

Hinderliche und förderliche Faktoren für Green Exercise bei Menschen 65+

Bachelorarbeit II

am

Studiengang „Aging Services Management“
an der Ferdinand Porsche FernFH

Larissa Breitenegger
Matrikelnummer: 0604491

Begutachter/in: Prof. Dr. Thomas E. Dorner, MPH

Wien, Juni 2021

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt oder veröffentlicht.

A handwritten signature in black ink, reading "Larissa Burknecht". The signature is written in a cursive style with a long, sweeping tail on the last letter.

03. Juni 2021

Unterschrift

Abstract

Green Exercise ist ein Begriff, der körperliche Aktivität in der Natur beschreibt. Im Zuge dieser Arbeit wurden förderliche sowie hinderliche Faktoren für Green Exercise näher erforscht. Mittels qualitativer Interviews und folgender Themenanalyse konnten insgesamt elf Themen, die sich als hinderliche oder förderliche Faktoren auf Green Exercise auswirken, identifiziert werden. Vordergründig ist dabei der Lebensstil bzw. das Gesundheitsbewusstsein, gesteigert oder gefördert durch die Wahrnehmung von altersinduzierten Veränderungen am eigenen Körper. Der Wunsch, „jung und beweglich“ zu bleiben, also ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben führen zu können, ist ein maßgeblich förderlicher Faktor für das Ausüben von Green Exercise. Weiters wurden soziale Kontakte bzw. die eigene soziale Einbindung in ein Freundesnetzwerk als förderlicher Faktor identifiziert, darüber hinaus neue Technologien wie die Smart Watch, die durch Messung des eigenen Bewegungsverhaltens zur Erreichung bestimmter Tages- oder Wochenziele motiviert. Außerdem konnte die Nähe zur Natur, bzw. das Bedürfnis oder der Wunsch, sich bevorzugt in Naturräumen als in menschengemachter Umgebung, da erstere als regenerativ und Kraft gebend empfunden wird, als förderlicher Faktor herausgearbeitet werden. Darüber hinaus spielen auch körperliche Bedingungen oder Zustände wie Schmerzen eine nicht unwesentliche Rolle: Green Exercise bzw. der Bewegungseffekt davon kann, wie im Rahmen der Interviews zur Sprache kam, zu einem schmerzfreien Alltag verhelfen. Weiters förderlich wirkt sich das Wetter bzw. die Witterung oder Jahreszeit aus. Hinderliche Faktoren sind Zeit, damit verbunden familiäre Verpflichtungen oder Besitz (Haus- und Garteninstandhaltungsarbeiten), Witterungsbedingungen, aber auch soziale Kontakte, wenn diese wegfallen beispielsweise auf Grund altersbedingter Gebrechen.

Die Ergebnisse dieser Arbeit regen zu weiterer Forschung an, denn gerade in Hinblick auf die alternde Bevölkerung und den mit zunehmendem Alter sinkenden Anteil körperlich aktiver Menschen kann es von großem Interesse für die Public Health sein, über hinderliche wie förderliche Faktoren von Green Exercise bescheid zu wissen, um dieses Wissen dann im Sinne der Gesundheitsförderung und Prävention nutzbar machen zu können.

Schlüsselbegriffe:., green exercise, green spaces, körperliche Aktivität, green physical activity, Public Health, Mental Health, Gesundheitsförderung, ältere Menschen, Lebensqualität im Alter

Abstract

In the course of this work, factors promoting and hindering Green Exercise were investigated in more detail. Using qualitative interviews and the following topic analysis, a total of eleven topics that have an adverse or beneficial effect on Green Exercise could be identified. At the forefront is the lifestyle or health awareness, increased or promoted through the perception of age-induced changes in one's own body. The desire to remain “young and flexible”, in other words to be able to lead a self-determined and independent life, is a decisive factor in the practice of green exercise. Furthermore, social contacts or one's own social integration into a network of friends were identified as a beneficial factor, as well as new technologies such as the smart watch, which motivates the attainment of certain daily or weekly goals by measuring one's own physical activity. In addition, the closeness to nature, or the need or desire to prefer to be in natural spaces rather than in a man-made environment, since the former is perceived as regenerative and energizing, could be worked out as a beneficial factor. In addition, physical conditions or states such as pain also play a not insignificant role: Green Exercise or the movement effect of it can, as was discussed in the interviews, help to ensure a pain-free everyday life. The weather, the weather or the season also have a beneficial effect. Obstructing factors are time, related family obligations or possessions (house and garden maintenance work), weather conditions, but also social contacts if these cease to exist, for example due to age-related ailments.

The results of this work encourage further research, because especially with regard to the aging population and the decreasing proportion of physically active people with increasing age, it can be of great interest for public health, about both hindering and beneficial factors. Knowing about the Green Exercise in order to be able to use this knowledge in terms of health promotion and prevention.

Keywords: green exercise, green spaces, physical activity, green physical activity, public health, mental health, health promotion, elderly, quality of life in the elderly,

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 1.1 | Problemstellung und Forschungsfragen | 4 |
| 2 | Zielsetzung und Aufbau der Arbeit | 5 |
| 3 | Empirische Untersuchung | 5 |
| 3.1 | Methodische Vorgehensweise | 5 |
| 3.1.1 | Auswahl der InterviewpartnerInnen | 5 |
| 3.1.2 | Aufbau und Inhalt des Interviewleitfadens | 5 |
| 3.1.3 | Vorbereitung und Durchführung der Interviews..... | 6 |
| 3.1.4 | Analysemethode..... | 7 |
| 4 | Forschungsergebnisse | 8 |
| 4.1 | Themen | 8 |
| 4.1.1 | Formen von Sport & Bewegung im Grünen | 9 |
| 4.1.2 | Sozialkontakte als Faktor | 10 |
| 4.1.3 | Gesundheit und Fitness im Alter, Lebensstilfaktoren..... | 11 |
| 4.1.4 | Bewegungsapparat | 13 |
| 4.1.5 | Familiäre Verpflichtungen | 14 |
| 4.1.6 | Wohnen | 14 |
| 4.1.7 | Bildung..... | 15 |
| 4.1.8 | Wetter und Jahreszeit..... | 15 |
| 4.1.9 | Natur als Faktor..... | 16 |
| 4.1.10 | Zeit als Faktor | 16 |
| 4.1.11 | Kindheit..... | 17 |
| 4.2 | Themenrelevanz und Zusammenhänge | 19 |
| 4.3 | Motivation für Green Exercise | 22 |
| 4.3.1 | Gesundheit im Alter / Lebensstilfaktoren, Bewegungsapparat & Natur | 23 |
| 4.3.2 | Sozialkontakte..... | 25 |
| 4.3.3 | Zeit & Wetter / Jahreszeiten | 26 |
| 5 | Diskussion | 27 |
| 6 | Zusammenfassung und Ausblick | 33 |
| | Literaturverzeichnis | 34 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Online-Quellen..... | 35 |
| Tabellenverzeichnis..... | 36 |
| Anhang | 37 |

1 Einleitung

Green Exercise ist ein Terminus, der im englischen Sprachraum zunehmend Gebrauch findet, um, kurz gesagt, jede Form von körperlicher Aktivität im Grünen zu bezeichnen. Voraussetzung für Green Exercise sind Green Spaces – die nichts anderes als Naturräume bzw. Grünräume sind. Green Exercise wird als Begriff erst seit etwa zwanzig Jahren vor allem im englischen Sprachraum genutzt – und dort auch intensiv beforscht. Dabei vor allem von Interesse für die Wissenschaft sind die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Green Exercise. Diese setzen sich zusammen aus einerseits der körperlichen Aktivität, andererseits aus den Auswirkungen von natürlicher Umgebung auf den Körper und die Psyche des Menschen, allerdings ist ein mancherorts postulierter Synergie-Effekt aus körperlicher Aktivität und Naturnähe noch nicht hinlänglich erforscht: vorliegende Evidenz diesbezüglich ist widersprüchlich. (Breitenegger, 2021). Erwiesen jedoch sind die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Natur jeweils für sich genommen. Um nur einige zu nennen: Naturlandschaften, green spaces und natürliche Umgebungen können erwiesenermaßen auf sehr vielfältige Art und Weise Einfluss auf die Gesundheit nehmen. Darunter fallen positive Immunreaktionen (u.a. auch die Produktion antikörpergener Proteine), aber vor allem positive Auswirkungen auf die mentale bzw. psychische Gesundheit von Menschen: Reduzierte Muskel- und Hautspannung, gesenkter Blutdruck und Herzschlag, positive Veränderungen des subjektiven Gefühlsempfindens, Reduktion von Stress, positive Auswirkung auf das Selbstwertgefühl, Rückgang von Gefühlen wie Ärger, Trauer, Angsts oder depressiven Stimmungen und Verwirrtheit. Ebenso erwiesen ist eine reduzierte Gesamtsterblichkeit bei Nähe des Wohnortes an green oder blue spaces, eine Reduktion von kardiovaskulären Krankheiten und von depressiven Symptomen. Außerdem ist nachgewiesen, dass green spaces bewegungsförderliche Wirkung haben und dadurch positive Effekte von körperlicher Aktivität fördern, weiters stärken sie Zusammenhalt und stellen inklusive Gefühle von Vertrauen und Zugehörigkeit her, sie verfügen somit über integratives Potenzial. Kurz gesagt: Sich in green spaces aufzuhalten, kann sich sehr positiv auf die eigene psychische, mentale und auch physische Gesundheit auswirken – genauso wie sich körperliche Aktivität erwiesenermaßen vielfach positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Green Exercise bietet eine weite Bandbreite von Formen der körperlichen Betätigung, sehr niedrigschwellige wie Wanderungen, Radfahren oder Laufen auf der einen Seite, und sehr hochschwellige, kostenintensive Formen wie Mountainbiking oder Canyoning auf der anderen Seite, dementsprechend heterogen ist auch die Gruppe der Menschen, die Green Exercise

betreiben. Unterm Strich bleibt die körperliche Ertüchtigung in natürlicher Umgebung übrig, die allen gemein ist. Dabei bestimmend unter anderem auch demographische Faktoren, wer welche Form von Green Exercise ausübt. Guttmann (2004) veranschaulicht dies anhand eines Beispiels zum Thema Sport:

“Demographic factors continue to predict who does what in the domain of sports. In Northern Ireland, for instance, social class, religion, and gender interact to steer middle-class Protestant boys into rugby and cricket, while working class Roman Catholic girls show their stuff in rugged games of camogie (the distinctively Irish stickball game).” (Guttmann, 2004, S.308)

Insbesondere der Faktor Alter spielt hier auch eine wichtige Rolle. So wirkt sich Alter nicht nur auf die bevorzugte Art von Sport, sondern auch auf die Häufigkeit und Intensität in der Ausübung aus: Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil körperlich aktiver Menschen deutlich ab (Abu-Omar, Rütten & Lehtinen, 2004). Gleichzeitig konnten qualitative Veränderungen hinsichtlich Art und Intensität körperlicher Aktivitäten festgestellt werden: Während Jüngere sich tendenziell hauptsächlich intensivere Sportarten suchen, wählen ältere Menschen vorwiegend weniger intensive (American College of Sports Medicine et al., 2009). Diese Veränderungen in Quantität und Qualität wirken sich auch auf die Lebensqualität im Alter aus, denn körperliche Aktivität gilt als der wichtigste Faktor zur Verlängerung gesund verbrachter Lebensjahre: die Evidenz zeigt, dass körperliche Bewegung – je nach Dosierung und Ausmaß – in der Regel jedoch gesundheitsfördernd, heilsam aber auch und insbesondere präventiv wirkt. Die positiven Effekte auf Gesundheit betreffen dabei sowohl die körperliche, als auch die psychologische, mentale und soziale Ebene von Gesundheit. Als körperliche Aktivität gilt dabei jede Form von Bewegung, bei der es durch Kontraktion der Skelettmuskulatur zu einer Erhöhung des Energieverbrauchs kommt. Regelmäßige körperliche Aktivität erhält und verbessert die Gesundheit auf vielen Ebenen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder körperlicher und mentaler Verfassung (Miko et al., 2020). Die präventiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die physische Gesundheit betreffen insbesondere die weltweit im Steigen begriffenen nicht-übertragbaren Krankheiten wie Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus), kardiovaskuläre Krankheiten, Krebs, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit. Körperliche Inaktivität gilt als viertgrößter Risikofaktor für die weltweite Sterblichkeit – laut WHO (2016) ist sie für sechs Prozent der jährlichen Tode weltweit Ursache. Dementsprechend sind auch die positiven Effekte körperlicher Aktivität auf physische Gesundheit beachtlich: Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko, an kardiovaskulären Krankheiten zu

erkranken, um 30 Prozent, das Risiko für eine Erkrankung an Diabetes mellitus wird dadurch um 27 Prozent reduziert, jenes für eine Erkrankung an Brust- oder Darmkrebs um 21 bis 25 Prozent (WHO, 2014). Darüber hinaus wirkt sich regelmäßige Bewegung ebenfalls positiv bzw. präventiv hinsichtlich des Risikos eines Schlaganfalls, Herzinfarkts oder Bluthochdrucks aus, gewährleistet den Fortbestand von Kraft bei älteren Menschen, wirkt so vor allem auch sturzpräventiv: Muskel- und knochenstärkende Bewegung fördert die Knochengesundheit und wirkt sich präventiv auf potenzielle Erkrankungen des Bewegungsapparats aus (Miko et al., 2020). Insgesamt trägt regelmäßige körperliche Aktivität dazu bei, dass die Fähigkeiten, die zur Alltagsbewältigung notwendig sind (activities of daily life), bei älteren Menschen erhalten bleiben. Weiters ist die große Bedeutung von regelmäßiger Bewegung für das Immunsystem mittels zahlreicher Studien vielfach belegt, damit verbunden trägt regelmäßige körperliche Aktivität zu einer verringerten Inzidenz von Influenza oder Lungenentzündungen bei und führt zu einer verringerten Sterblichkeit. Auch die antioxidative Wirkung von regelmäßiger Bewegung wirkt sich positiv bzw präventiv im Sinne der Gesundheit aus: sie wirkt hemmend auf Atherosklerose, Tumorentstehung und andere Krankheitsprozesse, außerdem wird der Alterungsprozess dadurch verzögert (Nieman & Wentz, 2019).

