universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Älter werden - kompetent bleiben, eine Herausforderung für den Sport!?

Baumann, Hartmut

Erlangen, 1992

Monika Leye. Sport und Bewältigung psychischer Belastungen im Alter

urn:nbn:at:at-ubi:2-4652

Monika Leye

Sport und Bewältigung psychischer Belastungen im Alter

Es geht mir in folgendem um die Frage, inwieweit kann Sport - oder besser gesagt: können Bewegungsaktivitäten dazu beitragen, psychische Belastungen, die durch lebensverändernde Situationen entstehen, zu bewältigen.

Plötzlich auftretende, aber auch vorhersehbare Lebensveränderungen wie Krankheit, körperliche Gebrechen (Multimorbidität), Pensionierung, Rollenneuorientierung innerhalb der Partnerschaft, Altenheimübersiedelung oder der Tod des Partners sind häufig Ursache für Depressionen.

Hinsichtlich der Möglichkeiten durch Bewegungsaktivitäten innerhalb individueller Copingstrategien möchte ich dem Lebensereignis "alternsbedingte körperliche Beeinträchtigungen" besondere Bedeutung beimessen.

Von mir durchgeführte Interviews mit älteren Menschen zeigen deutlich, daß das Gewahrwerden alternsbedingter körperlicher Veränderungen häufig als psychisch belastend interpretiert wird: Die schwindende Schönheit bei der Frau (Falten im Gesicht, Schrumpeln am Hals, unförmig gewordene Figur), die abnehmende Körperkraft beim Mann - wie Christl Schachtner (1988) die Veränderungen beschreibt. Alt werden liegt in der Biologie des Menschen, also ein antizipierbares Lebensereignis, jedoch wird das Erleben von Altern meist mit Traurigkeit über das Vergangene begleitet. Körperliche Gebrechen, wie abgenutzte Gelenke, geschwächte Muskeln, bruchig gewordene Knochen, sowie krankhafte, meist chronische Prozesse, wie Rheuma, Arthritis sind nicht nur kurzzeitige Störungen, sondern schreiten fort, wobei ungewiß bleibt, in welche Richtung sie sich mit welcher Geschwindigkeit bewegen.

Korperliche Gebrechen greifen ein in die Auseinandersetzung des Subjekts mit seiner Umwelt, egal, ob es sich um ein manuelles oder geistiges Auseinandersetzen handelt, denn auch letzteres kommt nicht ohne den Gebrauch körperlicher Fähigkeiten aus.
Erschwerend für Anpassungsprozesse alterer Menschen an die sich ändernden Situationen ist die Realität, die sie umgibt. Sie ist gestaltet fur den schnell Reagierenden, den

Kraftigen, den exakt Funktionierenden, den Flexiblen und gleichformig Handelnden, kurz den Gesunden.

Weil sich durch Alternsprozesse jeweilige Person-Umwelt-Beziehungen verandern, ist eine Anpassung des Verhaltenssystems notwendig, z. B. kann eine Sportart, die primar Schnellkraft oder Maximalkraft abverlangt, nicht ein Leben lang betrieben werden. Das Erleben der Diskrepanz zwischen Anforderungen (die vor allem selbst gesetzt sein können) und Handlungsmöglichkeiten bedeutet Streß, der auch zum chronischen Erleben werden kann, d.h. zur Krise. Passive Bewältigungsformen wie Ignorieren körperlicher Gebrechen, Änderung der Bedeutungszumessung (wie: es ist mir nicht so wichtig), Resignation (nicht mehr aus dem Haus gehen) können längerfristig gesehen zu Kontrollverlust im Sinne Seligman's führen, Depression die Folge sein. Theoretischen Hintergrund hierzu bilden das aus der neueren Streß-, life-event-, coping und social support Forschung stammende Belastungs-Bewältigungsparadigma.
Die Bedeutung sportlicher Aktivitäten jedoch nur innerhalb von Belastungs-Bewältigungs-Theorien zu betrachten, würde das Thema zu sehr auf kognitive Handlungsebenen einschränken und die Möglichkeit der Ableitung eines "integrativen Bewegungskonzeptes" (vgl. Petzold, 1988), das den Menschen umfassender (auch in seiner seelischen Dimension) zu erreichen sucht, schmälern. Eine Erweiterung auf Konzepte der "seelischen Gesundheit" (vgl. Becker, 1982, Ulich, 1987) erscheint mir notwendig.
Die Konfrontation mit kritischen Lebensereignissen stellt im Sinne einer differentiellen Entwicklungspsychologie eine notwendige Voraussetzung für entwicklungsmäßigen Wandel dar und kann somit potentiell zu persönlichem Wachstum beitragen. Entwicklungsbedeutsame Veränderungen im Alter sind möglich (wie Saup in seiner letzten Studie nachweist). Jean Améry (1979) spricht von zwei Seiten des altersbedingten körperlichen Verfalls: Einerseits bewirkt die Konfrontation mit dem eigenen körperlichen Leiden eine Entfremdung, andererseits ein Zu-sich-selbst-Kommen.

