

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Wenn die Last des Alters nicht mehr zählt  
**Autor:** Ninot, Grégory  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991883>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

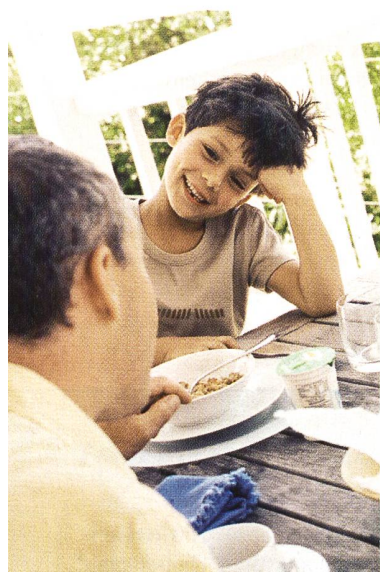
**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wenn die Last des Alters nicht mehr zählt

**Austausch** // Im Rahmen generationenübergreifender Projekte, wie sie in Frankreich angeboten werden, engagieren sich Rentner für Präventionsarbeit in Jugendorganisationen und in der Schule. Das Erstaunliche dabei: Es funktioniert!

Grégory Ninot



► Botschaften zum Thema Gesundheit werden nicht mehr via Lehrer oder Eltern an die Jugendlichen gebracht, sondern über die Lebenserfahrung, die ältere Menschen vermitteln. Dies ist der Grundgedanke der «Ecole des sages» (Schule der Weisen), der in Frankreich besondere Anerkennung findet. Was ältere Generationen erlebt haben, verleiht den üblichen, oft wirklichkeitsfremden Gesundheitsempfehlungen ein «menschlicheres» Gesicht. Rentner, die sich mit dem Pflichtenheft des Programms einverstanden erklären, können sich bei öffentlichen und privaten Organisationen oder in Vereinen engagieren, die sich mit Menschen zwischen drei und vierzig Jahren befassen. Sie werden so zu aktiven Trägern generationenübergreifender Gesundheitsprävention. Und zwar in Bereichen wie Stressbewältigung, Vermeidung von Übergewicht, Sicherheit auf der Strasse oder Gewaltprävention.

## Die Rechnung geht auf

Drei sich ergänzende, kombinierte Wirkungen soll das Programm entfalten: Die jungen Generationen erhalten eine Anweisung, allerdings nicht von einem oft als Richter empfundenen Elternteil, sondern quasi von einem Weisen, der seine Erfahrung, sein Wissen, sein Know-how, seine Lebensweisheit vermittelt. Die «Alten» ihrerseits fühlen sich gegenüber jüngeren Generationen einer wertvollen höheren Aufgabe verpflichtet. Insofern

