

Genderdifferenzierte Untersuchungen zur Freiflächennutzung älterer Menschen

Im Rahmen eines Kooperationsprojektes der FH Wiesbaden, Fachgebiet Landschaftsarchitektur und dem Frauenreferat und Grünflächenamt der Stadt Frankfurt am Main wurde 2008 ein Forschungsprojekt über die Freiflächennutzung älterer Erwachsener (ab 50 Jahre bis „hochbetagt“) durchgeführt. Die Projektleitung lag bei Prof. Dr. Ing. Grit Hottenträger. Wissenschaftliche Mitarbeiterin war Dipl. Ing. Jessica Jacoby, studentische Mitarbeiterin Elke Meuer und Florian Leidner.

1. Anlass und Zielsetzung

Das Forschungsprojekt basiert auf verschiedenen Entwicklungen, die sich derzeit in Deutschland (und anderen europäischen Ländern) vollziehen und zukünftig auch auf die Freiflächennutzung und Freiflächenplanung Auswirkungen haben werden.

So ist zum einen aufgrund des demographischen Wandels in Deutschland mit einer Zunahme an älteren Menschen zu rechnen. Prognosen besagen, dass bereits im Jahr 2030 jeder dritte Deutsche über 60 Jahre alt sein wird. Zugleich steigt die Lebenserwartung mit jedem Jahr: die 1998/2000 Geborenen werden bereits durchschnittlich 75 bzw. 81 (Männer/ Frauen) Jahre alt werden. Für das Jahr 2050 rechnet das statistische Bundesamt mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 81 Jahren bei Männern und 87 Jahren bei Frauen.¹

Wirtschaftsprognosen stellen fest, dass die „neuen Alten“ andere Bedürfnisse an ihre Freizeitgestaltung entwickeln, die sich ebenfalls auf die Outdoornutzung und damit auf die Freiflächengestaltung auswirken wird. So ist bereits heute ein Trend festzustellen, der wegführt vom Breitensport und dem wettkampforientierten Vereinssport hin zu individuellen Outdoorsportarten, wie Walken, Radfahren etc., die besonders die jüngeren „Alten“ ab 50 Jahren ansprechen. Künftige Seniorengenerationen werden – so die Trendforschung – eine höhere Bereitschaft zur Eigenverantwortlichkeit in Gesundheitsfragen haben. Wellness, Wohlfühlen, Entspannung und Erholung sind ebenso wie Fitness erstrebenswerte Ziele, die im Kontext von Gesundheit inzwischen fest im Bewusstsein unserer Gesellschaft verankert sind.²

Diese allgemeinen Entwicklungen werden dazu führen, dass künftig eine größere Anzahl älterer Menschen die Freizeitangebote in Frei- und Grünflächen nutzen werden. Sie werden zum Teil andere und neue Anforderungen an sportliche Angebote, ebenso an Angebote für Fitness und Gesundheit stellen als bisher. Die „neuen Alten“ werden – so die Prognose – zunehmend Angebote für Wellness und Entspannung bis hin zu Angeboten mit meditativem Charakter wünschen. Diese Trends werden auch zu neuen Freizeitangeboten im Outdoor-Bereich führen und eröffnen neue Möglichkeiten und Chancen für die Landschaftsarchitektur.

Ausgehend von Finnland gibt es bereits eine Reihe von Geräteherstellern, die auf die neuen Bedürfnisse reagieren und Fitnessgeräte für Senioren anbieten, die im Freiraum aufzustellen sind. Das heißt neue Freizeitangebote beginnen sich bereits in den Freiflächen zu etablieren.

¹ Vgl. bbw Studie 2007:15

² Vgl. dazu bbw Studie, Dr. Fossen und Partner: Neue Senioren Märkte 2006/2007. Spezial 1: Gesundheit-Wellness-Fitness. 2007

Sie wurden zunächst als sog. „Seniorenspielplätze“³ durch die Presse bekannt. So wurde beispielweise im Spiegel (Heft 19/ 2007) der Preußenpark in Berlin als erster Seniorenspielplatz in Deutschland bezeichnet.⁴ Vorreiter im Bereich neuer Fitnessangebote für Senioren war neben Berlin auch München mit seinen „Bewegungsinseln“ sowie die Stadt Nürnberg. Die Stadt Nürnberg hat darüber hinaus bereits 2007 ein Konzept für neue Freizeitangebote speziell für Senioren erarbeitet und erste Parcours realisiert.⁵

Zunehmende Nachfragen nach speziellen Angeboten für Senioren stellten auch das Grünflächenamt der Stadt Frankfurt a.M. vor die Aufgabe, sich mit den aktuellen Entwicklungen intensiver auseinander zu setzen. Da bisher wenig Erfahrung und kaum wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über die Nutzung der neuen Senioren-Aktivplätze oder Senioren-Fitness-Parcours vorliegen, wurde das Forschungsprojekt „Genderdifferenzierte⁶ Freiflächennutzung durch ältere Menschen“ konzipiert.

Mit dem Projekt wurden zwei Ziele verfolgt: zum einen sollte herausgefunden werden, wie bereits existierende Fitnessparcours von Seniorinnen und Senioren angenommen werden, um für die Planung relevante Hinweise zu erhalten. Zum anderen sollte der Blick nicht nur auf die neuen Fitnessparcours fokussiert werden, sondern es sollte eine breitere Wissensbasis für eine seniorenfreundliche Freiflächengestaltung geschaffen werden. Hierfür wurde die aktuelle Nutzung von Freiflächen durch Seniorinnen und Senioren sowie Wünsche und Bedürfnisse der Älteren erfasst. Letzteres bezieht sich konkret auf die Stadt Frankfurt a.M.. Das heißt, die Untersuchungen wurden auf zwei verschiedenen Maßstabsebenen, einer allgemeinen und einer konkret objektbezogenen Ebene, durchgeführt.

2. Vorgehensweise und Methodik

Bei dem Forschungsprojekt handelt es sich um einen qualitativen Forschungsansatz, der mit unterschiedlichen empirischen Methoden den Forschungsgegenstand untersucht. Da zwei Ziele mit der Untersuchung verfolgt wurden, war es notwendig mit zwei unterschiedlichen Ansätzen zu operieren:

1. Die allgemeinen Fragen nach der Freiflächennutzung wurden anhand von 180 Interviews mit älteren Personen (ab 50 Jahren bis hochbetagt) in Frankfurt durchgeführt. Es handelt sich zwar aufgrund der begrenzten Anzahl um keine repräsentative Befragung, jedoch sind die Ergebnisse der 180 Interviews für die begrenzte Zielgruppe, d.h. für körperlich und geistig noch relativ fitte Frauen und Männer ab 50 Jahren, hinreichend aussagekräftig, um planungsrelevante Schlussfolgerungen ziehen zu können. Die Interviews wurden im Allgemeinen als Einzelinterviews mittels standardisierter Fragebögen durchgeführt.

Ziel war herauszufinden, was ältere Menschen draußen in ihrer Freizeit tun: Welche Art von Freiflächen werden bevorzugt aufgesucht und mit welcher Motivation? Gibt es Orte, die gemieden werden? Wie oft und in welcher Entfernung werden Freiflächen aufgesucht? Wie lange ist die Aufenthaltsdauer?

³ Der Begriff „Senioren-Spielplatz“ wird in dieser Studie nicht verwendet, da er nicht zutrifft und auch von Senioren abgelehnt wird. Es wird vielmehr der Begriff „Fitness-Parcours“ verwendet.

⁴ weitere Presseartikel: AZ 17./18.3.2007: CSU fordert Spielplätze für Senioren (Miteilung des Grünflächenamtes München)

⁵ Vgl. Gartenbauamt und Sport-Service: Sport- Bewegungs- und Freizeitangebote für Ältere – Konzept „Seniorenspielplätze“, v. 16.4. 2007 (Homepage der Stadt Nürnberg)

⁶ gender bedeutet übersetzt „Geschlecht“, gemeint ist damit nicht das biologische Geschlecht bei Menschen, sondern die Unterschiede zwischen Frauen und Männer aufgrund einer unterschiedlichen Sozialisation.

Darüber hinaus wurden auf die Zukunft gerichtete Fragen gestellt: z.B. ob und wie Fitnessparcours gewünscht werden. Zudem wurde versucht Wünsche nach weiteren Angeboten zu eruieren.

Bei der Auswertung der Interviews wurde herausgearbeitet, wie sich Freiflächennutzungen, Wünsche etc. mit zunehmendem Alter verändern und welche Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen, um differenziertere Antworten für die Planungspraxis ableiten zu können.