Ich behaupte nun, daß Bewegungsaktivitäten in Phasen psychischer Belastung eine instrumentelle Funktion zukommen kann. Daß durch Bewegungsaktivitäten etwas in Gang gesetzt wird, wie soziale Interaktion, Kommunikation, Aktiv-Sein und zeitliche Rhythmusfindung. Zum anderen sei unterstellt, daß Bewegungsaktivitäten auch Eigenwert besitzen (wie Erleben, Wohlbefinden) - sportimmanente Möglichkeiten in Körpererleben, Bewegungsempfinden und physischer Stabilität liegen.

Die theoretische Auseinandersetzung mit der Frage nach der psychischen Wirkung körperlicher Tätigkeit in Zusammenhang mit Bewältigung psychischer Belastungen führt zu folgenden acht Dimensionen.

1. **Animierung zum Aktiv sein**

Ein entscheidender Wert des Sports liegt darin, daß er eine Herausforderung an die Aktivität enthält. Das Selbstwertgefühl auch im Alter hängt ganz wesentlich von dem Bewußtsein ab, noch etwas bewirken zu können, und dieses Bewußtsein kann nur aus dem "aktiv-sein" gewonnen werden (vgl. Aktivitätstheorie).

2. **Körperliches Wohlbefinden**

Sportmedizinische Untersuchungen zeigen eine positive Beeinflussung des Gesundheitszustandes durch körperliches Training. Vom subjektiven Gesundheitsempfinden hängt das Ausmaß körperlicher, geistiger und sozialer Aktivität ab. Nach Palmore (1979) sind beim älteren Menschen mit physischen, psychischen und sozialen Resourcen Krisensymptome geringer ausgeprägt.

3. **Rhythmisierung des Alltags**

Bewegungsaktivitäten haben oft rhythmisierende Funktion (die tägliche Morgengymnastik, die wöchentliche Sportstunde im Verein). Direkt nach der Pensionierung ist es häufig schwierig, einen neuen Tages- und Wochenrhythmus zu finden, es steht plötzlich sehr viel freie Zeit zur Verfügung.

Durch Bewegungsaktivitäten kann aber auch ein im Laufe des Berufslebens entwickelter "Rhythmus körperlicher Aktivität" fortgesetzt werden.

4. **Kontrollbewußtsein**

Nach Allmer (1982) bietet sich "sportliche Aktivität" als das Instrument an zur Bewältigung von belastend empfundenen somatischen Beeinträchtigungen. Nach Seligman (1979) führen psychische Belastungen bei fehlender Möglichkeit der Kontrolle zu Gefühlen der Hilflosigkeit, die in Apathie und Altersdepression enden können. Kontrollüberzeugung wird jedoch nur dann gegeben sein, wenn der sportlichen Tätigkeit eine belastungsreduzierende Funktion zugeschrieben wird, und wenn schon Erfahrungen gemacht wurden, daß mit Hilfe sportlicher Aktivität etwas gegen die Beeintrachtigung der Gesundheit unternommen werden kann, sich somit das physische und psychische Wohlbefinden verbessert.

