



# KOST

**Bildungskonferenz 2009**  
*Lernort Sportverein: Bildungschancen für alle*  
Grünberg, 14.11.2009



Heino Hoeses, TV Groß-Zimmern

Wie wollen wir morgen älter werden?

Eine Bildungsinitiative des TV Groß-Zimmern für Menschen im Rentenalter

Meine Damen und Herren, guten Tag,

ich bin Mitglied des Vorstands des TV 1863 e. V. Groß-Zimmern, der sich dem Breitensport verschrieben hat. Wenn junge Mitglieder im Handball z.B. ein Talent zeigen, werden sie häufig von "zahlungskräftigeren" Vereinen abgeworben.

Groß-Zimmern ist ein Dorf, südlich von Dieburg, jedoch ein großes Dorf mit fast 14500 Einwohnern. In den letzten Jahren wurden Baugebiete erschlossen, die zu einem Zuzug jüngerer Menschen geführt haben. Wir haben einen großen Bevölkerungsanteil Ausländer, darunter viele Muslime. Und auch Russlanddeutsche.

Rentner, Pensionär zu sein, heißt nicht den Tag vor dem Fernseher zu verbringen und Chips in sich hineinzuschaukeln. Das ist nicht der Ruhestand, den wir brauchen. Unsere Gesellschaft braucht Menschen, die auch als Ältere aktiv bleiben, sei es im sozialen, kulturellen oder sportlichen Bereich, die für andere Leistungen erbringen, die sich von unserem Wohlfahrtsstaat zur Untätigkeit, Bequemlichkeit verführt haben lassen. Das sind Leistungen, die der Staat nicht erbringen kann und sich finanziell nicht erlauben kann. „Der Staat sorgt schon für mich, was soll ich mich engagieren?“ Das darf nicht über unserem Leben stehen.

Meine Damen und Herren, zu Anfang grundsätzliche Betrachtungen.

Wir werden alle älter, meine Chance, 77 Jahre alt zu werden, das ist die statistische Lebenserwartung von Jungen, die heute geboren werden, ist größer als die eines 25-jährigen. Ich habe die Gefahren auf dem Weg 60, 70 Jahre alt zu werden bereits hinter mir gelassen. Dazu haben natürlich auch neue Entwicklungen in der Medizin beigetragen. Heute werden mehr Menschen wesentlich älter als unsere Eltern oder Großeltern. Wir werden auch anders älter.

Wie wollen wir morgen älter werden? Wenn Sie in Rente gehen -- die jüngeren werden es frühestens mit 67 können, dann sind Sie, wenn Sie nicht vor Ort, also im Bergwerk, im Bauhauptgewerbe oder im Forst gearbeitet haben, das sind nur Beispiele, zwar nicht mehr tauffrisch, doch leistungsfähig genug, etwas für sich selbst und unsere Gesellschaft zu leisten. Dabei sind Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und mangelnde REGELMÄSSIGE Bewegung die Stolperfallen.

Jeder kann sie vermeiden, ohne dass Lebenslust, Lebensfreude zu kurz kommen müssen. Ja die regelmäßige Bewegung, allein, mit Partner, mit Hund, in der Gruppe im Verein erhöhen sie. Ruhestand heißt nicht sich zu schonen. Wir müssen aktiv bleiben, natürlich abhängig vom Gesundheitszustand, von Ausbildung und früherer Berufstätigkeit. Wir wissen heute aus Untersuchungen mannigfaltiger Art, dass Nichtstun, Ruhe und Inaktivität unsere körperlichen und geistigen Fähigkeiten verkümmern lassen. Sport, Gehirntaining dagegen erhalten und stärken unser noch vorhandenes geistiges Fassungsvermögen.

Wenn wir uns ausruhen, lethargisch werden, nicht mehr Anteil nehmen am sozialen Geschehen, geht es abwärts. „Wer rastet, der rostet.“ Wir brauchen Training, jedoch keine Überforderung im sportlichen Bereich, da setzt das Alter uns Grenzen. Wir müssen Engagement herauskitzeln für sich selbst, für die Gesellschaft, nicht Beschäftigung betreiben, jedoch stressfrei. Alt werden, nicht altern, beruht darauf, dass wir die Zeit des Aktivseins, unseres Wohlbefindens, der Freude an Geselligkeit ausdehnen. Unsere Lebenserwartung hängt nicht zuletzt von unserer Lebensführung ab. Jeder hat die Chance, jeder kann sie nutzen, viele müssen wir erst davon überzeugen!