2. Der zweite Ansatz des Forschungsprojektes bezieht sich auf die konkrete Nutzung von bestehenden Fitnessparcours durch ältere Personen ab 50 Jahren. Auch diese Erhebung wurde differenziert nach Altersgruppen und Gender durchgeführt. Die Fragen, auf die Antworten gesucht wurden, waren: welche Altersgruppen nutzen die neuen Fitnessparcours? Werden sie auch von älteren Personen ab 50 Jahren angenommen? Werden sie generationsübergreifend genutzt? Sind sie gleichermaßen für Frauen und Männer attraktiv? Welche Voraussetzungen sind für eine Nutzung durch Ältere förderlich?

Um diesen Fragenkomplex zu untersuchen wurden 6 Fallbeispiele ausgewählt. Die Auswahl basiert auf bereits publizierten und damit bekannten Anlagen, wie in München, Nürnberg und Berlin. Außerdem wurden zwei Anlagen im Frankfurter Raum dazugenommen. Wesentliche Voraussetzung für die Wahl war, dass die Parcours bereits im vorangegangenen Jahr errichtet und somit bei der Bevölkerung bekannt waren. Auch sollte ein „Neuheitseffekt“ ausgeschlossen werden.

Um ein möglichst genaues Bild von der realen Nutzung der Fitnessparcours zu erhalten, wurde eine Methodentriangulation gewählt, d.h. die Nutzung der Parcours wurde mit unterschiedlichen empirischen Methoden von verschiedenen Seiten beleuchtet: zum einen wurden an drei Tagen Zählungen und Nutzungskartierungen vor Ort differenziert nach Alter und Geschlecht durchgeführt. Ergänzt wurden diese Erhebungen durch Interviews vor Ort und Gespräche mit sogenannten Experten.

Es sei an dieser Stelle noch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass *bestimmte Standorte* von Fitnessparcours und *unterschiedliche Typen von Geräten* ausgewählt wurden. Es wurden jedoch nicht explizit bestimmte Gerätehersteller⁷ ausgewählt.

Welche Schlussfolgerungen lassen sich aus den vorliegenden empirischen Untersuchungen, den Vor-Ort-Untersuchungen und den Interviews, sowie der Auswertung von Fachliteratur für die Freiraumplanung ableiten? Welchen Beitrag kann die Landschaftsarchitektur (und andere freiraumorientierte Disziplinen) für die Gesundheit und das Wohlbefinden der älteren Generationen leisten? Im Folgenden sind die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst.

3. Grün- und Freiflächen zur Förderung von Gesundheit (Allgemeines)

Studien aus dem medizinischen Bereich, der Freizeitforschung und zur Mobilität älterer Menschen belegen, dass in Deutschland Gesundheit und Natur zu den wichtigsten Aspekten zählen, die mit Lebensqualität verbunden werden. Das trifft im Besonderen für die älteren Generationen zu. Medizinisch sind die vielfältigen gesundheitsfördernden Aspekte von Bewegung heute nachgewiesen. Bewegung, Wohlbefinden und soziale Integration wirken sich

⁷ Zur Zeit sind Geräte folgender Firmen auf dem Markt, die auch für Ältere geeignet sind oder sein sollen: Fa. Awis, Fa. Eibe, Fa. Groh, Fa. Hags, Fa. Kompan, Fa. Lappset., Fa. Playfit, Fa. Playparc, Fa. Seibel, Fa. Saysu und andere.

positiv auf die physische Fitness und auf das geistig-psychische Wohlbefinden aus und tragen somit zur Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit in einem ganzheitlichen Sinn bei.

Es lassen sich in dieser Hinsicht auch neue Trends in Deutschland beobachten: z.B. das zunehmende Gesundheitsbewusstsein, das vermehrte Interesse an Bewegungsaktivitäten und Fitness, aber auch das zunehmende Interesse an Wellness, Wohlbefinden, Entspannung und meditativen Erfahrungen. Ebenso erfahren soziale Aspekte, wie das generationsübergreifende Spielen, Aktivitäten für Jung und Alt, zunehmend mehr Aufmerksamkeit. Die sich neu etablierenden Interessen bieten vielfältige und neue Chancen und Möglichkeiten für das Aufgabenfeld (nicht nur) der Freiraumplanung.

Es sind vier entscheidende Faktoren, die für die Erhaltung der Gesundheit wichtig sind⁸: ein Aspekt ist die regelmäßige körperliche Aktivität, die wir in vielfältiger Weise auch im Freiraum fördern können. Daneben spielt die gesunde Ernährung eine wichtige Rolle. Sie kann man z.B. auch über den Eigenanbau von Lebensmitteln (Obst, Gemüse) fördern, d.h. auch Hausgärten und Kleingärten können einen positiven Beitrag leisten. Schließlich sind gesundheitsfördernde Faktoren darüber hinaus: geringer Zeitdruck und soziale Integration. Die beiden letzteren Aspekte können im Freiraum unterstützt werden, indem Entspannung und Naturgenuss sowie soziale Kontakte gefördert werden.

Folgende planungsrelevante Aspekte und Freizeitangebote für ältere Menschen sind förderlich für Wohlbefinden und Gesundheit⁹:

- *Sportliche und spielerische Betätigungen:*
 - Krafttraining; Beweglichkeits- und Dehnungsübungen sowie Koordinationsübungen an Geräten, wie sie zur Zeit auf den Markt kommen
 - Ausdauersportarten, die auch für ältere Menschen geeignet sind; hierfür sind z.T. Laufstrecken bzw. Radwege förderlich, z.T. sind glatte Bodenbeläge erforderlich (z.B. Skaten)
 - Schwimmen fördert Ausdauer und Beweglichkeit
 - Koordinationsfähigkeit: Rückspiel- Sportarten wie Tischtennis, Badminton, für Geübte auch Tennis; darüber hinaus Golf auch als Einsteigersportart
 - die Koordinationsfähigkeit lässt sich auch auf eher spielerische Art verbessern: besonders geeignet sind Ballspiele (Frisbee, Softball, Kicken, spielerisches Basketball, Tischtennis), Geschicklichkeitsspiele und Fang- und Wurfspiele, etc.
 - Tanzen, Schlittschuhlaufen wirken sich auf die Koordinationsfähigkeit ebenfalls positiv aus.
 - Koordination und auch geistige Fähigkeiten lassen sich bei Freiluft-Schach, Boule und Freiluft-Kegeln üben
- *Allgemeine Bewegung an der frischen Luft – Spazierengehen, Gärtnern*

Tägliche Bewegung an der frischen Luft fördert die Fitness und das Wohlbefinden bereits in erheblichem Maß; 30 min täglich werden empfohlen. Spaziergänge wirken positiv auf die psychische Verfassung und sind wichtig zur Bildung von Vitamin D (und damit positiv für die Stabilität des Knochengerüsts); sie wirken positiv auf den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Bewegung fördert außerdem die geistige Leistungsfähigkeit und trägt zu besserem Schlaf bei.

Auch das Gärtnern im eigenen Garten oder im Kleingarten kann vielfältige positive

⁸ Vgl. Bachl 2006, S.11ff.

⁹ vgl. dazu auch Bachl 2006

Wirkungen entfalten, solange die körperliche Betätigung nicht überfordert. Zudem liefert es gesunde Nahrungsmittel.

