

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 8

Artikel: Die Bedeutung der Bewegung für den Menschen : aus anthropologischer und gesundheitsfördernder Sicht

Autor: Keller, Heinz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992839>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Bedeutung der Bewegung für den Menschen

– aus anthropologischer und gesundheitsfördernder Sicht

Heinz Keller, Direktor ESSM

**«Tugend» will, man soll sie holen,
ungern ist sie gegenwärtig;
Laster ist auch unbefohlen,
Dienstbereit und fix und fertig.»**

(Busch, W., Zu guter Letzt, 1879)

Wilhelm Busch schrieb den Vierzeiler über Tugend und Laster wohl kaum speziell für die vorliegende Thematik. Trotzdem – man wird sich dessen im Verlaufe des Artikels bewusst werden – wird vieles auf die einfachen Nenner von **Tugend** oder eben **Laster** zurückzuführen sein, denn Tugend kommt von «taugen». Kommt allenfalls Laster von «Last»?

... aus anthropologischer Sicht

Bewegung reicht über das körperlich Sichtbare hinaus

Die scheinbare «Null-Lösung» der menschlichen Bewegung ist die Haltung. Arretierte Bewegung wird als *Haltung* bezeichnet. Menschliche Haltung ist im Ursprung nichts anderes als eine momentan fixierte, körperliche Stellung, die sehr oft einen Sinn erhält, «*der über das unmittelbar körperlich Sichtbare hinausreicht*». (Grupe, 1982, 69.)

«Die Haltung eines Menschen wirkt überzeugend», – diese Aussage ist nicht eine körperliche, sondern eine moralische Beschreibung oder Qualifikation. Die Art des Sitzens, Aufstützens, Zurücklehns... ist momentan fixierte Bewegung, die vorher als gewollte und beabsichtigte Handlung unverbindlich war, jetzt aber plötzlich – weil arretiert – verbindlich, ja zum Spiegel des Innern wird. Bewegung ist damit vorerst einmal Mittel des Ausdrucks. Und damit verknüpfen wir die *erste Bedeutung* der menschlichen Bewegung, nämlich die *soziale* Bedeutung. Mit Lorenz und Leyhausen (1969, 297 ff.) beginnen wir zu verstehen, dass wesentliche Elemente der Kommunikation nicht über unsere Sprache, sondern über Bewegung und Haltung erfolgen. Interesse, Aufmerksamkeit, Konzentration – oder Zweifel, Amüsiertheit, Ablehnung – dies alles wird während eines Vortrages von den Zuhörern an den Referenten wortlos kommuniziert. Die Übereinstimmung von Bewegungsausdruck und jeweiligem Denkinhalt ist eine Frage der Zivilisiertheit und der Ehrlichkeit. Unsere heutige Gesellschaft hat einen derart hohen Stand der Zivilisiertheit erreicht, dass – unter Kontrolle des Bewusstseins – Denkinhalt und Bewegungsausdruck völlig differieren können...

schen siegen, verlieren, geschickt und unbeholfen, fröhlich und zornig sein. Die unerschöpfliche Fülle menschlichen Gefühls und Ausdrucks über Bewegung ist im Sport reichlich enthalten. Wir hätten Verlorenes eigentlich nur wieder zu wecken und zu erlernen. Es würde einen Effort dazu benötigen.

Denn

«Tugend will, man soll sie holen».

Bewegung als Denkprozess und Sinnerfahrung

Eine *zweite Bedeutung* der menschlichen Bewegung ist die *Umkehrung der ersten*; Piaget führt einen wesentlichen Teil der Denk- und Kombiniertfähigkeit darauf zurück: die personale Bedeutung der menschlichen Bewegung. Bewegung vermittelt Be-Griffe, man kann etwas er-fassen oder er-fahren, beziehungsweise ver-stehen. Unsere Sprache beweist immer wieder ursprüng-

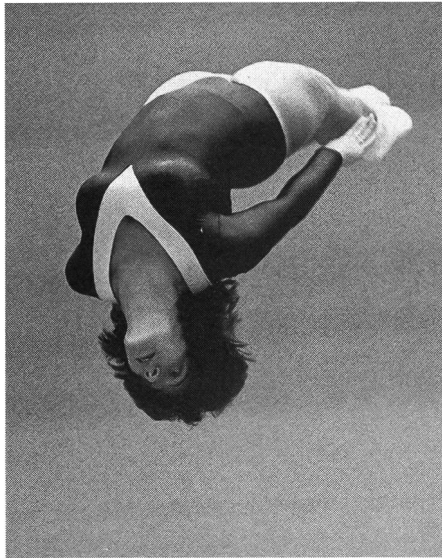


Bild aus einer Performance von Ursula Stricker, Bern.

lichste Zusammenhänge, in diesem Falle den Zusammenhang zwischen bewegungsmässigen Erfahrungen und geistigen Strukturen.

