.

¹⁸⁶ Zwar besteht mit sozialer Unterstützung ein wichtiger Ansatzpunkt für eine Motivierung von außen, jedoch wäre gerade im Hinblick auf Barrieren dann deutlicher zu differenzieren.

zessmodell, jedoch noch kein Phasenmodell vor. Damit werden einerseits gezielte Eingriffsmöglichkeiten von außen aufgezeigt, aber der Beginn oder Verlauf des mentalen Verarbeitungsprozesses ist nicht deutlich auszumachen. Nach dem Modell gewinnt man also den Eindruck, dass ein Netzwerk von dispositionellen Faktoren am Werk ist, das jedoch weniger einem logischen Handlungspfad folgt, sondern deren Bestandteile primär interagieren. Andererseits wird aber deutlich, dass soziale Unterstützung und Barrieren (kongruent zu bereits geschilderten Untersuchungen) sowie der Änderungsdruck entscheidende Ansatzstellen für Interventionsbemühungen sind¹⁸⁷. Viertens sind auch in diesem Modell emotionale Aspekte praktisch nicht berücksichtigt, wobei wieder Ansatzstellen für deren Integration bestehen. Letztlich besticht das Modell einerseits durch die differenzierte Auseinanderfaltung globaler Konstrukte, blendet aber andere bedeutsame Aspekte zu stark aus.

Für eine Motivierung älterer Menschen zum Sport sind aus dem Prozessmodell nun aber gezielte Ableitungen möglich. Es bestehen in unserem psychischen System verschiedene hierarchische Funktionen. Die in fortgeschrittenem Alter besonders wichtige Intentionbildung ist von Änderungsdruck und Barrieren abhängig. Mit verstärkter Berücksichtigung emotionaler Aspekte kann hier eine Intention gebildet werden. Gelingt dies in weniger ausgeprägtem Masse, so kommt den Determinanten „zweiter Ordnung“ – SWE und Instrumentalitätserwartung – eine besonders gewichtige Rolle zu. Die Annahme ist größtenteils deckungsgleich mit den Ableitungen aus der TDGV, wonach insbesondere eine Konzentration auf Einstellung und SWE nahe gelegt wurde. Eine solche Veränderung scheint aber von einer Determinante „dritter Ordnung“ abhängig zu sein, der sozialen Unterstützung. Insofern ergibt sich zur Vorgehensweise eine klare Linie: Ziel ist die Veränderung von Änderungsdruck und Barrieren, die durch eine Steigerung von SWE und Instrumentalitätserwartung veränderlich scheinen. Eine solche Veränderung muss dann durch gezielte Maßnahmen der sozialen Unterstützung geschehen.

5.3.4 Resümee zu sozialkognitiven Ansätzen

Begreift man den Motivationsbegriff als Erklärungsrahmen für das Zustandekommen von Handlungen, so sind die vorgestellten Theorien als Motivationstheorien zu betrachten. Es wurde allerdings schon darauf hingewiesen, dass der Motivation innerhalb differenzierter Handlungserklärungen mit der zusätzlichen Betrachtung von Volition eine besondere, energetisierende Funktion i.S. eines Teilsystems zukommt (was im HAPA-Modell allerdings schon berücksichtigt wird). Mit dem Energetisierungsproblem und der nur marginalen Betrachtung von Handlungskontrollprozessen i.S. einer Antriebssteigerung treten jedoch zwei zentrale Probleme der sozialkognitiven Ansätze zutage:

- (1) Motivation (unabhängig davon, welches Modell herangezogen wird) wird primär als von Erwartungen abhängig betrachtet¹⁸⁸. Zwar könnten sie mit salienten Überzeugungen und diese wiederum mit besonders gewichtigen Werten verknüpft sein, jedoch scheint dies nicht zwingend notwendig und es bleibt die Frage unbeantwortet, wann und warum bestimmte Überzeugungen salient sind und was letztlich dahinter steht. Demgegenüber gehen handlungstheoretische Ansätze von antreibenden Motiven bzw. Werten aus – wobei auch dabei noch nicht vollständig geklärt ist, wie es funktionieren soll. Sie sollten jedoch eng mit der Motivation i.e.S. verbunden sein und gerade die jüngeren Konzeptionen wei-

¹⁸⁷ Barrieren bezeichnet FUCHS gar als „wichtigsten Einflussfaktor auf die Sportmotivation“ (S. 287).

¹⁸⁸ Möglicherweise zeigen sich bei den deutschsprachigen Modellen auch die Auswirkungen einer Aussage HECKHAUSENS (1989, 467), dass die Motivationsforschung inzwischen einen Stand erreicht hat, in dem Motive allmählich den Charakter von Fossilien annehmen.

sen wieder auf deren Wichtigkeit sowie deren Verknüpfung mit Emotionen hin. Mit den zentralen *Konsequenzerwartungen* ergibt sich selbst bei stark positiver Ausprägung die Frage: Wenn etwas nicht wertvoll ist, warum sollte man dann handeln?

Obwohl sich nun dennoch Ansatzstellen für Emotionen in den sozialkognitiven Theorien finden lassen (Einstellung, Vulnerabilität, Änderungsdruck) und hier von mir eine Ursache für bedeutsame Zusammenhänge vermutet wurde, sind sie auf theoretischer Ebene nicht gebührend berücksichtigt, was innerhalb der handlungstheoretischen Ansätze ebenfalls ein zu klärendes Problem darstellt. Gleiches gilt für automatische Prozessierungen und den einengenden Fokus auf Zweckhandlungen. Mit anderen Worten: Der motivationale Impetus lässt sich durch kognitive Kalkulationen nicht befriedigend erklären – und schon gar nicht ausschließlich durch Erwartungen. Hiermit sind also scheinbar generelle Probleme motivationspsychologischer¹⁸⁹ Betrachtungsweisen aufgeworfen.

- (2) Sozialkognitive Ansätze gehen von relativ stabilen, d.h. im Handlungsprozess unveränderlichen, dispositionellen Eigenschaften aus. Allein sie sollten darüber entscheiden, ob gehandelt wird. Insbesondere die Theorie der Handlungskontrolle und ihre Revisionen haben jedoch in überzeugender und gleichsam pragmatisch bedeutsamer Weise zeigen können, dass sich Intensionsinitiatoren durch Motivationssteigerung fördern lassen. Gerade aber durch die grundlegende Forderung, dass sich für eine Verhaltensvorhersage die ermittelten Konstrukte aktuell nicht ändern dürfen, beraubt man sich einer alltagsnahen Abbildung und letztlich auch der in aktuellen Situationen wirksamen Ansatzpunkte.

Obwohl mit den handlungstheoretischen Ansätzen insgesamt auf theoretischer Ebene letztlich weniger Erklärungslücken auszumachen sind (z.B. Selbstregulation, strukturelle Unterscheidung von Absicht und Vorsatz), so zeichnen sich die sozialkognitiven Ansätze insbesondere durch umfangreiche Operationalisierungsempfehlungen aus. Gerade mit den empirischen Überprüfungsmöglichkeiten und deren erfolgter Umsetzung sind die Modelle nach POPPER (siehe Kapitel 1) als „gute Theorien“ zu bezeichnen, weil sie auch im Detail besser falsifizierbar sind. Dahingehend sind sie stärker heuristischen, handlungstheoretischen Modellen (die m.E. erfolgreicher logisch geprüft wurden und z.T. bessere Erklärung erbringen konnten) häufig auch überlegen. Bei der erfolgten Kritik habe ich daher weitergehend versucht, die Ansätze gegenüber zu stellen. Dabei zeigte sich, dass einige Annahmen, die aus den handlungstheoretischen Ansätzen mit dem heuristischen ZAVI-Modell abgeleitet wurden, letztlich auf eine empirische Grundlage (aus den sozialkognitiven Ansätzen) zu stellen sind. Gerade durch die Prozessperspektive und die netzwerkartigen Zusammenhänge konnten nun Abhängigkeiten und Interdependenzen auf eine vertiefte Basis gesetzt und die in Kapitel 5.2.7 getätigten Annahmen (zu Phasenablauf und Motivierung) bestätigt werden. So wurde deutlich, dass

- soziale Unterstützung von außen in den Prozess eingreift bzw. eingreifen kann. Sie wirkt sich auf verschiedene weitere Determinanten aus und hat einen beträchtlichen Anteil an der Handlungsentstehung – gerade, wenn es um Verhaltensänderung geht. Allerdings muss an dieser Stelle noch weitgehend offen bleiben, welche Unterstützungsform wo am wirksamsten ist.
- Barrieren wesentliche Bedingungen dafür sind, warum Handlungen nicht zustande kommen. Dabei bestehen allerdings immer noch vielfältige, differierende Auffassungen des Konstrukts selbst. Mit meiner eigenen Konzeptualisierung lassen sich Barrieren und soziale Unterstützung gut jedoch gegenüber stellen.
- mit den Konstrukten Einstellung bzw. Änderungsdruck wesentliche Ansatzpunkte zur Intervention bestehen. Gerade hier ergeben sich auch auf theoretischer Ebene Integrationsmöglichkeiten für Emotionen und Motive. Vermutlich können auf letzterer Grundlage auch direkt Absichten entstehen. Die genannten Konstrukte halte ich allerdings für nicht

¹⁸⁹ i.w.S. verstanden

ausreichend trennscharf, d.h. hier sind zu viele Aspekte „in einen Topf geworfen“, die hinsichtlich ihrer Funktion nochmals zu differenzieren sind.

- SWE und Konsequenz-/Instrumentalitätserwartungen Determinanten im Hintergrund darstellen. Dies legt die Vermutung nahe, dass sie erst in einem zweiten mentalen Verarbeitungsschritt wirksam werden, dann aber der vertieften Regulation (oder verschärften Prüfung) mit Blick auf die Verwirklichung der in Gang setzenden Aspekte dienen – die ja noch zu klären sind.

5.4 Stadienmodelle der Verhaltensänderung

Alle bisher dargestellten Modelle betrachten eine Handlungsepisode, d.h. es werden die Bedingungen betrachtet, die zu *einer* Handlung führen sollten. Obwohl die Beziehungsgeflechte z.T. sehr differenziert ausgearbeitet wurden, ergab sich bei Modellüberprüfungen meist eine relativ geringe Vorhersagekraft mit einer Verhaltensvarianz von unter 30% (vgl. FUCHS 2003, wobei die zusätzlichen Integrationen nicht berücksichtigt wurden). In jüngster Zeit wird mit den folgend dargestellten Stadienmodellen daher der Versuch unternommen, eine erweiterte Perspektive einzunehmen. Bei ihnen wird die dichotome Betrachtung von Aktiven vs. Inaktiven zugunsten einer differenzierteren Zugangsweise aufgehoben. Stadienmodelle verstehen den Prozess einer Bindung an eine (regelmäßige) Sportaktivität nicht mehr als Alles-oder-Nichts-Prinzip, sondern als kontinuierlichen Entwicklungsprozess. Dabei werden unterschiedliche Phasen bzw. Stadien mit unterschiedlichen Verhaltensweisen und Dispositionen sowie Zuständen und Prozessen postuliert, sodass auch die Gruppe der Inaktiven ganz unterschiedliche Kombinationen von charakteristischen Merkmalen aufweisen kann. Diese mittelfristig verstandenen Stadien sollten dann auch treffende Ansatzpunkte für praktische Interventionen bieten. Man möchte die Zielgruppe mit unterschiedlich charakterisierten Interventionen „dort abholen, wo sie steht“, d.h. in ihrer aktuellen Entwicklungsphase. Für wünschenswerte Verhaltensänderungen von Sportpassivität zu regelmäßiger Aktivität rücken dann v.a. die Stadienübergänge in den Fokus der Betrachtung. Mit der Aufnahme dieser neuen Sichtweise ist daher auch die Hoffnung verbunden, ergänzende Ansatzpunkte für eine Motivierung zum Sporttreiben zu finden. Für die Beurteilung, ob hier ‚bessere‘ Erklärung und Ansatzpunkte vorliegen, sind die Modelle am Ende wieder mit meiner bisherigen Konzeption (ZAVI-Heuristik) zu konfrontieren.

5.4.1 Transtheoretisches Modell (PROCHASKA & DICLEMENTE; MARCUS)

Das Transtheoretische Modell (z.B. PROCHASKA & DICLEMENTE 1992; PROCHASKA & MARCUS 1994; MARCUS et al. 1996) gehört momentan im englischsprachigen Raum zu den am häufigsten verwendeten Modellen zur Beschreibung und Veränderung der Sportpartizipation (vgl. FUCHS 2003; BIDDLE & MUTRIE 2001¹⁹⁰). Dabei werden fünf Stadien der Verhaltensänderung postuliert: (1) precontemplation, (2) contemplation, (3) preparation, (4) action und (5) maintenance¹⁹¹. Sie werden bei der Aneignung einer neuen Verhaltensweise aber nicht unbedingt linear durchlaufen, sondern es kann auch zu Sprüngen oder umgekehrt zu Rückfällen

¹⁹⁰ hier wird u.a. eine Meta-Analyse genannt (MARSHALL & BIDDLE 2000), zu der 68 Untersuchungen herangezogen werden konnten.

¹⁹¹ In manchen Veröffentlichungen werden auch sechs oder sieben Stadien angenommen. Dabei folgen auf maintenance noch termination und relapse.

kommen, sodass es häufig zu einem spiralenförmigen Verlauf kommt. MARCUS et al. (1996) bezeichnen sie als qualitative Kategorien und im Unterschied zu relativ stabilen Eigenschaften bzw. Konstrukten wie SWE, Barrieren, Motive etc. haben die Änderungsstadien einen eher dynamischen Charakter, obwohl sie mitunter auch stabil sein können; mit ihrem primär dynamischen Charakter sind sie jedoch keinesfalls so variabel wie bestimmte Zustände. Die Veränderungsstadien zeichnen sich ferner durch zeitliche Dimensionen als auch durch ihre Orientierungsrichtungen auf Verhalten aus:

- (1) Im ersten Stadium (*precontemplation*) haben Individuen keine Intention zur Verhaltensänderung, üblicherweise auch während der nächsten sechs Monate nicht. Sie zeigen kein Interesse am Sporttreiben, lehnen dies ab und wollen meist auch gar nicht darüber nachdenken. Mögliche Ursachen liegen in der fehlenden Information über die längerfristigen Konsequenzen ihres aktuellen Verhaltens oder die geringe Einschätzung ihrer eigenen Fähigkeiten. Demzufolge werden die Vorteile (pros) des aktuellen Verhaltens höher bewertet als der Nachteile (cons).
- (2) Während des zweiten Stadiums (*contemplation*) liegt schon eine ernsthafte Veränderungsintention vor. Innerhalb der nächsten sechs Monate soll das intendierte Verhalten angegangen werden. Dabei sagen sich die Individuen selbst, dass sie eines Tages ihr Verhalten ändern werden. In diesem Stadium des Abwägens wird das Gesamt der pros und cons in etwa gleich gewichtet, sodass immer noch eine Ambivalenz gegenüber Veränderungen besteht - allerdings mit einer Offenheit für Gespräche.
- (3) Im Stadium der Vorbereitung (*preparation*) haben Personen eine Intention, im nächsten Monat eine Verhaltensweise zu ändern bzw. anzufangen. Hier werden entweder konkrete Planungsschritte unternommen, Vorbereitungen (wie der Kauf von Sportbekleidung) oder schon gelegentliche sportliche Aktivitäten sichtbar. In diesem wenig stabilen Stadium überwiegen die pros (des neuen Verhaltens) deutlich die cons.
- (4) Innerhalb des vierten Stadiums (*action*) sind bereits Verhaltensänderungen während der vergangenen sechs Monate eingetreten. Im Handlungsfeld Sport wird dabei Regelmäßigkeit vorausgesetzt, gewöhnlich mindestens einmal wöchentlich. Dieses Stadium ist jedoch das instabilste von allen, denn es besteht ein hohes Rückfallrisiko.
- (5) Das Stadium der Aufrechterhaltung (*maintenance*) ist erreicht, wenn die Verhaltensweise mindestens sechs Monate ohne Rückfall erfolgt ist. Mit ihm geht auch eine weniger aufwändige Rückfallverhinderungen einher.

Innerhalb der Stadien, die empirisch gut bestätigt werden konnten¹⁹², wurden darüber hinaus zehn Prozesse bzw. Strategien der Verhaltensänderung beobachtet (vgl. PROCHASKA & DICLEMENTE 1992). Gerade diese Prozesse sollten darüber entscheiden, ob eine Person in ein nächst höheres Stadium gelangt. Da die Prozesse verschiedensten psychotherapeutischen Schulen entlehnt sind¹⁹³, sollten sie weiterhin gezielte Ansatzpunkte für Interventionen bieten. MARCUS et al. (1992c) teilen die Veränderungsprozesse in zwei Gruppen ein:

- a) Erlebnisbezogene Prozesse: Sie beinhalten kognitive und emotionale Prozesse bzw. Strategien wie Steigerung des Problembewusstseins, emotionale Entlastung/Betroffenheit, soziale Befreiung, Neubewertung der (sozialen) Umwelt, Neubewertung der eigenen Person.
- b) Verhaltensbezogene Prozesse: Zu ihnen zählen Gegenkonditionierung, Pflege und/oder Mobilisierung hilfreicher Sozialbeziehungen, Verstärkungsmanagement, Selbstbekräftigung bzw. -verpflichtung und Stimuluskontrolle.

¹⁹² vgl. MARCUS & OWEN (1992), MARCUS et al. (1992a,b,c,d; 1994), BOOTH et al. (1993) sowie PROCHASKA et al. (1994).

¹⁹³ Auf die Integration dieser vielen unterschiedlichen Änderungsstrategien ist auch der Name des Modells zurückzuführen.

Von ersteren Prozessen wird angenommen, dass sie besonders in den ersten Phasen eine Verhaltensänderung voranbringen, während weitere v.a. in den letzten beiden Phasen Fortschritte erbringen sollten. Dies konnte bisher schon für Suchtverhalten belegt werden (vgl. PROCHASKA et al. 1997), jedoch sind für die Verhaltensweisen (regelmäßiger) Sportaktivität noch keine Belege anzuführen. Allerdings ist im englischsprachigen Raum die Zahl der Interventionsprojekte, die sich auf das Modell stützen, groß (vgl. BIDDLE & MUTRIE 2001). Aufgrund dieser Erfahrungen liegen folgende Vermutungen nahe (siehe auch FUCHS 2003, 158):

- Der Übergang von precontemplation zu contemplation ist in erster Linie von der Steigerung des Problembewusstseins, der Neubewertung der (sozialen) Umwelt sowie der emotionalen Entlastung/Betroffenheit abhängig;
- der Übergang zwischen contemplation und preparation hängt vor allem von einer Neubewertung der eigenen Person ab;
- von der preparation zur action kommt es durch den Aspekt der Selbstverpflichtung und
- die Strategien Pflege und/oder Mobilisierung hilfreicher Sozialbeziehungen, Verstärkungsmanagement, Gegenkonditionierung und Stimuluskontrolle sind besonders hilfreich beim Übergang von action zur maintenance.

Nun ist eine Verhaltensänderung nach dem Transtheoretischen Modell (TTM) aber nicht nur von diesen zehn Prozessen abhängig, sondern auch von zwei Personmerkmalen: der Entscheidungsbalance und der SWE. Ebenso wie die Aufwand-Effekt-Kalkulation ALLMERS betrifft die Entscheidungsbalance eine Kosten-Nutzen-Analyse, also das Verhältnis instrumenteller Überzeugungen (pros und cons). Daneben wurde auch die SWE in das Modell aufgenommen, da sie Auswahl, Aufwand, Gedanken, emotionale Reaktionen und Verhaltensausführung beeinflusst. Im Gegensatz zu den zehn Veränderungsprozessen ist die Unterscheidung von Personen (bzw. die Zuordnung zu den verschiedenen Stadien) anhand dieser Dimensionen empirisch gut belegt. Insbesondere die Arbeitsgruppe um MARCUS, die das Modell – ursprünglich für die Raucherentwöhnung entwickelt - auf das Handlungsfeld Sport übertrug, konnte in vielfältigen Studien beweisen (siehe Fußnote 192), dass sich gerade durch solche differenzierenden Kriterien eine Stadienzuordnung vornehmen ließ. So drehte sich das Verhältnis der pros und cons mit ansteigendem Stadium um. Während im Stadium der precontemplation viele cons und wenig pros vorlagen, verbesserte sich das Verhältnis im zweiten Stadium bis es im Stadium der preparation ausgeglichen war und danach zugunsten der pros zunehmend kippte. Daneben konnte eine linear ansteigende Zunahme der SWE-Stärke durch die Stadien hindurch belegt werden.

Kritik

Das TTM hinterlässt oftmals den Eindruck eines „Königsweges“ zur Intervention. Da es vielfältige verhaltensnahe Korrelate zunächst plausibel integriert, scheint es auch geeignet, um einen längerfristigen Veränderungsprozess wie die Aufnahme und Beibehaltung des Sporttreibens deutlich pragmatischer aufzuklären. Zweifellos kommt ihm dadurch das Verdienst zu, die Motivationsproblematik in eine neue Perspektive gerückt zu haben (vgl. auch FUCHS 1997; 2003), nämlich stärker in Richtung einer zielgerichteten Motivierung.

In unserem Zusammenhang erscheint interessant, dass sich die Gruppe der Inaktiven anhand von Stadien (bis zu ‚action‘) in Bezug auf die Sportteilnahme nochmals differenzieren lässt¹⁹⁴.

¹⁹⁴ In ähnlicher Weise hatte ich schon in Kapitel 4.4 versucht, zwischen Inaktiven mit und solchen ohne Absicht zu unterscheiden und Vermutungen über deren Verteilung angestellt (Abb. 8, S. 117). Im Rahmen der handlungstheoretischen Ansätzen hatte ich dann für die weitergehende Differenzierung anhand von Absichten und Vorsätzen argumentiert. Diese Überlegung ist durchaus auf das TTM übertragbar, wenn die Intentionen im Stadium der contemplation als Absicht und die Planungsschritte im



Etwas vereinfacht gesprochen bedeutet dies also, dass es in Bezug auf Sporttreiben unterschiedlich zu charakterisierende Personen gibt: Solche, die eine deutlich ablehnende Haltung haben, über diejenigen, die darüber nachdenken, bis zu jenen, die Vorbereitungen treffen und ausprobieren und schließlich solche, die über kurz oder lang regelmäßig Sport ausüben.

Die erste Frage, die sich bei derartigen Deskriptionen aufdrängt, betrifft die Adäquatheit der Einteilung. Geht sie also über eine naive Differenzierung hinaus? BANDURA (1997b; 1998) bestreitet dies und kritisiert das TTM heftig. Er führt aus, dass eine genuine Stadien-theorie (wie beispielsweise die Entwicklungsstufen eines Schmetterlings oder Piagets kognitive Entwicklungsstadien) drei grundlegende Annahmen beinhaltet: (1) Die qualitative Transformation erfolgt über diskrete Phasen. Im TTM sind die ersten Stadien graduelle Unterscheidungen anhand der Intention, die letzten beiden richten sich nach der Dauer des Verhaltens. Bei letzterer kommt man sogar nur durch die Dauer in das nächste Stadium. (2) Es erfolgt eine invariante Veränderungssequenzen, d.h. dass ein fixer Ablauf durchschritten werden muss und kein Stadium übersprungen werden kann (so müsste beispielsweise jeder, bevor er Sport treibt, unentschlossen sein und darüber nachdenken). (3) Die erreichten Stadien sind nichtreversibel, d.h. Rückfälle sind nicht möglich. Insofern werden alle grundlegenden Annahmen für Stadien-theorien beim TTM nicht beachtet und demzufolge sind die Stadien willkürliche Pseudo-Stadien. Auch wenn die Antwort von PROCHASKA & VELICIER (1997, auf BANDURA 1997) wie ein Rettungsversuch anmutet – sie meinen, dass die Veränderungsstadien keine Theorie, sondern Variablen darstellen –, so lenkt dies den Blick doch stärker auf die Bedingungsfaktoren der Stadien (also die unabhängigen Variablen).

Damit kommt die zweite Frage nach der Erklärung der Stadien auf, denn die Deskriptionen der Stadien erklären ohne erkennbare Kausalstruktur zunächst einmal gar nichts (was BANDURA im übrigen auch bemängelt¹⁹⁵). In Bezug auf die herangezogenen Erklärungsvariablen lassen sich zwei Gruppen erkennen: a) Determinanten und b) Veränderungsprozesse.

a) Die zentralen psychischen Merkmale (Intentionen, SWE, pros/cons) sind uns schon bekannt und es verwundert wenig, dass sie mit ansteigendem Stadium zunehmend positiver ausgeprägt sind. Solche Zusammenhänge lassen schnell an die TDGV denken, denn SWE bzw. pros/cons sind gut mit der WVK bzw. den der Einstellung und SN zugrunde liegenden Konsequenzerwartungen vergleichbar. Gerade die ersten drei Stadien werden auch über eine zunehmend starke Intention definiert (von nicht-vorliegend über vorliegend bis stark, wobei auch hier ausschließlich „sozialkognitiv“ gedacht wird), was als belegt angesehen werden kann (vgl. z.B. auch MCAULEY et al. 2001). In die gleiche Richtung weisen die Untersuchungen von COURNEYA (1995; COURNEYA et al. 1997; 1998). Bei dem Versuch, die Kognitionen innerhalb der Stadien deutlicher zu klären (und ihnen letztlich eine Kausalstruktur zu verleihen), wurde der Zusammenhang zwischen TDGV und den Stadien des TTM bei Älteren geprüft. Auch hier ergab sich ein sehr starker Zusammenhang zwischen Intention und Stadium ($r \approx 0,75$) sowie zwischen SWE und Stadium ($r = 0,55$). Insgesamt konnte bei Pfadanalysen etwa 60% der Varianz der Stadien durch die TDGV-Variablen aufgeklärt werden. Dabei stiegen alle Parameter mit zunehmendem Stadium in positiver Ausprägung an (was auch RONDA et al. [2001] in ähnlicher Weise belegen konnten).

Diese Ergebnisse erwecken nun den Eindruck, dass die Stadien einer graduellen, kontinuierlichen Steigerung der Handlungsbereitschaft künstlich übergestülpt wurden (vgl. dazu

Stadium der preparation als Vorsatzbildung gedeutet werden. Dahingehend erscheinen die Stadien allerdings unscharf (s.u.).

¹⁹⁵ Beispielsweise die Anmerkung, dass es sehr viele Gründe dafür geben kann, warum jemand im Stadium der contemplation ist. Ganz ähnlich weist auch FUCHS zurecht darauf hin, dass die Beobachtungsebene des Verhaltens kaum verlassen und der Tiefenstruktur zu wenig Beachtung geschenkt wird (2003, 135f).

die Kritik SUTTONS 1996). Da die Differenzierung der Stadien weiterhin an Zeiträume gebunden wird und kaum nachzuvollziehen ist, warum die Zeiträume gewählt wurden, wird der Eindruck „willkürlicher Pseudo-Stadien“ noch bestärkt. Wenn die Veränderungsstadien ausschließlich die Stärke der Determinanten ausdrücken würden, dann könnte man das TTM also tatsächlich aufgeben¹⁹⁶; entscheidend sind aber die darüber hinausgehenden qualitativen Veränderungen auf den Ebenen des Denkens, der Gefühle, des Bewusstseins und des Verhaltens selbst (vgl. FUCHS 1997, 168f; 2003, 134ff).

- b) Mit derartigen Kategorien – insbesondere Bewusstsein und z.T. Gefühle – sind generelle Probleme der Psychologie aufgeworfen, die noch nicht befriedigend gelöst werden konnten¹⁹⁷. Das TTM schärft aber ein weiteres mal den Blick dafür, solche Erklärungsschwierigkeiten anzugehen. Innerhalb der einzelnen Stadien wurden nun genauer erlebnisbezogene und verhaltensbezogene Prozesse beobachtet und nach Kategorien differenziert. Wiederum liegt also zunächst (nur) eine Beschreibung vor und wiederum stellt sich die Frage nach dem Erklärungswert. Etwas fadenscheinig erscheint mir dabei, sich auf Konzepte zurückzuziehen, die noch nicht ausreichend geklärt sind. Das betrifft in erster Linie die erlebnisbezogenen Prozesse (Steigerung des Problembewusstseins, emotionale Entlastung/Betroffenheit, Neubewertung der eigenen Person und soziale Befreiung / Neubewertung der sozialen Umwelt). Worin bestehen diese denn eigentlich und wie funktionieren sie? Stellen wir derartige Fragen zurück und kommen zu den verhaltensbezogenen Prozessen. Gerade hier macht BANDURA (1998, 634) darauf aufmerksam, dass beim TTM vielfältige etymologisch inkompatible Theorien integriert werden. Beispielsweise sind Gegenkonditionierung und die Veränderung falscher Überzeugungen deswegen inkompatible Strategien, weil erstere Überzeugungen gerade nicht als Grundlage des Verhaltens betrachtet. Dies sei nicht transtheoretisch (eine übergreifende Integration scheinbarer Diversitäten), sondern atheoretisch! Man steht mit dem TTM also vor dem schwerwiegenden Problem einer mangelnden Erklärung des Verhaltens bzw. der Intention dazu.

Gerade wegen des deskriptiven Charakters des TTM ist mit BANDURA (1998) festzustellen, dass sich auch kaum effektive Interventionen ableiten lassen und eine individuelle Vorgehensweise anhand von bestimmten Determinanten erfolgversprechender scheint. Allerdings meinte ich darüber hinaus, dass besonders das Geflecht der Determinanten und weitere Subprozesse zu berücksichtigen sind. Vor dem Hintergrund meiner eigenen Konzeption (ZAVI-Heuristik, S. 184ff), die als Gliederungsmerkmale eines Entwicklungsverlaufes jedoch Aktivierung, Absichten, Vorsätze und Initiierungen benutzt, scheinen aber doch einige Annahmen des TTM zur unterstützenden Förderung in ein nächst höheres Stadium bzw. der nächsten Phase plausibel – oder umgekehrt: eine weitere Bestätigung für meine Überlegungen (unter der Voraussetzung einer Stadienrevision) greifbar.

Dies betrifft zunächst die Annahme, dass Personen im Stadium der precontemplation (also Personen ohne Absicht) durch emotionale Aspekte und Steigerung des Problembewusstseins zu unterstützen sind. Eine solche Vorgehensweise wäre mit meiner Zielaktivierung kompatibel. Allerdings sind im TTM keine Motive/Bedürfnisse enthalten (deren Funktion noch eingehender zu klären ist), sondern lediglich Konsequenzerwartungen, die ich ja schon als nicht

¹⁹⁶ Dies bedeutet jedoch nicht, dass damit ausgerechnet die TDGV vorzuziehen wäre, denn mit ihr kann beispielsweise nicht erklärt werden, warum eine Person über eine bestimmte Verhaltensweise nachdenkt.

¹⁹⁷ Natürlich bestehen auch hinsichtlich des *Denkens* offene Fragen, jedoch liegen hier schon in Bezug auf Motivation und Handeln vielfältige Konzepte vor, die es möglich machen, die Funktionsweise durch Abduktion zuverlässig einzugrenzen (wie ich dies schon versucht habe). Am Ende der Arbeit werde ich mich auf die *Gefühle* konzentrieren und dafür argumentieren, dass erst durch die Verbindung von Kognition und Emotion *Verhalten* zuverlässiger aufzuklären ist.

hinreichend geschildert habe. Ebenso ist mit dem ungünstigen Verhältnis der pros/cons kaum die ablehnende Haltung zu erklären, jedoch scheint das Resultat (Barriere der Zufriedenheit) vergleichbar. Als Folge einer solchen Maßnahme würden Personen nach dem TTM in das Stadium der contemplation gelangen¹⁹⁸. Dabei scheint mir allerdings nochmals eine Bemerkung zu deren Konzeption angebracht: Bei der Definition der contemplation wirkt befremdlich, dass hier positive und negative Konsequenzerwartungen ausgeglichen sind und trotzdem schon eine Intention vorliegt. Die Personen überlegen also und haben trotzdem eine Absicht? Nach allen bisher aufgegriffenen Motivationsmodellen sollte das unmöglich sein. Hier sind also zwei Phänomene konfundiert, nämlich zum Einen ein Konfliktfall (der dem Stadium wahrscheinlich den Namen verliehen hat) und zum Anderen die Absichtsbildung als deren günstigste Lösung. Nun, zumindest sollten emotionale Aspekte und die Steigerung des Problembewusstseins einen Denkprozess in Gang bringen, wobei ich schon optimistisch formulierte, dass dies auch bis zur Absichtsbildung führen kann. Fasst man das Stadium der contemplation als Absichtsbildung auf, an deren *Ende* eine Absicht steht, so wird deutlich, dass mit dem Konflikt nur ein möglicher Fall angesprochen ist. Aufgrund der Zuordnung in ein eigenes Stadium kann aber vermutet werden, dass er häufig auftaucht und daher besonders bedeutsam scheint. Anhand von Zulassungsregeln/Heuristiken ließe sich hier eine Lösung herbeiführen. Dies wäre aber annähernd gleichbedeutend mit einer Fördermaßnahme, die erst beim nächsten Übergang als wirksam erachtet wurde – die Neubewertung der Person. Dazu müssen allerdings zusätzlich zumindest die Fragen geklärt werden, ob eine positive emotionale Grundlage besteht, ob das Verhalten als durchführbar und instrumentell für die Ziele wahrgenommen wird, sodass hier konkretere Maßnahmen für eine Neubewertung abzuleiten sind. Der nächste Übergang (contemplation – preparation) beschreibt letztlich die Vorsatzbildung. Im Stadium der preparation wird geplant, jedoch wird dies mit schon ersten Verhaltensumsetzungen vermengt. Analog zum Stadium der contemplation ist hier zu fragen: Wie sollte man ohne Vorsatz handeln? Weil die als am fruchtbarsten angenommen Fördermaßnahme wahrscheinlich in der vorherigen Phase wirksamer ist, kommt hier eine Unterstützungsmaßnahme in Betracht, die wiederum erst für den nächsten Übergang empfohlen wird: Eine Unterstützung der Selbstverpflichtung. Stellt man diese Annahme meiner Konzeption gegenüber, so wird deutlich, dass eine enge Verknüpfung mit den emotional-motivationalen Aspekten und der Selbstregulation (i.S. KUHLS 1996) bestehen sollte. Wenn also einerseits eine Absicht keine emotionale Grundlage hat, so ist sie möglichst herzustellen. Andererseits sind mit der Selbstregulation wiederum Strategien angesprochen, die abgesehen von Stimuluskontrolle und i.w.S. auch Verstärkungsmanagement (für den übernächsten Übergang) nicht ausdrücklich auftauchen. Ich meine nun, dass die selbstregulativen Strategien schon hier als Grundlage für die selbstregulatorische SWE wirksam sein können, aber auch in den folgenden Phasen bzw. Stadien hilfreich sind.

Damit lassen sich die schon angesprochenen Fördermaßnahmen z.T. auch im TTM wiederfinden, jedoch verschieben sich die meisten um eine Stufe nach vorne. Die Stadien machen damit letztlich deutlich – und hier liegt der große Wert der anfangs der Kritik angesprochenen Perspektivenverschiebung –, dass die Knotenpunkte des Handlungsablaufes (vgl. ALLMER 2001b, 206) anhand der psychischen Merkmale wirkungsvolle Ansatzpunkte sein können.

¹⁹⁸ Vgl. dazu auch die Empfehlungen des U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (1999), die stärker in Richtung meiner Zielaktivierung geht. Hier werden ausdrücklich Ziele und emotionale Aspekte zur Überwindung der precontemplation genannt.

5.4.2 Berliner Sportstadienmodell (FUCHS)

Aufgrund der Kritik SUTTONS am TTM (1996), dass die Phasenabgrenzung unschlüssig wirke und gerade die zeitlichen Vorgaben willkürlich erscheinen, nimmt FUCHS (1999; 2001; 2003) mit dem Berliner Sportstadienmodell (BSM) eine Revision vor. Dabei postuliert er einerseits Stadien ohne Zeitvorgaben und bemüht sich andererseits um eine motivations- und kognitionspsychologische Fundierung der Phasen, die im TTM unzureichend erscheinen. Dazu zieht er das Rubikon-Modell (Kapitel 5.2.3) heran, sodass das BSM zu einer Integration von TTM und Rubikon-Modell wird. Zur Erklärung des Zustandekommens von alltäglichem Sporttreibens (das sich sowohl unangeleitet, eher informell als auch angeleitet vollziehen kann, wie ich dies in Kapitel 3.2 ebenfalls auffasste) nimmt er acht veränderliche Phasen an, wovon die ersten beiden sich in der Terminologie des Rubikon-Modells als prädezisionale und die weiteren sechs als postdezisionale beschreiben lassen (siehe auch Abb. 17). Damit werden die zuletzt genannten Kritikpunkte an der Stadieneinteilung des TTM explizit aufgenommen.

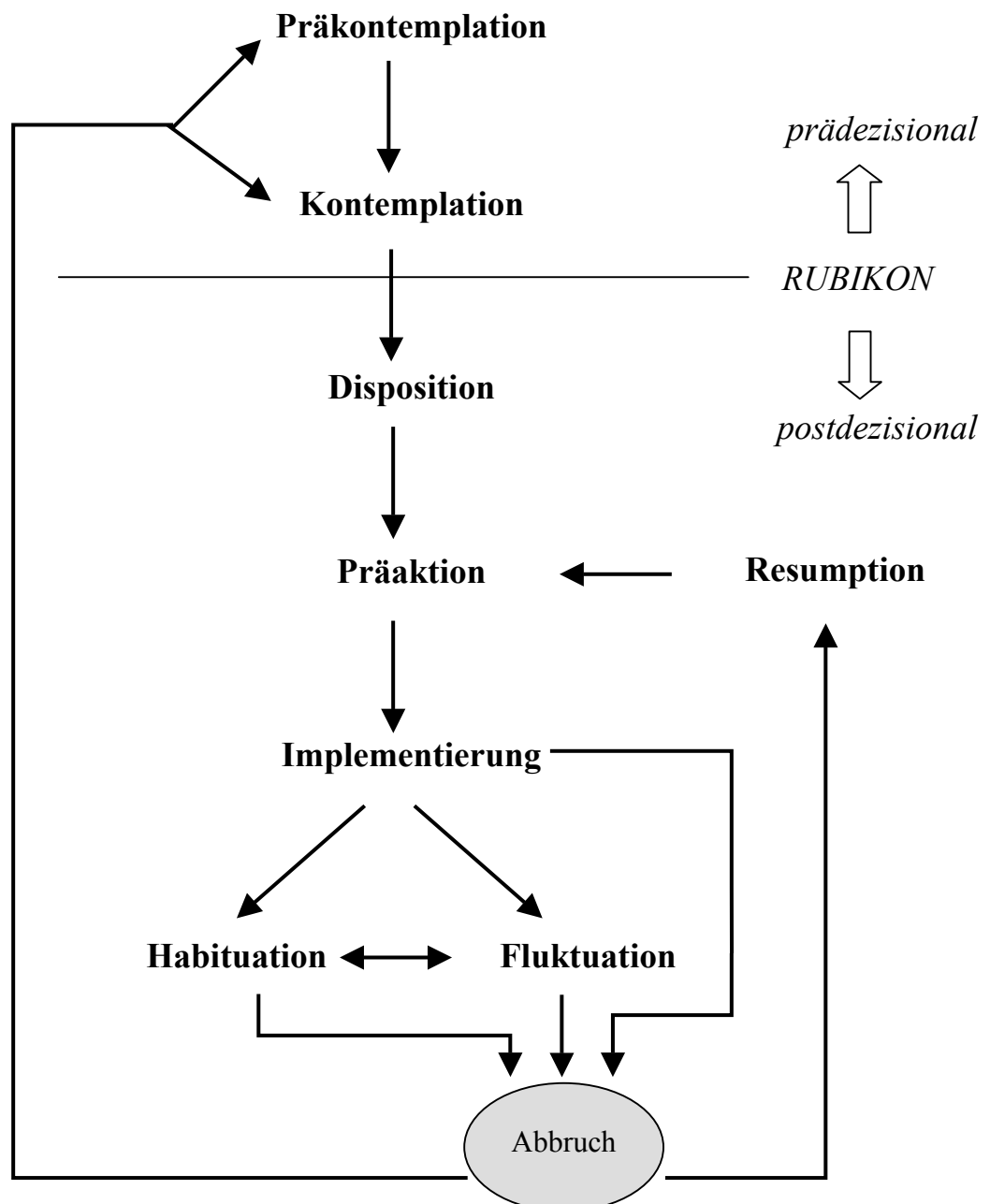


Abbildung 17: Berliner Sportstadienmodell (nach FUCHS 2001, 263)

Die einzelnen Stadien lassen sich wie folgt beschreiben:

- (1) Das Stadium der *Präkontemplation* stimmt abgesehen von der Zeitvorgabe mit dem des TTM überein.
- (2) Auch das Stadium der *Kontemplation* ist inhaltlich sehr ähnlich, jedoch wird hier einerseits elaboriert, dass sich das intensive Nachdenken realitätsorientiert vollzieht. Bei einer bestehenden, großen Offenheit für Informationen kann es hier zu einem Entschluss für eine Handlung kommen. So ist leicht ersichtlich, dass dieses Stadium mit der prädeziSIONalen Motivationsphase des Rubikon-Modells stimmig in Einklang gebracht werden kann. Andererseits liegt im Unterschied zum TTM hier keine Intention vor.
- (3) Im Stadium der *Disposition* liegt nun schon eine Zielintention/Absicht i.S. einer Grundsatzentscheidung vor (z.B. „Ich habe mich entschlossen, künftig Sport zu treiben“). Dabei beinhaltet die Absicht aber noch keine Details der Handlungsausführung. Bei der Beschäftigung mit dem Sporttreiben wird das Denken jetzt zunehmend realisierungsorientiert. Personen befinden sich in einer postdeziSIONalen Phase – der Rubikon ist überschritten.
- (4) Im Stadium der *Präaktion* hat sich schon eine präzise Realisierungsintention/ein Vorsatz gebildet. Möglicherweise werden auch schon erste vorbereitende Schritte wie die Anmeldung zu einem Kurs unternommen. Die Ähnlichkeit mit dem Stadium der preparation im TTM ist ersichtlich, da dort ebenso – wenn auch nur implizit – von Vorsätzen ausgegangen wird. Auch hier ergibt sich wieder der Unterschied, dass die Verhaltensdimension erst in der nächsten Phase zum Tragen kommt.
- (5) Das Stadium der *Implementierung* ist dadurch gekennzeichnet, dass das Sporttreiben ausprobiert wird. Dem Individuum ist es gelungen, die Bedingungen seines Alltags darauf abzustimmen und Abschirm- wie Selbstkontrollstrategien einzusetzen – die Phase der aktionalen Volition hat eingesetzt. Nach der Implementierung bestehen drei weiterführende Möglichkeiten:
 - (6a) Mit *Habituation* wird ein Stadium bezeichnet, bei dem es gelungen ist, das regelmäßige Sporttreiben trotz Barrieren in den Alltag zu integrieren, es ist zur Verhaltensroutinen geworden. Zugrunde liegen festgefügte Ausführungsvorschriften und die Sportaktivität setzt sich normalerweise gegenüber anderer Handlungsalternativen durch. Ähnliches ist wohl gemeint, wenn die Vertreter des Transtheoretischen Modells von maintenance sprechen.
 - (6b) Die *Fluktuation* kennzeichnet ein unbeständiges, d.h. nicht regelmäßiges, Sportverhalten. So ist davon auszugehen, dass aktivierte Handlungskontrollprozesse bei widrigen Umständen nicht ausreichen (oder gar nicht zum Zuge kommen). Die Intentionsabschirmung ist ungenügend und vermutlich wird die Intentionsinitiierung zu stark von situativen Parametern abhängig gemacht. So kommt es auch häufig dazu, dass nach anfänglicher Begeisterung wieder Nüchternheit eintritt und andere Alternativen ins Blickfeld geraten – möglicherweise wird der Aufwand des Sporttreibens dann höher gewichtet oder latente Konflikte in einer Sportgruppen halten davon ab, sodass nur dann Sport getrieben wird, „wenn man gut drauf ist“.
 - (6c) Nach der Implementierung (aber auch nach Fluktuation oder einer längeren Zeit der Habituation) kann es ebenso zum *Abbruch* der Sportaktivität kommen. Dabei ist zu betonen, dass dies kein Stadium darstellt. Der Abbruch ist ein Ergebnis, das dazu führt, dass eine Person entweder in eine prädeziSIONale Phase zurückfällt (1 oder 2) oder in ein postdeziSIONales Stadium gelangt:
- (7) Das Stadium der *Resumption* [Wiederaufnahme] ist mit dem der Disposition vergleichbar. Es besteht jedoch ein wesentlicher Unterschied, nämlich dass eine Person vorher schon Erfahrungen mit dem Sportverhalten gemacht hat und ihr auch die Barrieren besser bekannt sind. Eine charakteristische Aussage in diesem Stadium wäre: „Wenn ich mehr Zeit habe, fange ich wieder an.“

Da im Berliner Sportstadienmodell keine Orientierungsmöglichkeiten an bestimmten Zeitkriterien vorgenommen werden können, sind die Stadien etwas schwieriger zu bestimmen. Jedoch entwickelte FUCHS (2001) dazu einen Algorithmus, mit dessen Hilfe ein Stadium innerhalb von zwei Minuten festgestellt werden kann; alternativ dazu liegt ein Fragebogen mit Filterfragen vor (FDS). Das Modell wurde nun auch einer empirischen Prüfung bei Studenten unterzogen. Dabei ließen sich die Stadien verorten und zusätzlich wurden die Kognitionen SWE und soziale Unterstützung untersucht. Ähnlich wie bei der Überprüfung des TTM stiegen die positiven Ausprägungen mit zunehmendem Stadium an, wobei im Stadium der Fluktuation nur etwa das Niveau der Disposition und im Stadium der Resumption nur etwa das der Kontemplation erreicht wurde. Möglicherweise gründet dies auf schlechten Erfahrungen, die die Niveaus so stark absinken lassen.

Kritik

Mit dem BSM wird die im TTM befremdliche Vermischung von abwägenden Gedanken und Absicht sowie Vorsatz und Verhalten aufgehoben. Damit wird der Prozess der Verhaltensänderung einerseits sauber differenziert und anstatt von vier Stadien (bis zum Stadium action) anhand von fünf Stadien (bis zur Implementierung) beschrieben; andererseits wird dies handlungstheoretisch fundiert. So unternimmt FUCHS mit dem paradigmatischen Rubikon-Modell den Versuch, durch die dort aufgegriffene „Tiefenstruktur“ auch zu einer vertieften Erklärung des Veränderungsprozesses zu gelangen.

Im Unterschied zum TTM werden allerdings nur wenige Aussagen darüber getroffen, warum es zu den Phasen- bzw. Stadienübergängen kommt. Dies räumt FUCHS (2001) auch selbstkritisch ein, indem er meint, dass unklar bleibt, weshalb der ‚qualitative Sprung‘ zustande kommt. Während das TTM neben einer Steigerung der Determinanten beispielsweise zehn Veränderungsprozesse angibt (die ich allerdings für zu ungenau halte), werden im BSM gerade durch die Erklärung der Stadien Grundlagen für deren Veränderung erkennbar. Zum Einen ist eine durchgängige Steigerung der SWE und der wahrgenommenen sozialen Unterstützung ersichtlich, die ich ja schon als bedeutsam für eine Motivierung herausgestellt hatte; zum Anderen kommt die Unterscheidung von Realitäts- vs. Realisierungsorientierung in Betracht. Sie macht deutlich, dass Personen mit Absicht primär andere Schwierigkeiten zu bewältigen haben als solche ohne Absicht. Daneben ist die Bildung eines Vorsatzes vom Gelingen von Planungen abhängig und deren Implementierung von Abstimmungs- und Selbstkontrollstrategien – womit doch schon mögliche Ursachen für qualitative Unterschiede benannt sind. Leider werden weitere Erklärungskonzepte aber erst im Rahmen der Aufrechterhaltung thematisiert, wie z.B. Überwindung von Barrieren, Handlungskontrollprozesse, Konflikte oder situative Parameter. Meines Erachtens sind solche Kategorien aber gerade auch bei der Aufnahme der Sportaktivität äußerst bedeutsam (vgl. ZAVI-Heuristik, S. 184ff). Völlig unklar bleiben im BSM allerdings die Fragen, warum manche Personen nicht über eine Sportaktivität nachdenken wollen und dies ablehnen (Präkontemplation), und warum sich Personen im Stadium der Kontemplation zu einer Absicht entscheiden?

Mit noch stärkerem Blick auf die Praxis bzw. Interventionen, die genau zu einem solchen Ablauf passen, erweitert FUCHS seine Überlegungen (2003, Kap. 10). Dabei erstellt er eine Interventionsmatrix zur theoriegeleiteten Sportförderung, die er als Suchmodell für geeignete Ansätze in den einzelnen Stadien versteht (siehe Tab. 7). Auf der x-Achse sind die acht Stadien des BSM abgetragen. Da bis zur Aufnahme der Sportaktivität bzw. diesbezüglichen Interventionen nur die ersten vier von Belang sind (weil im fünften Stadium ja schon eine Sportaktivität erfolgt), werden auch nur diese im Folgenden wiedergegeben. Auf der y-Achse ordnet er acht Determinanten an, die in zwei bis vier Untergruppen unterteilt sind. Ich führe allerdings lediglich sieben Determinanten auf und lasse die Determinante Rückfallkognitionen

außen vor, weil ich der Meinung bin, dass sie erst bei der Aufrechterhaltung des Sporttreibens eine wichtige Funktion haben sollte. Die dunklen Felder markieren dabei die Stadien, in denen die Determinanten besonders wirksam sein sollen. Der Tabelle habe ich nun Punkte hinzugefügt, die meine bisherigen Überlegungen (aus dem heuristischen ZAVI-Modell) reflektieren. Sie sollen somit die Ansatzpunkte markieren, von denen ich annehme, dass sie besonders wirksam sind. Mit einem solchen überblickenden Vergleich wird der Unterschied zu den FUCHS'schen Überlegungen schnell deutlich, wobei dies nachfolgend noch zu begründen ist.

Determinanten		Entwicklungsstadien			
		Präkontemplation	Kontemplation	Disposition	Präaktion
Sachwissen	Wissen über Sportinfrastruktur			●	
	Wissen über Sportarten		●	●	
Risikokognitionen	Herzinfarkt				
	Schlaganfall	●	●	●	●
Nutzen-erwartungen	Gesundheit				
	Soziales	●	●	●	●
	Figur/Gewicht				
	Erlebnis				
Verhaltensbarrieren	berufl./familiäre Beanspruchung				
	gesundheitliche Barrieren	●	●	●	●
	ungünstige Infrastruktur				
Selbstwirksamkeit	Initiierungswirksamkeit		●	●	
	Persistenzwirksamkeit			●	●
social support	emotionaler Rückhalt	●	●	●	●
	technisch/materiell			●	
volitionale Kompetenz	Planungskompetenz			●	
	Initiierungskompetenz			●	●
	Selfmanagement		●	●	●

Tabelle 7: Stadienspezifische Interventionsmatrix bis zur Aufnahme der Sportaktivität (Quelle: FUCHS 2003, 225, Punkte ergänzt)

Ich beginne mit der Determinante *Sachwissen*. Hier schlägt FUCHS zunächst im Einklang mit den gängigen Interventionsbemühungen vor, dass Wissen über die Sportinfrastruktur obligatorisch immer dazu gehören sollte. Dies kann auf einer konkreteren Ebene beispielsweise heißen: Wenn wir Werbung machen, müssen konkrete Informationen zu Ort, Zeit und Art der Angebote immer mit hinein! Vor dem Hintergrund einer phasenartigen Handlungsentstehung müssen solche Maßnahmen aber häufig ins Leere laufen, weil nur ein kleiner Teil der angesprochenen damit erreicht wird, nämlich diejenigen, die diese Informationen auch verwerten können – und das sind nur solche, die gerade konkrete Planungshilfen benötigen: Personen, die schon eine Absicht haben und Vorsätze bilden sollen, sich also im Stadium der Disposition befinden. Zunächst plausibel scheint auch die Annahme, dass Wissen über Sportarten eine wichtige Voraussetzung ist. Dabei erlaube ich mir die kritische Frage, warum Personen, die nicht interessiert sind und auch nicht über eine Sportaktivität nachdenken wollen, überhaupt ein solches Wissen benötigen? Oder anders: Wieso sollte das bei Personen im Stadium der Präkontemplation überhaupt etwas bringen? Dies wird also erst im Stadium der Kontemplation Wirkungen nach sich ziehen (hier im Einklang mit FUCHS). Darüber hinaus meine ich aber, dass Personen mit Absicht, die Planungsinformationen benötigen, von der Vermittlung von ganz spezifischem Wissen über Sportarten ebenso profitieren sollten.

Übereinstimmend mit FUCHS bin ich der Auffassung, dass *Risikokognitionen* gerade bei noch sportferneren Personengruppen (Präkontemplation, Kontemplation) wirksam sein sollten. Dies ist bezogen auf das Stadium der Präkontemplation mit meiner Vorstellung der Ziel-Aktivierung und den damit verbundenen Emotionen verknüpft. Sie sollten aber auch im zweiten Stadium eine bedeutende Rolle spielen, hier aber mehr sekundär als Grundlage für die Instrumentalitätserwartung. Ihre sekundäre Rolle (und damit deren Betonung) kann aber weiterhin auch in den beiden folgenden Stadien zum Tragen kommen. Im Falle der Disposition nämlich, wenn Hindernisse bei der Planung wahrgenommen werden und neuerliche Unsicherheiten entstehen. Dann sind diese erneut zu verstärken bzw. volitive Kompetenzen zu vermitteln, die eine Überwindung ermöglichen. In Bezug auf die Selbstregulation gilt das auch für das Stadium der Präaktion. Die gleichen Überlegungen lassen sich auch mit den *Nutzenerwartungen* anstellen bzw. darauf übertragen, wobei ich nicht von Nutzenerwartungen, sondern insgesamt von Motiven sprechen würde.

Wie in meiner und FUCHS' Konzeption ersichtlich wurde, sind *Barrieren* häufig in allen Stadien am Werk. Dabei geht meine eigene Barrierenkonzeption (Kapitel 4.3) deutlich über die einzelnen von FUCHS aufgeführten Aspekte hinaus. Dies sei nun nicht nochmals ausgeführt, sondern auf S. 184ff verwiesen.

Die *Selbstwirksamkeit* differenziert FUCHS in Initiierungs- und Persistenzwirksamkeit. Derartige Determinanten sind mir allerdings nicht bekannt und auch schwierig nachzuvollziehen. Anstatt dessen spreche ich deshalb von aufgabenbezogener und selbstregulatorischer SWE (vgl. Kapitel 4.6) und setze sie an deren Stelle¹⁹⁹. Damit verschieben sich aber auch die Ansatzpunkte für eine Intervention. Während die aufgabenbezogene SWE bei der Absichtsbildung (Kontemplation) und bezogen auf Teilziele bei der Vorsatzbildung (Disposition) eine bedeutsame mentale Funktion haben sollte, kommt der selbstregulatorischen SWE insbesondere bei Vorsatzbildung und bei der Initiierung nach der Vorsatzbildung (Präaktion) eine tragende Rolle zu (siehe ebenso S. 184ff).

Die *soziale Unterstützung* ist m.E. in allen Phasen hilfreich und als Gegenstück zu den Barrieren aufzufassen. Hier differenziert FUCHS in zwei anstatt ursprünglich drei Kategorien (vgl. dazu Abb. 9, S. 119). Da die Annahmen zur sozialen Unterstützungsformen allerdings noch anhand weiterer Überlegungen näher spezifiziert werden, gehe ich an dieser Stelle nicht darauf ein.

¹⁹⁹ aufgabenbezogene SWE für Initiierungswirksamkeit und selbstregulatorische SWE für Persistenzwirksamkeit.

Letzte Determinante ist die *volitionale Kompetenz*. Dabei verstehe ich das sog. Selfmanagement als Zusammenfassung der Aspekte, die mit den individuellen Zulassungsregeln verbunden sind (siehe S. 162f). Sie sollten besonders im Stadium der Absichtsbildung und gerade bei vorliegenden Konflikten zum Tragen kommen. Dementsprechend ergibt sich hier auch ein Ansatzpunkt zur Intervention. Da das Selfmanagement weiterhin mit den individuellen Tendenzhierarchien bzw. der Neigung, darauf zurückzugreifen, zu tun hat, sollte es ebenso in den beiden folgenden Phasen i.S. einer Kompetenz wirksam sein. Die Planungskompetenz sollte allerdings (im Gegensatz zu FUCHS) nur bei der Vorsatzbildung eine wesentliche Determinante sein (Wenn schon ein Vorsatz/Plan vorliegt, warum ist dann noch Planungskompetenz wichtig?). Die Initiierungskompetenz ist insbesondere zur Realisierung von Vorsätzen notwendig, kann die Sicherheit im Hinblick auf die Planrealisierung aber auch unterstützen. Zu ihr gehören vielfältige Aspekte, wobei ich mich für eine Betonung der Selbstregulation i.e.S. ausgesprochen hatte.

Abschließend ist damit festzustellen, dass sich hinsichtlich des Erklärungsgehaltes mit der ZAVI-Konzeption einige Vorteile ergeben. Bei der Frage nach der Intervention tritt jedoch noch ein Problem auf. Wenn eine erfolgsversprechende (stadienspezifische) Intervention vorgenommen werden soll, so liegt das Ziel doch darin, mehr inaktive Ältere zu sportlichem Training zu gewinnen. Zunächst sind dazu mehrere Kanäle denkbar. Es können Plakate, Broschüren, Zeitungsartikel, Internetseiten, Beratungsangebote usw. genutzt werden. Bei deren Ausgestaltung muss vorher zwingend die Zielgruppe (nach Stadium) bestimmt werden und dann bekommt diese genau die richtige Intervention (Plakate, Broschüren und Zeitungsartikel können demnach nur einen kleinen Zielkreis haben). Ein gangbarer erfolgsversprechender Weg, der die aktuelle Stadienbestimmung erlaubt, liegt im Internet oder in Beratungsangeboten. Doch was erreicht man beispielsweise mit einer stadienspezifischen Intervention für Personen im Stadium der Kontemplation? Erklärtes Ziel der Stadienmodelle liegt im Erreichen der Disposition/Präaktion. Damit wäre das wesentliche Ziel (das tatsächliche Sporttreiben) jedoch noch nicht erreicht.

Vor dem Hintergrund eines bedeutenden Unterschiedes, nämlich dass Stadienmodelle ein mittelfristiges Geschehen und Handlungsmodelle ein aktuelles Geschehen betrachten, können zwei Aspekte abgeleitet werden. Zum Einen laufen mentale Operationen u.U. blitzschnell ab. Dies bedeutet, dass Personen, die über das Sporttreiben nachdenken, direkt danach Absichten und dann schon Vorsätze bilden. Hiermit wird eine starre stadienspezifische Intervention über Broschüren o.ä. wieder fruchtlos. Daher ist eine weitergehende Förderung nur durch Internet (mit weiterführenden Schritten) oder individuelle (und flexible) Beratungsangebote zu erreichen (vgl. dazu weitergehend Kapitel 7.3). Zum Anderen wird daran deutlich, dass der große Vorteil der Stadienkonzeption darin liegt, dass die Stadienbestimmung den gezielten *Ausgangspunkt* von Interventionen festsetzt. Den Abschluss, d.h. die Entscheidung, wie weit das Individuum dann weiterschreitet, muss von ihm selbst bestimmt werden. Bei erfolgreichem Fortschreiten kann ein höheres Stadium erreicht werden, aber die Konzeption muss auch offen dafür bleiben, dass es tatsächlich bis zum Sporttreiben kommen kann.

5.4.3 Resümee zu Stadienmodellen

Mit der (neuen) Perspektive der Stadienmodelle geraten zwei bedeutsame Aspekte in den Fokus der Betrachtung. Einerseits wird die Aufnahme der sportlichen Aktivität als Entwicklungsprozess betrachtet und andererseits sollen die Modelle pragmatische Leitlinien für Interventionen liefern. Diese beiden Aspekte sind bei einer eingehenderen Betrachtung aber keineswegs etwas Neues, denn zum Einen ist eine Handlung (mit ihren vorbereitenden Phasen) ebenso als Entwicklungsprozess aufzufassen und zum Anderen beanspruchen die bisherigen Modelle genauso als Leitlinien für Interventionen zu gelten – und das bisherige Vorgehen hat gezeigt, dass Ableitungen für die Praxis z.T. sehr präzise möglich sind.

Übereinstimmend mit den Handlungsmodellen konnte nun gezeigt werden, dass es sinnvoll ist, Personen bei Interventionen zunächst anhand von Absichten und Vorsätze zu differenzieren. Gerade mit der Konzeption des BSM, bei dem FUCHS auf ein Handlungsmodell rekurriert, scheint eine Bestätigung meines Phasenablaufes (ZAVI) gegeben. Hinzu tritt aber der Aspekt, dass wir bei Interventionen auch Personen vor uns haben, die gar nicht über das Sporttreiben nachdenken wollen. Kongruent mit meiner Ziel-Aktivierung scheinen hier aber wichtige Ansatzpunkte gefunden, die allerdings noch weiter ausgearbeitet werden müssen. Weiterhin können sowohl mit der Konzeption des BSM als auch mit meiner Phasenkonzeption zwei Kritikpunkte BANDURAS am TTM (siehe S. 212 oben) überwunden werden. Und zwar die Beschreibung anhand diskreter Phasen und der invariante, sequenzartigen Ablauf anhand von vier Phasen. Letzterer Aspekt ist durch die handlungspsychologische Fundierung insofern gegeben, weil eine Handlung immer anhand dieses Ablaufes zustande kommen sollte. Wenn eine Person beispielsweise einen Vorsatz zum Sporttreiben hat, so müssen sich die vorhergehenden Prozesse irgendwann (aber nicht unbedingt direkt davor) abgespielt haben. Der dritte Kritikpunkt, dass eine Stadientheorie irreversible Stadien haben muss, ist wegen möglicher Rückfälle zunächst nicht zu entkräften. Dabei ist der Kritik BANDURAS jedoch entgegen zu halten, dass sich die menschliche Psyche wohl kaum ausschließlich nach festen genetischen Programmen richtet. Für wesentlich halte ich daher den Aspekt, dass entscheidend ist, welche Phase *momentan* bei einem Individuum gegeben ist. Möglicherweise ließe sich die Aussage sogar auf einen bestimmten Zeitraum erweitern (und eine Annäherung hinsichtlich der Irreversibilität erreichen), denn eine gebildete Absicht oder ein Vorsatz bleiben eine Zeit lang bestehen. Dazu müsste allerdings die schwierige Frage geklärt werden, wie lange Absichten oder Vorsätze gespeichert bleiben - dies soll jedoch im Rahmen der Arbeit offen bleiben.

In Bezug auf den Erklärungsgehalt der Stadienmodelle ist festzustellen, dass sie eher deskriptiver Natur sind. Befriedigende Erklärungen i.e.S. bleiben also weitgehend aus. Dies legt nahe, sich stärker auf die Determinanten zu konzentrieren, denn die zwar reizvollen aber ebenso deskriptiven Veränderungsprozesse des TTM weisen letztlich auf offene Fragen der Psychologie insgesamt hin. FUCHS (2003) schlägt daher weitergehend vor, zukünftig Strukturmodelle für die einzelnen Phasen zu konzipieren, um die Übergänge zu erklären. Im Grunde lassen sich meine Überlegungen als Strukturmodelle darstellen. Dazu ist es jedoch notwendig, innerhalb der Phasen auch unterschiedliche Fälle zu unterscheiden. I.S. einer Kausalbeziehung kommen beispielsweise bei der Bildung einer Absicht drei Wege in Betracht, nämlich primär aufgrund von Emotionen, aufgrund bewusster Kalkulationen oder aufgrund der Lösung von Konflikten.

Mit Blick auf Interventionen liegt der große Vorteil der Stadienkonzeptionen dann darin, den Ausgangspunkt genauer zu markieren. Im Rahmen von Interventionsstudien hat sich dies bisher als sehr fruchtbar erwiesen (vgl. BIDDLE & MUTRIE 2001), wobei nach den Ausführungen insbesondere flexible individuelle Beratungen oder Internetseiten, die aktuelle Veränderungen aufgreifen können, eine weitere Effektivitätssteigerung erbringen können. Eine sinnvolle stadienspezifische Intervention (mit dem Oberziel, inaktive ältere Menschen zum Sporttreiben zu

motivieren) hat also einen relativ festen Anfangspunkt aber kein starres Ende i.S. eines nächst höheren Stadiums.

