

# **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

## **Bewegung und Lebensqualität**

**Größing, Stefan**

**[Salzburg], 1994**

Institut für Sportwissenschaften  
der Universität Innsbruck

**BIBLIOTHEK**

Nr. **II/5118**.....

**G**

# Bewegung und Lebensqualität

BERICHT ÜBER DAS 5. SYMPOSIUM

DER ÖSTERREICHISCHEN SPORTWISSENSCHAFTLICHEN GESELLSCHAFT

VOM 28.-30. SEPTEMBER 1993 IN LINZ/O.Ö.

DURCHFÜHRT VOM INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN SALZBURG







# Bewegung und Lebensqualität

BERICHT ÜBER DAS 5. SYMPOSIUM  
DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
SPORTWISSENSCHAFTLICHEN  
GESELLSCHAFT

UB INNSBRUCK



+ C83246309

2016

II / 5118



## INHALT

### Teil 1

## 5. SYMPOSIUM DER ÖSTERREICHISCHEN SPORTWISSENSCHAFTLICHEN GESELLSCHAFT

*GRÖSSING Stefan*

Bewegung und Lebensqualität Eröffnungsrede zum 5. Symposium der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft.....	9
--	---

*HOTZ Arturo*

Bleibt zu hoffen: Ruhe vor dem Sturm Zur Lage der Sportwissenschaft in der Schweiz.....	13
--	----

### HAUPTREFERAT

*FETZ Friedrich*

Beweglichkeit als Lebensqualität.....	21
---------------------------------------	----

### REFERATE

*AMESBERGER Günter*

Psychologische Aspekte von Bewegung und Lebensqualität am Beispiel Outdoor-Aktivitäten .....	39
---	----

*BÄSSLER Roland*

Stressbewältigung durch Sporttreiben Eine Analyse der Effekte von Fitneßaktivitäten zur Stressbewältigung bei Führungskräften.....	59
--	----

<i>BRUNNER Friedrich</i> Beitrag der Biomechanik zur Sicherung der Lebens- qualität - aufgezeigt am Beispiel Kniegelenksbe- lastungen im Freizeitsport.....	63
<i>GREGOR Beatrix</i> Bewegung als Lebensqualität für Menschen mit schwerer geistiger Behinderung oder: Wir haben keine Medaille gewonnen?!	83
<i>KIRSCHNER Werner</i> Bewegungsanalytische Tanzpädagogik.....	93
<i>KRONBICHLER Elvira SEEWALD Fritz</i> Aspekte einer mitweltlich orientierten Leibeserziehung .....	101
<i>MITTERBAUER Günther</i> Bewegungsmangel als Arbeitsrisiko Zum Beitrag betrieblicher Bewegungsangebote für die Sicherung von Lebensqualität in der postindustriellen Freizeit - Arbeitsgesellschaft.....	123
<i>ROITHINGER Susanne/SCHWARZ Harald</i> Bewegung/Sport/Spiel mit psychisch kranken Menschen .....	151
<i>SCHNEIDER Helga</i> Eine Auswahl von Sportarten für Behinderte.....	163
<i>TITZE Sylvia</i> Bewegungsbarrieren für Frauen oder der Umgang mit ambivalenten Wünschen.....	177
<i>WEISS Otmar</i> Zur Bedeutung der Bewegung/des Sports für Behinderte .....	193
<i>WERNER Inge</i> Motopädagogik - Realisierungsansätze in Tirol .....	203

---

**ARBEITSKREISE**

<i>ROITHINGER Susanne/SCHWARZ Harald/STRAKA Margit</i> Lebensqualität im Spannungsfeld Sport/Spiel/Therapie für behinderte Menschen.....	219
<i>SANDMAYR Andreas/STADLER Rudolf</i> Lebensqualität durch Bewegung - Bildungs- und Lehraufgabe für Leibesübungen!?	229
<i>TITZE Sylvia</i> Frauen und Sport .....	241
<i>HOCHMUTH Andreas</i> Erlebnisqualität des Radtourenfahrens .....	245
<i>PROGRAMMTEIL</i> .....	251
<i>REFERENTEN- und TEILNEHMERLISTE</i> .....	258



Teil 1  
**5. SYMPOSIUM DER ÖSTERREICHISCHEN  
SPORTWISSENSCHAFTLICHEN GESELLSCHAFT**



GRÖSSING Stefan

**BEWEGUNG  
UND  
LEBENSQUALITÄT**

*Eröffnungsrede  
zum 5. Symposium der  
Österreichischen  
Sportwissenschaftlichen  
Gesellschaft*



Wir sind zum 5. Symposium der ÖSG in Linz zusammengetroffen, in der Stadt, wo es mit der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft im Jahre 1985 angefangen hat. Die alle zwei Jahre stattfindenden Symposien wurden seitdem in Salzburg, St. Christoph/Arlberg, Mariazell und Alpl/Krieglach abgehalten. Das Anliegen dieser Tagungen ist die regelmäßige Bestandaufnahme der sportwissenschaftlichen Forschung in Österreich, die Präsentation abgeschlossener Forschungsprojekte, die Aussprache über laufende Untersuchungen und die kritische Auseinandersetzung in der sportwissenschaftlichen Tätigkeit.

Das Thema des 5. Symposiums ist der Beitrag der Bewegungstätigkeit zur Lebensqualität des Menschen. Bewegung und Qualität - zwei Begriffe mit hohem Anspruch und keineswegs gleichbedeutend mit dem heutzutage vielbesprochenen Thema "Sport und Gesundheit".

Denn Bewegung ist mehr als Sport.

Mit Sport ist häufig ein quantitatives Denken verknüpft: Citius - Altius - Fortius, Rekord, Sport für alle, Langläufer leben länger usw. Zwar zählt auch die sportlich-wetteifernde Bewegungshandlung zur menschlichen Bewegungskultur, ist aber nur eine neben anderen, gleichwertigen und gleich wichtigen motorischen Ausdrucksformen, wie die gestaltende, die spielerische oder die gesundheitsorientierte Bewegungstätigkeit. Die Sinnvielfalt und der Formenreichtum der Bewegungskultur sind zu beachten, wenn Bewegung ein Bestandteil der Lebenshaltung und damit der Lebensqualität sein soll. Die derzeit herrschende Einfalt und Einförmigkeit der Sportkultur ist

jedenfalls kein ausreichender Erziehungsauftrag für Schule und Familie und ein unzureichendes Angebot für mehr Lebensqualität für möglichst viele Menschen

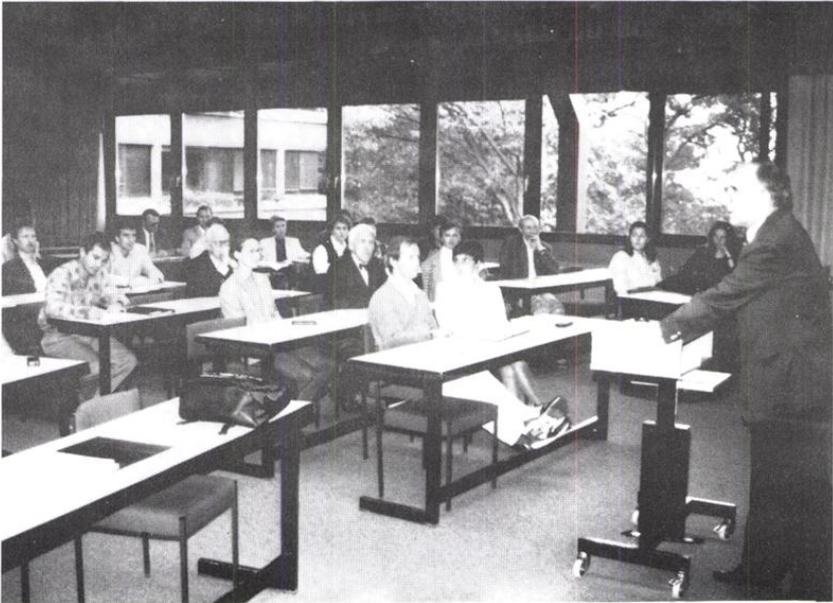
Lebensqualität ist mehr als Gesundheit.

Auch dann noch, wenn Gesundheit, wie es heute ohnedies schon üblich geworden ist, nicht nur aus medizinischer Sicht betrachtet und durch physiologische Merkmale charakterisiert wird. Selbst der ganzheitliche Gesundheitsbegriff schließt noch nicht alles ein, was Lebensqualität ausmacht. Bewegung ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Lebensqualität. Der Mensch ist wesentlich ein bewegliches Geschöpf und in seiner individuellen und sozialen Bildung auf den beweglichen Umgang mit der dinglichen und personalen Mitwelt angewiesen. Ein Blick in das Tagungsprogramm dieses Symposiums offenbart die vielfältigen Bezüge und Verbindungen zwischen Bewegung und Lebensqualität bei jungen und alten, behinderten und ungehinderten Menschen, bei Frauen und Männern. Lebensqualität kann aber nicht dem Menschen allein zugeteilt sein, schon gar nicht in der Weise, daß die höhere Lebensqualität des Menschen auf Kosten und zum Nachteil des Lebens der anderen Geschöpfe errungen wird. Auch im Bereich der Bewegungskultur und des Bewegungshandelns ist der unlösbare Zusammenhang zwischen der menschlichen und der planetarischen Lebensqualität zu beachten. Denn das nicht-menschliche Leben auf dem lebendigen Planeten Erde ist nicht das umweltliche und untertänige sondern das mitweltliche Leben. Der hohe und teilweise falsche Anspruch der menschlichen Lebensqualität hat das Überleben des Planeten Erde in bedrohlichem Ausmaß in Frage gestellt.

Bewegung und Qualität - zwei Begriffe in persönlicher Deutung. Ich sehe im Begriff der Bewegung ein zentrales Thema zukünftiger Wissenschaft, weil ich vermute, daß deren Entwicklung auf die großen Themen hin und von den Disziplinen weg führen wird. Bewegungswissenschaft wird voraussichtlich ein ebenso integraler und bedeutsamer Wissenschaftsbereich sein wie Umweltwissenschaft oder Gesundheitswissenschaft.

Qualität wiederum könnte in Zukunft die Wahrheit als oberstes Kriterium der Wissenschaft ablösen und damit das jahrhunderte währende cartesianische Zeitalter der abenländischen Wissenschaft beenden. Wenn die Güte und Nützlichkeit, die Qualität also das höchste Ziel aller Wissenschaft sein wird, dann dürfte der Paradigmawechsel wirklich vollzogen sein, der heute für jede kleine Änderung in Anspruch genommen wird.

Für die Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung dieses Kongresses habe ich den Linzer Mitgliedern unserer Gesellschaft: Sepp Schreiberhuber, Eckhard Kolodziejczak, Alexandra Wenzl, Bernhard Schimpl und den Salzburger Mitarbeitern Rudolf Stadler und Andreas Sandmayr herzlich zu danken.





HOTZ Arturo

## **BLEIBT ZU HOFFEN: RUHE VOR DEM STURM**

*Zur Lage der Sportwissenschaft in der Schweiz*

Meine Funktion, Grußworte vom Vorstand der "Schweiz. Gesellschaft für Sportwissenschaft" (SGS) zu übermitteln, ist nicht so leicht, wie es aussieht. Zwar bin ich hier in Linz, allein: mit welchem Hut? Als Privatperson fühle ich mich sehr wohl hier und ich möchte mich schon jetzt für den Empfang, für den Vergleich (durch Univ.-Prof. Dr. Raimund Sobotka) mit dem Emmentaler Käse, der im Ausland ähnlich begehrt sein soll, für die große Gastfreundschaft ganz herzlich bedanken. Es stimmt, daß ich den vergangenen Monaten sehr oft in Ihrem Lande weilte, daß es mir hier gefällt und ich im kommenden Wintersemester eine Gastprofessur an der Universität Innsbruck wahrnehmen darf, dennoch: im Grunde genommen kann ich heute nur meine persönlichen Grüße übermitteln und meiner persönlichen Freude Ausdruck geben, auch wenn mein Besuch - auf freundliche Einladung Ihres noch amtierenden Präsidenten, Univ.-Prof. Dr. Stefan Gröbinger zustande gekommen ist -, ich, sog. offiziell, die "sportwissenschaftliche Schweiz" vertrete und mir in der Magglinger Buchhaltung diese Kongreß-Teilnahme als Dienstreise vergütet wird.

Kurzum: Eine "Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz" existiert zwar tatsächlich - man höre und staune: seit dem 2. März 1984 - doch die SGS, eine Abkürzung hat sie auch schon, fristet seither lediglich ein papierenes Dasein, denn sie ist bis dato nicht konstituiert und noch kaum je in Erscheinung getreten. Damit sie jedoch für das Ausbleiben "realer Grüße der SGS" mehr Verständnis haben können, möchte ich die Gelegenheit nutzen, Ihnen die sportwissenschaftliche Situation in der Schweiz etwas näher zu erläutern, vielleicht mit dem Effekt, daß Sie - im Zusammenhang mit der sportwissenschaftlichen Lage in Österreich - ein gestärkteres Selbstvertrauen haben werden.

*Eine Frage der "alpinen Retardierung"?*

Daß Praxisprobleme nicht zwingend auch Sportforschung auslösen, kann in der Schweiz deutlich erkannt werden. Die für Sportwissenschaft und Sportforschung notwendigen Voraussetzungen und Bedingungen fehlen zur Zeit auf universitärem Niveau noch weitestgehendst. Wie in keinem anderen Land Europas sonst, gibt es an *keiner* Hochschule in der Schweiz einen Lehrstuhl für Sportwissenschaft, sowie *keinen* Lizentiats- oder Doktoratsabschluß mit "Sportwissenschaft" als Hauptfach. Einzig in Bern wurde 1990 in Bern ein Ordinariat für Sportwissenschaft ad personam geschaffen. Prof. Dr. Kurt Egger (seit 1983 außerordentlicher Professor, zuvor in Heidelberg und Darmstadt) ist jedoch als Direktor des "Instituts für Sport und Sportwissenschaft" an der Universität Bern *nicht* in eine Fakultät integriert und hat auch *keine* Promotionsberechtigung (vgl. HOTZ, 1991).

Sportwissenschaftlicher Unterricht wird in der Schweiz einzig und allein im Rahmen der Sekundar-, Turn- und Sportlehrerausbildung erteilt, allerdings bisher nach einzelnen Teilgebieten gegliedert, was lediglich ein additives Konstituierungskonzept der Sportwissenschaft erkennen läßt. Das Ziel, mit sportlichen Erfolgen (auch politische) Überlegenheit zu demonstrieren, war beispielsweise in der BRD und in der ehemaligen DDR Argumentation und Motivation genug, die Sportwissenschaft in maßgeblicher Weise - auch von staatlicher Seite - zu fördern. Für die Schweiz gab diese Art deutsch-deutsche Konkurrenz-Situation nicht, weshalb auch der Konjunkturaufschwung zu Beginn der Siebziger Jahre diesbezüglich nicht dazu genutzt werden konnte, sportwissenschaftliche Lehrstühle an Hochschulen zu errichten oder entsprechende Weichen zu stellen. Die damals in der Schweiz einzige hochschul-ähnliche "Integration" bestand in der Eidg. Technischen Hochschule in Zürich (ETHZ), wo im Nachgang zum Zweiten Weltkrieg, im Jahre 1947, für den Leiter der Turn- und Sportlehrerausbildung dieser Bundeshochschule (genannt "Kurse für Turnen und Sport"), Jürg Wartenweiler (1915-1976), eine außerordentliche Professur für Leibeserziehung geschaffen wurde. Nach seinem Tod wurde aber diese Professur unter dem Vorwand, eine Denkpause einzuschalten und eine Strukturreform einzuleiten, realiter aber im wesentlichen weitmehr aufgrund fehlender Wertschätzung - oder: mangelnder Einsicht in diesbezüglich relevante Zusammenhänge? - diese Stelle "kassiert" und seither nicht wieder "freigegeben". Noch heute ich die Turn- und Sportlehrerausbildung an keiner Schweizer Hochschule "standesgemäß" integriert, sondern lediglich assoziiert, im Sinne von Toleriert. Auch wird die Sportwissenschaft in universitären Entscheidungsgremien, die an diesem nirgendwo sonst in Europa feststellbaren Zustand etwas ändern könnten, letztlich wohl nicht ganz ernst genommen.

Da es in der Schweiz *keine* direkte staatliche (finanzielle) Unterstützung des (Leistungs-)Sportes und somit auch nicht der "Sportwissenschaft" gibt und zudem die Hochschulen in ihrer Konstituierung autonom sind, hat(te) auch der *Schweizerische Landesverband für Sport (SLS)*, der Dachverband der Schweizer Sportverbände, keine reelle Möglichkeit, auf die allfällige Errichtung von sportwissenschaftlichen Lehrstühlen an Schweizer Hochschulen einzuwirken, wenn auch nur geringen, Einfluß zu nehmen.

*Als fiktive Idee könnte man sich allerdings die Möglichkeit einer Stiftungsprofessur vorstellen, beispielsweise für Sportethik, mitgetragen vom Internationalen Olympischen Comité (IOC), mit Sitz in Lausanne, das damit ein positives Gegengewicht zur Unsummen verschlingenden Doping-Bekämpfung setzen könnte. Diese in der Schweiz bisher noch wenig diskutierte Lösung böte auch den Vorteil, eine umfassendere Förderung des Sports zu gewährleisten. Der Inhaber dieser Professur hätte zudem die Chance, vermehrt themenzentrierte oder problemorientierte sowie interdisziplinäre Aus- und Fortbildungskonzepte zu entwickeln. Schwerpunkte wie z.B. "Sportunterricht und Erziehen", "Lernen und Bewegung" oder "Sport und Gesellschaft", wie sie teilweise auch in Österreich bearbeitet werden und einem nicht nur multi-, sondern ganzheitlichen Wissenschaftsverständnis entsprechen, könnten auf diese Art fruchtbringend in verschiedener Hinsicht aufgegriffen werden, wodurch sich sportwissenschaftliches Forschen nicht ausschließlich, wie bis anhin, auf Biomechanik, Leistungsphysiologie und auf die Ausbildung von Schul-Lehrkräften im Sport beschränkte.*

Kurzum: Der *status quo* der Sportwissenschaft in der Schweiz ist ohne Zweifel unbefriedigend und auch der "Sache" in keiner Weise angemessen und dienlich.

Wer aber die Sportwissenschaft fördern will, muß sportwissenschaftliche Projekte konzipieren und realisieren (vgl. EGGER et al., 1988). Bisher hatten aber sportwissenschaftliche Projekte in der Schweiz, die zudem erfolgreich abgeschlossen wurden und *nicht* im Zusammenhang mit einer (akademischen) Qualifikationsarbeit zustande gekommen waren, eher *Seltenheitswert*.

In diesem Zusammenhang sind Persönlichkeiten, wie es beispielsweise der Pädagoge Univ.-Prof. Dr. *Konrad Widmer* (1919-1986) eine gewesen war, in der Schweiz sehr rar. Da *Widmer* nicht "nur" Turn- und Sportlehrer(innen) ausgebildet hatte, sondern sich auch als akademischer Lehrer und Forscher an der Universität Zürich (Professor für Pädagogische Psychologie) promotionsberechtigt für sportwissenschaftliche Anliegen engagieren konnte, hatte er in seiner Zeit einigen *Goodwill* für die Sportwissenschaft in der Schweiz geschaffen und auch den akademischen Nachwuchs (unter ihnen *Kurt Egger* und mich) maßgeblich gefördert. *Widmer* hat vor allem in seinen zahlreichen Publikationen (z.B. WIDMER, 1977<sup>2</sup>; vgl. HERZOG/MEILE, 1979) zur Propagierung der Sportwissenschaft und auch zu einer bestimmten *Pädagogisierung der Sportwissenschaft* im deutsch-sprachigen Raum beigetragen (vgl. REIMANN-KAUFMANN, 1990). Dieses (pädagogische) Gegengewicht zur lange Zeit, wie erwähnt, vorwiegend *medizinisch* und *biomechanisch* dominierten Sportwissenschaft in der Schweiz, ist im Zusammenhang mit dem Schwerpunkt der sportwissenschaftlichen Ausbildung vor allem in Sportlehrer- und Trainerlehrgängen durchaus vertretbar (vgl. KELLER, 1987).

Als Schweizer, vor allem als Deutsch-Schweizer, ist im Zusammenhang mit sportwissenschaftlichen Aspekten und Problemen das Schielen auf die östlichen und nördlichen Landesgrenzen naheliegend und verlockend zugleich. Der Vergleich mit Österreich, aber auch mit der BRD, besonders seit dem Zusammenschluß mit der (vermeintlichen?) sportwissenschaftlichen Hochburg, mit der ehemaligen DDR, zeigt(e) deutlich, daß die dortige Etablierung der Sportwissenschaften eine Folge gesellschaftlicher Entscheidungen war und nicht vorrangig einer Anerkennung der Verdienste ihrer Vertreter und auch nicht einer wissenschaftstheoretisch gestützten Einsicht ihrer Notwendigkeit. Politiker sind im Osten in den Sechziger, im Westen in den Siebziger Jahren der konsequenzenreichen Überzeugung gefolgt, daß die *integrierte Errichtung* sportwissenschaftlicher Lehrstühle und Einrichtungen ein offensichtlich taugliches Mittel sei, ein bestimmtes gesellschafts-politisches Ziel erreichen zu können. So gesehen ist es einleuchtend, weshalb in der Schweiz die Sportwissenschaft keinen auch nur annähernd vergleichbaren Aufschwung (nicht nur an Hochschulen) nehmen konnte. Die leistungssportlich-akzentuierten Anliegen und Bedürfnisse allein wären im übrigen *heute* - auch in der BRD und anderswo - weder hinreichend noch überzeugend genug, die universitäre Integration und die entsprechende Förderung gesellschafts-politisch abstützen und vor allem auch finanzpolitisch durchsetzen zu können.

Dem intellektuellen Zeitgeist entspricht weit mehr die sportwissenschaftliche Begründung des *pädagogisch orientierten* Sich-Bewegens in der Schule sowie des im gesundheits-fördernden Sinne betriebenen Breitensportes (vgl. NIGG, 1993). Und weil nicht zuletzt auch ein perspektivisch definiertes Berufsfeld des "Sportwissenschaftlers" sowie entstehende Berufsaussichten (in Forschung und Lehre) in unserem Lande weiterhin fehlen, drängt und regt sich bisher wohl der sportwissenschaftliche Nachwuchs und damit die Sportwissenschaft kaum oder nur zögernd. Bleibt zu hoffen: *Ruhe vor dem Sturm!*

### Literatur

- EGGER, K./HASLER, H./TSCHANZ, K. (Hrsg.): Sportwissenschaft in der Schweiz, Magglingen 1988.
- HERZOG, W./MEILE, B. (Hrsg.): Schwerpunkt Schule. Festschrift zum 60. Geburtstag von Konrad Widmer, Zürich/Stuttgart 1979.
- HOTZ, A.: Plädoyer für die Sportwissenschaft, in: Sportinformation, 1991, Heft 3; 20-24
- KELLER, H.: Sportwissenschaft in der Schweiz, in: Magglingen, 1987, Heft 9; 1.
- NIGG, B.: Bewegungserziehung und Bewegungswissenschaft, in: Neue Zürcher Zeitung (Nr. 196) vom 25. August 1993; 63.
- REIMANN-KAUFMANN, E.: Erziehungstheorien im Vergleich, Zürich 1990.
- WIDMER, K.: Sportpädagogik. Prolegomena zur theoretischen Begründung der Sportpädagogik als Wissenschaft, Schorndorf 1977<sup>2</sup>.





FETZ Friedrich

## **BEWEGLICHKEIT ALS LEBENSQUALITÄT**

Die Behandlung dieses Themas setzt eine kurze allgemeine Betrachtung der Beweglichkeit voraus. Zusammenhänge der Wertschätzung des Laufs bei den Olympischen Spielen mit der stammesgeschichtlichen Entwicklung der Fortbewegung sind zu vermuten. Sie machen einen Abstecker in die Evolution der Fortbewegung erforderlich. In unserer Gesellschaft bestehen enge Beziehungen zwischen Beweglichkeit und Sport. Grundlagen der Lebensqualität und deren Verknüpfung mit Beweglichkeit und Sport sind aufzuzeigen. Gesundheit als hohe Lebensqualität und ihr Zusammenhang mit Sport sind zu belegen.

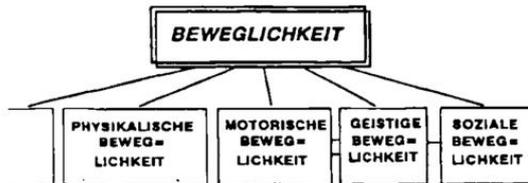
Alle Überlegungen und Folgerungen in diesem Beitrag beziehen sich auf die industrielle bzw. postindustrielle Gesellschaft. In der industriellen Gesellschaft ist der Arbeiter noch manuell im Herstellungsprozeß tätig (Laufband), aber von Kraftanstrengungen weitgehend entlastet. In der postindustriellen Gesellschaft steuert er den Herstellungsprozeß über Schalttafeln oder Computer.

### **1. Beweglichkeit als Erfolgsprinzip**

#### *1.1. Beweglichkeit*

Der Ausdruck "Beweglichkeit" stammt aus dem Bewegungsleben und wurde in viele andere Bereiche übertragen (Medizin, Physik, Sport, Politik, Wirtschaft, Industrie, Handel, Gesellschaft usw.). Beweglich-

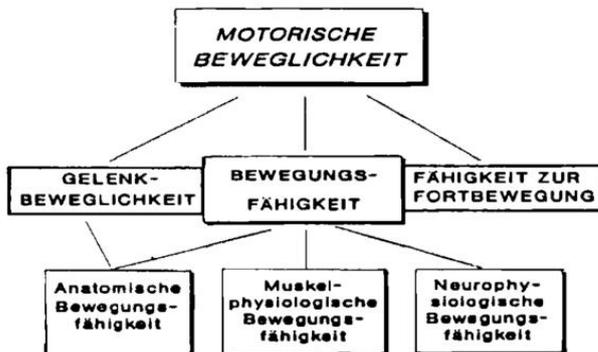
keit aus der Sicht des Gesamt menschlichen ist die psychophysische und soziale Fähigkeit zu Anpassung und handelnder Veränderung. In ihr verschmelzen motorische und geistige Beweglichkeit. Im folgenden werden nur die für das Thema unmittelbar einschlägigen Bedeutungen berücksichtigt (physikalische, motorische, soziale und geistige Beweglichkeit).



Den Fachausdruck "physikalische Beweglichkeit" verwendet man zur Beschreibung der Beweglichkeit eines Körpers in einer Flüssigkeit oder der Beweglichkeit von Elektrizitätsträgern (Ionen oder Elektronen). Auch die passive Beweglichkeit des Menschen (Beförderung durch Bus, Bahn, Schiff, Flugzeug usw.) rechnen wir dazu.

Das hohe Ansehen des Autos hängt mit der großen Beweglichkeit, die es dem Besitzer gewährt, zusammen. Autos sind gewissermaßen die Pferde der Industriegesellschaft.

Wichtiger für die folgenden Überlegungen sind die Bedeutungen der motorischen Beweglichkeit (Gelenkbeweglichkeit, Bewegungsfähigkeit und Fähigkeit zur Fortbewegung).



### *Gelenkbeweglichkeit*

Beweglichkeit wird häufig im engen Sinne von Gelenkbeweglichkeit (Schwingungsweite in den Gelenken) verwendet. Synonym dazu werden die Bezeichnungen Flexibilität, Gelenkigkeit, Biegsamkeit und Geschmeidigkeit gebraucht.

### *Bewegungsfähigkeit*

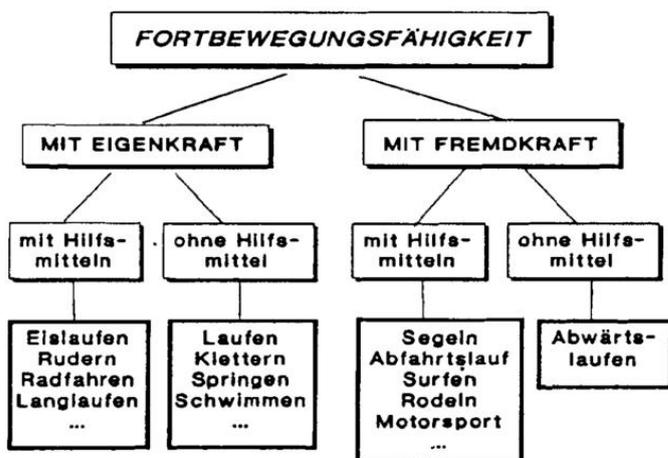
Viel weiter ist die Auffassung von motorischer Beweglichkeit als allgemeine Bewegungsfähigkeit. Sie ist die Fähigkeit der Organismen zur Selbstbewegung, die sich als Funktionskomplex aus anatomischer, muskelphysiologischer und neurophysiologischer Beweglichkeit zusammensetzt. Bei Ausfall eines dieser Unterbereiche ist Bewegung nicht mehr möglich. Die Einengung des Fachausdrucks "motorische Beweglichkeit" auf einen dieser Unterbereiche der Bewegungsfähigkeit ist nicht sinnvoll.

Motorische Beweglichkeit schließt psychische Komponenten ein, sei es Intelligenz in der Wettkampftaktik, Kreativität in der rhythmischen Gymnastik, Emotionalität im Tanz oder Fairness beim Spiel. Von dieser psychisch-geistigen Seite her kann die motorische Beweglichkeit insgesamt bis ins hohe Alter noch Bereicherung und Vertiefung erfahren. Die allgemeine Bewegungsfähigkeit des Menschen ist Grundlage und in ihrer Verzahnung mit der geistigen Beweglichkeit auch Erfüllungsort seiner gesamten Bewegungskultur. Die allgemeine Bewegungsfähigkeit schafft zwangsläufig Voraussetzungen für soziale Beweglichkeit.

### *Fähigkeit zur Fortbewegung*

Der Ausdruck motorische Beweglichkeit kann schließlich auch noch verwendet werden im Sinne von Fortbewegungsfähigkeit. Diese Bedeutung wird im vorliegenden Beitrag besonders behandelt und daher weiter differenziert. Systematisch betrachtet ist die Fortbewegungsfähigkeit eine Teilmenge der allgemeinen Bewegungsfähigkeit. Fortbewegung führt zu deutlichen Ortsveränderungen des Gesamtsystems (Schwerpunktsverschiebungen in x-, y- und/oder z-Richtung). Geringfügige Schwerpunktsverschiebungen, wie sie beim Armkreisen, beim Gehen, Laufen oder Hüpfen am Ort zustandekommen, zählen nicht zur Fortbewegung. Fortbewegung kann erfolgen durch Eigenkraft mit

oder ohne Hilfsmittel. Beispiele für Fortbewegung mit Eigenkraft und mit Hilfsmitteln sind Eislauf, Rudern, Rollschuhlauf, Radfahren oder Schilanglauf. Ohne Hilfsmittel bewegen wir uns durch Eigenkraft beim Gehen, Laufen, Steigen, Klettern, Schwimmen usw.



Fortbewegung durch Fremdkraft finden wir beim Segeln, beim Drachenfliegen, beim Surfen und vor allem beim Autofahren, beim Reiten oder beim Fliegen usw.

In manchen Sportarten werden Eigen- und Fremdkraft kombiniert eingesetzt so z.B. beim alpinen Schilanglauf. Fremdkraft ohne Hilfsmittel wird beim Abwärtslaufen mitverwendet. Der kombinierte Einsatz von Eigen- und Fremdkraft ergibt sich bei manchen Sportarten vom Schilanglauf über Wildwasserfahren bis zum Radfahren. Auf die weitere Differenzierung der Fremdkräfte nach Schwerkraft, Windkraft, tierische Kraft usw. wollen wir hier nicht eingehen.

### 1.2. Fortbewegung in der Evolution

Als Wurzeln der antiken sportlichen Wettkämpfe werden im allgemeinen rituelle und/oder Kulthandlungen angenommen. Für die Wettkämpfe bei den modernen Olympischen Spielen kann man diese

Wurzeln weitgehend ausschließen. Gemeinsame archetypische Leistungsformen aus der Menschheitsgeschichte (Evolution) können nicht ausgeschlossen werden. Ein Blick in die Entwicklungsgeschichte der Fortbewegung wird hier weiterhelfen.

Die geistige Basis für diesen "Rückblick" bietet TOPITSCH. Einerseits ist die menschliche Entwicklung allein aus der tierischen Biologie nicht zu verstehen, andererseits "kann es heute bereits als erwiesen gelten, daß die Wurzeln der menschlichen Weltauffassung und Selbstdeutung bis in die Anfänge alles Lebens zurückreichen" (TOPITSCH 1988, 36).

Wir können davon ausgehen, daß unsere Erde etwa seit 5 Milliarden Jahren besteht. Leben auf der Erde kann man seit 4 Milliarden Jahren annehmen. Es dauerte dann 3 Milliarden Jahre bis vor einer Milliarde Jahren Vielzeller auftraten (EIGEN 1992, 37). In der Frühzeit des Lebens gab es "zwei Formen der Beweglichkeit, eine passive durch Fließbewegungen des Plasmas .... und eine aktive mit Hilfe einer schlagenden Geißel" (REICHHOLF 1992, 163). Die erreichten Fortbewegungen lagen in Bruchteilen von Millimetern.

Ein Entwicklungssprung konnte dadurch erreicht werden, daß die festsitzenden Organismen Muskelfasern ausbildeten, die zur besseren Nahrungsbeschaffung dienten. Der Energielieferant für die Muskulatur ist letztlich der Zucker, der mit Hilfe des Sauerstoffes aerob zu Kohlendioxid und Wasser verbrannt werden kann. "Die größte Leistungsfähigkeit kommt bei Temperaturen knapp unter 40 Grad Celsius zustande. Dort, wo Leistung zählt, sollte die Entwicklung in diese Richtung gegangen sein. Genau dies läßt sich in den letzten 500 Millionen Jahren verfolgen" (REICHHOLF 1992, 166).

Die Entwicklung der Fortbewegung (mit Vergrößerung der Organismen, Ausbildung von Organen) verlangte viel Energie. Sie brachte aber große Freiheiten und führte zu Individualität. "Fortbewegung war und ist ein Erfolgsprinzip der Evolution. Der Preis für diesen Fortschritt ist hoch. Er hat den Tod in das Leben des Individuums gebracht" (REICHHOLF 1992, 174). Die potentielle Unsterblichkeit durch Zellteilung bei den meisten Mikroben z.B. ist unvereinbar mit dem großen Energieverbrauch der Fortbewegung etwa bei Fischen, Säugern oder Vögeln. Mit der motorischen Mobilität wurden aber gleichzeitig Voraussetzungen für die geistige Beweglichkeit geschaffen, die ungeahnte Möglichkeiten für den Menschen eröffnet.

Das auf das Erfolgsprinzip Fortbewegung umgestellte Lebewesen benötigt hohe Energiemengen. Sie werden in Form von Kohlehydraten

und Fetten aufgenommen. Die sofortige Verfügbarkeit auch schneller Fortbewegung erfordert neben aerober auch anaerobe Energiebereitstellung. Seit Millionen von Jahren ist unser Organismus auf energiereiche Nahrungsmittel eingestellt. Beim Wegfall der muskelbedingten Fortbewegung behalten wir die Ernährungsweise bei. Fettleibigkeit, Herz- Kreislaufschwächen, Stoffwechselerkrankungen usw. sind notwendige Folgeerscheinungen.



Eine sehr wichtige Voraussetzung für die motorische und die geistige Beweglichkeit des Menschen ist der aufrechte Gang. Die Aufrichtung des Menschen brachte mehr "Weitblick" und "Übersicht". Die oberen Extremitäten eröffneten nahezu unbegrenzte Mobilität (Herstellung- und Gebrauchsmotorik), die neue neurophysiologische Zentren erforderte. Einen starken Impuls für sensomotorische Entwicklung, der mit der Aufrichtung des Menschen zusammenhängt, erbrachte die Lateralität.

Aktiver und passiver Bewegungsapparat des Menschen sind auf Vielfalt der Fortbewegung angelegt. Der Mensch wird in jeder einzelnen Form der Fortbewegung von verschiedenen Tieren übertroffen, ist aber in seiner Vielfalt allen überlegen. Beim Kriechen, Klettern und Schwimmen setzt er alle vier Extremitäten ein. Beim Gehen, Laufen und Springen verwendet er vorrangig die Beine. Der aktive Bewegungsapparat ist für Schnelligkeits- und Dauerbelastungen angelegt. Bei Spezialisierung auf Schnelligkeit (Sprint) wird die Streckmuskulatur der Beine stärker ausgeprägt als beim Langstreckenläufer. Auch weiße und rote Muskelfasern werden unterschiedlich beansprucht und entwickelt.

Eine Belastungsgrenze im Sport ergibt sich durch die unterschiedliche Trainierbarkeit des aktiven und des passiven Bewegungsapparates. Der

Motor des Bewegungssystems Mensch (die Muskulatur) ist relativ schnell und in hohem Maße trainierbar. Bänder, Knochen, Sehnen und Gelenke passen sich nicht so schnell und in geringerem Maße neuen Bedingungen an. Der passive Bewegungsapparat ist das größere Hindernis für weitere Steigerungen sportlicher Leistungen als der aktive.

## 2. Fortbewegung im Sport

Aus den vielen Fortbewegungsmöglichkeiten des Menschen mit Eigenkraft und ohne Hilfsmittel (Geräte) stechen natürlich alle jene ins Auge, die der Einzelmensch in seiner Entwicklung sich aneignet und verwendet. Im wesentlichen sind dies verschiedene Kriechformen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Steigen, Klettern, Springen, Schwimmen usw. Im Sport wurde das Laufen deutlich bevorzugt.

Charakteristisch für sportliche Beweglichkeit ist, daß der Mensch sich nur durch Muskelkraft (fort)bewegt oder zumindest die Lenkung der Bewegung selbst übernimmt (Bobfahren, Segelfliegen, Rennfahren, Kunstfliegen usw.).

Die Fortbewegung des Menschen durch Motorfahrzeuge, die nicht mehr vom Bewegten gelenkt werden (Bahn, Auto, Schiff, Flugzeug usw.), rechnen wir - wie bereits erwähnt - zur physikalischen Beweglichkeit. Sie kann auf die Fortbewegungsgeschwindigkeit des Menschen mit Muskelkraft (z.B. beim 100m-Lauf) relativiert werden. Nimmt man die Höchstgeschwindigkeit beim Sprint mit 40 km/h an, so wäre die physikalische Beweglichkeit beim Bahnfahren mit 200 km/h fünfmal so groß. Verfügbarkeit und Möglichkeit der Richtungsänderungen bleiben dabei außer Betrachtung. Die rein passive Form der Fortbewegung der Menschen nennen wir Personenbeförderung. Sie wird zu einem mehrschichtigen ökosozialen Problem, das hier nicht weiter verfolgt wird.

### 2.1. *Der Lauf im Sport*

In allen Kulturkreisen gehört das Laufen zu den frühesten und am meisten geschätzten Sportformen. Im modernen olympischen Sport ist die kürzeste Laufstrecke 100 m. Die längste Strecke mit 42,2 km ist der Marathonlauf. Dazwischen liegen viele andere Strecken. Der Lauf über verschiedene Hindernisse führte zum Hürdenlauf und zum 3000 m Hin-

dernislauf. Eine ganze Reihe von Laufstaffeln rundet das vielseitige Laufprogramm der modernen Olympischen Spiele ab. Bei den Olympischen Spielen in Barcelona 1992 wurden im Gehen und Laufen bei den Herren 15 und bei den Damen 14 Wettbewerbe ausgetragen. Von insgesamt 257 Bewerben sind 117, das entspricht 46%, der Fortbewegung zuzuordnen. Rechnet man das Springen zur Fortbewegung, so erhöht sich der Anteil auf etwa 50%. Lauf und Sprung kommen darüber hinaus in verschiedenen Mehrkämpfen vor und haben bei fast allen Spielen große Bedeutung.

Zur Vorbereitung im Training wurden viele weitere Laufformen entwickelt und verwendet. Am bekanntesten sind Hügelläufe, Strandläufe und Waldläufe. Die vielen Laufbewerbe im modernen Sport bezeugen die Beliebtheit dieser einfachen, uralten Fortbewegung. Unverkennbar sind auch die beiden Beanspruchungsformen Schnelligkeit und Ausdauer.

#### *Lauf in den antiken Olympischen Spielen*

Zu Vergleichszwecken soll ein Blick auf die Wettkampfdisziplinen der antiken Olympischen Spiele geworfen werden. Es darf wohl angenommen werden, daß auch die alten Griechen bei ihren verschiedenen Spielen jeweils die beliebtesten sportlichen Übungen berücksichtigt haben. Eine Zusammenstellung der Wettkämpfe von WEILER/ULF (1984) zeigt, daß bei den ersten 13 Olympischen Spielen der Antike der Stadionlauf die einzige Wettkampfdisziplin war. Bei den 14. Olympischen Spielen kam der Doppellauf (Diaulos) dazu. Das Programm der 15. Olympischen Spiele der Antike wurde mit dem Langlauf (Dolichos) erweitert. Der Waffenlauf wurde in die Spiele der 65. Olympiade aufgenommen.

### Entwicklung der sportlichen Disziplinen der antiken Olympischen Spiele

1. Olympiade (776 v. Chr.)	Stadionlauf
14. Olympiade (724 v. Chr.)	Doppellauf (Diaulos)
15. Olympiade (720 v. Chr.)	Langlauf (Dolichos)
18. Olympiade (708 v. Chr.)	Fünfkampf (Pentathlon), Ringkampf
23. Olympiade (688 v. Chr.)	Faustkampf
25. Olympiade (680 v. Chr.)	Rennen mit dem Viergespann
33. Olympiade (648 v. Chr.)	Pferderennen, Pankration
37. Olympiade (632 v. Chr.)	Stadionlauf und Ringkampf der Jugendlichen
38. Olympiade (628 v. Chr.)	Fünfkampf der Jugendlichen (nur dies einzige Mal durchgeführt)
41. Olympiade (616 v. Chr.)	Faustkampf der Jugendlichen
65. Olympiade (520 v. Chr.)	Waffenlauf

aus: WEILER/ULF 1984, 30

Damit können wir einige interessante Parallelen zu den modernen Olympischen Spielen herstellen. Der Kurzstreckenlauf erfreute sich schon bei den alten Griechen größter Beliebtheit. Neben dem Lauf auf Schnelligkeit gab es auch in der Antike schon den Dauerlauf. Erst bei den 18. Olympischen Spielen der Antike wurden der Fünfkampf mit Werfen und Springen sowie das Ringen in das Programm aufgenommen. Neben Schnelligkeit und Ausdauer wurden damit auch Schnellkraft, Kraft und Gewandtheit entsprechend geschätzt. Ausgeglichenheit und Harmonie der motorischen Anforderungen werden dadurch aufgezeigt.



## 2.2. Erscheinungsformen des Sports

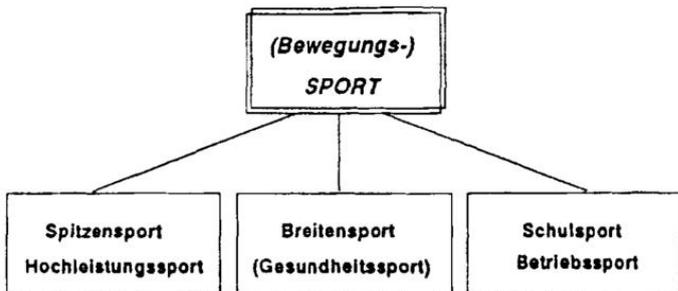
Die Schlußfolgerungen in diesem Beitrag erfordern eine grobe Beschreibung inhaltlicher und organisatorischer Erscheinungsformen des Sports.

### *Inhaltliche Erscheinungsformen des Sports*

Die Bezeichnung Sport wird in vielen Bedeutungen verwendet. Sie bezieht sich auf viele Formen der Unterhaltung, des Spiels und des Wettfeierns. Wir wollen uns im folgenden auf die Bedeutung von Körper- oder Bewegungssport einschränken und



damit Denksport und Motorsport ausklammern. Alle inhaltlichen Formen des Körpersports (im folgenden kurz "Sport") sind, motorisch, biologisch und kulturell gesehen, leistungsorientiert. Die Unterscheidung bzw. Polarisierung Gesundheitssport - Leistungssport ist deshalb nicht sinnvoll.



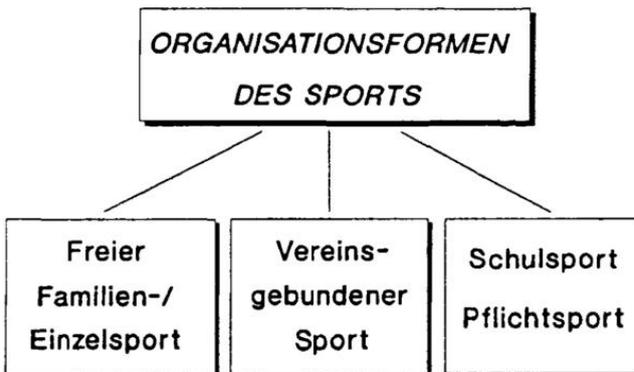
Der *Spitzensport* orientiert sich an höchsten Leistungsanforderungen bei nationalen Meisterschaften, Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Er wird geregelt nach den Vorschriften der Internationalen Fachverbände. Hochleistungssport ist nicht gesundheitsorientiert. Während mäßige Beanspruchungen günstige Auswirkungen haben, können extreme sportliche Belastungen zu erhöhter Infektanfälligkeit und geschwächtem Immunstatus führen (LÖTZERICH u.a. 1993,5).

