

## Eine etwas ungewöhnliche Turnstunde

Von Daniel Louis Meili, Animator und Trainer

Am Freitagmorgen, dem 15. Oktober 2010, fand im Kongresszentrum in Basel eine etwas ungewöhnliche „Turnstunde“ statt. Denn sie dauerte zwei Stunden, und für einmal gab es keinen „Oberturner“, der vormachte was zu tun sei – die Teilnehmenden konnten die „Turnübungen“ so ausführen, wie es ihnen beliebte. Und noch etwas war speziell: Die Turnerinnen und Turner waren zwischen 7 und über 70 Jahre alt, und diese Veranstaltung nannte sich Wettspiel. – Was ging da vor sich? Sieben wagemutige Seniorinnen und Senioren der terzFamilie kamen zusammen mit 21 Primarschulkindern (Zweitklässler), teilten sich in sieben Gruppen ein, je ein/e Senior/in mit drei Kindern, und begannen zu wetteifern – welches Team ist das beste im ganzen Land?



### Folgende „Übungen“ waren zu absolvieren:

- **„Zügeln“**, ein Möbeltransport der besonderen Art: Ein Kasten musste auseinander genommen, über Treppen hinaufgehievt, ein Stockwerk höher wieder zusammengesetzt, erneut demontiert, hinunter getragen und wieder zusammengesetzt werden. Die Zeit wurde gestoppt, als das ganze Team auf dem Kasten stand...
- **Heisse Lava überqueren:** auf zwei „Schutzschilden“ galt es einen Vulkankrater zu überwinden; das Team musste beisammen bleiben, mit und auf den Schilden ans rettende Ufer gelangen. Wer schafft das – und wie?
- **Zu viert auf einem Paar Ski** über ein Schneefeld? Diese „Übung“ erforderte nicht nur Teamwork, sondern Rhythmusgefühl. Wer gibt den Takt, wie koordiniert man sich? – Zurück ging's dann rutschend oder hüpfend im Sack...
- **Eierlaufen**, wer kennt das nicht! Aber wie transportiert man nun diese rohen Eier am geschicktesten über den Hindernisparcours? Es standen insgesamt vier Löffel zur Verfügung – welche Gruppe schafft es, am meisten Eier heil in den Korb zu legen?
- **„Bällele“** - scheinbar einfach war diese Vorgabe: Eine Slalomstrecke und zwei Basketball-Bälle (unterschiedlich aufgepumpt); jede Person musste beide Bälle über die Strecke bringen und jede Hand dabei betätigen – ist es nun rascher mit beiden Bällen gleichzeitig, oder die Strecke doppelt zu laufen?



- Eine „**Elefantenmatte**“ musste so rasch wie möglich von A nach B befördert werden, aber ohne sie zu tragen, zu stossen oder zu schleifen...
- **Päcklipost:** Vier unterschiedlich schwere Pakete mussten speditiert werden – aber man durfte mit diesen Paketen in der Hand nicht laufen oder rennen.

### Wer ist am schnellsten?

- Alle diese „Übungen“ erforderten genaues Lesen der gestellten Aufgabe,
- Diskutieren/Interpretieren der Kernaufgabe, um das Problem zu erfassen – und gemeinsam zu lösen (mehrere Lösungswege waren möglich) und
- körperlichen Einsatz! Jedes Gedankenspiel ist genau so viel wert, wie sich davon in die Praxis umsetzen lässt. Dieses Umsetzen hatte es in sich: Jede „Übung“ hatte einen zeitlichen Umfang von vier bis sechs Minuten mit unterschiedlicher Intensität. Aber alles war gefordert: Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit/Gewandtheit – und alle spannten im Team zusammen, mit völlig unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen (Grösse, Gewicht, Fitnessgrad) – und unterschiedlichem Erfahrungswissen.



### Hoch motivierte Teilnehmende

Alle Teilnehmenden, alt wie jung, waren hoch motiviert. Das kann gefährlich sein! Lassen sich Senioren/innen von einer Schar übermütiger Kinder treiben, kann man sich leicht übernehmen. Erfahrung hilft (manchmal), aber rasch kommt das Kind in einem wieder hoch und man überschätzt sich leicht. Ähnlich bei den Kindern: Sie kennen keine Grenzen – bis es auf einmal nicht mehr geht, die Koordination versagt oder man wirklich müde ist. Erfahrene Trainer erkennen dies und steuern das Wettspiel, fügen Pausen ein, wenn erforderlich, denn tragische Unfälle darf es nicht geben. Das Wettspiel an diesem Tag war ein intensives, wunderschönes Erlebnis. Alt wie Jung brachten sich ein, erfuhren, wie unterschiedlich man „funktioniert“, und dass es gemeinsam immer irgendwie gute Lösungen gibt. Die einen waren schlau, die anderen schnell (und manche beides) – egal wie: entscheidend war, dass man sich gemeinsam auf Neues einlassen und auch physisch an Grenzen heranwagen konnte. Sport in dieser komplexen Dimension fordert – und fördert. Alle Sinne werden geweckt, Energie wird eingesetzt (und verbraucht), und Emotionen werden freigesetzt: rote Backen, Herzklopfen, Schweissperlen, Lachen – jede Übung brachte neue Gewinner, und über alles gesehen gab es keine Verlierer. Das het g'fägt.



### Erfahrungswissen weitergeben

In meinen Augen ist das generationenübergreifende Tun mit ein Grund, warum wir Menschen sind, was und wie wir geworden sind. Die Fähigkeit, in sozialen Banden zu agieren, Erfahrungswissen direkt an die übernächste Generation weiterzugeben, hat das Lerntempo der Spezies Mensch gegenüber allen anderen Wesen enorm beflügelt.

Entwicklungsgeschichtlich hat es sich ausbezahlt, dass die Grosseltern geholfen haben, das „Erbgut“ auch in der übernächsten Generation „durchzubringen“.

Kommt dazu: Eltern haben immer „Stress“ (man macht die Elternschaft ja zum ersten Mal durch und entsprechend vieles „falsch“, was aber seinen Sinn hat, weil nur so höchstes Engagement eingebracht wird). Die Grosseltern dagegen haben ihre Rolle verstanden und können aus ihren eigenen Erfahrungen lernen – und ihren Kindern zugunsten der Grosskinder dort Unterstützung bieten, wo es angebracht ist. Entspannt, bedacht, umsichtig.

Durch die moderne Lebensweise droht uns diese generationenübergreifende „Brücke“ abhanden zu kommen. Die Wohn- und Lebensbereiche zerreißen und können auch durch gesteigerte Mobilität kaum wettgemacht werden. Aber ich bin überzeugt: Reife Senioren und gwundrige Kinder können sich selber einen gegenseitigen Nutzen stiften. In der Schule wird das ansatzweise bereits praktiziert, im Freizeitverhalten nicht – noch nicht. Viele Kinder sitzen an den Nachmittagen wenig beansprucht zuhause. Vor allem die körperliche Beanspruchung ist nicht „art-“ und schon gar nicht altersgerecht. Das sich Austoben im Wald, auf dem Spielplatz oder in der Turnhalle wird zum Luxusgut für Familien, vor allem wenn beide Elternteile berufstätig sind. Andererseits werden viele SeniorInnen sang- und klanglos ausrangiert – gleichfalls zur Untätigkeit verurteilt.

