

Augsburger Allgemeine

Startseite > Kultur > Gesellschaft > Tennis boomt, auch bei Senioren: Gerhard Specht spi

TENNIS

Tennis-Weltklasse mit 90: Herr Specht, wie meistern Sie das nur?

Wie wird man am besten alt? Mit Tennis, sagt die Wissenschaft. Der Sport boomt bei der Jugend, aber auch bei Senioren. Gerhard Specht, 90, zählt zur Weltklasse. Fünf Jahre oder mehr will er noch spielen.

Von **Stefanie Wirsching**

27.06.26 - aktualisiert: 29.06.26, 13:33 Uhr



Mit 79 Jahren ins Turnierleben eingestiegen: Gerhard Specht, mehrfacher Weltmeister, heute 90.
Foto: Stefanie Wirsching

Es gibt große Tennisturniere und kleine Tennisturniere. Solche, die live übertragen werden und andere, bei denen sich am Rand nur ein paar Zuschauer einfinden. Auf Platz vier beim TC Rot-Weiß Freising sitzt an diesem Tag im Juni 2026 nur eine Dame, etwas abseits im Schatten. Es ist Frau Specht. Herr Specht steht auf dem

Platz. Er trägt noch seine weiße Jacke mit dem Bundesadler, rot-schwarzer Reißverschluss, gelber Streifen am Kragen. Unter der kurzen blauen Hose schauen zwei Bandagen heraus, an jedem Knie eine. Die Jacke wird er jetzt gleich ausziehen. Davor noch ein paar Bälle zum Warmspielen Um 10.41 Uhr treffen sich beide Herren am Netz. „Pack mers“, sagt Herr Specht, 90 Jahre, und sein Gegner nickt. Als Herr Specht schon fast ums Netz gelaufen ist, auf seine Seite des Platzes, da ruft er dem anderen noch zu: „Schönes Spiel.“ Dann geht es los. Vier Minuten später das erste Break. 1:0 für Specht.

Was große Tennisturniere wie Wimbledon oder Roland Garros und kleine wie diese Bayerische Seniorenmeisterschaft in Freising nicht unterscheidet: Dass natürlich jeder Spieler gewinnen will. Wer nicht gewinnen will, der schwimmt vielleicht, joggt oder macht Yoga, aber spielt nicht Tennis. Ein Sport, an dem man verzweifeln kann. Das weiß jeder, der spielt. Man muss dafür nicht Alexander Zverev oder Aryna Sabalenka heißen. An einem Tag donnert der Aufschlag noch ins gegnerische Feld, zack, zack, zack, einer nach dem anderen. Und am anderen Tag oder vielleicht auch nur eine Viertelstunde später fühlt sich der rechte Arm plötzlich wie der linke an, oder umgekehrt, jedenfalls landen die Bälle – zack, zack, zack – zuverlässig im Aus.

„Und dann hat man mich auch noch zu den Jungen gesteckt, Altersklasse 85“

„Ich trainiere 100 Aufschläge und da passieren mir vielleicht zwei Doppelfehler. Und dann hier, erstes Spiel, 25 Doppelfehler. Völlig irrsinnig“. Das hat Specht noch eine Stunde vorher gesagt, am Tisch im Garten der Vereinsgaststätte, dabei mit der Hand abgewunken: nicht sein Turnier bislang. Der nasse Platz am ersten Tag, da flog der Ball beim Slice des Gegners derartig flach, dass er den gar nicht vom Boden bekam. Die Doppelfehler, auch weil der andere so gut war, und er volles Risiko gehen musste. Und dann, da hat Specht aber gelacht, ein mitreißendes, etwas keckerndes Lachen, „hat man mich ja auch noch zu den Jungen gesteckt.“ Altersklasse 85 Jahre und älter. Gerhard Specht aber ist mit seinen 90 der Senior unter den Senioren oder kurzum: der Älteste im Teilnehmerfeld. Er wird am Ende bei fünf Teilnehmern übrigens Dritter in dieser Altersklasse werden, das nur vorneweg, und damit ganz zufrieden sein.