Der *Gesundheitssport/Breitensport* ist auf Erhaltung der Gesundheit (allgemeine Fitness) gerichtet. Er bedient sich der turnerisch-sportlichen Bewegungsformen und reicht vom Kinderturnen über das Haltungsturnen, das Mutter-Kind-Turnen und die Hausfrauengymnastik bis zum Seniorsport. Einen brauchbaren Definitionsvorschlag unterbreiten KINDERMANN u.a. (1993, 198).

Der *Schulsport* als eine eigene Organisationsform der pflichtigen, pädagogischen Leibesübungen wird hier seiner großen Bedeutung wegen angeführt, aber nicht näher behandelt. Er verwendet, wie der Gesundheitssport, die volle Breite turnerisch-sportlicher Übungen.

#### *Organisationsformen des Sports*

Als wichtigste Organisationsformen des Sports finden sich in grober Vereinfachung der freie Familien- und Einzelsport, der vereinsgebundene und der schulpflichtige Sport.



Versteht man unter Sport eine freiwillig gewählte und ausgeübte Spielform der industriellen Gesellschaft, so dürfte man pflichtige Organisationsformen wie Schulsport, pflichtigen Betriebssport und dgl. nicht zum Sport zählen. Neueste Entwicklungen im Sport zeigen unverkennbar Tendenzen zu Individualisierung nach Inhalten, Organisationsformen, Leistungsgestaltung und Zielvorstellungen.

Zur Einschätzung des Sports muß die Bedeutung von Bewegung und Motorik für den Menschen umrissen werden.

Bewegung ist ein existenzielles Prinzip des Lebendigen. Ähnlich wie Nahrungsaufnahme und Fortpflanzung. Motorik umfaßt die Gesamtheit des Bewegungslebens und damit der Beweglichkeit. Ohne Bewegung ist Leben nicht möglich. Motorik wird auch verwendet als Bezeichnung für die Lehre von der Beweglichkeit.

Die Bedeutung der Motorik für den Menschen kann hier nur durch einige Schlagworte angedeutet werden:

- ☛ Die menschliche Ausdrucks- und Darstellungsfähigkeit ist wesentlich an motorische Akte gebunden.
- ☛ Die menschlichen Sinnesorgane sind in ihrer Entwicklung mit der Motorik verzahnt. Besonders deutlich erkennt man dies bei Tastsinn, kinästhetischem Sinn und Gleichgewichtssinn.
- ☛ Die motorische Entwicklung beeinflusst auch die somatische Entwicklung.
- ☛ Die motorische Entwicklung hängt in bestimmten Entwicklungsphasen eng mit intellektueller und sozialer Entwicklung zusammen.
- ☛ Lebenstüchtigkeit und Wohlbefinden des Menschen sind durch seine motorische Entwicklung wesentlich mitbestimmt.
- ☛ Selbstverständnis und Selbstvertrauen des Menschen werden von der Entwicklung seiner Motorik mitgeprägt.
- ☛ Das gesellschaftliche Ansehen eines Menschen ist von seinen motorischen Qualifikationen abhängig.

### 3. Gesundheit als Lebensqualität

Lebensfreude als hohe Lebensqualität ist ein erstrebenswertes Gut. Gesundheit wird allgemein als hohe Lebensqualität anerkannt und geschätzt.

#### 3.1. *Psychophysisches und soziales Wohlbefinden*

Gesundheit kann sinnvollerweise nicht allein mit subjektiven Komponenten psychophysischen und sozialen Wohlbefindens umrissen werden. Zumindest allgemeine Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit als objektive Komponenten müssen hinzugenommen werden.

Ein Patient, der sich nach einem schweren Herzinfarkt das erstmal wieder aufsetzen darf, kann sich großartig fühlen. Der Hochsprungweltmeister, der seine Rekordmarke um 7 cm verfehlt, kann sich elend vorkommen.

#### 3.2. *Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten*

Die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten ist ein Merkmal des Gesunden. Es kann deutlich abweichen vom leiblich-seelischen und sozialen Wohlbefinden. Ein Aidskranker, der nichts von seiner Krankheit weiß und sich blendend fühlt, kann nicht als gesund bezeichnet werden.

#### 3.3. *Angemessene Fitness*

Vieles spricht dafür, objektive Komponenten der Gesundheit in Analogie zur Bestimmung des Normalgewichts in den Gesamtkomplex Gesundheit aufzunehmen. Für die motorische Leistungsfähigkeit Gesunder könnte als grobe Faustregel die Mindestausprägung normalverteilter Leistungskomponenten der arithmetische Mittelwert weniger zwei Standardabweichungen ( $x - 2s$ ) angenommen werden. Diese Leistungsgrenze würde etwa dem Prozentbereich 98 entsprechen. 2% der Gesamtpopulation würden demnach keine "normale" motorische Leistungsfähigkeit mehr aufweisen.

Zu den Aspekten, die Gesundheit als Lebensqualität wesentlich mitbestimmen, zählen die psychomotorischen. Der Prozeß ihrer Erfassung, Überprüfung und Berücksichtigung im Gesamtkomplex Ge-

sundheit muß kritisch vorangetrieben werden. Mit vorsichtigen Ansätzen sind Ausprägungsgrade motorischer Eigenschaften abzutasten. Einheitliche Leistungsgrenzen wird es kaum geben. Differenzierungen nach Alter und Geschlecht sind notwendig. Der psychomotorische Komplex umfaßt die zwei Unterbereiche Beherrschung motorischer Fertigkeiten und Ausprägung motorischer Eigenschaften. Vorschläge liegen von FETZ (1988) vor.

Zu den Symptomen der Gesundheit, die mit allgemeiner Fitness zusammenhängen, zählt MELLEROWICZ (1985, 6) u. a.

- ☛ Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen und Strapazen,
- ☛ geringere Ermüdbarkeit,
- ☛ größere Erholungsfähigkeit nach Belastungen,
- ☛ größerer Bewegungsantrieb, größere Aktivität und Initiative.

#### **4. Lebensqualität durch Bewegungssport**

Aus der stammesgeschichtlichen Spezialisierung auf Fortbewegung und der Bewegungsarmut unserer Industriegesellschaft ergeben sich einige Folgerungen.

##### *4.1. Fitness*

Tief in der Entwicklungsgeschichte des Menschen wurzelnde archetypische Leistungsformen begründen seinen Bewegungsbedarf. Die Entwicklung der Fortbewegung führte zu hoher motorischer Beweglichkeit und entsprechender Leistungsfähigkeit des Menschen. In der modernen Industriegesellschaft können Beweglichkeit und Fitness nur durch sinnvollen Bewegungssport (Gesundheitssport) aufrecht erhalten werden.

Dem Sport kann man verschiedene Sinnbereiche zuordnen. Über diese Sinnbereiche kann der Sport leibliches, psychisches und soziales Wohlbefinden vermitteln. Das gesunde Individuum entwickelt Appetenzen zu diesen Sinnbereichen. Das Leistungsbedürfnis äußert sich in Spieltrieb und Bewegungsdrang. Im Gesundheitssport als motorischer Aktivität, die positive Reize auf die allgemeine Fitness ausübt, kann der Mensch dieses Bedürfnis stillen.

<i>Sinnbereiche des Sports</i>	<i>menschliche Bedürfnisse</i>	<b>Sinnhung</b>
<b>Fitness, Leistungsfähigkeit</b>	<b>Leistungsbedürfnis</b>	
<b>Freude, Abenteuer, Aktivität</b>	<b>Reizhung (PIAGET)</b>	
<b>Ästhetik, Gestaltung, Kreativität</b>	<b>Gestaltungsbedürfnis</b>	
<b>Geselligkeit, Gemeinschaft</b>	<b>Kontaktbedürfnis</b>	
	<b>Lebenszweck</b>	
<b>ERFÜLLUNG</b>		<b>SINNBEDÜRFNIS</b>

#### 4.2. *Ästhetik, Gestaltung, Aktivität*

Durch seinen Reizhung (PIAGET 1983), der sich auch in der Bewegungskultur zeigt, sichert der Mensch seine geistig-intellektuelle Entwicklung.

Motorische und geistige Beweglichkeit hängen eng zusammen. Die motorische Beweglichkeit des Menschen hatte großen Einfluß auf die Entwicklung seiner geistigen Beweglichkeit. Der aufrechte Gang und die damit erworbene Freiheit der Hand führten zu starken Impulsen für unser Zentralnervensystem. Ortveränderungen bringen notwendig neue Eindrücke, Informationen und Erfahrungen. Viele motorische Wurzeln geistigen Handelns sind in unserer Sprache noch zu finden: erfassen, begreifen, behalten, einen Standpunkt beziehen, Stellung nehmen, erfahren, verstehen (EGGER 1990), beweglich sein. Auch im sozial-affektiven Bereich sind derartige "motorische Wurzeln" zu finden: bewegt sein, zuwenden, abwenden, hin- und hergerissen sein, sich etwas zuneigen, jemanden unterstützen.

In der Bewegungsfreude, in der sportlichen Herausforderung, im Abenteuer des Bergsteigens und des Tauchens, in Ästhetik und Gestaltung bei Gymnastik und Tanz, in der Kreativität bei Eiskunstlauf und Synchronschwimmen oder in der Taktik der Sportspiele kann anspruchsvoller Reizhung gestillt werden.

### 4.3. *Geselligkeit*

Dem Kontakt- und Geselligkeitsbedürfnis der Menschen bietet der vielseitige Sport reichlich Möglichkeiten. Geselligkeit kann geradezu als ein Bewährungsfeld sozialer Beweglichkeit gesehen werden.

Keinen der erwähnten Sinnbereiche bzw. keines der ihnen zugeordneten Bedürfnisse kann man von der Gesundheit ablösen. Das Sinnbedürfnis des Menschen umfaßt die besprochenen Sinnbereiche und ergänzt diese noch mit "philosophisch-religiösen" Gehalten, die sich nach SPRAN-GER (1927, 326 ff.) in letzten, nicht mehr rückführbaren Werten ausdrücken.

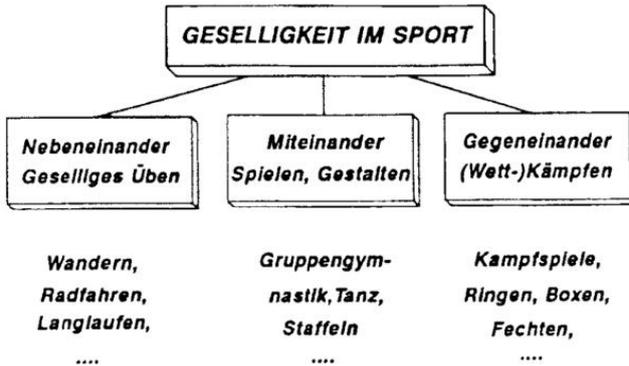
"Der Mensch ist nun einmal ein Lebewesen, das ..... ein *elementares Bedürfnis* nach *Sinngebung* des persönlichen Lebens und nach Rechtfertigung seines gesamten Verhaltens und Handelns hat" (SALAMUN 1993, 10).

Der Sinnhunger des Menschen wurzelt in uralten archetypischen Leistungsformen motorisch-geistiger Beweglichkeit, deren vitale Grundlage mitbestimmt wird durch Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Gewandtheit. Diese Persönlichkeitseigenschaften manifestieren sich im sportlichen Lauf, im sportlichen Zweikampf bis hin zur Ästhetik im Eiskunstlauf, im Gerätturnen oder in der Rhythmischen Sportgymnastik. Dieser Sinnhunger wird mit zunehmendem Bewegungsmangel in der postindustriellen Gesellschaft anwachsen und in seiner urtypisch-anthropologischen Basis verankert bleiben.

Die weitgehende motorische Sterilisierung unserer Arbeits- und Alltagswelt wird unser Bedürfnis nach einschlägiger Sinnstiftung nachhaltig steigern. Auch Spitzentechnik und Überorganisation in unserer Zivilisation werden unseren Urhunger nach Sinnhaftigkeit, nach motorisch-geistiger Beweglichkeit vergrößern.

Die Überwachung hochspezialisierter Teilaspekte in der industriellen Fertigung gestattet häufig weder Werkverständnis, noch Werksübersicht, noch Produktbeziehung. Im Sport sind Hochleistungen ohne Motivation, Kenntnis und Akzeptanz konditioneller und technischer Trainingsziele, ohne optimale Trainingspläne und ohne enge Zusammenarbeit mit Trainern und Betreuern nicht mehr möglich. Von der ersten Planung über das Training bis zum entscheidenden Wettkampf sind "Werkübersicht, Werkverständnis und Produktbeziehung" wie im gediegenen Handwerk unerlässlich.

Zusammenfassend kann man feststellen, daß auch das menschliche Urbedürfnis nach Geselligkeit, Kontaktnahme und Kontaktpflege in der Arbeitswelt der postindustriellen Gesellschaft zunehmend stark vernachlässigt wird. Es sucht nach Kompensation im Freizeitbereich und stößt dabei u. a. auf den Sport.



Die mit der Urbanisierung zusammenhängende Vermassung birgt in sich die große Gefahr der Isolation der Vereinsamung. Die vielen Formen sportlicher Gruppenleistungen beim Üben, Wettfeiern, Gestalten, Spielen und Kämpfen, im Nebeneinander, Miteinander und partnerschaftlichem Gegeneinander bieten nahezu unbeschränkte Auswahl von Kontaktmöglichkeiten.

#### *Evolution wird vom Menschen beeinflusst*

Lange Zeit bestimmte die Evolution über Mutationen und Selektionen die Entwicklung der Lebewesen. Neben erblich bedingten Verhaltensweisen schuf der Mensch mit seiner Kultur Möglichkeiten erbgangfreier, kurzfristig wirksamer Verhaltensänderungen. Die riesige Verantwortung für die weitere Entwicklung der Menschheit liegt damit auch in seiner Hand.

Einen Brennpunkt dieser Verantwortung stellt die Erziehung dar. In ihrem Rahmen ist besonders die Bewegungserziehung zu beachten. Ohne ihr Funktionieren wird es dem Menschen der postindustriellen Gesellschaft nicht

möglich sein, die drei Bedingungen hoher gesundheitlicher Lebensqualität zu sichern, nämlich

- ☛ Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten,
- ☛ angemessene Fitness und
- ☛ psychosoziales Wohlbefinden.

Die neuerworbene kraftstoffbestimmte Mobilität darf nicht die uralte, wesensnotwendige muskelbestimmte Beweglichkeit des Menschen verdrängen. Dies wäre sein stammesgeschichtliches Ende.

Zwar können wir ohne weiteres mit Motoren unsere muskelbestimmte Fortbewegungsfähigkeit nicht nur ersetzen, sondern gewaltig verbessern. Ohne muskuläre Anstrengungen würde aber unser Herz- Kreislaufsystem verkümmern und damit die Sauerstoffversorgung des stark exponierten Gehirns in Frage gestellt werden.

In der postindustriellen Gesellschaft hat der Bewegungssport aufgehört, eine wichtige Nebensache der Welt zu sein - er muß zu einer Hauptsache dieser Gesellschaft werden. Er darf nicht mehr nur Genußmittel einer privilegierten Gruppe sein, sondern muß zur Kraftnahrung des ganzen Volkes werden.

Das Konzept der Entwicklung der Fortbewegung und damit der Beweglichkeit in der Evolution entspricht "olympischem Geist" in der Natur.

Der Mensch der postindustriellen Gesellschaft hat die Wahl, lebenslänglich vernünftigen, freudvollen Bewegungssport zu treiben, oder - falls noch möglich - nach dem Herzinfarkt klinisch geregelt Versäumtes nachzuholen. Die Beweglichkeit in unserer Bewegungskultur erhält damit größeres Gewicht und neue Struktur. Die motorischen Impulse der früheren Arbeits- und Alltagswelt können nur durch Aktivitäten des Freizeitbereichs ersetzt werden.

### Schrifttum

- EGGER, H., Die Bedeutung der Bewegung für den Menschen aus anthropologischer und gesundheitsfördernder Sicht, in: Österr. Journal für Sportmedizin, 20 (1990) 2:58-61
- EIGEN, M., Evolution und Zeitlichkeit, in: H. GUMIN/H. MEIER (Hg.), Die Zeit - Dauer und Augenblick, 3. Aufl., München 1992, S. 35-57
- FETZ, F., Gesundheitliche Leistungsgrenzen bei motorischen Eigenschaften, in S. REDL (Red.), Gesundheitserziehung, Wien 1988, S. 129-140

- KINDERMANN, W. u.a., Ein Vorschlag zur Definition des Begriffs Gesundheitssport, in: Sportwissenschaft, 23 (1993) 2:197-199
- LÖTZERICH, H./C. PETERS/G. UHLENBRUCK, Immunkompetenz, Krebs und Sport, in: Spectrum der Sportwissenschaften, 5 (1993) 1:5-33
- MELLEROWICZ, H., Gesundheit und Leistung, Berlin - Heidelberg - New York - Tokyo 1985
- PIAGET, J., Biologie und Erkenntnis, Frankfurt a. M. 1983
- REICHHOLF, J.H., Erfolgsprinzip Fortbewegung - Die Evolution des Laufens, Fliegens, Schwimmens und Grabens, München 1992
- SALAMUN, K., Sport - für und wider - Eine kulturphilosophische Betrachtung, in: BMf.Wu.F (Hg.), Universitätssportsymposium, Leoben 1993, S. 1-13
- SPRANGER, E., Lebensformen, 6. Aufl., Halle (Saale) 1927
- TOPITSCH, E., Erkenntnis und Illusion, 2. überarb. u. erw. Aufl., Tübingen 1988
- WEILER, I./C. ULF, Das olympische Sportprogramm im Altertum, in: Bundesministerium für Unterricht und Kunst, Sport in unserer Zeit - Arbeitstexte zum Verständnis der olympischen Idee, Heft 2, Wien 1984, S. 29-32



AMESBERGER Günter

## PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE VON BEWEGUNG UND LEBENSQUALITÄT AM BEISPIEL OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

### 1. Vorbemerkungen

Zunächst möchte ich knapp ein Grundverständnis von *Lebensqualität* für den vorliegenden Beitrag skizzieren. In den USA der 60iger Jahre entstand ein Begriffsverständnis von Lebensqualitäten, in dem Kritik am einseitigen Wachstumsverständnis als einzige Grundlage für Lebensqualität geübt wurde. Beispielhafte Ziele in diesem Sinn von Lebensqualität sind: Humanisierung der Arbeitswelt, Entgiftung der Umwelt und Nahrungsmittel, Schaffen gleicher Bildungs- und Aufstiegschancen, gerechtere Einkommensverteilung, ... . Auffällig ist, daß Bewegung und Sport hier ebensowenig explizit genannt werden wie etwa Kunst, Kultur, Kreativität u. ä. . So betrachtet ist Lebensqualität ein sozialpolitisches Anliegen. Outdoor-Aktivitäten, wie weiter unten herausgearbeitet und diskutiert wird, haben unter anderem das Ziel, den TeilnehmerInnen Lebensqualität unter (sehr) einfachen Lebensbedingungen erfahrbar zu machen.

Die Psychologie definiert Lebensqualität u. a. als "summarisches Bewertungs- und Optimierungskriterium, unter dem beurteilt wird, in welchem Maße konkrete menschliche Lebensverhältnisse in verschiedensten Detailperspektiven lebenswert bzw. unbefriedigend und verbesserungsbedürftig erscheinen" (Dorsch, 1982, 376).

Legt man der Betrachtung ein handlungstheoretisches Verständnis zugrunde, so wird klar, daß diese Bewertung nur *individuell* und nur unter einer entsprechenden - 'bloße' Zielsetzungen bzw. Zielerreichungen überschreitenden - *Sinn- und Wertperspektive* vorgenommen werden kann (vgl. Nitsch, 1986, Amesberger, 1990).

Betrachten wir Lebensqualität aus dieser individuellen Sicht, so kommen wir zu vielfältigen Perspektiven: Personen verstehen unter Lebensqualität ganz Verschiedenes. Die Bewertung der Kriterien von Lebensqualität entwickeln sich auf der Grundlage der jeweiligen Biographie, den sozialen Bedingungen und der unmittelbaren Aufgaben(-struktur).

Die Frage, wie Personen nun Lebensqualität zu verwirklichen suchen, ist vielperspektivisch: Wieviel Aufmerksamkeit wird der Lebensqualität beigegeben? Welches Kriterium stellt Lebensqualität für den einzelnen dar, wenn es um Entscheidungen in Beruf, Familie, Freizeit etc. geht? Gelingt es Personen - unter dem Druck von Werbung, Medien, Gesellschaft - Entscheidungen so zu treffen, daß diese ihre Lebensqualität heben? ..

## 2. Lebensqualität durch Outdoor-Aktivitäten?

Im folgenden soll gezeigt werden, in welchen Bereichen und mit welchen Einschränkungen Outdoor-Aktivitäten einen Beitrag zu Lebensqualität leisten können.

### 2.1 Relevanz des Themas

Abenteuer, Erlebnis, Wagnis, Risiko, ... haben Konjunktur, das steht wohl außer Zweifel. Die heikle Koppelung von Hedonismus und Leistungsgesellschaft, die These der Paradoxie der Individualität, da diese von Massen angestrebt wird (vgl. Bette, 1993, 45f), sprechen die Problematik dieses gesellschaftlichen und menschlichen Phänomens in gleicher Weise an wie die hohen Unfallzahlen und das riesige Angebot am Abenteuer- und Erlebnismarkt (vgl. Bedacht u.a. 1992). Vergleichbares kann für den Bereich Natur konstatiert werden. Diesem Boom steht ein verblüffendes Forschungsdefizit gegenüber. Es stellt sich die Grundfrage, was bewirken Abenteuer und Erlebnisse beim Menschen? Ist dies Ausdruck intensiven Lebens und damit der Lebensqualität? Handelt es sich um ein von der Wirtschaft geschickt eingefädelt und suggeriertes Bedürfnis? Hat es mit dem Identitätsmangel zu tun, daß sich Personen nur noch spüren, wenn sie an ihre Grenzen gelangen und zumindest in ihrer Vorstellung den Tod vor Augen haben? Handelt es sich um ein großes Gesellschaftsspiel, bei dem man einfach dabeisein muß? Wohl viele Vermutungen ließen sich hier noch anschließen und die Phänomene 'Abenteuer' und 'Natur' haben mit Sicherheit viele Wurzeln.

Hier soll nun auf eine Form von Angeboten eingegangen werden, die sich bewußt bemühen, *ohne Aktionismus* den Erlebnisraum Natur und Gruppe zu nutzen: **Zu einer Begriffsbestimmung von Outdoor-Aktivitäten:**

*Outdoor-Aktivitäten sind bewegungs- und sportbezogene Aktivitäten in der Natur. Diese werden mit pädagogischer, psychologischer oder psychotherapeutischer Gruppenarbeit begleitet.*

***Besondere Kennzeichen dieses Ansatzes sind:***

- ☛ Outdoor-Aktivitäten richten sich an Jugendliche und Erwachsene, insbesondere auch an benachteiligte Personengruppen.
- ☛ Die Natur wird als Erkenntnisfeld genutzt, das den ganzen Menschen umfaßt.
- ☛ Aufgaben und Herausforderungen bieten die Chance zur persönlichen und gruppenbezogenen Entwicklung und Auseinandersetzung mit grundlegenden Themen.
- ☛ Lernen findet auf allen Ebenen der Persönlichkeit statt: körperlich, emotional, kognitiv; durch Handeln, Reflektieren, Umsetzen und Vertiefen.
- ☛ Die Wirkung von Outdoor-Aktivitäten wurden und werden umfassend wissenschaftlich begleitet (theoretisch und empirisch): z. B. bezüglich der Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Gruppenprozesse, Interventionsmaßnahmen, Sicherheit, ...
- ☛ Die LeiterInnen / das Team bilden sich laufend fort und werden supervidiert.  
(ausführlich vgl. Amesberger, 1992, S.9f)

In dieser Form wird die Auseinandersetzung mit der (persönlichen) Lebensqualität in den Mittelpunkt der Betrachtung und der Arbeitsweise gestellt. Derartige Aktivitäten wurden inzwischen im Rahmen dieses Projektes u. a. mit folgenden Zielgruppen durchgeführt: Probanden der Bewährungshilfe (zur Wirkungsanalyse vgl. Amesberger 1992), Behinderten Personen von Jugend am Werk (die Begleitforschung wird im April 1994 abgeschlossen und publiziert), SchülerInnen (Sommersportwochen) und StudentInnen (Lehrveranstaltungen, Projekte).

Bezüglich der Persönlichkeitsentwicklung im Rahmen dieses Konzeptes lassen sich grundsätzlich zwei *übergeordnete Zielebenen* unterscheiden:

- (1) *Realitätsbewältigung*: Ziel ist die effiziente Auseinandersetzung mit Lebenssituationen, die für das Individuum und/oder seine Umwelt relevant sind.
- (2) *Ich-, Selbstwert- und Identitätsstärkung*: Die Stärkung der "inneren Vitalität" bildet für die TeilnehmerInnen die Grundlage, schwierige Lebensumstände und kritische Lebensereignisse konstruktiv zu bewältigen.

## 2.2 Theoretische Grundlagen von Outdoor-Aktivitäten

Im folgenden werden theoretische Grundlagen und deren Konsequenz für das Konzept-Lebensqualität diskutiert.

Grundsätzlich ist Erlebnispädagogik ein Überbegriff von Outward Bound. Der Begriff und das Konzept 'Erlebnispädagogik' sind keineswegs etabliert: So findet man diese kaum in Lehrbüchern der systematischen Pädagogik (vgl. Dickopp, 1983; Lassahn, 1982; Klafki u.a. 1975) oder der Sportpädagogik und -didaktik (vgl. z. B. Gößing, 1988; Meinberg, 1983). In der sportwissenschaftlichen Literatur bezieht man sich in diesem Zusammenhang zumeist auf Schleske (1977). Für die vorliegende Arbeit ist lediglich jener Bereich von Erlebnispädagogik von besonderer Bedeutung, der sich mit den Konzepten Outward Bound und Outdoor-Aktivitäten weitgehend deckt, wobei in der entsprechenden Literatur die Begriffe 'Erlebnispädagogik' und 'Outward Bound' häufig synonym verwendet werden.

Ein geschlossenes Theoriekonzept zu Outdoor-Aktivitäten ist derzeit nicht in Sicht, aber auch nicht von entscheidender praktischer Bedeutung. Vielmehr ist die Vielfalt theoretischer Zugänge eine Bereicherung für die Einsatzmöglichkeiten von Outdoor-Aktivitäten. Auch fordert diese Situation Anwender und Theoretiker heraus, eigene Ansätze bezüglich Menschenbild und Interventionstechniken genau zu durchleuchten.

Zum derzeitigen Stand der Forschung lassen sich Zugänge über fast alle wesentlichen Strömungen der Human- und Sozialwissenschaften zum Tätigkeitsfeld Outdoor-Aktivitäten ausmachen, wobei natürlich Schwerpunkte existieren.

(1) Die Wurzeln des Konzepts liegen primär in der *Reformpädagogik* (Hahn, 1958), von der ausgehend bis heute dem Ansatz 'learning by doing' von Dewey (1939) entscheidende Bedeutung zukommt.

Hahn begründet den erlebnispädagogischen Ansatz mit den "Verfallserscheinungen der Jugend". Diese Argumente werden auch heute noch gerne und weitgehend *unkritisch* aufgenommen (vgl. Jagenlauf & Breß, 1989; vgl. aber auch Weber & Ziegenspeck, 1983, S. 240, wo der Begriff 'Verfallserscheinung' abgelehnt wird und von einem 'menschlichen Grundproblem', Gleichgültigkeit u. ä. zu überwinden, ausgegangen wird; vgl. dazu auch Hentig, 1966).

In dieser theoretischen Konzeption wäre der Beitrag zur *Lebensqualität* wohl nicht zuletzt in einer 'Rückbesinnung' auf (zwischen)menschliche Grundwerte (körperliche Leistungsfähigkeit, Initiative, Sorgfalt und Anteil-

nahme/Hilfeleistung) zu sehen. Wenn auch Jugendprobleme und Probleme der Sozialisation in der Adoleszenz häufig auf strukturelle Wertwandelphänomene zurückgeführt werden (vgl. kritisch dazu Lenz, 1989), so ist gerade im Zusammenhang mit benachteiligten Personengruppen anzumerken, daß diese in der Regel sehr wertkonservativ sind.

Wenig geklärt scheint bis heute das Spannungsverhältnis zwischen der Idee der pädagogischen Provinz als idealtypischem Gesellschaftsraum im platonischen Sinn und dem 'Challenge- und Streßkonzept' von Outward Bound, in dem man davon ausgeht, daß durch physischen und psychischen Streß kaschiertes und maskenhaftes Verhalten 'abfällt'. Es treten dann die 'realen', sonst eher heimlich wirkenden sowie auch die archaischen Muster der Person deutlich hervor.

(2) In einer zweiten theoretischen Linie spielen *sozialisierungstheoretische Ansätze* eine entscheidende Rolle. So geht Outward Bound Deutschland vom interaktionistischen Ansatz Hurrelmanns (1983) aus. Die Arbeitsgruppe um Becker & Schirp (1986; Verein zur Förderung bewegungs- und sportorientierter Jugendsozialarbeiter) orientiert sich an sozial-ökologischen Ansätzen (z.B. Baacke, 1983) und an stärker körperorientierten Sozialisationstheorien, wie diese bei Bourdieu (1987); Kamper & Rittner (1976); Lippe (1976); u.a. grundgelegt sind. Diese Zugangsrichtung liefert einen wesentlichen Beitrag zum Verständnis 'auffälligen Verhaltens' einerseits und zur realistischen Einschätzung der möglichen Wirkungen von Bewegungs- und Sportprogrammen andererseits: Faßt man die Straße bzw. das Wohnumfeld als einen zentralen Sozialisationsort des Heranwachsenden auf (Baacke, 1983), dann existieren in einer dermaßen "durchökonomisierten" monotonen Raumstruktur geringe Lernmöglichkeiten, um z.B. körperliche Fähigkeiten spielerisch zu fördern und sie zu entfalten:

*"Wohngebiete, die sich durch derartige, hier nur angedeutete Merkmalsprofile beschreiben lassen, weisen unter ihren häufig arbeitslosen, jugendlichen Bewohnern erhöhte Raten 'abweichenden' Verhaltens auf (...), die sich einerseits in offensiven Formen wie vermehrtem Schulschwänzen, oder Bereitschaft zu körperlichen Gewalttätigkeiten und Vandalismus und gesteigerten Kriminalitätsraten äußern, oder andererseits in defensiven, zum Teil eskapistischen Formen ihren Niederschlag finden, wie geringer Planungsbereitschaft und Frustrationstoleranz, gesteigertem Videokonsum, resignativer Gleichgültigkeit, Beziehungsreduktionen, d.h. Verlust an Außenkontakten, zunehmendem Bedürfnis nach Suchtmitteln."* (Becker & Schirp, 1986, S.3)

Diese Form der Anpassung wird häufig deshalb als abweichend/krankhaft/-auffällig etc. beschrieben, weil die belastenden Umweltbedingungen ignoriert oder nicht ernst genug genommen werden, die in einer monotonen und relativ desolaten Umwelt entstehen müssen. Damit kommen wir zu einem zentralen Punkt bewegungs- und erlebnisbezogener Ansätze:

Die erlebte Monotonie und Frustrationen führen zu dem Bedürfnis nach *Spannungserlebnis*, für deren Bewältigung keine angemessenen Handlungs(spiel)räume und Handlungskompetenzen zur Verfügung stehen. In diesem Zusammenhang signalisieren Alkohol- und Zigarettenkonsum, körperliche Auseinandersetzungen, Eigentumsdelikte, Faszination von Aktion-Videos usw. eine Risikobereitschaft, mit den gängigen Normen in Konflikt zu geraten. Risikoverhalten wird auch durch die Ziele, Anerkennung und Status in der sozialen Gruppe zu erlangen und Identität zu finden motiviert.

In dieser theoretischen Linie ist unter der Perspektive der *Lebensqualität* die Aufmerksamkeit insbesondere auf die Gestaltung der (sozialen) Lebens- und Bewegungsräume der Jugendlichen zu richten. Bewegungs- und Sportangebote haben dann den entwicklungsgemäßen 'Probier-', 'Präsentier-' und 'Identifikationsfunktionen' gerecht zu werden.

(3) Eine dritte wesentliche theoretische Schiene bilden die *psychologischen und psychotherapeutischen Theorien*. Auch aus diesem Bereich ist eine Vielzahl von Ansätzen in die Konzepte eingearbeitet worden: Bacon (1983) übertrug den psychoanalytischen Ansatz von Jung - insbesondere den der Archetypen - auf Outward Bound Prozesse. James (1980), Harmon & Templin (o.J.), Golins & Walsh (o.J.), u.a. haben Methoden der Verhaltensmodifikation in Outward Bound eingebracht. Auch humanistische und transpersonale Ansätze finden Berücksichtigung bei verschiedenen Autoren (vgl. Kraft & Sakofs, o.J.; Bacon, 1983). Aus der kognitiven Psychologie wurde insbesondere die Theorie der Selbstwirksamkeit (Bandura, 1979) übernommen, da die im Rahmen derartiger Programme erfahrene Selbstwirksamkeit in deutlichem Kontrast zur milieuspezifisch erlebten 'Bedeutungslosigkeit' eigenen Verhaltens von Probanden steht.

Überraschend ist das völlige Fehlen leib- und körperorientierter therapeutischer Ansätze in der Literatur. Wir haben erste Erfahrungen in der Verbindung derartiger Verfahren mit Outdoor-Aktivitäten und sind von der großen Bedeutung dieser Kombination überzeugt. In diesem Bereich gilt es noch wesentliche Theoriedefizite aufzuarbeiten. Gleiches gilt für die Umsetzung der Literatur aus dem Bereich der sportwissenschaftlich orientierten Körpererfahrung.

Aus diesen Theoriebereichen ist mit dem Blickpunkt auf *Lebensqualität* insbesondere die Reflexion von Tätigkeit und Sinnperspektive(n) zu betonen. Lebensqualität in dieser Sicht ist dann eher zu erreichen, wenn es der Person möglich ist, ihr Handeln mit wesentlichen Lebenszielen effizient in Beziehung zu setzen und darauf auszurichten. Neben dieser Sinnperspektive hat die Akzeptanz durch andere - insbesondere unabhängig von objektivierbaren Leistungen - besondere Bedeutung für die Entwicklung: Dieses "grundsätzlich als Mensch akzeptiert werden" wirkt, wie unsere empirischen Ergebnisse zeigen (vgl. Amesberger, 1992) positiv auf die Dimension Selbstwert.

(4) Handlungstheoretische und transaktionale Grundannahmen *der Entwicklung*. Wir gehen mit dem transaktionalen Konzept der Persönlichkeitsentwicklung auf der Grundlage der handlungstheoretischen Perspektive davon aus, daß sich die Person durch Handeln entwickelt. Es lassen sich folgende Perspektiven präzisieren (vgl. Baur, 1989; Allmer, 1983; Nitsch, 1986):

Handeln vermittelt zwischen dem Persönlichkeitssystem und dem Umweltsystem (Person - Umwelttransaktion). Das Persönlichkeitssystem ist in den lebenszeitlichen Entwicklungsprozeß eingebunden, das Umweltsystem in einen kulturhistorischen Entwicklungsprozeß. Im Handeln der Person treffen beide Aspekte in einem konkreten Zeitrahmen aufeinander, wodurch die wechselseitige Beeinflussung entsteht. Die Bewertung aus der Sicht der Person findet im Selbstkonzept ihren Ausdruck. Geht man nun näher auf den Aspekt der Entwicklung ein, so ist zunächst der Begriff zu präzisieren:

*"Situationsbedingte und kurzfristige Veränderungen stellen keine entwicklungsbedingten Veränderungen dar. Entwicklungsbedingte Veränderungen sind längerfristig und trotz sich verändernder Situationen relativ beständig." (Allmer, 1983, S. 27)*

Entwicklung wird verstanden als eine geordnete Sequenz aufeinander bezogener Veränderungen. Die bisherige Entwicklung wird entweder als sachlogische oder probabilistische (wahrscheinliche) Bedingung für den weiteren Entwicklungsverlauf aufgefaßt. Damit ist nicht gemeint, daß die Bedingungen des Individuums geordnet sein müssen, vielmehr 'strukturiert' sich das Individuum transaktional. Die sich so entwickelnde Struktur bewirkt, wie Umweltfaktoren in eigenes Handeln aufgenommen, verarbeitet und im Rahmen der Entwicklung weiter umgesetzt werden.

### 2.3 Einige konzeptionelle Aspekte der Outdoor-Aktivitäten

#### Outdoor-Aktivitäten, ein längerfristiges Konzept?

Je nach Konzeption dauern diese Aktivitäten für sozial benachteiligte Personengruppen insgesamt zwischen etwa 8 und 12 Monaten, wobei der Outdoor-Block etwa 14 Tage in Anspruch nimmt.

Wie aus den Sozialisationsbedingungen der Probanden zu entnehmen ist, handelt es sich hier um Personen mit häufigen frühen Störungen. Wie auch aus durchgeführten Interviews deutlich wird, ist kaum eine Person unter den Probanden, die nicht von frühester Kindheit an unter schwierigsten sozialen Bedingungen aufgewachsen ist. Als zweiter, wesentlich erschwerender Faktor kommt hinzu, daß insbesondere häufig Beziehungsabbrüche und Veränderungen im Sinne kritischer Lebensereignisse zu beobachten sind. Setzt man nun Personen mit einer entsprechenden Geschichte Konzepten aus, bei denen sie intensive Erfahrungen machen und intensive neue Beziehungen knüpfen können, die aber bereits von der Konzeption her auf eine bestimmte Zeit beschränkt sind, so ist dies nicht unproblematisch und entsprechend genau zu durchleuchten:

- ☛ Es ist durch eine Reihe von Rahmenbedingungen Vorsorge zu treffen: Welche Personen kommen mit welchen Erwartungen? Welche Trainerkompetenzen stehen zur Verfügung? Ist Intervention/Supervision in hinreichendem Umfang gewährleistet? u. v. m.
- ☛ Zweitens ist die 'Tiefe' der Wirkung der Aktivitäten zu hinterfragen: zum Beispiel Regressionen rechtzeitig 'auffangen'.
- ☛ Drittens ist die Realität/das Realitätsprinzip in hohem Maß in den Vordergrund zu stellen (vgl. auch das "Hier und Jetzt Prinzip"). Es ist sehr wichtig, keine illusionären Vorstellungen längerfristiger Beziehungen etwa zu Mitgliedern des Teams aufkommen zu lassen. In diesem Zusammenhang sind auch Übertragungs- und Gegenübertragungssphänomene genau zu beachten.
- ☛ Viertens ist ein exaktes Abschließen der Aktivität erforderlich. Das heißt, es ist dafür genügend Zeit vorzusehen und der Übergang zu den 'normalen' Lebensbedingungen vorzubereiten und zu unterstützen.
- ☛ Fünftens ist für den Transfer von gelernten Fähigkeiten in die Alltagswirklichkeit (Bezug zur Back Home Situation) ein eigenes, von den 'Outdoor-Aktivitäten' getrenntes Setting erforderlich.

- ☛ Sechstens wäre ein "Vertrag" mit den Probanden über diese Aktivität und die Rahmenbedingungen erforderlich. Dies ist häufig unrealistisch, da die Vertragsfähigkeit eine der nur schwer zu erlernenden Fähigkeiten im Rahmen eines derartigen Projektes ist. Für das Team bedeutet dies, daß einerseits stets in kleinen Schritten kleinere Verträge zu errichten sind, andererseits, daß von der Art und Weise des Vorgehens praktisch nicht abgesicherte Positionen zu berücksichtigen sind und Methoden, Vereinbarungen sowie Bewertungsmaßnahmen auf dieser Grundlage zu treffen bzw. auszuwählen sind.

Der mögliche Beitrag des Konzeptes Outdoor-Aktivitäten aus dieser Sicht liegt nicht zuletzt darin, 'schwierigen' Personen den Umgang mit klaren Vereinbarungen zu ermöglichen und dies in der Transferarbeit auch auf die Alltagswelt umsetzen zu lernen.

### Teamarbeit

Die Gruppen werden grundsätzlich im Team geleitet, wobei zumindest ein für die natur sportlichen Aufgaben zuständige/r BetreuerIn (in der Regel BergführerIn mit entsprechender Zusatzausbildung) und ein/e mit der Gruppenarbeit/Gruppentherapie der entsprechenden Zielgruppe vertraute Person im Leitungsteam ist, die die Arbeit des/der jeweiligen anderen Teammitgliedes/r hinreichend kennt/kennen.

### Herausforderungen als Metapher für Krisen

In vielen Interventionskonzepten wird davon ausgegangen, daß es das Ziel sei, Probleme zu verhindern. In diesem Sinn werden kritische Ereignisse als von außen herangetragene Störungen betrachtet, die es zu überwinden gilt, um auf einer stetigen Linie fortzufahren. Im alternativen Modell menschlicher Entwicklung sind zwei Grundannahmen bedeutsam.

- (1) Verhalten entwickelt sich kontinuierlich und ist einem kontinuierlichen Wandel unterworfen, der die gesamte Lebenszeit umfaßt.
- (2) Krisen dürfen nicht per Definition als pathologisch und problematisch gesehen werden.

Es lassen sich Parallelen zum Begriff Krise wie Entwicklungssprünge, kritische Wendepunkte oder existenzielle Herausforderungen finden. Entsprechend sind Krisen notwendig, um bedeutsame Veränderungen herbeizuführen, insbesondere wenn es zu Erstarrungen gekommen ist. In diesem Sinn sind Herausforderungen im Rahmen von Outdoor-Aktivitäten als Bilder/Metaphern für Lebenssituation zu sehen. Ein wesentliches Ziel der Per-

sönlichkeitsentwicklung und Realitätsbewältigung durch Outdoor-Aktivitäten liegt damit auch darin, die Fähigkeit zu erlangen, *Krisen zu bewältigen*.

Auch neuere Denkrichtungen der Gesundheitspsychologie stellen in Bezug auf Gesundheit primär den Prozeßcharakter in den Vordergrund. Dies lenkt auch aus psychologischer Sicht die Aufmerksamkeit nicht so sehr auf die Frage, ob jemand gesund oder krank ist, vielmehr geht es um eine Erfassung all jener Faktoren die Krankheit fördern, aber auch um all jene, die dafür sorgen, daß trotz aller Belastungen Gesundheit aufrecht erhalten werden kann. Auf der Ebene der Persönlichkeit hat Antonovsky hier den *Kohärenz-sinn* als zentrales Persönlichkeitsmerkmal herausgestellt, der ein generalisiertes und überdauerndes Gefühl des Individuum bewirkt, sodaß

- ☛ im Verlauf des Lebens auftretende Belastungen strukturiert, vorhergesehen und erklärt werden können,
- ☛ man den Anforderungen gewachsen ist (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
- ☛ die Herausforderungen Belastungen darstellen, die es wert sind, sich zu engagieren.

Im Rahmen von Outdoor-Aktivitäten werden daher Situationen arrangiert, die kleine, mit hoher Wahrscheinlichkeit bewältigbare Krisen auslösen. Die Bewältigung dieser kann neue Entwicklungsperspektiven unterstützen.

#### Arrangement subjektiv risikohaltiger Situationen als Beitrag zur Identitätsentwicklung?

Für das Arrangement risikohaltiger Situationen sind fünf wesentliche, durchaus zu problematisierende Faktoren zu beachten:

- (1) Die Verwendung abenteuerlicher Bewegungssituationen als kompensatorische Kanalisierung von "selbst- und sozialzerstörerischem" Risikoverhalten beruht einerseits auf der Attraktivität des Bewegungsangebotes, andererseits auf einer bisher noch wenig überprüften Austauschbarkeit bereichsspezifischen Risikoverhaltens.
- (2) Die Auseinandersetzung mit 'natürlichen' Bedingungen soll nicht mit Zielen einer 'Licht- und Luftkultur' gekoppelt werden und damit die 'Flucht aus der Stadt' unterstützen, die dann zu einer Umwelt- und Landplage führt (vgl. Becker, 1989).
- (3) Es ist auch die (häufig heimliche) *ideologische Basis* des Arrangements von Risikosituationen kritisch zu beleuchten: Man könnte es fast mit einer frühen Phase der Körpertherapien vergleichen (die im Therapieverständnis mancher noch immer anhält), in der Aktivismus,

Lautstärke und Schmerz dominante Elemente einer (scheinbar) hohen Effizienz und Wirksamkeit waren. *Ähnlich könnte man meinen, mit Aktivismus, Stärke, Kraft und Ausdauer Persönlichkeitsentwicklung einzuleiten, und damit einem äußerst fragwürdigen Menschenbild Vorschub leisten.* Dies zu vermeiden ist wohl in beiden Fällen Aufgabe eines seriösen, nicht Aktivismus, Erfolg und Aufmerksamkeit heischenden LeiterInnenverhaltens.

"Wo Leib und Leben zum Maß des Geschehens werden, sind leicht Verirrungen ins Blut-, Boden- oder Ramboambiente möglich." (Schirp & Koch 1988, S.16).

Hingegen haben wir die Erfahrung gemacht, daß *es oft nicht die spektakulären Ereignisse sind, die TeilnehmerInnen bewegen.* Oft sind es die scheinbar 'kleinen' Erfahrungen, die berühren, bewegen und den insbesondere für 'schwierige' Personengruppen so wichtigen menschlichen Kontakt herstellen.

