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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 3

Artikel: Der alternde Turnlehrer

Autor: Grenacher, Hansueli

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993341

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: 16.07.2025

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

Der alternde Turnlehrer

Hansueli Grenacher

Turnlehrer sein bedeutet, seinen Körper strapazieren. Die Leistungsfähigkeit nimmt mit dem Altern ab. Unfälle und Schäden gehören zum Berufsrisiko und können die berufliche Tätigkeit erheblich behindern. Interessen können sich auf andere Gebiete verlagern. Antworten auf eine Umfrage und Interviews zeigen Meinungen von «älteren» Turn- und Sportlehrern (ab 40. Altersjahr) aus den Kantonen Aargau und Solothurn im Winter 1982/83 auf. Die Arbeit entstand im Rahmen eines Fortbildungsurlaubes an der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen (Referenten: Dr. G. Schilling und H. Keller). Die wichtigsten Ergebnisse und Schlussfolgerungen sind hier zusammengefasst.

Zielsetzung der Untersuchung

- Welche physischen und psychischen Probleme tauchen beim Älterwerden im Turnlehrerberuf auf?
- Wie steht es mit der Chance, den «Nur»-Turnlehrerberuf bis zur Pensionierung voll ausüben zu können?
- Welche Lösungen muss der Turnlehrer suchen?
- Zu welchen Lösungen müssen die Behörden Hand bieten?

Nachfolgend die wichtigsten Ergebnisse und Schlussfolgerungen (Beschränkung auf 6 Empfehlungen).

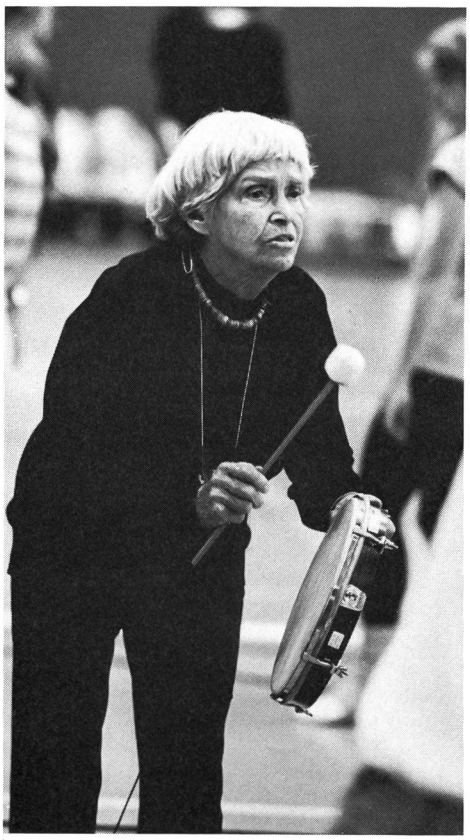
Junger Turnlehrer im freiwilligen Schulsport.

Empfehlung 1

Der Turnlehrer sollte im Alter Turnstunden abbauen können zugunsten einer anderen Tätigkeit.

Begründung (Ergebnisse der Umfrage):

- Rund 50 Prozent möchten das Turnpensum wegen der Problematik im Alter abbauen. Die Hälfte der Befragten hat Turnen bereits reduziert, einerseits wegen altersspezifischen Problemen, andererseits auch aus anderen Gründen (Interessenverlagerung).
- Nur 44 Prozent sind gewillt, bis zur Pensionierung *voll* im Turnlehrerberuf zu bleiben. Vereinzelte haben den Turnlehrerberuf bereits ganz an den Nagel gehängt.
- 20 Prozent beurteilen ihre physischen Probleme als ernsthafterer Natur
- Am meisten genannte physische Probleme der noch relativ jungen Turnlehrerschaft (¾ der Befragten sind zwischen 39 und 49 Jahre alt):
  - Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit (81 Prozent)
  - Zunahme der Ermüdung und längere Erholungszeit (68 Prozent)
  - Bandscheiben-Abnutzung mit Rückenbeschwerden (38 Prozent)
  - Beschwerden durch alte Sportverletzungen (28 Prozent)
  - Chronische Beschwerden (13 Prozent)