- *Qualität von Umwelt: Entspannen und Wohlfühlen*
Wichtig – nicht nur für ältere Menschen – ist ein Wechsel von Aktivitäten und Entspannung. Besonders für ältere Menschen wirken reizärmere Umgebungen – im Gegensatz zur hektischen und lärmenden Stadt - psychisch und geistig positiv. Geeignet sind alle Orte, die nicht durch Verkehrslärm und Hektik gestört sind und aufgrund ihrer Gestaltung als angenehm empfunden werden. Vegetationsgeprägte Umgebungen, wie Landschaft, Parks oder Gärten wirken dabei besonders positiv. Ebenso beruhigende Wirkungen gehen vom Plätschern eines Wassers aus oder dem Beobachten von Tieren.
Wichtig ist auch, dass Bänke so ausgewählt werden, dass sie nicht nur zum Sitzen bequem sind, sondern auch das Aufstehen durch entsprechende Sitzhöhen und Armlehnen erleichtert wird.
- *Qualität von Umwelt: Interesse wecken*
Wichtig für die Lebensqualität und die geistigen Fähigkeiten ist, dass Interesse an der Umwelt bestehen bleibt. Auch hier kann die Freiraumgestaltung einen nicht unerheblichen Teil dazu beitragen, dass Neugier und Interesse bei älteren Menschen geweckt werden. Zum einen ist es die Natur selbst, der Wechsel und der Wandel der Jahreszeiten, das Blühen und Vergehen, das gerne beobachtet wird und Interesse weckt. Das immerwährende Zyklische, das zugleich symbolisch für das Leben schlechthin steht, kann zudem sehr positiv auf die menschliche Psyche wirken.
Zum Anderen werden auch gerne andere Menschen und deren Aktivitäten beobachtet und interessiert verfolgt. Auf diese Art und Weise nimmt auch ein Parkbesucher am gesellschaftlichen Leben Anteil.
- *Soziale Kontakte:*
Es ist heute wissenschaftlich nachgewiesen, dass Menschen, die über ein gutes soziales Netzwerk verfügen, bei Krankheit schneller genesen und auch insgesamt älter werden. Das heißt, das Erhalten und die Pflege sozialer Kontakte ist für das psychische und physische Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Freiräume können diesen Aspekt in vielerlei Hinsicht fördern:
 - durch Angebote, die zu Zweit oder in Gruppen genutzt werden können. Gemeinsames Spielen, gemeinsames Spazieren gehen, Grillen usw. stärken soziale Bindungen und Freundschaften. Gemeinsam Spaß zu haben wirkt zudem überaus entspannend.
 - durch generationsübergreifende Angebote: Angebote für ein Miteinander von Jung und Alt können von Familien oder altersgemischten Gruppen genutzt werden. Damit kann das Verständnis für andere Generationen wachsen, Beziehungen sich vertiefen.
 - kommunikationsfördernde Gestaltung, wie z.B. bequeme Bänke an der richtigen Stelle im Park, können u.U. auch soziale Kontakte mit fremden Menschen fördern. Wer sitzt schon stumm über längere Zeit neben einem Banknachbarn?
 - Freiflächen, die von unterschiedlichen Nutzergruppen aufgesucht werden, können dazu beitragen, dass Mann bzw. Frau ein realeres Bild von der Gesellschaft wahrnimmt, als das z.B. in altersgetrennten Einrichtungen möglich ist.
- *Therapeutische Angebote:*
Im Zuge eines größeren Gesundheitsbewusstseins könnte man sich auch vorstellen, dass therapeutische Angebote, wie sie z.B. im Rahmen von Kuranlagen vorhanden sind, auch im

öffentlichen Raum an Bedeutung gewinnen. An geeigneten Orten könnten so beispielsweise Kneippanlagen, Barfuß-Wege zur Massage der Fußreflexzonen oder Sinnesgärten angenommen werden.

- *Wichtige Voraussetzung: Sicherheit*

Eine Grundvoraussetzung, dass ältere Menschen sich draußen aufhalten, ist Sicherheit. Diese dürfte auf privaten oder privat nutzbaren Flächen, wie Hausgärten oder Kleingärten, noch weitgehend gegeben sein. Im öffentlichen Raum ist sie genauso notwendig. Daher könnte eine bedeutende Aufgabe, wenn man Freiflächen für ältere Menschen gestalten will, darin bestehen, den Faktor Sicherheit mehr als bisher zu beachten. Sicherheit bedeutet objektiv, dass keine Angsträume entstehen, und subjektiv, dass die Menschen auch das Gefühl von Sicherheit empfinden. Umfragen im Güntersburgpark und in Waldspielparks in Frankfurt a.M.¹⁰ zeigten, dass Parkwächter oder die Präsenz des Ordnungsamtes wesentlich dazu beitragen können, dass sich die Besucher und besonders die Besucherinnen sicher fühlen können. Auch wenn die Befragung nicht explizit die Meinung älterer Menschen erfasste, kann man davon ausgehen, dass soziale Kontrollen in Form von Vorhandensein von Kiosken, Parkwächtern, Präsenz des Ordnungsamtes etc. von Älteren begrüßt werden.

EXKURS: Sicherheit und Leistungseinschränkungen

Das Grundbedürfnis nach Sicherheit nimmt aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses zu, denn viele Funktionen nehmen natürlicherweise ab. Die Leistungseinschränkungen betreffen sowohl sensorische wie motorische Leistungen, auch die Informationsverarbeitung wird eingeschränkt. Leistungseinschränkungen und sich daraus ergebende Probleme sind im folgenden dargestellt:

Typische Merkmale des Älterwerdens sind¹¹:

- Schlechter sehen: nicht nur die Sehschärfe wird schlechter, auch das Gesichtsfeld wird eingeengt und vor allem das Dämmerungssehen lässt nach.
Probleme : mangelnde Geschwindigkeitseinschätzung, langsamere und nachlassende Orientierungsleistung
- Schlechter hören: durch nachlassendes Hörvermögen werden Geräusche sich nahender Fahrzeuge etc. schlechter wahrgenommen
Probleme: die akustische Vororientierung fällt aus
- Einschränkung der Beweglichkeit und Nachlassen der Muskelkraft, ebenso die Koordinationsfähigkeit der Bewegungen
Probleme: Einschränkungen allgemein in der Mobilität; weniger körperliche Leistungsfähigkeit, geringere Chancen bei schnell auftretenden Hindernissen auszuweichen.
- Langsamere Reaktion: durch langsamere Informationsverarbeitung und geringere Konzentrationsfähigkeit wird die Flexibilität gemindert.
Probleme: Schwierigkeiten bei der Bewältigung komplexer Anforderungen und neuer ungewohnter Situationen.
Probleme: geringere Chancen bei schnell auftretenden Hindernissen auszuweichen; dadurch werden Ältere ängstlicher, wenn sie unter Druck geraten, schnell reagieren zu müssen (z.B. tobende Kinder, Radfahrer auf Fußwegen, kurze Ampelschaltungen – generell Straßenverkehr).

¹⁰ Vgl. Hottenträger, Kölsch Forschungsprojekte 2003, 2006/07

¹¹ Vgl. Werner Draeger und Dorothee Klöckner in: Flade u.a. 2003:41f.

- Verminderung der Flexibilität und Sicherheit der Sensomotorik. Ältere können nur begrenzt gleichzeitig verschiedenes mit den Sinnen wahrnehmen.
Probleme: Orientierungssinn wird schlechter

Die Unsicherheiten, die sich für Ältere durch die Leistungseinschränkungen ergeben, liegen auf der Hand. Alles was schnell auftaucht und sich schnell bewegt führt zur Verunsicherung, z.B. Straßenverkehr, kurze Ampelphasen für Fußgänger, tobende Kinder, Radfahrer, die zügig oder sehr dicht an den Älteren vorbeifahren usw. Ebenso führen Freiflächen, in denen die Orientierung schwer fällt, zu Unsicherheiten und Ängstlichkeit. Unsicherheit zeigt sich auch darin, dass nach einer repräsentativen Studie¹² in Hamburg Ältere kleiner Parkanlagen bevorzugen.

Vor dem Hintergrund der geringeren Leistungsfähigkeit und der damit einhergehenden Verunsicherung ist es verständlich, dass ältere Menschen auch ängstlicher werden vor Gewalt und sozialen Gefahren. Ältere sind deshalb kaum noch in den Abendstunden, auch wenn es lange hell ist, in den Grünflächen zu finden.¹³

4. Neue Markttrends: Fitnessparcours und „generationsübergreifende Spielräume“¹⁴

Seit wenigen Jahren werden von einzelnen (Spiel-)Geräteherstellern diverse Fitness- Geräte angeboten, die auch für Seniorinnen und Senioren geeignet sein sollen. Wie die Garten- und Landschaftsbau-Messe in Nürnberg 2008 zeigte, ist die Zahl der Fitnessgerätehersteller inzwischen rasant gestiegen. Ebenso sind im laufenden Jahr, in dem die vorliegende Untersuchung durchgeführt wurde, eine Vielzahl neuer Fitness-Parcours in Deutschland entstanden.

Die Fragen, die sich stellen, sind: Wie sinnvoll sind die Fitnessparcours? Wer sind die Nutzerinnen und Nutzer? Welche Bedingungen sind förderlich für eine Nutzung? Empirisch untersucht wurden insgesamt 6 Parcours. Aufgrund einer Ausstattung mit unterschiedlichen Gerätetypen, lassen sich drei Kategorien bilden. Sie sprechen jeweils unterschiedliche Zielgruppen an.