- (4) Der Begriff Risiko beinhaltet die Möglichkeit des Scheiterns, der Verletzung, des Schadens. Für arrangierte, risikohaltige Situationen erscheinen daher zwei Unterscheidungen wichtig:  
Es können Situationen arrangiert werden, die etwa das Risiko des Naßwerdens, des Schwielen-Bekommens, des nicht Durchhaltens und ähnliches beinhalten. Diese Situationen sind primär auf *Persönlichkeits- und Fähigkeitskonzepte* ausgerichtet. Bei Nichterreichung kann dies schmerzlich sein, aber es ist (grundsätzlich) auflösbar und überwindbar.
- (5) Davon zu unterscheiden sind Situationen, die ein Verletzungsrisiko und Unfallrisiko beinhalten. Hier scheint eine Trennung in *subjektives Risikoerleben und objektive Risikosituation* von besonderer Bedeutung. Bei der Gestaltung ist zu berücksichtigen, daß zwischen beiden Aspekten hohe Diskrepanz herzustellen ist, das heißt, Situationen zu arrangieren, die subjektiv riskant und herausfordernd erlebt werden, objektiv aber konsequent abgesichert sind.

Nöker & Oliot formulierten folgende *Kriterien für ein 'Risikoprogramm'*:

- ☛ "Neuartige, nichtvertraute Aufgabenstellungen, die an jedes Gruppenmitglied möglichst gleiche Anforderungen stellen. Das Aufgabensetting soll eine gleiche Ausgangsbasis für den Wachstumsprozeß in der Gruppe sein.
- ☛ Kleingruppenarbeit, die darauf gerichtet ist, nicht interpersonelle Konkurrenz zu fördern, sondern die Potentiale und Ressourcen der Gruppe zu entfalten. Führungsrollen werden abwechselnd wahrgenommen.

- ☛ Akzeptabler Grad von Beanspruchung/Streß, der vor allem durch kooperatives Verhalten reguliert werden kann.
- ☛ Steigerung der Anforderungen im Ablauf des Programms; Erfolge werden über Erfolge erzielt.
- ☛ Feedbackprinzip erlaubt ein wachsendes Verständnis eigenen Verhaltens, des Verhaltens anderer und des Gruppenprozesses". (Nöker & Olliot, o.J., S 6)

Wir meinen, daß folgende Kriterien den obigen Katalog zweckmäßig ergänzen:

- ☛ 'Einzelarbeit', in der der/die TeilnehmerIn durch die Gruppe unterstützt wird.
- ☛ Redundantes Sicherheitssystem.
- ☛ Metaphorische Aufgabenstellung zur Einbettung der Aufgabe in die Gruppensituation oder in die Lebenssituation des einzelnen und zur Verbesserung von Transfermöglichkeiten.

Neben der theoretischen Begründung, Strukturierung und praktischen Gestaltung von risikohaltigen Situationen ist besonderer Wert auf die subjektive Verarbeitung und Bewältigung der Situationen zu legen. Diesbezüglich stellen sich verschiedene Fragen, die genauer zu diskutieren sind:

#### Risikobewußtsein:

Risikobewußtsein setzt Abstraktionsvermögen voraus, da es sich um die Vorwegnahme, die Antizipation eines schädigenden, gefährdenden Ereignisses handelt, da Risiko definitionsgemäß - wie aus den obigen Aspekten hervorgeht - ein Zukunftsaspekt ist. Es sind daher die *kognitiven Voraussetzungen der Teilnehmer zu prüfen*, inwiefern ihnen Risiko bewußt wird. Dazu kann folgender Gedankengang informativ sein (verändert nach Hoyos, 1989):

Sicherheitskritische Handlungssituationen führen zu Gefahrenkognitionen, deren Ergebnis die Beurteilung des vorhandenen Risikos darstellt. Die entsprechende Entscheidung führt zu Maßnahmen, die zur Situationsbewältigung, Aufgabenbewältigung und damit zur Gefahrenreduzierung beitragen. Dieses 'Risikoverhalten' führt zu einem Ergebnis, das im Hinblick auf sicherheitskritische Aspekte zu bewerten ist.

#### Gruppendruck:

Das Team ist mit unterschiedlichsten TeilnehmerInnen konfrontiert (Cliquen, Führerpersonen, Vermeidern, ...), die Risikosituationen je unterschiedlich

bewerten und andere Personen unterschiedlich beeinflussen. Am Umgang mit den daraus entstehenden Problemen wird deutlich, wie hoch die soziale Kompetenz der Leitung ist, und wie gut sie in der Lage ist, der Gruppe das Gruppengeschehen zu verdeutlichen und so für jede/n TeilnehmerIn Lernanreize zu bieten.

**Krisen von TeilnehmerInnen als Risikofaktor** bei Outdoor-Activities sind ein bisher völlig unüberprüfter Bereich der Sicherheitsproblematik. Die jüngst von Haase (1989) fortgesetzte Diskussion zum Zusammenhang von Unfällen und kritischen Lebensereignissen kann keinesfalls als abgeschlossen angesehen werden.

Wir meinen, daß beim derzeitigen Wissensstand nur darauf aufmerksam gemacht werden kann, daß das Team Krisen von Teilnehmern auch unter der Perspektive Sicherheit größte Aufmerksamkeit zu schenken hat. Die Aufmerksamkeit sollte sich insbesondere auf folgende Faktoren richten:

- ☛ Muß aufgrund der entstanden Krise mit einer Selbstschädigungstendenz gerechnet werden?
- ☛ In welche Richtung gehen aggressive Impulse?
- ☛ Läßt sich die Krise genauer diagnostizieren? Zum Beispiel ist der Unterschied zwischen hysterischen, psychotischen und Borderline-Syndromen in ihrer Konsequenz auf das Risikoverhalten zu beachten.

Grundsätzlich meinen wir, daß auch hier das ethische Prinzip der Schadensminimierung gilt (vgl. Jonas, 1984: 'Verantwortungsethik'). Konkret bedeutet das beispielsweise, daß geplante Aktivitäten zurückgestellt werden müssen, wenn ein Teammitglied diese aufgrund der Krise eines Teilnehmer als problematisch empfindet.

Insgesamt kann das Thema *"Umgang mit Risiko"* als ein nicht bewältigtes Problem der Gegenwart gesehen werden, zu dem eine Reihe von mehr oder weniger plausiblen Annahmen und Interventionsmaßnahmen existieren, deren Wirkung bisher auch in anderen Bereichen wie Verkehr, Sport, Freizeit, Arbeit, Haushalt nicht belegt ist.

*Lebensqualität* - unter der Perspektive Risiko - beinhaltet so primär den bewußten Umgang mit Risikosituationen und dem persönlichen Kontext, warum man sich wie auf welche Formen von Risiko einläßt.

#### *2.4 Ergebnisse aus einer Evaluationsstudie unter besonderer Berücksichtigung der Perspektive 'Lebensqualität'*

Im folgenden sollen noch einige empirische Ergebnisse einer qualitativen Evaluationsstudie in Thesenform dargestellt werden, die insbesondere auf die Wirkung von Outdoor-Konzepten auf die Lebensqualität schließen lassen.

*These 1: Das Programm 'Outdoor-Aktivitäten' hat für die TeilnehmerInnen (aus dem Bereich von Rändgruppen) primär stützende und 'sanierende' Funktion (Primär- und Sekundärprävention). Es hebt bei deprimierten Personen allgemeine Befindlichkeit, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Zielorientiertheit sowie Konflikt- und Beziehungsfähigkeit.*

Es braucht wohl kaum hervorgehoben werden, daß diese Persönlichkeitsan-eile Leben erleichtern und so zur Lebensqualität unmittelbar beitragen.

*These 2: Das Programm ersetzt keine alltagsorientierten Unterstützungs-konzepte wie (Um)Schulungsprojekte, Wohnprojekte u.ä.*

Wie sich gezeigt hat, benötigen benachteiligte Personen entsprechend nach-haltige Betreuung. In den jüngeren Projekten werden insbesondere die weite-ren Betreuer (Heim- oder Werkstattbetreuer) intensiv eingebunden, um für die TeilnehmerInnen einen kontinuierlichen Übergang und eine Fortsetzung ihrer Veränderungsbemühungen zu ermöglichen.

*These 3: Die Annahme eines 'naiven' Transfers ist abzulehnen. Unter nai-vem Transfer verstehen wir, daß erworbene Handlungskompetenzen etwa der Selbstwirksamkeit, der Kommunikationsfähigkeit, ..., mechanistisch auf Bereiche wie die Arbeitssituation, die Wohnsi-tuation, ... übertragbar ist.*

Letztlich erhöhen derartige Lernprozesse nur die Chance, Alltagssituationen besser zu bewältigen und es kommen eine Reihe zusätzlicher Faktoren hinzu, die mitbeeinflussen, ob ein Transfer möglich wird oder nicht (siehe auch These 2).

*These 4: Der exakten Konzeption und Beachtung der Situation der Teilneh-merInnen vor und nach den Aktivitäten ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken: Für die längerfristige Wirkung ist entscheidend, aus welchen Situationen die Personen kommen und in welche sie danach wieder hineingehen.*

*These 5: Outdoor-Aktivitäten sind ein 'Geschenk' für Menschen, die noch wenig geschenkt bekommen haben.*

Wir haben den tiefen Eindruck gewonnen, daß wesentliche Werte, die im Rahmen derartiger Aktivitäten transportiert werden, wenig oder nur schwer zu beschreiben sind. Sie haben etwas mit der Kombination der intensiven Naturerfahrung, dem Zusammenleben in der Gruppe und der Dichte des Programmes zu tun.

Geht man davon aus, daß sozial benachteiligten Personen solche Erfahrungen in der Regel nicht machen können, dann ist darin ein zentraler Wert von Outdoor-Aktivitäten grundgelegt.

*These 6: Veränderungen der TeilnehmerInnen in wesentlichen Persönlichkeitsmerkmalen durch Outdoor-Aktivitäten sind vom Alter, dem Ausmaß der Teilnahme und besonders von der Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrung einzulassen, abhängig.*

Damit wird verdeutlicht, daß Lebensqualität ein aktiver, durch das Individuum zu gestaltender Prozeß ist, der nicht von außen verordnet und gesteuert werden kann.

*These 7: Das Programm der Outdoor-Aktivitäten bietet durch seine handlungsorientierte Grundstruktur unterschiedlichsten TeilnehmerInnen die Möglichkeit, bedeutsame Erfahrungen zu sammeln.*

*These 8: Das Bewegen an den Grenzen körperlicher, emotionaler und kognitiver Belastungs- und Leistungsfähigkeit darf in keinen Überlebenskampf ausarten. Vielmehr kann durch richtig arrangierte Aufgabenstellungen das Überwinden eigener Grenzen mehr dem 'Aha-Erleben' entsprechen und 'Verblüffung' über die eigenen Fähigkeiten hervorrufen.*

*These 9: Die Aktivitäten haben hohen Erlebniswert und lösen massive Emotionen aus. Nur bei kompetentem Interventionsverhalten, Kenntnis der sozialen Gruppe und der eigenen Grenzen der LeiterInnen kann eine konstruktive Umsetzung der Erlebnisse in Erfahrungen gewährleistet werden.*

*These 10: Die zentrale Voraussetzung eines verantwortungsvollen Instructors ist die realistische Einschätzung seiner Fähigkeiten und Grenzen.*

Die Auswahl des Übungs- und Aufgabenprogramms sowie der Interventions- und Reflexionsmethoden ist einerseits am Stand und der Dynamik der Gruppe zu orientieren, andererseits durch die Qualifikation(en) und Kompetenzen der Instruktoren bestimmt und begrenzt.

Hier sind die strengsten Kriterien anzulegen, die in der Kombination *bergführerischer Verantwortlichkeit mit den ethischen Verpflichtungen, die für Gruppenleiter im Bereich Selbsterfahrung und Therapie* gelten, zu sehen sind.

*These 11: Die Qualifikationen umfassen zwei Hauptbereiche: (a) den Bereich der alpinistischen Führungskompetenz einschließlich der Konstruktion von Ropes Courses und Instruktion von entsprechenden Aufgaben sowie (b) den Bereich der Reflexions- und Interventionsmethoden.*

*These 12: Für eine optimale Kooperation innerhalb eines Teams ist ein grundlegender Einblick und ein aktives Verständnis für den Tätigkeitsbereich des jeweils anderen eine wesentliche Voraussetzung.*

*These 13: Der Zusammensetzung von Teams kommt eine entscheidende Bedeutung zu.*

Stark konfliktbehaftete Teambeziehungen beeinträchtigen die Arbeitsqualität. Dies gilt für derartige Aktivitäten besonders, weil die Situation auch systematisch sehr komplex ist und in jedem Fall hohe physische sowie psychische Belastungen auf das Team zukommen.

*These 14: Teams müssen unter regelmäßiger Supervision stehen. Diese umfaßt Team- und Fallsupervision.*

Dieser Forderung, die nicht zuletzt auch dadurch entsteht, daß Personen aus zunächst völlig verschiedenen Arbeitsbereichen zusammenarbeiten, ist besondere Bedeutung beizumessen.

*These 15: Outdoor-Aktivitäten sind ein für Absolventen des Studienganges Sportwissenschaften interessantes Tätigkeitsfeld. Jedoch fehlen ihnen dazu einige wesentliche Voraussetzungen, die in der geplanten Ausbildung zu Instruktoren nachzuholen sind.*

Am IfS-Wien werden seit dem Wintersemester 1991/92 zweistündige Übungen 'Outdoor-Aktivitäten' angeboten. Neben der Selbsterfahrung werden im

Rahmen dieser Lehrveranstaltungen auch Kriterien für die weitere Ausbildung erarbeitet werden.

#### *Zum Schluß:*

Die bisherigen Forschungsergebnisse sind durchaus ermutigend, daß derartige Konzepte differenzielle positive Wirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung haben (Amesberger, 1992). Ich meine, daß der behutsame Umgang mit der Person in der Gruppe unter naturnahen Rahmenbedingungen eine ganze Reihe an Möglichkeiten bietet, in unserer sehr komplex gewordenen Realität unter vereinfachten Bedingungen eigenes Verhalten und dessen Wirkung zu erproben und daraus Konsequenzen für den eigenen Lebensstil abzuleiten. Insofern liegt in diesem Ansatz sicherlich eine spannende Möglichkeit, die auch international betrachtet wesentlich stärker genutzt wird als dies in Österreich der Fall ist. Für die Durchführung von Outdoor-Aktivitäten insbesondere mit sozial benachteiligten Personen wurde der Trägerverein "Initiative Outdoor-Aktivitäten. Verein für natur- und bewegungsbezogene Gruppenarbeit." gegründet.

#### **Literatur:**

- ALLMER, H. (1983). Entwicklungspsychologische Grundlagen des Sports. Köln.
- AMESBERGER, G. (1992). Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten? Untersuchung zur Persönlichkeitsentwicklung und Realitätsbewältigung bei sozial Benachteiligten. Frankfurt.
- AMESBERGER, G. (1990). Bewegungshandeln und -lernen am Beispiel des alpinen Skilaufs. Ein Beitrag zur psychologischen Bewegungsforschung. Bd.14 der Schriftenreihe Beiträge zur Sportwissenschaft. Stuttgart.
- BAACKE, D. (1979<sup>1</sup>) (1983<sup>2</sup>). Die 13-18jährigen. Eine Einführung in die Probleme des Jugendalters. Weinheim, Basel.
- BACON, St. (1983). The Conscious Use of Metaphor in Outward Bound. Colorado, Outward Bound School, Denver.
- BANDURA, A. (1979). Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart.
- BAUR, J. (1989). Körper- und Bewegungskarrieren. Dialektische Analysen zur Entwicklung von Körper und Bewegung im Kindes- und Jugendalter. Schorndorf.

- BECKER, P. & SCHIRP, J. (Hrsg.) (1986). *Bewegungs- und Sportorientierte Sozialarbeit mit Jugendlichen*. Frankfurt.
- BECKER, P. (Hrsg.). (1989). *Sport und soziale Probleme*. Reinbek bei Hamburg.
- BEDACHT, A.; DEWALD, W.; HECKMAIR, B.; MICHL, W.; WEIS, K. (Hrsg.) *Erlebnispädagogik: Mode, Methode oder mehr? Tagungsdokumentation des Forums für Erlebnispädagogik*. München.
- BETTE, K.H. (1993). *Sport und Individualisierung*. In: *Spectrum der Sportwissenschaften*, 5. Jg. 1, 34-55.
- BOURDIEU, P. (1987). *Die feinen Unterschiede*. Frankfurt.
- DANISH, S. J. & D'AUGELLI, A. R. (1990). *Kompetenzerhöhung als Ziel der Intervention in Entwicklungsverläufe über die Lebensspanne*. In: FILIPP, S.H. (Hrsg.). *Kritische Lebensereignisse*. München. S. 156-173.
- DEWEY, J. (1937). *Democracy and Education*. New York.
- DICKOPP, K.H. (1983). *Lehrbuch der systematischen Pädagogik*. Düsseldorf.
- DORSCH, F. (1982). *Psychologisches Wörterbuch*. Bern Stuttgart Wien.
- GOLINS, G. & WALSH, V. (o.J.) *The Exploration of the Outward Bound Prozess*. o.O.
- GRÖSSING, S. (1988). *Einführung in die Sportdidaktik. Lehren und Lernen im Sportunterricht* München.
- HAASE, H. (1989). *Die Beziehung zwischen kritischen Lebensereignissen und Unfallneigung im Sport - Fakt oder Artefakt*. In: KÖRNDLE u.a. (Hrsg.). *Der Beitrag der Sportpsychologie zur Zielbestimmung einer modernen Erziehung und Ausbildung im Sport*. Köln. S. 87-93.
- HAHN, K. (1958). *Erziehung zur Verantwortung. Reden und Aufsätze*, Stuttgart (= Aus den deutschen Landerziehungsheimen, H.2).
- HARMON, P. & TEMPLIN, G. (o.J.). *Conceptualizing Experiential Education*. Colorado Outward Bound School, Denver.
- HENTIG, H. v. (1966). *Kurt Hahn und die Pädagogik*. In: RÖHRS, H. (Hrsg.), *Bildung als Wagnis und Bewährung. Eine Darstellung des Lebenswerkes von Kurt Hahn*. Heidelberg, S. 41-82.
- HOYOS, C.G. (1989). *Wahrnehmung, Akzeptanz und Bereitschaft zum Risiko*. In: ALLGEMEINE UNFALLVERSICHERUNGSANSTALT. (Hrsg.). *Sichere Arbeit*, 3, S. 22-28.

- HURRELMANN, K. (1983). Das Modell des produktiv realitätverarbeitenden Subjekts in der Sozialisationsforschung. Zeitschrift für Sozialisationsforschung und Erziehungssoziologie. 3, 291-310.
- HURRELMANN, K., ROSEWITZ, B., WOLF, H.K. (1985). Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. München
- HUSSERL, H. (1962) Phänomenologische Psychologie. Gesammelte Werke Bd. 9. Den Haag.
- JAGENLAUF, M. & BRESS, H. (1989). Wirkungsanalyse Outward Bound. In: Erlebnispädagogik - Berichte und Materialien. (Deutsche Gesellschaft für Europäische Erziehung). München.
- JAMES, T. (1980). Can The Mountains Speak for Themselves? Colorado Outward Bound School. Denver.
- JONASB, H. (1984). Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technische Zivilisation. Frankfurt.
- KAMPER, D. & RITTNER, V. (Hrsg.) (1976). Zur Geschichte des Körpers. München.
- KRAFT, R. & SAKOFS, M. (o. J.). The Theory of Experiential Education. Association for Experiential Education. Boulder.
- LASSAHN, R. (1982). Einführung in die Pädagogik. Heidelberg.
- LENZ, K. (1989) Jugendliche heute. Lebenslagen, Lebensbewältigung und Lebenspläne. Soziale Perspektiven Bd. 5. Linz.
- LIPPE, R. (1976) Anthropologie für wen? In: KAMPER, D. & RITTNER, V. (Hrsg.) (1976). Zur Geschichte des Körpers. München.
- MEINBERG, E. (1983). Sportpädagogik. Konzepte und Perspektiven. Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz.
- NITSCH, J.R. (1986). Zur handlungstheoretischen Grundlegung der Sportsoziologie. In: GABLER, H., NITSCH, J.R., SINGER, R., Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1. S. 188-270. Schorndorf.
- NÖCKER, G. & KÖNIG, O. (o. J.). Suchtprävention durch Erlebnispädagogik. Praxisdokumentation des Sprungtuch e.V. Köln.
- SCHIRP, J. & KOCH, J. (1988). Risikosportarten in der Sozialarbeit (I) Frankfurt.
- SCHLESKE, W. (1977). Abenteuer, Wagnis, Risiko im Sport. Schorndorf.

- WEBER, H. & ZIEGENSPECK, J. (1983). Die Deutschen Kurzschulen. Historischer Rückblick - Gegenwärtige Situation - Perspektiven. Weinheim.
- ZIEGENSPECK, J. (1992). Erlebnispädagogik. Rückblick - Bestandsaufnahme - Ausblick. Lüneburg: Verlag "edition erlebnispädagogik".

BÄSSLER Roland

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH SPORTTREIBEN

*Eine Analyse der Effekte von Fitneßaktivitäten  
zur Stressbewältigung bei Führungskräften.*

Im Rahmen des Sportprogramms der Aktion "Fitness für Manager" wurde eine wissenschaftliche Begleituntersuchung durchgeführt. Diese setzte sich das Ziel, kurzfristige (unmittelbare) Befindlichkeitsveränderungen durch (regelmäßige) Fitnessaktivitäten zu erkunden und zu analysieren. Dem Sporttreiben werden positive Wirkungen zur Stressbewältigung unterstellt. Im besonderen geht es bei der Studie um die Beantwortung folgender Forschungsfragen: Welche Bedeutung nehmen sportliche Aktivitäten zur Reduktion von Stressempfinden ein? Welche Aspekte (Dimensionen) der Befindlichkeit werden durch Sporttreiben verändert? Handelt es sich bei der Veränderung der Befindlichkeit tatsächlich um sportspezifische Effekte?

Der Untersuchungsansatz sieht eine breite Betrachtungsweise des Stressphänomens vor. Neben der Messung von aktuellem Befinden bzw. des Stimmungszustandes im Tagesverlauf wurden berufsspezifische Stressoren (wie Arbeits- und Berufsbelastung, Arbeits- und Berufsunzufriedenheit, Belastendes Betriebsklima, Mangelnde Erholung von der Berufsarbeit, Karrierestreben), der allgemeine Gesundheitszustand und das Netzwerk sozialer Unterstützung (wie emotionale Unterstützung, materielle Hilfe, Dienstleistungen, Informationen und soziale Kontakte) als stimmungsbeflussend erhoben. Es wird davon ausgegangen, daß die Bedingungen der Arbeitsumgebung und des privaten und sozialen Umfeldes (i.S.v. Stressoren) gemeinsam mit verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen für das Zustandekommen von Belastungserlebnissen (Stressempfinden) verantwortlich sind. Soziale Unterstützung kann dabei u.a. Stressoren vom Individuum fernhalten und deren Bewertung und Bewältigung positiv beeinflussen, aber auch positives Erleben intensivieren und das aktuelle Wohlbefinden erhöhen kann. Ferner wird davon ausgegangen, daß der physiologische Gesundheitszustand mit der psychophysischen Befindlichkeit korreliert.

Die Untersuchung wurde bei Führungskräften des mittleren und höheren Managements durchgeführt. Dabei wurde zwischen zwei Gruppen unterschieden: *Sportaktive Manager*, die über 3 Monate hindurch an einem standardisierten, jedoch persönlich "maßgeschneiderten" Fitnessprogramm teilgenommen

haben. Das Programm beinhaltete Fitnessaktivitäten in den Trainingsformen Ausdauertraining (wie Laufen, Rudern, Aerobic), Krafttraining an Maschinen und Beweglichkeitstraining (wie Stretching, Wirbelsäulengymnastik). Die Kontrollgruppe setzte sich aus *sportabstinenten Managern* zusammen. Die Führungskräfte rekrutieren sich vorwiegend aus Männern im Alter zwischen 33 und 56 Jahren.

Als Erhebungsmethoden wurde das schriftliche und mündliche Interview gewählt. Die "Befindlichkeitserhebungen" wurden an 3 Arbeitstagen zu jeweils 3 Tageszeitpunkten (am Morgen, zu Beginn des Arbeitstages; zu Hause / im Büro; am Ende der Arbeits-/ Bürozeit bzw. vor dem Sporttreiben; am Abend bzw. nach dem Sporttreiben) innerhalb von 3 Monaten durchgeführt

Die Befunde zeigen signifikante Befindlichkeits-Veränderungen durch Sporttreiben auf. Fitnessaktivitäten steigern das aktuelle Wohlbefinden und reduzieren Mißbefinden: Aktiviertheit, gehobene Stimmung und Ruhe steigen an; Energielosigkeit, Deprimiertheit, Erregtheit und Ärger sinken ab. Damit bestätigen die Ergebnisse die bereits auch bei anderen Untersuchungen (z B. ABELE/BREHM<sup>1</sup>) gewonnene Erkenntnis von der Stimmungsverbesserung durch bzw. nach sportlichen Aktivitäten (im vorliegenden Fall durch Fitnessaktivitäten).

Die Sportspezifität der Effekte wurde (*hier erstmals*) überprüft. Die Ergebnisse multivariater Analysen (SPSS - MANOVA) weisen darauf hin, daß es sich bei den diagnostizierten (unmittelbaren) Befindlichkeitsveränderungen (tatsächlich) um **sportspezifische Effekte** handelt. Die positiven Effekte durch Sporttreiben werden unter Berücksichtigung der Wirkungsinterdependenzen mit "Belastung im Beruf", "sozialer Unterstützung und Belastung" sowie mit "Gesundheitszustand" nicht aufgehoben.

Das Fazit der Untersuchung ist, daß Sporttreiben das aktuelle Wohlbefinden fördert, die individuelle Streßverarbeitung erleichtert und so Sportaktive in die Lage versetzt, Streß besser zu verkraften, ihn schneller abzubauen, mithin die Streßtoleranz zu erhöhen. Mit den vorliegenden Ergebnissen leistet die Studie einen wichtigen Beitrag zur Ausdifferenzierung der Theorie subjektiven Befindens.

Geht man davon aus, daß Wohlbefinden eng mit der physischen Gesundheit verknüpft ist, gewinnt die Kenntnis über Stimmungseffekte sportlicher Aktivität sowie deren Nutzbarmachung im Rahmen der Gesundheitsvorsorge eine hohe gesellschaftliche Relevanz. Die Ergebnisse der Studie können insbesondere für situative Unternehmensstrategien am Sektor der Mitarbeiterfitness in Unternehmen der Wirtschaft genutzt werden.

Unter dem Gesichtspunkt der Praxisrelevanz der Erkenntnisse ist eine wichtige Konsequenz aus der Untersuchung, daß Fitness-Aktivitäten und - wie dies ABELE/BREHM (1991) zeigen auch Spilsport-Aktivitäten - zu Techniken des persönlichen "Stimmungsmanagements" instrumentalisiert werden können. FITNESS-AKTIVITÄTEN wie Laufen, Schwimmen, Rudern, Jazz-Tanz, Fitnessstraining ohne und mit/an Geräten, Aerobic u.a. erbringen einen generellen Äquilibrationseffekt mit Stimmungssteigerung, Spannungsreduktion, Entspannung und "milder" Aktivierung - ein "Sich-Wohlfühlen". Streßempfindungen und negative Befindlichkeiten, die in anderen Lebensbereichen entstanden sind, können reduziert und verändert und das individuelle Wohlbefindensniveau kann wiederhergestellt werden. SPIELSPORT-AKTIVITÄTEN wie Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis, Volleyball, Fußball, Handball etc. führen zum Erleben eines Spannungsbogens mit einem Wechsel bei Anspannung, Erregung und Aktivierung, sowie mit Erleben von Freude oder Ärger/Deprimiertheit je nach Spilausgang. Sportspiele sind zum Erleben von Spannung und Aufregung, und somit zum Erleben von Disäquilibration geeignet. Das individuelle Wohlbefindensniveau wird in "Bewegung gebracht" und dadurch längerfristig stabilisiert.

#### ANMERKUNGEN

- <sup>1</sup> ABELE A./BREHM W.: Welcher Sport für welche Stimmung? Differentielle Effekte von Fitness-versus Spilsportaktivitäten auf das aktuelle Befinden. Hauptvortrag im Symposium "Sport und Gesundheit" beim VIII Europäischen Kongress für Sportpsychologie; Köln, 10. bis 15.9. 1991. (Publikationsmanuskript.)



BRUNNER Friedrich

**"BEITRAG DER BIOMECHANIK  
ZUR SICHERUNG DER LEBENSQUALITÄT  
- AUFGEZEIGT AM BEISPIEL  
KNIEGELENKSELASTUNGEN IM FREIZEITSPORT"**

**Lebensqualität**

Die Lebensqualitätsforschung differenziert ihr Forschungsgebiet in zwei Bereiche:

1. Die *objektiven Lebensbedingungen*, die von der materiellen Ausstattung wie Einkommen, Wohnsitz usw. abhängig sind, und
2. die *subjektive* oder die *wahrgenommene Lebensqualität*, in der subjektive Befindlichkeiten wie Glücksgefühle, Zufriedenheit, Genuß, Freude, Sinnfindung, Sinnverwirklichung usw. den Zustand bestimmen.

Die Gesamtlebensqualität ist die Summe aus einer Reihe von Bereichs-Lebensqualitäten, die mit bestimmten Lebensbereichen zusammenhängen, z B..

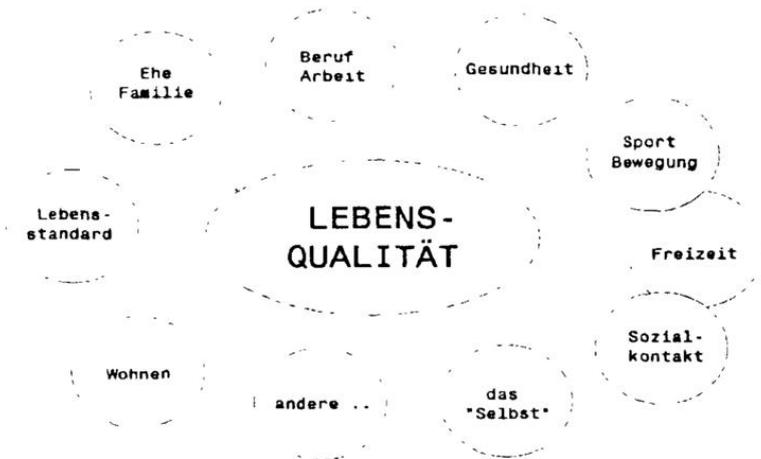


Abb. 1

Als konkret erfaßbarer Teil des "Selbst" spielt der eigene Körper eine besondere Rolle. Sich körperlich "fit" fühlen ist ein wichtiger Aspekt von subjektiver Lebensqualität. NORDEN/SCHULZ<sup>1</sup> fanden zwischen Körpererleben und Gesamtlebensqualität einen Zusammenhang von  $r = 0,42$  (S. 150). Verschiedene Untersuchungsergebnisse zeigen eindeutig, daß Sportaktivität einen Beitrag zur subjektiven Lebensqualität leistet. Aktiver Sport zählt zu jenen Freizeitaktivitäten, die am meisten zur Gesamtlebensqualität beitragen (NORDEN/SCHULZ, S. 152).

### **Sport und Gesundheit**

Während wir unter dem Generalthema "Bewegung und Lebensqualität" hauptsächlich den direkten Bezug zwischen Bewegung und Lebensqualität vor Augen haben, geht es hier um die Wechselbeziehung zwischen den Bereichen *Bewegung und Gesundheit*.

Untersuchungen am Kaderpersonal des Österreichischen Bundesheeres<sup>2</sup> belegen, daß bei diesem Personenkreis der Sport für das Glück wenig wichtig ist, für die Gesundheit als sehr wichtig angesehen wird (Pfad-Koeffizient 0,21, GEHMACHER 93, 183). In derselben Untersuchung hat sich herausgestellt, daß sportliche Aktivität in der Jugend eher negative Auswirkungen auf die derzeitige Gesundheit hat (Pfad-Koeffizient 0,05 noch signifikant). Wir können mit dem Autor dieser Studie vermuten, daß dieses Ergebnis "wohl durch vermehrt vorkommende Spätfolgen von Sportverletzungen und Abnutzungserscheinungen bei langjährigem Leistungssport" bedingt ist (GEHMACHER 93, 181)

Hier klingt ein *negativer Einfluß* des Sports auf die Lebensqualität an. Dieser Beitrag soll daher die Beziehung Bewegung - Gesundheit in Hinblick auf jene Fälle behandeln, bei denen Sport/Bewegung zur Beeinträchtigung der Gesundheit führt. Vom Standpunkt des Biomechanikers aus wird das Beobachtungsfeld natürlich eingeschränkt auf Fälle, die den aktiven und passiven Bewegungsapparat betreffen, vor allem die Sehnen, Bänder und Knorpel, die

1. nur geringe Anpassung an die veränderten Belastungen im heutigen Bewegungsangebot des Sports aufweisen (Skilauf, Paragleiten, Bunjy Jumping u a.),
2. deren Heilung langwierig bis unmöglich ist, denken wir an Meniskusverletzungen, Schäden am Gelenkknorpel, Kreuzbandrisse, bei denen auch durch moderne Operationstechniken die ursprüngliche Funktion nicht wiederherstellbar ist.

### **Beitrag der Biomechanik zum Schutz der Gesundheit**

Zur Sicherung und Wiederherstellung der Gesundheit tragen in erster Linie die medizinischen Wissenschaften bei. Daneben gibt es auch Organisationen, die sich das Ziel gesetzt haben, die Gesundheit zu schützen, z.B. Versicherungen, das Kuratorium für Unfallforschung und Unfallverhütung im Sport, oder die Sportartikelindustrie (Rückgang der Skiverletzungen parallel zur Entwicklung auf dem Bindungs- und Schuhsektor). Die Sportwissenschaften wollen selbstverständlich ebenfalls ihren Beitrag leisten und tun dies zu einem guten Teil in der biomechanischen Forschung.

Die Biomechanik hat sich zu einem unverzichtbaren Forschungsweig der Sportwissenschaften entwickelt. Sie bietet die Methoden an, mit denen die Bewegungsabläufe und wirkenden Kräfte genau erfaßt und analysiert werden können.

Neben Aufgabenstellungen, die dem Leistungsaspekt verpflichtet sind, stehen mehr und mehr die Auswirkungen sportlicher Aktivitäten auf die Gesundheit bzw. die Aufdeckung von Gefahrensituationen im Mittelpunkt von biomechanischen Untersuchungen. Diese Untersuchungen haben vor allem die Auswirkungen äußerer und innerer Kräfte auf die Strukturen des Stütz- und Bewegungsapparates zum Gegenstand. Übersteigen die Kräfte jene Werte, bei denen Verletzungen bzw. Schädigungen der Strukturen auftreten, beeinträchtigen damit verbundene Schmerzen oder Funktionseinbußen bestimmte Teilbereiche der Lebensqualität. Diese negativen körperlichen Empfindungen oder die Einschränkungen bei beliebten Tätigkeiten können begleitet sein von Beeinträchtigungen auf sozialem Gebiet: z.B. durch Behinderung bei der Berufsausübung oder durch Verluste eines sozialen Umfeldes, welches vielfach mit dem Freizeitsport aufgebaut wurde. Welche hohe Wertigkeit der Freizeitsport wegen des sozialen Umfeldes erreicht, zeigen jene nicht seltenen Fälle, in denen körperlich-gesundheitliche Risiken bewußt in Kauf genommen werden - z.B. beim Fußball- und Ski(renn)sport mit dem relativ hohen Knieverletzungsrisiko, oder beim Kegeln, wo mancher von Knieschmerzen Geplagte vom Orthopäden eine Spritze verlangt, um bei den beliebten Kegelrunden dabei sein zu können.

Wir, die Sportwissenschaftler haben die Verpflichtung, die Kenntnisse bereitzustellen, mit deren Hilfe die Sportausübenden die Gefahren für sich und ihre Gesundheit abschätzen können, weiters auch nach Lösungsansätzen für sportliche Bewegungsabläufe (-aufgaben) zu suchen, die keine oder weniger Gefahren in sich bergen. Nicht zuletzt kann die Biomechanik die Wertigkeit von sportlichen Aktivitäten für die Gesundheit untersuchen.

Die Voraussetzungen dafür sind:

- a) die personelle und materielle Ausstattung der Forschungsinstitute;
- b) die Zusammenarbeit mit Einrichtungen, welchen die Verhütung von negativen Einflüssen des Sport auf die Gesundheit ein Anliegen ist, vor allem mit medizinischen Forschungseinrichtungen;
- c) Epidemiologische Untersuchungen für den gezielten Einsatz der Forschungsmittel.

ad a) Die Institute für Sportwissenschaften sind auf Grund der fundierten praktischen und theoretischen Ausbildung des Personals einerseits, und auf Grund der Ausstattung mit den entsprechenden Untersuchungseinrichtungen andererseits dafür prädestiniert, ihren Beitrag für die Gesundheitsfürsorge zu leisten.

ad b) Diese Voraussetzung stellt sich als das größere Problem heraus und hängt wahrscheinlich damit zusammen, daß die Sportwissenschaften in der Öffentlichkeit noch weitgehend unbeachtet bzw. unbekannt sind, sodaß es nicht selten vorkommt, daß sie bei einschlägigen Problemen nicht konsultiert werden.

Bezüglich der Beschaffenheit der Strukturen des Stütz- und Bewegungsapparates (zur Berechnung innerer Kräfte, Belastungen) ist die Biomechanik des Sports angewiesen auf Grundlagenforschungen der medizinischen Fachrichtungen (Anatomie, Orthopädie, Unfallchirurgie, Histologie, Biochemie). Beiträge in Fachzeitschriften und auf Kongressen, die mit der Biomechanik des Sports, speziell unter dem Belastungsaspekt zu tun haben, haben an Häufigkeit und Komplexität stark zugenommen.

International und national bestehen bereits Kontakte und konkrete Projekte, welche die Integration von Sportwissenschaften (Biomechanik) und Medizin pflegen, nicht auf Anordnung hin, sondern durch Initiative von ambitionierten Forschergruppen, welche über die Grenzen von Instituten, Fakultäten und Universitäten hinaus die Zusammenarbeit suchen bzw. pflegen. Hinter einem großen Teil dieser Kontakte steht das Bestreben, die Gesundheit des Menschen zu erhalten oder wiederherzustellen.

ad c) Die Epidemiologie untersucht die Häufigkeit und die Ursachen von Verletzungen, Schäden oder Krankheiten. Das Ziel der Epidemiologie ist die Prävention von Krankheit oder Traumen.

Die Statistiken erfassen häufig nur Unfälle. Da Sportunfälle durch unvorhergesehen Umstände und Kräfte zu Verletzungen führen, kann die Biomechanik zwar im Nachhinein zur Erklärung von Verletzungen am Bewegungsapparat herbeigezogen werden, aber kaum zur Unfallverhütung beitragen. Vom Standpunkt einer **gezielten** biomechanischen Forschung besteht vor allem Interesse an statistischem Material über (Spät-) Schäden, die in der überwiegenden Zahl den Belastungen bei der normalen Ausübung der Freizeit- oder Sportaktivität zuzuschreiben sind. An solchen Statistiken herrscht aber Mangel. Zum einen läßt sich die Ursache von Schäden nicht hundertprozentig mit einer bestimmten Tätigkeit in Verbindung bringen, zum zweiten werden diese Fälle meist nicht in Kliniken oder Krankenhäusern behandelt, wo manchmal Statistiken angelegt werden, sondern von praktischen Ärzten oder Orthopäden, die keine Statistiken führen.

Die Erforschung von Unfällen und Schäden durch Freizeitaktivitäten hat vom wirtschaftlichen Aspekt her eine große Bedeutung, was ein Blick auf die Medien der letzten Zeit zeigt. In der Öffentlichkeit erzielen spektakuläre Ereignisse wie tödliche Unfälle beim Paragleiten, Bandrisse bei einem Fußball-Europacupspiel oder spektakuläre Zahlen von Unfallstatistiken breite Aufmerksamkeit. Erst in jüngster Zeit wurde in den Medien die Unfallzahlen und Kosten von sogenannten Risikosportarten genannt und daraus die Notwendigkeit neuer Versicherungsformen abgeleitet.

Im Zuge der Vorbereitungen zu diesem Referat mit dem Spezialaspekt der Kniegelenksbelastungen habe ich mich bemüht, von verschiedenen Stellen in Tirol statistisches Datenmaterial über Schäden und Verletzungen des Bewegungsapparates, die im Zusammenhang mit Sport- oder Freizeitaktivitäten stehen, zu sammeln und war dabei wenig erfolgreich. In Österreich ist es, zum Teil auf Grund des Fehlens eines Unfallstatistiken-Gesetzes, nur sehr schwer möglich, umfassendes Datenmaterial über die Schädigungen und Verletzungen des Bewegungsapparates zu erhalten.

Die nach 58 Krankheitsgruppen gegliederte Spitalsstatistik der Tiroler Gebietskrankenkasse weist die Gruppe "Sportunfälle" ohne Untergliederung auf. Für das Jahr 1992 wurden von insgesamt 84.932 Fällen 1931 Sportunfälle registriert, das sind 2,3%; 1991 waren es 1,9 % und 1990 1,8 %. Welche Körperteile dabei betroffen waren, wird in dieser Statistik nicht ausgewiesen. Für eine darauf ausgerichtete Auswertung des Kranken-

gutes wären für Rechenzeit des Anstaltsrechners und die Programmierung relativ hohe Kosten zu bezahlen gewesen.

Nach einer dänischen Statistik<sup>3</sup> über sämtliche während eines Jahres in Unfallstationen behandelten Fälle betrafen 6 % davon das Kniegelenk. Die Unfallrate von Kreuzband-, Patella- und Meniskusverletzungen lag zwischen 0,3 und 0,7 Verletzungen/1000 Einwohner. 27 % der Verletzungen erfolgten im Zusammenhang mit Sportaktivitäten. Eine englische Statistik<sup>4</sup> berichtet, daß die hauptsächlichste Ursache für die Untauglichkeit zum Militärdienst Rücken- und Kniebeschwerden waren.

Übereinstimmend wird in verschiedenen Veröffentlichungen berichtet, daß bei gewissen Sport- und Freizeitaktivitäten (z B. Laufen<sup>5</sup>, Football<sup>6</sup>, Skilauf<sup>7</sup>) am häufigsten das Kniegelenk geschädigt wird. Es ist daher nicht verwunderlich, daß die Behandlung von Kniebeschwerden, bzw. die Kniegelenkskräfte in immer größer werdendem Umfang Gegenstand der Forschung sind.

Kniegelenksschäden sind bei uns von besonderer Bedeutung sind, da sie mit den bei uns besonders beliebten Freizeitaktivitäten Bergsteigen (-wandern) und Schilaufen in Verbindung stehen und die Lebensqualität stark beeinflussen können. Beim Österreichischen Alpenverein gibt es eine unveröffentlichte Mitgliederbefragung (n=600), die ergab, daß 30% der männlichen Befragten, die Sport (Bergsteigen) regelmäßig ausübten, gelegentlich oder dauernd Kniebeschwerden hatten. Über 30% der 50jährigen hatten Knie- und Hüftbeschwerden. Bei den über 60jährigen erwähnen nur mehr 10 % Beschwerden.

### **Beispiel: Kniegelenkskräfte beim Sportkegeln**

Die Sportart Kegeln auf Asphaltbahnen ist unseres Wissens nach die am eingehendsten auf die wirkenden Kniegelenkskräfte hin untersuchte sportliche Aktivität. An diesem Beispiel wird eine mögliche Methode zur Ermittlung von Gelenksbelastungen kurz dargestellt, die Ergebnisse daraus werden diskutiert und einige Schlußfolgerungen gezogen.

## Fragestellungen

1. Welche Kräfte treten (beim Kegeln) im Kniegelenk auf?
2. Von welchen Faktoren sind sie abhängig?
3. Wie ist die Verteilung der Kräfte auf das Gewebe an den Kontaktflächen, m. a. W : wie groß sind die Druckkräfte?
4. Besteht ein Schädigungs- oder Verletzungsrisiko durch die wirkenden Kräfte?

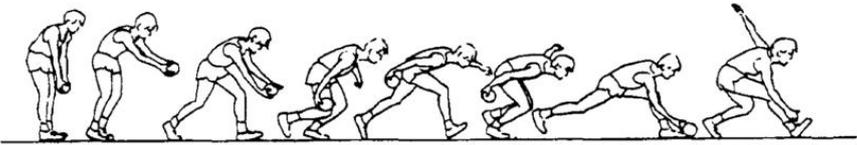


Abb. 2: Typischer Bewegungsablauf beim Asphaltbahnkegeln

Kniegelenksbeschwerden zählen auch bei den Keglern zu den am häufigsten genannten Beschwerden am Bewegungsapparat. Schätzungen sprechen davon, daß etwa 20 % der Sportkegler von ihnen betroffen sind. Vorwiegend folgende Teile des Knies sind besonders beansprucht:

- das retropatellare Gleitlager,
- die Menisci und
- die Patellarsehne.

Die Minimierung eines eventuellen Schädigungsrisikos setzt das Wissen über die Größe und das Zustandekommen der Kniegelenkskräfte voraus. Möglicherweise kann man darauf beim Gestalten des Bewegungsablaufes Rücksicht nehmen und dadurch ein Schädigungsrisiko vermeiden.

## Untersuchungsmethode

Um die beim Kegeln auf Asphaltbahnen auftretenden Kniegelenkskräfte ermitteln zu können, wurden von drei aktiven Keglern und einer aktiven Keglerin der Bewegungsablauf (mit LOCAM-Kamera) und die Bodenreaktionskräfte (mit KISTLER-Kraftmeßplatte) aufgenommen.