Die Lebensqualität im Alter wird daher durch regelmäßige körperliche Aktivität insgesamt erhöht (Lüschen et al., 2001; Raafs et al., 2020): Durch Senkung des Sturzrisikos, Reduktion eingeschränkter Mobilität und Erhaltung der Alltagsfunktionalität älterer Menschen (Heydarnejad & Dehkordi, 2010).

Körperliche Aktivität kann somit als einer der Hauptfaktoren für ein gesundes und erfolgreiches Altern identifiziert werden (Bauman et al., 2016).

Die positiven Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität betreffen auch das psychische Wohlbefinden bzw. die Mental Health, wie mittlerweile vielfach und hinlänglich Evidenz dafür geschaffen wurde. So wirkt sie sich nicht nur therapeutisch bei beispielsweise Depressionen und Angst aus, sondern kann sich erwiesener Maßen auch verbessernd hinsichtlich sozialer Beziehungen auswirken und somit zu gesundheitlichen Vorteilen verhelfen, etwa durch die Freude und Teilnahme an körperlichen Aktivitäten mit anderen Menschen. Weiters wirkt sich körperliche Aktivität vorbeugend hinsichtlich Demenzerkrankungen aus: sie reduziert das Risiko, an Demenzerkrankungen zu erkranken, um 28 Prozent (Ahlskog et al., 2011) und wirkt sich deutlich verbessernd auf die kognitive Leistung im Falle von Demenzerkrankungen aus (Miko et al., 2020). Bauman et al. (2016) identifizieren regelmäßige körperliche Aktivität sogar als wichtigsten präventiven Faktor bei der Entstehung von Alzheimer.

Den negativen Auswirkungen eines inaktiven Lebensstils wirkt regelmäßige körperliche Aktivität entgegen und wirkt sich verlängernd auf die Zeitspanne von gesund verbrachten Lebensjahren im Alter aus – unter anderem durch ihren positiven Einfluss auf die Entstehung von chronischen Erkrankungen (American College of Sports Medicine et al., 2009).

Körperliche Aktivität und ein aktiver Lebensstil tragen maßgeblich zu sogenanntem „erfolgreichem“ oder „aktivem“ Altern bei: Altern kennzeichnet sich aus physiologischer Sicht durch funktionelle sowie progressiv strukturelle Verluste, darüber hinaus durch eine steigende Prävalenz altersbedingter Erkrankungen. Bei vielen dieser Erkrankungen bieten Sport und körperliche Aktivität präventiv-gesundheitsförderliche sowie therapeutische Ansätze (Weisser, Preuß & Predel, 2009) und stellen einen zentralen Faktor für den Erhalt und die Förderung der Gesundheit und Alltagskompetenzen dar, was insbesondere im höheren Alter elementar für die individuelle Mobilität und eine selbstständige Lebensführung ist: Nicht nur gesundheitliche Einschränkungen, sondern auch Behandlungs-, Hilfe oder Pflegebedürftigkeit können so vermieden oder hinausgezögert werden. Das Wissen um die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität und den Zusammenhang mit psychischer wie physischer Gesundheit ist dabei nicht nur wissenschaftlich mittels handfester Evidenz, wie bereits hier veranschaulicht, verankert, sondern zählt zum Allgemeingut eines großen Teils der Bevölkerung, was sich beispielsweise auch in den österreichischen Bewegungsempfehlungen widerspiegelt. Dabei gelten für ältere Erwachsene mit guter Fitness dieselben Empfehlungen wie für gesunde Erwachsene unter 65 Jahren (FGÖ 2020). Entgegen dieser weit verbreiteten Wissensgrundlage sinkt der Anteil körperlich aktiver Menschen in der Bevölkerung mit steigendem Alter. Vor diesem Hintergrund interessiert sich die vorliegende Arbeit für die Frage, wo Motivationen für Green Exercise als eine Variante körperlicher Aktivität, die den zusätzlichen Nutzen von positiven Auswirkungen von Grünräumen auf die Gesundheit mit sich bringt – und wo Hinderungsgründe dafür in der älteren Bevölkerung 65+ liegen. Im Rahmen dieser Arbeit soll mittels qualitativer Interviews erste Hinweise für eine andeutungsweise Beantwortung dieser Frage geliefert werden.

1.1 Problemstellung und Forschungsfragen

Was sind förderliche und hinderliche Faktoren für Green Exercise?

Förderliche wie hinderliche Faktoren für die Ausübung von Green Exercise in der Altersgruppe 65+ sollen in dieser Arbeit genauer beleuchtet werden.

2 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit

In dieser Forschungsarbeit soll mittels qualitativer Methoden eine Antwort auf die oben genannte Forschungsfrage erarbeitet werden. Es sollen in weiterer Folge erste Thesen aufgestellt werden können, die Anregung zu möglichen weiteren, quantitativen Forschungsansätzen liefern könnten.

Im ersten Teil der Arbeit wird die Auswahl der InterviewpartnerInnen sowie der Interviewleitfaden und die Durchführung der Interviews beschrieben. Anschließend wird die ausgewählte Analysemethode (Themenanalyse nach Froschauer & Lueger) vorgestellt und beschrieben, zuletzt kommt es zu einer umfassenden Vorstellung und Diskussion der Forschungsergebnisse. Im Anhang sind der Interviewleitfaden, Einverständniserklärungen und Anonymitätserklärungen zu finden.

3 Empirische Untersuchung

3.1 Methodische Vorgehensweise

Das methodische Vorgehen der Wahl zur Beantwortung der Forschungsfrage sind qualitative leitfadengestützte Interviews, die in weiterer Folge mittels Themenanalyse nach Froschauer & Lueger (2020) ausgewertet werden.

3.1.1 Auswahl der InterviewpartnerInnen

Fünf Personen, älter als 65 Jahre, wurden im Rahmen der Forschungsarbeit befragt. Bei der Auswahl der InterviewpartnerInnen wurde auf eine in etwa ausgewogene Geschlechterverteilung (zwei Männer, drei Frauen) geachtet. Drei der interviewten Personen waren zum Zeitpunkt der Interviews 67 Jahre alt, eine Person 71 und eine 73 Jahre. Bei der Auswahl der InterviewpartnerInnen wurde darüber hinaus darauf geachtet, dass diese über die körperlichen wie kognitiven Voraussetzungen verfügen, um Green Exercise betreiben zu können. Ihre subjektiv empfundenen Gesundheitszustände variieren von „*sehr gut*“ bis zu „*befriedigend*“ im Sinne von „*es könnte besser sein, aber ich kann mich nicht beschweren*“. Eine der interviewten Personen verfügt über ein abgeschlossenes Studium, drei geben als höchsten Bildungsabschluss eine Lehre an, eine Maturaabschluss.

3.1.2 Aufbau und Inhalt des Interviewleitfadens

Der bei den Interviews verwendete Interviewleitfaden wurde in Hinblick auf die in Kapitel 1.1 angeführte Forschungsfrage erstellt. Einleitend sieht der Leitfaden (siehe Anhang) eine kurze

Begrüßung und Einleitung vor, anschließend folgt die eröffnende Frage nach den Sport- und Bewegungsgewohnheiten der interviewten Personen, eigentlich die zentrale Frage, denn förderliche und hinderliche Gründe für Green Exercise konnten so im weiteren Gesprächsverlauf gut herausgearbeitet werden. Dabei wurde erfragt, welche Sportarten die interviewten Personen betreiben, in welcher Umgebung bzw. wo, wie oft, wie regelmäßig oder unregelmäßig, ob in Gesellschaft oder alleine, wovon es abhängt, ob sie diesen oder jenen Sport betreiben, wie lange jeweils, und welchen Stellenwert Sport und Bewegung im Leben der Interviewten einnimmt. Als vertiefende Folgefrage wurde die vor allem für die Beantwortung der Forschungsfrage relevante Frage gestellt, was die Personen zu Green Exercise motiviert, und was sie als eher hinderlich empfinden. Aspekte, die bereits im Zuge der Beantwortung der ersten Frage zum Vorschein kamen, konnten so noch einmal vertiefend behandelt bzw. reflektiert werden. Im weiteren wurden die Interviewten noch nach ihrem Verhältnis zur Natur, zum Draußensein und zu ihrer Wohnumgebung befragt, darüber hinaus sah der Interviewleitfaden auch die Frage nach Sport und Bewegung in der Kindheit vor. Schließlich sah der Interviewleitfaden Raum für abschließende Worte, Dank und Verabschiedung vor.

3.1.3 Vorbereitung und Durchführung der Interviews

Nach Erstellung des Interviewleitfadens wurde die erste interviewte Person, INT_1, telefonisch kontaktiert und um einen Interviewtermin gebeten. Darauf folgend wurden die Einverständnis- und Anonymitätserklärung (Anhang) erstellt und mit Einverständnis der interviewten Person digital zugeschickt. Bis zum vereinbarten Gesprächstermin, der auf Grund von Covid-Vorsichtsmaßnahmen telefonisch stattfinden sollte, wurden die Dokumente unterschrieben retourniert. Nach dem ersten Interview wurde die interviewte Person nach Kontakt zu einer weiteren Person gebeten. Dieser wurde hergestellt. Darüber hinaus wurden Termine mit zwei weiteren Personen aus dem eigenen Umfeld vereinbart, sowie eine weitere Person über eine Empfehlung kontaktiert. Es erfolgte jeweils eine telefonische Terminvereinbarung mit den zu interviewenden Personen, außerdem wurden allen Teilnehmenden die Einverständnis- und Anonymitätserklärung digital zugeschickt. Die Interviews fanden zwischen 10. und 16. Mai 2021 statt.

Um eine ungestörte und vertrauensvolle Atmosphäre trotz ausschließlich Telefon-Interview herzustellen bzw. zu gewährleisten, wurden einerseits gezielt Termine vereinbart, darüber hinaus im Vorfeld abgeklärt, dass die interviewten Personen sich dafür an einem ruhigen Ort aufhalten sollten, an dem sie sich wohl fühlen. Dem Einstieg ins Interview bzw. überhaupt ins Gespräch wurde viel Raum gegeben: Ein gegenseitiges Kennenlernen im Smalltalk schaffte

eine vertraute Basis. Bei der ersten interviewten Person bestand bereits ein Vertrauensverhältnis auf Grund der gegenseitigen Bekanntschaft zwischen Interviewerin und Interviewtem. Die Interviews dauerten zwischen 22 und 38 Minuten.

3.1.4 Analysemethode

Für die Auswertung der Interviews wurde die Themenanalyse nach Froschauer und Lueger (2020) gewählt. Diese eignet sich gut zur Aufbereitung mehrerer Interviews, um die Themen zu systematisieren, situationsspezifisch zu verankern und die Vorstellungen der interviewten Personen in ihrer Differenziertheit und aus ihrer besonderen Diskursposition herauszuarbeiten (Froschauer & Lueger 2020, S. 182). Das Verfahren unterzieht Texte einer reflektierenden Zusammenfassung, um sich über die im Gesprächsmaterial auftauchende Vielfalt der Themen, ihre situativen Äußerungsformen, deren Darstellungsweisen und Zusammenhänge sowie die zugrunde liegenden Sichtweisen einen Überblick zu verschaffen. Es werden dabei charakteristische Elemente der Themendarstellung herausgearbeitet, um so im weiteren Analyseverlauf die Unterschiede in der Darstellung des Themas in einem bzw. den verschiedenen Gesprächen sichtbar zu machen (Froschauer & Lueger 2020, S.183). Dabei werden zusammengehörige Textstellen zu einem Thema identifiziert – was relevant als Thema ist, hängt von der Forschungsfrage ab. Mittels der Themenanalyse kann die zunehmende Bedeutung der Themen und ihre Integration in einen Sinnzusammenhang erkannt werden (Froschauer & Lueger 2020, S.184)

Sämtliche Interviews wurden in einem ersten Schritt unter Einhaltung der Transkriptionsregeln der Ferdinand Porsche FernFH transkribiert und mit den Bezeichnungen INT für Interview und der numerischen Beschriftung anhand der Durchführung (INT_1 für die erste interviewte Person bzw. das erste Interview) versehen.

Weiters folgte das Textreduktionsverfahren. Dabei wurden aus den transkribierten Interviews jeweils essentielle Textpassagen herausgefiltert und Themen zugeordnet. Die Methode des Textreduktionsverfahrens wurde in vier Schritten angewandt bzw. umgesetzt, die sich nach Froschauer & Lueger (2020) jeweils an folgenden Fragen orientieren:

1. Was ist ein Thema und in welchen Textstellen kommt es zum Ausdruck?
2. Was sind die wichtigsten Charakteristika eines Themas und in welchen Zusammenhängen zeigt es sich?
3. Inwiefern zeigen sich innerhalb oder zwischen den Gesprächen Unterschiede in den Themen?

4. Wie lassen sich die besonderen Themencharakteristika in den Kontext der Forschungsfrage integrieren?

Im Folgenden sollen die aus den Interviews mittels Themenanalyse herausgearbeiteten Themen vorgestellt und ausführlich beschrieben werden.

4 Forschungsergebnisse

Die durch die Interviews entstandenen und mittels Themenanalyse nach Froschauer und Lueger (2020) analysierten Ergebnisse werden in diesem Abschnitt ausführlich beschrieben. Zu diesem Zweck wurden jene Themen herausgearbeitet, die in den verschiedenen Interviews gehäuft auftraten.

