Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 4

Artikel: Sport als eine Form der Lebenshilfe

Autor: Apfelbacher, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993701

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

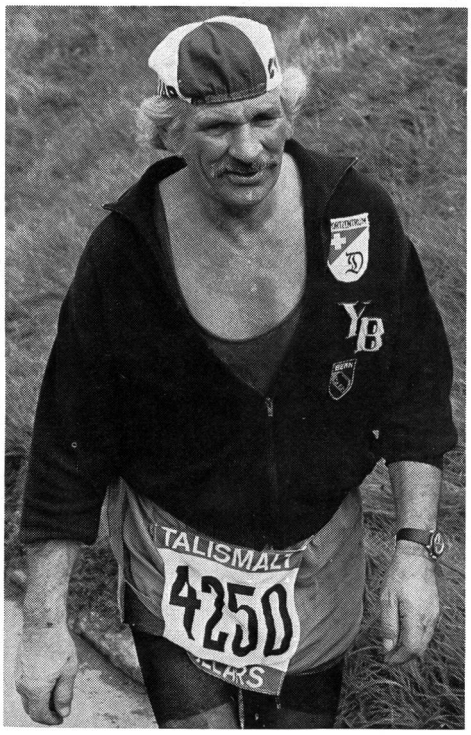
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 11.07.2025

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

Sport als eine Form der Lebenshilfe

Dr. H. Apfelbacher



Die Altersstruktur der Bevölkerung hat sich in den letzten Jahrzehnten durch Fortschritte in der Medizin und Hygiene gewaltig verändert. Die Lebenserwartung ist gestiegen und wird noch weiter steigen. Überaltert die Bevölkerung?

Diese Frage muss bejaht werden angesichts der Tatsache, dass beispielsweise in der Bundesrepublik 25 Prozent der Menschen – also jeder vierte – 60 Jahre und älter ist. Die Lebenserwartung eines Neugeborenen hat sich seit 1900 von 47 Jahren bei den Männern und 50 Jahren bei den Frauen auf bis heute zirka 68 bzw. 75 Jahre gesteigert. Das Verhältnis der unter 50jährigen zu den über 65jährigen betrug zu Beginn dieses Jahrhunderts 7 : 1 und soll 1980 1:1 werden. Ein höherer Prozentsatz von Menschen wird von Jahr zu Jahr zur älteren Generation heranwachsen.

Prof. Dr. G. Specht, Ordinarius für Soziologie an der Universität Nürnberg-Erlangen, weist darauf hin, dass, obwohl es heute weitaus mehr ältere Menschen gibt als früher, der alte Mensch immer noch von der Gesellschaft vernachlässigt wird. Er behauptet weiter, dass der alte Mensch zwar medizinisch und materiell optimal versorgt ist; die leistungsbetonte Gesellschaft drängt ihn aber in eine Randsituation, in der er in einer räumlich und geistig klein gewordenen Welt vereinsamt.

Was erwartet einen Menschen, der bis zu seinem 60., 63. oder 65. Lebensjahr gearbeitet, mitunter geschuftet hat? Paul Pucher fragt in dem Artikel «Immer älter – immer jünger», ob der ältere Mensch dann wohl gewissermassen als Belohnung einen bevorzugten Platz in unserer Wohlstandsgesellschaft einnehmen kann? Natürlich nicht, behauptet er, ganz im Gegenteil! Viele werden eine solche Frage überhaupt für abwegig halten, weil sich für sie das Problem der älteren Menschen auf die – aus der Sicht eines «Konsumidioten» – einzig interessante Frage verengt, wie eine geringer werdende Zahl von Arbeitenden eine wachsende Zahl von Nichtarbeitenden versorgen soll?

Gewiss sind die alten Menschen immer ein Problem jeder Gesellschaft gewesen. «Wieso muten wir», so schreibt Paul Pucher, «in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, fortschrittsgläubig und in Humanität schwelgend, den meisten unserer älteren Mitbürger ein Leben am Rande der Gesellschaft zu?» Wieso sind die Menschen, nach Jahrhunderten angeblicher Evolution, immer noch zu phantasielos, um sich in den Älteren zu erkennen, um an ihnen das eigene Schicksal zu begreifen?

«In der Zukunft werden immer mehr Menschen alte Menschen sein. Damit wird die entscheidende gesellschaftliche Aufgabe noch bedeutender: Diese alten Menschen bis in ihre letzten Lebensjahre hinein als wirkliche Glieder der Gesellschaft zu erhalten – zu versorgen dort, wo es notwendig ist – zur Aktivität fordern, da, wo es möglich ist!» (Prof. Specht).

Wie steht nun die Sportorganisation zu dieser gesellschaftspolitischen Aufgabe? Der Auftrag, den sich der Deutsche Sportbund, in der Schweiz die ETS und der SLL, gegeben hat, heisst: Sport für alle! Dazu gehört demnach auch die ältere Generation. Wie sieht es aber in Wirklichkeit noch aus? Der Sport in unseren Vereinen ist doch noch bevorzugt betont vom Leistungswillen, vom Wettkampf, von der Trainingsarbeit – für die Jugend und die Gesunden.

Dieses Bild ist zwar nicht mehr allgemein gültig und beginnt sich auch nach und nach zu verschieben, ist aber immer noch überwiegend geprägt von der Selbstdarstellung des Sports, von der Überbewertung des Hochleistungssports und seines Einflusses auf andere – auch kommerzielle Bereiche – und deren bevorzugte Darstellung durch die Medien Presse, Radio und Fernsehen.

Eine Frage lautet auch: Kann der Sport den älteren Menschen eine Lebenshilfe sein? Der Arbeitskreis «Kirche und Sport» hält eine umfassende Hilfe für notwendig, da die älteren Menschen ohne eigene Schuld in eine gesellschaftliche Sondersituation geraten und offensichtlich nicht in der Lage sind, sich selbst zu helfen, und der Hilfe anderer bedürfen. Ziel dieser Hilfe soll aber die Befähigung zur Selbsthilfe sein und nicht eine Betreuungssituation herbeiführen. Der Sportverein könnte mit Hilfe der Freude an der Bewegung den Prozess des Alterns, mit seinen physisch und psychischen Erscheinungen verlangsamen.

Welche Forderungen sind demnach zur Realisierung eines Sportprogramms zu stellen? Dr. Peter Kapustin, der beim Modell-Lehrgang des DSB zur Realisierung der Aktion «Sport für Ältere» teilgenommen hat, fasst sie wie folgt zusammen:

1. Notwendigkeit der Bewusstseinsbildung, Information und Werbung bei den betroffenen älteren und alten Menschen,

- bei der breiten Öffentlichkeit durch Medien Presse, Funk und Fernsehen,
- bei den Sportvereinen selbst, als zusätzliches Angebot für seine jahrelangen, meist ehemals aktiven Mitglieder.

2. Notwendigkeit der Planung von Gruppen, Abteilungen, Kursen für Ältere unter Berücksichtigung

- der Organisation der sportlichen Aktivitäten (allgemeine Alterssportgruppen oder sportspezifische Alterssportgruppen oder Kursangebote für Frauen und Männer getrennt oder gemischte Gruppen),
- der Sportanlagen und Sportgeräte,
- der Qualifikation der Übungsleiter mit einer Zusatzausbildung,
- der günstigen Übungszeiten mit geselligem Beisammensein.

DSB