

# Sport als eine Form der Lebenshilfe

Autor(en): **Apfelbacher, H.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993701>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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. Überallert 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 so 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 sport-spezifische 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