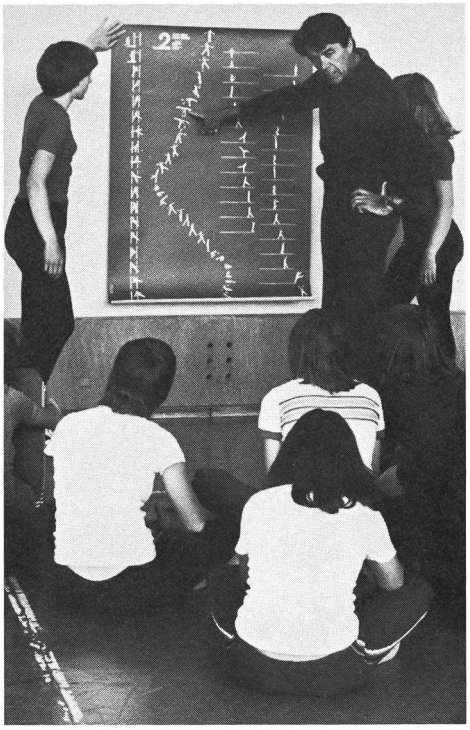
84 und kein bisschen müde: Trudi Schoop, berühmte Tanz- und Heilpädagogin.

«Ansätze zu Abnutzungserscheinungen sind vorhanden, wie sich diese weiterentwickeln werden, ist schwer vorauszusehen. Vor ein paar Jahren traten plötzlich Lähmungserscheinungen im rechten Bein auf. Bei einer Rückenoperation wurde mir die Bandscheibe zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel herausoperiert...»

«Meine Achillessehne bereitet mir Sorgen. Oft habe ich Schmerzen...»

«Schmerzen habe ich hie und da im rechten Schultergelenk. Dies könnte auf meine frühere Aktivität im Leistungssport (Handball) zurückzuführen sein.»

«Neu haben sich Schmerzen im rechten Hüftgelenk bemerkbar gemacht...»



Hansueli Grütter (55), Lyss: «Als Turnunterricht erteilender Sekundarlehrer mit 6 Pflichtstunden pro Woche kenne ich kaum Verschleisserscheinungen.»

«Mini schwachi Stell sind d'Achillessehne gsi. Es isch immer schlimmer worde... Churz vor miner Pensionierig han ig 1½ Johr lang Krücke brucht.»

«Ich habe meinen früheren Bandscheibenvorfall mit Lähmungserscheinungen in den Beinen gut überstanden. Aufgrund der Arztdiagnose ist dieser Vorfall auf einen angeborenen Haltungsfehler zurückzuführen und nicht auf sportliche Aktivitäten im Turnlehrerberuf.»

«Die Wahl des Turnlehrerberufes, ein Sprung ins Ungewisse!
Niemand weiss, ob er den Sprung ohne ernsthaftere Verletzungen, Abnutzungserscheinungen und bleibende Körperschäden übersteht.»

- Psychische Probleme: Das Älterwerden im Turnlehrerberuf ist real mit gewissen Bedenken und Ängsten verbunden:
  - 20 Prozent geben ernsthaftere psychische Probleme an
  - Angst vor Unfällen
  - Gefühl des Ungenügens im Turnlehrerberuf infolge physischer Probleme
  - Bedenken vor der Ungewissheit, den Turnlehrerberuf bis zur Pensionierung ausüben zu können

«Ich habe Bedenken vor dem Auftreten physischer Probleme für die Jahre gegen das 60. Altersjahr bis zur Pensionierung.»

- Das physische Hauptproblem der noch relativ jungen Turnlehrergeneration wird von den meisten (81 Prozent) in der zeitlichen und kräftemässigen Belastung respektiv in der Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter gesehen.
  Die Erklärung dafür liegt auf der Hand: Die Stundenbelastung bleibt, aber die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit nehmen ab bei gleichzeitiger Zunahme der Ermüdung und längerer Erholungszeit. Kräftemässig scheint das Erteilen anderer Fächer leichter zu fallen. Der älter werdende Turnlehrer beginnt physisch gewissermassen «auf Pump» zu leben.