5.5 Fazit: Die ZAVI-Heuristik als Basis für eine integrative Motivationstheorie und für eine Motivierung

Innerhalb der sportpsychologischen Motivationsforschung liegen vielfältige Erklärungsangebote vor. Dabei weisen nicht nur die einzelnen Ansätze, sondern auch verschiedene Perspektiven ganz verschiedene Stärken und Schwächen auf: Während handlungstheoretische Ansätze eine hervorragende Erklärungsgrundlage bieten, zeichnen sich sozialpsychologische Ansätze durch die empirische Prüfung aus und Stadienmodelle weiten den Blick für Entwicklung und Intervention. Da die Schwachpunkte sich auf die jeweiligen Stärken der anderen Perspektiven beziehen, aufgrund der weiterhin identifizierten Erklärungslücken und der immer noch relativ geringen Vorhersagekraft der einzelnen Theorien und Paradigmen konnte man sich von einer intertheoretischen Verbindung durchaus Fortschritte erhoffen.

Mit meiner Kritik und den Abduktionen habe ich daher einerseits versucht, anhand eines übergreifenden Schnittfeldes den geschärften Kern einer möglichen gemeinsamen Erkenntnisbasis herauszuarbeiten²⁰⁰. Dies war deshalb möglich, weil über verschiedene Determinanten mehr kompatible als widerstreitende Aspekte gegeben waren (wie MADDUX [1993] auch schon für die sozialkognitiven Theorien feststellte). So lagen also letztlich keine unabhängigen Konzeptionen vor, sondern es zeigten sich vielfältig miteinander verknüpfte Problembereiche, die aufgrund unterschiedlicher Wissenschaftstraditionen aber in je typischer Weise aufgearbeitet wurden. Durch die einzelnen Diskussionen und mit Blick auf die Determinanten (Kapitel 4) wurden nun folgende zentralen Kognitionen extrahiert: Zielvorstellungen, Absichten und Vorsätze sowie Selbstwirksamkeitserwartungen, Konsequenzerwartungen/ Instrumentalitätserwartungen und Barrieren. Daneben scheinen v.a. verschiedene Subprozesse bedeutsam, von denen hier die Handlungskontrolle einen weithin akzeptierten Stellenwert hat. Wichtig mit Blick auf Interventionen scheint ebenso die soziale Unterstützung, die sich jedoch kaum eindeutig Kognitionen oder Prozessen zuordnen lässt. Während die wahrgenommene soziale Unterstützung zu den Kognitionen gehört, ist die tatsächliche Unterstützung eher Prozessen zuzuordnen. Andererseits habe ich versucht, Erkenntnislücken aufzuzeigen und teilweise schon Lösungsvorschläge unterbreitet. Eine weitere Ausarbeitung dieses Kernansatzes sollte sich m.E. auf emotionale und automatische Prozesse, Handlungskontrollaspekte der Selbstregulation, Motive/Bedürfnisse und Persönlichkeitstypen beziehen. Wahrscheinlich kann durch eine gezielte (tatsächliche) soziale Unterstützung von Außen eine Veränderung bestimmter Determinanten erzielt werden, indem bestimmte Subprozesse gefördert werden.

Ganz ähnlich zeigen auch zwei Übersichtswerke zur Motivationspsychologie (WEINER 1992; GEEN 1995), dass sie kein kohärentes Gebiet mit einer einheitlichen Theorie bildet. Jedoch machen sich beide Autoren Gedanken darüber, wo die zentralen Gemeinsamkeiten liegen und welche Forderungen eine „allgemeine Theorie der Motivation“ erfüllen muss. GEEN (a.a.O.) meint z.B., dass Zielkonstrukte zentrale Elemente der Motivation darstellen, volitionale Prozesse essenziell zur Zielerreichung sind, Motivation und Emotion eng zusammenhängen und dementsprechend eine „allgemeine Theorie der Motivation“ Emotionen und Volition einbeziehen muss. Die Forderungen von WEINER (1992, 358ff) zur Konstruktion einer allgemeinen Motivationstheorie lauten: „A Theory of motivation must...

²⁰⁰ Worin BIDDLE & MUTRIE (2001) auch ein wichtiges Ziel sehen, was aber nur über den Weg der Herstellung konzeptueller Konvergenzen möglich ist (vgl. auch DREXEL 2001).

1. be built on reliable (replicable) empirical relations,
2. be based on general laws rather than individual differences,
3. include the self,
4. include the full range of cognitive processes,
5. include the full range of emotions,
6. include sequential (historical) causal relations,
7. be able to account for achievement strivings and affiliative goals,
8. consider some additional commonsense concepts.”

Dies macht deutlich, dass wir noch weit entfernt von einer allgemeinen Motivationstheorie sind, denn beispielsweise erfordert es noch viel Arbeit, „the full range“ kognitiver und emotionaler Prozesse aufzudecken und empirisch zu bestätigen. Ein erster wichtiger Schritt ist jedoch mit einer Eingrenzung wesentlicher Konzepte und der zielgerichteten Aufdeckung zu klärender Prozesse getan. Dabei bin ich allerdings der Meinung, dass die zunächst widerstrebenden Punkte 2 und 3 insbesondere mit Blick auf Zulassungsregeln/Heuristiken sowie Motiv- bzw. Bedürfnisunterschiede in Einklang gebracht und die verbleibenden Punkte größtenteils im heuristischen ZAVI-Modell (Kapitel 5.2.7) untergebracht werden können.

Das ZAVI-Modell wird bis hierher allerdings vorerst als Entscheidungs*rahmen* aufgefasst, da vielfältige Aspekte nicht ausreichend geklärt sind. Dies betrifft insbesondere die Ausgestaltung der *Subprozesse* i.S. hypothetischer Verursachungszusammenhänge. Bevor also ein theoretisches Modell erarbeitet werden kann, das Möglichkeiten der Operationalisierung eröffnet, sind diese Zusammenhänge eingehender zu klären. Die ZAVI-Heuristik ist nun zusammenfassend nochmals in Tab. 8 dargestellt. Dabei ist ersichtlich, dass sich verschiedene wichtige Determinanten den einzelnen Phasen zuordnen lassen. Die möglichen Barrieren, die dazu führen können, dass der Handlungsablauf gestoppt wird, sind ebenso determinierend, werden aber aufgrund ihrer differierenden Erklärungsrichtung extra klassifiziert²⁰¹. Darüber hinaus scheinen aber nicht nur solche Determinanten entscheidend für die Generierung von Handlungen, sondern auch ganz bestimmte Zustände und Prozesse. Auffällig ist dabei, dass sich Emotionen in allen Phasen wiederfinden. Wahrscheinlich verbinden gerade sie die vorgängigen Determinanten mit denen einer höheren Phase. Hier scheint daher ein wesentlicher Ausgangspunkt gegeben, anhand dessen nicht nur eine gezielte theoretische Weiterentwicklung erfolversprechend scheint, sondern der vermutlich entscheidend zu einer Motivierung beitragen kann.

²⁰¹ Im Gegensatz zur Erklärung, warum eine Handlung zustande kommt, sollten sie erklären, warum eine Handlung nicht zustande kommt. Ihre jeweiligen Überwindungen sind sinnvolle Ansatzstellen für Interventionen.

<i>Stadium bzw. Handlungsphase</i>	wichtige Determinanten	wichtige Subprozesse / Zustände	mögliche Barrieren
Zielaktivierung	<ul style="list-style-type: none"> • „Motive“ • Bedürfnisse • Soziale Normen 	emotionale Reaktionen aufgrund einer bewussten oder intuitiven Einschätzung von Ist-Zustand, Soll-Zustand, Diskrepanzen	<ul style="list-style-type: none"> • keine Notwendigkeit • keine Lust
Absichtsbildung	<ul style="list-style-type: none"> • bereichsspezifische und aufgabenbezogene SWE • Instrumentalitätserwartung zu den Zielen • Heuristiken • Persönlichkeitstypus (Tendenztyp) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalkulationen • Sicherheit/ Unsicherheit • Konflikte 	<ul style="list-style-type: none"> • geringe SWE und keine Instrumentalität bekannt • negative Heuristiken • Unsicherheiten, Konflikte
Vorsatzbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Absicht • Teilziele bzw. -schritte und darauf bezogen: <ul style="list-style-type: none"> ◦ aufgabenbezogene SWE ◦ Instrumentalitätserwartung • wahrgenommene soziale Unterstützung • selbstregulatorische SWE 	<ul style="list-style-type: none"> • Planungsaktivitäten • Kalkulationen • Sicherheit/ Unsicherheit im Hinblick auf die Teilschritte und die Planrealisierung 	<ul style="list-style-type: none"> • keine Umsetzungsmöglichkeiten bekannt • wahrgenommene praktische Hindernisse • Absichten sind nicht emotional gestützt bzw. nicht bedürfnisbasiert
Vorsatz-Initiierung	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsatz • volitive Kompetenzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstregulation, Selbstkontrolle • Aktivierungsniveau • Vorsatzpräzisierung 	<ul style="list-style-type: none"> • „Nicht aufrufen können“ • praktische Hindernisse • Vorsatz (Plan) ist nicht präzise genug

Tabelle 8: ZAVI-Heuristik

Abschnitt C:

**MOTIVIERUNG ZUM ALTERSSPORT AUF DER
GRUNDLAGE VON ZAVI UND
SEINER ELEMENTAREN SUBSYSTEME**

„Alles hat zwei Seiten. Aber erst wenn man erkennt, dass es drei sind, erfasst man die Sache“

(HEIMITO VON DODERER, österr. Erzähler).

6 Elaboration von ZAVI: Die motivierende Funktion von Emotionen

Nachdem die ZAVI-Heuristik abduziert und dann auf theoretischer Ebene weiter verfestigt werden konnte, wird es in diesem Kapitel nun darum gehen, die bisher ungeklärten Aspekte eingehender zu beleuchten und auf eine Motivierung zu beziehen. Besonders wichtig erscheint mir die Aufarbeitung verschiedener Subprozesse (und Zustände), die während der mentalen Verarbeitung von Informationen auf dem Weg zur Handlung generiert werden²⁰². Da man in erster Linie an gut kommunizierbaren und überprüfbaren Kognitionen interessiert war, aus denen sich dann bestimmte Konstellationen und Ablaufschemen mentaler Inhalte ergaben, blieben die Subprozesse weitgehend unbeachtet. Solche Subprozesse lassen sich in kognitive und emotionale Prozesse differenzieren. Dies bedeutet, dass eine möglichst vollständige Erklärung des Zustandekommens von Handlungen – bzw. verschiedener Kognitionen, die während des Handlungsablaufes dann immer näher an die Tätigkeit heranführen – neben den thematisierten Kognitionen auch kognitive und emotionale Prozesse heranzuziehen hat. Menschliche Informationsverarbeitung beinhaltet nach einer solchen Position also die drei Säulen Denken i.S. von Kalkulieren (kognitive Prozesse), gefühlsmäßige Stellungnahmen (emotionale Prozesse) und Kognitionen, die jeweils miteinander interagieren.

Im vorangegangenen Abschnitt hatte ich allgemein festgestellt, dass Emotionen in der motivationspsychologischen Modellbildung nicht ausreichend berücksichtigt sind – FUCHS (1997) spricht sogar davon, dass man ihre motivationale Wirkung auf das Bewegungsverhalten bisher theoretisch ignoriert hat (vgl. zur mangelnden Berücksichtigung in der Handlungspsychologie auch LANTERMANN 2000). Umgekehrt geht man jedoch grundsätzlich davon aus, dass Emotionen zu einer (sportlichen) Handlung gehören. NITSCH (1995; 2000) spricht beispielsweise neben dem kognitiven von zwei weiteren Regulationssystemen (emotionales und automatisches), ohne deren Beteiligung kein Handeln denkbar ist²⁰³. Auch GABLER (2000a; 2002) weist darauf hin, dass ein Motiviert-Sein mit Emotionen verbunden ist. Sie werden jedoch lediglich als „ergänzende Aspekte des kognitiv-handlungstheoretischen Ansatzes“ betrachtet und obwohl er meint, dass emotionales Erleben eine Voraussetzung für sportliche Handlung-

²⁰² Innerhalb der Sportpsychologie werden Informationsverarbeitungsprozesse unter dem Begriff Kognitionen zusammengefasst (vgl. z.B. JANSSEN 1995; GABLER 2000b). Sie beinhalten neben Problemlösen und Denken auch Wahrnehmung, Empfindung und Vorstellung. Bisher wurde der Begriff Kognitionen in Abgrenzung zu Emotionen jedoch ausschließlich für Denkprozesse benutzt („Verstand vs. Gefühl“). SOKOLOWSKI (1993) plädiert nun weitergehend sehr einleuchtend dafür, Kognitionen und kognitive Prozesse zu differenzieren. Übereinstimmend damit werden daher im Folgenden unter Kognitionen lediglich die bewusst zugänglichen Niederschläge von Verarbeitungsprozessen verstanden, die abgespeichert werden (z.B. Absichten oder Einstellungen).

²⁰³ Das automatische Regulationssystem ist evolutionsgeschichtlich das älteste und umfasst reflektorische und homöostatische Mechanismen, d.h. i.w.S. instinktives Verhalten auf der Grundlage biologischer Bedürfnisse und Triebe. Das emotionale Regulationssystem ist später ausgebildet worden und für die Beurteilung der individuellen Gesamtsituation verantwortlich. Emotionen betrachtet NITSCH als Bedeutungserlebnis aufgrund erworbener Motive und Befriedigungserfahrungen; sie haben unmittelbare handlungsorganisierende als auch –energetisierende Funktion.

gen sei, indem Gefühlsprozesse motivieren, werden funktionelle Bezüge zur Entstehung einer Handlung kaum aufgearbeitet. Doch gerade dies erscheint in Bezug auf eine Motivierung Inaktiver gewinnbringend.

Für sich allein genommen sind emotionale Prozesse nun als typische Form der menschlichen Informationsverarbeitung offenkundig bewegend. Neben heftig erlebbaren Gefühlsaufwallungen reichen sie aber bis hin zu subtilen, unmerklichen Formen. Aber gerade die subtilen Einflüsse war man in der Motivationspsychologie lange geneigt zu unterschätzen (vgl. SOKOLOWSKI 1993). Mittlerweile geraten sie jedoch immer mehr in den Blick und in jüngerer Zeit wird auf empirischem Wege häufiger die Frage angegangen, inwiefern unbewusste Prozesse zur Handlungsgenerierung oder zu einer Urteilsbildung beitragen können (vgl. z.B. BARGH et al. 2001; ZAJONC 2001). Auch innerhalb eines an Kognitionen strukturierten Handlungsablaufes bestehen vielfältige Ansatzstellen für emotionale Prozesse, mit denen die verkürzte Annahme eines rein rational handelnden Menschen aufgehoben werden kann. Die wichtigsten darauf bezogenen Aussagen aus dem vorangegangenen Abschnitt seien hier als Ausgangspunkt nochmals zusammengefasst:

- A Emotion, Motivation und Änderungsdruck sind eng verbunden.
- B Eine emotional-motivationale Steuerungslage kann auch ohne ausführliches Kognizieren zu Handlungen führen.
- C Emotionen werden durch grundlegende Motive und Bedürfnisse sowie durch die Enkodierung ausgelöst.
- D Absichten können sich unter emotionaler Beteiligung bilden, müssen es aber nicht. Ersteres scheint jedoch vorteilhaft.
- E Sicherheit bzw. Unsicherheit scheinen wichtige Gefühle, die sich bei Entscheidungen zu einer Absicht und der Planung äußern.
- F Es sollte unterschiedliche Präferenzen für die Emotionsauslösung und die Ausprägung emotionaler Prozesse geben (Typen).
- G Die Selbstregulation und –organisation sensu KUHLE greift auf Motive, Bedürfnisse bzw. das emotionale Generierungssystem zurück. Insbesondere Emotions-, Motivations-, Aufmerksamkeits- und Enkodierkontrolle scheinen förderlich für die Vorsatzinitiation, sollten sich aber auch auf die Vorsatzbildung auswirken.

Diese Aussagen gilt es im Folgenden zu prüfen und im Hinblick auf eine funktionale Handlungserklärung weiter auszuarbeiten. Dazu scheint zunächst der Heraustritt in die Perspektive der Emotionspsychologie hilfreich. Hier geht es um die Erläuterung, was Emotionen überhaupt sind, d.h. welche Struktur- und Prozessmerkmale sie aufweisen und welche Funktion sie erfüllen. Mit Blick auf die Älteren ist in einem zweiten Schritt festzustellen, ob und inwiefern sich die Aspekte von Emotion im Lebenslauf verändern oder durch Kontinuität gekennzeichnet sind. Daraufhin ist diese Perspektive wieder auf die motivationspsychologischen Konzepte herunterzubrechen. Wesentlich scheint dabei dann, die postulierten Auslöser für Emotionen möglichst genau zu identifizieren, wobei die Zerlegung des in der Sportwissenschaft nur grob umrissenen Motivkonstrukts notwendig scheint. Schließlich sind die Überlegungen auch auf Aspekte der Handlungskontrolle zu beziehen, sodass am Ende dann eine möglichst vollständige Elaboration des ZAVI-Modells um Emotionen vollzogen ist. Bei den Ausführungen soll analog zum vorangegangenen Abschnitt aber auch nie aus dem Blick geraten, welche Implikationen die theoretischen Annahmen jeweils für eine Motivierung haben.

6.1 Explikation von Emotionen

Um das Phänomen Emotion zu fassen, liegen innerhalb der Emotionspsychologie eine Vielfalt theoretischer Erklärungsangebote vor (vgl. FRIJDA 1986; IZARD 1991; LAZARUS 1991; OATLEY & JENKINS 1996; OTTO et al. 2000; SCHERER 2003). Auf breiter Basis akzeptiert sind jedoch folgende grundlegenden Annahmen: (1) Emotionen stellen Reaktionsmuster dar, mit denen internale oder externale Reizereignisse beantwortet werden, die bedeutsam für die zentralen Bedürfnisse und Ziele des Organismus' sind. Sie werden damit als primäre Motivations-systeme verstanden und (2) Emotionen sind als Prozesse zu verstehen, die verschiedene Reaktionskomponenten beinhalten. Dazu gehören die kognitive Komponente, die physiologische Komponente (Erregung), die subjektive Komponente (Gefühl), die motorische Komponente (Verhaltenstendenz) und die Ausdruckskomponente (Mimik, Haltung). SCHERER (1993; 2003; ZENTNER & SCHERER 2000) bezeichnet Emotionen daher auch als eine Episode zeitlicher Synchronisation der als Subsysteme verstandenen Komponenten. Der subjektiven Komponente des Gefühls weist er allerdings eine hervorgehobene Stellung zu. Er versteht sie als Reflexion einer solchen Episode bzw. als deren monitoring; Gefühle teilen unserem Bewusstsein das Ergebnis dieses Prozesses mit (vgl. ELLIS 2000; DAMASIO 2002) und informieren darüber, wie dringend unser Organismus handeln muss (vgl. z.B. FRIJDA 1986; IZARD 1991; LAZARUS 1991).

Aufgrund der zentralen Bedürfnisse des Organismus' sieht KERNBERG (1996) in den resultierenden Gefühlen bzw. Affekten die „instinktiven Bausteine des menschlichen Verhaltens“. Sie sind in „unbewussten Trieben“ zusammengefasst und „Signale ihrer Aktivierung“. Ganz ähnlich versteht auch BISCHOF-KÖHLER (2000) Emotionen als Überbleibsel von Instinkten, die aufgrund von Reproduktionsvorteilen evolutionär entstanden sind. Sie führt weiter aus, dass sie

„ihre Vorläufer nicht abgelöst, sondern integriert und überformt [haben]. Die Motivation hat sich dabei aus der Rolle einer rigiden Verhaltensdetermination in die eines emotionalen Appells zurückgezogen, dem zufolge das Subjekt seine Verhaltensmuster ad hoc modelliert“ (a.a.O., 165; vgl. auch BISCHOF-KÖHLER 1985).

Der instinktive Part der Emotionen kommt insbesondere in unwillkürlichen, automatischen Vorgängen zum Ausdruck, z.B. bei sog. Affekthandlungen. Dabei reagieren Personen blitzschnell auf essenzielle Stimuli und erst im Nachhinein wird ihnen bewusst, was passiert ist; Menschen handeln also nicht ausschließlich aufgrund von Wissen oder Nachdenken (vgl. SOKOLOWSKI 1993). Mit solchen affektiven Reaktionen ähneln wir dem Tier und durch die Verbindung mit grundlegenden motorischen Programmen soll Überleben gesichert werden²⁰⁴. Allerdings interagiert die Gefühlskomponente von Emotionen ebenfalls mit unserem kognitiven System und ermöglicht darüber, auch vor oder während dem Handeln immer noch bewusst auf die anderen Emotionskomponenten Einfluss zu nehmen. Dies ist jedoch nur eingeschränkt der Fall und wird als anstrengend erlebt (vgl. dazu die Ausarbeitung der Emotionskontrolle von SOKOLOWSKI 1993).

Zusammenfassend heisst das: Wenn Gefühle in Erscheinung treten, haben sich unwillkürliche Teilprozesse (wie z.B. Erregung) als automatische Antwort auf *zentrale menschliche Bedürfnisse und Ziele* schon vorher abgespielt - was manchmal direkt bis zu komplexen Verhaltensweisen führen kann. Somit signalisieren Gefühle uns letztlich wesentliche menschliche Person-Umwelt-Bezüge. Die zugrunde liegenden Teilprozesse dürften aber auch in als zunächst nicht-lebenswichtig erscheinenden und komplexen Situationen auftreten, um immer eine Sicherung für unsere Existenz bereit zu haben.

²⁰⁴ Damit ist schon die wesentliche Funktion von Emotionen angesprochen, auf die ich am Ende dieses Kapitels allerdings nochmals zurückkommen werde.

Zusammen mit dem automatisch agierenden Triebssystem bestimmen Gefühle dann den *hedonischen Wert* eines Reizes und teilen dies den „höheren“ Regionen mit (vgl. BIRBAUMER & SCHMIDT 1999, 652ff) ²⁰⁵. Sie werden stets auf den Dimensionen angenehm – unangenehm (Valenz) und erregend – deaktivierend (Aktivierung oder arousal) erlebt. Entsprechend der erlebten Valenz kommt es zu Annäherungs- oder Vermeidungsreaktionen; die Aktivierung betrifft das Ausmaß an bereitgestellten energetischen Ressourcen (vgl. PAULI & BIRBAUMER 2000).

Zu ihrer *Strukturierung* werden Emotionen bzw. damit verbundene Gefühle daher häufig in Kreismodellen mit den Dimensionen aktiv vs. passiv und positiv vs. negativ verortet (vgl. z.B. RUSSELL 1980; PEKRUN 2000; SCHERER 2003). Weil es allerdings eine nahezu unüberschaubare Anzahl von Gefühlen gibt – AVERILL (1975) sammelte beispielsweise 717 Emotionsbegriffe (die sich alle in den Kreismodellen verorten ließen) – geht es in der Diskussion um deren Struktur zunächst um die Bestimmung möglichst grundlegender Emotionen, die dann Gefühle auslösen können. Relativ unbestritten sind verschiedene sog. diskrete oder Basisemotionen, die größtenteils schon DARWIN (1872) formulierte und die durch Reproduktionsvorteilen evolutionär entstanden sind (vgl. EKMAN 1972; 1992; PLUTCHIC 1980; IZARD 1991; 1993). Aufgrund von kulturübergreifenden Studien und im Rückgriff auf die genannten Autoren kommt auch SCHMIDT-ATZERT (2000) in jüngerer Zeit zu dem Ergebnis, dass sich Ärger, Angst/Furcht, Traurigkeit und Freude sicher als Basisemotionen bezeichnen lassen, während Abneigung/Ekel, Unruhe, Scham, Zuneigung/Anerkennung und Überraschung ziemlich sicher dazu gehören. REISENZEIN (2000a) versteht solche Basisemotionen als Module, die auf einen Reiz hin eine eigenständige Reaktionskaskade auslösen. Ganz ähnlich postulieren neuropsychologisch orientierte Circuit-Theorien (z.B. GRAY 1990; PANKSEPP 1982; 1989) evolutionär entwickelte, neurale Schaltkreise, durch die Emotionen bestimmt werden. PANKSEPP geht beispielsweise von vier fundamentalen Circuits bzw. „emotionalen Kommandosystemen“ aus ²⁰⁶, von denen die Regulierung gut organisierter, genetisch vorprogrammierter und unconditionierter Reaktionen auf lebenswichtige Stimuli abhängt. Sie werden im Bereich von Tausendstelsekunden erzeugt, sodass sie ähnlich wie Reflexe ohne eine bewusste Wahrnehmung generiert werden, d.h. auch ohne und vor der bewussten Wiedererkennung oder Diskrimination der Situation (vgl. auch PAULI & BIRBAUMER 2000) ²⁰⁷.

Genau auf eine solche automatische Anregung weist auch schon ZAJONC (1980) in einem vielbeachteten Artikel mit dem Untertitel „preferences need no inferences“ hin. Unter Präferenzen versteht er etwas allgemeiner affektive Urteile über die Person-Umwelt-Beziehung und Inferenzen als bewusste kognitive Vergleiche von Objektmerkmalen. Im Gegensatz zu kognitiven zeichnen sich affektive Urteilen nachgewiesenermaßen durch folgende Merkmale aus (vgl. ZAJONC 1984; 2001):

²⁰⁵ Während der phylogenetisch jüngste Teil des Großhirns (Neokortex) verantwortlich für die Generierung und Speicherung von Kognitionen (durch kognitive Prozesse) ist, sind Stammhirn und Hypothalamus verantwortlich für die autonome Regulation lebenswichtiger Funktionen (Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung und Zuckerhaushalt, Wasserhaushalt, Adrenalinsteuerung sowie Reproduktion der Art). Die Verantwortung für die Emotionsentstehung wird dem Limbischen System zugeschrieben, das mit den anderen Hirnarealen verbunden ist (siehe zu den hirnanatomischen Grundlagen von Emotionen neben BIRBAUMER & SCHMIDT auch ROLLS 1999; ROST 2001 sowie LEDOUX 2003).

²⁰⁶ Er nennt Wut, Angst, Erwartung und Panik/Trennung, wobei die Annahmen vermutlich auch auf Freude übertragbar sind (s.u.).

²⁰⁷ Nach den verschiedenen theoretischen Konzepten ist es auch möglich, dass in einer Situation mehrere Basisemotionen angeregt werden. Demzufolge kommt es zu Mischformen bzw. Emotionen zweiter Ordnung.

- Sie werden zuerst generiert, wodurch eine erste Bewertung in gefährlich/ungefährlich, angenehm/unangenehm oder schön/hässlich getroffen und festgestellt wird, ob ein Ereignis neuartig ist;
- Grundlage ist das Selbst, womit weniger das Objekt, sondern die Beziehung zum Objekt essenziell ist;
- sie sind unausweichlich, können aber unterdrückt werden;
- sie bleiben auch nach rationaler Überlegung bestehen;
- affektive Reaktionen können unabhängig von Begründungen auftauchen und
- sie sind schwierig zu verbalisieren.

Unter Bezugnahme auf ZAJONC sprechen BIRBAUMER & SCHMIDT (1999) von einem „*Primat des Affekts*“, das auch für komplexe Verhaltensweisen gilt: Emotionen und Gefühle entstehen vor Denkprozessen, bei denen sprachlich repräsentierte Kognitionen i.S. von Nützlichkeitsüberlegungen verglichen werden. Sie können dabei zwar kontrolliert, aber nie ausgeschaltet werden. Umgekehrt wird die starre, unflexible Reiz-Reaktionskette durch das Limbische System verhindert, um

„Verhaltensmodifikationen auf der Grundlage körperinterner Informationen (Freude, Lust, Aversionen [inkl. Erregungszustand]) und auf der Grundlage von Zukunftserwartungen über das Auftreten veränderter Reizbedingungen (neokortikal) zu ermöglichen. Der Neokortex selbst ist für keine der höheren Funktionen allein verantwortlich“ (BIRBAUMER & SCHMIDT 1999, 461)!

Obwohl durch die meisten Motivationstheorien genau der umgekehrte Eindruck entsteht, ist es also unmöglich, ausschließlich aufgrund von Kognitionen und Kalkulationen und unabhängig von Emotionen Informationen zu verarbeiten bzw. in einem weiteren Schritt: zu handeln (vgl. z.B. auch ROTH 2001). Umgekehrt kann es aber dazu kommen, dass wir lediglich aufgrund unserer Emotionen reagieren. Da dies jedoch die Ausnahme ist, kann für die meisten Fälle von einer Beteiligung beider Prozesssysteme ausgegangen werden und so schreibt GABLER (2000a, 229; 2002, 174) innerhalb der Sportpsychologie, dass Kognition und Emotion nicht so strikt trennbar sind, wie man auf den ersten Blick glauben mag. Damit ist ein wesentlicher Verweis gegeben, nämlich die Beziehung zwischen Kognition respektive kognitiven Prozessen und Emotionen. Weil Emotionen aber zunächst zuerst generiert werden, verspricht die nähere Betrachtung ihrer Funktionen zu einer Klärung des Zusammenhangs beizutragen.

Wie bereits erwähnt, liegt die grundlegende Bedeutung von Emotionen in der Überlebenssicherung. Tritt also ein für den Organismus bedeutsamer Reiz in Erscheinung, so reagiert dieser blitzschnell durch hormonelle und motorische Reizimpulse. Letzteres ist jedoch nicht bewusst und geschieht vor der Wahrnehmung eines Gefühls²⁰⁸. Daran wird deutlich, dass sich unsere komplexen Organismen über solche Emotionen zu einem Großteil selbst organisieren. Die Zweckmäßigkeit solcher selbstorganisierenden Strukturen wird insbesondere von den zuvor genannten evolutionstheoretisch orientierten Emotionskonzepten betont (EKMAN 1972; 1992; PLUTCHIC 1980; IZARD 1991; 1993). Demnach ist davon auszugehen, dass im Hinblick auf biologische und soziale Gegebenheiten dem Überleben dienliche Muster genetisch weitervererbt wurden. Die daraus resultierenden Funktionen negativ erlebter Emotionen und die damit assoziierten Handlungstendenzen sowie Ausdrucksreaktionen werden einhellig wie folgt beschrieben:

²⁰⁸ Gleiches gilt für die homöostatisch regulierten Prozesse in Stammhirn und Hypothalamus. Diese werden gewöhnlich von Emotionen i.S. eines Triebes abgegrenzt, treten aber ebenso durch ein Gefühl ins Bewusstsein. Beispiele dafür sind Hunger/Sättigung, Müdigkeit, Stuhl- bzw. Harndrang, Frieren/Schwitzen, Atemnot, Herzrasen, sexuelle Erregung, Fürsorge für Nachkommen und der von Thalamus und Stammhirn regulierte Schmerz.

- Angst/Furcht sorgt für eine erhöhte Erregung des sympathischen Nervensystems und bereitet so auf Flucht vor. Dabei werden zudem Hilfesignale ausgesendet. Wenn keine Flucht- oder Hilfemöglichkeit vorhanden ist, erfolgt ein „Überlebenskampf“;
- Ärger führt zu aktivierten Ausdrucksaktionen, um anderen die Verfolgung wichtiger Bedürfnisse und Ziele mitzuteilen bzw. durchzusetzen. Die Selbstorganisation soll in deren Folge störungsfrei bleiben;
- Abneigung/Ekel schützen durch zurückweichende Impulse vor der Kontaktaufnahme oder Objektaufnahme, um biologisch unzweckmäßige Konstellationen zu vermeiden;
- Traurigkeit führt zu einem Rückzug und löst Hilfesignale aus, um eine Loslösung zu ermöglichen;
- Scham ermöglicht die Wiedereingliederung in ein Normsystem, das Gruppen zusammenhält (die effizienter als Individuen allein arbeiten können); Signale nach außen werden im Gegensatz zu Ärger gedämpft;
- Überraschung (als weder negative noch positive Emotion) erhöht die Aufmerksamkeit und ermöglicht die Speicherung neuer Ereignisse.

Hinsichtlich der positiv erlebten Emotionen wie Zuneigung/Anerkennung, Zufriedenheit, Freude oder Glück werden allerdings weniger oder keine funktionellen Erklärungen getätigt²⁰⁹. Vor dem Hintergrund, dass den meisten Motivations- und Emotionstheorien die Kernannahme des Hedonismus zugrunde liegt, nämlich dass der Mensch grundsätzlich bestrebt ist, positive Befindlichkeiten zu maximieren und negative zu minimieren (vgl. KUHLE 1983; ABLE-BREHM & GENDOLLA 2000; REISENZEIN 2001; ROST 2001; GRAUMANN 2003), müsste es aber ebenso triftige phylogenetische Gründe für eine solche Entwicklung geben. Sie sollten ebenso zweckmäßig sein und bestimmte Handlungstendenzen auslösen.

Erst in jüngster Zeit hat FREDRICKSON (1998; 2001; 2003) mit der Broaden-and-Built-Theory einen umfangreicheren Erklärungsansatz vorgelegt, der auch deren Zweckmäßigkeit erklärt. Ausgehend von dem Gedanken, dass negative Emotionen das aktuelle Denk- und Handlungsrepertoire auf ganz bestimmte Handlungsweisen fokussieren (s.o.), geht sie davon aus, dass positive Emotionen das aktuelle Denkrepertoire erweitern und für neue Ideen und Handlungen öffnen²¹⁰. Demnach zündet Freude den Drang zu spielen, Neugier den zu explorieren, Zufriedenheit bringt Genuss und Integration in Gang, Stolz legt nahe, neu Erreichtes zu teilen und Liebe erzeugt ein Zirkel, die positiven Emotionen gemeinsam mit einem Partner zu erleben. Allen Vorgängen ist gemein, dass sie in Situationen auftauchen, in denen die Mangelbedürfnisse²¹¹ befriedigt sind und Sicherheit wahrgenommen wird. Dies sollte im Laufe der Phylogenese dazu geführt haben, dass unsere Vorfahren in solchen Momenten weitere Anpassungsprozesse durchlaufen haben, denn mit den Folgen positiver Emotionen werden ganz bestimmte Funktionen „gebaut“ bzw. personale Ressourcen erweitert: Durch Kreativität und Spiel werden Fertigkeiten erworben und Gesundheit gefördert (sowohl auf physischer, auf sozialer und auf psychischer Ebene); Exploration führt zu Wissen und intellektueller Komplexität und Genuss führt zu Selbstreflexion/Selbstverständnis und verändert Weltbilder. Darüber hinaus konnte die Arbeitsgruppe um FREDRICKSON nachweisen, dass positive Emotionen negative in ihrer Wirkung nahezu aufheben.

²⁰⁹ Zuneigung/Anerkennung lässt sich aber plausibel so erklären, dass sie die Interaktion und den Informationsaustausch zwischen Individuen fördern und darüber hinaus symbiotisches Schaffen ermöglichen.

²¹⁰ In vielfältigen Untersuchungen konnte belegt werden, dass positiver Affekte in Denkmustern resultieren, die flexibel, kreativ, integrativ, offen und effizient sind, sodass ein breiteres und flexibleres Handeln möglich wird (im Überblick: ISEN 2000).

²¹¹ Dazu lassen sich die biologischen Bedürfnisse nach Ernährung und Ausscheidung, Schlaf, Temperaturhomöostase, Sauerstoff, Licht und Reproduktion der Art zählen.

In Bezug auf die Funktion ist damit zunächst festzustellen, dass Emotionen ganz bestimmten Zielen dienen. Sie bestehen primär in allgemeinen Klassen von Verhaltensweisen, die phylogenetisch zweckmäßig waren (und sind) und auf die nicht nur der Körper, sondern auch der Geist eingestellt wird. Der menschliche Organismus ist mit seiner neuroanatomischen Konstitution also nicht nur durch Kognitionen disponiert, sondern auch durch Emotionen. Während negative Emotionen Reaktionen bei eingetretener Gefahr oder Schädigung auslösen, die Ereignisse zurückweist (entweder durch Rückzug oder durch Neutralisierung bzw. Zerstörung), so lassen positive Emotionen uns bestimmten Gegebenheiten nähern und ermöglichen weitere Prozesse. Emotionen sind untrennbar mit Verhaltensimpulsen verbunden, die eine Situationsveränderung in ganz bestimmter Richtung nahe legen. Da sich dies zunächst auf Verhaltensklassen richtet, ist ersichtlich, dass Änderungsdruck sensu FUCHS die gleiche Funktion erfüllt.

Die Implikation, dass durch Emotionen neben der körperlichen auch eine psychische Vorbereitung stattfindet, legt eine oft unberücksichtigte Funktion offen. Sie liegt darin, dass die Aufmerksamkeit auf zentrale Aspekte einer Organismus-Objekt-Beziehung gelenkt und die Wahrnehmung damit selektiv eingerichtet wird (nach FRIJDA 1986 und LAZARUS 1991 sorgen Emotionen für die Trennung von Wichtigem und Unwichtigem). Dies ermöglicht nun in einem zweiten Schritt die Weiterverarbeitung im Hinblick auf Handlungsoptionen. Eine solche Ausarbeitung anhand von Vorstellungen vollzieht sich aber nicht unabhängig, sondern eben schon auf der Grundlage von Emotionen (vgl. DAMASIO 1995; 2002; BIRBAUMER & SCHMIDT 1999; ELLIS 2000). DAMASIO meint sogar, dass vernünftiges Denken bei persönlichen und sozialen Problemen gar nicht ohne Emotionen möglich sei – und zwar in zweifacher Hinsicht. Zum Einen haben sich emotionale Prozesse bereits abgespielt (und die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Situationsaspekt gelenkt) und zum Anderen sind Vorstellungen und Pläne selbst mit Emotionen verknüpft. Durch die sprachliche Strukturierung der Vorstellungen ist dies zwar nicht sofort erkennbar und tritt auch nicht unbedingt ins Bewusstsein, ist aber nicht damit gleichzusetzen, dass es nicht vorhanden ist. Allerdings ist wahrscheinlich, dass sich Vorstellungsbilder, die durch „sensorische Marker“ ausgelöst werden, dem Bewusstsein aufdrängen. Daraus ist zu folgern, dass neben abgespeicherten Vorstellungen auch durch die Aktivierung zentraler Bezugskategorien wie Motive, Werte, Ideen, Urteile oder Erwartungen wiederum aktuelle Emotionen ausgelöst werden und sich daraufhin Aufmerksamkeit fokussiert (vgl. dazu auch das Affective-arousal-model von MCCLELLAND et al. 1953; S. 175). Insofern werden auch zunächst relativ rational erscheinende Problemlösungen immer in Abhängigkeit von Organismus und vergangenen Erfahrungen vorgenommen²¹². Daher ist auch IZARD (1993) zuzustimmen, wenn sie meint, dass Emotionen Wahrnehmung, Denken und Handeln organisieren. In Bezug auf Informationsverarbeitung fasst JANSSEN innerhalb der Sportpsychologie ganz richtig zusammen:

„Jede Information erzeugt eine Perception und Emotion. Jede Information erzeugt aber auch einen Erregungszustand, der als positiv – negativ, angenehm – unangenehm, etc. eingestuft wird. Emotionen sind nicht nur eine Bewertungsfolge der Wahrnehmung; sie sind auch Auslöser unserer kognitiven Orientierung. Denn Affekte sind auch Korrelate unserer Bedürfnisse; diese erleben wir als Wünsche, Befürchtungen, Neigungen, Stimmungen. Im Erziehungsprozess werden Elementarbedürfnisse und ihre Korrelate durch sprachliche Prädikate strukturiert. Diese Sprachstrukturen wirken sich in Vorstellungen und Phantasien aus. Die emotionalen Sprachstrukturen wirken sich in der Informationsverarbeitung aus“ (JANSSEN 1995, 44f).

²¹² So schreibt beispielsweise SCHMITZ (2000, 349) in Bezug auf Werte: „Emotionen können die Grundlage für Bewertungen sein, sie können aber auch aus Bewertungsprozessen resultieren.“ Ganz ähnlich auch NITSCH (1995, 226) in Bezug auf Motive: Sie sind „Grundlage für die Entstehung von Emotionen, Emotionen wiederum Grundlage dafür, dass Motive handlungswirksam werden.“

Überblickt man nun die bisherigen Annahmen und Ergebnisse (Basisemotionen, Primat des Affekts, psychophysiologische Bereitstellung und die untrennbare Verknüpfung von Kognitionen mit Emotionen), so wird ersichtlich, dass Emotionen unser Handeln energetisieren. Sie treiben menschliche Organismen in bestimmte Richtungen an und geben ebenso den wesentlichen Ausschlag, sich mit Neuem zu beschäftigen. Dabei mobilisieren sie körperliche Ressourcen und liegen unserem Denken zu Grunde. Mittlerweile ist daher auch innerhalb der psychoanalytischen Denktradition zu beobachten, dass dort Triebtheorien (sensu FREUD) durch Emotionstheorien ersetzt werden (vgl. z.B. KRAUSE 1983; 1995; MOSER 1992; MOSER & ZEPPELIN 1996).

Mit den Ausführungen können zumindest die ersten beiden Aussagen am Anfang des Kapitels (A und B) als bestätigt angesehen werden, nämlich die enge Verbindung zwischen Emotion, Motivation und Änderungsdruck sowie die Möglichkeit, dass eine emotional-motivationale Steuerungslage auch ohne ausführliches Kognizieren zu Handlungen führen kann. Ruft man sich zudem auf der einen Seite die allgemeinen Arbeitsdefinitionen von Motivation in Erinnerung („die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand“; RHEINBERG 2002, 18) und auf der anderen Seite die Zielgerichtetheit von Emotionen, so verschwimmen vor dem Hintergrund zentraler Bedürfnisse und Ziele des Organismus die Grenzen zwischen Motivation und Emotionen. Auch vor diesem Hintergrund bezeichnen ja KUHLE & GOSCHKE (1994) in ihrem System von Kontrollleveln (siehe S. 178) handlungsbezogene Emotionen als Motivation. Dabei meine ich gezeigt zu haben, dass Emotionen immer handlungsbezogen sind – man kann nicht nichts tun.

Nun mag allerdings eingeräumt werden, dass Emotion und Motivation nicht gleichzusetzen sind und dementsprechend zu Motivation unbedingt auch kognitive Prozesse gehören. Selbst wenn man Emotionen also als „In-Gang-Bringer“ betrachtet (wie aus Kapitel 5 vielfach schon abzuleiten), so überlege eine Person nach den kognitiv orientierten Ansätzen immer, ob sie ein bestimmtes Ziel mit einer bestimmten Handlung auch erreichen kann und ob die Handlung durchführbar ist (Instrumentalität und SWE); sie bildet daraufhin Absichten. Das ist jedoch nicht der Fall, denn es existiert auch eine Motivation ohne bewusste kognitive Prozesse. Dies kommt insbesondere bei Affekthandlungen²¹³ und beim Abrufen von Plänen (siehe Kapitel 6.4) zur Wirkung. Dann ist Emotion Motivation. Doch selbst mit Beteiligung bewusster kognitiver Prozesse – was meist der Fall sein sollte und bei neuartigen Zweckhandlungen gar nicht ohne denkbar ist – sind nach einer initialen Emotionsanregung weitere emotionale Prozesse kaum auszuklammern, denn auch nach kognitiven Kalkulationen entstehen wiederum Emotionen. Diese sollten sich aus den zuvor genannten Erwartungen ergeben, worauf ich am Ende von Kapitel 6.3 nochmals zurückkomme.

Aus den genannten Gründen liegt es nahe, den Emotionen den motivationalen Impetus zuzuschreiben; sie durchdringen den Motivationsprozess von Anfang bis Ende. Dementsprechend kann nicht häufig genug betont werden, dass es unmöglich ist, ohne (bewusstseinsfähige aber nicht –pflichtige) Emotionen zu handeln, wohingegen die Möglichkeit besteht, ohne Nachdenken i.S. von Kalkulationen zu handeln. Insofern meine ich, dass wir aktuell aufgrund von Emotionen motiviert sind.

Im Hinblick auf die Motivierung zum Sporttreiben ist daher zu folgern, dass die Konzentration auf Emotionen Erfolg verspricht. Da negative Emotionen Ereignisse zurückweisen, sollten sie auf jeden Fall vermieden werden. Bei einer persönlichen Interaktion (die ich für Motivierungssituationen favorisiere) darf es also nicht dazu kommen, dass Angst oder Ärger entste-

²¹³ Dass keine (bewussten) kognitiven Prozesse wirksam sein können, hatte ich im Rahmen des ZAVI-Modells mit zweckfreien Tätigkeiten in Verbindung gebracht. Bei einem Vergleich mit den Annahmen FREDRICKSONS (dass Freude Spiel in Gang bringt, usw.) fällt auf, dass zweckfreie (jedoch nicht ziellose) Tätigkeiten angesprochen sind. Vor diesem Hintergrund sind zweckfreie Tätigkeiten als primär emotionsgeneriert zu betrachten und insofern auch i.w.S. als Affekthandlungen greifbar. Sicher scheint aber, dass mit zeitlicher Distanz zuvor eine bewusste Absicht gebildet wird, die sich jedoch nicht auf bewusste Kalkulationen stützt (siehe dazu auch VON CRANACH, S. 181f).

hen, denn dann ist kaum ein motiviertes Verhalten in erwünschter Richtung denkbar. Hat eine Person auch ohne die Interaktion Angst, so müssen die Quellen dafür gefunden und ausgeräumt oder aber durch positive Emotionen egalisiert werden (vgl. z.B. FREDRICKSON 2003). Umgekehrt sollten entsprechend positive Emotionen herbeigeführt werden. Auch hier müssen für das weitere Vorgehen die Quellen positiver Emotionen identifiziert werden, um diese in Gang bringen zu können. Bevor die Grundlagen für eine solche Emotionsauslösung angegangen werden, ist jedoch zu fragen, ob für die Konzentration auf Emotionen auch bei älteren Menschen Gültigkeit beansprucht werden kann.

6.2 Emotionen in fortgeschrittenem Alter

Emotionen in fortgeschrittenem Alter werden ebenso wie Motivationsfragen bisher noch vergleichsweise wenig behandelt und erst in jüngerer Zeit umfassender aufgearbeitet (vgl. im Überblick GROSS et al. 1997; HÜPPE 1998; MAGAI 2001). Auf theoretischer Ebene liegen dabei Konzepte vor, die v.a. die emotionale Entwicklung in den Blick nehmen. Weitgehende Anerkennung finden hier insbesondere drei Konzeptionen: Die Erweiterung der Theorie diskreter Emotionen von IZARD (1991; DOUGHERTY et al. 1996; IZARD & ACKERMAN 1998), die selbstregulatorisch orientierte Ausarbeitung LAWTONS (1989) und die sozio-emotionale Selektivitätstheorie CARSTENSENS (1991; CARSTENSEN et al. 1999; 2003).

IZARD und Kollegen (a.a.O.) nehmen an, dass bestimmte Aspekte des Emotionssystems zu Konstanz und Veränderung während der lebenslangen Entwicklung beitragen. Die diskreten Emotionen sind danach stabil, werden allerdings zunehmend kognitiv elaboriert und komplexer – ebenso die resultierenden Gefühle. Die Stabilität ist insofern adaptiv, als die gegebene Konstanz dem Individuum erlaubt, trotz tiefgreifender Veränderungen von Kognitionen und Verhalten ein stabiles Selbst wahrzunehmen. Dabei sichern die stabilen subjektiven Erfahrungen weiterhin die Motivation zu angemessenem und adaptiven Verhalten (die auch in fortgeschrittenem Alter als fundamentale motivierende und organisierende Kraft betrachtet werden). Die modifizierenden Elemente, die zu ausdifferenzierteren Erfahrungen und Verhaltensweisen führen können, liegen in erster Linie in den Kognitionen. Erfahrungsbedingt nehmen beispielsweise die Fähigkeiten zu, die emotionalen Antworten anderer besser zu antizipieren und expressives Verhalten besser zu kontrollieren, sodass emotionales Verhalten besser in Abstimmung mit sozialen Erwartungen und Konventionen gelingt. Das kann idealer Weise dazu führen, dass Entwicklung und Aufrechterhaltung bestimmter Unterstützungen optimiert werden. Andere Veränderungen können die stärkere Verbindung der diskreten Emotionen mit Bildern und Gedanken sein, die stark das assoziative Netzwerk beeinflussen²¹⁴.

Die Kernannahme LAWTONS (1989) besteht darin, dass in fortgeschrittenerem Alter insbesondere Zugewinne im Umgang mit Gefühlen stattfinden. Diese ergeben sich sowohl aus Persönlichkeitsfaktoren als auch aus Adaptionen an Veränderungen sozialer Kontexte und an Lebensereignisse. Er postuliert, dass Ältere stärker versuchen, Kontrolle über das Verhältnis emotional stimulierender und dämpfender Umstände zu erhalten und dadurch eine affektive Optimierung erreichen. Weitergehend suchen sie häufiger soziale Situationen auf, die die Vermeidung negativer Gefühle und Konflikte sowie eine ausreichende intellektuelle und emotionale Stimulation erlauben.

Ganz ähnlich sieht auch CARSTENSEN (z.B. 1991) mit ihrer in Kapitel 3.4 bereits erwähnten sozio-emotionalen Selektivitätstheorie eine Verbindung zwischen Sozialkontakten und Zielen

²¹⁴ Belege für die zunehmende Aktivität des Neokortex führt beispielsweise PANKSEPP (2000) an, indem er zeigt, dass die höheren Funktionsareale metabolisch stärker aktiv sind. Auch er folgert daraus, dass emotionale Formen dort abstrakt abgebildet und Gefühlen affekt-logische kognitive Strukturen hinzugefügt werden (was zu einer stärkeren Ausdifferenzierung führt).

der Emotionsregulation. Ausgehend von dem Postulat, dass dem Handeln drei grundlegende soziale Motive zugrunde liegen (Emotionsregulation, Entwicklung und Beibehaltung des Selbstkonzepts sowie Informationssuche) meint sie, dass die Prioritäten für diese drei Motive sich mit dem Alter ändern. So wird die Informationssuche weniger bedeutsam, weil Erfahrung und Wissen während des Lebens deutlich zugenommen haben und weniger Menschen neue Informationen liefern können. Demgegenüber werden emotionale Ziele wie befriedigende Sozialkontakte und Optimierung der Emotionsregulation wichtiger. Dies führt zu weniger aber qualitativ höherwertigeren Kontakten und größerer Zufriedenheit.

Zusammenfassend können damit folgende grundlegenden Annahmen festgestellt werden:

1. Emotionen sind auch in fortgeschrittenem Alter wesentlich und generieren Handlungen;
2. Emotionen und Gefühle werden komplexer und sind stärker durch Kognitionen beeinflusst und
3. allen Annahmen liegt ein Hedonismus zugrunde, der in höherem Alter verstärkt scheint. Demnach werden eher Situationen aufgesucht, die positive Erfahrungen sowie die Kontrolle negativer Erfahrungen ermöglichen. Hieraus resultieren weniger aber qualitativ hochwertige Sozialkontakte sowie stärker normkonformes Verhalten.

Mittlerweile können für verschiedene Aspekte von Emotionen in fortgeschrittenem Alter vielfältige Belege angeführt werden (im Überblick: GROSS et al. 1997; HÜPPE 1998; 2000; MAGAI 2001). Diese seien im Folgenden nicht umfassend herangezogen, sondern lediglich die wichtigsten Ergebnisse resümiert:

a) Quantitative Aspekte

Veränderungen - insbesondere zur Intensität von Emotionen - sind in erster Linie anhand somatischer Variablen erkennbar. Hier belegen vielfältige Untersuchungen eine gering reduzierte Reaktivität. Die Befunde zur Intensität sind jedoch nicht eindeutig, wenn Berichte zum Vorliegen emotionalen Befindens herangezogen werden. Insgesamt kann festgestellt werden, dass sich mit zunehmendem Alter nur geringe, vielfach auch nicht signifikante Effekte²¹⁵ zeigten. Da dies sowohl für positive wie negative Emotionen gilt, liegt die Vermutung nahe, dass die Emotionsintensität nahezu unverändert bleibt (vgl. MAGAI 2001). Demgegenüber benötigen ältere Organismen aber mehr Zeit, den angeregten „Emotionspegelstand“ wieder herauf- oder herunterzufahren.

Hinsichtlich der Häufigkeit positiver Gefühle (und damit auch der Emotionsgenerierung) ergab sich im Vergleich zu Jüngeren kein Unterschied. Allerdings konnten mehrere Studien belegen, dass Ältere etwas weniger negative Zustände hatten (wie z.B. ängstlich, ärgerlich, feindlich oder schüchtern).

b) Qualitative Aspekte

In sehr großen Studien (bis N= 170 000) konnte bezogen auf die hedonische Tönung kein Unterschied im Vergleich zu Jüngeren ausgemacht werden. Die Älteren waren mindestens ebenso glücklich, häufiger sogar etwas positiver gestimmt als Jüngere (vgl. z.B. auch CARSTENSEN et al. 2000; BALTES & CARSTENSEN 2003); sie fühlten sich insgesamt eher wohl.

Die zunehmende Komplexität sowie die zunehmende Schärfe der Gefühle scheint ebenfalls nachgewiesen. Dabei liegt der Höhepunkt meist jedoch im mittleren Alter. HÜPPE (1998) schließt daraus, dass die geringfügig abnehmenden somatischen Emotionsindikatoren durch andere Variablen (über-)kompensiert werden.

Die Befunde zum Emotionsausdruck sind nicht einheitlich. Während MAGAI (2001) insgesamt zu dem Ergebnis kommt, dass Ältere sich häufiger, komplexer und stärker emotional ausdrücken, kommt HÜPPE (1998; 200) zu dem Resultat, dass dies eher unverändert bleibt. Daraus ist zu folgern, dass der Emotionsausdruck zumindest nicht schwächer wird.

²¹⁵ siehe dazu auch die Meta-Analyse von PINQUART (1997)

- c) Aspekte der Emotionsregulation
Die Strategien zur Regulation von Emotionen verändern sich, wobei nach wie vor ein positives Gleichgewicht angestrebt wird und dessen Herstellung auch häufiger zu gelingen scheint. Ältere vermeiden eher Konflikte und verschieben den Emotionsausdruck. Die Unterschiede zu Jüngeren sind jedoch auch hier relativ gering, wenngleich die Älteren in der Fähigkeit, Emotionen zu kontrollieren, den Jüngeren überlegen waren.
- d) Soziale Beziehungen und Bindungsmuster
CARSTENSEN (siehe z.B. CARSTENSEN et al. 2003) konnte im Rahmen ihrer vielfältigen Theorieprüfungen ihre Annahmen belegen. Demnach haben Ältere tatsächlich weniger Kontakte aber nicht weniger Vertraute. Wichtigster Aspekt in Sozialbeziehungen ist das affektive Potential.
- e) Stabilität im Lebenslauf
Veränderungen von emotionalen Reaktionsmustern i.S. von Persönlichkeitseigenschaften finden zwar statt, jedoch ist Stabilität emotionalen Erlebens die Regel (vgl. auch SAUERMAN 1995). Wenn überhaupt Veränderungen eintraten, so ist dies an persönlich einschneidende Lebensereignisse gebunden.

Zu den Emotionen im Alter kann resümierend festgehalten werden, dass die theoretischen Annahmen Unterstützung finden. Umgekehrt müssen alte Annahmen, nach denen im Alter die emotionale Intensität ab- sowie negative Befindlichkeiten zunehmen, zurückgewiesen werden. Ältere unterscheiden sich nur sehr gering von Jüngeren bezüglich emotionaler Aspekte und die breite interindividuelle Variabilität bleibt unverändert, wohingegen im Lebenslauf eine starke intraindividuelle Stabilität zu beobachten ist. Allerdings ist auch festzustellen, dass die Bilanzierung von positiven und negativen Emotionen zunehmend positiver ausfällt, die Komplexität zunimmt, Ältere ihre Emotionen besser kontrollieren können und emotionale Aspekte bei sozialen Interaktionen zunehmend wichtiger werden. Demzufolge scheint ebenso eine stärkere Normorientierung einzutreten.

Mit Blick auf die Motivierung Älterer zum Sport ist daher angeraten, sogar stärker als bei Jüngeren auf emotionale Aspekte zu fokussieren.

6.3 Identifikation grundlegender Auslöser für Emotionen über die Differenzierung des Motivkonstrukts

Mit Emotionen kann das Problem der Energetisierung gelöst werden. Emotionen scheinen daher auch als Ansatzpunkt für eine Motivierung bedeutsam, sodass deren Auslöser möglichst sicher identifiziert werden müssen. Allerdings kommen dafür vielfältige Aspekte in Betracht, da laut DAMASIO (2002) nahezu alle im Neokortex gespeicherten Kognitionen mit Emotionen verknüpft sind; für erfolgte oder unterlassene Handlungen lassen sich in ähnlicher Weise große interindividuelle Bandbreiten von Begründungen finden (die dann anhand determinierender Konstrukte zusammengefasst werden können).

In diesem Kapitel geht es primär um die Ermittlung individuenübergreifender Auslöser für positive Emotionen, die dann zielgerichtet zur Generierung sportlicher Handlungen eingesetzt werden können. Nach den bisherigen Ausführungen ist dazu insbesondere der Komplex heranzuziehen, der innerhalb der Sportwissenschaft unter Motiven subsummiert wurde. Dazu gehören aber beispielsweise auch Bedürfnisse und Werte. Um hier treffsichere Aussagen vornehmen zu können, ist dieses Motivkonstrukt entsprechend zu zerlegen. Daneben wird eine Motivationskonzeption vorgestellt, die eng mit den vorangehenden Überlegungen verflochten ist und die aus der Perspektive intrinsischer Motivation weitere wesentliche Aspekte wie den

der Selbstbestimmung erfasst. Weiterhin hatte ich bereits der wahrgenommenen Sicherheit bzw. Unsicherheit einen nicht unerheblichen Stellenwert eingeräumt, sodass auch dies am Ende kurz zur Sprache kommt. Solche Emotionen sollten sich allerdings aus Erwartungen ergeben.

Innerhalb der Sportwissenschaft wurde unter dem Begriff Motive nun alles subsummiert, was sich auf die Warum-Frage zurückführen ließ – eine Analyseperspektive, die nicht nur im Hinblick auf Erwartungen zu ungenau ist. Mit der Definition aus Kapitel 4.1 lassen sich Motive i.w.S. als Persönlichkeitseigenschaften verstehen, die innerhalb motivationspsychologischer Erklärungsansätze eine lange Tradition haben. Schon ALLPORT (1937) betrachtete als Grundlage des Verhaltens solche „neuropsychischen Einheiten“ und LERSCH (1951) ging von Dispositionen aus, durch die individuelle Charaktereprägung entstehen. Diese grundlegenden Annahmen haben sich bis heute nicht verändert, wenngleich heute eher von personimmanenten Determinanten des Verhaltens bzw. individuell abgespeicherten Kognitionen die Rede ist (vgl. HECKHAUSEN 1989).

Da es allerdings viele solcher Dispositionen gibt, sind in jüngerer Zeit innerhalb der Sportpsychologie Bemühungen zu beobachten, den Motivbegriff deutlicher abzugrenzen. Eine solche Abgrenzung schlägt beispielsweise GABLER (2000a, 208; 2002, 49) vor, indem er Motive von Interessen, Werten und Einstellungen unterscheidet:

- Im Unterschied zu Motiven, die auf Themen von Handlungen bezogen sind, beziehen sich Interessen auf Gegenstandsfelder. Etwas genauer definiert WILL (1995, 222f) im Rückgriff auf KRAPP und SCHIEFELE Interesse wie folgt: „Interesse entspricht der individuellen Tendenz eines Menschen für eine absichtliche, zeitlich relativ stabile und reflexive Interaktion mit der Umwelt ‚in bestimmten positiv bewerteten Handlungsfeldern‘ (KRAPP 1988, 5), die durch ‚kognitiv thematisierte emotionale Beteiligung, gesteigerte Handlungsbereitschaft und selbstbestimmte Leistungsrelevanz‘ (SCHIEFELE et al. 1979, 17) gekennzeichnet ist“. Damit haben Interessen zwar eine motivationale Qualität, jedoch erscheint für die Erklärung der Sportausübung das Interessenkonzept zu verschwommen, da darin auch Aktivitäten wie das Anschauen einer Sportveranstaltung eingeschlossen sind. Weiterhin ist zu vermuten, dass Interessen selbst bestimmte Motive zugrunde liegen.
- Ebenso grenzt GABLER (a.a.O.) Werte von Motiven ab. Werte versteht er als Begründungen und Rechtfertigungen von Präferenzen in einer Gesellschaft. Spezifische Werthaltungen seien demnach verinnerlichte Maßstäbe. Damit ließen sich auch bestimmte soziale Normen den Werten zuordnen. Fraglich erscheint aber, wo hier der Unterschied zu bestimmten Motivhierarchien liegen soll, denn Werte wurden ja mit ganz ähnlichen Inhalten gefüllt (vgl. Kapitel 3.4.2.1), worauf in diesem Kapitel noch zurückzukommen sein wird.
- Schließlich seien Motive auch von Einstellungen zu unterscheiden. Letztere können ebenso dem Verhalten zugrunde liegen, sind aber wie Motive als Prädisposition zu verstehen, die durch drei Elementbereiche charakterisiert werden können (siehe dazu ausführlicher Kapitel 4.2). Auch hier können Motive eine Ursache für Einstellungen sein.

Doch selbst mit solchen Einschränkungen, die das Motivkonstrukt zwar etwas klarer erscheinen lassen, sind noch vielfältige Fragen offen. So ist beispielsweise ergänzend zu fragen, inwiefern der Motivbegriff vom Bedürfnisbegriff abzugrenzen ist, der in der Geschichte der Psychologie häufig mit denen von Trieben, Instinkte oder Neigungen in Verbindung gebracht wurde. Dies ist insofern wichtig, da häufiger darauf verwiesen wird, dass bei der Konzeption von Alterssportangeboten die Bedürfnisse der Teilnehmer zu berücksichtigen sind, da auch sie sich auf das Verhalten auswirken bzw. motivieren (vgl. RIEDER et al. 1992; LANGE 1995; ALLMER et al. 2000). RIEDER (1996, 569) spricht sogar davon, dass sich die Orientierung an den Bedürfnissen durchzusetzen beginnt. Geht es hier lediglich um gleiche oder sehr ähnliche Konstrukte, die nur unterschiedlich benannt wurden oder unterscheiden sie sich auch inhalt-

lich? Wenn sie sich unterscheiden, dann müssten sie sich dementsprechend auch verschiedenen Motivationspotenziale ausmachen lassen.

6.3.1 Bedürfniskonzepte und Motive

Bei der Suche nach einer theoretischen Grundlage für Bedürfnisse lassen sich meist nur sehr frühe aber einflussreiche Motivationskonzepte finden. Neben MURRAY (1938) und MASLOW (1954) werden Bedürfnisse auch von behavioristisch-lerntheoretischen Vertretern (HULL 1952; SKINNER 1938; 1953) als zentrale Kategorien des Motivationsprozesses betrachtet:

- Nach den Vorstellungen SKINNERS (1938; 1953) ist Verhalten durch Erfahrung gelernt und es werden dadurch Reiz-Reaktions-Verknüpfungen (sog. Gewohnheiten) ausgebildet. Neue Verknüpfungen entstehen durch die Befriedigung von Bedürfnissen, weil sie als angenehm empfunden werden; die Bedürfnisbefriedigung wird als Bekräftigung bzw. Verstärkung bezeichnet.
- HULL (1952) beschreibt Bedürfniszustände (*need*) als Mangelzustände des Organismus. Diese erzeugen Triebreize und aktivieren einen Trieb (*drive*) bzw. erhöhen ein Triebniveau. Gelernt wird auch hier grundsätzlich durch die Reduzierung biologischer Bedürfnisse und sie werden bei ihm ebenso Gewohnheiten (sekundäre Triebe) genannt. Das aktuelle Reaktionspotenzial ist dann eine Funktion aus Gewohnheit, Trieb und Anreiz.
- MURRAY (1938) arbeitete eine Motivklassifikation nach Person-Umwelt-Bezügen aus. Zentrale Annahme ist die Vorstellung von Grundbedürfnissen, die individuell als Dispositionen bzw. Bereitschaften vorliegen (*need*). Dabei unterscheidet er in aus Mangelzuständen des Organismus entstandene primäre Bedürfnisse und etwa 20 sozial vermittelte, d.h. gelernte, sekundäre bzw. psychogene Bedürfnisse. Damit trifft eine Person dann auf eine (auch aufgesuchte) Situation (*press*), wodurch eine Spannung entsteht. Dies bildet dann ein „Thema“, das sich nach dem Zielzustand eines Person-Umwelt-Bezugs richtet. Bedürfnisse führen also demnach zu Bestrebungen, wenn die Situation es erlaubt.
- Das Verdienst MASLOWS (1954) besteht in der Formulierung einer noch heute häufiger herangezogenen Bedürfnishierarchie²¹⁶, die aufgrund ihrer relativer Vorrangigkeit in der Befriedigung unterschieden werden können: 1. physiologische Bedürfnisse, 2. Bedürfnisse nach Sicherheit/Geborgenheit, 3. Bedürfnisse nach Zuwendung/sozialem Kontakt, 4. Bedürfnisse nach Anerkennung, Geltung, Wertschätzung, 5. Bedürfnisse nach Selbstbestätigung, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, 6. ästhetische Bedürfnisse. Aufsteigend werden die Bedürfnisse also immer schwächer. Weiterhin müssen niedrigere Bedürfnisse befriedigt sein, damit höhere aktiviert werden können. Allerdings werden höhere funktionell autonom, sofern sie einmal vorübergehend befriedigt waren. Dies liege an der tieferen Befriedigung bei deren Verwirklichung, die aber aufsteigend weniger erfolge. Schließlich würden die höchsten Bedürfnisse nie vollständig abgesättigt.

