

Zwischen »Richtig fit ab 50« und »Fit für 100«

SPORT MIT ÄLTEREN MENSCHEN – HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE SPORTORGANISATIONEN

Wassergymnastik, Nordic Walking, Radsport: Nur weil Fußballturniere und Fallschirmspringen nicht mehr in Frage kommen, muss mit dem Sport nicht Schluss sein. Ältere Menschen entdecken den Sport für sich als lebensbereichernde und gesundheitsfördernde Aktivität auch in der zweiten Lebenshälfte – in und außerhalb von Sportvereinen. Ein Wissenschaftler vom Institut für Sportwissenschaft zeigt die sportpädagogischen und gesellschaftlichen Herausforderungen für die Sportorganisationen.

Sport für ältere Menschen gilt als Wachstumsbranche. Slogans wie »Richtig fit ab 50« und »Fit für 100« umspannen biografisch die Bevölkerungsgruppe, die mit sportiver Semantik für (mehr) sportliche Aktivitäten in der zweiten Lebenshälfte gewonnen werden soll.

Dabei steht »Fit für 100« tatsächlich für ein gleichnamiges Forschungsprojekt an der Deutschen Sporthochschule Köln, das die Möglichkeiten und Grenzen für (un-) gewöhnliche alltägliche Bewegungsaktivitäten speziell hochbetagter Menschen auslotet, während sich hinter dem Motto »Richtig fit ab 50« ein vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördertes Modellprojekt des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) verbirgt, bei dem es vor allem darum geht, den Erwartungen und Bedürfnissen der »jungen Alten« ab 50 Jahren geeignete Sportangebote – vorzugsweise in den rund 90.000 Sportvereinen in Deutschland – zu unterbreiten. Dies ist offenbar derzeit zumindest flächendeckend noch nicht der Fall.

Sport mit älteren Menschen kann nur dann eine zukunfts-trächtige Wachstumsbranche sein, wenn es gelingt, diese Bevölkerungsgruppe zwischen 50 und 100 noch mehr und noch besser mit Sport zu versorgen. Das ist die erste und eine geradezu prinzipielle Herausforderung für die Sportorganisationen ...

Insofern ist es nur folgerichtig, wenn der vor gut einem Jahr aus dem Deutschen Sportbund (DSB) und dem Nationalen Olympischen Komitee für Deutschland (NOK) neu hervorgegangene DOSB als nationale Dachorganisation den Seniorensport als eine »präsidiale« Angelegenheit betrachtet und zu einem wichtigen Eckpfeiler seiner Arbeit gemacht hat.

Dabei kann der DOSB als Verband der Verbände im Grunde nur das konzeptionell propagieren und modellhaft popularisieren, was über die Spitzenverbände in den verschiedenen olympischen Sportarten (z.B. Schwimmen) und den nicht-olympischen Sportarten (z.B. Inline-Skaten) und parallel dazu territorial über die Landessportbünde in den Bundesländern verbreitet und dann »vor Ort« in den Sportvereinen tatsächlich angeboten und umgesetzt wird. Prinzipiell kann jeder jeden Sport treiben, egal in welchem Alter und egal mit welchen Ansprüchen. So gesehen kommt es immer auf die seniorenfreundliche Aufbereitung von Sportarten und Bewegungsangeboten an. Mehr noch: Neben dem rein sportlichen Engagement muss den Sportorganisationen auch daran gelegen sein, (mehr) Menschen für ein ehrenamtliche Engagement zu gewinnen oder sogar beide Rollen in einer Person zu vereinen ... zum »Selbst-aktiv-sein« gesellt sich dann das »Für-andere-da-

sein«. Das ist eine weitere, die zweite Herausforderung für die Sportorganisationen ...

Männer und Frauen ab 50 verfügen über unterschiedliche Sportkarrieren, wobei der Karrierebegriff nicht so sehr auf den Gewinn von Medaillen und Meisterschaften einer früheren Laufbahn im Leistungssport gerichtet ist. Die bereits durchlebten Sportbiografien älterer Menschen umfassen generell einschlägige Erfahrungen im Sport, aber auch zeitweilige Abstinenzen und Brüche, was Art, Umfang und Intensität des eigenen Sportaufkommens anbelangt. Hilfsweise lassen sich so z.B. Lebenszeitsportlerinnen und -sportler von Wiedereinsteigern begrifflich unterscheiden.