Kommt man in dieses Alter, dann wird gerne ein „schon“ vor die Zahl gesetzt. So wie auch bei Kindern. Schon sieben, schon 12, schon 83, schon 87. Es ist dann immer ein Ton von Überraschung dabei. Als ob man selbst in der Zeit stehen geblieben wäre, während die Kinder wachsen und die Älteren alt werden. Schon 90

also. Eigentlich sollte jemand mit Herrn Specht Werbung machen. Für einen Fitnessriegel vielleicht, aber es ist natürlich so: Bei Werbung mit Senioren geht es oft nur noch um Beschwerden, um Gelenkschmerzen, um Blasenschwäche, oder gleich um Treppenlifte, auf denen die weißhaarigen Menschen dann glücklich die Stufen hinaufschweben als warte im ersten Stock das Paradies. Fitness verkaufen die Jungen mit ihren jungen, schönen, fitten Körpern. Auch das macht etwas, wie eine Gesellschaft aufs Alter blickt.

Tennis steht auf Platz eins, wenn es um den gesundheitlichen Nutzen geht

Derweilen wollen ja alle alt werden. In der gleichen Gesellschaft, die sich mit Jugend und Schönheit das unnützte Zeug andrehen lässt, wird zugleich ständig und überall von Longevity gesprochen. So fit wie möglich die 100 erreichen. Das Leben, auch wenn es sich dem Ende zuneigt, noch klar denkend und springfidel auskosten können. Ernährung hilft. Das Rauchen sein lassen. Auf die Vitamine achten. Gut schlafen. Und dann natürlich Bewegung, Bewegung, Bewegung. Keine Sportart aber hilft dabei so sehr wie Tennis. Wenn es um den gesundheitlichen Nutzen geht, liegt Tennis noch vor Schwimmen und Joggen. Die Copenhagen City Heart Studie kommt zu dem Ergebnis, dass Tennisspieler fast zehn Jahre länger leben als inaktive Menschen, solche also, die gar keinen Sport machen. 9,7 Jahre, um genau zu sein. Dahinter Badminton mit einem Plus von 6,2 Jahren, Fußball mit 4,7 Jahren, Radfahren mit 3,7 Jahren und Schwimmen mit 3,4 Jahren. Der US-amerikanische Tennisverband wirbt bereits mit einer gewissen Großspurigkeit: „Tennis ist the Worlds Healthiest Sport“.

Wie aber ist das zu erklären? Ausgerechnet Tennis? Warum nicht Schwimmen, da kann man noch nicht mal umknicken? Dazu später, jetzt erst einmal noch bei Herrn Specht bleiben.

Steckbrief eines Weltklasespielers. Denn das ist Herr Specht. Dreifacher Weltmeister, mehrfacher Europameister. Auf der Seite der International Tennis Federation gibt es auch von ihm ein Spielerprofil. Die höchste Platzierung auf der Weltrangliste hatte er vor fünf Jahren. Im Mixed bei den über 85-Jährigen auf Platz eins, im Doppel auf Platz zwei. Im Einzel stand er schon auf Platz sechs. In der deutschen Rangliste wird er bei den 90-Jährigen auf Platz drei geführt, hinter Herbert Althaus vom Harburger TuHC und Manfred Färber vom TC Dachau. Althaus, im Seniorentennis ein Name wie ein Donnerhall. „Ich habe sehr große Hochachtung vor ihm. Er ist Grandseigneur der Senioren“, sagt Specht. Weil das müsse man ja erst mal schaffen, 35 oder 40 Jahre fast immer Weltspitze. Er hat

schon oft mit und schon oft gegen ihn gespielt. Im Einzel sieht die Bilanz für Althaus klar besser aus.

Zehn Namen stehen insgesamt auf der Rangliste. In der Altersklasse 85 sind es noch 25. Bei den 80-Jährigen viermal so viel.

