Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 1

Artikel: Bewegung und Sport für Zürcher Senioren

Autor: Lörtscher, Hugo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993419

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

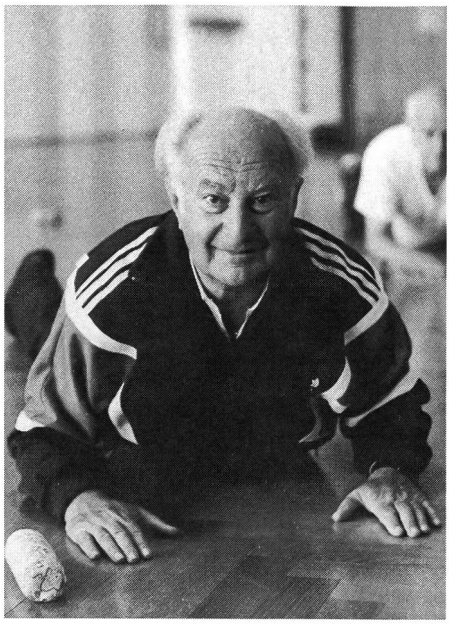
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.01.2026

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



Alterssport vor dem grossen Marsch nach vorne?

Bewegung und Sport für Zürcher Senioren

Hugo Lörtscher

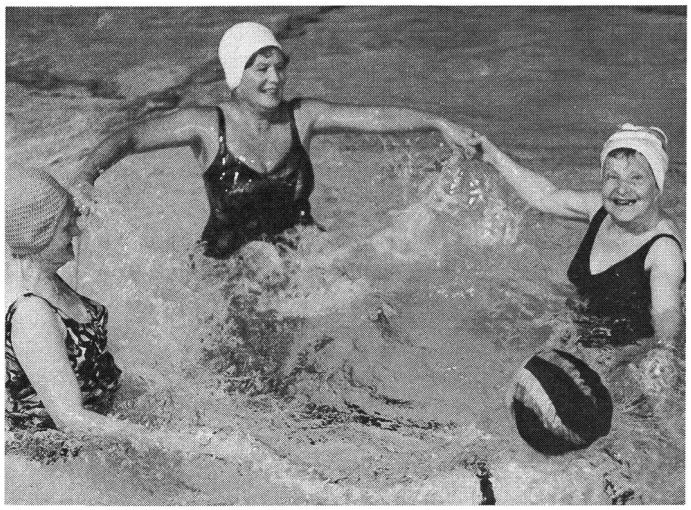
«Alt werden wollen alle, doch zu den Alten zählen will niemand.» Dieses Zitat ist typisch für eine Zeit, in welcher die ebenso beniedenen wie ignorierten «Ruheständler» unter dem Synonym «Senioren» zu neuen Horizonten aufzubrechen beginnen – auch im Sport. Beispiel Zürich.