«Das Hauptproblem mit zunehmendem Alter sehe ich in der zeitlichen und kräftemässigen Belastung und in den längeren Erholungszeiten. Im Vergleich zu früher brauche ich länger, bis ich mich nach der Schule wieder etwas erholt habe und bis wieder Energien zur Verfügung stehen.»

Heute habe ich das Gefühl, dass es mir kräftemässig leichter fällt, Deutsch und Geschichte zu unterrichten als Turnen. Früher war es umgekehrt.»

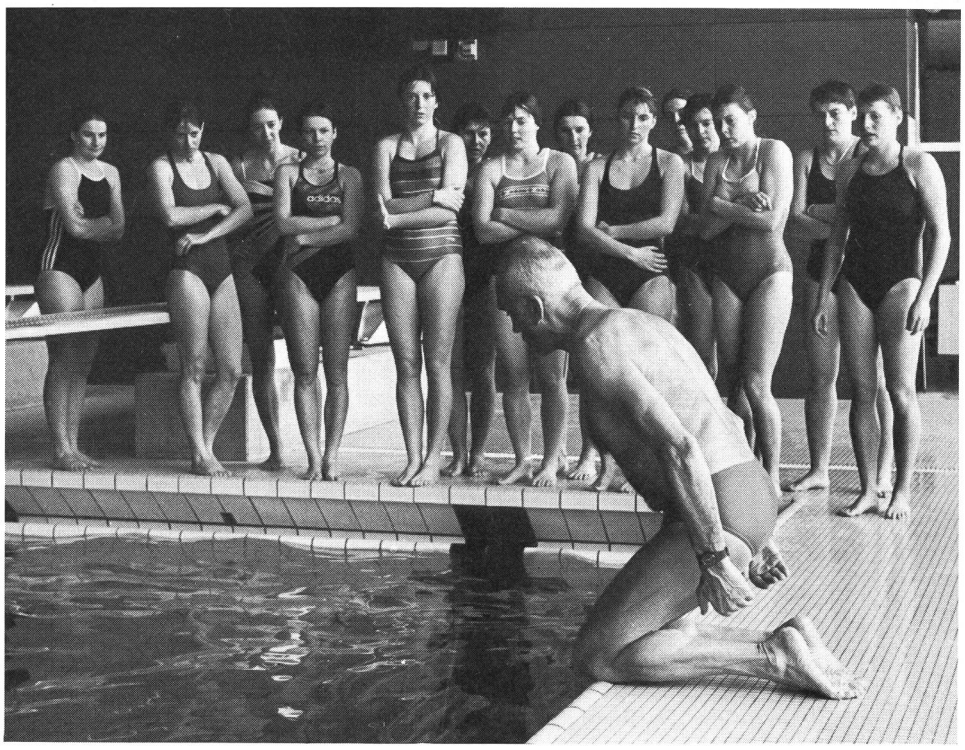
«Ich bin nicht mehr so motiviert wie früher, Turnen zu unterrichten... Eventuell hängt die Übersättigung mit sportlichen Aktivitäten auch mit der Abnahme der Regenerationsfähigkeit und mit der zeitlichen und kräftemässigen Belastbarkeit im Alter zusammen.»

Empfehlung 2

Für den Jung-Turnlehrer empfiehlt es sich, ein Zweit- respektiv Drittstudium abzuschliessen.

Begründung (Ergebnisse der Umfrage):

- Im Hinblick auf das Älterwerden gesehen, beurteilen die meisten Turnlehrer die Vorteile als Mehrfach-Lehrer besser als für den «Nur»-Turnlehrer.
- Von den «Nur»-Turnlehrern würden 10 von 19 Befragten ein weiteres Fach studieren und unterrichten, wenn sie nochmals beginnen könnten.
- Von den Mehrfach-Lehrern würden praktisch alle wiederum ein weiteres Fach abschliessen und unterrichten.
- Die wichtigsten positiven Erfahrungsbereiche beim Mehrfach-Lehrer:
  - ideale Abwechslung
  - Kennenlernen der Schüler von verschiedenen Fächern her
  - Altersabsicherung (Umsteigen respektiv Schwergewichtsverlagerung im Alter auf ein anderes Fach)
- Die wichtigsten positiven Erfahrungsbereiche beim «Nur»-Turnlehrer:
  - volle Konzentration auf die vielfältigen Möglichkeiten in der sportlichen Bewegung
  - volle Befriedigung und Freude am Sport
  - Fachkompetenz
- Die wichtigsten negativen Erfahrungsbereiche beim Mehrfach-Lehrer:
  - zu lange Ausbildungsdauer
  - Gefühl der fachlichen Inkompetenz