Meine Damen und Herren, als Bismarck die Verrentung, -- ein scheußliches Wort -- übrigens für 70-jährige gewerbliche Arbeiter, 1889 einführte, war die Lebenserwartung viel niedriger als heute. Und er wollte, dass die Werktätigen noch eine kurze Zeit, ohne ganz große materielle Sorgen, erleben könnten. Und er wollte sozialen Aufruhr und Spannungen vermeiden. Damals waren die meisten ausgebrannt, suchten hauptsächlich Ruhe. Doch mussten sie sich vielfach, weil die Rente als Grundsicherung niedrig war, nach einem Zubrot umsehen.

Das war auf dem Lande leichter, weil man ein Stück Land hatte, das man mit Gemüse und Kartoffeln bebauen konnte, weil man Holz für die Heizung aus dem Wald holen konnte. Wasser musste vom Brunnen geholt und abgekocht werden. Kochen war aufwendig, für den Winter waren Vorräte anzulegen. Supermärkte waren unvorstellbar, allenfalls gab es einen Tante Emma-Laden. Fäkalien kamen aufs Land. Behördengänge, Krankenbesuche im nächsten Hospital erforderten lange Fußwege, weil es keinen ÖPNV gab. In der Stadt sah es anders aus, schlechter, Kinder mussten schon früh zum Lebensunterhalt der Familie beitragen. Die Mühsal war jedoch ähnlich. Soviel zur guten alten Zeit, als alles besser war.

Die eben aufgezählten Tätigkeiten, die zur Bewegung zwangen, sind im Laufe der Zeit bequemerem Abläufen gewichen. Heinzelmännchen sind in die Haushalte eingezogen, Individual- und öffentlicher Personennahverkehr haben die Fußmärsche ersetzt.

Meine Damen und Herren, darum eine Wiederholung: der Ruhestand ist nicht zum Ausruhen da. Ausruhen und Untätigkeit sind schädlich, Aktivitäten steigern das Wohlbefinden. Altern ist kein Prozess, dem man hilflos ausgeliefert ist, man muss ihn aktiv zu seinen Gunsten, zu seinem Nutzen verändern. Dazu gehören Zufriedenheit mit seinen Lebensumständen, Freude über jeden Tag, den Gott uns schenkt, Genießen, was uns die Natur bietet, keine Askese, jedoch maßhalten, die Familie zusammenzuhalten, das Heranwachsen einer dritten Generation zu erleben.

Unser verstorbener Vorsitzender Georgi Reitzel, hat all dieses in einem kleinen Gedicht zusammengefasst:

Alt macht nicht die Zahl der Jahre,  
alt macht nicht das Weiß der Haare,  
alt ist, wer den Humor verliert  
und sich für nichts mehr interessiert.

Meine Damen und Herren, in der Groß-Zimmerner Seniorengemeinschaft wollten wir unseren älteren Mitbürgern Einiges anbieten, was teilweise durch "Cocooning", das Zurückziehen und Abschotten in der Familie konterkariert wurde. Und durch unterschiedliche Interessen, unterschiedliches Bildungsniveau.

Einzelne Aktivitäten sind jedoch zu "Selbstläufern" geworden. Besuche von Opern, Operetten im Staatstheater Darmstadt. Hier wird die Arbeit der Vereine von der Kreisverwaltung DA-DI durch Angebote an Nachmittagen unterstützt.

Im Sport werden von Älteren sehr gut angenommen: Ballspiele, Gymnastik -- vor allem Konditions- und Koordinationstraining -, Tennis, Gymnastik im Schwimmbad an Warmwassertagen, Bogenschießen.

