Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 2: 30 Jahre Bewegung und Sport

Artikel: Einblicke
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818461

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

Einblicke

Schwimmen im Alter

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich neun Frauen und zwei Männer im Alter zwischen 55 und 85 Jahren im Hallenbad. Die Gruppe entstand vor einem Jahr, weil alle schwimmen lernen wollten. Die Leiterin, 56 Jahre alt, bemerkt lächelnd, am Anfang sei es nicht so sehr darum gegangen, «etwas zu lernen», als vielmehr darum, «etwas zu verlieren» – die Angst vor dem Wasser. Wie geht das?

Die erste Schwimmstunde zeigt es: Die Leiterin fordert die Teilnehmer/innen dazu auf, tief einzuatmen, ganz ins Wasser einzutauchen, auch mit dem Kopf. Unter Wasser sollten sie wenigstens einen kurzen Augenblick lang die Augen öffnen und sich gegenseitig anschauen. Nachdem dies alle zu ihrem eigenen Erstaunen gewagt und auch geschafft haben, folgt die Übung, die das Eis bei allen brechen lässt. Sie müssen nochmals untertauchen, sich anschauen, und dann so laut sie können schreien – «schreien, was das Zeug hält».

Die Leiterin steht bei dieser Übung, die sie im Laufe des Kurses wiederholt, oben am Beckenrand – auch, um notfalls helfend ins Wasser springen zu können. Sie hört das Schreien nicht – sie sieht es. Auf der Wasseroberfläche bilden sich Inseln aus Blasen. An der Intensität ihres Sprudelns kann die Kraft des Schreiens abgelesen werden. Köpfe und Oberkörper tauchen wieder auf, und da sind keine Frauen und Männer, die nicht lachen, nicht die Situation geniessen. Die zurückgehaltene Kraft der eigenen Sinne ist befreit, die Angst vor dem Wasser auf einmal durchbrochen.

Turnen/Gymnastik

Die Turnhalle füllt sich langsam mit 19 Männern im Alter von 60 bis 85 Jahren. Die einen kommen leicht joggend, sich schon etwas aufwärmend, andere haben es nicht so eilig, gehen langsamer. Die linke Schulter eines Mannes ist etwas tiefer als die rechte, das rechte Bein eines anderen etwas weniger beweglich. Viele sind in ihrer Haltung sehr aufrecht, doch nicht nur einer weist eine etwas grössere Rundung oberhalb der Turnhose auf. Die Leiterin ist 43 Jahre alt. Sie ist in einen modernen dunkelfarbigen Turndress gekleidet. Von allen wird sie herzlich begrüsst. Mir sagt man, «wir haben die beste und die schönste Turnlehrerin», und «sie fordert uns ganz!». An Krücken gehend kommt ein Mann, dessen rechtes Hüftgelenk kürzlich operiert werden musste. Nun will er wenigstens zuschauen, «so wird meine Hüfte schneller wieder beweglich», sagt er und setzt sich mühsam auf die Fensterbank.

Unter der Anleitung von Regina Brand beginnen die Männer mit den gymnastischen Übungen. Während der ganzen Stunde führt sie die Bewegungen der Männer mit ihrer Stimme, leitet sie durch ihr Vorturnen. Später sagen mir die Männer, dass sie dies besonders schätzen, dass sie auf diese Weise einem Rhythmus folgen können. Es bleibe ja jedem selbst überlassen, etwas weniger zu tun oder auch mal ganz auszusetzen. Doch weisen sie voll Stolz auf ihren Ältesten hin, «der muss fast nie aussetzen!». In seinem dunkelgrünen Trainer macht er locker mit, mit weniger Anstrengung als manch anderer. Mit den gymnastischen Übungen, dem Stretching, der Arbeit an der Sprossenwand und den Bänken werden nach und nach alle Muskeln und Gelenke konzentriert trainiert.

Im Lauf der Stunde werden die Bewegungen lockerer und weiter, auch selbstverständlicher. Der Nachbar zur Linken wird geneckt, der Nachbar zur Rechten zu mehr Ruhe und Gelassenheit ermahnt. Selbstironie findet in Worten und Gesten ihren Ausdruck. Die Leiterin führt fachlich kompetent durch die Stunde und sie bietet die durchgehende Form, von der individuell abgewichen werden kann. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird während der Turnstunde variiert. Es sind ruhigere, entspannendere Teile eingebaut, doch es gibt keine allgemeine Pause, die die Stunde teilt – «meine Männer wollen es so», sagt sie.

