

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 71 (2000)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Sport - die Erfüllung zu einem glücklichen Älterwerden?  
**Autor:** Leser, Markus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812102>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# **SPORT – DIE ERFÜLLUNG ZU EINEM GLÜCKLICHEN ÄLTERWERDEN?**

Von Dr. Markus Leser

Es ist heute unbestritten, dass sich körperliche Aktivität und regelmässige Bewegung positiv auf das psychische und physische Alter und Alter auswirken. In der gerontologischen Fachliteratur gibt es unzählige Studien, die darauf hinweisen, dass hinreichende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit als eine wesentliche Voraussetzung für Kompetenz im Alter gilt. Gemeint ist vor allem die Fähigkeit zur selbständigen Lebensführung und deren Bewahrung bis ins hohe Alter und dies bei hohem psychischen und physischen Wohlergehen. So rückt das gerontologische Kompetenzmodell die Wechselwirkungen von körperlicher Aktivität und Fitness in den Mittelpunkt des Interesses und geht in seinen Annahmen davon aus, dass diese die Basis für unser Befinden im Alter bilden.

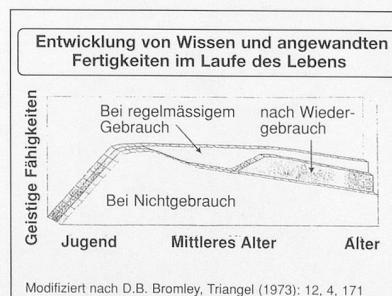
**U**nter körperlicher Aktivität werden allgemein alle Bewegungen im Alltag, bei der Arbeit, in der Freizeit und im Sport verstanden. Hingegen steht der Begriff Fitness als Synonym für die physische Leistungsfähigkeit. Die WHO spitzt die gemachten Aussagen zu, indem sie postuliert, dass ein körperlich aktiver Lebensstil für ein zufriedenes, gesundes und kompetentes Alter einen herausragenden Stellenwert besitzt. Diese Behauptungen lassen sich durch eindrückliche Zahlen belegen. So ergibt sich zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr für die Maximalkraft eines Menschen ein biologisch bedingter Rückgang von 30 bis 40 Prozent. Weiterhin nimmt die maximale Sauerstoffaufnahme als Kriterium für die Ausdauerleistungsfähigkeit bei 60-Jährigen im Vergleich zu 25-Jährigen um etwa  $\frac{1}{4}$  ab. Auf der anderen Seite dokumentieren Trainingsprogramme die Wirkung von sportlichen Übungen bis ins hohe Alter. So führte ein 8-wöchiges Krafttraining (dreimal wöchentlich) bei einer Untersuchungsgruppe von 86- bis 96-Jährigen zu einem Kraftzuwachs von 60 bis 370 Prozent. Bei einem entsprechenden Ausdauertraining (vier- bis fünfmal wöchentlich) erreichten bislang inaktive 60-jährige Männer Werte, die mit untrainierten 40-jährigen vergleichbar waren (1).

Diese Zahlen korrelieren auch mit den persönlichen Wünschen älterer Menschen. Für fast alle steht der Wunsch nach einem gesunden Alter bei körperlicher und geistiger Fitness an erster Stelle. Bei einer Umfrage von Denk und Pache (2) aus dem Jahre 1996 wur-

de jedenfalls dieses Ziel aus einer Liste von 21 Lebensgütern mit grossem Abstand als erste Priorität ausgewählt (87% der Befragten). Der Autor selbst ist seit mehr als 10 Jahren für Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung verantwortlich. Zusammengefasst kann auch hier festgehalten werden, dass nebst der finanziellen Absicherung das gesundheitliche Wohlbefinden auf den vorderen Rängen der Prioritätenliste erscheint.

Die nachfolgende Tabelle zeigt – in Anlehnung an das gerontologische Disse-Modell – nochmals in eindrücklicher Weise, inwieweit der Mensch durch regelmässiges Training und «Gebrauchen» seiner Fähigkeiten seine körperliche und geistige Verfassung mit beeinflussen kann.

