Kirche im hr

29.05.2017 um 02:00 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Dr. Joachim Schmidt,
Evangelischer Pfarrer, Darmstadt

Sport im Alter

Eine bunte Truppe aus Männlein und Weiblein im vorgerückten Alter trifft sich jede Woche im Turnverein. Alle tun das, wozu ich selber zu Zeiten meines Berufslebens immer glaubte, keine Zeit zu haben: Sport treiben, Fitness, Dehnungsübungen, Muskelaufbau. Manchmal sind wir so viele, dass die fünfundzwanzig Matten nicht reichen.

Das hat mit Erwin zu tun. Erwin ist unser Trainer. Er hat das achtzigste Lebensjahr längst hinter sich, ist aber fit wie ein Turnschuh. Wenn er uns mit gewinnendem Lächeln erklärt, was die Übungen bewirken und es scheinbar mühelos vormacht, dann weiß ich nie so genau, was größer ist: Meine Bewunderung oder mein Neid.

Erwin sagt: Mit Mitte sechzig war er gesundheitlich ziemlich am Ende. Nach Jahrzehnten am Schreibtisch war er vollkommen untrainiert und hatte sogar Probleme beim Treppensteigen. Er beschloss: Ich muss etwas ändern. In einer Kur begann er, sportmedizinische Fachbücher zu lesen, besuchte anschließend Trainerkurse und begann, sein Wissen weiter zu geben. Inzwischen trainiert er seit fünfundzwanzig Jahren Senioren. Die meisten können ihm in Sachen Fitness nicht das Wasser reichen. Er geht ja auch zusätzlich noch einmal in der Woche in die Mucki-Bude.

Viele erleben das Alter als gesundheitlichen Abstieg. Aber zahllose Wehwehchen des Alters ließen sich mit Sport vermeiden oder zumindest aufschieben. Das weiß eigentlich jeder, aber viele kapitulieren dann doch vor dem inneren Schweinehund. Deshalb ist Erwin für mich ein Vorbild.

Der menschliche Körper ist ein wunderbares Geschenk, und mit Geschenken sollte man pfleglich umgehen. Erwin hat das verstanden. Der Apostel Paulus sagte sogar einmal, der menschliche Leib sei ein Tempel des Heiligen Geistes. Erwin würde das vermutlich anders ausdrücken. „Man muss eben was tun“, sagt er, grinst und macht ein makelloses Sit-Up.