Solche Zuschreibungen dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Individualisierung der Sportkarriere von älteren Menschen auf der einen Seite mit der Pluralisierung von Sport-Biografie-Typen zwischen »Fit ab 50 und fit für 100« auf der anderen Seite einhergeht: Immer mehr Menschen integrieren immer mehr und unterschiedliche Sportaktivitäten in ihre alltäglichen Lebensführung, und immer mehr Wahlmöglichkeiten führen zu immer mehr Varianten des Sportengagements, das mit der Lebensführung harmonisiert werden muss und letztlich so die zunehmende Versportlichung der Lebensläufe älterer Menschen vorspart. Gilt heute

noch der »jugendliche Sport-hopper« als Normalbiografie im Sport der Jüngsten, könnte es über kurz oder lang der »Senioren-Sporthopper« sein. Diese Klientel umfassend und differenziert zu bedienen, das ist eine dritte Herausforderung für die Sportorganisationen ...

Ein Leben mit Sport soll gelingendes Altern unterstützen helfen. Dieses pädagogische Anliegen betrifft sowohl das sportliche als auch das ehren-

Sinn macht. Wer sich für Sport entschieden hat, der hat sich für ein besonderes Wirken im Hier und Jetzt entschieden, und zwar mit all den körperlichen Möglichkeiten, die einem im Alter noch oder eben nicht mehr vollends zur Verfügung stehen.

Ein gelingendes Altern mit Sport bedeutet geradezu zwangsläufig, einerseits zeitliche und körperliche Begrenztheiten zwar bedauernd zur Kenntnis zu nehmen, aber andererseits genau diese Be-

ein konstant attraktives Sport- bzw. Bewegungsangebot zu inszenieren, das den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen annähernd gerecht wird.

Sport mit Älteren steht und fällt mit der Kompetenz und Qualifikation der Lehrkräfte mit ihren fachlichen, aber auch mit ihren humanen Ressourcen. Dabei kann der organisierte Sport zur (Re-) Produktion seiner Fachkräfte auf ein eigenes Aus- und Fortbildungssystem zurückgreifen,



Abbildung 1
Nordic Walking hat sich in den vergangenen Jahren als Trendsport für Ältere etabliert.
 Quelle: Sebastian Scheibe

amtliche Engagement älterer Menschen: Das Sporttreiben selbst, aber auch das »Drumherum« bei diesen sportlichen Aktivitäten – beide müssen in gleicher Weise attraktiv gestaltet und synchronisiert werden.

Trotzdem gilt: Lebensbereichernd kann auch im hohen Alter noch leichte Gartenarbeit oder das ehrenamtliche Engagement in der Kirchengemeinde sein. Doch wer sich für Sport entschieden hat, der hat für sich herausgefunden, dass Sport etwas Sinnvolles sein kann, das an sich gar keinen

grenztheiten als für sich persönlich lebensbereichernde Möglichkeiten eines Aktivseins im Sport bzw. einer Verbundenheit mit Sport zu entdecken und zu pflegen. Ältere Menschen auf diesem Weg zu begleiten, das ist eine weitere, die vierte Herausforderung für die Sportorganisationen ...

Diese Wegbegleitung leisten in erster Linie die praktisch tätigen Übungsleiter und Übungsleiterinnen im Seniorsport der Vereine und anderswo. Ihre Aufgabe ist es,

das seinesgleichen in anderen Bildungsbereichen sucht. Die Sportorganisationen haben bereits vor Jahrzehnten mit dem Lizenzwesen einen eigenen Sektor sportlicher Bildungsarbeit geschaffen, der einerseits zur Zertifizierung der Abnehmer durch persönlichen Erwerb einer Übungsleiter-Lizenz führt. Andererseits sind die so ausgebildeten Sportlehrkräfte immer auch Nachweis einer personifizierten Form von Qualitätsentwicklung des Vereins als Sportanbieter.