Unser Gesundheitszustand ist weit weniger Ergebnis einer schicksalhaften Fügung, als wir es gemeinhin annehmen. Hinzu kommt, dass das vielfältige Gebrauchen unserer körperlichen und geistigen Fähigkeiten auch eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit hat, insbesondere auf die emotionalen Bereiche wie Stimmung, Persönlichkeit,



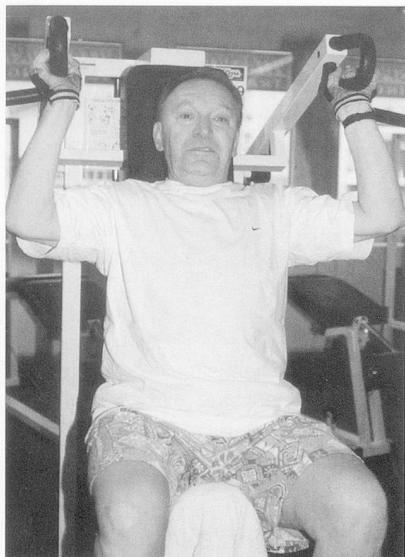
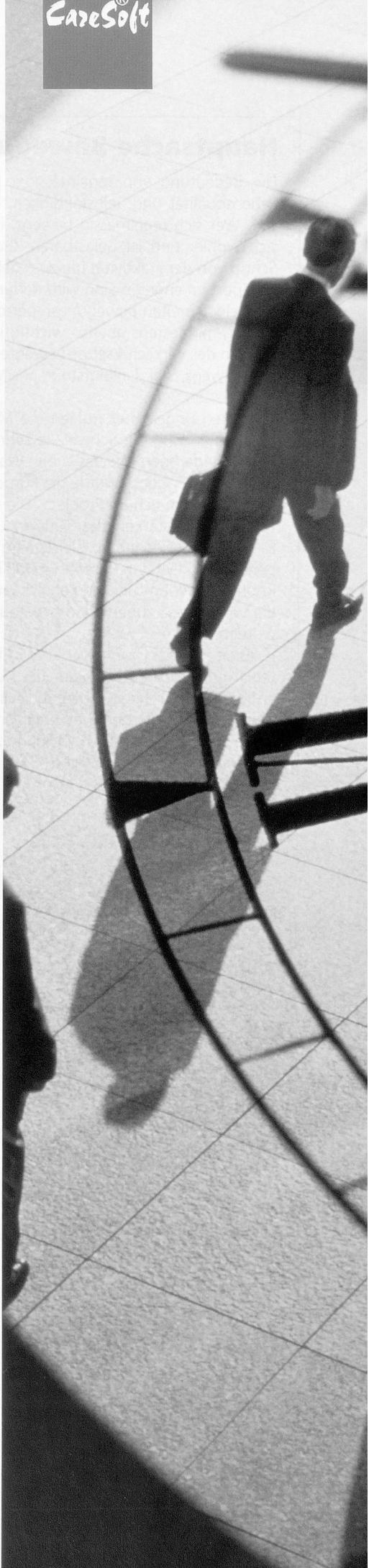
### Ausdauer...

Selbstvertrauen, Lebenskonzepte usw.... Die Gesamtheit dieser Wirkungen stellt wiederum einen positiven Einflussfaktor auf die gesamte Lebensdauer dar, und zwar im Sinne des Sprichwortes «den Jahren Leben geben und nicht nur dem Leben Jahre».

**Unsere Gesellschaft leidet an  
Bewegungsmangel**

Eigentlich könnte man dieses kurze Plädoyer für den Sport im Alter an dieser Stelle beenden, wenn nicht die harte Realität unseres Lebens mit den genannten menschlichen Zielen und den Ergebnissen der wissenschaftlichen Studien zusammenprallen würde. Unsere heutige Gesellschaft leidet nämlich an Bewegungsmangel. So erreicht rund ein Drittel der Bevölkerung in der Schweiz das von Fachpersonen empfohlene Mindestmass an körperlicher Aktivität nicht. Einer Auflistung des Bundesamtes für Statistik ist zu entnehmen, dass sich bei den über 65-Jährigen nur etwa 30 Prozent ausreichend bewegen.

Unter «ausreichender Bewegung» versteht man in diesem Fall dreimal Schwitzen pro Woche durch entsprechende körperliche Bewegungen.



Kraft...

