



www.panama-verlag.de

ISBN 3-938714-02-6 14,90 €

»Altern« und »Alter« gerät in den öffentlichen Debatten der letzten Jahre vor allem als demografisches oder gesundheitliches Massenproblem in den Blick. Doch während die quantitativen Dimensionen des Phänomens einer »alternden Gesellschaft« schnell benannt sind, stehen im Gegensatz hierzu die sozialen, kulturellen und lebensweltlichen Aspekte weniger im Zentrum des Interesses. Die Beiträge dieses Bandes erkunden auf der Basis von genauen Beobachtungen und zahlreichen Interviews alltägliche Erfahrungen und Selbstbilder älterer Menschen. In ethnografischen Fallstudien wird etwa der Alltag im Pflegeheim, in einem »kultursensiblen Pflegedienst« oder in einem Berliner Einwandererviertel geschildert; und es wird der Umgang mit den körperlichen und sozialen Folgen des Altseins beschrieben.



Stefan Beck (Hrsg.)

# alt sein entwerfen, erfahren

Ethnografische Erkundungen in  
Lebenswelten alter Menschen



INSTITUT FÜR DEUTSCHE UND VERGLEICHENDE VOLKSKUNDE UNIVERSITÄT MÜNCHEN	
Inventar-Nr.	Signatur-Nr.
112-276	VN 745

Lektorat: Sabine Imeri, Berlin

Nachweis der Fotografien:

S. 15 Foto: Carola Pohlen, Bearbeitung: Felix Langhammer

S. 93 Foto: Imke Wangerin, Bearbeitung: Carola Pohlen

S. 131, 173, 215 Foto und Bearbeitung: Carola Pohlen

Fotomodel: Dodo von Randenborgh

Umschlagbild: Ausschnitt aus »Der Jungbrunnen« von Lucas Granach d.Ä.

Druck und Bindung: Druckhaus Galrev, Berlin

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet die Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2005 by Panama Verlag

Tel. (030) 20 33 99 65, Fax. (030) 44 35 93 85

[www.panama-verlag.de](http://www.panama-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Gedruckt auf chlor- und säurefreiem Papier.

Printed in Germany

ISBN 3-9810140-02-6

## Inhalt

<i>Stefan Beck</i> Altersstile. Ethnografische Erkundungen in einer verriesterten Gesellschaft	7
<i>Josefine Raasch</i> »Ich lebe eigentlich noch richtig gerne«. Über Alter und Rückzug	17
<i>Judit Bartel</i> Freundschaften zwischen alten und jungen Menschen. Zum Austausch von Wertschätzung und Lebenserfahrung	35
<i>Brigitte Friederike Gesing</i> Glauben in Zeiten der Krise. Die Glaubensbiografie als Entwicklungserzählung	55
<i>Carola Pohlen</i> »Bleibt weiter aktiv und bei Verstand«. Gewerkschaftliche Jubilarehrungen als Ort der gesellschaftspolitischen Auseinandersetzung	74
<i>Alte über das Alter(n) – Sulamith Hamra</i>	91
<i>Sophia Siebert</i> Gesundheit als »Lebensprinzip«. Gesundheitsverhalten älterer Menschen	95
<i>Maximilian Enzinger</i> Bewegung als Lebenselixier. Aktivität, Körper und Würde im Alter	117
<i>Routine und Rituale – Imke Wangerin</i>	129

Pierre Bourdieu nennt das Körperschema eines Menschen ein »Depositorium [einen Verwahrort] einer globalen, die innerste Dimension des Individuums wie seines Leibes umfassende Weltsicht.« (Bourdieu 1987: 347) Da das Körperschema mit einem Gesundheitsverhalten korrespondiert, kann man auch dieses als den Verwahrort der Weltsicht bezeichnen: Bei der Entscheidungsfindung zum individuellen *Gesundheitsverhalten* steht neben Körper und Gesundheit auch die Weltsicht zur Disposition.

Da das Gesundheitsverhalten in den persönlichen Stil eingebettet ist, lassen sich neben Rückschlüssen auf das Weltbild auch Überlegungen zu den dahinter liegenden Logiken anstellen. Gesundheitsangebote sind nicht beliebig kombinierbar; die Zusammenstellung ist individuell begründet. Jeder der Befragten lebt einen einzigartigen Stil, der implizit auf Muster von Gesundheitsverhalten in der Gesellschaft verweist, der Körper und Gesundheit umfasst und zugleich ein Weltbild enthält.

## Bewegung als Lebenselixier

Aktivität, Körper und Würde im Alter

Maximilian Enzinger

In einem Wohnzimmer stehen zwei mit einem schweren weißen Tischtuch bedeckte, große Tische als Festtafel hintereinander, um sie herum zwei weiche Sofas und einige Stühle. An der Tafel sitzen 18 Leute, die meisten deutlich älter als 60 Jahre, um den 70. Geburtstag meiner Großmutter zu feiern. Sie hat alle Bekannten und Verwandten eingeladen – »noch einmal eingeladen«, könnte man sagen, hatte sie doch schon im Vorfeld verkündet, dass es diesmal wohl das letzte Mal im großen Stil sein würde. Wie bei den vergangenen Geburtstagen feiern dieselben Leute, wie gewöhnlich gibt es ein üppiges Buffet, Kaffee, Kuchen und Alkohol. Wie immer entfaltet sich zwischen den alten Bekannten ein Tischgespräch, das sich aus Sicht Jüngerer ermüdend häufig um dasselbe Thema dreht: den Körper, seine Beschwerden und deren Behandlung. Ich höre von geschwollenen Gelenken, Diabetes, Magenbeschwerden, Bluthochdruck und Blutdruckmessgeräten, die Bekannten meiner Großmutter berichten von Ultraschalluntersuchungen oder dem bemitleidenswerten Zustand gemeinsamer alter Freunde, die dieses Mal leider nicht dabei sein können.

Beim Zusammensein mit älteren Menschen ist mir immer wieder aufgefallen, welchen hohen Stellenwert der Austausch über den eigenen Körper und die Klage über nicht mehr ausführbare Tätigkeiten einnimmt, die früher noch selbstverständlich gewesen seien. Dieser Verlust an körperlichen Fähigkeiten wird regelmäßig als Bedrohung wahrgenommen, und es wird das Bild eines kranken Menschen entworfen, der seines Lebensinhaltes beraubt ist. Der schwedische Anthropologe Finnur Magnússon schreibt mit Verweis auf Magnus Öhlander in seinem Aufsatz »Activated Ageing« über die Bedeutung körperlicher Aktivität im Alter:

»We meet the ideal picture of a healthy old person, who may be frail in body but is still active. Active as opposed to passive is the idea governing the view of meaningful ageing. The elderly must be activated so as to retain their functions; in short, physical as well as mental decay must be kept at bay.« (Magnússon 1996: 141)

Magnússon betont, dass die Fähigkeit, den Anforderungen bestimmter Aktivitäten nachzukommen, mit »würdigem Altern« gleichgesetzt werde. (Magnússon 1996: 143) Ein Verlust dieser Fähigkeit bedeute auch einen Verlust von Status, da die Be-

troffenen nicht länger als produktiv und somit auch nicht mehr als vollwertige Mitglieder der Gesellschaft gesehen würden. So werde es zum Beispiel im Bereich der Altenpflege als das wichtigste Ziel angesehen, den »Traum vom aktivierten Altern« wahr zu machen und den Verlust körperlicher Fähigkeiten so lange wie möglich auf Distanz zu halten. (Magnússon 1996: 144) Auch die US-amerikanische Kulturanthropologin Cheryl Laz verweist in ihrem Aufsatz »Age embodied« auf den engen Zusammenhang zwischen physischer Aktivität, Gesundheit, sozialem Status und Erfolg bei alternden Menschen:

»The claim of ›good health‹ seems to rest on efforts at regular exercise, the ability to engage in numerous and varied physical activities, and an interest in staying physically fit. [...] This is consistent with Backett-Milburn's (2000) middle-class respondents for whom ›the healthy body was an active body. [...] The active body was not only essential for everyday social functioning, but it was also seen as both instrumental to and symbolic of effective and successful social functioning.« (p. 91)« (Laz 2003: 510)

Der »Körper, der aktiv sein kann« wird hier als reale wie symbolische Grundlage sozialen Handelns vor allem in Mittelschichtmilieus charakterisiert; deutlich wird dabei aber auch, dass Gesundheit nur durch kontinuierliche Anstrengung erhalten werden kann. Die Fähigkeit zur Aktivität wird als ein wichtiger Ausdruck der Gesundheit angesehen: Solange also der (alte) Mensch in der Lage ist, bestimmte Tätigkeiten auszunützen und eine Position im sozialen Feld einzunehmen, werde er – unabhängig von seinem tatsächlichen »Befinden« – als »gesund« angesehen. Nach Laz erfolgt die soziale Evaluation der Einzelnen dabei vor dem Hintergrund eines »normative age embodiment«: dem Entwurf kultureller Idealbilder eines »mittelalten« Erwachsenen, der sich in einem Zustand idealer Gesundheit befindet. Alles, was von diesem Idealzustand abweicht, kann als »krank« oder »nicht gesund« klassifiziert werden. »Gesundheit« ist damit stets relativ zum Lebensalter und zum jeweiligen kulturellen Erwartungshorizont zu verstehen: der Grad der Gesundheit alter Menschen werde über den »mittelalten« Normmenschen bestimmt, von dem angenommen wird, er wäre bei guter Gesundheit und könne sich ohne körperliche Beschränkungen jeder beliebigen Aktivität annehmen. (Laz 2003:512) Solange der alternde Mensch diesem Standard gerecht werden kann, gelte er als gesund.

## Seniorenport

Im Folgenden möchte ich exemplarisch eine der Strategien untersuchen, mit denen ältere Menschen versuchen, einen altersgemäß aktiven Körper zu erhalten und damit Gesundheit zu erlangen. In der Zeit von April 2004 bis Februar 2005 habe ich dazu eine empirische Forschung in verschiedenen Seniorensportgruppen durchgeführt. Dabei beobachtete ich den Umgang älterer Menschen mit Qi-Gong, Tai-Chi, Volleyball und Gymnastik. Neben dieser teilnehmenden Beobachtung bei Übungsabenden habe ich Interviews mit Teilnehmerinnen und Leiterinnen<sup>1</sup> der Gruppen geführt. In diesen Interviews fiel mir besonders auf, welchen hohen Wert die Befragten körperlicher Aktivität zumessen, wobei der Begriff der »Bewegung« im Fokus steht. Mit einem Anflug von Stolz erzählten Teilnehmerinnen der Gruppen beispielsweise von täglichen Routinen, ihrem selbst auferlegten Ernährungsprogramm oder den wöchentlichen Unternehmungen mit Freunden oder der Familie. Insbesondere die – selbst zu den Älteren zu rechnenden – Übungsleiterinnen gaben bereitwillig und zum Teil durchaus sendungsbewusst Auskunft über ihre Ansichten zur Bedeutung von »Bewegung« sowie den daraus abgeleiteten Empfehlungen für Übungsrouinen und Sportprogramme.