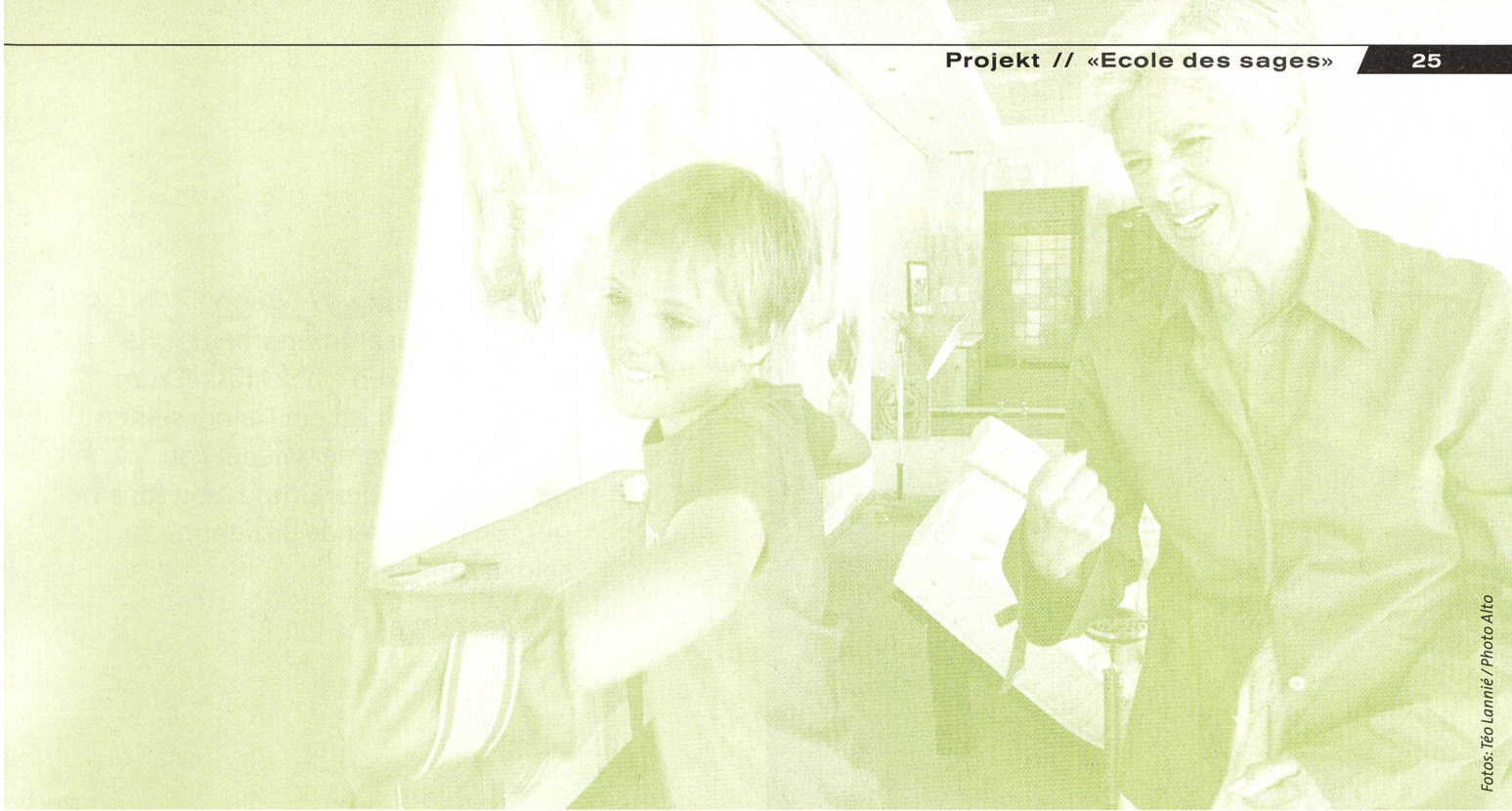
► **Was ältere Generationen erlebt haben, verleiht den üblichen, oft wirklichkeitsfremden Gesundheitsempfehlungen ein «menschlicheres» Gesicht.** ◄◄

können sie nicht bloss Empfehlungen abgeben, sondern müssen sie vorleben. Dabei spielen die Fachleute der Institutionen (Schule) oder der von jüngeren Generationen besuchten Sportvereine und/oder kulturellen Organisationen die Rolle von Vermittlern eines für alle Beteiligten befriedigenden generationenübergreifenden Kontakts. Die «Alten» empfinden hohe Wertschätzung, wenn sie ihre Erfahrung an Orten weitergeben können, die kaum für Präventionsbemühungen und Generationenfragen sensibilisiert sind.

Jeder Akteur des Projekts übernimmt also eine wichtige, ihm eigene Rolle. Den jungen Generationen kommen Lebensgeschichten zu Ohren, die mit Gesundheitsbotschaften gewürzt sind. Die «Alten» werden zu Meinungsführern und zugleich zu Bezugspersonen, Modellen und Identifikationsfiguren. Dieses generationenübergreifende Vermitteln ergibt sich gerade im Gesundheitsbereich nicht von selbst, es erfordert zwingend einen professionellen Rahmen. Ein Steuerkomitee muss die laufenden Aktivitäten begleiten und Nachahmungen an anderen Orten autorisieren.