Durchgesetzt hat sich sowohl in der Motivationspsychologie als auch in der Sportwissenschaft die Überlegung, dass bei der heutigen Verwendung des Bedürfnisbegriffs in Anlehnung an MURRAY (und auch an MASLOW) in primäre und sekundäre Bedürfnisse zu differenzieren ist. Auffällig ist dabei, dass die sekundären Bedürfnisse kongruent mit den erhobenen Motiven sind. So ist es auch nicht verwunderlich, dass keine empirischen Untersuchungen zu Bedürfnissen in der sportwissenschaftlichen Literatur vorliegen. Der Begriff wird also nicht aus den oben erwähnten Theorien abgeleitet, sondern Bedürfnisse werden entweder als Motive oder aber lediglich als individuelle Wünsche aufgefasst. Sofern sie überhaupt in Veröffentlichungen auftauchen, scheint die Erklärung des Verhaltens durch die biologischen Grundlagen

²¹⁶ siehe z.B. in Lehrbüchern der Sportpsychologie: GABLER (2000a) oder JARVIS (1999).

(bzw. durch primäre Bedürfnisse) gänzlich von den die Überlegungen SKINNERS und HULLS geleitet – sie werden aber gewissermaßen als „Nebenprodukt“ abgetan. So finden sie als zyklisch wiederkehrende Mangelbedürfnisse Erwähnung, die nicht zielgerichtet sind aber einen innerorganismischen Druck aufbauen (oder eine Spannung, einen Trieb generieren, deren Quelle mittlerweile in Stammhirn und Hypothalamus lokalisiert werden kann). Überschreitet dieser Druck eine kritische Schwelle, so kommt es zu spezifischen Verhaltensweisen, deren Zielrichtung sich erst durch Lernprozesse ergibt (vgl. z.B. JANSSEN 1995; GABLER 2000a). Im Rahmen von Motiverhebungen wird den primären Bedürfnissen also keine Beachtung geschenkt.

Somit ist ersichtlich, dass zur Darstellung der personimmanenten Dispositionen zwar zunächst primäre und sekundäre Bedürfnisse (bzw. Motive) deutlich voneinander abgehoben werden können, jedoch mit einer solchen Unterscheidung immer noch unklar bleibt, welche Vermittlungsprozesse zum Verhalten bestehen und insbesondere, inwiefern erstere einer sportlichen Tätigkeit zugrunde gelegt werden können. So ist aus dem schon in Kapitel 4.1 mit JANSSEN (1995, 103) erwähnte Mangel der systematischen Behandlung des motorische Aktivitätsbedürfnisses mit DISHMAN zu fordern: „Biologically oriented theories of reinforcement should receive more research attention, and more must be known about genetically transmissible dispositions toward physical activity and inactivity” (1994, 16).

Einen ersten möglichen Schritt begeht ILG (1991) mit einer theoretischen Arbeit, indem er Bedürfnisse und Motive aufeinander bezieht. *Quelle* der Motive seien Bedürfnisse (als unspezifische Handlungsbereitschaften bzw. Verlangen nach bestimmten Bedingungen und Mitteln der Lebensexistenz und der Entwicklung). Motive werden dann zu subjektiven Widerspiegelungen der Bedürfnisse und füllen diese mit konkretem Inhalt. Durch Motive und entsprechende Anforderungen bilden sich Ziele hinsichtlich der Tätigkeiten (siehe Abb. 18). Ziele betrachtet er als Gegenstände der Befriedigung, die subjektiv bewertet sind. Unter Motivation versteht ILG die Gesamtheit der Beweggründe (Handlungsargumente), die in Verbindung mit bestimmten Anforderungen und Situationsbedingungen eine handlungs- und tätigkeitsbestimmende Wirkung haben. Sie entstünde im Spannungsfeld zwischen Bedürfnissen und Zielen – also auf der Ebene der Motive.

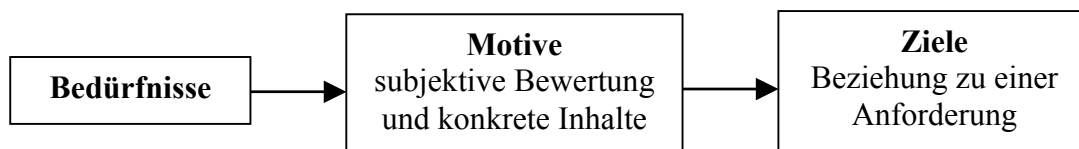


Abbildung 18: Zunehmende Konkretisierung eines Bedürfnisses auf eine Handlung (in Anlehnung an ILG 1991)

Mit dem gleichen Grundgedanken versucht RIEDER (1990, 98) im Rahmen des Alterssports beispielhaft verschiedene spezifischere Motive grundlegenden Bedürfnissen zuzuordnen:

- Spaß und Freude: Selbstbestätigung, Anerkennung, Geselligkeit
- Leistung: Spiel, Spannung, Erleben, Fitness, Beweglichkeit, Lernen
- Gesundheit: Entspannung, Erholung, Ausgleich, Ablenkung, Bewegung, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden
- Gutes Aussehen: Körpererfahrung und Körperbeherrschung, Jugendlichkeit und Leistungsfähigkeit, Sozialprestige

Ins Auge fällt nicht nur, dass mehrere Motive jeweils wenigen Bedürfnissen zugeordnet werden, sondern auch, dass ‚Leistung‘, ‚Gesundheit‘ und ‚gutes Aussehen‘ als grundlegende menschliche Bedürfnisse gelten sollen und von Motiven abgegrenzt werden. Damit bleibt zwar einerseits die Frage nach der biologischen Basis des Verhaltens durch Mangelbedürfnisse unbeantwortet, andererseits ist jedoch die reizvolle Frage aufgeworfen, ob es neben den

Mangelbedürfnissen noch weitere zentrale menschliche Bedürfnisse gibt, die bei jedem Individuum vorliegen (wobei ich meine, dass dazu sicherlich *nicht* gutes Aussehen gehört). Diese sollten dann ebenso mit dem biologischen System verknüpft sein und zu gesicherten Aussagen über eine individuenübergreifende Emotionsanregung führen können.

6.3.2 Implizite und explizite Motive

MCCLELLAND und Mitarbeiter (MCCLELLAND 1987; MCCLELLAND et al. 1989) bezeichnen das in Kapitel 4.1 kritisierte Vorgehen bei Motiverhebungen auch für die Psychologie generell so, dass man sich aufgrund von Selbstaussagen nicht sicher sein kann, welche „Motive“ tatsächlich „am Werk“ sind.

Sie geben zu bedenken, dass auch unbewusste Motive dem Handeln zugrunde liegen können, die im Kern mit zukünftigen emotionalen oder affektiven Zuständen assoziiert sind. Solche werden als implizite (bzw. 1989 klassische) Motive bezeichnet, die nur in geringer Anzahl und universal vorliegen. Während des Lebens werden die durch Schlüsselreize ausgelösten spezifischer Affekte mit vielfältigen Reizen und Situationen verknüpft. Individuelle Ausprägungen werden mit genetischen Unterschieden sowie durch Lernerfahrungen in frühester Kindheit erklärt²¹⁷. Daher seien die impliziten Motive vorsprachlich etabliert und nicht per Fragebogen, sondern nur indirekt zu erschließen (siehe dazu schon das TAT-Verfahren zur Motiverhebung aus den 50er Jahren). Mit diesen Annahmen scheinen bedürfnisartige Motive gefunden, die dann folgende Funktionen erfüllen: Sie richten die Wahrnehmung auf motivrelevante Umweltreize (Orientierungsfunktion), fördern den Erwerb von Verhaltensweisen, die der Befriedigung des Motivs dienen (Selektionsfunktion) und statten Verhalten mit der nötigen Energie zur Motivbefriedigung aus (Energetisierungsfunktion). Auf spezifische situative Reize folgt eine Handlung ohne Selbstreflexion, die aber bei Erfolg emotional befriedigend ist (vgl. BRUNSTEIN et al. 1999). Obwohl der Einfluss impliziter Motive auf das Verhalten nachgewiesen ist (MCCLELLAND [1987] nennt Untersuchungen aus den Motivbereichen Leistung, Macht, Liebe und Angst), wurden die biologischen Grundlagen und Folgen sowie die Verbindung zu Emotionen dennoch vernachlässigt. MCCLELLAND (a.a.O.) belegt aber durch Befunde aus dem vorhergehenden Jahrzehnt, dass implizite Motive in deutlichem Zusammenhang mit Hormonausschüttungen stehen. Als Beispiele nennt er zunächst, dass eine auftretende Machtmotivation mit erhöhtem Adrenalin/Noradrenalin-Spiegel einhergeht und Bindungsmotivation mit einem erhöhten Dopamin-Spiegel. Gleiches fand sich dann in Verbindung mit Motivmessungen: Stärkere Dispositionen hatten stärkere Hormonausstöße zur Folge²¹⁸.

Von den impliziten Motiven grenzt die Arbeitsgruppe von MCCLELLAND explizite (bzw. 1989 selbst-attribuierende) Motive ab, die in nahezu unendlich großer Anzahl vorliegen können. Diese bezeichnen v.a. das Bild, was eine Person von sich und ihren Werten, überdauernden Zielen, Wünschen und Vorlieben hat. In ihrer Gesamtheit drücken sie die individuelle zukunftsgerichtete Seite einer Person aus (vgl. BRUNSTEIN & MAIER 1996; BRUNSTEIN et al. 1999): Sie sind als übergeordnete Zielebenen mit starkem Ich-Bezug zu bezeichnen, die ausdrücken, wie Personen ihre Lebenssituation gestalten und welche Anforderungen sie meistern möchten, welche Fähigkeiten sie erwerben wollen und welche Veränderungen sie in einzelnen Lebensbereichen anstreben. Explizite Motive bzw. übergeordnete Ziele haben ausschließlich eine kognitive Basis, worüber Personen Auskunft geben können. Ihre motivationale Wirkung

²¹⁷ Im Unterschied zu den Mangelbedürfnissen sind implizite Motive also in den frühen Lebensjahren veränderbar.

²¹⁸ vgl. dazu auch jüngere Arbeiten von SCHULTHEISS und Kollegen (SCHULTHEISS et al. 1999; SCHULTHEISS & RHODE 2002), die einen Zusammenhang zwischen Machtmotiv und Testosteron-Spiegel nachweisen konnten.

ergibt sich v.a. durch den Wunsch nach Konsistenz zwischen Selbsteinschätzung und Verhalten (vgl. auch HIGGINS 1989), die dem Handeln Kontinuität und Bedeutung verleihen. Sie generieren untergeordnete Zielebenen mit einer Vielfalt von konkreten Anliegen und Projekten, durch die sie mit dem Handeln im Alltag verbunden sind (vgl. auch Abb. 18). Letztere erleichtern durch ihr hohes Maß an Differenzierung die Handlungsregulation, da sie klare Handlungsrichtlinien und eindeutige Maßstäbe für die Beurteilung besitzen. Weiterhin ermöglichen sie Flexibilität für die Oberzielerreichung. Für den Zusammenhang zwischen Oberzielerreichung / expliziten Motiven und Hormonkonzentration lassen sich ebenfalls empirische Belege anführen (vgl. MCCLELLAND 1987): Bei Motivuntersuchungen, in denen Stimmungsfragebögen ausgefüllt wurden, wurde kein Zusammenhang zwischen der bewussten Bewertung einer Situation und der Hormonkonzentration gefunden. Er folgert daraus, dass implizite bzw. unbewusste Motive mit physiologischen Reaktionen assoziiert sind und explizite bzw. bewusste Motive deutlich weniger. Eloquent bringt er seine Konzeption auf den Punkt und entwickelt später eine überblickende Charakteristik (siehe Tab. 9):

„Evolution may have equipped us with a few biologically based drives as reflected in positively rewarding hormone systems, but it also provided us with a very important self-system which sits on the top of these drives, so to speak, attempting to control and direct them in line with conscious purposes and beliefs. The self-system is primarily equipped with a mechanism for noticing when something goes wrong, i.e., when some action does not lead to the intended consequences, some value is violated, or two tendencies are in conflict. This produces anxiety and physiological upset, which alerts the self to the fact that it must do something about the situation” (MCCLELLAND 1987, 19).

basale Motive (implicit motives)	motivationale Selbstbilder (self-attributed motives)
<ul style="list-style-type: none"> • neurohormonal-affektive Grundlage • vorsprachlich früh erworben • nicht bewusst repräsentiert • eher in rechter Gehirnhälfte und im Zwischenhirn lokalisiert • begrenzte Anzahl universeller Bedürfnisse, die evolutionär verankert sind (z.B. Leistung, Macht, Anschluss, Intimität) • individuelle Unterschiede genetisch und/oder früherfahrungsbedingt • Anregung über situative Hinweisreize (antizipierte „natural incentives“) • Verhaltenseffekte sind langfristig; besonders in offenen Situationen • Messung durch Phantasiestichproben (TAT) 	<ul style="list-style-type: none"> • kognitive Grundlage • später erworben • bewusst und sprachlich repräsentiert • eher in linker Gehirnhälfte lokalisiert • unbegrenzte Anzahl einzigartiger Selbstdefinitionen • individuelle Unterschiede sind gänzlich lernabhängig (sozialisationsbedingt) • Anregung über die Aktivierung selbstbezogener Kognitionen (z.B. Selbstaufmerksamkeit, ego-involvement) • Verhaltenseffekte sind kurzfristig, besonders in stark strukturierten und sozial definierten Situationen • Messung durch Selbstberichte (z.B. Fragebogen)

Tabelle 9: Charakteristische Merkmale basaler Motive und motivationaler Selbstbilder (WEINBERGER & MCCLELLAND 1990, übersetzt nach RHEINBERG 2002, 199)

Die beiden Motivkomplexe scheinen also von ihrer Wirkweise her unabhängig, können jedoch beide die Grundlage des Handelns sein. Zur weiteren Klärung, wann die beiden Motivkomplexe am Werk sind, bringen WEINBERGER & MCCLELLAND (1990) dies in Zusammenhang mit verschiedenen Situationen: In klar strukturierten und sozial kontrollierten Situationen zeigten sich Selbstbilder vorhersageträchtiger als TAT-Maße; umgekehrt war das jedoch

in offenen Alltagssituationen (siehe dazu auch die Meta-Analysen zum Leistungsmotiv von SPANGLER 1992). Trotz der unterschiedlichen Wirkweise können Ziele aber auch Ausdrucksformen von impliziten Motiven sein, wenn sie die kognitive Erweiterung dieses emotional aufgebauten Systems sind. Ihre Funktion ist dann dreifach (vgl. BRUNSTEIN et al. 1999):

1. Die determinierende Tendenz auf das Handeln wird durch Spezifikationen wie Verlaufsform, Ort und Konkretisierung des Ergebnisses verstärkt;
2. sie aktivieren Ressourcen (Planung, Bewertung und Korrektur von Handlungen), auf die implizite Motive keinen Zugriff haben, insbesondere bei Schwierigkeiten und
3. sie „personalisieren“ implizite Motive, d.h. sie stimmen sie auf Interessen, Werte, Fähigkeiten, sowie Anforderungen, Normen und Ressourcen der Lebenssituation ab.

Folge der letzten Funktion ist die Identifikation mit Vorhaben und Bestrebungen²¹⁹. Durch die Umsetzung solcher Ziele kommt es mittelfristig zu emotionalem Wohlbefinden (vgl. BRUNSTEIN 1993; SHELDON & KASSER 1995; BRUNSTEIN et al. 1998), denn ihnen wird nicht nur persönliche Bedeutung zugeschrieben, sondern bei ihrer Verwirklichung werden daraus resultierende emotionale Zustände auch genossen. Wäre das immer der Fall, müssten die beiden Systeme stark korrelieren, was sie aber nicht tun (siehe z.B. EMONS & MCADAMS 1991). Dies bedeutet, dass explizite und implizite Motive auch umgekehrt nicht aufeinander abgestimmt sein können (vgl. MCCLELLAND et al. 1989; SCHULTHEISS & BRUNSTEIN 2001). Werden beispielsweise Ziele durch instrumentelle Handlungen angestrebt, bei denen emotionale Anreize fehlen (und demnach eine geringe Kongruenz mit impliziten Motiven besteht), so ergibt sich die Gefahr, dass die Handlungen durch gegenläufige Präferenzen gestört oder aufgegeben werden. Hiermit wäre eine mögliche Erklärung dafür gegeben, warum dem Sport zwar verschiedene positive Funktionen oder Begründungen zugeschrieben werden, dieser jedoch in einer noch zu geringen Anzahl ausgeführt und häufig wieder abgebrochen wird (vgl. z.B. PAHMEIER 1994). Der deutliche motivationale Impetus durch Emotionen fehlt!

Für eine Motivierung aber auch zum Erreichen der in Abschnitt A beschriebenen Zielvorstellungen ist eine „bedürfniskongruente Zielbindung“ (BRUNSTEIN 2001) erfolgversprechend²²⁰. Antrieb und Wohlbefinden werden also erreicht, wenn Zielsetzungen ihre Grundlage in Bedürfnissen haben. Dies muss jedoch nicht bewusst sein. Es ist aber zu folgern, dass in jedem Fall Bedürfnisse ermittelt und angesprochen werden müssen, um eine solche Zielbindung zu ermöglichen.

6.3.3 Motive als Werthaltungen

Die jüngere kognitiv-handlungstheoretisch orientierte Motivationspsychologie klammert zur Erklärung des Verhaltens primäre Bedürfnisse aus und sieht als Grundlage des Handelns Motive i.S. von Wertungsdispositionen (siehe Kapitel 4.1). Damit wird der Mensch als in die Zukunft gerichtetes und planendes Wesen begriffen, das seine Handlungen mit einem Sinn belegt und diesen dadurch bewusst und zweckgerichtet anstrebt (vgl. z.B. GABLER 2002, 44). Allein schon der Begriff der Wertungsdisposition macht deutlich, dass Motive und Werthaltungen eng miteinander verbunden sind²²¹.

²¹⁹ Die ersten beiden Funktionen sind vor dem Hintergrund von Kapitel 5 mit der Absichts- und Vorsatzbildung in Verbindung zu bringen. Dies macht deutlich, dass sie kognitive Erweiterungen der impliziten Motive sein können.

²²⁰ Vergleicht man nun die Konzeption mit dem in Abb. 18 (S. 240) gezeichnete Prozess, so sind den dortigen Bedürfnissen primäre Bedürfnisse *und* implizite bzw. bedürfnisartige Motive zuzuordnen.

²²¹ So definiert JANSSEN innerhalb der Sportpsychologie Werte als „Ergebnis der kreativen menschlichen Aktivität in der Auseinandersetzung mit und in der Gestaltung der Welt. Sie sind (...) kreative

Ich komme damit nochmals kurz auf das Verständnis von Werten aus Kapitel 3.4.2.1 zurück. Dort wurden deutlich, dass Werte i.S. genereller subjektiver Direktiven unser Handeln leiten. Gegenstände und Handlungen werden also nach diesen kognitiven Maßstäben beurteilt und sie werden selbst durch Handlungen angestrebt. Bezogen auf Handlungen kommt ihnen insgesamt eine Orientierungsfunktion im Sinne einer ersten Auswahl von Handlungsalternativen zu (vgl. auch das Modell von DUNCKER, S. 75). Eben diese mentalen Funktionen werden auch den Motiven im kognitiv-handlungstheoretischen Ansatz zugeschrieben! Auch bei einem Vergleich der empirischen Ergebnisse zu Werten (Kapitel 3.4.2.1), soziologischen Bedürfnissen (3.4.2.2) und Motiven (4.1) ist eine inhaltliche Übereinstimmung zu beobachten, die durch ihre Herkunft aus je unterschiedlichen Disziplinen eine leicht differierende Prägung erhielten. Die Unterschiede der Ergebnisse aus Kapitel 3.4.2 und der Motive zum Sport haben aber noch eine weitere Ursache.

SELIGMAN & KATZ (1996) zeigen, dass für unterschiedliche Konzepte (wie Ideen, Gegenstände, Umwelten oder Handlungen) unterschiedliche Werthierarchien bestehen. Sie sehen sie daher nicht mehr als stabil und generell handlungsleitend (wie ROKEACH 1973). Mit einer Testbatterie bestätigten sie Befunde von SPARKS & DURKIN (1987), die einen gegenstandsabhängigen Wechsel der Werthierarchie beobachteten sowie KRISTIANSSEN & ZANNA (1988), die einen Unterschied zwischen den generellen subjektiven Direktiven des Lebens und der Bewertung spezifischer Gegenstände aufzeigten. In der eigenen Untersuchung, in der es um die Einstellung zur Abtreibungen ging, ergab sich genauer bei Befürwortern und Gegnern sowohl ein Unterschied im generellen Wertsystem als auch jeweils bezogen auf Abtreibung. Bei einer wiederholten Messung erwiesen sich die generellen Systeme jedoch als stabiler. Dies bedeutet, dass unser aktuell herangezogenes Wertsystem mit dem generellen differieren kann, jedoch wird längerfristig ein Angleichen angestrebt (vgl. auch HIGGINS 1989). Für SELIGMAN & KATZ heißt dies, dass spezifische Wertsysteme veränderbar sind, um der Situation gerecht zu werden; daneben wird aber auch ein stabiles System benötigt (generelles Wertsystem im Selbstkonzept, das mit den expliziten Motiven vergleichbar ist). Spezifische Wertsysteme sind damit als Versionen der generellen zu deuten. Übertragen auf die Motiverhebungen im Sport heißt das, dass hier spezifische Wertsysteme ermittelt wurden und dass in Kapitel 3.4.2 generelle Wertsysteme im Fokus der Betrachtungen lagen.

Aufgrund der angestrebten Übereinstimmung der Wertsysteme und weil spezielle Wertsysteme Versionen der generellen sind, sind für eine Motivierung also nicht nur Bedürfnisse anzusprechen, sondern neben den Motiven (Kapitel 4.1) auch generelle Wertsysteme (3.4.2) heranzuziehen. Mit anderen Worten: Erst wenn spezielle Zielsetzungen ihre Grundlage in Bedürfnissen haben und mit dem generellen Wertsystemen abgestimmt sind, ist die potenzielle Handlungswirksamkeit groß.

Allerdings gibt SCHWARTZ (1996) innerhalb der Werteforschung - ganz ähnlich meiner Kritik in Kapitel 4.7 - zu bedenken, dass Wertlisten nicht die Motivation abbilden können, mit denen sie verbunden sind und dass die Verbindung zu Verhalten unreliabel ist. Seine Vorgehensweise besteht daher darin, dass er Wertsysteme ausarbeitet, die sich nach motivationalem Typ bzw. den damit verbundenen zentralen anvisierten Handlungszielen unterscheiden lassen. Diese versteht er als kultur-unabhängige und umfassende integrative Systeme, die sich in verschiedene Einzelwerte ausdifferenzieren lassen. Ein Einzelwert repräsentiert aber erst dann ein System, wenn er auf die zentralen Handlungsziele bezogen ist.

Attribuierungen einer Mittel-Zweck-Beziehung. Daher ist das Wertvollsein von konkreten Objekten und abstrakten Konstrukten (das Schöne) zwar kulturspezifisch normiert; aber es gibt eine individuelle Variation der Wertschätzung. (...) Werte sind demzufolge impliziter und expliziter Gegenstand unserer kognitiven Interessen“ (1995, 112, Hervorhebung durch J.D.).

Mit den Wertsystemen wird nun eine in der Motivationspsychologie gesuchte Taxonomie der Motive in den Blick genommen wird²²². Obwohl er drei elementare Bedürfnisse (biologische, koordinierte soziale Interaktion und Gruppenüberleben wie –funktionieren) als Basis für die mentalen Repräsentationen der Werte versteht, gehen diese allerdings nur implizit in die Systematisierung ein. Insgesamt kommt er auf zehn Wertsysteme, die er in umfangreichen kulturübergreifenden Studien in 41 Ländern empirisch untermauern konnte (vgl. SCHWARTZ 1994). Bei der Untersuchung von Wahlen, kooperativem Verhalten und bei der Interaktion mit anderen ethnischen Gruppen fand er, dass seine Wertsysteme in Zusammenhang mit den motivationalen Zielen mehr Verhaltensweisen voraussagen konnten als Einzelwerte. In umseitiger Tabelle 10 sind die nach zentralen motivationalen Zielen geordneten Wertsysteme sowie ihre repräsentierenden Einzelwerte dargestellt.

Bei der Systematik fallen drei Punkte auf: (1) Neben klassischen Motiven wie Leistung und Macht gehen auch traditionell soziologisch orientierte Konzepte wie Tradition, Wohltätigkeit, Sicherheit oder Konformität sowie quasi philosophische Konzepte wie Hedonismus, Universalität oder Selbstbestimmung ein und schließlich noch als eigenes System Stimulation. Dabei drängt sich der Gedanke auf, dass hier generelle menschliche Dispositionen benannt sind bzw. bedürfnisartige (implizite) Motive auf breiter Basis ermittelt wurden. Dies würde auch erklären, warum in den untersuchten, weniger stark strukturierten Situationen mehr Verhaltensweisen vorhergesagt werden konnten. (2) Einzelwerte können Teil des expliziten Motivsystems sein, über die eine Person bewusst Auskunft geben kann und (3) Die motivationalen Ziele beschreiben in erster Linie Zustände, die größtenteils Emotionen beinhalten. Ich behaupte allerdings weitergehend, dass eine solche emotionale Reaktion – sofern hier tatsächlich grundlegende Bedürfnisse benannt sind – bei deren Befriedigung und deren Ansprechen zwangsläufig erfolgt.

Vielfach wird allerdings angenommen, dass Werte zwangsläufig ebenso wie Bedürfnisse mit Emotionen verbunden sind. So betrachtet beispielsweise FEATHER (1987) Werte als spezielle Klasse von Motiven mit einer Soll-Qualität, die mit dem affektiven System verbunden sind und entsprechend antreiben. LANTERMANN & DÖRING-SEIPEL (1990) sprechen allerdings davon, dass der Grad der affektiven Signifikanz über die Handlungsrelevanz eines Wertes entscheidet, wobei SCHMITZ (2000) diese Relevanz von der Enge der Verbindung der Werte mit dem Selbstkonzept – also in erster Linie dem generellen Wertsystem - abhängig sieht. Interessant ist aber ihre Arbeitsdefinition, die Werte als „ein Gemisch aus gesellschaftlichen Anforderungen und individuellen Bedürfnissen“ (SCHMITZ 2000, 350) bezeichnet. Daraus kann abgeleitet werden, dass auch generelle Wertsysteme ihre Grundlage in Bedürfnissen haben können. Ist dies der Fall, so ist davon auszugehen, dass auch auf der Wertebene ein Affekt resultiert. Wenn also die von SCHWARTZ postulierte Bedingung, dass Einzelwerte (Motive) erst ein Wertsystem (Bedürfnisse) repräsentieren, wenn sie mit den damit assoziierten Zuständen oder Verlaufsformen verbunden sind, zutreffend ist, dann resultiert der antreibende Affekt auch auf der Ebene der Motive. Werden Vorstellungen und Motive i.S. von Werten von anderen Personen ohne eine tiefergehende Reflexion auf oder Erfahrungen mit eigenen Bedürfnisse übernommen, so erfolgt dies m.E. nicht. Sind Motive also nicht in den Bedürfnissen verwurzelt, so fehlt die antreibende emotionale Basis. Damit muss eine Person Handlungskontrollstrategien einsetzen, was die Ausführung von Handlungen anstrengender macht und entsprechende Kompetenzen erfordert. Auch bei angestrebten bedürfnisinkongruenten Werten tritt das Überwinden konkurrierender Handlungstendenzen in den Vordergrund. Letzten Endes fehlt hier die schon früh postulierte übergeordnete Funktion von Motiven, nämlich

²²² Interessanterweise kommt HECKHAUSEN nach seinem umfangreichen Überblick zu eigenschaftstheoretischen bzw. Motiv-Ansätzen zu dem Ergebnis: „Die psychologischen Möglichkeiten, die dem Menschen mit seiner organismischen Konstitution gegeben sind, in Interaktion mit grundlegenden Umweltbedingungen unseres Planeten müssten eigentlich in einer Universalität der erstrebten Zielzustände und darin zum Ausdruck kommenden Wertorientierungen konvergieren“ (1989, 79).

das Auskosten des als Handlungsfolge antizipierten emotionalen Zustandes (vgl. HECKHAUSEN 1989). Doch wo ist bei solchen Personen dann der auslösende Impuls für die Handlung? Eine mögliche Erklärung ist folgende: Es kommen Bedürfnisse zur Wirkung, die nicht mit dem auslösenden Grund der Handlung übereinstimmen, aber gerade passend sind. Diese energetisieren dann die Handlung, sind aber nicht bewusst und werden auch nicht als Begründungen genannt.

<i>Wertsystem</i>	<i>zentrale Ziele</i>	<i>spezifische Einzelwerte, die das System primär repräsentieren</i>
<i>Macht</i>	sozialer Status und Prestige, Kontrolle oder Dominanz über Personen und Ressourcen	soziale Macht, Autorität, Reichtum (in manchen Kulturen auch: Bild in der Öffentlichkeit wahren, soziale Anerkennung)
<i>Leistung</i>	persönlicher Erfolg durch Demonstration der Kompetenz in Bezug zu sozialen Standards	erfolgreich, fähig, tüchtig, einflussreich, ehrgeizig (in manchen Kulturen auch: Intelligenz, Selbstachtung)
<i>Hedonismus</i>	Vergnügen, Spaß, Freude, Befriedigung, Genugtuung und Genuss für die eigene Person	Vergnügen/Spaß, Leben genießen
<i>Stimulation</i>	Aufregung, Neuigkeit und Herausforderung	variationsreiches Leben, aufregendes Leben, wagemutig
<i>Selbstbestimmung</i>	unabhängige Gedanken und Handlungswahl, Kreieren, Erkunden, Erforschen	Kreativität, Freiheit, Unabhängigkeit, eigene Ziele wählen, Neugier (in manchen Kulturen auch Selbstachtung)
<i>Universalität</i>	Verstehen, Toleranz, Sinnverstehen, Würdigung, Dankbarkeit und Schutz für das Wohlergehen aller Menschen und der Natur	großzügig, tolerant, Weisheit, soziale Gerechtigkeit, Gleichheit, eine Welt des Friedens, der Schönheit, Einheit mit der Natur, Umweltschutz
<i>Wohltätigkeit</i>	Bewahrung und Steigerung des Wohlergehens von Personen, mit denen man viel persönlichen Kontakt hat	loyal, verantwortlich, vergebend, aufrichtig, hilfsbereit (in manchen Kulturen auch: wahre Freundschaft, Liebe)
<i>Tradition</i>	Respekt, Verpflichtung und Akzeptanz der Brauchtümer/Gewohnheiten und Ideen, die die traditionelle Kultur oder Religion der eigenen Person zur Verfügung stellt	demütig, Akzeptieren der Lebensstellung, Respekt der Tradition, fromm, innig, herzlich, gemäßigt, vernünftig
<i>Konformität</i>	Beherrschen von Handlungen, Zuneigungen und Impulsen, die andere kränken, schädigen, verletzen oder mit sozialen Erwartungen bzw. Normen brechen	Höflichkeit, folgsam, Selbstdisziplin, Eltern und Ältere ehren
<i>Sicherheit</i>	Sicherheit, Harmonie und Stabilität der Gesellschaft, von Beziehungen und der eigenen Person	Familiensicherheit, nationale Sicherheit, soziale Ordnung, sauber, Erwidierung von Begünstigung (in manchen Kulturen auch: gesund, Zugehörigkeitsgefühl)

Tabelle 10: Wertsysteme mit ihren zentralen motivationalen Zielen sowie ihre repräsentierenden Einzelwerte (Quelle: SCHWARTZ 1996, 3, übersetzt vom Verfasser).

Ohne eine solche Unterscheidung von Werten als bedürfnisgestützt oder –inkongruent ist es daher wohl kaum möglich zu beantworten, ob bei Befragungen von Alterssportlern tatsächlich entsprechende Grundlagen von Handlungstendenzen oder lediglich rationale Begründungen ermittelt wurden, die nicht den eigentlichen Antrieb dokumentieren. BREHM & PAHMEIER (1998) sprechen in unserem Problemkreis anstatt von Motiven von Sinnzuschreibungen der Befragten und kommen aufgrund eigener Untersuchungen (vergleichbar mit der in Kapitel 4.1 angeführten Aussage ALLMERS 2001a, 202 - S. 99) ebenso zu dem Ergebnis: „Inwiefern diese Sinnzuschreibungen aber tatsächlich handlungsleitend oder lediglich handlungslegitimierend sind, lässt sich diesen Daten nicht entnehmen“ (S. 224). Sie vermuten jedoch aus Studien von Gesundheitssportangeboten, dass Sinnzuschreibungen, die nur wenig konkret und als Ziele nur sehr langfristig realisierbar sind, eher handlungslegitimierend sind und folgern daraus eine längerfristig geringe motivationale Qualität. Dies ist nach den bisherigen Ausführungen jedoch nur der Fall, wenn sie nicht bedürfnisgestützt vorliegen. Demgegenüber erscheinen Sinnzuschreibungen, die auf Aspekte bezogen sind, die direkt bei oder nach der sportlichen Aktivität erfahrbar sind (wie z.B. Wohlfühlen) oder in kleinen Schritten konkretisierbar sind (wie z.B. ausdauernder werden), stärker wirksam (vgl. ABELE & BREHM 1990). Auch beim letzten Beispiel ist davon auszugehen, dass dies lediglich im Zusammenhang mit Bedürfnissen Geltung gewinnt. Wohlfühlen scheint auf den ersten Blick ohnehin auf die Bedürfnisse zurückzugehen (siehe Kapitel 6.3.2).

6.3.4 Überlegungen zum „Spaß/Freude-Motiv“

Das Besondere am Sport liegt nun darin, dass nicht nur bestimmte Werte i.S. von Oberzielen verwirklicht werden können, sondern auch spezifische Verlaufsformen reizvoll sind. GABLER (2002, 14ff) nennt dies gegenüber Motiven, die auf Zwecke bezogen sind, Motive, die auf das Sporttreiben selbst bezogen sind. Dazu zählt er Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust; Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen; ästhetische Erfahrungen; Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen; Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis; Askese, körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung; Spiel und Risiko, Abenteuer, Spannung. Diese lassen sich i.w.S. unter dem „Spaß/Freude-Motiv“ subsumieren. Betrachten man dazu die Motiverhebungen zum Alterssports (aber auch in anderen Altersgruppen), so ist zu erkennen, dass das sog. Spaß/Freude-Motiv bei den Sportlern immer auf den ersten Plätzen zu finden ist. Im Sport werden also besonders stark solche Bezüge wirksam.

Bei einer näheren Betrachtung der GABLER'schen Differenzierung fällt auf, dass mit den Verlaufsformen verschiedene Zustände wiedergegeben sind (genauer emotionale Zustände oder solche, die ohne Emotionen gar nicht denkbar sind). Dies lässt die Schlussfolgerungen zu, dass sie *Resultat* einer Bedürfnisbefriedigung bzw. Befriedigung bedürfnisgestützter Motive sind. Die Bedürfnisbefriedigung wäre damit Ursache für die Freude an der sportlichen Aktivität.

Durch den herausragenden Unterschied zwischen älteren Sportlern und Nicht-Sportlern - dem Spaß/Freude-Motiv - liegt daher die Vermutung nahe, dass erstere (wahrscheinlich häufig unbewusst) ihre Bedürfnisse im Sport befriedigen. Solche freudvollen Erfahrungen werden dann abgespeichert und sind bewusst zugänglich²²³. Demgegenüber verfügen Nicht-Sportler nicht über solche Erfahrungen und nennen diese auch nicht als Begründung für den potenziellen Beginn. Sie antizipieren diese Zustände häufig auch gar nicht. In deren Folge werden allgemein akzeptierte Werte herangezogen, die vermutlich nicht ihre Ursache in den Bedürfnissen haben und dementsprechend weniger wirksam sind. Und dies kann dann auch gar nicht

²²³ Insofern können Motive, die aufgrund positiver Erfahrungen entstanden sind, auch als erlernte Emotionen bezeichnet werden. Dies kann später dann auch bewusst erinnert werden und über den Hippokampus, weiter über aktualisierte Emotionen, Denken und Handeln generieren.

das Handeln energetisieren. So wären in beiden „Motivierungsfällen“ die Bedürfnisse zu betonen.

Bevor am Ende von Kapitel 6.3 eine eigene Bedürfniskonzeption vorgeschlagen wird, seien an dieser Stelle schon erste Hinweise für Ursachen der Sportfreude genannt. FUCHS (1997, 73) fasst beispielsweise Determinanten zusammen, die bei verschiedenen Untersuchungen mit Kindern und Jugendlichen ermittelt werden konnten. Dazu gehören Kompetenzwahrnehmung, Erleben einer Herausforderung, Merkmale der Aktivität selbst, soziale Interaktionsaspekte und extrinsische Anerkennung. Auch in einer mittlerweile schon etwas zurückliegenden Untersuchung von Basketballspielern (CSIKSZENTMIHALYI 1975) wurden Gründe ermittelt, die ihre Freude am Sporttreiben auslösten (vgl. ganz ähnlich auch SCANLAN et al. 1989 bei Eiskunstläufern):

- Wettbewerb bzw. sich an anderen messen können
- Entwicklung persönlicher Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Freundschaft und Kameradschaft
- die Sportaktivität selbst
- kompetenter Einsatz der eigenen Fähigkeiten
- sich an persönlichen Zielsetzungen messen können
- Prestige, Erfolg oder Ruhm
- emotionale Entspannung

Der Aspekt „Sportaktivität selbst“ lässt sich auf sportspezifischen Bewegungsvollzüge beziehen. RHEINBERG (2002) führt dazu beispielsweise die Annahme von WOODWORTH (1918) an, dass „angeborene geistige, sensorische und motorische Möglichkeiten eines Organismus eine eigene Tendenz zu ihrer Betätigung haben, wobei diese Betätigung in sich selbst befriedigend ist“ (RHEINBERG 2002, 148). Darin stimmen auch WHITES Konzept des Kompetenzbedürfnisses (1959) sowie BÜHLERS Prinzip der Funktionslust (1922) überein. Um diese Bedürfnisse zu befriedigen, müssen allerdings meist Ziele gesetzt werden. Sie werden nach DUNCKER (1940) bei bestimmten Tätigkeiten aber nur deshalb gesetzt, um die eigentlichen Anreize der Tätigkeiten wie Spannung und lustvolle Erregung zu erleben, die er „dynamic joys“ nennt. Damit stehen diese Ziele im Dienste bedürfnisspezifischer Tätigkeitsvorlieben. Insofern haben die Annahmen BRUNSTEINS (siehe Kapitel 6.3.2) schon sehr alte Wurzeln und sind nicht nur auf Wohlbefinden, sondern auch auf Spaß und Freude zu beziehen.

Dass Tätigkeiten eben wegen der Freude an der Sache angestrebt werden und dementsprechend die Verlaufsformen das Reizvolle sind, wird häufig auch als intrinsische (vs. extrinsische) Motivation bezeichnet. Dabei sind jedoch die Definitionen dessen, was unter intrinsisch zu verstehen ist, keinesfalls einheitlich (siehe im Überblick z.B. HECKHAUSEN 1989), wobei übergreifend festgestellt werden kann, dass intrinsisches Verhalten um seiner selbst willen bzw. aus eigenem Antrieb und extrinsisches Verhalten wegen Beweggründen außerhalb der Handlung bzw. von außen gesteuert erfolgt (vgl. RHEINBERG 2002, 152). Hinsichtlich der Bedingungsfaktoren intrinsischen Verhaltens variieren die Konzepte stärker. Daher sei an dieser Stelle eine weithin anerkannte Theorie herangezogen, die die wichtigsten Aspekte enthält und integriert: Die Theorie der Selbstdetermination (DECI & RYAN 1985; 1991).

DECI & RYAN (a.a.O.) postulieren, dass intrinsische Motivation auf die Wahrnehmung dreier elementarer Bedürfnisse (Kompetenz, Autonomie und Verbundenheit) zurückgeführt werden kann, die die Basis für Energetisierungsvorgänge sind²²⁴. Unter Kompetenz verstehen sie das Streben, Können i.S. von Effektivität zu erleben und Kontrolle darüber zu haben, wie Handlungsfolgen zu erreichen sind. Autonomie bezeichnen sie als die grundsätzlich gewünschte Wahrnehmung, das Verhalten selbstbestimmt bzw. selbstverursacht (im Gegensatz zu fremdbestimmt bzw. -verursacht) ist und demzufolge Gefühle der Kontrolle auftreten. Mit Verbun-

²²⁴ Dabei sehen sie in Emotionen eine wesentliche handlungsleitende Funktionen.

denheit meinen sie den Drang nach Sozialbeziehungen und der Sorge für Andere; er impliziert ein kohärentes Involviert-Sein. Werden diese Bedürfnisse dann befriedigt, so führt das zu freudvollen Erlebnissen und autonomer Selbstregulation. Der Selbstbestimmung räumen sie jedoch eine hervorgehobene Stellung ein und betrachten die Wahrnehmung von Autonomie als entscheidend. So wird extrinsische Motivation zu fremdbestimmter und intrinsische Motivation zu selbstbestimmter.

Diesen Gedanken weiterverfolgend betrachten sie die unterschiedlichen Motivationsformen als auf einem Kontinuum liegend. Das Kontinuum verläuft von Amotivation (ein unmotivierter Zustand, für den Barrieren wie mangelnde Kapazität, geringe SWE oder Hilflosigkeit verantwortlich gemacht werden) über extrinsische Motivation bis zur intrinsischen. Die extrinsische Motivation ist weiter in vier graduelle Regulationsformen ausdifferenziert, die näher an Amotivation oder an intrinsischer Motivation stehen können:

1. Externe Regulation bedeutet Zwang. Handlungen werden über externale Anreize (Belohnung/Bestrafung) gesteuert. Sie sind zwar intendiert, würden aber ohne Kontrolle nicht ausgeübt.
2. „Introjected regulation“ meint eine Handlungssteuerung durch internalisierte und selbstwertrelevante Begründungen, die aber nicht wirklich selbstbestimmt sind. Man will unangenehme Konsequenzen vermeiden und sucht Zustimmung bei anderen. Introjection heißt einen Wert hineinlegen, aber keine echte Identifikation und innere Akzeptanz. Eine typische Aussage dafür wäre z.B. „Wenn ich nichts mache, fühle ich mich schuldig“. Insofern ist auch diese Regulationsform eher external kontrolliert.
3. Identifizierte Regulation erfolgt durch bestimmte Wertzuschreibungen der Konsequenzen (z.B. „Ich möchte etwas tun, um etwas zu erreichen“). Handlungen werden angestrebt, weil zu verwirklichende Werte als bewusst wichtig und bedeutungsvoll angesehen werden. Hier scheint die Schwelle zur Autonomie zu liegen, wobei auch solche Handlungen immer noch extrinsisch motiviert sind.
4. Integrierte Regulation heißt das Anstreben von Handlungen aufgrund von Werten, die mit dem personalen Wertsystem kongruent sind (z.B. „Ich tue etwas, weil es mir wichtig ist und weil es mich symbolisiert“). Dies ist die selbstbestimmteste Form der extrinsischen Verhaltensregulation und man handelt mit einem Gefühl der Wählbarkeit. Handlungen werden aber immer noch verfolgt, weil sie zweckmäßig bzw. instrumentell sind.

Bei der Konzeption ist interessant, dass sie mit den bisherigen Ableitungen weitgehend übereinstimmt. Zum Einen werden die Ursachen für freudvolle Tätigkeiten Bedürfnissen zugeschrieben. Zum Anderen sind die Regulationsformen extrinsischer Motivation mit den Überlegungen aus der Perspektive der Wertforschung in Einklang zu bringen²²⁵. Die Begründungen der introjected regulation entsprechen den übernommenen Werten aus dem speziellen Wertsystem, die identifizierte Werte sind deren gesteigerte Form und die integrierte Regulation greift auf spezielle Werte zurück, die mit dem generellen Wertsystem abgestimmt sind. Weiterhin ähnelt der Regulationsgedanke (selbstdeterminiert vs. kontrolliert) den Annahmen SOKOLOWSKIS (wie er 1993 selbst meint). Dabei entspricht extrinsische Motivation einer volitionalen Steuerung und intrinsische Motivation einer motivationalen. Allerdings konzentrieren sich DECI & RYAN mehr auf Zustände denn Prozesse, sodass die Theorie auch nicht in Kapitel 5 aufgegriffen wurde.

Seit Anfang der 70er Jahre sind mittlerweile über 800 Publikationen zu intrinsischer / extrinsischer Motivation erschienen (vgl. im Überblick VALLERAND & ROUSSEAU 2001). Der größte Teil der empirischen Untersuchungen richtet sich auf die situativen Bedingungen, unter denen intrinsische Motivation entsteht. Aufgrund vielfacher Bestätigungen kann zusammenfassend festgehalten werden, dass Belohnungen, Deadlines, Leistungsvergleich und Überwa-

²²⁵ Dies wird von den DECI & RYAN allerdings nicht thematisiert und so kritisiert SOKOLOWSKI (1993), dass die Motivstruktur zu wenig Berücksichtigung findet.

chung die intrinsische Motivation reduzieren, wohingegen die Wahrnehmung der Bedürfnisse (insbesondere der Autonomie) diese steigerten. Intrinsische Motivation selbst korrelierte neben Vergnügen und Wohlbefinden mit starkem Interesse, hoher kognitiver Flexibilität und Kreativität, hoher Selbstachtung, Vertrauen, geringem Druck/Gespanntheit und schließlich der psychischen wie physischen Gesundheit. Daneben wurde untersucht, welche Ziele mit intrinsischer bzw. extrinsischer Motivation einhergehen. Hier ergab sich, dass persönliches Wachstum, befriedigende Beziehungen, der Gemeinschaft dienen und physische Gesundheit mit intrinsischer Motivation verbunden sind, d.h. ihre Grundlage in Bedürfnissen haben. Demgegenüber waren Ziele wie Wohlstand, berühmt sein und physische Attraktivität extrinsisch motiviert.

Vor dem Hintergrund der Ziele des Alterssports (Abschnitt A) wiederholt sich als Resümee in Bezug auf die Motivierung ein weiteres mal die bedürfniskongruente Zielbindung sensu BRUNSTEIN. Dabei sind möglichst Belohnungen, Deadlines, Leistungsvergleich und angekündigte Überwachung zu vermeiden. Schlagwortartig übersetzt auch WHITEHEAD (1993, zit. nach BIDDLE & MUTRIE 2001, 67) die Forschungsergebnisse zu intrinsischer/extrinsischer Motivation anhand von Do's and Dont's auf ‚Exercise Promotion‘:

Do's:

- Betone individuelles Können
- Fördere die Wahrnehmung der Wählbarkeit
- Fördere Spaß und das Aufregende eines Trainings
- Fördere einen Sinn für Zielerreichung durch die Vermittlung des Wertes körperlicher Aktivität für Gesundheit, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität

Don'ts:

- Stelle Leistungsvergleiche mit Altersgenossen heraus
- Untergrabe die intrinsische Motivation durch Missbrauch extrinsischer Belohnung
- Stelle Training langweilig oder sehr hart/unangenehm dar
- Schaffe Amotivation durch die Verbreitung von fitnessbezogenen Falschinformationen

6.3.5 Resümee: Bedürfnisse als Grundlage förderlicher Emotionen und ihre Konkretisierung

Sowohl im Hinblick auf eine präzisere Handlungserklärung als auch auf eine Motivierung scheint es hilfreich, nicht nur zwischen Bedürfnissen und Motiven, sondern diese dann auch von Zielen sowie resultierenden Zuständen zu unterscheiden. Letztere liegen in den Emotionen, die ich für den Antrieb verantwortlich gemacht habe.

Da die vorangegangenen Ausführungen zum Einen durch eine starke Verwicklung von Begrifflichkeiten und Bezügen untereinander sowie zum Anderen durch ein hohes Abstraktionsniveau gekennzeichnet waren, ist an dieser Stelle zweierlei zu leisten. Erstens sei nochmals ein zusammenhängender Überblick zu den aufgegriffenen Konzepten anhand einer eigenen Systematisierung gegeben. Dabei werden die Konzepte abduzierend zwei übergeordneten Klassen (nämlich Bedürfnissen und Motiven) zugewiesen, deren Verständnis in phänomenologischer und funktionaler Hinsicht dadurch erleichtert wird. Ebenfalls kurz aufgegriffen sei daraufhin die Rolle der Erwartungen im Hinblick auf Emotionen. Zweitens sind sog. psychogene Bedürfnisse zu konkretisieren. Dazu wird eine eigene Konzeption vorgestellt.

Den *Bedürfnissen* lassen sich nun Mangelbedürfnisse und zunächst implizite Motive zuordnen. Sie sind eng mit physiologischen Abläufen verbunden und deren Anregung folgt instinktiv eine emotionale Reaktion - PANKSEPP (2000) spricht sogar davon, dass sie sehr eng mit dem motorischen System verbunden sind. Wenn also Bedürfnisse angeregt werden, ist die

emotionale Reaktion zwingend. Als Disposition liegen sie aber zunächst unbewusst vor und auch die aus der Anregung resultierende emotionale Reaktion kann sich unbewusst abspielen. Dabei vertrete ich allerdings die Auffassung, dass solche Emotionen und Bedürfnisse bewusstseinsfähig sind. Mit anderen Worten: Sie können bei einer Motivierung bewusst gemacht werden. Bedürfnisse werden gegenüber Motiven in weniger stark strukturierten und weniger sozial kontrollierten Situationen eher wirksam, wenngleich die dazu notwendigen konkreten Zielsetzungen dann zumindest mit dem generellen Wertsystem abgestimmt werden (s.u.). Werden sie befriedigt, so erfolgt Wohlbefinden und/oder Spaß bzw. Freude.

Motive sind Werthaltungen. Ihnen können generelle Wertsysteme (=explizite Motive) und spezielle Wertsysteme zugeordnet werden. Sie sind als Oberziele unseres Handelns repräsentiert und Personen können bewusst darüber Auskunft geben. Motive können dabei auf Bedürfnisse abgestimmt sein. Zum Einen können sie kognitive Generalisierungen von Situationen der Bedürfnisbefriedigung darstellen; die Hierarchie des Wertsystems differiert aufgrund der individuell unterschiedlichen Erfahrungen. Zum Anderen können sie aber auch mit aktuell wirksamen Bedürfnissen übereinstimmen. In beiden Fällen sind Motive bedürfnisgestützt und bei Anregung erfolgt auch hier eine emotionale Reaktion. Umgekehrt können Motive aber auch von außen an das Individuum herangetragen werden und nicht auf eigenen Erfahrungen basieren sowie nicht mit aktuell wirksamen Bedürfnissen abgestimmt sein²²⁶. Dann handelt es sich um Begründungen, die nicht den eigentlichen Antrieb dokumentieren. Hier erfolgt keine emotionale Reaktion, wobei durch Handlungskontrollstrategien auch solche Oberziele verfolgt werden können, die aber thematisch nicht mit dem Antrieb übereinstimmen. Abb. 19 fasst die Annahmen zusammen.

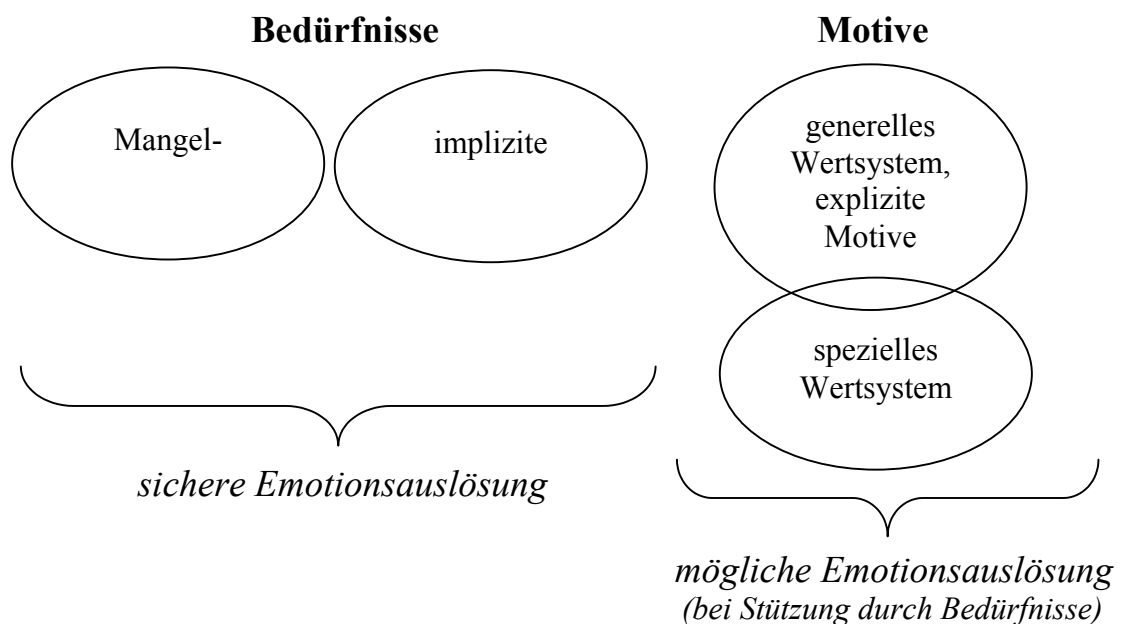


Abbildung 19: Übersicht zur Differenzierung des Motivkonstrukts

Beide Klassen können Handlungen in Gang bringen. Um allerdings möglichst sicher motivieren zu können, sollten Bedürfnisse angesprochen werden, denn Motive treffen wiederum nur in Abhängigkeit von Bedürfnissen. Da Motive nun bewusst repräsentiert sind und durch ihre starke Ausdifferenzierung eine Konkretisierung auf Handlungen erleichtern, sind diese in der

²²⁶ Mit dieser Position wird die allgemeine Annahme von RÖTHIG/PROHL (2003) zurückgewiesen, dass Werte Bedürfnissen entsprechen.

Praxis ebenso zu ermitteln und anzusprechen. Dabei muss ein Schnittfeld von Werten gefunden werden, das in beiden Wertsystemen hoch angesiedelt ist. Dies bedeutet also letztlich, dass zur Formulierung von motivierenden Zielen, die zunächst mit Absichten verbunden sind, alle drei Systeme entsprechend diagnostiziert werden müssen. Aus dem zuvor genannten Schnittfeld muss dann der Bedürfnisbezug geklärt und daraufhin betont werden.

Absichten, die noch keine Teilziele beinhalten (und demnach unvollständig sind), können also auf der Grundlage von Bedürfnissen und den daraus resultierenden Emotionen entstehen. Die Zielrichtung ergibt sich dabei schon durch die Emotionen, und zwar vor einer expliziten Kalkulation und als Ausrichtung auf potenzielle Verhaltensklassen (siehe dazu die Broaden-and-Built-theory von FREDRICKSON, S. 232). Bei neuartigen Handlungen ist jedoch davon auszugehen, dass nach einer emotionalen Anregung in einem zweiten Schritt Erwartungen zum Tragen kommen (die ich im Rahmen der sozialkognitiven Theorien als Hintergrundvariablen bestätigt hatte). Sind Emotionen zuvor angeregt, so sollten sich diese Kalkulationen sogar aufdrängen, weil erstere dem Individuum signalisieren, wie wichtig eine Situationsveränderung ist (vgl. FRIJDA 1986; LAZARUS 1991). Hat eine Person durch die Emotionen also das Gefühl, dass zentrale Aspekte ihres Lebens angesprochen sind, so beinhaltet dies einen Antrieb, dem sicher nachgegangen werden muss. Demgegenüber können Absichten aber auch kontrolliert und ohne Emotionsanregung gebildet werden. Damit wird zwar eine Handlungsoption konkretisiert, jedoch ist hier höchstens ein Antrieb enthalten, der eine andere Zielrichtung hat. Möglichst bedürfnisgestützte Absichten gilt es dann anhand von Vorsätzen weiter zu spezifizieren.

Zu den Kalkulationen hatte ich bereits erwähnt, dass Erwartungen ebenso Emotionen auslösen können. Dies sei hier ergänzt. Die Prüfungen anhand von Zukunftserwartungen (Instrumentalität und SWE) sollten genauer Sicherheit vs. Unsicherheit nach sich ziehen²²⁷. Wenn das Ergebnis positiv ist (d.h. eine Handlung als zieldienlich und machbar beurteilt wird), so entsteht Sicherheit. Diese Sicherheit bezieht sich allerdings auf die Kalkulation. Sie wird in den meisten Fällen nicht bewusst und verläuft sozusagen intuitiv; kommt es allerdings zu Bewusstsein, so resultiert Zufriedenheit. Aufgrund des Impulses kommt es zur Abspeicherung einer Absicht. Verläuft die Kalkulation nicht positiv, dann entsteht Unsicherheit. Unsicherheit kann als ursprüngliches Warnsystem verstanden werden, das mit einem deutlicheren emotionalen Kommando zurückruft und dies auch bewusst werden lässt. Sind also Bewältigungsmöglichkeiten und Zielerreichung nicht antizipiert, so entsteht eine negative Emotion, die den Handlungsablauf stoppt und die Aufmerksamkeit in eine andere Richtung lenkt. Ein starkes zugehöriges Gefühl wäre Angst. Daran wird zweierlei deutlich. Zum Einen sind als Erwartungen

²²⁷ Mittlerweile werden für die Entstehung von Emotionen vielfach kognitive Prozesse verantwortlich gemacht. Die Erklärungsansätze lassen sich in kognitionstheoretische (MANDL & REISERER 2000), attributionstheoretische (MEYER 2000) und einschätzungstheoretische Ansätze (REISENZEIN 2000b) unterscheiden. Insbesondere letztere sind mit einem relativ breiten Spektrum unterschiedlicher Positionen verträglich; sie sind „in den letzten 15 Jahren zu einem zentralen theoretischen Paradigma der Emotionspsychologie geworden“ (REISENZEIN 2000b, 132). Ein weithin anerkanntes theoretisches Modell ist dabei SCHERERS Sequenztheorie emotionaler Differenzierung (vgl. SCHERER 1984; 1987; 1994). Die wesentliche Grundannahme besteht darin, dass Emotionen generell durch universell anzutreffende kognitive Bewertungsprozesse ausgelöst werden, die aber nicht notwendigerweise bewusst sein müssen. Externe und interne Reize werden dabei mittels sog. Stimulus Evaluation Checks (SEC) in fester Reihenfolge geprüft, wodurch sich übergreifende Emotionsfamilien oder –prototypen bilden lassen. Hierüber werden Voraussagen aufgestellt, welche konkreten Reaktionsmuster – wie psychophysiologische Veränderungen, motorische Ausdrucksprozesse und Verhaltenstendenzen – als Folge der einzelnen Bewertungsschritte zu erwarten sind; eine spezifische Emotion ist damit Endresultat dieser Bewertungsvorgänge. Die einzelnen nacheinander ablaufenden SEC sind 1. Neuheit, 2. Intrinsische Angenehmheit, 3. Zieldienlichkeit, 4. Bewältigungsvermögen, 5. Selbst/Norm-Kompatibilität. Hier wird deutlich, dass ab den 3. SEC - d.h. in einem gehobenen Stadium der Informationsverarbeitung - Erwartungen zum Tragen kommen.

Prüfkategorien angesprochen, die zunächst auf einer höheren Generalisierungsstufe angesiedelt sind – auch im Hinblick auf Bedürfnisse und Motive sowie Absichten und Vorsätze ist daher festzustellen, dass die Informationsverarbeitung also von groben Konzepten erst hin zu feinen verläuft. Zum Anderen scheint eine Konzentration auf Unsicherheit als Bestimmungsstück der Handlungsgenerierung bedeutsamer als eine Konzentration auf Sicherheit. Unsicherheit kann dann über das kognitive System, d.h. durch sorgfältige Überlegungen, beeinflusst werden: Durch die Zerlegung der Erwartungen auf kleine, individuell machbare Schritte und sachkundige Informationen. Bei älteren Menschen, die noch keine Absicht zum Sporttreiben gebildet haben, muss also gewissermaßen ein Spagat vollzogen werden: Hinsichtlich der Ziele muss auf grundlegende und sehr allgemeine Konzepte zurückgegriffen und hinsichtlich der Erwartungen sehr konkret vorgegriffen werden. Vielleicht misslingen gerade deshalb viele Motivierungsversuche.

Mit den dargelegten Annahmen können die nächsten drei Aussagen zu Anfang des Kapitels (C bis E) als bestätigt angesehen werden. Erstens, dass Bedürfnisse und Motive Auslöser für Emotionen sind. Bei letzteren gilt dies allerdings nur in Verbindung mit Bedürfnissen, die im Folgenden noch zu konkretisieren sind. Zweitens, dass Absichten (und Einstellungen) sich unter emotionaler Beteiligung bilden können und dies wegen des Antriebs vorteilhaft ist. Drittens wird bei neuartigen Handlungen in einem weiteren Schritt anhand von Erwartungen kalkuliert, wobei vorhergehende positive Emotionen eine solche Kalkulation unterstützen. Den Impuls zur Absichtsbildung gibt dann die daraus hervorgegangene, wahrgenommene Sicherheit, die für zweckfreie Tätigkeiten nur auf einem hohen Generalisierungsniveau notwendig ist und wahrscheinlich selten bewusst wird.

Konkretisierung psychogener Bedürfnisse

REISENZEIN (2001) schlägt ähnlich meiner übergeordneten, integrativen Vorgehensweise eine ‚Allgemeine Hedonistische Motivationstheorie‘ vor, die sich auf Gefühle, Motive und Erwartungen stützt. Abschließend kommt er zu dem Resultat, dass die in der Motivationspsychologie weitgehend offene Frage nun nicht mehr in der Funktionsweise liegt (die schon vielfältig bestätigt wurde), sondern darin, ob Menschen tatsächlich die postulierten, zugrundegelegten Motive haben und ob dies Grundmotive sind. Die zentralen Grundmotive sollten durch die Evolution entstanden sein. Unbestritten scheinen dabei die Mangelbedürfnisse nach Ernährung und Ausscheidung, Schlaf, Temperaturhomöostase, Sauerstoff, Licht, Reproduktion der Art und Schmerzvermeidung, die je entweder durch Stammhirn oder Hypothalamus registriert und gesteuert werden. Sie dienen dem Überleben unserer Art. Hieraus ergibt sich ein sehr starker Antrieb, der auch nur sehr begrenzt unterdrückt werden kann. Damit verbunden ist auch das sog. Gesundheitsmotiv. Allerdings betrifft dies nur das kompensatorische. Der Sport wird dabei auf der Grundlage eines nicht gegebenen Mangelbedürfnisses (sodass etwas passieren muss) und der Grundlage von Erwartungen ausgewählt – also aufgrund von organismischen Problemen²²⁸.

Doch inwiefern sind die schon von MASLOW und MURRAY benannten psychogenen Bedürfnisse zu fassen? Schaut man sich die postulierten Grundlagen des Verhaltens in den verwandten Konzepten (Wertsysteme, Sportmotive, Auslöser für Freude, Bedürfnisse von DECI & RYAN, Wertsysteme sensu SCHWARTZ, implizite Motive) an, so ergeben sich vielfältige Über-

²²⁸ Die starke Wirksamkeit wurde schon in Fußnote 104 (S. 113) aufgezeigt. Für spezifische Programmgestaltungen lassen sich weiterhin die von MEYER (1997) ermittelten gesundheitlichen Probleme heranziehen: 58,8% Rücken/Gelenke, 31,7% Herz-Kreislauf-System und 22,2% Atemwege. Bei einer Motivierung ist entsprechend auf Erwartungen zu fokussieren, weil der Antrieb schon gegeben ist.

schneidungen. Dabei liegt die Vermutung nahe, dass die durch sprachliche Strukturierung fassbaren und bewusstseinsfähigen Bedürfnisse einerseits schon darin enthalten (sozusagen „reingerutscht“) sind und andererseits gerade die Überschneidungen dies reflektieren. Psychogene Bedürfnisse sollten dabei aber noch eine weitere Bedingung erfüllen: Sie müssten auf kein grundlegenderes Prädikat mehr zurückzuführen sein. Umgekehrt müssten sich die anderen Prädikate durch Mischung oder weitere Konkretisierung eben auf diese zurückführen lassen.