Typ1: Geräte (auch) für ältere Generationen

Dieser Typ von Parcours bzw. Gerätetyp wurde in Berlin im Preußenpark untersucht (Geräte der Fa. Playfit¹⁵). Die Geräte zeichnen sich dadurch aus, dass sie ohne Kraftaufwand genutzt werden können. Sie sind ab einer Körpergröße von 150 cm geeignet. Sie trainieren meist nur gezielt einen Körperteil und sind durch Bewegungsführung einfach handhabbar. Bei vielen der Geräte erklärt sich die Nutzung von selbst. Zudem besitzen sie einen hohen Aufforderungscharakter. Die Geräte werden sehr gut von Erwachsenen, insbesondere auch Älteren angenommen. Sie werden sowohl von Frauen und Männern genutzt. Die Erwachsenen kommen meist alleine und gezielt zu Trainieren. Sie kommen relativ regelmäßig, sodass das Training auch Wirkung zeigen

¹² Vgl. Krause u.a. 1995

¹³ Vgl. Krause u.a. 1995 und Hottenträger, Kölsch 2006

¹⁴ Da der von der Presse zunächst geprägte Begriff „Seniorenspielplatz“ weder inhaltlich adäquat ist, zudem auch von SeniorInnen eher abgelehnt wird, wird bei Anlagen mit Fitnessgeräten von „Fitnessparcours“ gesprochen. Bei Anlagen, die ausdrücklich auf generationsübergreifende Aktivitäten ausgelegt sind, wird der Begriff „generationsübergreifender Spielraum“ übernommen.

¹⁵ Vergleichbare Geräte werden inzwischen auch von weiteren Herstellern, wie Awis, Eibe, Kompan, Saysu und anderen, angeboten.

kann. Durch die Regelmäßigkeit der Nutzung wird der Parcours auch zu einem Treffpunkt und Ort der Kommunikation.

Vorteilhaft ist bei den Geräten, dass sie für Kinder uninteressant sind und bei der Gruppe der Jugendlichen primär von Mädchen hin und wieder gemeinsam genutzt werden.

Hinzu kommt bei dieser Anlage, dass der Standort günstig ist. (s. dazu unten) Die meisten der Nutzer gehen auch anderweitig moderaten Sportarten nach.

Typ 2: Fitnessgeräte für Sportler

Eine weitere Art Parcours bzw. Typ von Geräten wurde an zwei Standorten in München und der Stadt Dieburg¹⁶ untersucht. Hierbei handelt es sich im Prinzip um die Nachfolgeneration der Trimm-Dich-Geräte der 70er Jahre.

Untersucht wurden Geräte des Programms 4F-Circle (der Fa. Playparc¹⁷). Es sind Geräte, die für ein ausgewogenes Training von Kraft, Beweglichkeit und Koordination, wie auch Ausdauer, konzipiert sind. Viele der Geräte sind für ein Training ab einer Körpergröße von 165 cm geeignet.¹⁸ Der Parcours in den Isarauen in München wird recht intensiv genutzt. Die Hauptnutzergruppen sind junge Leute (ältere Jugendliche und junge Erwachsene) und Erwachsene mittleren Alters bis in die vierziger Jahre. Der Parcours wird gezielt zum sportlich-leistungsorientierten Training genutzt. Fast alle Nutzer (über 90%¹⁹) sind auch anderweitig sportlich aktiv. Der Frauenanteil liegt schätzungsweise bei etwa 30% und damit deutlich unter dem der Männer. Frauen und Männer präferieren unterschiedliche Geräte: Männern trainieren gerne die „männlichen“ Muskelpakete (Arme), während Frauen Krafttraining (Bauch- und Rückenmuskeln) absolvieren, um das weibliche Schönheitsideal, eine „guten Figur“, zu erreichen. Koordination wird von beiden trainiert, vermutlich intensiver von Frauen. Manche Geräte werden von den Erwachsenen nicht genutzt, sie sind offensichtlich nicht attraktiv, wie z.B. Reifenlaufen.

Ältere Erwachsene und Senioren kommen auch zum Training in die Isarauen, aber sie sind mit schätzungsweise 10% Anteil an den erwachsenen Nutzern unterrepräsentiert. Dafür sind die Geräte bei Kindern zwischen 6-12 Jahren zum Turnen und Spielen beliebt.

Die drei untersuchten 4F-Circle-Parcours werden sehr unterschiedlich angenommen. Während der Parcours in den Isarauen mit seinen ca. 30 unterschiedlichen Geräten sehr attraktiv ist und wie oben beschrieben sehr gut genutzt wird, werden die sog. „Bewegungsinseln“, das sind kleine Einheiten von Kraftgeräten in München, sehr wenig individuell genutzt. An einzelnen Plätzen sollen laut Sportamt organisierte Gruppen trainieren. Der Parcours in Dieburg nimmt bezüglich seines Geräte- Angebotes eine Zwischenstellung ein, entsprechend liegt auch die Nutzung zwischen den beiden Münchner Standorten.

Das heißt, um für Sportler attraktive Fitnessparcours anzubieten, bedarf es einer Auswahl an Geräten, die zum vielfältigen Trainieren einladen und zum Teil auch Aufforderungscharakter (was die reinen Kraftgeräte weniger auszeichnet) besitzen.

Typ 3: „Generationsübergreifende Spielräume“:

Die Idee der Gerätehersteller von „generationsübergreifenden Angeboten“ ist, dass die Geräte gemeinsam von Alt und Jung genutzt werden. Eltern und Großeltern sollen gemeinsam mit Kindern spielen und üben. Die Geräte umfassen einerseits diverse Reckstangen, an denen Kinder

¹⁶ Landkreis Darmstadt-Dieburg

¹⁷ Einzelne dieser Gerätetypen sind auch bei anderen Herstellern zu finden, z.B. Awis, Seibel, Lappset und anderen.

¹⁸ Hinweis von Prof. Penka, Sportwissenschaftler an der Bundeswehruniversität in München; etliche Stationen weisen aber auch keinen Größenbezug auf.

¹⁹ nach Eichmann, Diplomarbeit 2005

turnen und Erwachsene Kraft trainieren können. Zudem sind unterschiedliche Geräte für Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit, sogar für Feinmotorik im Angebot. Die Geräte werden oft als Kombinationsgeräte angeboten, könnten aber prinzipiell in Einzelaufstellung verwendet werden.

Die Untersuchung zweier Standorte in Nürnberg –Eibach und in Frankfurt -Schwanheim mit „generationsübergreifenden“ Spielangeboten (Geräte der Fa. Lappset) ergab, dass diese Anlagen nahezu ausschließlich von Kindern, vor allem von Kleinkindern unter 6 Jahren, genutzt werden. Während bei Kleinkindern besonders die Geräte für Koordination und Balancieren beliebt sind, fordern die Reckstangen insbesondere Mädchen (6-14 Jahre) zum Turnen heraus. Erwachsene und ältere Personen betreuen bei den Geräten Kinder, helfen ihnen über die Wackelbrücken zu gehen oder sie probieren die Geräte auch mal aus. Erwachsene trainieren weder an den Geräten, noch kommt es zu einem intensiveren gemeinschaftlichen Spielen mit Kindern.

Die Befragungen vor Ort ergaben, dass es bei der Nutzung der „generationsübergreifenden Geräte“ für die älteren Generationen zwei entscheidende Hemmschwellen gibt:

- a) zum einen ist der Schwierigkeitsgrad der Geräte für sie nicht einschätzbar (z.B. Wackelbrücken) oder er liegt zu hoch. Denn das Balancieren auf den Wackelbrücken beansprucht einerseits den Gesamtkörper, was bereits für Ältere eine erhebliche Schwierigkeit darstellen kann. Zugleich erfordert Balancieren ein schnelles Reaktionsvermögen, was bei älteren Menschen ebenfalls nachlässt. Auch an den Reckstangen lässt sich nicht ganz leicht trainieren, denn hierfür ist Kraft von Nöten.
- b) als zweite, vielleicht sogar bedeutendere Hemmschwelle ist zu sehen, dass Ältere Angst haben sich zu blamieren, dass sie deswegen vor allem auch in Anwesenheit von Kindern kein Risiko eingehen oder sich unsicher zeigen wollen.