Dr. Detlef Kuhlmann

Jahrgang 1954, ist seit 2006 Professor für Sportpädagogik am Institut für Sportwissenschaft und lehrte davor an den Universitäten in Bielefeld und Regensburg sowie an der FU Berlin. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten gehören Entwicklungen im organisierten Sport. Er selbst ist u. a. als Marathonläufer sportlich aktiv.

Dieser Anspruch gilt nicht nur, aber auch für alle Sportangebote zwischen »Fit ab 50« und »Fit für 100«. Darüber hinaus kommt es darauf an, vor dem Hintergrund des demografischen Wandels die Ausbildungsangebote selbst zielgruppenspezifisch auszurichten und immer wieder neu zu justieren, um schließlich so noch mehr (ältere) Menschen zum Lernen im Sport zu bewegen. Das ist die nächste, eine fünfte Herausforderung für die Sportorganisationen ...

Jeder Sportverein ist anders. Jeder kann nicht alles und nicht jeder soll das Gleiche im Sport für Ältere anbieten. Manche Sportvereine erweisen sich aufgrund von Traditionen, ihrer Binnendifferenzie-

Die Alternative zur sozialen Öffnung ist soziale Schließung – Separation oder Integration lautet dann die entscheidende Frage, die sich jeder Verein überhaupt erst einmal stellen muss, bevor er sich für die eine oder die andere Richtung entscheidet. Wer sich jedoch zu sozialer Öffnung entschlossen hat und sich als Anbieter von Sport profilieren will, muss zunächst einmal solche sozialen Öffnungsschneisen einrichten, um auf sich aufmerksam zu machen: eine Lobby für ältere Menschen schaffen, die bestehenden Angebote bedürfnisgerecht modellieren und neue implementieren, dabei mit Leistungsheterogenitäten und Altersspannen (geschlechts-) sensibel umgehen, Zugänge

nur, aber auch, was den Seniorensport im Verein angeht. Was gut ist, spricht sich ohnehin schnell rum ... und wo lässt sich umgekehrt leichter mit Füßen abstimmen als im Sport bzw. im Sportverein. Wer nicht das findet, was er sucht, geht weiter. In diesem Zusammenhang ist aber auch die Bündelung von vorhandenen Ressourcen und die Schaffung von Synergieeffekten durch Kooperationen und Bildung von Netzwerken ein wichtiger Aspekt, dem öffnungswillige Sportvereine nachgehen können, wenn sie neue Zielgruppen gewinnen und das eigene Profil schärfen wollen. Bündnispartner für mehr Bewegung und Sport mit älteren Menschen gibt es schließlich auch außerhalb



Abbildung 2
Ein Leben mit Sport kann gelingendes Altern unterstützen.
Quelle: Photocase/LiliConCarne

rung nach sportartspezifischen Sparten und Abteilungen sowie aufgrund der bereits bestehenden Angebotspalette insgesamt als »sperrig« für den Seniorensport. Andere Sportvereine sehen womöglich gerade in den »neuen Alten« ein zukunftsträchtiges Kapital, das ihre eigene Überlebenschance als örtlicher Sportanbieter sichert: Sportvereine können sich mit Angeboten speziell für diese Zielgruppe neu positionieren, wenn sie es denn nur wollen.

erleichtern und Bindungen anbahnen, um schließlich eine möglichst »lebenslängliche« aktive Mitgliedschaft im Verein attraktiv zu machen.

Diese und viele weitere Aspekte im alltäglichen Sportvereinsdasein von älteren Menschen stellen eine weitere, die mittlerweile sechste Herausforderung dar ...

Neben gezielter Öffentlichkeitsarbeit ist Mund-zu-Mund-Propaganda eine weitere »Öffnungsschneise« – nicht

von Sportvereinen und Sportverbänden u. a. im Gesundheitswesen, bei Wohlfahrtsverbänden und Seniorenorganisationen bis hinein in die Tourismusbranche »nach draußen« und z.B. in die Altenheime »nach drinnen«, um das Sportangebot dort zu installieren, wo die älteren (hoch betagten) Menschen schon sind.

Das ist nun die siebte ... und wird sicher nicht die letzte Herausforderung für die Sportorganisationen bleiben.