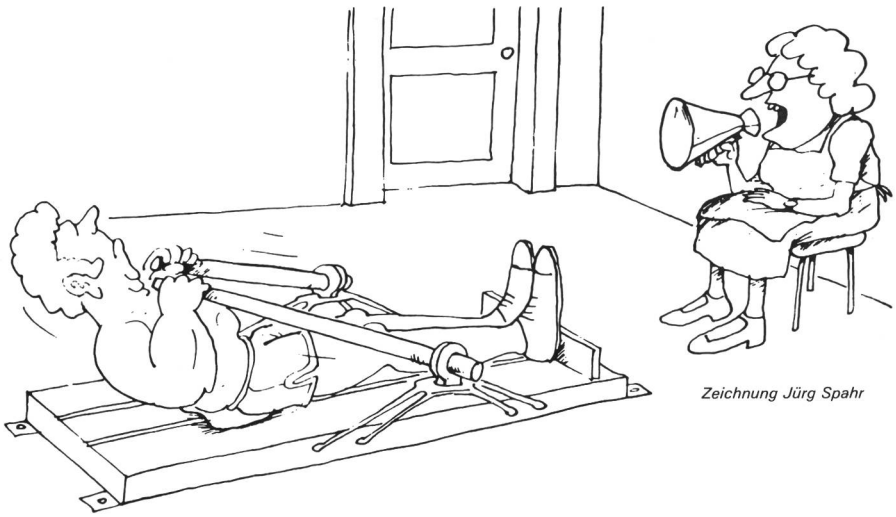


André Metzener, demnächst in Pension gehender Fachleiter Skilanglauf und Wasserspringen, hat selbst mit 65 beim Vorzeigen keinerlei Probleme, wie unser Bild aus einer Lektion mit den Sportstudentinnen der ETS Magglingen veranschaulicht.

- Die wichtigsten negativen Erfahrungsbereiche beim «Nur»-Turnlehrer:
  - Risiko frühzeitiger Abnutzung
  - Gefahr der Übersättigung
  - Problem beim Umsteigen im Alter respektiv beim Turnstunden-Abbau (kein weiterer Abschluss)

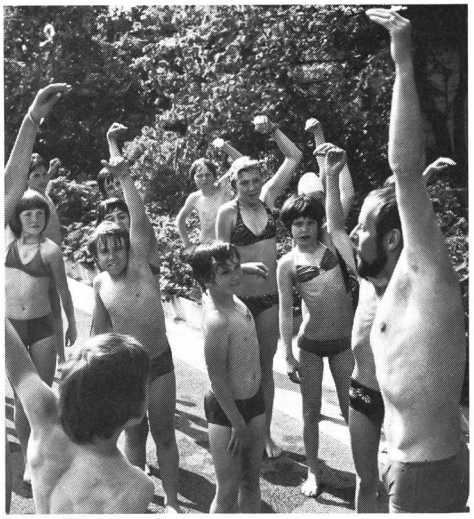
«Als ‹Nur›-Turnlehrer sehe ich meiner persönlichen Zukunft mit Sorgen entgegen. Da die Abnutzung erwiesenermassen immens ist, möchte ich allerhöchstens bis zum 50. Altersjahr Turnen erteilen. Was nachher?»

«Als Mehrfach-Turnlehrer habe ich keine Bedenken. Ich kann jederzeit das Turnen abbauen zugunsten eines anderen Faches. Dabei müssen nicht in erster Linie physische Probleme im Vordergrund stehen.»



Zeichnung Jürg Spahr

«Nur Mut, Gaston, wir bringen Dich schon über die Runden!»