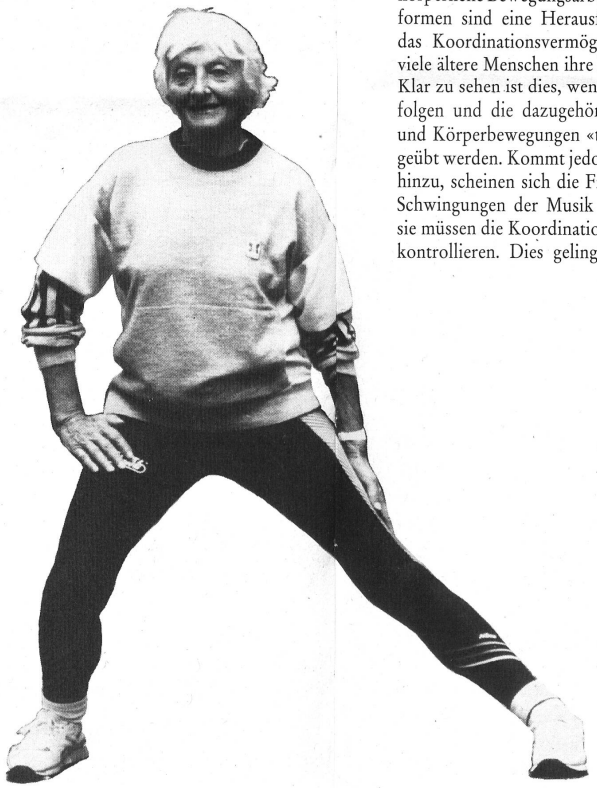

Foto: Hugo Lötscher, Magglingen

Seniorenvolkstanzen

Im Kirchgemeindesaal üben 20 Frauen im Alter zwischen 60 und 80 Jahren Volkstänze ein zu Musik aus verschiedenen Kulturen: Menuette, israelische Volkstänze, afrikanische Tänze, Blues, Rumba, Samba. Die Leiterin, selbst 70 Jahre alt, hat ein ausdrucksstarkes Gesicht. Es ist nicht zu übersehen, wie sehr ihr die Aktivitäten Spass machen, und sie strahlt, wenn sie davon erzählt.

Diese Gruppe leistet grosse körperliche Bewegungsarbeit. Die Tanzformen sind eine Herausforderung an das Koordinationsvermögen, mit dem viele ältere Menschen ihre Mühe haben. Klar zu sehen ist dies, wenn die Schrittfolgen und die dazugehörenden Arm- und Körperbewegungen «trocken» eingeübt werden. Kommt jedoch die Musik hinzu, scheinen sich die Frauen auf die Schwingungen der Musik einzupegeln, sie müssen die Koordination nicht mehr kontrollieren. Dies gelingt mehr oder weniger gut. Die Frauen sind miteinander vertraut, es gibt keine Berührungsängste. Fehler führen nicht zu Stress, sie werden mit einem Lächeln, einem Augenzwinkern, einer Geste der Selbstironie in die Aktivitäten einbezogen. Eine Stunde lang wird konzentriert geübt.

Nach einer Pause geht das Tanzen weiter, doch nun werden früher eingeübte Tänze wiederholt. Diese Stunde endet mit einem Tanz, der mich beeindruckt. Eine sehr einfache Musik ertönt, im ersten Moment empfinde ich sie als sentimental, wenig animierend. Die Frauen haben einen Kreis gebildet und halten sich an den Händen. Sie bewegen sich nur ganz wenig, den linken Fuss etwas vor sich hin haltend, den rechten Fuss etwas vor sich hin haltend, dann zur Seite, den Körper im Takt der Musik leicht hin und her bewegend – aber wie. Es scheint, dass jede Frau genau ihren Rhythmus findet und ihn in dieser «kleinen Form» tanzt. Viele halten die Augen geschlossen. Ihre Körper sind zentriert, selbst da, wo sie etwas nach vorne geneigt sind, der Kopf etwas hängt. Bei vielen breitet sich ein leichtes Lächeln aus. Das ganze bisherige Leben dieser Frauen scheint im Raum mitzuschwingen.

Ich sehe Ausdruck von Freude und von Zärtlichkeit, von Melancholie und Wehmut, von Vorsicht und von Verletzungen – all das, was sich im Körper festgesetzt hat, was aber im Alltag wenig Ausdruck finden kann. Doch die Koordination ist für keine der Frauen ein Problem. Ich glaube zu spüren, was diese Frauen zu einer Gemeinschaft macht.

Die gekürzten Texte stammen von MARLIES GRAF, Zürich. Sie ist Filmemacherin und hat 1987 im Auftrag von Pro Senectute Schweiz bereits einen Film unter dem Titel «Alttage – Begegnungen mit dem Alter» produziert. Gegenwärtig arbeitet sie an einem Projekt für «Alter + Sport»; in diesem Zusammenhang sind diese Texte denn auch entstanden.

Langlaufen

Auf einem mit wenig Schnee bedeckten Feld, am Rand eines Dorfes, sind Läuferinnen und Läufer dabei, sich einzuturnen. Die Leiterin: «Die Muskeln werden wärmer, spürt ihr es?» «Locker lassen!» Noch etwas ausser Atem, beschreibt sie kurz die Strecke, die sie laufen werden, und sie spricht auch das Wetter an. Der Leiter hebt seinen Rucksack hoch: «Verbandsmaterial, Telefonnummer vom Pistendienst, vom Arzt, von der Rettungsflugwacht; Essen und Getränke!» Er fragt nach den Loipenpässen, den Handschuhen und den Mützen. Lachend sagt er: «Ich laufe am Schluss, es soll niemand auf der Strecke bleiben!»

Die Gruppe geht zur Loipe, die Läuferinnen und Läufer reihen sich ein und fahren in einen Wald. Hintereinander laufend biegen sie in ein Feld ein. Mehr oder weniger gekonnt bewältigen sie eine kleine Steigung. Einzeln fahren sie einen Abhang hinunter, die einen mit einem Laut der Freude, die andern eher ängstlich und etwas verkrampft. In einer Kurve stürzt eine Frau. Die nächstfolgende versucht, ihr beim Aufstehen zu helfen, doch der Ski rutscht weg. Der Leiter ist dazugekommen: «Ruhig bleiben, Ski querstellen, zur Seite drehen, mit dem Stock hochstemmen!»

Die Loipe führt über eine weite Ebene mit teilweise aperen Stellen. Sie führt einem Waldrand entlang. Jemand weist auf Fussspuren im Schnee hin. Einzelne bleiben stehen, rätseln, welches Tier es sei. Der Ast eines Baumes ächzt, Schnee fällt. Lärm, Ruhe, Stille werden hörbar, das Geräusch der gleitenden Skis.