Mit 37 Jahren begann er mit dem Tennisspielen, mit 79 Jahren dann Turniere

Aber nun zur Biografie. Gerhard Specht, geboren 1936, von Breslau über Dresden kam er kurz vor Kriegsende nach Weiden in die Oberpfalz. Sport? „Gemacht, was möglich war“, sagt Specht. Laufen, Leichtathletik, Schwimmen und dann noch Tischtennis. Er war begabt, vor allem im Tischtennis, zu anderen Zeiten wäre er vielleicht in die Nationalmannschaft gerutscht. Mit 18 Jahren, als über Nacht das Kindergeld wegfiel, hätte seine Mutter gesagt: „Mein Sohn, jetzt gehst du arbeiten.“ Hat er dann getan, 47 Jahre bei der Justiz, 39 Jahre lang bis zur Pensionierung als Gerichtsvollzieher, Familie gegründet, Haus gebaut. Zum Tennisspielen ist er durch einen dieser Zufälle gekommen, von denen man gerne spricht, und dann so etwas wie „verrückte Sache“ dranhängt, aber manchmal ist es vielleicht auch so: Es gibt Zufälle, die warten eigentlich nur auf einen.

Wie Specht also zum Tennis kam oder das Tennis zu Specht. Bei einer Fahrradtour am Tennisplatz vorbeigefahren, da hat ihn ein alter Schulfreund gefragt, ob er noch eine Runde mitspielen würde. Ein Mixed, Männer und Frauen. Specht hatte Turnschuhe an. Dann wurde ihm ein Schläger in die Hand gedrückt. „Und dann habe ich mitgespielt und bin beim Tennis hängen geblieben. So war das.“ Specht war damals 36 Jahre alt, nach ein paar Wochen wurde er Vereinsmeister bei den Nicht-Turnier-Spielern, die „sogenannten Feierabendspieler“, sagt Specht, im nächsten Jahr stand er in der zweiten Mannschaft der Tennisgemeinschaft Neunkirchen auf Platz eins. „Aber natürlich war ich vorbelastet vom Tischtennis.“

Das mit den Turnieren kam später, als er 79 Jahre alt war. Wieder so ein Zufall. Beim Urlaub im italienischen Bibione, wohin die Spechts seit Jahren mit ihrem Wohnmobil in Urlaub fahren, in Bibione spielt er also gegen einen Münchner und gewinnt. Der sagt: „Mensch, warum spielst du nicht die Bayerische Meisterschaft mit?“ Specht erwidert: „Um Gottes Willen, da bin ich doch viel zu schlecht.“ Specht ist ein Erzähler, der das kann: Sich auch an Dialoge erinnern, wie die Worte hin- und herfliegen.

Nach jedem Ball laufen? „Ein alter Jagdhund rennt auch nicht hinter jedem Hasen her“

Jedenfalls, auf dem Heimweg hält er also mit dem Wohnmobil in Ismaning, spielt mit und wird Zweiter. Der Turnierleiter sagt danach: „Wenn du jetzt noch den Aufschlag lernst, kannst du die Meisterschaft auch gewinnen.“ Specht lacht jetzt bei der Erinnerung wieder sein Spechtlachen. Um an dieser Stelle etwas abzukürzen, im Jahr darauf spielt er schon bei den Europameisterschaften. Erster Titel im Doppel. Der Name Specht spricht sich herum. Dann ein Jahr später die Weltmeisterschaften ... Was bedeuten ihm die Titel? „Ich habe Spaß an der Freude“, sagt Specht: „Sonst nichts.“

In Freising steht es jetzt übrigens schon 3:1. Es läuft nicht rund. Man muss sagen: Der Gegenspieler vor allem läuft nicht rund. Als Specht wieder mal einen Stopp spielt, der gefährlichste Schlag in dieser Altersklasse, bleibt sein Gegner mit einem gewissen Gleichmut stehen. 90-Jährige spielen nicht wie 20-Jährige oder 30-Jährige, die auch einfach mal mit Wucht einen Ball entscheiden wollen und auch dem eigentlich unerreichbaren noch hinterherlaufen. 90-Jährige spielen vor allem mit ihrem Verstand. Und ihrer Erfahrung. Bringt man den Gegner mit einem Ball weit hinter die Grundlinie, spielt dann einen kurzen ins Halbfeld, ist das vermutlich ein Punkt. Sagt Specht. „In dem Alter laufen sie die paar Meter nicht mehr so schnell.“ Er könne sich auch beherrschen: „Ein alter Jagdhund rennt auch nicht hinter jedem Hasen her.“ Was bei den alten Tennisspielern auch immer mehr gespielt wird, seien Mondbälle. Also solche, die weit in den Himmel fliegen. „Da dauert es schön lange, bis die zurückkommen.“

