

»Auf Erfolg fixiert«

Freizeit Deutschlands Senioren werden immer fitter, der Leistungssport boomt. Viele kämpfen noch mit über 80 um Medaillen und Titel.

Zum Spaß ist Thomas Bartling nicht nach Zella-Mehlis gefahren, das sollen alle gleich mal spüren. Eine Stunde vor Beginn des Wettkampfs steht er auf einem gesperrten Rasenplatz und schleudert seinen Speer. Einmal, zweimal, dann bemerkt ihn eine Frau der Wettkampfleitung. »Das war doch noch nie erlaubt«, schimpft sie, das müsse er doch wissen.

Thomas Bartling schüttelt den Kopf, trabt dann davon. Natürlich weiß er, dass man sich auf einem gesperrten Terrain nicht einwerfen darf. Bartling ist seit mehr als 60 Jahren Leichtathlet, er kennt die Regeln. Mindestens viermal wurde er Deutscher Meister, er hält vier deutsche Rekorde.

Seine Urkunden und Medaillen zähle er nicht. »Daraus mache ich mir nichts«, behauptet er. Trotzdem steht er nun da, in der Leichtathletik-Anlage von Zella-Mehlis, thüringische Provinz, und will seinen nächsten Sieg. Die rund 450 Kilometer zur Deutschen Mehrkampfmeisterschaft der Senioren hat der Hamburger mit dem Auto zurückgelegt. Um fünf Uhr morgens ist er losgefahren.

Thomas Bartling ist 81 Jahre alt. Er will den Titel als deutscher Meister seiner Altersklasse im Fünfkampf verteidigen, bei der ersten landesweiten Seniorenmeisterschaft seit Ausbruch der Coronapandemie.

Bartling gehört zur deutschen Elite, ist aber längst keine Ausnahme: Immer mehr Senioren treiben Sport. Laut dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) sind rund 4,5 Millionen Vereinsmitglieder älter als 60 Jahre, die Zahlen steigen ständig. Und auch die privaten Anbieter freuen sich über die fitten Alten: In deutschen Fitnessstudios sind rund 1,4 Millionen Kunden älter als 60 Jahre – fast 30 Prozent mehr als noch vor sechs Jahren.

Vom demografischen Wandel profitiert nicht nur der Freizeitsport, auch die Teilnehmerzahlen bei Meisterschaften sind beachtlich. Rund 30 000 aktive Seniorensportler zählt die Leichtathletik-Szene in Deutschland, wengleich der Begriff »Senior« irreführend ist. Beim Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) gilt man schon ab 30 als Senior. »Wir sprechen von der Masters-Klasse«, sagt David Deister, beim DLV zuständig für das Seniorenreferat.

Auch in vielen anderen Sportarten gibt es Meisterschaften für Gereifte. Besonders beliebt sind Schwimmen und Radfahren. Auch der Deutsche Skiverband veranstaltet Rennen für ältere Sportler.

In Zella-Mehlis sind am vorletzten Augustwochenende 255 Teilnehmer am Start. Mehr als im vergangenen Jahr und mehr, als die Veranstalter erwartet hatten während der Pandemie. Gleich am Eröffnungstag der dreitägigen Meisterschaft ist Thomas Bartling an der Reihe. »Die alten Säcke kommen«, sagt er über sich und seine Konkurrenten.

Zwei Tage vor dem Wettkampf sieht Bartling sein Projekt Titelverteidigung gefährdet. »Ich war nie so schlecht vorbe-reitet«, beklagt er beim Treffen in seinem Büro in der Hamburger Innenstadt. Gesundheitlich gehe es ihm gut, deshalb arbeitet er auch noch als Wirtschaftsprüfer

»Schnell kamen die Ersten und sagten, das Training sei zu lasch.«

und Rechtsbeistand: »Warum nicht? Ich bin ja fit.« Auch sein Trainingspensum habe er beibehalten, zweimal die Woche Training im Verein, dazu ein privater Lauftreff und jeden Tag eine morgendliche Joggingrunde. Nur intensiv genug habe er dieses Mal nicht trainiert. Wegen Corona stand die Meisterschaft in Zella-Mehlis lange auf der Kippe. Die meisten Teilnehmer gehören altersbedingt zur Risikogruppe.