Das heißt, das von der Idee her begrüßenswerte Konzept, Fitness-Spielanlagen für Jung und Alt anzubieten geht *derzeit* in Deutschland nicht auf.²⁰ Erwachsene sind zwar bereit etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun und wie die obigen Beispiele zeigen, gibt es Erwachsene und auch Senioren, die Fitnessgeräte nutzen, aber diese sollten (zur Zeit) separat stehen, sodass Erwachsene ungestört trainieren können.²¹

Die in Frankfurt mit 180 älteren Erwachsenen (ab 50 Jahren bis hochbetagt) geführten Interviews bestätigen in vielerlei Hinsicht die Vor-Ort-Untersuchungen. Sie belegen einerseits, dass ein relativ großes Interesse an Fitnessparcours besteht – so kann sich zumindest die Hälfte der interviewten Frauen und Männer vorstellen einen Fitnessparcours auch selbst zu nutzen. Andererseits belegen sie auch, dass nur ein *geringer Anteil von rund 6 %* sich vorstellen kann regelmäßig an den Parcours zu trainieren. Ein gutes Drittel (36%) der Interviewten würden einen Parcours eher ab und zu nutzen. Männer und Frauen unterscheiden sich in dieser Hinsicht nicht, jedoch fällt das Interesse bei den über 75-jährigen stark ab. Bei den Interviews wurde auch konkret nach möglichen Nutzungen von vier ausgewählten Gerätetypen nachgefragt. Hier waren unterschiedliche Präferenzen bei Frauen und Männern, wie auch den älteren Senioren festzustellen.

²⁰ Nach Auskunft der Hersteller soll es in Spanien und Finnland jedoch funktionieren.

²¹ Es gibt einen weiteren Ansatz für generationsübergreifende Bewegungsangebote der Fa. Giro Vitale. Ein erster Platz wird derzeit in Berlin am Nauener Platz realisiert. Es bleibt abzuwarten, welche Nutzergruppen, die Geräte annehmen.

Was ist förderlich, damit Ältere Fitnessparcours auch nutzen?Erreichbarkeit, Lage

- ein Fitness- Parcours sollte möglichst nah bei Wohngebieten liegen, d.h. er sollte zu Fuß oder je nach Verkehrsaufkommen mit dem Fahrrad in ca. 15 – 20 min erreichbar sein.
- Bei sehr großen Parcours steigt die Attraktivität und damit vergrößert sich zum Teil auch das Einzugsgebiet (so der Fall in den Isarauen in München), was aber für Ältere nur bedingt zutreffen dürfte.

Standort:

- Vorzugsweise integriert in öffentliche Grünflächen; jedoch ein separater Standort und getrennt von Angeboten für Kinder. Erwachsene wollen unter sich bleiben, wenn sie trainieren;
- Standorte bei bedingt öffentlichen Einrichtungen wie Seniorenheimen, Sportvereinen etc. könnten z.T. auch als öffentliche Angebote geeignet sein; Standorte müssten aber von Fall zu Fall geprüft werden. (so z.B. ein Wohnheim bei der Reha-Klinik Martha Maria in Nürnberg)
- Keine Zuschauer (z.B. keine Bänke, Standorte nicht in Eingangs- oder Durchgangsbereichen)
- Sozial kontrollierte Standorte (z.B. von außen einsehbar, Kiosk in der Nähe etc.)

Gerätetypen, Anordnung und Ausstattung:

- Bevorzugt werden von Älteren und insbesondere auch von Frauen Geräte mit moderaten Anforderungen und hohem Aufforderungscharakter, wie sie oben unter Typ 1 beschrieben sind.
- Für sportlich fitte Ältere sind Geräte des Types 2 auch geeignet
- Ein Parcours sollte aus einer ausreichend großen Anzahl von Geräten bestehen, sodass man mindestens 20-30 min trainieren kann (bei zu wenigen Geräten besteht die Gefahr, dass die Trainingseinheit unattraktiv ist)
- Außerdem sollte die Auswahl der Geräte so aufeinander abgestimmt sein, dass Übungseinheiten für unterschiedliche Körperbereiche vorhanden sind.
- Vorzuziehen ist eine Einzelaufstellung der Geräte, so kann man von Station zu Station gehen. Es wird dadurch ein gewisses Erfolgserlebnis vermittelt, wenn man sein „Übungssoll“ auf diese Art und Weise peu á peu erfüllen kann.
- Die Einzelaufstellung unterstützt auch besser das Einzeltraining, da die Trainierenden gegenüber Fremden offensichtlich eher Distanz wahren.
- Geräte, die zu zweit bewegt werden können, könnten auch das gemeinsame Trainieren fördern (was bei den Vor-Ort- Untersuchungen allerdings nur vereinzelt beobachtet wurde)
- Gute Beschilderung (verständlicher Text und Piktogramme, ausreichende große Schrift und gut lesbare Anbringung an den Geräten); Anleitung zum Üben; positiv könnte auch ein Übungsprogramm zur kontinuierlichen Leistungssteigerung sein (wie bei 4F-Circle)
- Die Bodenbeläge aus Rindenhäcksel (in Berlin) und Fallschutzsand bei den 4-F-Circlegeräten erschienen adäquat. Allerdings ist zu bedenken, wenn man auch bewegungseingeschränkte Ältere motivieren will, dass glatte Fallschutzbeläge bei den Geräten des Types 1 vorteilhafter wären (auch begehbar mit Rollatoren).
- Welche Zielgruppe von Parcours angesprochen wird, die sowohl Geräte vom Typ 1 wie auch vom Typ 2 umfassen, ist noch offen und muss weiteren Untersuchungen vorbehalten bleiben.

Betreuung und Übungsangebote:

- Da viele Ältere ihre Fähigkeiten und die Nutzung der Geräte nicht gut einschätzen können, wäre es sicher förderlich Betreuungs- und Übungsangebote an den Parcours anzubieten, wie sie auch bei Breitensportangeboten üblich sind (z.B. Lauftreffs).
- Betreuungsangebote für kleinere Gruppen könnten auch die Hemmschwellen senken, sich im öffentlichen Raum zu präsentieren.
- Betreuungsangebote könnten zu festen wöchentlichen Terminen angeboten werden; Sportvereine, private Einrichtungen und Krankenkassen (Bonussystem für Prävention) könnten eingebunden werden.
- Einführungsangebote wären zudem auch für die selbständig Trainierenden vorteilhaft.

Partizipation und Information

- Um die Akzeptanz von Fitnessparcours zu fördern, sollte die Zielgruppe der Älteren und die Bewohner im Einzugsbereich in die Planung einbezogen und ausreichend informiert werden.
- Informationen sollten auf breiter Ebene auch an Einrichtungen der Zielgruppen, wie Seniorenheime, Sportvereine, Altenclubs etc. gegeben werden.²²

Es sei noch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die untersuchten Standorte der Fitnessparcours bzw. „generationsübergreifenden Spielräume“ sich alle in öffentlichen Grünflächen befinden. Andere Standorte wie Seniorenheime, Klinken, Kurorte etc. können ebenso wie im Falle betreuter Angebote durchaus anders angenommen werden.

5. Freiflächenbedarf und Wünsche der älteren Frankfurterinnen und Frankfurter

Die positiven Auswirkungen von Bewegung und dem Aufenthalt im Freien wurden bereits zusammenfassend beschrieben. Für die Planung stellt sich jedoch über diese allgemeinen Zusammenhänge hinaus die Frage, welche Freiflächen und welche Angebote überhaupt von Älteren gerne genutzt werden, welche Wünsche offen sind.

Um Antworten auf diese Fragen zu bekommen wurden wie bereits erwähnt 180 Frankfurterinnen und Frankfurter zwischen 50 Jahren bis „hochbetagt“ interviewt. Die Antworten sind vielfältig, wie die Menschen. Dennoch lassen sich Tendenzen erkennen, aus denen sich Hinweise für eine städtische Planung ableiten lassen.

Welche Freiflächen sind für die Frankfurterinnen und Frankfurter besonders wichtig?

- Von immenser Bedeutung sind die innerstädtischen Grünflächen für alle älteren Frankfurter, für Männer und Frauen gleichermaßen. Die Bedeutung ist bei allen Altersgruppen gleich bleibend hoch und nimmt über 75 Jahren bis ins hohe Alter noch zu. Besonders gerne werden in der Nähe zur Wohnung liegende Parks aufgesucht. Die Grünflächen am Wasser, wie der Niddapark und das Mainufer, erfreuen sich besonderer Beliebtheit. Für Frauen hat darüber hinaus der Palmengarten, als Blumengarten, eine besondere Bedeutung.
- Auch innerstädtische Bummelmöglichkeiten in den Fußgängerzonen sind bei Frauen und Männern bis ins hohe Alter beliebt. Stadtplätze spielen eine untergeordnete Rolle.
- Die freie Landschaft im Frankfurter Umland und der Taunus werden von den 50 - 75 jährigen vor allem an den Wochenenden aufgesucht. Sie stehen insgesamt an dritter Stelle der Lieblingsorte. Deutlich weniger aufgesucht wird das Umland jedoch von den

²² vgl. dazu auch weitergehende Vorschläge im Fachbericht der FLL 2003

über 75 jährigen. Das heißt für die älteste Altersgruppe ist das innerstädtische Umfeld und in besonderem Maß die Grünanlagen von großer Bedeutung, um die Freizeit an der frischen Luft verbringen zu können.

