

Karl Michael Griffig

---

## Fit bis 100? – Herausforderungen für den Sport in einer alternden Gesellschaft

### Einleitung

*»Wer den Sport der Älteren mit einer antiquierten, eintönigen Gymnastik in einer muffigen Turnhalle verbindet, muss wirklich von gestern sein. Ich erlebe die Älteren in unseren Vereinen als engagierte und interessierte Sportlerinnen und Sportler, die einen aktiven Lebensstil mit Freude am gemeinsamen Sport in der Gruppe verbinden.*

*Bei den Älteren ist immer etwas los, da turnt man nicht nur miteinander und hält sich fit, sondern man achtet auf Andere, ist füreinander da und unternimmt gemeinsame Ausflüge über die wöchentliche Sportstunde hinaus. »Richtig cool« würden die Enkelkinder sagen!«*

Mit diesen Worten warb Walter Schneeloch, Vizepräsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), für die Beteiligung an dem Wettbewerb »Deutschlands coolste Seniorensportgruppe«, den der DOSB 2018 veranstaltet hat und dessen Gewinner beim 12. Deutschen Seniorentag der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) in Dortmund ausgezeichnet wurden. Mit dem Wettbewerb, der vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wurde, wollte der DOSB für zeitgemäße, differenzierte Bilder vom Alter(n) sensibilisieren und die positiven Aspekte von Bewegung und Sport bis ins höchste Alter darstellen. Die Gruppen und Vereine erhielten eine Plattform, um sich zu präsentieren und ihre modernen Vereinsstrukturen darzustellen.

»Ich bin begeistert davon, auf welche Resonanz dieser Wettbewerb gestoßen ist. Das zeigt, dass das Thema Sport und Bewegung für Ältere aktueller ist denn je. Gerade vor dem Hintergrund des demografischen Wandels ist die Sichtbarkeit eines positiven Altersbildes in unserer Gesellschaft von unschätzbarem Wert. Wir freuen uns, als Ministerium, dieses Anliegen zu fördern und damit ein aktives Altern zu unterstützen«, sagte Bundesseniorenministerin Dr. Franziska Giffey bei der Preisverleihung.

### Der demografische Wandel

Das Schlagwort steht seit Jahren im Raum: Wir werden weniger, bunter und älter. Es werden weniger Kinder geboren, der Anteil der Menschen mit Migrationshintergrund steigt und die Anzahl der älteren Menschen nimmt zu. In der Kurzformel nennt man das »demografischer Wandel«. Diese Entwicklung hat nicht nur weitreichende Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt (z.B. Fachkräfte- und Pflegekräftemangel) oder die sozialen Sicherungssysteme (z.B. Pflege- und Rentenversicherung), sondern auf alle gesellschaftlichen Bereiche, den Sport

eingeschlossen. Deshalb lohnt ein Blick auf die Herausforderungen, die diese Entwicklung mit sich bringt. Die »Babyboomer« werden als besonders große Bevölkerungsgruppe die Gesellschaft und den Sport in den kommenden Jahren prägen. Diese geburtenstarken Jahrgänge 1955-1965 haben von der Bildungsoffensive profitiert und sind mit Sport aufgewachsen.

### **Wandel des Altersbildes in der Gesellschaft**

Die Bilder vom Alter und die Wahrnehmung Älterer sind sehr unterschiedlich: Mit dem Wort »Oma« verbinden die einen eine alte Frau am Stock, andere eine dynamische »junge Alte«, die nicht nur in der Werbung ihren Enkeln noch etwas vormacht. Es gibt keinen anerkannten Begriff, der die über 50-Jährigen wirklich beschreibt. Denn viele zählen sich laut Umfragen nicht zu den »Alten«. Selbst Menschen ab 70 Jahren sehen sich oft selbst nicht als »Senioren und Senioren«. Ältere von heute sind häufig selbstbewusst, allgemein gut gebildet, kompetent, offen und flexibel. Sie reisen gerne, surfen im Internet, genießen den Wohlstand, den sie sich leisten können, und achten auf ihr Äußeres. Untersuchungen belegen, dass die 70-Jährigen von heute gesünder sind als früher. Es hat sich ein Abschnitt der »gewonnenen Jahre« herausgebildet. Sportangebote sollten sich daher weniger am Lebensalter als vielmehr am Bewegungsinteresse und an den Bedürfnissen der jeweiligen Generation ausrichten.

### **Sport und Bewegung als zentrales Engagementfeld**

Der zweite Bericht über die Entwicklung des bürgerschaftlichen Engagements in der Bundesrepublik Deutschland stellt fest, dass nach den Ergebnissen der Freiwilligensurveys die aktive Beteiligung im Handlungsfeld »Sport und Bewegung« stetig angestiegen ist. 2014 waren 43,7 Prozent der Bevölkerung im Alter ab 14 Jahren in diesem Feld aktiv, davon 16,3 Prozent auch ehrenamtlich engagiert. Engagement im Sport ist dabei fast immer Engagement in einem Verein: als Vorstandsmitglied, Übungsleiter, Trainerin, Schiedsrichter, Betreuerin oder freiwilliger Helfer.