Von besonderer Bedeutung ist unsere Koronarsportgruppe, die als eine der ersten in Hessen ins Leben gerufen wurde. Nicht nur Groß-Zimmerner sondern Menschen aus dem Umkreis kommen regelmäßig zu deren Übungsstunden. Wie groß das Interesse ist, sehen Sie daran, dass sich drei Übungsleiter und zwei Ärzte um die Gesundheit und Sicherheit ihrer Patienten kümmern. Drei Gruppen, beginnend mit den Sportlern, die erst kürzlich einen Herzinfarkt erlitten haben, Bypässe oder Stents -- Operationen hinter sich gebracht haben. Sie wissen aus der Reha, wie wichtig der Sport für sie ist, dass sie langsam eine gewisse Kondition aufbauen müssen. Dann gibt es die Gruppe der Mitglieder, die schon länger an den Übungen teilnehmen und zum Schluss eine Gruppe, die weiß, was sie leisten kann und dieses Niveau auch halten möchte. Den Ärzten steht selbstverständlich ein Defibrillator zur Verfügung.

Es gibt eine Wandergruppe, die wegen des hoch gewordenen Alters der Teilnehmer mehr zu

einer Spaziergruppe geworden ist. Doch auch das ist wichtig, man trifft sich, fährt in den Odenwald, der viele schöne Gegenden bietet, läuft, unterhält sich, kehrt ein zu gemütlichem Beisammensein.

Ein bis zweimal im Jahr bietet die Seniorengemeinschaft eine halbtägige oder ganztägige Busfahrt an. Ziele sind zum Beispiel bekannte Schlösser oder Dome, Besuch eines interessanten Produktionsbetriebes.

In Sportgruppen werden Listen der Mitglieder mit Telefondaten zusammengestellt, damit man sich gegenseitig verständigen kann, auch anrufen kann, wenn man Bekannte länger nicht gesehen hat.

Die Abteilungsleiter und Übungsleiter informieren über Vorlesungsprogramme der evangelischen Hochschule, der Technischen Hochschule und der Technischen Universität in Darmstadt, die Senioren empfohlen werden und die keine Hochschulreife voraussetzen.

Etwas Wichtiges habe ich fast vergessen: Jüngere Mitglieder haben das TV-Magazin wieder aufleben lassen, unregelmäßig erscheint es. Die Redakteure berichten über die verschiedenen Abteilungen, sportliche Erfolge Einzelner oder Mannschaften. Sie porträtieren Mitglieder, die sich um den Verein, die Zusammengehörigkeit verdient gemacht haben. Es nimmt auch Kommentare, kritische Bemerkungen der Mitglieder entgegen und druckt sie. Dieses Magazin wird gern gelesen, wird erwartet und bei Ärzten, Friseuren und im Rathaus ausgelegt.

Für diese Leistungen -- für die Älteren -- und natürlich auch für die ganz jungen, - Babyturnen-, die jungen, -Ballsschule-, Handball e-Jugend und höher, als Beispiele, und für erwachsene Mitglieder hat der TV bereits in den 90er-Jahren den Heinz-Linder-Preis erhalten.

Unsere Kreisvolkshochschule bietet zahlreiche Kurse an, die die geistige Aktivität eines älteren Menschen fördern. Kurse finden in Groß-Zimmern statt oder in Nachbarorten, häufig in Dieburg, das nur 3 bis 5 km entfernt ist.

Viele Dinge, die wir angedacht hatten, sind durch Initiativen von Kirchen (Ruheständler der evangelischen Kirchengemeinde, - alles Männer), die Seniorengruppe der kath. Kirchengemeinde (Frauen und Männer), Parteien (60+ der SPD, Seniorenunion der CDU), übernommen

worden. Das bedauern wir jedoch nicht. Es gibt Vorleseabende für Literaturinteressierte mit Diskussionen. Wichtig sind die Möglichkeiten, und sie anzubieten, und dass sie angenommen werden. Auch die politischen Parteien und Gruppierungen leiden an Nachwuchs und freuen sich, dass Ältere Verantwortung für unser Gemeinwesen übernehmen, in der Gemeindevertretung, im Gemeindevorstand, in der Stadt im Stadtparlament, im Magistrat.

In Groß-Zimmern berichtet der Lokalanzeiger, ein Kopfblatt der Offenbach Post, über Ereignisse, die schon zurückliegen, viel wichtiger jedoch über das, was kommen wird. Kostenlos können Vereine über sich und ihre Treffen und Tätigkeiten informieren. Die Redaktion freut sich über Beiträge aus dem Vereinsleben, die sie etwas korrigiert, übernehmen kann.