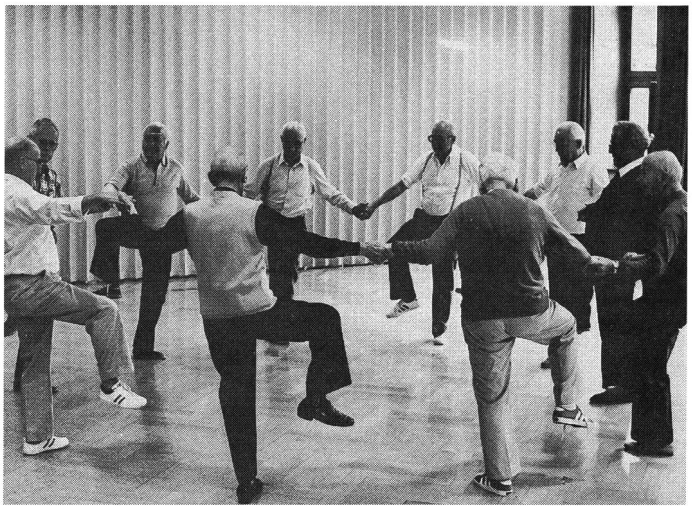
Eine Sportbroschüre für 91 000 Senioren

Die Stadt Zürich zählte 1988 ohne Agglomerationen 359 081 Einwohner. Davon waren 91 579 über 60 Jahre alt, also mehr als ein Viertel. Von diesen trieben 32 000 organisierten Sport – mehr oder weniger regelmässig. Diese erstaunliche Zahl gilt es indessen zu relativieren, ist doch anzunehmen, dass die überwiegende Zahl dieser sportlichen Senioren es mit einer Lektion pro Woche bewenden lassen und daneben körperlich nicht mehr viel unternehmen, was für eine gesundheitsfördernde Wirkung oder einen Trainingseffekt nicht ausreicht. Hier hat eindeutig die Sportförderung einzugreifen, und da sind auch klare Zeichen gesetzt worden.
Die Stadt Zürich darf für sich in Anspruch nehmen, über die zurzeit bestorganisierte Alterssportstruktur der Schweiz zu verfügen. Publizistischer Ausdruck dieses Konzepts ist die gemeinsam vom Sportamt der Stadt Zürich, von der Pro Senectute sowie vom Verein Sportschule Zürich herausgegebene Broschüre «Bewegung und Sport für Zürcher Senioren». In einem ersten, farbig illustrierten Teil orientiert die gratis erhältliche Schrift über die «Philosophie» des Sporttreibens im Alter, während in einem zweiten Teil, nach Sportfächern geordnet, alle sportlichen Möglichkeiten mit Ort, Tag, Zeit und Leiterangabe aufgelistet sind.
Insgesamt umfasst der Zürcher Seniorensport 232 Angebote. Davon entfallen 162 auf Turnen/Gymnastik, 45 auf Schwimmen/Wassergymnastik und 6 auf Tanzen. Die übrigen Angebote betreffen Jogging, Eislaufen, Faustball, Landhockey, Minitennis, Radfahren, Skifahren, Skiwandern/Langlauf, Tischtennis und Wandern. Mit Hilfe der Sportvereine und -verbände soll als Weiterentwicklung versucht werden, möglichst viele Sportarten in das Angebot einzubeziehen. Bereits steht fest, dass es den Organisatoren gelungen ist, in der Öffentlichkeit ein neues Alters-«Image» zu schaffen.
Der Reporter von «MAGGLINGEN» hatte sich in die Limmatstadt begeben, um hautnah den Zürcher Seniorensport mitzuerleben. Aus den zahlreichen persönlichen Impressionen mögen drei besonders charakterisiert werden.

Aber weil Hiersein viel ist, und weil uns scheinbar das Hiesige braucht, dieses Schwindende, das seltsam uns angeht. Uns, die Schwindendsten. *Ein* Mal jedes, nur *ein* Mal. *Ein* Mal und nicht mehr. Und wir auch *ein* Mal. Nie wieder. Aber dieses *ein* Mal gewesen zu sein, wenn auch nur *ein* Mal: irdisch gewesen zu sein, scheint nicht widerrufbar.

(Aus der 9. Elegie von Rainer Maria Rilke)