Sportvereine sind zudem in wichtigen gesellschaftlichen Themenfeldern aktiv:

- Sport und Bewegung tragen zur Erhaltung der Gesundheit und zur Prävention von altersbedingten Erkrankungen sowie zum Erhalt der Lebensfreude bei.
- Durch sportliche Aktivitäten wird die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund und geflüchteten Menschen sowie Menschen mit Behinderung gefördert.
- Individuelle und soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Fairness und Hilfsbereitschaft werden durch das Engagement im Sport gelernt und ausgebaut.
- Die Förderung der Gleichberechtigung sowie die Chance zur Mitgestaltung, gerade für junge Menschen, sind weitere wichtige Betätigungsfelder.

## **Senioren als Zielgruppe in Sportvereinen**

Während im Jahr 2010 noch 3,8 Mio. Mitglieder über 60 Jahre in den Sportvereinen gemeldet waren, hat sich diese Zahl bei der letzten Bestandserhebung 2015 um 13 Prozent auf 4,3 Mio. erhöht. Damit macht diese Altersgruppe nun knapp 16 Prozent aller Vereinsmitglieder aus. Der Organisationsgrad der über 60-Jährigen ist zwar bereits von 13,3 Prozent im Jahre 2005 auf aktuell 17 Prozent gestiegen, doch die größten Wachstumspotentiale für den Vereinssport liegen auch weiterhin in dieser Altersgruppe. Dies gilt nicht nur für die Frage von Mitgliederbindung und -gewinnung oder für den Ausbau von zielgruppengerechten Sportangeboten, sondern gerade auch für freiwilliges Engagement und Ehrenamt.

## **Steigende Sportnachfrage bei sinkender Vereinsbindung**

Wachsendes Gesundheitsbewusstsein und ein attraktives Vereinsangebot animieren viele zum Sport treiben – aber nicht alle in gleichem Maße. Studien belegen, dass sich die sportlichen Aktivitäten von Frauen in jedem Alter bis zum 65. Lebensjahr kontinuierlich erhöhen, während die Männer im Alter zwischen 35 und 44 Jahren und über 65 Jahren ihre sportlichen Aktivitäten eher reduzieren. Und natürlich haben beide Geschlechter unterschiedliche Erwartungen und Bedürfnisse: Ansprache, Struktur und Inhalte des Sportangebots müssen darauf abgestimmt sein. Die Quoten Sporttreibender im höheren Alter sind noch deutlich geringer als bei den Jüngeren. Das liegt daran, dass die heute älteren Menschen in ihrer Jugend in der Regel weniger Sport getrieben haben. Bei den »jüngeren Älteren« haben Bewegung und Sport im Alltag viel Platz. Doch sie gehen selten in Sportvereine: Nur 40 bis 50 Prozent der Sportvereine bieten Sport für Ältere an. Viele Ältere nutzen Angebote von Sportstudios oder kommunalen Einrichtungen, manche organisieren auch ihren Sport selbst.

Setzt man die Mitgliederzahl in den Altersgruppen ins Verhältnis zur Bevölkerungszahl, wird deutlich, dass es dem organisierten Sport noch nicht ausreichend gelungen ist, weitere Mitglieder an sich zu binden. Die gestiegenen Mitgliedszahlen sind somit vor allem auf die höheren Bevölkerungszahlen in den einzelnen Altersgruppen zurückzuführen. Mit zunehmendem Alter (ab etwa 40 Jahren) verändert sich die Motivation zum Sporttreiben: Gesundheit, Ausdauer, Fitness, Wellness sind die Trends.

## **Herausforderungen für den Sport**

Eine erweiterte Angebotspalette für die Zukunft ist dringend notwendig. Da Altern nicht für alle Menschen gleich verläuft, sondern sich äußerst unterschiedlich gestaltet, sind die Angebote von Vereinen sehr vielfältig zu gestalten. Im Programm eines modernen Sportvereins der Zukunft sollten daher verschiedene Angebote zu finden sein, die die gesamte Bandbreite des Alterns berücksichtigen.

Leistungs- und Wettkampfangebote für ältere Sportlerinnen und Sportler gibt es zu selten. Es wird immer Frauen und Männer geben, die ein Leben lang nach Leistung streben und sich im Wettkampf beweisen wollen - auch im hohen Alter. Solange aber z.B. im Fußball bereits die Aktiven über 32 Jahre als »Alte Herren« bezeichnet werden oder Wettkämpfe für ältere

Sportler als »Masters« tituliert werden, um den Begriff »Senioren« zu vermeiden, ist ein grundlegendes Umdenken nötig.

Präventionsangebote zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstständigkeit sind auszubauen. Die schützende Wirkung von Bewegung gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit. Die existierenden vielfältigen Bewegungsangebote der Vereine sollten unter dieser Perspektive erweitert werden. Ferner sind Rehabilitationsangebote zur Therapie von Krankheiten stärker anzubieten.

