

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 12

**Artikel:** "MMMM - Man muss Menschen mögen"  
**Autor:** Vollenwyder, Usch / Mattenberger, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726240>

### **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:** 29.03.2025

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

# «MMMM – Man muss Menschen mögen»

Ernst Mattenberger war zehn Jahre lang Fachverantwortlicher Wandern und Langlauf bei Pro Senectute Kanton Bern. Er erzählte Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder von seiner Tätigkeit.

Ich war immer ein Bewegungsmensch, in meiner Freizeit und in meinem Beruf als Instruktor bei der Armee. Nach meiner Pensionierung mit 58 engagierte ich mich im Seniorensport. Ich hatte zuvor die nötigen Kurse zum Experten Seniorensport beim Bundesamt für Sport absolviert und wurde schliesslich Fachverantwortlicher Wandern, danach auch Fachverantwortlicher Skilanglauf bei Pro Senectute Kanton Bern. Als Seniorensportleiter bin ich in diesen Bereichen für die Region Bern tätig.

Der Unterschied zwischen Jugend- oder Militärsport einerseits und Seniorensport andererseits ist gross. Jugendliche sind oft sportlich aktiv, weil ihre Eltern sie fördern oder sie einem Idol folgen wollen. In der Armee ist Wehrsport fester Teil der Ausbildung. Seniorinnen und Senioren hingegen sind freiwillig und deshalb mit Freude dabei, sie wollen etwas Neues lernen und sind motiviert und dankbar. Ihre Freude und ihr Engagement sind ansteckend und geben mir selber immer viel.

Ein anderer Unterschied ist der Sicherheitsgedanke. Beim Seniorensport steht er an erster Stelle. Oft muss ich die Seniorinnen und Senioren zurückhalten, ich muss darauf achten, dass sie mit ihren Kräften haushälterisch umgehen und sich nicht überfordern. Viele engagieren sich so begeistert, dass sie gar nicht spüren, wie intensiv ein Training ist und wie sehr sie sich dabei verausgaben!

Als Fachverantwortlicher Wandern und Skilanglauf war ich als Erstes für die Aus- und Weiterbildung der Sportgruppenleiter zuständig. Diese Kurse lagen mir immer sehr am Herzen, denn die Leitenden sollten den Kursbesucherinnen und -besuchern sportlich überlegen sein. Ein Beispiel aus dem Langlauf: Kein Senior muss die Skatingtechnik beherrschen. Unsere Leiterinnen und Leiter hingegen schon – denn sie müssen sie, wenn gewünscht, vermitteln können.

**«Oft muss ich die Seniorinnen und die Senioren zurückhalten, ich muss darauf achten, dass sie mit ihren Kräften haushälterisch umgehen und sich nicht überfordern.»**

Als Zweites hatte ich als Fachverantwortlicher in den beiden Bereichen auf eventuelle Probleme und Lücken zu achten und zusammen mit der Bereichsleiterin Sport + Bewegung bei Pro Senectute Kanton Bern und anderen Betroffenen nach Lösungen zu suchen.

Ich war zum Beispiel immer dagegen – und diese Meinung hat sich in der Zwischenzeit auch durchgesetzt –, dass ältere Sportleitende, die den Anforderungen nicht mehr ganz genügen, sich den sogenannten schwächeren Gruppen zuwenden. Im Gegenteil: Gerade diese Gruppen müssen den besten, den fähigsten Leiter bekommen, der ihnen ein differenziertes Angebot macht und sie kompetent anlehrt und begleitet.

Die vier M waren mir immer Ansporn und Motivation: MMMM – man muss Menschen mögen. Dabei will ich die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer so für den Sport begeistern, dass sie diesem selbstständig nachgehen können: indem sie zum Beispiel auch ausserhalb der Gruppe bei einer sich bietenden Gelegenheit Langlaufski mieten und sich allein auf die Loipe wagen. Oder dass sie den Mut haben, eine Wanderung noch einmal für sich zu wiederholen, an einem schönen Tag einfach ins Postauto steigen und den Wanderwegen folgen.

