

## "Frauenbewegung" im Alter: Selbstdisziplinierung oder Weg zur Emanzipation?

Uhlmann, Angelika

Veröffentlichungsversion / Published Version

Sammelwerksbeitrag / collection article

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Uhlmann, A. (2008). "Frauenbewegung" im Alter: Selbstdisziplinierung oder Weg zur Emanzipation? In K.-S. Rehberg (Hrsg.), *Die Natur der Gesellschaft: Verhandlungen des 33. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Kassel 2006. Teilbd. 1 u. 2* (S. 1418-1423). Frankfurt am Main: Campus Verl. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-152696>

### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer Deposit-Lizenz (Keine Weiterverbreitung - keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

### Terms of use:

This document is made available under Deposit Licence (No Redistribution - no modifications). We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

## »Frauenbewegung« im Alter – Selbstdisziplinierung oder Weg zur Emanzipation?

*Angelika Uhlmann*

Bis zur Jahrtausendwende waren sportliche alte Frauen unsichtbar. Im wirklichen Leben traten sie nicht in der Öffentlichkeit in Erscheinung und in der Forschung zum sportlichen Engagement im Lebenslauf wurden sie einfach ausgeblendet. Dies betraf alle relevanten Fachdisziplinen wie Sportwissenschaft, Gender Studies, Gerontologie, Medizin, Medizingeschichte- und soziologie. Sportliche alte Frauen unterlagen einer dreifachen Diskriminierung: im Bezug auf ihr Geschlecht, ihr Alter und ihre sportliche Betätigung.

Generell ging man von einem geringen sportlichen Engagement Älterer aus und das Stereotyp weiblicher Sportabstinenz im Alter wurde nicht hinterfragt. Der erste Artikel, der diese Annahme verwarf, erschien 1994 im englischsprachigen Raum und fragte provokativ: »Are older women really less active than men?« (Young 1994). Die Studie belegte, dass bei richtiger Fragestellung herauskommt, dass alte Frauen mehr körperliche Betätigung im Alltag haben als Männer: »These findings underscore the importance of developing appropriate physical assessment measures for subpopulations, particular postmenopausal women.« Die ersten deutschsprachigen Studien, die alten Frauen eine stärkere sportliche Betätigung als ihren männlichen Altersgenossen attestierten (z.B. Breuer 2004), berücksichtigten diese oben erwähnten Fragestellungen, die vorher vernachlässigt worden waren. So wurden zum Beispiel nicht nur nach der Zugehörigkeit in einem Sportverein gefragt und die Relevanz von Alltagsbewegungen mehr berücksichtigt. Leider halten sich Frauen diskriminierende Auffassungen von Sport und körperlicher Betätigung bis heute: Treppen steigen, putzen und Wäsche aufhängen wird einfach nicht in der Kategorie Bewegung erfasst. Beim Kongress für Gerontologie und Geriatrie im September 2006 in Freiburg vertrat der Heidelberger Sportwissenschaftler Jochen Werle in seinem Beitrag »Körperliche Aktivität und gesundes Altern« die Ansicht, dass nur klar definierter Sport in der Freizeit gesundheitlichen Nutzen bringt und nur dann als solcher zu bezeichnen ist.

Alte Frauen bevorzugen jedoch den informellen, nicht organisierten Sport mit niedrigschwelligem Zugang. Die Trendsportart Nordic Walking entspricht diesen Anforderungen und wird auch zu 80 Prozent von Frauen zwischen 40 und 90 ausgeführt (Klawitter 2006). Veränderte Modevorstellungen im Laufe des letzten Jahr-

hunderts erleichterten alten Frauen den Einstieg in diese und andere sportliche Betätigungen. Sie nehmen zudem ihre sportliche Aktivität auch als solche wahr und verfälschen dadurch nicht mehr die Statistiken, die ihnen lange Zeit Sportabstinenz attestiert hatten, obwohl zum Beispiel Gesundheitssportangebote schon seit den 1970er Jahren von älteren Frauen dominiert waren.