Dafür beträgt der durchschnittliche Fernsehkonsum bei den über 55-Jährigen drei Stunden pro Tag. Die Sportberichte am TV scheinen weitaus beliebter zu sein als eigene sportliche Aktivitäten. Diese Ergebnisse stehen wiederum im Widerspruch zu der Tatsache, dass 90 Prozent der Bevölkerung

regelmäßige Bewegung für gesund halten und – wie oben dargestellt – Gesundheit für das höchste Lebensgut ansehen. Gleichzeitig rangiert der Wunsch, sich zu bewegen und körperlich zu betätigen, auf einer entsprechenden Wunschskala für die dritte Lebensphase erst an 13. Stelle. Diese Widersprüche machen zum einen auf eine grosse Kluft zwischen unserem Gewissen (was wir tun sollten oder tun wollten) und unseren Taten aufmerksam. Auf der anderen Seite stossen wir auf zwei menschliche Phänomene, welche – so scheint es zumindest – kaum zu lösen sind:

### **Das Phänomen des Alters und das Phänomen unseres Lebensstiles**

Was das Alter anbelangt, so möchten wir alle lange und gesund leben, ohne alt zu sein. Sämtliche diesbezüglichen Studien belegen, dass das eigene Alter immer wieder um etwa 10 bis 15 Jahre hinausgeschoben wird. Befragt man 40-Jährige nach der Altersgrenze, so wird diese meistens bei etwa 60 bis 65 Jah-

*Sport im Alters- und Pflegeheim Langmatten, Binningen  
Ein Beispiel aus der Praxis*

## **Walking 60 plus**

rr. Im Alters- und Pflegeheim Langmatten, Binningen, arbeiten in der Physiotherapie Pia Fankhauser und Kerstin Martig. Unter anderem bieten sie den Heimbewohnerinnen und -bewohnern ein Gangsicherheitstraining an. Die «Beserren» unter ihnen hätten aber nun gerne ein «besseres» Angebot besucht. Darauf hin beschlossen die beiden Frauen, ein Walking 60plus anzubieten (geleitet von einer Fachfrau, dipl. Bewegungspädagogin) und luden erstmals zu einem Vortragsabend mit einem Arzt ein.

Rund 70 Interessierte folgten der Einladung zur Einführung ins Thema «Fit ins Alter» mit Dr. med. R. Zenhäusern, Leitender Oberarzt der Abteilung Sportmedizin und Rehabilitation in der Schulthess-Klinik Zürich. Acht Personen machten sich als erste Gruppe auf den Walking-Weg.

«Wir sind sehr zufrieden mit dem Anfang», erklärte Pia Fankhauser auf Anfrage am Telefon, «findet doch gleichzeitig eine andere Walking-Veranstaltung durch den Turnverein statt. Unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind im Durchschnitt rund 70 Jahre alt. Wir bieten den neuen Kurs das ganze Jahr über an und haben sowohl ein Mobiltelefon wie Pulsmesser mit dabei.»

Walking 60plus richtet sich an ältere Personen, die sich zwar bewegen wollen, aber unsicher sind. Sei es, dass sie nicht alleine gehen wollen, sei es, dass sie nicht wissen, wie sie beginnen sollen.

Walking 60plus ist ein Beispiel dafür, wie Bewegung in angepasster Form auch in den späteren Jahren zur Lebensqualität beitragen kann und – in der Gruppe ausgeführt, zugleich Spass macht und zu Kontakten führt.

«Die erste Gruppe setzte sich aus auswärtigen Teilnehmenden zusammen», wusste Pia Fankhauser zu berichten. «Aber für das nächste Mal haben sich auch Heimbewohner angemeldet. Bei mehr als 10 Personen müssen wir aus Sicherheitsgründen die Gruppe aufteilen.»

Walking 60plus: Ein Angebot auch in Ihrem Heim? Im APH Langmatten, erhalten Sie von Pia Fankhauser und Kerstin Martig gerne Auskunft (Tel. 061 426 94 44).

## Hauptsache Bewegung

Die Bedeutung von regelmässiger körperlicher Aktivität für Gesundheit, Lebensqualität und Selbständigkeit, auch im höheren Alter, ist nachgewiesen. Wer sich regelmässig bewegt, ist gesünder und leistungsfähiger, fühlt sich wohler und ist belastbarer. Zudem wissen wir heute, dass der erste Schritt von der Inaktivität hin zu regelmässiger Bewegung der entscheidende ist. Sport im engeren Sinn wird dadurch zu einer Option unter vielen im Rahmen eines breiten Bewegungsrepertoires; für die praktische Gesundheitsförderung mindestens ebenso wichtig ist die Alltagsbewegung, beispielsweise in Form des wirklich «selbst-bewegten» oder eben auto-mobilen Schul- oder Arbeitswegs, der Einkaufstour per Velo oder des Spaziergangs nach dem Mittagessen.