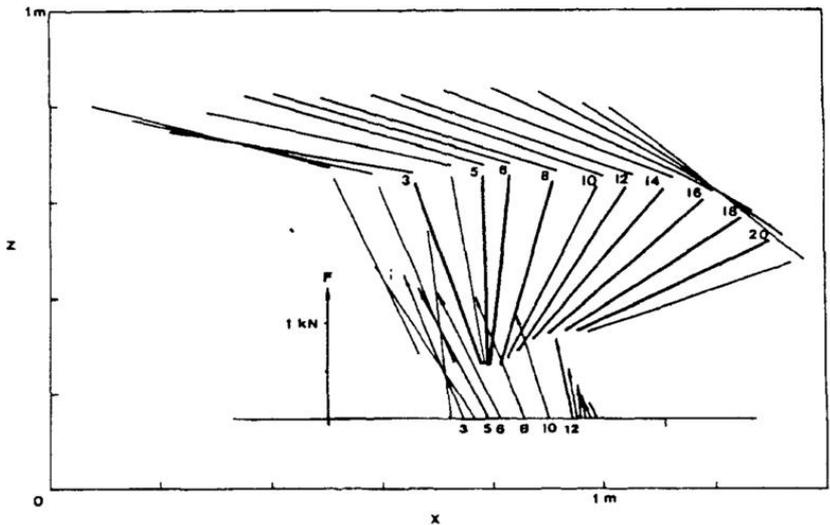


Abb. 3: Kineogramm von Ober- und Unterschenkel und Vektoren der Bodenreaktionskraft bei einer männlichen Vp. bei der 4. Stützphase, während der die Kugel abgegeben wird, und der Kegler die Anlaufgeschwindigkeit abbremst.

Aus den Daten der Filmanalyse und der Dynamographie (siehe Abb. 3) wurden das Beugemoment  $M$  im Kniegelenk des jeweils stützenden Beines (siehe Abb. 4) berechnet, sodann mit Hilfe eines 2-dimensionalen Kniemodells von NISELL (1985)<sup>8</sup> die Kraft  $F_p$ , mit welcher die Patellarsehne gespannt wird, die Kraft  $F_{ct}$ , welche den Femurkopf gegen das Tibiaplateau preßt, die Kraft  $F_{cp}$ , mit welcher die Patella an den Femur gedrückt wird, und die senkrecht zur tibio-femorale Druckkraft wirkende Scherkraft  $F_s$ , welche die Tibia vor oder zurückbewegt und dabei das vordere bzw. hintere Kreuzband spannt (siehe Abb. 5).

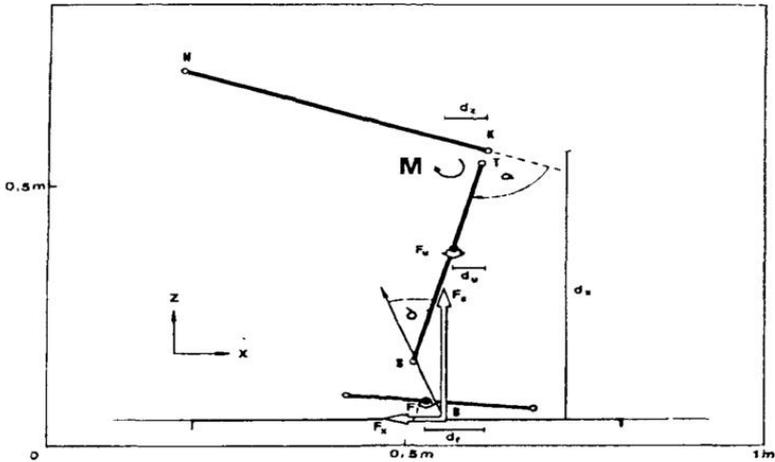


Abb. 4: Äußere Kräfte ( $F_x$ ,  $F_z$ ,  $F_f$ ,  $F_u$ ) und deren Momentenarme ( $d_x$ , ...) für das Drehmoment  $M$  im Kniegelenk.

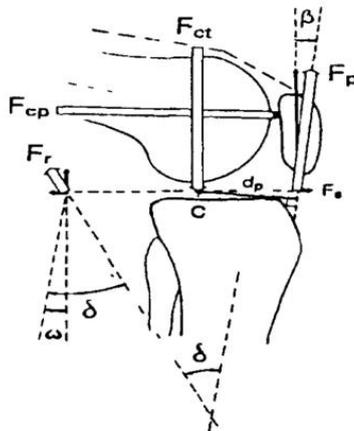


Abb. 5: Kniegelenkskräfte und Parameter der Gelenksgeometrie, die zur Berechnung benötigt werden.

### Ergebnisse

Die Untersuchung der Kniegelenksbelastung beim Kegeln brachte folgende Ergebnisse: Die höchsten Belastungen bei  $F_p$ ,  $F_{ct}$  und  $F_{cp}$  traten in der Position auf, die in Abb. 6 dargestellt ist, nicht gleichzeitig mit dem Maximum der Bodenreaktionskraft. Die höchste Kraft wurde für den patello-femorale Bereich ermittelt, sie betrug bei einer männlichen Versuchsperson 10.500 N, das entspricht dem 14fachen Körpergewicht.

Die Kompressionskräfte im Kniegelenk sind um mehr als das Fünffache größer als die äußeren Kräfte, die mit der Kraftmeßplatte registriert wurden. Der Druck an der tibio-femorale Kontaktzone lag dabei bei den verschiedenen Keglern etwa zwischen 12 und 24 MPa und an der patello-femorale Kontaktzone ca. zwischen 13 und 26 MPa (die Schädigungsgrenze liegt bei 30 MPa).

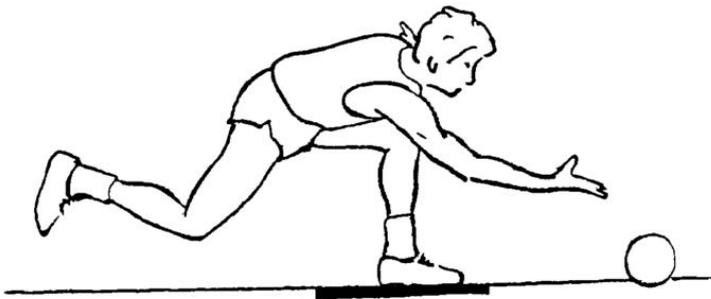


Abb. 6: Position beim Kegeln, bei der maximale Gelenkskräfte auftreten.

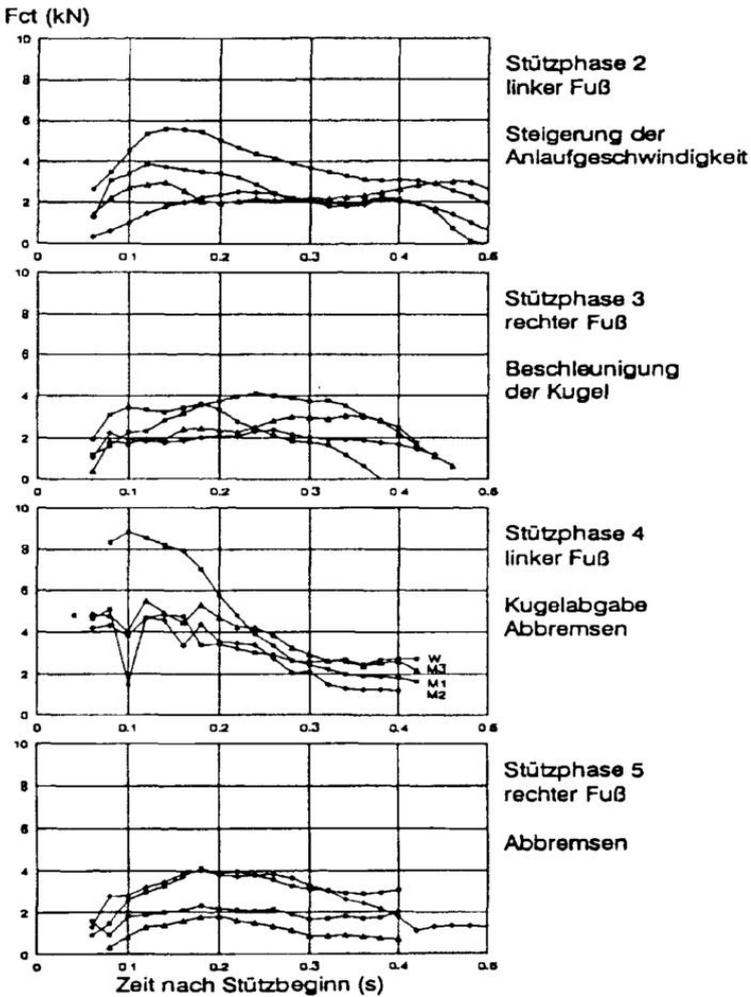


Abb. 7: Verlauf der Tibio-femorale Druckkraft  $F_{ct}$  bei verschiedenen Keglern in den einzelnen Stützphasen

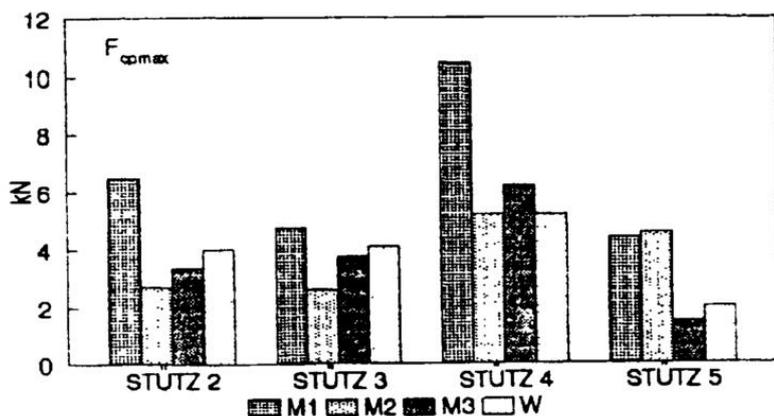


Abb. 8: Maxima der patello-femorale Druckkraft  $F_{cp}$  in den Stützphasen der Kegler (drei männliche, eine weibliche Vp.)

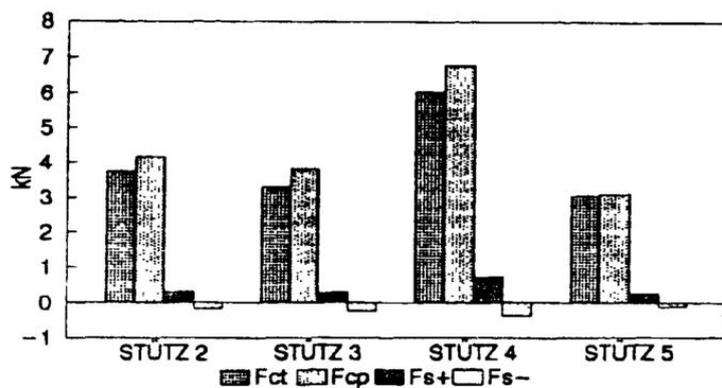


Abb. 9: Durchschnittswerte der Maxima der Kniegelenkskräfte in den Stützphasen 2-5

*Zusammenfassung:*

Es traten teilweise hohe Belastungen vor allem in der 4. Stützphase, besonders an der patello-femorale Kontaktzone auf.

Die Werte für die Druckkräfte lagen unter der Grenze zum Schädigungs- oder Verletzungsrisiko beim gesunden Sportler (aber: hohe Wiederholungszahl!) Für Personen mit Kniebeschwerden ist die untersuchte Technik nicht anzuraten.

Vermeidung von starker Beschleunigung in der 3. Stützphase und "weiches Nachgeben" im Knie in der 4. Stützphase können die Kniegelenksbelastung herabsetzen.

Die patello-femorale Gelenkskräfte bei großem Beugewinkel ( $> 90^\circ$ , z.B. auch bei tiefen Kniebeugen beim Krafttraining) sind niedriger als bei mittleren Beugewinkeln.

**Biomechanische Einflußgrößen der Kniegelenkskräfte**

Die Bedeutung einer biomechanischen Analyse unter dem Aspekt der Prophylaxe wird erhöht, wenn es gelingt, über den deskriptiven Teil hinaus Angaben über die wichtigsten Einflußfaktoren der untersuchten Größen zu machen. In der vorliegenden Untersuchung wurden die Einflußgrößen (siehe nächste Seite) innerhalb von Grenzwerten, die von den untersuchten Fällen abgeleitet worden sind, variiert. Die so errechneten Zielgrößen ( $F_{ct}$ ,  $F_{cp}$ ,  $F_s$ ) schwanken innerhalb einer gewissen Bandbreite. Dadurch kann festgestellt werden, welche Variable den größten Einfluß auf eine bestimmte Zielgröße hat.

Für die Untersuchung der Kniegelenkskräfte ergaben die Berechnungen und Schätzungen folgende Reihung der wichtigsten Einflußfaktoren:

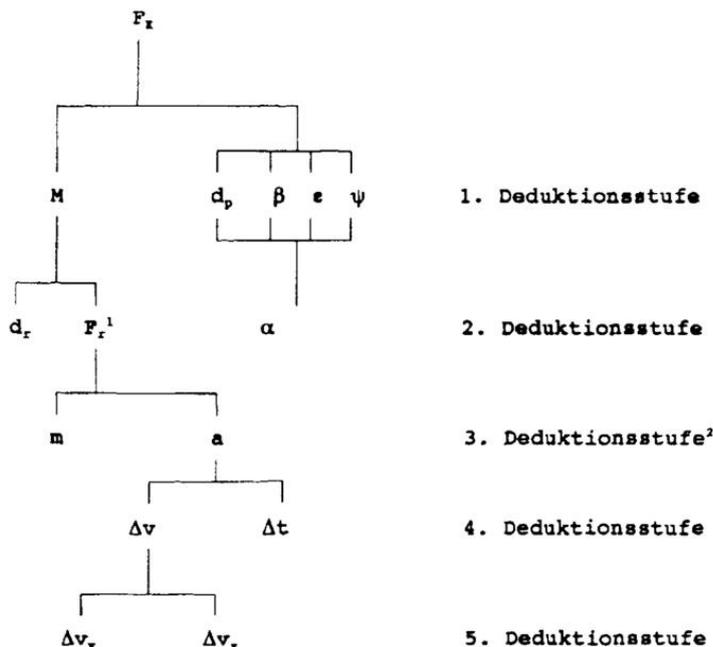
Momentarm

Masse

Äußere Kräfte  $F_x$ ,  $F_z$

Erdbeschleunigung  $>$  KSP-Beschleunigung

Vertikalbeschleunigung  $>$  Horizontalbeschleunigung



<sup>1</sup> mit den Komponenten  $F_{rx}$ ,  $F_{ry}$

<sup>2</sup>  $m$  steht hier sowohl für die Masse als auch für die Drehmasse ( $mr^2$ ),  $a$  für die Komponenten der translatorischen Beschleunigung ( $a_x$ ,  $a_y$ ) als auch für die Drehbeschleunigung  $\alpha$ .

Der Momentarm ist der Abstand der Resultierenden der äußeren Kräfte ( $F_R$ ) vom Drehpunkt im Kniegelenk. Beim Abbremsen der Anlaufgeschwindigkeit während der Stützphase, in der die Kugel abgegeben wird, ist dieser Abstand bedeutend größer (vgl. dazu Abb. 3), als sonst bei Geh-, Lauf- oder Sprungbewegungen. Daher entsteht dabei im Kniegelenk ein relativ hohes Moment,

welchem von den Kniestreckern (*M. quadriceps femoris*) über die Strukturen des Kniegelenkes entgegengewirkt wird. Weitere bedeutende Einflußfaktoren stellen die Masse bzw. das Gewicht der Kegler dar und die Intensität beim Abbremsen. Die untersuchten Kegler vermieden ein ruckartiges Abbremsen der Anlaufgeschwindigkeit und damit auch höhere Kniegelenksbelastungen, indem sie beim ersten Bremsschritt im Knie stark nachgaben. Der Einfluß des Kniebeugewinkels  $\alpha$  ist nicht sehr bedeutsam.

Die Ergebnisse sind wahrscheinlich auch anwendbar auf Sportarten mit ähnlich strukturierten Bewegungen, z.B.: Tennis, Badminton, Fechten, Bremsbewegungen bei Spielen (Volleyball). In diesen Disziplinen ist allerdings häufig ein rasches Abbremsen notwendig, wodurch es zu einer starken Zunahme bei den Kniegelenkskräften kommen dürfte.

### Vergleich mit anderen Aktivitäten

Der Vergleich der Ergebnisse dieser Untersuchung mit Ergebnissen aus Untersuchungen anderer Tätigkeiten verfolgt zwei Absichten: Zum Ersten lassen sich damit die Ergebnisse - in Ermangelung objektiver Normen für die Widerstandsfähigkeit der belasteten Strukturen - besser interpretieren, zum Zweiten soll damit die Information über Kniegelenksbelastungen ausgeweitet werden. Vorläufig stehen allerdings nur wenig Ergebnisse aus anderen Sportarten zur Verfügung.

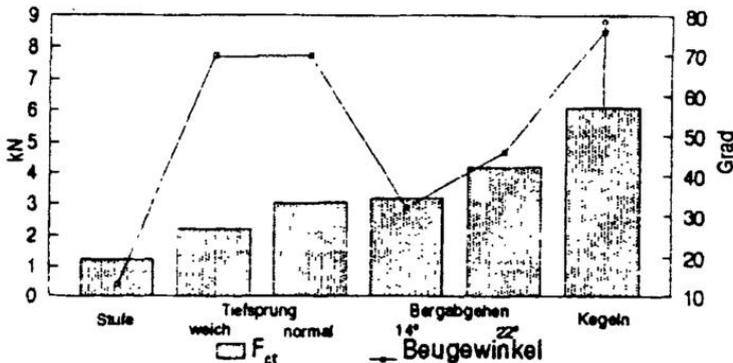


Abb. 10: Maximale tibio-femorale Druckkraft bei einigen sportmotorischen Aktivitäten

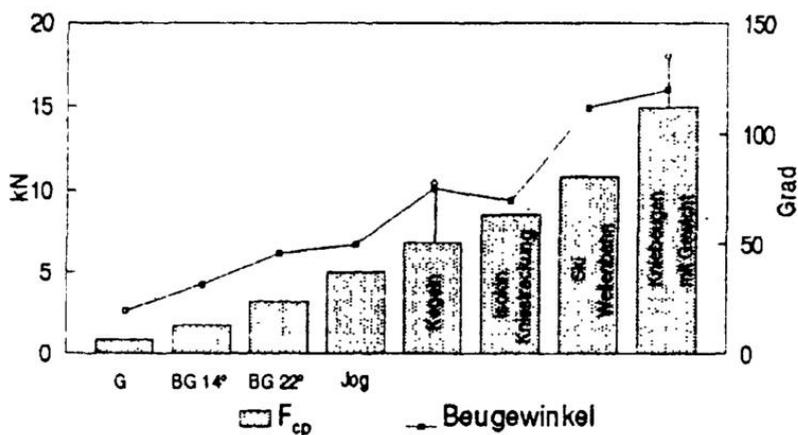


Abb. 11: Maximum der patello-femorale Gelenkskraft bei verschiedenen motorischen Aktivitäten

Tab. 1: Kniebelastung bei verschiedenen motorischen Tätigkeiten.

Falls mehr als eine Versuchsperson untersucht wurde und keine Hinweise gegeben werden, stellen die Werte Durchschnittswerte dar.

TÄTIGKEIT	Masse kg	$\alpha$ Grad	M Nm	Fct N	Fcp N	Fs N	QUELLE (n)
Stufe 0,20 m abwärtssteigen	68	13	23	1247		300	9 (1m)
Gehen	71	20	60		840		10 (4m)
Fahrradergometer 240 Watt	71		79		880		11 (6m)
Tiefsprung 0,43 m weich	68	70	70	2181		67	7

Tiefsprung 0,20 m	68	46	73	2295		207	7
Tiefsprung 0,43 m	68	70	107	3022		67	7
Bergabgehen 14° Neigung	73	32	100	3152	1752	90	12 (1m)
Bergabgehen 22° Neigung	73	46	149	4140	3225	50	10 (1m)
Joggen	72	50	200		5000		13 (11m)
isometrische Kniestreckung		60 120	40 40	1230 1150		180 -200	14 (1m)
isokinetische Kniestreckung	72	70	284		8300		15 16 (8m)
Kegeln Max. 4. Stütz	74	77 53	334	8821	10464	915	(1m)
Mittel	63	74 58	212	6052	6772	778	(3m, 1w)
Ski Max. Pflugbogen Mitt.	75 73		190 123				17 (3m)
Ski Par.- Max. schwung Mittel	69 73		303 207				18 (6m)
Schi Wellen- fahren 8,8 m/s	71	112	349 212		10831		19 20 (1m)
Ski Abfahrt Mitt. Landung Max.	80 80		350 400			448	21 (2m)
Kniebeugen Mittel mit Gewicht Max.	146	120	455		14900 18000		22 14 (3m)

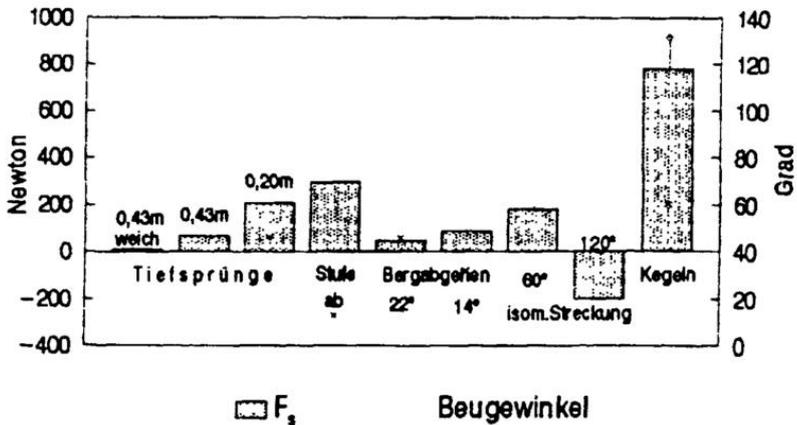


Abb. 12: Vergleich der tibio-femorale Scherkräfte bei verschiedenen Tätigkeiten

Bei der Einschätzung des Einflusses von Kniegelenkskräften auf die Schädigung des Kniegelenkes sollte die Häufigkeit der Wiederholung des Bewegungsablaufes berücksichtigt werden, womit im Bergsport beim Abwärtsgehen trotz geringerer Druckkräfte, aber auch beim Kegeln, Schifahren u.a. ein gewisses Risiko zu beachten ist.

Die Scherkräfte bei den untersuchten Bewegungen sind deutlich niedriger als die Druckkräfte. Sie werden jedoch im Zusammenhang mit den Kreuzbandverletzungen beim Skifahren viel diskutiert und untersucht. Obwohl die Unfallrate beim Skilauf deutlich abnahm (um ca. 50% laut JOHNSON et al. 1993), ist bei den Verletzungen des vorderen Kreuzbandes eine stark signifikante Zunahme festzustellen. Zur Zeit werden besondere Anstrengungen zur Erforschung der Kniebelastungen beim alpinen Abfahrtslauf unternommen.

Damit sind in Zukunft vor allem Verbesserungen der Kniegelenksmodelle und Berechnungsmethoden zu erwarten, die wiederum der Erforschung der Kniegelenksbelastungen bei anderen Sportarten zugute kommen.

## Quellenverzeichnis

1. NORDEN; W. SCHULZ, Sport und Sportkonsum als Faktoren der Lebensqualität, in: H.Ch. EHALT; O. WEISS (Hrsg.), Sport zwischen Disziplinierung und neuen sozialen Bewegungen, Bd. 23 der Kulturstudien, Bibliothek der Kulturgeschichte, hrsg v. EHALT u. H. KONRAD, Wien-Köln-Weimar 1993, S. 146 -169
2. GEHMACHER, Sport, Gesundheit und Lebenszufriedenheit, in: EHALT; WEISS (1993), S. 170 -184
3. NIELSEN; J. YDE, Epidemiology of acute knee injuries. A prospective hospital investigation, in: J. Trauma, 31 (1991) 12: 1644-1648
4. DIGNAN, A decade of experience of examining candidates for entry to the army, in: J R. Army Med. Corps., 138 (1992) 1: 19-22
5. van MECHELEN, Running injuries. A review of the epidemiological literature, in: Sports Medicine, 14 (1992) 5: 320-335
6. DeLEE; W.C. FARNEY, Incidence of injury in Texas high school football, in: Am. J. Sports Med , 20 (1992) 5: 575-580
7. SHERRY; L. FENELON, Trends in skiing injury type and rates in Australia. A review of 22261 injuries over 27 years in the Snowy Mountains, in: Med. J. Aust., 155 (1991) 8: 513-515  
R.J. JOHNSON et al , Skier injury trends 1972-1990, in: Skiing Trauma and Safety, hrsg. v. JOHNSON, MOTE; ZELCER, Philadelphia PA. 1993, 11-22
8. NISELL, Mechanics of the knee. A study of joint and muscle load with clinical applications, in: Acta orth. scand., Suppl. 216, vol. 56, Copenhagen 1985
9. NISELL R.; J. MIZRAHI, Knee and ankle joint forces during steps and jumps down from two different heights, in: Clinical Biomechanics 3 (1988): 98-99
10. BRESLER/FRANKEL 1950, zit. n. NISELL 1985, S. 30
11. NISELL 1985, S. 30
12. WALCH, Zur Belastung des Kniegelenkes beim Bergabgehen, unveröff. Diplomarbeit, Innsbruck 1990, S. 69-70
13. WINTER 1983, zit. n. NISELL 1985, S. 30
14. NISELL 1985, S. 25
15. NISELL 1985, S. 30

16. NISSEL, M. ERICSON, Patellar forces during isokinetic knee extension, in: *Clinical Biomechanics*, 7 (1992): 107
17. MAXWELL; M. L. HULL, Measurement of strength and loading variables on the knee during alpine skiing, in: *J. Biomechanics*, 22 (1989) 6/7: 615
18. QUINN; C.D. MOTE jr., Prediction of the loading along the leg during snow skiing, in: *J. biom.* 25 (1992) 6: 617
19. MÜLLER, Biomechanische Analyse alpiner Schilauftechniken, Innsbruck 1986, S. 342
20. NACHBAUER; P. KAPS, Loading at the knee joint for straight running over moguls in alpine skiing, abstract submitted to XIV<sup>th</sup> International Congress on Biomechanics 1993
21. READ; W. HERZOG, External loading at the knee joint for landing movements in alpine skiing, in: *I. J. Sport Biomechanics*, 8 (1992) 1: 67
22. NISELL 1985, S. 30

GREGOR Beatrix

# **BEWEGUNG ALS LEBENSQUALITÄT FÜR MENSCHEN MIT SCHWERER GEISTIGER BEHINDERUNG ODER: WIR HABEN KEINE MEDAILLE GEWONNEN?!**

## **1. EINLEITUNG**

In den letzten Jahren läßt sich der Trend beobachten, Menschen mit geistiger Behinderung durch Leistungs- und Wettkampfsportangebote einen für sie neuen Lebensbereich zu öffnen. Dahinter steht die Annahme, daß Selbstwertgefühl, Selbstbewußtsein, Selbstvertrauen, Persönlichkeitsbildung allgemein, Integration und Normalisierung durch Leistungs- und Wettkampfsport gefordert werden können. Der geistig behinderte Mensch steht endlich im Mittelpunkt, er erkennt, daß er wertvoll ist, weil er etwas leisten kann, was auch das umstehende Publikum mit Beifall anerkennt. Er findet mittels dieser Leistungen Zugang zur "normalen Gesellschaft". Ich glaube, daß diese Annahmen, bleiben sie so plakativ und unreflektiert stehen (und das tun sie in vielen Publikationen z.B. KOSEL 1981, aber auch vor allem in der immer wieder zu hörenden allgemeinen Argumentationsführung derjenigen, die im Bereich des Sports und der Pädagogik behinderter Menschen tätig sind) zu kurz greifen. Obige Aussagen sind nicht grundsätzlich falsch, bergen aber viele Verkürzungen und damit Gefahren in sich, auf die kaum deutlich hingewiesen wird. **Verstehen Sie also bitte folgende Ausführungen nicht als gesamte Kritik an sportlichen Wettkämpfen und Vergleichen, auch nicht am leistungssportlichen Training, sondern als Versuch eines Ausgleiches und einer Kurskorrektur, die wir SportpädagogInnen initiieren müssen, um dem Menschen mit (geistiger) Behinderung bei seiner Schaffung von Lebensqualität behilflich sein zu können.**

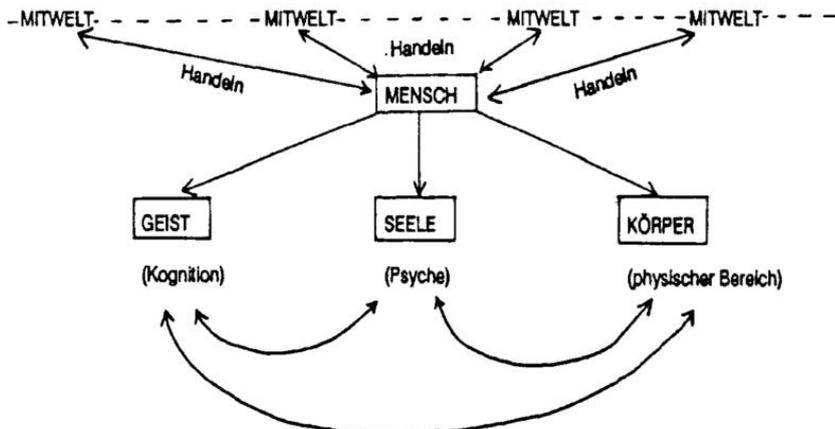
### **1.1. Lebensqualität für wen?**

Unter Lebensqualität verstehen Individuen sehr unterschiedliche Gegebenheiten, Notwendigkeiten und Bedürfnisse des individuellen und gesellschaftlichen Lebens und der Umwelt. Für den Menschen mit geistiger Behinderung, der mehr oder weniger intensiv und andauernd auf Begleitung an-

gewiesen ist, versteht die (Heil-)pädagogik u.a. Ziele wie Selbständigkeit, Selbsttätigkeit, Integration, Normalisierung als die Lebensqualität anhebende Faktoren. Da der Mensch mit geistiger Behinderung seine Ansprüche und Vorstellungen von Lebensqualität oft nur ungenügend (oder zumindest für unsere Kommunikations- und Verständnisebene nicht ausreichend) kundtun kann, sind wir immer zu einer Gratwanderung gezwungen, zu einer Gratwanderung zwischen unseren eigenen subjektiven Vorstellungen von Qualität und den Überlegungen und dem Blickpunkt der von uns begleiteten Personen, die uns ihre Bedürfnisse nur teilweise mitteilen können.

## 2. BEWEGUNG ALS MENSCHLICHES GRUNDPHÄNOMEN

Ich gehe von einer ganzheitlichen Sichtweise des Menschen aus, bin dem humanistischen Menschenbild und dem personenzentrierten Konzept C.R. Rogers und dem körpertherapeutischen Ansatz W. Reichs sehr verbunden. Daraus begründen sich auch meine folgenden Darstellungen zum menschlichen Lebensbereich "Bewegung". Diese Überlegungen sind für alle Menschen (egal ob behindert, nichtbehindert, alt, jung, krank etc.) gültig, sie bilden für mich die Basis jedes ganzheitlichen Bewegungsansatzes.



Diese oben dargestellten 3 Bereiche der menschlichen Existenz sind voneinander nicht zu trennen; ihre Beziehungen sind vielfältig und vielschichtig.

Der Mensch ist ein weltoffenes, zum Handeln angelegtes Lebewesen, das sich durch Bewegung und selbständiges Handeln seine Welt erobern muß. Das Dasein des Menschen ist Leben in Bewegung, im Sinne von Veränderung, Entwicklung und vor allem Tätigkeit (vgl. GRUPE 1984, JANTZEN 1986, MEINBERG 1981). Innere und äußere Bewegung stellen unser Vehikel dar, die Welt handelnd zu erfahren, zu erkennen, zu lernen, zu begreifen. Bewegung ist Mittel zur Kommunikation, Kontaktaufnahme und Daseinsbewältigung in der Gemeinschaft (BUYTENDIJK 1963, ERDMANN 1979, FALTERMEIER 1984, GEHLEN 1976). Unter der Prämisse, daß menschliches Leben ohne Bewegung unmöglich ist, haben sport- und spielbezogene Bewegungen herausragende Bedeutung für die Entwicklung jedes Menschen. Bewegungserziehung hat zwar den Leib des Menschen als Ansatzpunkt, als Ziel aber den ganzen Menschen, also auch seine geistigen, psychischen und sozialen Ausprägungen. Die UNESCO hat dies 1978 in folgendem Artikel deutlich gemacht:

"Every human being has a fundamental right of access to physical education and sport, which are essential for the full development of his personality. The freedom to develop physical, intellectual and moral powers through physical education and sport must be guaranteed both within the educational system and in other aspects of social life." - Jeder Mensch hat ein Grundrecht auf Teilhabe an Bewegungserziehung und Sport, beides ist unentbehrlich für die volle Entwicklung der Persönlichkeit. Die Freiheit, körperliche, geistige und charakterliche Kräfte durch Bewegungserziehung und Sport auszubilden, muß sowohl im Erziehungssystem wie auch in anderen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens garantiert sein (SHERRILL 1990, S 23).

**THESE 1:** Der Mensch wird als Individuum gesehen, das die grundlegende Fähigkeit und Neigung hat, sich vorwärts auf psychische Reife hin zu entwickeln, sich auszuweiten. Jeder Mensch hat eine angeborene Tendenz zur vollständigen Selbstentfaltung (vgl. ROGERS 1990, MASLOW 1977, GOLDSTEIN 1934, FREIRE 1973).

Bewegung stellt eine grundlegende Dimension des menschlichen Lebens dar, ohne die der Mensch obige Möglichkeiten nicht oder nur sehr begrenzt wahrnehmen kann. Bewegung hat immer zumindest zwei Aspekte: die äußere, sichtbare, raumnehmende Bewegung des Menschen und seine innere, seelische Bewegung. Beide Aspekte sind nur in inniger Verbindung miteinander

zu denken. Bewegung stellt auch die ausdrucksstärkste Ebene unseres Seins dar (vgl. auch GREGOR 1986, 1990, 1992).

**THESE 2:** Der behinderte Mensch wird nicht als Ausnahmerecheinung betrachtet, sondern als vollwertiger Mensch, für den dieselben Lebensprozesse, dieselben psychologischen, pädagogischen und sozialen Überlegungen grundlegend sind wie für alle Menschen.

Das heißt, daß auch für den behinderten Menschen Bewegung und vielfältigste Bewegungsmöglichkeiten die Grundlage für Weiterentwicklung bilden und damit einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität leisten können.

Pädagogische Aufgabe ist nicht nur die Förderung des einzelnen Menschen als sich entwickelnde Persönlichkeit, sondern auch die Gestaltung der Alltagswirklichkeit als eines ihm entsprechenden und ihn fördernden Lebensraumes. Bewegungserziehung kann die Fähigkeit zum Erfahren der eigenen Person und zum Aufbau eines Lebenszutrauens, sowie die Fähigkeit, sich in der Gemeinschaft zu orientieren, sich einzuordnen, sie mitzugestalten, fördern.

"Jede Inanspruchnahme des Leibes in Bewegung, Spiel und Sport, jedes sportliche Erleben und jede leibbezogene Erfahrung können Spuren im Bildungsprozeß hinterlassen, weil Bildung eben in ihnen besteht und nicht gleichsam wie ein Etikett aufgeklebt wird" (GRUPE 1975, S 112).

**THESE 3:** Der Personwert des Menschen wird als grundlegend erachtet. Aufgabe aller Menschen ist es, durch Kooperation (SCHÖNBERGER 1986) bzw. Nächstenliebe (HAEBELIN 1985) oder Gemeinsamkeit (SPECK o.J.) die isolierenden Bedingungen, denen gerade geistig behinderte Menschen ausgesetzt sind, zu überwinden und diese Menschen an allen Umweltprozessen teilhaben zu lassen. Dies entspricht dem Normalisierungsprinzip, das ein grundlegendes Prinzip des Lebens und der Qualitätssicherung ist. Bewegung kann u.a. solch ein Handlungsfeld sein.

Wesentlich scheint aber auch die Bedeutung der Bewegung, des Sports an sich, als zweckloses, sinnfreies Tun, ohne pädagogische und therapeutische Hintergedanken und Ziele. Bewegung kann als sinnvolle Freizeitgestaltung, als Erholungsmöglichkeit, als freud- und lustvolles Tun nicht hoch genug eingeschätzt werden.

### 3. MENSCHEN MIT SCHWERER GEISTIGER BEHINDERUNG UND IHRE BEWEGUNGS(UN)MÖGLICHKEITEN

Menschen mit schwerer geistiger Behinderung sind jene Personen, die zusätzlich zu ihrer kognitiven Beeinträchtigung einen erhöhten Bedarf an pädagogisch-pflegerischer Zuwendung und Unterstützung und/oder pädagogisch-psychiatrischer Zuwendung und Unterstützung haben.

Aufgrund der Überlegungen aus Kapitel 2 bildet die These 4 die Ausgangsbasis für meine folgenden Ausführungen:

**THESE 4:** Der Mensch wird als "biopsychosoziale Ganzheit" gesehen. Bewegung wird als grundlegende Seinsweise verstanden. Bewegung und Tätigkeiten sind Grundvoraussetzungen der gesamten Entwicklung des Menschen (Denken, Wahrnehmen, Emotionen) und daher fundamentale, lebensnotwendige Prozesse. Über Bewegung erst kann sich der Mensch Umwelt aneignen und zu seiner Mitwelt Kontakt aufnehmen.



		BEHINDERUNG	BEWEGUNG/SPORT – ZIELBEREICHE
B I O  P S Y C H O  S O Z I A L E  E I N H E I T	PHYSISCHE EBENE	physiologisch bedingte Beeinträchtigungen	motische Zielebene kurative Ziele
	PSYCHISCHE EBENE	seelische Beeinträchtigungen	persönlichkeitsbildende Ziele (kognitive, perzeptuelle, emotionale Ebene)
	GESELLSCHAFTLICHE EBENE	soziale Behinderungen	Soziale Zielebene (sozialintegrative und sozialinteraktive Ziele)
			

Abb. 1: Zusammennag übergeordneter Bildungs- und Erziehungsziele von Bewegung, Spiel und Sport und der Wesenseinheit des Menschen

Daher haben Bewegungsbeschränkungen endogener und exogener Natur tiefgreifenden Einfluß auf die Entwicklung des Menschen, bedeuten Einschränkungen und Behinderung in der Lebensbewältigung, in der Entwicklung, in der Meisterung sozialer Situationen. Menschen mit schwerer geistiger Behinderung können sich viel weniger durch und über ihren Körper entfalten; überall stoßen sie auf Grenzen, Schranken, Versagenserlebnisse. Der Körper engt den Zugang zur Welt ein.

*"Wir brauchen die soziale Erfahrung, die uns unsere Bewegung vermittelt: das Eingehen auf den anderen und die Entwicklung körperlicher Sensibilität, die Darstellungsfähigkeit und das Ausdrucksvermögen, die Zurückhaltung und Kontrolle; aber auch das Gespür für das Eigene, für das gesellschaftlich Geregelterte wie für das individuell zu Bewahrende." (GRUPE 1976, S. 18)*

Bewegung bietet sich als Zugang zu Menschen mit schwerer geistiger Behinderung an, da die verbale Ebene meist wenig erschlossen ist. Nonverbale Möglichkeiten der Kontaktaufnahme, der Schulung von sozialen und motorischen Fertigkeiten und die Förderung von Fähigkeiten haben sich sehr bewährt (vgl. z.B. FRÖHLICH 1991).

Es gibt immer weniger Menschen, die ihre Bewegungsfähigkeit, ihre Bewegungsmöglichkeiten frei genießen. Oft bleiben 2 Extreme: der passive Bewegungskonsum oder die spezielle, durch hartes Training angestrebte Höchstleistung.

Für behinderte Menschen - vor allem für Menschen mit einer schweren geistigen Behinderung - sind motorische Grundfertigkeiten eine - wie Dieter Fischer es nennt - Hochform persönlichen Selbstseins (FISCHER 1992, S 342) Wir "Nichtbehinderte" erkennen dies oft nicht an, wir nehmen diese Art der Leistung und Entwicklung meist gar nicht wahr; wir messen diese Menschen nicht mit Maßstäben ihres Lebens, sondern mit Maßstäben, die unserem "normal-behinderten" Leben entspringen. Das heißt, daß es für den schwer geistig behinderten Menschen nicht um Leistung geht, die man in Bewegungsqualität, Bewegungsschnelligkeit, Bewegungshöhe, -weite, -kraft messen und vergleichen kann, **sondern um Möglichkeiten der Hilfestellungen, um individuelle, möglichst vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu finden, zu erfahren, zu erleben.**

Es geht mir um den bewegten, sich bewegenden Menschen, nicht um Vervollkommnung von Bewegungsabläufen! Als wesentlich sehe ich die Frage an, wie **Bedeutung, Sinn** für den Menschen in seiner Bewegung, im Spiel,

im Sport entsteht. Und diesen **Sinn** gewinnt jeder für sich selbst, in seinem Tun - Bewegung muß man leben und erleben. Wenn wir von Förderung, Begleitung, Integration, Normalisierung, Lebensqualität u.ä. sprechen, kann es nicht nur um richtig - falsch, können - nicht können, gewinnen - verlieren gehen, sondern um die Erweiterung des Bewegungsraumes jedes einzelnen Menschen.

Praktische Möglichkeiten sehe ich vor allem - und ich verwende hier bewußt einen sehr weiten Begriff von Bewegung (immer die Verbindung und Untrennbarkeit zwischen innerer und äußerer Bewegung, zwischen passiver Bewegung = Massage etc. und innerem Geschehen im Blickpunkt) - in folgenden Bereichen (die Aufzählung erfolgt von den einfachsten, passiven Bewegungsmöglichkeiten für schwerstbehinderte Menschen zu komplexen, fertigungsorientierten Bewegungsmöglichkeiten und sportartspezifischen Angeboten, hat aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellt keine Ranghierarchien dar):

Basale Stimulation, Polarity, Pain-Tapping, Atemübungen, ganzheitliche Massage, Reflexzonenmassage, chinesische Massage, Meridianübungen, Energieflußbewegungen, Hui-Chun-Gong, Haltungsübungen, spielerische Materialerfahrung, Wahrnehmungsübungen und -spiele, grundmotorische Übungsbereiche (der gesamte psychomotorische Übungsbereich), Tanz, spielerische Bewegungsgestaltung, Rhythmik, Gemeinschafts- und kooperative Bewegungsspiele, sportmotorische Schulung, sportartspezifische Übungen, sportliches Training, Wettkampf.

#### **4. BEWEGEN - LEISTEN - WETTKÄMPFEN - EINIGE GEDANKEN-ANSTÖSSE**

Ich möchte aus gegebenem Anlaß (die olympischen Weltwinterspiele "Special Olympics wurden im März 1993 erstmals in Europa, nämlich in Schladming ausgetragen) mit einigen kritischen Formulierungen zum Bereich "Wettkampf" enden.

1. Geistig behinderte Menschen brauchen eine mehr oder weniger intensive, lebenslange Begleitung, um in ihrem Alltag möglichst selbständig und selbsttätig zu bestehen und diesen - im Sinne von Lebensqualität - hochwertig leben zu können.  
Können sie bei der Entscheidung für sportliches Training und Wettkampf die Tragweite, die Konsequenzen abschätzen und sich für oder im Laufe der Zeit gegen sportliches Training entscheiden? Die Gefahr, daß sich

- Sporttrainer, Funktionäre, Eltern etc. auf Kosten und über das Medium "geistig behinderter Mensch" profilieren wollen, ist gegeben. **Der behinderte Mensch als Mittel zum Zweck!**
2. Regelmäßiges, gut überwachtetes Training ist auch im - vielleicht von "Nichtbehinderten" als niedrigen Leistungsbereich eingestuften - Wettkampfsport geistig behinderter Menschen nötig. Bis jetzt schaut es oft so aus, daß 2 Monate vor den Wettkämpfen für geschickte Klienten ein intensives Training angeboten wird, nach den Wettkämpfen der Alltag wiederkehrt, von Training oder ähnlichen Angeboten keine Rede mehr ist, der geistig behinderte Mensch wieder "versinkt", bzw. in der Werkstätte/Schule/an seinem Arbeitsplatz abgegeben wird. **Die Basisarbeit ist grundlegend aber leider in Österreich großteils nicht existent für jegliche Leistungssparten!**
  3. Leistungsherausforderung, Leistungsvergleich und Leistungssteigerung sind Wettkämpfen inhärent. Die Teilnehmer möchten sich vergleichen, sie wollen gewinnen. Damit wird selbstverständlich auch nach immer besseren Leistungen gestrebt. Daß es hier kein "moralisches Stop" gibt, ist im Spitzensport klar zu erkennen (Doping, Schiebung, wirtschaftliche Profitinteressen, dauerhafte Sportschäden,...). Noch sind wir am Anfang, in 10 Jahren aber könnten gedopte geistig behinderte Menschen und Athleten mit irreparablen Sportschäden Realität sein (Schiebung ist es jetzt schon). **Wo und wann beginnt der Schutz gegen solche Zukunftsperspektiven und ist er überhaupt möglich?**
  4. Wettkämpfe sollen und können nicht für alle sein. Was geschieht mit den 99% der geistig behinderten Menschen, die an Wettkämpfen nicht teilnehmen können oder wollen? **Bewegung und Sport werden für eine exklusive Schicht attraktiv und finanzierbar gemacht; der Breitensport, die Bewegung im weiten Sinn (wie oben dargestellt) ist weniger publicityträchtig und wird kaum unterstützt.**
  5. Wir passen geistig behinderte Menschen durch Messungen der Zeit, der Weite und Höhe unserem "normalen" Klassifikationssystem an - viele der Teilnehmer verstehen den Sinn und Zweck nicht. Es ist ihnen nicht möglich, die Struktur von dieser Art der Wertungen und die sich daraus ergebenden Folgerungen (1., 2., 3., Platz etc.) zu erkennen. Viele haben den Gedanken des Vergleichens und Besserseins, des Gewinnens über andere nicht und können mit diesem - von uns "Nichtbehinderten" oft als urmenschliches Grundbedürfnis proklamierten - Wettkampfgeist nichts anfangen. (Vielleicht sollten wir "nicht-behinderte" Menschen unsere Ethik im Umgang mit anderen Menschen, unser Leistungs- und Konkurrenz-

denken (nicht nur im Sport) intensiver hinterfragen. Wir können von Menschen mit geistiger Behinderung viel lernen).