Darüber kann Bartling nur lachen. Ein untrainierter 40-Jähriger könne sicherlich genauso schwer erkranken wie er, glaubt er. Und außerdem: Er könne sich nicht daran erinnern, wann er zum letzten Mal krank gewesen sei. Ohne Corona wäre Bartling dieses Jahr bei zahlreichen Meisterschaften gewesen, der Sport bestimmt sein Leben schon lange. Den Marathon ist er unter drei Stunden gelaufen. Wenn Bartling aufsteht, drückt er demonstrativ den Rücken durch. »Der Sport hält gesund.«

Eine Aussage, die Georg Neumann belegen kann. Bereits ab dem 40. Lebensjahr setze der genetisch bedingte Muskelschwund ein, so der Sportmediziner, der

früher am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig gearbeitet hat. »Mit 80 Jahren verfügt man nur noch über die Hälfte der ursprünglichen Muskelmasse.« Eine Leistungssteigerung mit zunehmendem Alter sei deshalb schwierig.

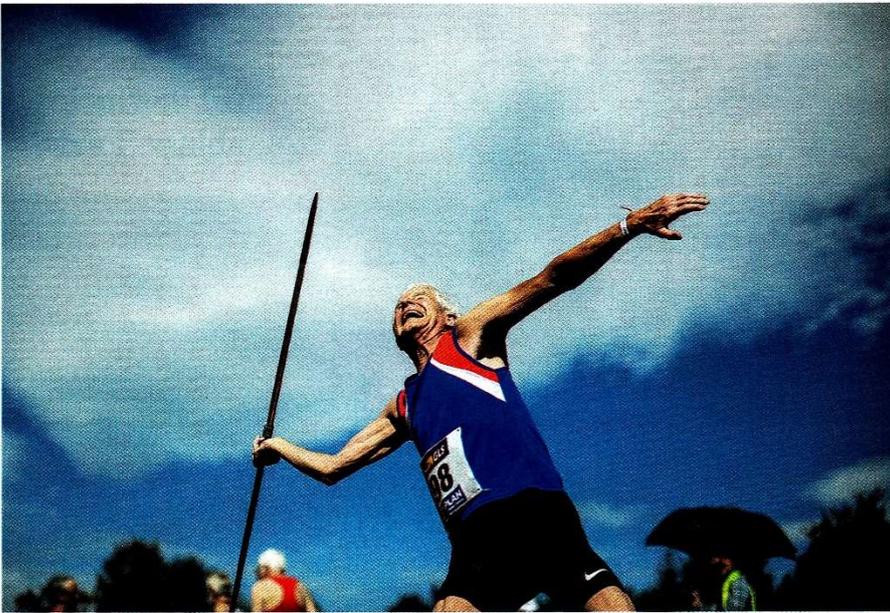
»Gelegentliche sportliche Übungen steigern zwar das Wohlbefinden, führen aber zu keiner Leistungsverbesserung«, so Neumann. Erst durch regelmäßiges, mehrmonatiges Training mit vier bis fünf Einheiten pro Woche sei es im Alter noch möglich, sein Niveau zu halten oder sich zu verbessern.

Positive Effekte hat der Sport für Senioren aber in jedem Fall, sagt Neumann, der seit Jahren zum Thema Leistungsfähigkeit von Alterssportlern forscht. Die Intensität spiele dabei eine nachgeordnete Rolle, am besten seien Ausdauersportarten mit geringem Verletzungsrisiko. Zudem, das belegten Studien, könne regelmäßige Bewegung die Lebenserwartung steigern. In welchem Ausmaß, sei unklar, dafür sei über den Prozess des Alterns noch zu wenig bekannt, sagt Neumann. Eine dänische Studie aus dem Jahr 2015 legt zumindest nahe, dass Joggen die Lebenserwartung um rund sechs Jahre erhöhen kann.