Die Selbstverständlichkeit, mit der »Bewegung« von Leiterinnen und Teilnehmerinnen der Gruppen als essentiell und unstrittig positiv angesehen wurde, lässt jedoch in den Hintergrund treten, dass alles andere als klar ist, was denn diese »Aktivitäten« und die »Bewegung« wie bewirken. Eine Untersuchung des zentralen Stellenwertes des Konzeptes der »Bewegung« für die von mir beobachteten Gruppen kann – so meine These – Rückschlüsse auf Normativitäten ebenso ermöglichen wie Einblicke in kulturell dominante Körperbilder und -konzepte. Ich möchte daher im Folgenden versuchen, einige der tiefer liegenden Implikationen des Konzeptes der »Bewegung« herauszuarbeiten. Zu diesem Zweck werde ich mich vor allem auf die Ansichten der im »Altensport« sehr aktiven Sportlehrerin Johanna Pensky stützen, in deren Umfeld ich mich bei der Forschung vorrangig bewegt habe. Im Folgenden werde ich ein möglichst umfassendes und dichtes Portrait von ihr entwerfen, da sich an ihren Äußerungen exemplarisch verdeutlichen lässt, welche Bedeutung Bewegung und körperliche Aktivität bei der Selbstsicht auf Alter und Alterungsprozesse haben. Die zentrale Frage, der ich dabei nachgehen werde, lautet: Welche Rolle spielt die Ausübung einer systematisch betriebenen körperlichen Aktivität für das individuelle, soziale und physische (Selbst-) Bewusstsein alter Menschen? Die Bedeutung, die alternde Menschen der

<sup>1</sup> Über 90% der TeilnehmerInnen der von mir untersuchten Bewegungsgruppen waren weiblich. Ohne auf diesen Umstand weiter eingehen zu können, werde ich im Folgenden von Teilnehmerinnen und Seniorinnen sprechen, da dies der Gender-Struktur des von mir untersuchten Feldes überwiegend entspricht.

»Aktivität« beimesen, ist dabei – worauf vor allem Magnússon und Laz hinweisen – direkt mit Konzepten des »würdevollen Alterns«, bzw. der »sozialen Funktionalität« und der »Gesundheit« verknüpft. Insbesondere das von Cheryl Laz entwickelte Konzept des »embodied age as accomplished« soll dabei die Grundlage für meine Analyse der Aussagen und Handlungen meiner Interviewpartnerin Frau Pensky bilden. Ich möchte dabei zeigen, in welchem Maße »Alter« und »Körper« Phänomene sind, die in sozialer Interaktion konstruiert werden.

### Das accomplishment von Alter und Körper

Cheryl Laz plädiert in ihrem Aufsatz »Age embodied« für eine Betrachtung von Alter und Körper im Rahmen einer Handlungstheorie, die sowohl den biologischen Prozessen des Alterns als auch den Mechanismen der sozialen Konstruktion des Alters gerecht wird. Demnach sind Alter und Körper Phänomene, die zwischen objektiver Existenz und subjektiver Deutung dieser Existenz anzusiedeln sind und sich darüber hinaus gegenseitig konstituieren. Denn die »subjektive Deutung« meint nicht nur die bloße Interpretation biologischer Fakten; vielmehr verweist der Begriff auf einen Prozess, der hochgradig interaktiv vor sich geht und auf Handlung oder Herstellung verweist. Aus diesem Grund verwendet Laz für die Beschreibung dieses Prozesses den Begriff des »accomplishments«, der mit *schaffen, tun* oder auch *erreichen* übersetzt werden kann. Beim Altern handelt es sich also einerseits um einen unausweichlichen biologischen Prozess, aber wenn sich jemand als alt fühlt oder als alt gesehen wird, wird andererseits auf soziale und kulturelle Verständnisse von Alter verwiesen. Bei dieser Produktion von Alter greifen die Akteure Laz zufolge auf unterschiedliche Ressourcen zurück, die die Autorin auf drei Ebenen ansiedelt: Der ersten, in der Regel allgemein zugänglichen Ebene ordnet sie Ressourcen wie beispielsweise die Gesetzgebung, die Medien oder Medizinwissen zu. Auf der zweiten, subjektnäheren Ebene sind Ressourcen wie lokale gesellschaftliche Standards und Glaubensvorstellungen oder verwandtschaftliche Netzwerke angesiedelt. Die letzte, hochgradig persönliche Ebene umfasst Ressourcen wie die eigene Biografie, interpersonale Beziehungen und den physischen Körper. (Laz 2003: 506) Im Prozess der »Produktion« des Alters beziehen sich die Akteure auf diese Ressourcen und bringen so die biologische Realität mit sozialer und kultureller Realität in Verbindung. Sie erbringen damit eine Konstruktionsleistung, die biologische Realitäten (z. B. Großmutter sein, runzelige Haut haben, 85 Jahre gelebt haben) in Alter (alt sein) umsetzt. Entscheidend für den Prozess des »accomplishments« ist, dass er über die Ressourcen auf gesellschaftliche Klassifikationen (Alterskategorien) zurückgreift, die wiederum spezifische Erwartungen an die betreffende Person implizieren. Von einem mittelalten Menschen wird beispielsweise erwartet, dass er einen hohen Aktivitätsgrad, einen gesunden Körper

und eine hohe soziale Integration zeigt. Die Person wird einer Alterskategorie zugeordnet (der des mittelalten Normmenschen), die durch die Verbindung objektiver Fakten (mittleres biologisches Alter) und gesellschaftlicher Normen (aktiv sein) formiert wird.

Der Begriff des »accomplishments« beschreibt genau diese Wechselwirkung und betont darüber hinaus die individuelle Positionierung zur objektiven Realität und sozialen Fiktion: Das Individuum reagiert auf die gesellschaftlichen Alterskategorien in der Regel indem es versucht, den Erwartungen an die seinem biologischen Alter entsprechende Kategorie gerecht zu werden. Gelingt dies in besonderem Maße, übertrifft also die betreffende Person durch überdurchschnittliche Aktivität andere Personen derselben Kategorie, kann man vom »accomplishment« eines Ideals sprechen. Den Hintergrund dieser Erreichung eines Ideals sehe ich darin, dass die Person durch ihre außergewöhnlichen Handlungen bereits nicht mehr der normativen Alterskategorie entspricht, dabei aber in ihrer biologischen Dimension an sie gebunden bleibt. Vorausgesetzt ist dabei, dass von alten Menschen hohe Aktivität, körperliche Fähigkeit und soziale Funktionalität eben regelmäßig nicht erwartet werden. (Laz 2003: 516) Vor dem Hintergrund dieser Typisierung gilt dann jedoch: Je aktiver, beweglicher und sozial eingebundener ein alter Mensch ist, desto positiver sind die Bewertungen, die er selbst und sein soziales Umfeld für sein Leben ziehen können – Aktivität, körperliche Fähigkeit und soziale Funktionalität werden mit relativer Jugendlichkeit in Verbindung gebracht. Die Ressource Körper bildet dabei eine notwendige Grundlage, um einer Alterskategorie entsprechen zu können. Einer Person, die z. B. an einer schweren Krankheit leidet, wird es in jeder Altersstufe schwer fallen, der an sie gerichteten Erwartung von Aktivität nachzukommen. Die Möglichkeiten für das »accomplishment« von Alter sind somit maßgeblich und nachhaltig durch den Körper – also die biologische Realität – mitbestimmt. In dieser »Mitbestimmung« liegt schließlich die Schlüsselrolle des menschlichen Körpers, die Laz unter dem Begriff der »body agency« fasst. Unerwartete sensorische Wahrnehmungen wie etwa Schmerzen, Erröten oder das plötzliche Erkranken des Körpers gehören beispielsweise zur »body agency«. (Laz 2003: 507) Dies verweist auf die Akteursqualität des Körpers, der stets mithandelt, sich eigenwillig verhält und damit den Prozess der Erreichung alterstypischer Verhaltensnormen erleichtert oder verhindert. Laz behandelt den Körper als Grundlage der Selbst- und Fremdwahrnehmung und stellt damit die Wechselwirkungen zwischen biologischer Realität, sozialer Konstruktion und individueller Handlung heraus, die sie als »accomplishment des verkörperten Alters« bezeichnet:

»How one ›does‹ age has implications for corporeal experience. [...] Conversely, embodiment has implications for how one can accomplish age. [...] As we accomplish age, we draw on the physical resources of

the body, but our actions and choices simultaneously shape the corporeal resources available.« (Laz 2003: 508)

Drei wichtige Aspekte des »accomplishment des verkörperten Alters« sollen zunächst noch angedeutet werden: Erstens ist ein wesentliches Element dieses »accomplishments« der Vergleich. Denn erst durch den Vergleich mit Anderen oder auch mit idealisierten Bildern werden der Mensch und sein Zustand für sich und Andere greifbar. (vgl. Laz 2003: 516) Zweitens stellt Laz heraus, dass verkörpertes Alter erst im Kontext von Biografien »accomplished« wird: Frühere Gewohnheiten, Trainingsroutinen oder Körperideale bestimmen entscheidend mit, in welchem Maße von einer »geglückten« Verkörperung des Alters gesprochen werden kann. Der Biografie als Ressource kommt somit eine besondere Stellung zu. (Laz 2003: 517) Jemand, der ein Leben lang Sport getrieben hat, verfügt bereits über spezifische Praxen des »accomplishments« seines Körpers und Alters und wird darauf auch und gerade im Alter zurückgreifen. Drittens wird verkörpertes Alter in konkreten »Settings« und Interaktionen »accomplished« (Ebd.: 517), indem die spezifischen Leitmotive und »Selbstverständlichkeiten« der jeweiligen Situation die Art und die Bedingungen des »accomplishments« diktieren. Eine zentrale Stellung nimmt im Konzept von Laz die Repräsentation des Körpers in Interaktionen ein, wozu sie auch Interview-Settings rechnet. (Ebd.: 512) Wichtig ist diese Perspektive im Zusammenhang meiner Forschung vor allem deshalb, weil ich die von mir geführten Gespräche weniger hinsichtlich eines möglichen »Wahrheitsgehaltes« interpretieren, sondern mit Laz diese Aussagen durchgängig als Repräsentation auffassen werde. Wenn ich oben erwähnte, dass die von mir Befragten viel Wert auf Aktivität legten, so wird spätestens hier klar, dass dies auch der Tatsache geschuldet ist, dass ich als »Forscher für Seniorensport« um ihre Beobachtungen und Ansichten zu diesem Thema gebeten habe. Entscheidend ist also nicht, dass viel über Aktivität gesprochen wurde, sondern wie darüber zu mir als »professionell Interessiertem« gesprochen wurde.