**Sind die Normen der Nichtbehinderten (wenn auch mit differenzierten Gruppeneinteilungen und verschiedenen Leistungsbereichen) als Allgemeingültigkeit für geistig behinderte Menschen und deren Leben umzusetzen? Ist das dem Ursprungsgedanken der "Normalisierung" wirklich zuzurechnen und bedeutet dies einen Schritt Richtung Sicherung der Lebensqualität?**

Ich glaube, daß sportliche Wettkämpfe und Leistungsvergleiche im Leben geistig behinderter Menschen ihren Platz haben sollten. Ich kann auch die positiven Tendenzen und das Potential für diese Menschen erkennen, die Bedeutung für die gesellschaftlichen Veränderungen, für die Integrationsbestrebungen etc., die hier liegen können.

Ich sehe aber auch viele Gefahren drohen, die im Spitzensport nichtbehinderter, aber auch körperbehinderter Menschen schon Realität sind, die sich bei geistig behinderten Menschen noch verschärfen und denen entgegenzuwirken nicht rechtzeitig genug angefangen werden kann. Ich sehe auch viele Sinnlosigkeiten und ethisch fragwürdige Geschehnisse im Sport mit geistig behinderten Menschen und ich möchte sie diskutiert wissen. Wir SportpädagogInnen müssen hier kritische Stellung beziehen, unsere fachlichen Kompetenzen einbringen und verschiedene Blickwinkel öffnen.

#### Literatur:

- BUYTENDIJK, F. (1963): Über die menschliche Bewegung als Einheit von Natur und Geist. Stuttgart.
- ERDMANN, E. (1979). Über die anthropologische Bedeutsamkeit der Bewegung. In: Praxis Psychomotorik 1, 3-4.
- FALTERMEIER, L. (1984): Sport macht lebendiger. Godesberg.
- FISCHER, D. (1992): Ich setzte meinen Fuß in die Luft und sie trug, Bd.1, 335-358. Bentheim Würzburg.
- FREIRE, P. (1973): Die Pädagogik der Unterdrückten. Reinbek.
- FRÖHLICH, A. (1992): Basale Stimulation. Düsseldorf.
- GEHLEN, A. (1976): Der Mensch. Wiesbaden.
- GOLDSTEIN, K. (1934): Der Aufbau des Organismus. Haag.

- GREGOR, B. (1986): *Bewegungserziehung und Bewegungshandeln - Möglichkeiten der sozialen Interaktionsförderung geistig behinderter Menschen*. Diss., Wien.
- dies. (1992): *Bewegung mit geistig behinderten Erwachsenen - ein sportpädagogischer Konzeptentwurf mit dem Schwerpunkt der Förderung sozialer Interaktionen und motorischer Koordinationsfähigkeit*. Spektrum der Sportwissenschaft 1992/1. 54-80. Wien.
- dies. (1992): *Bewegung, Spiel und Sport mit geistig behinderten Menschen - eine grundlegende Dimension menschlichen Lebens oder ein überflüssiges Bildungsangebot?* In: *Geistige Behinderung* 1992/3. 222-233
- GRUPE, O. (1976): *Was ist und bedeutet Bewegung?* In: HAHN, E. (Hrsg.) (1976): *Die menschliche Bewegung*. Schorndorf. 3-19.
- dies. (1984): *Grundlagen der Sportpädagogik*. Schorndorf
- HAEBERLIN, U. (1985): *Das Menschenbild in der Heilpädagogik*. Bern
- JANTZEN, W. (1986): *Abbild und Tätigkeit*. Solms.
- KOSEL, H. (1981): *Behindertensport*. München.
- MASLOW, A. (1977): *Motivation und Persönlichkeit*. Olten.
- MEINBERG, E. (1981): *Sportpädagogik*. Schorndorf.
- ROGERS, C.R. (1990): *Die Kraft des Guten*. Frankfurt.
- SHERRILL, C. (1990): *Interdisciplinary perspectives in adapted physical activity*. In: Doll-Tepper, G.: *Adapted physical activity. An interdisciplinary Approach*. Berlin. 23-30.
- SPECK, O. (o.J.): *Sozialethische Grundlagen der Behindertenarbeit*. Skriptum.

KIRSCHNER Werner

**BEWEGUNGSANALYTISCHE  
TANZPÄDAGOGIK**

Eine kurze Geschichte möchte ich erzählen, um in die Thematik der Bewegungsanalytischen Tanzpädagogik einzuführen.

Die Geschichte beginnt damit, daß Wesen eines weitentlegenen Sterns durch ihr Fernrohr blickten und den Planeten Erde erspähten. Erstaunt und fasziniert zugleich entdeckten sie, daß die dort lebenden Wesen - Menschen genannt - sich bewegen konnten. Sie selbst verharrten in einem bewegungslosen Zustand, hatten aber die außergewöhnliche Eigenschaft, daß immer dann, wenn sie etwas beobachteten und es ihnen gelang, das Beobachtete zu beschreiben, es in Worte zu fassen und in Begriffe zu kleiden, sie es sich aneignen konnten. Sie aneignen konnten, indem sie auf unterschiedlichste Art und Weise damit experimentierten.

Und also machte sich einer der Ihren auf den Weg zur Erde. Am Straßenrand sitzend beobachtete er die an ihm vorbeieilende Menschenmenge. Und er wollte schon aufstehen, weil ihm schien als ob sich alle Menschen gleich bewegten. Doch er verweilte und bald schon erkannte er unterschiedlichste Formen dieser scheinbar so einfachen Bewegung des Gehens. Er beobachtete wie die Einen mit großen, weitausholenden Schritten von einem Straßenrand zum anderen eilten, während andere, ohne deswegen langsamer zu sein, sich in kleinen Trippelschritten fortbewegten. Bei manchen schien der ganze Körper in die Bewegung miteinbezogen zu sein, während andere ihren Rumpf steif und starr hielten, ganz so, als ob sie einen Stock verschluckt hätten. Einige schlepten sich behäbig, träge und langsam die Straße entlang,

während sie von geschäftigen, mit überschwenglicher Energie und Spannung erfüllten Zeitgenossen überholt wurden. Dazwischen bewegten sich Männer und Frauen mit leichtfüßig tänzelnden Schritten ganz so, als wollten sie im nächsten Augenblick der Erde entschweben. Auch wechselte er den Standplatz und folgte den Menschen in ihren Alltag, in ihre Freizeit und in ihre Sportwelt, und in alle Welten der Menschen, die sie mit Bewegung besetzten. Und so entdeckte er Bewegungen auch in feinsten Nuancen, beobachtete und beschrieb sie. Über ein Jahr -viel länger als er erwartet hatte - verweilte er auf der Erde und schrieb alles sorgfältig in ein Buch. Er notierte alle Vorgänge in der Sprache der Menschen und in seiner eigenen Sprache, die aus Zeichen bestand. Allmählich bereitete er sich darauf vor zu seinen Freunden im Weltall zurückzukehren.

An dieser Stelle der Geschichte möchte ich unterbrechen, um sie zu einem späteren Zeitpunkt nocheinmal aufzunehmen und zu Ende zu führen. Der Grund warum ich hier stehe und ihnen das alles erzählen kann ist der, daß ich durch Zufall jenem Mann begegnet bin, dem die Aufzeichnungen jenes fernen Sternbewohners in die Hände gefallen sind. Jener Mann - sein Name ist Cary RICK - ausgebildet noch bei Mary Wigman, Rosalie Chladek und Dore Hoyer experimentierte mit all diesen neuartigen Ideen und entwickelte daraus die Bewegungsanalytische Tanzpädagogik. Eine der wesentlichen Grundlagen der Bewegungsanalytischen Tanzpädagogik besteht in der Bewegungsbeobachtung. Darauf aufbauend erfolgt die Bewegungsbeschreibung, die mit Hilfe eines eigens für diesen Ansatz entwickelten Notationssystems erfolgt.

Dieses System der graphischen Bewegungsevaluierung wird mit dem Terminus "Movement Evaluation Graphics" (MEG) bezeichnet. Trotz der unterschiedlichen Funktionsbestimmung hat MEG Schriftzeichen der Labanotation und des Motif-Writings übernommen - ein Umstand der sich aus der profunden und intensiven Beschäftigung mit dem Konzept der Labanotation ergab. Die Bewegungsevaluierung bezieht sich auf den Vorgang der Bewegung und nicht auf deren Motivation. Die Bewegungsevaluierung strebt die graphische Fixierung prinzipieller Bewegungsmuster an. Es werden deshalb die Elemente des Bewegungsvorgangs analysiert und notiert, die diesem Ziel dienen. Wir unterscheiden in der Bewegungsanalytischen Tanzpädagogik mehrere Kategorien die Bewegungsbeobachtung und Bewegungsbeschreibung unter einem jeweils anderen Gesichtspunkt ermöglichen. Im folgenden bemühe ich mich um die Darstellung der verschiedenen Bereiche, indem ich sie im Sinne einer Einführung exemplarisch differenziere.

## 1. Die Ausrichtung des Körpers

Die Körperarchitektur wird unter formalem wie unter funktionalem Aspekt betrachtet.

Eine weitere Differenzierung erfolgt durch:

- ☛ Beziehung der Körperschwere zur Erdanziehung
- ☛ Muskeltonus
- ☛ Körperlagen
- ☛ Körperstellungen
- ☛ Darstellung des Körpers und seiner Teile

## 2. Die Mobilisierung des Körpers

Die Beschreibung von Mobilisierungsweisen des Körpers erfolgt durch allgemeine Aussagen.

Wir unterscheiden:

- ☛ Grad der Mobilisierung von Körperteilen
- ☛ Grad der Mobilisierung der Körperschwere
- ☛ Körperunterteilung durch Bewegung (Isolationsformen)
- ☛ Mobilisierung der Körperseiten
- ☛ Räumliches Anführen durch Körperteile
- ☛ Lokalisierung der Bewegung im Körper
- ☛ Initiierung der Körperbewegung
- ☛ Zentral/Periphere Mobilisierung des Körpers
- ☛ Abfolge der Bewegung im Körper
- ☛ Gleichzeitigkeit der Körperteilbewegung
- ☛ Energieaufwand in der Bewegung
- ☛ Ausmaß der Mobilisierung
- ☛ Ausmaß der Bewegung
- ☛ Reichweite der Bewegung
- ☛ Körperhaltung
- ☛ Umformung der Körperhaltung
- ☛ Artikulation der Körperteile:           öffnen/schließen  
  beugen/strecken
- ☛ Rotation
- ☛ Mobilisierung der Körperschwere in Bewegung
- ☛ Gleichgewicht
- ☛ Gewichtsübertragung

### 3. Die Bewegung in den Raum

- Bewegung auf Achsen: Breitenachse  
Längsachse  
Tiefenachse
- Bewegung auf Flächen: Breitenfläche  
Längsfläche  
Tiefenfläche
- Bewegung auf Zwischenflächen

### 4. Die Phrasierung des Bewegungsverlaufs

Die Phrasierung der Bewegung ist die energetische Gliederung ihrer Kontinuität, die Intensität und Dynamik aufweist.

Wir unterscheiden:

- Modulation der Muskelelastizität: Koordination von Energieaufwand und Körperschwere in deren Bezug zur Erdanziehung.

Prinzipielle Modulationsbereiche der Muskelelastizität sind in der folgenden Skala aufgeführt:

<i>Modulationsbereiche</i>	
<u>Maximale Mobilisierung des muskulären Widerstands</u>	
gegenspannend	minimale Muskelelastizität
schwereelos	
leicht	
federnd	
	maximale Muskelelastizität
schwingend	
fest	
schwer	
träge	minimale Muskelelastizität

Minimale Mobilisierung des muskulären Widerstands

- Modulation der Bewegungsdauer
- Modulation der Bewegungsgeschwindigkeit
- Bewegungskontrolle

## 5. Körperteilbeziehungen und Bewegungsinteraktion

Während der Bewegungen ergeben sich Beziehungen zwischen Körperteilen, einer sich bewegenden Person oder von Körperteilen verschiedener sich bewegender Personen zueinander.

Die Interaktionsmöglichkeiten von Personen einer Gruppe zueinander differenzieren wir folgendermaßen:

*- Analoge Interaktion:*

- analog einheitlich: Berührung - Körperkontakt
- reproduktiv simultan: Spiegeln der Bewegungen des Partners.
- reproduktiv sukzessiv: Zeitliche Versetzung der identischen Bewegungen des Partners.

*- Komplementär:*

- komplementär polarisierend: In der polarisierenden Bewegungsinteraktion entsprechen die Bewegungsimpulse der Tanzpartner einander durch deren Gegensätzlichkeit.
- komplementär kooperierend: Die Bewegungsentsprechung dieser Interaktionsweise ist vom Bewegungsprinzip "Thema und Variation" gekennzeichnet.

*- Exekutiv:*

- Im exekutiven Interaktionsmodus verfügt der Tanzende über die unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten, die in den vorhergehenden Interaktionsweisen erläutert wurden.

Nun werden die "Praktiker unter ihnen vermutlich die Frage stellen: "Ist dieses so komplex und theoretisch anmutende System im tanzpädagogischen Unterricht überhaupt umsetzbar?" Und wenn ja: Auf welche Art und Weise?

Bevor ich diese Fragestellung zu beantworten versuche, möchte ich eine noch grundlegendere Frage stellen: "Welche Lernziele und Lerninhalte beabsichtigen wir in der Bewegungsanalytischen Tanzpädagogik zu erarbeiten bzw. zu erreichen?"

Im tanzpädagogischen Unterricht schafft der Tanzlehrer durch die Aufbereitung der theoretischen Grundlagen im praktischen Unterricht jene Rahmenbedingungen, die den Tanzenden folgende Erfahrungen ermöglichen sollen:

- die grundlegende Kapazität der gegebenen Bewegungsanlagen,
- das eigene manifeste und noch latente Bewegungspotential,
- bewegungsökonomische Effizienz in Körper- und Bewegungsbildung,
- die Koordination von Bewegungskomponenten in Bewegungssequenzen,
- Grundelemente der Choreographie

Der praktische Unterrichtsverlauf wird gegliedert in eine Initialphase, Aktionsphase und eine Integrationsphase.

Als Themen der bewegungsanalytisch-tanzpädagogisch orientierten Unterrichtseinheiten wählen wir aus den oben genannten Bereichen (Mobilisierungsweisen, Phrasierungsweisen etc.) entsprechende Inhalte aus, die wir methodisch-didaktisch aufbereiten. So arbeiten wir beispielsweise in einer Tanzstunde mit : Symmetrie - Asymmetrie. In der Initialphase wird an Hand von Übungs- und Spielformen zur gewählten Thematik auf die Aktionsphase vorbereitet. Die Aktionsphase wird durch verschiedenartige Improvisations-, Gestaltungs- und Bewegungsaufgaben so aufbereitet, daß ein größtmögliches Maß an Eigentätigkeit und Eigeninitiative ermöglicht wird. Selbsttätiges Experimentieren mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten erachten wir als ein grundlegendes Anliegen unserer tanzpädagogischen Arbeit. Die im Anschluß an die Aktionsphase durchgeführte Reflexion stellt ein weiteres wesentliches Ziel unserer Arbeit dar. Dabei sollen die Teilnehmer durch ein Gespräch, das vom Leiter meist durch eine spezifische Fragestellung zum Stundenthema eingeleitet wird, angeregt und herausgefordert werden, ihre Bewegungen zu reflektieren und zu verbalisieren. Wir streben damit eine Bewußtseinshaltung an, in der es dem Einzelnen möglich werden soll, sich seines eigenen manifesten wie latenten Bewegungspotentials gewahr zu werden.

Nach der in jeder unserer Unterrichtseinheiten durchgeführten Reflexionsphase leiten wir zur Integrationsphase über. Die Absicht dieser, den ge-

samten Unterrichtsverlauf abrundenden Phase besteht darin, es jedem Teilnehmer zu ermöglichen, die in Initial-, Aktions- und Reflexionsphase gemachten Erfahrungen, zu integrieren. Die Auswahl der jeweiligen Themen und Inhalte für den fortlaufenden Prozeß einer Gruppe erfolgt auf der Grundlage der vom Leiter während jeder Unterrichtseinheit durchgeführten graphischen Bewegungsevaluierung (MEG). Sie wollen wissen, wie lange der Unterrichtsprozeß einer Gruppe dauert? Vielleicht kann uns unser Sternbewohner eine Antwort auf diese Frage geben.

Nachdem er zu seinen Freunden im Weltall zurückgekehrt war, unterrichtete er einmal in der Woche jeweils 1-2 Stunden. Nach einem halben Jahr konnten sich die Sternbewohner in jeweils unterschiedlichem Ausprägungsgrad zu ihrer großen Freude schnell und langsam, ganzkörperlich und teilkörperlich, symmetrisch und asymmetrisch usw. bewegen. Die wesentlichen Grundlagen der Bewegungsanalytischen Tanzpädagogik waren vermittelt. Doch die Sternbewohner - begeistert von der Lebendigkeit und Schönheit der Bewegung - erkannten, daß in keinem der erarbeiteten Bereiche je wirklich ein Ende abzusehen war. Und so tanzten sie, ihren Leiter zu immer neuen Experimenten und Unterrichtsideen inspirierend, bis weit über ein Jahr hinaus. Ob sie noch immer tanzen? - Das steht in den Sternen!

## Literatur

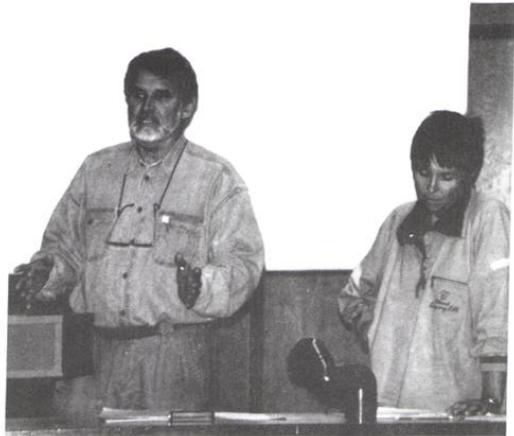
- HASELBACH, B.: Improvisation Tanz Bewegung. Stuttgart 1984  
HASELBACH, B.: Tanz und bildende Kunst. Modelle zur ästhetischen Erziehung. Stuttgart 1991  
JACOBS, D.: Die menschliche Bewegung. Wolfenbüttel, 4. Auflage, 1985  
LABAN, R.: Der moderne Ausdruckstanz. Wilhelmshaven, 1984  
PETER-BOLAENDER M.: Tanz und Imagination. Paderborn 1992  
RICK, C.: Tanztherapie. Eine Einführung in die Grundlagen. Stuttgart 1989  
RICK, C.: Zu Theorie und Intervention in der Tanztherapie. Lugano 1992.



KRONBICHLER Elvira/  
SEEWALD Fritz

## ASPEKTE EINER MITWELTLICH ORIENTIERTEN LEIBESERZIEHUNG

*Bericht über ein Seminar zum  
Thema:  
Bewegungserziehung und  
Umwelt*



Die Idee zu dieser Lehrveranstaltung entwickelte sich aus unserer Einsicht und Überzeugung, daß jeder Fachbereich seinen Beitrag zu einer Wende, zu einer Neuorientierung in dieser vom Menschen selbst provozierten ökologischen Krise unseres Lebensraumes Erde leisten muß. Bislang wurde der Bereich Umwelterziehung allzusehr den ökologisch ausgerichteten Wissenschaften (bzw. Unterrichtsfächern) überlassen. Auch eine recht verstandene Bewegungserziehung darf sich diesem Auftrag nicht entziehen und steht vor der Aufgabe, nach Inhalten und Methoden zu suchen, die die Aus- und Fortbildung der LeibeserzieherInnen um eine bislang fehlende Orientierung bereichern.

### 1. Die Zielpyramide der Wissenschaften

Mit Hilfe der **Zielpyramide** (vgl. KRONBICHLER/SEEWALD 1993a), die in Diskussionen mit LehrerInnen und Studierenden entwickelt wurde, läßt sich das bisher Vorgebrachte veranschaulichen (*Abb. 1*).

Wir glauben, daß die unserer Lehrveranstaltung zugrunde liegenden theoretischen Strukturen auch auf andere Bereiche der SportlehrerInnen-Ausbildung, ja letztlich auf alle Formen des Lehrens und Lernens übertragbar sind.

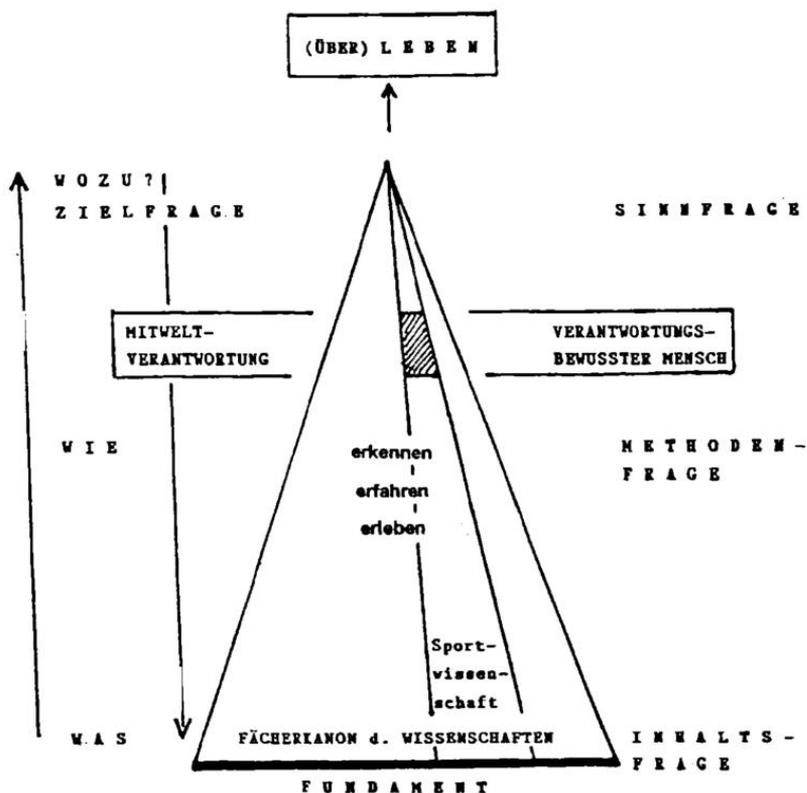


Abb. 1: Die Zielpyramide der Wissenschaften  
(nach KRONBICHLER/SEEWALD 1993a)

Die zentralen Fragen jeder wissenschaftlichen und/oder pädagogischen Arbeit müssen unserer Ansicht nach sein:

*Was sollen wir?*

*Was ist das Ziel unserer Bemühungen?*

*Wohin wollen wir steuern?*

*Was ist der Sinn der erforschten oder vermittelten Inhalte?*

*Was ist "richtig", was ist "wichtig"?*

*Von welchem Sinnverständnis gehen wir aus?*

*Was ist das Menschenbild, das wir anstreben wollen?*

(In Anlehnung an ein Referat von Arturo HOTZ in Vigaun, Herbst 1992)

So ergab sich in der Diskussion als erstrebenswertes Menschenbild der **verantwortungsbewußte Mensch** im Sinne einer ich-bezogenen, einer sozial-bezogenen und einer umwelt-bezogenen Verantwortung. Insgesamt resultieren diese drei Aspekte von Verantwortung in einer **Mitwelt-Verantwortung**. Mögliche Wege hin zu einem mitwelt-verantwortlichen Handeln könnten über die Methodentreppe "**Erleben - Erfahren - Erkennen**" eröffnet werden.

Auf der Basis der "Zielpyramide" stehen die verschiedenen Wissenschaften mit ihren speziellen Aufgaben, Fragestellungen und Inhalten als "Fundamenta" einer zielorientierten Handlungs- und Arbeitsstrategie. Einen schmalen Sektor in der Breite der wissenschaftlichen Palette repräsentieren die Sportwissenschaften mit ihren fachspezifischen Aufgaben, Fragen, Problemen und Inhalten. Für die Leibeserziehung stellt sich - fachbezogen - die Zielfrage nach einem verantwortungsbewußten Menschen im Hinblick auf Körper- bzw. Gesundheits-Verantwortung und Umwelt- bzw. Mitwelt-Verantwortung als Schritt hin zu einem sinnerfüllten Leben und Überleben. Letztlich, so meinen wir, müßte allen Wissenschaften, den Natur- und Geisteswissenschaften gleichermaßen, der verantwortungsbewußte, im mitweltlichen Sinn handelnde Mensch vor Augen stehen, der ein sinnvolles Leben (oder Überleben?) möglich macht.

## **2. Mitweltliches Handeln als oberstes Prinzip**

In der Folge läßt sich für uns die Frage, was eine Bewegungserziehung zur Umwelterziehung beitragen kann, zumindest in Ansätzen beantworten:

Ein Weg führt über ein initiiertes Wechselspiel zwischen Übungen zur Körpererfahrung in der Natur und angeleitete Naturerleben über möglichst viele Sinne zu einem Fließen von äußerer und innerer Bewegung, von einem In-Bewegung-Geraten zu einem In-Bewegung-Sein, einem Bewegt-Sein.

Im Kontext von nach außen und nach innen zentrierter Wahrnehmung kann Bewegungserziehung als Teil einer Umwelterziehung verstanden werden, was diesen Fachbereich um eine gewichtige Sinnperspektive, die der **Mitweltlichkeit**, bereichern könnte. Das Unterrichtsprinzip "Umwelterziehung" fordert ein Engagement aller Fächer ohnehin bereits seit mehreren Jahren.

Der in aller Munde geführte Begriff "Umwelt" und in seinem Gefolge "Umweltverschmutzung", "Umweltzerstörung", "Ökologie" etc. ist allerdings einer **anthropozentrischen** Sichtweise entlehnt, die den Menschen unverrückbar ins Zentrum der Wirklichkeit stellt. Er ist die Mitte, der Mittelpunkt der Schöpfung, die ihn umgebende Natur stellt sich als einzig auf ihn bezogene Umwelt dar. Diese ist, abhängig von jeweils festgelegten Kriterien für ihren Nutzwert, entweder erhaltens- und schützenswert oder eben in erster Linie als Objekt und Ressource für die Befriedigung menschlicher Nutzungsinteressen verfügbar (n. ALTNER 1991).

Die Statik des anthropozentrischen Denkens, das sich bei genauerem Hinsehen gar als **Ethnozentrismus**, als von der industriell hochentwickelten Minderheit der gesamten Menschheit bestimmt, entlarvt, zeigt sich augenfällig im Bild konzentrischer Kreise (Abb. 2).

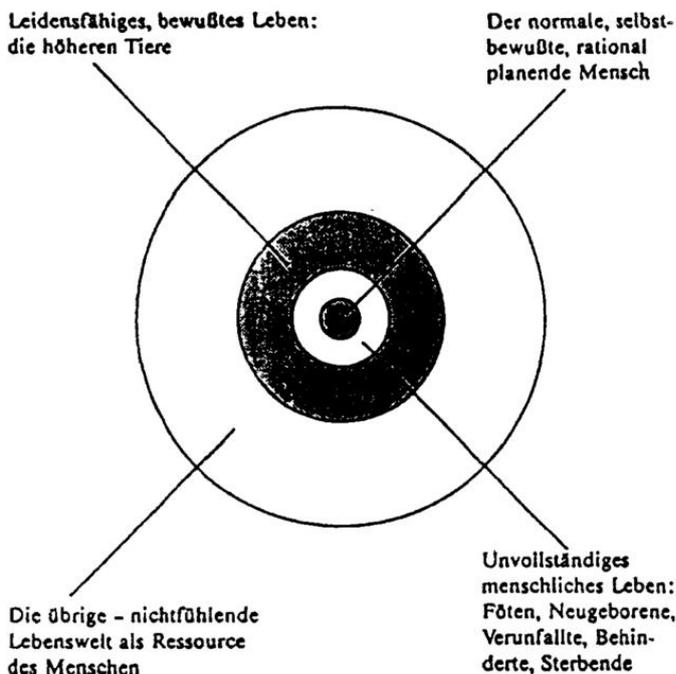


Abb. 2: Umwelt-Modell (nach ALTNER 1991)

Eine **biozentrische** (=physiozentrische) Sichtweise setzt dagegen Dynamik voraus, symbolisiert durch eine nach oben offene Spirale, die ihre Bewegung um die Zeitachse vollzieht (Abb.3).

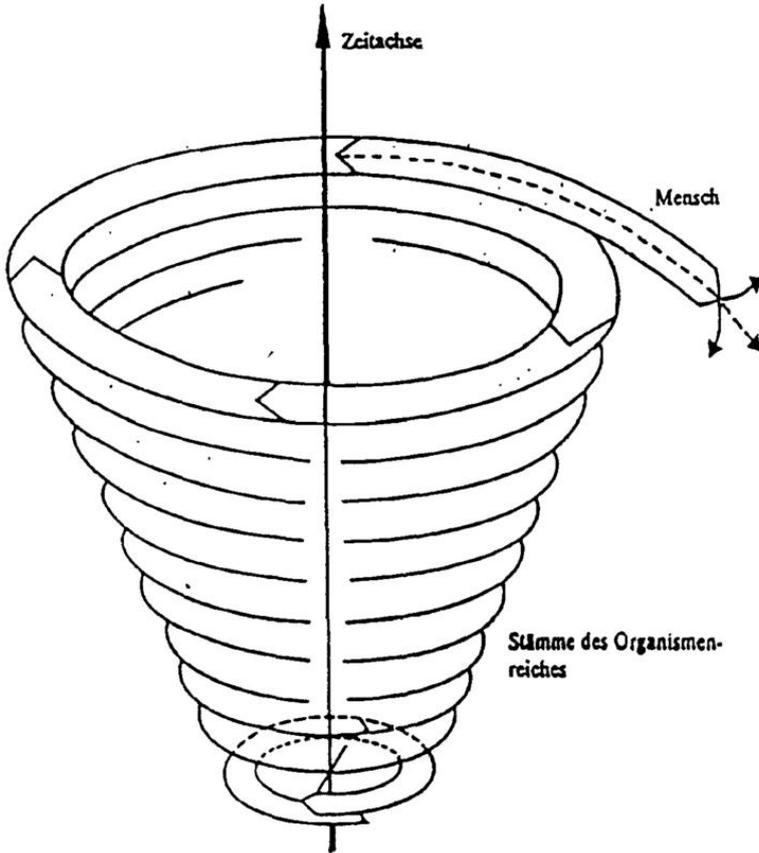


Abb. 3: Mitwelt-Modell (nach ALTNER 1991)

Leben wird als Prozeßgeschehen in der Zeit begriffen, ein Vorgang, dem der Mensch seine Existenz verdankt, aus dem er nicht aussteigen kann, dem er verbunden bleibt und für den er in zunehmendem Maß Mitverantwortung trägt. Der Mensch ist Teil, aber nicht Zentrum dieser Entwicklung, er ist aus einer Jahrmillionen dauernden Evolution hervorgegangen, abhängig davon, wie er sich selbst in Verbindung mit dieser Geschichte alles Lebens versteht, kann sein Verhalten einen Rückschritt oder Orientierungslosigkeit in der Dynamik der Spirale zur Folge haben (verbildlicht durch zurückführende Pfeile in Abb 3). Oder aber der Mensch nützt die in ihm angelegte Möglichkeit, daß die Naturgeschichte mit Hilfe der ihm innewohnenden schöpferischen Gestaltungsmöglichkeiten eine weitere evolutive Entfaltung erfährt. (ALTNER, 1991, 200ff.)

Voraussetzung für einen derartigen positiven Beitrag scheint mehr denn je eine mitweltliche Haltung zu sein, die der belebten *und unbelebten* Natur gleichermaßen Eigenwert zugesteht und sie um ihrer selbst willen für schützenswert hält (vgl. MEYER-ABICH 1990).

Eine wirksame Umwelterziehung bedarf einer Bindung an eine **Ethik der Mitweltlichkeit**. Erst auf der Basis eines Verzichtes auf anthropozentrische Ansprüche können selbstverständlicher Naturverbrauch, eingeübte Verhaltensweisen, kann die Dominanz des Menschen in der Natur eingeschränkt werden: Auch der Sport und die Leibeserziehung bedürfen einer solchen Ethik.

### 3. Seminarbericht (Vgl. KRONBICHLER/SEEWALD 1993b)

Es handelt sich um den Bericht eines Seminars, das wir gemeinsam im WS 1992/93 am Inst. f. Sportwissenschaften der Universität Salzburg gehalten haben.

In einer Situation, in der Mängel in der Ausbildung der LeibeserzieherInnen/SportwissenschaftlerInnen geortet werden, die zum Teil aus der einseitigen Orientierung an Sportarten resultieren, soll eine Bewegungserziehung im umfassenden Sinn angemahnt werden. Dazu gehört auch eine Bewegungserziehung in nicht gestalteter und vor allem nicht sportlich überformter Umwelt, eine Bewegungserziehung, die auf eine mediale Zwischenschaltung von Sportgeräten (Mountainbike, Ski, Boot, ...) als Vermittler (oder "Abgrenzer"?) zwischen Mensch und Natur weitgehend verzichtet.

Ausgehend von der einleitend dargestellten zentralen Leitidee einer Integration von innerer und äußerer Bewegung ergeben sich für das Konzept dieser Lehrveranstaltung weitere richtungsweisende Gedanken:

*Verschiedene Umweltbereiche (Ökosysteme) wie Wald, Wasser, Höhle, Fels etc. werden als Bewegungs- und Erlebnisräume für vielfältige Formen von Körper- und Naturerfahrung genutzt.*

*Als Methoden bietet sich ein Wechsel von Info-Einheiten und Aktivitäten zu den bislang formulierten Einsichten und Themen an.*

*Die enge Verbindung von Theorie und Praxis wird vor Ort am Beispiel von facherverbindenden Fragestellungen vorgenommen, die sich in erster Linie aus unseren fachlichen Schwerpunkten (Leibeserziehung, Biologie, Deutsch) ableiten.*

*Als Zielvorstellung gilt: Mit dieser Lehrveranstaltung soll ein Beitrag zu einer Bewußtseinsveränderung in Sportpädagogik und Sportwissenschaft über eine sich an der Natur orientierende Bewegungserziehung geleistet werden.*

Zum Organisationsrahmen:

Die Veranstaltung wurde 2stündig als Kombination von Vorlesung und Übung einerseits und im Teamteaching andererseits angeboten. Sie wurde auf vier Nachmittage geblockt, wovon jeder einem speziellen Thema gewidmet war. Eine ausführliche Vor- und Nachbesprechung rundete die Reihe ab.

#### **4) Planungsübersicht über die vier Themenbereiche**

(Vgl. KRONBICHLER/SEEWALD 1993b)

Die Themenschwerpunkte der vier Halbtage waren als Kombination von kurzen und dichten Informationseinheiten mit ausführlichen Übungs- und Aktivitätseinheiten geplant.

Die folgende Übersicht zeigt stichwortartig die Themen der Sachinhalte und der praktischen Übungen, die je nach Bedarf einander abwechselten.

Da auch die Info-Bereiche im Gelände thematisiert wurden, waren eine intensive Vorbereitung und die Bereitstellung eines umfangreichen Geräte- und Medienpaketes vonnoten (Plakate, Poster, Stifte, Textunterlagen, großformatige Skizzen etc.)

**1. Themenschwerpunkt WALD**

INFO-EINHEITEN. Themen:

ÜBUNGEN: (Vgl. u. a.  
CORNELL 1986)Zielpyramide  
FotosyntheseEinstimmung  
Übungen zum  
GleichgewichtPhänomen Wald, Baum (WÖFL 1989)  
"Mitwelt" (ALTNER 1991)Vertrauensübungen  
Baum erkennen,  
Baum begreifenArchetypus Baum, Wald (WÖFL 1989)  
Wald in der Literatur (WÖFL 1989)Riechcocktail  
blind laufen, blinde  
Karawane  
barfuß gehen, laufen  
"Wald hören"  
Waldcollage  
Baumklettern  
Einwalden**2. Themenschwerpunkt WASSER**

INFO-EINHEITEN: Themen:

ÜBUNGEN (Vgl.  
KRONBICHLER/  
SEEWALD 1992)Phänomen Wasser  
Bedeutung des Wassers  
Archetypus Wasser  
Vom Hören (BERENDT 1989)"Wasser hören"  
Foto-Klick  
Wasserwanderung  
Assoziationen zum  
Wasser

Kreisläufe

blind bewegen im/am  
Wasser

Wasser in der Literatur (MÜNDL 1986)

Wassersport  
(SCHEMEL/ERBGUTH 1992)Fußmassage  
Atemübungen  
Gleichgewichtsübungen  
am/im Wasser  
Tragen und Getragen-  
Werden

**3. Themenschwerpunkt HÖHLE (Fels, Berg)**

INFO-EINHEITEN: Themen	ÜBUNGEN
Raum-Zeit-Begriff Prinzip Langsamkeit (NADOLNY 1983) Phänomen Höhle und Dunkelheit	"Stille hören" Höhlenwanderung Klettern und Kriechen in der Höhle
Gestein und Gebirge als Prozeß	Bewegung in absoluter Dunkelheit
Grenzerfahrungen	Orientieren (Zeit- und Raumerleben) die eigenen Grenzen erleben. mit Dunkelheit, mit Angst umgehen

**4. Themenschwerpunkt SYNTHESE**

INFO-EINHEITEN: Themen	ÜBUNGEN
Theoretische Modelle Bioethik (ALTNER 1991) Naturerfahrung (JANSSEN 1988) Umwelt / Mitwelt (MEYER-ABICH 1990; ALTNER 1991) Körperbild (TAMBOER 1991)	Meditativer Einstieg "Gedankenreise" (Erlebnisse gedanklich nachvollziehen) Kreatives Medium. Diamalen Abschlußdiskussion

**Verlaufsprotokolle**

(vgl. KRONBICHLER/SEEWALD 1993b)

Daß sich unsere Planungen nicht lückenlos umsetzen ließen, sondern eine situative Anpassung an die jeweils gegebenen äußeren (Wetter) und inneren (Gestimmtheit) Bedingungen notwendig sein würde, war von vornherein zentrales Thema und wurde bei allen Planungsgesprächen mitbedacht. Das uns zur Verfügung stehende Repertoire an Übungen zur Natur- und Körpererfahrung sollte situationsangemessen angeboten werden, meditative Elemente und bewegungsintensivere im Wechsel mit Informationseinheiten

je nach Konzentration, Präsenz und Offenheit der Teilnehmer Anwendung finden.

Um solch eine flexible Anpassung an variable Gegebenheiten zu leisten, war ein ständiger Austausch zwischen den Lehrveranstaltungsleitern und kurzfristige Entscheidungen notwendig.

### *Verlaufsprotokoll Wald*

Am Fuß der nördlichen Ausläufer des Untersbergs war unsere Wahl auf ein Stück Wald gefallen, das sich durch eine nahe Lichtung und einen Unterstand auszeichnete, der sich als Sammelpunkt und Zentrum für diesen Nachmittag anbot und bei Schlechtwetter auch etwas Schutz gewährte.

#### Einstimmendes Gehen

Um mit dem Wald vertraut zu werden, wandern die TeilnehmerInnen allein für sich auf eigenen Wegen herum, lassen Landschaft und Atmosphäre auf sich wirken und sammeln erste Eindrücke von diesem kleinen Stück Natur.

#### Zielpyramide

Info-Einheit und Gespräch über Ziel- und Sinnorientierungen der Veranstaltung

#### Gleichgewichts- und Vertrauensübungen

Im bequemen huftbreiten Stand pendelt der Körper in alle Richtungen, um auf diese Weise die Unterstütsungsfläche und einen möglichen sicheren Stand zu erspüren.

In einem nächsten Schritt überläßt man sich einem Partner, der die Pendelbewegungen unterstützt und führt. Ein Teil des Körpergewichts wird dabei an den anderen abgegeben

Bei der letzten Übung dieser Reihe läßt man sich nach vorne und nach hinten in die Arme des Partners fallen, der sich dabei an den Möglichkeiten seiner Kräfte und am Vertrauen und den Unsicherheiten des anderen orientiert.

Alle Übungen werden auch mit geschlossenen Augen erprobt.

#### Einem Baum begegnen

Der Partner wird mit verbundenen Augen zu einem Baum geführt, den er mit all seinen Möglichkeiten wahrnehmen, ertasten, erföhlen soll. Nachdem er zum Ausgangspunkt zurückgeführt wurde, soll er nun diese Baumgestalt sehenden Auges wiederfinden.

#### Baummeditation

Mit einem Text zum Archetypus Baum und Fragen, die den Symbolgehalt des Baumes in Beziehung zum menschlichen Leben setzen, suchen sich die TeilnehmerInnen einen Platz unter "ihrem" Baum.

### Zur Biologie eines Baumes

Info-Einheit zu Fotosynthese, Atmung und Assimilation im Kontext des Beziehungsgefüges Mensch - Wald.

### Meditatives Laufen

Die TeilnehmerInnen versuchen, ihre Wahrnehmung auf innere und äußere Geräusche beim Laufen zu lenken. Dann verbindet sich einer seine Augen oder schließt sie und läßt sich vom Partner führen.

Die intensivierten Sinneseindrücke, Unsicherheiten und Erfahrungen werden anschließend ausgetauscht.

### Nachbesprechung

Erste Rückmeldungen, Anfragen, weitere Informationen, Diskussion des Angebots.

Sensible wege

Sensibel

ist die Erde über den quellen: kein baum darf  
gefällt, keine wurzel  
gerodet werden

Die quellen könnten  
versiegen

Wie viele bäume werden  
gefällt, wie viele wurzeln  
gerodet

in uns

REINER KUNZE

### Erlebnisprotokoll / Reflexion eines Studenten

*Bereits beim Betreten des Waldbodens waren meine alltäglichen Gedanken verschwunden, und mein Kopf war frei von Problemen, Aufgaben und Fragen. Es war so, als wäre in wenigen Augenblicken in mir ein neuer Bewußtseinszustand gewachsen, der für längere Zeit erhalten bleiben sollte.*

*Nach der ersten Info-Einheit wurden in mir wieder Parallelen zur Universität gesponnen, jedoch nur in einem ganz abgeschwächten Maß, sodaß sie mich in meinem Zustand nicht störten.*

*Die Gleichgewichts- und Blindenübungen führten mich wieder ganz woanders hin: Mir wurde plötzlich sehr bewußt, daß man nicht alleine auf dieser Welt ist. Es gibt andere Menschen, denen man sich anvertrauen kann.*

*Das Schlüsselerlebnis in dieser Einheit war für mich das Berühren des Baumes mit verbundenen Augen, das genaue Abtasten des Stammes, der Äste, des Moooses, und vor allem das anschließende Wiedererkennen meines Baumes aufgrund meiner Wahrnehmungen und Empfindungen, die ich mit dem Baum ausgetauscht habe. Dies war für mich eine der faszinierendsten Erfahrungen meines Lebens, denn ich kam zu der Erkenntnis, daß Gefühle und Empfindungen viel tiefer und nachhaltiger in das menschliche Innere dringen als alle anderen Wahrnehmungen.*

*Nach dem abschließenden "Blindenlauf" war ich relativ ausgelaugt, aber es war eine ganz andere Form von Belastung, wie ich sie sonst von einem ganzen Tag an der Universität kenne: Ich war ein bißchen glücklich und hatte das Gefühl, etwas gelernt zu haben.*

### ***Verlaufsprotokoll Wasser***

Die nahe der Stadt Salzburg gelegene Glasenbach-Klamm schien für unser Vorhaben besonders geeignet: eindrucksvolle Gesteinsformationen, abwechslungsreiches, anregendes Gelände, Wasser in standiger Bewegung.

In der Welt gibt es Schmiegsameres und Zarteres  
Nicht als das Wasser.

Aber im Angreifen des Harten und Starren  
Gibt es nichts, was es übertreffen könnte.

Es gibt nichts, wodurch es zu ersetzen wäre.

Darum:

Biegsam besiegt Starr,

Zart besiegt Hart;

Jeder in der Welt weiß das,

Aber keiner kann danach handeln.

Daher hat ein Berufener gesagt:

'Wer den Staub des Landes auf sich nimmt,

Der ist der Herr des Erdalters,

Wer des Landes Unheil auf sich nimmt,

Der ist der König des Reiches.'

Wahre Worte scheinen oft widersinnig.

LAO-TSE. TAO-TE-KING

### Einstimmendes Laufen

Aus dem zitierten Text sollten die Zeilen: "Biegsam besiegt Starr, Zart besiegt Hart" ins Zentrum der Gedanken beim Laufen gelenkt werden, die optischen Eindrücke der Umgebung, das Wasser als Gestalter der Landschaft, sollten das Fließen der Gedanken unterstützen und einen entsprechenden Abstand von den alltäglichen Belastungen ermöglichen.