## Die Kraft des Erlebten

Konkret ist das Programm in mehrere Phasen von der Rekrutierung der Teilnehmer über die theoretische und praktische Ausbildung bis hin zur Schlussbilanz gegliedert. Seit 2006 sind in Montpellier 14 Personen in generationenübergreifende Aktivitäten zu Themen wie Stress- oder Übergewichtsprävention involviert. Wie externe Evaluationen übereinstimmend bestätigen, sind alle Beteiligten, die bis zum Schluss am Projekt «Ecole des sages» mitwirken, mit Herzblut dabei. Besonders bereichernd wirkt die Qualität der generationenübergreifenden Begegnungen, die von den Teilnehmenden als «authentisch» beschrieben werden. Dass die Begegnung rund um ein Gesundheitsthema zustande kommt, macht sie zu etwas Selbstverständlichem. Umso mehr



Fotos: Teo Lammie / Photo Alto

als diese von der physischen Distanz zwischen Jugendlichen und ihren Grosseltern im Alltag oft erschwert wird. Ob von den Eltern gewünscht oder geduldet, der fehlende Kontakt zu ihnen wird immer wieder spontan thematisiert: «Meine Grosseltern wohnen tausend Kilometer weit weg, ich sehe sie nie.»

Die neuartige Methode zeigt, wie hoch das «von Nahem erlebte» in der heutigen Gesellschaft eingestuft wird. Jenseits von Klischees und Karikaturen vermögen Erlebnisse mit einem realen Gesundheitsproblem während eines bestimmten Lebensabschnitts die Aufmerksamkeit Jugendlicher auf sich zu ziehen. Sie sind fasziniert, nicht etwa von abstrakten Erkenntnissen, die man vor ihnen ausbreitet, sondern von wahren, konkreten und zugänglichen Geschichten. Sie sprechen darauf an, projizieren sich in die eine oder andere hinein und erkennen die mehr oder weniger schädlichen Konsequenzen bestimmter Verhaltensweisen. Es entsteht eine Art Hoffnungsspirale, bei der die vermittelte Präventionsbotschaft jüngere Menschen veranlasst, ihr Verhalten anzupassen. Diese Veränderung kann auch Eltern, andere Erwachsene, ja sogar andere Rentner erfassen – auf dem Umweg über den jungen Teilnehmer. //

› Dr. Grégory Ninot, Sportwissenschaftler, Psychologe und Professor für Rehabilitationsgymnastik an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Uni Montpellier I. Kontaktadresse: [gregory.ninot@univ-montp1.fr](mailto:gregory.ninot@univ-montp1.fr).

## Wissenswert

### Der Weise

#### Eine überlegte Person mit massvollem Verhalten

Ein weiser Mensch zeichnet sich zunächst durch Erfahrung, die sich mit der Zeit einstellt, und Erkenntnis, also Wissen, aus. Das Zeugnis eines alten Menschen ist insofern selbstlos, als er damit niemanden strafft oder den Zeigefinger erhebt. Der Weise kann die Gesundheitsbotschaft verkörpern, ohne dass ein erzieherisch abstrakter oder moralisierender Ton von elterlicher Seite mitschwingt. Die Glaubwürdigkeit der Botschaft bleibt damit intakt. Ein Weiser verfügt über ein Wissen, das er in seinem Leben beispielhaft umsetzt.