### Johanna Pensky

Die 78-jährige Johanna Pensky ist seit 1962 in ihrem Wohnbezirk als Sportlehrerin tätig und unterrichtete schon viele Generationen u.a. im Turnen, Volleyball, Handball und in Gymnastik. »Sport ist mein Lebenselixier. Ohne Sport wäre mein Leben überhaupt nichts«, sagt sie über sich. Sie kann ihren sportlichen Lebenslauf, der schon in der frühen Kindheit begann, aus dem Stehgreif erzählen: Mit sechs Jahren trat sie in den lokalen Turnverein ein, ein Ereignis, dass sie als Initialzündung sieht: »Ich bin nicht mehr davon los gekommen.« Über den BDM, die Schule und schließlich den Arbeitsdienst war sie immer bei Wettkämpfen mit dabei. Zwar

bedauert sie, nie in einer Disziplin hervorragend gewesen zu sein, dafür sei jedoch Vielseitigkeit ihre Stärke gewesen; so wurde sie im Turnen, beim Schwimmen oder in der Leichtathletik aufgestellt. Mit dem dringenden Wunsch, Sportlehrerin zu werden, bewarb sie sich 1953 um eine Sonderausbildung in Straußberg an einer Schwesternschule der Deutschen Hochschule für Sport- und Körperkultur in Leipzig. Zwei Jahre nach Abschluss der harten Ausbildung wechselte sie mit ihrem Mann 1958 nach Westberlin, wo sie nach einigen Schwierigkeiten, ihr DDR-Staatsexamen anerkannt zu bekommen, im »Freizeit- und Erholungsprogramm« der US-Verwaltung eingestellt wurde. Ihre Aufgabe war dabei, das Sportprogramm in ihrem Wohn- und Arbeitsbezirk von Grund auf aufzubauen; die leeren Hallen zu füllen fiel ihr dank ihres Engagements nicht schwer.

Frau Penskys Hallen sind noch heute gefüllt. Zwar ist sie mit 60 Jahren in den offiziellen Ruhestand getreten und hat schweren Herzens die meisten Gruppen abgegeben, ihre Seniorenvolleyballgruppe und die Seniorengymnastikgruppe aber hat sie »behalten«. Dieses »Behalten« ist es auch, was ich als charakteristisch für sie ansehe: Sie hat ihr Leben, das sie als eine stringente Erzählung von Selbstdisziplin, Zielorientierung und Erfolg darstellt, fest in der Hand. Im Griff hat sie auch ihre Sportgruppen und vor allem ihren eigenen Körper: Frau Pensky zeigt deutlich, was es heißt »fit« zu sein, wenn sie bei der Gymnastik in der Mitte des großen Kreises von 30 Seniorinnen als einzige nicht auf einer Matratze, sondern nur auf einem dünnen Tuch, um den Schmutz fernzuhalten, mit lauter, kräftiger Stimme die nächste Übung verkündet, wenn sie beim Volleyball laut in die Hände klatschend »Jetzt haben wir ihn aber!« ruft, um die Spielerinnen dazu zu bringen, sich zu konzentrieren und den Aufschlag zurückzuerobern oder wenn sie auf meine Frage, wie eine bestimmte Übung denn aussehe, sofort aufspringt und problemlos mit den Händen ihre Zehen berührt, während sie die Übung erklärt.

Indem Frau Pensky immer wieder ihre Fitness unter Beweis stellt, »accomplished« sie einen Körper, der etwa dem Vergleich mit dem Körper einer 24-jährigen stand hält. Nach der Gesundheitsdefinition von Magnússon und Laz ist Frau Pensky dabei überaus gesund, und kann sich in Bezug auf allgemeine Aktivitätslevel und soziale Einbindung mit Jüngeren durchaus messen: Zweimal in der Woche ist sie in der Turnhalle zu finden, wo sie die Rolle der Übungsleiterin höchst erfolgreich einnimmt. Für einen Interviewtermin schlägt sie mir einen Samstag oder Sonntag vor, da an diesen Tagen das Telefon nicht so oft klingeln würde. Sie ist nämlich auch außerhalb der Turnhallen sehr gefragt: Sie ist häufig als Komparsin bei Film- oder Werbeaufnahmen tätig; regelmäßig wird sie deshalb von ihrer Agentur angerufen: »Und das [der Sport] hält ja auch fit. Und darum werde ich auch immer so viel geholt beim Film. Die wissen, ich bin belastbar durch den Sport«, erklärt sie mir und stellt so einmal mehr ihren für ihr Alter außergewöhnlichen Körper heraus. Dieser Körper ist eine belastbare Ressource, die am Set für eine Kameraeinstellung etwa mutwillig von Treppenabsätzen gestürzt wird oder beim

stundenlangen Warten in der Winterkälte extremen Belastungen ausgesetzt wird. Immer wieder »enttäuscht« sie dabei Erwartungen des sozialen Umfelds an einen alten Körper, weil sie nicht nur den Belastungen standhält, sondern – um sich in der Kälte warm zu halten oder einfach nur zum Zeitvertreib – gymnastische Übungen absolviert: »Kieck mal die Alte. Was die da rumturnt!« imitiert sie diejenigen, die ihr Verhalten erstaunt kommentieren. Nicht ohne Stolz nimmt sie ihr Image als »Verrückte« an.

»Ver-rückt« ist Frau Pensky im wahrsten Sinne des Wortes, denn im Vergleich mit ihren AltersgenossInnen markiert sie einen Sonderfall. Es ist dieser Vergleich, der für das »accomplishment« ihres verkörperten Alters eine ganz besondere Bedeutung hat. Für Cheryl Laz sind es dabei drei Ebenen, auf denen dieser Vergleich angesiedelt ist: dem Vergleich a.) mit realen Anderen, b.) mit imaginierten Anderen und c.) mit dem jüngeren Selbst. (Laz 2003: 516) Wenn also die jüngeren Filmkollegen durch Frau Penskys überraschende Turneinlagen irritiert sind, dann deshalb, weil sie so gar nicht dem typisierten alten Normmenschen entsprechen mag, einem normativen alten Körper, der mit Verfall, Passivität und Debilität in Verbindung gebracht wird. Frau Pensky ist stolz auf ihren »überaktiven« Körper und diese Geschichten dienen ihr dazu, diesen Körper und seine außergewöhnliche Fähigkeit zur Aktivität herauszustellen und von den weniger fitten Körpern Anderer abzugrenzen. Sie behandelt ihren Körper als Ressource, auf die sie zurückgreift, um ihre persönliche und soziale Identität über den Prozess des »accomplishment des verkörperten Alters« zu formieren.

### Empowerment der Alten: Die Bedeutung der Gymnastik

Was ist Frau Penskys Geheimnis, das ihr einen derart fähigen, aktiven Körper beschert? Ihre Antwort lautet natürlich: »Sport ist mein Lebenselixier.« In unseren Interviews geht die 78-jährige, der eigentlichen Intention meiner Fragen oft zum Trotz, viel auf die konkrete Durchführung diverser Übungen ein, öfters springt sie auf und führt vor, worauf man zu achten habe, was man unbedingt vermeiden sollte und sie erklärt, welche körperlichen Effekte die jeweiligen Übungen haben. Dieses Know-how, die Kenntnis spezieller körperlicher Techniken, ist der Schlüssel ihres Erfolges. Im Verlauf ihres Lebens hat sie oft genug am eigenen Körper erfahren, was körperliche Bewegung bewirken kann:

»Passieren kann überall was, ob Sie Sport machen oder nicht. Ich bin voriges Jahr hingefallen! Bin ich ausgerutscht. Ich bin im hohen Bogen geflogen! Da hätten sich andere sonst was gebrochen! Und dadurch, dass alles gelenkig bleibt, elastisch, da habe ich mir bloß das Gesicht aufgeschlagen, das war das Einzige [lacht].«

Den glimpflichen Ausgang dieses Sturzes interpretiert sie nicht als Glücksfall, sondern als Ergebnis ihrer sportlichen Betätigung. Frau Pensky versteht ihren durchtrainierten, beweglichen Körper auch als Versicherung gegen die Risiken, die das Leben unvermeidlich mit sich bringt. Die Aussage, dass alles gelenkig und elastisch bleibe, weist hier außerdem auf einen Vergleich mit dem jüngeren Selbst hin, aus dem Frau Penskys heutiger Körper als weitgehend unverändert fähig hervorgeht. Die körperliche Jugend ist ihr erhalten geblieben. In einer anderen erzählten Episode knickte sie um und verletzte sich dadurch das Knie. Nachdem ihr drei Orthopäden mittels Spritzen und Bestrahlung nicht weiterhelfen konnten, wurden ihr schließlich von einem Arzt spezielle gymnastische Übungen verschrieben, die eine nachhaltige Besserung ermöglichten: »Da habe ich meine Knie mit heil gekriegt, durch Gymnastik!!« Die Bewegungstherapie erscheint hier tatsächlich als eine Art wundersames »Elixier« – nachdem ihr Vertrauen in die Biomedizin<sup>2</sup> enttäuscht wurde und sie kaum noch Hoffnung auf Heilung hatte, half am Ende gezielte körperliche Aktivität. Tatsächlich ist für Frau Pensky Bewegung generell zu einem Lebenselixier geworden, das für sie erwiesenermaßen präventive und therapeutische Effekte besitzt. Geschichten, die dies belegen, kann sie viele erzählen, und die aktiven, sehr beweglichen Beweise präsentiert sie mir in Form ihrer Selbst und der Teilnehmerinnen ihrer Sportgruppen. An dieser Stelle tritt besonders deutlich der Handlungsaspekt des »accomplishment«-Prozesses in den Vordergrund. Das »accomplishment« (das Erreichen) eines idealen, quasi jugendlichen Körpers wird durch die spezielle Körpertechnik der Gymnastik ermöglicht, die die Ressource Körper positiv beeinflussbar macht. Dieses Potential der Gymnastik lässt sich gut mit Espen Braathens Analyse der homöopathischen Therapie parallelisieren. In seinem Aufsatz »Communicating the individual body and the body politic« wird die Homöopathie als relativ billige und simple Methode der Heilung, als eine »empowering«-Strategie beschrieben, die allerdings die aktive Teilnahme des Patienten erfordert:

»The nature of its dialectic, stressing the notion of personal responsibility for health, is at the same time the source of empowering strategies. Empowerment, defined as »the notion of people having to take action to control and enhance their own lives, and the process of enabling them to do so« (Grace 1991).« (Braathen 1996: 159)

<sup>2</sup> Ich verstehe unter Biomedizin die akademische, westliche Lehre vom Körper und seiner Heilung, die auch als Schulmedizin bekannt ist. Für eine intensivere Auseinandersetzung mit Alter, Gesundheit und Medizinsystemen siehe auch den Aufsatz von Sophia Siebert in diesem Band.

Der hier verwendete Begriff des »empowerment« betont die Notwendigkeit zur Aktivität und zum Handeln, wobei die homöopathischen »empowerment«-Strategien vor allem in der therapeutischen Begegnung und der Befolgung individueller Problemlösungsstrategien wurzeln. (Ebd.: 159) Körperliche Aktivität im Allgemeinen und Gymnastik im Speziellen ist analog auch für Frau Pensky eine billige, einfache Methode der Therapie verschiedenster körperlicher Beschwerden. Ähnlich der Homöopathie besitzt sie ein großes präventives Potential. Ein Zehn-Punkte-Programm des Sports, das Frau Pensky auf Anfrage einer Gruppenteilnehmerin einmal aus Fachbüchern zusammengestellt hat und mir bei einem unserer Interviews vorliest, proklamiert den Sport als optimale Vorbeugung gegen diverse Krankheiten und Mangelerscheinungen. Darunter finden sich auch viele typische »Alterskrankheiten« wie etwa die Osteoporose.

