Auf die Plätze, fertig, los!

Generationsübergreifendes Fitnesstraining in Zeiten des demografischen Wandels

In der Volksrepublik China kennen sie es schon lange und keiner käme auf die Idee, den vorwiegend älteren Menschen, die sich dort in einem Bewegungsparcours treffen und sich sportlich betätigen, nachzusagen, sie seien auf einem Spielplatz. Auch wenn der Begriff Seniorenspielplatz im Vergleich mit dem Kinderspielplatz wohl auch ausdrücken soll, dass in einem abgegrenzten Bereich im öffentlichen Raum ein speziell für Senioren geschaffener Platz mit Bewegungsgeräten geschaffen wird, wird mit dem Begriff Spielplatz, statt z. B. Parcour (von fr. parcourier = ablaufen, durchlaufen), doch auch eine gewisse Abwertung zum Ausdruck gebracht. Ältere und alte Menschen werden dabei zwischen Vorstellungen von Sandkasten oder Rutschen ins Bild gebracht und mit ihren geistigen und körperlichen Fähigkeiten in die Nähe von Spielplatzkindern gerückt. Irgendwie scheint die Sprache den Realitäten des demografischen Wandels nicht gewachsen zu sein und einer Zukunft, in der die Alten die Mehr-, die Jungen eher die Minderheit repräsentieren werden. Mit „Seniorenspielplatz“ also alte Leute veräppeln? – Geht gar nicht (mehr).

Bewegungsspielplatz für Jung und Alt in Lanzhou (China)
„Lanzhou-050“ von Sigismund von Dobschütz - Eigenes Werk.
Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons -
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lanzhou-050.JPG#/media/File:Lanzhou-050.JPG

Während sich also hierzulande etliche Zeitgenossen sportliche Aktivitäten älterer Menschen wohl nur auf Hometrainern in den eigenen vier Wänden, bei Ringtennis im Verein oder bei der Wassergymnastik im Thermalbad in den Vormittagsstunden vorstellen können, gehört sportliche Bewegung, insbesondere auch älterer Menschen, in China immer schon zum öffentlichen Leben auf Plätzen und in Parks. Und auch bei Jüngeren ist das gemeinsame Training mit den Alten in der Öffentlichkeit beim Tai-Chi (Schattenboxen), Qigong oder auf den allerorts vorhandenen Bewegungsspielplätzen keineswegs verpönt. (s. Abb.)

In Deutschland haben ältere Menschen in den Fitnessstudios längst ihren Platz eingenommen. Schon 2013 soll fast jeder Dritte der seinerzeit etwa 8 Millionen (Ende 2014: ca. 9,1 Mio.) Fitnessstudio-Mitglieder über 50 Jahre alt gewesen sein und rund 13% älter als 60.[1] Trotzdem sehen viele Senioren in Fitnessstudios immer noch Muckibuden für Jüngere, denen es mehr um Attraktivität und Bodystyling als um Gesundheit gehe. Dabei hat die Branche längst erkannt: Die zahlungskräftigen Seniorinnen und Senioren sind ihr Wachstumsmarkt der Zukunft. Da zieht indessen ein Trend ins Land, der das Klingeln der Kassen von Fitnessstudios auf Dauer gesehen freilich abschwächen könnte. Zumindest in den Monaten, in denen man als älterer Mensch genauso gut draußen mit sportlicher Betätigung etwas für seine Ausdauer, Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit tun kann, ohne dafür teure Beiträge bezahlen zu müssen.

Nun drängen die Alten, nachdem sie schon zahlreiche Fitnessstudios „unterwandert“ haben, mit ihren Bewegungsparcours, Senioren-Aktivitätenplätzen etc. in die Öffentlichkeit. Körper, die mit der Strahlkraft eines jugendlichen Bodys nicht mithalten können, schwitzen und keuchen, dehnen und biegen sich in aller Öffentlichkeit an der frischen Luft und trainieren damit ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Manch einem Lifestylesportler, der für sein modisches Sportoutfit einschließlich AppleWatch zur eigenen Vermessung schon mal einen Betrag in Höhe eines Monatssatzes im Altersheim hinblättert, mag es nicht so recht in sein Outdoor-Sportfeeling zu passen,

Autor: Gert Egle/www.teachsam.de – Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz,
CC-BY- SA - OER Logo © 2012 Jonathas Mello, used under a Creative Commons license BY-ND

wenn er beim Sporttreiben in der Öffentlichkeit nicht mehr unter sich bleiben kann. Doch ändern wird das nichts daran, dass sich die Älteren den Sportplatz mitten in der Stadt erobern werden. Und das vielleicht an der gleichen Stelle, an der vor einigen Jahren noch Kindergeschrei über einen Kinderspielplatz hallte. Dass Städte über die Umgestaltung von Kinderspielplätzen zu Seniorenparcours nachdenken müssen, hat nämlich auch damit zu tun, dass in vielen Stadtvierteln, wo einst Familien mit Kindern lebten, heute immer weniger Kinder wohnen.