4.1 Themen

Insgesamt konnten elf Themen, die als relevant für die Forschungsfrage erachtet werden, aus den Gesprächen heraus identifiziert werden. Die Themen wurden zum Teil vom Interviewleitfaden vorgegeben, zum Teil aber auch von den interviewten Personen selbst aufgebracht. Tabelle 1 zeigt eine Zusammenfassung der Themen und markiert, welche InterviewpartnerInnen das jeweilige Thema von sich aus ins Gespräch einbrachten.

Tabelle 1: Themen in den Interviews (INT)

| | INT_1 | INT_2 | INT_3 | INT_4 | INT_5 |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Formen von Green Exercise | | | | | |
| Sozialkontakte | X | X | X | X | X |
| Lebensstilfaktoren | X | | X | X | |
| Bewegungsapparat | X | | X | X | |
| Familie | | X | X | | X |
| Wohnen | | X | | | X |
| Bildung | X | | X | X | |
| Wetter/Jahreszeit | X | X | X | | |
| Natur | X | | X | X | |
| Zeit | X | X | X | | |
| Kindheit | X | | X | X | X |

Formen von Green Exercise wurden jeweils mittels Einstiegsfrage ins Interview erfragt, daher hat keine der interviewten Personen das Thema von sich aus eingebracht. Dennoch wurde es als Thema zur weiteren Auswertung identifiziert.

4.1.1 Formen von Sport & Bewegung im Grünen

In den Interviews erhobene Formen von Sport und Bewegung reichten von Wandern und Nordic Walking über Radfahren bis hin zu Klettersteiggehen.

Die erste interviewte Person (INT_1) gab an, dass sich ihr bevorzugter Outdoor-Sport von Laufen und Fußball hin zu Wandern und Klettersteigen gewandelt hat auf Grund einer Wirbelsäulenverletzung. Dabei würde vor allem auf Regelmäßigkeit geachtet: zwei bis drei Mal in der Woche mindestens finden ausgedehnte Wanderungen statt, oft auch mehrtägig und länger. Radfahren wurde von INT_1 in erster Linie für Fortbewegungszwecke genutzt, selten jedoch auch zum Sinn und Zweck von Bewegung an sich, wenn im sozialen Umfeld niemand Zeit für eine Wanderung hat.

Die zweite interviewte Person (INT_2) gab an, hauptsächlich Tennis zu spielen und Wanderungen zu unternehmen sowie Radtouren zu machen. Dabei finden Tennis und Wanderungen ausschließlich im sozialen Kontext statt, Radtouren ausschließlich alleine.

Die dritte interviewte Person (INT_3) gab an, Wanderungen zu unternehmen, und dies mindestens drei Mal in der Woche. Im Jahr kommt INT_3 auf 60 bis 70 Gipfel, darunter auch 4.000er. Wenn jahreszeitbedingt nur niedrigere Berge in Frage kommen, sind es kleinere Touren mit mindestens 12 Kilometern. Wenn niemand Zeit hat, sich einer Wanderung mit INT_3 anzuschließen, steigt sie auf Radtouren um. Am Vortag des Interviews ist INT_3 90 Kilometer mit dem E-Bike geradelt. Dabei achtet sie darauf, nur selten den unterstützenden Motor hinzuschalten, weil es ihr um Anstrengung geht. Das E-Bike hilft ihr, den Wocheneinkauf inklusive zweier EnkelInnen am Anhänger den Berg hinaufzuradeln.

Die vierte interviewte Person (INT_4) gab an, dass sie täglich entweder Nordic Walken oder Radfahren geht. Walken ist in der Regel an Sozialkontakte geknüpft, Radfahren nicht. Ihre Geh-Strecken sind im Schnitt 12 Kilometer lang, die Fahrrad-Strecken je nach Route an die 20 Kilometer. Im Monat geht INT_4 zwischen 250 und 320 Kilometer. Fünf Wochen im Jahr ist sie am Stück auf einer Alm und unternimmt dort täglich eine lange Wanderung. Sie achtet darüber hinaus auf Kraft- und Mobilisierungsübungen, diese aber eher indoor.

Die fünfte interviewte Person (INT_5) betreibt keinen Sport mehr. Waren es früher Wanderungen mit Freunden und tägliche Fortbewegung mit dem Fahrrad, ist beides mit fortschreitendem Alter und einem Wohnsitzwechsel weggefallen.

Tabelle 2: Formen von Sport und Bewegung im Grünen

| | INT_1 | INT_2 | INT_3 | INT_4 | INT_5 |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Wandern | X | X | X | X | |
| Klettersteige | X | | | | |
| Nordic Walking | | | | X | |
| Tennis | | X | | | |
| Radfahren | X | X | X | X | |

Wandern und Radfahren sind die beliebtesten Formen von Green Exercise unter den Befragten.

4.1.2 Sozialkontakte als Faktor

Für INT_1 haben Sozialkontakte einen sehr hohen und entscheidenden Stellenwert, wenn es um Green Exercise geht. So gab die Person an, sie mache Wanderungen ausschließlich in Gruppen von mehr als zwei Personen. Es gibt mehrere Wander-Gruppen, denen INT_1 sich angeschlossen hat, sowie selbst geplante, organisierte und geleitete Wanderungen für Gruppen. Ausschließlich wenn es um die Vorbereitung einer Gruppenwanderung geht, geht INT_1 Strecken auch manchmal alleine im Vorfeld ab. Die Vernetzung mit und der Kontakt zu Gleichgesinnten hat für INT_1 einen hohen Stellenwert: wenn die Kontakte ihre Teilnahme jeweils absagen oder keine Zeit haben, verschiebt die Person ihre Wanderungen. *„Ob Du jetzt alleine wanderst oder mit sieben, acht, ist natürlich - ja, ist das irgendwie angenehmer und schöner halt.“ (INT_1)*

Die zweite interviewte Person legt viel Wert auf Sozialkontakte. Green Exercise ist dabei entweder ein Mittel, um zu den Kontakten zu gelangen – Radtouren werden immer mit dem Ziel eines oder mehrerer Wirtshäuser absolviert:

„Also wenn, dann fahr ich da die 25 Kilometer nach XXXX dort, dann ist da ein schöner Gastgarten, dann trink ich dort was, und dann fahr ich wieder heim. Und beim Z'hausfahren gibt's ja noch ein paar andere Wirten, da könnt ja sein, dass der und der dort'n steht, na dann bleib' ich auch noch steh'n und plauder dort natürlich, und da fahr ich dann wieder z'haus. Und am Radweg is ja das a Traum.“ (INT_2)

Oder aber Green Exercise ist für INT_2 ein Mittel, Sozialkontakte zu pflegen: Wanderungen finden immer gemeinsam mit der Ehepartnerin oder FreundInnen statt. Tennis spielt INT_2 ausschließlich im Doppel.

Für INT_3 ist das Bergwandern in der Gruppe ein wesentlicher Faktor – allein würde sie nicht gehen, aus sozialen, aber auch aus sicherheitstechnischen Gründen. Wenn niemand Zeit hat,

setzt sie sich bevorzugt aufs Fahrrad. Sie verfügt über ein sehr breites Netzwerk an FreundInnen und Bekannten und scheut auch den Kontakt mit fremden Gruppen nicht: Mit beginnender Pension wurde sie Alpenvereinsmitglied und nimmt seither an Wanderungen unterschiedlichster regionaler Vereinsgruppen teil. Sie ist sehr mobil und viel reisend zu ihren Sozialkontakten unterwegs. Wenn diese selbst nicht mit ihr wandern gehen, nimmt sie Kontakt zur örtlichen Alpenvereinsgruppe auf und schließt sich in diesem Rahmen Wanderungen an. Da sie über ein sehr breites Netzwerk an Sozialkontakten verfügt, nutzt sie diese auch, um in bergige Regionen zu gelangen (z.B. Schwester in Bregenz, Freundin in St. Veit an der Glan usw.). Wenn ihre Sozialkontakte keine Zeit für gemeinsame Unternehmungen haben, steigt sie aufs Fahrradfahren um.

Wenn INT_4 Nordic Walken geht, dann immer mit ein bis zwei fixen FreundInnen und zusätzlichen wechselnden FreundInnen. Darüber hinaus hat sie eine davon unabhängige „Mittwochs-Gruppe“, mit der sie eine wöchentliche 12 Kilometer-Runde geht (Nordic Walking). Die fünf Wochen Wandern auf der Alm finden auch jedes Jahr mit anderer Konstellation statt – INT_4 organisiert die Unterkunft und sorgt für wechselnde Besatzung, zur Abwechslung. Wenn niemand Zeit findet, wechselt INT_4 aufs Fahrrad oder legt auch mal einen Pausentag ein, wenn sie sich mehrere aufeinanderfolgende Tage viel bewegt hat.

Auf Grund des fortgeschrittenen Alters ist der Freundeskreis von INT_5 nicht mehr fit genug für Wanderungen, wie sie sie früher gemeinsam gemacht haben. Obwohl INT_5 noch fit genug ist, macht sie keine Wanderungen mehr. Anschluss bei einer Gruppe von Fremden zu suchen, liegt ihr nicht, bzw ist ihr das Wandern an sich dazu nicht wichtig genug, um mit (noch) Fremden zu gehen, auch wenn sie es schade findet, nicht mehr auf den Berg zu gehen.

4.1.3 Gesundheit und Fitness im Alter, Lebensstilfaktoren

Bei INT_1 zeigt sich, dass ein wichtiger Motivationsgrund für regelmäßiges Betreiben von Green Exercise die Aufrechterhaltung der eigenen Fitness ist. Dabei hebt INT_1 hervor, dass dies auch mit dem zunehmenden Alter zusammenhinge: früher wären Unterbrechungen von vier, fünf Wochen körperlich problemlos weggesteckt worden.

„Und man muss halt immer schauen, dass man ausreichend Kondition hat. (lacht) Weil wenn man älter wird kann man schon auch mit den Jungen mitgehen, aber man muss halt immer schön dranbleiben und keine längeren Pausen einlegen. Das ist so meine Erfahrung in der letzten Zeit. Wie ich jünger war, und ich hab einmal vier oder fünf Wochen ausgesetzt, da merkt man fast keinen Unterschied. Aber jetzt merk' ich das schon, wenn ich nicht dranbleibe, dass ich dann ein bissl Probleme hab, mit einer Gruppe, die ständig was tut, mitzugeh'n.“ (INT_1)

INT_1 betont im Gespräch mehrmals die Wichtigkeit von gesunder Ernährung und Bewegung in Kombination: Nur das eine oder nur das andere bringe nicht viel, so die Überzeugung. Die Person legt viel Wert auf gesunde, ausgewogene Ernährung, versorgt sich mit Gemüse und Eiern komplett selbst und bezieht die restlichen Lebensmittel von umliegenden Biobauern direkt. Außerdem sammelt INT_1 zahlreiche Wildpflanzen und Pilze und kombiniert dies oft mit ausgedehnten Wanderungen. Brot wird selbst gebacken, Gemüse vorrätig für den Winter eingekocht, usw.

„Um so länger man fit ist, umso länger ist man gesund.“, ist die zweite interviewte Person, INT_2, überzeugt. Sie achtet bewusst auf regelmäßige Bewegung. Bei der Ernährung achte sie nicht sonderlich auf Ausgewogenheit: Sie esse alles und zu jeder Tages- und Nachtzeit – eben wann und worauf sie Lust habe.

INT_3 legt sehr viel Wert auf einen gesunden Lebensstil. Ernährung ist ihr dabei genauso wichtig wie Bewegung und sie wendet viel Zeit dafür auf: Sie baut viel Gemüse selbst an, ihr Ehemann ist Jäger und wenn Fleisch gegessen wird, dann ausschließlich das geschossene Wild. Weitere Lebensmittel bezieht sie von Bioproduzenten aus der Region, auch darauf legt sie viel Wert. Sie verfügt über einen großen Obstgarten und macht alle Säfte selbst. Selbstversorgung hat einen hohen Stellenwert für sie. Darüber hinaus achtet sie bewusst auf ausgewogene und vor allem immunstärkende Ernährung, darunter ausreichend Versorgung mit Vitamin C. Sie ist überzeugt, dass das der Grund ist, warum sie in ihrem hohen Alter keine Medikamente einnehmen muss – sie hat ausgezeichnete Blutwerte. Sie weiß um die Wichtigkeit von ausreichend Bewegung zur Aufrechterhaltung der Fitness. Sie gibt selbst an, noch nie Schlafprobleme gehabt zu haben, und erklärt das damit, dass sie sich ausreichend bewegt und daher abends müde genug ist.

INT_4 versucht mittels Green Exercise, den in den Letzten Jahren ihrer Bürotätigkeit angesammelten Kilos sowie Krankheiten entgegenzuwirken (Gewicht, Zucker, Blutdruck) sowie dem altersbedingten körperlichen Abbau und Steifheit entgegenzuwirken. Sie möchte so lange wie möglich keine Medikamente schlucken, auch das motiviert sie zu einem gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung – dabei achtet sie darauf, die empfohlene Tagesdosis von Schritten zu absolvieren, aber auch auf Krafttraining ab und an oder Mobilisierungsübungen. Bei der Einhaltung der Bewegungsempfehlung unterstützt sie ihre Smartwatch. Seit sie diese besitzt (Geschenk von ihrem Sohn) macht sie sehr regelmäßig Bewegung und erreicht den empfohlenen Wochenschnitt. Die Uhr motiviert sie zu Bewegung, gibt INT_4 an: In Zeiten vor der Uhr hat sie sich nicht so viel bewegt.