Der Gymnastikkurs wird von Frau Pensky ähnlich wie eine »therapeutische Begegnung« dargestellt: Die Gymnastik wird hier zur »Lösung« eben nicht nur körperlicher Probleme. In der Gymnastikstunde gibt sie diese Lösung in die Hände ihrer Gruppenteilnehmerinnen, die sich diese fortan für die Kontrolle und Erweiterung (»enhancement«) ihres Lebens nutzbar machen können. Das »empowerment« liegt in der Vermittlung der gymnastischen Technik, welche maßgeblich die Ressource Körper ausbaut und stabilisiert. Anders ausgedrückt, können somit weitaus fähigere und gesündere Körper »accomplished« werden. Der wiederum daraus resultierende Zuwachs an Möglichkeiten für das »accomplishment« von Alter ist ein erheblicher Kontroll- und Machtzuwachs im Leben der Seniorinnen. In der Konsequenz sind diese beispielsweise nicht länger hilflos den »natürlichen Folgen« des Alterns, wie etwa den Alterskrankheiten, oder den Risiken des Lebens, wie etwa schweren Stürzen, ausgeliefert und also wahrhaft »empowered«.

Als Schlüsselfunktion des homöopathischen Therapeuten nennt Braathen die Aufgabe, Selbstdisziplinierungstechnologien zu entwickeln. (Ebd.: 157) Auch das ist für Frau Pensky wichtig, erklärt sie mir doch, dass es den Seniorinnen keineswegs immer leicht falle, zur Gymnastik zu erscheinen oder sich auch zu Hause mal zu bewegen. Sie fördere die Selbstdisziplin und das Verantwortungsgefühl der Seniorinnen, indem sie sie immer wieder dazu anhalte, den Körper regelmäßig zu fordern. Frau Pensky versucht, das Thema Gesundheit und Körper in den Alltag ihrer Gruppenmitglieder zu tragen und macht klar, dass das »Projekt Körper« keineswegs auf die zwei Stunden Gymnastik in der Woche beschränkt sein sollte. Um es den Seniorinnen leichter zu machen, zur Trainingsstunde zu erscheinen, hat Frau Pensky ein spezielles Programm mit der Absicht entwickelt, dass die Seniorinnen ihren »inneren Schweinehund« überwinden: Die Gymnastikstunde wird mit »Tänzchen« und Bewegungsspielen »aufgelockert«, die die Highlights der Stunde darstellen und bei den Teilnehmerinnen überaus beliebt sind. Vom »inneren Schweinehund«, diesem mächtigen Feind der Bewegung, weiß die Sportlehrerin vieles zu berichten. So hatte eine alte Bekannte sie einmal gebeten, ihr private

Gymnastikstunden zu geben, da sie an einem ständigen Schmerz beim Gehen leide. Ihre Freundin habe durch diese Schmerzen den Willen verloren, überhaupt aus dem Haus zu gehen; für Frau Pensky ein Ergebnis fehlender Selbstdisziplin und des Bemühens, sich den körperlichen Beschwerden aktiv entgegenzustellen. Denn:

»Wenn sie morgens auf der Bettkante sitzen, da ist es schon mal wichtig, dass sie sich dehnen und strecken – recken und strecken nur auf der Bettkante. Also ich meine, das kann doch wirklich jeder machen, nur auf der Bettkante! Aber die sind alle zu faul dazu.«

Nachdem ihre Bekannte die Ratschläge befolgte und die »angeordneten« Übungen regelmäßig ausführte, besserte sich ihr Gesundheitszustand bedeutend; »Mann, das ist ja toll!« soll sie ihr später gesagt haben. In dieser Erfolgsgeschichte spiegelt sich das Unverständnis der Sportlehrerin gegenüber einer von ihr konstatierten verbreiteten Bequemlichkeit: »Das kann doch wirklich jeder.« verweist nicht nur auf die geniale Einfachheit der Methode Bewegung sondern vor allem auf Undiszipliniertheit und Verantwortungslosigkeit vieler Alter: »Die sind alle zu faul dazu«, sich mal ein paar Minuten hinzusetzen und sich was Gutes zu tun. Für Frau Pensky ist dabei nur allzu klar, wohin eine solche Undiszipliniertheit und Passivität, der Weg des Nicht-Handelns viele alte Menschen führt:

»Erst humpeln sie, dann haben sie einen Stock und dann gehen sie eben mit dem Stock so, dass die ganze Wirbelsäule da in Mitleidenschaft gezogen wird ... [steht auf und demonstriert eine »fürchterliche« Körperhaltung, sie steht gebeugt und schief. Der Stock drückt die Schulter nach oben, da das gesamte Körpergewicht auf den Stock gelegt wird.] ... und die Armmuskulatur. Und dann gehen sie mit zwei Stöcken. Also X Frauen habe ich hier beobachtet. Und dann kommt der Wagen. [...] Da stützen sie sich und [...] Dadurch leidet doch der Rücken wieder! Also durch diese ganzen Gehhilfen und Stützhilfen, da leidet der ganze Körper drunter! Und hier drüben hat mir erst kürzlich eine Frau gesagt – Die kann sich auch gar nicht mehr so bewegen. Bei vielen Krankheiten ist ja der Bewegungsmangel eben die Ursache. – Und da sagte die zu mir: ›Ach Frau Pensky, wäre ich mal zu ihnen zum Sport gegangen, ich glaube dann würde es mir besser ergehen.‹ Ich sage: ›Ja, jetzt ist es zu spät.«

Was Frau Pensky hier beschreibt, ist eine Art Evolution des körperlichen Verfalls: Wenn der alte Mensch sich und seinen Körper nicht diszipliniert, droht der stufenweise Abbau. Die einzelnen Stufen dieses Verfalls werden durch die technischen

Hilfsmittel nach außen deutlich sichtbar. Immer komplexere Apparaturen müssen entscheidende körperliche Funktionen ersetzen. Die Fähigkeit zur Aktivität, und somit die Möglichkeit, am sozialen Leben teilzunehmen, wird durch die immer begrenztere Beweglichkeit des Körpers zunehmend eingeschränkt. Die Ressource Körper, auf deren Basis die Inhaberin ihr Alter, ja ihr ganzes Leben, »accomplished«, entzieht sich immer mehr ihrem Zugriff.

## Schluss

»Keeping decay at bay«, den körperlichen Verfall in Schach zu halten und damit die Würde zu erhalten, ist Frau Penskys tiefer liegendes Ziel. Schon allein in ihrem Bestehen auf aufrechter Körperhaltung verdeutlicht sie diesen Umstand: Hoch erhobenen Hauptes zu gehen ist das »accomplishment« eines würdigen, stolzen Körpers. Dieser Körper, so die Vorstellung Frau Penskys, wird in der Lage sein, alles eigenständig zu bewältigen, was das Leben und seine Besitzerin ihm abverlangen: Sei es den Einkauf selber zu tragen, unvermeidliche Stürze ohne Schaden hinzunehmen, an kulturellen Aktivitäten oder einem Filmdreh teilzunehmen. Ihre Aussage »Sport ist mein Lebenselixier. Ohne Sport wäre mein Leben überhaupt nichts« ist daher auf mehreren Ebenen bedeutsam. Die 78-jährige Johanna Pensky hat sich bereits ein Leben lang der körperlichen Aktivität verschrieben. Ihre ganze Biografie ist auf der Ressource Körper und der Bewegung aufgebaut. Den beruflichen Status als Sportlehrerin, die zu allen Zeiten von dem sozialen Umfeld sehr geschätzt und gefragt war, erlangte sie über ihren Körper und die Bewegung. Bewegung half ihr auch in Notsituationen, wie scheinbar unheilbaren Krankheitsfällen, immer wieder aus. Ihr Körper bildet für sie die notwendige Grundlage auch nach dem Ruhestand noch produktiv, in Bewegung und gefragt zu sein. Die Bedeutung der Bewegung als Lebenselixier und Verjüngungsmittel stellt Frau Pensky immer wieder unter Beweis, indem sie die Erwartungen Anderer an ihr biologisches Alter deutlich übertrifft. Mehr noch ließe sich hier von der Erreichung oder Verkörperung eines Ideals sprechen: Das Know-how der gymnastischen Technik, ihr Lebenselixier, versetzt sie in die Lage, auch anderen zu helfen, das Ideal vom aktivierten Altern zu erreichen.

## Routine und Rituale

In zahlreichen Interviews und Beobachtungen dieses Studienprojektes erwies sich, dass Rituale und die Routinisierung von Tages- und Alltagsabläufen eine zentrale Rolle im Leben vieler unserer GesprächspartnerInnen einnehmen. Darunter können relativ festgelegte Formen und Muster von Handlungen verstanden werden, denen eine spezielle kulturelle, gesellschaftliche oder individuelle Bedeutung beigegeben wird, die über alltägliche Zusammenhänge hinausreicht. Solche Rituale und Routinisierungsangebote werden zum einen von institutioneller Seite an ältere Menschen herangetragen, zum anderen aber von vielen InterviewpartnerInnen auch selbst gesucht oder bewusst selbst geschaffen: Es sind Handlungsmuster, die nach tageszeitlichen oder wöchentlichen Rhythmen ausgerichtet sind und dem Tag, der Woche, bzw. dem Leben eine (Zeit)Struktur und damit Sicherheit und Kontinuität verleihen. Im Mittelpunkt vieler solcher stark strukturierten Tagesabläufe steht etwa die strenge Einhaltung von festgelegten Essenszeiten. Auch die stets nach dem gleichen Schema erledigten Haushaltsarbeiten erhalten oft den Status eines täglichen Rituals: Bei Frau Wolter ist es die organisierte und routinisierte Bedienung der Kohleöfen, die ihrem Tagesablauf im Winter eine Struktur verleiht. Indem sie erklärt, dass die damit verbundene körperliche Betätigung sie körperlich fit halte, verleiht sie dieser alltäglichen Routine zudem einen Sinn, der weit über die zweckrationale Dimension hinausreicht. Alfred hingegen lebt nach einem so unverrückbaren »Programm«, dass es zunächst beinahe unmöglich schien, einen Gesprächstermin mit ihm zu vereinbaren: Um zwölf Uhr esse er zu Mittag, nach zwölf trinke er keinen Kaffee mehr, am Nachmittag verfolge er die Lottozahlen. Abends habe er auswärtige Termine, jeden Montag besuche er eine Gesprächsgruppe für ältere Homosexuelle und jeden Mittwoch gehe er zur Happy Hour einer speziellen Kneipe. Alfred hält strikt an einer selbst geschaffenen Tagesordnung fest und plant und kontrolliert akribisch alles, was er tut. Er schafft sich damit ein Gerüst, das ihm Sicherheit und Kontinuität verschafft, ihm gleichzeitig aber auch wenig Raum für Veränderungen lässt. Kontinuität und Vorausschaubarkeit sind es auch, die der ambulante Pflegedienst seinen Klienten durch eine Routinisierung der Abläufe gewährleisten möchte. So wird die forschende Praktikantin aufgefordert, sich streng an den Zeitplan der Mitarbeiter zu halten, denn den Klienten sei es wichtig, dass sie zur gewohnten Zeit versorgt würden. Pflegekräfte und Klienten entwickeln eine routinisierte Beziehung, zu der sowohl die Pflegeabläufe, als auch bestimmte wiederkehrende kommunikative Formen, z. B. Witze und Floskeln oder Verabschie-



www.panama-verlag.de

ISBN 3-938714-02-6 14,90 €

»Altern« und »Alter« gerät in den öffentlichen Debatten der letzten Jahre vor allem als demografisches oder gesundheitliches Massenproblem in den Blick. Doch während die quantitativen Dimensionen des Phänomens einer »alternden Gesellschaft« schnell benannt sind, stehen im Gegensatz hierzu die sozialen, kulturellen und lebensweltlichen Aspekte weniger im Zentrum des Interesses. Die Beiträge dieses Bandes erkunden auf der Basis von genauen Beobachtungen und zahlreichen Interviews alltägliche Erfahrungen und Selbstbilder älterer Menschen. In ethnografischen Fallstudien wird etwa der Alltag im Pflegeheim, in einem »kultursensiblen Pflegedienst« oder in einem Berliner Einwandererviertel geschildert; und es wird der Umgang mit den körperlichen und sozialen Folgen des Altseins beschrieben.



