universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Älter werden - kompetent bleiben, eine Herausforderung für den Sport!?

Baumann, Hartmut

Erlangen, 1992

Mia Schmidt. Sport im Alter - Erfahrungen aus 15 Jahren Seniorengymnastik

urn:nbn:at:at-ubi:2-4652

Mia Schmidt

Sport im Alter - Erfahrungen aus 15 Jahren Seniorengymnastik

Die Bewältigung besonderer Ereignisse innerhalb einer Seniorengruppe

Besondere Ereignisse für eine Seniorengruppe finden in der Regel außerhalb der gewohnten Umgebung statt. Eine Steigerung erfährt "das Besondere" dann noch, wenn Leistungen erbracht werden müssen, die Gleichaltrige nicht in der Lage sind zu bringen, z.B.: vor einem großen Publikum mit Erfolg auftreten.

Spektakuläre Auftritte werden von uns gefordert, wenn man öffentliches Interesse erregen will. Sind Senioren da die geeigneten Akteure? Wie steht es um ihre persönliche Würde?

Die Entdeckung der wachsenden Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen durch die Kommunen, Landkreise und altenpflegende Organisationen führte zur Veranstaltung sich regelmäßig wiederholender "Senioren-Nachmittage". Bühnenvorführungen erregten vor allem die Aufmerksamkeit der Presse und waren oft von zweifelhafter Qualität. Die Frage: "Muß das sein?" lag nahe, vor allem beim Übungsleiter.
Interessanter sah die Reaktion der Senioren aus: Sie fühlten sich angeregt, Besseres zu zeigen, weil sie überzeugt waren, es besser zu konnen, ihr Selbstbewußtsein stieg.

Welche Probleme sind zu lösen, wenn das "besondere Ereignis" bewältigt werden will (soll/muß)?

1. die Orientierung
2. der personliche Ehrgeiz
3. der Gesundheitszustand
4. das äußerliche Erscheinungsbild
5. das Lampenfieber

Vorbereitet wird die Gruppe durch

1. informierende Gespräche über einen längeren Zeitraum
2. druckfreie Atmosphäre: Keiner *muß* mitmachen!
3. Schaffung eines geordneten Umfeldes
4. die ständige Anwesenheit eines informierten Ansprechpartners
5. die Art der Demonstration

Wie bei allen Laienaufführungen teilt der Leiter die Freude über den Erfolg mit seiner Gruppe, richtet sie aber genauso nach einem Mißerfolg wieder auf. Wichtig bleibt letztlich das gemeinsame Erlebnis und der Stolz über das bestandene Abenteuer.

Abschiede - auch das sind Ereignisse, die eine Gruppe bewegen. Denn Gemeinschaften, die den persönlichen Kontakt besonders pflegen, empfinden Trennungen in starkem Maße.

Ein häufiger Trennungsgrund ist der Wohnungswechsel, sei es in ein Senioren-Wohnheim oder zu der Familie.
Das verbindende Element der Gruppe ist die Erwartung eines gleichgearteten Schicksals. Die gedankliche Auseinandersetzung damit hat schon stattgefunden, unter Umständen traf der eine oder die andere schon eine ähnliche Entscheidung. Nüchterne Überlegungen und Gelassenheit stehen neben dem Bedauern, daß diese nette Person nun nicht mehr da sein wird: Aber für sie ist diese Lösung sicher die beste!

Anders erlebt die Gruppe den endgültigen Abschied, den dennoch plötzlichen, unerwarteten, nämlich den Tod eines Mitgliedes. Trauer herrscht vor, Bedauern, und dennoch fand ich nie Hoffnungslosigkeit darüber, daß jeder an sein sich nahendes Ende erinnert wurde. Während für Menschen mittleren Alters dieser Punkt noch weit entfernt scheint, beobachtete ich bei Senioren eine tröstliche Abgeklärtheit: Sterben ist eine ganz natürliche Sache. Hilfreich und Lebensbejahend wirkt sich das gemeinsame Gespräch aus, es stärkt die Gruppe ebenso wie den Übungsleiter.

"Gemeinsame Freude ist doppelte Freude" und "Gemeinsames Leid ist halbes Leid"