- An vierter Stelle der Lieblingsorte stehen die privaten Hausgärten und Kleingärten, über die jedoch nur ein vermutlich geringer Anteil der Frankfurter verfügen kann. In diesem Fall besaßen 19 % der Interviewten einen Hausgarten und 6 % nannten den Kleingarten.
- Friedhofsbesuche spielen – demographisch bedingt – für die Älteren ab 65 Jahren und für Frauen eine größere Rolle.
- Die hohe Bedeutung der Freiflächen wird auch dadurch deutlich, dass rund 77% der Interviewten fast täglich nach draußen gehen und sich die meisten über längere Zeit (mehr als 1 Stunde, viele auch 2-4 Stunden) im Freien aufhalten. Von den jüngeren Altersgruppen (50 – 65 jährigen) gehen rund 90% auch im Winter und rund 80% sogar bei Regenwetter nach draußen. Von den Ältesten, den über 75 jährigen gaben immerhin drei Viertel an, dass sie auch im Winter rausgingen und die Hälfte sogar bei Regenwetter.

Lage und Erreichbarkeit:

Die Frankfurterinnen und Frankfurter suchen in erste Linie, das heißt zu 63 %, Freiflächen auf, die sie zu Fuß erreichen können. Das heißt die *Fußwegeverbindungen* spielen eine entscheidende Rolle, besonders auch für Frauen, die mehr zu Fuß gehen als Männer, und für die über 75 jährigen, die auch an den Wochenenden ihre Freizeit eher in der Stadt verbringen als die jüngeren.

Darüber hinaus ist auch das Fahrradfahren recht beliebt: so fahren über die Hälfte der 50-65 jährigen, vor allem Männer, gerne mit dem Fahrrad. Von der mittleren Altersgruppe fahren auch noch etwa ein Drittel mit den Fahrrad, für die über 75-jährigen spielt es dagegen kaum noch eine Rolle. Das heißt *Radwege* sind sowohl innerstädtisch, wie auch ins Umland und als Radwanderwege für die jüngeren Alten und hier insbesondere für Männer bedeutend.

Seniorengeeichte Fuß- und Radwege sind somit ein wichtiger Aspekt einer altersgerechten Stadt. Sie sind heute wahrscheinlich in den wenigsten Städten umfassend vorhanden, aber von immenser Bedeutung für eine selbständige Mobilität älterer Menschen. Wie müssten Sie aussehen? In einer Studie zur Mobilität älterer Menschen²³ gehen Hermann Draeger und Dorothee Klöckner auf diese Thematik ausführlich ein und geben konkrete Planungshinweise für die Gestaltung von Straßenräumen unter Berücksichtigung der besonderen Belange älterer Menschen. Die wichtigsten Aspekte sind im folgenden zitiert:

„Um die Möglichkeiten des Zuzuß-Gehens und des Radfahrens zugunsten einer selbständigen Mobilität der älteren Menschen zu verbessern, müssen bei der Gestaltung des Verkehrsraumes und der Anpassung betrieblicher Regelungen neue Wege beschritten werden, die für subjektive und objektive Sicherheit sowie für mehr Leichtigkeit und Komfort sorgen.“²⁴

Weiter heißt es:

„Anlagen für den Fuß- und Radverkehr sind daher unter Berücksichtigung folgender Aspekte zu planen und zu entwerfen:

- leichtes Vorankommen (z.B. kurze Wartezeiten an Ampeln, abgesenkte Borde an Einmündungen)
- direkte, umwegfreie Verbindungen auch über Hauptstraßen hinweg

²³ vgl. Werner Draeger und Dorothee Klöckner in: Flade 2001: 41-69

²⁴ Werner Draeger und Dorothee Klöckner in: Flade 2001: 50

- größtmögliche Übersichtlichkeit, Begreifbarkeit von und Orientierungsmöglichkeiten an Verkehrsanlagen, um das „natürliche“ Verhalten (gemäß...§8 StVO...) der Fußgänger und Radfahrer möglichst wenig einzuschränken;
- Berücksichtigung der Belange langsamgehender Menschen (z.B. auch durch niedrige Räumgeschwindigkeit...an Lichtsignalanlagen);
- Vielfache Aufenthalts- und Ruhemöglichkeiten im Straßenraum;
- Großzügige Dimensionierung von Gehwegen und Radverkehrsanlagen und deren Freihaltung von Kfz und abgestellten Fahrrädern
- Anlage...nutzungsgerechter Radverkehrsanlagen
- Schaffung eines Netzes vom Kfz.Verkehr weitgehend freier stadtweiter Fuß- und Radverkehrsverbindungen.²⁵

Auch der ÖPNV wird von den älteren Frankfurtern recht gut genutzt, nämlich von rund 30%, um zu ihren Outdoor-Zielen zu gelangen. Das heißt, es ist wichtig, dass Parks und Erholungsziele im Umland gut mit ÖPNV erreicht werden können. Der ÖPNV wird deutlich mehr von Frauen als von Männern genutzt.

Mit dem PKW fahren - vor allem am Wochenende – rund 30% der Interviewten. Hier sind es etwa gleich viele Männer wie Frauen.

Ein weiterer wesentlicher Aspekt, sind auch die Wegezeiten, die die Interviewten bis zu ihren Zielen zurücklegen. Sie geben Auskunft, welche Entfernungen in Kauf genommen werden, um zu einem Outdoor –Ziel zu gelangen.

Wochentags liegen die aufgesuchten Freiflächen meist im näheren Umfeld der Wohnungen. Über die Hälfte bis zu 2/3 der Befragten benötigen nur max. 15 Minuten. Allerdings sind auch etwa 30% der Ziele in einer Entfernung von einer halben Stunde. Nur wenige nehmen wochentags längere Wege in Kauf.

Etwas anders verhält es sich an den Wochenenden, denn da werden von den jüngeren und „mittleren“ Alten öfter Ausflüge ins Umland unternommen. Daher nehmen auch 26% Wegezeiten zwischen einer halben Stunde und einer Stunde in Kauf, und 8% sogar noch längere Wege. Dennoch bleiben ganz offensichtlich mindestens 45 % in der Stadt, denn ihre Wege liegen unter 15 Minuten.

Welche Bedeutung hat Gesagtes für die städtebauliche Planung? Wenn wir wollen, dass die Älteren an die frische Luft gehen, in den Parks spazieren oder den Fußgängerzonen bummeln, müssen diese nicht nur gut und sicher erreichbar sein, sondern sie müssen auch zentral in den Wohnquartieren liegen und flächendeckend vorhanden sein, um möglichst kurze Wege zu gewährleisten.

Wie sollten die Grünanlagen und Freiflächen gestaltet sein, welche Angebote werden genutzt?

Welchen Beschäftigungen gehen die Frankfurterinnen und Frankfurter im Freien am liebsten nach, was gefällt ihnen draußen am besten?

- Die liebste Beschäftigung im Freien ist spazieren gehen. Das gaben 42 % der Interviewten an. 14 % nannten „laufen“ – gemeint ist damit eine etwas „flottere“ Art des Gehens und am Wochenende gehen 13 % wandern (wochentags 8 %).
- Etwa ein Drittel der Befragten treibt sehr gerne Sport. Hier gibt es deutliche Unterschiede bei Männern und Frauen. Während die Männer in erster Linie Radfahren nannten (28%), fahren Frauen weniger Rad (15 %), aber ebenso viele Frauen machen Nordic Walking (15%) und ein Teil geht Schwimmen (10 %). Beides, Nordic Walking und Schwimmen,

²⁵ Werner Draeger und Dorothee Klöckner in: Flade 2001: 50

ist für Männer eher unattraktiv. Joggen ist ebenfalls nur für einen geringeren Anteil 1,5 % Männer und 3,5 % Frauen attraktiv.