Dessen ungeachtet nutzen die Menschen die Gesundheitsressource Bewegung auch in der Schweiz in sehr unterschiedlicher Art und Weise. Trotz des einzigartigen Netzes von Wanderwegen und einem vorbildlichen Breitensportangebot wurde die körperliche Inaktivität bei Teilen der Bevölkerung zu einem echten Problem. Die modernen Transport- und Kommunikationsmittel verstärken diese Entwicklung. Sie haben uns zwar vielfältige neue Möglichkeiten gegeben, gleichzeitig aber auch die Notwendigkeit zur körperlichen Aktivität in unserem Alltag immer stärker reduziert. Veränderungen in unserer Wohn- und Verkehrssituation haben überdies dazu geführt, dass die Verhältnisse zunehmend bewegungsfeindlich statt bewegungsfreundlich wurden.

Es ist klar, dass wir dieser Entwicklung, die wir mit anderen industrialisierten Ländern teilen, auch auf der Verhältnisebene begegnen müssen. Dies ergibt die Möglichkeit von neuen Allianzen: Gesundheitsförderung, Umweltschutz, Sportförderung, Verkehrsplanung und Raumentwicklung können im Sinne der nachhaltigen Entwicklung zusammenspannen, voneinander lernen und neue Synergien entwickeln.

Aus dem Editorial von Dr. med. Brian Martin, Leiter Gesundheitsförderung beim Bundesamt für Sport, Magglingen. Focus Nr. 4, September 2000, «Bewegung – wie es euch gefällt», Schweizer Magazin für Gesundheitsförderung.

ren festgelegt. Befragt man diese Bevölkerungsgruppe, so ist zu erfahren, dass das Alter bei etwa 75 Jahren beginnt. Und selbst bei den über 80-Jährigen bezeichnen sich 49 Prozent der Befragten laut soziologischen Untersuchungen (3) nicht als alt. Obwohl wir heute eine Zunahme des aktivitätsorientierten Altersbildes verzeichnen können, verhindert das noch immer weit verbreitete negative Altersbild unserer Gesellschaft, dass man mit Freude zu dieser Bevölkerungsgruppe gehören möchte.

Das Alter ist etwas, das es zu verhindern gilt, es trifft allenfalls auf die anderen (noch älteren) zu.

Weiterhin werden Mittel und Wege gesucht, dem Alter aus dem Wege zu gehen, anstatt gelassen darauf zuzuschreiten. Gerade auch der Sport wird dazu missbraucht, das Alter hinauszuschieben. Einem Fachbuch (4) ist das folgende Zitat entnommen: «60-Jährige, die einen regelmässigen Ausdauersport ausüben, haben physiologisch den Leistungsstand von 40-Jährigen, die sportlich untrainiert sind. Sport ist der ideale

Jungbrunnen, auch für das seelische Wohlbefinden.» Inhaltlich mag dieses Zitat zutreffend sein, und dennoch vertrete ich die Meinung, dass der Zugang falsch ist.

Warum benötigen ältere Menschen immer die Vergleichssituation mit Jüngeren?

Wenn ein 60-Jähriger aufgrund seiner körperlichen Fitness einen Trainingsstand wie ein – vielleicht weniger trainierter – 40-Jähriger aufweist, ist das eine schöne Nebenerscheinung. Hauptsache ist, dass er einen persönlichen Beitrag zum eigenen Wohlbefinden im Alter geleistet hat. Wenn die Mehrheit der über 60-Jährigen einen trainierten und aktiven Zustand aufweisen würde, müssten wir uns vielleicht des eigenen Alters nicht mehr schämen.

Sport kann das Altern nicht verhindern, er kann es jedoch angenehmer, gesünder und farbiger gestalten.



Dr. Markus Leser ist Dozent für Gerontologie und Seniorenmarketing am TERTIANUM ZfP in Berlin.