Scheinbar – und diverse Arbeiten der Entwicklungspsychologie weisen mit empirischem Datenmaterial darauf hin – sind Bewegungserfahrungen bei der Entwicklung geistiger Muster mitbestimmend. Wo und wann diese reale, konkrete motorische Erfahrung durch rein audio-visuelle Information ersetzt wird, weiss niemand. Es lässt sich ganz bescheiden die Frage stellen, ob wir nicht zeit unseres Lebens auch über Leib und Bewegung immer und immer wieder aufnehmen und lernen sollten: Kälte, Hitze, Glitschigkeit – oder Rhythmus, Elastizität, Präzision, oder Kurzschnwingen, Umsteigeschwung, Gegen-schraube... dies alles vermittelt Ein-drücke, Er-Fahrungen, Sinnes-Zusammenhänge, wie sie *Peccei*, der ehemalige Präsident des Club of Rome in seinem Werk «Das menschliche Dilemma» (1976) von unserer Erziehung vermehrt fordert. Es geht ihm auch darum, den Zusammenhang des abstrakten Denkens mit den körperlichen Rezeptoren – den Sinnen – wieder herzustellen... Greifen und Begriff sollten wieder vermehrt zusammenrücken. Der Sport könnte dazu einiges beitragen. Er setzt den Menschen ausserordentlichen physikalischen Kräften, besonderen Naturereignissen, sich selbst – als Erfahrungsfeld aus. Es gälte eigentlich nur, die Gelegenheit dazu zu schaffen, denn

«Tugend will, man soll sie holen...»



regelmässigen Benützen des im Untergeschoss installierten Fahrradergometers. Auch hier hätte der Sport einiges beizutragen. Die Bedeutung des Bewegungslernens im Sport liegt in der sichtbaren Suche nach Richtigkeit, nach Präzision. Ein nicht zu unterschätzender Wert des Sportes steckt in der Tätigkeit des Wiederholens, des beharrlichen Arbeitens an der Gestalt eines Handlungsplanes. Es ist nicht ein rascher, einmaliger Wurf, ein lässiger Gag, ein unverbindlicher Versuch, sondern die Situation des konzentrierten, exemplarischen Übens, der den Wert des Sportes prägt..., denn

«Tugend will, man soll sie holen...».

Zusammenfassung und Erwartung an den Sportmediziner

Die menschliche Bewegung hat – anthropologisch gesehen – unter anderem soziale, explorative und instrumentelle Bedeutung. Die Sportmedizin hat sich schwergewichtig mit den Konsequenzen der instrumentellen Funktion zu beschäftigen. Das Kennen und Anwenden der anderen ebenso wichtigen Bedeutungen könnten jedoch dem präventiv – und nicht ausschliesslich reparativ – denkenden Sportmediziner neue Dimensionen erschliessen.

... aus gesundheitsfördernder Sicht

Wie immer, wenn Sport und Gesundheit angesprochen werden, wird Berthold Brechts Aussage von 1928 in der passenden Portion beigezogen:

«Was sollten dicke Bäuche für einen Nutzen haben? Hygiene ist vorteilhafter als Medizin. Turnlehrer sind rentabler als Ärzte... Wenn der Sport nur lange genug Hygiene brüllt, wird er schon gesellschaftsfähig werden...»
(Brecht) 1967, 12–13.)