- Hohen Stellenwert haben auch kontemplative Formen der Erholung: etwa ein Drittel der Befragten nannte „Natur genießen“ und „Relaxen“ als liebste Betätigung im Freien. Den überaus hohen Stellenwert des Grüns, des Naturerlebens zeigt sich auch bei den Antworten, was draußen am besten gefalle: rund 70 % der Nennungen beziehen sich auf die Schönheit und ästhetische Aspekte der Grünanlagen, aber auch die Ruhe die mit Natur verbunden wird. Besonders für Frauen und für die über 75 jährigen haben Natur und Grün einen außerordentliche hohen Stellenwert. Was alten Menschen auch sehr am Herzen liegt, sind „schöne“ Parks, das heißt schöne (Blumen-)Pflanzungen und ein guter Pflegezustand.
- Für etwa ein Viertel der Befragten spielt das Gärtnern eine wichtige Rolle. Gartenarbeiten werden sowohl im eigenen Garten, wie auch in Kleingärten gerne verrichtet.
- Ein weiteres Viertel der Befragten genießt am liebsten die Vorzüge des Stadtlebens: sie gehen bummeln, Kaffee trinken, Eis essen usw.
- Dann gibt es noch vielfältige Betätigungen, die aber nur ein geringerer Teil der Interviewten angab: 11% der Befragten treffen sich am liebsten mit anderen zum Unterhalten, nur 4,5 % spielen am liebsten mit Kindern und weitere 10 % beobachten sehr gerne andere Leute.
- Bei den über 75-jährigen nimmt die Vielfalt der Betätigungen ab. Vieles wird zu anstrengend, wie Sport treiben und Gärtnern. Höheren Stellenwert bekommt für diese Gruppe das Spazieren gehen. Auch genießen die alten Menschen die vielfältigen Aspekte der Natur zunehmend mehr. Darüber hinaus gehen sie - und insbesondere die alten Herren – auch gerne bummeln und an einem schönen Ort Kaffee trinken.

Aus den Lieblingsbeschäftigungen, denen die Frankfurterinnen und Frankfurter outdoor nachgehen und den als positiv empfundenen Aspekten lassen sich folgende Schlussfolgerungen für eine „seniorenfreundliche“ Stadt ziehen:

- Besonders gefragt sind viel Grün und Natur sowie schön gestaltete Parks
- Guter Pflegezustand
- Schöne (Blumen-) Pflanzungen
- Ruhe: sowohl Lärm, wie auch hektisches Treiben werden als unangenehm empfunden.
- viele Ruhe- und Sitzmöglichkeiten (von der FLL werden an Hauptwegen Bänke im Abstand von 100m empfohlen²⁶); seniorengerechte Bänke (mit höheren Sitzflächen, Armlehnen und Rückenlehnen, die möglichst nicht dazu einladen, dass sich Jugendliche darauf setzen (Verschmutzung der Sitzflächen !))
- Treffpunkte und kommunikationsfördernde Sitzbereiche
- Bänke zum Beobachten: gerne werden andere Menschen beobachtet, oder auch Natur und Tiere
- seniorenfreundliche Spazierwege²⁷: barrierefreie Wege²⁸; zumindest Hauptwege mit glatten und befestigten Wegedecken (besser begehbar bei schlechtem Wetter); z.T. Wege mit Handläufen, wenn z.B. direkt Seniorenheime angrenzen;
- wichtig für ältere Menschen ist auch eine gute Orientierbarkeit (z.B. Wegehierarchien, Merkmale etc.) und Beleuchtung an Hauptwegen.

²⁶ FLL 2003:30

²⁷ ausführliche Angaben über die Gestaltung „seniorengerechter“ Wege: Materialien, Breite, Gefälle etc. sind in dem Fachbericht der FLL: Freiräume für Generationen (2003), Seite 29ff. zu finden

²⁸ eine Checkliste zu barrierefreies Bauen ist unter www.muenster.de/komm abrufbar (Hinweis aus: Freizeit und Spiel 03/2008, S. 34)

- Sehr wichtig ist das Gefühl von Sicherheit, wie bereits oben dargestellt. Das heißt: keine uneinsichtigen Bereiche, keine Verwahrlosung, sondern guter Pflegezustand; positiv sind auf alle Fälle auch soziale Kontrollen (Parkwächter, Präsenz des Ordnungsamtes etc. oder auch durch das Vorhandensein von Einrichtungen wie Kiosken).
- Angebote für die Ausübung von Sport und anderen Bewegungsaktivitäten:
 - „seniorenfreundliches“ Radwegenetz (innerstädtisch und als Verbindung ins Umland (Radwandern)
 - Lauf- und Walkingstrecken in großen Parkanlagen
 - Schwimmbäder
 - Wanderrouten (gute Erreichbarkeit der Ausgangspunkte mit ÖPNV)
- Möglichkeiten zum Bummeln;
- Bänke auch in Straßenräumen und Fußgängerzonen
- Cafes und Gartenlokale

Was wünschen sich die älteren Franfurterinnen und Frankfurter für ihre Stadt?

Es wurden bei den Interviews 117 Wünsche geäußert, die den öffentlichen Raum in Frankfurt verbessern könnten. Die am häufigsten geäußerten im Überblick:

- mehr und bessere Sitzgelegenheiten (bequeme Bänke, saubere Bänke, z.T. auch mobile Bänke)
- mehr öffentliche Toiletten
- mehr Sauberkeit (auch besserer Pflegezustand in Parks)
- mehr Fitness-Angebote
- mehr und schönere Natur

Was wären mögliche neue Angebote im öffentlichen Freiraum?

Wie bereits oben darauf hingewiesen wurde, gäbe es eine Vielzahl von Aktivitäten, die für die Gesundheit und das Wohlbefinden (nicht nur) der älteren Generationen förderlich wären.

Den interviewten FrankfurterInnen wurde daher eine Auswahl an potenziellen neuen Angeboten vorgelegt, um zu erfahren, was sie voraussichtlich auch nutzen würden. Auch konnten darüber hinaus Wünsche geäußert werden. Ganz offensichtlich ist, dass zur Zeit ein deutliches Interesse an Fitness-Parcours für Senioren besteht. Dieses wurde umfassender nachgefragt und ist oben bereits dargestellt. Darüber hinaus gibt es aber auch einige andere Freizeitangebote, die man gerne nutzen würde.

Freizeitangebote, die Frankfurterinnen und Frankfurter gerne nutzen würden:

(geordnet nach Prioritäten)

Frauen:

Kneippanlage
 Kiesbett für Fußmassage
 Minigolfanlage
 Ehrfahrungsfeld der Sinne
 Boccia/Boule
 Meditationsort
 Laufstrecke für Walken/Joggen
 Angebot zum Tanzen
 Spieltisch (z.B. für Dame)
 Tischtennis

Männer:

Kneippanlage
 Minigolfanlage
 Kiesbett für Fußmassage
 Boccia/Boule
 Tischtennis
 Laufstrecke für Walken/Joggen
 Spieltisch (z.B. für Dame)
 Schachfeld
 Meditationsort
 Fußballkicker

Bei Frauen wie Männern stehen Wellness-Angebote, wie Kneippanlagen oder Kiesbett für Fußmassagen hoch im Kurs. Auch Minigolf, das heißt das gemeinsame Spielen, ist für beide Geschlechter ein beliebtes Spiel.

Insgesamt liegen bei den Frauen Wellness-Angebote und auch das gemeinsame Spielen vor den sportlichen Aktivitäten. Bei den Männern sind sportliche Angebote und „typische“ Männer-Spiele, wie Schach und Fußballkicker, beliebter als bei den Frauen.

Etliche Wünsche bleiben bis ins hohe Alter bestehen, zum Teil verändern sich Prioritäten. Für die meisten Freizeitangebote nimmt das Interesse im Vergleich zu den jüngeren Altersgruppen jedoch ab.

Wünsche der über 75 jährigen:

Minigolfanlage

Kneippanlage

Spieltisch (z.B.Dame)

Außenkegelbahn

Kiesbett f. Fußmassage

Tanzen

Ehrfahrungsfeld Sinne

Meditationsort

Boccia/Boule

Schachfeld

Die über 75-jährigen votieren immerhin noch zu knapp einem Viertel für die Minigolf- und ebenso viele für die Kneippanlage. Die nachfolgenden Angebote werden noch von 12 – 16 % positiv eingestuft. Die gewählten Angebote gleichen im Großen und Ganzen denen der jüngeren Altersgruppen, wobei die sportlichen Aktivitäten im hohen Alter entfallen. In drei Positionen weicht die Prioritätenliste der Alten ab: Bei ihnen haben die Außenkegelbahn und das Angebot zum Tanzen einen relativ hohen Stellenwert, denn jeweils 16 % würden diese nutzen. Tanzen kann man wohl bis ins hohe Alter- zumal man das Tempo und das Maß der Anstrengung selbst bestimmen kann – auch hier in erster Linie von Frauen gewählt! Das Schachfeld ist noch für 8 % attraktiv.