gen und Projektleiter der neuen Seniorenwohnanlage TERTIANUM St. Jakob-Park in Basel. Diese Anlage vereint zum ersten Mal in der Schweiz die Bereiche Wohnen im Alter und Sport. Im St. Jakob-Park wird ein neues Zentrum entstehen, welches das neue Fussballstadion für den FC Basel, ein Einkaufszentrum mit 18 000 m<sup>2</sup> Fläche sowie die TERTIANUM-Residenz beheimaten wird. Die Wohnanlage für Senioren besteht aus 107 Wohnungen, in unterschiedlicher Grösse (1½ bis 3½ Zimmer). Alle Wohnungen bestehen aus einer komplett eingerichteten Küche mit den entsprechenden sanitären Anlagen und haben einen sonnigen Südbalkon. Den Blick zum Stadion gewährt der hauseigene Mehrzweckraum, in welchem die Bewohnerinnen und Bewohner alle Nationalligaspiele des FCB gratis mitverfolgen können. Damit den Pensionären ein Umzug in einer Pflegesituation erspart bleibt, verfügt die Anlage über 17 zusätzliche Pflegeapartments. Folgende Leistungen sind im monatlichen Pensionspreis inbegriffen: der Pensionspreis für die Wohnungen inklusive sämtlicher Nebenkosten, eine tägliche warme Mahlzeit (Menüwahl) im hauseigenen Restaurant, die Benutzung der Infrastruktur wie Waschmaschine, Tumbler, Kellerabteil, Mehrzweckraum usw., ein 24-Stunden-Notrufdienst, die Teilnahme an den hausinternen Veranstaltungen. Als weitere Besonderheit steht der TERTIANUM-Club den Bewohnerinnen und Bewohnern offen. Als Clubmitglied hat man hier beispielsweise im St. Jakob-Park-eigenen Fitnessclub zu speziellen Konditionen Zutritt. So mit besteht im TERTIANUM St. Jakob-Park nicht nur die Möglichkeit, sportliche Aktivitäten passiv mitzuverfolgen, sondern auch selbst bis ins hohe Alter sportlich tätig zu bleiben. Bislang wurden etwas mehr als 1/3 der Wohnungen vermietet, die Eröffnung von TERTIANUM St. Jakob-Park ist für Frühjahr 2002 vorgesehen.

## Was zu diskutieren wäre... Die andere Seite

In der Zeitschrift «Altenheim» aus dem Vincentz Verlag (Oktober 2000) befasst sich Diplom-Sozialpädagoge Klaus Heck mit dem «Mythos ‹aktivierende Pflege›». Er schreibt unter anderem:

*Nein, es darf nicht sein, dass sehr alte Menschen einfach nur rumsitzen wollen, das passt nicht in das Bild des neuen Alten, des Unruheständlers. Aber was sagen ältere und alte Menschen selbst zu diesem Thema?*

«Medizin und Hygiene haben Milliarden von Leben gerettet. Dies ist der wunderbarste Erfolg, dessen sich die Wissenschaft rühmen kann», schreibt C.F. von Weizsäcker. «Der Tod ist freilich nicht überwunden, und er wird nicht überwunden werden. Leben retten heißt, sie für eine Weile retten, so ist das menschliche Dasein beschaffen. Wir können nicht mehr erstreben, als das Leben von Kindern zu retten, so dass sie zur Reife kommen dürfen, und das Leben von Erwachsenen, so dass sie ihre Aufgabe vollenden können und, wie es von Abraham heißt, alt und lebenssatt sterben.» Die Frage, die sich aus dem Zitat ergibt, ist naheliegend: Dürfen sehr alte Menschen heute lebenssatt sein?

«Ich lebe in jener Einsamkeit», schreibt Albert Einstein, «die in der Jugend schmerzlich, in den Jahren der Reife aber köstlich ist.» Dürfen sich sehr alte Menschen zurückziehen, die Einsamkeit suchen, wie es Einstein für sich gewählt hat?

In diesem Zusammenhang von Bedeutung ist das Dogma des «aktiven» alten Menschen, wie es von den Anhängern der sogenannten Aktivitätstheorie in die Altenpflegelandschaft gepeitscht wurde. Hiernach bilden (soziale) Aktivität und Glück eine untrennbare Einheit. Trotz teilweiser Widerlegung durch die sogenannte Disengagement-Theorie – nach der ein Sich-Zurückziehen, vor allem in der letzten Lebensphase, als funktional angesehen wird – scheint bis heute die Akzeptanz dieses «Disengagements» in der internationalen Altenpflegelandschaft ein Tabu zu sein: In einem «guten» Heim sieht man idealerweise jede Menge alter Menschen, die sich den ganzen Tag miteinander unterhalten, spazieren gehen, basteln, spielen oder singen.

Einsam im Zimmer auf den Tod warten? Müde in den Fernseher starren? Das wird dann als Folge schlechter, eben nicht aktivierender Pflege angesehen. Es scheint, dass unsere Alten heute eher noch «verrückt werden dürfen», wie es Schützendorf gefordert hat, als dass wir Jungen ihre «Langweiligkeit» ertragen können.

### Gefordert ist eine kritische, fachliche Reflexion

Das Recht auf Ruhe und Rückzug? Was haben Sie dazu zu sagen?