### Die Schule

#### Wissensquelle und Stätte des Nachdenkens

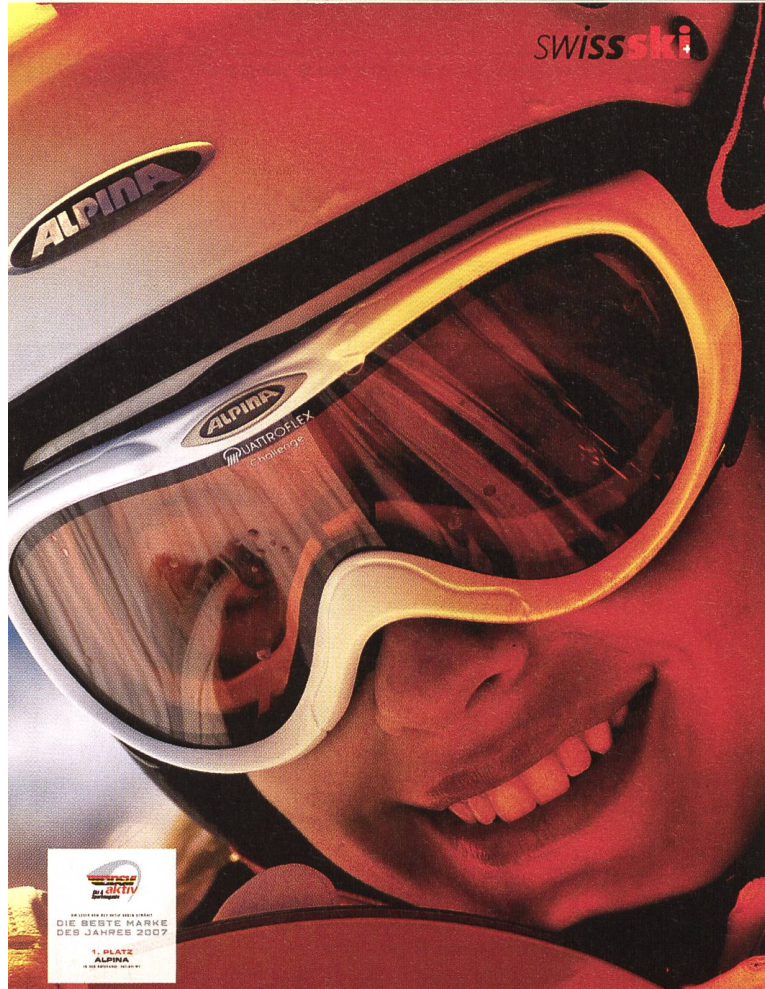
Die Schule ist ein Ort, an dem gemeinsames Erleben im Vordergrund steht. Dieses Umfeld und dieses Klima sind indirekte Mediatoren zur Vermittlung einer Gesundheitsbotschaft. Ausserdem fühlen sich Rentner, die von der Gesellschaft gebraucht werden, weniger ausgeschlossen, und dies trägt zur Überwindung des Generationenkonflikts der Jahrtausendwende. Schliesslich sind Jugendliche für Botschaften empfänglicher, wenn der Rahmen gegeben und das Terrain vorbereitet ist. Die Schule ist deshalb ein geeigneter Ort für die beschriebenen Begegnungen.

### Gesundheit

#### Komplettes biopsychosoziales Wohlbefinden

Gesundheit muss als persönliches und individuelles Empfinden verstanden werden, und zwar insofern als zwei Menschen mit derselben Krankheit ihren Gesundheitszustand und ihr biopsychosoziales Wohlbefinden nicht gleich einschätzen. Entscheidend für einen guten Gesundheitszustand sind auch Begegnungen mit anderen Menschen.

swisski



# New Wave



EYEWEAR & HELMETS

ALPINA Optik + Sport AG · CH-8123 Ebmatingen · info@alpinasport.ch · www.alpinasport.ch

**Rollenverteilung** // Wenn Menschen zusammenarbeiten, ist das Teamdenken ein Schlüssel zum Erfolg. Hinterfragt ein Trainer seinen Führungsstil immer wieder von neuem, legt er den Grundstein für eine gut funktionierende Beziehung zu seinen Athleten.

*Natalie Barker-Ruchti*

► Spitzensport ist heute nur dank vielseitigen und gut zusammenspielenden Voraussetzungen möglich: Talent, finanzielle Unterstützung sowie gute infrastrukturelle und organisatorische Bedingungen sind drei wichtige Grundlagen. Eine «gesunde» Trainer / Athletin-Beziehung ist ein weiterer einflussreicher Faktor. Um Spitzenleistungen zu erreichen, müssen der Trainer und die Athletin ein gut funktionierendes Team bilden.

### Methodik bestimmt Beziehung

Organisatorische und gesellschaftliche Einflüsse und Mechanismen führen zu einer ungleichen Ausprägung der Beziehungskonstellation zwischen Trainer und Athletin. Dies gilt für Trainer beiderlei Geschlechts – eine Trainerin wie auch ein Trainer verwendet einen ähnlichen, von Autorität gekennzeichneten Führungsstil und eine entsprechende Trainingsmethodik. Im Leistungssport mit Kindern und Jugendlichen ist diese Situation besonders ausgeprägt. Im Folgenden werden drei wichtige Einflüsse dieser Beziehung – die Verantwortung des Trainers, der oft grosse Altersunterschied und normative Rollencharakteristika – beschrieben und diskutiert. Die Ergebnisse einer in Australien ausgeführten Doktorarbeit dienen hierzu als Erkenntnisgrundlage.

► Es ist wichtig, dass Athletinnen ihre sportliche Identität, und somit den Ursprung ihrer Leistungsmotivation, mitbestimmen können. ◀◀