Richtiges Vorzeigen – als junger Turnlehrer kein Problem. Zu kriseln beginnt es meist von 50 an. Einige bleiben verschont davon. Weshalb?

Empfehlung 3

Die Behörden sollten als Beitrag zur Lösung der Probleme dem alternden Turnlehrer schrittweise entgegenkommen.

Vorschläge und Begründung (Die Reihenfolge der Vorschläge entspricht der Dringlichkeit der Wünsche)

- Turnstunden-Abbau als altersspezifische Entlastung: Da das Hauptproblem beim Älterwerden im Turnlehrerberuf «die zeitliche und kräftemässige Belastung» ist und ab 50. Altersjahr erwiesenermassen ernsthafte Abnutzungserscheinungen dazu kommen können, dürfte es mit zunehmendem Alter immer schwieriger werden, den kräftemässigen und gesundheitlichen Anforderungen im Turnlehrerberuf bei einem *vollen* Turnpensum zu genügen.

  Vorschläge:
  - Ab 50. Altersjahr 2 Stunden Entlastung ohne Lohneinbusse, ab 55. Altersjahr 4 Stunden (bisher 2)
  - Flexible Entlastung je nach Fall (ärztliches Zeugnis)
- Herabsetzung des Pensionsalters: Mit 86 Prozent steht dieser Wunsch an zweiter Stelle. Die altersspezifischen Probleme sind beim Turnlehrer um das 60. Altersjahr besonders krass. Ein «ausrangierter» Turnlehrer nützt der Schule nichts. Bei einer frühzeitigen Pensionierung würden Stellen für junge arbeitslose Turnlehrer frei.

  Vorschläge:
  - Flexibler Übergang in die Pension (für *alle* Lehrer)
  - Flexiblere Handhabung der Herabsetzung für den Turnlehrer je nach Fall (medizinisches Gutachten)
- Herabsetzung der Pflichtstundenzahl Turnen auf der Gymnasiumsstufe von bisher 28 auf 24 Wochenstunden (= Anzahl Pflichtstunden für die wissenschaftlichen Fächer): Turnen ist heute ein ebenso zeit- und arbeitsintensives Fach wie die übrigen wissenschaftlichen Fächer (gemäss Aussagen von Mehrfach-Lehrern und Umfragen über die Stundenbelastung in den verschiedenen Fächern auf der Gymnasiumsstufe). Im Alter ist das Erteilen von Turnen mit einem grösseren Kräfteverschleiss verbunden als in andern Fächern (gemäss Aussagen von Turnlehrern, welche auch ein wissenschaftliches Fach unterrichten).
- Turnstunden-Abbau nach Wunsch: Weniger arbeiten, weniger verdienen. Mehr Zeit und Musse unter anderem für Familie, Engagement in der Öffentlichkeit... Zufriedenere Lehrer, besseres und angenehmeres Schulklima. Beitrag zur Beschäftigung junger arbeitsloser Turnlehrerkollegen!

  Vorschlag: Möglichkeit des Stunden-Abbaues generell für *alle* Lehrer (zum Verbleiben im Hauptlehrerstatus eine minimale Pflichtstundenzahl festlegen, das heisst Schaffen von Hauptlehrerstellen mit reduziertem Pensum.

Empfehlung 4

Die Turn- und Sportlehrerausbildungsstätten (Universitäten Bern, Basel, Genf, Lausanne, ETH Zürich) sollten ein Parallelstudium in einem anderen Fach ermöglichen.

Begründung:

- Neben der heutigen Turn- und Sportlehrerausbildung (Diplom I: 4 Semester; Diplom II: 8 Semester) ist wegen der Stundendotation kein Parallelstudium möglich (Ausnahme: Turnlehrerkurs Universität Basel).
  Die Ausbildung dauert beim zusätzlichen Studienabschluss in andern Fächern zu lange (Beispiel: Turn- und Sportlehrer, Diplom II, mit wissenschaftlichem Abschluss auf der Gymnasiumsstufe müssen 16 Semester studieren).