Die Redaktion freut sich über «kritische, fachliche Reflexionen» per E-Mail an: eritter@heimverband.ch

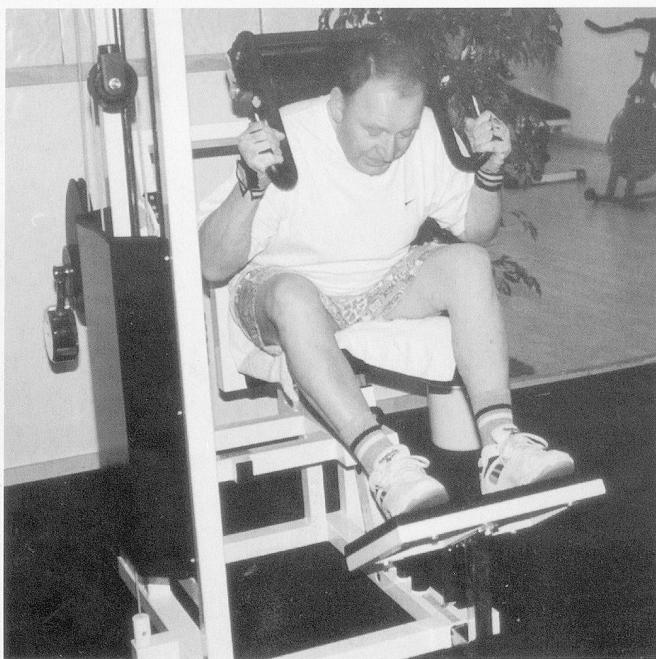
### Schneller und bequemer

Das zweite angesprochene Phänomen dreht sich um unseren Lebensstil. Es deutet alles darauf hin, dass dieser immer bequemer wird. Als vor langer, langer Zeit der Mensch noch als Jäger und Sammler unterwegs war, war er weniger mobil als heute, dafür aber um so aktiver. Die zurückgelegten Distanzen waren – im Vergleich zu heute – wesentlich kleiner, und es erforderte einen entsprechenden körperlichen Kraftaufwand. Heute sind wir bei weitem mobiler, benötigen für die zurückgelegte Wegstrecke jedoch kaum noch Kraft. So ist es ohne grosse Bewegung möglich, in sitzender und essender Weise um die Welt zu jetten. Alles geht schneller, aber dafür bequemer. Ähnliches lässt sich für das Bewegungsverhalten im menschli-

chen Lebensverlauf beobachten. Ich selbst staune immer wieder über den Bewegungsdrang meines vierjährigen Sohnes. Keine Stunde vergeht ohne Hüpfen, Springen oder Rennen. Es benötigt keine spezielle Sport- und Trainingslektion, keine Empfehlungen eines Sportamtes oder ähnlicher Behörden, die Freude an der Bewegung ist auf natürliche Art und Weise einfach da. Was geschieht mit all dieser Energie und Freude an der Bewegung im Laufe unseres Lebens? Steht am Ende der automatische und bequem gewordene Bewegungsmuffel, der täglich im Durchschnitt drei Stunden vor dem TV sitzt und sich durch die Programme zappt? Was verändert sich hier im menschlichen Lebensverlauf, und was kann man dagegen tun?



Sehen Sie  
neue  
Perspektiven.



### Der Motivationsfaktor nimmt ab

Viele Untersuchungen weisen darauf hin, dass die persönlichen Barrieren bezüglich Sport im Alter zunehmen, während die Motivationsfaktoren abnehmen. Solange unsere Gesellschaft das Bild des älteren Rentners mit Hut und Stock verinnerlicht hat, wird dies die persönlichen Barrieren Einzelner gegenüber dem Sport erhöhen. Aus der Sozialpsychologie wissen wir, dass gerade solche Fremdbilder unser persönliches Selbstbild stark beeinflussen. Ein kleines Beispiel soll diesen Zusammenhang illustrieren. In einer Testsituation legte man 25-jährigen Studenten und 65-jährigen Personen die gleiche Aufgabe vor. Sie mussten eine Zahlenreihe, welche sie eine Minute lang ansehen konnten, auswendig niederschreiben. Die Auswertung des Tests ergab, dass beide Gruppen dabei gleich viele Fehler machten. Interessant ist jedoch die Reaktion der Gruppenmitglieder auf die Frage, warum sie die Aufgabe nicht korrekt gelöst haben. Die 25-Jährigen argumentierten damit, dass diese Aufgabe nicht lösbar sei, da die zur Verfügung stehende Zeit zu kurz war, um sich die gesamte Zahlenreihe merken zu können. Die Argumentation der 65-Jährigen lautete in etwa wie folgt: «Da sehen Sie, so ist es halt mit dem Alter.» Das kalendarische Alter diente plötzlich als Erklärungsansatz für Misserfolge. Gerade beim Sport treffen wir diese Erklärungen oft an:

«Hierfür bin ich zu alt, das kann ich nicht mehr» sind gebräuchliche Formulierungen.