Silke Keller, Sportwissenschaftlerin der Universität Hildesheim, befragte Seniorensportler nach ihren Motiven und fand heraus, dass die Gesundheit für die meisten zwar eine wesentliche Rolle spielt – für nicht wenige habe aber der Wettkampf die höchste Priorität bekommen. Sich mit anderen zu messen und möglicherweise Medaillen zu gewinnen sei für sie der zentrale Antrieb. »Jemand, der nicht auf den Erfolg fixiert ist, geht gar nicht erst an den Start«, sagt Keller.

Vor allem Männer lassen sich davon motivieren, wenigstens im Alter zu sportlichem Ruhm zu kommen. Nur rund ein Drittel der Teilnehmer bei Seniorensportwettkämpfen ist weiblich. Unter den Männern gibt es Ausnahmereisenergebnisse wie den Vaterstettener Guido Müller, der 101 Europa- und 48 Weltmeistertitel gewann und im vergangenen Jahr mit 81 seine Karriere beendete.

Das Niveau steige weiter an, sagt Neumann. In Thomas Bartlings Altersklasse M80 wurden von 39 deutschen Rekorden 27 in den vergangenen zehn Jahren aufgestellt.



Fünfkämpfer Bartling (Mitte, rechts mit Konkurrenten): »Die alten Säcke kommen«

Dem Deutschen Leichtathletik Verband liegt viel an den Turborentnern. »Wir stellen uns oft die Frage, wie es uns gelingt, alle Senioren noch besser mitzunehmen«, sagt Deister, »diese Zielgruppe ist interessant, auch wirtschaftlich.« Vereine und Verbände verdienen gut an den Senioren. Die ergrauten Sportler zahlen ihre Teilnahmegebühren selbst, ebenso die Anreise und die Unterkunft. Und für Veranstalter kleiner Meisterschaften lohnt es sich, Seniorenwettkämpfe anzubieten.

Viele Seniorensportler würden ihre Jahresplanung an den Wettkämpfen ausrichten, sagt die Sportwissenschaftlerin Keller. Die meisten von ihnen seien gebildet und finanziell gut aufgestellt.

Ganz ungefährlich ist der Ehrgeiz der alten Sportler indes nicht. »Es gibt in der Szene sehr viele Leute, die sich selbst trainieren«, sagt Keller, die 13 Jahre Leichtathletik betrieben hat und anschließend begann, Seniorensportler zu trainieren, »ich wollte sie nicht überfordern, doch schnell kamen die ersten zu mir und sagten, mein Training sei zu lahm.« Auch wenn gut zwei Drittel der Senioren-Leichtathleten schon in jüngeren Jahren Erfahrung im Wettkampfsport gesammelt haben, entdecken viele ihren Ehrgeiz erst im Rentenalter.

Bei den Meisterschaften in Zella-Mehlis steigt das Thermometer auf über 30 Grad, eine Disziplin auszulassen kommt den Sportlern aber nicht in den Sinn.

»Es war schön, wieder alle zu treffen«, sagt Helgard Houben. Die 76-jährige Leichtathletin vom Solinger LC bestreitet ihren Wettkampf am Samstag und holt sich den Titel im Fünfkampf. Etwas überraschend, wie sie sagt, »eigentlich mache ich lieber Hürdenlauf und Dreisprung«.

Auch Helgard Houben ist seit ihrer Jugend sportlich aktiv, war deutsche Juniorenmeisterin. Die Begeisterung für die Leichtathletik flaute nie ab, aber erst seit 2004 ist sie wieder regelmäßig im Wettkampf, wurde Welt- und Europameisterin. Ihr Ehrgeiz ist groß. Noch wichtiger als der Erfolg sei aber die Gemeinschaft unter den Sportlern, sagt sie. Hin und wieder würden Leute sie fragen, ob diese Sportobsession nicht verrückt sei, aber »hier in Zella-Mehlis fragt das keiner.«

Thomas Bartling hat trotzdem keine gute Laune. In keiner der fünf Disziplinen erreicht er seine Vorjahresform. Am Ende wird er Letzter, Titelverteidigung missglückt.

Die Teilnahme sei schon ein Erfolg, tröstet er sich. Andere in seinem Alter hätten ganz andere Probleme als einen verkorksten Wettkampf.

Und außerdem: Im nächsten Jahr sei ja auch wieder eine Meisterschaft. Dann ist er 82. Jonas Kraus