Natürlich stehen beim Seniorensport die Gruppenerlebnisse im Zentrum. Sport im Seniorenalter ist eigentlich Mittel zum Zweck: Wichtig ist die Begegnung, sind die Gemeinsamkeiten, ist der Weg zu- und miteinander. Bereits bei den ersten Spielen auf Schnee – Seniorinnen und Senioren lassen sich auch zum «Lumpenlegen» verführen – wird gelacht, es entsteht Vertrauen, untereinander, zum Leiter, zum Schnee, zum Sportgerät.

Die Technik dazu kommt erst später. Dann lässt sich auch die Leistung aufbauen und steigern. Während der Langlaufwochen in Lappland, die ich dreimal organisiert habe, waren wir jeden Tag bis zu fünfzig Kilometer auf den



## Weitere Informationen

Informationen über die verschiedenen Kursangebote für Seniorensportleitende gibt es bei Pro Senectute Schweiz, PS Sport, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, Fax 044 283 89 80, Mail [info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
 Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Bern: Bolligenstrasse 94, Postfach 448, 3065 Bolligen, Telefon 031 924 11 00, Fax 031 924 11 01, Mail [info@be.pro-senectute.ch](mailto:info@be.pro-senectute.ch), Internet [www.be.pro-senectute.ch](http://www.be.pro-senectute.ch)  
 Alle Pro-Senectute-Stellen haben Sportangebote in ihrem Programm. Die Adresse Ihrer Stelle finden Sie ganz vorne in diesem Heft.

Loipen. Oder in der Winterwoche laufen wir problemlos von Zuoz nach Zernez und besuchen anschliessend erst noch das warme Aussenbad! In Lappland schenkten mir die Teilnehmenden übrigens meine gelbe Zipfelmütze. Sie ist in der Zwischenzeit zu meinem Markenzeichen geworden.

Zusammen mit anderen Leiterinnen und Leitern führe ich im Winter eine Langlauf- und im Sommer zwei Wanderwochen durch. Jeweils dreissig bis vierzig Seniorinnen und Senioren nehmen daran teil. Sie bestimmen auch, wohin es im folgenden Jahr gehen soll. Es ist nicht ganz einfach, ein geeignetes Hotel zu finden: Im Durchschnitt brauchen wir siebzehn Einzelzimmer! Eine der Wanderwochen findet immer während des Bergfrühlings statt. Alle Wochen stehen unter einem bestimmten Thema: Einmal war es der «Schellenursli», ein andermal «Walserwege in Graubünden».

Nach zehn Jahren gebe ich nun die Fachverantwortung auf der Ebene des Kantons ab. Die Fachverantwortung Wandern hat ein Nachfolger bereits übernommen, auf Ende Jahr übergebe ich auch den Bereich Langlauf einer Nachfolgerin. Dieser Abschied fällt mir nicht schwer: Ich hatte eine gute Zeit – und habe, sofern ich die Gesundheit behalten darf, auch noch eine gute Zeit vor mir.

Zudem gebe ich nicht alle meine Aufgaben ab. Ich bin weiterhin in der Leiteraus- und organisierere auch in Zukunft Sommer- und Winterwochen. Zudem biete ich für Pro Senectute Region Bern Tageswanderungen an. Ich habe auch sechs Enkelkinder, mit denen ich oft unterwegs bin. Die älteren sind alle schon auf Seniorenwanderungen mitgekommen und haben bereits langlaufen gelernt.

Meine sportliche Heimat ist das Gantrischgebiet. Hier bin ich im Langlaufzentrum engagiert. Das hat mit Pro Senectute nur am Rand zu tun. Ich gehöre zu einer Gruppe von Senioren, die den Verleih von Langlaufski und Schneeschuhen unterstützt und die Loipenkontrolle durchführt. Auch der Billett- und Loipenpassverkauf auf der Loipe wird von uns gemacht. Unter den Skilanglauflehrern bin ich derjenige, der die Senioren vertritt.

Viele wissen, dass ich für Pro Senectute aktiv bin. Bei einigen Anlässen bin ich als Vertreter von Pro Senectute gekennzeichnet. Ich habe so ein grosses Netzwerk auch mit jüngeren Kolleginnen und Kollegen. Einige kommen mit in die Langlaufwochen. Andere liessen sich bereits für den Seniorensport anwerben: Unter den 23 Langlaufleitenden von Pro Senectute Kanton Bern sind bereits drei ausgebildete Profiskilehrer!