INT_4 achtet bewusst darauf, körperlich und geistig fit zu bleiben. Seit ihrer Pension hat sie Saxophon zu spielen begonnen, auch dafür muss sie fit sein (Lungenvolumen, Kraft das Instrument zu halten). Darüber hinaus achtet sie auf gesunde und ausgewogene und fast fleischlose Ernährung, gönnt sich aber auch immer einen guten Wein zum Essen.

INT_5 merkt seit ihrem Wohnsitzwechsel, dass ihr die Hosen enger werden. Das gefällt ihr nicht, aber sie steuert gleichzeitig nicht dagegen. Beim Essen achtet die interviewte Person auf ausgewogene und frisch gekochte Ernährung, sie ernährt sich seit vier Jahrzehnten vegetarisch, trinkt aber auch regelmäßig Wein zum Abendessen.

4.1.4 Bewegungsapparat

INT_1 gibt an, nach einer schweren Wirbelsäulenverletzung, die auch eine Frühpensionierung aus der Selbstständigkeit zur Folge hatte, nicht mehr Laufen und Fußballspielen zu können. Sport in der Natur ist der Person aber dennoch wichtig, sie hat ihre sportlichen Betätigungen daher auf wirbelsäulentauglichere Sportarten gelegt: Wandern, teils auch mit Klettersteigen, oder Schneeschuhgehen sowie Radfahren.

INT_3 gibt an, eine Rückgratverkrümmung zu haben. Dies ist mitunter ein Grund dafür, dass sie sich so viel bewegt:

„Eines muss ich sagen, ich hab ein kaputtes Rückgrat. Das ist nicht nur abgenützt sondern eine Rückgratverkrümmung, aber ich lass mir nichts machen, ich bewege mich so viel wie möglich und wenn ich den ganzen Tag gehe, hab ich keine Beschwerden. Aber länger als eine Viertelstunde sitzen, dann spür ich's. Das ist auch ein Grund, warum ich so viel Bewegung mache.“ (INT_3)

Die Rückgratverkrümmung ist der Grund, warum sie zu Joggen aufgehört hat. Wenn sie von der gebückten Gartenarbeit ins Haus kommt, kann sie nur gebückt gehen. Auf einem Balancierbrett zu stehen hilft ihr, sich wieder gerade aufzurichten. Mittels Faszienrolle behandelt sie die Arthrose auf ihren Fußsohlen und sieht darin die Ursache dafür, dass sie mehrere Stunden lang beschwerdefrei Wandern kann.

INT_4 gibt an, ihr tue „alles weh“, wenn sie sich nicht bewegt (Kreuz, Knie und Fersen). Daher ist ihr regelmäßige Bewegung auch wichtig. Früher hat sie Tennis gespielt und war Skifahren, auf Grund von einer Knie- und Galloperation hat sie auf Wandern, Walken und Radfahren gewechselt. Auch während des Interviews würde sie im Kreis gehen, gibt INT_4 an, weil sie nicht so lange sitzen kann.

Beim Fernschauen am Abend macht INT_5 regelmäßig ihre Übungen für Rücken- und Bauchmuskulatur, da sie ansonsten Schmerzen bekommen würde.

4.1.5 Familiäre Verpflichtungen

INT_2 gibt an, die Hausbaustelle der Tochter zu beaufsichtigen. Generell gehört die Unterstützung auf Baustellen im Familien- wie Freundeskreis zum fixen Bestandteil der Person und nimmt auch Einfluss auf das Ausüben von Green Exercise: Wenn sie den ganzen Tag auf der Baustelle ist, so bewege sie sich ohnehin ausreichend von früh bis spät und würde dann nicht „auch noch“ zusätzlich Sport machen:

„Ja aber da bin ich eh den ganzen Tag in Bewegung, von 7 Uhr früh bis um sechse auf'd Nocht, des reicht eh. (lacht).“ (INT_2)

INT_3 holt ihre EnkelInnen zwei Mal wöchentlich von der Schule ab und betreut diese, da die Tochter berufstätig ist. Dies empfindet INT_3 einerseits als schön, gleichzeitig empfindet sie es auch als Einschränkung, da sie so an manchen mehrtägigen Bergtouren nicht teilnehmen kann. Sie gibt an, dass ihre Verpflichtungen und die Arbeit zu Hause womöglich auch mit ein Grund sein könnten, dass sie so viel Green Exercise betreibt: weil sie zu Hause nur Arbeit und Verpflichtungen sehe, und ihre Enkelkinder nebenan wohnen, die Zeit beim Wandern oder Radfahren gehöre nur ihr und sie empfindet sie als sehr wohltuend:

„Ich mach es auch gern [Enkelbetreuung], aber wenn ich meine Ruhe haben will, muss ich flüchten. Da weiß ich dann, der Tag gehört mir, mir alleine, wenn ich geh'“ (INT_3)

INT_4 lebt getrennt von ihrem Ehemann, der einer von vielen sozialen Kontakten für Green Exercise ist, genauso wie ihr jüngerer Sohn sich manchen Wanderungen anschließt. Hinderlich an Green Exercise erlebt sie ihre familiäre Einbindung nicht. Im Gegenteil: Ihr Sohn hat ihr ihre Smartwatch geschenkt, dank der sie so regelmäßig Bewegung macht.

INT_5 besucht ab und an ihre Tochter und Enkelkind und nutzt die Gelegenheit für kleinere Ausflüge (zu Fuß) mit ihrem Enkel.

4.1.6 Wohnen

INT_2 gibt Haus- und Gartenarbeit als Faktoren an, die einerseits Bewegung im Freien verschaffen und andererseits Zeit fressen. Gleichzeitig führt ein Radweg direkt am Haus vorbei, der die bevorzugte Radstrecke von INT_2 darstellt.

INT_3 gibt Haus- und Gartenarbeit als Faktor für Bewegung im Freien, aber auch als Zeitfresser einerseits, andererseits aber als Fluchtgrund für längere Bergwanderungen an. Darüber hinaus ist der hauseigene Garten eine wichtige Komponente für sie wenn es um gesunde Ernährung sowie Naturnähe geht.

INT_4 wohnt in einer Großstadt, verfügt aber über direkte Anbindung zum größten Erholungsgebiet der Stadt und kann von der Wohnung aus zu Fuß ihre Walking- oder

Fahrradtouren starten. Darüber hinaus nutzt sie die öffentlichen Verkehrsmittel, um an andere Grünflächen rund um die Stadt zu gelangen. Da ihr sowohl Kultur als auch Natur wichtig sind, hat sie sich ihre Wohnung in der Stadt gesucht, von der aus sie Zugang zu beidem hat.

INT_5 wohnt seit einigen Jahren hauptsächlich in ihrem Zweitwohnsitz am Land. Dort ist sie von der Großstadt aus hingezogen. Seither ist das Radfahren als alltägliches Fortbewegungsmittel weggefallen, dafür macht sie Gartenarbeit. Ebenso weggefallen sind dadurch ausgedehnte Wienerwald-Wanderungen.

4.1.7 Bildung

INT_1 organisiert unter anderem Wanderungen zu speziellen Orten, um Kelten- oder Römer-Kultplätze zu besichtigen. Darüber hinaus erzählt INT_1 von einer Gruppe, in der ein Gärtner ist, der sich mit Pflanzen sehr gut auskenne. Dort gehe er gerne mit, da er jedes Mal etwas Neues über Pflanzen lernt, neue Pflanzen kennenlernt und sie zu Hause dann weiter bestimmt. INT_2 erwähnt nichts zum Thema Bildung.

Für INT_3 ist Bildung ein nachrangiger Faktor, sie erwähnt es aber voller Begeisterung in Zusammenhang mit den Bergwanderungen: Ab und an sind da sehr pflanzenkundige Menschen dabei. INT_3 ist sehr neugierig und wissbegierig und setzt das erlernte Pflanzenwissen zu Hause um (Verarbeitung von Wildpflanzen z.B.)

Einige Wanderungen bzw. Nordic Walking-Touren macht INT_4 zu Kunst- und Kulturplätzen. Zu diesem Zweck sucht sie sich gezielt Touren aus eigens beschaffenen Wanderführern, und geht sie mit einer Freundin gemeinsam ab.

INT_5 ist in erster Linie politisch aktiv und besucht regelmäßig Gedenkveranstaltungen, am Tag des Interviews fährt sie nach Mauthausen zu einem Gedenken. Früher unternahm sie Wanderungen zu politisch bedeutsamen Orten wie Berghöhlen, in denen sich Partisanen versteckt hatten.

4.1.8 Wetter und Jahreszeit

INT_1 gab an, Wanderungen nur bei entsprechendem Wetter zu machen. Wenn es in Strömen regnet, wird die Wanderung verschoben.

INT_2 empfindet Wetter sowie die Außentemperatur als maßgeblichen Faktor für Green Exercise. Wenn das Wetter oder die Temperatur „nicht passt“, gäbe es auch keine Green Exercise. Die Person führt aus, dass sie daher im Winter kaum Sport mache, denn indoor mache sie keinen Sport, im Sommer dürfe es darüber hinaus auch nicht „zu heiß“ sein.

Für INT_3 ist das Wetter, hier wiederum konkret Regen, ein Hinderungsgrund für Green Exercise: Am Tag des Interviews regnet es, sie würde „*schon im Kreis rennen weils jetzt regnet schon den zweiten Tag*“.

INT_4 empfindet Regen oder Kälte bzw. gemeinhin als „schlechtes Wetter“ bezeichnete Witterung nicht als Hinderungsgrund für Green Exercise.

„*Am liebsten geh ich raus wenn Schneetreiben ist, oder ein Schneesturm. Wenn andere sagen, sie picken hinterm Ofen - das ist mein Wetter. Regen stört mich auch nicht, im Gegenteil, da ist die Luft viel besser - also für mich gibts kein Hindernis, rauszugehen.*“ (INT_4)

Nur Hitze verträgt sie nicht, Hitze ist ein Grund für INT_4, keinen Sport zu machen.

4.1.9 Natur als Faktor

Für INT_1 ist die Natur an sich ein Beweggrund für Green Exercise. Sie fühlt sich in der Natur am wohlsten und weiß über die unterschiedlichen nachgewiesenen positiven Effekte von Naturumgebung auf den menschlichen Körper und die Psyche Bescheid. Sie kann sich nicht vorstellen, in einer städtischen Umgebung zu leben. Die als positiv und regenerativ empfundene Auswirkung von Natur auf den eigenen Körper und Geist betont INT_1 als Motivationsgrund für Green Exercise. Sie informiert sich darüber hinaus über den Stand der Wissenschaft zu dem Thema und hat bereits das eine oder andere Buch dazu gelesen.

INT_2 ist gerne draußen im Freien und im Grünen: Daran ist auch ihr Sportverhalten gekoppelt. Indoor gibt es für INT_2 keinen Sport – Green Exercise, oder gar kein Sport. Die Person kann sich nicht vorstellen, in einer Stadt zu wohnen, sie braucht die Natur in ihrer Wohnumgebung. INT_3 lebt naturverbunden: Der erste Gang nach dem Aufwachen geht in den Garten um zu schauen, wie die Dinge gewachsen sind oder sich verändert haben. Ihre Naturverbundenheit spiegelt sich auch im Umgang mit Nahrung wider.

Für INT_4 hat die Natur einen sehr hohen Stellenwert. Versuche, sich im Fitnesscenter zu bewegen, sind gescheitert: Es muss draußen sein. Sie gab an, sehr oft draußen zu schlafen, an der frischen Luft. Sie schöpft Kraft aus der Natur, und empfindet sich als verbunden mit der Natur:

4.1.10 Zeit als Faktor

Zeit ist ein wesentlicher Faktor für Green Exercise bei INT_1. Als die Person noch selbstständig tätig war hat sie keine Zeit für Green Exercise gehabt – mit Arbeitswochen bis zu 70 Wochenstunden. Seit der Frühpensionierung hat INT_1 aber ausreichend Zeit und betreibt dementsprechend auch mehr Sport in der Natur.

INT_2 sieht den Faktor Zeit als ebenso maßgeblich für Sport im Grünen: Das eigene Haus mit Garten bedarf viel Pflege, was ebenso als körperlich anstrengend und im Freien erlebt wird. Darüber hinaus gibt es soziale Verpflichtungen wie die den Kindern gegenüber, die beim Hausbauen tatkräftig unterstützt werden, oder auch immer wieder Freunde und Bekannte. Die in der Vergangenheit liegende Berufstätigkeit empfindet INT_2 hingegen nicht als hinderlich: Diese habe sich nur auf die Zeiten von Sport ausgewirkt. War es damals später am Abend, hat er jetzt Zeit, bereits früher im Tagesverlauf Sport zu betreiben.

INT_3 hat Green Exercise bzw. das intensive Wandern erst mit der Pension für sich entdeckt, zuvor sei mit Berufstätigkeit, Haushalt und Gartenarbeit sowie familiären Verpflichtungen keine Zeit dafür gewesen.

4.1.11 Kindheit

INT_1 warf das Thema Kindheit selbst auf: Die Person hat ihre Kindheit in der Natur und ganztags, bei jedem Wetter, im Grünen verbracht. Darauf führt sie ihre Naturverbundenheit bzw. Naturnähe zurück sowie ihr Wissen um die positive Wirkung der Natur auf Körper und Psyche.

INT_2 war in der Kindheit ganztägig draußen, ebenfalls bei jedem Wind und Wetter: Jeden Tag wurde mit den Nachbarskindern Fußball gespielt. Am Fußballplatz, oder im Wald.

INT_3 ist in ärmlichen Verhältnissen auf einem Bauernhof am Land aufgewachsen und wurde „zum Arbeitstier erzogen“. Die interviewte Person gab an, ihre Kindheit vorwiegend draußen bei der Arbeit am Hof verbracht zu haben. Manchmal wurde andere, schneiderische Arbeit als Vorwand genommen, nicht bei der schweren Arbeit draußen mithelfen zu müssen. Generell, so INT_3, war sie aber meist und immer gern draußen. So etwas wie Sport hat es nicht gegeben: Es gab Arbeit, und in der Freizeit ohnehin Bewegung, aber nur in Form von Spielen mit den Nachbarskindern. Radfahren und Schwimmen haben sich die Kinder zu ihrer Zeit selbst beigebracht, sie habe sich als Kind viel bewegt, sei aber nicht gefördert worden was Sportarten betrifft. In der Schule gab es Turnen.