Das Alter wird – nach meiner Beobachtung – zu einer der beliebtesten Ausreden, warum man etwas nicht mehr tun kann, resp. möchte. Dahinter steckt – aufgrund der erwähnten negativen Attribute – oft die Situation, dass man sich beispielsweise eine sportliche Anstrengung gar nicht mehr zutraut. Das Alter sollte jedoch nie der Grund sein, etwas nicht zu tun, sondern umgekehrt uns anspornen neue Dinge auszuprobieren.

### Spitzensport – Alltagssport

Wir kämpfen noch mit einem anderen Problem, welches uns mehr oder weniger stark beeinflusst. So hält uns der Spitzensport tagtäglich besondere sportliche Leistungen vor Augen. Aus einer Mischung aus Geld, Macht und teilweise Doping, können wir die Jugendlichkeit ästhetischer Sportleistungen bewundern. Immer wieder scheint es zu gelingen, die menschliche Leistungsfähigkeit um einige Sekunden zu steigern. Aber in dieser Perfektion sind diese Ziele für uns Alltagssportler aus den unterschiedlichsten Gründen unerreichbar. Deshalb beeinflussen sie in besonderem Masse unsere sportlichen Aktivitäten. Wer träumt beim Anblick kraftstrotzender Körper – wie wir dies bei den kürzlich zu Ende gegangenen Olympischen Spielen immer wieder sehen konnten – nicht von solchen persönlichen Leistungen und Zuständen? Mit diesen Bildern im Kopf müssen wir uns, wenn wir uns mühsam mit dem Fahrrad durch die hügelige Schweiz kämpfen, regelrecht als Versager kommen. Für viele – vor allem ältere Menschen – Grund genug, mit sportlichen Aktivitäten erst gar nicht anzufangen.

gen. Der TV-Sport ist weitaus weniger frustrierend.

### Leistungsideale

Leider – und dies beobachte ich oft in meiner Alltagspraxis – herrschen solche Leistungsideale gerade bei Männern vor. Sport ist nicht ein Synonym für Freude und Spass, sondern für ehrgeizige Leistungsziele. Grundsätzlich ist nichts einzuwenden gegen Ehrgeiz im Sport, diesen braucht es sogar für eine regelmäßige sportliche Betätigung. Beruhen die Leistungsziele jedoch auf einer falschen Vergleichsbasis, dann kann der Sport zum Problem werden. Der 60-jährige Mann, der den sportlichen Zielen eines 40-Jährigen hinterher joggt, kann auf Dauer nur verlieren.

#### Beweglichkeit.

Fotos Erika Ritter

Es sind die persönlichen und altersentsprechenden Ziele, welche dem Sport auf Dauer einen Sinn geben und die eingangs erwähnten Vorteile realisieren lassen.

Ältere Menschen haben es nicht nötig, sich an den Leistungsidealen anderer Generationen zu messen. Dazu muss man sich zunächst aber vom gesamten Leistungsideal unserer Arbeitsgesellschaft befreien. Nach meinen Beobachtungen wird dieses Ideal noch viel zu oft und viel zu automatisch auf alle Bereiche unserer Gesellschaft übertragen. So haben die Werte einer Leistungsgesellschaft genauso wenig etwas in der Phase der Pensionierung zu suchen, wie die Werte des Spitzensports im Freizeitsport. Sport im Alter kann dann überleben, wenn er aufgrund der geschilderten Erwartungen nicht zum Problem wird, sondern selbst als problemlösende Hilfe bei der Bewältigung von Alltagsbelastungen und als emotionaler Ausgleich wahrgenommen werden kann. Dann entspräche Sport im Alter auch der Freiheit des Alters, sich von bestehenden Vorstellungen und Zwängen zu lösen. Solange wir uns im Alter an Bereichen orientieren, bei denen wir nur verlieren können, macht es bezogen auf den Sport Sinn, überhaupt nicht damit zu beginnen.