### **Ehrenamtliches Engagement**

Auch wenn bisher von einer »Krise des Ehrenamts« nicht geredet werden kann, ist das ehrenamtliche Engagement in Sportvereinen noch verbesserungsfähig. 43 Prozent der Sportvereine sehen das Gewinnen und Einbinden von ehrenamtlichen Mitarbeitern als großes oder sehr großes Problemfeld. Die Gewinnung von Personen für Ämter bzw. für eine regelmäßige Mitarbeit erscheint schwierig und wird nicht leichter. Das Ausmaß des ehrenamtlichen Engagements von Mitgliedern in Sportvereinen ist sehr unterschiedlich – zudem wurde in den letzten Jahren deutlich, dass die Aufgabenbewältigung in Sportvereinen auf ehrenamtlicher Basis an Grenzen stößt.

### **DOSB-Projekt »Attraktives Ehrenamt im Sport«**

Vor diesem Hintergrund hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) in den Jahren 2013 – 2016 in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros (BaS) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (bagfa) das Projekt »Attraktives Ehrenamt im Sport – Gesucht: Funktionsträger/innen in der 2. Lebenshälfte für Sportvereine« durchgeführt. Die Kooperation und Vernetzung zwischen Freiwilligenagenturen, Seniorenbüros und Sportvereinen bzw. -verbänden war entscheidend für den Erfolg der einzelnen Tandemprojekte. Kern der Zusammenarbeit war der Austausch von Wissen und Erfahrungen mit dem Ziel, Menschen für ein Ehrenamt zu gewinnen. Dazu bedurfte es einer Kennenlernphase, in der Zeit für den Aufbau von Vertrauen und gegenseitiger Verständigung war. Letztendlich profitierten beide Seiten – die sportliche und die engagementpolitische – von den verschiedenen Blickwinkeln, was wiederum neue Ideen und Impulse für die Arbeit der Organisationen freisetzte.

Für den Prozess der Ehrenamtsförderung ist jedes Vereinsmitglied wichtig. Dabei haben unterschiedliche Altersgruppen verschiedene Bedürfnisse und Motive, ein Ehrenamt zu übernehmen: So nutzen junge Menschen die Arbeit im Verein/Vorstand auch zur Qualifizierung, während ältere Menschen tendenziell eher soziale Kontakte und Anerkennung suchen. Insbesondere Personen in der zweiten Lebenshälfte bringen Fähigkeiten und Kompetenzen z.B. im Bereich »Führung«, »Finanzen«, »Projektarbeit« mit, die ein Vereinsvorstand dringend benötigt. Hinzu kommen Lebens- und Berufserfahrung sowie zeitliche Ressourcen bei den Älteren. Ein Verein sollte also in jedem Fall für sich erkennen, welche Talente er bei seinen Mitgliedern finden kann.

## **Fazit**

Die positive Wirkung von Bewegung und Sport in einer älter werdenden Gesellschaft steht außer Frage. Wie in anderen gesellschaftlichen Bereichen auch, muss es zukünftig darum gehen, die Vielfalt des Alterns abzubilden und attraktive Möglichkeiten der Mitgestaltung und Mitwirkung zu schaffen. Dies ist auch Anliegen der BAGSO.

Im Wettbewerb der Sportanbieter können Sportvereine mit der sozialen Anbindung, dem Miteinander der Generationen und den Mitwirkungsmöglichkeiten auftrumpfen. Die Motivation der kommenden Altengenerationen muss genauer in den Blick genommen werden. Mit den Älteren gemeinsam neue Ansätze zu entwickeln lohnt sich, um das Bild der muffigen Turnhalle und der verstaubten Seniorengymnastik aufzuweichen und durch Bilder des vielfältigen Alterns – auch im Sport – zu ersetzen.

## **Autor**

**Karl Michael Griffig** ist stellvertretender Vorsitzender der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Er leitet dort die Fachkommission »Freiwilliges Engagement und Partizipation«. Bis 2017 war er beim Kolpingwerk Deutschland als Leiter des Referates »Familie und Senioren« tätig.

**Kontakt:** [michael.griffig@t-online.de](mailto:michael.griffig@t-online.de) [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## **Weitere Informationen:**

Webseite des DOSB zum Wettbewerb »Deutschlands coolste Seniorensportgruppe«

<https://www.dosb.de/sportentwicklung/sport-der-aelteren/deutschlands-coolste-seniorensportgruppe/wettbewerb-deutschlands-coolste-seniorensportgruppe/>

Broschüre »Attraktives Ehrenamt im Sport« des DOSB

[https://cdn.dosb.de/alter\\_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/Broschuere\\_DINA5\\_Attraktives-Ehrenamt.pdf](https://cdn.dosb.de/alter_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/Broschuere_DINA5_Attraktives-Ehrenamt.pdf)

## **Redaktion**

**BBE-Newsletter für Engagement und Partizipation in Deutschland**

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Michaelkirchstr. 17/18

10179 Berlin

Tel: +49 30 62980-115

[newsletter@b-b-e.de](mailto:newsletter@b-b-e.de)

[www.b-b-e.de](http://www.b-b-e.de)