INT_4 warf das Thema Kindheit von selbst auf. Sie hat die Kindheit überwiegend in der Natur verbracht. Sie ist am Land aufgewachsen und half ihrer besten Freundin auf deren Bauernhof bei der Arbeit, damit sie nach getaner Arbeit noch mit ihr spielen konnte. Sie hat das Gefühl, dass es sie auch jetzt im höheren Alter deshalb so stark nach draußen zieht – auch, weil sie jetzt in der Stadt ist und weniger oft im Grünen ist. Darüber hinaus war INT_4 viel Skifahren, spielte Tennis, auch Eislaufen und Schwimmen waren fixer Bestandteil ihrer Kindheit am See.

Auch INT_5 gibt an, ihre Kindheit vorwiegend draußen in der Natur verbracht zu haben. Sie wuchs am Land in einer Arbeitersiedlung auf. Radfahren und Skifahren sowie jedes Wochenende Wandern mit den Eltern gehörten zu ihrem Bewegungsspektrum, als Jugendliche ging sie mit anderen ihres Alters ohne Erwachsene sehr oft wandern in die Berge und genoss das.

Tabelle 3 – Die wichtigsten Themen der InterviewpartnerInnen zusammengefasst

| | INT_1 (67) | INT_2 (67) | INT_3 (71) | INT_4 (67) | INT_5 (73) |
|---|---|---|---|--|--|
| Formen von Sport und Bewegung | Wandern, Radfahren | Wandern, Tennis, Radfahren | Wandern, Radfahren | Wandern, Nordic Walking, Radfahren | - |
| Sozialkontakte | Förderlich: Bedingung für W, sonst R | Förderlich: Bedingung für W, T & R | Förderlich: Bedingung für W, sonst R | Förderlich: Bedingung für W und NW, sonst R | Hinderlich: Altersbedingte Beschwerden im Freundeskreis |
| Gesundheit im Alter / Lebensstil | Bewegung & Ernährung | Bewegung | Bewegung & Ernährung | Bewegung & Ernährung | Ernährung |
| Wohnen | Wald und Wiesen | Wald und Wiesen | Wald und Wiesen | Großstadt | Arbeitersiedlung am Land |
| Zeit | Seit Pension mehr Green Exercise | Seit Pension andere Sportzeiten | Seit Pension Green Exercise | Seit Pension Green Exercise | Mit zunehmendem Alter immer weniger bis keine Green Exercise |
| Natur | Sehr hoher Stellenwert | Hoher Stellenwert | Sehr hoher Stellenwert | Sehr hoher Stellenwert | Hoher Stellenwert |
| Wetter / Jahreszeit | Regen und Schneefall hinderlich | Regen und kalte Jahreszeit hinderlich, Hitze hinderlich | Regen hinderlich | Regen und Schneefall förderlich, Hitze hinderlich | - |
| Familiäre Verpflichtungen | Keine | Zeitfresser, weniger Green Exercise | Flucht davor mittels Green Exercise, Gleichzeitig Einschränkungen dadurch | Keine | Motivieren zum Draußensein mit dem Enkel (aber kein Sport) |
| Bildung | Pflanzenkunde, Brauchtum, Archäologie bei Wanderungen (z.T. auch gezielt) | Kein Aspekt von Green Exercise | Pflanzenkunde, Ernährung | Kunst und Kultur als Ziel von Wanderungen | Früher: Politisch motivierte Wanderungen (z.B. zu Höhlenverstecken der Partisanen) |
| Bewegungsapparat | Einschränkung durch Wirbelsäulenverletzung | Fühlt sich fit | Einschränkung durch Rückgratverkrümmung, Arthritis | Einschränkung durch Schmerzen (Rücken, Knie, Füße) | Einschränkung durch Schmerzen (Rücken) |

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|---|--|---|--|
| Kindheit | „Immer draußen“, bei Wind und Wetter | „Immer draußen“, ausschließlich Fußball | „Zum Arbeitstier erzogen“ – immer draußen, viel körperliche Arbeit | „Immer draußen“ – Skifahren, Spielen, Hofarbeit, Wald | „Immer draußen“ – Wandern mit Eltern, Spielen mit Nachbarn |
|-----------------|--------------------------------------|---|--|---|--|

4.2 Themenrelevanz und Zusammenhänge

Zusammenfassend lassen sich aus den Interviews einige Beobachtungen zum Green Exercise – Verhalten bzw. zu hinderlichen sowie förderlichen Faktoren anstellen. Wandern und Radfahren dürften die beliebtesten Formen von Green Exercise unter den interviewten Personen darstellen. Selbst INT_5, die angab, auf Grund des Wegfalls ihres körperlich angeschlagenen Freundeskreises nichts mehr zu machen, gab an dass sie während ihrer Berufstätigkeit regelmäßig wandern war und das Fahrrad zur Fortbewegung in der Großstadt nutzte. Wandern als auch Radfahren wurde von den interviewten Personen als den Bewegungsapparat am schonendsten empfunden, im Gegensatz zu beispielsweise Tennis oder Skifahren, Sportarten, die mit fortschreitendem Alter durch Wandern und Radfahren ersetzt wurden.

Alle interviewten Personen bis auf INT_5 gaben an, alternativweise, wenn keine Sozialkontakte für andere Sportmöglichkeiten verfügbar sind, Rad zu fahren. Während INT_1, INT_3 und INT_4 das Radfahren zum Zweck der körperlichen Ertüchtigung nutzen und es als Alternative zum Wandern angeben, wenn keine Sozialkontakte für eine Wanderung verfügbar sind, kommen bei INT_2 Sozialkontakte als zusätzlicher Faktor hinzu: Die Radtour führt ausnahmslos immer zum Wirten, wo die Person auf Grund ihrer langjährigen Sesshaftigkeit und ausgedehnten Sozialkontakte auf zahlreiche bekannte Gesichter trifft.

Jedenfalls wird der Radsport an sich von den interviewten Personen ausschließlich alleine betrieben, während Wanderungen ausschließlich in Gesellschaft stattfinden. Wandern wird von den interviewten Personen als an Sozialkontakte gekoppelt angegeben: dabei handelt es sich sowohl um bestehende, die gepflegt und genutzt werden (INT_1, INT_2, INT_4), als auch um ganz neue Sozialkontakte (INT_3), die mittels Wandern geknüpft werden. Das gemeinsame Bewegen und Erleben in der Natur dürfte dabei die vordergründige Treibfeder sein. Bildung wird im Rahmen der Wanderungen von drei der interviewten Personen (INT_1, INT_3, INT_4) als zusätzlicher, aber nebensächlicher förderlicher Faktor angegeben. Dabei kann unterschieden werden zwischen Bildung auf Grund des (zufälligen) Pflanzenwissens von anderen Gruppenmitgliedern, das beim Vorbeigehen an Pflanzen weitergegeben wird, und Bildung, die zielgerichtet im Rahmen der Wanderung angestrebt wird, in etwa in Form von Wanderungen zu historischen oder künstlerisch bedeutsamen Orten.

INT_1 ist ledig, INT_2 verheiratet und zusammenlebend, INT_3 verheiratet und zusammenlebend, INT_4 verheiratet und getrennt lebend, INT_5 verheiratet und zusammenlebend. Alle interviewten Personen verfügen offensichtlich über ein weites soziales Netzwerk, das sich hinsichtlich demografischer Ausgestaltung unterscheidet: Während INT_1, INT_2, INT_3 und INT_4 sowohl mit gleichaltrigen, als auch mit jüngeren wie älteren Menschen Kontakte pflegen, beschränkt sich der Kontakt bei INT_5 auf größtenteils Gleichaltrige mit Ausnahme der eigenen Familie – was das Abhandenkommen von Wander-Kommilitonen auf Grund altersbedingter körperlicher Einschränkungen erklärt. Die vorhandenen EhepartnerInnen spielen bei Green Exercise keine maßgebliche Rolle: Wanderungen, Nordic Walking sowie Tennis finden mit dem engeren und weiteren Freundeskreis – oder im Falle von INT_3 auch mit unbekanntem neuen Gruppen statt. EhepartnerInnen von INT_2 und INT_4 schließen sich gelegentlich Wanderungen mit an, der Ehepartner von INT_3 partizipiert prinzipiell nicht an den zahlreichen Bergwanderungen von INT_3. Das hat sowohl berufliche (Revieraufsicht als Jäger) als auch körperliche (Herzschwäche) Gründe. Familiäre Verpflichtungen wirken sich teils hemmend oder einschränkend auf das Ausmaß von Green Exercise aus, geben INT_2 und INT_3 an: Während INT_2 sehr intensiv bei Baustellentätigkeiten für ihre Tochter beschäftigt ist, hat INT_3 regelmäßig Enkelkinder zu beaufsichtigen. Für INT_2 ist die Baustellentätigkeit gleichzeitig Ersatz für Green Exercise.

Alle interviewten Personen geben an, dass sie diese Form von postindustrieller Sportausübung in ihrer Kindheit und Jugend nicht erlebt haben, dass die ganztägig körperliche Arbeit Bewegung genug gewesen sei und niemand auf die Idee gekommen wäre, Laufen oder Radfahren zu gehen, während Wanderungen noch am ehesten als eine damals übliche Form von Green Exercise unternommen wurden. Das Thema Kindheit wurde von allen interviewten Personen selbstständig thematisiert – immer in Zusammenhang mit einer Erklärung für förderliche Gründe für Green Exercise (in etwa im Sinne von „schon als Kind war ich einfach gerne und viel draußen“).

Auch altersbedingte körperliche Veränderungen des Bewegungsapparats wurden von den interviewten Personen als Gründe genannt, warum sie welche Form von Green Exercise betreiben: Sowohl Radfahren als auch Wandern werden von INT_1, INT_3 und INT_4 als wirbelsäulen- und knieschonende Alternativen angegeben, die frühere Sportarten wie Laufen, Tennis oder Skifahren ersetzen. INT_3, INT_4 und INT_5 (alle Frauen) sind zugleich auch schmerzbedingt auf regelmäßige Bewegung angewiesen. Dazu gehört körperliche Aktivität an sich, rasches Gehen, Gehen und Übungen auf dem Balancierbrett.

Der eigene Lebensstil leistet einen weiteren wichtigen Beitrag bzw. die Basis für Green Exercise. So ist bei den interviewten Personen das Wissen um die gesundheitlich positiven Auswirkungen von Bewegung vorhanden – genauso wie jenes um die von gesunder Ernährung. Während INT_1, INT_2, INT_3 und INT_4 Bewegung als wichtiger Beitrag zur Erhaltung der Fitness und Gesundheit im Alter wichtig ist, geben nur INT_1, INT_3, INT_4 und INT_5 an, gleichzeitig auch auf gesunde, ausgewogene und immunstärkende Ernährung zu achten. INT_1 und INT_3 brachten das Thema Ernährung im Gespräch selbst auf und kamen im Gesprächsverlauf ein weiteres Mal darauf zurück: Ernährung dürfte in ihren Leben einen vergleichsweise gleich großen oder gar noch größeren Raum als körperliche Aktivität einnehmen. Körperliche Aktivität wird jedenfalls von allen als wesentlich zur Erhaltung der Lebensqualität im Alter betrachtet und erlebt (Auch INT_5 gibt an, so zu denken, beschränkt sich aber auf die täglichen abendlichen muskelstärkenden Übungen, um wenigstens schmerzfrei zu bleiben).

Alle interviewten Personen gaben an, ihre Kindheit überwiegend im Freien, beim Spielen mit anderen Kindern in der Natur, verbracht zu haben. Einen Leistungsgedanken bei körperlicher Aktivität gab es dabei nicht, viel mehr stand das gemeinsame Spiel im Vordergrund, und im Rahmen dessen auch ein gegenseitiges sich Messen. Draußensein war bei INT_3 und INT_4 an körperliche Arbeit geknüpft (Bauernhof), was bei INT_3 phasenweise dazu führte, sich weniger körperliche Arbeit im Haushalt zu suchen. Sport in dem Sinne wie ihn heutzutage viele betreiben, indem sie beispielsweise drei Mal wöchentlich laufen gehen, habe es damals am Land noch nicht gegeben, wo von früh bis spät körperliche Arbeit gefordert war.

Die Wohnumgebung ist auf Grund ihrer Präferenzen, im Grünen leben zu wollen, bewusst gewählt – sowohl bei INT_1, INT_2, INT_3 und INT_5 im Grünen mit Haus und Garten, als auch bei INT_4, der sowohl die Nähe zur Natur als auch zur Kultur wichtig sind, und die sich daher für einen grünraumnahen Wohnort in der Großstadt entschieden hat.

Familiäre Verpflichtungen wurden von INT_3 und INT_2 als Hinderungsgrund genannt, weniger Green Exercise zu betreiben, was gleichzeitig das Thema „Zeit“ beinhaltet: Im Rahmen der familiären Verpflichtungen wird zeitweise viel Zeit aufgewandt, die die Zeit für Green Exercise verringert. INT_1 verfügt nur über einen erwachsenen Sohn und fühlt sich insofern nicht eingeschränkt oder in irgendeiner Form verpflichtet. INT_4 gab an, manche der Wanderungen oder Walking-Touren ab und an zusammen mit Familienmitgliedern (Ehemann oder Sohn) zu machen, aber in seltenen, unregelmäßigen Abständen.