Ein Hauch von Turnvater Jahn

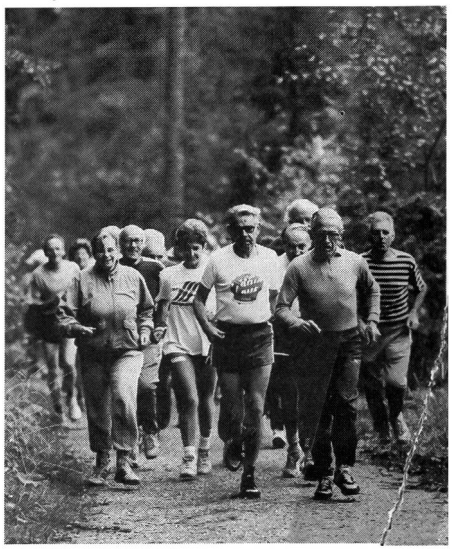
Wipkingen, vor langer Zeit einmal eine selbständige Gemeinde, steigt wie eine Himmelsleiter von der Limmat hinauf zum Käferberg, hat jedoch das Pech, von der autobahnähnlichen Transitstrasse, welche sich vom Hardplatz über die Hardbrücke bergan bis zum Ircheltunnel erstreckt, entzweigeschnitten und erdrückt zu werden. Wer während des täglichen Albtraums mit bis zu 70 000 vorüberdonnernden Motorfahrzeugen heil von einer Strassenseite zur andern gelangen will (sie heisst wie ein schlechter Witz «Rosenstrasse»), kann dies nur wie ein Maulwurf durch unterirdische Gänge tun. Von der 1909 im neugotischen Stil erbauten Kirche, welche in erhabener Grösse das Verkehrsinferno überragt, führt zuerst eine von Grünanlagen umsäumte Treppe hinunter zu besagter Rosenstrasse, dann entlang eines schmalen Steigs und grau dahindämmernden Häusern, in denen noch einige Menschen hinter geschlossenen Fenstern ausharren, vom Abgasmief unentrinnbar begleitet, zum tiefer liegenden Kirchgemeindehaus. Hier treffen sich seit urdenklicher Zeit Wipkingens Senioren jeden Donnerstag um halb drei zum gemeinsamen Turnen. Begegnungen, welche schon fast die Form von Ritualen angenommen haben. Der Leiter, der 67jährige Kaufmann Ernst Fierz, wurde vor einem Jahr als Jüngster der Gruppe zu diesem Amt «verknurrt», weil sein Vorgänger, der 86jährige Albert Rocco, das Handtuch warf. Mit dem Amt erwarb Ernst Fierz auch ein abgegriffenes Heftlein, in welchem alle zu turnenden Übungen beschrieben sind und das sich von einem Leiter zum andern vererbte, so dass heute dasselbe Programm geturnt wird wie vor 25 Jahren. Es trägt einen Hauch von Turnvater Jahn und Armeeturnprogramm, und es passt in diesen Rahmen, dass die Männer in Strassenkleidern zu flotter Marschmusik turnen und einen Riesenspass dabei haben. Die Bewegungen sind zwar manchmal etwas steif und ungenau, und es knackt und girrt in den Gliedern. Doch was tut's?

In der Gruppe, welche unter Mitgliederschwund leidet, herrscht jene heitere, väterlich-alt-väterische und ernsthafte Atmosphäre, wie sie Menschen eigen ist, welche im Leben ihre Pflicht getan haben und nach dem Turnen unbescholten ein Jässchen klopfen dürfen. Zwischendurch wird, wie es sich gehört, im Kreis sitzend ein frohes Wanderlied gesungen. Einst umfasste die Riege 33 Mitglieder, am heutigen Tag erschienen noch deren 10. Veteran ist der 88jährige Rudolf Guggenbühl, ihm folgen zwei 86jährige, zwei 82jährige und ein 80jähriger. Einige sind weggestorben, andere ins Altersheim gezogen. Die Wipkinger Senioren sind es gewohnt, auf dem Friedhof voneinander Abschied zu nehmen, und der Tod hat für sie längst seine Schrecken verloren. Vorturner Ernst Fierz ermahnt vor dem Auseinandergehen seine Kameraden, für Neuzuzug zu sorgen, fügt jedoch hinzu: «Aber sagt nicht Altersturnen, da kommt niemand, sondern «Seniorenturnen».

Doch das Wipkingen von einst ist am Aussterben, aufgefressen vom Moloch Zürich-City, und hat nicht nur den Turnverein, sondern auch die Hälfte seiner Einwohnerschaft eingebüsst. Ein dörflicher Anachronismus, bald schon ein Fossil am rasenden Puls des Verkehrs. Die Stadt erwürgt die eigenen Kinder.