5. **Möglichkeit sozialer Resourcen**

Die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten resultiert haufig aus dem Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Einsamkeitsprobleme sind im Alter nicht selten und werden auch als belastend empfunden. Bei den höher Betagten sind oft auch Verwandte und Freunde schon weggestorben. Bewegung, Sport und Spiel können ein soziales Umfeld schaffen, in dem die Möglichkeit der Nutzung sozialer Resourcen gegeben ist. Sport und Spiel sind ja meist Handlungen in einer Gemeinschaft, einer Gruppe, einer Partnerschaft. Für Gallagher (et. al. 1982) ist es vor allem die Verfügbarkeit über soziale Resourcen, welche die Krisenbewältigung im Alter beeinflußt.

Sport ist ein einfach strukturiertes Handlungsfeld. Es ist somit möglich auf recht unkomplizierte Weise miteinander zu agieren. Auch nicht-sportimmanente Felder können sich dabei entwickeln.

Entscheidend für die Teilnahme an Bewegungsaktivitäten ist jedoch der jeweilige Sportbezug, der von der Biographie abhängig ist.

6. **Selbstwertgefühl**

Sport und Bewegungsaktivitäten stellen über Körpererleben, über Herausforderung durch die Natur eine Möglichkeit dar, die eigene Person in Ihrer Selbstachtung zu bestätigen und kann somit Ausgleich zu Selbstwertverlust schaffen, der z.B. häufig mit dem Berufsaustritt verbunden ist (z.B. über Natursportarten wie Bergwandern, Skilanglauf und Segeln).

7. **Beeinflussung des Realitätsgefühls**

Aktiv sein durch Bewegung bedeutet "ein in der Welt sein"

8. **Verbesserung der Selbsteinschätzung**

Durch Bewegungsaktivität erfolgt ein ständiges Erleben der individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit.

Abschließend mochte ich noch folgende These in den Raum stellen:

"Die "Sportbiographie" eines wettkampforientierten Alterssportlers kann erschwerend sein für notwendige altersgemäße Anpassung."

Dies scheint mir vor allem dann der Fall zu sein, wenn die sportliche Kompetenz am sozialen Umfeld gemessen wird und nicht das Entwickeln von Kompetenz im Umgang mit dem eigenen Körper im Vordergrund steht.

Hinsichtlich geroprophylaktischer Interventionsmaßnahmen möchte ich nicht altersadaquate Sportarten benennen, sondern entscheidend fur gesundes und erfolgreiches Altern

scheint mir die Anpassung der Bewegungsaktivitäten an das jeweilige individuelle biologische Alter zu sein (Einstellungsänderungen werden häufig notwendig, Sensibilitäten sind zu entwickeln für nichtbeanspruchte Korperregionen, viele Ausgleichbewegungen haben sich automatisiert, Schmerzgrenzen sind zu akzeptieren).

Literatur:

- Améry, J. (1979). Über das Altern. Revolte und Resignation. 5. Auflage, Stuttgart
- Allmer, H. (1982). Kontrollierbarkeit des Alterns durch sportliche Tätigkeit. In: Zeitschrift für Gerontologie 15
- Becker, P. (1982). Psychologie der seelischen Gesundheit (Band 1). Verlag für Psychologie, Dr.C.J. Hogrefe: Göttingen,
- Gallagher, D.E. (1982). Tompson, L.W., Peterson, J.A., Psychosocial factors affecting adaption to bereavement in elderly. In: The international Journal of Aging and Human Development, 14, p.79-95
- Palmore, E., Cleveland, W.P., Nowlin, J.B. (1979). Stress and adaption in later life. In: Journal of Gerontology, 34, p. 841-851
- Petzold, H.G. (1991). Integrative Bewegungs- und Leibtherapie, Paderborn

Saup, W. (1991). Konstruktives Altern.

- Seligman, M. (1979). Erlernte Hilflosigkeit, Urban & Schwarzenberg: München/Wien/ Baltimore,
- Ulich, D. (1987). Krise und Entwicklung.Psychologie Verlags Union: München und Weinheim