### Entspannungsübungen

Mit leicht gegrätschten Beinen stehend, läßt einer der Partner seinen Oberkörper, Kopf und Arme nach unten hängen. Der andere stellt sich hinter ihn, hält ihn an den Hüften und spielt behutsam mit den Bewegungsmöglichkeiten des passiven Partners.

In zunehmendem Maß geht es um ein Sich-dem-anderen-Überlassen.

### Sicherer Stand

Alle suchen sich einen Platz über der Schlucht, vor einem Steilabfall oder auch einem senkrechten Abgrund und stellen sich möglichst nahe zur Kante. Die Konzentration wird auf einen guten Stand, auf eine sichere Standfestigkeit gelenkt. Wenn sich das Vertrauen in das verlässliche Stehen, in das eigene Gleichgewicht eingestellt hat, können sogar die Augen geschlossen werden.

### Wasserwanderung

Bei der Wanderung im Bachbett flußaufwärts findet jeder seinen eigenen Weg: kletternd oder von Stein zu Stein springend, Schwierigkeiten suchend oder sie vermeidend.

### Sammeln von Assoziationen

Im Anschluß an den intensiven Kontakt zum Wasser werden Gedanken gesammelt und aufgeschrieben, die das Umfeld "Mensch und Wasser" betreffen.

### Wasser hören

Auf einem selbst gewählten, möglichst bequemen Platz wird nur auf die Geräusche des Wassers geachtet.

### Ich höre - also bin ich

Info-Einheit zum Hören.

### Foto-Klick

Der Partner wird mit geschlossenen Augen vor bestimmte Fotomotive geführt, sein Kopf wie ein Objektiv darauf gerichtet, und auf "Klick" werden die Augen für einen Moment geöffnet, das Motiv nach Möglichkeit erfaßt.

Nach fünf bis acht Fotos werden die gewählten Motive mit dem Partner besprochen.

#### Laufen zum Ausklang

Mit oder ohne Partner, im Gespräch oder für sich allein legen wir den Weg zum Ausgangspunkt zurück.

#### Nachbesprechung im Seminarraum

Die Assoziationen zum Wasser werden aufgelegt, zu thematischen Einheiten geordnet und wo nötig, mit Informationen ergänzt.

#### Der Kreislauf des Wassers

Meditation mit Bildern und Texten.

#### Erlebensprotokoll / Reflexion eines Studenten

*Angenehm pünktlich treffen die Studenten und Studentinnen am Beginn der Glasenbachklamm ein. Mir scheinen die Teilnehmer viel vertrauter als sonst bei einem zweiten Wiedersehen. Leicht enttäuscht folge ich der Aufforderung, nicht die Gesellschaft eines Kollegen zu suchen, aber dann gelingt es mir recht gut, mich beim Laufen alleine mit dem angebotenen Text zum Wasser und mit mir zufrieden zu geben. Es scheint, daß jeder für diese Stunden seinen Kanal zur Außenwelt nur nach innen geöffnet hat. Die erste Laufübung hat ihre Wirkung getan: Die Gedanken richten sich nach innen, traumartig ziehen Bilder und Geschehnisse vorbei. Nur wenn ich stolpere, nehme ich die Außenwelt wieder wahr, atme wieder bewußt. Angenehm erwärmt treffen wir uns weiter flußaufwärts zu den weiteren Übungen.*

*Angenehm entspannend war die erste Partnerübung, in meiner Wirbelsäule zog und dehnte es wunderbar. Und nun - Blick in die Tiefe, unter mir rauschte und toste der Bach, knapp am Abgrund stehend, konzentriert auf Standfestigkeit und Kontakt zum Boden - noch nie hatte ich mich auf Anweisung hin in solch eine Situation begeben, zunächst empfand ich etwas Unwillen. Aber es standen alle am Rand - ein ungewohnter Anblick.*

*Dann folgte eine wilde Kletterei, bachaufwärts über Stock und Stein. Ich achtete sehr darauf, nicht auszurutschen, manche der Steine waren ganz grün und glänzten schleimig und naß. Am Ende der Kletterei assoziierte ich etliches zum Thema Wasser, dies brachte ich zu Papier. Eher skeptisch legte ich den Zettel zu den anderen und wollte ihn fast schon wieder an mich nehmen. Ob ich die richtigen Wörter hingeschrieben habe?*

*Nun wurde von mir verlangt, ich solle 10 Minuten still dasitzen und auf das Geräusch des Baches achten. So lange! Da wird mir sicher langweilig werden, meine Gedanken werden abschweifen, wer soll denn das kontrollieren?*

*Die Minuten vergehen, niemand rutscht mehr herum, alles ist ruhig. Das Wasser übertönt alle Laute, über Beine und Gesäß spüre ich leichte Erschütterungen. Wie lange sitze ich schon da? Plötzlich ist die Zeit um, ich kann es nicht glauben.*

*Wir klettern hinaus aus dem Bachbett auf den Fußweg. Augen schließen und sich führen lassen. Die kleine Studentin sagt plötzlich "Klick!". Das ging so schnell, was habe ich eigentlich gesehen? Während ich noch überlege, haben wir schon alle Fotos verschossen. Die Zeit scheint als "Blinder" anders zu laufen, langsamer, gemächlicher, mehr in sich ruhend. Wenn man da plötzlich die Augen aufmacht, tritt eine Beschleunigung ein, ich kann die Bilder kaum wahrnehmen.*

*Wir laufen einzeln wieder zurück, bewußt langsam. Mir erscheint der Weg jetzt ungewöhnlich lang, die Abenddämmerung ist hereingebrochen, es ist schon finster, als ich den Parkplatz erreiche. Der Ablauf dieses Tages war sehr abgerundet, die Einheiten von Bewegung und Ruhe folgten harmonisch aufeinander. Aber noch immer sitzt die Disziplinierung durch den üblichen Lehrbetrieb knochentief. Ich mußte schon wieder an das Zeugnis denken, ob ich es wohl schaffe, die notwendige Frequenz einzuhalten, die Protokolle zeitgerecht abzuliefern... Es fällt mir schwer, mich davon zu lösen und mich auf elementare Sinnesleistungen zu beschränken (oder mich zu erweitern?). Wie einfach wäre es, eine ordentliche Mitschrift zu haben, den Stoff zu lernen, hinzugehen zur Prüfung und fertig!*

### **Verlaufsprotokoll Höhle**

Nach gemeinsamer Anfahrt beginnt der Aufstieg zum Scheukofen ausgehend von einem Schotterwerk bei Sulzau. Ein kleiner Steig führt steil hinauf zum Höhleneingang, wo sich die TeilnehmerInnen zunächst mit ihrer Ausrüstung (Helme und Karbidlampen) vertraut machen. Durch die geräumige, mit alten Tropfsteinen und Sinter geschmückte Vorhalle führt unser Weg durch mannshohe Gänge über eine Sintertreppe und enge Kluftgänge vorbei an zwei kleinen Seen zur anspruchsvollsten Passage, einer schmalen, steil ansteigenden Spalte, die einiges Klettergeschick erfordert. Am Ziel, einer Kammer mit großen Tropfsteinsäulen, angelangt, wird Tee gekocht, Informationen werden eingeholt und Gedanken zu den Themen "Zeiterleben" und "Raumerleben" werden ausgetauscht.

Als wir den Höhlenausgang erreichen, ist es bereits dunkel geworden, es schneit naß. Die fortgeschrittene Zeit zwingt zur Eile, der unmittelbare Austausch des Erlebten findet in kleinen Gruppen im privaten Rahmen statt. Die gemeinsame Nachbesprechung wird auf den nächsten Termin verschoben.

Nahe den Bergen  
klingt der Felsboden  
hohl unter den Schritten.

Er sagt dir: Denk daran,  
die Erde ist eine Trommel.

Wir müssen sorgsam auf unsere Schritte achten,  
um im Rhythmus zu bleiben.

JOSEPH BRUCHAC

### Erlebnisprotokoll / Reflexion einer Studentin

*Höhle - meine Eindrücke von diesem Grenzerlebnis: allmähliches Finsterwerden, Unsicherheit, Bedrohung, Ablenkung durch erste faszinierende Umwelteindrücke (Tropfstein- und Sinterbildungen), Begeisterung, Neugierde. Konzentration auf enge Gänge und Spalten, die zu bewältigen sind, Kälte, Nässe, Glätte, Dunkelheit, Beklemmung. Beim Gehen in der Gruppe ist die Spannung entschärft, die Gruppe gibt Sicherheit, Geborgenheit. Beim Gehen alleine überwiegt das Gefühl von Gefahr, Unsicherheit, Einsamkeit und körperlichem Unbehagen. Bewältigung von Hindernissen: zwei Seen und zwei enge Spalten: Aufregung, Angst, Anstrengung, Gefahr, Unsicherheit, Eingeschlossenensein. Endlich unser Ziel. Der Weg zurück ist nicht mehr unbekannt: körperliches Wohlbefinden, Zufriedenheit, Vertrautheit. Ich kann mich auf Dinge konzentrieren, die ich vorher nicht wahrgenommen habe. Beim Nachdenken über meine Tiefen- und Zeitwahrnehmung fällt mir auf, daß ich die verstrichene Zeit kaum einschätzen kann, ebensowenig zurückgelegte Höhenunterschiede.*

*Für mich eine völlig neue Art der Naturbegegnung, engster Kontakt zum Fels, Lebewesen sogar in dieser unterirdischen Welt, der Berg von außen: mächtig, groß, gewaltig; der Berg von innen: eng, schmal, gewaltig.*

### Verlaufsprotokoll Synthese

#### Einstimmende Meditation

Gedankenreise zurück zum Höhlenerlebnis mit einem Angebot an Texten und Bildern.

### Nachbesprechung zur Höhle

Austausch von Erlebnissen und Erfahrungen, Ansprechen von Ängsten und Unsicherheiten, dabei rückt das Thema "Grenzerfahrungen" ins Zentrum. Weitere Themen, die durch das Höhlenerlebnis provoziert wurden, sind "Zeit" und "Mensch und Natur".

### Körper- und Naturerfahrung: Versuch einer Synthese

Info-Einheit zum theoretischen Unterbau der Lehrveranstaltung.

### Umwelt- und Mitwelt-Modell

Info und Diskussion. Reflexion des eigenen Verhaltens, der persönlichen Entwicklung und Einstellungsveränderung im Umfeld des Problemkreises "Sport und Umwelt".

### Reflexion eines Studenten

*Ich bin froh, diese Lehrveranstaltung besucht zu haben: Mir ist bewußt geworden, daß ich es besonders in den letzten Jahren verabsäumt habe, mich mit den "natürlichen Gegebenheiten" dieser Erde sowohl auf rationaler wie auch auf emotionaler Ebene auseinanderzusetzen.*

*Bei unseren Treffen habe ich mich oft an meine Kindheit zurückerinnert (Blindenspiele im Wald, von Stein zu Stein hüpfen am Wasser, "schmutzig" werden in der Höhle). Es blieb aber nicht nur bei einer Erinnerung, sondern ich fühlte mich auch oft wie ein Kind und war zufrieden und hatte Spaß daran.*

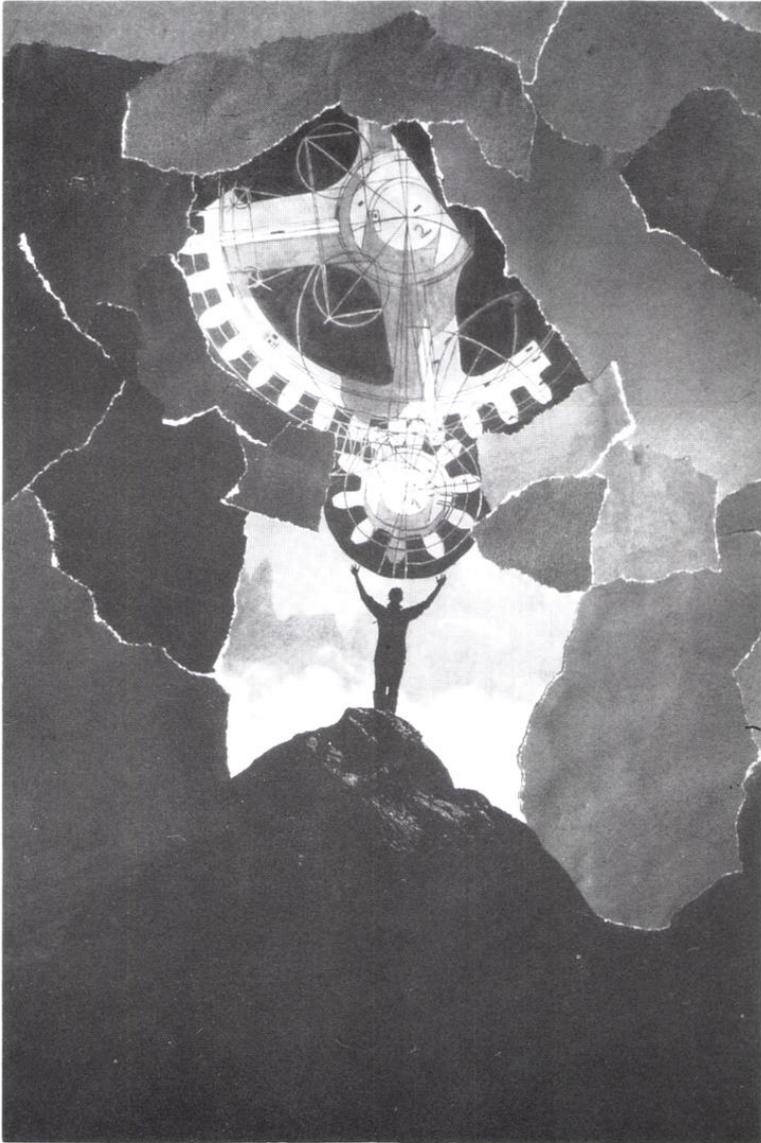
*Verwunderlich - denn warum habe ich es dann in den letzten zehn Jahren aufgegeben, mich an derartigen Aktionen in der Natur zu erfreuen?*

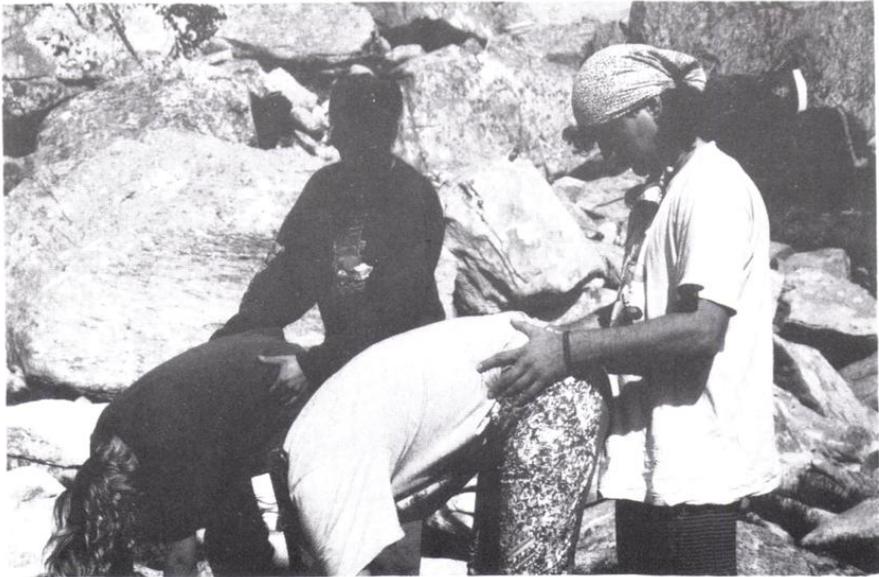
*Auch ich bin in die Fußstapfen der Väter unserer Zivilisation getreten und übernahm ein System an Werten, in das unsere Aktionen gewiß nicht lückenlos hineinpaßten. Ein Denken im Sinn einer mitweltlichen Ethik spricht mich sehr an: Wege zu finden, auf denen sich mein zukünftiges Leben nach diesen Aspekten gestalten läßt, stelle ich mir sehr schwierig vor.*

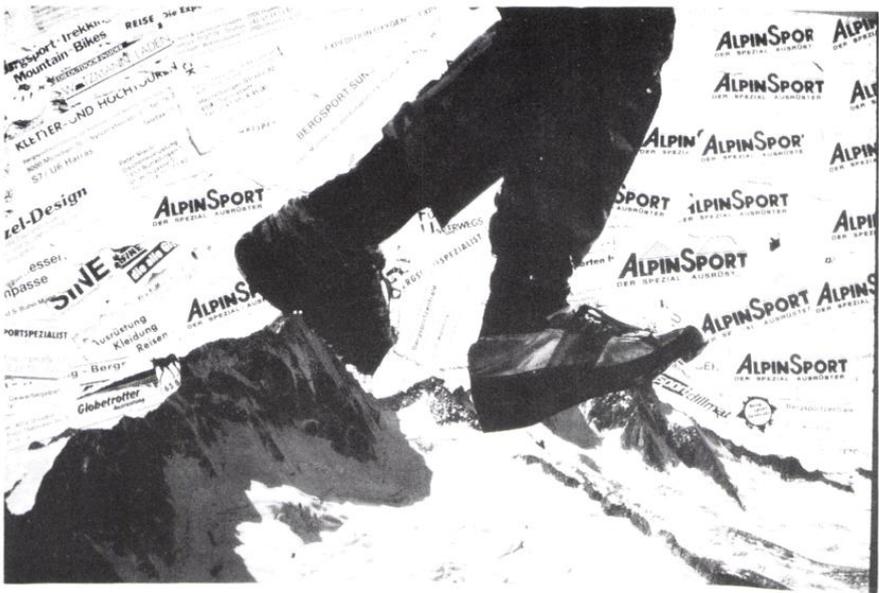
*Methoden zur Weitervermittlung des angebotenen Gedankengutes wurden uns im Rahmen dieser Lehrveranstaltung gezeigt. Ich habe auch schon einiges in Fachdidaktik Musik ausprobiert und gute Resonanz gefunden.*

## Literatur

- ALTNER, G., 1991: Naturvergessenheit. Grundlagen einer umfassenden Bioethik. Wissenschaftliche Buchgemeinschaft, Darmstadt.
- BERENDT, J.E., 1989: Ich höre - also bin ich. Hermann Bauer, Freiburg/Breisgau.
- CORNELL, J.B., 1986: Mit Kindern die Natur erleben. Ahorn Vgl., Oberbrunn.
- JANSSEN, W., 1988: Naturerleben. In: Unterricht Biologie. 12.Jg. (1988). Nr.137, 2-7.
- KRONBICHLER, E., SEEWALD, F., 1992: Ganzheitlichkeit und Sportunterricht. In: REDL (Hrsg.): Sport in der Schule. Bundesvlg., Wien, 49-61.
- KRONBICHLER, E., SEEWALD, F., 1993a: Bewegungserziehung und Umwelt. In: Leibesübungen-Leibeserziehung 5/93, 2-9.
- KRONBICHLER, E., SEEWALD, F., 1993b: Erleben - Erfahren - Erkennen. In: Leibesübungen-Leibeserziehung 5/93, 13-17.
- MEYER-ABICH, K.M., 1990: Aufstand für die Natur. Von der Umwelt zur Mitwelt. Hanser, München.
- MÜNDL, K., 1986: Vom Kreislauf des Wassers. Edition Brandstätter, Wien, München.
- SCHEMEL, H.J., ERBGUTH, W., 1992: Handbuch Sport und Umwelt. Ziele, Analysen, Bewertungen, Lösungsansätze, Rechtsfragen. Meyer und Meyer, Aachen.
- TAMBOER, J., 1991: Relationsmodalitäten statt Leib-Seele-Verhältnisse. In: Integrative Therapie 1-2/91, 58-84.
- WÖFL, Ch., 1989: Der Baum und die menschliche Psyche. In: HUBER, F. u.a.: Baumbuch. Wegweiser für den Menschen. Leuschner u. Lubensky, Wolfsberg, 7-34.











MITTERBAUER Günther

## BEWEGUNGSMANGEL ALS ARBEITSRISIKO

*Zum Beitrag  
betrieblicher Bewegungsangebote  
für die Sicherung von Lebensqualität  
in der postindustriellen  
Freizeit - Arbeitsgesellschaft*

### 1. Prävention als aktuelle Zieldimension betrieblicher Bewegungsangebote

Mit der Verschiebung anstrengender körperlicher Arbeit zur automatisierten Produkterstellung und Dienstleistung sowie den sicherheitstechnischen und ergonomischen Verbesserungen der Arbeitsstelle hat sich besonders in den letzten Jahren ein spezielles *Arbeitsrisiko* ergeben - *der Bewegungsmangel*:

Als Hauptproblem wird vor allem die "statische Arbeit" beurteilt. Zu psychischer Überforderung (Streß) und Unterforderung bezüglich Herzkreislaufaktivierung fördern statische Tätigkeiten Degenerationen von Muskeln und Bandscheiben.

In den Diskussionen um den Stellenwert betrieblicher Sport- und Bewegungsangebote findet derzeit der präventive Ansatz verstärkt Beachtung. Der arbeitende Mensch wird als zentrales Ziel gesehen, Betriebssport im weiten Sinne soll die Möglichkeit eröffnen, sowohl individuelle Bedürfnisse (z.B. Spielbedürfnis) abzudecken als auch arbeitsbedingte Negativeinflüsse auszugleichen. Zu Hauptaufgaben zählen Anheben psychosozialer Befindlichkeit mit Streßabbau, Reduzierung des Herzkreislauftrisikos und Verminderung von subjektiven Beschwerden und objektiven Schadensbefunden am Bewegungs- und Stützapparat.

Allgemein anerkannt ist die positive Wirkung motorischer Fitness hinsichtlich *psychischer Belastbarkeit*. Fundamentale Erkenntnisse zu diesem Komplex wurden von SELYE, dem "Vater der Streßforschung" über tierex-

perimentelle Untersuchungen grundgelegt. Trainierte Ratten überstanden hohe Dosen an Streßinflüssen (u.a. Schmerz, Licht, Lärm, Elektroschocks) ohne erkennbaren Schaden, während bei untrainierten Ratten eine hohe Todesrate zu verzeichnen war (HERRMANN 1978, 18-19). Die streßmindernde Funktion von motorischer Aktivität sollte auch im Rahmen betriebssportlicher Aktivitäten beachtet und erforscht werden.

DÜRRWÄCHTER (1966) hat in seiner umfangreichen Arbeit Einschätzungen psychosozialer Befindlichkeit neben Einschätzung anderer Items (u.a. Fehlzeitenreduktion, Steigerung der Arbeitsleistung) mittels Befragungen an 48 Personen der Unternehmensleitung deutscher und schweizer Großbetriebe erhoben. Dabei wurden die Items "Positiver Einfluß des Betriebssports auf das Betriebsklima" und "Verbesserte soziale Eingliederung durch Sport" hoch bewertet (vgl. Abb. 1 und Abb. 2)

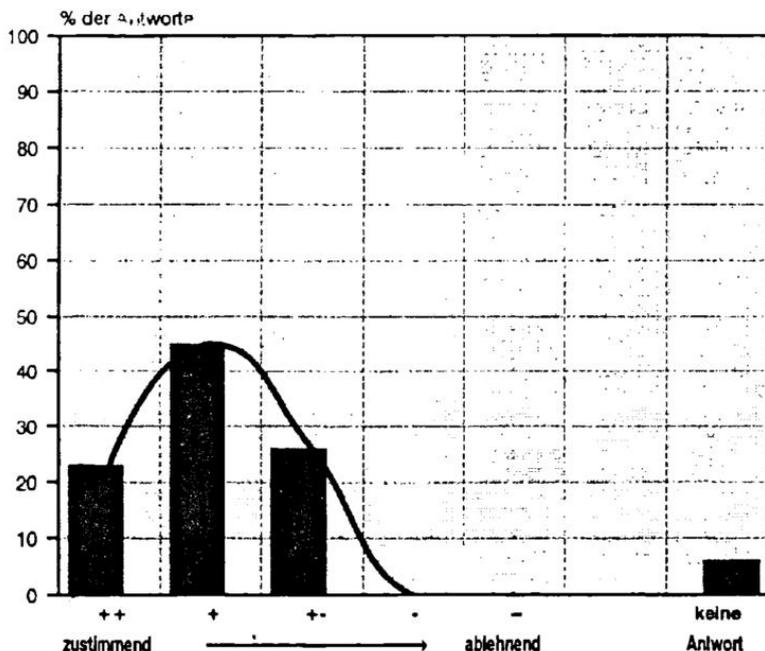


Abb.1 Befragungsergebnis Positiver Einfluß von Betriebssport auf das Betriebsklima (DÜRRWÄCHTER 1978,57)

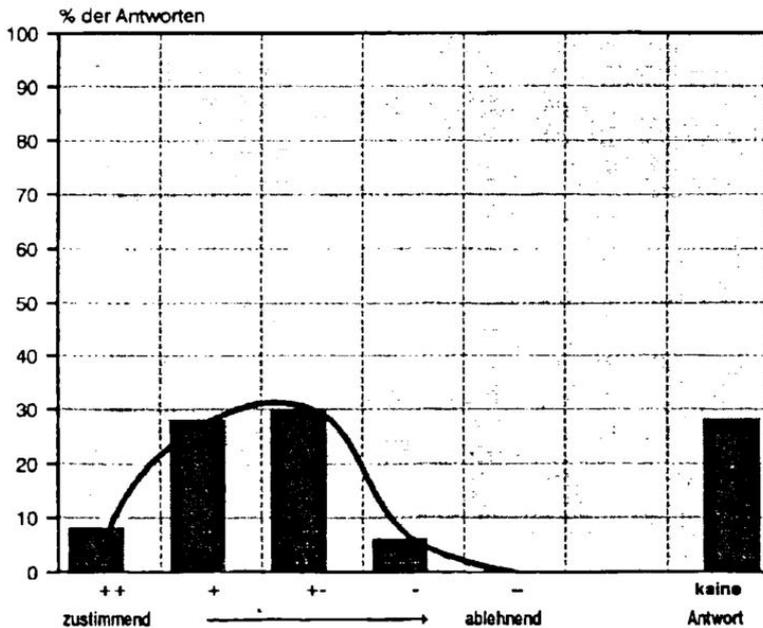


Abb. 2 Befragungsergebnis Verbesserte soziale Eingliederung durch Betriebssport (DÜRRWÄCHTER 1978, 57)

Die primäre Auslösung von **Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat** erfolgt durch die bei statischer Haltearbeit auftretende Dauerkontraktion der Muskulatur, wie z.B. bei vielen als körperlich leicht bezeichneten Sitzberufen (z.B. Computerarbeit). Zu Folgewirkungen zählen Verringerung von Durchblutung sowie Auftreten von lokalem Sauerstoffmangel, von Stoffwechselstörungen und Muskelverkrampfungen (Nacken-, Schulter-, Rückenmuskulatur); der durch Bewegungspassivität verursachte Ernährungs- und Flüssigkeitsmangel wirkt insbesondere im Bereich der Zwischenwirbelscheiben degenerationsfördernd. In diesem Zusammenhang ist darauf hinzuweisen, daß Optimierungen ergonomischer Arbeitsbedingungen zwar situationsverbessernd wirken, das Kernproblem statischer Belastung aber nicht gänzlich ausschalten.

Da die Wirbelsäulenproblematik hoch aktuell ist (vgl. Abb. 3), bestehen auch gute Chancen zur Installierung diesbezüglicher präventivorientierter Bewegungsangebote. Der Forschungsstand zum komplexen Bereich Arbeit - Wirbelsäule - Prävention bedürfte allerdings einer erheblichen Ausweitung.

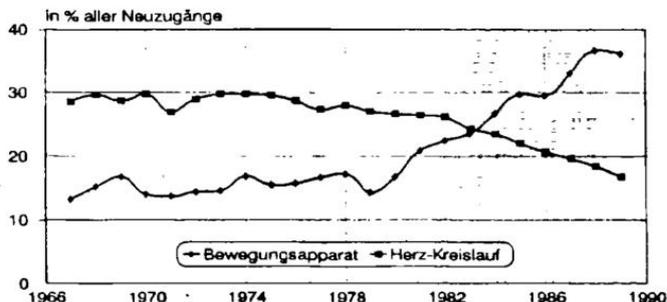


Abb. 3 Neuzugänge an Pensionen geminderter Arbeitsfähigkeit in Österreich (Rohdaten aus ÖSZ 1967-1992)

Für den weiteren aktuellen Bereich des *Herz-Kreislauf*risikos (vgl. Abb. 4) ergeben sich für betriebliche Einflußnahmen praktische Probleme der optimalen Belastung, aus mehreren Gründen können die für ein seriöses Herz-Kreislauftraining nötigen Bedingungen (z.B. Trainingshäufigkeit) im Rahmen betrieblicher Bewegungsangebote oft nicht eingehalten werden (z.B. Zeitprobleme für Pendler). Eine wissenschaftliche Aufarbeitung dieses Problemfeldes wäre ein lohnendes und dringendes Anliegen.

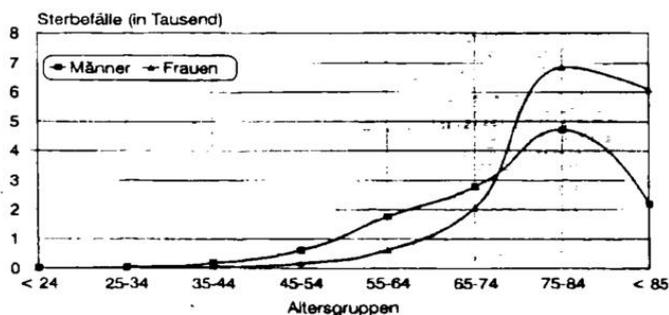


Abb. 4 Sterbefälle an Herzkrankheiten 1990 in Österreich nach Alter und Geschlecht (Rohdaten aus ÖSZ 1992)

Insgesamt ist festzuhalten, daß als wichtige Plattform von Lebensqualität des arbeitenden Menschen seine Gesundheit anzuführen ist.

HerzKreislaufsystem sowie Stütz- und Bewegungsapparat zählen zu wichtigen bewegungsabhängigen Funktionssystemen, die als Zivilisationsbegleiterscheinung immer störanfälliger werden und die Lebensqualität vieler gefährden bzw. bereits erheblich beeinträchtigen. Bewegung und Sport können als wirksame Präventiv- bzw. Kurativpillen wirken und für diese Bereiche einen erheblichen Beitrag zur Lebensqualität Gesundheit leisten.

Die ernste Lage um unsere psychosoziale Befindlichkeit wird von vielen intuitiv erfaßt, umfangreiche Reflexionen ähnlich anderen Problemfeldern (z.B. Rauchen, AIDS, Alkohol, Drogen, Tabletten) aber nicht vorgenommen. "Milde Äußerungen" der "psychosozialen Problematik" zeigen sich im Anstieg von psychosomatischen Erkrankungen oder Drop-Out-Raten Berufstätiger, extreme Äußerungen in hohen Suizidraten. Bewegung und Sport können mit Angebotsprioritäten von Inhalten zur Förderung psychisch-emotionaler Erlebnisqualitäten mithelfen, das Defizit an emotionalen und sozialen Wertevermittlungen im Gesamtprozeß der Persönlichkeitsentwicklung zu beiseitigen bzw. nicht entstehen zu lassen.

Aus subjektiver Sicht ist die Ladung des Gesundheitsmotivs oft zu schwach, um Handlungsbereitschaft in motorische Aktivitäten umzusetzen. Wahrnehmungen und Erlebnisse im "Zustand der Gesundheit" reichen in ihrer Empfindungsintensität nicht aus, Lebensqualität unmittelbar zu vermitteln; dies erfolgt erst mit einsetzenden Verlusten an Gesundheit. Umfassende Gesundheitskonzepte haben sich daher aus motivationalen Gründen am Bedürfniskatalog des arbeitenden Menschen zu orientieren.

Abgehoben von den Sünden in den Maximen des Spitzensports bzw. in den Belastungsfehlern des Freizeitsports bestehen für einen verantwortungsvollen Betriebssport gute Chancen der Verbindung erlebnisorientierter und gesundheitsorientierter Sportvermittlung. Für diesbezügliche Absichten müßten die wichtigen Rahmenbedingungen der Zielsetzungen, Inhalte und Führungsqualifikationen (fachliche Kompetenz) festgelegt und eingehalten werden.

Im vorliegenden Beitrag erfolgt auf der Grundlage breiter Erfahrungen im Bereich präventivorientierter Betriebssportangebote zunächst ein allgemeiner Überblick über inhaltliche Kriterien solcher Offerte.

Mit dem "Fitpaket" wird eine Modellvariante näher vorgestellt, als Hilfe zur Einschätzung der "Gesundheitswirkung dieses Modells wird von ausgewählten Parametern eine Entwicklungsdiagnose gegeben. Der Beitrag schließt mit einigen Statements, die bei Installationen und Ausweitungen

(präventivorientierter) betrieblicher Bewegungsangebote Berücksichtigung finden sollten.

## 2. Über inhaltliche Kriterien von präventivorientierten Bewegungsangeboten

Bewegungsmaßnahmen im Bereich der Prävention (z.B. Herzkreislauf, Stütz- und Bewegungsapparat, psychosoziale Befindlichkeit) stehen in einer Bedarfsreihung betriebssportlicher Maßnahmen an erster Stelle, diesbezügliche flächendeckende Präventivaktivitäten sind nicht bis kaum vorhanden. Es ist dringend einzufordern, neben Umweltinvestitionen auch "Innenweltinvestitionen" vorzunehmen.

Zu wichtigen Subzielen zählen:

- ☛ allgemeine Prävention
- ☛ arbeitsspezifische/spezielle Prävention

Eine **allgemeine Bewegungsprävention** zielt darauf ab, die motorische Entwicklung durch vielfältige Reizsetzungen positiv zu beeinflussen.

Eine **arbeitsspezifische / spezielle Bewegungsprävention** zielt darauf ab, besonders ausgewiesene Gefährdungsbereiche von Gesundheit durch adäquate Reizsetzungen "abzusichern". Für die spezielle Schwerpunktsetzung können Außenkriterien (z.B. Aktualität, räumliche Möglichkeiten) oder Innenkriterien (enge Zielsetzung und Übungsinhalte werden aus dem Arbeitsanforderungsprofil abgeleitet = arbeitsspezifische Bewegungsprävention) als Entscheidungshilfen herangezogen werden. Günstig sind Kombinationen und Einbindungen von Inhalten einer allgemeinen Bewegungsprävention (z.B. dosierte Ausdauerbeanspruchungen auch in Wirbelsäulengymnastik).

Bei der Realisierung von Bewegungs- bzw. Sportangeboten ist die Komplexität motorischer Aktivitäten zu berücksichtigen, es sind dies speziell die

- ☛ motorische Ebene
- ☛ kognitive Ebene
- ☛ psychosoziale Ebene

## 2.1 Motorische Ebene

Zu einem wichtigen Förderbereich präventivorientierter Maßnahmen zählen alle Grundfähigkeiten zu motorischen Äußerungen (vgl. FETZ 1989, 225-260):

- ☛ Kraft
- ☛ Schnelligkeit
- ☛ Ausdauer
- ☛ Gleichgewicht
- ☛ Gelenkigkeit und
- ☛ Koordination

Es sei vermerkt, daß die Gesundheitsrelevanz dieser Grundfähigkeiten (=motorische Grundeigenschaften) - speziell ihre Wichtung - weitgehend nur subjektiv zu beurteilen ist. Mit dem folgenden plakativen Überblick wird die Absicht verfolgt, die weitreichende Bedeutung eines "Grundlagentrainings" aufzuzeigen.

### Motorische Kraft

Die präventive Bedeutung eines "soliden muskulären Kraftniveaus" der Haltemuskulatur für den Stützapparat beschränkt sich nicht nur auf den engen Bereich der Haltungsprophylaxe. Als Schutzkorsett bei Belastungen (z.B. Stürzen) hat die Muskulatur des passiven und aktiven-Bewegungsapparates hohe Schutzfunktion. Ebenso begünstigen "motorische Kraftreserven" Alltags-, Arbeits- sowie Sportaktivitäten und beugen Ermüdungseffekten vor (Überlastungsschäden).

Ausdauerorientierte Bewegungsaktivitäten (z.B. Joggen, Bergwandern, Radfahren, Schilanglauf, Rudern) benötigen als Grundlage eine gute lokale und allgemeine Kraftausprägung.

Motorische Kraft setzt ferner für viele (stereotype) Bewegungsabläufe bei Alltags-, Arbeits- und Sportaktivitäten die Voraussetzung zur Durchführbarkeit sowie zur verletzungs- bzw. schädigungsvorbeugenden Durchführung.

Inhalte motorischer Kräftigung besitzen daher sowohl im sportartneutralen als auch im sportartspezifischen Betriebssport große Bedeutung. Vorrangig gilt es, über gezieltes Muskelaufbautraining und vorwiegend komplexe Kräftigungsübungen ein "vernünftiges Kraftniveau" anzustreben bzw. zu erhalten. Formen des Maximalkraft- und Schnellkrafttrainings (z.B. plyometrische Methode, isometrisches Training) sind hier fehl am Platz.

Besonders zu beachten sind Atmung (keine Preßatmung) und Dehnung von Muskelgruppen mit hohem Tonus (= verkürzte Muskulatur”).

### Motorische Schnelligkeit

Zwischen Bewegungsmangelerkrankungen und motorischer Schnelligkeitsausprägung bestehen kaum kausale Zusammenhänge. Spezielle Schwerpunktsetzungen motorischen Schnelligkeitstrainings sind daher unter diesen Präventivgesichtspunkten nicht notwendig.

Sehr wohl können verschiedene Schnelligkeitsformen (Kraftschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit) bei speziellen Arbeitstätigkeiten zu Leistungsparametern zählen.

In der motorischen Reaktionsschnelligkeit besteht ein direkter Bezug zum Unfallrisiko (in Arbeit, Sport, Verkehr). Situationsgerechtes rasches Reagieren zählt zu einer wichtigen Fähigkeit im gesamten Lebensweg.

Anforderungen und somit Reizsetzungen für motorische Schnelligkeit (speziell Aktions- und Reaktionsschnelligkeit) sind bei vielen Übungs- und Spielvarianten gegeben. Ohne besondere Akzentsetzung können und sollen sie in Bewegungseinheiten eingebracht werden.

### Motorisches Gleichgewicht

Bei vielen Tätigkeitsfeldern ist die Fähigkeit, sich selbst und/oder Objekte im Gleichgewicht zu halten (z.B. Radfahren, Akrobatik, Gastronomie) von besonders hoher Bedeutung.

Im Hinblick auf ihre Wichtigkeit für viele Situationen im täglichen Leben erscheint eine Förderung sinnvoll. Durch häufige Reizsetzungen ohne hohen Zeitaufwand sollen altersbedingte Leistungseinbußen im späten Arbeitsalter und danach verzögert werden.

Zudem bestehen für Gleichgewichtsübungen mit angemessenem Anforderungsniveau durchwegs gute Motivationen.

### Gelenkigkeit

Die Fähigkeit zur Flexion, Extension oder Rotation in Gelenken führt in der Artistik durch intensives Training zu spektakulären Ergebnissen. Die schädliche Wirkung von “Übergelenkigkeit” ist schon aus optischer Ableitung einsichtig, kaum beachtet werden beim Durchschnittsbürger Einbußen an Gelenkigkeit.

Bereits mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter setzt in allen wichtigen Gelenken und Gelenksystemen (Hüftgelenk, gesamte Wirbelsäule, Schultergürtel, Schultergelenk) eine Reduktion der Gelenkigkeit ein. Als Auslöser sind Mangelbewegung sowie altersbedingte Elastizitätsverluste von Muskeln, Bändern und Sehnen anzuführen.

Erhebliche Funktionseinschränkungen können zu Verlusten alltagsmotorischer Tätigkeiten (Anziehen, Kämmen, Waschen) mit starken Einbußen der Selbständigkeit führen.

Aus haltungsspezifischer Sicht handelt es sich bei vielen Formen eingeschränkter Gelenkigkeit um muskuläre Dysbalancen von Agonisten und Antagonisten. Über den unterschiedlichen Muskeltonus (hoher Tonus bei verkürzter/kontrakter Muskulatur, niederer Tonus bei insuffizienter Muskulatur) werden Haltungsschwächen prolongiert, die sich häufig als subjektive Beschwerden äußern.

Neben dem Bewegungsmangel mit gekoppelter "passiver Berufshaltung" (z.B. Sitzen) erfolgen auch bei einseitigen motorischen Tätigkeiten in Beruf und/oder Sport solche Negativanpassungen.

Zu gängigen Diagnoseverfahren zählen sportmotorische Gelenkigkeitstests sowie Muskelfunktionstests (vgl. DANIELS/WORTHINGHAM 1992; JANDA 1984; KENDALL/Mc CREARY 1988), zu gängigen Präventivmaßnahmen unterschiedliche Formen der Dehnung (Stretchmethoden).

Gelenkigkeitsanforderungen sind im Betriebssport wegen ihrer Bedeutung als Dauerinhalt anzubieten; dies betrifft neben den präventivorientierten Bewegungsangeboten auch alle anderen Formen von Betriebssport.

Ergänzend sei darauf hingewiesen, daß für Ausbalancierungen des muskulären Gleichgewichts Dehnung und Kräftigung zu berücksichtigen sind.

### Motorische Ausdauer

Die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit ist ein direkter Parameter zur Erfassung der Herzkreislauf-tätigkeit. Der Einsatz von Ergometrien ist daher sowohl im Spitzensport als auch in Prävention und Therapie für diagnostische Zwecke unverzichtbar.

Eine allgemeine Bewegungsprävention hat regelmäßig Ausdauerinhalte zur Aktivierung der Herzkreislauf-tätigkeit zu enthalten. Im Rahmen von Bewegungsangeboten bieten sich viele organisatorische und inhaltliche Möglich-

keiten ganzkörperlicher Beanspruchung (z.B. Frontalbetrieb, Circuitbetrieb) an.

Ebenso finden sich in der Palette der Sportarten einige mit hervorragender Eignung als Ausdauerstimulans (z.B. Bergwandern, Radfahren, Joggen, Schilanglauf). Aus präventiver Sicht sind bei solchen "gesunden Sportarten" die Gefahren von Überforderung, falscher Technik und einseitiger Haltung durch geeignete Maßnahmen zu eliminieren.

### Koordinative Fähigkeiten - Gewandtheit

Alle motorischen Handlungen basieren auf der Fähigkeit zur intermuskulären Koordination. Das Zusammenspiel von Muskeln bzw. Muskelgruppen bestimmt nicht nur bei Einzelbewegungen sondern insbesondere bei Sukzessiv- und/oder Simultanbewegungen die Qualität der Ausführung.

Daraus ist unschwer die Bedeutung der Koordination für unser gesamtes Bewegungsleben abzuleiten. Als "Bewegungsregulator" bestimmt sie einerseits die Leistungsfähigkeit und fungiert sie andererseits als Sicherheitsfaktor. So sind sowohl Leistungsverbesserungen in Arbeit und Sport (z.B. Arbeitshandlungen, sportliche Techniken) als auch Gefahrenreduzierungen in Arbeit und Sport (z.B. koordinative Tätigkeiten mit Gefahrenmomenten) über Koordinationsverbesserungen zu erreichen. Auch können Haltungsschwächen/-schäden Koordinationsschwächen auslösen bzw. durch Koordinationschwächen begünstigt werden.

Koordinationsübungen zählen zu wichtigen Inhalten eines Betriebssports; aus zeitökonomischen Gründen sind Kombinationen mit Inhalten anderer Zielsetzungen (z.B. Haltung, Ausdauer) vertretbar.

### *2.2 Kognitive Ebene*

Auf der kognitiven Ebene von Bewegungs- bzw. Sportangeboten soll die praktische Inhaltsvermittlung durch geeignete situationsspezifische Informationen ergänzt werden. Diese Informationsvermittlung ist als begleitende Maßnahme mit der Intention einer Reflexionswirkung zu verstehen - ohne Beschneidung von, aber mit unmittelbarem Bezug zu motorischen Aktivitäten.

Als Beispiele von Subzielen auf kognitiver Ebene sind anzuführen:

- ☛ Kenntnisse über Bewegungsabläufe und ihre Funktionen (z.B. Stretching);

- ☛ Kenntnisse über Kontrollmöglichkeiten der Leistungsfähigkeit (z.B. Pulskontrolle, Muskelfunktionstests);
- ☛ Regelkenntnisse durchgeführter Spiele;
- ☛ Kenntnisse über Belastungsgefahren (Herzkreislauf, Stütz- und Bewegungsapparat);
- ☛ Kenntnisse über Möglichkeiten zur Eigenrealisierung sportlicher und präventiver Bewegungsaktivitäten;
- ☛ Kenntnisse über Belastungsprofile ausgeübter Sportarten;
- ☛ Kenntnisse über Gefahrenbereiche ausgeübter Sportarten;
- ☛ Kenntnisse über die Bedeutung hygienischer Maßnahmen (z.B. Duschen);
- ☛ Kenntnisse über Grundregeln richtiger Belastungsdosierung (z.B. Aufwärmen, Belastungsintensität, -dauer, -häufigkeit).

### 2.3 Psychosoziale Ebene

Mit der psychosozialen Ebene wird ein wichtiger Zielbereich pädagogisch orientierter Bewegungsvermittlung angesprochen. Vielfach werden motorische Aktivitäten im Gruppenverband allein als ausreichendes "Lernfeld und Reizgefüge" für psychosoziales Wohlbefinden gewertet. Bewegung und Sport bieten zweifelsfrei viele Chancen, aber auch Gefahren. Es ist daher notwendig, bei der Führung von Bewegungs- und Sportgruppen den sensiblen Bereich des psychosozialen Wohlbefindens besonders zu beachten und zu steuern.