Ein weiterer relevanter und wichtiger Aspekt von förderlichen wie hinderlichen Gründen für Green Exercise ist das Wetter. Während INT_1, INT_2 und INT_3 sich von regnerischem

Wetter von Green Exercise abhalten lassen, gibt INT_2 an, generell nichts in der kalten Jahreszeit zwischen Oktober und April zu machen, und darüber hinaus im Sommer bei Hitze auch nicht. INT_4 gibt an, auch bei gemeinhin als schlecht bezeichnetem Wetter (Regen, Schneetreiben) sehr gerne draußen zu sein, die Person genießt die Luftqualität und Kälte bei derlei Wettertreiben, fühlt sich hingegen durch starke Hitze in ihrem Bewegungsverhalten stark eingeschränkt („da bin ich wie eine tote Fliege“).

Ein weiterer Faktor für Green Exercise ist Bildung, wenn auch nur nebensächlich: INT_1, INT_3 und INT_4 haben das Thema von sich aus im Interview eingebracht als zusätzlichen förderlichen Faktor: Dabei ist Bildung immer an die Gruppe geknüpft. Es kann unterschieden werden zwischen Bildung, die aus der Gruppe generiert wird (z.B. ein Pflanzenkundler, der auf Wanderungen sein Wissen weitergibt) und jenem, das als Gruppe gemeinsam generiert wird im Rahmen von Themenwanderungen bzw. dem Aufsuchen von historischen Kultplätzen usw.

Zeit spielt selbstredend auch eine wichtige Rolle wenn es um Green Exercise geht, damit in Zusammenhang stehen auch vorhandene oder nicht vorhandene familiäre Verpflichtungen: Während INT_1 und INT_3 angeben, seit der Pension über wesentlich mehr Zeit zu verfügen und auch wesentlich mehr Green Exercise zu betreiben,

Auffallend ist, dass keine/r der interviewten Personen ins Fitnesscenter geht, um sich körperlich aktiv und fit zu halten. INT_4 gibt an, es versucht zu haben, trotz Abonnement habe ihr allerdings die Motivation dafür gefehlt. Anders jedoch bei Green Exercise. Drei der interviewten Personen (INT_3, INT_4 und INT_5, alle weiblichen Interviewpartnerinnen) geben hingegen an, „Turnen mit Philipp“ zu machen – INT_3 und INT_5 ab und an, INT_4 regelmäßig. Dabei handelt es sich um eine Sendung des öffentlich-rechtlichen Rundfunks, wo ein Physiotherapeut einfache, den Bewegungsapparat kräftigende und dehnende Übungen anleitet.

Auch technische Hilfsmittel stellen sich als förderliche Faktoren für Green Exercise heraus: Die Smart Watch bei INT_4, bei INT_3 und INT_1 das Internet bzw. Smartphone.

4.3 Motivation für Green Exercise

Aus den Interviews lassen sich einige förderliche Aspekte für Green Exercise herausfiltern. Zum einen ist Voraussetzung die eigene körperliche Fitness, Green Exercise muss von den körperlichen sowie kognitiven Voraussetzungen her möglich sein. Alle fünf interviewten Personen verfügen prinzipiell über die erforderliche körperliche Fitness bzw. Bewegungsfreiheit, um Green Exercise zu betreiben – die Intensität variiert dabei. Darüber hinaus, und das ist wesentlich, muss die notwendige Motivation vorhanden sein. Die Motivation

ist zentral, wenn es um körperliche Aktivität bzw. Gesundheitsverhalten geht: sie ist die intrinsische Entschlossenheit zur Zielerreichung. Dabei ist Selbstmotivation die wichtigste Determinante für die Einhaltung von (regelmäßiger) körperlicher Aktivität (Dishman et al., 1980). Im Folgenden sollen drei als vordergründig identifizierte Themen bzw. Themen-Kombinationen in Zusammenhang mit der Motivation für Green Exercise näher beleuchtet werden.

4.3.1 Gesundheit im Alter / Lebensstilfaktoren, Bewegungsapparat & Natur

„Umso länger man fit ist, umso länger ist man gesund. Das ist halt so eine Sache.“ (INT_2)

Anhand der geführten Interviews zeigt sich, dass die vorhandene Motivation für Green Exercise bei den interviewten Personen zu einem großen Teil durch das Thema „Gesundheit im Alter / Lebensstilfaktoren“ in Kombination mit dem in dieser Arbeit unter den Begriffen „Bewegungsapparat“ und „Natur“ zusammengefassten Thema begründet ist. Vor dem Hintergrund des an sich selbst wahrgenommenen altersinduzierten Rückgangs kardiorespiratorischer Fitness, Kraft oder Balance sowie anderer altersbedingter körperlicher und kognitiver Veränderungen kommt der Wunsch zum Ausdruck, so lange wie möglich so gesund wie möglich leben zu können – mit der Überzeugung bzw. dem Wissen, dies auch selbst beeinflussen zu können:

„Weil ich immer sag‘, je älter ich werd‘, desto mehr muss ich drauf schauen, dass ich mich viel und unterschiedlich bewege‘. Nur spazieren Gehen ist zu wenig, man muss auch flexibel bleiben, also jetzt gelenkig. [...] Das wird einfach wichtiger, da kann man sagen was man will. Und das ist auch deshalb wichtig, weil man dadurch jünger bleibt. Im Geist auch, weil jede Bewegung ist auch gut für den Geist. Ja.“ (INT_4)

Jünger zu bleiben wird dabei mit Vitalität, Fitness, körperlicher wie geistiger Beweglichkeit und Gesundheit assoziiert. Auch INT_1 macht die Wahrnehmungen am eigenen Körper sowie die eigene Motivation für regelmäßiges Ausüben von Green Exercise im bereits in Kapitel 4.3. angeführten Zitat transparent.

Die alters- und verletzungsinduzierten Veränderungen des Körpers wirken sich einerseits förderlich, wie soeben beschrieben, auf die Motivation und das Green Exercise Verhalten aus, im Sinne eines verlangsamten oder aufhalten Wollens der wahrgenommenen Veränderungen, andererseits gibt es auch einen hinderlichen Aspekt, wenn bestimmte Formen von Green

Exercise nicht mehr betrieben werden können auf Grund körperlicher Einschränkungen oder Schmerzen:

„[...] ja, man wird halt älter. Und dann hab‘ ich auf Sachen verzichten müssen. Wie Tennisspielen und Skifahren, weil das sind die schlechtesten Bewegungen für Kreuz und Knie, und genau das hab ich als Schwachpunkt immer zu spüren. Daher hab ich mich aufs Walken mit Stecken, aufs Radfahren und aufs Berggehen praktisch reduziert.“ (INT_4)

Doch im Falle der durchgeführten Interviews führen die Einschränkungen oder Veränderungen des Bewegungsapparats nicht zu weniger Green Exercise, im Gegenteil: Alle betroffenen InterviewpartnerInnen (INT_1, INT_3 und INT_4) haben körperbedingt die ausgeübten Formen von Green Exercise angepasst bzw. knie- und wirbelsäulenschonendere Formen gewählt.

Im Sinne des Lebensstils konnte im Zuge der Interviews auch das breit vorhandene Bewusstsein für den präventiven Charakter körperlicher Aktivitäten festgestellt werden, so unter anderem, wenn INT_3 folgende Aussage macht:

„Ich hab‘ auch noch nie Probleme mit dem Schlafen gehabt, wie so viele in meinem Alter, wenn ich genug mach‘, dann bin ich auch müde genug. Es hat in jede Richtung einen Vorteil.“ (INT_3)

INT_5 hingegen zeigt kaum Motivation für regelmäßige Green Exercise: Die Person empfindet die regelmäßige Gartenarbeit sowie Spaziergänge mit dem Enkel und rumpfstärkende Kraftübungen als ausreichend und verzeichnet einen Rückgang in ihrer körperlichen Aktivität seit einem Wohnsitzwechsel:

„Aber ich merk‘, dass ich weniger mach‘ - meine Hosen werden enger, das mag ich nicht so gern, aber ja, das ist halt der Preis dafür wenn man sich weniger bewegt.“ (INT_5)

Die Natur bzw. das Draußensein und ein damit verbundener Erholungseffekt in natürlicher Umgebung ist INT_5 sehr wichtig, diesen Bereich deckt sie mit ausgiebiger Gartenarbeit ab. Aus den Interviews geht weiters hervor, dass zum Gesundheitsbewusstsein auch die Überzeugung bzw. das Wissen darüber zählt, dass Naturkontakt sich gesundheitlich positiv auf den Organismus auswirkt und einen zusätzlichen gesundheitsförderlichen Aspekt mit sich

bringt. Alle interviewten Personen geben an, sich in der Natur wohler zu fühlen als in menschengemachter Umgebung bzw. diese als Aufenthaltsort oder Ort für körperliche Aktivität zu bevorzugen. Vor dem Hintergrund des eigenen Erlebens und des Wissens um gesundheitsförderliche oder stressreduzierende Effekte von Natur ziehen die interviewten Personen daher bewusst das Draußen dem Drinnen vor.

„Also, wenns um mich geht, ich würd immer draußen sein, weil je älter ich werd, ist mir die Natur immer wichtiger. Ich kann sehr viel Energie aus dem ganzen schöpfen. Wenn ich durch den Wald geh und die Natur, die Vögel hör, und den Waldduft riech‘, das gibt mir dann Kraft. Daher - ich bin am liebsten in der Natur.“ (INT_4)

Als weiterer förderlicher Faktor für Green Exercise in Zusammenhang mit dem Lebensstil bzw. Gesundheitsbewusstsein konnte im Interview mit INT_3 Technik identifiziert werden: Die Smart-Watch als technisches Hilfsmittel, das sie über die absolvierten täglichen Schritte informiert, trägt bei INT_3 wesentlich als förderlicher Faktor für Green Exercise bei. Dahinter steht allerdings auch wiederum ihr Gesundheitsbewusstsein bzw. Lebensstil und die Überzeugung, mindestens die empfohlene Dosis an Bewegung täglich zu absolvieren.

4.3.2 Sozialkontakte

Was Sozialkontakte und Green Exercise betrifft sind im Zuge der durchgeführten Interviews stark variierende Ausprägungen feststellbar, manche Formen von Green Exercise werden bevorzugt bzw. im Falle der Interviews bei beispielsweise Bergwanderungen ausschließlich mit Sozialkontakten betrieben, andere Formen – wie im Falle der durchgeführten Interviews Radtouren – wiederum tendenziell eher alleine.

Wenn es um Bergwanderungen bzw. Wanderungen geht, geht aus den Interviews hervor, dass Sozialkontakte als förderlicher und auch hinderlicher Grund, im Falle eines Wegfalls, fungieren. Um bei INT_5 zu bleiben, deren Fall einen hinderlichen Aspekt von Sozialkontakten veranschaulicht:

„Wir gehen spazieren, aber so richtig wandern wie früher geh ich nicht mehr, weil niemand mit mir geht. Die haben alle irgendwie Fußbeschwerden, oder keine Luft oder so irgendwas. Also mein Freundeskreis ist nicht mehr der jüngste, und die anderen sind gesundheitlich schlechter dran als ich, blöder Weise.“ (INT_5)

Bergwanderungen sind im Falle von INT_5 (und allen weiteren InterviewpartnerInnen) an Sozialkontakte geknüpft: Ihr soziales Netz von FreundInnen, mit denen die Person wandern war, ist altersbedingt nicht mehr im Stande, derartige Bergwanderungen zu unternehmen.

Folglich unternimmt INT_5 auch keine Bergwanderungen mehr und damit die einzige Form von Green Exercise, die sie betrieben hatte.

Alle weiteren InterviewpartnerInnen unternehmen regelmäßig Bergwanderungen, und dies ausschließlich mit anderen Menschen – von engen FreundInnen bis hin zu Unbekannten insbesondere im Falle von INT_3:

„Ich hab‘ Freunde in xxxxx, das war auch eine sehr lustige Sache, letztes Jahr: bei uns nur Nebel und grausig und bei ihnen schien die Sonne, wir haben telefoniert - sagt sie: „na pack‘ Dich z'sam und komm!“ Hab ich gemacht, dachte mir, na die machen mit mir einen Spaziergang von einer halben Stunde, da bin ich nicht ausgelastet, da muss ich mir was anderes einfallen lassen. Hab‘ gleich im Internet g'schaut, Gebirgsverein, Alpenverein xxxxxx, hab angerufen, wo geht's ihr morgen hin? - "Na morgen is‘ Montag, da gehen wir gar nirgends hin" – sag‘ ich: na gibt's keine Pensionisten, die gehen wollen? - "Na, ich werd‘ fragen." - Dann hat er g'sagt: „Kommst um 10 zum Stützpunkt, der Josef geht mit Dir.“ (INT_3)

INT_3 sucht sich durch ihre Geselligkeit, egal wo die Person gerade ist, die jeweiligen Gruppen, denen sie sich anschließen kann – im Gegensatz zu INT_5, die mit Fremden nicht gehen wollen würde: Bei INT_5, INT_4, INT_2 und INT_1 beschränken sich die sozialen Kontakte auf den eigenen Freundeskreis. INT_1 gibt ihre sozialen Kontakte als Bedingung für Green Exercise bzw. Bergwanderungen an, alleine würde sie nicht gehen:

„Weil alleine freut's einen dann selten, ja, und ja, dann legt man sich halt auf die Couch und liest irgendein Buch oder was, und dann vergeht auch ein Wochenende oder ein Sonntag oder so, ja, und wenn man Freunde hat, die auch viel gehen, und ich hab' da im Ort in xxxxxx eine Frau, die ist jetzt 71 und ja, die macht mindestens auch zweimal in der Woche was, und ja, da ist man dann gut eingebettet und die rufen an, und "gehst' ned, willst ned da oder dort mitgeh'n?" - und so, ja, und da kommt man einfach, ja, kommt man einfach mehr raus. Also eine gute Vernetzung mit Gleichgesinnten. Das ist dann sehr förderlich. Auch wenn einer gern gehen will, und er hat nicht die passenden Freunde und Bekannten, die das auch machen, und - ja, dann is er da ein bisschen - weg vom Schuss, ja.“ (INT_1)

4.3.3 Zeit & Wetter / Jahreszeiten

Der dritte sich als förderlicher oder hinderlicher Grund für Green Exercise auswirkende Themenkomplex ist das Wetter bzw. die Jahreszeit und Zeit generell, allerdings in sehr unterschiedlichen Ausprägungen und je nach persönlichen Vorlieben und Prägungen.