Die Bereiche Fitness, Wellness und gemeinsames, auch generationsübergreifendes Spielen sind Trends, die auch in öffentlichen Freiraum aufgegriffen und mit neuen Angeboten belebt werden könnten.

Ein interessantes Beispiel für einen Spielplatz für Alt und Jung gibt es in der Stadt Schöningen, einer kleineren Gemeinde bei Helmstedt. Hier wurde in Eigeninitiative des Seniorenbeirates ein Gartenraum (750 qm) an einer ehemaligen heute denkmalgeschützten Apotheke gestaltet²⁹. Sie bezeichnen ihn als „Seniorenspielplatz“. Tatsächlich scheint es eher ein Spielplatz zu sein, der von Jung und Alt und von Familien genutzt wird, das heißt ein generationsübergreifender Spielraum. Es wurden bewusst Spiele ausgewählt, die sowohl von Jungen wie von Alten ausgeführt werden können: so gibt es eine Kegelbahn im Freien, 2 Minigolfbahnen, ein Freiluftschach, eine Dartscheibe, einen Basketballkorb und Möglichkeiten zum gemeinsamen Beisammensein und Feiern, eine „Grotte“ für 20 Personen und ein Pavillon mit 30 Sitzplätzen. In dem Garten werden auch Veranstaltungen für Jung und Alt durchgeführt und Feste gefeiert.

²⁹ Informationen von einem Vertreter des Seniorenbeirates bei einem Gesprächsforum bei „Spiel und Raum“ in Bad Wilsen um Mai 2008; siehe auch Homepage der Stadt Schöningen.

Vorteilhaft sind einerseits die Betreuung (ehrenamtlich betriebener Kiosk und Toilette), aber auch dass der Garten abends abgeschlossen ist.

Das Beispiel ist sicher nicht einfach übertragbar auf Großstädte und öffentliche Räume, es könnte aber anregen darüber nachzudenken, a) ob wir nicht alte gemeinschaftliche Spiele neu beleben können (Z.B. in Frankfurt die recht abgespielten Minigolfanlagen in den Waldspielparks, dort könnte man sich aufgrund der vorhandenen Kioske auch Kegelbahnen etc. vorstellen) und vor allem könnten Spiele, wie z.B. Geschicklichkeitsspiele, die auch von Älteren und Familien gespielt werden können, neu entwickelt werden. B) Als zweite Anregung könnte man darüber nachdenken, ob nicht auch künftige Spiel- oder Wellness-Areale abends geschlossen³⁰ oder Patenschaften übernommen werden könnten, um mehr Sicherheit zu erreichen. Im Fachbericht der FLL sind hierzu weiterführende Vorschläge und Ideen dargestellt.³¹ Schließlich könnten auch in den Parks gezielte Betreuungsangebote und mehr Animation (auch) Ältere motivieren und anregen mehr für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu tun.

Einen wesentlichen Beitrag für eine seniorenfreundlichere Stadt und mehr Lebensqualität, der im Fachbericht der FLL³² angesprochen wird, könnten auch soziale Netzwerke in den Nachbarschaften, zwischen Alt und Jung, usw. leisten. Auch darüber könnte nachgedacht werden.

7. Fazit

Wie die Ergebnisse der Untersuchungen zeigen, gibt es viele Aspekte und Angebote in öffentlichen Freiflächen für die älteren Generationen, die unter dem Gesichtspunkt der Gesundheit und des Wohlbefindens förderlich sein können. Vieles davon gibt es bereits heute in unseren Städten, vor allem in vegetationsbestimmten Grün- und Freiflächen. Das zeigt auch die große Beliebtheit, die die älteren Generationen (nicht nur) in Frankfurt dem Naturerleben, den Grünflächen, der Ruhe, dem Spaziergehen, etc. entgegenbringen. Darüber hinaus gibt es besonders in den Trendbereichen Fitness und Wellness Potentiale, die zu entwickeln sind und bestehende Angebote bereichern könnten. Auch der Aspekt des gemeinschaftlichen und generationsübergreifenden Spielens würde sich lohnen, neu zu thematisieren und für den öffentlichen Raum neu zu beleben.

Der demographische Wandel unserer Gesellschaft stellt uns vor neue und unumgängliche gesellschaftspolitische Aufgaben. Stadtplanung, Freiraumplanung und andere freiraumorientierte Disziplinen können einen wesentlichen Beitrag leisten, unsere Städte seniorenfreundlicher zu gestalten. Mehr Lebensqualität in unseren Städten käme zudem nicht nur Seniorinnen und Senioren zu Gute, sondern allen Bewohnerinnen und Bewohnern, insbesondere auch Familien.

8. Literatur

Bachl, Norbert, W. Schwarz und J. Zeibig: Fit ins Alter . Mit richtiger Bewegung jung bleiben. Wien/ New York 2006

Barth, Felix: Freizeit, Spiel und Sport im Südpark der Stadt Düsseldorf. Diss., Düsseldorf 1998

³⁰ wie z.B. die Squares (kleine Grünanlagen) in Großbritannien

³¹ FLL 2003; 49ff.

³² vgl. FLL 2003

bbw Studie, Dr. Fossen und Partner: Neue Senioren Märkte 2006/2007. Spezial 1: Gesundheit-Wellness-Fitness. 2007

Draeger, Werner und D. Klöckner „Ältere Menschen zu Fuß und mit dem Fahrrad unterwegs in: Flade et al. 2001, S.41-68

Eichmann, Christian: Evaluation des 4F-Circles unter den Gesichtspunkten der Systematik, der Benutzerfreundlichkeit und soziologischen Aspekten in Form einer Befragung. Diplomarbeit am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität der Bundeswehr München 2005

FLL (Forschungsgesellschaft Landschaftsentwicklung, Landschaftsbau e.V., Hg.): Fachbericht „Freiräume für Generationen“, 1.Aufl.. Bonn 2003

Flade, Antje; Maria Limbourg und Bernahrd Schlag (Hrsg.): Mobilität älterer Menschen. Opladen 2001

Flade Antje und Ulrike Hacke; „Radfahren in der Stadt der kurzen Wege? Mobilitätsverhalten der Älteren in Städten unterschiedlicher Größenordnung, in: Flade et al. 2001, S. 127-140

Hottenträger, Grit und S. Kölsch: Vergleichende Studie „Änderungen im Nutzungsverhalten und der Wahrnehmung von Mädchen (6 – 14 Jahre) durch die Anwesenheit von Aufsichtspersonal – exemplarisch untersucht am Beispiel des Günthersburgparkes in Frankfurt a.M.“, 2003 (unveröffentlichtes Manuskript)

Hottenträger, Grit und S. Kölsch : Freizeitnutzungen im Regionalpark Rhein-Main 2005 (Forschungsprojekt FH Wiesbaden, unveröffentl. Manuskript, Zusammenfassung auf der homepage der FH Wiesbaden)

Hottenträger, Grit und S. Kölsch: Nutzungsuntersuchungen von Waldspielparks in Frankfurt a.M. unter Berücksichtigung von Altersgruppen und Gender; Forschungsprojekt in Kooperation mit dem Grünflächenamt und dem Frauenreferat der Stadt Frankfurt a.M. 2006/07 (unveröff. Manuskript)

Krause, Hans Joachim; Bos, Wilfried u.a. (Hrsg.): Parks in Hamburg. Ergebnisse einer Besucherbefragung zur Planung freizeitpädagogisch relevanter städtischer Grünflächen. Münster, New York 1995

Lackinger Karger, Ingeborg: Wechseljahre. – Wohlbefinden, Balance, Ausstrahlung. München 2003

Mollenkopf, Heidrun und F. Oswald, „Die Mobilität Älterer in städtischen und ländlichen Regionen Ost- und Westdeutschlands“ in: Flade et al. 2001, S. 111-126

o.A. „Der Weg zur altersgerechten Stadt“ in: Freizeit und Spiel 03/2008, 30-34

Opaschowski, Horst W.: Deutschland 2020. 2. Auflage, Wiesbaden 2006

Opaschowski, Horst W.: Freizeit 2001. Hamburg, 1992

Stadt Nürnberg, Grünflächenamt und Sportservice: Sport-, Bewegungs- und Freizeitangebote für Ältere – Konzept „Seniorenspielplätze“, 2007 (homepage der Stadt Nürnberg)

Wittmoser Gerd: Spiel und Bewegungsräume in der Stadt. Ein Plädoyer für Mehrgenerationen-Spielplätze in: Stadt und Grün 2/2008, S. 10-12.