Bei den nun folgend postulierten Bedürfnissen gehe ich weiterhin von zwei Voraussetzungen aus. Erstens, dass sie bei jedem Menschen vorliegen, jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Zweitens, dass das Ansprechen dieser psychogenen Bedürfnisse angenehme Empfindungen/Gefühle auslöst, wohingegen ein gegenläufiger Reiz unangenehme Empfindungen/Gefühle auslöst. Zur Verdeutlichung werden in den Beschreibungen die damit verbundenen Befriedigungsgefühle mit berücksichtigt, deren jeweilige Stärke sich a) nach der Ausprägung der Bedürfnisse, b) nach der Intensität wie dem Format der eingehenden Reize und c) nach dem damit assoziierten und genetisch bedingten Hormonsystem richtet:

I. Reizaufnahme

Ein erstes Bedürfnis besteht in Stimulation durch Reizeinwirkung. Dahinter stehen die Gedanken, dass wir eine Grundstimulation benötigen, um optimal funktionieren zu können und neue Reize und Erfahrungen, um uns weiter zu entwickeln. Bezogen auf die Grundstimulation ergibt sich durch das zu geringe Eingehen von Informationen eine Suche nach Reizen. Bei einem zu hohen Informationseinstrom entsteht jedoch ein umgekehrter Effekt, nämlich die Regulierung in die andere Richtung, was sich in einem Streben nach Ruhe oder Entspannung ausdrückt. Insofern sorgt dieses Bedürfnis für die optimale basale Aktivationsregulation, die sich in Wohlbefinden äußert. Der zweite Aspekt wurde schon mit dem Konzept des Sensation-Seekings (ZUCKERMAN 1979) ausgearbeitet und in einem kulturübergreifenden psychobiologischen Modell zur Bildung von Persönlichkeitseigenschaften präzisiert (ZUCKERMAN 1991). Es bezeichnet das Streben nach neuen, abwechslungsreichen und komplexen Eindrücken, aber auch die zugehörige Bereitschaft, um solcher Eindrücke willen Risiken in Kauf zu nehmen. Gesucht werden also neue positive Erfahrungen, die mit Erregung, Nervenkitzel, prickelnder Unsicherheit, Abenteuer, Spannung und Aufregung einhergehen.

II. Kompetenz

Zurückgreifend auf WHITE (1959) wurde Kompetenz bereits in den Kapiteln 3.3.3 und 6.3.4 als Bedürfnis beschrieben. Daraus resultierend wird von einer übergeordneten Wirksamkeitsmotivation ausgegangen, die sich auf das Gefühl der eigenen Wirksamkeit richtet. Kompetenz bringt das grundlegende Bestreben des Menschen zum Ausdruck, das ihm gegebene oder erworbene Wissen und Können anzuwenden und dabei Freude, das Gefühl von Stärke sowie Kontrollierbarkeit der Umwelt zu erleben (z.B. Unabhängigkeit, Selbständigkeit). Dies betrifft den zentralen Aspekt des Kompetent-Seins, der sich sowohl auf körperliche, auf geistige wie auf soziale Sachverhalte beziehen kann. Da es lebenslang jedoch auch darum geht, durch unser Wissen und Können handlungsfähig zu sein, kommt ein weiterer Aspekt hinzu: der des Kompetent-Werdens. Somit beinhaltet das Kompetenzbedürfnis auch das Streben, Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter zu entwickeln (um sie dann anwenden zu können). Damit ergeben sich zwar enge Bezüge zum Bedürfnis nach Reizaufnahme, jedoch stehen dabei der Reizeinstrom über die verschiedenen Sinnesorgane und die

damit verbundenen prickelnden Empfindungen im Vordergrund, während beim Kompetenzbedürfnis das Wissen und Können die Befriedigung bringen²²⁹.

III. Anerkennung

Das dritte Bedürfnis nach Anerkennung bezieht sich auf das Streben nach Akzeptanz und Legitimierung der eigenen Persönlichkeit. Im Zentrum steht die Anerkennung der Person als Ganzes; es kann sich jedoch auch auf einzelne Aspekte wie ihre Handlungen oder ganz bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten beziehen. Anerkennung erhält das Individuum durch sog. L-Signale (Legitimationssignale), die ihm anzeigen, dass es sich im Einklang mit einer Gruppennorm befindet (vgl. DÖRNER & SCHAUB 1998; DÖRNER 1999) oder zumindest toleriert wird. Dabei können L-Signale verschiedenste Formen annehmen, wie beispielsweise verbale Äußerungen, Mimik/Gestik, Körperhaltung, Berührungen, materielle Zuwendung oder Freundlichkeit. Durch diese Signale ergeben sich verschiedene Gefühle wie einerseits Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen sowie andererseits die Gefühle „am richtigen Ort zu sein“ und soziale Bedeutung zu haben. Bezieht sich die Anerkennung auf Fähigkeiten und Fertigkeiten, resultiert Stolz.

IV. Fürsorgliches Wohlwollen

Wie schon beim vorangegangenen Bedürfnis nach Anerkennung ist auch mit dem hier letztgenannten Bedürfnis ersichtlich, dass der Mensch ein Sozialwesen ist. Wie das Bedürfnis nach Reproduktion der Art (zu dem sich auch die Fürsorge und das Aufziehen der Nachkommen zählen lässt) besteht auch hier eine instinktive Grundlage, die sich auf eine erweiterte Personengruppe richtet - insbesondere aber der Familie oder Sippschaft - und sich durch kleine Gefälligkeiten bis Hilfe bei Schwierigkeiten, Gefahr oder Not ausdrücken kann. Dieser prosoziale Verhaltensantrieb kann sich jedoch ebenso auf weniger vertraute, ja gar unbekannte Personen richten und ist auch noch in unserer zunehmend individualistischen Gesellschaftsform zu beobachten. Voraussetzung für die Anregung und Befriedigung des Bedürfnisses ist jedoch Empathie, die ebenso in unserem Affektsystem angelegt ist (vgl. ARONFREED 1970; HOFFMAN 1981; BATSON 1991; 1998; Kapitel 7). Über diesen Mechanismus entsteht auch die emotionale Befriedigung: Durch Hilfe o.ä. wird ein von negativem zu positivem Affekt verlaufender Wandel verursacht; unangenehme Gefühle werden reduziert oder angenehme fortgesetzt, gesteigert oder hergestellt, die dann mitempfunden werden. Die Stärke der empathischen Emotion ist nach BATSON dann eine Funktion aus der Stärke der Not des Hilfeempfängers und der inneren Nähe zu ihm (wobei über das weitere Verhalten nach ihm insbesondere die Persönlichkeitsdispositionen altruistisch vs. egoistisch entscheiden).

Wie ersichtlich liegen mit den vier formulierten Bedürfnissen gewissermaßen zwei Gegensatzpaare vor. Auf der einen Seite individuenzentrierte bzw. selbstbezogene Bedürfnisse (Kompetenz und Reizaufnahme) und auf der anderen sozialzentrierten bzw. sozialbezogene (Anerkennung und Fürsorgliches Wohlwollen), die jeweils wieder zwei grundlegende Richtungen beinhalten: Das Bedürfnis nach Kompetenz richtet sich wie Fürsorgliches Wohlwollen

²²⁹ FREUND & BALTES (2000) meinen in Bezug auf ältere Menschen, dass das Aufsuchen-Meiden-Verhältnis von Zielen sich mit dem Alter ändert. Dies beziehen sie jedoch nicht auf Bedürfnisse, jedoch ist der Grundgedanke gut übertragbar: Später sind Aufrechterhaltung (z.B. fit bleiben) und Vermeidung (z.B. nicht abhängig werden) dominanter als Aufsuchen i.S. etwas zu werden. D.h. bei Älteren steht die Generierung von Zielsetzungen aufgrund der ersten Aspekte des Kompetenzbedürfnisses und des ersten Aspektes der Reizaufnahme im Vordergrund. Möglicherweise liegt hier eine Veränderung des Hormonsystems zugrunde.

nach außen während sich Reizaufnahme und Anerkennung nach innen richten. Dies bedeutet auch, dass das Bedürfnis Anerkennung nur durch das Bedürfnis Fürsorgliches Wohlwollen eines anderen befriedigt werden kann und Kompetenzerleben immer auch an Reizaufnahme gekoppelt ist. Es ist zu vermuten, dass bei unseren Vorfahren sowohl die individuelle Entwicklung als auch das Zusammenleben über diese Bedürfnisse geregelt wurde und diese auch heute noch entsprechend wirksam sind. Entscheidend ist aber, dass Bedürfnisse alle eine individuelle emotionale Reaktion auslösen, die die Richtung einer Auseinandersetzung mit der Umwelt vorgibt. Werden mehrere Bedürfnisse in einer Situation angeregt, so müsste sich ein Gemisch ergeben.

Mit der vorgeschlagenen Bedürfniskonzeption tauchen zwei abschließende Fragen auf: 1. Wo könnten die formulierten Bedürfnisse lokalisiert sein? und 2. Wie lassen sich die teilweise ausgetesteten Konzepte auf diese Bedürfnisse beziehen?

1. Wenn Bedürfnisse bei der Informationsverarbeitung eine hervorgehobene Stellung haben, so müsste sich dies auch auf die Hirnanatomie zurückführen lassen. Gegenüber den Mangelbedürfnissen, wird bei den psychogenen Bedürfnissen wohl kaum ein innerorganismischer Druck aufgebaut. Ist beispielsweise das Bedürfnis „Fürsorgliches Wohlwollen“ lange nicht angesprochen, so führt das nicht automatisch dazu, dass eine hormonelle oder gar motorische Aktion ausgelöst wird. Daher ist davon auszugehen, dass es sich bei den psychogenen Bedürfnissen um primär reaktive Funktionsbestandteile unseres mentalen Systems handelt. Weil Emotionen zuerst entstehen, bedeutet dies, dass sie mit frühen Stadien der Reizleitung und so mit dem Thalamus in Verbindung gebracht werden könnten. Der Thalamus selbst enthält (wie dies LEDOUX 2003 für Gefahren veranschaulicht) Groberkennungsbilder. Und genau solche Groberkennungsbilder könnten die Bedürfnisse auch darstellen²³⁰. Wird ein Bedürfnis also besonders deutlich und stark angesprochen (egal, ob in Richtung der Bedürfnisbefriedigung oder gegenläufig), so würde die Information direkt an die Amygdala weitergeleitet – mit den emotionalen Konsequenzen aus ihren Neurotransmittern. Wird ein Bedürfnis weniger stark und weniger eindeutig angesprochen, so verläuft die nervale Weiterleitung zum Neokortex und wird über das Motivsystem beurteilt. Sind diese aus den Bedürfnissen entstanden, so wird das Ergebnis an die Amygdala weitergegeben und emotional markiert. Gleichzeitig feuert das Nervensystem aber auch zum Hippokampus, wo die Ereignisse auf gespeicherte Erfahrungen geprüft werden. Fällt dieser Vergleich negativ aus, d.h. ist kein vergleichbares Muster vorhanden, so geht es ebenso zur Amygdala.
2. Vergleicht man nun die Bedürfnisse von DECI & RYAN mit meinen, so stimmt zunächst Kompetenz überein. Deren Bedürfnis nach Verbundenheit, ergibt sich aus einer Befriedigung meiner Bedürfnisse III und IV. Selbstbestimmung würde ich auf das situative Anspringen der Bedürfnisse oder der bedürfnisgestützten Motive zurückführen. Als *implizite Motive* werden Leistung, Macht, Hilfeleistung, Bindung/Anschluss und mitunter Neugier sowie Aggression genannt. Für Bindung/Anschluss und Hilfe sehe ich ebenso die Bedürfnisse Anerkennung wie Fürsorgliches Wohlwollen verantwortlich; Neugier ist mit den zweiten Aspekten der Bedürfnisse I und II verbunden; Leistung kann auf Kompetenz, Anerkennung und Reizaufnahme zurückgeführt werden; Macht geht auf Kompetenz, Anerkennung und Sicherheit zurück; Aggression entsteht durch die Verhinderung von Zielverfolgungen bzw. Bedürfnisbefriedigungen. Damit sind auch die impliziten Motive aus genetisch angelegten Bedürfnissen entstanden. Durch ganz bestimmte Reizkonstellationen wird die Befriedigung im frühen Kindesalter abgespeichert. Auf diese gebildeten Kategorien wird im Laufe des Lebens häufig zurückgegriffen und so sind diese

²³⁰ Mit Ausnahme des ersten Bedürfnisses Reizaufnahme. Dies sollte insbesondere über die Menge und Neuartigkeit der Reize (s.u.) gesteuert werden.

Motive gut gebahnt, bedürfnisgestützt und sehr wirksam. Sie haben quasi Bedürfnischarakter.

Die Wertsysteme von SCHWARTZ enthalten auch einige Bedürfnisse. Hier ist Wohltätigkeit in Einklang mit Fürsorglichem Wohlwollen und Stimulation mit Reizaufnahme zu bringen; Macht, Leistung und Selbstbestimmung werden durch die Annahmen zu den impliziten Motiven verständlich; Tradition und Konformität führe ich auf normkonforme Anerkennung und Fürsorgliches Wohlwollen zurück; Universalität betrifft die Anerkennung; Hedonismus ist Ausdruck der Gefühle respektive Bedürfnisbefriedigung; Sicherheit kann schließlich als vorausschauende Antizipation der Bedürfnisbefriedigung aufgefasst werden.

Auch die Bedürfnisse von MASLOW und die Determinanten der Sportfreude lassen sich entsprechend zuordnen.

Vor dem Hintergrund einer solchen Bedürfniskonzeption einerseits, sowie den Annahmen und Befunden aus Kapitel 6.2 andererseits (das Ältere stärker als Jüngere an emotionaler Befriedigung orientiert sind, sie stärkeren Normbezug haben und insgesamt eher einen positiveren Emotionshaushalt aufweisen), zeigt die individuenübergreifende Abduktion aus Kapitel 3.4.2 (zum generellen Wertsystem der Älteren) einen bedeutsamen Sachverhalt. Die generellen Werte enthalten eine enge Bindung an die Bedürfnisse. Mit Anerkennung ist sogar ein Bedürfnis benannt. Die Werte Kompensation/Rekreation weisen auf das kompensatorische Gesundheitsmotiv hin, das eine starke Grundlage in den Mangelbedürfnissen haben sollte. Selbständigkeit verweist auf das Kompetenzbedürfnis und die Gefühle verweisen generell auf Bedürfnisbefriedigung. Folglich richten Ältere ihre Handlungen stärker an Bedürfnissen aus als Jüngere. Die Normorientierung wird durch Ordnung, Sicherheit und Tradition reflektiert und Leistung betont den zunehmend wichtiger werdenden Kompetenzerweiterungs-Aspekt. Hier bestehen also gute Voraussetzungen, solche Werte zu treffen, die tatsächlich bedürfnisgestützt sind. Den ermittelten, speziellen Wertsystemen (Sportmotive) sind die Bedürfnisse jedoch nicht so leicht zu entnehmen. Meines Erachtens macht es demnach wenig Sinn, Geselligkeit, Gesundheit oder Spaß als Anreiz für den Sport zu betonen, denn hier können auch nicht-bedürfnisgestützte Werte wirksam werden. Es muss also stärker der Bedürfnisbezug angesprochen werden, der oben bereits ersichtlich geworden sein sollte.

Nichtsdestotrotz sind die Bedürfnisse bei einer Motivierung bewusst zu machen und es darf nie aus dem Blick geraten, dass Ältere noch vielmehr interindividuelle Unterschiede aufweisen als Jüngere. Die Unterschiedlichkeit sollte aber auch für die Ausprägung der Bedürfnisse selbst bzw. die unterschiedliche Stärke der Emotionsauslösung gelten. Dementsprechend ist davon auszugehen, dass auch die schon angesprochenen Tendenztypen (vgl. S. 162f) auf der Grundlage von Bedürfnissen entstehen. So richten emotionale Typen ihre Handlungstendenzen insgesamt stärker an den Bedürfnissen aus und Normorientierte lassen sich stärker durch die sozialzentrierten Bedürfnisse leiten; rationale Typen vertrauen bei ihrer Handlungsgenerierung stärker auf Kalkulationen. Auf dieser Grundlage setzt auch die differenzierte Ansprache anhand von Zulassungsregeln an, was insbesondere im Konfliktfall wirksam sein sollte. Sind nämlich mehrere gegenläufige Tendenzen angeregt, so ist eine Entscheidung zu treffen. Wenn dies der Fall ist, so ist wahrscheinlich, dass die ausgeprägteren Bedürfnisse stärker wirksam werden. Insofern sind diese zulassungskonformen Bereiche wiederum anzusprechen und mit dem Sporttreiben zu verbinden. Sowohl zu den Bedürfnissen als auch den Zulassungsregeln müssen in Zukunft allerdings noch Instrumente gefunden werden, durch die die jeweilige Ausprägung bzw. das Format ermittelt werden kann. Bisher kann dies nur über relativ unpräzise Umschreibungen und individuelle Gespräche geschehen. Allerdings kann in den Annahmen im Prinzip eine Bekräftigung der vorletzten Aussage (F, S. 228) gesehen werden.

6.4 Vorsätze, Selbstregulation und Emotionen

Durch die Bedürfnisse oder Werte kann es mit oder ohne bewusste Beteiligung spezifischer Erwartungen zu einer Absichtsbildung kommen. Daraufhin ist eine solche allgemeine Absicht durch konkrete Planungen zu spezifizieren, d.h. für zukünftige Handlungen sind in jedem Fall Vorsätze zu bilden. Die Vorsatzbildung ist ein primär kalkulatorischer Vorgang, bei dem in emotionaler Hinsicht lediglich Sicherheit/Unsicherheit bezogen auf die Teilschritte eine tragende Rolle spielen (vgl. S. 252/53). Wesentlich für eine Motivierung sind hier gezielte Informationen zum Sporttreiben selbst sowie zu dessen Organisation. Die Empfehlungen müssen im Einzelnen mit individuellen Standards und dem alltäglichen Leben abgestimmt werden.

Unter der Ägide der Informationsverarbeitung lassen sich Vorsätze nun auch als Schemata begreifen. Schemata werden i.A. als subjektive Koordinations- oder Ordnungssysteme verstanden und haben die Funktion, Beziehungen und Orientierungen zur Umwelt zu erleichtern (vgl. im Überblick SCHWARZ 1985; FIEDLER & BLESS 2003). Trotz unterschiedlicher Benennungen und theoretischer Konzepte ist die Sichtweise vorherrschend, dass Schemata allgemeine Wissensstrukturen darstellen, die die wichtigsten Merkmale eines Gegenstandsbereiches wiedergeben und gleichzeitig erfassen, welche Beziehungen zwischen den Merkmalen bestehen, wobei diese zeitlicher, räumlicher oder kausaler Art sein können. Die hierarchische Organisation von Schemata und ihre mögliche Unterteilung in Subschemata ist dabei dem handlungspsychologischen Modell von HACKER (siehe S. 138) sehr ähnlich. Schemata beinhalten weiterhin Variablen oder Leerstellen („slots“), die durch unterschiedliche Konkretisierungen ausgefüllt („instantiiert“) werden können werden. Allerdings erfolgt dies nicht beliebig, sondern Schemata verfügen über Variablen-Begrenzungen („variable constraints“). Werden keine konkreten Instantiierungen angegeben, so werden Standardwerte („default values“) eingesetzt. Eine besondere Form von Schemata sind sog. Skripte. Dies sind Drehbücher über die angemessene Reihenfolge von Ereignissen in vertrauten Alltagssituationen. Sie enthalten slots über Akteure und Objekte und sie spezifizieren weiterhin Voraussetzungen und Ergebnisse des Ereignisablaufes; sie verbinden einzelne Szenen, die sich wiederum in einzelne Aktivitäten zerlegen lassen, zu einem integrierten Ablauf. Es werden also mehrere Aktionen u.U. auf einer höheren Ebene zusammengefasst, ohne dass nennenswerte Information verloren geht. Und genau solche Drehbücher müssen – sofern sie noch nicht bestehen - bei einer Motivierung konstruiert werden. Deren Wirksamkeit wurde schon mit den Arbeiten von GOLLWITZER deutlich (siehe S. 154) und auch eine jüngere Arbeit zeigt deren Wirksamkeit (AARTS & DIJKSTERHUIS 2000): Sie konnten zeigen, dass die kognitive Verbindung zwischen Zielen und Wegen lediglich durch bewusstes Planen etabliert werden kann und dass solche Verbindungen denen von Gewohnheiten ähneln.

Problematisch können hier allerdings immer noch zwei Aspekte werden. Zum Einen können vorhergehende Absichten nicht bedürfnisgestützt sein und zum Anderen kann die Unsicherheit bestehen, den ausgearbeiteten Plan später nicht abrufen zu können. Ersteres ist mit der Selbstrelevanz sensu KUHLE (1983) bzw. der Selbstverpflichtung sensu ALLMER (z.B. 2001a) in Verbindung zu bringen und letzteres mit der selbstregulatorischen SWE nach BANDURA (1997). Für beide Probleme bietet sich aber die gleiche Lösung an: Ein Rückgriff auf die Selbstregulation nach KUHLE (1996), die ja gegenüber der Selbstkontrolle als vorteilhaft beurteilt wurde (vgl. BECKMANN 1999a,b). Im Falle einer mangelnden Selbstverpflichtung können mit der Selbstregulation Bedürfnisse und damit auch energetisierende Emotionen zum Tragen kommen (s.u.); dies kann auch bewusst geschehen, wozu als Voraussetzung volitive Kompetenzen notwendig sind²³¹. Im zweiten Fall sollten genau solche volitiven Kompetenzen dazu

²³¹ Interessant dazu ist auch eine Aussage des englischen Mathematikers und Philosophen Bertrand Russel: „Die beste Disziplin und Zucht ist diejenige, die einem seelischen Impuls entspringt.“

führen, Sicherheit über die eigene Selbstregulation zu haben und Pläne künftig auch umsetzen zu können – dies gibt dann wieder den Impuls, die Vorsatzbildung abzuschließen. Die Selbstregulation wirkt sich also nicht nur bei der Vorsatzinitiierung aus, sondern auch schon bei der Vorsatzbildung. Sind nämlich beide Bedingungen nicht gegeben, so ist davon auszugehen, dass der Vorsatz just wieder aufgegeben wird. Ist ein solcher Vorsatz gebildet oder liegt bei einer Motivierung schon ein Vorsatz vor, so hatte ich ohnehin auf die Vermittlung von Kompetenzen zur Selbstregulation als Fördermaßnahme zur Initiierung verwiesen, wobei hier auch eine Ursache in einem unpassenden oder zu wenig präzisierten Plan liegen kann (s.o.).

Die Frage ist nun, wie Emotionen in den Prozess der Selbstregulation eingreifen. Recht allgemein, jedoch auf einige Befunde gestützt, meint KUHLE (1998), dass gespeicherte Absichten (bzw. Vorsätze) auf eine spezifische Situation anspringen und abgearbeitet werden. Wird die Ausführung gehemmt, so führt dies zu Anspannung. Ebenso hemmen negative Emotionen den Zugang zum Selbstsystem und lassen fremdgesteuertes Verhalten wahrscheinlicher werden. Umgekehrt entkoppeln positive Emotionen Hemmungen von (selbstgewollten bzw. selbstbestimmten) Absichten. So wird also der Abruf von Plänen durch positive Emotionen erleichtert.

Vor diesem Hintergrund seien die einzelnen Strategien der Selbstregulation nochmals kurz in Erinnerung gerufen: (1) Enkodierungskontrolle, (2) Aufmerksamkeitskontrolle, (3) Motivationskontrolle und (4) Emotionskontrolle. Die ersten beiden Strategien haben mit der Fokussierung von Aufmerksamkeit respektive Wahrnehmung zu tun. In Kapitel 6.1 wurde deutlich, dass Emotionen unsere Aufmerksamkeit fokussieren. Insofern erscheint es naheliegend, die Emotionskontrolle ins Zentrum der Betrachtungen zu rücken. Damit verbunden ist aber auch die Motivation. Hier geht es primär um eine Aufschaukelung positiver Resultate der Handlung - also ein Rückgriff auf positive Ergebnisse -, was man auch als Bedürfnisbefriedigung oder als Befriedigung bedürfnisgestützter Motive deuten kann. Wiederum werden Bedürfnisse bzw. deren Bezug auf Handlungen damit zum wesentlichen Element des Antriebs.

Offen blieb in Kapitel 5 die Frage, inwieweit sich Handlungskontrollprozesse bewusst oder unbewusst abspielen. Meines Erachtens kann dies bewusst erfolgen und wenn die o.g. Strategien bei neuen Tätigkeiten angewandt werden, muss es dies auch. Dass Zielvorstellungen bzw. positive Resultate aber auch unbewusst und automatisch in den Regulationsprozess der Handlungsgenerierung eingreifen können, zeigt das Forschungsparadigma sog. Priming-Experimente. In den Experimenten ist gewöhnlich eine Aufgabe an einem Bildschirm zu bearbeiten. Zusätzlich werden allerdings Reize in Form von Wörtern oder Zeichen unterhalb der bewusst wahrnehmbaren Schwelle präsentiert (<50-70ms) (= primes).

In einer Reihe von Studien zeigten BARGH und Kollegen, dass zielgerichtetes Verhalten durch priming initiiert werden kann (vgl. BARGH & GOLLWITZER 1994; BARGH & BARNDOLLAR 1996). Auch BARGH et al. (2001) wiesen einen signifikanten Effekt von primes auf die Zielverfolgung²³² nach. In einer Leistungssituation (Wortfindungstest) erbrachten die Teilnehmer, die mit den Leistungswörtern ‚gewinnen‘, ‚wettstreit‘ oder ‚erfolgreich‘ geprimed wurden, gegenüber solchen ohne priming bessere Ergebnisse. Das Priming für Kooperationsziele (‚hilfsbereit‘, ‚fair‘, ‚Unterstützung‘) erbrachte bessere Ergebnisse im Hinblick auf die Kooperation bei einem Dilemmaspiel. In einem dritten Experiment konnte die Aufrechterhaltung bei Widerständen durch Priming verbessert werden und die Probanden erhielten die Zielverfolgung auch nach Unterbrechung trotz angebotener Alternative eher aufrecht. Die jeweiligen Nachbefragungen ergaben, dass sich die Verstärkung der Zielverfolgung tatsächlich unbewusst abspielte. Deutlich wird an den Untersuchungen, dass in erster Linie mit emotionalen Wörtern geprimed wurde, die sich auf implizite Motive beziehen. Dies würde ich als Signal

²³² Ziele werden hier als Wissensstrukturen verstanden, die durch Inhalt und Funktion gekennzeichnet sind – gemeint sind also Absichten oder gar Vorsätze.

auf die Bedürfnisbefriedigung bzw. als eine dadurch erhöhte Zielaktivierung interpretieren – und dies ist eben auch bewusst ansteuerbar.

Auch CHARTRAND & BARGH (2002, mit einem Überblick zur Priming-Forschung) betonen, dass die Zielverfolgung ohne bewusste Aufmerksamkeit geschehen kann. Nach ihrem Verständnis kann insbesondere die häufige Aktivierung in der Vergangenheit dazu führen, dass durch bestimmte Situationen automatisch Ziele aktiviert werden, die sich einerseits wieder auf Informationsverarbeitungsprozesse und Verhalten auswirken und andererseits Konsequenzen für Stimmung und Zukunft haben. In einem weiteren Überblick machen NEUMANN et al. (1998, sowie SCHARLAU & ANSORGE 2003) allerdings darauf aufmerksam, dass nicht-bewusste Information nur dann verarbeitet wird, wenn

- ein Handlungsplan vorliegt, der eine ganz bestimmte Handlung und die Merkmale der Situation (z.B. die Farbe oder Form eines Reizes) definiert, die gegeben sein müssen, damit die Handlung ausgeführt wird und
- die Situationsmerkmale (z.B. der Testreiz) zu diesem Handlungsplan passen.

Daraus kann abgeleitet werden, dass eine funktionale Verbindung zwischen Handlungsplänen und Zielen besteht (vgl. KRUGLANSKI et al. 2000; SHAH & KRUGLANSKI 2003). Demzufolge können Ziele automatisch Pläne aktivieren; umgekehrt müssten Pläne aber auch bestimmte Ziele aktivieren. Letztere Hypothese prüften SHAH & KRUGLANSKI (ebenfalls mit Priming-Experimenten). Dabei gehen sie allerdings nicht nur von einer funktionalen Verbindung zwischen Zielen und Plänen, sondern auch zwischen Zielen und Gelegenheiten aus, denn alltägliche Ereignisse können an Ziele erinnern. Die verschiedenen Studien (bezogen auf die Inhaltsbereiche Fitness und Ausbildung) zeigten Folgendes:

- a) Ziele kommen automatisch durch Mittel und Wege der Zielerreichung in den Sinn. Als Grundlage des Priming-Effekts konnten sie in einer Sekundäranalyse die wahrgenommene Instrumentalität ausmachen.
- b) Bei einer Testaufgabe (also einem aktuell verfolgten Ziel) wurde die Leistung und Widerstandsfähigkeit durch Priming der Pläne verbessert und
- c) Das Priming durch zielinkongruente Pläne störte die Zielverfolgung bzw. die Zielerreichung. Umgekehrt bedeutet dies, dass widerstrebende Ziele verfolgt wurden.

Daraus ist zu folgern, dass durch bestimmte Pläne oder Gelegenheiten Ziele aktiviert werden, in Erinnerung bleiben, Aufmerksamkeit daraufhin fokussiert wird und letztlich ein weiterer Antrieb resultiert, der ein Unterminieren des Commitments verhindert. Problematisch ist dabei allerdings, dass viele Ziele aktiviert werden können und so verweisen SHAH & KRUGLANSKI auf die Notwendigkeit weiterer Forschung.

In der Übertragung auf die Praxis ergeben sich mit den Priming-Experimenten zwei Probleme. Erstens ist die Anwendung von Priming in der Praxis (z.B. bei Fernsehwerbung, videogestützten Werbewänden oder animierten Internetseiten) ethisch bedenklich. Es kann nicht das Ziel sein, durch Manipulation vermehrtes Sporttreiben zu erreichen, das dann schnell wieder aufgegeben wird. Folglich muss eine Motivierung durch bewusste Prozesse erfolgen, wobei weitgehend offen scheint, wie dies in der Praxis zu bewerkstelligen ist. Zweitens ist dabei noch nicht klar, welche Ziele zu aktivieren sind, wobei ich auf die Bedürfnisse setze. Obwohl dies wiederum auf einen individuellen Zugang bei der Motivierung verweist, stellt sich also die technische Frage.

Hierzu lässt nun eine Arbeit von SCHULTHEISS & BRUNSTEIN (1999) heranziehen. Ihr Ziel bestand darin, die Rolle von bildhaften Vorstellungen zu ergründen. Genauer ging es um die Frage, inwiefern dadurch die Neigung einer (expliziten) Zielverfolgung gefördert werden kann, die sich auf individuelle implizite Motive beziehen. Dabei ergab sich, dass das Ausmalen von Zielen eine Möglichkeit ist, implizite Motive zu beteiligen. Sie fanden heraus, dass

nach einer Vorstellungsschulung implizite Bedürfnisse²³³ nach Macht und Anschluss die affektive Erregung und das Commitment bei einem damit verbundenen Interaktionsziel vorher sagten. Ohne Vorstellungen war die Zielverfolgung unabhängig von der impliziten Motivdisposition.

Zusammenfassend ist damit festzustellen, dass auch bei der Vorsatzinitiierung Emotionen durch Bedürfnisse oder bedürfnisgestützte Motive zum Tragen kommen und genau hier die Steigerung der Motivation ihre Ursache hat - hier hat sich also schließlich Aussage G (S. 228) bestätigt: Die Selbstregulation und –organisation sensu KUHL greift auf Motive, Bedürfnisse bzw. das emotionale Generierungssystem zurück. Insbesondere Emotions-, Motivations-, Aufmerksamkeits- und Enkodierkontrolle scheinen förderlich für die Vorsatzinitiierung, sollten sich aber auch auf die Vorsatzbildung auswirken. Erfolgversprechend scheint für eine Motivierung, die mit den Bedürfnissen verbundene Resultate bildhaft vorzustellen, möglicherweise auch auszuschmücken. Eine Vermittlung volitiver Kompetenzen sollte sich dementsprechend primär auf selbstinstruktiven bzw. autosuggestiven Techniken beziehen. Die dadurch ausgelösten aktuellen Emotionen (mit Hilfe von Kognitionen und über den Hippokampus) fördern den Antrieb.

6.5 Fazit: Emotionen als motivierende Modulatoren der Handlung

Jeder einzelne Ansatz in Kapitel 5 behandelt bedeutsame Aspekte der Motivationsforschung. Bei der Integration dieser Ansätze mit der ZAVI-Heuristik hatte ich den Versuch unternommen, die kognitive Struktur des Handlungsprozesses bis zum Beginn der Handlung zuverlässig zu beschreiben und zu erklären. Obwohl neben den Gemeinsamkeiten in der „resultierenden Tendenz“ (oder im „Handlungsimpuls“, der „Antriebskraft“, der „Handlungsveranlassung“) das übergreifende Erklärungsmoment der Motivationsforschung liegt, haben die bisherigen Ansätze versäumt, diesen wohl zentralen Punkt explizit zu besetzen. Weiterhin konnte gezeigt werden, dass Emotionen bei der Erklärung der Handlungsgenerierung weitestgehend unberücksichtigt blieben und so lag es nahe, die beiden Aspekte in Verbindung zu bringen. Damit versuchte das vorliegende Kapitel nun eine bedeutsame Lücke in der motivationsorientierten Handlungsforschung zu schließen und die Handlungsgenerierung mit einem emotionszentrierten Ansatz zu elaborieren. So sollten die vorhergehenden Annahmen, die ihren Niederschlag in der ZAVI-Heuristik fanden, also nicht aufgehoben werden. Hilfreich war daher die übergeordnete Perspektive der Informationsverarbeitung, die eine weitere Integration erlaubt. Dabei wird deutlich gemacht, dass menschliche Informationsverarbeitung neben Kognitionen und kognitiven Prozessen ebenso Emotionen enthält und der Mensch kein rein rationaler Kalkulierer ist. Umgekehrt sind Informationsverarbeitungsprozesse aber auch in den wenigsten Fällen rein emotional, obwohl Emotionen häufig erst über kognitive Prozesse entscheiden²³⁴.

Mit der Aufnahme einer zunächst emotionspsychologischen Sichtweise auf die Informationsverarbeitung konnte daraufhin die antreibende Kraft der Emotionen aufgezeigt werden, was sich schon aus der Hirnanatomie (z.B. Adrenalinausschüttung) ableiten lässt. In einem zweiten Schritt galt es, die Annahmen auf die ZAVI-Heuristik zu beziehen. Damit erfolgte eine spezifische funktionelle Verortung der als Subprozesse verstandenen Emotionen. Im Hinblick

²³³ Gemeint sind Motive, wobei die Begriffswahl auf den engen Bezug der Konzepte verweist.

²³⁴ Damit wird eine Auffassung vertreten, die Emotionen als Modulatoren der Handlung versteht und gegenüber anderen Ansätzen favorisiert (vgl. auch LANTERMANN 2000).

auf die Handlungsgenerierung sind Emotionen kaum aus dem Prozess wegzudenken und besonders bei einer Motivierung scheinen sie wesentliche Ansatzpunkte. Abb. 20 veranschaulicht dies überblicksartig – ohne dabei negieren zu wollen, dass eine Wechselbeziehung zu kognitiven Prozessen besteht. Daran soll deutlich werden, dass Emotionen Anteil an allen Kognitionsbildungen haben bzw. haben können, die zunehmend auf eine Handlung konkretisiert werden müssen. Der erste Einfluss reflektiert die Entstehung von Motiven aus Bedürfnissen, der zweite die Emotionsanregung durch Motive/Bedürfnisse sowie Sicherheit/Unsicherheit bei der Absichtsbildung und der dritte bzw. vierte betrifft die volitive Selbstregulation (wobei der dritte Einfluss ebenso Sicherheit/Unsicherheit enthält).

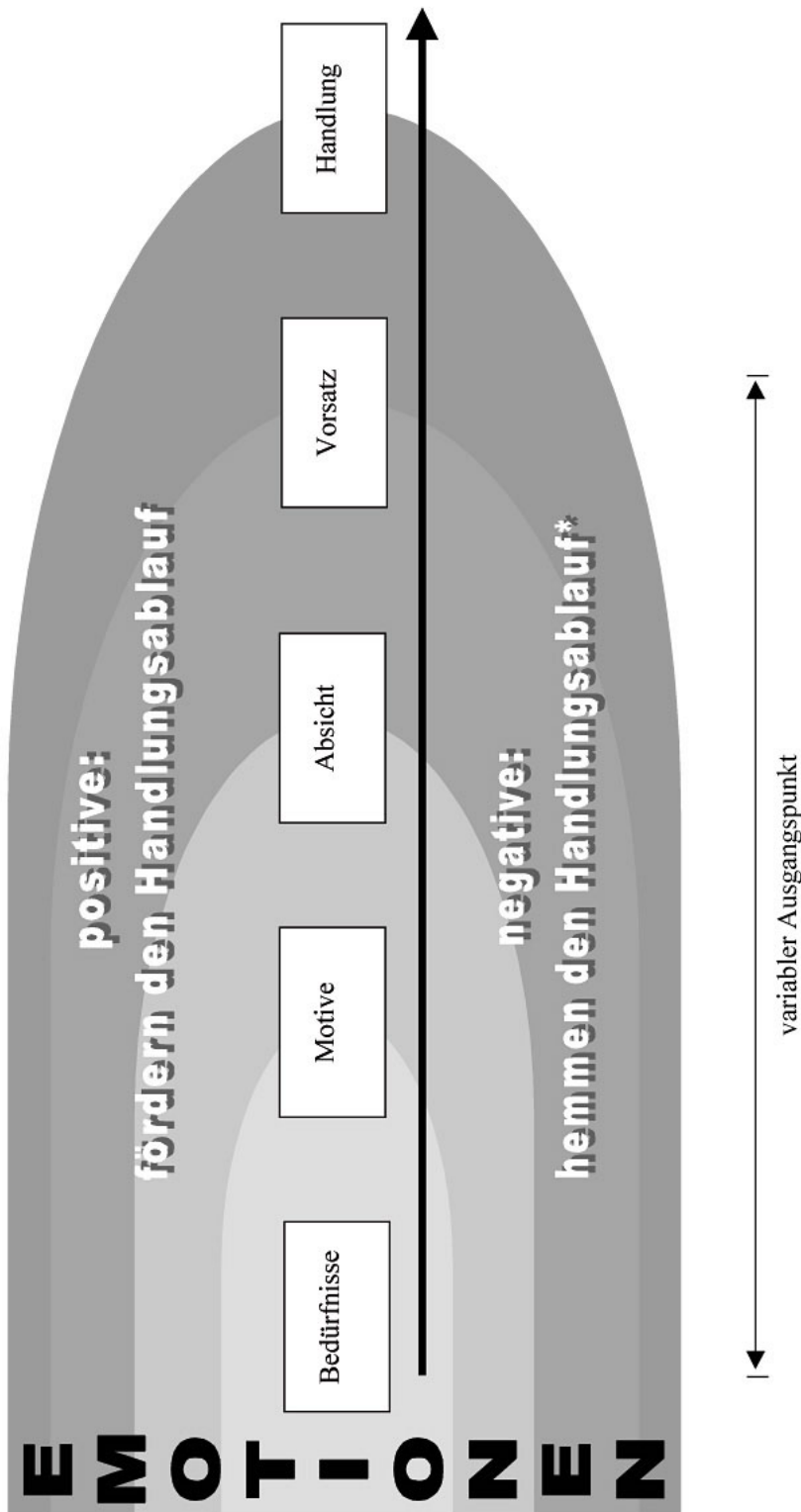


Abbildung 20: Veranschaulichung des Eingriffs von Emotionen in die Handlungsentstehung

* *Anmerkung:* Auch negative Emotionen können Handlungen fördern. Dies sollte sich aus nicht-befriedigten Mangelbedürfnissen (z.B. körperlichen Schwierigkeiten oder gar Schmerzen) ergeben. Für eine Motivierung ist dies jedoch eine Ausgangsbedingung, die stärker auf die Förderung von Erwartungen verweist. Hier spielen dann wieder positive Emotionen i.S. von Sicherheit die förderliche Rolle.

Gerade die Verbindung einer motivationspsychologischen und emotionspsychologischen Perspektive erbrachte dann das Ergebnis, dass Bedürfnisse wesentliche Bestimmungsstücke sind, um Emotionen auszulösen, die dann zu weiteren (kognitiven) Operationen überleiten. So kommt auch LANTERMANN (2000, mit einem Überblick zum Zusammenhang von Handlung und Emotion) zu dem Ergebnis, dass Emotionen als modulare Elemente zu verstehen sind, die ich allerdings stärker als *Subprozesse* auffasse und daher insbesondere Bedürfnisse als solche Elemente verstehe. Letztere greifen dann auch über Emotionen bei bestimmten Willens- bzw. Handlungskontrollprozessen ein. Mit den zentralen Bedürfnissen wird dabei verstärkt die Sinnebene intentionaler Handlungserklärungen in den Blick genommen und eine überindividuelle Konstitutionsebene postuliert, die über zweckgerichtetes Verhalten hinausweist. Dies wird besonders deutlich an unbewussten Prozessen, denn zu Anfang des Kapitels konnte schon gezeigt werden, dass die antreibenden Emotionen nicht zwangsläufig bewusst werden müssen. Allerdings implizieren Emotionen auch eine Verbindung zur individuellen Geschichte, die ihren Niederschlag in Motiven findet. Dabei ist die Ursache für deren antreibende Kraft häufig nicht reflexiv zu begründen. Das mit der individuellen Geschichte verbundene Gefüge von Motiven (die ich in implizite Motive sowie allgemeine und spezifische Wertsysteme differenziert habe) ist konstituierend für die Persönlichkeit und genau hier muss eine Motivierung ansetzen. Wesentlich ist dabei allerdings die antreibende Verbindung zu den Bedürfnissen, zu denen Mangelbedürfnisse, sowie Reizaufnahme, Kompetenz, Anerkennung und Fürsorgliches Wohlwollen gezählt werden. Hiermit können auch die in Abschnitt A formulierten Interventionsziele für ältere Menschen in Einklang gebracht werden. Oberstes Ziel ist die in Gesundheit resultierende Bedürfnisbefriedigung.

Mit den Ausführungen wurde schließlich deutlich, dass Erklärungsansätze und die Übertragung auf die Praxis eng miteinander verknüpft sein können. Je präziser der Handlungsablauf bestimmt werden kann, desto leichter ergeben sich praktische Ableitungen. Für eine Motivierung können aus diesem Kapitel zusammenfassend folgende vier Punkte abgeleitet und damit verschiedene Annahmen aus Abschnitt B spezifiziert werden:

- Bei inaktiven älteren Menschen ist insbesondere die Absichtsbildung problematisch. So muss zunächst ein Schnittfeld individueller Werte ermittelt werden, das sowohl im generellen als auch im speziellen Wertsystem hoch angesiedelt ist. Dieses Schnittfeld – worüber sich auch Typen in Bezug auf Zulassungsregeln bestimmen lassen - ist dann mit den Bedürfnissen zu verbinden, d.h. die spezifischen Bedürfnisse sind gezielt anzusprechen und bewusst zu machen. Daraus sollten (antreibende) Emotionen entstehen.
- Trotz einer eingehenden emotionalen Anregung können immer noch Unsicherheiten vorliegen, die im Wesentlichen durch kognitive Operationen entstehen. Sie müssen auch über das kognitive System beeinflusst werden: Durch die Zerlegung der Erwartungen auf kleine, individuell machbare Schritte und sachkundige Informationen.
- Bei der Bildung von Vorsätzen sind „Drehbücher“ zu konstruieren, die möglichst genau den zukünftigen Handlungsablauf festlegen. Dabei sind verschiedene „Leerstellen“ nicht unbedingt hinderlich.
- Bei der Vorsatzbildung – insbesondere aber bei der Vorsatzinitiierung – können Prozesse der Selbstregulation eine tragende Rolle spielen. Entsprechend sind volitive Kompetenzen zu vermitteln. Genauer betrifft dies den Rückgriff auf Bedürfnisse i.S. einer Emotionsinduktion. Vorteilhaft scheinen bildhafte Vorstellungen zur Bedürfnisbefriedigung – möglicherweise auch deren Ausschmücken.

*„Du kannst jemanden verändern, wenn Du ihn akzeptierst“
(LAO-TSE, chin. Philosoph).*

7 Gesamtübertragung auf die Praxis mit dem Motivierungsansatz sMOVE

Das wesentliche Ziel der Arbeit bestand darin, gesicherte Ableitungen für die Motivierung inaktiver älterer Menschen zum Sporttreiben vorzunehmen. Dazu waren einerseits ein hoher Integrationsgrad theoretischer Konzepte und andererseits eine möglichst präzise Bestimmung des Handlungsablaufes hilfreich. Da sich die Schlussfolgerungen für eine Motivierung allerdings aus vielfältigen einzelnen Ansatzstellen ergaben, soll nun nochmals versucht werden, die bisherigen Überlegungen in einen zusammenhängenden Rahmen zu gießen und stärker auf die Praxis zu beziehen.

Für eine tatsächliche Sportförderung liegt eine grundlegende Voraussetzung zunächst darin, dass Möglichkeiten oder Gelegenheiten zum Sporttreiben in der jeweiligen Lebenswelt gegeben sein müssen. So ist in den letzten zehn Jahren auch beispielsweise häufiger gefordert worden, dass spezifische Angebote für spezifische Bezugsgruppen zu schaffen sind (vgl. z.B. RIEDER 1994), was tatsächlich vermehrt geschehen ist (siehe Einleitung; DENK et al. 2003). Aufgrund der zunehmenden Individualisierung (bzw. geringeren Bindungsbereitschaft) scheinen dabei Kurse und Schnupperangebote vorteilhaft gegenüber Vereinsmitgliedschaften; daneben sollte ebenfalls eine Infrastruktur für ein selbständiges Sporttreiben bestehen (vgl. S. 122, 1.). Auch die überblickenden Schlussfolgerungen und Sollverstellungen, die die Einstiegsmotivation älterer Menschen zu Sport- und Bewegungsaktivitäten betreffen, zielen zunächst auf diese Voraussetzungen; sie werden aber noch ergänzt und so gehören dazu nach ALLMER et al. (1996) u.a.

- der Abbau organisatorischer Barrieren;
- die gezielte Ermittlung und Ansprache von Bedürfnissen²³⁵;
- der Abbau von Informationsdefiziten;
- die Schaffung von Beratungsstellen für Alterssport;
- eine inhaltliche Ausgestaltung der Angebote, die den Älteren vermittelt, den Sport mehrfachmotiviert zu betreiben und
- die klare Formulierung von Vorsätzen für eine Sport- und Bewegungsaktivitäten, die einer individuellen Normsetzung entsprechen, sowie soziale Verbindlichkeit und hohe Dringlichkeit aufweisen.

Die meisten Empfehlungen zur Förderung des Alterssports verweisen damit - sieht man einmal von letztem Punkt ab – stark auf ein methodisch-didaktisches Vorgehen, das in drei Schritte unterteilt werden kann: (1) Informieren und Erkennen, (2) Suchen und Erproben von Handlungsalternativen und (3) Gestalten der individuellen Lebenssituation. Dabei richten sich die Maßnahmen stärker auf das Angebot selbst, das zum Klientel passen und möglichst „niedrigschwellig“ sein sollte.

Optimistisch stimmen für ein solches Vorgehen die Befunde, dass etwa 50% der Älteren schon eine Absicht zu gelegentlichem Sporttreiben haben, dass bei den meisten Älteren die körperlichen Voraussetzungen dazu gegeben sind (vgl. dazu beispielsweise CARDINAL 1997)

²³⁵ Die Bedürfnisse beziehen sich hier auf die Angebotsgestaltung, sodass mit Bedürfnissen spezielle Wünsche gemeint sind.

und dass Ältere vielfach schon Informationen suchen²³⁶. Für die Ausgestaltung der Informationen wurden nun zusätzlich verschiedenste personenbezogene Bedingungen innerhalb der Determinantenforschung ermittelt, die gezielt angesprochen werden können (siehe dazu S. 129, 2.). Doch selbst damit zeigte sich immer noch eine wenig erfolgreiche Bilanz zur Erhöhung der sportlichen Aktivität (vgl. dazu die Beurteilung von Kampagnen der 70er und 80er Jahren in Deutschland [MEUSEL et al. 1980] sowie international [RUUSKANEN & HEIKKINEN 1995]). Mittlerweile wird daher vielfach gefordert, dass das Zusammenspiel von verhaltensbezogenen, politischen und umweltbezogenen Maßnahmen zu beachten ist; erst dies erbringe eine entscheidende Verbesserung der Situation und so soll mit einer Bündelung der Kräfte ein durchschlagender Erfolg erzielt werden (vgl. ALLMER et al. 2000; BIDDLE & MUTRIE 2001; ROBERT WOOD JOHNSON FOUNDATION 2001; FUCHS 2003).

Dabei stellt sich allerdings die Frage, was verhaltensbezogene Maßnahmen denn beinhalten sollten. Meines Erachtens reichen ‚Informieren und Erkennen‘ selbst mit einer Bereitstellung von Gelegenheiten nicht aus, denn die große Kluft zu ‚Suchen und Erproben‘ kann dadurch nicht überwunden werden. So meint auch schon ALLMER (1990, 70), dass allgemeinorientierte Aufklärungskampagnen nur wenig aussichtsreich sind. Hier sind also Ergänzungen notwendig, die stärker die Vermittlungsprozesse zwischen den beiden Schritten in den Blick nehmen. Dazu scheint es gegenüber den obigen Empfehlungen vorteilhaft, stärker den Menschen (und nicht die Umstände) ins Zentrum der Betrachtungen zu stellen. Ein solcher Ansatz richtet sich damit eher auf Maßnahmen der Verhaltensänderung, die im englischsprachigen Raum schon deutlich mehr diskutiert und erprobt werden. So kommen BIDDLE & MUTRIE (2001) nach einem Überblick zur interventionsbezogenen Forschung zu dem Ergebnis, dass kognitiv-verhaltensbezogene Techniken das beste Mittel zur Förderung der Sportpartizipation darstellen und kurzfristige Veränderungen sogar relativ leicht zu erreichen sind. Auch FUCHS (2003) meint resümierend zu einer Meta-Analyse 127 englischsprachiger Interventionsstudien aus den letzten 30 Jahren (DISHMAN & BUCKWORTH 1996):

„Sport- und bewegungsbezogene Interventionen sind dann am effektivsten, wenn sie mit Techniken der Verhaltensmodifikation operieren, wenn in ausreichendem Maße Print- und elektronische Medien eingesetzt werden und wenn der Fokus auf der Förderung der leicht- bis mittel-intensiven körperlichen Aktivität insbesondere während der Freizeit liegt“ (S. 104f).

Meines Erachtens verweisen aber gerade die Verhaltensmodifikationen deutlich auf einen individuenzentrierten Ansatz, der sich über Kognitionen hinaus auch auf mentale Subprozesse i.S. „tatsächlicher Antreiber“ und expliziter kognitiver Operationen richten sollte. Ein solcher Motivierungs- bzw. Interventionsansatz unter dem Akronym sMOVE wird im Folgenden vorgeschlagen. Aus der Ägide des Informationsverarbeitungs-Paradigmas geht es dabei auf Basis der ZAVI-Heuristik nochmals zusammenfassend um die Frage, wie Informationen bzw. „Motivierungsbotschaften“ transportiert werden sollen und an welchen Kognitionen sie ansetzen können. Zunächst werden zentrale strukturelle und inhaltliche Merkmale von sMOVE vorgestellt. Darauf aufbauend ist dann ergänzend zu fragen, in welcher Art diese Informationen übermittelt werden können. Das beinhaltet wiederum zwei Aspekte. Zum Einen betrifft es übergreifende Merkmale einer motivierenden Kommunikation und zum Anderen die Einbettung in größere Konzepte, bei denen unterschiedliche Medien zur Sportförderung genutzt werden können.

²³⁶ Eine Erhebung des CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE (2000) zeigt, dass 25% der Älteren Rat bei Freunden, Bekannten oder Verwandten in Bezug auf den Sport suchen, 54% allgemeine Informationen (über Artikel o.ä.) sowie 27% konkrete Informationen (zu Angeboten, Infrastruktur oder Durchführung) einholen und 65% Sporttreiben gelegentlich ausprobieren. Es ist allerdings davon auszugehen, dass die Zahlen in Deutschland geringer ausfallen, denn auch die Bemühungen sind hier nicht so stark ausgeprägt wie in Kanada.

7.1 Zentrale strukturelle und inhaltliche Merkmale von sMOVE

Die grundlegenden Ziele verhaltensbezogener Interventionen liegen nach obigen Überlegungen in einer indirekten Verhaltensänderung über die Modifikation individueller Kognitionen und dem Aufbau individueller Kompetenzen (vgl. FUCHS 2003, 211ff). Zu den Kognitionen zählt FUCHS Faktenwissen, Ergebniserwartungen, Selbstwirksamkeit sowie Risikowahrnehmung und zu den Kompetenzen sportliche Handlungskompetenz, Interaktionskompetenz und Selbstregulationskompetenz.

Mit meinen Ausführungen wurde allerdings deutlich, dass in Bezug auf die Kognitionen auch Wertsysteme, Zulassungsregeln, Absichten und Vorsätze eine nicht wegzudenkende Rollen bei der Handlungsentstehung spielen und daher ebenfalls anvisiert werden sollten. Weiterhin sind gerade bei den Inaktiven Barrieren (vgl. meine Konzeption in Kapitel 4.3) evidente Bestimmungsstücke einer Motivierung, denn sie haben sich nicht nur innerhalb der Determinantenforschung als vorhersageträchtig erwiesen, sondern reflektieren sozusagen Probleme mit dem Handlungsablauf bzw. verhindern ihn.

Bei den Kognitionen allein kann ein Motivierungsansatz jedoch nicht stehen bleiben und so ist über einen „rational-choice-Ansatz“ hinaus auch die „emotionale Seite“ der Menschen zu beachten. Emotionen treiben an bzw. aktivieren und fördern ebenso die kognitive Auseinandersetzung mit einem bestimmten Objekt bzw. einer Handlung - und erst dies kann m.E. zu neuen sportlichen Handlungen führen. Für eine mögliche Induktion von Emotionen bzw. für eine gezielte Förderung des Handlungsablaufes lassen sich v.a. die formulierten Bedürfnisse (Kapitel 6.3.5) aber auch Erwartungen (Instrumentalität und SWE) heranziehen. Ersteren sollte dann auch beim Abruf von Plänen eine tragende Funktion zukommen, womit hinsichtlich der o.g. Kompetenzen die Selbstregulation zur entscheidenden Kompetenz wird. Im Sinne energetisierender Subprozesse werden also Emotion und Volition zu wichtigen Ansatzpunkten für eine Motivierung.

Schließlich kommt der sozialen Unterstützung (ebenfalls auf Grundlage der Determinantenforschung sowie den sozialkognitiven Ansätzen) eine bedeutsame Funktion zu. Sie sollte sich auf andere Kognitionen und ich meine auch auf die o.g. Subprozesse auswirken. So liegt es nahe, eine Motivierung als tatsächliche soziale Unterstützung zu begreifen.

Aus den aufgeführten Bestimmungsstücken ergibt sich nun ein Ansatz, der sich durch das Akronym sMOVE (**s**oziale Unterstützung als **M**otivierungsmaßnahme zur Förderung von **V**olition und **E**motion) beschreiben lässt. Dabei verstehe ich Motivierung insgesamt als Gegenstück bzw. Überwindungshilfe zu den inneren Barrieren, indem eine selbstgewollte Handlungsgenerierung unterstützt wird. Aufgrund der Vielfalt potenziell wirksamer Ansatzpunkte, kommt es dabei zunächst auf eine Ordnung anhand grundlegender Strukturen an. Die primär an Kognitionen orientierte ZAVI-Heuristik (siehe S. 224) vermag eine solche Ordnung herzustellen:

1. Anhand vorliegender oder nicht-vorliegender Handlungsschemata wie Absichten oder Vorsätzen kann zunächst geprüft werden, „wie nah“ sich eine Person schon an einer bestimmten sportlichen Handlung bzw. sportlichem Training befindet. Es ist anders ausgedrückt erst einmal das Stadium zu bestimmen.
2. Daraufhin sind verschiedene weitere Determinanten zu erfragen, anhand derer die einzelnen Stadien (Z, A, V oder I) ausgeleuchtet werden können. Sie geben stärker über das „warum“ der Stadien Auskunft. Zu diagnostizieren sind hier zwei Wertsysteme sowie Bedürfnisse, Erwartungen (SWE, Instrumentalitätserwartung), Zulassungsregeln und Barrieren.
3. Mit diesem Ausgangsmaterial kann die motivierende Kommunikation beginnen, die dann an den einzelnen Stadien ansetzt und das Wechselspiel der Bestimmungsstücke berücksichtigen muss. Obwohl in jedem Stadium Barrieren und Bedürfnisse eine Rolle spielen, sind in den einzelnen Stadien dann unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen. Dies betrifft

in erster Linie die differierenden kognitiven Operationen. Informationen sind nun ebenfalls sehr wichtig – es dürfen dabei aber nicht die individuellen Determinanten übergangen werden, sondern die Informationen müssen vielmehr daran ansetzen.

4. In den letzten beiden Phasen kommt es auf Planungshilfen und die Vermittlung selbstregulativer Kompetenzen an. Auch hierfür ist wieder das Wechselspiel zwischen Informationen und individuellen Determinanten bedeutsam²³⁷.

Insbesondere die letzten beiden Punkte betonen das notwendige Wechselspiel zwischen individuellen Determinanten und Informationen. Für ein gezieltes Vorgehen sind hier zwei Aspekte zu präzisieren: (I) Individuelle Emotionen als Folge eines Ansatzes an der Sinnebene der Person und (II) tatsächliche soziale Unterstützung, die in verschiedene Formen differenziert werden kann.

ad. I:

Ältere Menschen treiben häufig nur dann Sport, wenn sie einen Mangelzustand wahrnehmen wie z.B. Beschwerden bzw. Schmerzen, Einsamkeit oder Reizverarmung. Solche Mangelzustände lassen sich als individuelle, nicht befriedigte Bedürfnisse interpretieren, die bei Älteren allerdings nicht sehr ausgeprägt scheinen (siehe Abschnitt A). MEUSEL (1996a) meint daher, dass eine Motivierung zum Alterssport deshalb schwierig ist, weil keine gravierenden körperlichen Mängel wahrgenommen werden. Die Schwierigkeiten lassen sich teilweise aber auch auf das allgemeine und ungenaue methodisch-didaktische Vorgehen zurückführen. Berücksichtigt man allerdings zusätzlich die Befunde und Überlegungen zum Freude/Spaß-Motiv, so wird deutlich, dass bei den Sportlern noch andere Bedürfnisse befriedigt werden. Dies bedeutet also, dass eine erfolgreiche Motivierung an den Bedürfnissen ansetzen muss. Wenn die Bedürfnisse dann angesprochen werden, so resultiert eine antreibende emotionale Reaktion. Diese muss gezielt anvisiert und mit dem Sport in Verbindung gebracht werden.

Für eine solche Verknüpfung ist die Klärung des Zusammenhangs zwischen generellen und speziellen Wertsystemen sowie Bedürfnissen hilfreich. Hier wird dann letztlich die Sinnebene von Intentionen in den Blick genommen und es können weitergehend bestimmte Typen ausgemacht werden. Ein Ansatz an der Sinnebene ist deshalb entscheidend, weil dies am Anfang aller Handlungsüberlegungen steht²³⁸ und erst dann zunehmend über die Klärung von Zwecken und Zielen nachgedacht wird. Umgekehrt heißt dies aber auch, dass Motivierungsbemühungen, die an (vorgegebenen) Zielen oder Zwecken ansetzen, mit großer Wahrscheinlichkeit ins Leere laufen. Dies betrifft ebenso volitive Prozesse. Auch hier ist mit der Selbstregulation ebenfalls am besten auf solche sinngebenden und antreibenden Bedürfnisse zurückzugreifen.

Etwas konkreter bedeutet dies, dass gefragt werden muss, inwiefern Wohlbefinden, positives Erleben/Spaß, Weiterentwicklung/Aufrechterhaltung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, Selbstbestätigung/Anerkennung wichtig sind. Diese sind auf viele verschiedene Ziele bzw. Motive im Sports zu beziehen, sodass die Möglichkeit einer dynamischen Kumulation von Handlungstendenzen (vgl. KUHLE 1983, 303) eröffnet werden kann. Solche möglichen ergänzenden Ziele müssen aber wie gesagt Bedürfnisbezug haben. Ein möglicher Indikator für treffende Ansatzpunkte ist beispielsweise die Frage danach, ob und warum

²³⁷ Lassen eine Person beispielsweise bestimmte Normen „kalt“, so wird eine volitionale Steuerung (sensu SOKOLOWSKI) notwendig. Dies erfolgt kontrolliert, bewusst und wird als anstrengend erlebt. Mittelfristig ist daher davon auszugehen, dass eine Handlungsverfolgung nicht lange aufrecht erhalten bleibt.

²³⁸ Anfangspunkt der Absichtsbildung ist ein „Umwandlungsprozess“ von begehrenswerten End-Zuständen und Lebensinhalten in erfüllenswerte und erfüllbare Wünsche (vgl. HECKHAUSEN & KUHLE 1985). Ist beispielsweise ein Mangelbedürfnis nicht befriedigt, so reflektiert dies einen grundlegenden menschlichen Sinn.

Sport früher einmal Spaß gemacht hat. Dadurch kann dann auch geklärt werden, welche Sportform zukünftig entsprechend befriedigend und reizvoll ist. Für beide Kommunikationspartner scheinen situative Beispiele geeignet, um emotionale Aspekte aufzudecken bzw. umgekehrt anzustoßen. Erst nach der Feststellung solch individueller Sinnmuster können dann weitere Überlegungen mit einer Elaboration um Instrumentalitätserwartungen oder SWE greifen. Hier lassen sich dann beispielsweise gezielt wissenschaftliche Befunde und im Rahmen der Planung bewährte Erfahrungen zu einer Steigerung nennen. Zur Veranschaulichung eines solchen Ansatzes lässt sich ein Zitat ROSTs nennen, das einen anderen Bezugspunkt als Sport hat und gegenüber meinem Ansatz eher negative Emotionen in den Blick nimmt. Es macht die Zielrichtung der Überlegungen zu Emotionen aber deutlich und ist letztlich gut übertragbar:

„Informationen über die aktuellen Gefahren, die uns aus den Begleiterscheinungen der technischen Errungenschaften unserer Zivilisation erwachsen, sind die Voraussetzung für Überlegungen und Erkenntnisse, mit deren Hilfe die Bedrohung abgewendet werden könnte. Beide reichen aber nicht aus; erst ein der Situation angemessenes Gefühl der Angst und Wut kann dafür sorgen, dass Menschen aktiv und kreativ werden, handeln, weiterdenken und Forderungen stellen“ (ROST 2001, 22).

ad II:

Im Rahmen der ZAVI-Heuristik hatte ich darauf hingewiesen, dass soziale Unterstützung nicht per se wirksam sein sollte, sondern innerhalb der Phasen ganz unterschiedliche Formen der sozialen Unterstützung gezielt unterzubringen sind. Dementsprechend begreife ich eine Motivierung auch primär als gezielte Ausprägung sozialer Unterstützung, die emotionale, informationelle und instrumentelle Aspekte enthält (vgl. Kapitel 4.5). Diese sollten sich auf die in den einzelnen Phasen bzw. Stadien bedeutsamen Determinanten (hier v.a. Barrieren) und Subprozesse beziehen. Damit werden die gefolgerten Aussagen aus der Determinantenforschung (S. 129) nicht negiert, sondern eben auf Phasen präzisiert (s.u.).