Stefan Beck (Hrsg.)

# alt sein entwerfen, erfahren

Ethnografische Erkundungen in  
Lebenswelten alter Menschen



INSTITUT FÜR DEUTSCHE UND  
VERGLEICHENDE VOLKSKUNDE  
UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Inventar-Nr.	Signatur-Nr.
1112-276	Vk1 745

Lektorat: Sabine Imeri, Berlin

Nachweis der Fotografien:

S. 15 Foto: Carola Pohlen, Bearbeitung: Felix Langhammer

S. 93 Foto: Imke Wangerin, Bearbeitung: Carola Pohlen

S. 131, 173, 215 Foto und Bearbeitung: Carola Pohlen

Fotomodel: Dodo von Randenborgh

Umschlagbild: Ausschnitt aus »Der Jungbrunnen« von Lucas Granach d.Ä.

Druck und Bindung: Druckhaus Galrev, Berlin

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet die Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2005 by Panama Verlag

Tel. (030) 20 33 99 65, Fax. (030) 44 35 93 85

[www.panama-verlag.de](http://www.panama-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Gedruckt auf chlor- und säurefreiem Papier.

Printed in Germany

ISBN 3-9810140-02-6

## Inhalt

<i>Stefan Beck</i> Altersstile. Ethnografische Erkundungen in einer verriesterten Gesellschaft	7
<i>Josefine Raasch</i> »Ich lebe eigentlich noch richtig gerne«. Über Alter und Rückzug	17
<i>Judit Bartel</i> Freundschaften zwischen alten und jungen Menschen. Zum Austausch von Wertschätzung und Lebenserfahrung	35
<i>Brigitte Friederike Gesing</i> Glauben in Zeiten der Krise. Die Glaubensbiografie als Entwicklungserzählung	55
<i>Carola Pohlen</i> »Bleibt weiter aktiv und bei Verstand«. Gewerkschaftliche Jubilarehrungen als Ort der gesellschaftspolitischen Auseinandersetzung	74
<i>Alte über das Alter(n) – Sulamith Hamra</i>	91
<i>Sophia Siebert</i> Gesundheit als »Lebensprinzip«. Gesundheitsverhalten älterer Menschen	95
<i>Maximilian Enzinger</i> Bewegung als Lebenselixier. Aktivität, Körper und Würde im Alter	117
<i>Routine und Rituale – Imke Wangerin</i>	129

Pierre Bourdieu nennt das Körperschema eines Menschen ein »Depositorium [einen *Verwahrort*] einer globalen, die innerste Dimension des Individuums wie seines Leibes umfassende Weltsicht.« (Bourdieu 1987: 347) Da das Körperschema mit einem Gesundheitsverhalten korrespondiert, kann man auch dieses als den Verwahrort der Weltsicht bezeichnen: Bei der Entscheidungsfindung zum individuellen *Gesundheitsverhalten* steht neben Körper und Gesundheit auch die Weltsicht zur Disposition.

Da das Gesundheitsverhalten in den persönlichen Stil eingebettet ist, lassen sich neben Rückschlüssen auf das Weltbild auch Überlegungen zu den dahinter liegenden Logiken anstellen. Gesundheitsangebote sind nicht beliebig kombinierbar; die Zusammenstellung ist individuell begründet. Jeder der Befragten lebt einen einzigartigen Stil, der implizit auf Muster von Gesundheitsverhalten in der Gesellschaft verweist, der Körper und Gesundheit umfasst und zugleich ein Weltbild enthält.

## Bewegung als Lebenselixier

### Aktivität, Körper und Würde im Alter

Maximilian Enzinger

In einem Wohnzimmer stehen zwei mit einem schweren weißen Tischtuch bedeckte, große Tische als Festtafel hintereinander, um sie herum zwei weiche Sofas und einige Stühle. An der Tafel sitzen 18 Leute, die meisten deutlich älter als 60 Jahre, um den 70. Geburtstag meiner Großmutter zu feiern. Sie hat alle Bekannten und Verwandten eingeladen – »noch einmal eingeladen«, könnte man sagen, hatte sie doch schon im Vorfeld verkündet, dass es diesmal wohl das letzte Mal im großen Stil sein würde. Wie bei den vergangenen Geburtstagen feiern dieselben Leute, wie gewöhnlich gibt es ein üppiges Buffet, Kaffee, Kuchen und Alkohol. Wie immer entfaltet sich zwischen den alten Bekannten ein Tischgespräch, das sich aus Sicht Jüngerer ermüdend häufig um dasselbe Thema dreht: den Körper, seine Beschwerden und deren Behandlung. Ich höre von geschwollenen Gelenken, Diabetes, Magenbeschwerden, Bluthochdruck und Blutdruckmessgeräten, die Bekannten meiner Großmutter berichten von Ultraschalluntersuchungen oder dem bemitleidenswerten Zustand gemeinsamer alter Freunde, die dieses Mal leider nicht dabei sein können.

Beim Zusammensein mit älteren Menschen ist mir immer wieder aufgefallen, welchen hohen Stellenwert der Austausch über den eigenen Körper und die Klage über nicht mehr ausführbare Tätigkeiten einnimmt, die früher noch selbstverständlich gewesen seien. Dieser Verlust an körperlichen Fähigkeiten wird regelmäßig als Bedrohung wahrgenommen, und es wird das Bild eines kranken Menschen entworfen, der seines Lebensinhaltes beraubt ist. Der schwedische Anthropologe Finnur Magnússon schreibt mit Verweis auf Magnus Öhlander in seinem Aufsatz »Activated Ageing« über die Bedeutung körperlicher Aktivität im Alter:

»We meet the ideal picture of a healthy old person, who may be frail in body but is still active. Active as opposed to passive is the idea governing the view of meaningful ageing. The elderly must be activated so as to retain their functions; in short, physical as well as mental decay must be kept at bay.« (Magnússon 1996: 141)

Magnússon betont, dass die Fähigkeit, den Anforderungen bestimmter Aktivitäten nachzukommen, mit »würdigem Altern« gleichgesetzt werde. (Magnússon 1996: 143) Ein Verlust dieser Fähigkeit bedeute auch einen Verlust von Status, da die Be-

troffenen nicht länger als produktiv und somit auch nicht mehr als vollwertige Mitglieder der Gesellschaft gesehen würden. So werde es zum Beispiel im Bereich der Altenpflege als das wichtigste Ziel angesehen, den »Traum vom aktivierten Altern« wahr zu machen und den Verlust körperlicher Fähigkeiten so lange wie möglich auf Distanz zu halten. (Magnússon 1996: 144) Auch die US-amerikanische Kulturanthropologin Cheryl Laz verweist in ihrem Aufsatz »Age embodied« auf den engen Zusammenhang zwischen physischer Aktivität, Gesundheit, sozialem Status und Erfolg bei alternden Menschen:

»The claim of ›good health‹ seems to rest on efforts at regular exercise, the ability to engage in numerous and varied physical activities, and an interest in staying physically fit. [...] This is consistent with Backett-Milburn's (2000) middle-class respondents for whom ›the healthy body was an active body. [...] The active body was not only essential for everyday social functioning, but it was also seen as both instrumental to and symbolic of effective and successful social functioning.« (p. 91)« (Laz 2003: 510)

Der »Körper, der aktiv sein kann« wird hier als reale wie symbolische Grundlage sozialen Handelns vor allem in Mittelschichtmilieus charakterisiert; deutlich wird dabei aber auch, dass Gesundheit nur durch kontinuierliche Anstrengung erhalten werden kann. Die Fähigkeit zur Aktivität wird als ein wichtiger Ausdruck der Gesundheit angesehen: Solange also der (alte) Mensch in der Lage ist, bestimmte Tätigkeiten auszunutzen und eine Position im sozialen Feld einzunehmen, werde er – unabhängig von seinem tatsächlichen »Befinden« – als »gesund« angesehen. Nach Laz erfolgt die soziale Evaluation der Einzelnen dabei vor dem Hintergrund eines »normative age embodiment«: dem Entwurf kultureller Idealbilder eines »mittelalten« Erwachsenen, der sich in einem Zustand idealer Gesundheit befindet. Alles, was von diesem Idealzustand abweicht, kann als »krank« oder »nicht gesund« klassifiziert werden. »Gesundheit« ist damit stets relativ zum Lebensalter und zum jeweiligen kulturellen Erwartungshorizont zu verstehen: der Grad der Gesundheit alter Menschen werde über den »mittelalten« Normmenschen bestimmt, von dem angenommen wird, er wäre bei guter Gesundheit und könne sich ohne körperliche Beschränkungen jeder beliebigen Aktivität annehmen. (Laz 2003:512) Solange der alternde Mensch diesem Standard gerecht werden kann, gelte er als gesund.

## Seniorenport

Im Folgenden möchte ich exemplarisch eine der Strategien untersuchen, mit denen ältere Menschen versuchen, einen altersgemäß aktiven Körper zu erhalten und damit Gesundheit zu erlangen. In der Zeit von April 2004 bis Februar 2005 habe ich dazu eine empirische Forschung in verschiedenen Seniorensportgruppen durchgeführt. Dabei beobachtete ich den Umgang älterer Menschen mit Qi-Gong, Tai-Chi, Volleyball und Gymnastik. Neben dieser teilnehmenden Beobachtung bei Übungsabenden habe ich Interviews mit Teilnehmerinnen und Leiterinnen<sup>1</sup> der Gruppen geführt. In diesen Interviews fiel mir besonders auf, welchen hohen Wert die Befragten körperlicher Aktivität zumessen, wobei der Begriff der »Bewegung« im Fokus steht. Mit einem Anflug von Stolz erzählten Teilnehmerinnen der Gruppen beispielsweise von täglichen Routinen, ihrem selbst auferlegten Ernährungsprogramm oder den wöchentlichen Unternehmungen mit Freunden oder der Familie. Insbesondere die – selbst zu den Älteren zu rechnenden – Übungsleiterinnen gaben bereitwillig und zum Teil durchaus sendungsbewusst Auskunft über ihre Ansichten zur Bedeutung von »Bewegung« sowie den daraus abgeleiteten Empfehlungen für Übungsrouinen und Sportprogramme.