Eine Polemik über das Salär der Ärzte und der Turnlehrer ist unangebracht; es wird auch kein Lamento über die Frage der Gesellschaftsfähigkeit des Sportes folgen. Vorerst einige Gedanken über die berühmte Sackgasse von Bewegung, Sport und Gesundheit und einige Ideen zum Ausweg:

Bewegung als (vernachlässigtes) Instrument

Die dritte und vordergründigste, ja banalste und unbeachtetste ist die *instrumentelle Bedeutung* der menschlichen Bewegung. Die meisten Alltagsbewegungen haben instrumentellen Charakter: Das Schliessen der Türe, das Drehen des Autoschlüssels, das präzise Antippen des Fernsehnopfes, das flinke Eingeben einiger Zahlen auf der Tastatur des Taschen-Computers... alles Restposten der vormals lebenswichtigen instrumentellen Funktionen unserer Bewegungen. Sie haben sich zurückgebildet, unsere Bewegungen (nicht aber unsere Leiber). Mit dem ursprünglichen Instrumentarium unserer Bewegungen galt es früher zu jagen, zu klettern, Wälder zu roden, tonnenschwere Steine zu Pyramiden zu türmen, Wasserräder zu drehen und Pferde einzufangen. Was vielen von uns geliebt ist, reicht vom Steuern des Autos (selbstverständlich mit Automat) zum mehr oder weniger



Zum Dilemma «Sport und Gesundheit»

Sport hat in all seinen geschichtlichen Ausprägungen, in allen Kulturen, in irgendeiner Form den Anspruch erhoben, gesundheitsfördernd zu sein. Die griechische Gymnastik, die Exerzierübungen der Römer auf dem Marsfeld, die Reit-Turniere und Fechtkämpfe im Mittelalter, selbst die modernen Olympischen Spiele – alle Ausprägungen der menschlichen Bewegung argumentieren – unter anderen – mit dem Versprechen, im weitesten Sinne einen Beitrag zur Gesundheit zu leisten. Dass diese These so einfach nicht ist, belegen die Ziffern der Statistik über Sportunfälle, beweist ein Programm des Europarates zu Sport und Gesundheit, charakterisiert die Notwendigkeit der gigantischen medizinischen Versorgung im Hochleistungssport.

Trotz Kenntnissen und Einsicht sind in unseren Schulen Dickleibigkeit, Koordinationsschwächen, Haltungsprobleme, psychische und physische Labilität sehr weit verbreitet.

Wilhelm Buschs Vision von 1879 über die Gesundung der Menschheit ist nicht eingetreten:

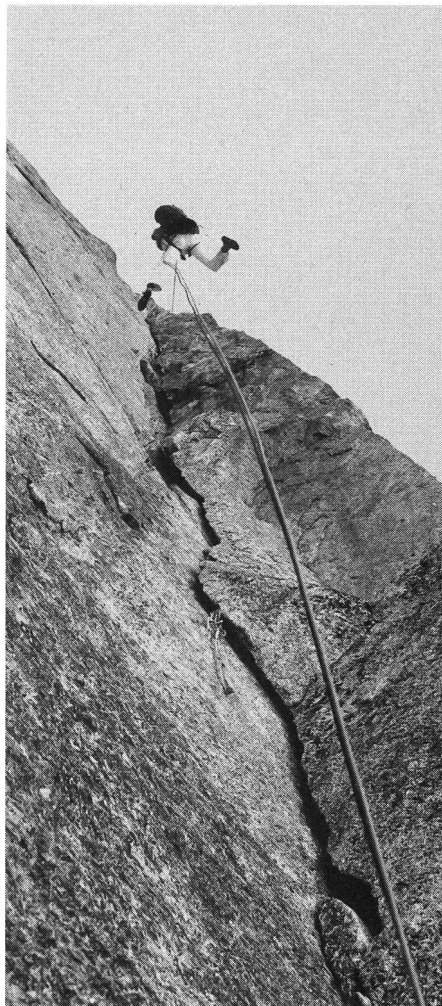
*«In Sommerbäder
Reist jetzt ein jeder
Und lebt famos.
Der arme Dokter
Zu Hause hockt er
Patientenlos...»*

– zum guten Glück für unsere Ärzte...

Warum stecken wir in der Gesundheitsförderung durch Sport noch in einer Sackgasse? Welches sind die Ursachen dieses Dilemmas?