Von der evangelischen Diakonie, mit Unterstützung der Gemeinde, ist ein Mehrgenerationenhaus eingerichtet worden. Hier wohnen jedoch nicht zwei, drei Generationen unter einem Dach, viel mehr ist es zu einem Treffpunkt alter und junger Menschen geworden, Dort wird vorgelesen, gespielt, erzählt. Geplant -- auf dem "Alten Friedhof", der Adolf-Kolping-Anlage ist ein Mehrgenerationenspielplatz für kleine Kinder mit Eltern oder Großeltern, für größere mit Erwachsenen, Bewegungsspiele, Schach sollen ermöglicht werden. Und es wird Ecken der Ruhe geben.

Meine Damen und Herren, spätestens jetzt haben Sie erkannt, wie wichtig es ist, dass ein

Verein sich älteren Menschen öffnet. Sie gerne aufnimmt. Der dritte Lebensabschnitt muss organisiert werden, es muss Fixpunkte in der Woche geben, die das Einerlei unterbrechen. Die, in diesem Fall hauptsächlich die Männer, aus dem Hause treiben, denn die Damen treffen sich schon -- teilweise seit Jahrzehnten -- wochentags zu ihrer Gymnastik. Vierzig, manchmal fünfzig Jahre war der Mann als Haupternährer tagsüber außer Haus oder sogar ganze Wochen, Monate auf Montage. Dann ist er plötzlich ganztägig Zuhause, versucht in der Küche Refa-Methoden einzuführen, bringt alles durcheinander und kann froh sein, dass das Well- oder Nudelholz nicht zu finden ist.

Bisher habe ich meistens die maskuline Form gewählt. Das hängt auch damit zusammen, dass ich nicht immer von Sportlern und -innen sprechen wollte. Auch Frauen werden älter, manchmal sogar sehr viel älter, und für diese ist es wichtig, dass sie sich ihre geistigen Fähigkeiten erhalten und auch etwas für ihre Kondition unternehmen. Fast 170 Frauen kommen bei den über 60-jährigen auf 100 Männer in der Gesamtbevölkerung. Bei Hochbetagten, über 85 Jahre alt, sind es noch wesentlich mehr. Das zeigt, dass Witwe zu sein im Alter ein typisches Frauenschicksal wird. Davor liegt jedoch eine Zeit, in der Frauen gezwungen sein können für Eltern, Schwiegereltern zu sorgen: die viel gelobte häusliche Pflege alter Menschen zu übernehmen und sich selbst und ihre Interessen zu vernachlässigen. Das macht es ihnen unmöglich, nach der Phase der Erziehung eigener Kinder wieder in ihren Beruf zurückzukehren. Das heißt auch, dass sie bei der finanziellen Absicherung, ihrem Lebensstandard von ihrem Mann abhängig sind. Hausfrauen also haben häufig kaum Gelegenheit zu eigenen Kontakten außerhalb der Familie. Sie lernen Freunde ihres Mannes durch ihn kennen. Ihre gesellschaftliche Position ist vielfach abhängig von der ihres Mannes. Wenn er stirbt, brechen viele Kontakte ab; Aufgaben, die ihr Mann wahr genommen hat, muss sie nun selbst übernehmen.

In dieser Zeit wird nachbarschaftliche Hilfe nötig, wird gerne angenommen und ist auf dem "Lande" auch eher möglich, weil man sich kennt. Nicht in der Anonymität einer Stadt lebt. Hier bietet der TV Groß-Zimmern wieder eine Chance: Gymnastik für ältere Damen, die dort unter sich sind, nicht von "kritischen Blicken" belästigt werden. Es werden Übungen angeboten, die der weiblichen Physis angemessen sind. Rhythmik, Koordination der Bewegungen, auch Stärkung von Muskeln, auch im Beckenbodenbereich. Kräftigung schon, nicht aber um jeden Preis.

Hier sehen wir unsere Aufgabe: Wir müssen Anreize bieten an sich selbst, seine Gesundheit, seine Fitness zu denken. Dafür etwas zutun. Ohne in einen Fitnesswahn zu verfallen, wie ihn Jüngere vorleben, die sicher alt werden, jedoch wegen ihres asketischen Lebens von diesem nichts gehabt haben werden, dafür aber kerngesund sterben.

Es mag sein, dass ich zu viel von Voraussetzungen und der gesellschaftlichen Lage gesprochen habe, das mögen Sie mir verzeihen. Die Analyse ist wichtig, um eine Basis zu finden, auf der Sie aufbauen können.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.