

Der Vormarsch der jungen Alten!

„Wo ist Opa?“ „Opa ist auf dem Tennisplatz“. „Und Oma?“ Die übt gerade mit ihrer Gymnastikgruppe einen Tanz für den nächsten Vereinsabend ein. Wann sie mal beide zu Hause anzutreffen sind? Das ist nicht so einfach. Über's Wochenende sind sie mit dem Kegelkreis unterwegs. Am Mittwoch ist ihr Wandertag. Aber gegen Ende der Woche, da müssten sie eigentlich mal zu sprechen sein...

So sind sie also unsere jungen Alten. Immer auf Achse, immer unterwegs, unwahrscheinlich sportlich. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille. Viele alte Menschen sind einsam, haben keine Kontakte. Und Sport? Diese Botschaft ist bisher trotz aller Bemühungen der über 90.000 Vereine noch nicht bis überall hin durchgedrungen. Obwohl Sport in nahezu jedem Lebensalter möglich ist. Es muss ja nicht gleich das Tennisturnier sein oder der Auftritt beim Vereinsabend mit der Gymnastikgruppe. Sport – altersgerecht und mit der richtigen Dosierung aufbereitet – kann überall Freude machen und wirksam sein. Als Rezept zum Wohlfühlen, zum positiven Denken, zur Selbstbestätigung, zur Ablenkung von Sorgen des Alltages. Sport als ein Stück Lebensqualität – auch bis ins hohe Alter.

Die Altersbilder in Deutschland haben sich sehr verändert. Nehmen wir ein Beispiel aus der Politik: Wer in Deutschland 100 Jahre alt wird, der bekommt einen Glückwunschbrief vom Bundespräsidenten. 1985, es war die Zeit von Richard Weizsäcker, gingen 899 Briefe während einer Amtsperiode

ins Land. 2008 konnte Bundespräsident Horst Köhler schon fast 5000 „Hundertjährigen“ gratulieren.

Und wenn es bei der bisherigen Tradition bleibt, dann schreibt ein Bundespräsident künftig mehr als eine Million Glückwunschbriefe pro Amtszeit.

Ein Jahr nach der Gründung des Deutschen Olympischen Sportbundes steht die Aktivierung der Älteren mit ganz oben auf dem Maßnahmenkatalog der größten Bürgervereinigung unseres Landes. Der demografische Wandel ist eine der großen Herausforderungen an den Sport. Das haben Verbände und Vereine längst erkannt. Die Weichen sind gestellt. Die Botschaft, die vom DOSB ins Land geht, lautet: Die Vereine sollen Älteren so lange wie möglich ein attraktives Angebot unterbreiten – in Sachen Bewegung und gleichermaßen wie mit Sozial-Programmen, um die Einsamkeit im Alter entgegen zu wirken. Kräfte bündeln also für die große Sport-Offensive der Seniorinnen und Senioren. Fit mit 100 – vor Jahren vielleicht noch belächelt – und jetzt ein gesellschaftliches Ziel.



aus Sport in Baden