# Sport 50+ - Die meinen doch nicht mich, oder?

**Sport in der Erwachsenenbildung hat eine lange Geschichte, erfolgreich noch dazu. Nach der Volkshochschul-Statistik des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung liegt die Anzahl der Sport- und Gesundheitskurse über Jahrzehnte mit dem Fremdsprachenangebot an der Spitze. Und doch – dem beiläufigen Beobachter huscht ein Lächeln über das Gesicht, wenn erwachsene Menschen abends bewaffnet mit einer Yoga-Matte das VHS-Haus erstürmen. Sport und Erwachsenenbildung, das ist naheliegend und für viele doch so fern.**

Angesichts des fortschreitenden demografischen Wandels erhält der Sport aktuell und zukünftig einen besonderen Stellenwert in der Erwachsenenbildung. Die Notwendigkeit sich sportlich zu betätigen, ist vielen bewusst. Aber an der Umsetzung hapert es. Manche können nicht genug Aktivität bekommen, andere mögen einfach keinen Sport. Und trotzdem wäre es gesellschaftlich nicht nur sinnvoll, sondern notwendig, Menschen zu animieren, sich sportlich zu betätigen. Warum?

**Teilhabe und Selbstständigkeit im Alter**

Geht es in jüngeren Jahren noch um Leistung – schneller, höher, weiter –, so verändert sich die Zielsetzung mit fortschreitendem Alter hin zur Erhaltung der Beweglichkeit und Selbstständigkeit. Neben diesen funktionserhaltenden wie -verbessernden Maßnahmen steht unter anderem auch die gesellschaftliche Teilhabe im erweiterten Wirkungskreis des Sports. Denn nur wer noch körperlich und geistig in der Lage ist, kann auch selbstbestimmt und selbstständig an gesellschaftlichen Aktivitäten teilhaben. Hierbei kommen zwei unterschiedliche Alterungsprozesse ans Licht: die physische und die geistige Alterung des Individuums. Beides kann sehr unterschiedlich voranschreiten.

**Schleichend, unerkannt, verleugnet - der Verlust der Leistungsfähigkeit**

Der Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit ist ein schleichender Prozess. Über Jahre merkt der oder die Betreffende kaum, wie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer abnehmen. Doch irgendwann ist ein Punkt erreicht, an dem der Körper ganz deutlich sagt „Heute mal ohne mich. Lass das einen Jüngeren machen.“ Wer in jungen Jahren wissen möchte, wie sich ein alter Körper anfühlt, kann einen Altersanzug testen. Plötzlich siebzig – und die Treppenstufe wird zu einer unüberwindbaren Hürde wie die versteckte Schokolade in der tiefen Schublade zu einem nicht erreichbaren Schatz. (Der Alterssimulationsanzug kann zum Beispiel von VdK-Orts- und Kreisverbänden in der Landesverbandsgeschäftsstelle in Mainz (link sends e-mail) kostenlos ausgeliehen werden.)

Der Verlust der geistigen Fähigkeiten setzt nach neuesten Erkenntnissen bereits mit 45 Jahren ein. Er beginnt langsam und gewinnt mit zunehmendem Alter an Fahrt. Durchschnittlich um 3,6 Prozent sank innerhalb einer zehnjährigen Untersuchungsperiode die geistige Fähigkeit bei Probanden im Alter 45 bis 49 Jahren. Im Vergleich dazu betrug der Rückgang bei 65- bis 70-jährigen Frauen 7,4 Prozent und bei den Männern dieser Altersgruppe 9,6 Prozent. ([BMJ (link is external)](https://www.bmj.com/content/344/bmj.d7622), 2012) Vergleichbare Ergebnisse finden sich in der Demenzforschung mit dem Online-Spiel [Sea Hero Quest (link is external)](https://www.app-dated.de/sea-hero-quest-demenz-app-liefert-erste-ergebnisse).

**Positive Effekte durch Bewegung**

Körperliche Aktivitäten können in beiden Prozessen den Erhalt des Status quo über einen gewissen Zeitraum unterstützen bzw. dazu beitragen, dass der Abbau der Leistungsfähigkeit langsamer voranschreitet, ja sogar zu einer Verbesserung beitragen. Bewegung sorgt für eine bessere Durchblutung von Muskulatur und Gehirn. Neben dem Sauerstoff transportiert das Blut auch biochemische Substanzen, der Körper wird insgesamt besser versorgt.

Der durch den Sport im Körper ausgelöste Effekt geht dabei weit über eine gesteigerte Durchblutung hinaus. Das Gehirn wird umgebaut. Die Größe verändert sich und neue Synapsenverbindungen werden gebildet. Der Betroffene verbessert dadurch seine geistige Leistungsfähigkeit – auch im Erwachsenenalter.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) sprach bereits im Jahr 2005 dem Sport neben den körperbezogenen auch soziale, politische und kognitive Wirkpotenziale zu. Anfang 2018 betont das BMFSFJ wie wichtig es ist,

*„dass es vielfältige und auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnittene Angebote gibt, die sie zu Bewegung und Sport motivieren. Dies sind zentrale Anliegen des Bundesseniorenministeriums, die durch unterschiedliche Maßnahmen und Projekte im Bereich Sport und Bewegung gefördert werden.*

*Insbesondere der Deutsche Olympische Sportbund hat mit Unterstützung des Bundesseniorenministeriums in verschiedenen Projekten zielgruppenspezifische Angebote ins Leben gerufen, zum Beispiel "Richtig fit ab 50", "Bewegungsnetzwerk 50 plus" oder "AUF (Aktiv Und Fit) leben". ("*[*Aktives Alter - Sport und Bewegung (link is external)*](https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter/aktives-alter---sport-und-bewegung/108870)*", 31.1.2018)*

Wenn Sport geistige Fähigkeit weniger schnell altern lässt, dann hilft das auch bei jedem Lernprozess. Dass Bewegung den Lernprozess positiv beeinflusst und bessere Lernergebnisse erzielt werden, ist bereits wissenschaftlich bewiesen.

Laura Walk aus dem Team von Manfred Spitzers Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL), fasste Erkenntnisse in Bezug auf Bewegung und Lernen für die DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung zusammen:

*„Diese Ergebnisse verdeutlichen den großen Einfluss körperlicher Aktivität auf kognitive Prozesse und zeigen, dass auch ältere und alte Menschen ihr Gehirn strukturell verjüngen und dessen Leistungsfähigkeit durch Sport und Bewegung steigern können.“ ([Walk, 2011 (link is external)](https://www.die-bonn.de/zeitschrift/12011/walk1001.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank))*

**Ein Lösungsweg**

Die Entwicklung und Implementierung von Lernangeboten in der Erwachsenen- und Weiterbildung, die zielgerichtet Bewegung und Wissensvermittlung kombinieren, ist ein Weg.

2030 wird mehr als ein Drittel der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. Von heute an in nur 25 Jahren erreicht ein großer Teil unserer Gesellschaft das achtzigste Lebensjahr. Für jeden einzelnen der Babyboomer-Generation wird sich spätestens dann die Frage stellen: „Wie selbstständig kann ich noch leben? Wäre damals der Einstieg in den Yoga-Kurs eine Alternative gewesen?“

***Susanne Witt*** *ist Sportwissenschaftlerin und Journalistin. Sie arbeitet im Deutschen Institut für Erwachsenenbildung als Redakteurin für die Portale wb-web und EPALE.*

​

**Wenn Ihnen dieser Beitrag gefallen hat, könnten Ihnen auch diese Beiträge gefallen:**