Die Selbstverständlichkeit, mit der »Bewegung« von Leiterinnen und Teilnehmerinnen der Gruppen als essentiell und unstrittig positiv angesehen wurde, lässt jedoch in den Hintergrund treten, dass alles andere als klar ist, was denn diese »Aktivitäten« und die »Bewegung« wie bewirken. Eine Untersuchung des zentralen Stellenwertes des Konzeptes der »Bewegung« für die von mir beobachteten Gruppen kann – so meine These – Rückschlüsse auf Normativitäten ebenso ermöglichen wie Einblicke in kulturell dominante Körperbilder und -konzepte. Ich möchte daher im Folgenden versuchen, einige der tiefer liegenden Implikationen des Konzeptes der »Bewegung« herauszuarbeiten. Zu diesem Zweck werde ich mich vor allem auf die Ansichten der im »Altersport« sehr aktiven Sportlehrerin Johanna Pensky stützen, in deren Umfeld ich mich bei der Forschung vorrangig bewegt habe. Im Folgenden werde ich ein möglichst umfassendes und dichtes Portrait von ihr entwerfen, da sich an ihren Äußerungen exemplarisch verdeutlichen lässt, welche Bedeutung Bewegung und körperliche Aktivität bei der Selbstsicht auf Alter und Alterungsprozesse haben. Die zentrale Frage, der ich dabei nachgehen werde, lautet: Welche Rolle spielt die Ausübung einer systematisch betriebenen körperlichen Aktivität für das individuelle, soziale und physische (Selbst-) Bewusstsein alter Menschen? Die Bedeutung, die alternde Menschen der

<sup>1</sup> Über 90% der TeilnehmerInnen der von mir untersuchten Bewegungsgruppen waren weiblich. Ohne auf diesen Umstand weiter eingehen zu können, werde ich im Folgenden von Teilnehmerinnen und Seniorinnen sprechen, da dies der Gender-Struktur des von mir untersuchten Feldes überwiegend entspricht.

»Aktivität« beimessen, ist dabei – worauf vor allem Magnússon und Laz hinweisen – direkt mit Konzepten des »würdevollen Alterns«, bzw. der »sozialen Funktionalität« und der »Gesundheit« verknüpft. Insbesondere das von Cheryl Laz entwickelte Konzept des »embodied age as accomplished« soll dabei die Grundlage für meine Analyse der Aussagen und Handlungen meiner Interviewpartnerin Frau Pensky bilden. Ich möchte dabei zeigen, in welchem Maße »Alter« und »Körper« Phänomene sind, die in sozialer Interaktion konstruiert werden.

### Das accomplishment von Alter und Körper

Cheryl Laz plädiert in ihrem Aufsatz »Age embodied« für eine Betrachtung von Alter und Körper im Rahmen einer Handlungstheorie, die sowohl den biologischen Prozessen des Alterns als auch den Mechanismen der sozialen Konstruktion des Alters gerecht wird. Demnach sind Alter und Körper Phänomene, die zwischen objektiver Existenz und subjektiver Deutung dieser Existenz anzusiedeln sind und sich darüber hinaus gegenseitig konstituieren. Denn die »subjektive Deutung« meint nicht nur die bloße Interpretation biologischer Fakten; vielmehr verweist der Begriff auf einen Prozess, der hochgradig interaktiv vor sich geht und auf Handlung oder Herstellung verweist. Aus diesem Grund verwendet Laz für die Beschreibung dieses Prozesses den Begriff des »accomplishments«, der mit *schaffen, tun* oder auch *erreichen* übersetzt werden kann. Beim Altern handelt es sich also einerseits um einen unausweichlichen biologischen Prozess, aber wenn sich jemand als alt fühlt oder als alt gesehen wird, wird andererseits auf soziale und kulturelle Verständnisse von Alter verwiesen. Bei dieser Produktion von Alter greifen die Akteure Laz zufolge auf unterschiedliche Ressourcen zurück, die die Autorin auf drei Ebenen ansiedelt: Der ersten, in der Regel allgemein zugänglichen Ebene ordnet sie Ressourcen wie beispielsweise die Gesetzgebung, die Medien oder Medizinwissen zu. Auf der zweiten, subjektiveren Ebene sind Ressourcen wie lokale gesellschaftliche Standards und Glaubensvorstellungen oder verwandtschaftliche Netzwerke angesiedelt. Die letzte, hochgradig persönliche Ebene umfasst Ressourcen wie die eigene Biografie, interpersonale Beziehungen und den physischen Körper. (Laz 2003: 506) Im Prozess der »Produktion« des Alters beziehen sich die Akteure auf diese Ressourcen und bringen so die biologische Realität mit sozialer und kultureller Realität in Verbindung. Sie erbringen damit eine Konstruktionsleistung, die biologische Realitäten (z. B. Großmutter sein, runzelige Haut haben, 85 Jahre gelebt haben) in Alter (alt sein) umsetzt. Entscheidend für den Prozess des »accomplishments« ist, dass er über die Ressourcen auf gesellschaftliche Klassifikationen (Alterskategorien) zurückgreift, die wiederum spezifische Erwartungen an die betreffende Person implizieren. Von einem mittelalten Menschen wird beispielsweise erwartet, dass er einen hohen Aktivitätsgrad, einen gesunden Körper

und eine hohe soziale Integration zeigt. Die Person wird einer Alterskategorie zugeordnet (der des mittelalten Normmenschen), die durch die Verbindung objektiver Fakten (mittleres biologisches Alter) und gesellschaftlicher Normen (aktiv sein) formiert wird.

Der Begriff des »accomplishments« beschreibt genau diese Wechselwirkung und betont darüber hinaus die individuelle Positionierung zur objektiven Realität und sozialen Fiktion: Das Individuum reagiert auf die gesellschaftlichen Alterskategorien in der Regel indem es versucht, den Erwartungen an die seinem biologischen Alter entsprechende Kategorie gerecht zu werden. Gelingt dies in besonderem Maße, übertrifft also die betreffende Person durch überdurchschnittliche Aktivität andere Personen derselben Kategorie, kann man vom »accomplishment« eines Ideals sprechen. Den Hintergrund dieser Erreichung eines Ideals sehe ich darin, dass die Person durch ihre außergewöhnlichen Handlungen bereits nicht mehr der normativen Alterskategorie entspricht, dabei aber in ihrer biologischen Dimension an sie gebunden bleibt. Vorausgesetzt ist dabei, dass von alten Menschen hohe Aktivität, körperliche Fähigkeit und soziale Funktionalität eben regelmäßig nicht erwartet werden. (Laz 2003: 516) Vor dem Hintergrund dieser Typisierung gilt dann jedoch: Je aktiver, beweglicher und sozial eingebundener ein alter Mensch ist, desto positiver sind die Bewertungen, die er selbst und sein soziales Umfeld für sein Leben ziehen können – Aktivität, körperliche Fähigkeit und soziale Funktionalität werden mit relativer Jugendlichkeit in Verbindung gebracht. Die Ressource Körper bildet dabei eine notwendige Grundlage, um einer Alterskategorie entsprechen zu können. Einer Person, die z. B. an einer schweren Krankheit leidet, wird es in jeder Altersstufe schwer fallen, der an sie gerichteten Erwartung von Aktivität nachzukommen. Die Möglichkeiten für das »accomplishment« von Alter sind somit maßgeblich und nachhaltig durch den Körper – also die biologische Realität – mitbestimmt. In dieser »Mitbestimmung« liegt schließlich die Schlüsselrolle des menschlichen Körpers, die Laz unter dem Begriff der »body agency« fasst. Unerwartete sensorische Wahrnehmungen wie etwa Schmerzen, Erröten oder das plötzliche Erkranken des Körpers gehören beispielsweise zur »body agency«. (Laz 2003: 507) Dies verweist auf die Akteursqualität des Körpers, der stets mithandelt, sich eigenwillig verhält und damit den Prozess der Erreichung alterstypischer Verhaltensnormen erleichtert oder verhindert. Laz behandelt den Körper als Grundlage der Selbst- und Fremdwahrnehmung und stellt damit die Wechselwirkungen zwischen biologischer Realität, sozialer Konstruktion und individueller Handlung heraus, die sie als »accomplishment des verkörperten Alters« bezeichnet:

»How one ›does‹ age has implications for corporeal experience. [...] Conversely, embodiment has implications for how one can accomplish age. [...] As we accomplish age, we draw on the physical resources of

the body, but our actions and choices simultaneously shape the corporeal resources available.« (Laz 2003: 508)

Drei wichtige Aspekte des »accomplishment des verkörperten Alters« sollen zunächst noch angedeutet werden: Erstens ist ein wesentliches Element dieses »accomplishments« der Vergleich. Denn erst durch den Vergleich mit Anderen oder auch mit idealisierten Bildern werden der Mensch und sein Zustand für sich und Andere greifbar. (vgl. Laz 2003: 516) Zweitens stellt Laz heraus, dass verkörpertes Alter erst im Kontext von Biografien »accomplished« wird: Frühere Gewohnheiten, Trainingsroutinen oder Körperideale bestimmen entscheidend mit, in welchem Maße von einer »geglückten« Verkörperung des Alters gesprochen werden kann. Der Biografie als Ressource kommt somit eine besondere Stellung zu. (Laz 2003: 517) Jemand, der ein Leben lang Sport getrieben hat, verfügt bereits über spezifische Praxen des »accomplishments« seines Körpers und Alters und wird darauf auch und gerade im Alter zurückgreifen. Drittens wird verkörpertes Alter in konkreten »Settings« und Interaktionen »accomplished« (Ebd.: 517), indem die spezifischen Leitmotive und »Selbstverständlichkeiten« der jeweiligen Situation die Art und die Bedingungen des »accomplishments« diktieren. Eine zentrale Stellung nimmt im Konzept von Laz die Repräsentation des Körpers in Interaktionen ein, wozu sie auch Interview-Settings rechnet. (Ebd.: 512) Wichtig ist diese Perspektive im Zusammenhang meiner Forschung vor allem deshalb, weil ich die von mir geführten Gespräche weniger hinsichtlich eines möglichen »Wahrheitsgehaltes« interpretieren, sondern mit Laz diese Aussagen durchgängig als Repräsentation auffassen werde. Wenn ich oben erwähnte, dass die von mir Befragten viel Wert auf Aktivität legten, so wird spätestens hier klar, dass dies auch der Tatsache geschuldet ist, dass ich als »Forscher für Seniorensport« um ihre Beobachtungen und Ansichten zu diesem Thema gebeten habe. Entscheidend ist also nicht, dass viel über Aktivität gesprochen wurde, sondern wie darüber zu mir als »professionell Interessiertem« gesprochen wurde.