Umseitige Abbildung (21) fasst die grundlegenden Merkmale von sMOVE zusammen. Daran wird deutlich, dass einzelne Stadien bzw. Phasen und jeweilige Barrieren zentrale Ansatzpunkte darstellen, auf die sich verschiedene Formen sozialer Unterstützung beziehen können:

In der *ersten Phase* sollten besonders emotionale Unterstützungsformen förderlich sein. Dies umfasst neben ganz bestimmten Rückmeldungen auch die gezielte Ansprache individueller Sinnmuster. Dies sollte gleichzeitig auch während des ganzen Motivierungsvorganges weitere mentale Operationen unterstützen. In der *zweiten Phase* (Absichtsbildung) sind alle drei Unterstützungsformen prinzipiell hilfreich. Die informationelle Unterstützung betrifft die Instrumentalitätserwartung und die SWE. Hier sollten also Informationen vermittelt werden, die diese Determinanten im Hinblick auf das Sporttreiben fördern. Die instrumentelle Form sollte bei Konflikten zum Tragen kommen. Sie gibt einen intensiveren Interventionsprozess wieder, der die Aspekte typenkonforme Tendenzen, Zielkomplettierung und die Zulassungsregeln berührt²³⁹. Damit verbunden ist aber auch ein Rückgriff auf Bedürfnisse bzw. die emotionale Unterstützungsform. Während der *Vorsatzbildung* sind zwei Unterstützungsformen bedeutsam. Zunächst die informationelle Form, die sich hier auf Planungsaspekte bezieht und wegen einer möglichst günstigen aufgabenbezogenen SWE eigene Standards berücksichtigen muss. Auch hier spielen wiederum Emotionen eine Rolle, denn für die konkretisierende Planung

²³⁹ ROST (2001) schlägt zur Lösung von manifesten Konflikten eine gut begründete Emotionstherapie vor. Sie konzentriert sich auf die schrittweise Lockerung und Liberalisierung normativer Restriktionen, bis verschiedene Verhaltensweisen ein natürlich-emotionales Maße enthalten. Dies stellt er deshalb ins Zentrum der Bemühungen, weil für ihn die meisten Konflikte Emotions-Kognitions-Konflikte sind, die insbesondere durch restriktive Normen entstehen.

<i>Stadium bzw. Handlungsphase</i>	mögliche Barrieren	Motivierungsmaßnahme (soziale Unterstützungsform)
<i>Zielaktivierung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • keine Notwendigkeit • keine Lust 	emotionale Unterstützung: <ul style="list-style-type: none"> • Ermutigen, Verständnis zeigen, Lob für vermehrte Bewegung und „Wärme“ vermitteln • Dabei Bedürfnisse und Werte abfragen oder bei Problemen ansetzen. Bedürfnisbezug der Werte klären und in Beziehung zu sportlichem Training setzen
<i>Absichtsbildung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • geringe SWE und keine Instrumentalität bekannt • negative Heuristiken • Unsicherheiten, Konflikte 	informationelle Unterstützung: <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentalitätserwartung herstellen oder steigern, ebenso • Selbstwirksamkeitserwartung <i>Konfliktlösung</i> durch instrumentelle Unterstützung: <ul style="list-style-type: none"> • typenkongruente Tendenzen betonen (s.o.) • Komplettierung der Ziele • Veränderung von Zulassungsregeln durch Erwartungen und im Hinblick auf Bedürfnisse
<i>Vorsatzbildung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • keine Umsetzungsmöglichkeiten bekannt • wahrgenommene praktische Hindernisse • Absichten sind nicht emotional gestützt bzw. nicht bedürfnisbasiert 	informationelle Unterstützung: <ul style="list-style-type: none"> • Planungshilfen: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Wo und wann ◦ Wie: Ansatz an eigenen Standards, um SWE und Erfolgserwartung positiv zu halten. Bewegungsbezogene Vorlieben beachten! instrumentelle Unterstützung: <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Selbstregulation
<i>Vorsatzinitiierung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • „Nicht aufraffen können“ • Vorsatz (Plan) ist nicht präzise genug • praktische Hindernisse 	instrumentelle Unterstützung: <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Selbstregulation • konkrete Hilfe bei der Umsetzung incl. Verabredung • Planungshilfen (kleinere Schritte)

Abbildung 21: Motivierungsansatz sMOVE

sind auch ganz bestimmte, bewegungsbezogene Vorlieben (wie z.B. kinästhetische Empfindungen im Wasser, beim Laufen oder beim Ballspiel) förderlich. Für die Überwindung antizipierter Hindernisse scheint es aber ebenso hilfreich, hier schon im Vorgriff selbstregulatorische Kompetenzen (i.e.S.) zu vermitteln, die einem zukünftigen, aktuellen Konflikt Vorschub leisten und nicht emotional- bzw. bedürfnisbasierte Absichten selbstverpflichtend werden lassen können (instrumentelle Unterstützungsform). Schließlich sind *bei gegebenem Vorsatz* instrumentelle Unterstützungsformen erfolgversprechend. Sie betreffen ebenso die Vermittlung volitiver Kompetenzen sowie ganz praktische Hilfen wie z.B. Verabredungen. Kann ein Vorsatz dennoch nicht umgesetzt werden, so kann dies an zu groben Planungsschritten liegen, die dann möglichst präzisiert werden sollten. Verständnis für tatsächliche praktische Hindernisse ist hier ebenso wichtig und erfordert individuelle Lösungen.

7.2 Übergeordnete Merkmale einer motivierenden Kommunikation

Der Motivierungsansatz sMOVE kann nur über eine persönliche Ansprache erfolgen. Er muss einerseits individuelle Gegebenheiten berücksichtigen und stellt damit andererseits an diejenigen, die motivieren wollen, einige Anforderungen. Dies betrifft neben einem entsprechenden Fachwissen zur informationellen und instrumentellen Unterstützung weitgehend Fertigkeiten zur emotionalen Unterstützung, die im Rahmen der Motivationsforschung noch nicht systematisch behandelt wurden. Obwohl hierzu also noch keine Befunde vorliegen, seien nun wesentliche übergeordnete Merkmale einer motivierenden Kommunikation erwähnt. Sie orientieren sich einerseits an Erfahrungen aus der Praxis und andererseits an bisherigen Theorien der Verhaltensänderung. Daher sollen sie an dieser Stelle auch nur sehr kurz behandelt werden²⁴⁰.

Vereinfacht wird dazu auf Empfehlungen des *American Council on Exercise* zur Motivierung zum Alterssport zurückgegriffen (vgl. THOMSON & HOKENGA 1998). Demnach sind nun drei Schlüsselqualifikationen für eine effektive Kommunikation nötig: Aufmerksamkeit, Zuhören und empathische Antworten. Die Aufmerksamkeit sollte sich auf die Person richten; Zuhören beinhaltet die Wahrnehmung dreier Inhalte (gesprochener Inhalt, Gefühle und andere Botschaften/Anspielungen); empathische Antworten beziehen sich in erster Linie auf die vorher verstandenen persönlichen Erfahrungen des Gegenübers²⁴¹. Auch LOUGHLAN & MUTRIE (1995) heben in ihren Richtlinien für eine personenzentrierte Trainingsberatung (zur Steigerung des Aktivitätslevels) in Bezug auf Berater auf exzellente kommunikative Fertigkeiten, reflektierendes Zuhören und Empathie ab. Sie ergänzen aber auch, dass gute Kenntnisse zu körperlicher Aktivität (auch für spezielle Bezugsgruppen) vorliegen und Berater über Einflussfaktoren sowie Theorien der Verhaltensänderung Bescheid wissen sollten. Je stärker solche übergeordneten Punkte berücksichtigt werden, desto besser ist die Kommunikation – eine Motivierung ist dementsprechend auch keine Einbahnstrasse, sondern setzt an individuellen Prob-

²⁴⁰ Für eine solche Kürze sprechen aber noch zwei weitere Gründe: 1. Sollen die Annahmen nicht mit therapeutischen oder kommunikationswissenschaftlichen Überlegungen konfundiert werden und 2. Haben sich meine Annahmen noch nicht empirisch bewährt. Erst eine Konfrontation mit der Realität i.S. einer Erprobung kann später zu ausdifferenzierten Überlegungen führen.

²⁴¹ Zur Ausdifferenzierung und Übersetzung des Empathie-Konzeptes auf Interventionen sei auf BISCHOF-KÖHLER (1989), KRUSE (2000) sowie WALLBOTT (2000) verwiesen. Insbesondere letzterer veranschaulicht die unterschiedlichen Auffassungen von Empathie, die stärker an Kognitionen, Emotionen oder an beiden orientiert sind. Übergreifend kann jedoch festgehalten werden, dass Empathie das einfühlende und perspektiven-übernehmende Verstehen des Gegenübers bzw. seiner subjektiven Verfassung bezeichnet. Dies scheint eine wesentliche Voraussetzung für flexible Interaktionen.

lemen, Wünschen etc. an. Daraufhin soll nach THOMSON & HOKENGA der Nutzen von Sport herausgestellt und auf die SWE fokussiert werden. ALLMER et al. (2000) bezeichnen dies als individuelle Rückmeldungen, die nach meinem Ansatz noch weitere individuelle Einflussfaktoren beachten sollte. Als konkrete Tipps für die Motivierung nennen THOMSON & HOKENGA eine Fülle hilfreicher Punkte, die an dieser Stelle in Form von Selbstinstruktionen zusammengefasst seien:

- Sich mit dem Kommunikationspartner vertraut machen, indem eine positive Stimmung erzeugt wird (z.B. durch Wertschätzung des Gegenübers);
- Respektieren der individuellen Meinung und der individuellen Aktivitäten ohne eine Fokussierung auf die Ziele der Kommunikation zu verlieren (Struktur und Richtung);
- Gemeinsamkeiten von Standpunkten und Ideen herausstellen;
- Fragen stellen und beantworten;
- akzeptierende und konstruktive Antworten sowohl bei positiven wie negativen Kommentaren;
- Zusammenfassungen geben;
- Zuhören ohne Unterbrechung;
- Vermeidung von Ablenkung;
- Vermeidung von Füllwörtern, Slang oder verniedlichender wie herablassender Sprachwahl;
- angemessene Lautstärke und Redegeschwindigkeit sowie Augenkontakt und
- gute Lesbarkeit visueller Hilfen.

7.3 Einbettung und Medien einer „sMOVE-Intervention“

Um insgesamt mehr ältere Menschen zum Sporttreiben zu bewegen, sind nun organisatorische Vernetzungen i.S. von Marketingstrategien notwendig, wie dies ALLMER et al. (2000) für den regionalen Bereich veranschaulichen. Dabei sind nicht nur öffentliche Kommunikationswege, sondern auch individuelle Kommunikationswege nutzbar.

Erstere bedeuten zunächst Öffentlichkeitsarbeit. Dazu können Massenmedien (Fernseher, Rundfunk, Printmedien aber auch Internet) und lokal wirksame Medien (Plakate, Aushänge, Videowände, lokaler Rundfunk, lokale Zeitungen, Informationsschriften/Broschüren/Flyer, Infostände, Mitmachaktionen) eingesetzt werden. Ziele solcher Maßnahmen liegen darin,

- erst einmal Interesse an konkreteren Informationen zu wecken,
- ablehnende Haltungen abzubauen,
- die positiven Wirkungen des Sports (inkl. Spaß) bekannt zu machen und
- die leichte Durchführbarkeit sowie die Vielfalt an Sportmöglichkeiten zu betonen.

Dies sollte mit bildhaften und wenigen, prägnanten Informationen umgesetzt werden (vgl. dazu beispielsweise eine Wirksamkeitsprüfung von Plakaten bei ALLMER et al. 1996 oder die Plakate einer Wanderausstellung des INSTITUTES FÜR SPORTWISSENSCHAFT UND SPORT DER UNIVERSITÄT BONN 2004). Insbesondere Massenmedien scheinen dazu geeignet²⁴². Allerdings ist ein solcher erster Schritt mit hohen Kosten verbunden und so sind staatliche Institutionen und übergeordnete Stellen gefordert. Darauf aufbauend kann dann etwas konkretere Werbung betrieben werden. Sie beinhaltet umfassende Information über Ziele, Inhalte, Qualifikation der Mitarbeiter, organisatorische Gegebenheiten (Ort, Zeit) und möglicherweise auch Informationen zur Überwindung verschiedener Unsicherheiten und Barrieren. Zeitungsartikel,

²⁴² Zur Übermittlung von Präventionsbotschaften halten laut STATISTISCHEM BUNDESAMT (1998) 80% das Fernsehen für (sehr) geeignet, 70% Krankenkassenbroschüren, 70% die vhs und 60% Zeitungsbeirichte (siehe dazu S. 71).

Internetseiten, Plakate, Vorträge, Infostände und Mitmachaktionen scheinen hier treffende Medien. Unterstützend können sicher auch Aufkleber, Merkzettel, Broschüren, T-Shirts u.v.m. wirken.

Gerade aber durch Interventionskanäle, die einen individuellen Zugang erlauben (wie Gespräche nach Vorträgen, bei Infostände, Mitmachaktionen und Fitnesstests, im Rahmen von Beratungsstellen, durch medizinisches Personal oder via Internet), können die Annahmen von sMOVE in einem zweiten Schritt umgesetzt werden. Dies bedeutet nun also, dass individuelle Motivierungsmaßnahmen in Maßnahmebündel eingebettet sein müssen. Anders gesprochen heißt das, dass sie einerseits erst durch die vorhergehenden öffentlichen Maßnahmen möglich werden und andererseits genügend nachfolgende Angebote vorliegen müssen. EBERLE (1990), die aufgrund der großen Vorteile individueller Zugänge ebenso wie ALLMER et al. (1996) Beratungsstellen für Sport fordert, drückt dies wie folgt aus:

„Individuelle Hemmschwellen lassen sich nur dann abbauen, wenn man sie kennt. Von daher müsste eine Möglichkeit geschaffen werden, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die grundsätzlich etwas für ihren Körper tun wollen, aber fürchten, dass auf ihre persönlichen Bedürfnisse und Ängste dabei nicht genügend eingegangen wird. Empfehlenswert wäre die Einrichtung einer Sportberatungsstelle, in der qualifizierte Fachkräfte im persönlichen Gespräch mit den Betroffenen die individuellen Gegebenheiten, Möglichkeiten und Präferenzen hinsichtlich körperlicher Belastungsfähigkeit, Bewegungsform, zeitlichem und finanziellen Aufwand, Kommunikation und Integration etc. eruieren und individuelle Lösungsvorschläge unterbreiten können. Allerdings lässt sich ein solches Beratungsergebnis nur dann sinnvoll in die gewünschte sportliche Aktivität umsetzen, wenn das regionale Bewegungsangebot differenziert genug ist. (...) Außerdem müsste eine solche Sportberatungsstelle und ihre besondere Funktion ausreichend publik gemacht werden“ (S. 174f).

Bisher sind derartige Forderungen allerdings fruchtlos geblieben, obwohl sich Sportverbände und Krankenversicherer um beratende Tätigkeiten bemühen. Vor Ort orientieren sie sich immer noch hauptsächlich an den Rahmenbedingungen, wenngleich insbesondere bei den Krankenversicherern ein zunehmend individualisierter Zugang via Internet erkennbar ist (s.u.).

Daneben wird häufig betont, dass dem medizinischen Personal eine wichtige Funktion bei einer Sportförderung zukommt (vgl. HARRIS et al 1989; GLENN & PUGLISI 1991; DISHMAN 1994; PENDER et al. 1994; DENK & PACHE 1996a; 1999; MEUSEL 1999). Auch 90% der Bevölkerung beurteilen beispielsweise den Hausarzt als geeignet oder sehr geeignet zur Übermittlung von Präventionsbotschaften (vgl. STATISTISCHES BUNDESAMT 1998); dementsprechend konnten schon Effekte einer Arztempfehlung auf das Sporttreiben im Nordamerikanischen Raum nachgewiesen werden (vgl. LEWIS & LYNCH 1993).

Fraglich ist allerdings nicht nur in Bezug auf die Beratungen bei Sportverbänden oder Krankenkassen, sondern auch auf medizinisches Personal, inwiefern die „Berater“ hier ausreichend geschult sind. Neben psychologischem Wissen und kommunikativen Fertigkeiten betrifft dies auch Kenntnisse zu Sportaktivitäten. Hier besteht sicherlich Bedarf in puncto Weiterbildung. Doch selbst nach Weiterbildungsbemühungen tritt das Problem auf, dass im Rahmen solcher Beratungen häufig nur die „neuen Alten“ und beispielsweise untere soziale Schichten kaum erreicht werden. Umgekehrt wird aber gerade die große Gruppe der Unabhängigen mit leichten gesundheitlichen Problemen angesprochen (vgl. SPIRDUSO 1995; S. 36); sie stellt die Mehrheit der 50-70jährigen. Gerade hier kann durch eine Steigerung der Sportpartizipation in Bezug auf den Funktionszustand, unter Berücksichtigung des progredienten Verlaufes von Erkrankungen, mit Blick auf die Kosten im Gesundheitswesen und durch die Wirkungen des Sports Wesentliches bewegt werden (siehe Kapitel 2).

Neben BIDDLE & MUTRIE (2001) und FUCHS (2003) liefert auch KING (1994; 2001) nun Überblicke zu Interventionsforschung. Danach werden face-to-face-Beratungen als wirksamstes

Medium einer Sportförderung genannt. Deutliche Befunde erbrachte aber auch ein weiterer Zugang über das Telefon. Damit wird ebenso ein hohes Maß an Flexibilität möglich, jedoch liegt der besondere Vorteil darin, dass längerfristige Kontakte bzw. Unterstützung durch Fachleute möglich werden. KING et al. (1988) schlagen dazu konkret ein vierstufiges Vorgehen vor, das sich als sehr effektiv erwiesen hat:

1. Eingehende individuelle Beratung. Dazu gehören die Beschreibung von Aktivitäten unter Berücksichtigung individueller Präferenzen i.S. physischer, verhaltensmäßiger und psychosozialer Bedürfnisse, einer Diskussion zu Veränderungserwartungen, Informationen zu potenziellen Barrieren sowie Lösungsvorschläge, realistische Zielsetzungen und protokollartiger Instruktionen.
2. Wöchentliche Telefonkontakte. In den ersten drei Wochen wird durch das Projektteam der Fortschritt diskutiert, Feedback und Unterstützung gegeben und dabei Aspekte wie Identifikation mit Problemen und einer Diskussion um Alternativen, Lösungen sowie Ermutigung.
3. Telefonkontakte alle 2 Wochen mit den gleichen Inhalten wie unter 2.
4. Monatliche Telefonkontakte nach drei Monaten bis zu einem Jahr.

Die Rückblicke zeigen dann, dass von den vielfältigen Interventionsformen die individuenzentrierten Zugänge erfolgreicher waren als Kampagnen, aber face-to-face-Interventionen nicht besser abschnitten als Interventionen, die das Medium Telefon nutzten. Ersichtlich ist aber, dass letztere gerade dann wirksam sind, wenn sie sich auf vorhergehende Beratung stützen können und in ein übergeordnetes Konzept eingebunden sind.

Zum Alterssport läuft in den Niederlanden beispielsweise ein breit angelegtes Projekt (GALM) mit einem Interventionsgemisch (vgl. DEGREEF et al. 1997). Die Zielgruppe der 55-65jährigen soll dabei insbesondere durch sog. population-based und sog. Netzwerkstrategien gewonnen werden. Über das Telefon werden zunächst Wünsche und Bedürfnisse erfragt und dann weiter versucht, auf Grundlage des TTM systematisch im Hinblick auf Determinanten, intrinsischer Motivation, sozialer Unterstützung und SWE zu intervenieren. Zunächst wird jedoch auf lokaler Ebene eine Projektgruppe gebildet, die eine Interventionswelle vorbereitet. Daraufhin finden Telefonanrufe, Hausbesuche und Ankündigungen in Zeitungen statt, bei denen zu einem Fitnessstest eingeladen wird. In deren Anschluss können die Personen dann an einem Sportprogramm teilnehmen. Nach 18 Monaten folgt ein weiterer Test mit umfassenden Rückmeldungen. Dies wird nun dahingehend weitergeführt, dass weitere spezielle Angebote geschaffen werden und nach entsprechender Vernetzung mit Sportvereinen, Fitness-Centern usw. gesucht wird. Insgesamt war das Programm inkl. Vernetzung und Finanzierung gut durchführbar und die Nachfrage vorhanden: In fünf Standorten wurden 4952 Personen kontaktiert, von denen 2722 inaktiv waren. 26% (710) davon waren an einem Sportprogramm interessiert, 17% (475) nahmen am Test teil und 14% (378) am Einsteigerkurs, wobei Frauen und Männer über die Gruppen etwa gleich verteilt waren. Allerdings sind auf Grundlage dieses Projektes kaum Aussagen darüber zu treffen, welche Maßnahme ausschlaggebend für den Erfolg war. Dazu lässt sich eine Untersuchung von LOUGHLAN & MUTRIE (1997) heranziehen, die drei verschiedene Maßnahmen in ihrer Effektivität verglichen haben. Hier stellte sich heraus, dass eine individuelle Sportberatung den Maßnahmen Fitness-Test und Informationsdistribution überlegen war, wobei die Effekte bei Älteren größer waren. Daraus lässt sich ableiten, dass der individuelle Zugang ein wesentlicher Baustein zukünftiger Interventionskonzepte sein sollte²⁴³.

²⁴³ Ergänzend sei an dieser Stelle auf eine Arbeit von KARL (1992) verwiesen. Aus Sicht der Sozialarbeit und in Bezug auf Bildung stellt er ein schon älteres, vom Bundesministerium für Bildung und Wissenschaft gefördertes Modellprojekt vor. Dies richtete sich in erster Linie auf sozial benachteiligte Gruppen, bei denen Bildungsmangel (und die Bereitschaft, eigeninitiativ dahingehend tätig zu werden) verstärkt auftritt. Es setzt in deren Lebenswelt an und die Menschen sollten möglichst persönlich angesprochen werden. Erprobt wurden Straßen-Info-Stände, Vorstellungen in Mieterversammlungen, auf



Schließlich bietet das moderne Medium Internet über einen informierenden Ansatz hinaus ebenfalls Möglichkeiten individueller und beratender Einflussnahmen. Gerade jüngere Studien wie die ARD-Online Studien zeigen, dass dieses Medium vermehrt genutzt wird und besonders bei den Älteren in den letzten Jahren hohe Zuwachsraten zu verzeichnen sind (vgl. BLÖDORN & GERHARDS 2004; DOH 2004). In der Altersgruppe der 50-60jährigen stieg der Anteil der Nutzer beispielsweise von drei Prozent im Jahre 1997 auf fast 50% im Jahre 2003. In etwas geringerem Ausmaß gilt dies für die über 60jährigen. Hier ergab sich ein Zuwachs von ein Prozent (1997) auf dreizehn Prozent (2003). Allein in den letzten beiden Jahren kamen bei der Generation 50+ konkret 2,3 Millionen neue Nutzer hinzu, was einem Zuwachs von 47% entspricht²⁴⁴. Die häufigsten Onlineanwendungen sind dabei E-mail, Informationssuche, Surfen und Homebanking. Dieser Trend wird sich zukünftig vermutlich fortsetzen, denn es bestehen seitens verschiedener Organisationen Bemühungen, gezielt Ältere für die Internetnutzung zu gewinnen (siehe dazu beispielsweise die vom Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit geförderte Stiftung digitale-chancen unter <http://www.digitale-chancen.de> oder die stetig zunehmenden Volkshochschulkurse speziell für Senioren).

Im Folgenden seien nun verschiedene anregende Praxisbeispiele vorgestellt, die eine stärker individualisierte Online-Beratung ermöglichen bzw. umsetzen. Dabei könnte der sMOVE-Ansatz solche Aktivitäten bereichern – je individueller desto besser:

- Die großen *Krankenversicherer* geben derzeit auf ihren ‚homepages‘ nahezu alle Tipps zum selbständigen Sporttreiben und gesundheitsorientierten Bewegungen. Hinzu treten Informationen über vielfältige eigene Angebote. AOK, DAK und TKK bieten darüber hinaus Bonusprogramme für eigeninitiierte Gesundheitsmaßnahmen (vornehmlich Sportaktivitäten). Hervorzuheben sind hier allerdings verschiedene individuenorientierte Maßnahmen. Während die TKK eine Bestimmung des individuellen Sporttyps (nach Sportarten) bietet, kann sich der Nutzer auf den zuvor gemachten Angaben basierte Trainingsprogramme wöchentlich zusenden lassen. Die AOK bietet mehrere Maßnahmen wie ein ‚newsletter‘ als explizite Motivierungsmaßnahme, ein Forum mit Expertenberatung, eine Sportpartnerbörse, ebenfalls einen Sportarttypentest mit individuellen Empfehlungen, einen Gewichtstest und ein Lexikon zur Klärung benutzter Begriffe. Momentan läuft eine Aktion „aktiv & fit“, die sich der Motivation widmet. In acht Schritten und anhand von 66 Argumenten wird ein standardisierter Dialog angeboten. Die Inhalte widmen sich den Gründen für das Sporttreiben, Tipps zur Umsetzung (u.a. Planung), Möglichkeiten zur Überwindung von Barrieren und schließlich konkrete Tipps für bestimmte Sportarten. Darüber hinaus ist die AOK an einer Kampagne des DSB beteiligt. Letzterer bietet mit „richtig fit“ (siehe z.B. <http://www.richtigfit.info>) viele praktische Informationen und v.a. die Bestimmung eines individuellen Trainingsplanes.
- Auf <http://www.cdc.gov> stellt sich das *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) des US-amerikanischen Gesundheitsministeriums dar. Hier findet man über die Themen Gesundheit und Alter auch das Thema *physical activity*. Besonders interessant ist dabei die Kampagne des *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion* „Energize your life!“, die auch direkt von der homepage der CDC aus abzurufen ist. Dort wird dem Interessenten ein ansprechender und interaktiver Standarddialog über mehrere aufeinander aufbauende Seiten möglich. Zuerst erhält der Nutzer verschiedene Infor-

Festen, bei kirchlichen Veranstaltungen, der Zugang über vermittelnde Unterstützung durch Postboten, Pfarrer, Hausärzte und schließlich telefonische wie schriftliche Kontaktaufnahme. Die effektivsten Maßnahmen lagen in Hausbesuchen und persönlichen Gespräche. Bei den anderen Aktionen wurde Informationsmaterial mit Beiblättern verteilt, auf denen die persönliche Beratung abgerufen werden konnte.

²⁴⁴ Im Europäischen Vergleich liegt Deutschland damit insgesamt aber auch bei den Älteren im vorderen Drittel (vgl. IP-VERMARKTUNGSGESELLSCHAFT/RTL-GROUP 2003).

mationen über Motive des Sporttreibens, wobei auch verschiedene detaillierte Informationen über praktische Zusammenhänge zwischen Sporttreiben und Effekten inkl. Belastungsindikatoren abgerufen sowie weitere Informationsseiten aufgerufen werden können. Im nächsten möglichen Schritt „Getting started“ wird dann das TTM erklärt. Dort kann man dann sein persönliches Stadium einschätzen und erhält daraufhin (standardisierte) stadienspezifische Tipps. Für das erste Stadium erhält man eine Liste von pros und cons sowie Tipps, um die cons bzw. Barrieren zu überwinden. Contemplators werden zu weiterem Nachdenken angeregt. Hier wird an Erfahrungen und Interessen erinnert, zur Aktivierung sozialer Unterstützung aufgefordert, ein Überdenken der derzeitigen Aktivitäten angeregt und Zielsetzungen wie Belohnungen als Methoden zur eigenen Motivierung empfohlen. Preparers erhalten ebenfalls Aufforderungen zur Aktivierung sozialer Unterstützung und zur Planung zukünftiger Sportaktivitäten, insbesondere aber zu Aspekten der Zeitplanung, der bewussten Wahrnehmung von Fortschritten und der Belohnungen. Mit dem nächsten Stadium Taking action wird im Prinzip auf Selbstregulation abgehoben: Unterstützende Gedanken sollen gefördert und einübt, das eigene Handeln bekämpft werden. Schließlich werden Tipps zur Aufrechterhaltung gegeben. Hier bekommt man Aufforderungen, Verlockungen zu widerstehen, Selbstvertrauen und die innere Balance aufrechterhalten. Daraufhin besteht die Möglichkeit, viele weitere sportpraktische Tipps, weitere Informationen und Kontakte über ‚Links‘ abzurufen.

- Ähnlich dem US-amerikanischen Modell ist auch das Canadische. Auf der homepage des dortigen Gesundheitsministeriums (*Health Canada online* unter <http://www.hc-sc.gc.ca>) sind gleichsam Tipps und Links zu einem gesunden Lebensstil (mit einer Sektion speziell für Ältere) zu finden, zu dem auch physical activity gehört. Hierüber kommt man zur Abteilung Physical activity, die einen allgemeinen „Physical Activity Guide to Healthy Active Living“ und verschiedene für spezielle Zielgruppen wie Ältere offeriert. Dort sind dann derzeit acht Schritte bzw. Informationsinhalte abzurufen: 1. Warum sollte man Sport treiben?, 2. Benefits des Sports bzw. körperlicher Aktivität, 3. Mögliche Barrieren, 4. Konkrete Tipps zur Überwindung spezieller Barrieren und der Betonung von möglichen freudvollen Erfahrungen, 5. Vorstellen von Vorbildern, die mit dem Sport begonnen haben, 6. Planungsschritte, 7. Wie generiert man soziale Unterstützung?, 8. Broschüren- und Buchbestellung sowie Kontaktmöglichkeiten.
- Besonders beeindruckend ist aber ein Gemeinschaftsprogramm in der Schweiz, das unter <http://www.active-online.ch> abzurufen ist. Hier wird ein virtueller Bewegungcoach mit individuellem Motivationsprogramm praktisch auf Kraft- und Ausdauertraining angewandt. Nach eingehenden Informationen sind dazu in den hintereinandergeschalteten Schritten kurze Fragebögen auszufüllen, worüber u.a. auch das Stadium des TTM (extern) bestimmt wird. Daraufhin erhält man individuelle, aus Textbausteinen zusammengesetzte Empfehlungen in Bezug auf das Sporttreiben. Daneben sind Hilfsmittel abzurufen wie Übungssammlungen, Informationen zum Zeitmanagement, Trainingsplanvordrucke zum Ausfüllen (Zielsetzungen, Erfolge), fiktiver Verträge mit sich selbst, Erinnerungen, Notfall- und Krisenpläne („Wenn ich mich schlecht fühle, dann treibe ich meinen Sport, weil ...“) und schließlich Links, die über Angebote (Kurse, Vita-Parcours, Radfahrwege usw) informieren.

Insbesondere das Medium Internet erlaubt über Verlinkungen weitgehende Kooperationen. Diese sind auch notwendig, um einer homepage zur Förderung der Sportaktivität einen breiten Besucherkreis zu beschern. Als Partner bieten sich verschiedenste Organisationen und Unternehmen an, die entsprechende Links auf ihrer Seite platzieren könnten. Zu nennen sind hier neben staatlichen Stellen insbesondere Krankenversicherer, Sportverbände, Altenvereinigungen, gesundheitlich orientierte Organisationen und Internetportale für Ältere.

Eine besonders geeignete Kooperation, die sich nicht nur auf das Internet beschränken muss, sondern auch die o.g. Forderungen in puncto Beratungsstellen und Weiterbildungen aufgrei-

fen kann, könnte mit den erst seit 10 Jahren bestehenden aber mittlerweile bundesweit verteilten 150 Seniorenbüros, die durch das BMFSFJ gefördert sind, aufgegriffen werden. Ihr 1995 gegründeter Dachverband sieht sich als Motor der Weiterentwicklung offener Altenarbeit (vgl. BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT SENIORENBÜROS 2004; BMFSFJ 2003). Er initiiert und koordiniert Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen der Mitarbeiter (potenzielle Multiplikatoren), steht für die Entwicklung innovativer Projekte und Konzepte, macht sich stark in der Öffentlichkeitsarbeit und ist vernetzt durch die Mitarbeit in anderen Organisationen. Er will ganz explizit die konzeptionelle Weiterentwicklung seines Profils, sodass durch eine ergänzende Sport- und Aktivitätsberatung und praktischem Know-how von Seite der Sportwissenschaft gut Hilfestellung geleistet werden kann. Derartige Überlegungen lassen sich mitunter auch auf Sportverbände und Krankenversicherer übertragen.

„Wenn die Wissenschaft ihren Kreis durchlaufen hat, so gelangt sie natürlicherweise zu dem Punkte eines bescheidenen Misstrauens, und sagt, unwillig über sich selbst: Wie viele Dinge gibt es doch, die ich nicht einsehe“

(IMMANUEL KANT).

8 Zusammenfassung und Ausblick

Obwohl die Motivationsforschung und der Arbeitsbereich Alterssport innerhalb der Sportwissenschaft eine Fülle empirischer Ergebnisse zutage gefördert haben, ist jeweils eine mangelnde theoretische Fundierung zu konstatieren (vgl. NITSCH 2001; KOLB 1999). Dies erschwert Ableitungen für die Praxis. Das **Problem** spitzt sich entsprechend zu, wenn man beide Arbeitsfelder aufeinander beziehen und möglichst allgemeingültig die Frage beantworten will, wie inaktive ältere Menschen zum Sporttreiben motiviert werden können bzw. inwiefern ein vermehrtes Sporttreiben in den gehobenen Altersgruppen gefördert werden kann.

Die notwendige Fundierung zur Ableitung zuverlässiger Strategien lässt sich in zwei grundlegende **methodische** Richtungen vorantreiben. Zum Einen können empirische Prüfungen bestehender Theorien oder spezifischer (neuer) Teilaspekte vorgenommen werden, mit dem impliziten Ziel, den Bewährungsgrad theoretischer Aussagen zu steigern oder sie zu elaborieren. Dies entspricht zwar dem „state-of-the-art“ innerhalb der „scientific community“, hat jedoch den Nachteil, dass Praxisprobleme nur ausschnitthaft gelöst und kaum wesentliche Erkenntnisfortschritte erzielt werden können. Zum Anderen kann der Versuch unternommen werden, einen neuen Rahmen zu konstruieren, der die vorliegenden Erkenntnisse unterschiedlicher Sichtweisen und spezifischer Problemstellungen paradigmensorientiert integriert und darüber ein abgesichertes Erklärungsmodell für Praxis und Forschung bereitstellt. Vor dem Hintergrund unserer Informationsgesellschaft scheint eine solche Wissensintegration und –systematisierung einerseits geboten und andererseits fruchtbringend zur ökologisch validen Lösung des vorliegenden Problems. Unter Berücksichtigung relevanter empirischer Ergebnisse und theoretischer Modelle wird daher letzteres übergreifendes Verfahren gewählt. Dabei wird genauer ein Modus der Bearbeitung vorgenommen, der sich einer kritischen Interpretation verpflichtet sieht. Dies bedeutet, dass Ergebnisse, Konzepte und Perspektiven im Medium des Rationalen miteinander verglichen und dann verschiedene Teilaspekte anerkannt oder zurückgewiesen werden. Darüber entsteht ein verknüpftes Wissensnetz, das über verschiedene Schulrichtungen hinausweist, auf Defizite aufmerksam macht und schließlich eine neue Konzeption durch Abduktionen und genetischem Denken generiert.

Inhaltlich ist die vorliegende Arbeit in drei Abschnitte unterteilt, die je unterschiedliche Ebenen der o.g. Problemstellung in den Blick nehmen. An deren Ende stehen jeweils Teiltheorien, die sich in einer umfassenden Theorie aufeinander beziehen lassen. Im Folgenden werden die wichtigsten **Ergebnisse zusammengefasst**.

A Unter der Leitfrage, woher motiviert werden kann und wohin motiviert werden sollte, werden im ersten Abschnitt Ausgangslagen und Zielvorstellungen des Alterssports betrachtet.

Ausgehend von medizinisch orientierten Fragestellungen zum Alternsprozess zeigen epidemiologische Befunde, dass der größte Teil der Älteren zwar unabhängig ist, jedoch einen wenig befriedigenden Gesundheitsstatus aufweist. Dies erhöht das Risiko einer unnötig frühen Pflegebedürftigkeit und mindert die Lebensqualität. Das Alter ist zwar grundsätzlich mit genetisch determinierten Abbauprozessen verbunden, jedoch zeigen Befunde zur Wirkung von Sport und körperlicher Aktivität eine Verlangsamung und

Verschiebung solcher Abbauprozesse. Daneben sind vielfältige weitere Effekte bis ins höchste Alter nachgewiesen, die gesundheitsbezogene Defizite – und hier v.a. Beschwerden und Erkrankungen, die sich auf Bewegungsmangel zurückführen lassen – weitgehend ausräumen können. Vor dem Hintergrund, dass etwa die Hälfte bis zwei Drittel der über 50-jährigen Deutschen sportlich vollkommen inaktiv sind und umgekehrt einerseits immense Kosten im Gesundheitswesen durch gezielte körperliche Aktivität eingespart werden könnten sowie andererseits eine Steigerung der Lebensqualität möglich wird, scheint eine Motivierung zu vermehrtem Sporttreiben dringend geboten.

Bei einer solch monodisziplinären (medizinisch-funktionell orientierten) Bestimmung von Ausgangslagen und Zielvorstellungen kann die Konstruktion der Rahmenbedingungen jedoch nicht stehen bleiben. Unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher, medizinischer, gerontologischer und soziologischer Konzepte wie Befunde wird daher der Interventionsrahmen erweitert aber auch präzisiert. Dies betrifft zunächst die nähere Bestimmung der Zielgruppe, die hier auf 50-70 Jahre festgelegt wird und eine Definition von Sport, die sportliches Training meint. Letzteres wird als regelmäßiger und geplanter Prozess verstanden, der in der Steigerung oder Erhaltung konditioneller Aspekte v.a. eine Grundlage für Gesundheit und alltagsrelevante Fertigkeiten sieht. Wichtig scheint dabei aber ebenso eine Förderung des Wohlbefindens sowie die Evaluierung dieses Prozesses. Bezogen auf die Zielsetzung Gesundheit umfasst sportliches Training damit insbesondere die Stärkung bio-psycho-sozialer Ressourcen (inkl. des Wohlbefindens) und die aktive Auseinandersetzung mit (neuen) Aufgaben. Damit solche Ziele erreicht werden können, ist die Berücksichtigung des individuellen Lebenszusammenhangs und Erlebens wesentlich. So wird eine Vorstellung von Sport i.S. von Arbeit aber auch eine Einengung auf bestimmte Sportformen zurückgewiesen. Zur weiteren Legitimierung solcher Zielaspekte werden gerontologische Theorien und Befunde mit Blick auf ein gelingendes Altern herangezogen. Hierbei zeigt sich eine weitgehende Übereinstimmung, wobei die notwendige Berücksichtigung des individuellen Lebenszusammenhangs, von Zufriedenheit und Wohlbefinden als Merkmale von Lebensqualität und die Optimierung bio-psycho-sozialer Ressourcen nochmals betont werden. Daraufhin werden die Ausgangslagen näher anhand gerontologischer und soziologischer Befunde sowie anhand von Befunden aus der Freizeitforschung dargestellt. In Bezug auf bedeutsame Lebensstilmerkmale i.S. von Deutungs- und Verhaltensorientierungen der Älteren sind einerseits förderliche und andererseits hinderliche Ausgangslagen zu erkennen, die als erste Grundlage für eine Motivierung bisher Inaktiver Älterer herangezogen werden können. Bei gegebener materieller Sicherung zeigt sich der typische ältere Deutsche derzeit selbständig, kompetent, hat eine aktive Grundhaltung, orientiert sich an befriedigenden Sozialkontakten, einem gleichförmigen Tagesablauf sowie an Ruhe und Muße. Dem steht eine scheinbar geringe Innovationsbereitschaft gegenüber, eine stärkere in-door-Orientierung und ein akkomodativer Bewältigungsstil von Belastungen. Mit derartigen Verhaltensmerkmalen wird man allerdings vor die Frage ihrer Ursachen gestellt, sodass die dahinter stehenden ‚generellen subjektiven Direktiven‘ gezielt aufgegriffen werden. Nach einer Veranschaulichung diesbezüglicher soziologischer und gerontologischer Daten wie Konzepte wird zunächst eine marktanalytische Typisierung und über deren veränderte Häufigkeitsverteilung dann eine übergreifende Abduktion vorgenommen. Folgende Wünsche der Älteren bzw. Bedürfnisse i.S. aktivierter Wertvorstellungen lassen sich zusammenfassen: Ordnung, Selbständigkeit, Sicherheit, befriedigende Sozialkontakte i.S. von Anerkennung und Tradition, Leistung mit den Zielen Kompensation und Rekreation und unter Berücksichtigung der Gefühle sowie Selbständigkeit und schließlich zunehmend neue Tätigkeiten. Diese Kategorien sind bei einer Sportförderung/Motivierung entsprechend zu berücksichtigen, weil sie erste Prüfkriterien im Hinblick auf eine Handlungsauswahl darstellen.

Fragen der Motivation können dann in den so generierten, makrologisch verstandenen Interventionsrahmen (S. 87) eingepasst werden, in dem sportliches Training und die Motivation zum Sport wesentliche Interventionskategorien darstellen, Ausgangslagen i.S. von Lebensstilmerkmalen dazu herangezogen werden können und in dem Sport letztlich auf die Ausschöpfung von Ressourcen bei gesteigerter Lebensqualität zielt.

- B Arbeiten zum Phänomen der Motivation werden dann gezielt als Erklärungsgrundlage herangezogen, um darauf aufbauend weitergehende Ableitungen für eine Motivierung vornehmen zu können. In diesem Abschnitt stehen neben einer Explikation von Determinanten und von in der Sportpsychologie herangezogenen Theorien, deren empirischen Prüfungen (im und zum Altersport) sowie deren jeweilige Kritiken im Vordergrund. Auf dieser Grundlage wird eine sukzessiv generierte, eigene Motivationskonzeption erschlossen.

In Bezug auf die vornehmlich untersuchten personinternen Determinanten des Verhaltens (Motive, Einstellungen, Barrieren, Intentionen, soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeitserwartung), mit deren Hilfe in erster Linie das ‚Warum‘ oder ‚Warum nicht‘ des Alterssports geklärt werden sollte, zeigte sich eine häufig unzureichende Operationalisierung, die ihre Ursache schon in der Unklarheit der Konstrukte selbst hat. Die zentralen resultierenden Schlussfolgerungen sind:

- Motive sind von Erwartungen konzeptionell zu trennen, wobei die weitere Suche nach tatsächlichen Antreibern vonnöten ist, weil Motive nur sehr allgemeine Ableitungen erlauben.
- Mit dem Einstellungskonstrukt werden zwar Erwartungen und Überzeugungen (zu denen auch Motive gezählt werden können) getrennt erhoben und dann integriert, jedoch bleibt die Wirksamkeit ihrer kognitiven, affektiven und konativen Dimension unklar; als Grundlage für eine Motivierung kann die Persuasionsforschung weitergehend befruchten.
- Barrieren sind am wenigsten definiert, sodass eine eigene, auf den vorhergehenden Überlegungen aufbauende Konzeption vorgeschlagen wird. Zunächst muss zwischen inneren und äußeren Barrieren unterschieden werden und erstere dann nochmals in negative Einstellungen und Heuristiken.
- Es wird vermutet, dass etwa 50% der Älteren schon eine Absicht zum Sporttreiben haben.
- Soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeitserwartungen (SWE) weisen hohe Zusammenhänge zum Verhalten auf, werden jedoch im deutschsprachigen Raum kaum beachtet. Besonders bedeutsam erscheinen in puncto Motivierung verbale Überzeugungen, emotionale Reaktionen sowie verhaltensspezifische informationelle und emotionale Unterstützungen. Dies verweist insgesamt auf einen individuellen Zugang bzw. eine individuell orientierte Kommunikation.
- Mit den Determinanten konnten weiterhin verschiedene Denktraditionen identifiziert werden, die jedoch Verknüpfungspunkte aufweisen. Eine wesentliche gemeinsame Grundlage ist mit dem paradigmatischen Erwartungs-mal-Wert-Modell gegeben.

Aufgrund der empirischen Daten und unter Berücksichtigung der Schlussfolgerungen lassen sich erste allgemeine Ableitungen vornehmen:

1. Bei der Konzeption von Angeboten (sowohl Gruppenangeboten als auch Bewegungsangeboten wie Schwimmbäder, Fahrradwege, Trimm-Dich-Pfade etc.) sind äußere Barrieren (Zeit, Ort, Art und Bekanntheit) zu berücksichtigen. Die Überwindung ist zu managen und damit als Voraussetzung mit einigem Aufwand durchaus realisierbar.
2. Damit rücken innere Barrieren und die Förderung des Motivationsprozesses ins Zentrum der Betrachtung; sie scheinen ausschlaggebende Ansatzpunkte zur Überwindung

der Inaktivität. Als besonders fruchtbringende Maßnahmen erscheinen zunächst die soziale Unterstützung (insbesondere durch persönliche Zuwendung und Aufmerksamkeit – in einem Programm auch durch Mitarbeiter) mit der Berücksichtigung spezifischer Wünsche und Bedürfnisse. Dabei muss gleichzeitig die Verbreitung von Information über verschiedenste Medien und/oder persönliche Gespräche geleistet werden – u.U. können auch eigens konzipierte Veranstaltungen hilfreich sein. Die Informationen sollten sich in erster Linie auf den Abbau von Vorurteilen zu Sport, Gesundheit und Altern, auf die gesundheitlichen Wirkungen des Sports, auf die vielen möglichen, freudvollen Erfahrungen und auf die individuelle Machbarkeit beziehen. V.a. letzter Informationsinhalt sollte am Ende einer Botschaft herausgestellt werden, indem durch möglichst kleine, potenzielle Planungsschritte klar wird, dass es für jeden möglich ist, den Sport in geeigneter (und letztlich auch gesundheitsförderlicher/ressourcenaktivierender) Form durchzuführen.

Da solche Aussagen jedoch recht allgemein und in Bezug auf eine Erklärung wenig fundiert erscheinen, wird der theoretische Hintergrund der Determinanten aufgearbeitet. Damit treten weniger die Bedingungsfaktoren, sondern vielmehr deren Zusammenspiel im Motivationsprozess und deren Zusammenfassung in Subsysteme in den Vordergrund. Insgesamt werden *drei Perspektiven* mit zehn unterschiedlichen Theorien (von denen die älteren als Paradigmen angesehen werden) zur Lösung des vorliegenden Problems aufgegriffen und ein Integrationsversuch unternommen:

Beginnend mit den *handlungstheoretischen Ansätzen* wird festgestellt, dass sich diese Theorien bei der Erklärung des Verhaltens stark an kognitiven Prozessen ausrichten und Emotionen wenig berücksichtigt sind. Auch hier bleibt die Handlungsvalenz bzw. der Handlungsimpuls i.S. einer Energetisierung des Verhaltens ähnlich unklar wie bei den Motiven. Weiterhin sind Barrieren und soziale Unterstützung wenig beachtet (aber vergleichbar mit den anderen o.g. Determinanten einzupassen), obwohl sie wichtige Ansatzpunkte für eine Motivierung darstellen. Der Vorteil der Ansätze besteht jedoch in der Zerlegung des Handlungsablaufes in verschiedene Phasen, die dann eingehender analysiert werden können. Damit werden die (z.T. sprachlich übertragenen) Determinanten, die in unserem Fall bis zu einer Handlungsinitiierung führen, auf Phasen zugeordnet und einer präzisierenden Erklärung zugeführt. NITSCH (1986) unterscheidet in eine Kalkulationsphase, eine potenzielle Entscheidungsphase, eine Planungsphase und eine Planaktualisierung bzw. Vorsatzumsetzung. Mit dem Rubikon-Modell (HECKHAUSEN 1989) zeigt sich eine kognitivistische Zuspitzung auf Zweckhandeln mit einem ähnlichen Ablauf. KUHL (1983) greift in der Theorie der Handlungskontrolle Emotionen auf, unterscheidet verschiedene Typen von Handlungstendenzen und konzipiert eine differenzielle Sicht auf Handlungskontroll- bzw. Willensprozesse. Obwohl auch hier eine stark kognitive Konzeptionierung vorgenommen wird, wird deutlich, dass nicht nur die Struktur des Handlungsprozesses, sondern vielmehr auch die Tendenzen entscheidende Erklärungskriterien sein können. Damit ergibt sich ein starker Verweis auf und eine Integrationsmöglichkeit von Emotionen. ALLMER (2001a) nimmt eine stärker funktionelle und um Volition elaborierte Sichtweise ein. Er gliedert grob in orientierende Intentionsbildung und aktivierende Intentionsinitiierung. Hier wird die notwendige Unterscheidung zwischen Absichten und Vorsätzen (die sich schon beim Rubikon-Modell abzeichnete) besonders deutlich. Unklar bleibt hier allerdings, inwiefern die handlungsentscheidende Dringlichkeit entsteht.

Alle handlungstheoretischen Ansätze legen ein unterschiedliches Verständnis von Motivation und Volition (Wille) zugrunde, die als Subsysteme in den Handlungsablauf eingreifen. Während erstere eher für den Antrieb verantwortlich ist, sorgt letztere für eine Steigerung des Antriebs bei Schwierigkeiten oder Konflikten und für eine eingehende Planung. Aufbauend auf Konzeptionen von SOKOLOWSKI, KUHL und GOSCHKE wird die Interaktion

von weiteren Subsystemen betrachtet und der Wille schließlich als übergeordnete, koordinierende Steuerungskomponente expliziert. Obwohl der Wille bei Schwierigkeiten (mal kontrollierend-unterdrückend, mal regulierend-unterstützend) ins Bewusstsein tritt und für deren Überwindung sorgt, bedeutet dies nicht, dass er in Situationen ohne Schwierigkeiten nicht da wäre, sondern er kann auch die Generierung bestimmter Tendenzen zulassen. Ein möglicher Fall ist eine emotional-motivationale Steuerungslage. Dieser Fall scheint aber besonders bedeutsam, denn die Emotionsentstehung ist eng mit persönlich wichtigen Anliegen in Verbindung zu bringen. So kann das Emotionssystem auch nur bis zu einem bestimmten Punkt und zeitlich begrenzt unterdrückt werden. Insofern sollte für eine erfolgreiche „Motivierung Älterer“ an diesen individuell bedeutsamen Anliegen angesetzt werden (siehe Ende Abschnitt A), zumal motivational gesteuerte Handlungen mehr Spaß machen und mühelos erlebt werden. Besonders fruchtbringend für eine Motivierung erscheint dann der Modus der Selbstregulation sensu KUHLE (1996), der – wenn sich ein Zielkonflikt ergibt – in diesem System nachreguliert, sofern die Kompetenzen dazu gegeben sind.

Die Annahmen werden schließlich insgesamt mit der ZAVI-Heuristik (Zielaktivierung, Absichtsbildung, Vorsatzbildung und Vorsatzinitiierung, S. 184ff) in einem integrativen handlungstheoretischen Modell zur Entstehung des Handlungsablaufes auf vier Phasen abduziert. Dabei dienen die Kognitionen Absicht und Vorsatz als erste differenzierende Ansatzpunkte für eine Motivierung. Ebenfalls berücksichtigt werden Vorschläge zur Lösung sog. Wiederholungsschleifen sowie Ansätze für Energetisierung und Konfliktlösungen. In jeder Phase werden dann Barrieren zugeordnet, die als „Verhinderer“ zum Übergang in die nächste Phase aufgefasst werden. Konkret werden die abgeleiteten Annahmen aus der Determinantenforschung in ihrem Zusammenspiel auf Phasen präzisiert und Fördermöglichkeiten aufgezeigt.

Daraufhin werden *sozialkognitive Modelle* betrachtet, die sich im Unterschied zu handlungstheoretischen Ansätzen insbesondere durch eine empirische Prüfung des Gesamtzusammenhangs auszeichnen und v.a. zu einer Aufklärung der Intentionsbildung beitragen. Zur Theorie des geplanten Verhaltens (AJZEN 1991) liegen mittlerweile einige Meta-Analysen vor, die eine Konzentration auf Kontrollaspekte und Einstellung in Bezug auf eine Handlung nahe legen. Problematisch ist hier allerdings die fehlende Unterscheidung zwischen Absichts- und Vorsatzbildung und damit verbunden auch die fehlende Thematisierung von Handlungskontrollprozessen sowie die ebenfalls stark kalkulatorische Sichtweise von Motivation. Die ersten beiden Probleme werden mit dem weiterentwickelten HAPA-Modell (SCHWARZER 2001) aufgegriffen, jedoch mit Erwartungen noch stärker auf gesundheitsspezifische Kalkulationen fokussiert. Anhand empirischer Befunde wird deutlich, dass Ältere ihre Vorsätze eher in die Tat umsetzen als Jüngere. Mit dem MAARS-Modell (FUCHS 1997) werden Erwartungen sportspezifisch und alltagsnah differenziert. Besonders eindrücklich wird hier gezeigt, dass soziale Unterstützung sich auf andere Determinanten auswirkt, Instrumentalitätserwartungen und SWE wesentliche Determinanten im Hintergrund und Barrieren starke Determinanten der Intentionsbildung darstellen. Vermutlich beginnt der Beurteilungsverlauf bei Konstrukten, die enger an Emotionen gebunden sind. Der Nachteil des MAARS-Modells liegt darin, dass es relativ einseitig auf Gesundheitssport und Zweckhandeln ausgerichtet ist und sich wiederum das Problem der Handlungskontrolle stellt.

Insgesamt problematisch sind bei sozialkognitiven Ansätzen in erster Linie die weitgehend fehlenden Handlungskontrollprozesse sowie Emotionen und – damit verbunden - eine einseitig starke Orientierung an Erwartungen. Die versuchte Einflechtung der sozialkognitiven Konstrukte im Rahmen der handlungstheoretischen Ansätze bzw. der ZAVI-Heuristik bestätigte sich jedoch durch den Vergleich mit den Modellen ebenso wie einige der Annahmen, die noch nicht auf eine empirische Basis gesetzt werden konnten. Im Einzelnen resultierten folgende Schlussfolgerungen:

- Soziale Unterstützung kann von außen in den Prozess eingreifen. Sie wirkt sich auf verschiedene weitere Determinanten aus und hat einen beträchtlichen Anteil an der Handlungsentstehung – gerade, wenn es um Verhaltensänderung geht.
- Barrieren sind wesentliche Bedingungen dafür, warum Handlungen nicht zustande kommen. Mit meiner eigenen Konzeptualisierung lassen sie sich gut sozialer Unterstützung gegenüber stellen.
- Mit den Konstrukten Einstellung bzw. Änderungsdruck bestehen wesentliche Ansatzpunkte zur Intervention; auf theoretischer Ebene zeigt sich eine Integrationsmöglichkeiten für Emotionen und Motive. Vermutlich können auf letzterer Grundlage auch direkt Absichten entstehen. Wegen der mangelnden Trennschärfe sind die Konstrukte aber zugunsten eines emotionszentrierten Ansatzes aufzugeben, weil die Teilaspekte hinsichtlich ihrer Funktion nochmals zu differenzieren sind.
- SWE und Konsequenz-/Instrumentalitätserwartungen stellen Determinanten im Hintergrund dar. Dies legt die Vermutung nahe, dass sie erst in einem zweiten mentalen Verarbeitungsschritt wirksam werden, dann aber der vertieften Regulation (oder verschärften Prüfung) mit Blick auf die Verwirklichung der in Gang setzenden Aspekte dienen.

Mit den *Stadienmodellen* wird schließlich eine Entwicklungsperspektive aufgegriffen und die Bestimmung von Stadien als praktischem Motivierungsansatz herausgestellt. Das ebenfalls als integratives Modell verstandene Transtheoretische Modell (PROCHASKA & MARCUS 1994) greift vielfältige Subprozesse auf und orientiert sich an Intentionen. Die wenig scharfe Stadienabgrenzung und die fehlende Unterscheidung von Absichten und Vorsätzen führten zu einer handlungstheoretische Fundierung anhand des Berliner Sportstadienmodells (FUCHS 2001). Bei einem abschließenden Vergleich mit der ZAVI-Heuristik bzw. ihren Phasen können letztere auch als Motivierungsstadien i.S. individueller Konstellationen begriffen werden. Stadienmodelle schärfen weiterhin den Blick für qualitative Aspekte bei der Handlungsentstehung. Diese lassen sich mit der ZAVI-Heuristik konkret auf Emotionen beziehen, die auch bei Stadienmodellen noch zu wenig berücksichtigt sind. Gegenüber den Stadienmodellen bringt die ZAVI-Heuristik letztlich eine schärfere Abgrenzung und Integration. Offen bleibt bei den Stadienmodellen beispielsweise die Frage, was in welchem Stadium gefördert werden muss, um zu einem nächst höheren zu führen. Demgegenüber setzt die ZAVI-Heuristik auf das Ausräumen von Barrieren und die Förderung „selbstgewollter“ Antriebe. Ein wesentlicher weiterer Vorteil liegt in zwar ebenso fixen Ausgangspunkten aber in demgegenüber offenen Endpunkten in Bezug auf eine Motivierung.

Ergebnis aus allen Ansätzen ist dann letztlich die ZAVI-Heuristik, die als Basis für eine integrative Motivationstheorie und für eine Motivierung verstanden wird. In ihr werden Determinanten, Barrieren und Subprozessen entsprechend zugeordnet (S. 224). Gerade die Subprozesse verweisen neben kognitiven auch auf emotionale Prozesse, die als deutliche Lücke in der Motivationsforschung ausgemacht werden können. Für eine Motivierung lassen sich jedoch folgende Ableitungen generieren: Zunächst müssen Stadien und Barrieren bestimmt werden. Für Personen in den ersten beiden Stadien sind möglichst allgemeine Konzepte anzusprechen (Bedürfnisse, Motive, SWE und Instrumentalität), die an sog. Zulassungsregeln ausgerichtet sein sollten. Durch die Betonung einer emotional-motivationale Steuerung sollte eine Steigerung der Motivation und eine Minderung der Barrieren möglich werden. In den beiden letzten Phasen sind insbesondere selbstregulatorische Fertigkeiten und Planungshilfen zu vermitteln, die körperliche, soziale und psychische Standards berücksichtigen müssen.

- C Im letzten Abschnitt wird das Problem der Motivierung eigenständig anhand von zwei Denkrichtungen aufgegriffen: Zum Einen durch die Aufnahme einer emotionspsychologischen Sichtweise und zum Anderen durch die integrative Übertragung der abgeleiteten Annahmen auf die Praxis.

Zunächst wird die ZAVI-Heuristik um Emotionen elaboriert. Dazu wird ein Menschenbild zugrunde gelegt, das schon im vorhergehenden Abschnitt als weithin anerkannte Grundlage dargestellt wurde: Der Mensch als Informationsverarbeiter. Wesentliche Bestandteile einer solchen Informationsverarbeitung sind Emotionen, Kognitionen und kognitive Prozesse. In evolutionstheoretischer Perspektive wird dann gezeigt, dass Emotionen zentrale menschlichen Antreiber sind. So kann eine bedeutsame Lücke obiger Ansätze mit der Integration emotionspsychologischer Erkenntnisse geschlossen werden. Dabei ist besonders das Zusammenspiel von Kognitionen und Emotionen interessant. Emotionen nehmen stärker situative Aspekte in den Blick, entstehen in diesem komplexen Prozess zuerst und bringen grundlegende weitere Prozesse in Gang. Bei Älteren ist die Bedeutsamkeit emotionaler Faktoren noch ausgeprägter als bei Jüngeren und so ist die Identifikation der Auslöser von Emotionen für eine Motivierung wesentlich, womit die Antriebsfrage nochmals auf eine motivationspsychologische Perspektive heruntergebrochen wird. Dazu ist allerdings die Differenzierung des Motivkonstrukts notwendig. Hier wird daher zwischen Bedürfnissen und Motiven i.S. kognitiv repräsentierter Werte unterschieden, bei denen Bedürfnisse die entscheidenden Antreiber darstellen und als genetisch mitdeterminierte Brücke zwischen situativen und personinternen Bedingungen fungieren. Die Anregung der Bedürfnisse kann allerdings auch unbewusst erfolgen und es ist möglich – aber nicht zwingend –, dass sie unterschiedlichen Kognitionen wie Motiven oder Absichten zugrunde liegen. Darüber hinaus wird in Mangel- und psychogene Bedürfnisse differenziert und zu letzteren eine eigene theoretische Konzeption vorgeschlagen. Ich nehme dabei an, dass unsere genetisch mitdeterminierte menschliche Natur auf Reizaufnahme, Kompetenz, Anerkennung und Fürsorglichem Wohlwollen beruht, sich durch deren Befriedigung freudvolle Erfahrungen ergeben und durch Befriedigung vs. Nicht-Befriedigung weitere abgespeicherte Kognitionen ausdifferenzieren. Mit den Bedürfnissen ergeben sich wieder Bezüge zum ersten Abschnitt, denn Freude, Spaß und Zufriedenheit als Ziele des Alterssports, eines gelingenden Alternsprozesses und als Ansatzpunkte für eine fruchtbare Motivierung werden hier angesprochen. In einem zweiten Verarbeitungsschritt (neokortikal) werden Instrumentalitäts- und Selbstwirksamkeitserwartungen als Entscheidungsinstanzen herangezogen und über wiederum ausgelöste Emotionen Sicherheit/Unsicherheit wirksam. Schließlich wird auch das Verhältnis von Emotionen und Vorsätzen deutlich. Letztere können eine emotional-motivationale Grundlage in Bedürfnissen haben. Erwartungen sind bei einer Motivierung aber ebenso zu berücksichtigen und Informationen und kleine Schritte das Mittel der Wahl. Dies sollte ebenfalls auf der Ebene der Vorsatzbildung wirksam werden. Bedürfnisbasierte volitive Prozesse fördern dann die Umsetzung. Zusammenfassend sind folgende Strategien erfolgversprechend:

- Bei inaktiven älteren Menschen ist insbesondere die Absichtsbildung problematisch. So muss zunächst ein Schnittfeld individueller Werte ermittelt werden, das sowohl im generellen als auch im speziellen Wertesystem hoch angesiedelt ist. Dieses Schnittfeld – worüber sich auch Typen in Bezug auf Zulassungsregeln bestimmen lassen – ist dann mit den Bedürfnissen zu verbinden, d.h. die spezifischen Bedürfnisse sind gezielt anzusprechen und bewusst zu machen. Daraus sollten (antreibende) Emotionen entstehen.
- Trotz einer eingehenden emotionalen Anregung können immer noch Unsicherheiten vorliegen, die im Wesentlichen durch kognitive Operationen entstehen. Sie müssen auch über das kognitive System beeinflusst werden: Durch die Zerlegung der Erwartungen auf kleine, individuell machbare Schritte und sachkundige Informationen.

- Bei der Bildung von Vorsätzen sind „Drehbücher“ zu konstruieren, die möglichst genau den zukünftigen Handlungsablauf festlegen. Dabei sind verschiedene „Leerstellen“ nicht unbedingt hinderlich.
- Bei der Vorsatzbildung – insbesondere aber bei der Vorsatzinitiierung – können Prozesse der Selbstregulation eine tragende Rolle spielen. Entsprechend sind volitive Kompetenzen zu vermitteln. Genauer betrifft dies den Rückgriff auf Bedürfnisse i.S. einer Emotionsinduktion; vorteilhaft scheinen bildhafte Vorstellungen zur Bedürfnisbefriedigung.

Im letzten Kapitel werden die Annahmen zur Motivierung mit dem Motivierungsansatz sMOVE (soziale Unterstützung als Motivierungsmaßnahme zur Förderung von Volition und Emotion, S. 270) zusammengefasst und auf die Praxis übertragen. Basis für den sMOVE-Ansatz ist die ZAVI-Heuristik. Das individuenzentrierte Vorgehen ist zunächst in vier grobe Schritte unterteilt:

1. Anhand vorliegender oder nicht-vorliegender Handlungsschemata wie Absichten oder Vorsätzen kann zunächst geprüft werden, „wie nah“ sich eine Person schon an einer bestimmten sportlichen Handlung bzw. sportlichem Training befindet. Es ist anders ausgedrückt erst einmal das Stadium zu bestimmen.
2. Daraufhin sind verschiedene weitere Determinanten zu erfragen, anhand derer die einzelnen Stadien (Z, A, V oder I) ausgeleuchtet werden können. Sie geben stärker über das „warum“ der Stadien Auskunft. Zu diagnostizieren sind hier zwei Wertsysteme sowie Bedürfnisse, Erwartungen (SWE, Instrumentalitätserwartung), Zulassungsregeln und Barrieren.
3. Mit diesem Ausgangsmaterial kann eine motivierende Kommunikation beginnen, die dann an den einzelnen Stadien ansetzt und das Wechselspiel der Bestimmungsstücke berücksichtigen muss. Obwohl in jedem Stadium Barrieren und Bedürfnisse eine Rolle spielen, sind in den einzelnen Stadien dann unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen. Dies betrifft in erster Linie die differierenden kognitiven Operationen. Informationen sind nun ebenfalls sehr wichtig – es dürfen dabei aber nicht die individuellen Determinanten übergangen werden, sondern die Informationen müssen vielmehr daran ansetzen.
4. In den letzten beiden Phasen kommt es auf Planungshilfen und die Vermittlung selbstregulativer Kompetenzen an. Auch hierfür ist wieder das Wechselspiel zwischen Informationen und individuellen Determinanten bedeutsam.