Sein bester Schlag? „Die Vorhand.“

Seine größte Stärke? „Der Wille.“

Sein Ziel? „Noch fünf Jahre weiterspielen oder länger und die Jüngeren ärgern.“ Da lacht Herr Specht wieder. Stufen hat sein Haus, bei Regen geht er die 100 Mal rauf und runter

Er sagt, er liebe den Wettkampf gegen andere. Golf, da spiele man im Grunde immer nur gegen sich selbst. „Beim Tennis muss ich halt einen anderen, der unter Umständen besser ist, versuchen zu besiegen. Das ist der Anreiz.“ Für seine Form nimmt er einiges in Kauf. 29 Stufen hat sein Haus. „Wenn es regnet, gehe ich die 100 Mal rauf und runter.“ Er schaut auf sein Gewicht. 73 Kilo bei einer Größe von

1,68 Metern. „Jedes Kilo kostet Kraft“, sagt Specht. Vor einem Turnier achtet er auf gesunde Ernährung. Frau Specht, Vorname Ingeborg, kocht für ihn dann mediterran, viel mit Gemüse. Es fällt ihm nicht unbedingt leicht. „Wenn ich im Vereinsheim vor meinem Salat sitze und die anderen essen eine Currywurst mit Pommes, dann gehe ich raus“, sagt Specht. „Das riecht mir zu gut.“ So ist das mit dem Sport, er diszipliniert einen ...

Wer Tennis spielt, ist nicht allein. Einsamkeit aber ist ein Risiko im Alter.

Und damit jetzt einmal zu Philipp Born von der Deutschen Sporthochschule in Köln, Leiter Lehr- und Forschungsgebiet Tennis, der einem die Sache mit den 9,7 Jahren in Kürze erklären kann. Ein kurzer wissenschaftlicher Exkurs. Was also macht Tennis zur „gesündesten Sportart der Welt“, um noch einmal den amerikanischen Tennisverband zu zitieren? Es ist die Kombination aus mehreren Aspekten, sagt Born. Der soziale: Wer Tennis spielt, ist nicht allein. Einsamkeit, zeigen auch viele andere Studien, ist ein Risiko im Alter. Beim Tennis aber muss mindestens einer auf der anderen Seite stehen, „und gerade im höheren Alter wird vermehrt Doppel gespielt“. Da ist man schon zu viert, eine Schafkopfrunde ginge später auch noch. Dann der koordinative Aspekt: Wer einen gelben Filzball mit einem Schläger treffen will, trainiert den Körper und den Kopf. Weil ja blitzschnell gehandelt werden muss: Wohin fliegt der Ball? Wohin laufen? Welcher Schlag? Wohin spielen? Und weil dabei viele kleine Schritte notwendig sind, abstoppen, nach rechts, nach links, nach hinten, hilft das der Fallprävention. Das aber ist gerade für alte Menschen ungemein wichtig, sagt Born: „Denn ein Sturz in diesem Alter ist oft der Anfang vom Ende.“ Nächster und vor allem entscheidender Aspekt, die intervallförmige Belastung. Laufen, pausieren, laufen, pausieren. Nichts fördert das Herz-Kreislauf-System besser. Sogar noch besser als Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Joggen.

Ein Stopp an dieser Stelle. Wie sieht es aus mit Verletzungen, Herr Specht? Eine in diesem Jahr. Februar, deutsche Hallenmeisterschaft in Essen, eine Unebenheit im Teppichboden. „Da bin ich ausgerutscht und habe mir das Handgelenk und den Unterarm verletzt.“ Er holt das Handy heraus und zeigt ein Foto: Die rechte Hand von Specht, malträtiert, mit hellgrünem Tape verklebt. Er hatte einen Bluterguss im Daumen und am Unterarm, auch noch eine Absplitterung im Ellbogen, „aber bis auf das Finale habe ich alle Einzel gewonnen.“ Herbert Althaus mal wieder!

