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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 10

Vorwort: Neue Dimension

Autor: Altorfer, Hans

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: 13.07.2025

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

Seniorensport

Neue Dimension

Hans Altorfer

Wie sollte er nun heissen – Seniorensport oder Sport für die Alten? Der Theologe Jakob Hohl meint, «alt» sei klarer, eindeutiger. Damit wären aber die jüngeren Alten, jene, die eben ins «50+»-Alter übergetreten und sportlich immer aktiv geblieben sind, wohl nicht einverstanden. Sie fühlen sich noch jung, noch leistungsfähig und können es in gewissen Sportarten sogar im Wettkampf mit ganz Jungen aufnehmen. Für sie liegt das «Alt» noch weit entfernt, zwar nicht immer, aber die Gedanken daran sind nicht vordergründig. Eine banale Feststellung: Es gibt halt junge und alte Alte. Und es gilt im Seniorensport – bleiben wir beim offiziellen Namen – beim ganzen Sporttreiben, bei Unterricht, Training und der persönlichen Zielsetzung, erheblich zu differenzieren.

Das muss man auch beim Unterricht mit Jungen. Aber dem Seniorensport liegt eine grundlegend andere Philosphie zugrunde. Kinder und Jugendliche haben noch annähernd ihr ganzes Leben vor sich, können sich leistungsmässig noch voll entwickeln. Beim Sport mit Senioren ist das anders. Sie haben den grössten Teil des Lebens hinter sich, und sie wissen das auch. «Das Ende wirft die Schatten voraus», meint Theologe Hohl. Die Leistungskurve sinkt relativ rasch, manchmal gar dramatisch, auch wenn im Alter Leistungsverbesserungen noch durchaus möglich sind, vor allem bei jenen, die ihr Potential nie ausgeschöpft haben. Die Schatten führen zu einer veränderten Grundeinstellung dem Leben gegenüber, also auch dem Sport. «Alter ist Erfüllung und Abschluss zugleich.» Auch dieses Zitat trifft ins Schwarze.

Es sind neue Dimensionen, die sich der Ausbildung von Leitenden im Seniorensport stellen. *(Foto: Hugo Lörtscher)*

Dass der Theologe angefragt wird, sich mit dem Seniorensport auseinanderzusetzen, ist bezeichnend. Er stellt Sinnfragen des Lebens, etwas, das weder im Sportunterricht noch in der Leiterausbildung in den Lehrplänen existiert. Im Seniorensport können diese Fragen sehr zentral werden. Die Leiter und Leiterinnen und ihre Ausbilder kommen nicht darum herum, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, um dem Unterricht, dem Umgang mit jungen und alten Alten auch seelisch und geistig gewachsen zu sein.

Dazu gehört besonders auch die Kommunikation. Es ist ganz natürlich, dass sie anders verläuft, unter andern Umständen stattfindet, andern Gesetzen unterworfen ist als im Unterricht mit Jugendlichen. Lebenserfahrungen der «Schüler» haben sich angehäuft und Spuren hinterlassen. Einstellungen und Haltungen haben sich eingespielt, sind oft auch festgefahren. Möglich, dass bei manchen dieser Senioren oder eben Alten die Kommunikation wichtiger ist als das Sporttreiben, weil sie verlernt haben, mit andern Leuten zu reden und auch das zuerst wieder lernen müssen.

Auch die Lebensformen haben sich eingespielt oder sie sind zerstört worden. Eingespieltes führt sehr oft zur Starrheit, auch zur Sturheit und ein Schicksalsschlag sehr oft zur Lämung. Die Anpassungsfähigkeit ist weg. Man verliert seinen Partner. Die Familie ist nicht mehr intakt. Eine Beschäftigung fehlt. Die Finanzen sind knapp. Das Resultat ist oftmals Verbitterung und Vereinsamung. Viele dieser Menschen finden nicht zum Sporttreiben oder zurück in Gruppen. Aber es ist auch eine Aufgabe des Seniorensportes, solche Alten aus ihrer Vereinsamung zu lösen. Sportangebote allein genügen da nicht. Man muss die Hand ausstrecken und sie holen, sich neben sie setzen und überzeugen.

Die Leitenden im Seniorensport können nicht einfach Sportleiter sein, Sport einfach unterrichten, einfach lehren, wie man einen Tennisball trifft, den Ski belastet oder die Hand beim Crawl einsetzt. Methode allein genügt nicht. Die einzelnen Menschen, ob Senioren oder Alte, haben im Zentrum zu stehen mit ihren Nöten – auch ihren Freuden –, ihrer Vergangenheit, ihrer momentanen körperlichen Verfassung, ihren Lebensumständen. ■