Hitze wird von zwei interviewten Personen als Hinderungsgrund – hier allerdings meist nur als Verschiebungsgrund – angegeben, regnerisches Wetter von dreien, gleichzeitig wird Regen

auch als förderlicher Grund von einer Person angegeben. Auch die Jahreszeit und damit einhergehende Temperaturen bzw. die Witterung können eine Rolle spielen und sich hinderlich oder förderlich auf das Ausüben von Green Exercise auswirken.

„Ja, das kann, das ist dann meistens irgendwie, also dass man was plant und dann macht das Wetter einen Strich.“ (INT_1)

„Nicht machen tu ich's wenns regnet. Ich schau mir den Wetterbericht an, und wenn 's mal über 30, 40 Prozent ansagen, dann verschieb' ich's schon“ (INT_3)

Auch das Vorhandensein von Zeit wird von den InterviewpartnerInnen als Voraussetzung für Green Exercise angegeben. Diese wird, wie aus den Interviews hervorgeht, einerseits durch familiäre Verpflichtungen sowie durch Hausbesitz und damit einhergehenden Instandhaltungs- und Gartenarbeiten eingeschränkt.

5 Diskussion

Die in Kapitel 4 und 5 präsentierten Forschungsergebnisse geben einen ausführlichen Einblick in das Green Exercise Verhalten der fünf interviewten Personen. Dabei konnten zahlreiche relevante hinderliche sowie relevante förderliche Faktoren für Green Exercise identifiziert werden, die hier zunächst noch einmal aus den oben bereits zu drei Hauptfeldern (Sozialkontakte, Lebensstil, Zeit/Witterung) zusammengefassten Überthemen kurz zusammengefasst werden sollen:

Als große hinderliche Faktoren konnten, wenig überraschend, die Witterung und Jahreszeit identifiziert werden, hier allerdings in unterschiedlichen Ausprägungen: Ist beispielsweise Regen für die meisten ein Hinderungsgrund, fungierte er bei einer der interviewten Personen auch als förderlicher Faktor. Ein weiterer wichtiger hinderlicher Faktor ist Zeit bzw. nicht vorhandene Zeit, wenn sie beispielsweise mit familiären und anderen Verpflichtungen oder mit Besitzpflege im Falle von Eigentum (Haus- und Gartenarbeit) gefüllt ist. Das nicht-verfügbarsein von Sozialkontakten (aus beispielsweise zeitlichen- oder physiologischen Gründen) konnte ebenfalls als wesentlicher hinderlicher Faktor für Green Exercise identifiziert werden. Zu den förderlichen Faktoren, wie sie aus den geführten Interviews herausgearbeitet werden konnten, zählen einerseits die Witterung und Jahreszeit (mit einer festzustellenden Schönwettertendenz), weiters Sozialkontakte, an die insbesondere (Berg-)Wanderungen fest gekoppelt sind, außerdem technische Geräte wie die Smart-Watch, die die tägliche Bewegung misst, darüber hinaus die an sich selbst wahrgenommenen altersinduzierten Veränderungen und damit einhergehend die Motivation, möglichst lange möglichst fit zu bleiben, was zu einem

bewussten Umgang mit bzw. Einsatz von Bewegung und Ernährung führt. Nicht zu unterschätzen ist der Faktor Natur an sich sowie körperliche Beschwerden bzw. Schmerzen, die mittels Bewegung gering gehalten werden.

Erstaunlich ist, dass bei den befragten Personen bis auf einfache Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen (z.B. „Fit mit Philipp“ im ORF) keine Indoor-Alternativen für körperliche Aktivität gewählt werden. Bei allen befragten Personen galt: Entweder Green Exercise, oder keine bis nur sehr minimale körperliche Aktivität. Fitnesscenter und beispielsweise Tennishallen wurden nur versuchsweise besucht, jedoch fehlte den Befragten die Motivation dafür. Dies deutet darauf hin, dass der Faktor Natur zumindest bei den interviewten Personen nicht nur ein wesentlicher förderlicher Faktor für Green Exercise, sondern für körperliche Aktivität an sich ist. Darauf bezogen könnte die Frage gestellt werden, ob dies unter anderem mit dem jeweils als „hoch“ oder „sehr hoch“ definierten Stellenwert von Natur für die einzelnen Personen zu tun hat, und worauf dieser sich begründet – ob dies vielleicht mit der eigenen Kindheit, die bei allen Befragten „im Grünen“ und vorwiegend im Freien stattfand, in Zusammenhang stehen könnte. Jedenfalls bevorzugen die interviewten Personen naturnahe Umgebung einer menschengemachten Umgebung. Natur als förderlicher Faktor an sich kann somit als große Ressource betrachtet werden, wenn es um förderliche Faktoren für Green Exercise geht. Ebenso eine große Ressource scheinen Sozialkontakte zu sein. Insbesondere was (Berg-)Wanderungen betrifft, die von allen Befragten ausschließlich im Sozialverband unternommen werden – aber auch wenn es beispielsweise

Darüber hinaus kam bei den Interviews auch zum Vorschein, dass Radfahren als Green Exercise tendenziell nur als Alternative gewählt wird, wenn eine „soziale Form“ von Green Exercise, also gemeinsam mit anderen Menschen, aus welchen Gründen auch immer gerade nicht möglich ist. Die bevorzugte Form von Green Exercise ist bei den interviewten Personen jedenfalls die mit anderen Menschen gemeinsam. Ein weiterer wichtiger förderlicher Faktor für Green Exercise ist die intrinsische Motivation, auch mit wachsendem Alter fit und gesund bleiben zu wollen. Damit in Verbindung steht ein gesunder, von Bewegung und ausgewogener Ernährung geprägter Lebensstil. Vor dem Hintergrund, dass drei der Befragten nur einen Lehrabschluss, eine ein Studium und eine die Berufsreifeprüfung absolviert haben, ist festzuhalten, dass in diesen Fällen der Bildungshintergrund bzw. die Bildung der Befragten wenig bis keine Relevanz hinsichtlich ihres Gesundheitsverhaltens spielen dürfte, zumal insbesondere jene beiden, die zusätzlich zu Green Exercise einen Großteil ihrer Zeit für gesunde Ernährung und Selbstversorgung sowie die Beschäftigung mit Faktoren, die zu einem gesunden Lebensstil gehören aufwenden, zu jenen mit Lehrabschluss gehören, hingegen die Person, die

Medikamente auf Grund von Blutzucker und Bluthochdruck braucht, jene mit dem höchsten formalen Bildungsabschluss ist. Es scheint fast naheliegend, hier in umgekehrter Weise als sonst üblich (hoher Bildungsstand bedeutet bessere individuelle Gesundheit) zu argumentieren: Die Person mit dem höchsten Bildungsabschluss leidet auf Grund ihrer vorwiegend sitzenden Bürotätigkeit im Erwerbsalter an kardiovaskulären Erkrankungen, die sie nun in der Pension mittels Green Exercise auszugleichen sucht. Jene mit geringem Bildungsabschluss gingen Tätigkeiten nach, die wesentlich weniger Sitzzeiten beinhalteten und leiden in Folge auch nicht an den Zivilisationskrankheiten – allerdings an anderen berufsbedingten körperlichen Einschränkungen des Bewegungsapparats (Wirbelsäulenversteifung wegen Arbeitsunfall am Bau und einer Operation in Folge, Rückgratverkrümmung im Falle der Schneiderin). Jedenfalls motivieren alle körperlichen Einschränkungen oder Erkrankungen die Betroffenen zu Green Exercise, um etwaigen Verschlechterungen entgegenzuwirken oder Verbesserungen zu erzielen. Gelten altersinduzierte Veränderungen zwar wie im Einführungskapitel erwähnt als Grund für eine Veränderung der körperlichen Aktivitäten hinsichtlich verringerter Intensität, was auch im Zuge der in dieser Arbeit durchgeführten Interviews bestätigt werden konnte, können sie gleichzeitig auch als förderlicher Faktor für Green Exercise bzw. insbesondere hinsichtlich Regelmäßigkeit und Intensität ins Gewicht fallen.

Was bedeuten die hier angeführten förderlichen und hinderlichen Faktoren für Green Exercise nun in Hinblick auf die Förderung der Bevölkerungsgesundheit?

Was den hinderlichen Faktor Zeit betrifft, sofern dieser sich auf familiären Verpflichtungen wie im Falle von INT_3 der Beaufsichtigung der Enkelkinder begründet, muss auf den Ausbau von Kinderbetreuungseinrichtungen hingewiesen werden. INT_3 in ihrer Rolle als Großeltern teil fängt hier das nicht-Vorhandensein von nachmittäglicher Kinderbetreuung auf. Im Falle von INT_2 sind es familiäre und freundschaftliche Verpflichtungen, die die Person häufig ganztägig auf Baustellen arbeiten lassen. Damit einher geht ein hohes Ausmaß an Bewegung sowie die Pflege des eigenen sozialen Netzes. Dieser hinderliche Faktor kann daher dennoch im Sinne der individuellen Gesundheit als positiv gewertet werden, an dieser Stelle ist die Frage, wie man den Faktor reduzieren könnte, daher eher unangebracht.

Häufig wurde auch erwähnt, dass Green Exercise so richtig eigentlich erst mit Antritt der Pension betrieben wurde. Hier war die fehlende Zeit auf Grund von Erwerbsarbeit daher ein hinderlicher Faktor, dem könnte entgegengewirkt werden mit einer bereits von vielen Seiten geforderten Arbeitszeitverkürzung. Darüber hinaus könnten zusätzlich Gesundheitsförderungsprogramme innerhalb der Betriebe gefördert und im Zuge dessen Angebote für Green Exercise gesetzt werden. Dies wiederum würde gute Kontakte zu

ArbeitskollegInnen fördern, die in der Regel altersmäßig heterogen verteilt sind, und so über die Möglichkeit schaffen, über die Pension hinaus das soziale Netz der jeweiligen Person um ein paar (ehemalige) ArbeitskollegInnen erweitern. Denn, mit einem ausschließlich gleichaltrigen sozialen Netz, das zeigte sich bei INT_5, besteht die Möglichkeit, dass mit steigendem Alter früher oder später niemand mehr für Green Exercise zu haben ist auf Grund körperlicher Einschränkungen. Die Bedeutung von Sozialkontakten über die eigene Generation hinaus zeigt sich sehr schön am Beispiel von INT_1, für die Person ist die Vernetzung und der Kontakt mit Jüngeren bzw. das gemeinsame Betreiben von Green Exercise einer unter mehreren Motivationsfaktoren.

Generell zeigte sich, dass Green Exercise mit Ausnahme von Radfahren bevorzugt im Kontext der Gruppe durchgeführt wird, Sozialkontakte somit ein starker förderlicher Faktor für Green Exercise sind. Interessant ist, dass die jeweiligen (Ehe-)PartnerInnen für Green Exercise bei den interviewten Personen quasi keine Rolle spielen, für Green Exercise in Gesellschaft werden ausschließlich die eigenen Sozialkontakte belangt. Darüber hinaus konnte festgestellt werden: Je mehr Sozialkontakte, desto mehr Green Exercise, dies zeigt sich bei INT_1, INT_3 und INT_4 besonders: Wenn ein Freund / Freundin keine Zeit hat, dann wird jemand anderes gefragt, oder wenn eine Gruppe ausfällt, gibt es eine andere Gruppe, an die man sich anschließen kann – und Green Exercise kann stattfinden. Die angeführten InterviewpartnerInnen verfügen quasi über einen Pool von potenziellen MitstreiterInnen, auf den für die jeweiligen Aktionen zurückgegriffen wird. Mittels Smartphone und diversen Kommunikations-Apps werden Einladungen zu Wanderungen verschickt, finden Absprachen statt für gemeinsame Treffpunkte usw.: Technische Geräte unterstützen in diesem Sinne bzw. ermöglichen ein unkompliziertes und einfaches Zusammenfinden zu Green Exercise, und sind in ihrer förderlichen Wirkung nicht zu unterschätzen.

Gefördert werden könnten diese Faktoren durch Maßnahmen, die auf die Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts sowie generationenübergreifender Kontakte abzielen, und auch durch Maßnahmen, die die technischen Fertigkeiten bzw. den Umgang mit neuen Kommunikationstechnologien niedrigschwellig ermöglichen oder näherbringen.

An der jeweiligen Witterung lässt sich nicht viel ändern, ebenso wenig an den individuellen Vorlieben für bestimmte Wetterlagen und damit verbunden hinderlichen Faktoren für Green Exercise. Das Wetter wird immer ein wesentlicher hinderlicher wie förderlicher Faktor für Green Exercise sein.

Was den förderlichen Faktor Natur betrifft, der bei allen InterviewpartnerInnen maßgeblich war, stellt sich die Frage, wie man diesen verstärken / fördern kann. Eine in der Natur verbrachte

Kindheit muss nicht automatisch zur Bevorzugung naturnaher Räume über menschengemachte Räume führen, kann aber jedenfalls eine gute Voraussetzung dafür schaffen, der Aufenthalt in der Natur bzw. Naturkontakt ist die Voraussetzung für das Empfinden von Naturverbundenheit bzw. dafür, dass Natur für die jeweilige Person einen wichtigen Stellenwert einnimmt.