Seniorinnen nehmen heute selbstverständlich an der Bewegungs- und Sportkultur teil – anders als früher und anders als Männer. Bei organisierten Großveranstaltungen des Breitensports sind die älteren Frauen mittlerweile nicht mehr zu übersehen. Beim Deutschen Turnfest 2005 in Berlin waren 70 Prozent der Aktiven weiblich, über ein Viertel gehörten der Abteilung 50plus an (Homepage DTB 16. Mai 2005). Die gedruckten und im Netz veröffentlichten Dokumentationen von Senioren-Sportveranstaltungen zeigen praktisch ausschließlich Frauen – thematisiert wird diese Tatsache allerdings nicht. Es wird ganz geschlechtsneutral von »den Senioren« gesprochen. Erstaunlich ist auch, dass weder kommerzielle und nicht-kommerzielle Sportanbieter noch gesundheitspolitische Entscheidungsträger auf die Nachfrage nach »Frauenbewegung« im Alter reagiert haben. Bleiben die sportlichen alten Frauen trotz ihrer sichtbaren Präsenz unsichtbar? Wollen sie überhaupt sichtbar werden oder haben sie ganz andere Motive für ihre sportliche Betätigung? Ist die »Frauenbewegung« im Alter eine Selbstdisziplinierung, eine Folge der verminderten Leistungen der Krankenkassen, eine Reaktion auf die Orientierung an Jugendlichkeit (»never-ager«) oder ein emanzipatorischer Akt zur Gestaltung eines angenehmen, gesunden und ausgefüllten Lebens?

### »Erfolgreiches Altern« durch Bewegung?

Da medizinische Studien einen günstigen Einfluss von Sport auf biologische Altersprozesse zu belegen scheinen (was aber nicht für jede Art von Bewegung stimmt), erstrecken sich die Sportangebote für Ältere überwiegend auf die Kompensation altersbedingter Beeinträchtigungen (Beckers/Mayer 1991).<sup>1</sup> Die sportlichen Angebote beziehen sich auf das Alter als somatisches, psychisches oder soziales Problem. Die Sektion Frauensport der *Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention* begründet 2001 in ihrer Broschüre *Fit bis ins hohe Alter*, »warum und in welcher Form sich gerade die Frau in der zweiten Lebenshälfte sportlich betätigen soll.« Es wird von positiven Einflüssen sportlicher Aktivitäten auf Gewicht, Psyche,

---

<sup>1</sup> Zitat des Sportmediziners Wildor Hollmann aus dem Jahre 1986 in diesem Artikel: »Es ist bis heute kein Medikament und keine diätetische Maßnahme bekannt, welche in einer dem körperlichen Training vergleichbaren Weise die körperliche Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter beibehalten läßt.«

Gedächtnis, Haut und Schleimhäute gesprochen. Das Risiko an Blasenfunktionsstörungen, Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems, Arthrosen und Osteoporose zu erkranken, wird laut dem Informationsblatt gesenkt. Der *Berufsverband der Frauenärzte e.V.* empfiehlt in seiner Broschüre *Gesund mit Sport und Bewegung* (2003) Sport gegen Hitzewallungen in der Menopause und zur Brustkrebsvorsorge. Auch für die aktive Vorbeugung gegen Demenz und Diabetes wird Bewegung hier propagiert.