### Johanna Pensky

Die 78-jährige Johanna Pensky ist seit 1962 in ihrem Wohnbezirk als Sportlehrerin tätig und unterrichtete schon viele Generationen u.a. im Turnen, Volleyball, Handball und in Gymnastik. »Sport ist mein Lebenselixier. Ohne Sport wäre mein Leben überhaupt nichts«, sagt sie über sich. Sie kann ihren sportlichen Lebenslauf, der schon in der frühen Kindheit begann, aus dem Stehgreif erzählen: Mit sechs Jahren trat sie in den lokalen Turnverein ein, ein Ereignis, dass sie als Initialzündung sieht: »Ich bin nicht mehr davon los gekommen.« Über den BDM, die Schule und schließlich den Arbeitsdienst war sie immer bei Wettkämpfen mit dabei. Zwar

bedauert sie, nie in einer Disziplin hervorragend gewesen zu sein, dafür sei jedoch Vielseitigkeit ihre Stärke gewesen; so wurde sie im Turnen, beim Schwimmen oder in der Leichtathletik aufgestellt. Mit dem dringenden Wunsch, Sportlehrerin zu werden, bewarb sie sich 1953 um eine Sonderausbildung in Straußberg an einer Schwesternschule der Deutschen Hochschule für Sport- und Körperkultur in Leipzig. Zwei Jahre nach Abschluss der harten Ausbildung wechselte sie mit ihrem Mann 1958 nach Westberlin, wo sie nach einigen Schwierigkeiten, ihr DDR-Staatsexamen anerkannt zu bekommen, im »Freizeit- und Erholungsprogramm« der US-Verwaltung eingestellt wurde. Ihre Aufgabe war dabei, das Sportprogramm in ihrem Wohn- und Arbeitsbezirk von Grund auf aufzubauen; die leeren Hallen zu füllen fiel ihr dank ihres Engagements nicht schwer.

Frau Penskys Hallen sind noch heute gefüllt. Zwar ist sie mit 60 Jahren in den offiziellen Ruhestand getreten und hat schweren Herzens die meisten Gruppen abgegeben, ihre Seniorenvolleyballgruppe und die Seniorengymnastikgruppe aber hat sie »behalten«. Dieses »Behalten« ist es auch, was ich als charakteristisch für sie ansehe: Sie hat ihr Leben, das sie als eine stringente Erzählung von Selbstdisziplin, Zielorientierung und Erfolg darstellt, fest in der Hand. Im Griff hat sie auch ihre Sportgruppen und vor allem ihren eigenen Körper: Frau Pensky zeigt deutlich, was es heißt »fit« zu sein, wenn sie bei der Gymnastik in der Mitte des großen Kreises von 30 Seniorinnen als einzige nicht auf einer Matratze, sondern nur auf einem dünnen Tuch, um den Schmutz fernzuhalten, mit lauter, kräftiger Stimme die nächste Übung verkündet, wenn sie beim Volleyball laut in die Hände klatschend »Jetzt haben wir ihn aber!« ruft, um die Spielerinnen dazu zu bringen, sich zu konzentrieren und den Aufschlag zurückzuerobieren oder wenn sie auf meine Frage, wie eine bestimmte Übung denn aussehe, sofort aufspringt und problemlos mit den Händen ihre Zehen berührt, während sie die Übung erklärt.

Indem Frau Pensky immer wieder ihre Fitness unter Beweis stellt, »accomplished« sie einen Körper, der etwa dem Vergleich mit dem Körper einer 24-jährigen stand hält. Nach der Gesundheitsdefinition von Magnússon und Laz ist Frau Pensky dabei überaus gesund, und kann sich in Bezug auf allgemeine Aktivitätslevel und soziale Einbindung mit Jüngeren durchaus messen: Zweimal in der Woche ist sie in der Turnhalle zu finden, wo sie die Rolle der Übungsleiterin höchst erfolgreich einnimmt. Für einen Interviewtermin schlägt sie mir einen Samstag oder Sonntag vor, da an diesen Tagen das Telefon nicht so oft klingeln würde. Sie ist nämlich auch außerhalb der Turnhallen sehr gefragt: Sie ist häufig als Komparsin bei Film- oder Werbeaufnahmen tätig; regelmäßig wird sie deshalb von ihrer Agentur angerufen: »Und das [der Sport] hält ja auch fit. Und darum werde ich auch immer so viel geholt beim Film. Die wissen, ich bin belastbar durch den Sport«, erklärt sie mir und stellt so einmal mehr ihren für ihr Alter außergewöhnlichen Körper heraus. Dieser Körper ist eine belastbare Ressource, die am Set für eine Kameraeinstellung etwa mutwillig von Treppenabsätzen gestürzt wird oder beim

stundenlangen Warten in der Winterkälte extremen Belastungen ausgesetzt wird. Immer wieder »enttäuscht« sie dabei Erwartungen des sozialen Umfelds an einen alten Körper, weil sie nicht nur den Belastungen standhält, sondern – um sich in der Kälte warm zu halten oder einfach nur zum Zeitvertreib – gymnastische Übungen absolviert: »Kieck mal die Alte. Was die da rumturnt!« imitiert sie diejenigen, die ihr Verhalten erstaunt kommentieren. Nicht ohne Stolz nimmt sie ihr Image als »Verrückte« an.

»Ver-rückt« ist Frau Pensky im wahrsten Sinne des Wortes, denn im Vergleich mit ihren AltersgenossInnen markiert sie einen Sonderfall. Es ist dieser Vergleich, der für das »accomplishment« ihres verkörperten Alters eine ganz besondere Bedeutung hat. Für Cheryl Laz sind es dabei drei Ebenen, auf denen dieser Vergleich angesiedelt ist: dem Vergleich a.) mit realen Anderen, b.) mit imaginierten Anderen und c.) mit dem jüngeren Selbst. (Laz 2003: 516) Wenn also die jüngeren Filmkollegen durch Frau Penskys überraschende Turneinlagen irritiert sind, dann deshalb, weil sie so gar nicht dem typisierten alten Normmenschen entsprechen mag, einem normativen alten Körper, der mit Verfall, Passivität und Debilität in Verbindung gebracht wird. Frau Pensky ist stolz auf ihren »überaktiven« Körper und diese Geschichten dienen ihr dazu, diesen Körper und seine außergewöhnliche Fähigkeit zur Aktivität herauszustellen und von den weniger fitten Körpern Anderer abzugrenzen. Sie behandelt ihren Körper als Ressource, auf die sie zurückgreift, um ihre persönliche und soziale Identität über den Prozess des »accomplishment des verkörperten Alters« zu formieren.

### Empowerment der Alten: Die Bedeutung der Gymnastik

Was ist Frau Penskys Geheimnis, das ihr einen derart fähigen, aktiven Körper beschert? Ihre Antwort lautet natürlich: »Sport ist mein Lebenselixier.« In unseren Interviews geht die 78-jährige, der eigentlichen Intention meiner Fragen oft zum Trotz, viel auf die konkrete Durchführung diverser Übungen ein, öfters springt sie auf und führt vor, worauf man zu achten habe, was man unbedingt vermeiden sollte und sie erklärt, welche körperlichen Effekte die jeweiligen Übungen haben. Dieses Know-how, die Kenntnis spezieller körperlicher Techniken, ist der Schlüssel ihres Erfolges. Im Verlauf ihres Lebens hat sie oft genug am eigenen Körper erfahren, was körperliche Bewegung bewirken kann:

»Passieren kann überall was, ob Sie Sport machen oder nicht. Ich bin voriges Jahr hingefallen! Bin ich ausgerutscht. Ich bin im hohen Bogen geflogen! Da hätten sich andere sonst was gebrochen! Und dadurch, dass alles gelenkig bleibt, elastisch, da habe ich mir bloß das Gesicht aufgeschlagen, das war das Einzige [lacht].«

Den glimpflichen Ausgang dieses Sturzes interpretiert sie nicht als Glücksfall, sondern als Ergebnis ihrer sportlichen Betätigung. Frau Pensky versteht ihren durchtrainierten, beweglichen Körper auch als Versicherung gegen die Risiken, die das Leben unvermeidlich mit sich bringt. Die Aussage, dass alles gelenkig und elastisch bleibe, weist hier außerdem auf einen Vergleich mit dem jüngeren Selbst hin, aus dem Frau Penskys heutiger Körper als weitgehend unverändert fähig hervorgeht. Die körperliche Jugend ist ihr erhalten geblieben. In einer anderen erzählten Episode knickte sie um und verletzte sich dadurch das Knie. Nachdem ihr drei Orthopäden mittels Spritzen und Bestrahlung nicht weiterhelfen konnten, wurden ihr schließlich von einem Arzt spezielle gymnastische Übungen verschrieben, die eine nachhaltige Besserung ermöglichten: »Da habe ich meine Knie mit heil gekriegt, durch Gymnastik!!« Die Bewegungstherapie erscheint hier tatsächlich als eine Art wundersames »Elixier« – nachdem ihr Vertrauen in die Biomedizin<sup>2</sup> enttäuscht wurde und sie kaum noch Hoffnung auf Heilung hatte, half am Ende gezielte körperliche Aktivität. Tatsächlich ist für Frau Pensky Bewegung generell zu einem Lebenselixier geworden, das für sie erwiesenermaßen präventive und therapeutische Effekte besitzt. Geschichten, die dies belegen, kann sie viele erzählen, und die aktiven, sehr beweglichen Beweise präsentiert sie mir in Form ihrer Selbst und der Teilnehmerinnen ihrer Sportgruppen. An dieser Stelle tritt besonders deutlich der Handlungsaspekt des »accomplishment«-Prozesses in den Vordergrund. Das »accomplishment« (das Erreichen) eines idealen, quasi jugendlichen Körpers wird durch die spezielle Körpertechnik der Gymnastik ermöglicht, die die Ressource Körper positiv beeinflussbar macht. Dieses Potential der Gymnastik lässt sich gut mit Espen Braathens Analyse der homöopathischen Therapie parallelisieren. In seinem Aufsatz »Communicating the individual body and the body politic« wird die Homöopathie als relativ billige und simple Methode der Heilung, als eine »empowering«-Strategie beschrieben, die allerdings die aktive Teilnahme des Patienten erfordere:

»The nature of its dialectic, stressing the notion of personal responsibility for health, is at the same time the source of empowering strategies. Empowerment, defined as ›the notion of people having to take action to control and enhance their own lives, and the process of enabling them to do so‹ (Grace 1991)«. (Braathen 1996: 159)

<sup>2</sup> Ich verstehe unter Biomedizin die akademische, westliche Lehre vom Körper und seiner Heilung, die auch als Schulmedizin bekannt ist. Für eine intensivere Auseinandersetzung mit Alter, Gesundheit und Medizinsystemen siehe auch den Aufsatz von Sophia Siebert in diesem Band.

Der hier verwendete Begriff des »empowerment« betont die Notwendigkeit zur Aktivität und zum Handeln, wobei die homöopathischen »empowerment«-Strategien vor allem in der therapeutischen Begegnung und der Befolgung individueller Problemlösungsstrategien wurzeln. (Ebd.: 159) Körperliche Aktivität im Allgemeinen und Gymnastik im Speziellen ist analog auch für Frau Pensky eine billige, einfache Methode der Therapie verschiedenster körperlicher Beschwerden. Ähnlich der Homöopathie besitzt sie ein großes präventives Potential. Ein Zehn-Punkte-Programm des Sports, das Frau Pensky auf Anfrage einer Gruppenteilnehmerin einmal aus Fachbüchern zusammengestellt hat und mir bei einem unserer Interviews vorliest, proklamiert den Sport als optimale Vorbeugung gegen diverse Krankheiten und Mangelercheinungen. Darunter finden sich auch viele typische »Alterskrankheiten« wie etwa die Osteoporose.