Vorschläge:

- Redimensionierung der Turn- und Sportlehrerausbildung (Stunden-, eventuel Semesterzahl) zugunsten eines anderen Fachabschlusses
- Integration eines Sportwissenschaftsstudiums
- Schaffen von neuen fächerverbindenden Studien wie zum Beispiel Turnen und Biologie
- Diplomierung zum Turn- und Sportlehrer unter Vorbehalt eines weiteren Hochschul- oder Lehramtsabschlusses.

Empfehlung 5

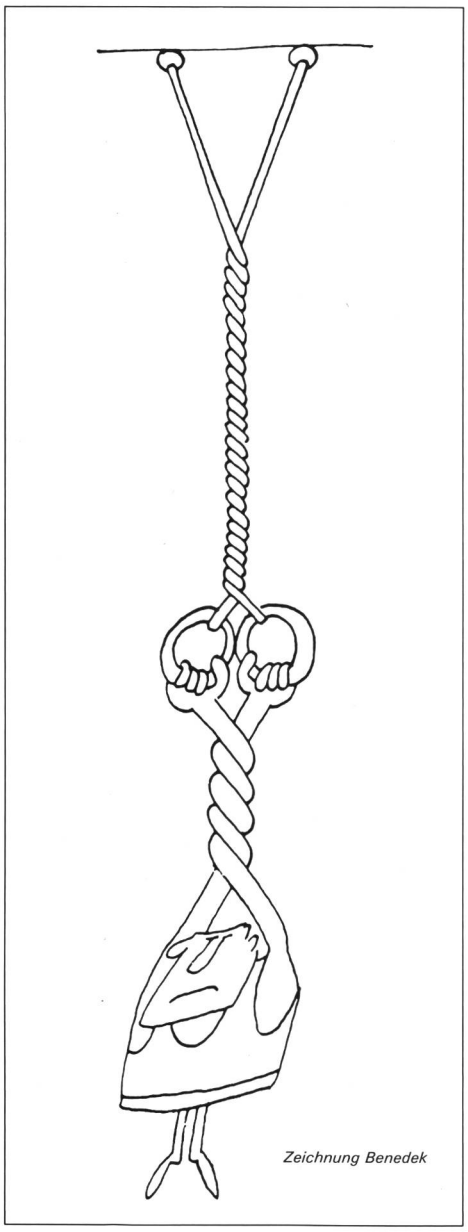
Für den alternden Turn- und Sportlehrer sollten altersspezifische Kurse organisiert werden.

Begründung:

- Die meisten Kurse sind einseitig auf die körperliche Fortbildung ausgerichtet.
- Ältere Turnlehrer haben das Gefühl, den körperlichen Anforderungen dieser Kurse nicht mehr gewachsen zu sein.
- Kurse, welche dem alternden Turnlehrer aufzeigen, wie er trotzdem noch einen guten Turnunterricht erteilen kann ,fehlen.

Vorschlag:

- Die Turn- und Sportlehrerkurse in der Schweiz sollten permanente Fortbildungsmöglichkeiten und «Feedbacks» (Erfahrungsaustausch) für den alternden Turn- und Sportlehrer schaffen.



Zeichnung Benedek

Empfehlung 6

Jeder Turnlehrer sollte sich mit den physischen und psychischen Problemen beim Älterwerden auseinandersetzen.

Vorschäge zur Bewältigung:

- Akzeptieren des biologischen Alterungsprozesses
- Anpassung der körperlichen Belastbarkeit an das biologische Alter (Schongang einlegen)
- Dem altersbedingten Leistungsverlust mit regelmässigem Fitness- respektiv Ausdauertraining begegnen
- Anstelle des Vorzeigens sich mit anderer Vermittlungsmethoden vertraut machen
- Regelmässige sportmedizinische Kontrollen
- Gesunderhaltung des Körpers (entsprechende Lebensführung, Essen, Sauna, Thermalbäder, Massagen...)
- Auch geistig und seelisch jung bleiben. Interesse und Anteilnahme am Weltgeschehen, an menschlichen Problemen. Beteiligung am Schulgeschehen. Pflege des Kontaktes mit Kollegen und Schülern. Studium von Fachzeitschriften. Auseinandersetzung mit neuen Sporttendenzen und sporttheoretischen Erkenntnissen
- Stärkung der psychischen Kräfte (Reife, Erfahrung, Menschlichkeit, Persönlichkeitsentfaltung)
- Erhalten der Lebens- und Arbeitsfreude durch Pflege der Freizeit, des Familienlebens, der privaten und beruflichen Weiterbildung (Turnen und Sport nicht als alleinselig machend betrachten und auch andere Tätigkeiten pflegen wie zum Beispiel Teilnahme am Vereinsleben, Übernahme öffentlicher Aufgaben, Weiterbildung auf verschiedenen Gebieten)
- Vermehrt als Erzieher, Trainer und Berater wirken. Organisationstalent vervollkommnen. Behalten der Begeisterungsfähigkeit. Humor pflegen und nicht verlieren
- Zielsetzung im Schulturnen neu überdenken und eventuell ändern (zum Beispiel von vorwiegend leistungsbetonten zu mehr erlebnisorientierten oder Kenntnisse betreffenden und menschlichen Inhalten)

Regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining gibt dem alternden Turnlehrer nicht nur ein gutes Gefühl, für sein Alter noch fit zu sein, sondern ist auch Voraussetzung dafür, dass er seinen Beruf im Alter noch befriedigend ausüben und das Verletzungs- und Abnutzungsrisiko in gewissen Grenzen gehalten werden kann.

Schlussbetrachtungen

In keinem anderen Fach aber können so schwerwiegende altersspezifische Probleme auftauchen wie im Turnen, wie dies die vorliegende Umfrage aufzuzeigen vermag. Der biologische Alterungsprozess, die Abnahme der Leistungsfähigkeit, physische, psychische und geistige Abnutzungserscheinungen im Alter sind nicht nur ein Problem des Turnlehrers. Aber beim Turnlehrer wirken sie sich auf den Unterricht sichtbarer und direkter aus. Sie können die Berufstätigkeit erschweren, wenn nicht gar verunmöglichen. Es ist deshalb verständlich, weshalb viele Turnlehrer im Alter Turnstunden abbauen oder überhaupt keinen Turnunterricht mehr erteilen möchten.

«Der Turnlehrerberuf gehört wohl zu den schönsten auf der Welt. In keinem anderen Fach sind die Chancen für einen intensiven menschlichen Kontakt und für Erlebnishöhepunkte so gegeben wie im Fach Turnen.»

In eigener Sache

Zum Thema «Der alternde Turnlehrer» organisierte der Aargauische Interessenverband diplomierter Turnlehrer (AIdTL) am 6. April 1984 in Lenzburg eine Tagung. Gross war das Interesse, erschien doch praktisch die ganze Turnlehrerschaft und vereinzelte Turnlehrer auch aus anderen Kantonen. Es wurde informiert, referiert und diskutiert. Die Meinungen gingen zum Teil stark auseinander. Die einen fanden, dass die dargestellten Probleme aufgebauscht seien. Vor allem die Empfehlung für den Jung-Turnlehrer, ein Zweit- respektiv Drittstudium abzuschliessen, wirbelte Staub auf. (Angst, die Wahlbehörden würden von nun an nur noch Turnlehrer mit einem Zweitstudium wählen (?). Die andern unterstützten im grossen und ganzen die Arbeit. Einigen konnte man sich schliesslich auf die Bildung einer Kommission, welche die Probleme weiterverfolgen und Lösungsvorschläge erarbeiten sollte. Die Kommission wurde bis heute noch zu keiner Sitzung eingeladen...

Literaturhinweise

- *Ventura,* Cordula und *Oeschger,* Arlette: «Der alternde Turn- und Sportlehrer». (Untersuchung im Raume Zürich), Diplomarbeit zur Erlangung des Turn- und Sportlehrerdiploms II an der ETH Zürich.
- Turnlehrer ab 40: *Wettlauf gegen das Altern,* erschienen im «Beobachter» Nr. 6, 31. März 1985, Seite 29–31.

Adresse des Verfassers

Hansueli Grenacher
Turn- und Sportlehrer, Chaletweg 576
5616 Meisterschwanden ■