Im Rahmen der Ressourcenknappheit im Gesundheitswesen und der demographischen Entwicklung schwankt die geriatrische Medizin zwischen ethischer Verpflichtung und ökonomischen Zwängen. Mit der Überschrift »Frauen: Längeres Leben durch körperliche Fitness« berichtete das *Deutsche Ärzteblatt* im August 2005 von amerikanischen Studien, die eine alters- und geschlechtsabhängige Erhöhung der Lebenserwartung durch körperliche Betätigung festgestellt haben, das heißt, Frauen sollen mehr als Männer von Bewegung profitieren (Gulati 2003, 2005; Wessel 2004). Seit die Hormonersatztherapie zur Bekämpfung von Wechseljahresbeschwerden- und -folgen (wie z.B. Osteoporose) nicht mehr propagiert werden kann, wurde Bewegung zum zentralen Präventionsprogramm für Frauen. Gesundheit und Krankheit sind jedoch nicht ausschließlich biologisch bedingt. Als Teil der somatischen Kultur weisen die Bewegungspostulate durchaus geschlechtstypische Muster auf. Das gesellschaftlich geforderte »erfolgreiche Altern« setzt körperliche Fitness unbedingt voraus. Aktivität, Gesundheit und Sportlichkeit wird heute auch von alten Frauen erwartet (»Puma statt Oma«, EMMA 2001).

»Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen und dem vergangenen Leben« – damit beschrieb Robert J. Havighurst schon in den 1960er Jahren, was mit *erfolgreichem Altern* gemeint sein sollte. Auch in dem Klassiker der frühen Aufbruchzeit der Gerontologie von Margret M. Baltes und Martin Kohli *Erfolgreiches Altern: Bedingungen und Variationen* steht die Akzeptanz des Alters und des bis dahin gelebten Lebens im Mittelpunkt. Heute wird *erfolgreich altern* mit Aktivität und Vitalität verbunden. Als ein Schlagwort der gerontologischen Forschung wird *erfolgreich altern* in den Medien, Seminararbeiten, Veranstaltungstiteln und Alters-Ratgebern aufgegriffen. Seit sich das Altersbild im letzten Drittel des 20. Jahrhunderts gewandelt hat, so genannte *junge Alte* entdeckt wurden, passt der Begriff *Erfolg* auch zu dieser Altersgruppe. Dabei bleibt wenig übrig von der ursprünglichen Lebenszufriedenheit Havighursts. Das Alter wird einbezogen in das aktive Leben und in den lebenslangen Kampf um Erfolg und Anerkennung: »To age successfully is the ultimate challenge« (Gingold 1999).

Fitness-Programme für Senioren, 50plus Angebote von Sportvereinen und Übungsanleitungen der Krankenkassen versprechen den Erfolg des Alters (Mechling 2005). Angekommen ist diese Botschaft – wie gesagt – hauptsächlich bei den alten Frauen. Sport als Maßnahme zur Verhinderung des Alterns unterstützt jedoch ein defizitäres Bild des Alter(n)s. Viele ältere Frauen nutzen die so genannte späte

Freiheit, den Jugendlichkeits- und Weiblichkeitszwängen hinterher zu joggen. Im Kampf um die ewige Jugend und um erfolgreiches Altern, bieten sich Sport und Bewegung als Anti-Ageing-Mittel an. Die von der Bertelsmann Stiftung eingesetzte Expertenkommission Ziele in der Altenpolitik sprach sich für eine Erhöhung der Präventionsausgaben im Gesundheitshaushalt speziell für Bewegungstraining aus (Deutsches Ärzteblatt v. 14. März 2005). Natürlich gibt es bei diesen Überlegungen handfeste finanzielle Gründe zur Gesunderhaltung alter Menschen. Modellrechnungen aus den USA zeigen, dass die Investition von einem Dollar in die Förderung der körperlichen Aktivität Älterer zu einer Einsparung von über drei Dollar bei den Ausgaben im Gesundheitswesen führen (US Center for Disease Control 1999).