Der Gymnastikkurs wird von Frau Pensky ähnlich wie eine »therapeutische Begegnung« dargestellt: Die Gymnastik wird hier zur »Lösung« eben nicht nur körperlicher Probleme. In der Gymnastikstunde gibt sie diese Lösung in die Hände ihrer Gruppenteilnehmerinnen, die sich diese fortan für die Kontrolle und Erweiterung (»enhancement«) ihres Lebens nutzbar machen können. Das »empowerment« liegt in der Vermittlung der gymnastischen Technik, welche maßgeblich die Ressource Körper ausbaut und stabilisiert. Anders ausgedrückt, können somit weitaus fähigere und gesündere Körper »accomplished« werden. Der wiederum daraus resultierende Zuwachs an Möglichkeiten für das »accomplishment« von Alter ist ein erheblicher Kontroll- und Machtzuwachs im Leben der Seniorinnen. In der Konsequenz sind diese beispielsweise nicht länger hilflos den »natürlichen Folgen« des Alterns, wie etwa den Alterskrankheiten, oder den Risiken des Lebens, wie etwa schweren Stürzen, ausgeliefert und also wahrhaft »empowered«.

Als Schlüsselfunktion des homöopathischen Therapeuten nennt Braathen die Aufgabe, Selbstdisziplinierungstechnologien zu entwickeln. (Ebd.: 157) Auch das ist für Frau Pensky wichtig, erklärt sie mir doch, dass es den Seniorinnen keineswegs immer leicht falle, zur Gymnastik zu erscheinen oder sich auch zu Hause mal zu bewegen. Sie fördere die Selbstdisziplin und das Verantwortungsgefühl der Seniorinnen, indem sie sie immer wieder dazu anhalte, den Körper regelmäßig zu fordern. Frau Pensky versucht, das Thema Gesundheit und Körper in den Alltag ihrer Gruppenmitglieder zu tragen und macht klar, dass das »Projekt Körper« keineswegs auf die zwei Stunden Gymnastik in der Woche beschränkt sein sollte. Um es den Seniorinnen leichter zu machen, zur Trainingsstunde zu erscheinen, hat Frau Pensky ein spezielles Programm mit der Absicht entwickelt, dass die Seniorinnen ihren »inneren Schweinehund« überwinden: Die Gymnastikstunde wird mit »Tänzchen« und Bewegungsspielen »aufgelockert«, die die Highlights der Stunde darstellen und bei den Teilnehmerinnen überaus beliebt sind. Vom »inneren Schweinehund«, diesem mächtigen Feind der Bewegung, weiß die Sportlehrerin vieles zu berichten. So hatte eine alte Bekannte sie einmal gebeten, ihr private

Gymnastikstunden zu geben, da sie an einem ständigen Schmerz beim Gehen leide. Ihre Freundin habe durch diese Schmerzen den Willen verloren, überhaupt aus dem Haus zu gehen; für Frau Pensky ein Ergebnis fehlender Selbstdisziplin und des Bemühens, sich den körperlichen Beschwerden aktiv entgegenzustellen. Denn:

»Wenn sie morgens auf der Bettkante sitzen, da ist es schon mal wichtig, dass sie sich dehnen und strecken – recken und strecken nur auf der Bettkante. Also ich meine, das kann doch wirklich jeder machen, nur auf der Bettkante! Aber die sind alle zu faul dazu.«

Nachdem ihre Bekannte die Ratschläge befolgte und die »angeordneten« Übungen regelmäßig ausführte, besserte sich ihr Gesundheitszustand bedeutend; »Mann, das ist ja toll!« soll sie ihr später gesagt haben. In dieser Erfolgsgeschichte spiegelt sich das Unverständnis der Sportlehrerin gegenüber einer von ihr konstatierten verbreiteten Bequemlichkeit: »Das kann doch wirklich jeder.« verweist nicht nur auf die geniale Einfachheit der Methode Bewegung sondern vor allem auf Undiszipliniertheit und Verantwortungslosigkeit vieler Alter: »Die sind alle zu faul dazu«, sich mal ein paar Minuten hinzusetzen und sich was Gutes zu tun. Für Frau Pensky ist dabei nur allzu klar, wohin eine solche Undiszipliniertheit und Passivität, der Weg des Nicht-Handelns viele alte Menschen führt:

»Erst humpeln sie, dann haben sie einen Stock und dann gehen sie eben mit dem Stock so, dass die ganze Wirbelsäule da in Mitleidenschaft gezogen wird ... [steht auf und demonstriert eine »fürchterliche« Körperhaltung, sie steht gebeugt und schief. Der Stock drückt die Schulter nach oben, da das gesamte Körpergewicht auf den Stock gelegt wird.] ... und die Armmuskulatur. Und dann gehen sie mit zwei Stöcken. Also X Frauen habe ich hier beobachtet. Und dann kommt der Wagen. [...] Da stützen sie sich und [...] Dadurch leidet doch der Rücken wieder! Also durch diese ganzen Gehhilfen und Stützhilfen, da leidet der ganze Körper drunter! Und hier drüben hat mir erst kürzlich eine Frau gesagt – Die kann sich auch gar nicht mehr so bewegen. Bei vielen Krankheiten ist ja der Bewegungsmangel eben die Ursache. – Und da sagte die zu mir: ›Ach Frau Pensky, wäre ich mal zu ihnen zum Sport gegangen, ich glaube dann würde es mir besser ergehen.‹ Ich sage: ›Ja, jetzt ist es zu spät.‹«

Was Frau Pensky hier beschreibt, ist eine Art Evolution des körperlichen Verfalls: Wenn der alte Mensch sich und seinen Körper nicht diszipliniert, droht der stufenweise Abbau. Die einzelnen Stufen dieses Verfalls werden durch die technischen

Hilfsmittel nach außen deutlich sichtbar. Immer komplexere Apparaturen müssen entscheidende körperliche Funktionen ersetzen. Die Fähigkeit zur Aktivität, und somit die Möglichkeit, am sozialen Leben teilzunehmen, wird durch die immer begrenztere Beweglichkeit des Körpers zunehmend eingeschränkt. Die Ressource Körper, auf deren Basis die Inhaberin ihr Alter, ja ihr ganzes Leben, »accomplished«, entzieht sich immer mehr ihrem Zugriff.

### Schluss

»Keeping decay at bay«, den körperlichen Verfall in Schach zu halten und damit die Würde zu erhalten, ist Frau Penskys tiefer liegendes Ziel. Schon allein in ihrem Bestehen auf aufrechter Körperhaltung verdeutlicht sie diesen Umstand: Hoch erhobenen Hauptes zu gehen ist das »accomplishment« eines würdigen, stolzen Körpers. Dieser Körper, so die Vorstellung Frau Penskys, wird in der Lage sein, alles eigenständig zu bewältigen, was das Leben und seine Besitzerin ihm abverlangen: Sei es den Einkauf selber zu tragen, unvermeidliche Stürze ohne Schaden hinzunehmen, an kulturellen Aktivitäten oder einem Filmdreh teilzunehmen. Ihre Aussage »Sport ist mein Lebenselixier. Ohne Sport wäre mein Leben überhaupt nichts« ist daher auf mehreren Ebenen bedeutsam. Die 78-jährige Johanna Pensky hat sich bereits ein Leben lang der körperlichen Aktivität verschrieben. Ihre ganze Biografie ist auf der Ressource Körper und der Bewegung aufgebaut. Den beruflichen Status als Sportlehrerin, die zu allen Zeiten von dem sozialen Umfeld sehr geschätzt und gefragt war, erlangte sie über ihren Körper und die Bewegung. Bewegung half ihr auch in Notsituationen, wie scheinbar unheilbaren Krankheitsfällen, immer wieder aus. Ihr Körper bildet für sie die notwendige Grundlage auch nach dem Ruhestand noch produktiv, in Bewegung und gefragt zu sein. Die Bedeutung der Bewegung als Lebenselixier und Verjüngungsmittel stellt Frau Pensky immer wieder unter Beweis, indem sie die Erwartungen Anderer an ihr biologisches Alter deutlich übertrifft. Mehr noch ließe sich hier von der Erreichung oder Verkörperung eines Ideals sprechen: Das Know-how der gymnastischen Technik, ihr Lebenselixier, versetzt sie in die Lage, auch anderen zu helfen, das Ideal vom aktivierten Altern zu erreichen.

### Routine und Rituale

In zahlreichen Interviews und Beobachtungen dieses Studienprojektes erwies sich, dass Rituale und die Routinisierung von Tages- und Alltagsabläufen eine zentrale Rolle im Leben vieler unserer GesprächspartnerInnen einnehmen. Darunter können relativ festgelegte Formen und Muster von Handlungen verstanden werden, denen eine spezielle kulturelle, gesellschaftliche oder individuelle Bedeutung beigegeben wird, die über alltägliche Zusammenhänge hinausreicht. Solche Rituale und Routinisierungsangebote werden zum einen von institutioneller Seite an ältere Menschen herangetragen, zum anderen aber von vielen InterviewpartnerInnen auch selbst gesucht oder bewusst selbst geschaffen: Es sind Handlungsmuster, die nach tageszeitlichen oder wöchentlichen Rhythmen ausgerichtet sind und dem Tag, der Woche, bzw. dem Leben eine (Zeit)Struktur und damit Sicherheit und Kontinuität verleihen. Im Mittelpunkt vieler solcher stark strukturierten Tagesabläufe steht etwa die strenge Einhaltung von festgelegten Essenszeiten. Auch die stets nach dem gleichen Schema erledigten Haushaltsarbeiten erhalten oft den Status eines täglichen Rituals: Bei Frau Wolter ist es die organisierte und routinisierte Bedienung der Kohleöfen, die ihrem Tagesablauf im Winter eine Struktur verleiht. Indem sie erklärt, dass die damit verbundene körperliche Betätigung sie körperlich fit halte, verleiht sie dieser alltäglichen Routine zudem einen Sinn, der weit über die zweckrationale Dimension hinausreicht. Alfred hingegen lebt nach einem so unverrückbaren »Programm«, dass es zunächst beinahe unmöglich schien, einen Gesprächstermin mit ihm zu vereinbaren: Um zwölf Uhr esse er zu Mittag, nach zwölf trinke er keinen Kaffee mehr, am Nachmittag verfolge er die Lottozahlen. Abends habe er auswärtige Termine, jeden Montag besuche er eine Gesprächsgruppe für ältere Homosexuelle und jeden Mittwoch gehe er zur Happy Hour einer speziellen Kneipe. Alfred hält strikt an einer selbst geschaffenen Tagesordnung fest und plant und kontrolliert akribisch alles, was er tut. Er schafft sich damit ein Gerüst, das ihm Sicherheit und Kontinuität verschafft, ihm gleichzeitig aber auch wenig Raum für Veränderungen lässt. Kontinuität und Vorausschaubarkeit sind es auch, die der ambulante Pflegedienst seinen Klienten durch eine Routinisierung der Abläufe gewährleisten möchte. So wird die forschende Praktikantin aufgefordert, sich streng an den Zeitplan der Mitarbeiter zu halten, denn den Klienten sei es wichtig, dass sie zur gewohnten Zeit versorgt würden. Pflegekräfte und Klienten entwickeln eine routinisierte Beziehung, zu der sowohl die Pflegeabläufe, als auch bestimmte wiederkehrende kommunikative Formen, z. B. Witze und Floskeln oder Verabschiedungen