Auch die Knie sind natürlich nicht mehr die jüngsten, deswegen die Bandagen. „Reine Vorsichtsmaßnahme“, sagt er. Aber ansonsten? Gerhard Specht hat auch

Glück gehabt. Es gibt Tennisrunden von Seniorinnen oder Senioren, da stehen vier Menschen auf dem Platz, drei mit künstlichen Hüften ... Bei der Hallenmeisterschaft spielte einer mit künstlichem Schultergelenk. Das ist selbstverständlich alles nichts im Vergleich zur Krankenakte von Boris Becker. Kaputtes Sprunggelenk, lädierte Knie, gerissener Meniskus, zwei künstliche Hüften, eine Art Schadensbilanz der Karriere. Der gesündeste Sport der Welt?

Keine Fouls, kein Körperkontakt – im Vergleich zu vielen anderen Sportarten ist Tennis verletzungsarm.

Der Return von Phillipp Born in Köln kommt sofort. „Natürlich ist jeder Hochleistungssport, ob Tennis, Fußball oder Marathon, belastend und gesundheitsschädigend. Oder, um es ein bisschen milde auszudrücken, auf alle Fälle nicht gesundheitsförderlich.“ Im Breitensport aber, sagt Born, ist Tennis im Vergleich zu vielen anderen Sportarten ziemlich verletzungsarm. Weil es keinen Körperkontakt gibt, kein Foul, weil so ein gepflegter Tennisplatz eine ziemlich sichere Umgebung ist. Was natürlich passieren kann: Dass einer umknickt, ausrutscht wie Specht in Essen, sich einen Muskel zerrt oder ein Band reißt. Alles andere sind Überlastungserscheinungen. Der Tennisarm zum Beispiel, hatte Specht nur einmal. Das lag aber an der schweren Aktentasche, die er mit sich trug ...

Er sagt, über Krankheiten oder Beschwerden wird in seinen Runden nicht gesprochen. Oder nur ganz selten. Im direkten Gespräch, da erwähne der Doppelpartner vielleicht mal: „Entschuldige, dass ich nicht so gut gespielt haben, aber ich habe Probleme mit der Prostata.“ Dann sei das Ding aber schon wieder vorbei. „Wissen Sie, das ist das Schöne in unserem Kreis, dass die Lebensfreude bei allen überwiegt.“ Man unterhält sich anders unter den Alten, sagt Specht. Nicht übers Spiel, mehr übers Leben. „Gedanklich gesehen haben wir doch alle die gleichen Probleme.“ Hat er Angst vor Verletzungen? Specht sagt, wenn der Platz gut präpariert ist, dann nicht.

Im Sommer wie im Winter spielt Specht im Grunde jeden Tag, bis aufs Wochenende. Da sind die Plätze alle von Mannschaften belegt. Vor kurzem trat er noch in der Altersklasse Ü 60, Bezirksklasse, an. Dieses Jahr hätte er bei den Ü 50-Jährigen mitspielen müssen, weil sich seine Mannschaft aufgelöst hat.

Zuhause gehen ihm die Gegner aus. Die Älteren können nicht mehr, die Jungen wollen oft nicht.

Specht gehen seit langem zu Hause die Gegner aus. Die Älteren können oft nicht mehr – „in meinem Alter sind da überhaupt keine vorhanden“- und die Jüngeren wollen oft nicht. Specht vermeiden, heiße da die Devise. „Wenn sie einmal verloren haben, spielen sie nicht mehr gegen mich.“ Er trainiert jetzt mit zwei Frauen, die eine 78 und die andere 75, im Mixed kommt noch ein 67-jähriger dazu. Und ansonsten spielt er auch mal allein. Aufschläge trainieren, die Vorhand trainieren, in dem er die Bälle wirft und dann übers Netz schlägt. Wenn er Lust darauf hat, hundert Bälle, einer nach dem anderen. Gerhard Specht hat noch nie eine Trainerstunde gehabt. „Bin ich viel zu geizig dazu“, sagt er. Er hat sich alles selbst beigebracht. Durch intensives Zuschauen, wie er sagt, und durch Nachmachen.