### Erinnerungen an bisherige Sporterfahrungen

Auf einen weiteren Bereich soll an dieser Stelle noch eingegangen werden. Positiv zu vermerken ist, dass unsere Lebenserfahrung mit dem Älterwerden zunimmt. Die Kehrseite der Medaille ist, dass damit auch Bequemlichkeit und Erinnerungen zunehmen, die die Sportmotivation im Alter beeinträchtigen



Früh geübt...

Foto Arthur Dietiker

können. Welche Erinnerungen stehen hinter den bisherigen Sporterfahrungen? Sind es, wie im Falle des Autors selbst, Erinnerungen an das erste Handballturnier in der Schule, welches mit einem Fingerbruch endete. Dass Handball heute nicht zu meinen Liebings-sportarten gehört, ist nur unschwer zu verstehen. Bevor Sport im Alter zu einem relevanten Thema werden kann, müssen wir uns mit den persönlichen Erinnerungen auseinandersetzen, welche dieses Thema in uns auslöst. Die dabei aufgeworfenen Fragen und Antworten lassen eventuell Rückschlüsse auf die alles entscheidenden Motive unserer sportlichen Absichten zu.

Die gerontologische Kontinuitätshypo-

Berücksichtigen müssen wir aber auch, dass Alterssport nicht erst mit 60 beginnen kann.

these besagt, dass der Mensch mit dem Älterwerden grundsätzlich nicht an Veränderungen interessiert ist. Veränderungen haben immer einen ungewissen Ausgang und benötigen entsprechende Ressourcen und Energien. Deshalb gilt auch die Hypothese, dass unsere wesentlichen Einstellungen und Verhaltensweisen zwar in der Kindheit und Jugendzeit geprägt werden, sich jedoch im mittleren Erwachsenenalter manifestieren. Wenn wir diesen Grundsatz verfolgen, müssen wir nicht den Seniorensport fördern, sondern den Sport im mittleren Erwachsenenalter. Dort müssen wir die

Weichen zur Erkenntnis stellen, dass wir Sport nicht für schulische Zwecke betreiben und auch nicht als Leistungsshow, sondern für uns selbst. Der deutsche Außenminister Joschka Fischer schreibt in seinem Buch «Mein langer Lauf zu mir selbst», wie er aufgrund einer persönlichen Krise und eines Körpergewichts von 120 kg wieder mit sportlichen Aktivitäten begonnen hat. Er hat sich dabei aus persönlichen Gründen für das Joggen entschieden und beschreibt eindrücklich, wie er dabei wieder zu sich selbst gefunden hat. Das sollte das Wichtigste an jeder sportlichen Betätigung sein: einen Zugang zu uns und unserem Körper zu finden. Ein oft genannter Hinderungsgrund für sportliche Aktivität im Alter ist Zeitmangel. Nach meinem Verständnis sind die sportlichen Aktivitäten nicht auf der Aufwandseite aufzuführen. Sport ist Zeit – Zeit für uns selbst und unser höchstes Gut: unsere Gesundheit und Lebensfreude.

#### Literaturangaben:

- Hans-Werner Wahl, Clemens Tesch-Römer: «Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen», Kohlhammer-Verlag (1)
- H. Denk, D. Pache: «Bewegung, Spiel und Sport im Alter», Band 1, Verlag Sport und Buch Strauss (2)
- H.-W. Prahlf, K.R. Schroeter: «Soziologie des Alterns», UTB (3)
- Eckhardt Lade: «Ratgeber Altenarbeit», Fink-Kümmerly+Frey (4)
- Ursula Lehr: «Psychologie des Alterns», Quelle & Meyer

Bildgraphik Jogger:  
Löwensteiner Cartoon-Service,  
«Was uns so alles blüht»,  
Offset-Druckerei Schweikert, D-Obersulm.

**CareSoft®**  
ist die ideale  
Software-  
Vorsorge für  
die ambu-  
lante und  
stationäre  
Pflege.

Unsere voll integrierte Software begleitet Sie vom ersten Kontakt mit neuen Klienten bis hin zur routinierten Verwaltung. Zudem sorgt CareSoft® für eine optimale Planung, erfasst die erbrachten Leistungen und erledigt Ihre Abrechnung. CareSoft® führt neben pflegerischen auch betriebswirtschaftliche Daten zusammen und garantiert ein effizientes Controlling.

Ruf Datensysteme AG  
Rütistr. 13, 8952 Schlieren  
Telefon 01 733 81 11  
Fax 01 733 83 96, [www.ruf.ch](http://www.ruf.ch)

**ruf**