Die Inanspruchnahme von Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherungen in Deutschland für Prävention und Gesundheitsförderung im Bereich Bewegung wies im Jahr 2003 einen Frauenanteil von 80 Prozent und einen Männeranteil von 20 Prozent auf (Lademann/Kolip 2005). Dies sind keine altersspezifischen Zahlen, aber generell steigt der Anteil der Teilnehmerinnen mit dem Alter. Frauen setzen demnach heute die gesundheitspolitische Forderung nach persönlicher Bewegung eher in die Tat um als Männer. Ein bei Frauen stärker ausgeprägtes Gesundheits- und Körperbewusstsein und mehr Freude an kommunikativen Aktivitäten in der Gruppe können als Gründe für diese geschlechtsspezifische Verteilung angesehen werden. Zudem ist das Schlankheitsversprechen durch Bewegung eine hohe Motivation für Frauen. Die Dominanz von alten Frauen in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten kann als eine Folge eines pathogenetischen Ansatzes gesehen werden »indem die Frauen mit Verweis auf diese potentielle Mangelerscheinungen indirekt dazu aufgefordert werden, aktiv an der Bekämpfung möglicher Risikofaktoren mitzuwirken« (Diketmüller 2004).

Die Negativ-Schlagzeilen von der drohenden Alterslawine, dem angeblich dadurch verursachten Bankrott der Sozialkassen und drohenden Einschränkungen in der medizinischen Versorgung beunruhigen mehr alte Frauen als alte Männer. Die alt hergebrachten Stereotype weiblichen Alterns im Vergleich zu männlichem Altern zwingen Frauen zu diszipliniertem Verhalten. Im Kontext von Jugendwahn, Altersdiskriminierung in der Medizin und Zwang zur Mobilität als Grundlage eines selbst bestimmten Lebens kann das sozial erwartete »erfolgreiche Altern« eine typisch weibliche Falle werden, indem der Körper und das Aussehen als Haupt-Bezugspunkt gesehen wird.

Die Grundeinstellung, Bewegung und Sport nur auf den tatsächlichen oder erwarteten Funktions- oder Schönheitsverlust auszurichten, entspricht nicht einer positiven und emanzipativen Körpereinstellung. Doch die (Selbst-)disziplinierung weiblicher Körper ist die Grundlage zum erfolgreichen Altern im heutigen Sinne: ein für die Gesellschaft möglichst kostengünstiges Altern.

Den gesellschaftlichen Erwartungen speziell an den weiblichen Idealkörper im Alter mit festgelegten Schönheits- und Schlankheitsidealen kann nur mit einer eigenen Körperpolitik (Hartmann-Tews 2003) der alten Frauen begegnet werden. Dies bedeutet ein aktives Auseinandersetzen mit den Gesellschaftsbildern von alten weiblichen Körpern, dem Begegnen des latenten Ageism im Bezug auf Schönheitsvorstellungen im Alter und vor allem die Akzeptanz der physiologischen Veränderungen im Lebenslauf. Erst das Loslösen von den Anti-Ageing-Zwängen kann dazu führen, dass das normale weibliche Altern nicht pathologisiert und medicalisiert wird, sondern von den Frauen selbst als positiv empfunden werden kann.

### Positive Aspekte der »Frauenbewegung« im Alter

Historisch gesehen ist es natürlich ein enormer Fortschritt, dass die *Bewegungsbefreiung* der Frauen auch bei den Seniorinnen angekommen ist. Vergleicht man den Bewegungsradius von unseren Großmüttern mit unseren heutigen Möglichkeiten, möchte auch ich nicht wieder in die Mitte des letzten Jahrhunderts zurück. Der Erhalt physischer Kompetenzen durch Bewegung kann den *Altbrunnen* (Beckers/Mayer 2001) mit seinen positiven Reserven an Lebenssinn und Erfahrung unterstützen. Die »Frauenbewegung« der Alten sprengt durchaus die sie früher begrenzenden Stereotype des weiblichen Körpers. Sie durchbrechen dadurch viele kulturell überbrachte Grenzen, die sie in der Vergangenheit behindert haben. Körperliche Bewegung kann das Selbstwertgefühl von Frauen stärken und sie damit in die Lage versetzen, eine selbstbewußte Identität zu gewinnen (»empowerment«). Die Gratwanderung zwischen dem »undisciplining old age« (Katz 1996) durch Bewegung und Selbstdisziplinierung in einer somatischen Gesellschaft ist allerdings schmal. »Puma statt Oma« kann als Ausdruck einer aktiven Frauengeneration stehen. Doch die Gefahr der Ausgrenzung von nicht so fitten alten Frauen durch die Sozialsysteme und die öffentliche Meinung besteht.

