Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Freundinnen und Freunde von Professor Heinz Mechling,

es ist mir eine große Ehre und Freude, heute im Rahmen der Verleihung der goldenen Ehrennadel der dvs eine Laudatio auf das Lebenswerk von Prof. Dr. Heinz Mechling zu halten – einem Menschen, dessen wissenschaftliches Schaffen, akademische Leidenschaft und unermüdlicher Einsatz unsere Sportwissenschaft und insbesondere die Bewegungs- & Sportgerontologie maßgeblich geprägt haben.

Frühe Jahre und akademische Grundlagen

Heinz Mechling wurde am 1. Oktober 1945 in Mannheim geboren. Nach dem Studium der Anglistik und Sportwissenschaft in Heidelberg, Mannheim und Cambridge (UK) legte er nicht nur beide Staatsexamina ab, sondern promovierte 1980 an der Universität Heidelberg im Fach Sozial- und Verhaltenswissenschaften mit der Arbeit *„Dimensionen sportmotorischer Leistungen“* – gemeinsam mit Klaus Bös erhielt er hier den erste Preis beim Carl-Diem-Wissenschaftswettbewerb.

Diese Arbeiten legen schon früh seine Fähigkeit offen, Bewegung, Motorik und Leistung systematisch, methodisch und mit großer Breite zu durchdringen – nicht allein in der Jugend, sondern über die Lebensspanne hinweg.

Akademischer Werdegang & Aufbauleistungen

Seine Karriere führte Prof. Mechling über unterschiedliche Stationen:

- Forschungsassistent am Institut für Sportwissenschaft in Heidelberg (1973-1978).
- Leitung des Bereichs Bewegungslehre am Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) in Köln von 1978 bis 1992. Hier initiierte er zentrale Forschungsprogramme zum Techniktraining und richtete u.a. Kongresse wie „Sportmotorisches Lernen und Techniktraining“ (1989) aus.

- Professuren in Osnabrück (Sport und Bewegung, ab 1992)) und Bonn (Bewegung & Training mit Schwerpunkt Alterssport, 1996-2004, dort zugleich Institutsdirektor)

Rückkehr nach Köln: Aufbau und Leitung des weltweit ersten Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie (2004-2010) an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS). Er war Gründer und Direktor des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie, Initiator des gleichnamigen Master-Studiengangs, und damit Pionier in einem Bereich, der in Anbetracht demografischer Entwicklungen enorm an Bedeutung gewonnen hat.

Forschungsschwerpunkte und wissenschaftlicher Einfluss

Das Herz seines Lebenswerks liegt in der Erforschung des Alterns, der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit älterer Menschen sowie in der Gestaltung präventiver Bewegungskonzepte. Einige Merkmale seiner Forschung:

- Entwicklung von Test- und Diagnostikverfahren für motorische Fähigkeiten im Alter.
- Untersuchungen zur Wechselwirkung von Bewegung, körperlicher Fitness und kognitiven Funktionen, insbesondere in Bezug auf Demenz.
- Konzeption und Umsetzung praktischer Bewegungs- und Trainingsprogramme wie *„Fit für 100“*, mit dem Ziel, Mobilität, Selbständigkeit und Lebensqualität im hohen Alter zu fördern

Er war zudem Mitbegründer und erster Sprecher der dvs-Sektion Training und Bewegung (1984–1987) und brachte sich international u.a. im Europarat, als Präsident der European Group for Research into Elderly (now aging) and Physical Activity (2006–2014) und als Gutachter für die Deutsche Forschungsgemeinschaft ein.

Darüber hinaus wirkte er weit über die Forschung hinaus:

- als Lehrender und Mentor junger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler,

- als Herausgeber und Redakteur bedeutender Fachwerke wie den Handbüchern „Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre“ (2003) und „Bewegungs- und Sportgerontologie“ (2018),
- als Mitglied in Gremien zur Sport- und Gesundheitspolitik, z. B. im Fachbeirat „Gesund und aktiv älter werden“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
- als Mitglied im Ethikrat der dvs (seit 2012, aktuell Sprecher),
- sowie durch Beiträge wie die Mitwirkung am Memorandum Sportwissenschaft (2005).

- Gründung der Zeitschrift „European Review of Aging and Physical Activity (EURAPA)“ (2004, gemeinsam mit Michael Sagiv, Wingate Institute), Editor-In-Chief bis 2014 (gemeinsam mit Sagiv, später mit Wiebren Zijlstra)

Sein Werk ist gekennzeichnet von dem Anspruch, Grundlagenforschung mit gesellschaftlicher Relevanz zu verbinden. Er hat nicht nur Wissen erzeugt, sondern auch Brücken gebaut – zwischen Wissenschaft und Praxis, zwischen Generationen, zwischen Forschung und politischem Handlungsfeld.

Bedeutung und Vermächtnis

Warum ist Prof. Mechlings Lebenswerk so wichtig?

- **Gesellschaftlicher Nutzen**: In einer alternden Bevölkerung ist es zentral, wie wir das Älterwerden gestalten. Mechlings Forschung hilft, Gesundheit, Autonomie und Lebensqualität zu erhalten.
- **Verbindung von Theorie und Praxis**: Seine Konzepte und Programme sind wissenschaftlich fundiert, aber auch praktisch umsetzbar – z. B. in der Gesundheitsförderung, Prävention oder in Herausforderungen wie Demenz.
- **Ausbildung einer Disziplin**: Er hat dazu beigetragen, Sportgerontologie als eigenständiges Feld zu etablieren – mit eigenem Studium, eigener Forschung, eigener Identität.

- **Nachhaltigkeit**: Seine Wirkung geht weit über Veröffentlichungen hinaus; viele seiner Formen der Zusammenarbeit, viele seiner Ideen leben weiter – in Studierenden, Instituten, politischer Praxis.

Schlussworte

Professor Heinz Mechling hat uns mit seinem Wirken einen reichen Schatz hinterlassen: wissenschaftliches Wissen, methodische Exzellenz, einen Weg aus Forschung zur Anwendung, ein Verständnis für die personenzentrierte Perspektive des Alterns. Er mahnt uns, dass Altern kein passiver Prozess sein darf, sondern gestaltbar ist – durch Bewegung, durch bewusstes Tun, durch gesellschaftliches Engagement.

Wenn wir seinen Namen hören, denken wir nicht nur an Zahlen, Studien, Programme – wir denken an ein Lebenswerk, das Menschen Hoffnung gibt, Körper und Geist in Bewegung zu halten, bis ins hohe Alter. Möge sein Beispiel uns weiterhin inspirieren – in Forschung, Lehre und praktischem Wirken.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit, und bin überzeugt: Heinz Mechling hat mit seinem Lebenswerk bleibende Spuren hinterlassen – nicht nur in der Sportwissenschaft, sondern in unserer Art, Altern zu denken und zu gestalten.

Herzlichen Glückwunsch und tiefe Anerkennung für alles, was Sie geleistet haben, lieber Heinz Mechling!

Bettina Wollesen & Michael Brach unter Mitarbeit v. Heinz Mechling