Es zeigt sich auch, dass das Bedürfnis nach Natur bei den Befragten keine Distanzen scheut, also eine zu-Fuß-Erreichbarkeit von Grünräumen von den Befragten zwar als wichtig (im Sinne eines Lebens im Grünen) angegeben wurde, Wanderungen finden ausnahmslos bei allen Befragten jedoch weiter weg von zu Hause statt, sodass eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem eigenen PKW notwendig ist – allerdings ist es im Falle der Wanderungen nicht die Natur alleine, sondern die Kombination aus Natur und Gruppe, das Naturerleben in der Gruppe, das die Befragten diese Form von Green Exercise bevorzugen lässt. Besonders interessant sind die Angaben von INT_4 zum Motivationsfaktor Smartwatch. Diese stellte sich bei der Person als in hohem Ausmaß förderlich für Green Exercise heraus und insofern als große Ressource, diese auszubauen, beispielsweise in Form spezieller vergünstigter Angebote von derartigen Geräten für SeniorInnen, wäre eine weitere Möglichkeit, Ressourcen für Green Exercise zu stärken.

Bei all dem entscheidend ist und bleibt jedoch immer noch der Lebensstil bzw. das eigene Gesundheitsverhalten, das eine Motivationsbasis für Green Exercise darstellt. Aus den Interviews ging dabei – und das mag nicht unwesentlich sein – hervor, dass sich jene interviewten Personen, die Green Exercise betreiben, als aktiv und selbstwirksam erleben in ihrem Gesundheitsverhalten: Sie wissen, sie können Einfluss nehmen auf ihren Körper, ihre Gesundheit und ihre psychische Verfassung mittels Green Exercise und körperlicher Aktivität. Sie begreifen ihren körperlichen Zustand als Folge von Ursache und Wirkung nicht nur der äußeren Umstände und Umgebung sondern auch ihres eigenen Gesundheitsverhaltens und nehmen aktiv Einfluss darauf. Sie verfügen dementsprechend über ein gutes Maß an Kohärenzgefühl: eine Lebenseinstellung mit einem Gefühl der Zuversicht, Verstehbarkeit und Bewältigbarkeit (Breitenegger, 2021), die die Betroffenen in die Lage versetzt, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Diese Form der erlebten und gelebten Selbstwirksamkeit an sich ist eine weitere Ressource für Green Exercise, gleichzeitig wird das Kohärenzgefühl, mit ihm das Empfinden von Sinnhaftigkeit, mittels Green Exercise gefördert: einerseits auf Ebene der Naturerfahrung, die auch ein Gefühl von Naturverbundenheit, Zugehörigkeit ermöglicht, andererseits im Falle von gemeinschaftlicher Green Exercise auf Ebene der Gemeinschaft, denn soziale Beziehungen stärken das Kohärenzgefühl (Volanen, 2011) – wie auch Sozialkapital, das sich ebenfalls als eine Ressource für Green Exercise

herausstellt: Im Falle von INT_3 entspricht das mit der Nutzung des Vereinswesens bzw. der Vereinsstrukturen des Österreichischen Alpenvereins sehr dem Konzept des Sozialkapitals nach Robert D. Putnam, für den das Vereinswesen eine zentrale Ressource von Sozialkapital darstellt (Putnam, 2001). INT_3 nutzt die Vorzüge dieses Vereins, indem sie etwa, egal wo in Österreich sie gerade ist, Kontakt zur örtlichen Alpenvereinsgruppe aufnimmt, um sich Wanderungen anzuschließen. Die Bedeutung dieses Vereins als institutionalisierte Form der Sozialkapitalgenerierung und -pflege, an dem soziales Vertrauen aufgebaut und generalisierte Reziprozitätsnormen gepflegt werden, in seiner gleichzeitig förderlichen Form für Green Exercise, kommt bei dieser Person sehr stark zur Geltung. Dabei gilt es anzumerken, dass zu den Zwecken des Vereins auch die Förderung von Green Exercise an sich gehört, es handelt sich also um eine spezielle Form von Verein: Green Exercise als Selbstzweck ist in den Vereinsstatuten verankert: *„Es ist Zweck des Vereines, das Bergsteigen, alpine Sportarten und das Wandern zu fördern und zu pflegen [...]“* (www.alpenverein.at, 03.06.2021). Die Person schließt sich aber auch informellen Gruppen außerhalb von Vereinsstrukturen zum Wandern an, sie ist breit vernetzt und verfügt, wie aus dem Interview hervor geht, über ein hohes Maß an Sozialkapital – sowohl in seiner bridging, wie auch in seiner bonding Funktion, und sowohl auf Mikro-, Meso- und Makroebene. Dabei bestätigt sich der bereits vielfach nachgewiesene positive Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Sozialkapital: je diverser die Netzwerke, aus denen Menschen ihr Sozialkapital beziehen, desto größer auch das Ausmaß an körperlicher Aktivität (Litwin, 2003).

Dieser Zusammenhang wird bei allen Green Exercise betreibenden InterviewpartnerInnen sichtbar, aber auch bei jener interviewten Person, die angibt, keine Green Exercise zu betreiben: Hier zeigt sich Sozialkapital in seiner gesundheitshemmenden Variante insofern, als die betroffene Person zwar über ein sehr großes, aber sehr einschlägiges und hauptsächlich in seiner bonding-Qualität vorhandenes Sozialkapital verfügt: Auf Grund der Gleichaltrigkeit ihres sozialen Netzwerks und altersbedingter Einschränkungen hat die Person aufgehört, noch ausgedehnte Wanderungen zu unternehmen.

Diese Beobachtungen bestätigen den bereits vielfach untersuchten bzw. evidenten Zusammenhang zwischen Sozialkapital und körperlicher Aktivität und suggerieren jedenfalls eine gegenseitige Wechselwirkung zwischen Green Exercise und Sozialkapital.

6 Zusammenfassung und Ausblick

Im Zuge der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Interviews wurden zahlreiche förderliche wie hinderliche Faktoren für Green Exercise identifiziert. Natur, Sozialkontakte und das eigene Gesundheitsverhalten, gekoppelt an Kohärenzgefühl sowie Sozialkapital, sind dabei als wesentlichste Faktoren herausgearbeitet worden. Doch bei den hinderlichen wie förderlichen Faktoren handelt es sich um ein komplexes Konstrukt unterschiedlichster Komponenten, die zueinander in (Wechsel-)beziehungen stehen, sich bedingen oder beeinflussen: Die hier vorgestellten Ergebnisse bieten einen kleinen Einblick und geben erste Hinweise bzw. Ansatzpunkte für mögliche weitere Forschungsarbeiten. Gerade in Hinblick auf die alternde Bevölkerung und den mit zunehmendem Alter sinkenden Anteil körperlich aktiver Menschen kann es von großem Interesse für die Public Health sein, über hinderliche wie förderliche Faktoren von Green Exercise Bescheid zu wissen, um dieses Wissen dann im Sinne der Gesundheitsförderung und Prävention nutzbar machen zu können.

Doch das Ausmaß dieser Arbeit kann nicht letztgültige Thesen aufstellen: daher gälte es, die hier postulierten hinderlichen wie förderlichen Faktoren von Green Exercise, eventuelle Zusammenhänge oder Wechselwirkungen im Rahmen umfangreicherer Studien genauer zu untersuchen.

Was den Rahmen dieser Arbeit gesprengt hätte, aber für weitere – quantitative – Arbeiten interessant sein könnte ist die Frage, welche Rolle der sozioökonomische Status in Hinblick auf dieses Gesundheitsbewusstsein spielt. Es kann die Vermutung ausgesprochen werden, dass auch der sozioökonomische Status sich auf hinderliche wie förderliche Faktoren für Green Exercise auswirkt: Nicht zuletzt sind Auswirkungen des sozioökonomischen Status auf Sozialkapital sowie Health Literacy und damit einhergehend Lebensstilfaktoren bereits erforscht, oder zumindest Zusammenhänge von Seiten der Forschung hergestellt worden. Insofern liegt die Vermutung nahe, dass auch der sozioökonomische Status von Personen sich zumindest auf die im Rahmen dieser Arbeit angeführten hinderlichen oder förderlichen Faktoren von Green Exercise auswirkt.

Eine weitere Fragestellung, die sich aus dieser Arbeit ergibt, ist jene nach dem Zusammenhang zwischen einer in der Natur verbrachten Kindheit, dem Gesundheitsverhalten bzw. Lebensstil und damit zusammenhängend Green Exercise.

Literaturverzeichnis

- Abu-Omar, K., Rütten, A. & Lehtinen, V. Mental health and physical activity in the European Union. *Soz.-Präventivmed.* 49, 301–309 (2004). <https://doi.org/10.1007/s00038-004-3109-8>
- Ahlskog, J. E., Geda, Y.E., Graff-Radford, N.R. & Ronald, P. (2011). Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. *Mayo Clinic Proceedings*, 86(9), 876–884.
- American College of Sports Medicine (ACSM), Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(7), 1510–1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F.C., Buchner, D.M., Fiatarone, S. & Maria, A. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote “Active Aging”. *The Gerontologist*, 56(2), S268–S280.
- Breitenegger, L. (2021) *Die Rolle von Sozialkapital und green exercise in der Gesundheitsförderung älterer Menschen*. [Bachelorarbeit, Ferdinand Porsche FernFH]
- Dishman, R., Ickes, W., Morgan, W. (1980). Self-Motivation and Adherence to Habitual Physical Activity¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 10, 115–132.
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): *Österreichische Bewegungsempfehlungen* (Wissensband 17), Wien
- Froschauer, U. & Lueger, M. (2020). *Das qualitative Interview*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Lüschen, G., Abu-Omar, K. & Knesebeck, O. (2001). Sport und körperliche Aktivität im Alter: sozialstruktureller Kontext und die Beziehung zur Gesundheit. *Sozial- und Präventivmedizin*, 46(1), 41–48.
- Miko, H.-C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S. & Bauer, R. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. *Das Gesundheitswesen*, 82(3), S184–S195. <https://doi.org/10.1055/a-1217-0549>
- Nieman, D. C. & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body’s defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217.
- Plonczynski, D. (2000). Measurement of motivation for exercise, *Health Education Research*, Volume 15, Issue 6, December 2000, Pages 695–705, <https://doi.org/10.1093/her/15.6.695>
- Putnam, R. (2001). Social capital: Measurement and consequences. *Canadian journal of policy research*. 2(1), 41–51.

- Raafs, B. M., Karssemeijer, E.A., Van der Horst, L., Aaronson, J. A., Olde Rikkert, M.M. & Kessels, R.C. (2020). Physical Exercise Training Improves Quality of Life in Healthy Older Adults: A Meta-Analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(1), 81-93.
- Volanen, S.M. (2011). *Sense of Coherence: Determinants and Consequences*. University of Helsinki.
- Weisser, B., Preuß, M., Predel, H.-G. (2009). Körperliche Aktivität und Sport zur Prävention und Therapie von inneren Erkrankungen im Seniorenalter. *Medizinische Klinik*, 104, 296–302.
- World Health Organisation. (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. World Health Organisation Geneva, Switzerland.

Online-Quellen

<https://www.alpenverein.at/portal/der-verein/satzung/index.php> [Abruf am 03.06.2021]

Tabellenverzeichnis

| | |
|--|------|
| Tabelle 1: Themen in den Interviews..... | S 12 |
| Tabelle 2: Formen von Sport und Bewegung im Grünen..... | S 14 |
| Tabelle 3: Die wichtigsten Themen der InterviewpartnerInnen zusammengefasst..... | S 25 |

Anhang

Einverständnis- und Anonymitätserklärung

Ich, Herr/Frau _____ bin damit einverstanden von Frau Breitenegger Larissa im Rahmen der Bachelorarbeit am Studiengang „Aging Services Management“ zum Thema „Hinderliche und förderliche Faktoren für Green Exercise“ interviewt zu werden. Außerdem bin ich damit einverstanden, dass das durchgeführte Interview für die weitere Bearbeitung mittels Aufnahmegerät aufgezeichnet und anschließend verschriftlicht wird.

Ich wurde darüber aufgeklärt, dass das Interview jederzeit abgebrochen werden kann.

Die im Rahmen des Interviews von mir angeführten Daten und Aussagen werden zur weiteren Auswertung anonymisiert behandelt.

Ort, Datum

Unterschrift der interviewten Person

Unterschrift der Interviewerin

Interviewleitfaden

1. Begrüßung, Einleitung

Dankeschön fürs Zeitnehmen, Info zum Ablauf: Es geht darum, dass Sie so viel wie möglich erzählen, wenn ich etwas genauer wissen möchte frage ich nach. Zeitrahmen definieren (in etwa), Anonymität, Einverständnis für Tonaufnahme, Fragen

2. Erzählen Sie von Ihren Bewegungs- und Sportgewohnheiten!

zum Nachfragen: Wo, wann, wie, wie oft, wie lange, allein / mit anderen? Phasen mit mehr / weniger green exercise? Wovon abhängig? Welchen Stellenwert hat Sport in Ihrem Leben?

3. Was motiviert Sie für Sport im Grünen? Was hindert Sie eher?

4. Wie würden Sie Ihr Verhältnis zur Natur beschreiben?

(Stellenwert, Naturverbundenheit hoch/niedrig, ...)

5. Beschreiben Sie Ihre Wohnumgebung (in zu Fuß-Erreichbarkeit).

6. Wie hat Ihr Sport- und Bewegungsverhalten in der Kindheit & Jugend ausgesehen?

Welchen Stellenwert hatte das Draußensein in Ihrer Kindheit & Jugend?

7. Gibt es etwas, was Sie noch sagen wollen, was vielleicht im Gespräch bisher noch nicht vorkam?

8. Abschluss, Dankeschön, Verabschiedung