Für die Ansteuerung psychosozialen Wohlbefindens sind einige Vorbedingungen notwendig bzw. günstig. Ohne ein Rezept geben zu können, seien im folgenden wichtig zu wertende Punkte angeführt; bei der exemplarischen Auflistung ist zu beachten, daß manche Bereiche ineinander greifen und mehrfach zugeordnet werden können (vgl. MITTERBAUER. 1988, 159-164).

- ☛ Bei der Auswahl von Inhalten sind die **motorischen Fähigkeiten** der Teilnehmer (Eigenschaften, Fertigkeiten) zu berücksichtigen. Jeder Teilnehmer soll konditionell und technisch zumindest soweit den Anforderungen der ausgewählten Inhalte entsprechen, daß er am Bewegungsangebot teilhaben und sich sozial integrieren kann. Mit der Beschränkung auf Inhalte mit niederem motorischen Anspruchsniveau können sich durch Unterforderungen leistungsfähiger Teilnehmer

Probleme ergeben. Mit Maßnahmen äußerer und innerer Differenzierung sowie individueller Belastungsdosierung kann diesem Problem weitgehend (aber nicht grundsätzlich) vorgebeugt werden.

- ☛ Eine Grundlage zur Befriedigung von Erwartungseinstellungen ist nur dann gegeben, wenn von allen Teilnehmern in die Bewegungs- bzw. Sportangebote **dieselben Erwartungen** gesetzt werden. Zu wichtigen Schritten für Kongruenzschaltungen zählen sachliche Informationen über Zielsetzungen, Inhalte, erwünschte Zielgruppe und Organisationsformen (z.B. Beginn und Ende der Laufzeit des Angebotes).
- ☛ Da **erlebnisorientierte Inhalte** Motivation und Freude an Bewegung und Sport und somit auch die psychosoziale Befindlichkeit erhöhen, soll in der Angebotsauswahl dieser Aspekt beachtet werden.
- ☛ **Angst** als Zustand des Unbehagens ist mit positiver psychosozialer Befindlichkeit nicht vereinbar. Situationen, die als mögliche Angstauslöser erkannt werden, sind daher zu vermeiden. Zu Hauptängsten zählen Angst vor Schmerzen, Verletzungen und sozialer Blamage durch Übungsleiter oder Teilnehmer.
- ☛ Überbewertungen **konkurrenzorientierter Leistungsvergleiche** sind zu meiden, da sie insbesondere bei Leistungsschwächeren zu Frustration und Teilnahmeverweigerung führen können.
- ☛ Aktiv anzustreben ist die Entwicklung eines positiven **sozialen Interaktionsfeldes** in der Leiter-Teilnehmerbeziehung. Verständnis, Offenheit und Kontaktfähigkeit zählen zu wichtigen Qualifikationen von Führungspersonen.
- ☛ Ferner darf im Qualifikationskatalog von Führungspersonen die Fähigkeit **fachlich-pädagogischer Steuerung** nicht fehlen (z.B. breites Übungsangebot, motivierende Übungsvermittlung, methodische Entwicklung, situationsspezifische Anpassung).

### 3. Charakteristik und Evaluierung von Präventivprogrammen am Beispiel der Modellvariante Fitpaket

Über die physiologisch günstigen Wirkungen von Bewegung und Sport im allgemeinen besteht bei den Sportmedizinern ein breiter Konsens. Dieser Konsens wird umso uneinheitlicher, je konkreter Bewegungsinhalte und Bewegungsdosierungen gefaßt werden. Viele betriebssportliche Aktivitäten dürften vom motorischen Beanspruchungsniveau (z.B. geselligkeitsorientierte

Angebote) bzw. von der Angebotshäufigkeit (z.B. jährliche Sportveranstaltungen) nicht ausreichen, um längerfristige Adaptionen auszulösen.

Auch die Wirkung regelmäßiger Bewegungsangebote mit breiter Inhaltsdifferenzierung (Ausgleichsgymnastik / Fitpaket) wird wegen ihrer geringer Reizhäufigkeit (1 bis 2 mal pro Woche) und ihrer "Unspezifität" (große motorische Beanspruchungsvielfalt) angezweifelt, diesbezügliche Untersuchungen sind kaum vorhanden.

Als Beitrag zur Evaluierung gesetzter Präventivmaßnahmen erfolgt nach einer groben Charakteristik des Modells Fitpaket die Darstellung ausgewählter Möglichkeiten und Ergebnisse von "Effektivitätskontrollen" für die Parameter

- ☛ motorische Kraft bzw. Kraftausdauer
- ☛ Gelenkigkeit und
- ☛ motorische Ausdauer (aerob).

### *3.1 Kurzcharakteristik der Modellvariante Fitpaket*

Das "Fitpaket" wird außerhalb der Dienstzeit angeboten, das Angebot erfolgt 1-2 mal wöchentlich mit einer Dauer von jeweils 60 Minuten.

Im Inhaltsangebot besteht eine deutliche gesundheitsorientierte Präferenz für die Bereiche Haltung, Herzkreislaufsystem und Koordination. Aus motivationalen Gründen wird der affektive Bereich mitberücksichtigt (u.a. Musikbegleitung, spielerische und kooperative Aufgabenstellungen).

Die Meinungen bezüglich des Mindestumfangs für wirksames herzkreislaufförderndes Bewegungstraining sind unterschiedlich. Für dieses Modell wird ein ausdauerorientierter Mindestgesamtvolumen von 20 Minuten veranschlagt. Entsprechend der breiten Zielsetzung (Haltung, Ausdauer, Freude) wird die Gesamtbelastungsdauer mit 60 Minuten festgelegt und eine Schwerpunktsdifferenzierung, (vgl. Tab. 1) vorgenommen:

Ziele	Inhalte	Dauer
Mobilisation	Übungen zum Aufwärmen, mit/ohne Handgeräte	15'
Dehnung, Kräftigung, Haltungsverbesserung; Koordinationsförderung	Haltungsübungen, Dehnungsübungen, Übungen zur Verbesserung von Kraft (Muskelaufbautraining), Gelenkigkeit und Koordination	15'
Herz-Kreislaufbelastung	Übungs- und Spielformen mit aerober Ausdauerbelastung (z.B.: Aerobic-Circuit, Laufen, ausdauerorientierte Musikgymnastik)	20'
Beruhigung	Übungen zum Entspannen, Stretching, Atemübungen	10'

Tab. 1 Grundschemata einer Bewegungseinheit

In der Planung ist für die beiden ersten Monate (Dauer auch abhängig vom Ausgangsleistungsniveau) eine Aufbauphase mit folgenden Zielsetzungen vorgesehen:

Aneignung von "Grundfitness" (Basis motorischer Eigenschaften), Vorerfahrungen aerober Ausdauerbeanspruchung, Zeitgefühl, Tempo- und Intensitätsgefühl.

Mit der Fähigkeit längerer (12 Min., max. 20 Min.) aerober Leistungsfähigkeit kann die Aufbauphase als abgeschlossen beurteilt werden. In der anschließenden Erhaltungsphase besteht die Zielsetzung vorrangig im Erhalten der erworbenen Leistungsfähigkeit.

Bezüglich des Angebotes von Inhalten sind die besonderen anthropologischen Voraussetzungen Älterer bzw. Sportunerfahrener zu berücksichtigen, dazu einige Richtlinien für das Inhaltsangebot (bei sportlichen Zielgruppen sind Änderungen möglich):

- ☛ Meiden sportlicher Fertigkeiten (z.B. Rollen vw., Kopfstand): Verletzungsrisiko, Frustration;

- ☛ Meiden von abrupten (z.B. schnellkräftiger Bewegungseinsatz, Stoppen von Bewegungen) Bewegungsabläufen (z.B. Starts, Niederprünge): Verletzungsrisiko;
- ☛ Vorsicht bei Spielformen: Verletzungsrisiko, Überanstrengung;
- ☛ Meiden maximaler Anforderungen in den Bereichen motorische Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer (Verletzungsrisiko, Schädigungsmöglichkeit durch Preßatmung, kardiovaskuläres Risiko);
- ☛ Variieren aerober Belastungsformen (der klassische Trainingsinhalt "Laufen" ist wegen möglicher Gefährdungen des Stützapparates nur bedingt geeignet; in der Inhaltsauswahl ist diesem Aspekt Rechnung zu tragen).

### 3.2 Testbeschreibungen und Testergebnisse der Modellvariante Fitpaket (Auswahl)

Die Auswahl der zu untersuchenden Merkmale richtet sich nach ihrer Gesundheitsrelevanz - neben haltungs- und herzkreislaufrelevanten Parametern zählen gängige Laborparameter zum Untersuchungsgegenstand. An dieser Stelle seien beispielhaft folgende Bereiche bzw. Tests angeführt:

<b>SPORTMOTORISCH ORIENTIERTE PRÜFVERFAHREN</b>	
<b>Kraft, Kraftausdauer</b>	Situps - Langform
<b>Gelenkigkeit</b>	Händefalten hinter dem Rücken
<b>Ausdauer (aerob)</b>	Belastungstest konstante Geschwindigkeit

#### Sit ups - Langform

##### *Abgrenzung der Merkmalserhebung*

Lokale dynamische Kraftausdauer der Hüftgelenksbeuger und Bauchmuskulatur.

### *Testgeräte*

Matte

### *Testanweisung*

Die Testperson liegt in Rückenlage auf einer Matte, die Fußsohlen werden am Boden "aufgesetzt", der Kniewinkel soll etwa 80 Grad betragen - in der Liegeposition berühren die Handflächen den Oberkörper.

Das Anheben des Oberkörpers erfolgt über langsames, "sukzessives" Beugen von Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie Hüftgelenk. Nach Beruhen der Fesseln mit den Händen wird das Rückrollen in die Ausgangsposition "in umgekehrter Abfolge" ebenfalls mit mäßigem Tempo durchgeführt. Ohne Zeitlimit soll die Ausführung möglichst oft wiederholt werden (vgl. FETZ / KORNEXL 1993, 42-44).

### *Indikator*

Anzahl der Aufrichtungen.

### *Hinweise*

Bei der Übungsausführung ist auf die "vorgeschriebene Rollbewegung" der Wirbelsäule zu achten. Bei abrupten Ausführungen (z.B. bei Schwächen der Bauchmuskulatur) ist der Test abzubrechen.

### *Testablauf*

Gruppe B (n=30) davon Stichprobe (n=8)

1. Test: 4.-6. Einheit
2. Test: 18.-20. Einheit

Gruppe D (n=20)                    davon Stichprobe (n=10)

1. Test: 4.-6. Einheit
2. Test: 18.-20. Einheit

### *Ergebnisse und Kommentierung: Gruppe B und D*

Bei unterschiedlicher Ausgangsleistung der beiden Testgruppen (B - 24, D - 40 Aufrichtungen) ergeben sich nur bei der Testgruppe B (vgl. Abb. 5) mit niederen Ausgangswerten Verbesserungen (signifikant), die Endtestleistung entspricht mit 45 Aufrichtungen in etwa der Anfangs- und Endtestleistung der Testgruppe D (jeweils 40 Aufrichtungen).

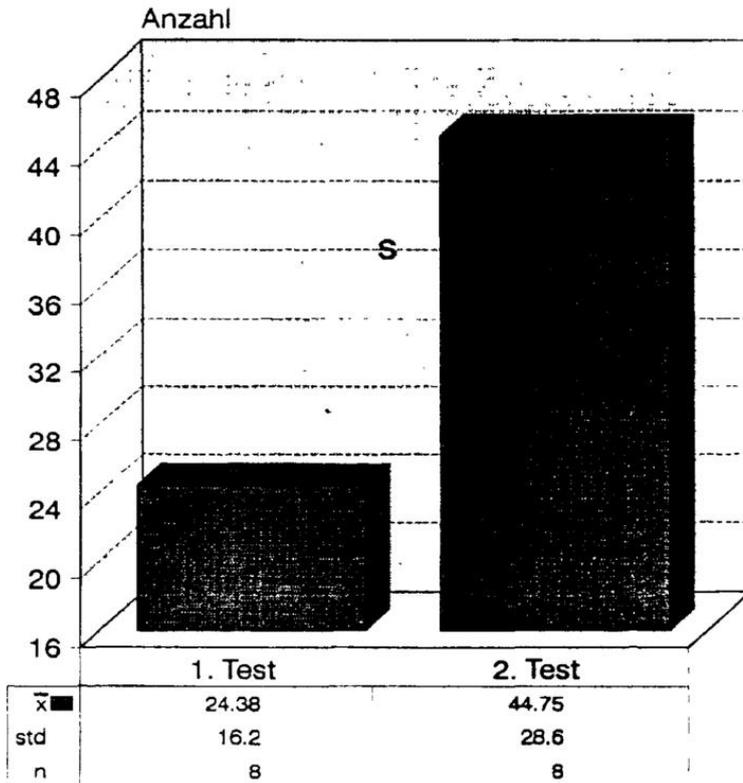


Abb. 5 Übungseffekt Situps - Langform "Anzahl" Testgruppe B

### Händefalten hinter dem Rücken

#### Abgrenzung der Merkmalserhebung

Gelenkigkeit im Schultergürtel/Schultergelenk

Testgerät

Maßband

### *Testanweisung*

Die Testperson versucht, ihre Hände hinter dem Rücken möglichst nahe aneinander bzw. "übereinanderzuschieben", Hand- und Fingergelenke bleiben gestreckt. Bei dieser Testaufgabe wird eine Hand von oben hinter dem Kopf/über die Schulter nach unten, die andere von unten seitlich dorsal nach oben geführt. Die Extremstellung muß zwei Sekunden gehalten werden (vgl. MITTERBAUER, 1992, 150).

Gemessen wird der in der Extremstellung erreichte Abstand der Mittelfinger voneinander. Bei Annäherung der Finger ergibt sich ein Minuswert, bei Überschiebung ein Pluswert. Der Test wird mit Armwechsel durchgeführt (Spiegelbildwiederholung). Die Abstandsdifferenzen der Mittelfinger voneinander gelten als Indikatoren der Gelenkigkeit im Schultergürtel.

### *Indikator*

Abstandsdifferenz der Mittelfinger.

### *Hinweise*

Vor dem Test ist im Schultergelenk dosiert aufzuwärmen. Bei der "Distanzmessung Fingerspitzen" ist darauf zu achten, daß die Finger zueinander zeigen.

Da die Leistungen bei diesem Test mitunter erheblich von der funktionellen Seitigkeit (Rechts- bzw. Linkshänder) bestimmt werden, kann bei Vergleichen neben der Differenzierung rechts/links auch eine Unterscheidung bevorzugte/nicht bevorzugte Hand vorgenommen werden.

### *Testablauf*

Gruppe A (n=12) davon Stichprobe (n=10)

1. Test: 10.-12. Einheit
2. Test: 28.-30. Einheit

Gruppe B (n=30) davon Stichprobe (n=8)

1. Test: 4.-6. Einheit
2. Test: 18.-20. Einheit

Gruppe D (n=20) davon Stichprobe (n=10)

1. Test: 4.-6. Einheit
2. Test: 18.-20. Einheit

*Ergebnisse und Kommentierung: Gruppe A,B,D*

Hohe Verbesserungen (jeweils ss) der Testleistungen ergeben sich beim Test Händefalten hinter dem Rücken (vgl. Abb. 6) bei der Testgruppe A. Insbesondere dürften übungsbedingte Muskeldehnungseffekte des *Musculus triceps brachii* und des *Musculus latissimus dorsi* die Gelenkigkeitsverbesserung erheblich mitbedingen.

Bei den Testgruppen B und D sind die Verbesserungen geringer und statistisch nicht abgesichert, allerdings lag die Angebotshäufigkeit bei diesen beiden Testgruppen um 10 Bewegungseinheiten unter der der Testgruppe A.

Die unterschiedlichen Leistungen zwischen "rechte Hand oben" und "linke Hand oben" können durch das Händigkeitssphänomen erklärt werden. Die funktionelle Bevorzugung einer Hand bei Alltags-, Arbeits- und Sporttätigkeiten führt zu "morphologischen und funktionellen Asymmetrien". Es wird angenommen, daß die bei der Stichprobe bevorzugte rechte Hand zu besonderer Kräftigung von Bändern und Muskeln im Schulterbereich (Schlüsselbeingelenke, Schultergelenk) führte, allerdings zu Lasten von Verkürzungen und Einbußen der Dehnfähigkeit.

Die dadurch bewirkte Gelenkigkeitseinschränkung zeigt sich besonders deutlich im Führen der Hand von unten dorsal nach oben.

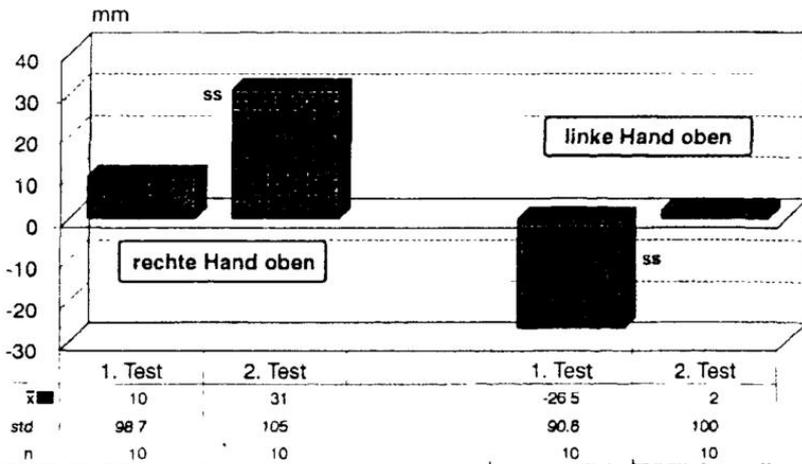


Abb. 6 Übungseffekt Händefalten hinter dem Rücken Testgruppe A

## Belastungstest bei konstanter Geschwindigkeit (7sec/10m)

*Abgrenzung der Merkmalserhebung*  
Aerobe Ausdauer

### *Testgeräte*

Maßband und 5 Ständer zur Markierung der Wegstrecke (vgl. Abb. 7), Pulsmeßgerät, akustischer Signalgeber (Tonbandgerät mit präpariertem Tonband).

### *Testanweisung*

Eine Wegstrecke von 1000 m ist bei konstantem Tempo zurückzulegen. Im Wegverlauf erfolgen in Abständen von jeweils 10 m durch Stangen markierte Richtungswechsel (vgl. Abb. 7) - die Wegstrecke für eine Runde beträgt 50 m. Zur Kontrolle/Korrektur der Geschwindigkeitskonstanz werden in regelmäßigen Zeitintervallen akustische Signale gegeben, zwischen denen jeweils ein Streckenabschnitt von Wende zu Wende (= 10 m) zurückzulegen ist. Die Testdurchführung erfolgt in der Halle.

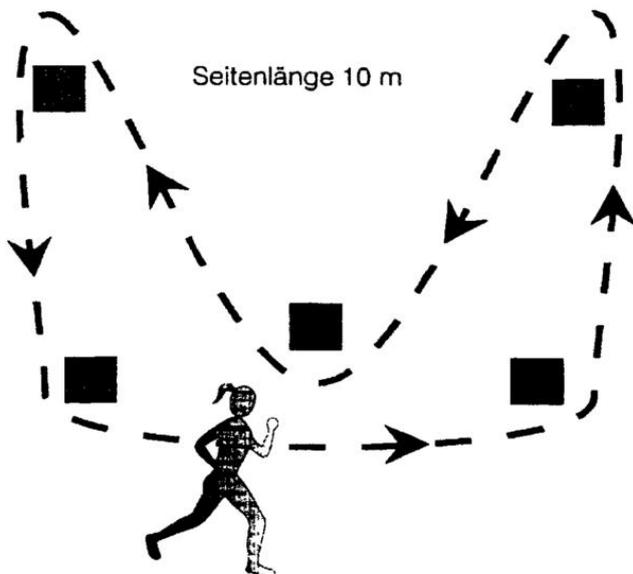


Abb. 7 Belastungstest Konstante Geschwindigkeit

Für leistungsschwache Probanden erfolgt die Geschwindigkeitsvariante 7 sec. für 10 m, das entspricht gerundet 85,7 m pro Minute bzw. 5,143 km pro Stunde. Dieses Tempo kann durch rasches Gehen bewältigt werden.

Mittels Pulsmeßgerät wird der "laufende Puls" in 5 sec.-Intervallen registriert. Testbeginn und Testende werden von der Testperson durch Zeitmarken (Einführung in die Bedienung dieser Funktionen des Pulsgerätes notwendig) gekennzeichnet. Vor Testbeginn ist eine Herzkreislaufaktivierung durchzuführen.

#### *Indikatoren*

Pulsverhalten. Pulswerte in 5 sec.-Intervallen, Pulssumme, Pulsmittelwert

#### *Hinweise*

Zur Gewöhnung an das durch akustische Signale vorgegebene Tempo sowie an die Streckenführung soll ein Vorversuch über eine Runde durchgeführt werden. Für stark Leistungsschwache kann die Belastungsintensität zu hoch sein, das vorgegebene Tempo wird nicht gehalten - für diese Personen wäre eine erleichterte Variante anzubieten.

#### *Testablauf*

Gruppe A (n=12) davon Stichprobe (n=6)

1. Test: 10.-12. Einheit
2. Test: 28.-30. Einheit

#### *Ergebnisse und Kommentierung: Gruppe A*

Für eine Testperson war die Belastungsintensität des Tests zu hoch, bei 3 Vpn mit Herzrhythmusstörungen wurde der Test nicht durchgeführt bzw. berücksichtigt.

Die Pulskurven verbessern sich nach zweimonatigem Bewegungsangebot bei allen getesteten Personen. Adaptationseffekte zeigen sich bei Testpersonen mit hohen Pulswerten (über 125 Schläge/min) beim Eingangstest besonders deutlich (vgl. Abb. 8), während bei niedrigeren Pulswerten geringere Verbesserungen auftreten; die Verbesserungen zeigen sich auch im Vergleich der Pulsmittelwerte bzw. Pulssummen (vgl. Tab. 2).

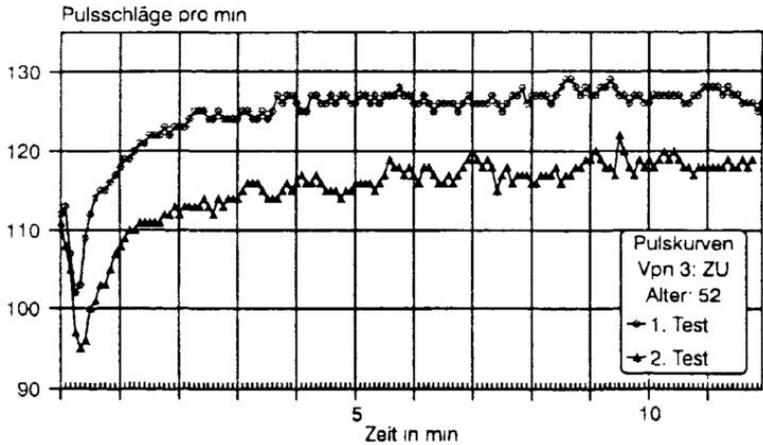


Abb. 8 Übungseffekt Konstanztest Fallbeispiel

	Pulsmittelwerte		Pulssummen	
	1. Test	2. Test	1. Test	2. Test
<b>TP 1: SM</b>	153	135	1785	1575
<b>TP 2: FR</b>	129	117	1515	1374
<b>TP 3: ZU</b>	124	115	1446	1341
<b>TP 4: RT</b>	122	120	1423	1400
<b>TP 5: KS</b>	108	105	1269	1225
<b>TP 6: KO</b>	108	107	1269	1248
<b>Mittelwerte</b>	<b>124</b>	<b>116</b>	<b>1251</b>	<b>1360</b>

Tab. 2 Übungseffekt Belastungstest bei konstanter Geschwindigkeit Testgruppe A

Die Verringerungen der Pulsmitelwerte der Gesamtstichprobe (n=6) zwischen Vor- und Nachttest sind signifikant (vgl. Abb. 9) - daraus ist ein positiver Effekt des Bewegungsangebotes in Hinblick aerober Kapazitätsökonomisierung abzuleiten

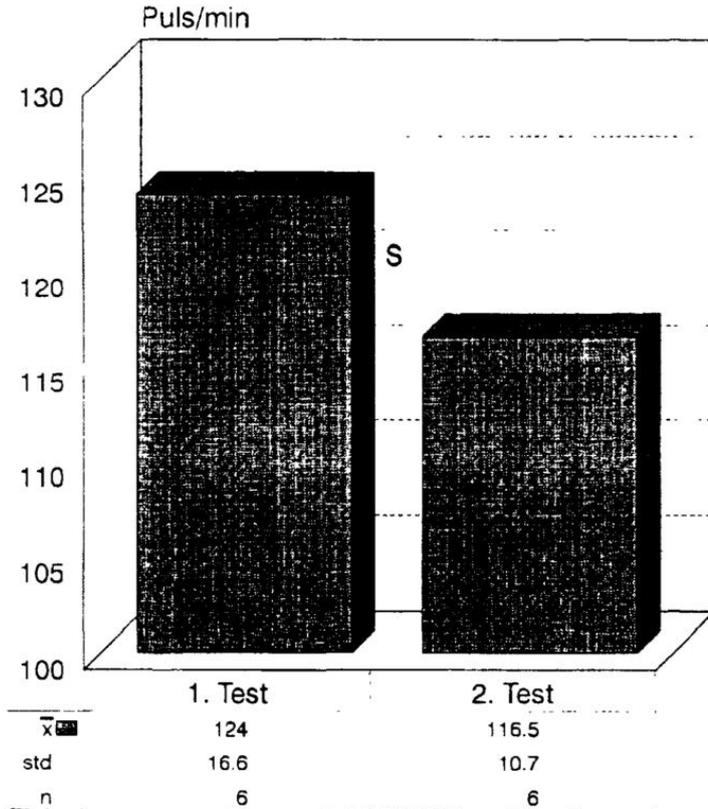


Abb. 9 Übungseffekt Konstanztest Pulsmitelwerte Testgruppe A

Der Belastungstest bei konstanter Geschwindigkeit (7 sec/10 m) kann nur bedingt als geeignetes Diagnosemittel für Leistungsveränderungen eingesetzt werden. Während sehr Leistungsschwache die Testleistung nicht erbringen

können, dürften bei Leistungsstärkeren Veränderungen der aeroben Leistungsfähigkeit wegen der geringen Belastungsintensität dieses Tests kaum feststellbar sein.

Trotz der allgemeinen Ausrichtung des Fitpakets auf Gesamtmotorik treten in den getesteten Fähigkeiten (Kraft bzw. Kraftausdauer, Gelenkigkeit, Ausdauer) signifikante Verbesserungen auf.

Daraus ist abzuleiten, daß mittelfristige Kombinationsangebote (Fitpaket) von betrieblichen Bewegungsprogrammen bei den Teilnehmer(inne)n Verbesserungen gesundheitsspezifischer Parameter bewirken können.

#### **4. Ausgewählte Statements für zukünftige Aktivitäten**

- ☛ Aus der Anzahl von Interessenten und nach informellen Gesprächsergebnissen ist die grundsätzliche Bereitschaft zur Teilnahme an präventivorientierten Betriebsaktivitäten beim Großteil abzuleiten - dies deckt sich auch mit bereits vorliegenden anderweitigen Erhebungen zu diesem Aspekt.
- ☛ Zu wichtigen Voraussetzungen für positive Einstellung und den wichtigen Schritt aktiver Teilnahme zählen organisatorisch-inhaltliche Abstimmungen zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern sowie umfassende Informationen der Adressaten über Zielsetzungen und Rahmenbedingungen der Bewegungsangebote.
- ☛ Es soll nicht verschwiegen werden, daß bei der Realisierung unterschiedlich gelagerte Probleme auftreten können - mit ernsthafter Gefährdung des Weiterbestands der gesetzten Maßnahmen. Aus diesem Grunde ist es sinnvoll, "Standardprobleme" vorweg aufzulisten und einvernehmlich optimale Lösungswege zu suchen. In diesen Bereich fallen Probleme bezüglich Übungsstätte (Erreichbarkeit, hygienische Bedingungen, Ausstattung), Übungszeit (Problem Pendler und Schichtarbeiter), Übungshäufigkeit, Dauer des Angebotes (Beachten von Urlaubszeiten und jahreszeitlich bedingtem Teilnehmerschwund - ev. günstig: zeitlich definierte Blockangebote), Finanzierung, inhaltlicher Abgrenzung (gunstig ist Abstimmung auf Bedürfnisse der "Abnehmer") und Übungsleiter (fachliche Kompetenz, Zuverlässigkeit, Führungsqualität).
- ☛ Wie bereits oben angesprochen, sollen bei Bewegungsangeboten die Wünsche der Teilnehmer einfließen. Aus dieser Sicht sind spezielle Schwerpunktsetzungen (z.B. Herzkreislauftraining, Wirbelsäulengym-

nastik, Entspannungstraining) aus Akzeptanzgründen mitunter günstiger als "allgemeine Angebote".

- ☛ Da die Akzeptanz von Bewegungs- und Sportangeboten in hohem Maße von den Umfeldbedingungen abhängt, soll die Strukturierung betriebssportlicher Aktivitäten sorgfältig vorgenommen werden.

Vor allem interessieren hier arbeitnehmerfreundliche Bedingungen.

**lokaler Aspekt:** auf "freundliche", zweckmäßige Übungsstätten ist zu achten (u.a. Umkleide- und Duschmöglichkeiten, Geräteausstattung); ebenso nimmt die Erreichbarkeit der Übungsstätte (Entfernung zum Arbeitsplatz) Einfluß auf die Akzeptanz - optimal wären Übungsstätten im Arbeitsgelände.

**zeitlicher Aspekt:** bei Terminfestlegungen ist darauf zu achten, daß die Bewegungsangebote auf die Arbeitszeit abgestimmt werden. Möglich sind Angebote während oder außerhalb der Arbeitszeit sowie Kombinationen (Split-Time-Modelle).

**Bezahlungsaspekt:** Beitragsleistungen seitens der Teilnehmer/innen können zur Hebung der Wertigkeit von Bewegungsangeboten empfohlen werden; mit Kostenaufteilungen (z.B. zwischen Teilnehmern/innen, Betrieb und Betriebsrat) können Beitragsleistungen für Teilnehmer/innen unter der Schmerzgrenze gehalten werden. Ebenso sind Varianten kostenfreier Benutzung von Anlagen (z.B. Tischtennis) oder Teilnahme an Bewegungsangeboten (z.B. Präventivangebote) möglich und zu empfehlen (z.B. auch Kurzprogramme innerhalb der "bezahlten Arbeitszeit").

- ☛ Zu weiteren wichtigen Motivationsfaktoren zählen die Angebotsinhalte selbst sowie deren Angebots- und Vermittlungsformen. An Angebotsinhalten sind solche zu bevorzugen, die ohne Gefährdung aktueller Gesundheit einen "gewissen Attraktivitätsgehalt" aufweisen (Entwicklung des Sports beachten) oder aus sozialpolitischer Verantwortung (z.B. Gesundheit) als dringend eingestuft werden. Die Angebots- und Vermittlungsformen sollen durch benutzerfreundliche Ausrichtung wesentliche Motivationshilfen erhalten (z.B. Familienangebote, Spielfeste, Kursangebote, günstige Rahmenbedingungen, "offizielle" Aufwertung von Angeboten, Belohnungen).
- ☛ Als entscheidende Begleitmaßnahme einer Motivierung muß eine zielgerichtete und planvolle Werbung/Information für die Bewegungsangebote erfolgen. Dazu sind über sachliche Informationen hinaus (z.B. Ankündigung von Bewegungsangeboten) mit geeigneten

PR-Maßnahmen Informationen über Werte, Nutzen und Möglichkeiten von Bewegungs- und Sportaktivitäten einem "breiten Publikum" zugänglich zu machen.

- ☛ Es ist festzuhalten, daß sich bei präventivorientierten Bewegungsangeboten Effektivitätsbeurteilungen nicht ausschließlich an Normwertsteigerungen von Gruppen orientieren dürfen. Miteinzubeziehen sind sowohl individuelle Verbesserungen als auch die Erhaltung oder relative Verbesserung (= die im Vergleich zu inaktiven Gruppen verzögerte Regression) gesundheitsrelevanter Merkmale
- ☛ Die Zielsetzungen von Präventivprogrammen sollten vorwiegend sportlich Inaktive ansprechen. Dieses Anliegen ist durch entsprechende Informationen zu realisieren. Trotzdem ergibt sich in vielen Fällen bei den Teilnehmern eine hohe Leistungsheterogenität, der auch mit verschiedenen Differenzierungsmaßnahmen schwer entgegnet werden kann. Äußere Differenzierungen (Teilung der Gruppen nach Leistungsfähigkeit) scheitern zumeist aus organisatorischen Gründen (Zeitprobleme), Maßnahmen innerer Differenzierung (methodische Maßnahmen für individuelle Dosierung) werden von einem Großteil der Betroffenen nicht befolgt (hoher Drang zur Gruppenanpassung). Die Orientierung an den Leistungsstärkeren ist eine Gefahr, die sowohl für den Übungsleiter als auch für Teilnehmer gegeben ist. Trotz aller Schwierigkeiten ist die Individualisierung dem Hauptaufgabengebiet eines Übungsleiters zuzuordnen, seine persönliche Kontaktnahme vor, während und nach Bewegungseinheiten sollte daher zum Pflichtprogramm zählen
- ☛ Leistungserhebungen im Rahmen präventivorientierter Bewegungsangebote werden von einem Großteil sehr reserviert aufgenommen. Scheu vor Leistungsvergleich und Angst vor sozialer Blamage bei Leistungsschwäche sind mitunter ein Hinderungsgrund an der weiteren Teilnahme. Es ist daher anzuraten, bei Durchführungsabsichten von Effektivitätskontrollen diese Aspekte zu beachten und mitzuberücksichtigen, daß diesbezügliche Ablehnungen oft nicht offen ausgesprochen werden.
- ☛ Mit aller Dringlichkeit wären Gesundenuntersuchungen einzufordern. Die Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit (u.a. Belastungs - EKG) wäre eine sinnvolle Aufgabenerweiterung des betriebsärztlichen Dienstes - und dies nicht nur mit Einschränkung auf Teilnehmer an betriebssportlichen Aktivitäten sondern mit Ausweitung auf alle Arbeitnehmer.

- ☛ Für Weiterentwicklungen betriebssportlicher Aktivitäten bestehen dann große Chancen, wenn betriebliche Bewegungsangebote stärker als bisher die Veränderungen von "Arbeits- und Freizeitwelt" berücksichtigen.

In Übereinstimmung mit BACHLEITNER (1988, 160) sind für einen zukunftsorientierten Betriebssport Bewegungsangebote wie folgt zu konzipieren:

**Inhaltliche Konzeption:** dringend vorzunehmen sind Angebotserweiterungen - speziell für freizeitorientierte, sozialorientierte und gesundheitsorientierte Zielsetzungen.

**Strukturelle Vermittlungskonzeption:** die fachliche Kompetenz der verantwortlichen Institutionen und Übungsleiter(innen) ist sicherzustellen.

**Formal-räumliche Konzeption:** anzustreben ist die räumliche Integration der Lebensbereiche Arbeit und Freizeit/Sport (Arbeitsplatz - Sport/Bewegungsstätte).

**Formal-zeitliche Konzeption:** mit flexiblen Arbeitszeiten und hohen Wertschätzungen von Bewegungsaktivitäten (z.B. Anrechnung als Weiterbildungskurse analog anderen Kursbesuchen im Betriebsinteresse) sollten fließende Übergangsmöglichkeiten zwischen Arbeit und Freizeit/Sport ermöglicht werden.

**Soziale Konzeption:** der anzustrebende Bereich positiver psychosozialer Befindlichkeit sollte einerseits durch geeignete Angebote sozialorientierten Inhalts, andererseits durch Einbezug alters-, geschlechts- und familienübergreifender Angebote entsprochen werden.

## Schrifttum

BACHLEITNER Reinhard, Betriebssport, Probleme und Perspektiven, in: Leibesübungen - Leibeserziehung, 42(1988)7: 157-160

DANIELS Lucille; Catherine WORTHINGHAM, Muskeltest. Manuelle Untersuchungstechniken, 6., Neubearb. Aufl., Stuttgart - Jena - New York 1992

- DÜRRWÄCHTER Herbert*, Sport im Betrieb als betriebswirtschaftliches und unternehmenspolitisches Problem, unveröffentl. Dissertation, Berlin 1966
- FETZ Friedrich; Elmar KORNEXL*, Sportmotorische Tests - Praktische Anleitung zu sportmotorischen Tests in Schule und Verein, 3., überarb. und erw. Aufl., Wien 1993
- FETZ Friedrich*, Bewegungslehre der Leibesübungen, 3., überarb. Aufl., Wien 1989
- HERRMANN Hellmut*, Die Bedeutung der Bewegungspause in verschiedenen Tätigkeitsbereichen, in: DEUTSCHER SPORTBUND (Hrsg.), Sport im Arbeitsleben Modellseminar vom 20.10.-22.10.1975 in Hamburg, 3. Aufl., Frankfurt am Main 1978, 15-22
- JANDA Vladimír*, Muskelfunktionsdiagnostik. Muskeltest, Untersuchung verkürzter Muskeln, Untersuchung der Hypermobilität, 2. Nachdruck, Leuven 1984
- KENDALL Florence Peterson; Elisabeth Kendall McCREARY*, Muskeln - Funktionen und Test, 2., durchges. deutsche Übersetzung, Stuttgart - New York 1988
- MITTERBAUER Günther*, Spiele unter dem Aspekt sozialen Wohlbefindens, in: S. REDL (Red.), Gesundheitserziehung - Grundsätze, Materialien, Referate. Bericht zum Symposium "Gesundheitserziehung in den Leibesübungen", 23 -25 September 1987 Wien, Wien 1988, 159-164
- MITTERBAUER Günther*, Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote durch Betriebe. Modell Bewegungspause am Arbeitsplatz, Innsbruck - Wien 1992
- ÖSTERREICHISCHES STATISTISCHES ZENTRALAMT (ÖSZ)*, Bericht über das Gesundheitswesen in Österreich, Berichte von 1965-1990, Wien 1965-1992

Die Projektförderung erfolgte aus Forschungsförderungsmitteln der Vereinigung Österreichischer Industrieller, Landesgruppe Tirol und der Tiroler Gebietskrankenkasse

ROITHINGER Susanne/SCHWARZ Harald

## **BEWEGUNG/SPORT/SPIEL MIT PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN**

*Erfahrungsbericht mit schizophrenen Menschen an der  
Tagesklinik der Universitätsklinik für Psychiatrie (AKH/Wien)*

### **1. Einleitung**

Unser Vortrag beruht auf Erfahrungen und Erkenntnissen, die wir im Laufe von drei Jahren (= ca. 100 Stunden) im Bereich der "Sport- und Spiele" - Stunden gesammelt haben.

Ein Motiv, im Rahmen des ÖSG-Symposiums über "Sport und Spiele" zu berichten, ist der Mangel an Informationen und Grundlagen in diesem speziellen Bereich, zum anderen ist es für Absolventen der Studienrichtung "Sportwissenschaften" nicht unerheblich, Schwierigkeiten und Probleme darzulegen, die sich bei der Findung geeigneter Berufsfelder ergeben.

#### *1.1. Anmerkungen zur Tagesklinik (Leiter: Dr. J. Wancata)*

Die Tagesklinik existiert seit ca. 15 Jahren; bis zu 12 - vorwiegend chronisch schizophrene - PatientInnen werden mit dem vorrangigen Ziel, eine bestimmte Tagesstruktur zu erlernen und diese auch einzuhalten, behandelt. Weiters werden Maßnahmen für ihre Wiedereingliederung in das "normale Leben" (Schwerpunktbereiche: Wohnen, Arbeit, Ausbildung...) ergriffen. Die PatientInnen sind eher jung und meist ledig. In der Regel sind die Männer in der Überzahl. Der große Vorteil einer Tagesklinik ist darin zu sehen, daß die pharmakologischen, psychotherapeutischen und soziotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen in einer gleichbleibenden, "vertrauten" Umgebung stattfinden. (Nur 40 Wochenstunden werden - analog zur Arbeitssituation - in der Tagesklinik verbracht)

### *1.2. Bewegungsangebote und -möglichkeiten in der Tagesklinik*

Die "Sport- und Spiele"-Einheit findet einmal pro Woche statt (1 Stunde) und ist Teil eines gesamttherapeutischen Konzepts in der Rehabilitation vorwiegend schizophrener Menschen.

Zweimal wöchentlich gehen die PatientInnen je 30' schwimmen (ohne Anleitung), ebenso findet zweimal pro Woche Bewegungstherapie (à 30') statt. Jeden Morgen gibt es 15' lang Gymnastik, welche ebenfalls von einer Physiotherapeutin angeleitet wird.

## **2. Bewegung/Sport/Spiel in der Psychiatrie**

Sport- bzw. Bewegungsprogramme sind - in welcher Form auch immer - schon lange ein fixer Bestandteil in der Rehabilitation/Therapie psychisch kranker Menschen (z.B. Deimel 1980, Deynet 1980, Namikoshi et al. 1981, Süle 1987), andererseits gibt es diesbezügliche wissenschaftliche Untersuchungen nur in verhältnismäßig geringem Ausmaß. Sowohl in der deutschsprachigen als auch in der englischsprachigen Literatur werden die Begriffe "Sport-Therapie/Therapie durch Sport" etc. verwendet und je nach Autor unterschiedlich definiert. Darüberhinaus gibt es je nach wissenschaftlicher Ausrichtung des Verfassers verschiedenste Ansichten darüber, wie die "Sporttherapie" inhaltlich gestaltet werden soll.

Als nicht unwesentlich erscheint uns der Umstand, daß von uns - aufgrund der Rechtslage in Österreich - als Absolventen der Studienrichtung Sportwissenschaften ohne anerkannte therapeutische Zusatzausbildung im Bereich des Sports/der Bewegung, keine als "therapeutisch" deklarierte Tätigkeit ausgeübt werden darf - im Gegensatz zu Deutschland. Soviel zu unserem Umgang mit dem Begriff "Therapie" - wir möchten es dabei belassen, da es nicht die Intention dieses Vortrags ist, eine umfassende Begriffsklärung von "Therapie" vorzunehmen, sondern es primär um praktische Aspekte einer "Sport- und Spielstunde" mit psychisch kranken Menschen geht.

Die Inhalte dieser Sport- und Spielstunde sind nicht primär durch therapeutische Vorgaben determiniert. Wir sehen unsere sport- und spielpädagogische Arbeit in dieser konkreten Situation als flankierende Maßnahme zur psychosozialen Integration der PatientInnen sowie als unmittelbaren (= "hier und jetzt") Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität jedes/jeder einzelnen.

### 2.1. Zur "allgemeinen" Bedeutung von Bewegung

Unter der Prämisse, daß Bewegungsbeschränkungen endogener und exogener Natur tiefgreifenden Einfluß auf die Entwicklung des Menschen haben und eine Einschränkung und Behinderung der Lebensbewältigung nach sich ziehen, ist der Schluß zulässig, Bewegungsbeschränkungen im Zuge einer Behandlung nicht nur auszuräumen, sondern vor allem Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen, die keinen therapeutischen oder krankheitstypischen Beigeschmack haben. ("Therapeutische Bedeutung der Normalität")

Es mag verwunderlich erscheinen, vor diesem Auditorium auf die Bedeutung von Sport/Spiel/Bewegung einzugehen; trotzdem möchten wir noch einmal etwas Grundsätzliches festhalten:

Bewegung ist eine grundlegende Seinsweise des Menschen, Menschsein wird als "Sein in Bewegung" im Sinne von Entwicklung, Tätigkeit und Veränderung verstanden (Grupe 1984, Jantzen 1986, Meinberg 1981, Rogers 1987, Weinberg 1976). Das heißt, der "Leib" ist zwar Ansatzpunkt einer (positiven) Beeinflussung, Ziel ist jedoch nicht nur der Körper der/des Betroffenen, sondern der "ganze" Mensch - nicht nur mit seinen physiologischen, sondern auch mit seinen psychischen und sozialen Ausprägungen. Sich zu bewegen ist also ein Grundbedürfnis des Menschen, denn Bewegung und Tätigkeit sind grundlegende Voraussetzungen für die psychische Entwicklung des Menschen und somit lebensnotwendige Prozesse (Irmischer 1982, Kiphard 1979).

## 3. Schizophrenie

Die Diagnosekategorien bezüglich "Schizophrenie" sind zum Teil unscharf (vergl. u.a. Katschnig 1989, Scharfetter 1990), wir beschränken uns hier auf eine kurze Definition sowie eine Darstellung der für die Gestaltung und Durchführung der "Sport- und Spiele"-Stunde relevanten Symptome.

### 3.1. Definition

Vereinfacht ausgedrückt, wird die Diagnose "Schizophrenie" gestellt, wenn ein Mensch über einen längeren Zeitraum hindurch bestimmte Störungen der Wahrnehmung, des Denkens sowie der Affektivität aufweist, ohne daß er unter dem Einfluß halluzinogener Substanzen steht oder eine erkennbare Hirnkrankheit hat (vergl. Scharfetter 1990).

Ganz wesentlich scheint uns der Hinweis, daß Schizophrenie nicht Persönlichkeitsspaltung bedeutet.

### 3.2. Störungen

Wahrnehmungsstörungen kommen in allen Sinnesbereichen vor. Typisch sind vor allem akustische und coenästhetische (= leibliche) Halluzinationen. Beim Denken sind sowohl formale (z.B. Gedankenabreißen, Sperrungen des Gedankenflusses) als auch inhaltliche (Wahnphänomene) Aspekte von der Störung betroffen. Die Affektivität Schizophrener kann abgeflacht, ambivalent oder aber auch dissoziiert (oberflächlich) sein.