Nicht schlecht, Herr Specht. Ein Boomerspruch natürlich, steht für krasse Leistung. Herr Specht aber würde sich mehr Anerkennung wünschen, vor allem vom Deutschen Tennisbund. Der verkündet zwar begeistert: „Wir werden weiblicher und jünger.“ Vor allem auch mehr: Der Sport boomt, seit Jahren vermeldet man Wachstum, derzeit zählt der DTB mehr als 1,5 Millionen Mitglieder. Aber immerhin 23 Prozent davon sind über 60 Jahre alt. Sportwissenschaftler Born sagt, die aktiven Senioren, die vielleicht auch noch Mannschaft spielen wollen, das sei eine wichtige Zielgruppe, da entwickle sich gerade viel in den Vereinen. Herr Specht aber ärgert sich: „Förderung gibt es für uns Senioren gar keine.“

Man weiß nicht recht, wie soll man das jetzt formulieren, aber, wohin eigentlich mit 90 noch fördern, Herr Specht? Aber vielleicht ist Fördern auch das falsche Wort. Herrn Specht geht es um Unterstützung. Dass manche der Älteren nicht bei Turnieren auftauchen, er sagt, das sei auch eine Sache der Finanzen: die Reise, das Hotel, die Antrittsgebühr. „Rein von der finanziellen Seite ist der Sport im Alter ein Irrsinn“, sagt Specht. Ein einziges Turnier habe er nahezu kostenfrei gespielt. Die Weltmeisterschaft auf Mallorca, vor fünf Jahren, als er zweimal Weltmeister und einmal Vize-Weltmeister wurde. 1300 Euro Preisgeld habe er damals erhalten, seine Unkosten lagen bei etwa 1450 Euro. Finanziell ein Nullsummenspiel diese WM.

Gerhard Specht trainiert jetzt auch Leichtathletik: 100 Meter Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen

„Aber ich sehe es auch so“, sagt Specht: „Ich erspare der Krankenkasse viel Geld. Weil ich lebe ja so, dass ich den Sport betreiben kann.“ Er spielt ja nicht nur Tennis. Er fährt Rad, schwimmt gerne und jetzt will er es auch noch einmal in der Leichtathletik wissen. Specht hat wieder angefangen zu trainieren, Sprint über 100 Meter, Weitsprung und außerdem noch Kugelstoßen. Das Kugelstoßen aber eigentlich nur, weil er sonst ja kaum etwas zu tun hätte bei der Bayerischen Meisterschaft, zu der er sich angemeldet hat. Frau Specht kommentiert das mit einem leichten Kopfschütteln: „Nicht, dass du dich jetzt da noch verletzt.“

Wie das Leben ohne Sport wäre? In diesem Winter hatte Specht eine schwere Grippe. Sechs Wochen lang sollte er keinen Sport machen. „In den sechs Wochen bin ich gealtert“, sagt Specht. Weniger beweglich, alles in allem schlapper. Die Treppen hat er sich hochgezogen. Er habe in dieser eigentlich nur kurzen Zeit gemerkt: „Ohne Sport wirst du alt. Mit Sport wirst du auch alt. Aber du kannst es so kaschieren, dass es noch jung aussieht.“

Woran man beim Tennis merkt, dass man alt wird? „Wenn der Gegner sagt, du hast hervorragend gespielt, aber ich ziehe für dich den Platz ab.“

4:1 jetzt in Freising. Etwa zwanzig Minuten sind gespielt, als Spechts Gegner zum Netz läuft. Man ahnt als Zuschauer, was kommt. Der Fuß schmerzt, Aufgabe. Gerhard Specht tröstet: „Du bist ja noch jung“. Der Gegner zitiert, jetzt schon wieder lächelnd, das Ergebnis der Copenhagen Studie: „Zehn Jahre lebt man länger mit Tennis.“

„Da habe ich ja schon die Hälfte verbraucht“, sagt Herr Specht und lacht. Er zieht den Platz ab.