Ab dem dritten Punkt ist eine Konzentration auf Emotionen und auf konkrete Unterstützungsformen wesentlich. Letztere werden als differenzierte Gegenstücke zu den Barrieren aufgefasst. In der ersten Phase sollten besonders emotionale Unterstützungsformen förderlich sein. Dies umfasst neben ganz bestimmten Rückmeldungen auch die gezielte Ansprache individueller Sinnmuster, die über antreibende Emotionen wiederum kognitive Operationen in Gang bringen sollten. In der zweiten Phase (Absichtsbildung) sind alle drei Unterstützungsformen prinzipiell hilfreich. Die informationelle Unterstützung betrifft die Instrumentalitätserwartung und die SWE. Hier sollten also Informationen vermittelt werden, die diese Determinanten im Hinblick auf das Sporttreiben fördern. Die instrumentelle Form sollte insbesondere bei Konflikten zum Tragen kommen. Sie gibt einen intensiveren Interventionsprozess wieder, der die Aspekte typenkonforme Tendenzen, Zielkomplettierung und die Zulassungsregeln berührt. Damit verbunden ist aber auch ein Rückgriff auf Bedürfnisse bzw. die emotionale Unterstützungsform. Während der Vorsatzbildung sind zwei Unterstützungsformen bedeutsam. Zunächst die informationelle Form, die sich hier auf Planungsaspekte bezieht und wegen einer möglichst günstigen aufgabenbezogenen SWE eigene Standards berücksichtigen muss. Auch hier spielen wiederum Emotionen eine Rolle, denn für die konkretisierende Planung sind auch ganz bestimmte, bewegungsbezogene Vorlieben (wie z.B. kinästhetische Empfindungen im Wasser, beim Laufen oder

beim Ballspiel) förderlich. Für die Überwindung antizipierter Hindernisse scheint es aber ebenso hilfreich, hier schon im Vorgriff selbstregulatorische Kompetenzen (i.e.S.) zu vermitteln, die einem zukünftigen, aktuellen Konflikt Vorschub leisten und nicht emotional bzw. bedürfnisbasierte Absichten selbstverpflichtend werden lassen können (instrumentelle Unterstützungsform). Schließlich sind bei gegebenem Vorsatz instrumentelle Unterstützungsformen erfolgversprechend. Sie betreffen ebenso die Vermittlung volitiver Kompetenzen sowie ganz praktische Hilfen wie z.B. Verabredungen. Kann ein Vorsatz dennoch nicht umgesetzt werden, so kann dies an zu groben Planungsschritten liegen, die dann möglichst präzisiert werden sollten. Verständnis für tatsächliche praktische Hindernisse ist hier ebenso wichtig und erfordert individuelle Lösungen.

Schließlich werden Merkmale einer motivierenden individuellen Kommunikation veranschaulicht und eine Übertragung in die Praxis nochmals pragmatischer diskutiert. Wesentlich sind dabei einerseits die Einbindung der sMOVE-Intervention in größere umfassendere Konzepte, die Werbe- und Marketingstrategien zu berücksichtigen haben und andererseits die Nutzung geeigneter Kanäle wie beispielsweise Beratungen, Telefonate oder Internet.

Ausblick

Das Modell mit seinen Teilmodellen scheint durch den hohen Integrationsgrad verschiedener empirischer Befunde und theoretischer Modelle zu vielen Seiten hin abgesichert. Dementsprechend lässt es sich als Wissensbasis für zukünftige Forschung aber auch für die pragmatische Strukturierung von Interventionen heranziehen.

Eine erste Einschränkung ergibt sich jedoch über die ermittelten epidemiologischen Rahmenbedingungen inkl. der übergreifenden Wertvorstellungen Älterer. Diese sind zwar als *derzeit* vorliegende (nationale) Bedingungen umrissen aber veränderlich. Für die Zukunft ist also schwer zu sagen, inwieweit, wie schnell und wodurch sich diese verändern; insofern sind sie für Interventionsplanungen von Zeit zu Zeit immer wieder neu zu erheben. In gleichem Maße gilt dies für eine hier ausgebliebene Unterscheidung zwischen städtischen und ländlichen Regionen, zwischen verschiedenen sozialen Schichten und schließlich für die weitgehend unberücksichtigte Bestimmung spezifischer Umweltgegebenheiten. Umgekehrt scheint hinsichtlich der Zielsetzungen von Alterssport ein zeitlich relativ überdauernder und fächerübergreifender Konsens gefunden. Um präzisere Aussagen zur genetischen Determination des Alternsprozesses – und damit zu psycho-physischen Grenzen des Alterssports – sowie zu möglicherweise mit dem Alter verbundenen Wertvorstellungen treffen zu können, sind sicherlich internationale und längsschnittlich angelegte Vergleichsstudien hilfreich. Hierbei müssen allerdings vielfältige Parameter berücksichtigt werden.

Mit dem zentralen Teil der Arbeit ist dann der Versuch unternommen worden, die Rahmenbedingungen aufzunehmen und einer Kausalerklärung der Handlungsgenerierung näher zu kommen. Dies wurde jedoch durch einen hohen Abstraktionsgrad erkaufte. Mit der Zerlegung des Aktivitätsstromes in verschiedene Einheiten, dem Aufdecken funktionaler Gesetzmäßigkeiten und seiner hierarchischen wie heterarchischen Organisation wird auf determinierende Konstrukte zurückgegriffen. Dabei erscheinen sie zunächst als je homogene Grundlagen des Verhaltens, obwohl sie heterogen und zu differenzieren sind. So werden mit der ZAVI-Heuristik zwar allgemeine Regeln formuliert, jedoch ist die Füllung der Konstrukte mit Inhalten individuell höchst verschieden, sodass in Bezug auf eine Motivierung ein individuenzentrierter Ansatz gefordert wurde. Letzterer vermag neben einer Quantifizierung auch die notwendigen qualitativen Differenzierungen von Merkmalen aufzunehmen.

In methodischer Hinsicht verweist dies auf die Entwicklung einer motivationsorientierten Persönlichkeitsdiagnostik, die im Rahmen einer praktikablen und sequenziellen Testbatterie

verhaltensspezifische und –unspezifische Merkmale zu berücksichtigen hat. Über die Aggregation quantitativer *und* qualitativer Merkmale sollten dadurch weitergehende Typisierungen möglich werden, sodass die Kluft zwischen allgemeingültigen Regeln und Individualität in Bezug auf Verhaltensvorhersagen und deren gezielter Veränderung weiter verringert werden kann. Zukünftige Herausforderungen bestehen dabei insbesondere in der Klärung der differentiellen Entstehung sportspezifischer Absichten, Vorsätze und Vorsatzinitiierungen in Abhängigkeit von unspezifischen *Bedürfnissen*, *Zulassungsregeln* und *Emotionen* i.S. von Antriebserlebnissen.

Während erstgenannte Aspekte mit einer Adaption von FUCHS' FDS (2001, siehe S. 217) schnell und zuverlässig bestimmt werden können, steht die (sport-)psychologische Handlungsforschung in Bezug auf die letztgenannten Aspekte jedoch erst am Anfang und so konnten im Rahmen der ZAVI-Heuristik lediglich stark verallgemeinernde Aussagen getätigt werden. Als Voraussetzung zur notwendigen Überprüfung des Modells sind die theoretischen Aussagen also nicht nur weiter auszudifferenzieren, sondern vielmehr auch operationalisierende Instrumente zu entwickeln. Hinsichtlich der Bedürfnisse erscheinen aufgrund der postulierten unbewussten Prozesse projektive Verfahren problemadäquat und hinsichtlich der Zulassungsregeln verweisen Normen, Emotionen oder rationalen Erwägungen auf erste grobe Klassifikationsgruppen. Zur weiteren Absicherung kommen dann Vergleiche mit anderen Verhaltensklassen oder Diskriminanzanalysen in Betracht. Gerade mit Blick auf Emotionen scheint aber zunächst einmal eine weitere theoretischen Ausdifferenzierung, d.h. eine expliziten Hypothesengenerierung zu ihrem Einfluss auf spezifische Kognitionen, notwendig. Insbesondere qualitative Verfahren erscheinen jedoch zu einer ersten weiteren Aufklärung beitragen zu können.

Derartige Problemstellungen müssen allerdings nicht auf Ältere beschränkt bleiben und so bestehen ebenso Herausforderungen in der empirischen Prüfung der Hypothese, ob die Selbstregulation tatsächlich effektiver bei der Vorsatzinitiierung ist als die Selbstkontrolle? Damit tauchen auch Fragen danach auf, unter welchen Bedingungen dies zutrifft, welche Rolle die Aufmerksamkeit dabei spielt und inwieweit unterschiedliche Modi willentlicher Steuerung abhängig von bestimmten Persönlichkeitstypen sind? Dabei werden sicher auch weitere Perspektiven eröffnet, wenn dynamische und strukturelle Merkmale von Absichten wie Vorsätzen trennscharf operationalisiert werden.

Auch für die Adherence-Forschung vermag das vorliegende Modell Impulse zu geben. Auf der Grundlage des Bedürfnis-Modells wäre es interessant, die Bedürfnisstärke von Sportlern und Drop-Outs gegenüberzustellen oder den Grad der Bedürfnisbefriedigung bei und nach dem Sport zu ermitteln. Aufgrund der guten Überprüfungsmöglichkeiten in bestehenden Sportgruppen können in dieser Hinsicht vielfältige feld-experimentelle Studien in Gang gebracht werden, bei denen z.B. die motivierende Kompetenz eines Übungsleiters i.S. eines Trainings manipuliert wird und deren Auswirkung auf die Beibehaltung des Sporttreibens getestet wird: Baut dieser Bedürfnisse in seine Sprache ein? Ermutigt er? Inwieweit differenziert er und gestaltet kleine Lernschritte mit Erfolgserlebnissen? Regt er realistische Erwartungen an? Gibt er individuell treffende Anreize? Nimmt er eine Akzeptanzkontrolle seiner Inhalte vor? Inwieweit ist sein Programm abwechslungsreich?

Abschließend lassen sich auch mit den praktischen Ableitungen des sMOVE-Modells schon konkrete Empfehlungen für Berater, Projektleiter, Übungsleiter und für all jene, denen ein vermehrtes Sporttreiben inaktiver am Herzen liegt, geben. In Anbetracht obiger Fragen müssen wir also nicht schon alles genau wissen, um zur Praxis schreiten zu können. Obwohl die Evaluierung von sMOVE mit einer hinreichend großen Stichprobe (aufgrund der vielfältigen Variablen) vonnöten ist, kann insgesamt doch ein fundierter Weg aufgezeigt werden, der älteren Nichtsportlern den Zugang zum Sport erleichtern kann. Dabei soll ihnen „die Erfahrung zugänglich gemacht werden, dass regelmäßige Bewegungsaktivitäten gemeinsam mit anderen einen bereichernden Beitrag zu ihrem Leben leisten und die Erhaltung ihrer Gesundheit und

ihres Wohlbefindens unterstützen können“ (KOLB & LAMES 1999, 42). Dazu gehört auch, sich aufzuraffen, um das Leben auf der Grundlage der eigenen Bedürfnisse angenehm und ereignisreich zu gestalten.



Literatur

- AARTS, H. & DIJKSTERHUIS, A. (2000). Habits as knowledge structures: Automaticity in goal-directed behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 53-63.
- ABELE, A. & BREHM, W. (1990). Wer ist der typische Fitness-Sportler? Ein Beitrag zur Sportpartizipation im Erwachsenenalter. *Spectrum der Sportwissenschaft*, 2, 4-32.
- ABELE-BREHM, A. & GENDOLLA, G. (2000). Motivation und Emotion. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 297-305). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- ABELE, A./ BREHM, W. & GALL, T. (1991). Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In A. ABELE & P. BECKER (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie-Empirie-Diagnostik* (S. 279-96). Weinheim: Juventa.
- ABRAHAM, A. (2001). Sport und Bewegung im biografischen Kontext. Aktivitätsprofile im Alter vor dem Hintergrund des gelebten Lebens. In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 329-44). Schorndorf: Hofmann.
- ABRAHAM, C./ SHEERAN, P. & JOHNSTON, M. (1998). From health beliefs to self-regulation: Theoretical advances in the psychology of action control. *Psychology and Health*, 13, 569-91.
- ACH, N. (1910). *Über den Willensakt und das Temperament*. Leipzig: Quelle & Meyer.
- ACH, N. (1935). Analyse des Willens. In E. ABDERHALDEN (Ed.): *Handbuch der biologischen Arbeitsmethoden* (Bd. VI.). Berlin: Urban & Schwarzenberg.
- AGRICOLA, S. (1995). Ältere Menschen und Freizeit. In DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR FREIZEIT (Hrsg.), *Freizeit in Deutschland 1994/1995. Aktuelle Daten - Fakten - Aufsätze* (DGF - Jahrbuch, Bd. 2, S. 127-55). Erkrath.
- AJZEN, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Milton Keynes, CA: Open University Press.
- AJZEN, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- AJZEN, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*, 52, 27-58.
- AJZEN, I. (2002a). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 665-683.
- AJZEN, I. (2002b, September). *Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations*. Zugriff am 19.12.2003 unter <http://www-unix.oit.umass.edu/~ajzen/>
- AJZEN, I. & FISHBEIN, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- ALFERMANN, D. & STOLL, O. (Hrsg.). (1999). *Motivation und Volition im Sport: Vom Planen zum Handeln. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport; Bd. 35). Köln: bps.
- ALLENSBACHER ARCHIV (1970). *IfD-Umfrage 1203*. Institut für Demoskopie Allensbach.
- ALLENSBACHER ARCHIV (1988). *IfD-Umfrage 5009*. Institut für Demoskopie Allensbach.
- ALLIED DUNBAR NATIONAL FITNESS SURVEY (1992). *The Sports Council and the Health Education Authority*. London.
- ALLMER, H. (1982). Kontrollierbarkeit des Alters durch sportliche Tätigkeit. *Zeitschrift für Gerontologie*, 15, 265-71.
- ALLMER, H. (1986). Sportliche Inaktivität im Alter: Eine Analyse individueller Begründungen. *Zeitschrift für Gerontologie*, 19, 384-88.
- ALLMER, H. (1988). Sportliche Tätigkeit im individuellen Lebenslauf. In H. BAUMANN (Hrsg.), *Älter werden - fit bleiben. Aktuelle theoretische Beiträge und Tips für sportliche Aktivitäten* (Sportwissenschaft und Sportpraxis, Bd. 71, S. 9-29). Hamburg: Czwalina.
- ALLMER, H. (1990). Sportliches Handeln im Alter - individuelle Begründungen für Mitmachen und Verzichten. *Spectrum der Wissenschaft*, 2, 57-77.
- ALLMER, H. (1992). Sportliches Handeln im Alter: einsteigen, durchhalten, weitermachen? In H. BAUMANN (Hrsg.), *Altern und körperliches Training* (Angewandte Alterskunde, Bd. 1, S. 21-38). Bern u.a.: Huber.

- ALLMER, H. (1996). Sportengagement und Sportabstinenz im Alter. In H. DENK (Hrsg.), *Alterssport: aktuelle Forschungsergebnisse* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 110, S. 10-23). Schorndorf: Hofmann.
- ALLMER, H. (1997a). Psychosoziale Effekte sportlicher Aktivität mit Älteren – zwischen Wunschdenken und empirischer Realität. In H. BAUMANN & M. LEYE (Hrsg.), *Bewegung und Sport mit älteren Menschen. Wie – was – warum?* (Sport im Dialog, Bd. 2, S. 27-42). Aachen: Meyer & Meyer.
- ALLMER, H. (1997b). Intention und Volition. In R. SCHWARZER (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch* (2. Aufl., S. 67-89). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- ALLMER, H. (1998). „mens sana in corpore sano“ – Zaubersformel für Bewegungs- und Sportaktivitäten mit Älteren? In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alternsprozeß* (Symposiumsbericht, S. 39-50). Schorndorf: Hofmann.
- ALLMER, H. (2000). Volition und Handlung. In D. HACKFORT/ J. MUNZERT & R. SEILER (Hrsg.), *Handeln im Sport als handlungspsychologisches Modell* (Festschrift zum 60sten Geburtstag von Prof. Dr. Jürgen R. Nitsch, S. 91-113). Heidelberg, Kröningen: Asanger.
- ALLMER, H. (2001a). Zur Kluft zwischen Vorsatz und Handeln – Bedingungen der Vorsatzbildung und der Vorsatzrealisierung. In D. HACKFORT (Hrsg.), *Handlungspsychologische Forschung für die Theorie und Praxis der Sportpsychologie* (Betrifft: Psychologie & Sport, Bd. 37, S. 11-34). Köln: bps.
- ALLMER, H. (2001b). Bewegungs- und Sportaktivitäten aus psychologischer Sicht – Wissen wir schon alles? In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 201-10). Schorndorf: Hofmann.
- ALLMER, H./ DAMM, A. & MOSER, T. (1989). Realisierung sportbezogener Intentionen und Veränderungen der psychischen Befindlichkeit älterer Menschen im Verlauf eines mehrwöchigen Sportprogramms. In BUNDESMINISTER FÜR JUGEND, FAMILIE, FRAUEN UND GESUNDHEIT (Hrsg.), *Das Alterssportzentrum „Sport für betagte Bürger“ Mönchengladbach – wissenschaftliche Begleitung und Auswertung* (Schriftenreihe des BfJFFG, Bd. 237, S. 170-87). Stuttgart u.a.: Kohlhammer.
- ALLMER, H./ TOKARSKI, W./ SCHNEIDER, D./ SCHÖTTLER, B./ STEFFENS, A./ VALLEY, E. & WALSCHEK, R. (1996). *Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Strukturelle Merkmale von Angeboten* (Wissenschaftliche Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft 1996, Bd. 3: Bewegung, Spiel und Sport im Alter, Bd. II). Köln: Strauß.
- ALLMER, H./ TOKARSKI, W. & WALSCHEK, R. (2000). *Bewegung, Spiel und Sport im Alter – ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote* (Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Bd. 185). Stuttgart u.a.: Kohlhammer.
- ALLPORT, G.W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- ANTONOVSKY, A. (1985). *Health, Stress and Coping*. San Francisco, CA: Jossey Bass Publishers.
- ANTONOVSKY, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey Bass Publishers.
- ANTONUCCI, T. (1985). Personal characteristics, social support, and social behavior. In R.H. BINSTOCK & E. SHANAS (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (2nd ed., pp. 94-128). New York: Van Nostrand.
- ARISTOTELES (1964). *Nikomachische Ethik* (Werke in deutscher Übersetzung, Bd. 6). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft. (Urschrift um 330 v. Chr.).
- ARISTOTELES (1968): *Topik (Organon V)* (Philosophische Bibliothek, Bd. 12). Hamburg: Meiner. (Urschrift um 330 v. Chr.).
- ARONFRED, J. (1970). The socialization of altruistic and sympathetic behavior: Some theoretical and experimental analysis. In J. MACAULAY & L. BERKOWITZ (Eds.), *Altruism and helping behavior* (pp. 103-26). New York: Academic Press.
- ARONSON, E./ WILSON, T.D. & AKERT, R.M. (1999). *Social Psychology* (3rd ed.). New York: Longman.
- ATCHLEY, R. (1989). Continuity theory of aging. *The Gerontologist*, 29, 183-189.
- ATKINSON, J.W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-72.
- ATKINSON, J.W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- ATTESLANDER, P. (2000). Eigenverantwortung – Prävention. *Das Gesundheitswesen*, 62, [Sonderheft 1], 35-39.
- AVERILL, J.R. (1975). A semantic atlas of emotional concepts. *Catalog of Selected Documents in Psychology*, 5, 330.

- BACKES, G. (2001). Aktivität vs. Rückzug im Alter – gesellschaftliche Möglichkeiten und Grenzen. In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 289-304). Schorndorf: Hofmann.
- BAGOZZI, R.P. (1981). Attitudes, intentions and behavior: A test of some key hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 607-27.
- BALEY, J.A. (1955). Recreation and the aging process. *Research Quarterly*, 26, 1-7.
- BALTES, M.M. & CARSTENSEN, L.L. (2003): The process of successful aging: Selection, optimization, and compensation. In U.M. STAUDINGER & U. LINDENBERGER (Eds.), *Understanding human development. Dialogues with Lifespan Psychology* (pp. 81-104). Boston u.a.: Kluwer Academic Publishers.
- BALTES, P.B. (1984). Intelligenz im Alter. *Spektrum der Wissenschaft*, 5, 46-60.
- BALTES, P.B. (1996). Über die Zukunft des Alterns: Hoffnung mit Trauerflor. In M.M. BALTES & L. MONTADA (Hrsg.), *Produktives Leben im Alter* (Schriftenreihe der ADIA-Stiftung zur Erforschung Neuer Wege für Arbeit und Soziales Leben, Bd. 3, S. 29-68). Frankfurt/M., New York: Campus.
- BALTES, P.B. (2003). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. In U.M. STAUDINGER & U. LINDENBERGER (Eds.), *Understanding human development. Dialogues with Lifespan Psychology* (pp. 17-43). Boston u.a.: Kluwer Academic Publishers.
- BALTES, P.B. & BALTES, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B. BALTES & M.M. BALTES (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- BALZ, E. (1993). Sport und Gesundheit. *Sportwissenschaft*, 23, 257.
- BANDURA, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- BANDURA, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-47.
- BANDURA, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- BANDURA, A. (1996). Failures in self-regulation: Energy depletion of selective disengagement. *Psychological Inquiry*, 7, 20-25.
- BANDURA, A. (1997a). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- BANDURA, A. (1997b). The anatomy of stages of change. *American Journal of Health Promotion*, 12, 8-10.
- BANDURA, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology & Health*, 13, 623-49.
- BANDURA, A & CERVONEN, D. (2000). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. In E.T.HIGGINS & A. KRUGLANSKI (Eds.), *Motivational science: Social and personality perspectives* (pp. 202-14). Philadelphia, PA u.a.: Taylor & Francis.
- BARGH, J.A. & BARNDOLLAR, K. (1996). Automaticity in action: The unconscious as repository of chronic goals and motives. In P.M. GOLLWITZER & J.A. BARGH (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 457-81). New York: Guilford Press.
- BARGH, J.A. & GOLLWITZER, P.M. (1994). Environmental control of goal-directed action: Automatic and strategic contingencies between situation and behavior. In W.D. SPAULDING (Ed.), *Integrative views of motivation, cognition, and emotion* (Nebraska Symposium on motivation, Vol. 41, pp. 71-124). Lincoln: University of Nebraska Press.
- BARGH, J.A./ GOLLWITZER, P.M./ LEE-CHAI, A./ BARNDOLLAR, K. & TRÖTSCHEL, R. (2001). The automated will: nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1014-27.
- BATSON, C.D. (1991). *The altruism in question. Toward a social-psychological answer*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- BATSON, C.D. (1998). Altruism and prosocial behavior. In D.T. GILBERT/ S.T. FISKE & G. LINDZEY (Eds.), *The handbook of social psychology* (Vol. II, 4th ed., pp. 282-316). Boston, MA: McGraw-Hill.
- BAUMANN, H. (1991). Handlungskompetenz im Alter – was kann der Sport dazu beitragen? In W.D. OSWALD & U. LEHR (Hrsg.), *Altern. Veränderung und Bewältigung* (S. 52-60). Bern: Huber.

- BAUMANN, H. (Hrsg.). (1992). *Altern und körperliches Training* (Angewandte Alterskunde, Bd. 1). Bern, Göttingen, Toronto: Huber.
- BAUMANN, H. (1997). Beeinflussungsmöglichkeiten alternsbedingter psychomotorischer Verhaltensänderung durch geeignete Bewegungsangebote. Zielorientierungen, Wirkungsrichtungen, exemplarisch aufgezeigt. In H. BAUMANN & M. LEYE (Hrsg.), *Bewegung und Sport mit älteren Menschen. Wie – was – warum?* (Sport im Dialog, Bd. 2, S. 92-112). Aachen: Meyer & Meyer.
- BAUMANN, H. (1998). Kompetenztraining im hohen Lebensalter – Ein Beispiel für interdisziplinäre Forschung. In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alternsprozeß* (Symposiumsbericht, S. 68-71). Schorndorf: Hofmann.
- BAUMANN, H. (1999). Entwicklungen, Zielperspektiven und Forschungsrichtungen im Seniorensport. *Sportwissenschaft*, 29, 273-87.
- BAUR, J./ KOCH, U./ KRÜGER, D./ QUILITZ, T./ RUGE, T. & TELSCHOW, S. (1996). *Seniorensport in Ostdeutschland. Zwischen Powersport und Kaffeeklatsch* (Sportentwicklungen in Deutschland, Bd. 1). Aachen: Meyer & Meyer.
- BAUSENWEIN, I. & HOFFMANN, A. (1967). *Frau und Leibesübungen. Auswertung einer Umfrage über die Rolle der Leibesübungen in den Lebensgewohnheiten der Bevölkerung*. Mühlheim: Gehörlosen Druck.
- BECKER, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In A. ABELE & P. BECKER (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie-Empirie-Diagnostik* (S. 13-49). Weinheim: Juventa.
- BECKERS, E. (1993). Wie gesund macht der Sport aus pädagogischer Sicht? In J. DIECKERT/ U. PETERSEN/ B. RIGAUER & B. SCHMÜCKER (Hrsg.), *Sportwissenschaft im Dialog. Bewegung – Freizeit – Gesundheit. Bericht des 10. Sportwissenschaftlichen Hochschulkongresses in Oldenburg* (Edition Sport & Wissenschaft, Bd. 11, S. 205-12). Aachen: Meyer & Meyer.
- BECKERS, E. (1995). Gesundheitssport – Ein Begriff ohne Inhalt oder: Die Suche nach Sinn für Gesundheitssport. In T. UHLIG (Hrsg.), *Gesundheitssport im Verein. Bd. 2: Berichte, Analysen, Meinungen* (DTB-Kongress-Bericht, S. 63-72). Schorndorf: Hofmann.
- BECKERS, E. & MAYER, M. (1991). Zur Ambivalenz von Altern und Bewegen. *Brennpunkte der Sportwissenschaft*, 5, 1, 50-74.
- BECKMANN, J. (1996). Entschlussbildung. In J. KUHL & H. HECKHAUSEN (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C, Theorie und Forschung: Serie 4, Motivation und Emotion, Bd. 4, S. 411-26). Göttingen: Hogrefe.
- BECKMANN, J. (1999a). Volition und sportliches Handeln. In D. ALFERMANN & O. STOLL (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport: Vom Planen zum Handeln. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport; Bd. 35, S. 13-26). Köln: bps.
- BECKMANN, J. (1999b). Persönlichkeit, Motivation und Leistung: Die Wechselwirkung von Persönlichkeitseigenschaften und Aufgabenmerkmalen bei der Erbringung von Leistung unter belastenden Bedingungen. In M. JERUSALEM & R. PEKRUN (Hrsg.), *Emotion, Motivation und Leistung* (S. 169-81). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- BERG, M.A./ PELTONIEMI, J. & PUSKA, P. (1992). *Health behavior among Finnish adult population, spring, 1991*. National Public Health Institute, Helsinki: Government Printing Center, Kampin Office.
- BERKOWITZ, B. & GREEN, R.E. (1965). Changes in intellect with age. *Journal of Gerontology and Psychology*, 53, 179-92.
- BETTE, K.-H. (1993). Sport und Individualisierung. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 5, 34-55.
- BICKEL, H. (2001). Lebenserwartung und Pflegebedürftigkeit in Deutschland. *Das Gesundheitswesen*, 63, 9-14.
- BIDDLE, S.J.H. & FOX, K.R. (1989). Exercise and health psychology: Emerging relationships. *British Journal of Medical Psychology*, 62, 205-16.
- BIDDLE, S.J.H. & MUTRIE, N. (2001). *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*. London, New York: Routledge.
- BIRBAUMER, N. & SCHMIDT, R.F. (1999). *Biologische Psychologie* (5. Aufl.). Berlin u.a.: Springer
- BISCHOF-KÖHLER, D. (1985). Zur Phylogenese menschlicher Motivation. In L.H. ECKENSBERGER & E.D. LANTERMANN (Hrsg.), *Emotion und Reflexivität* (S. 3-47). München: Urban & Schwarzenberg.
- BISCHOF-KÖHLER, D. (1989). *Spiegelbild und Empathie. Die Anfänge der sozialen Kognition*. Bern: Huber.

- BISCHOF-KÖHLER, D. (2000). Entwicklungspsychologische Ansätze. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 165-76). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- BLAIR, S.N./ KOHL, H.W./ PFAFFENBARGER, R.S./ CLARK, D.G./ COOPER, K.H. & GIBBONS, L.W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *Journal of the American Medical Association*, 262, 2395-401.
- BLÖDORN, S. & GERHARDS, M. (2004). Mediennutzung der älteren Generation. *Media Perspektiven*, 8, 163-75.
- BOCKSNICK, J. & BROWN, L. (2001). Motivation and volition: The participation in a structured exercise program for older adults. In J.R. NITSCH & H. ALLMER (Hrsg.), *Denken – Sprechen – Bewegen. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport, Bd. 38, S. 245-50). Köln: bps.
- BODENMANN, A./ ACKERMANN-LIEBRICH, U./ EHRSAM, R. & MARTI, B. (1990). Reasons for athletic activity versus inactivity of urban population of Basel-Stadt 1988. *Sozial- und Präventivmedizin*, 35, 164-69.
- BOHNER, G. (2003): Einstellungen. In W. STROEBE/ K. JONAS & M. HEWSTONE (Hrsg.), *Sozialpsychologie. Eine Einführung* (4. Aufl., S. 265-315). Berlin u.a.: Springer.
- BOHNER, G./ MOSKOWITZ, G. & CHAIKEN, S. (1995). The interplay of heuristic and systematic processing of social information. *European Review of Social Psychology*, 6, 33-68.
- BOOTH, M.L./ BAUMAN, A. & OWEN, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 271-80.
- BOOTH, M.L./ MACASKILL, P./ OWEN, N./ OLDENBURG, B./ MARCUS, B.H. & BAUMANN, A. (1993). Population prevalence and correlates of stages of change in physical activity. *Health-Education Quarterly*, 20, 431-40.
- BOREHAM, C. & DINAN, S. (1997). Exercise prescription for health in older people. In H. BAUMANN & M. LEYE (Hrsg.), *Bewegung und Sport mit älteren Menschen. Wie – was – warum?* (Sport im Dialog, Bd. 2, S. 113-20). Aachen: Meyer & Meyer.
- BORGMEYER, J.P. & WAGNER, G. (1995). Deutsche im sportlichen Vergleich (Auswertung des Sozio-ökonomischen Panels 1994). *Olympische Jugend*, 4, 8-9.
- BORHOF, A. (2003). „Sport der Älteren im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen. In H. DENK/ D. PACHE & H.-J. SCHALLER (Hrsg.), *Handbuch Alterssport. Grundlagen – Analysen – Perspektiven*. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 139, S. 253-68). Schorndorf: Hofmann.
- BORTZ, J. (1999). *Statistik für Sozialwissenschaftler* (5. Aufl.). Berlin: Springer.
- BORTZ, W.M., IV & BORTZ, W.M., II (1992). Aging and the Disuse Syndrome - Effect of a lifetime exercise. In S. HARRIS/ R. HARRIS & W.S. HARRIS, W.S. (Eds.), *Physical activity, aging and sports. Vol. II: Practice, program and policy* (pp. 44-50). Albany, NY: Center for the study of aging.
- BOUCHARD, C./ SHEPHARD, R.J. & STEPHENS, T. (Eds.). (1993). *Physical Activity, Fitness, and Health. Consensus Statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- BOUCHARD, C./ SHEPHARD, R.J. & STEPHENS, T. (Eds.). (1994). *Physical Activity, Fitness, and Health. International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- BOUCHARD, C./ SHEPHARD, R.J./ STEPHENS, T./ SUTTON, J.R. & MCPHERSON, B.D. (Eds.). (1990). *Physical Activity, Fitness, and Health: a consensus of current knowledge*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- BRANDSTÄDTER, J. & RENNER, G. (1992). Coping with discrepancies between aspirations and achievements in adult development. In L. MONTADA/ S.-H. FILIPP & M.J. LERNER (Eds.), *Life crisis and experiences of loss in adulthood* (pp. 301-319). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- BRAWLEY, L.R./ MARTIN, K.A. & GYURCSIK, N.C. (1998). Problems in assessing perceived barriers to exercise: Confusing obstacles with attributions and excuses. In J. DUDA (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 337-50). Morgantown: Fitness Information Technology.
- BREHM, W. (1987). Kompetent altern mit Sport. *Zeitschrift für Gerontologie*, 20, 336-44.
- BREHM, W. & PAHMEIER, I. (1997). Gesundheitsförderung durch Sport – Ziele, Programme, Wirkungen. In H. BAUMANN & M. LEYE (Hrsg.), *Bewegung und Sport mit älteren Menschen. Wie – was – warum?* (Sport im Dialog, Bd. 2, S. 43-60). Aachen: Meyer & Meyer.

- BREHM, W. & PAHMEIER, I. (1998). Sinnzuschreibungen, Konsequenz- und Kompetenzerwartungen. In K. BÖS & W. BREHM (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 120, S. 221-30). Schorndorf: Hofmann.
- BRENES, G.A./ STRUBE, M.J. & STORANDT, M. (1998). An application of the theory of planned behavior to exercise among older adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 2274-90.
- BRINGMANN, W. (1990). Ziele und Aufgaben des Gesundheitssports in der Prävention. *Medizin und Sport*, 7, 195-99.
- BRODY, J.A./ FREELS, S. & MILES, T.P. (1992). Epidemiological issues in the developed world. In J. GRIMLEY-EVANS & T.F. WILLIAMS (Eds.), *Oxford textbook of geriatric medicine* (pp. 14-20). Oxford: Oxford University Press.
- BRUCE, R.A. (1984). Exercise, functional capacity and aging: Another viewpoint. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 16, 8-13.
- BRUNSTEIN, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- BRUNSTEIN, J.C. (2001). Persönliche Ziele und Handlungs- vs. Lageorientierung: Wer bindet sich an realistische und bedürfniskongruente Ziele? *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22, 1-12.
- BRUNSTEIN, J.C. & MAIER, W.G. (1996). Persönliche Ziele: Ein Überblick zum Stand der Forschung. *Psychologische Rundschau*, 47, 146-60.
- BRUNSTEIN, J.C./ MAIER, W.G. & SCHULTHEISS, O.C. (1999). Motivation und Persönlichkeit: Von der Analyse von Teilsystemen zur Analyse ihrer Interaktion. In M. JERUSALEM & R. PEKRUN (Hrsg.), *Emotion, Motivation und Leistung* (S. 147-67). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- BRUNSTEIN, J.C./ SCHULTHEISS, O.C. & GRÄSSMANN, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- BUCHNER, D.M./ BERESFORD, S.A.A./ LARSON, E.B./ LACROIX, A.Z. & WAGNER, E.H. (1992). Effects of physical activity on health status in older adults II: Intervention studies. *Annual Review of Public Health*, 13, 469-88.
- BÜHLER, K. (1922). *Die geistige Entwicklung des Kindes* (3. Aufl.). Jena: Fischer.
- BÜHLER, R. & STARZMANN, H. (1991). Untersuchungen zum Senioren-Wettkampftennis - charakteristische Aspekte. *Tennis Sport*, 2, 7-10.
- BUNDESAMT FÜR STATISTIK (Hrsg.). (1990). *Freizeit und Kultur. Mikrozensus 1988*. Bern.
- BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT SENIORENBÜROS (2004, März): *Ziele und Aufgaben der BaS*. Zugriff am 5.4.2004 unter <http://www.seniorenbüros.org>
- BUNDESÄRZTEKAMMER (Hrsg.). (1998). *Gesundheit im Alter* (Texte und Materialien der Bundesärztekammer zur Fortbildung und Weiterbildung, Bd. 18, 2. Aufl.). Köln.
- BUNDESAUSSCHUSS FÜR BILDUNG, GESUNDHEIT UND WISSENSCHAFT DES DSB (1993). Ein Vorschlag zur Definition des Begriffs Gesundheitssport. *Sportwissenschaft*, 23, 197-99.
- BUNDESNSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT (Hrsg.). (1999). *Aktuelle wissenschaftliche Beiträge zum Alterssport. Leistung – Wettkampf – Training. Eine kommentierte Auswahlbibliographie für den Zeitraum 1991-1999*. Köln.
- BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND (2003): *Ältere Menschen sind aktiv für das Gemeinwesen*. Zugriff am 30.7.2003 unter http://www.bmfsfj.de/top/sonstige/Politikbereiche/Senioren/ix4792_27331.htm?script
- BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND (Hrsg.). (1999). *Sport mit Älteren – Markt der Möglichkeiten. Ergebnisse der Aktionswoche und des Kongresses Gesundes Altern, Aktivität und Sport in Heidelberg* (Red. H. Rieder).
- CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE (Ed.). (1982). *Fitness and aging* (Canada Fitness Survey). Ottawa, ON.
- CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE (Ed.). (1983). *Fitness and Lifestyle in Canada* (Canada Fitness Survey). Ottawa, ON.
- CANADIAN FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE (Ed.). (2000). *Increasing physical activity: Creating effective communications*. Ottawa, ON.
- CARDINAL, B.J. (1997). Assessing the Physical Activity Readiness of inactive older adults. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 65-73.
- CARNAP, R. (1961). *Der logische Aufbau der Welt. Scheinprobleme in der Philosophie* (2. Aufl.). Hamburg: Meiner.

- CARSTENSEN, L.L. (1991). Selectivity Theory: Social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11, 195-217.
- CARSTENSEN, L.L./ FUNG, H.H. & CHARLES, S.T. (2003). Socioemotional Selectivity Theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27, 103-23.
- CARSTENSEN, L.L./ ISAACOWITZ, D.M. & CHARLES, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-81.
- CARSTENSEN, L.L./ PASUPATHI, M./ MAYR, U. & NESSELROADE, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-55.
- CARVER, C.S. & SCHEIER, M.F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer.
- CASPERSEN, C.J./ CHRISTENSON, G.M. & POLLARD, R.A. (1986). Status of the 1990 physical fitness and exercise objectives - Evidence from NHIS. *Public Health Reports*, 101, 589-92.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (2001). Increasing physical activity: A report on recommendations of the task force on community preventive services. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 50, 1-16.
- CHARTRAND, T.L. & BARGH, J.A. (2002). Nonconscious motivations: Their activation, operation, and consequences. In A. TESSER/ D.A. STAPEL & J.V. WOOD (Eds.), *Self and motivation* (pp. 13-41). Washington, DC: American Psychological Association.
- CHEN, S. & CHAIKEN, S. (1999). The heuristic-systematic model in its broader context. In S. CHAIKEN & Y. TROPE (Eds.), *Dual-process theories in social psychology* (pp. 73-96). New York: Guilford.
- CHODZKO-ZAJKO, W.J. (1995). Addressing the activity needs of the physically frail and the oldest old. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 221-22.
- CHODZKO-ZAJKO, W.J. (1997). Responses to publication of the WHO Heidelberg Guidelines for Promoting Physical Activity Among Older Persons. Special Editor's Forum. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5, 79-86.
- CLARK, D.O. (1996). Age, socio-economic status, and exercise self-efficacy. *The Gerontologist*, 36, 157-64.
- CLARK, D.O./ PATRICK, D.L./ GREMBOWSKI, D. & DURHAM, M.L. (1995). Socioeconomic status and exercise self-efficacy in late life. *Journal of Behavioral Medicine*, 18, 355-76.
- COLDITZ, G.A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 [Supplement 1], 663-67.
- CONRAD, C.C. (1976). When you're young at heart. *Aging*, 258, 11-13.
- COSTA, P.T. & MCCRAE, R.R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spousing ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 853-63.
- COURNEYA, K.S. (1995). Understanding Readiness for Regular Physical Activity in Older Individuals: An Application of the Theory of Planned Behavior. *Health Psychology*, 14, 80-87.
- COURNEYA, K.S. & FRIEDENREICH, C.M. (1997). Determinants of exercise behavior during colorectal cancer treatment: An application of the theory of planned behavior. *Oncology Nursing Forum*, 24, 1715-23.
- COURNEYA, K.S./ ESTABROOKS, P.A. & NIGG, C.R. (1997). Predicting change in exercise stage over a three-year period: An application of the theory of planned behavior. *Avante*, 3, 1-13.
- COURNEYA, K.S./ FRIEDENREICH, C.M./ ARTHUR, K. & BOBICK, T.M. (1999). Understanding exercise motivation in colorectal cancer patients. A prospective study using the theory of planned behavior. *Rehabilitation Psychology*, 44, 68-84.
- COURNEYA, K.S./ NIGG, C.R. & ESTABROOKS, P.A. (1998). Relationships among the theory of planned behavior, stages of change, and exercise behavior in older persons over a three year period. *Psychology and Health*, 13, 355-67.
- COURNEYA, K.S./ PLOTNIKOFF, R.C./ HOTZ, S.B. & BIRKETT, N.J. (2000). Social support and the theory of planned behavior in the exercise domain. *American Journal of Health Behavior*, 24, 300-8.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1992). *Flow: Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- CUTRONA, C.E. & RUSSEL, D.W. (1987). The provision of social relationships and adaption to stress. In W.H. JONES & D. PERLMAN (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp. 37-67). Greenwich, CT: JAI Press.

- DAHLHAUS, J. (1998). *Bewegung und Sport im Alter – Eine Inhaltsanalyse der Literatur zu Motivationen und Barrieren*. Unveröffentlichte Magisterarbeit, Universität Heidelberg.
- DAMASIO, A.R. (1995). *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: List.
- DAMASIO, A.R. (2002). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins* (3. Aufl.). München: List.
- DANNER, H. (1989). *Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik. Einführung in Hermeneutik, Phänomenologie und Dialektik* (2. Aufl.). München: Reinhardt.
- DARWIN, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray.
- DAWSON, K.A./ GYURCSIK, N.C./ CULOS-REED, S.N. & BRAWLEY, L.R. (2001). Perceived control: A construct that bridges theories of motivated behavior. In G.C. ROBERTS (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 321-55). Champaign, IL: Human Kinetics.
- DECHARMS, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- DECI, E.L. & RYAN, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- DECI, E.L. & RYAN, R.M. (1991). A motivational approach to self. Integration in personality. In R.E. DIENSTBIER (Ed.), *Perspectives on motivation* (Nebraska Symposium on motivation, Vol. 38, pp. 237-88). Lincoln: University of Nebraska Press.
- DEGREEF, M.H.G./ RISPENS, P./ STEVENS, M./ BULT, P./ LEMMINK, K.A.P.M. & KROES, G.H. (1997). A strategy to stimulate sports participation in sedentary seniors in the Netherlands: The Groningen Active Living Model (GALM). In G. HUBER (Ed.), *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" [PAAS IV], pp. 254-63). Gamburg: Health Promotion Publications.
- DENK, H. (Hrsg.). (1996). *Alterssport. Aktuelle Forschungsergebnisse* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 110). Schorndorf: Hofmann.
- DENK, H. & PACHE, D. (1992). Bewegungs- und Sportaktivitäten aus der Sicht der Älteren - Tendenzen einer Einstellungserhebung 1992. *BAGSO-Nachrichten*, 3, 10-15.
- DENK, H. & PACHE, D. (1996a). *Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Bedürfnissituation Älterer* (Wissenschaftliche Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft 1996, Bd. 3: Bewegung, Spiel und Sport im Alter, Bd. I). Köln: Strauß.
- DENK, H. & PACHE, D. (1996b). Die Einstellung Älterer zu Bewegungs- und Sportaktivitäten. Ergebnisse der Bonner Alterssport-Studie (BAS) 1992-1995. In H. DENK (Hrsg.), *Alterssport: aktuelle Forschungsergebnisse* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 110, S. 41-62). Schorndorf: Hofmann.
- DENK, H. & PACHE, D. (1997). Ergebnisse einer Bonner Befragung zum Alterssport – Einstellungen, Erwartungen und Begründungen der Älteren. In H. BAUMANN & M. LEYE (Hrsg.), *Bewegung und Sport mit älteren Menschen: wie – was – warum?* (Sport im Dialog, Bd. 2, S. 262-77). Aachen: Meyer & Meyer.
- DENK, H. & PACHE, D. (1999). Die Bonner Alterssport-Studie. Eine Untersuchung der Motivation und Einstellung Älterer zu Sport- und Bewegungsaktivitäten. *Sportwissenschaft*, 29, 324-42.
- DENK, H./ PACHE, D. & SCHALLER, H.-J. (Hrsg.). (2003). *Handbuch Alterssport. Grundlagen – Analysen – Perspektiven*. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 139). Schorndorf: Hofmann.
- DEUTSCHES INSTITUT FÜR WIRTSCHAFTSFORSCHUNG (Hrsg.). (1994). *Sozio-ökonomisches Panel (SOEP)*. Berlin.
- DIECKERT, J. (Hrsg.). (1978). *Freizeitsport. Aufgabe und Chance für jedermann* (2. Aufl.). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- DIEM, L. (1974). *Aktiv bleiben. Lebenstechnik ab 40*. Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt.
- DIENER, E. & LUCAS, R.E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. KAHNEMAN/ E. DIENER & N. SCHWARZ (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-29). New York: Sage.
- DIETRICH, K. & HEINEMANN, K. (Hrsg.). (1989). *Der nicht-sportliche Sport: Beiträge zum Wandel im Sport* (Texte – Quellen – Dokumente zur Sportwissenschaft; Schriftenreihe des Ausschusses Deutscher Leibeserzieher, Bd. 25). Schorndorf: Hofmann.
- DIGEL, H. (1984). Gesellschaftliche Entwicklung und Auftrag des Sportvereins. In DER KULTUSMINISTER DES LANDES NRW (Hrsg.), *Sportentwicklung – Einflüsse und Rahmenbedingungen* (S. 52-64). Köln: Greven und Bechthold.

- DIKETMÜLLER, R. (1996). Sports and physical activity in old age: A systematic look at health motivation and participation conditions for elderly in sport. In HUBER, G. (Ed.), *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" [PAAS IV], pp. 409-20). Gamburg: Health Promotion Publications.
- DILTHEY, W. (1990). *Einleitung in die Geisteswissenschaften. Versuch einer Grundlegung für das Studium der Gesellschaft und der Geschichte* (Wilhelm Diltheys gesammelte Schriften, Bd. 1, 9. Auf.). Leipzig u.a.: Teubner.
- DIPIETRO, L. (1996). The epidemiology of physical activity and physical function in older people. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 596-600.
- DISHMAN, R.K. (1984). Motivation and exercise adherence. In J.M. SILVA & R.S. WEINBERG (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 420-34). Champaign, IL: Human Kinetics.
- DISHMAN, R.K. (1993). Exercise Adherence. In R.N. SINGER/ M. MURPHEY & L.K. TENNANT (Eds.), *Handbook of research on Sport Psychology. A Project of the International Society of Sport Psychology* (pp. 779-798). New York: Macmillan Publishing Company.
- DISHMAN, R.K. (1994). Introduction: Consensus, Problems, and Prospects. In R.K. DISHMAN (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 1-27). Champaign, IL: Human Kinetics.
- DISHMAN, R.K. & BUCKWORTH, J. (1996). Increasing physical activity: A quantitative synthesis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 706-19.
- DISHMAN, R.K./ SALLIS, J.F. & ORENSTEIN, D.R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100, 158-70.
- DÖRFLER (1995). Basis oder Bremse? – „Die Politik und der Gesundheitssport“. In T. UHLIG (Hrsg.), *Gesundheitssport im Verein. Bd. 2: Berichte, Analysen, Meinungen* (DTB-Kongress-Bericht, S. 53-57). Schorndorf: Hofmann.
- DÖRNER, D. (1982). Wie man viele Probleme zugleich löst – oder auch nicht! *Sprache und Kognition*, 1, 55-66.
- DÖRNER, D. (1996). Eine Systemtheorie der Motivation. In J. KUHL & H. HECKHAUSEN (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C, Theorie und Forschung: Serie 4, Motivation und Emotion, Bd. 4, S. 329-57). Göttingen: Hogrefe.
- DÖRNER, D. (1999). *Bauplan für eine Seele*. Reinbek: Rowohlt.
- DÖRNER, D. & SCHAUB, H. (1998). *Das Leben von PSI. Über das Zusammenspiel von Kognition, Emotion und Motivation – oder: Eine einfache Theorie für komplizierte Verhaltensweisen*. Universität Bamberg: Memorandum Lehrstuhl Psychologie II, 2, 27.
- DÖRNER, D./ KREUZIG, H.W./ REITHER, F. & STÄUDEL, T. (1983). *Lohhausen. Vom Umgang mit Unbestimmtheit und Komplexität*. Bern: Huber.
- DOH, M. (2004). *Trotz hoher Zuwächse bei 50plus bleibt ‚digitale Kluft‘ zwischen als und jung bestehen*. Zugriff am 3.5.2004 unter <http://www.digitale-chancen.de/content/stories/index.cfm/key.1634/secid.14/secid2.21>
- DORNER, H. (2001). Altern biologisch betrachtet. In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 235-49). Schorndorf: Hofmann.
- DÖRNING, H./ HAGEDORN, M./ SIEBER, E. & STARISCHKA, S. (1991). *Wellness im Altern durch Bewegung und Entspannung?! – Trainingswissenschaftliche und sozialwissenschaftliche Aspekte*. Erlensee: SFT-Verlag.
- DORSCH, F. (1996). *Psychologisches Wörterbuch* (12. Aufl.). Bern u.a.: Huber.
- DOUGHERTY, L.M./ ABE, A. & IZARD, C. (1996). Differential emotions theory and emotional development in adulthood and later life. In C. MAGAI & S.H. MCFADDEN (Eds.), *Handbook of emotion, adult development, and aging* (pp. 27-38). San Diego, CA: Academic Press.
- DREXEL, G. (2001). Antworten zu einigen Fragen bezüglich „interdisziplinärer Theorienbildung“. *Ze-phir*, 8, 8-13.
- DSB (Hrsg.). (1990). *Altersmäßige Aufschlüsselung der Landessportbünde und der Spitzenverbände 1985-89*. Frankfurt/M.
- DTB (1995). *Schwerpunktprogramm. Bewegung, Spiel und Sport mit Älteren: „50 PLUS“*. Unveröffentlichtes Manuskript, Frankfurt/M.
- DUDA, J.L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in Sport. In R.N. SINGER/ M. MURPHEY & L.K. TENNANT (Eds.), *Handbook of research on Sport Psychology. A Project of the International Society of Sport Psychology* (pp. 421-36). New York: Macmillan Publishing Company.

- DUDA, J.L. (1994). A goal-perspective theory of meaning and motivation in sport. In S. SERPA/ J. ALVES & V. PATACO (Eds.), *International perspectives on sport and exercise psychology* (pp. 127-147). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- DUDA, J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. ROBERTS (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-82). Champaign, IL: Human Kinetics.
- DUDA, J.L. & HALL, H. (2001). Achievement goal theory in sport. Recent extensions and future directions. In R.N. SINGER/ H.A. HAUSENBLAS & C.M. JANELLE (Eds.), *Handbook of Sportpsychology* (pp. 417-43). New York u.a.: John Wiley and Sons.
- DUNCAN, T.E. & MCAULEY, E. (1993). Social support and efficacy cognitions in exercise adherence: A latent growth curve analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 199-218.
- DUNCKER, C. (1998). *Dimensionen des Wertewandels in Deutschland. Eine Analyse anhand ausgewählter Zeitreihen*. Frankfurt/M. u.a.: Lang.
- DUNCKER, K. (1940). On pleasure, emotion and striving. *Philosophy and Phenomenological Research*, 1, 391-430.
- EAGLY, A.H. & CHAIKEN, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Forth Worth, TX: Harcourt Brace.
- EBERHARD, K. (1999). *Einführung in die Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie* (Urban Taschenbücher, Bd. 386, 2. Aufl.). Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.
- EBERLE, G.; Wissenschaftliches Institut der Ortskrankenkassen (Hrsg.). (1990). *Leitfaden Prävention*. St. Augustin: Asgard.
- EBERSPÄCHER, H. (1993). *Sportpsychologie. Grundlagen, Methoden, Analysen* (3. Aufl.). Reinbek: rororo.
- EICHBERG, S. & SCHULTE, U. (1999). Das Projekt „Interdisziplinäre Langzeit-Studie des Erwachsenenalters über die Bedingungen zufriedenen und gesunden Alters (ILSE)“. *Sportwissenschaft*, 29, S. 311-23.
- EICHLER, G. (1983). Sportpassivität. In H.-J. SCHULKE (Hrsg.), *Kritische Stichwörter zum Sport. Ein Handbuch* (S. 209-17). München: Fink.
- EKMAN, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. In J.K. COLE (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, Vol. 19* (pp. 207-83). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- EKMAN, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- ELKELES, T. (1997). Trends in sports activities in elder German people 1984 to 1991. In G. HUBER (Ed.), *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" [PAAS IV], pp. 487-92). Gamburg: Health Promotion Publications.
- ELLIS, R.D. (2000). Integrating the physiological and phenomenological dimensions of affect and motivation. In R. D. ELLIS & N. NEWTON (Eds.), *The caldron of consciousness. Motivation, affect and self-organization* (Advances in consciousness research, Vol. 16, pp. 3-26). Amsterdam, Philadelphia: John Benjamins.
- EMERY, C.F./ HAUCK, E.R. & BLUMENTHAL, J.A. (1992). Exercise adherence or maintenance among older adults: 1-Year Follow-Up Study. *Psychology and Aging*, 7, 466-70.
- EMMONS, R.A. & MCADAMS, D.P. (1991). Personal strivings and motive dispositions: Exploring the links. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 648-54.
- EMNID-INSTITUT (Hrsg.). (1972). *Reichweite der Aktion „Trimm Dich durch Sport“*. 3. Untersuchung. Bielefeld.
- EMNID-INSTITUT (Hrsg.). (1973). *Freizeit- und Breitensport. Ausübung, Bedürfnisse, Angebote und Institutionen. Repräsentativbefragung der BRD ab 16 Jahre*. Bielefeld: Forschungsbericht.
- EMNID-INSTITUT (Hrsg.). (1984). *Lebensbedingungen und Bedürfnisse älterer Menschen*. Bielefeld: Forschungsbericht.
- EMNID-INSTITUT (Hrsg.). (1986). *Freizeituntersuchung I.2: Sport und Erholung*. Bielefeld.
- EMNID-INSTITUT (Hrsg.). (1988). *Freizeit- und Sportuntersuchung. Turn- und Sportvereine*. Bielefeld.
- EMNID-INSTITUT (Hrsg.). (1991). *Standard-Sport-Studie 1991 – Einstellung – Verhalten – Konsum in West- und Ostdeutschland*. Bielefeld.
- FAW, B. (2000). Consciousness, motivation, and emotion. Biopsychological reflections. In R. D. ELLIS & N. NEWTON (Eds.), *The caldron of consciousness. Motivation, affect and self-organization* (Advances in consciousness research, Vol. 16, pp. 55-90). Amsterdam, Philadelphia: John Benjamins.

- FEATHER, N.T. (1987). Gender differences in values: Implications of the Expectancy-Value Model. In F. HALISCH & J. KUHL (Eds.), *Motivation, Intention, and Volition* (in honor of Professor Dr. Dr. h.c. Heinz Heckhausen's 60th birthday, pp. 31-45). Berlin u.a.: Springer.
- FEATHER, N.T. (Ed.). (1982). *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- FELTZ, D.L. (1992). The nature of sport psychology. In T.S. HORN (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 3-11). Champaign, IL: Human Kinetics.
- FEYERABEND, P.K. (1976). *Wider den Methodenzwang. Skizze einer anarchistischen Erkenntnistheorie*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- FIATARONE, M.A./ O'NEILL, E.F./ RYAN, N.D./ CLEMENTS, K.M./ SOLARES, G.R./ NELSON, M.E./ ROBERTS, S.B./ KEHAYIAS, J.J./ LIPSITZ, L.A. & EVANS, W.J. (1994). Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. *New England Journal of Medicine*, 33, 1769-75.
- FIEDLER, K. & BLESS, H. (2003). Soziale Kognition. In W. STROEBE/ K. JONAS & M. HEWSTONE (Hrsg.), *Sozialpsychologie. Eine Einführung* (4. Aufl., S. 125-63). Berlin u.a.: Springer.
- FISCHER, G. (1991). Chronische Krankheiten im Alter und ihre Auswirkungen auf den funktionellen Status. In E. LANG & K. ARNOLD (Hrsg.), *Altern und Leistung: medizinische, psychologische und soziale Probleme* (Tagungsreferate, S. 64-76). Stuttgart: Enke.
- FOLKINS, C.H. & SIME, W.E. (1981). Physical Fitness Training and Mental Health. *American Psychologist*, 36, 373-89.
- FRANK, R. (1991). Körperliches Wohlbefinden. In A. ABELE & P. BECKER (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie-Empirie-Diagnostik* (S. 71-95). Weinheim: Juventa.
- FRANKE, E. (Hrsg.). (1983). *Sport und Freizeit*. Reinbek: rororo.
- FREDRICKSON, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-19.
- FREDRICKSON, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Broaden-and-Built Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-26.
- FREDRICKSON, B.L. (2003). The value of positive emotions. The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-35.
- FREUND, A.M. & BALTES, P.B. (2000). The orchestration of selection, optimization and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. In W.J. PERRIG & A. GRAB (Eds.), *Control of human behavior, mental processes, and consciousness* (Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer, pp. 35-58). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- FRIEDRICH, K. (1992). Alltagshandeln älterer Menschen in ihrer räumlichen Umwelt. In A. NIEDERFRANKE/ U. LEHR/ F. OSWALD & G. MAIER (Hrsg.), *Altern in unserer Zeit* (Beiträge der IV. und V. Gerontologischen Woche, Heidelberg, S. 115-26). Heidelberg, Wiesbaden: Quelle und Meyer.
- FRIES, J.F. (1983). The compression of morbidity. *Milbank Memorial Fund Quarterly/ Health and Society*, 61, 397-419.
- FRIES, J.F./ Green, L.W. & Levine, S. (1989). Health promotion and the compression of morbidity. *The Lancet*, 8636, 481-83.
- FRIJDA, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- FROGNER, E. (1991): *Sport im Lebenslauf: eine Verhaltensanalyse zum Breiten- und Freizeitsport* (Soziologische Gegenwartsfragen, Bd. 50). Stuttgart: Enke.
- FUCHS, R. (1994). Änderungsdruck als motivationales Konstrukt: Überprüfung verschiedener Modelle zur Vorhersage gesundheitspräventiver Handlungen. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 25, 95-107.
- FUCHS, R. (1997). *Psychologie und körperliche Bewegung. Grundlagen für theoriegeleitete Interventionen*. (Reihe Gesundheitspsychologie, Bd. 8). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- FUCHS, R. (1999). Motivation, Volition und alltägliches Sporttreiben. In D. ALFERMANN & O. STOLL (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport: Vom Planen zum Handeln. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport; Bd. 35, S. 41-54). Köln: bps.
- FUCHS, R. (2001). Entwicklungsstadien des Sporttreibens. *Sportwissenschaft*, 31, 255-81.
- FUCHS, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health* (Sportpsychologie, Bd. 1). Göttingen u.a.: Hogrefe.

- GABLER, H. (1995). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. GABLER/ J.R. NITSCH & R. SINGER, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (Sport und Sportunterricht, Bd. 2, 2. Aufl., S. 64-106). Schorndorf: Hofmann.
- GABLER, H. (2000a). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. GABLER/ J.R. NITSCH & R. SINGER, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (Sport und Sportunterricht, Bd. 2, 3. Aufl., S. 197-245). Schorndorf: Hofmann.
- GABLER, H. (2000b). Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In H. GABLER/ J.R. NITSCH & R. SINGER, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (Sport und Sportunterricht, Bd. 2, 3. Aufl., S. 165-95). Schorndorf: Hofmann.
- GABLER, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien* (Reihe Sportwissenschaft, Bd. 31). Schorndorf: Hofmann.
- GABLER, H./ NITSCH, J.R. & SINGER, R. (1995). *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (Sport und Sportunterricht, Bd. 2, 2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- GARCIA, A.W. & KING, A.C. (1991). Predicting long-term adherence to aerobic exercise: A comparison of two models. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 394-410.
- GEBHARD, U. (1995). Die gesellschaftliche Bedeutung des Sports. In P. RÖTHIG & S. GRÖBING (Hrsg.), *Sport und Gesellschaft* (Kursbuch für die Sporttheorie in der Schule, Bd. 4, 2. Aufl., S. 1-28). Wiesbaden: Limpert.
- GEEN, R.G. (1995). *Human Motivation: A social psychology approach*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- GENSICKE, T. (2000). *Deutschland im Übergang: Lebensgefühl, Wertorientierungen, Bürgerengagement* (Speyerer Forschungsberichte, Bd. 204). Speyer: Forschungsinstitut für öffentliche Verwaltung.
- GERHARD, V. (2000). Handeln als Selbstbewegung aus der Perspektive der anderen. In D. HACKFORT/ J. MUNZERT & R. SEILER (Hrsg.), *Handeln im Sport als handlungspsychologisches Modell* (Festschrift zum 60sten Geburtstag von Prof. Dr. Jürgen R. Nitsch, S. 3-14). Kröningen: Asanger.
- GERJETS, P./ WESTERMANN, R. & HEISE, E. (1992). *Strukturalistische Analyse zur Rubikontheorie der Handlungsphasen* (Arbeitsbericht). Universität Göttingen: Institut für Psychologie.
- GEROK, W., BRANDTSTÄDTER, J. (1992). Normales, krankhaftes und optimales Altern: Variations- und Modifikationsspielräume. In P. BALTES & J. MITTELSTRAB (Hrsg.), *Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung* (Akademie der Wissenschaften zu Berlin, Forschungsbericht 5, S. 356-85). Berlin: de Gruyter.
- GLENN, B.J. & PUGLISI, J.T. (1991). Exercise, fitness, and aging: psychological perspectives. In L. DIAMANT (Ed.), *Mind-body maturity: Psychological approaches to sports, exercise, and fitness* (pp. 145-57). Washington, DC: Hemisphere.
- GODIN, G. (1987). Importance of the emotional aspect of attitude to predict intention. *Psychological Reports*, 61, 719-23.
- GODIN, G. (1994). Social-cognitive Models. In R.K. DISHMAN (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 113-36). Champaign, IL: Human Kinetics.
- GODIN, G. & SHEPHARD, R.J. (1983). Physical fitness promotion programs: Effectiveness in modifying exercise behavior. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8, 104-113.
- GODIN, G. & SHEPHARD, R.J. (1986). The importance of type of attitude to the study of exercise behavior. *Psychological Reports*, 58, 991-1000.
- GODIN, G. & SHEPHARD, R.J. (1987). Psychosocial factors influencing intentions to exercise in a group of individuals ranging from 45 to 74 years. In M. BERRIDGE & G. WARD (Eds.), *International perspectives on adapted physical activity* (pp. 243-49). Champaign, IL: Human Kinetics.
- GODIN, G. & SHEPHARD, R.J. (1990). Use of attitude-behavior models in exercise promotion. *Sports Medicine*, 10, 103-21.
- GOLDBERG, A.P. & HAGBERG, J.M. (1990). Physical exercise in the elderly. In E.I. SCHNEIDER & J.W. ROWE (Eds.), *Handbook of the Biology of Aging* (pp. 407-28). San Diego: Academic Press.
- GOLLWITZER, P.M. (1991). *Abwägen und Planen. Bewusstseinslagen in verschiedenen Handlungsphasen*. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- GOLLWITZER, P.M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. *European Review of Social Psychology*, 4, 141-85.
- GOLLWITZER, P.M. (1996). Das Rubikonmodell der Handlungsphasen. In J. KUHL & H. HECKHAUSEN (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C, Theorie und Forschung: Serie 4, Motivation und Emotion, Bd. 4, S. 531-82.). Göttingen: Hogrefe.