Auf dem Jogger-Olymp der Zürcher Senioren

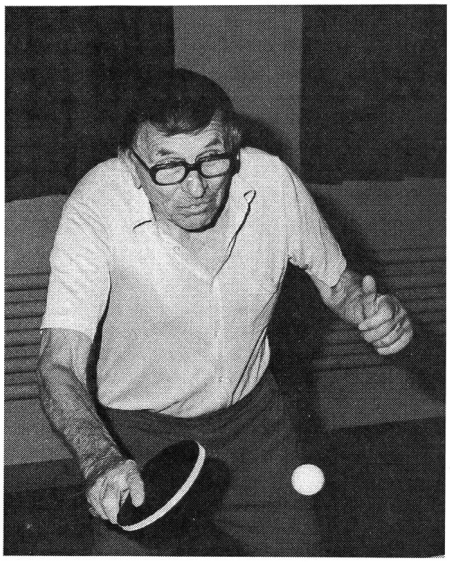
Die eigentliche Initialzündung zum Zürcher Seniorensport-Boom erfolgte 1983 oben auf der Allmend Fluntern, wo alt Hochschulsportlehrer Dr. Carl Schneiter auf Anhieb 90 laufwillige ältere Semester beiderlei Geschlechts versammelt sah. Auch heute noch schart er jeden Donnerstag um halb zehn um die 100 treue und fitnessbewusste Seniorenjoggerinnen und -jogger um sich wie ein Guru in einem Ashram seine Jünger. Laufen wird hier zur Lebensphilosophie, gewissermassen vorzelebrierte Ontologie des Alterns, mündend in ein neues Seinsbewusstsein über den Weg der Körperempfindung.

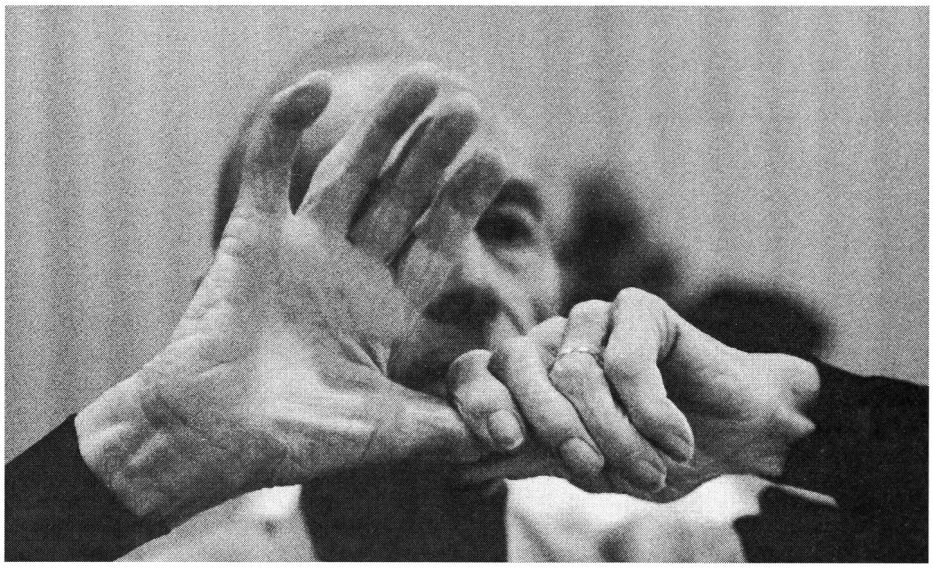


Wer hier im abgeklärten Kreis leistungsorientierter Senioren mittrabt, setzt keinen Rost an, weder körperlich noch geistig. Man läuft auf stillen Waldwegen locker je nach persönlichem Niveau seine 3, 5, 8 oder 10 Kilometer. Ohne Hast und ohne verzerrte Gesichter, so dass man sich unterwegs noch Geschichten erzählen kann. Charly Schneiter, Sportförderer des Jahres 1988, macht alles sehr professionell mit Stretching, Gymnastik, Pulskontrolle und Erklärungen. Es ist ein lebenslustiger, «aufgestellter» Haufen, welcher sich nach dem Training beim Café im Tenniszentrum trifft bei Kaffee und Kuchen. Die Gruppe entfaltet eine beneidenswerte Aktivität. Heute ist es Jogging, die nächste Woche vielleicht eine Wanderung, im Winter Skilanglauf mit dem Engadiner als Höhepunkt. Man tut, als währte das Leben ewig, man lacht, witzelt, schmiedet Pläne, man gibt und fühlt sich jung und leistungsfähig, auch wer in seinen Gliedern die Zeituhr tikken hört. Von Resignation keine Spur. Weshalb auch?