- Der Sport hat sich weitgehend selbst auf die instrumentelle Funktion der menschlichen Bewegung limitiert. Durch die Vernachlässigung der personalen und sozialen Komponenten wurde Sport weitgehend als Technik vermittelt. Technik ist begrenzt gesundheitsfördernd – es fehlen Herz und Kopf dabei.
- Die Medizin hat allzulange Sport als therapeutisches Vehikel benützt. Das Werkstatt- und Reparaturdenken über Sport hat sich bis heute noch «gut» erhalten.
- Über Sportunterricht konnte nur die schulpflichtige Jugend regelmässig erfasst werden. Das Alltagsverhalten der Eltern (Fernsehen, Filzpantoffeln, Freizeit und Flaschenbier...) konnte nicht mitgeprägt und damit als Einfluss nicht ausgeschaltet werden.
- Die Lehrer im Sportunterricht sind auch heute nur begrenzt imstande, Spiel und Sport mit Gesundheitspädagogik zu verbinden.

– Zudem verzerrt der Hochleistungssport die Ziele des Breiten-, Freizeit- und Schulsportes. Die Unmündigkeit letzterer ist verantwortlich dafür.



Einige Ideen zum Ausweg

- Menschliche Bewegung – auch in Form von «Sport» – ist vorerst einmal eine motorische Äusserung des Menschen über seinen Körper und seinen Bewegungsapparat. Über dieses Sichtbarwerden könnte vieles über uns, über unseren Körper vermittelt und verstanden werden. Bewegung und Sport wären herrliche Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten über uns und unseren Körper – Gesundheit wäre ein angenehmes Randthema dabei...
- Menschliche Bewegung – auch in Form von «Sport» – vereinigt in einzigartiger Möglichkeit «Wissen» und «Erleben». Theorie und Praxis, Denken und Tun, Einsicht und Verhalten liegen in sinnvollem Sport unmittelbar nebeneinander. Der Sport hätte die Chance, Erkenntnis in Handlung und Handlung in Erkenntnis umzuwandeln. Gesundheit wäre ein angenehmes Nebenprodukt dabei.

– Längerfristig ist Sport immer ein Spiegel unserer Lebensführung. Über guten Sport kann sinnvolle und unsinnige Lebensführung spür- und sichtbar gemacht werden.

Kluge Vorbereitung, richtig dosiertes Training und Erholung, angemessene Ernährung, richtige Hygiene, angepasste Ausrüstung – dies alles sind Entschiede zur sportlichen Lebensführung. Wer sinnvollen Sport als eines seiner Lebensfelder akzeptiert, stellt seine Lebensführung darauf ein. Eine gewisse Philosophie ist allerdings notwendig, um daraus ein eigenes Konzept für Gesundheit zu entwickeln.

– Bewegung und Sport haben die Chance, dem Menschen Grenzen aufzuzeigen. Grenzen der Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit – Grenzen der sportlichen Technik und Taktik, – Grenzen der Natur, des Gegners, seiner selbst. Akzeptieren von Grenzen ist ein wichtiger Schritt zur Gesunderhaltung.

– Ein letzter, aber wichtiger Schritt: Sport ist keine eigene, isolierte Welt. Sport ist ein Teil unseres Alltags. Sportlichkeit beginnt nicht erst im Stadion, in der Turnhalle, auf der Skipiste. Sportlichkeit – vergleichbar mit Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, sollte zum charakterlichen Axiom werden. Wenn es uns gelingt, Sportlichkeit in diesem Sinne in den Alltag zu transferieren, wird auch Gesundheit ein angenehmes Randprodukt daneben sein...

Zusammenfassung und Erwartung

Wir alle wissen, dass die Aussage des alten Paracelsus – «Allein die Dosis macht's...» – auch für den Gesundheitsaspekt des Sportes Gültigkeit hat. Daneben muss – soll Sport gesund sein – der Mensch über seinen Körper mehr wissen und erfahren, seine Grenzen kennen, Sportlichkeit in den Alltag transferieren. Der Sportmediziner hätte ihm dabei zu helfen. Medizin müsste dafür vielleicht werden, was sie eigentlich wäre, nämlich auch eine Geisteswissenschaft. Eine Anstrengung wäre alleweil notwendig, denn:

*«Tugend will, man soll sie holen,
Ungern ist sie gegenwärtig;
Laster ist auch unbefohlen,
Dienstbereit und fix und fertig...»*

Literatur

- Busch, W., Zu guter Letzt. 1879.
Grupe, O., Bewegung, Spiel und Leistung im Sport. 1982.
Lorenz, K. und Leyhausen, P., Antriebe tierischen und menschlichen Verhaltens. 1969.
Peccei, A., Das menschliche Dilemma. 1976.
Piaget, J., Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde. 1975. ■