Seit im Jahr 1999 der erste deutsche „Seniorenspielplatz" im niedersächsischen Schöningen eröffnet wurde, sind andere Städte diesem Beispiel gefolgt. Heute findet man Bewegungsparcours, z. T. auch als Mehrgenerationplätze konzipiert, in Berlin (2007), in Nürnberg (2006), in Karlsruhe (2008), in Mannheim (2008) und in anderen Städten. Auf solchen Plätzen finden sich oft Angebote für Alt und Jung: Die Kleinen können sich auf Holzgerüsten, Kettenstegen oder an Reckstangen austoben, und auf Balancierstangen, auf Trittbrettern, Wackelbrücken, Wackelhockern u. anderen Sportgeräten können Erwachsene bis ins höhere Alter hinein trainieren. Die Zeit als die Alten abseits der Öffentlichkeit in Kurbädern am Waldrand ihrem „Wassertreten" nachgingen, scheint also allmählich zu Ende zu gehen. Aber das verlangt auch ein Umdenken der Alten: Auch sie müssen bereit sein, sich bei ihren vielleicht nicht mehr so anmutig und sexy aussehenden sportlichen Bewegungen von Jüngeren zusehen zu lassen. Die Scham, die Ältere oft empfinden, wenn sie bei ihren Leibesübungen beobachtet werden, muss also dem neuen Selbstvertrauen weichen, gerade mit ihren Fitnessübungen einen wichtigen Beitrag für die Entlastung der Jungen von den sozialen Folgekosten des demografischen Wandels und einer höheren Lebenserwartung zu leisten. Und wenn auch die Jungen dies verstehen, werden sie alles andere tun, als sich über Alte lustig zu machen, welche dafür sorgen, dass die Rentenbeiträge, die im Zuge des Generationsvertrages von immer weniger „Jungen" für die Alten aufgebracht werden müssen, nicht weiter steigen.

Die Mehrgenerationenplätze sind darüber hinaus ein ausgezeichnetes Mittel in einer immer älter werdenden Gesellschaft Anlässe und Gelegenheiten für generationsübergreifende Aktivitäten zu schaffen und damit Alt und Jung neue Orte der Begegnung zu eröffnen. Und: Wenn der Enkel oder die Enkelin mit Opa oder Oma auf dem Platz stehen, wird sich auf Dauer gesehen auch die Aufstellung der Generationen zueinander positiv entwickeln, um die großen Probleme des demografischen Wandels nicht erst in der Nachspielzeit anzupacken. Dennoch sollte man sich auch in Bezug auf intergenerationelles gemeinsames Sporttreiben keiner Illusionen hingeben: Der Leistungssport, der sich vermarkten lässt, und die Sportidole, denen junge Leute nacheifern, finden sich in den großen Arenen und da zählt, wie wir alle wissen, alles andere als die Gesundheit, wenn es um Erfolge geht, die sich für Sportler und eine ganze Sportindustrie in Heller und Pfennig rechnen sollen. Ein generationenverbindendes Motto „Gemeinsam fit, gemeinsam gesund" braucht sicher seine Zeit und vielleicht auch mehr als das. Nichtsdestotrotz gilt das alte heute mehr denn je: Auf die Plätze, fertig, los!

[1] WAZ online, 2.5.2013 unter Bezugnahme auf die Studie „Der deutsche Fitnessmarkt 2014"- von Deloitte, dem Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV) und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)

Gert Egle, www.teachsam.de, 27.12.2015

Arbeitsanregungen:

1. Geben Sie den Text in Form einer strukturierten Textwiedergabe wieder.
2. Arbeiten Sie heraus, welche Bedeutung der Verfasser der Einrichtung von Senioren-Bewegungsparcours heutzutage beimisst und welche Probleme er bei der Verwirklichung eines generationsübergreifenden Fitnesstrainings in solchen Anlagen sieht?
3. Erörtern Sie die Problematik im Kontext der Probleme des demografischen Wandels und setzen Sie sich mit den Positionen des Verfassers auseinander.

Autor: Gert Egle/www.teachsam.de – Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz,
CC-BY- SA - OER Logo © 2012 Jonathas Mello, used under a Creative Commons license BY-ND