Die unerschütterliche Kraft der Berti Zellweger

Zwei Kilometer südwestlich von Wipkingen, wo das einstige Dorf Altstetten rund um die hübsche Kirche eine pastorale Stille bewahrt hat, unterrichtet Frau Berti Zellweger im grossen Kirchgemeindesaal jeden Freitag zwischen 9 und 12 Uhr verschiedene Turngruppen von Frauen und Männern im Seniorenalter. Sie selbst ist 76 Jahre alt, beweglich wie eine Zwanzigjährige und gilt als Begründerin des Zürcher Altersturnens. Die gelernte – und sehr begehrte – Heilgymnastikerin begann ihren Turnunterricht in Altstetten 1964. Damals kamen – auf eine erste Ausschreibung – 40 Personen, welche alle in Strassenkleidern und -schuhen turnten. Heute erscheinen nahezu alle in Turnkleidern und Trainingsanzügen, und mit Discomusik geht alles viel leichter.
Frau Berti Zellweger ist das, was man eine ungewöhnliche, ja, charismatische Frauenpersönlichkeit nennt. Die Warmherzigkeit und Güte, welche sie ausstrahlt, gepaart mit Autorität und Können, besitzen nur Menschen, die, wie sie, durch eine schwere Prüfung gegangen sind. Als ihr Mann nach einem Verkehrsunfall schwerverletzt im Spital lag, holte sie ihn nach vielen Monate dauernder Agonie und selbstloser Pflege ins bewusste Leben zurück, um ihn nach wenigen Jahren dennoch zu verlieren. Diese Aufopferung und das lange Sterben ihres Mannes haben ihr eine schier unerschöpfliche innere Kraft verliehen, welche sie auch auf ihre Umgebung überträgt. Es ist denn auch ein prägendes Erlebnis, ihren fröhlichen und methodisch hervorragenden Lektionen beizuwohnen und mitzuverfolgen, wie sie die jeweiligen Übungsfolgen mit sanfter, eindringlicher Stimme auf ihre ein hohes Niveau verratende Gruppe überträgt. Männer und Frauen mit schönen, alten Gesichtern, über die der Pflug eines ganzen Lebens hinweggegangen ist. Heute hat Frau Zellweger den Unterricht teilweise auf ihre bestens geschulte Tochter übertragen, welche ebenfalls einen modernen Turnunterricht erteilt. Wird diese jedoch die Ausstrahlung und innere Grösse ihrer Mutter jemals erreichen?