### Literatur

- Baltes, Margret M./Kohli, Martin/Sames, Klaus (1989), *Erfolgreiches Altern: Bedingungen und Variationen*, Berlin.
- Beckers, Edgar/Mayer, Meike (2001), »Jugendliches Altern. Zur Ambivalenz von Altern und Bewegen«, *Brennpunkte der Sportwissenschaft*, H. 1, S. 50–74.
- Berufsverband der Frauenärzte e.V. (2003), *Gesund mit Sport und Bewegung*.

- Breuer, Christoph (2004), »Zur Dynamik der Sportnachfrage im Lebenslauf«, *Sport und Gesellschaft – Sport and Society*, Jg. 1, H. 1, S. 50–72.
- Katz, Stephen (1996), *Disciplining Old Age: The Formation of Gerontological Knowledge*, Charlottesville.
- Klawitter, Nils (2006), »Ein Volk geht am Stock«, *Spiegel spezial 4: Bewegung ist alles – Die Heilskraft des Sports*, S. 45.
- Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, Sektion Frauensport (2001), *Fit bis ins hohe Alter*.
- Deutsches Ärzteblatt v. 14. März 2005.
- Deutscher Turnerbund (2005), in: <http://www.turnfest.de> (16. Mai 2005).
- Diketmüller, Rosa (2004), »Genderperspektiven in der Gesundheitsförderung von älteren Frauen im ländlichen Raum«, in: Kugelman, Claudia/Pfister, Gertrud/Zipprich, Christa (Hg.), *Geschlechterforschung im Sport – Differenz und/oder Gleichheit*, Hamburg, S. 121–134.
- EMMA (2001), »Puma statt Oma«, H. 2, S. 52–59.
- Gingold, Robert (1999), *Successful Ageing*, Melbourne, S. 3.
- Gulati, Maria u.a. (2003), »Exercise Capacity and the Risk of Death in Women. The St James Women Take Heart Project«, *Circulation* 108, S. 1554–1571.
- Gulati, Maria u.a. (2005), »Prognostic Value of a Nomogram for Exercise Capacity in Women«, *The New England Journal of Medicine* 353, H. 5 v. 4. August 2005, S. 468–475.
- Hartmann-Tews, Ilse (2003), »Soziale Konstruktion von Geschlecht im Sport: Neue Perspektiven der Geschlechterforschung in der Sportwissenschaft«, in: Hartmann-Tews, Ilse/Gieß-Stüber, Petra u.a. (Hg.), *Soziale Konstruktion von Geschlecht im Sport*, Opladen, S. 13–28.
- Havighurst, Robert J. (1972), »Ansichten über ein erfolgreiches Altern«, in: Thomae, Hans/Lehr, Ursula (Hg.), *Altern. Probleme und Tatsachen*, Frankfurt a.M., S. 567–571.
- Lademenn, Julia/Kolip, Petra (2005), *Gesundheit von Frauen und Männern im mittleren Lebensalter*, Berlin.
- Mechling, Heinz (2005), »Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern«, *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, H. 8, S. 899–905.
- U.S. Center for Disease Control (1999), zit. nach WHO (2005), *Gesundes Altern – Aufsuchende Aktivität älterer Menschen*, Atlanta.
- Wessel, T.R. u.a. (2004), »Relationship of Physical Fitness vs Body Mass Index With Coronary Artery Disease and Cardiovascular Events in Women«, *JAMA* 292, S. 1179–1187.
- Young, Deborah R. u.a. (1994), »Are Older Women Really Less Active Than Men? Findings from a Community Sample«, *Medicine, Exercise, Nutrition, Health*, H. 3, S. 66–73.