- GOLLWITZER, P.M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- GOLLWITZER, P.M. & BRANDSTATTER, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 171-83.
- GOLLWITZER, P.M. & MALZACHER, J.T. (1996). Absichten und Vorsätze. In J. KUHL & H. HECKHAUSEN (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C, Theorie und Forschung: Serie 4, Motivation und Emotion, Bd. 4, S. 427-68). Göttingen: Hogrefe.
- GOLLWITZER, P.M./ HECKHAUSEN, H. & RATAJZAK, H. (1987). *From weighing to willing: Approaching a change decision through a pre- or post-decisional mentation*. Unveröffentlichtes Manuskript, Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung München.
- GOSCHKE, T. (1996). Wille und Kognition: Zur funktionalen Architektur der intentionalen Handlungssteuerung. In J. KUHL & H. HECKHAUSEN (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C, Theorie und Forschung: Serie 4, Motivation und Emotion, Bd. 4, S. 583-663). Göttingen: Hogrefe.
- GOSCHKE, T. (1997). Zur Funktionsanalyse des Willens: Integration kognitions-, motivations- und neuropsychologischer Perspektiven. *Psychologische Beiträge*, 39, 375-412.
- GRAUMANN, C.F. (1992). Einführung in eine Geschichte der Sozialpsychologie. In W. STROEBE/ M. HEWSTONE/ J.-P. CODOL & G.M. STEPHENSON (Hrsg.), *Sozialpsychologie. Eine Einführung* (2. Aufl., S. 3-20). Berlin u.a.: Springer.
- GRAUMANN, C.F. (2003). Eine historische Einführung in die Sozialpsychologie. In W. STROEBE/ K. JONAS & M. HEWSTONE (Hrsg.), *Sozialpsychologie: Eine Einführung* (4. Aufl., S. 3-24). Berlin u.a.: Springer.
- GRAY, J.A. (1990). Brain systems that mediate both emotion and cognition. *Cognition and Emotion*, 4, 269-88.
- GREMBOWSKI, D./ PATRICK, D./ DIEHR, P./ DURHAM, M./ BERESFORD, S./ KAY, E. & HECHT, J. (1993). Self-efficacy and health behavior among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 89-104.
- GRIESWELLE, D. (1978). *Sportsoziologie*. Stuttgart u.a.: Kohlhammer.
- GROSS, J.J./ CARSTENSEN, L.L./ PASUPATHI, M./ TSAI, J./ GÖTESTAM SKORPEN, C. & HSU, A.Y.C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12, 590-99.
- GRÖBING, S. (1995). Sport und Freizeit. In: P. RÖTHIG & S. GRÖBING (Hrsg.): *Sport und Gesellschaft* (Kursbuch für die Sporttheorie in der Schule, Bd. 4, 2. Aufl., S. 29-51). Wiesbaden: Limpert.
- GRUPE, O. (1995). Gesundheitskultur im Turn- und Sportverein: Sporttreiben zwischen Wohlbefinden, Gesundheit und Spaß. Möglichkeiten und Grenzen des Gesundheitssports im Turn- und Sportverein. In T. UHLIG (Hrsg.), *Gesundheitssport im Verein. Bd. 2: Berichte, Analysen, Meinungen* (DTB-Kongress-Bericht, S. 20-30). Schorndorf: Hofmann.
- HAAG, H. (1994a). Terminologische Klärung forschungsrelevanter Begriffe. In B. STRAUB & H. HAAG (Hrsg.), *Forschungsmethoden – Untersuchungspläne – Techniken der Datenerhebung in der Sportwissenschaft. Forschungsmethodologische Grundlagen* (Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft, Bd. II, S. 23-25). Schorndorf: Hofmann.
- HAAG, H. (1994b). Wissenschaftsphilosophische Grundlagen. Erkenntnis- und wissenschaftstheoretische Positionen. In B. STRAUB & H. HAAG (Hrsg.), *Forschungsmethoden – Untersuchungspläne – Techniken der Datenerhebung in der Sportwissenschaft. Forschungsmethodologische Grundlagen* (Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft, Bd. II, S. 27-33). Schorndorf: Hofmann.
- HAAG, H. (1994c). Der hermeneutische Zweig. In B. STRAUB & H. HAAG (Hrsg.), *Forschungsmethoden – Untersuchungspläne – Techniken der Datenerhebung in der Sportwissenschaft. Forschungsmethodologische Grundlagen* (Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft, Bd. II, S. 39-47). Schorndorf: Hofmann.
- HAAG, H. (1999a). Hermeneutik als erkenntnistheoretischer Bezugsrahmen zur Auswertung von Daten – kodiert in Worten. In B. STRAUB/ H. HAAG & M. KOLB (Hrsg.), *Datenanalyse in der Sportwissenschaft. Hermeneutische und statistische Verfahren* (Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft, Bd. III, S. 3-10). Schorndorf: Hofmann.
- HAAG, H. (1999b). Von der Inhaltsaufnahme über die Inhaltsbearbeitung zur Inhaltsanalyse (Datenauswertung). Praktische Hinweise zum Umgang mit Daten – kodiert in Worten. In B. STRAUB/ H. HAAG & M. KOLB (Hrsg.), *Datenanalyse in der Sportwissenschaft. Hermeneutische und statisti-*

- sche Verfahren* (Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft, Bd. III, S. 11-19). Schorndorf: Hofmann.
- HAAG, H. (1999c). Theoretisch-logische Verfahren der Auswertung von Daten – kodiert in Worten. In B. STRAUB/ H. HAAG & M. KOLB (Hrsg.), *Datenanalyse in der Sportwissenschaft. Hermeneutische und statistische Verfahren* (Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft, Bd. III, S. 31-42). Schorndorf: Hofmann.
- HABEL, F.-R. (1995). Medien, interaktive Kommunikation und Freizeit aus Sicht von Politik und Verwaltung. In DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR FREIZEIT (Hrsg.), *Freizeit in Deutschland 1994/1995. Aktuelle Daten - Fakten - Aufsätze* (DGF – Jahrbuch, Bd. 2, 96-126). Erkrath.
- HACKER, W. (1967). Grundlagen der Regulation von Arbeitsbewegungen. *Probleme und Ergebnisse der Psychologie*, 8, [Beiheft 1].
- HACKER, W. (1973). *Allgemeine Arbeits- und Ingenieurpsychologie: Psychische Struktur und Regulation von Arbeitstätigkeiten*. Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften.
- HACKER, W. (1986). *Arbeitspsychologie: Psychische Regulation von Arbeitstätigkeiten*. (Schriftenreihe zur Arbeitspsychologie, Bd. 41). Bern: Huber.
- HACKFORT, D. (1988). Die Zuwendung zum Sport und die Ausübung körperlicher Aktivität im Alter. In A. KRUSE/ U. LEHR/ W.D. OSWALD & C. ROTT (Hrsg.), *Gerontologie. Beiträge zur 2. Heidelberger Gerontologischen Woche* (S. 161-171). München: Bayrischer Monatsspiegel.
- HACKFORT, D. (1992). Sportliche Aktivität - Ihre Bedeutung für die Lebensgestaltung und den Lebensstil im Alter. In H. BAUMANN (Hrsg.), *Altern und körperliches Training* (Angewandte Alterskunde, Bd. 1, S. 149-64). Bern, Göttingen, Toronto: Huber.
- HACKFORT, D. (1994). Zum qualitativen und quantitativen Forschungsansatz. In B. STRAUB & H. HAAG (Hrsg.), *Forschungsmethoden – Untersuchungspläne – Techniken der Datenerhebung in der Sportwissenschaft. Forschungsmethodologische Grundlagen* (Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft, Bd. II, S. 89-94). Schorndorf: Hofmann.
- HACKFORT, D./ MUNZERT, J. & SEILER, R. (2000). Handlungstheoretische Perspektiven für die Ausarbeitung eines handlungspsychologischen Ansatzes. In D. HACKFORT/ J. MUNZERT & R. SEILER (Hrsg.), *Handeln im Sport als handlungspsychologisches Modell* (Festschrift zum 60sten Geburtstag von Prof. Dr. Jürgen R. Nitsch, S. 31-46). Heidelberg, Kröningen: Asanger.
- HACKL, D. (1995). *Nutzerbarrieren sportlicher Aktivität bei älteren Menschen*. Unveröffentlichte Magisterarbeit, Universität Heidelberg.
- HAGGER, M.S./ CHATZISARANTIS, N./ BIDDLE, S. & ORBELL, S. (2001). Antecedents of children's physical activity intentions and behavior: Predictive validity and longitudinal effects. *Psychology and Health*, 16, 391-407.
- HAGGER, M.S./ CHATZISARANTIS, N.L.D. & BIDDLE, S.J.H. (2002). A meta-analytic review of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 3-32.
- HAMBURG-MANNHEIMER (Hrsg.). (1984). *Sport und Gesundheit. Eine Untersuchung im Auftrag der Hamburg-Mannheimer-Stiftung für Informationsmedizin e.V., durchgeführt im Mai 1984 vom Sample Institut*. Mölln.
- HARMAN, G. (1989). The inference to the best explanation. In R. BRODY & R. GRANDY (Eds.), *Readings in the philosophy of science* (pp. S. 323-28). Englewood Cliffs, NJ: Erlbaum.
- HARRIS, R. & HARRIS, S. (Eds.). (1989). *Physical Activity, Aging and Sports. Volume I: Scientific and Medical Research*. Albany, NY: Center for the Study of Aging.
- HARRIS, S./ HARRIS, R. & HARRIS, W.S. (Eds.). (1992). *Physical Activity, Aging and Sports. Vol. II: Practice, program and policy*. Albany, NY: Center for the study of aging.
- HARRIS, S./ HEIKKINEN, E. & HARRIS, W.S. (Eds.). (1995). *Physical Activity, Aging and Sports. Volume IV: Toward Healthy Aging – International Perspectives. Part 2: Psychology, Motivation, and Programs*. Albany, NY: Center for the study of aging.
- HARRIS, S./ SUOMINEN, H./ ERA, P. & HARRIS, W.S. (Eds.). (1994). *Physical Activity, Aging and Sports. Volume III: Toward Healthy Aging – International Perspectives. Part 1: Physiological and Biomedical Aspects*. Albany, New York: Center for the study of aging.
- HARTER, S. (1981). A model of mastery motivation in children: Individual differences and developmental changes. In A. COLLINS (Ed.), *Minnesota symposia on child psychology* (pp. 215-55). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- HARTMANN, D. (1999). *Philosophische Grundlagen der Psychologie*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

- HAUSENBLAS, H./ CARRON, A.V. & MACK, D.E. (1997). Application of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior to exercise behavior: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 36-51.
- HAVIGHURST, R.J. (1968). Ansichten über ein erfolgreiches Altern. In H. THOMAE & U. LEHR (Hrsg.), *Altern. Probleme und Tatsachen* (S. 567-71). Frankfurt: Akademische Verlagsgesellschaft.
- HECKHAUSEN, H. (1974a). *Leistung und Chancengleichheit*. Göttingen: Hogrefe.
- HECKHAUSEN, H. (1974b). Motive und ihre Entstehung. In F.E. WEINERT/ C.F. GRAUMANN/ H. HECKHAUSEN & M. HOFER (Hrsg.), *Funk-Kolleg „Pädagogische Psychologie“, Bd. 1* (S. 133-72). Frankfurt, M.: Fischer.
- HECKHAUSEN, H. (1977a). Achievement motivation and its constructs: A cognitive model. *Motivation and Emotion*, 1, 283-329.
- HECKHAUSEN, H. (1977b). Motivation: Kognitionspsychologische Aufspaltung eines summarischen Konstrukts. *Psychologische Rundschau*, 28, 175-89.
- HECKHAUSEN, H. (1987a). Perspektiven einer Psychologie des Wollens. In H. HECKHAUSEN/ P.M. GOLLWITZER & F.E. WEINERT (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 121-142). Berlin: Springer.
- HECKHAUSEN, H. (1987b). Intentionengeleitetes Handeln und seine Fehler. In H. HECKHAUSEN/ P.M. GOLLWITZER & F.E. WEINERT (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 143-75). Berlin: Springer.
- HECKHAUSEN, H. (1989). *Motivation und Handeln. Lehrbuch der Motivationspsychologie* (2. Aufl.). Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- HECKHAUSEN, H. & KUHL, J. (1985). From wishes to action. In M. FRESE & J. SABINI (Eds.), *Goal-directed behavior: The concept of action in psychology* (pp. 134-60). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- HECKHAUSEN, H. & RHEINBERG, F. (1980). Lernmotivation im Unterricht, erneut betrachtet. *Unterrichtswissenschaft*, 8, 7-47.
- HECKHAUSEN, J. & SCHULZ, R. (1995). A Life-Span Theory of Control. *Psychological Review*, 102, 2, 284-304.
- HEIKKINEN, E. & KÄYHTY, B. (1977). Gerontological aspects of physical activity – motivation of older people in physical training. In R. HARRIS & L.J. FRANKEL (Eds.), *Guide to fitness after fifty*. New York: Plenum Press.
- HEIKKINEN, E./ KARHU, I. & JOKELA, J. (1989). Physical exercise and related factors among elderly people in four European localities. In R. HARRIS & S. HARRIS (Eds.), *Physical Activity, Aging and Sports. Volume I: Scientific and Medical Research* (pp. 157-78). Albany, NY: Center for the Study of Aging.
- HEINEMANN, K. (1986). Zum Problem der Einheit des Sports und des Verlustes seiner Autonomie. In DSB (Hrsg.), *Die Zukunft des Sports: Materialien zum Kongress Menschen im Sport 2000* (S. 112-28). Schorndorf: Hofmann.
- HEINEMANN, K. (1989). Der nicht-sportliche Sport. In K. DIETRICH & K. HEINEMANN: *Der nicht-sportliche Sport: Beiträge zum Wandel im Sport* (Texte – Quellen – Dokumente zur Sportwissenschaft; Schriftenreihe des Ausschusses Deutscher Leibeserzieher, Bd. 25, S. 11-28). Schorndorf: Hofmann.
- HEINEMANN, K. (1998). *Einführung in die Sportsoziologie* (Sport und Sportunterricht, Bd.1, 4. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- HEITMANN, H.M. (1986). Motives of Older Adults for Participating in Physical Activity Programs. In B. MCPHERSON (Ed.), *Sport and Aging* (pp. 199-204). Champaign, IL: Human Kinetics.
- HELLPACH, W. (1951). *Sozialpsychologie – Ein elementares Lehrbuch für Studierende und Praktizierende* (3. Aufl.). Stuttgart: Enke.
- HERBERT, W. (1991). *Wandel und Konstanz von Wertstrukturen* (Speyerer Forschungsberichte, Bd. 101). Speyer: Forschungsinstitut für öffentliche Verwaltung.
- HERRMANN, T. (1979). Pädagogische Psychologie als psychologische Technologie. In J. BRANDSTÄDTER/ G. REINERT & K.A. SCHNEEWIND (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie: Probleme und Perspektiven* (S. 209-39). Stuttgart: Klett-Cotta.
- HERRMANN, T. (1982). Wertorientierungen und Wertewandel. Eine konzeptuelle Analyse aus dem Blickwinkel der Psychologie. In H. STACHOWIAK/ T. HERRMANN & K. STAPF (Hrsg.), *Bedürfnisse, Werte und Normen im Wandel. Band II: Methoden und Analysen* (S. 29-71). München u.a.: Fink / Schöningh.

- HERRMANN, T. (1994). Forschungsprogramme. In T. HERRMANN & W.H. TACK (Hrsg.), *Methodologische Grundlagen der Psychologie* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich B, Methodologie und Methoden: Serie I, Forschungsmethoden der Psychologie, Bd. 1, S. 251-94). Göttingen: Hogrefe.
- HEUWINKEL, D. (1990). Sport für Ältere in einer sportaktiven alternden Gesellschaft. *Zeitschrift für Gerontologie*, 23, 23-33.
- HIGGINS, E.T. (1989). Self-discrepancy theory. In: L. BERKOWITZ (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 22 (pp. 91-134). New York: Academic Press.
- HIGGINS, E.T. (1996). Knowledge activation: accessibility, applicability, and salience. In E.T. HIGGINS & A.W. KRUGLANSKI (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (pp. 133-68). New York: Guilford.
- HODGE, K. (1989). *Sport and psychological well-being in the elderly: The welderly process?* Unpublished manuscript, University of Otago, Dunedin.
- HOFFMAN, M.L. (1981). Is altruism a part of human nature? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 121-37.
- HOFMANN, W. (1991). Das Alter und seine Einschätzung. In H. TRAPMAN & R. RUBERG (Hrsg.), *Das Alter. Grundfragen, Einzelprobleme, Handlungsansätze* (S. 31-59). Dortmund: Modernes Leben.
- HOLLMANN, W. & HETTINGER, T. (1976). *Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen*. Stuttgart, New York: Schattauer.
- HOLLMANN, W. & LIESEN, H. (1985). Altern und körperliches Training. *Medizinische Klinik*, 1, 82-90.
- HOLLMANN, W./ ROST, R./ MADER, A. & LIESEN, H. (1992). Altern, Leistungsfähigkeit und Training. *Deutsches Ärzteblatt*, 89, 3041-3054.
- HÖNER, O./ RETHORST, S. & WILLIMCZIK, K. (1999). Die strukturalistische Sichtweise von Motivation und Volition im Sport – Ein „analytisches Urteil“ oder Erkenntnisgewinn? In D. ALFERMANN & O. STOLL (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport: Vom Planen zum Handeln. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport; Bd. 35, S. 65-70). Köln: bps.
- HUBER, G. (1992). Depression und Sport bei älteren Menschen. In H. BAUMANN (Hrsg.), *Altern und körperliches Training* (Angewandte Alterskunde, Bd. 1, S. 165-80). Bern, Göttingen, Toronto: Huber.
- HUBER, G. (Ed.) (1997). *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress “Physical Activity, Aging and Sports” [PAAS IV]). Gamburg: Health Promotion Publications.
- HÜBSCHER, J. (1998). Biologische Aspekte des Sports mit Älteren. In G. KIRCHNER/ A. ROHM & G. WITTEMANN (Hrsg.), *Senioren-sport. Theorie und Praxis* (S. 36-57). Aachen: Meyer & Meyer.
- HULL, C.L. (1952). *A behavior system: An introduction to behavior theory concerning the individual organism*. New Haven: Yale University Press.
- HÜPPE, M. (1998). *Emotion und Gedächtnis im Alter*. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- HÜPPE, M. (2000). Altern und Emotion. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch*. (S. 595-604). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- ILG, H. (1991). Motivation und Motivieren in der sportlichen Tätigkeit – Probleme, kritische Bestandsaufnahme und Aufgaben. In H. KRATZER & R. MATHESIUS (Hrsg.), *Beiträge zur psychischen Regulation sportlicher Handlungen* (Festschrift anlässlich des 65. Geburtstages von Prof. Dr. Paul Kunath; Betrifft: Psychologie & Sport, Bd. 25, S. 53-61). Köln: bps.
- IMHOF, A.E. (1988). *Die Lebenszeit. Vom aufgeschobenen Tod und der Kunst des Lebens*. München: Beck.
- INFRA TEST (Hrsg.) (1992). *Hilfe- und Pflegebedarf in Deutschland 1991 – Möglichkeiten und Grenzen selbständiger Lebensführung. Erstellt im Auftrag des BMFuS*. München.
- INSTITUT FÜR DEMOSKOPIE ALLENSBACH (Hrsg.). (1992). *Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse (AWA `92)*. Allensbach.
- INSTITUT FÜR DEMOSKOPIE ALLENSBACH (Hrsg.). (1994). *Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse (AWA `94)*. Allensbach.
- INSTITUT FÜR FREIZEITWIRTSCHAFT (Hrsg.). (1983). *Der Freizeitsport der Bundesbürger bis 1980*. München.
- INSTITUT FÜR FREIZEITWIRTSCHAFT (Hrsg.). (1996). *Freizeitsport 2000*. München.

- INSTITUT FÜR SOZIALFORSCHUNG UND KOMMUNIKATION (Hrsg.). (1995). *SOKO-Sport-Trend-Studie 1994*. Bielefeld.
- INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT UND SPORT DER UNIVERSITÄT BONN (2004). *Bewegte Senioren. Fit in die Zukunft – sportlich & aktiv, keine Frage des Alters*. Zugriff am 24.4.2004 unter <http://www.bewegtesenioren.de>
- IP-VERMARKTUNGSGESELLSCHAFT/RTL-GROUP (Ed.). (2003). *Internet 2002 – International key facts*. Hamburg/Luxembourg.
- ISEN, A.M. (2000). Positive affect and decision making. In M. LEWIS & J.M. HAVILAND-JONES (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 417-35). New York: Guilford Press.
- ISRAEL, S. (1983). Körperliche Normbereiche und ihr Bezug zur Gesundheitsstabilität. *Medizin und Sport*, 23, 233-35.
- ISRAEL, S. (1998). Sportmedizinische Ansätze für einen effektiven Alterssport. In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alternsprozess* (Symposiumsbericht, S. 51-61). Schorndorf: Hofmann.
- ISRAEL, S. & WEIDNER, A. (1988). *Körperliche Aktivität und Altern* (Sportmedizinische Schriftenreihe, Bd. 26). Leipzig: Barth.
- IZARD, C.E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.
- IZARD, C.E. (1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions. In M. LEWIS & J.M. HAVILAND (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 631-41). New York: Guilford.
- IZARD, C.E. & ACKERMAN, B.P. (1998). Emotions and self-concepts across the life-span. In K.W. SCHAEIE & M.P. LAWTON (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (Vol. 17, pp. 1-26). New York: Singer Publishing Co.
- JANSEN, J.-P. (1995). *Grundlagen der Sportpsychologie*. Wiesbaden: Limpert.
- JARVIS, M. (1999). *Sport Psychology*. London u.a.: Routledge.
- JENSEN, U.J. (1990). Wissenschaft. In H.J. SANDKÜHLER (Hrsg.), *Europäische Enzyklopädie zu Philosophie und Wissenschaften*, Bd. 4 (S. 911-21). Hamburg: Meiner.
- JONES, T.F. & EATON, C.B. (1994). Cost-benefit analysis of walking to prevent coronary heart disease. *Archives of Family Medicine*, 3, 703-10.
- JOUSSEN, K. (1998): Bewegungstraining in den Alltag integrieren. In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alternsprozess* (Symposiumsbericht, S. 216-218). Schorndorf: Hofmann.
- JÜTTING, D.H. (1976). *Freizeit und Erwachsenensport. Ein Beitrag zur erziehungswissenschaftlichen Freizeitforschung*. München: E. Reinhardt.
- JÜTTING, D.H. (1983). Erwachsenensport. In H.-J. SCHULKE (Hrsg.), *Kritische Stichwörter zum Sport. Ein Handbuch* (S. 75-83). München: Fink.
- JÜTTING, D.H. (1987). Sportentwicklung und Alltagskultur: Bemerkungen zur Begriffsbildung und zum Stand der Diskussion. In DSB (Hrsg.), *Sportentwicklung und Alltagskultur. Dokumentation der Symposien 1985 und 86* (Sport und Weiterbildung, Bd. 2, S. 9-20). Frankfurt/M.
- KAHL, H./ HÖLLING, H. & KAMTSIURIS, P. (1999). Inanspruchnahme von Früherkennungsuntersuchungen und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. *Das Gesundheitswesen*, 61, [Sonderheft 2: Schwerpunktheft zum Bundesgesundheitsurvey des Robert-Koch-Instituts], 163-68.
- KAISER, H.J. (1998). Aktuelle theoretische Konzepte der Gerontologie – und ihre Bedeutung für den Alterssport. In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alternsprozess* (Symposiumsbericht, S. 155-57). Schorndorf: Hofmann.
- KANFER, F.H. & HAGERMANN, S. (1981). The role of self-regulation. In L.P. REHM (Ed.), *Behavior therapy for depression: Present status and future directions* (pp. 659-86). New York: Academic Press.
- KARISCH, A. (1991). *Senioren sport in Köln: Bestandsaufnahme des Seniorensports in den Sportvereinen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Deutschen Sporthochschule Köln.
- KARL, F.D. (1992). Beratung und Bildung im Rahmen einer „Bring-Struktur“. Die Stellung der zugehenden Beratung hinsichtlich von Bildungsangeboten für ältere Menschen. In A. NIEDERFRANKE/ U. LEHR/ F. OSWALD & G. MAIER (Hrsg.), *Altern in unserer Zeit* (Beiträge der IV. und V. Gerontologischen Woche, Heidelberg, S. 164-71). Heidelberg, Wiesbaden: Quelle und Meyer.
- KARL, F.D. (Hrsg.). (1993). *Die Älteren. Zur Lebenssituation der 55- bis 70jährigen. Eine Studie der Institute Infratest Sozialforschung, Sinus und Horst Becker*. Bonn.
- KATZ, S.C./ BRANCH, L.G./ BRANSON, M.H./ PAPSIDERO, J.A./ BECK, J.C. & GREER, D.S. (1983). Active life expectancy. *New England Journal of Medicine*, 309, 1218-24.

- KATZ, S.C./ FORD, A.B./ MOSKOWITZ, R.W./ JACKSON, B.A. & JAFFE, M.W. (1963). Studies of illness in the aged. The index of ADL: A standardized measure of biological and psychosocial function. *Journal of the American Medical Association*, 185, 914-19.
- KAVANAGH, D.J. & BOWER, G.H. (1985). Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 507-25.
- KEHR, H.M. (1999). Skizze für die Integration konfliktorientierter und prozessualer Ansätze zu Motivation und Volition. In D. ALFERMANN & O. STOLL (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport: Vom Planen zum Handeln. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport; Bd. 35, S. 73-78). Köln: bps.
- KELLER, C./ FLEURY, J./ GREGOR-HOLT, N. & THOMPSON, T. (1999). Predictive ability of social cognitive theory in exercise research: An integrated literatur review. *The Online Journal of Knowledge Synthesis for Nursing*, 6, Document 2.
- KELLY, J.R. (1987). *Peoria winter: Styles and resources in later life*. Lexington, MA: Lexington Free Press.
- KELLY, J.R. (Ed.). (1993). *Activity and aging: staying involved in later life*. Newbury Park, CA: Sage.
- KENDZIERSKI, D. (1994). Schema theory: An information processing focus. In R.K. DISHMAN (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 137-59). Champaign, IL: Human Kinetics.
- KENYON, G.S. (1968a). Conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly*, 39, 96-105.
- KENYON, G.S. (1968b). Six scales for assessing attitude toward physical activity. *Research Quarterly*, 39, 566-74.
- KERNBERG, O.F. (1996). Hass als zentraler Affekt der Aggression. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse*, 42, 281-305.
- KERNER, M.S. & GROSSMAN, A.H. (1998). Attitudinal, social, and practical correlates to fitness behavior: A test of the theory of planned behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1139-54.
- KICKBUSCH, I. (1997). Healthy Aging: A challenge for health policy and public health. In G. HUBER (Ed.), *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" [PAAS IV], pp. 17-24). Gamburg: Health Promotion Publications.
- KIMIECIK, J. (1992). Predicting vigorous physical activity of corporate employees: Comparing the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 192-206.
- KING, A.C. (1994). Clinical and community interventions to promote and support physical activity participation. In R.K. DISHMAN (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 183-212). Champaign, IL: Human Kinetics.
- KING, A.C. (2001). Interventions to promote physical activity by older adults. *Journals of Gerontology*, 56, 36-46.
- KING, A.C./ BLAIR, S.N./ BILD, D.E./ DISHMAN, R.K./ DUBBERT, P.M./ MARCUS, B.H./ OLDRIDGE, N.B./ PFAFFENBARGER, R.S./ POWELL, K.E. & YEAGER, K.K. (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, S221-36.
- KING, A.C./ TAYLOR, C.B./ HASKELL, W.L. & DEBUSK, R.F. (1988). Strategies for increasing early adherence to and long-term maintenance of home-based exercise training in healthy middle-aged men and women. *American Journal of Cardiology*, 61, 628-32.
- KLAFKI, W. (1971). Hermeneutische Verfahren in der Erziehungswissenschaft. In W. KLAFKI/ G.M. RÜCKRIEM/ W. WOLF/ R. FREUDENSTEIN/ H.-K. BECKMANN/ K.-C. LINGELBACH/ G. IBEN & J. DIEDERICH, *Erziehungswissenschaft 3* (Funk-Kolleg Erziehungswissenschaft. Eine Einführung in drei Bänden. Eine Vorlesungsreihe der Philipps-Universität Marburg in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Rundfunk, dem Saarländischen Rundfunk, dem Süddeutschen Rundfunk und dem Südwestfunk [Quadriga], Bd. 3, S. 126-53). Frankfurt/M.: Fischer.
- KLAGES, H. (1984). *Wertorientierungen im Wandel. Rückblick, Gegenwartsanalyse, Prognose*. Frankfurt/M., New York: Campus.
- KLEIN, M. (1981). Sport im Prozess des Älterwerdens. In M. ZIMMERMANN (Hrsg.), *Sport und Freizeit im Alter* (Dokumentation der Arbeit und Erfahrungen der Kölner Seniorensportgemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V., S. 31-37). Köln.
- KLEIN, M. (1982). Die Sozialisation zum Sport ist lebenslang. In P. BECKER (Hrsg.), *Sport und Sozialisation* (S. 49-65). Reinbek: rororo.
- KNOLL, M. (1993). *Metaanalyse Sport und Gesundheit*. Dissertation, Universität Frankfurt/M.
- KOCH, A. (1996a). Warum treiben nicht mehr Erwachsene Sport? *Sport Praxis*, 37, 35-42.

- KOCH, A. (1996b). Warum treiben wir Sport? *Sport Praxis*, 37, 39-43.
- KOGAN, N. (1990). Personality in aging. In J.E. BIRREN & K.W. SCHAEIE (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging* (3rd ed., pp. 330-46). San Diego: Academic Press.
- KOHLI, M. & KÜNEMUND, H. (Hrsg.). (2000). *Die zweite Lebenshälfte – Gesellschaftliche Lage und Partizipation im Spiegel des Alters-Surveys*. (Lebenslauf–Alter–Generation, Bd. 1). Opladen: Leske & Budrich.
- KOHLI, M./ KÜNEMUND, H./ MOTEL, A. & SZYDLIK, M. (2000). *Grunddaten zur Lebenssituation der 40-85jährigen deutschen Bevölkerung. Ergebnisse des Alters-Surveys* (Beiträge zur Alters- und Lebenslaufforschung, Bd. 1). Berlin: Weißensee-Verlag.
- KOLB, M. (1994). Zur Entwicklung der modernen Wissenschaften. In B. STRAUß & H. HAAG (Hrsg.), *Forschungsmethoden – Untersuchungspläne – Techniken der Datenerhebung in der Sportwissenschaft. Forschungsmethodologische Grundlagen* (Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft, Bd. II, S. 15-22). Schorndorf: Hofmann.
- KOLB, M. (1999). *Bewegtes Altern. Grundlagen und Perspektiven einer Sportgeragogik* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 123). Schorndorf: Hofmann.
- KOLB, M. & LAMES, M. (1999). Gesund & Bewegt – Ein Projekt zur Förderung der Gesundheit älterer Erwachsener durch Bewegungsangebote in Sportvereinen. In H. RIEDER (Hrsg.), *Gesundes Altern, Aktivität und Sport. Ausgewählte Ergebnisse des internationalen Kongresses Healthy Aging, Activity and Sports und der Aktionswoche vom 27.-31.8. 1996 in Heidelberg* (Reihe „Sport“, Bd. 10, S. 40-47). Schorndorf: Hofmann.
- KOLLAND, F. (1992). Sport und Bewegung im mittleren und höheren Alter. *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 17, 24-37.
- KOSEL, H. (1989). Aspekte des Seniorensports im DSB – Ergebnisse einer Befragung – II. Teil. *Behindertensport*, 38, 14-16.
- KRAPP, A. (1988). *Der Stellenwert des Interessenkonzepts in der pädagogisch orientierten Forschung*. Universität München: Arbeiten zur Empirischen Pädagogik und Pädagogischen Psychologie Nr. 15.
- KRAUS, H. & RAAB, W. (1964). *Erkrankungen durch Bewegungsmangel*. München: J.A. Barth.
- KRAUSE, R. (1983). Zur Phylo- und Ontogenese des Affektsystems. *Psyche*, 37, 1016-43.
- KRAUSE, R. (1995). Psychodynamik der Emotionsstörungen. In H. PETZOLD (Hrsg.), *Die Wiederentdeckung des Gefühls* (S. 273-358). Paderborn: Junfermann.
- KRECH, D. & CRUTCHFIELD, R.S. (1997). *Grundlagen der Psychologie - Studienausgabe, Bd. 7: Sozialpsychologie*. Augsburg: Bechtermünz.
- KREITLER, H. & KREITLER, S.H. (1970). Movement and aging: A psychological approach. In D. BRUNNER & E. JOKL (Eds.), *Physical activity and Aging* (pp. 302-6). Basel: Karger.
- KRISTIANSEN, C.M. & ZANNA, M.P. (1988). Justifying attitudes by appealing to values: A functional perspective. *British Journal of Social Psychology*, 27, 247-56.
- KRUGLANSKI, A.W./ SHAH, J.Y./ FRIEDMAN, R./ FISHBACH, A./ FRIEDMAN, R./ CHUN, W.Y. & SLEETH-KEPPLER, D. (2002). A theory of goal systems. In M. ZANNA (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 331-78). San Diego: Academic Press.
- KRUSE, A. (1994). Alter im Lebenslauf. In P.B. BALTES/ J. MITTELSTRAß & U.M. STAUDINGER (Hrsg.), *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie* (S. 331-55). Berlin: de Gruyter.
- KRUSE, A. (1996). Alltagspraktische und sozioemotionale Kompetenz. In M. BALTES & L. MONTADA (Hrsg.), *Produktives Leben im Alter* (Schriftenreihe der ADIA-Stiftung zur Erforschung Neuer Wege für Arbeit und Soziales Leben, Bd. 3, S. 290-322). Frankfurt/M., New York: Campus.
- KRUSE, A. (2001). Aktivität und Altern aus gerontologischer Sicht. In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 164-80). Schorndorf: Hofmann.
- KRUSE, A. & LEHR, U. (1989). Intelligenz, Lernen und Gedächtnis im Alter. In D. PLATT (Hrsg.), *Neurologie, Psychiatrie* (Handbuch der Gerontologie, Bd. 5, S. 168-214). New York: Fischer.
- KRUSE, A./ ROTT, C. & SCHMITT, E. (1999). Einflussfaktoren der Kompetenz und Möglichkeiten der Kompetenzförderung im Alter. *Sportwissenschaft*, 29, 298-310.
- KRUSE, O. (2000). Psychoanalytische Ansätze. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 64-74). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- KUHL, J. & BECKMANN, J. (Eds.). (1994). *Volition and personality. Action and state orientation*. Göttingen u.a.: Hogrefe.

- KUHL, J. (1983). *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle*. Berlin u.a.: Springer.
- KUHL, J. (1987a). Motivation und Handlungskontrolle: Ohne guten Willen geht es nicht. In H. HECKHAUSEN/ P.M. GOLLWITZER & F.E. WEINERT (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 101-120). Berlin: Springer.
- KUHL, J. (1987b). Action control: The maintenance of motivational states. In F. HALISCH & J. KUHL (Eds.), *Motivation, Intention, and Volition* (in honor of Professor Dr. Dr. h.c. Heinz Heckhausen's 60th birthday, pp. 279-91). Berlin u.a.: Springer.
- KUHL, J. (1994). A theory of action and state orientations. In J. KUHL & J. BECKMANN (Eds.), *Volition and personality. Action and state orientation* (pp. 9-46). Seattle: Hogrefe & Huber.
- KUHL, J. (1996). Wille und Freiheitserleben: Formen der Selbststeuerung. In J. KUHL & H. HECKHAUSEN (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C, Theorie und Forschung: Serie 4, Motivation und Emotion, Bd. 4, S. 665-765). Göttingen: Hogrefe.
- KUHL, J. (1998). Wille und Persönlichkeit: Funktionsanalyse der Selbststeuerung. *Psychologische Rundschau*, 49, 61-77.
- KUHL, J. & GOSCHKE, T. (1994). A theory of action control: Mental subsystems, modes of control, and volitional conflict-resolution strategies. In J. KUHL & J. BECKMANN (Eds.), *Volition and personality. Action and state orientation* (pp. 93-124). Seattle: Hogrefe & Huber.
- KUHN, T.S. (1973). *Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen* (2. Aufl.). Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- KUHN, T.S. (1977): Second thoughts on paradigms. In F. SUPPE (Eds.), *The structure of scientific theories* (2nd ed., pp. 459-82). Urbana, IL: University of Illinois Press.
- KUPFER, B. & WEYERER, S. (1995). Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit bei älteren Menschen: Theoretischer Hintergrund und Möglichkeiten der Intervention. *Verhaltenstherapie*, 5, 21-29.
- KURZ, D. (1981). Gymnastik, Spiel und Sport im fortgeschrittenen Lebensalter. In SCHWÄBISCHER TURNERBUND (Hrsg.), *Gymnastik, Spiel und Sport für Senioren* (S. 11-38). Schorndorf: Hofmann.
- KURZ, D. (1987). Was suchen die Menschen im Sport? Erwartungen und Bedürfnisse der Zukunft. In DSB (Hrsg.), *Menschen im Sport 2000. Dokumentation des Kongresses „Menschen im Sport 2000“* (S. 44-68). Schorndorf: Hofmann.
- LACROIX, A.Z. (1987). Determinants of health - Exercise and activities of daily living. In NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS/ R.J. HARVICK/ B.M. LIU & M.G. KOVAN (Eds.), *Health statistics on older persons, United States, 1986* (Vital and health statistics, Series 3, No. 25 ; DHHS Pub. No. PHS 87-1409, pp. 41-55). Washington, DC: Public Health Service.
- LAKATOS, I. (1974). Falsifikation und die Methodologie wissenschaftlicher Forschungsprogramme. In I. LAKATOS (Hrsg.), *Kritik und Erkenntnisfortschritt* (Abhandlungen des Internationalen Kolloquiums über die Philosophie der Wissenschaft, London 1965, S. 89-189). Braunschweig: Vieweg.
- LAMPRECHT, M. (1991). *Sport und Lebensalter* (Schriftenreihe der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, Bd. 39). Magglingen/Zürich: Eidgenössische Sportschule.
- LANGE, A. (1995). Sports with women: Possibilities and obstacles. In S. HARRIS/ E. HEIKKINEN & W.S. HARRIS (Eds.), *Physical Activity, Aging and Sports. Volume IV: Toward Healthy Aging - International Perspectives. Part 2: Psychology, Motivation and Programs* (pp. 279-84). Albany, NY: Center for the study of aging.
- LANGE, A. (1996). Sport kennt kein Alter: Angebote im Alterssport. *Sport Praxis*, 37, 46-48.
- LANGE, A. (1997). Alterssport in den Programmen der Landessportbünde. *Sport Praxis*, 38, 36-39f.
- LANTERMANN, E.D. (2000). Handlung und Emotion. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 381-94). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- LANTERMANN, E.D. & DÖRING-SEIPEL, E. (1990). Umwelt und Werte. In L. KRUSE/ C.F. GRAUMANN & E.D. LANTERMANN (Hrsg.), *Ökologische Psychologie: Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen* (S. 632-39). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- LAVINE, H./ THOMSEN, C.J./ ZANNA, M.P. & BORGIDA, E. (1998). On the primacy of affect in the determination of attitudes and behavior: the moderating role of affective-cognitive ambivalence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 34, 398-421.
- LAWTON, M.P. (1989). Environmental proactivity and affect in older people. In S. SPACAPAN & S. OSKAMP (Eds.), *The social psychology of aging* (pp. 135-63). Newbury Park: Sage.
- LAWTON, M.P. & BRODY, E.M. (1969). Assessment of older people: Self-maintaining and instrumental activities of daily living. *The Gerontologist*, 9, 179-86.
- LAZARUS, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

- LEDOUX, J. (2003). *Das Netz der Gefühle: Wie Emotionen entstehen* (2. Aufl.). München: Hanser.
- LEE, C. (1993). Factors related to the adoption of exercise among older women. *Journal of Behavioural Medicine*, 16, 323-34.
- LEHMANN, A. (1996). Alle wollen 1996 nach Lillehammer. Gespräche mit Tischtennis-Senioren. *Maggingen*, 5, 18-19.
- LEHR, U. (1978). Das mittlere Erwachsenenalter – ein vernachlässigter Bereich der Entwicklungspsychologie. In R. OERTER (Hrsg.), *Entwicklung als lebenslanger Prozess. Aspekte und Perspektiven* (S. 147-77). Hamburg: Hoffmann und Campe.
- LEHR, U. (1979a). Die Bedeutung des Sports im Rahmen der Interventionsgerontologie. In N. MÜLLER/ H.-E. RÖSCH & B. WISCHMANN (Hrsg.), *Alter und Leistung* (Arbeitsbericht des Internationalen Symposiums „Alter und Leistung“, S. 99-118). Hochheim: Schors.
- LEHR, U. (1979b). Gero-Intervention – das Insgesamt der Bemühungen, bei psycho-physischem Wohlbefinden ein hohes Lebensalter zu erreichen. In U. LEHR (Hrsg.), *Interventionsgerontologie* (Praxis der Sozialpsychologie, Bd. 11, S. 1-49). Darmstadt: Steinkopff.
- LEHR, U. (1991). *Psychologie des Alterns* (7. Aufl.). Heidelberg, Wiesbaden: Quelle & Meyer.
- LEHR, U. (1992). Physical activities in old age - Motivation and barriers. In S. HARRIS/ R. HARRIS & W.S. HARRIS (Eds.), *Physical Activity, Aging and Sports. Vol. II: Practice, program and policy* (pp. 51-62). Albany, NY: Center for the study of aging.
- LEHR, U. (1998). Altern in Deutschland – Trends demographischer Entwicklung. In A. KRUSE (Hrsg.), *Psychosoziale Gerontologie, Bd. 1: Grundlagen* (Jahrbuch der medizinischen Psychologie, Bd. 15, S. 13-34). Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.
- LEHR, U. & JÜCHTERN, J. (1997). Psychophysical activity in the elderly: Motivations and barriers. In G. HUBER (Ed.), *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress “Physical Activity, Aging and Sports” [PAAS IV], pp. 25-35). Gamburg: Health Promotion Publications.
- LEPPIN, A. (1994). *Bedingungen des Gesundheitsverhaltens. Risikowahrnehmung und persönliche Ressourcen*. Weinheim: Juventa.
- LERSCH, P. (1951). *Aufbau der Person*. München: Barth.
- LEWIN, K. (1926). Untersuchungen zur Handlungs- und Affekt-Psychologie. II.: Vorsatz, Wille und Bedürfnis. *Psychologische Forschung*, 7, 330-85.
- LEWIN, K. (1931). *Die psychologische Situation bei Lohn und Strafe*. Leipzig: Hirzel.
- LEWIS, B.S. & LYNCH, W.D. (1993). The effect of physicians advice on exercise behavior. *Preventive Medicine*, 22, 110-21.
- LIEBER, H.-J. (1988). Wissenschaftstheoretische Reflexionen zur Sportwissenschaft. *Sportwissenschaft*, 18, 117-36.
- LOBOZEWICZ, T. (1992) Rekreatywna aktywnosc sportowa ludzi w starszym wieku w Polsce (Die sportive Rekreations-Aktivität älterer Menschen in Polen). *Roczniki naukowe AWF* (Warschau), 33, 223-55.
- LOCKE, E.A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-89.
- LOUGHLAN, C. & MUTRIE, N. (1995). Conducting an exercise consultation: Guidelines for health professionals. *Journal of the Institute of Health Education*, 33, 78-82.
- LOUGHLAN, C. & MUTRIE, N. (1997). A comparison of three interventions to promote physical activity: Fitness assessment, exercise counselling, and information provision. *Health Education Journal*, 56, 154-65.
- LUDWIG, G. & POSCHIDAJEW, E. (1998). Vitalsport 40 plus – ein gemeindeorientiertes Projekt. In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alternsprozeß* (Symposiumsbericht, S. 189-92). Schorndorf: Hofmann.
- LÜSCHEN, G./ ABU-OMAR, K. & VON DEM KNESEBECK, O. (2001). Körperlich-sportliche Aktivität im Alter und ihr Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 318-28). Schorndorf: Hofmann.
- LUSZCZYNSKA, A. & SCHWARZER, R. (2003). Planning and self-efficacy in the adoption and maintenance of breast self-examination: A longitudinal study on self-regulatory cognitions. *Psychology & Health*, 18, 93-198.

- MACKEEN, P.C./ FRANKLIN, B.A./ NICHOLAS, W.C. & BUSKIRK, E.R. (1983). Body composition, physical work capacity and physical activity habits at 18-month follow-up of middle-aged women participating in an exercise intervention program. *International Journal of Obesity*, 7, 61-71.
- MADDUX, J.E. (1993). Social cognitive models of health and exercise behavior: An introduction and review of conceptual issues. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 99-115.
- MAEHR, M.L. & BRASKAMP, L.A. (1986). *The motivation factor. A theory of personal investment*. Lexington, MA: Lexington Books.
- MAGAI, C. (2001). Emotions over the Life Span. In J. E. BIRREN & K.W. SCHAEIE (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging* (5th ed., pp. 399-426). San Diego u.a.: Academic Press.
- MANDL, H. & REISERER, M. (2000). Kognitionstheoretische Ansätze. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 95-105). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- MARCUS, B.H. & OWEN, N. (1992). Motivational readiness, self-efficacy and decision making for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 22, 3-16.
- MARCUS, B.H./ BANSPACH, S.W./ LEFEBVRE, R.C./ ROSSI, J.S./ CARLETON, R.C. & ABRAMS, D.B. (1992a). Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants. *American Journal of Health Promotion*, 6, 424-29.
- MARCUS, B.H./ BOCK, B.C./ PINTO, B.M. & CLARK, M.M. (1996). Exercise initiation, adoption, and maintenance. In J.L. VAN RAALTE & B.V. BREWER (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 133-58). Washington DC: American Psychological Association.
- MARCUS, B.H./ EATON, C.A./ ROSSI, J.S. & REDDING, C.A. (1994). Self-efficacy, decision making and stages of change: An integrative model of physical exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 489-508.
- MARCUS, B.H./ RAKOWSKI, W. & ROSSI, J.S. (1992b). Assessing motivational readiness and decision making for exercise. *Health Psychology*, 11, 257-61.
- MARCUS, B.H./ ROSSI, J.S./ SELBY, V.C./ NIAURA, R.S. & ABRAMS, D.B. (1992c). The stages of processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychology*, 11, 386-95.
- MARCUS, B.H./ SELBY, V.C./ NIAURA, R.S. & ROSSI, J.S. (1992d). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 60-66.
- MARLATT, G.A. (1985). Relapse prevention: Theoretical rationale and overview of the model. In G.A. MARLATT & J.R. GORDON (Eds.), *Relapse prevention* (pp. 3-70). New York: Guilford.
- MARTIN, B.W./ BEELER, I./ SZUCS, T./ SMALA, A.M./ BRÜGGER, O./ CASPARIS, C./ ALLENBACH, R./ RAEBER, P.-A. & MARTI, B. (2001a). Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: Erste Schätzungen für die Schweiz. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 49, 84-86.
- MARTIN, B.W./ MÄDER, U. & CALMONTE, R. (1999). Einstellung, Wissen und Verhalten der Schweizer Bevölkerung bezüglich körperlicher Aktivität: Resultate aus dem Bewegungssurvey 1999. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 47, 165-69.
- MARTIN, D. (1978). *Grundlagen der Trainingslehre. Teil I: Die Inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses* (Beiträge zur Lehre und Forschung der Leibeserziehung, Bd. 63/64). Schorndorf: Hofmann.
- MARTIN, P./ RAISER, V./ POON, L.W./ BRAMLETT, M. & JOHNSON, M.A. (1997). Personality and Activity in the Oldest Old. In G. HUBER (Ed.), *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" [PAAS IV], pp. 243-53). Gamburg: Health Promotion Publications.
- MARTIN, P./ ROTT, C. & POON, L. (2001b). Nur durch Aktivität gesund und zufrieden bis ins höchste Alter? Ergebnisse der Langlebigkeitsforschung. In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 66-79). Schorndorf: Hofmann.
- MASLOW, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- MCAULEY, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 65-88.
- MCAULEY, E. (1993). Self-efficacy, physical activity, and aging. In J. KELLY (Ed.), *Activity and aging: Staying involved in later life* (pp. 187-205). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- MCAULEY, E. & JACOBSON, L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in adult females. *American Journal of Health Promotion*, 5, 185-91.

- MCAULEY, E. & MIHALKO, S.L. (1998). Measuring exercise-related self-efficacy. In J. DUDA (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 371-90). Morgantown: Fitness Information Technology.
- MCAULEY, E./ PENA, M.M. & JEROME, G.J. (2001). Self-efficacy as a determinant and an outcome of exercise. In G.C. ROBERTS (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 235-61). Champaign, IL: Human Kinetics.
- MCCLELLAND, D.C. (1958). Methods of measuring human motivation. In J.W. ATKINSON (Ed.), *Motives in fantasy, action and society* (pp. 7-42). Princeton, NJ: Van Nostrand.
- MCCLELLAND, D.C. (1985): *Human Motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman & Co.
- MCCLELLAND, D.C. (1987). Biological aspects of human motivation. In F. HALISCH & J. KUHL (Eds.), *Motivation, Intention, and Volition* (in honor of Professor Dr. Dr. h.c. Heinz Heckhausen's 60th birthday, pp. 11-19). Berlin u.a.: Springer.
- MCCLELLAND, D.C./ ATKINSON, J.W./ CLARK, R.A. & LOWELL, E.L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- MCCLELLAND, D.C./ KOESTNER, R. & WEINBERGER, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96, 690-702.
- MCCULLAGH, P. & NOBLE, J.M. (1998). Measures of incentives to exercise. In J. DUDA (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 361-69). Morgantown: Fitness Information Technology.
- MCHEATH, J.A. (1984). *Activity, Health and Fitness in Old Age*. London: Croom Helm.
- MCINTYRE, N./ COLEMAN, D./ BOAG, A. & CUSKELLY, G. (1992). Understanding masters sports participation: Involvement, motives and benefits. *The ACHPER National Journal*, 138, 4-8.
- MCPHERSON, B.D. (1996). Aging, social support and involvement in physical activity. In G. HUBER (Ed.), *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" [PAAS IV], pp. 453-64). Gamburg: Health Promotion Publications.
- MCPHERSON, B.D. & YAMAGUCHI, Y. (1995). Aging and active lifestyles: A cross-cultural analysis of factors influencing the participation of middle-aged and elderly cohorts. In S. HARRIS/ R. HARRIS & W.S. HARRIS (Eds.), *Physical Activity, Aging and Sports. Volume IV: Toward Healthy Aging – International Perspectives. Part 2: Psychology, Motivation, and Programs* (pp. 293-308). Albany, NY: Center for the study of aging.
- MEIER, R. (1991). Sportnachfrage im kommunalen Raum. Organisation, Methoden und Ergebnisse einer Untersuchung im Kreis Neuss. In H. WIELAND & A. RÜTTEN (Hrsg.), *Kommunale Freizeit-sportuntersuchungen. Theoretische Ansätze, Methoden, Praktische Konsequenzen* (Sportwissenschaft und Praxis. Schriftenreihe des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Stuttgart. Bd. 2, S. 51-64). Stuttgart: Stephanie Nagelschmid.
- MEINBERG, E. (1993). Hermeneutische Methode. In: K.H. BETTE/ G. HOFFMANN/ C. KRUSE/ E. MEINBERG & J. THIELE (Hrsg), *Zwischen Verstehen und Beschreiben. Forschungsmethodologische Ansätze in der Sportwissenschaft* (Wissenschaftliche Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft 1993, Bd. 1, S. 21-76). Köln: Sport & Buch Strauß.
- MENSINK, G.B.M. (1999). Körperliche Aktivität. *Das Gesundheitswesen*, 61, [Sonderheft 2: Schwerpunkt heft zum Bundesgesundheitsurvey des Robert-Koch-Instituts], 126-31.
- MEUSEL, H. (1996a). *Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter*. Wiesbaden: Quelle & Meyer.
- MEUSEL, H. (1996b). Lebenslanges Sporttreiben - Voraussetzungen schaffen, Barrieren abbauen, Aktivität fördern. *Sport Praxis*, 37, 39-46.
- MEUSEL, H. (1999). *Sport für Ältere. Bewegung – Sportarten – Training. Handbuch für Ärzte, Therapeuten, Sportlehrer und Sportler*. Stuttgart, New York: Schattauer.
- MEUSEL, H./ BRÜGMANN, U./ GERLACH, J./ HEDDERICH, K./ HUBERT, H./ KAUL, D./ KAYSER, D./ MÜLLER, C./ PINKERT, I./ SCHILLING, J./ SCHMIDT, D./ SINGER, R./ TSCHAP-BOCK, A./ WASMUND, U. & WEBER, U. (1980). *Dokumentationsstudie Sport im Alter* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 26). Schorndorf: Hofmann.
- MEYER, M. (1997). Sport- und Gesundheitsvorsorge der Bevölkerung. Institutionelle und organisatorische Aspekte. In: H. BAUMANN & M. LEYE (Hrsg.), *Bewegung und Sport mit älteren Menschen. Wie – was – warum?* (Sport im Dialog, Bd. 2, S. 73-91. Aachen: Meyer & Meyer.
- MEYER, W.-U. (2000). Attributionstheoretische Ansätze. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 106-16). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.

- MICHELS, T.C. & KUGLER, J.P. (1998). Predicting exercise in older americans: Using the theory of planned behavior. *Military Medicine*, 163, 524-29.
- MINNEMANN, E. (1993). *Formen der Gestaltung sozialer Beziehungen und Lebenszufriedenheit im Alter*. Dissertation, Universität Heidelberg.
- MITSCHERLICH, A. (1967). Sport – kein pures Privatvergnügen. In H. PLESSNER/ H.E. BOCK & O. GRUPE (Hrsg.), *Sport und Leibeserziehung. Sozialwissenschaftliche, pädagogische und medizinische Beiträge* (S. 58-66). München: Piper & Co.
- MOBILY, K.E./ LEMKE, J.H./ DRUBE, G.A./ WALLACE, R.B./ LESLIE, D.K. & WEISSINGER, E. (1987). Relationship between exercise attitudes and participation among rural elderly. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4, 38-50.
- MÖLLER, J. (1999). Sport im Alter. Auswirkungen sportlicher Betätigung auf die Gesundheit Erwachsener ab 50 Jahren: eine Meta-Analyse. *Sportwissenschaft*, 29, 440-54.
- MOSER, U. (1992). Two butterflies on my head, or, why have a theory in psychoanalysis? In M. LEUTZINGER-BOHLEBER/ H. SCHNEIDER & R. PFEIFER (Eds.), „Two butterflies on my head...“ *Psychoanalysis in the interdisciplinary scientific dialogue* (pp. 29-45). Berlin: Springer.
- MOSER, U. & ZEPPELIN, I.v. (1996). Die Entwicklung des Affektsystems. *Psyche*, 50, 1996.
- MÜLLER, M. (1993). *Soziologische Studie an Alterssportlern unter besonderer Berücksichtigung der Schichtzugehörigkeit, sowie ausgewählter Trainingsmotive im Alternshergang*. Unveröffentlichte Magisterarbeit, Universität Karlsruhe.
- MUNZERT, J. (1991). Handlungstheorie und Anwendungsorientierung. *Brennpunkte der Sportwissenschaft*, 5, 84-94.
- MÜRI, W. (1979). *Der Arzt im Altertum. Griechische und lateinische Quellenstücke von Hippokrates bis Galen* (4. Aufl.). München: Heimeran.
- MURRAY, C.J. & LOPEZ, A.D. (1997). Regional patterns of disability-free life expectancy and disability-adjusted life expectancy: global Burden of Disease Study. *The Lancet*, 9062, S. 1347-52.
- MURRAY, H.A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- NAEGELE, G. (1998). Lebenslagen älterer Menschen. In A. KRUSE (Hrsg.), *Psychosoziale Gerontologie, Bd. 1: Grundlagen* (Jahrbuch der medizinischen Psychologie, Bd. 15, S. 106-28). Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.
- NELSON, A.E. & DANNEFER, D. (1992). Aged heterogeneity: Fact or fiction? The fate of diversity in gerontological research. *The Gerontologist*, 32, 17-23.
- NEUMANN, O. (1978). *Art, Maß und Methode von Bewegung und Sport bei älteren Menschen* (Schriftenreihe des Bundesministeriums für Jugend, Familie und Gesundheit, Bd. 31., 2. Aufl.). Stuttgart u.a.: Kohlhammer.
- NEUMANN, O./ ANSORGE, U. & KLOTZ, W. (1998). Funktionsdifferenzierung im visuellen Kortex: Grundlage für motorische Aktivierung durch nicht bewußt wahrgenommene Reize? *Psychologische Rundschau*, 49, 185-196.
- NITSCH, J.R. (1986). Zur handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In H. GABLER/ J.R. NITSCH & R. SINGER, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (Sport und Sportunterricht, Bd. 2, S. 188-270). Schorndorf: Hofmann.
- NITSCH, J.R. (1995): Zur handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In H. GABLER/ J.R. NITSCH & R. SINGER, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (Sport und Sportunterricht, Bd. 2, 2. Aufl., S. 188-270). Schorndorf: Hofmann.
- NITSCH, J.R. (2000): Handlungstheoretische Grundlagen der Sportpsychologie. In H. GABLER/ J.R. NITSCH & R. SINGER, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (Sport und Sportunterricht, Bd. 2, 3. Aufl., S. 43-164). Schorndorf: Hofmann.
- NITSCH, J.R. (2001). Interdisziplinäre Theorienbildung – eine Problemanalyse. *Ze-pher*, 8, 18-33.
- NITSCH, J.R./ GABLER, H. & SINGER, R. (2000). Sportpsychologie – ein Überblick. In H. GABLER/ J.R. NITSCH & R. SINGER, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (Sport und Sportunterricht, Bd. 2, 3. Aufl., S. 11-42). Schorndorf: Hofmann.
- NITSCH-ZIEGLER, S. (2003). Die Konzeption des Deutschen Sportbundes (DSB). In H. DENK/ D. PACHE & H.-J. SCHALLER (Hrsg.), *Handbuch Alterssport. Grundlagen – Analysen – Perspektiven* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 139, S. 245-52). Schorndorf: Hofmann.
- NORWEGIAN CONFEDERATION OF SPORT (Ed.). (1984). *Physical activity in Norway 1983*. Oslo.
- O'NEILL, K. & REID, G. (1991). Perceived barriers to physical activity by older adults. *Canadian Journal of Public Health*, 82, 392-96.

- O'BRIEN-COUSINS, S. & KEATING, N. (1995). Life cycle patterns of physical activity among sedentary and active older women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 340-59.
- O'BRIEN, S. & VERTINSKY, P.A. (1991). Unfit Survivors: Exercise as a resource for aging women. *The Gerontologist*, 31, 347-57.
- OATLEY, K. & JENKINS, J.M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers.
- OKONEK, C. (1995). Alterssportangebote in der Bundesrepublik 1990/1991. Ergebnisse einer 1991 durchgeführten Pilotstudie. In BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND (Hrsg.), *Bewegung, Spiel und Sport – sinnvolle Lebensperspektiven im Alter* (S. 12-28). Bonn.
- OLBRICH, E. (1992). Das Kompetenzmodell des Alterns. In J. DETTBARN-REGGENTIN & H. REGGENTIN (Hrsg.), *Neue Wege in der Bildung Älterer. Bd. 1: Theoretische Grundlagen und Konzepte* (S. 53-61). Freiburg: Lambertus.
- OLBRICH, E./ KRUSE, A./ HALSIG, N./ ROETHER, D. & PÖHLMANN, D. (Hrsg.). (1995). *Möglichkeiten und Grenzen selbständiger Lebensführung im Alter*. Stuttgart: Kohlhammer.
- OLBRICH, E./ SAMES, K. & SCHRAMM, A. (Hrsg.). (1994). *Kompendium der Gerontologie: interdisziplinäres Handbuch für Forschung, Klinik und Praxis*. Landsberg/Lech: ecomed.
- OLSON, J.M./ ROESE, N.J. & ZANNA, M.P. (1996). Expectancies. In E.T. HIGGINS & A.W. KRUGLANSKI (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (pp. 211-38). New York: Guilford.
- OPASCHOWSKI, H.W. (1988). *Psychologie und Soziologie der Freizeit* (Freizeit und Tourismusstudien, Bd. 2). Opladen: Leske und Budrich.
- OPASCHOWSKI, H.W. (1994): *Neue Trends im Freizeitsport. Aktivitäten, Interessen, Motive*. Hamburg: BAT Freizeit-Forschungsinstitut.
- OPASCHOWSKI, H.W. (1998). *Leben zwischen Muß und Muße. Die ältere Generation: Gestern, Heute, Morgen*. Hamburg: Germa Press.
- OSCHÜTZ, H.& BELINOVA, K. (2003). Training im Alter. In H. DENK/ D. PACHE & H.-J. SCHALLER (Hrsg.), *Handbuch Alterssport. Grundlagen – Analysen – Perspektiven* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 139, S. 147-98). Schorndorf: Hofmann.
- OSNESS, W.H. (1989). Assessment of physical function among older adults. In D. LESLIE (Ed.), *Mature stuff* (pp. 93-115). Reston, VA: American Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- OSTROW, A.C. (1984). *Physical activity and the older adult. Psychological perspectives*. Princeton, NJ: Princeton Book Company Publishers.
- OSWALD, W.D. (Hrsg.). (1995). *Kompetenztraining. Ein Programm für Seniorengruppen*. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- OTTO, J.H./ EULER, H.A. & MANDL, H. (2000). Begriffsbestimmungen. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 11-18). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- PACHE, D. (1998). Zur gegenwärtigen Situation des Alterssports in Deutschland – Daten und Anregungen für eine Förderung. In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alternsprozeß* (Symposiumsbericht, S. 135-41). Schorndorf: Hofmann.
- PAHMEIER, I. (1994). Drop-out und Bindung im Breiten- und Gesundheitssport. *Sportwissenschaft*, 24, 117-50.
- PANKSEPP, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. *Behavioral and Brain Sciences*, 5, 407-67.
- PANKSEPP, J. (1989). The neurobiology of emotions: Of animal brains and human feelings. In H. WAGNER & A. MANSTEAD (Eds.), *Handbook of social psychophysiology* (Wiley psychophysiology, pp. 5-26). New York: Wiley.
- PANKSEPP, J. (2000): Affective consciousness and instinctual motor system. The neural sources of sadness and joy. In R. D. ELLIS & N. NEWTON (Eds.), *The caldron of consciousness. Motivation, affect and self-organization* (Advances in consciousness research, Vol. 16, pp. 27-54). Amsterdam, Philadelphia: John Benjamins.
- PATE, R.R./ PRATT, M./ BLAIR, S.N. /HASKELL, W./ MACERA, C./ BOUCHARD, C./ BUCHNER, D./CASPERSEN, C.J./ ETINGER, W./ HEATH, G.W./ KING, A.C./ KRISKA, A./ LEON, A.S./ MARCUS, B.H./ MORRIS, J./ PFAFFENBARGER, R.S./ PATRICK, K./ POLLOCK, M.L./ RIPPE, J.M./ SAL-

- SALLIS, J. & WILMORE, J.H. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273, 402-7.
- PAULI, P. & BIRBAUMER, N. (2000). Psychophysiologische Ansätze. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 75-84). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- PENDER, N.J./ SALLIS, J.F./ LONG, B.J. & CALFAS, K.J. (1994). Health-care provider counseling to promote physical activity. In R.K. DISHMAN (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 213-36). Champaign, IL: Human Kinetics.
- PENNINGTON, D. (1986). *Essential social psychology*. London: Edward Arnold.
- PERVIN, L.A. (1967). A twenty-college study of student x college interaction using TAPE (Transactional Analysis of Personality and Environment): Rationale, reliability, and validity. *Journal of Educational Psychology*, 58, 290-302.
- PETTY, R.E. & WEGENER, D.T. (1998). Attitude change: Multiple roles for persuasion variables. In D.T. GILBERT/ S.T. FISKE & G. LINDZEY (Eds.), *The handbook of social psychology* (Vol. II, 4th ed., pp. 323-90). New York: McGraw-Hill.
- PETTY, R.E. & WEGENER, D.T. (1999). The elaboration likelihood model: Current status and controversies. In S. CHAIKEN & Y. TROPE (Eds.), *Dual-process theories in social psychology* (pp. 41-72). New York: Guilford.
- PETTY, R.E./ GLEICHER, F. & BAKER, S.M. (1991). Multiple roles for affect in persuasion. In J.P. FORGAS (Ed.), *Emotion and social Judgements* (pp. 181-200). Oxford u.a.: Pergamon Press.
- PETTY, R.E./ WEGENER, D.T. & FABRIGAR, L.R. (1997). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 48, 609-47.
- PETZOLD, H.G. (2001). Nachwort. Der Wille und das „andere“ Wollen – Überlegungen (nicht nur) für die Arbeit von Psychotherapeuten. In H.G. PETZOLD (Hrsg.), *Wille und Wollen. Psychologische Modelle und Konzepte* (S. 235-56). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- PFÄFFENBARGER, R.S./ HYDE, R.T./ WING, A.L. & HSIEH, C.C. (1986). Physical activity, all-cause mortality and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*, 314, 605-13.
- PFÖHLER, G.M. (1991). *Stoffauswahl und Motivation bei unterschiedlichen Gruppen von Seniorensportlern*. Unveröffentlichte Magisterarbeit, Universität Heidelberg.
- PINQUART, M. (1996). Die Auseinandersetzung mit Kontakteinschränkungen im Alter. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 28, 54-66.
- PINQUART, M. (1997). Selbstkonzept und Befindlichkeitsunterschiede im Erwachsenenalter: Ergebnisse von Metaanalysen. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie*, 10, 17-25.
- PINQUART, M. (1998). *Das Selbstkonzept im Seniorenalter* (Fortschritte der Psychologie, Bd. 38). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- PLANTE, T.G. & RODIN, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology: Research and Reviews*, 9, 3-24.
- PLUG, A. (1995). *Die Auswirkungen einer visuellen Erinnerungshilfe auf die Vorsatzrealisierung. Eine empirische Studie am Beispiel der Rückenschule*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln.
- PLUTCHIC, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper and Row.
- PÖLZER, V.H. (1990). Sporttreiben, weil es gesund ist. Bemerkungen zur Gesundheitsmotivation im Sport. *Sportpsychologie*, 4, 24-28.
- POPPER, K.R. (1973). *Objektive Erkenntnis. Ein evolutionärer Entwurf*. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- POPPER, K.R. (1982). *Logik der Forschung* (7. Aufl.). Tübingen: Mohr.
- POWELL, K.E./ STEPHENS, T./ MARTI, B./ HEINEMANN, L. & KREUTER, M. (1991). Progress and problems in the promotion of physical activity. In O. PEKKA & R. TELAMA (Eds.), *Sport for all* (pp. 55-73). Amsterdam: Elsevier.
- PRATT, M./ MACERA, C.A. & WANG, G. (2000). Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *The Physician and Sportsmedicine*, 28, 63-70.
- PRINZINGER, R. (2001). Altern und Stoffwechselaktivität. In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 86-108). Schorndorf: Hofmann.