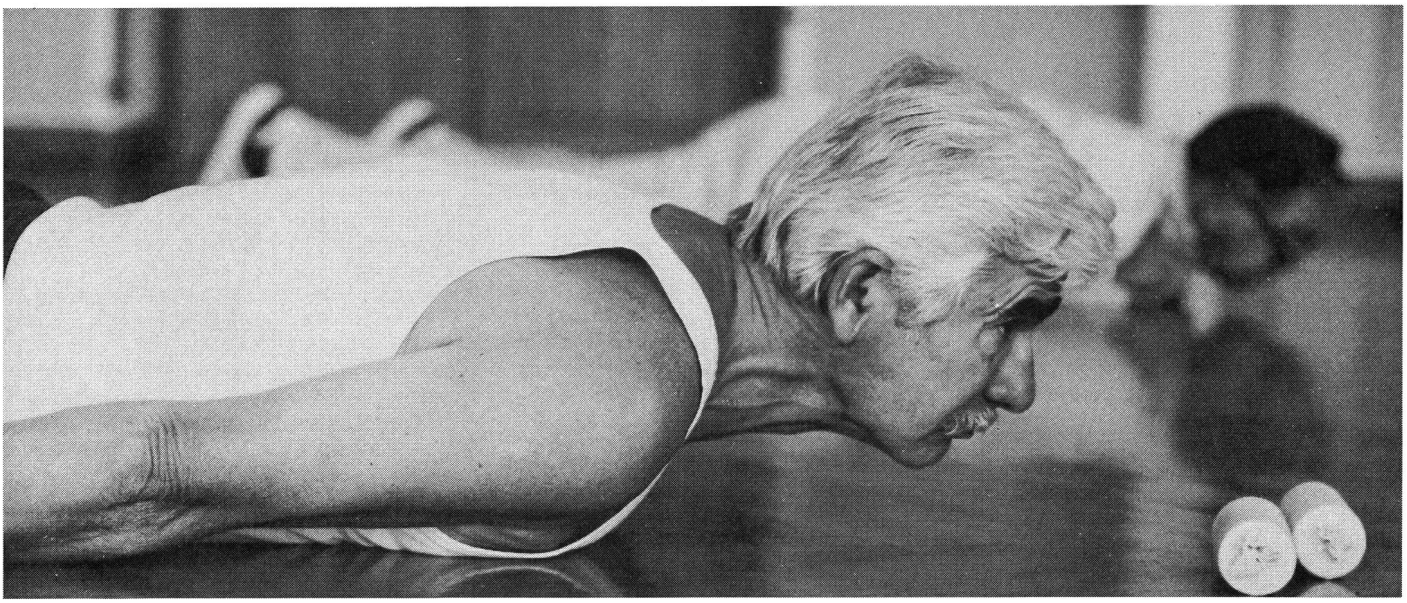




Dem Letzten entgegenreifen

Der Seniorensport – im vorliegenden Fall der Zürcher – hat viele Gesichter. Drei Facetten versuchten die drei vorangehenden (subjektiven) Betrachtungen herauszumeisseln. Das ist wenig, und vieles gäbe es noch zu schildern: Begegnungen im Schwimmbad, beim Tischtennis, beim Tanzen – Stoff für ein halbes Buch. Allen besuchten Aktivitäten war eines gemeinsam: Unbeschwertheit, Fröhlichkeit, Optimismus, bewusst empfundenes, geformtes Dasein. Doch schwang, wer genau hinsah, auch anderes mit, Dunkles, das, auf welches besonders der alte Mensch zugeht und das der Sport als Synonym für ewige Jugend geflissentlich verdrängt: das Letzte.

Sport im Alter berührt Grundfragen des Seins in der Polarität oder der scheinbaren Polarität von Leben und Sterben, denn Geburt und Tod sind eines.

Alt werden ist mehr als die Summe eines gelebten oder ungelebten Lebens, welche sich wie Runen in Gesichter und Körper gegraben hat. Verströmte Liebe etwa, vielleicht auch nie verziehende Kränkung und Demütigung, die wie eine schartige Wunde weiter schwärt. Oder einstige Qualen erlebten Entsetzens, welche noch einmal wie ein Spätbeben hervorbrechen und die man herausbrüllen möchte wie ein Tier. Altern darf nicht zur letzten Abrechnung werden, auch nicht zur nie zugeschütteten Müllkippe, aus welcher das bisherige Leben wie Modergeruch emporsteigt. Noch viel weniger darf es zu jener zynischen Anschauung verkommen, wie sie der Autor eines Buches über Sportbiologie im Alter vertrat, nämlich dass Altern nichts anderes sei als eine Rückentwicklung in die Hilflosigkeit des Kleinkindes und es demzufolge auch kein glückliches Alter gäbe. Doch Glück wächst nicht wie Korn auf dem Acker. Es sei denn, man wisse um die geheimen Botschaften von Aehren und rotem Mohn in der Stille um einen Gott.

Altwerden können ist bewusst gelebte Gegenwart, das Annehmen dessen, was einem zukommt, aber auch die Kunst des Sich-lösen-Könnens: Von den Dingen, seinen Nächsten und Freunden, vom Beruf, vom persönlichen Besitz, von der Welt, vom Leben, um in Würde und Gelassenheit dem Letzten, dem Tod, wie eine Frucht entgegenzureifen. In der Erkenntnis, dass dieses Letzte nicht das Letzte ist, sondern ein Übergang. Sport – das hat das Zürcher Modell zur Genüge aufgezeigt – ist (auch) ein Weg zu einem erfüllten Leben im Alter und kann mithelfen, Hinfälligkeit und Hilflosigkeit zu vermeiden oder zu lindern. Alters- bzw. Seniorensport will weder unwiederbringliche Jugendlichkeit vortäuschen, noch das Leben verlängern, sondern dazu beitragen, Leben im Alter lebenswert zu machen und den Sinn für den Sinn eines vielleicht als sinnlos empfundenen Daseins zu wecken. ■