- PROCHASKA, J.O. & DICLEMENTE, C.C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. In M. HERSEN/ R.M. EISLER & P.M. MILLER (Eds.), *Progress in behavior modification* (pp. 184-218). Newbury Park, CA: Sage.
- PROCHASKA, J.O. & MARCUS, B.H. (1994). The Transtheoretical Model: Applications to exercise. In R.K. DISHMAN (Ed.): *Advances in exercise adherence* (pp. 161-80). Champaign, IL: Human Kinetics.
- PROCHASKA, J.O. & VELICER, W.F. (1997). Misinterpretations and misapplications of the transtheoretical model. *American Journal of Health Promotion*, 12, 11-12.
- PROCHASKA, J.O./ REDDING, C.A. & EVERS, K.E. (1997). The transtheoretical model and stages of change. In K. GLANZ/ F.M. LEWIS & B.K. RIMER (Eds.), *Health behavior and health education* (pp. 60-84). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- PROCHASKA, J.O./ VELICER, W.F./ ROSSI, J.S./ GOLDSTEIN, M.G./ MARCUS, B.H./ RAKOWSKI, W./ FIORE, C./ HARLOW, L.L./ REDDING, C.A./ ROSENBLUM, D. & ROSSI, S.R. (1994). Stages of change and decisional balance for twelve problem behaviors. *Health Psychology*, 13, 39-46.
- PROKOP, L. & BACHL, N. (1984). *Alterssportmedizin*. Wien, New York: Springer.
- PUCA, R.M. (1996). *Motivation diesseits und jenseits des Rubikon*. Dissertation, Universität Wuppertal.
- REISENZEIN, R. (2000a). Worum geht es in der Debatte um die Basisemotionen? In F. FÖRSTERLING/ J. STIENSMEIER-PELSTER & L.-M. SILNY (Hrsg.), *Kognitive und emotionale Aspekte der Motivation* (S. 205-238). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- REISENZEIN, R. (2000b). Einschätzungstheoretische Ansätze. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 117-38). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- REISENZEIN, R. (2001). Die Allgemeine Hedonistische Motivationstheorie der Sozialpsychologie. In R.K. SILBEREISEN & M. REITZLE (Hrsg.), „*Psychologie 2000*“ (Bericht über den 42. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, S. 649-61). Lengerich u.a.: Pabst Science Publishers.
- RETHORST, S./ HÖNER, O. & WILLIMCZIK, K. (1999). Leistungsmotivation und Volition im Lichte von Forschungsprogrammen. In D. ALFERMANN & O. STOLL (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport: Vom Planen zum Handeln. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport; Bd. 35, S. 60-65). Köln: bps.
- REUBEN, D.B./ LALIBERTE, L./ HIRIS, J. & MOR, V. (1990). A hierarchical exercise scale to measure function at the advanced activities of daily living (AADL) level. *Journal of the American Geriatrics Society*, 38, 855-61.
- RHEINBERG, F. (1989). *Zweck und Tätigkeit. Motivationspsychologische Analysen zur Handlungsveranlassung*. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- RHEINBERG, F. (2002). *Motivation* (Grundriss der Psychologie, Bd. 6, 4. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- RIEDER, H. (1977). Psychologische Aspekte des Alterssports. *Sportunterricht*, 26, 122-29.
- RIEDER, H. (1990). Sport für ältere Menschen - Möglichkeiten und Perspektiven. In L. SPÄTH & U. LEHR (Hrsg.), *Altern als Chance und Herausforderung. Bd. 2: Gesundheit, Pflege und Vorsorge* (S. 97-110). Stuttgart u.a.: Bonn Aktuell, München: Moderne Verlagsgesellschaft.
- RIEDER, H. (1994). Sportliche Leistung und die Rolle der Bewegung bei älteren Menschen. In U. LEHR & K. REPGEN (Hrsg.), *Älterwerden: Chance für Mensch und Gesellschaft* (Geschichte und Staat, Bd. 306, S. 107-31). München: Olzog.
- RIEDER, H. (1996). Zur Weiterentwicklung des Fachgebietes Sport mit Sondergruppen. In H. RIEDER/ G. HUBER & J. WERLE (Hrsg.), *Sport mit Sondergruppen. Ein Handbuch* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 108, S. 567-80). Schorndorf: Hofmann.
- RIEDER, H. (Hrsg.). (1999). *Gesundes Altern, Aktivität und Sport. Ausgewählte Ergebnisse des internationalen Kongresses Healthy Aging, Activity and Sports und der Aktionswoche vom 27.-31.8. 1996 in Heidelberg* (Reihe „Sport“, Bd. 10, S. 40-47). Schorndorf: Hofmann.
- RIEDER, H./ MÖRSCHER, R. & OTTO, S. (1992). Eignung von Sportarten, Bewegungsformen, Sportgeräten. In H. BAUMANN (Hrsg.), *Altern und körperliches Training* (Angewandte Alterskunde, Bd. 1, S. 193-214). Bern, Göttingen, Toronto: Huber.
- RIES, W. (1972). *Handbuch der allgemeinen Pathologie, Bd. 6: Altern*. Berlin u.a.: Springer.
- ROBERT-KOCH-INSTITUT (1999). Schwerpunktheft zum Bundesgesundheitsurvey 1998. *Das Gesundheitswesen*, 61, [Sonderheft 2].

- ROBERT KOCH-INSTITUT in Zusammenarbeit mit dem Statistischen Bundesamt (Hrsg.). (2002). Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 10: Gesundheit im Alter. Berlin.
- ROBERTS, B.W. & CASPI, A. (2003). The cumulative continuity model of personality development: Striking a balance between continuity and change in personality traits across the life course. In U.M. STAUDINGER & U. LINDENBERGER (Eds.), *Understanding human development. Dialogues with Lifespan Psychology* (pp. 183-214). Boston u.a.: Kluwer Academic Publishers.
- ROBERT WOOD JOHNSON FOUNDATION (2001). National blueprint for increasing physical activity among adults 50 and older: Creating a strategic framework and enhancing organizational capacity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9 [Suppl.], 5-28.
- RÖGER, U./ FABER, S./ LEOVIC, N. & EMRICH, E. (2001). Akzeptanz eines Sport- und Bewegungsprogramms durch Menschen ab 60 und Auswirkungen auf die Einschätzung des Wohlbefindens der Teilnehmer. In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 365-73). Schorndorf: Hofmann.
- ROGERS, R.W. (1985). Attitude change and information integration in fear appeals. *Psychological Reports*, 56, 179-82.
- ROKEACH, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- ROLLS, E.T. (1999). *The brain and Emotion*. Oxford u.a.: Oxford University Press.
- RONDA, G./ VAN ASSEMA, P. & BRUG, J. (2001). Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. *Health Promotion International*, 16, 305-14.
- ROSENSTOCK, I.M. (1990). The health belief model: Explaining health behavior through expectancies. In K. GLANZ/ F.M. LEWIS & B.K. RIMER (Eds.), *Health behavior and health education* (pp. 39-62). San Francisco, CA: Joey-Bass.
- ROST, W. (2001). *Emotionen. Elixiere des Lebens* (2. Aufl.). Berlin u.a.: Springer.
- ROTH, G. (2001). *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- RÖTHIG, P. (Hrsg.). (1992). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 49/50, 6. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- RÖTHIG, P./ PROHL, R. u.a. (Hrsg.). (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 49/50, 7. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- ROTTER, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- RUBINSTEIN, S.L. (1972). *Sein und Bewusstsein. Die Stellung des Psychischen im allgemeinen Zusammenhang der Erscheinungen in der materiellen Welt* (6. Aufl.). Berlin: Akademie-Verlag.
- RUSSELL, J.A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-78.
- RUUSKANEN, J.M. & HEIKKINEN, E. (1995). A Community-Based Intervention Program of Physical Exercise Promotion and Counseling for the Elderly. In S. HARRIS/ R. HARRIS & W.S. HARRIS (Eds.), *Physical Activity, Aging and Sports. Volume IV: Toward Healthy Aging – International Perspectives. Part 2: Psychology, Motivation, and Programs* (pp. 125-38). Albany, NY: Center for the study of aging.
- SALLIS, J.F. & HOVELL, M. (1990). Determinants of exercise behavior. *Exercise and Sport Science Reviews*, 18, 307-30.
- SALLIS, J.F. & OWEN, N. (1999). *Physical activity & behavioural medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- SALLIS, J.F./ HASKELL, W.L./ FORTMANN, S.P./ VRANIZAN, K.M./ TAYLOR, C.B. & SOLOMON, D.S. (1986). Predictors of adoption and maintenance of physical activity in a community sample. *Preventive Medicine*, 15, 331-41.
- SALLIS, J.F./ HOVELL, M.F./ HOFSTETTER, C.R. & BARRINGTON, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science and Medicine*, 34, 25-32.
- SARASON, B.R./ SHEARIN, E.N./ PIERCE, G.R. & SARASON, I.G. (1987). Interrelations of social support measures: Theoretical and practical implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 813-32.
- SAUERMAN, A. (1995). Kontinuität von Emotionen im Lebenslauf. In MADER, W. (Hrsg.), *Altwerden in einer alternden Gesellschaft. Kontinuität und Krisen in biographischen Verläufen* (S. 99-126). Opladen: Leske und Budrich.

- SCANLAN, T.K./ SIMONS, J.P./ CARPENTER, P.J./ SCHMIDT, G.W. & KEELER, B. (1993). The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- SCANLAN, T.K./ STEIN, G.L. & RAVIZZA, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: 2. source of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- SCHARLAU, I. & ANSORGE, U. (2003). Direct parameter specification of an attention shift: evidence from perceptual latency priming. *Vision Research*, 43, 1351-63.
- SCHERER, K.R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K.R. SCHERER & P. EKMAN (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-318). Hillsdale: Erlbaum.
- SCHERER, K.R. (1987). Toward a dynamic theory of emotion: The component process model of affective states. *Geneva Studies in Emotion and Communication*, 1, 1-98.
- SCHERER, K.R. (1993). Neuroscience projections to current debates in emotion psychology. *Cognition and Emotion*, 7, 1-41.
- SCHERER, K.R. (1994). Toward a concept of „modal emotions“. In P. EKMAN & R.J. DAVIDSON (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 25-31). New York: Oxford University Press.
- SCHERER, K.R. (2003). Emotion. In W. STROEBE/ K. JONAS & M. HEWSTONE (Hrsg.), *Sozialpsychologie. Eine Einführung* (4. Aufl., S. 165-213). Berlin u.a.: Springer.
- SCHIEFELE, H./ HAUSSER, K. & SCHNEIDER, G. (1979). „Interesse“ als Ziel und Weg der Erziehung. *Zeitschrift für Pädagogik*, 25, 1-20.
- SCHLICHT, W. (1993). Psychische Gesundheit durch Sport – Realität oder Wunsch: Eine Metaanalyse. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 1, 65-81.
- SCHLICHT, W. (1995a). *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport* (Wissenschaftliche Schriftenreihe des Deutschen Sportbundes, Bd. 25). Schorndorf: Hofmann.
- SCHLICHT, W. (1995b). Gesundheitsförderung und Gesundheitsverhalten: sozial-kognitive und sozio-ökologische Determinanten. In T. UHLIG (Hrsg.), *Gesundheitssport im Verein. Bd. 2: Berichte, Analysen, Meinungen* (DTB-Kongress-Bericht, S. 147-56). Schorndorf: Hofmann.
- SCHMIDT, D./ EHLEN, J./ MÜLLER, E. & PERNER, E. (1998). Das „Vielseitigkeitsmodell“ als zukunftsweisende Perspektive für den Seniorensport. In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Altersprozeß* (Symposiumsbericht, S. 161-79). Schorndorf: Hofmann.
- SCHMIDT, D./ SCHÖTTLER, B. & TOKARSKI, W. (1995). *Sport mit Älteren* (Abschlußbericht für das Kultusministerium des Landes NRW). Köln: Dt. Sporthochschule, Institut für Freizeitwissenschaft.
- SCHMIDT, T./ SCHWARTZ, F.W. & WALTER, U. (1996). Physiologische Potentiale der Langlebigkeit und Gesundheit im evolutionsbiologischen und kulturellen Kontext – Grundvoraussetzungen für ein produktives Leben. In M.M. BALTES & L. MONTADA (Hrsg.), *Produktives Leben im Alter* (Schriftenreihe der ADIA-Stiftung zur Erforschung Neuer Wege für Arbeit und Soziales Leben, Bd. 3, S. 69-130). Frankfurt/M., New York: Campus.
- SCHMIDT-ATZERT, L. (2000). Struktur der Emotionen. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 30-44). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- SCHMITT, R. (1992). Medien und Bildung im Alter. In A. NIEDERFRANKE/ U. LEHR/ F. OSWALD & G. MAIER (Hrsg.), *Altern in unserer Zeit* (Beiträge der IV. und V. Gerontologischen Woche, Heidelberg, S. 172-82). Heidelberg, Wiesbaden: Quelle und Meyer.
- SCHMITZ, B. (2000). Werte und Emotion. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 349-59). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- SCHMITZ, G.L. (2003, April): *Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung*. Zugriff am 12.3.2003 unter http://www.fu-berlin.de/gesund/skalen/Allgemeine_Selbstwirksamkeit/allgemeine_Selbstwirksamkeit.htm
- SCHMITZ-SCHERZER, R. (1975). *Alter und Freizeit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- SCHMITZ-SCHERZER, R. (1988). Freizeit im Alter. In LANDESREGIERUNG BADEN-WÜRTTEMBERG (Hrsg.), *Bericht der Kommission „Alter als Chance und Herausforderung“* (S. 153-58). Stuttgart.
- SCHMITZ-SCHERZER, R./ BACKES, G./ FRIEDRICH, I./ KARL, F. & KRUSE, A. (1993). *Ressourcen älterer und alter Menschen. Expertise im Auftrag des BMFuS*. Kassel: Universität der Gesamthochschule, Soziale Gerontologie, Fachbereich Sozialwesen.

- SCHMITZ-SCHERZER, R./ KRUSE, A. & OLBRICH, E. (Hrsg.). (1990). *Altern - Ein lebenslanger Prozess der sozialen Interaktion* (Festschrift zum 60sten Geburtstag von Frau Prof. Ursula Lehr). Darmstadt: Steinkopf.
- SCHÖNPFLUG, W. (2000). Geschichte der Emotionskonzepte. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 19-29). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- SCHÖTTLER, B. (1991). Sportanbieter für Ältere: Bestandsaufnahme und Perspektiven. *Brennpunkte der Sportwissenschaft*, 5, 22-35.
- SCHÖTTLER, B. (2003). „50 Plus“ des Deutschen Turner-Bundes. In H. DENK/ D. PACHE & H.-J. SCHALLER (Hrsg.), *Handbuch Alterssport. Grundlagen – Analysen – Perspektiven* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 139, S. 269-78). Schorndorf: Hofmann.
- SCHULKE, H.-J. (1977). *Erwachsenensport als Weiterbildung*. Köln: Pahl-Rugenstein.
- SCHULTHEISS, O.C. & BRUNSTEIN, J.C. (1999). Goal imagery: Bridging the gap between implicit motives and explicit goals. *Journal of Personality*, 67, 1-38.
- SCHULTHEISS, O.C. & BRUNSTEIN, J.C. (2001). Assessment of implicit motives with a research version of the TAT: Picture profiles, gender differences and relations to other personality measures. *Journal of Personality Assessment*, 77, 71-86.
- SCHULTHEISS, O.C. & RHODE, W. (2002). Implicit power motivation predicts men's testosterone changes and implicit learning in a contest situation. *Hormones and Behavior*, 41, 195-202.
- SCHULTHEISS, O.C./ CAMPBELL, K.L. & MCCLELLAND, D.C. (1999). Implicit power motivation moderates men's testosterone responses to imagined and real dominance success. *Hormones and Behavior*, 36, 234-41.
- SCHULTZE-JENA, H. (1987). Beurteilung der Gesundheit alter Menschen und Wohlbefinden pflegender Angehöriger. *Zeitschrift für Gerontologie*, 20, 300-304.
- SCHÜTZ, R.M. & TEWS, H.P. (Hrsg.). (1991). *Altern zwischen Hoffnung und Verzicht*. Lübeck: Verlag der Medizinischen Universität.
- SCHWARTZ, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 50, 19-45.
- SCHWARTZ, S.H. (1996). Value priorities and behavior: Applying a theory of integrated value systems. In C. SELIGMAN/ J.M. OLSON & M.P. ZANNA (Eds.), *The psychology of values* (The Ontario Symposium, Vol. 8, pp. 1-24). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- SCHWARZ, N. (1985). Theorien konzeptgesteuerter Informationsverarbeitung in der Sozialpsychologie. In D. FREY & M. IRLE (Hrsg.), *Theorien der Sozialpsychologie. Bd. 3: Motivations- und Informationsverarbeitungstheorien* (S. 269-91). Bern u.a.: Huber.
- SCHWARZER, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. SCHWARZER, R. (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 217-43). Washington, DC: Hemisphere.
- SCHWARZER, R. (Hrsg.). (1996). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens* (Gesundheitspsychologie, Bd. 1, 2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- SCHWARZER, R. (1999). Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors: The role of optimism, goals, and threats. *Journal of Health Psychology*, 4, 115-27.
- SCHWARZER, R. (2001). Social-cognitive factors in changing health-related behavior. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 47-51.
- SCHWARZER, R. (2002, Oktober). *Modeling health behavior change: The Health Action Process Approach (HAPA)*. Zugriff am 20.12.2003 unter <http://userpage.fu-berlin.de/~health/hapa.htm>
- SCHWARZER, R. & BORN, A. (1997). Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures. *World Psychology*, 3, 177-90.
- SCHWARZER, R. & JERUSALEM, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. WEINMANN/ S. WRIGHT & M. JOHNSTON (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor, UK: NFER-NELSON.
- SCHWARZER, R. & RENNER, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19, 487-95.
- SCHWIER, J. (1998). Zur Lebenssituation älterer Menschen – Demographische und soziale Aspekte. In G. KIRCHNER/ A. ROHM & G. WITTEMANN (Hrsg.), *Seniorenport. Theorie und Praxis* (S. 13-30). Aachen: Meyer & Meyer.
- SEIDENSTÜCKER, S. & WIELAND, H. (1999). Sportmotive älterer Freizeitsportler – Ergebnisse des Projekts „Stuttgarter Sport-Spaß“. In H. RIEDER (Hrsg.), *Gesundes Altern, Aktivität und Sport*.

- Ausgewählte Ergebnisse des internationalen Kongresses Healthy Aging, Activity and Sports und der Aktionswoche vom 27.-31.8. 1996 in Heidelberg* (Reihe „Sport“, Bd. 10, S. 14-21). Schorndorf: Hofmann.
- SEIFFERT, H. (1983). *Einführung in die Wissenschaftstheorie, Bd. 2. Geisteswissenschaftliche Methoden: Phänomenologie, Hermeneutik und historische Methode, Dialektik* (8. Aufl.). München: Beck.
- SELIGMAN, C. & KATZ, A.N. (1996). The dynamics of value systems. In C. SELIGMAN/ J.M. OLSON & M.P. ZANNA (Eds.), *The psychology of values* (The Ontario Symposium, Vol. 8, pp. 53-75). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- SEPSIS, P.G./ STEWART, A.L./ MCLELLAN, B./ MILLS, K./ KING, A.C. & SHOUMAKER, W. (1995). Seniors ratings of the helpfulness of various program support mechanisms utilized in a physical activity promotion program. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 193-207.
- SHAH, J.Y. & KRUGLANSKI, A.W. (2003). When opportunity knocks: Bottom-up priming of goals by means and its effects on self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1109-22.
- SHARPE, P.A. & CONNELL, C.M. (1992). Exercise beliefs and behaviors among older employees: A health promotion trial. *The Gerontologist*, 32, 444-49.
- SHEERAN, P./ NORMAN, P. & ORBELL, S. (1999). Evidence that intentions based on attitudes better predict behaviour than intentions based on subjective norms. *European Journal of Social Psychology*, 29, 403-6.
- SHELTON, S.H. (1990). Developing the construct of general self-efficacy. *Psychological Reports*, 66, 987-94.
- SHEPHARD, R.J. (1986). Physiological aspects of sport and physical activity in the middle and later years of life. In B. MCPHERSON (Ed.), *Sport and Aging* (pp. 221-32). Champaign, IL: Human Kinetics.
- SHEPHARD, R.J. (1987). *Physical Activity and Aging* (2nd ed.). Rockville, MD: Aspen.
- SHEPHARD, R.J. (1990). Costs and benefits of an exercising versus nonexercising society. In C. BOUCHARD/ R.J. SHEPHARD/ T. STEPHENS/ J. SUTTON & B. MCPHERSON (Eds.), *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge* (pp. 49-60). Champaign, IL: Human Kinetics.
- SHEPHARD, R.J. (1992). Exercise for the elderly. In S. HARRIS/ R. HARRIS & W.S. HARRIS (Eds.), *Physical activity, aging and sports. Vol. II: Practice, program and policy* (pp. 43). Albany, NY: Center for the study of aging.
- SHEPHARD, R.J. (1994). Determinants of exercise in people aged 65 years and older. In R.K. DISHMAN (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 343-60). Champaign, IL: Human Kinetics.
- SHEPHARD, R.J. (1995). Exercise Behavior of the Elderly. In S. HARRIS/ E. HEIKKINEN & W.S. HARRIS (Eds.), *Physical Activity, Aging and Sports. Volume IV: Toward Healthy Aging - International Perspectives. Part 2. Psychology, Motivation and Programs* (pp. 97-108). Albany, NY: Center for the study of aging.
- SHEPHARD, R.J. (1997). *Physical Activity, Health and Aging*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- SHEPHARD, R.J. (1998). Physical activity in an aging population. Implications for health. In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Altersprozess* (Symposiumsbericht, S. 25-38). Schorndorf: Hofmann.
- SIDNEY, K.H. & SHEPHARD, R.J. (1976). Attitudes toward health and physical activity in the elderly: Effects of a physical training program. *Medicine and Science in Sports*, 8, 246-52.
- SIDNEY, K.H. & SHEPHARD, R.J. (1977). Activity Patterns of Elderly Men and Women. *Journal of Gerontology*, 32, 25-32.
- SIDNEY, K.H. & SHEPHARD, R.J. (1982). Attitudes towards health and physical activity in the elderly. Effects of a physical training program. *Medicine and Science in Sports*, 8, 246-52.
- SHEPPARD, B.H./ HARTWICK, J. & WARSHAW, P.R. (1988). The theory of reasoned action: A meta-analysis of past research with recommendations for modification and future research. *Journal of Consumer Research*, 15, 325-43.
- SIDNEY, K.H./ NIINIMAA, V. & SHEPHARD, R.J. (1983). Attitudes toward exercise and sport: sex and age differences and changes with endurance training. *Journal of Sport Science*, 1, 194-210.
- SIMON, H.A. (1955). A behavioural model of rational choice. *Quarterly Journal of Economics*, 69, 79-118.

- SINGER, R. (Hrsg.). (1981). *Alterssport. Versuch einer Bestandsaufnahme* (Beiträge zur Lehre und Forschung der Leibeserziehung, Bd. 83). Schorndorf: Hofmann.
- SINGER, R. (1985). Sportliches Engagement und Motivation zum Sporttreiben beim Älteren. *Sport Praxis*, 4, 35-36.
- SINGER, R. (1998). Zur Erfassung körperlicher bzw. sportlicher Aktivität über Selbstaussagen – Ein Vergleich verschiedener öfters eingesetzter Fragebögen. In D. TEIPEL/ R. KEMPER & D. HEINEMANN (Hrsg.), *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport; Bd. 34, S. 37-42). Köln: bps.
- SINGER, R. & WILLIMCZIK, K. (2002a). Einführung. In R. SINGER & K. WILIMCZIK (Hrsg.), *Sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft* (Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft, Bd. 2/3, S. 9-12). Hamburg: Czwalina.
- SINGER, R. & WILLIMCZIK, K. (2002b). Versuchsplanung. In R. SINGER & K. WILIMCZIK (Hrsg.), *Sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft* (Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft, Bd. 2/3, S. 29-53). Hamburg: Czwalina.
- SINGER, R./ EBERSPÄCHER, H./ BÖS, K. & REHS, H.-J. (1980). *Die ATPA-D-Skalen*. Bad Homburg: Limpert.
- SINGER, R./ EBERSPÄCHER, H./ BÖS, K. & REHS, H.J. (1987). *Die ATPA-D-Skalen. Eine deutsche Fassung der Skalen von Kenyon zur Erfassung der Einstellung gegenüber sportlicher Aktivität*. Hamburg: Czwalina.
- SKINNER, B.F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental approach*. New York: Appleton-Century.
- SKINNER, B.F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- SKINNER, J.S. (1987). Physical fitness research with the elderly. In H. RUSKIN & A. SIMKIN (Eds.), *Physical Fitness and Ages of Man* (pp. 289-300). Jerusalem: Academon Print.
- SMITH, E.L. (1981). The interaction of nature and nurture. In E.L. SMITH & R.C. SERFASS (Eds.), *Exercise and Aging. The Scientific Basis* (pp. 11-17). Hillside, N.J.: Enslow.
- SMITH, L. & STORANDT, M. (1997). Physical activity participation in older adults: A comparison of competitors, noncompetitors, and nonexercisers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5, 98-110.
- SNEED, J.P. (1971). *The logical structure of mathematical physics*. Dordrecht: Reidel.
- SOKOLOWSKI, K. (1993). *Emotion und Volition. Eine motivationspsychologische Standortbestimmung* (Motivationsforschung, Bd. 14). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- SOKOLOWSKI, K. (1996). Wille und Bewusstheit. In J. KUHL & H. HECKHAUSEN (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C, Theorie und Forschung: Serie 4, Motivation und Emotion, Bd. 4, S. 485-530). Göttingen: Hogrefe.
- SOKOLOWSKI, K. (1997). Sequentielle und imperative Konzepte des Willens. *Psychologische Beiträge*, 39, 346-69.
- SOKOLOWSKI, K. (1999). Handeln in kritischen Situationen – wenn Vornahmen versagen. In D. ALFERMANN & O. STOLL (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport: Vom Planen zum Handeln. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport; Bd. 35, S. 27-40). Köln: bps.
- SONSTROEM, R.J. (1982). Attitudes and beliefs in the prediction of exercise participation. In R.C. CANTU & W.P. GILLEPSIE (Eds.), *Sports medicine, sports science: Bridging the gap* (pp. 3-16). Toronto: Callemore Press.
- SPANGLER, W.D. (1992). Validity of questionnaire and TAT measures of need for achievement: Two meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 112, 140-54.
- SPARKS, P. & DURKIN, K. (1987). Moral reasoning and political orientation: The context sensitivity of individual rights and democratic principles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 819-27.
- SPIEGEL-UMFRAGE (1975). Umfrage über das Freizeitverhalten der Deutschen. Teil 2. *Spiegel*, 2, (7), 98-108.
- SPIRDUSO, W.W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- STAMFORD, B.A. & SHIMER, P. (1991). Fitness und Gesundheit: Wieviel Schweiß muss sein? *Psychologie heute*, 18, 23.
- STATISTISCHES BUNDESAMT (Hrsg.). (1998). *Gesundheitsbericht für Deutschland*. Stuttgart: Metzler-Poeschel.

- STATISTISCHES BUNDESAMT (2002): *Gesundheitszustand der Bevölkerung. Ergebnisse der Mikrozensus-Befragung im April 1999*. Zugriff am 25.6.2002 unter <http://www.destatis.de/basis/d/gesu/gesutab9.htm>
- STATISTISCHES BUNDESAMT (Hrsg.). (2003). *Bevölkerung Deutschlands bis 2050 – Ergebnisse der 10. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung*. Wiesbaden.
- STECHSCHULTE, P. (1996). *Intentions- und Vorsatzbildung in der betrieblichen Gesundheitsförderung: Eine vergleichende Analyse von Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern einer Rückenschule*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln.
- STEGMÜLLER, W. (1986). *Theorie und Erfahrung (Teil C): Die Entwicklung des neuen Strukturalismus seit 1973* (Probleme und Resultate der Wissenschaftstheorie und analytischen Philosophie, Bd. 2). Berlin u.a.: Springer.
- STEINBACH, M. (1978). Alter, Sport und Leistung. In V. BÖHLAU (Hrsg.), *Alter, Sport und Leistung. 10. Bad Sodener Geriatisches Gespräch* (S. 12-27). Stuttgart, New York: Schattauer.
- STEPHENS, T & CASPERSEN, C.J. (1994). The demography of physical activity. In C. BOUCHARD/ R.J. SHEPHARD & T. STEPHENS (Eds.), *Physical Activity, Fitness and Health. International proceedings and consensus statement* (pp. 204-13). Champaign, IL: Human Kinetics.
- STEPHENS, T. & CRAIG, C.L. (1990). *The well-being of Canadians: Highlights of the 1988 Campbell's Survey*. Ottawa, ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- STRAUZENBERG, S.E./ GÜRTLER, H./ HANNEMANN, P. & TITTEL, K. (Hrsg.). (1990). *Sportmedizin. Grundlagen der sportmedizinischen Betreuung*. Leipzig: Barth.
- STRÖKER, E. (1973). *Einführung in die Wissenschaftstheorie* (Sammlung Dialog, Bd. 68). München: Nymphenburger Verlagshandlung.
- SUTTON, S.R. (1996). Can "stages of change" provide guidance in the treatment of addictions? A critical examination of Prochaska and DiClemente's model. In G. EDWARDS & C. DARE (Eds.), *Psychotherapy, psychological treatments and the addictions* (pp. 189-205). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- TANTRUM, M. & HODGE, K. (1993). Motives for participating in masters swimming. *New Zealand Journal of Health Physical Education and Recreation*, 26, 3-7.
- TEWS, H.P. (1996). Produktivität des Alters. In M. BALTES & L. MONTADA (Hrsg.), *Produktives Leben im Alter* (Schriftenreihe der ADIA-Stiftung zur Erforschung Neuer Wege für Arbeit und Soziales Leben, Bd. 3, S. 184-210). Frankfurt/M., New York: Campus.
- TEWS, H.P. (2001). Aktivität und Altern in der alternden Gesellschaft. In R. DAUGS/ E. EMRICH/ C. IGEL & W. KINDERMANN (Hrsg.), *Aktivität und Altern* (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 107, S. 27-65). Schorndorf: Hofmann.
- THOMAE, H. (1992). Alltagserleben und Umgangsformen mit dem Alltag im Alter. In A. NIEDERFRANKE/ U. LEHR/ F. OSWALD & G. MAIER (Hrsg.), *Altern in unserer Zeit* (Beiträge der IV. und V. Gerontologischen Woche, Heidelberg, S. 27-38). Heidelberg, Wiesbaden: Quelle und Meyer.
- THOMAS, A. (1978). *Einführung in die Sportpsychologie*. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- THOMAS, A. (1995). *Einführung in die Sportpsychologie* (2. Aufl.). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- THOMSON, S. & HOEKENGA, S.J. (1998). Understanding and Motivating older adults. In R.T. COTTON/ C.J. EKEROTH & H. YANCY (Eds.), *Exercise for Older Adults. ACE's Guide for Fitness Professionals* (pp. 24-70). San Diego, CA: American Council on Exercise.
- THORESEN, C.E. & MAHONEY, H.J. (1974). *Behavioral self-control*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- TOKARSKI, W. (1991). Neue Alte, alte Alte - alter oder neuer Sport? Seniorensport im Zeichen des Umbruchs. *Brennpunkte der Sportwissenschaft*, 5, 5-21.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (1999). *Promoting physical activity: A guide for community action*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, PUBLIC HEALTH SERVICE (1992). *Healthy people 2000: National health promotion and disease prevention objectives*. Boston: Jones & Bartlett.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, PUBLIC HEALTH SERVICE (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

- U.S. NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS (1987). *Aging in the eighties: Ability to perform work-related activities. Data from the supplement on aging of the National Health Interview survey: U.S., 1984. Advanced Data from Vital and Health Statistics, No. 136* (DH Publication No. PHS 87-1250). Hyatsville, MD: U.S. Public Health Service.
- UHLIG, T. (1999). Sportmotive in der Bundesrepublik Deutschland – Alters- und Geschlechtseffekte in einem Erhebungszeitraum von sieben Jahren. In H. RIEDER (Hrsg.), *Gesundes Altern, Aktivität und Sport. Ausgewählte Ergebnisse des internationalen Kongresses Healthy Aging, Activity and Sports und der Aktionswoche vom 27.-31.8. 1996 in Heidelberg* (Reihe „Sport“, Bd. 10, S. 23-30). Schorndorf: Hofmann.
- ULICH, D. & SAUP, W. (1984). Psychologische Lebenslaufforschung unter besonderer Berücksichtigung von Krisenbewältigung im Alter. *Zeitschrift für Pädagogik*, 30, 699-714.
- VALIQUETTE, C.A.M./ VALOIS, P./ DESHARNAIS, R. & GODIN, G. (1988). An item-analytic investigation of the Fishbein and Ajzen multiplicative scale: The problem of simultaneous negative evaluation of belief and outcome. *Psychological Reports*, 63, 723-28.
- VALLERAND, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. ROBERTS (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- VALLERAND, R.J. & ROUSSEAU, F.L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In R.N. SINGER/ H.A. HAUSENBLAS & C.M. JANELLE (Eds.), *Handbook of Sportpsychology* (pp. 389-416). New York u.a.: John Wiley and Sons.
- VALOIS, P./ DESHARNAIS, R. & GODIN, G. (1988). A comparison of the Fishbein and Ajzen and the Triandis attitudinal models for the prediction of exercise intention and behavior. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 459-72.
- VAN DER PLIGT, J./ ZEELENBERG, M./ VAN DIJK, W.W./ DE VRIES, N.K. & RICHARD, R. (1998). Affect, attitudes and decisions: Let's be more specific. *European Review of Social Psychology*, 8, 33-66.
- VERPLANKEN, B./ HOFSTEE, G. & JANSSEN, H.J.W. (1998). Accessibility of affective versus cognitive components of attitudes. *European Journal of Social Psychology*, 28, 23-35.
- VISSER, P.S. & KROSNIK, J.A. (1998). Development of attitude strength over the life cycle: surge and decline. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1389-1410.
- VON CRANACH, M. (1994). Die Unterscheidung von Handlungstypen – ein Vorschlag zur Weiterentwicklung der Handlungspsychologie. In B. BERGMANN & P. RICHTER (Hrsg.), *Die Handlungsregulationstheorie: Von der Praxis einer Theorie* (Winfried Hacker zum 60. Geburtstag, S. 69-88). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- VON CRANACH, M. (1997). Handlungstypen als soziale Prototypen: eine Rahmentheorie. In H. MANDL (Hrsg.), *Schwerpunktthema Wissen und Handeln* (Bericht über den 40. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, S. 559-65). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- VON CRANACH, M. & BANGERTER, A. (2000). Wissen und Handeln in systemischer Perspektive: Ein komplexes Problem. In H. MANDL & J. GERSTENMAIER (Hrsg.), *Die Kluft zwischen Wissen und Handeln. Empirische und theoretische Lösungsansätze* (S. 221-52). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- VROOM, V.H. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.
- WAHL, H.-W. (1991). „Das kann ich allein!“: *Selbständigkeit im Alter: Chancen und Grenzen*. Bern u.a.: Huber.
- WAHL, H.W. (1993). Kompetenzeinbussen im Alter: Eine Auswertung der Literatur zu „Activities of daily living“ und Pflegebedürftigkeit. *Zeitschrift für Gerontologie*, 26, 366-77.
- WALDENFELS, B. (1979). Wider eine reine Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie. In B. WALDENFELS/ J.M. BROEKMAN & A. PAZANIN (Hrsg.), *Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie* (Phänomenologie und Marxismus, Bd. 4, S. 9-45). Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- WALLBOTT, H.G. (2000). Empathie. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 370-80). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- WANKEL, L.M./ MUMMERY, W.K./ STEPHENS, T. & CRAIG, C.L. (1994). Prediction of physical activity intention from social psychological variables: Result from the Campbell's Survey of Well-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 56-69.
- WEINBERGER, J. & MCCLELLAND, D.C. (1990). Cognitive versus traditional Motivational Models. Irreconcilable or Complementary? In E.T. HIGGINS & R.M. SORRENTINO (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 562-97). New York: Guilford.

- WEINECK, J. (1992). Körperliche Fitness durch sportliche Aktivität im Alter – ein wichtiger Faktor zur Dämpfung der Kosten im Gesundheitswesen. In H. BAUMANN (Hrsg.), *Altern und körperliches Training* (Angewandte Alterskunde, Bd. 1, S. 34-41). Bern, Göttingen, Toronto: Huber.
- WEINER, B. (1992). *Human motivation: metaphors, theories, and research* (2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- WEINERT, F.E. (1987). Bildhafte Vorstellung des Willens. In H. HECKHAUSEN/ P.M. GOLLWITZER & F.E. WEINERT (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 10-26). Berlin: Springer. S. 10-26.
- WEIB, K. & HUBER, G. (1997): Evaluation of preventive back school courses. In G. HUBER (Ed.), *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" [PAAS IV], pp. 282-85). Gamburg: Health Promotion Publications.
- WEISSER, B. & OKONEK, C. (2003). Biologisch-medizinische Grundlagen des Alterssports. In H. DENK/ D. PACHE & H.-J. SCHALLER (Hrsg.), *Handbuch Alterssport. Grundlagen – Analysen – Perspektiven*. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 139, S. 97-145). Schorndorf: Hofmann.
- WERLE, J. (1988). *Erarbeitung, Durchführung und Evaluierung eines gesundheitsorientierten Bewegungsprogramms für Altenheimbewohner*. Unveröffentlichte Magisterarbeit, Universität Heidelberg.
- WERLE, J. (2000). Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport. In H.-W. WAHL & C. TESCH-RÖMER (Hrsg.), *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen* (S. 189-94). Stuttgart u.a.: Kohlhammer.
- WESTERMANN, R. (1987). Wissenschaftstheoretische Grundlagen der experimentellen Psychologie. In G. LÜER (Hrsg.), *Allgemeine experimentelle Psychologie. Eine Einführung in die methodischen Grundlagen mit praktischen Übungen für das experimentelle Praktikum* (S. 5-42). Stuttgart: Fischer.
- WEYERER, S. & KUPFER, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17, 108-16.
- WEYERER, S. (1988). Sport und psychische Erkrankung im Alter. In H. BAUMANN (Hrsg.), *Älter werden - fit bleiben. Aktuelle theoretische Beiträge und Tips für sportliche Aktivitäten* (Sportwissenschaft und Sportpraxis, Bd. 71, S. 197-223). Hamburg: Czwalina.
- WEYLAND, B. (1993). *Psychische Aspekte von Sport und Bewegung unter der Sicht der Gesundheitsförderung älterer Menschen. Inhaltsanalyse*. Unveröffentlichte wissenschaftliche Abschlussarbeit, Universität Karlsruhe.
- WHALEY, D.E. & EBBECK, V. (1997). Older adults' constraints to participation in structured exercise classes. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5, 190-212.
- WHITE, L.R./ CARTWRIGHT, W.S./ CORNONI-HUNTLEY, J. & BROCK, D.B. (1986). Geriatric Epidemiology. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 6, 215-311.
- WHITE, R.W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- WHO (1948). *Official Records of the World Health Organization, No. 2. Proceedings and Final Acts of the International Health Conference (19.-22. July 1946 in New York)*. Zugriff am 6.8.2003 unter http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/2e.pdf
- WIELAND, H. (1995). Sportmotive heute. In T. UHLIG (Hrsg.), *Gesundheitssport im Verein. Bd. 2: Berichte, Analysen, Meinungen* (DTB-Kongress-Bericht, S. 242-50). Schorndorf: Hofmann.
- WIELAND, H. & RÜTTEN, A. (1991). *Sport und Freizeit in Stuttgart. Sozialempirische Erhebung zur Sportnachfrage in einer Großstadt* (Sportwissenschaft und Praxis, Bd. 3). Stuttgart: Nagelschmid.
- WILHELM, A. (1999). Einstellung und Motivation zur Sportteilnahme. *Sportwissenschaft*, 29, 427-39.
- WILHELM, A. & JANSSEN, J.-P. (1998). Motivation zur Sportteilnahme im Vergleich verschiedener Altersklassen. In H. MECHLING (Hrsg.), *Training im Alterssport: Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alternsprozess* (Symposiumsbericht, S. 142-44). Schorndorf: Hofmann.
- WILHELM, A./ GELLER, P. & JANSSEN, J.-P. (1997). Einstellung zur Sportteilnahme im Vergleich von Sportlern und Nichtsportlern. In ILG, H. (Hrsg.), *Gesundheitsförderung. Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport, Bd. 32, S. 100-4). Köln: bps.
- WILL, J. (1995). Selbstvertrauen und Interessenpotentiale: Bestimmungsfaktoren für selbstgesteuertes Lernen auch im Alter? In W. MADER (Hrsg.), *Altwerden in einer alternden Gesellschaft. Kontinuität und Krisen in biographischen Verläufen* (S. 215-32). Opladen: Leske und Budrich.

- WILLIMCZIK, K. (1985). Interdisziplinäre Sportwissenschaft - Forderungen an ein erstarrtes Konzept. *Sportwissenschaft, 15*, 9-23.
- WILLIMCZIK, K. (2002). Erkenntnistheoretische Grundlagen erfahrungswissenschaftlicher Forschung. In R. SINGER & K. WILIMCZIK (Hrsg.), *Sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft* (Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft, Bd. 2/3, S. 13-28). Hamburg: Czwalina.
- WILLIMCZIK, K./ HÖNER, O. & RETHORST, S. (1999). Metatheoretische Grundlagen für eine (sport-)psychologische Theorienbildung der Motivation/Volition. In D. ALFERMANN & O. STOLL (Hrsg.), *Motivation und Volition im Sport: Vom Planen zum Handeln. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)* (Betrifft: Psychologie & Sport; Bd. 35, S. 55-59). Köln: bps.
- WILLIS, J.D. & CAMPBELL, L.F. (1992). *Exercise Psychology*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- WILMORE, J.H. (1991). The aging of bone and muscle. *Clinics in Sports Medicine, 10*, 231-44.
- WILMS, K. (1991). Allgemeinmedizinische Probleme des alternden Menschen. *Zeitschrift für Gerontologie, 24*, 198-203.
- WINKLER, J. (Red.). (1995). *Seniorenreport '94. Daten und Fakten zur sozialen Lage älterer Bürger in den neuen Bundesländern*. Berlin: Sozialwissenschaftliches Forschungszentrum.
- WITTE, E.H. (1989). *Sozialpsychologie. Ein Lehrbuch*. München: Psychologie-Verlags-Union.
- WOLL, A. (1996). *Gesundheitsförderung in der Gemeinde*. Eine empirische Untersuchung zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit bei Personen im mittleren und späteren Erwachsenenalter. Neu-Isenburg: LinguaMed.
- WOODWORTH, R.S. (1918). *Dynamic psychology*. New York: Columbia University Press.
- YOUNG, A. & SKELTON, D. (1994). Applied physiology of strength and power in old age. *International Journal of Sports Medicine, 15*, 149-51.
- ZAJONC, R.B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist, 35*, 151-75.
- ZAJONC, R.B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist, 39*, 117-23.
- ZAJONC, R.B. (2001). Closing the debate over the independence of affect. In J.P. FORGAS (Eds.), *Feeling and Thinking. The role of affect in social cognition* (2nd ed., pp. 31-58). Cambridge u.a.: Cambridge University Press.
- ZANK, S. & BALTES, M.M. (1994). Psychologische Interventionsmöglichkeiten in Altenheimen. In A. KRUSE & H.W. WAHL (Hrsg.), *Altern und Wohnen im Heim: Endstation oder Lebensort?* (S. 147-75). Bern: Huber.
- ZENTNER, M.R. & SCHERER, K.R. (2000). Partikuläre und integrative Ansätze. In J.H. OTTO/ H.A. EULER & H. MANDL (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 151-64). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- ZIMMER, H. & HAAG, H. (1999). Kognitive Strategien zur Analyse von Daten – kodiert in Worten. In B. STRAUß/ H. HAAG & M. KOLB (Hrsg.), *Datenanalyse in der Sportwissenschaft. Hermeneutische und statistische Verfahren* (Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft, Bd. III, S. 21-30). Schorndorf: Hofmann.
- ZIMMER, S. & KLIMPEL, P. (1987). Theoretisch-logische Methoden. In DEUTSCHE HOCHSCHULE FÜR KÖRPERKULTUR (Hrsg.), *Forschungsmethoden in den sportmethodischen Wissenschaftsdisziplinen* [Sonderheft 3 der Wissenschaftlichen Zeitschrift der DHfK Leipzig, S. 151-80]. Leipzig.
- ZUCKERMAN, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- ZUCKERMAN, M. (1991). *Psychobiology of personality* (Problems in the behavioural sciences, Vol. 10). Cambridge: University Press.

ANHANG

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich all jenen Menschen danken, die durch ihre jeweilige *Soziale Unterstützung* (vgl. Kap. 4.5 und 7) zum Gelingen der vorliegenden Arbeit in besonderer Weise beigetragen haben.

Allen voran danke ich Prof. Dr. HERBERT HOPF, dass er mir materielle wie zeitliche Ressourcen geschaffen hat, die dazu notwendig waren, um diese Arbeit erfolgreich abschließen zu können.

Ein herzlicher Dank gilt weiterhin KLAUS HINNENBERG, der in mehrerer Hinsicht zur Dissertation beigetragen hat.

Auch meinen lieben ELTERN sehe ich mich zu großem Dank verpflichtet. Sie ließen mir eine überaus großzügige finanzielle Unterstützung zukommen; daneben hat mir mein Vater in besonderer Weise vorgelebt, wie Alterssport in der Praxis aussehen kann.

Ein ganz besonderer Dank gilt meiner Lebensgefährtin KIKI SIEVES. Sie hat mich nicht nur in schweren Zeiten ermutigt, sondern mir mit einer überwältigenden Selbstverständlichkeit im Alltag „den Rücken frei gehalten“. Ebenso hilfreich war ihre ausgeprägte Tolerierung meines hohen Arbeitspensums.

Schließlich ist auch den „Korrekturlesern“ zu danken. Dr. PETRA SIELAND, AXEL HARMSSEN und in der Endphase auch Juniorprofessorin Dr. KATJA SCHMITT leisteten wertvolle kritische Anmerkungen zur Rohfassung der Arbeit und hatten immer ein offenes Ohr für mich.

Göttingen, im Juni 2004

Jörg Dahlhaus

Literaturempfehlungen für die Praxis des Alterssports

- ARNDT, S. (1991). Langsam länger laufen. Sinnvolle Trainingsmodifikationen im Seniorensport. *Condition*, 22, 74-75.
- BAER, A. (1991). Rückengymnastik für Senioren. Gymnastik und Ausdauertraining als ideale Kombination. *Der Läufer*, 8, 46-49.
- BAUMANN, H. (Hrsg.). (1992). *Altern und körperliches Training* (Angewandte Alterskunde, Bd. 1). Bern u.a.: Huber.
- BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND (Hrsg.). (1999). *Sport mit Älteren – Markt der Möglichkeiten. Ergebnisse der Aktionswoche und des Kongresses Gesundes Altern, Aktivität und Sport in Heidelberg* (Red. H. Rieder).
- CARROLL, J. (1972). Masters Swimming. A Fitness Program for Older Age Groups. *Cahper*, 38, 5-7.
- CHICKEN, L. (1984). Wandern und Bergsteigen im Alter. *Deutscher Alpenverein*, 36, 75-76.
- CORBIN, D.E. & METAL-CORBIN, J. (Eds.). (1983). *Reach for it! A Handbook of Exercise and Dance Activities for Older Adults*. Hickory Hill: Bowers.
- DSB (1992). Sport im mittleren und höheren Lebensalter bei Verschleißerscheinungen am Haltungs- und Bewegungsapparat. *Sport Praxis*, 33, 20-24.
- DTB (Hrsg.). (1996). *Fünfzig Plus – Attraktive Angebote für Ältere: Tanzen macht Spaß* (Handbuch DTB, Teil 6). Frankfurt: Fördergesellschaft des DTB.
- FREY, G. & HILDENBRANDT, E. (1995). Training im Seniorensport. In G. FREY & E. HILDENBRANDT (Hrsg.), *Einführung in die Trainingslehre, Teil 2: Anwendungsfelder* (Sport und Sportunterricht, Bd. 12, S. 39-50). Schorndorf: Hofmann.
- GRÖBING, S. (Hrsg.). (1980). *Senioren und Sport. Begründungen, Zielsetzungen, Modelle, Anregungen für die Praxis* (Handbücher zur Pädagogik und Didaktik des Sports, Bd. 3). Bad Homburg: Limpert.
- HAMMERER, B. (1988). Wassergymnastik für Senioren. In K. WILKE (Hrsg.), *Schwimmsport Praxis* (S. 339-47). Reinbek: Rowohlt.
- HARRIS, S./ SUOMINEN, H./ ERA, P. & HARRIS, W.S. (Eds.). (1994). *Physical Activity, Aging and Sports. Volume III: Toward Healthy Aging – International Perspectives. Part I. Physiological and Biomedical Aspects*. Albany, New York: Center for the study of aging.
- HUBER, G. (Hrsg.) (1997). *Healthy Aging, Activity and Sports* (Proceedings of the International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" [PAAS IV]). Gamburg: Health Promotion Publications.
- KAPUSTIN, P. & HANNA, E. (1997). Zur Qualifikation von Betreuern in altersheterogenen Sportgruppen. In H. BAUMANN & M. LEYE (Hrsg.), *Bewegung und Sport mit älteren Menschen. Wie – was – warum?* (Sport im Dialog, Bd. 2, S. 243-61). Aachen: Meyer & Meyer.
- KIRCHNER, G./ ROHM, A. & WITTEMANN, G. (Hrsg.). (1998). *Seniorensport. Theorie und Praxis*. Aachen: Meyer & Meyer.
- KOLB, M. (1996). Gedächtnistraining mit Bewegungsspielen. *Praxis der Psychomotorik*, 21, 19-25.
- LEYE, M. (1983). *Gymnastik, Spiel und Tanz im höheren Lebensalter. Ein Handbuch für die Altenhilfe*. Augsburg: Maro.
- LYDIARD, A. & GILMOUR, G. (2001). *Mittel- und Langstreckentraining für Senioren*. Aachen: Meyer & Meyer.
- MERTENS, K. (Hrsg.). (1997). *Aktivierungs-Programme für Senioren*. Dortmund: modernes Leben.
- MEUSEL, H. (1988). *Sport ab 40. Aktiv für Fitness und Gesundheit*. Reinbek: Rowohlt.
- MEUSEL, H. (1999). *Sport für Ältere. Bewegung – Sportarten – Training. Handbuch für Ärzte, Therapeuten, Sportlehrer und Sportler*. Stuttgart, New York: Schattauer.
- MILDENBERGER-SCHNEIDER, M. (2000). *Krafttraining für Senioren*. Aachen: Meyer & Meyer.
- OTT, D. & BECKENBACH, F. (1997). *Fit – aber richtig!* Aachen: Meyer & Meyer.
- PAUL, G. (2000). *Aerobic-Trends 50 plus*. Aachen: Meyer & Meyer.

- RIEDER, H. (Hrsg.). (1999). *Gesundes Altern, Aktivität und Sport. Ausgewählte Ergebnisse des internationalen Kongresses Healthy Aging, Activity and Sports und der Aktionswoche vom 27.-31.8. 1996 in Heidelberg* (Reihe „Sport“, Bd. 10). Schorndorf: Hofmann.
- RIEDER, H./ BARON, E. & WERLE, J. (1988). Erfahrungen im Aufbau neuer Alterssportgruppen. In H. BAUMANN (Hrsg.), *Älter werden - fit bleiben. Aktuelle theoretische Beiträge und Tips für sportliche Aktivitäten* (Sportwissenschaft und Sportpraxis, Bd. 71, S. 124-38). Hamburg: Czwalina.
- RIEDER, H./ MÖRSCHER, R. & OTTO, S. (1992). Eignung von Sportarten, Bewegungsformen, Sportgeräten. In H. BAUMANN (Hrsg.), *Altern und körperliches Training* (Angewandte Alterskunde, Bd. 1, S. 193-214). Bern, Göttingen, Toronto: Huber.
- SCHALLER, H.-J. & WERNZ, P. (2000). *Bewegungskoordination in der Lebensmitte*. Aachen: Meyer & Meyer.
- SCHÖTTLER, B. (1998). *Bewegungsspiele 50 plus*. Aachen: Meyer & Meyer.
- SHEA, E.J. (1986). *Swimming for Seniors*. Champaign, IL: Leisure Press.
- SKINNER, J.S. (Hrsg.). (1989). *Rezepte für Sport und Bewegungstherapie*. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- SOVA, R. (1995). *Water fitness after 40*. Leeds: Human Kinetics.
- STECHLING, S. & SCHNEIDER-EBERZ, I. (1996). *1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren* (4. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- STEWART, M. (1995). *Yoga über 50. Ein Weg, gesund und beweglich zu bleiben*. München: Kösel.
- THEGEDER, H. & LAMPE, K.-P. (1980). Didaktisch-methodische Überlegungen zum Anfängerschwimmunterricht im höheren Lebensalter. *Sport Praxis*, 21, 145-47.
- UHLIG, T. (Hrsg.). (1994). *Gesundheitssport im Verein. Bd. 2: Berichte, Analysen, Meinungen* (DTB-Kongress-Bericht, S. 63-72). Schorndorf: Hofmann.
- VAN CAMP, S.P. & BOYER, J.L. (1989). Exercise Guidelines for the Elderly (Part 2 of 2). *The Physician and Sportsmedicine*, 17, 83-88.
- WERLE, J. (1988). *Erarbeitung, Durchführung und Evaluierung eines gesundheitsorientierten Bewegungsprogramms für Altenheimbewohner*. Unveröffentlichte Magisterarbeit, Universität Heidelberg.
- WICHARZ, J. (1984). Richtig Wandern und Bergwandern. *Sport und Gesundheit*, 1, 7-11.
- WILKE, K. (1983). Präventivmedizinisch orientiertes Schwimmtraining mit Senioren. *Sport und Gesundheit* [Sonderausgabe], 22-25.
- ZIMMERSTÄDT, G. (1996). *Leben mit Sport. Aktiv ins Alter*. Heidelberg: R.v. Decker.
- ZUHRT, R. (1993). *Stundenbilder. Gruppengymnastik im Altenheim* (2. Aufl.). Stuttgart: Fischer.

Versicherung (§ 18 Promotionsordnung)

Ich versichere, dass ich die eingereichte Dissertation „Motivation & Motivierung zum Alterssport“ selbständig und ohne unerlaubte Hilfsmittel verfasst habe. Anderer als der von mir angegebenen Hilfsmittel und Schriften habe ich mich nicht bedient. Alle wörtlich oder sinngemäß den Schriften anderer Autoren entnommenen Stellen habe ich kenntlich gemacht.

Göttingen, den 28.6.2004

Jörg Dahlhaus

Lebenslauf (§ 32 Promotionsordnung)

Persönliche Daten

Name, Vorname	Dahlhaus, Jörg
Geburtsdatum	26.12.1969
Geburtsort	Wuppertal
Staatsangehörigkeit	deutsch
Familienstatus	ledig
Wohnort	Kappesstr. 7 68199 Mannheim

Ausbildung

1989	Allgemeine Hochschulreife
1989 - 1991	Ausbildung und Arbeit als Rettungssanitäter (Zivildienst bei der Johanniter-Unfall-Hilfe, Mannheim)
1991 - 1998	Magisterstudium an der Ruprecht-Karl-Universität Heidelberg Hauptfach: Sportwissenschaft Nebenfächer: Sportmedizin u. Pädagogik Schwerpunkte: Prävention und Rehabilitation mit unterschiedlichen Zielgruppen, sportartspezifische Vermittlungsformen, psycho-soziale Fragestellungen, Erwachsenenbildung, Orthopädie
1998 - 2000	Aufbaustudium Gerontologie (Ruprecht-Karl-Universität Heidelberg)
2000	Gasthörer der Universität Mannheim, Fachbereich Psychologie
2001 - 2004	Promotion an der Georg-August-Universität Göttingen

Übungsleiter- und Trainerqualifikationen:

- Rehabilitationssport - Stütz- und Bewegungsapparat
- Rückenschulleiter
- Sport in Herzgruppen
- Bewegungsbehandlung Osteoporose
- Bewegungsbehandlung in der Psychiatrie
- Sport nach Krebs
- Trainer für Arbeitsplatzprogramme
- B-Trainer Lizenz Badminton
- derzeit in C-Trainer-Ausbildung Tischtennis

Beruflicher Werdegang

Tätigkeiten in Forschung und Lehre:

- | | |
|-------------------|---|
| 1999 - 2000 | Wissenschaftliche Hilfskraft im Institut für Gerontologie (Ruprecht-Karl-Universität Heidelberg) |
| 1999 - 2000 | Wissenschaftliche Hilfskraft im Deutschen Zentrum für Altersforschung (Heidelberg) |
| 1999 - 2001, 2004 | Lehraufträge am Institut für Sport und Sportwissenschaft (Ruprecht-Karl-Universität Heidelberg) |
| 2001 - 2004 | Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Institut für Sportwissenschaften der Georg-August-Universität Göttingen |

Tätigkeiten im Arbeitsfeld Gesundheit:

- | | |
|-------------|--|
| 1993 - 1996 | Konzeptionelle, praktische, evaluative und Vorstandsarbeit im „Verein für bewegungsorientierte Gesundheitserziehung e.V.“ (Präventionskurse für Kinder) |
| 1993 - 1997 | Pflegehelfer im Klinikum Mannheim (200-500 Std./Jahr) |
| 1999 | Praktikum im Altenheim Lürrip: Gesprächsrunden, Bewegungsprogramme für Bewohner, Entspannungskurs für Mitarbeiter und Unterstützung des Stationsablaufes |
| 1995 - 2000 | Organisation und Durchführung von Gesundheitskursen als freiberuflicher Mitarbeiter für Impuls, Gesundheits- und Fitness Club Mannheim (Stützpunktleiter im BKK-Präventionsprogramm): Wirbelsäulengymnastik, Osteoporosegymnastik, Entspannung, Ernährung, Herz-Kreislauftraining, Walking, Schülerfitness |
| 1998 - 2001 | Freiberuflicher Mitarbeiter im BKK-Team Gesundheit, Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH (Frankfurt): Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, Weiterbildungen, AZUBI-Programme, Gesundheits-Screenings |
| 1998 - 2001 | Rückenkursleiter bei Fa. Knoll AG (BASF-Pharmagruppe), jetzt Abbott |
| 2000 - 2001 | Kursdurchführungen: Betriebssport Feuerwehr Mannheim, Osteoporoseverein Heidelberg, Dialysegruppe Mannheim |
| 2000 - 2001 | Management im Impuls, Gesundheits- und Fitness Club, Mannheim: Konzeption, Planung und Durchführung von Gesundheitskursen und -projekten, Aquisen, Mitarbeiterrekrutierung, Studiobetreuung |
| seit 2001 | Wirbelsäulengymnastik und betriebliche Gesundheitsförderung als freiberuflicher Mitarbeiter für Impuls, Gesundheits- und Fitness Club, Mannheim |

Tätigkeiten im Freizeit- und Leistungssport (Badminton):

- | | |
|------|---|
| 1994 | Organisation der Deutschen Hochschulmeisterschaften Badminton in Heidelberg |
|------|---|

1995 - 1996	Trainingsberatung und -durchführung als Spielertrainer bei der Badminton SG Neckarau/Wiesloch (2. Bundesliga)
1993 - 2001	Leiter Hochschulsport Badminton (Ruprecht-Karl-Universität Heidelberg): Kurse, Training, Organisation Mannschaft und Turniere
2000 - 2001	Cheftrainer beim Badmintonverein SSV Waghäusel (Betreuung von Jugendnationalspielern und Spielertrainer 2. Bundesliga): Ausarbeitung von Trainingsplänen, Durchführung, Teamsitzungen mit Co-Trainern
2002 - 2003	Cheforganisator der Internationalen Deutschen Hochschulmeisterschaften Badminton in Heidelberg

Wichtigste eigene sportliche Erfolge im Badminton:

1990, 1992	Baden-Württembergischer Juniorenmeister (Einzel)
1991	3. Deutsche Juniorenmeisterschaften (Doppel)
1992	Süddeutscher Juniorenmeister (Doppel)
2000	Nr. 29 der Deutschen Rangliste (Einzel)
2001	3. Internationale Deutsche Hochschulmeisterschaften (Einzel)
2001	Baden-Württembergischer Meister (Einzel)
2001	3. Süddeutsche Meisterschaften (Einzel)
6 Jahre Spieler der 2. Bundesliga	

Kongressteilnahmen

1999	Teilnahme am dvs-Kongress ‚Dimensionen und Visionen des Sports‘ vom 27.-29.9. in Heidelberg
1999	Teilnahme am intern. Kongress ‚Aktivität und Altern‘ vom 28.-30.10. in Saarbrücken
2001	Teilnahme am intern. ECSS/dvs-Kongress ‚Perspectives and Profiles‘ vom 24.-28.7. in Köln
2003	Vortrag und Leitung einer Arbeitsgruppe auf der Landeskonferenz Breitensport und Sportentwicklung des HLSB am 13.9. in Frankfurt/M.
2004	Teilnahme an der Nachwuchstagung der asp vom 18.-20.5. in Halle
2004	Teilnahme an der Jahrestagung der asp ‚Belastung und Beanspruchung‘ vom 20.-22.5. in Halle

Veröffentlichungen

- DAHLHAUS, J. & KÖRNER, T. (2002). *Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz. Poster für Arbeitsplatzprogramme*. Mannheim: Im-puls.
- DAHLHAUS, J. & SIELAND, P. (2003). *Ein Leitfaden für Studenten: Referate, Hausarbeiten und Protokolle. Tipps zum Erstellen und Gestalten wissenschaftlicher Seminararbeiten*. <http://www.sport.uni-goettingen.de/ifs/studium/vordruck.html>
- DAHLHAUS, J. (2003). Freizeittrends im Sportverein – können die Vereine Schritt halten? In LANDESSPORTBUND HESSEN (Hrsg.), *Sport tut Hessen gut – Wir gestalten die nächsten 10 Jahre!* (Dokumentation der 3. Landeskonferenz Breitensport und Sportentwicklung, S. 42-58). Frankfurt/M.