Der schizophrene Mensch fühlt sich in seiner Gesamtpersönlichkeit verändert, in vielen Fällen geht ihm die Gewißheit der Einheitlichkeit der eigenen Person verloren (sowohl in psychischer als auch physischer Hinsicht).

### 3.3. Ich-Psychopathologie

Einen wesentlichen Beitrag zum Verständnis der "leiblichen" Auswirkungen der Schizophrenie liefert die Ich-Psychopathologie Scharfetters (1990). Sein theoretisches Konzept umfaßt fünf Dimensionen des Ich-Bewußtseins, nämlich

1 Ich-Vitalität	Gewißheit der eigenen Lebendigkeit
2 Ich-Aktivität:	Gewißheit der Eigenbestimmung des Erlebens, Denkens, Handelns
3 Ich-Konsistenz:	Gewißheit eines kohärenten Lebensverbandes
4 Ich-Demarkation:	Abgrenzung des Eigenbereiches
5 Ich-Identität:	Gewißheit der eigenen personellen, physiognomischen, sexuellen, biographischen Identität

Einige Schlagworte zur Pathologie (Scharfetter 1990, 74):

1. Ich-Vitalität  
Angst vor oder Erleben von dem eigenen Absterben, Tod, Untergang, Nicht-mehr-Sein, Weltuntergang, Untergang anderer Menschen.
2. Ich-Aktivität  
Fehlen der Eigenmächtigkeit im Handeln und Denken. Fremdsteuerung, -beeinflussung, Kontrolliert-Werden im Handeln, Erleben, Fühlen, Denken. Lahmgelegtsein, Besessensein.

### 3. Ich-Konsistenz

Änderung des Zusammenhanges (Kohärenz) und der Beschaffenheit des Leibes. Aufhebung des Zusammenhanges des Leibes oder seiner Teile, der Gedanken-Gefühls-Verbindungen, der Gedankenketten, der Willens- und Handlungsimpulse, der Seele, der Welt, des Universums.

### 4. Ich-Demarkation

Unsicherheit, Schwäche oder Aufhebung der Ich/Nicht-Ich-Abgrenzung, Fehlen eines (privaten) Eigenbereichs im Leiblichen, im Denken, im Fühlen. Störung der Innen-Außen und Eigen-Fremd-Unterscheidung.

### 5. Ich-Identität

Unsicherheit über die eigene Identität, Angst vor Verlust der eigenen Identität. Verlust der Identität. Physiognomische und Gestaltänderung, Geschlechtsänderung, Verwandlung in ein anderes Wesen, Änderung der Herkunftsidentität.

Selbstverständlich handelt es sich hier um einander überlappende Bereiche, die nur theoretisch voneinander getrennt werden können. Die Bedeutung, die den "leiblichen" Auswirkungen beigemessen wird, schlägt sich auch in der Tatsache nieder, daß Scharfetter vehement für eine Einbeziehung des Leibes in der Therapie eintritt - und auch eine Leib-(Psycho)-Therapieform entwickelt hat.

#### 3.4. *Motorische Besonderheiten der PatientInnen der Tagesklinik*

Die leibliche Symptomatik kann folgende (psycho)motorische Verhaltensweisen nach sich ziehen (ohne Anspruch auf Vollständigkeit).

- ☛ stereotype Bewegungen bzw. Bewegungsautomatismen (um sich eigener Bewegungsmöglichkeiten zu versichern)
- ☛ Selbst- und Fremdaggression (eher selten)
- ☛ Echopraxie (unwillkürliches Nachahmen von Bewegungen)
- ☛ Starre

Weitere Faktoren, die das Bewegungshandeln beeinflussen (können) sind:

- ☛ Antriebslosigkeit
- ☛ Autismus (Rückzug)
- ☛ Angst
- ☛ Reizüberflutung
- ☛ Medikamente

- ☛ Tremor (= Zittern), Rigor (= Tonusvermehrung der Muskulatur, v.a. bei passiven Bewegungen spürbar), Müdigkeit, allgemeine Reduktion der motorischen Beweglichkeit, Akathisie (= Unfähigkeit zu sitzen), verminderte Reaktionsfähigkeit...

Diese kurzen Ausführungen mögen reichen, um einen allgemeinen Einblick in die Symptomatik schizophrener Menschen und die daraus resultierenden motorischen Besonderheiten zu geben. (Wir möchten noch einmal darauf hinweisen, daß die Darstellungen zur Schizophrenie verkürzt und verallgemeinernd ausgefallen sind, die interessierte Leserin/der interessierte Leser sei auf die einschlägige Fachliteratur verwiesen!)

## 4. Die Praxis

### 4.1. Aspekte der Vorbereitung und Planung

#### Aufgaben und Ziele seitens der Tagesklinik

motorische Ebene.

- ☛ körperliche Betätigung
- ☛ Verringerung der medikamentenbedingten Nebenwirkungen (Rigor, Tremor ..)

psychosoziale Ebene:

- ☛ Normalität in der Psychiatrie erleben (d.h. nicht spitals- und krankheitstypische Dinge tun, sondern Sachen, die ein gesunder junger Erwachsener üblicherweise auch tut)
- ☛ Förderung von sozialen Kontakten und sozialen Fähigkeiten
- ☛ Erleben von Gemeinschaft, gemeinsamen Tuns
- ☛ Ideen für die Freizeitgestaltung (außerhalb der Tagesklinik) bekommen
- ☛ Freude erleben, Spaß haben
- ☛ Austoben, Aggressionsabbau (ist manchmal notwendig)
- ☛ Steigerung des Selbstvertrauens
- ☛ Aspekte der PatientInnen beobachten/bemerken, die im übrigen Tagesklinikbetrieb nicht beobachtbar/bemerkbar sind (z.B. Belastbarkeit, besondere Fähigkeiten, soziale Beziehungen, Leistungsfähigkeit, Erfassen von Abläufen...)

### Räumlichkeiten

(kleiner, niedriger Turnsaal, in den Saal hineinragende Mauervorsprünge, überheizt)

### Ausstattung

limitiert: Bälle, Seile, Reifen, Keulen, dünne Matten, Bänke

### Zeit

letzte Stunde am Freitag:

positiver Aspekt: Einstimmung fürs Wochenende, "normaler" Ausklang

negativer Aspekt: der "Drang hinaus" ist zu diesem Zeitpunkt schon sehr stark

### Gruppe

- ☛ Heterogenität bezüglich des Alters, der Symptome und motorischen Voraussetzungen
- ☛ Kleidung (manchmal vergessen die PatientInnen eine adäquate Kleidung)
- ☛ Fluktuation (eine Planung über mehrere Wochen hinweg ist fast unmöglich)

hohe, zum Teil unvereinbare Anforderungen an die inhaltliche Gestaltung

## 4.2. Auswahl der Inhalte - Gestaltung

Räumlichkeiten, Zeit, Ausstattung sind schwer veränderbare Faktoren; aufgrund der in 4.1. angeführten Punkte lassen sich nachstehende Folgerungen für die inhaltliche Gestaltung ziehen:

### das Bewegungsangebot soll kein

- ☛ gezieltes (= systematisches) körperliches Training sein

### und keine

- ☛ spezifische körperorientierte Interventionen beinhalten

### sondern

- ☛ Erfolgserlebnisse vermitteln (ich bringe etwas zusammen, Angstreduktion)
- ☛ Sozialkontakte, Interaktion provozieren (und Rückzugstendenzen entgegenzuwirken)
- ☛ Eigeninitiative herausfordern (Antriebslosigkeit, Rückzug)
- ☛ motorische Fähigkeiten fördern (allg. physiol. Grundlagen, Koordination)
- ☛ abwechslungsreich sein (Konzentration)

- ☛ Freude bereiten
- ☛ psychische und physische Verletzungsgefahr minimieren
- ☛ Durchhaltevermögen fördern und fordern

Aufgrund dieser Überlegungen scheinen Bewegungsspiele bzw spielerische Bewegungsmöglichkeiten im Sinne der "Vollwertspiele" am geeignetsten (vergl. Czerny, P., Gregor, B., Roithinger, S. Schwarz, H. 1992; Gregor, B., Roithinger, S. Schwarz, H. 1993 a; Gregor, B., Roithinger, S., Schwarz, H. 1993 b).

#### 4.3. Durchführung - "Leiterverhalten"

Unser "Leiterverhalten" läßt sich als "nicht-direktiv" beschreiben, im speziellen brauchen die PatientInnen viel Lob und Ermutigung. Weiters ist darauf zu achten, daß

- ☛ die Aufgabenstellungen und Erklärungen klar und deutlich erfolgen sowie allzu komplexen Situationen vermieden werden (Streßreduktion)
- ☛ Sozialkontakte immer wieder neu aufgebaut werden
- ☛ bei rein "motorischen" Übungen die Prinzipien der Individualisierung und Differenzierung zur Anwendung kommen
- ☛ komplexe Spielstrukturen modifiziert werden

#### 4.4. Stundenbeispiel

Schwerpunkte der Stunde Feinkoordination, verbale Kommunikation, Reaktion

1. Alle gehen/laufen/hüpfen/tanzen... zur Musik, eine/r hat Ball in der Hand (A), bei Musikstop ruft SL einen Namen - die/der mit Ball muß diesen der/dem Aufgerufenen (B) zuwerfen. A schaltet dann Musik ein/aus und sucht sich einen Namen aus, B wirft als nächste/r usw.
  - ☛ Kontaktaufnahme (Augen, Stimme), Stimme verwenden, Reaktion; Übertragen von Aufgaben (= Verantwortung übernehmen),
2. SL bestimmt FängerIn (A) (die anderen wissen nicht, wer es ist), Musik (s o.), bei Musikstop muß FängerIn versuchen, so viele wie möglich abzuschlagen, die anderen versuchen, möglichst schnell hinter eine Linie ("Rettungsinsel") zu laufen. A bestimmt nun neue/n FängerIn und schaltet Musik ein/aus
  - ☛ Spannung, Körperkontakt, Reaktion, Übertragen von Aufgaben
  - ☛ (= Verantwortung übernehmen)

3. Geschicklichkeitsübungen mit Reifen  
Feinkoordination, Vermitteln von Erfolgserlebnissen, Überwindung
4. "Obstsalat"  
Reifenkreis, alle bis auf eine/n stehen in einem Reifen, jeder ist eine Frucht (Auswahl aus drei möglichen Obstsorten). Die/der ohne Reifen steht in der Mitte des Kreises und ruft einen Fruchtnamen. Die angesprochenen müssen nun ihre Plätze tauschen (man darf nicht im eigenen Reifen bleiben), wobei RuferIn versucht, einen Reifen zu erwischen. Wenn die Person in der Mitte "Obstsalat" ruft, müssen alle ihre Plätze tauschen.  
☛ Stimme, Konzentration, Reaktion, eigene Entscheidung treffen
5. "Reise nach Rom"  
Reifenkreis (s.o.) - einer weniger als TN. Zur Musik laufen alle um Reifen herum, bei Musikstop versucht jede/r, in einen Reifen zu steigen. Die Person, die keinen Reifen erwischt, stellt sich zu jemand anderen dazu. Nach und nach werden immer mehr Reifen weggenommen, sodaß zum Schluß nur mehr einer übrig bleibt, in dem alle Platz finden müssen.  
☛ Reaktion, Körperkontakt (Nähe zulassen), zusammenarbeiten
6. "Wer hat den Ball geworfen?"  
Aufstellung im Kreis, eine/r hockt/sitzt in der Mitte und hat die Augen geschlossen. Im Kreis wird ein Ball zugeworfen, irgendjemand wirft nach einiger Zeit den Ball vorsichtig auf die Person, die in der Mitte kauert. Sie muß nun erraten, wer geworfen hat.  
☛ Spannung, Angstabbau, selbst Entscheidungen treffen, kontrollierte Bewegungen ausführen

#### 4.5. Nachbereitung/Reflexion

Die Stunden werden mit dem Tagesklinikleiter sowie mit anderen behandelnden ÄrztInnen nachbesprochen, außerdem gibt es schriftliche Protokolle vom Ablauf (weitere werden Patientenbeschreibungen, Anmerkungen und eventuelle Besonderheiten vorgenommen). Seitens der PatientInnen gibt es wenig feed-back, bislang war auch keine Evaluierung der "Sport- und Spiele"-Einheit möglich.

## 5. Zusammenfassung und Ausblick

Mit diesem Bericht wollten wir zum einen aufzeigen, welche Überlegungen in diesem speziellen Fall zur Planung, Gestaltung und Durchführung einer "Bewegungsstunde" nötig sind, andererseits glauben wir, daß dies nicht die einzige Möglichkeit für SportwissenschaftlerInnen ist, innerhalb der Psychiatrie Tätigkeitsfelder zu finden. Durch unsere Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft entstand bei beiden Seiten das Bewußtsein der Notwendigkeit einer gegenseitigen Unterstützung (interdisziplinärer Natur). Ebenso hoffen wir verdeutlicht zu haben, daß Bewegung von Fachkräften angeleitet sein soll, um größtmögliche Effekte zu erzielen. Durch eine eindeutige Abgrenzung vom (bewegungs)therapeutischen und medizinischen Standpunkt wird erst die Zusammenarbeit möglich, da von keiner Seite ein Eingriff in fachspezifische Belange befürchtet werden muß. Wir glauben, einen Teil dazu beitragen zu können, um vom Konkurrenzdenken zu einem Kohärenzprinzip zu gelangen. (Dieser Aspekt wurde auch in der an den Vortrag anschließenden Diskussion angesprochen ... mit der Erkenntnis, daß - wenn dieser Weg gangbar ist, noch einiges an Basisarbeit geleistet werden muß.)

## 6. Literatur

- BAUMANN, U./PERREZ, M. (Hg), (1990): Lehrbuch klinische Psychologie. Bd 1. Bern, Stuttgart, Toronto.
- CZERNY, P., GREGOR, B., ROITHINGER, S. SCHWARZ, H. (1992): Vollwertspiele - eine neue Spiel(fest)dimension. In: LÜ-LE 4, 9-12.
- DEIMEL, H. (1980): Sporttherapie bei psychisch Kranken In: Psychiat. Prax. 7, 97 - 103.
- DEIMEL, H.(1978): Zur Konzeption der Sporttherapie in der Psychiatrie. In: Nervenarzt 49, 584 - 587 .
- DEYNET, Günter (1980): Sport- und Bewegungstherapie in der Psychiatrie. Beiträge zur psychiatrischen Weiterbildung und Forschung, Heft 5. Weinsberg.
- GREGOR, B., ROITHINGER, S. SCHWARZ, H. (1993 a): Interaktion/Kommunikation als Teilbereiche/Ziele der Vollwertspiele. In: LÜ-LE 2, 18-21.
- GREGOR, B., ROITHINGER, S., SCHWARZ, H. (1993 b): Bewegungs- und Spielmöglichkeiten mit geistig behinderten Menschen in Familie, Schule,Werkstatt...! (Symposiumsbericht des 9. Heilpädagogischen

- Kongresses in Innsbruck 1992: Lebensqualität und Heilpädagogik), 199-204.
- GRUPE, O. (1984): Grundlagen der Sportpädagogik. Schorndorf.
- HOMBURGER, A. (1922): Über die Entwicklung der menschlichen Motorik und ihre Beziehung zu den Bewegungsstörungen der Schizophrenen. In: Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie. 78, 562-570.
- IRMISCHER, T. (1984): Didaktik des Sportunterrichts an der Schule für Lernbehinderte. Dortmund.
- JANTZEN, W. (1986): Abbild und Tätigkeit. Solms.
- KATSCHNIG, H. (1989): Die andere Seite der Schizophrenie. München. (3.Aufl.)
- KIPHARD, E.J. (1979): Motopädagogik. Dortmund.
- MEINBERG, E. (1981): Sportpädagogik. Stuttgart.
- NAMIKOSHI et al (1981): Sports therapy for psychiatric patients. Manuskript. Katoku Togane.
- ROGERS, C.R. (1987): Der neue Mensch. Stuttgart.
- SCHARFETTER, Ch. (1990): Schizophrene Menschen. München.
- SÜLE, F. (1987): Therapeutic use of sports in psychiatry and clinical psychology. Sports Med. 27, 79 - 84.
- WEINBERG, P. (1976): Lehren und Lernen im Sport. Köln.



SCHNEIDER Helga

## EINE AUSWAHL VON SPORTARTEN FÜR BEHINDERTE



ARIE KLAPWIJK, der Präsident des Organisationskomitees von ReSpo86 (International Congress on Recreation Sports and Leisure) spricht in seinem Eröffnungsreferat von *"the irreplaceable role sport can play in raising the quality of life among persons with a disability."* (KLAPWIJK, 1987)

Das trifft sowohl für behinderte als auch für unbehinderte Menschen zu. Für Behinderte wird die Bedeutung des Sports allerdings immer größer, da die Teilnahme an Sportveranstaltungen ein Zeichen für Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit und damit von Gleichwertigkeit darstellt.

*Behindertensport bzw. Versehrtensport wird unterschiedlich definiert:*

PROKOP versteht unter Versehrtensport *"eine gezielte und dosierte, ärztlich überwachte aktive Bewegungstherapie, die streng dem individuellen Leistungsstand angepaßt werden muß, und neben einem vielseitigen Körpertraining eine spezifische Funktionsschulung, nötigenfalls mit Entwicklung von Ersatzfunktionen, darstellt."* (Definition aus der Vorlesung Sport mit Behinderten)

In den Statuten des Österreichischen Behindertensportverbandes (der bis zum 30.6.1989 Versehrtensportverband hieß) heißt es unter dem Stichwort ZIELE: *"Die systematische körperliche Betätigung Behinderter - Training - mit dem Ziel, sportliche Leistungen zu erbringen und diese Leistungen auch*

*im sportlichen Wettbewerb mit anderen zu messen."* (Im Skriptum Versehrten-sport von KNEISSL geht diese Definition, als die Definition der AUVA noch weiter: *"Dies ist das Charakteristikum des Versehrten-sports und unterscheidet diesen von Heilgymnastik oder anderen medizinischen Maßnahmen mit vorwiegend heilender Zielsetzung."*)

KOSEL (1981) sieht folgende allgemeine Zielsetzungen des organisierten Behindertensports: *"Behindertensport zählt zu den Maßnahmen der Heilbehandlung und Eingliederungshilfe auch im Sinne einer vorbeugenden Fürsorge;*

*-Er dient der Wiedergewinnung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit;*

*-Behindertensport wird grundsätzlich in Gruppen unter ärztlicher Betreuung ausgeübt."*

Nur in der Definition des Behindertensportverbandes bzw. der AUVA ist der Rehabilitationsgedanke explizit ausgeschlossen. Dabei hätte die AUVA, als wichtigste geldgebende Institution vom Gesetz her den Auftrag, den Rehabilitationsgedanken in den Vordergrund zu stellen.

ASVG § 201, Abs. 3: Als Maßnahme der Rehabilitation kann der Unfallversicherungsträger auch den Versehrten-sport, wenn dieser in Gruppen und unter ärztlicher Betreuung ausgeübt wird durch die Gewährung von Zuschüssen an die in Betracht kommenden Einrichtungen gegen Nachweis der widmungsgemäßen Verwendung, fördern.

Für mich als Physiotherapeutin bedeutet Bewegung, Spiel und Sport für behinderte Menschen (sowohl Geistigbehinderte als auch Körper- und Mehrfachbehinderte) immer eine Erweiterung der Bewegungstherapie. Als Psychologin sehe ich im Behindertensport eine Möglichkeit, die Persönlichkeitsentwicklung des behinderten Menschen zu fördern und damit dem Ziel der Integration behinderter Menschen näher zu kommen. Besonders seit diesem Schuljahr (1993/94), mit Inkrafttreten der 15. SCHO-NOVELLE, in der der Besuch einer 'normalen' Volksschulklasse für jedes behinderte Kind als Recht anerkannt wird, sollten sich alle Lehrer mit dem Gedanken der Integration beschäftigen.

Als Leibbeserziererin ist mir die Sportausübung, die auch bis zum Elitesport gehen kann, vorausgesetzt sie schädigt den behinderten Sportler nicht, wichtig.

Sport für Behinderte, (auch Wettkampf und Elitesport) wurde schon seit den frühen 50iger Jahren von Rehabilitationsfachleuten angeboten, d.h. der Behindertensport kam zunächst ausschließlich aus dem 'medizinischen Eck'.

VERMEER (1987) schreibt in Anlehnung an VAN WEELDEN (1980) der Rehabilitation im allgemeinen und speziell im Hinblick auf Bewegung vier Funktionen zu: heilen, pflegen, lehren und erziehen/unterstützen.

Diese vier Funktionen bilden den Rahmen für eine Theorie der Rehabilitation, in der Rehabilitation als 'planned change' dargestellt wird. Dieses Modell basiert auf einem WHO-Modell der Konsequenzen von (chronischer) Krankheit (W.H.O., 1981). BANGMA (1985) hat beide Modell verbunden und in Beziehung zur Bewegung und zum Sport gesetzt.

Diagnostic model	Planned change model	Intervention model
disease/disorder	to cure	physical therapy
↓	↓	↓
impairment	to care	exercise therapy
↓	↓	↓
disability	to teach	learning motor skills
↓	↓	↓
handicap	to educate/ support	activity training e. g. by sport

Abb. 1: 'Diagnostic model' (WHO, 1980), 'planned change model' (VERMEER, 1985) und 'intervention model' (BANGMA, 1985)  
(Aus: VERMEER, 1987)

Prof. KIPHARD und Prof. JOCHHEIM haben beim ISAPA (Internationales Symposium über Adapted Physical Activities) 1989 in Berlin das Verhältnis von Therapie und Sport als kontinuierlichen Übergang von der Therapie in den Sport dargestellt.

Ich habe mir folgendes Schema überlegt:

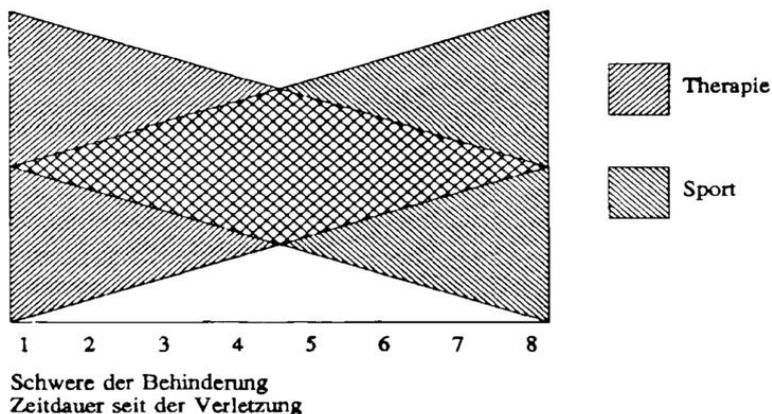


Abb. 2: Verhältnis von Therapie und Pädagogik

Zur Erklärung:

Die Einteilung nach Schweregraden der Behinderung von 1 bis 8, wobei 1 schwerst, und 8 minimal körperbehindert bedeutet, wurde von der Internationalen Sportorganisation für Cerebral Bewegungsgestörte (CPISRA) übernommen.

Je schwerer die Behinderung, oder je kürzer die Zeit ist, die seit der Verletzung vergangen ist, desto mehr wird die Therapie im Vordergrund stehen müssen. Trotzdem glaube ich, daß auch im Bereich 'Schwerstbehinderte' der Sportfachmann sinnvolle Beiträge leisten kann.

Je leichter die Behinderung, oder je länger ein Mensch mit seiner Behinderung gelebt hat und mit ihr 'zu Rande gekommen ist', desto mehr wird sich das Schwergewicht in Richtung sportliches Training, d.h. vom Therapeuten weg, hin zum Sportpädagogen, verschieben.

Auch hier glaube ich, daß die Therapeutin wertvolle Hilfe für das Erlernen bestimmter Sportarten geben kann.

Beispiel:

Der Spastikerverband hat 1989/90 mit der BafL Wien einen Lehrwartekurs für den Spastikersport durchgeführt. Für die Leichtathletik hatten wir eine ehemalige Lehrbeauftragte für Leichtathletik am IfS, Mag. Helga Seyfried, die früher eine österreichische Spitzenspeerwerferin war, als Lehrkraft

gewonnen. Als Wurfexpertin hat sie mir bei der Verbesserung der Wurftechnik eines schwerbehinderten Sportlers geholfen. Als Therapieexpertin habe ich sie, besonders bei der Vorbereitung für das Training eines leichtbehinderten Speerwerfers, unterstützt.

Der interessanteste Bereich für mich ist jener der Überschneidung. Mittelschwer Behinderte oder Personen, die mit der Sportausübung erst wieder anfangen wollen, brauchen das Wissen von beiden Berufsgruppen. Wer sich mit der Organisation von Integrationsklassen auseinandergesetzt hat, wird wissen, daß auch dort die Zusammenarbeit von SonderpädagogIn und VolksschullehrerIn Voraussetzung für die bestmögliche Betreuung aller Kinder ist.

Ich erlebe immer wieder, daß Physiotherapeuten jede kleinste Abweichung von der 'richtigen', therapeutisch wirksamen Bewegung ablehnen, aber genauso, daß Sportfachleute oder Funktionäre im Behindertensportverband alles, was nach Therapie 'riecht' nicht akzeptieren und meinen, daß Sport, d.h. Leistungssport, ohne Rücksicht auf Verluste gefördert werden darf. (Siehe Definition der AUVA)

Beim diesjährigen Kongreß (ISAPA) in Yokohama hat Prof. Van Coppenolle den European Master on Adapted Physical Activity vorgestellt. Dabei werden in einem Postgraduate-Studium sowohl Physiotherapeuten als auch Sportlehrer zu Experten genau in diesem Überschneidungsbereich ausgebildet. Ich würde mir wünschen, daß sich auch in Österreich eine Universität findet, die bei diesem Programm mitmacht, um die Verbindung zwischen Sport und Therapie herzustellen.

**Forderungen, die ich an den Behindertensport stelle, sowohl für Körperbehinderte, als auch für Geistigbehinderte:**

**I. PHYSISCHE ZIELE:**

1. Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, wobei versucht werden muß, pathologische Bewegungsmuster und Gelenksstellungen zu vermeiden, die zu einer Verschlechterung des physischen Zustandes führen könnten.
  - a) Beweglichkeit erhalten bzw. erweitern
    - Gelenke freihalten
    - Sehnen und Muskeln dehnen (stretching), dadurch Vermeidung von Kontrakturen

- b) Möglichst aktive Tonusnormalisierung (besonders für Cerebralparetiker)
  - c) Koordination und Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht verbessern
  - d) Erlernen von Sportdisziplinen
2. Verbesserung der Arbeit der Organsysteme:
- a) Herz, Kreislauf, Atmung und Verdauung sollen positiv beeinflusst werden
  - b) Anhebung der Wahrnehmungsfähigkeit und sensomotorischen Koordination sowie Orientierungsfähigkeit
3. Herabsetzung der Verletzungsanfälligkeit beim Sport und im Alltag durch fundiertes Training im Sinne der Punkte 1 und 2

## II. PSYCHISCHE ZIELE:

1. Aufbau eines positiven eigenen Persönlichkeits- und Weltbildes durch Freude an der Bewegung, an der sportlichen Leistung und an der Kooperation aber auch der Konkurrenz mit anderen (Selbstvertrauen, Selbstreflexion, Erwerb einer realistischen Selbsteinschätzung, Hebung der Frustrationstoleranz)
2. Anhebung der positiven Lerneigenschaften:
- a) Zielbewußtheit
  - b) Motivationsfähigkeit
  - c) Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft
  - d) Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer
  - e) Erfolge erkennen und einschätzen lernen
  - f) Selbststeuerung
  - g) Kreativität und Flexibilität bei Problemlösungen

## III. SOZIALE ZIELE:

1. Erwerb sozialer Verhaltensweisen:
- a) Anerkennen und Annehmen positiver Eigenschaften des Sportpartners
  - b) Eingehen auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten des anderen (Warten lernen, Rücksicht nehmen) - d.h. *miteinander und füreinander sportlich tätig sein*
  - c) Integrationsfähigkeit mit Nichtbehinderten entwickeln
2. Integration

## Sportarten

Anhand der folgenden Beispiele möchte ich meine Vorstellungen von Behindertensport etwas erläutern. Meine Forderungen an den Behindertensport werden dabei alle befriedigt, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß.

### *Schwimmen:*

Menschen mit verschiedensten Behinderungen und verschiedensten Schweregraden von Behinderungen können das Schwimmen erlernen. Physische, psychische und soziale Ziele können erreicht werden. Auch bei intensiverem Training besteht kaum die Gefahr der körperlichen Schädigung.



*Schibobfahren:*

Der Schibob erlaubt auch schwerbehinderten, nicht frei gefähigen Menschen, Wintersport zu betreiben. Leichter Behinderte brauchen meist nur am Anfang, in der Lernphase, spezielle Hilfsmittel. Schwerer Behinderte können durch die von Helga Keil entwickelte Adaptierung, die verhindert, daß die Fußschi außer Kontrolle geraten, sogar zum Slalomfahren auf einem nicht zu steilen Hang gelangen. Durch die sitzende Position, in der auch die Arme und Hände in kontrollierter Position gehalten werden müssen, kann sogar ein therapeutischer Effekt erzielt werden.



*Behindertenreiten und Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren:*

Auch beim Behindertenreiten werden die physischen, psychischen und sozialen Ziele, die durch Sport für Behinderte angestrebt werden, erreicht. Nicht nur körperbehinderte Menschen, speziell Spastiker können vom Reiten profitieren, sondern besonders bei Geistig- und Lernbehinderten, sowie bei psychisch Gestörten werden große Erfolge erzielt.



*Springen auf dem Amerikanischen Nissentrampolin:*

Das Trampolinspringen erscheint im ersten Augenblick für Behinderte nicht angebracht, hat aber viele positive Wirkungen.

Körpererfahrung, Koordination und Freude an der Bewegung stehen hier im Vordergrund. Im Bereich Motodiagnostik kann sich der Motopäde oder Moto-

therapeut relativ rasch ein Bild von der Koordinationsfähigkeit eines Probanden machen. Auch Asymmetrien lassen sich am Trampolin gut erkennen.

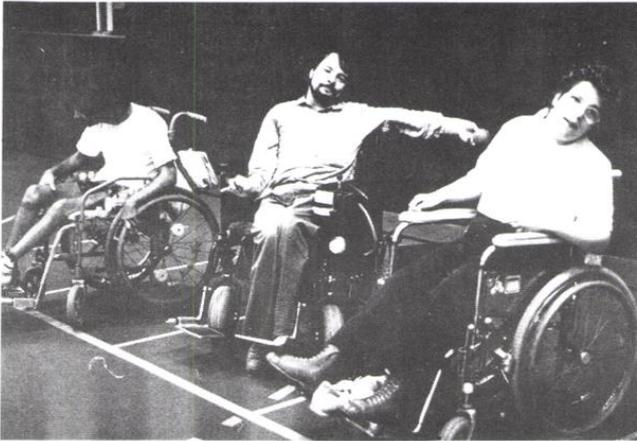


*Rhythmische Sportgymnastik:*

Eine völlig neue Disziplin ist die rhythmische Sportgymnastik für Frauen im Rollstuhl. Frau Dr. Gertrude Kromholz von der Technischen Universität in München hat beim diesjährigen Kongreß über 'Adapted Physical Activities' diese Sportart vorgestellt. Es wird mit Ball, Reifen und Band gearbeitet.

- ☛ Einzelgymnastik:  
Die Rollstuhlfahrerin bewegt sich alleine.
- ☛ Kombigymnastik:  
Eine Rollstuhlfahrerin arbeitet mit einer nichtbehinderten Partnerin zusammen.

- **Gruppengymnastik:**  
Eine Gruppe, bestehend aus behinderten und unbehinderten Gymnastinnen arbeitet zusammen.



*Boccia:*  
Beim Boccia, einer Wettkampfdisziplin für schwer und schwerst Körperbehinderte liegt das Schwergewicht, bei den psychischen und sozialen Zielen.





### Literatur

- GÖTZOVA-KUMPF, A., KROMBHOLZ, G.: Rhythmic Sportive Gymnastics. Video (english, 16 min.), München 1993
- KLAPWIJK, A.: Persons with a Disability and Sports, in: VERMEER, A.: Sports for the Disabled, ReSpo 86/1987
- JOCHHEIM, K., SCHOOT, Van der P.: Behindertensport und Rehabilitation, Bd. 1, Schorndorf 1981
- KNEISSL, O.: Versehrtensport, Skriptum, erstellt im Auftrag der Bundesanstalt für Leibeseziehung Wien
- KOSEL, H.: Behindertensport, Richard Pflaumverlag 1981
- PROKOP, L.: Vorlesungsmitschrift - Sport mit Behinderten
- SCHNEIDER, H.: Sport mit Behinderten/Therapeutische Bewegungserziehung - Unterlagen für den Lehrwartekurs: Sport für Cerebralparetiker 1989

- SCHNEIDER, H.: Besonderheiten des CP-Sports, in: Prinzipien und Inhalte des Sports mit Zerebralparetikern, Ergebnisse und Zusammenfassung der 1. Sportwissenschaftlichen Tagung des Österreichischen Behindertensportverbandes 1990
- VERMEER, A.: Sport and Rehabilitation, in: Sports for the Disabled, Re-Spo 86
- W.H.O.: International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps, Geneva: W.H.O. 1980





TITZE Sylvia

**BEWEGUNGSBARRIEREN  
FÜR FRAUEN  
ODER  
DER UMGANG MIT  
AMBIVALENTEN WÜNSCHEN**

Zwei Grundannahmen:

- Obwohl **die** Frauen, wie auch **die** Männer, keine homogene soziale Gruppe darstellen, sind in zentralen Lebensbereichen eindeutig strukturell unterschiedliche Lebensbedingungen und -voraussetzungen für Frauen und Männer festzustellen.

Frauen verdienen weniger als ihre männlichen Kollegen und sie verrichten - auch wenn sie erwerbstätig sind - den größten Teil der Hausarbeit. Im Alltagsverständnis wie in der wissenschaftlichen Literatur werden Frauen und Männern unterschiedliche Dispositionen zugeschrieben (vgl. BAMBERG/MOHR 1988, 237).

- Es ist in unserem gesellschaftlichen Gefüge notwendig, in der Auseinandersetzung mit soziologischen und psychologischen Fragestellungen die Perspektive des Geschlechterverhältnisses ständig miteinzubeziehen. Das Geschlechterverhältnis ist eine unserem Alltag immanente Kategorie, die unsere Handlungen bewußt und unbewußt beeinflusst.

Das Thema "Bewegungsbarrieren für Frauen" bedeutet für mich erstens die Suche nach Bewegungsbarrieren durch räumliche Gegebenheiten. Damit ist die Lage und die Qualität der Bewegungseinrichtungen<sup>1</sup> gemeint.

Zweitens möchte ich die durchaus ambivalenten Bewegungswünsche von Frauen anhand eines Projekts in Deutschland aufzeigen. In der Nähe von Münster wurde 1989 ein "Kultur- und Bildungszentrum für Körper, Bewegung und Sport von Mädchen und Frauen" gegründet. (In Österreich wurde ein vergleichbares Projekt meines Wissens noch nicht initiiert). Die Erfahrungen, die während der letzten Jahre im Rahmen dieses Projekts gemacht wurden und andere einschlägige Untersuchungen werfen für mich die Frage auf, ob es tatsächlich keine Alternative zur Polarität weiblich - männlich gibt, die diesem einseitigen plakativen Geschlechtsdualismus eine neue Kategorie hinzufügt und damit eine Erweiterung des Wirklichkeitsblickes ermöglicht.

## **1. Wirkungszusammenhang zwischen räumlichen Gegebenheiten und Sportverhalten**

### *1.1. Sozialräumliche Bedingungen*

Eine Alltagssituation:

Eine Frau reist mit dem Zug ins Ausland in eine ihr fremde Stadt. Beim Betreten des Liegewagenabteils empfindet sie es als wohltuend, daß in dem Abteil nur Frauen reisen. Der Schaffner weist darauf hin, daß das Abteil von innen verschließbar ist - gegen Diebstahl, gegen Belästigungen?

In der fremden Stadt angekommen, benutzt sie am Bahnhof den Lift, um das Gepäck nicht drei Stockwerke hochtragen zu müssen. Als sich die Lifttür öffnet, zögert sie kurz, weil sieben Männer - sie hat schnell gezählt - aber keine Frau in der Liftkabine stehen.

Der Frau wurde gesagt, daß sie sich in einer sicheren Stadt bewege, dennoch fühlt sie sich tagsüber gelegentlich veranlaßt, gewisse Vorsichtsmaßnahmen zu treffen: sie nimmt die Hände aus der Hosentasche, um sich rasch wehren zu können; sie geht aufrecht und macht ein abweisendes Gesicht; sie orientiert sich, wo wer steht...

Einige unter ihnen, Männer wie auch Frauen, werden diese Beschreibung für übertrieben halten und sie als hypersensibles Problembewußtsein abtun. Daß diese Ängste nicht unberechtigt sind, zeigt die Opferbilanz der Polizeilichen Kriminalstatistik. Im Jahr 1992 gab es in Österreich 11.064 Körperverletzungen gegen Frauen, 543 Passantinnen wurden beraubt und 644 Vergewaltigungen wurden angezeigt, wovon 21 in der Ehe oder der Lebensgemeinschaft

erfolgten. Nach Schätzungen verschiedener Frauenorganisationen ist davon auszugehen, daß ungefähr neun von zehn Vergewaltigungen aus Angst, Scham oder finanzieller Abhängigkeit verschwiegen werden. Daraus errechnen sich um die 6000 Vergewaltigungen jährlich. Weiters gibt es eine Vielzahl an Berichten, in denen Frauen darauf hinweisen, daß sie sich in öffentlichen Räumen (Park, Straße, U-Bahn, Bahnhof, ...) nicht sicher fühlen. In der Untersuchung "Frau sein in Vorarlberg, 1993" fühlen sich Frauen am häufigsten (76% der Befragten) von der Aussage: "Unangenehm für eine Frau ist, allein ... nachts auf der Straße unterwegs zu sein", betroffen.

Es ist für Frauen eine Tatsache, daß es in unserer Gesellschaft Männer gibt, die Frauen vergewaltigen und ermorden. Die Massenmedien erinnern mit ihren Berichterstattungen tagtäglich daran. Dennoch kann das nicht der einzige Grund sein, warum Frauen in der Dunkelheit heftige Angst - vor Männern, wie sie meinen - haben. Schließlich verbringen sie in vielfältigen sozialen Situationen Zeit mit den Männern, leben mit ihnen zusammen.

Aus psychoanalytischer Sicht entsteht Angst aus widersprüchlichen oder widersprüchlich wahrgenommenen Anforderungen (vgl. HAUG/HAUSER 1991, 23). Ein realer Widerspruch in unserer Gesellschaft ist die Trennung der Lebensräume in private und öffentliche. Die Familie, das Private, bedeutet nicht nur Schutz und Ruhe für die Frau, gleichzeitig wird dieser Bereich von ihr ambivalent - sowohl anziehend als auch als abstoßend - erlebt. Ihre Gefühle der Familie gegenüber und die ihr zugesprochene Anerkennung als Hausfrau sind widersprüchlich. Aber auch der öffentliche Raum ist ihr aus der Tradition der Industrialisierung heraus fremd und nicht selten unzugänglich.

Im nächtlichen öffentlichen Raum wird schließlich der Mann zum Vertreter einer hierarchischen Struktur. Die Frau fürchtet seinen Zorn, weil sie die "Vermessenheit" zeigt, auf den nächtlichen Raum nicht mehr verzichten zu wollen. Wie oft hört sie sagen oder sagt sie selbst. "Warum muß sie/ich auch am Abend noch ausgehen!"

Die Angsterfahrungen der Frauen haben Auswirkungen auf ihre Lebenswelt und somit auch auf die weibliche Bewegungskultur, weil die Lage der Sportstätte durchaus eine Bewegungsbarriere für Frauen darstellen kann.

Ungeachtet der These des für Frauen noch nicht lebbareren nächtlichen Sozialraums existieren bestimmte öffentliche Raumkonstellationen, in der Frauen (aber auch Männer) sich gefährdet fühlen. Vor allem in den Abend- und Nachtstunden können unbeleuchtete oder schlecht beleuchtete Straßen, Wege entlang eines Waldes oder durch einen Park, U-Bahnstationen, uneinsichtige

Fußgängerunterführungen den Weg zu und von der Sportstätte zu einer Mutprobe werden lassen<sup>2</sup>.

Die Reaktionsweisen auf diese emotional negativ besetzte Situation sind unterschiedlich:

- Der Weg zur Sportstätte bzw. der Bewegungsraum selbst (z.B. Park, Wald) ängstigt Frauen und wird daher gemieden.
- Frauen werden initiativ, organisieren sich (z.B. Fahrtgemeinschaften zur Sportstätte, Lauftreffs, Selbstverteidigungskurse, ...) und verbessern somit ihre individuelle Lebensqualität.
- Frauen bekennen ihre Angst öffentlich. Die Angst kann nicht mehr als typisch weibliches Krankheitsbild abgetan werden; Frauenbelange werden artikuliert und drängen in die Politik.

Daß dieser Schritt in die politische Ebene nicht einfach ist, sehen wir an den zermürbenden Auseinandersetzungen mit den patriarchalen Gewohnheitsrechten.

Diese drei Varianten, auf eine negativ besetzte Situation zu reagieren, sind nicht ausschließlich einer individuellen Disposition zuzuschreiben, sondern sind Teil der Vergesellschaftung. HAUG/ HAUSER (1991, 204) nehmen an, "daß die einzelnen sich in Gesellschaft zwar hineinarbeiten, aber schließlich auch selbst Gesellschaft sind. Sie reproduzieren Gesellschaft und die Art, wie sie als einzelne sind. Ihre Gefühle, Haltungen und Taten sind selbst Ergebnis ihrer Ein- und Umarbeitung vorgefundener Gesellschaft. Insofern ist es sinnvoll, davon zu sprechen, daß z.B. Frauen an ihrer eigenen Unterdrückung bzw. an deren Wiederherstellung mitwirken."

Diese Sichtweise, um Mißverständnissen vorzubeugen, entschuldigt unter keinen Umständen Diskriminierung, Ausbeutung und Benachteiligung von Frauen im öffentlichen und privaten Leben.

Die Lage der Sportstätte ist nicht nur unter dem Aspekt der Gefahren auf dem Weg dorthin zu erwähnen, sondern auch unter dem Aspekt des Zeitaufwandes. Berufstätige und nicht berufstätige Mütter mit kleinen Kindern finden nur schwer Zeit, einer außerhäuslichen Freizeitaktivität nachzugehen<sup>3</sup>.

Eine notwendige Bedingung für die regelmäßige Sportaktivität stellt neben dem Vorhandensein die Erreichbarkeit von Bewegungsräumen dar. Die Mobilität der Frau ist gering bzw. der Zeitaufwand für den Weg zur Sportstätte erhöht sich, wenn sie keinen Führerschein hat, wenn ihr kein eigenes Auto zur Verfügung steht, wenn die öffentlichen Verkehrsmittel nicht in unmittelbarer Nähe sind, wenn sie alle Wege mit dem Kind/ den Kindern machen

muß, weil niemand da ist, der das Kind/ die Kinder für einige Stunden betreuen kann.

Die objektive Größe - Entfernung in Metern oder Wegzeiten in Minuten - wird von jeder/ jedem einzelnen noch mit der subjektiven Sichtweise gekoppelt. "Was, rein perceptiv, als nah und fern imponiert, ist für den Handelnden primär das unmittelbar Verfügbare, das möglicherweise Erreichbare, das Un-erreichbare" (KLEIN 1985, 72). UEXKÜLL unterscheidet dementsprechend zwischen "objektiver Umgebung" und "subjektiver Umwelt", um auf die sinninterpretierte Wahrnehmung objektiver Raum-Konstellationen aufmerksam zu machen (vgl. EIRMPETER 1985, 10). In einer Untersuchung von KLEIN/DIETRICH (1983, 127f) wurde festgestellt, daß Frauen öfters Sportanlagen als weniger nah wahrnehmen als Männer, weil sie diesen geringere Bedeutung beimessen. Diese unterschiedliche Wahrnehmung wurde vor allem bei Sportanlagen festgestellt, die nicht weiter als circa 1 km von der Wohnung entfernt waren, einer Distanz, die den Bewegungsraum zum unmittelbaren Handlungsfeld zählen läßt.

Eine Begründung hierfür läßt sich in der primären Sozialisation<sup>4</sup> von Mädchen finden, die einen eher engen, familienzentrierten und abhängigen Handlungsraum verbunden mit einer geringen Unterstützung ihres explorativen Verhaltens erfahren. Die Auswirkungen der primären Sozialisation beschreibt KLEIN (1985, 76) als lebenslang: "Von diesen Charakteristika her bestimmen sich auch die Wahrnehmungsmuster für die gesamte Lebenswelt, die dann ihrerseits Bedingungsfaktoren für die Schwellenwerte werden, an denen sozioökologische Gegebenheiten handlungsbestimmend werden."

Abschließend läßt sich festhalten, daß sich durch die Lage der Sportstätte für die Frau objektiv und subjektiv Barrieren ergeben, die sich in der Entscheidungsfindung jedoch nicht eindeutig in objektiv und subjektiv trennen lassen.

Frauen, für die Sport im weiteren Sinn ein notwendiger Bestandteil des Alltags ist, werden ausdauernder nach Lösungen suchen, um den Barrieren in einer für sie zufriedenstellenden Art zu begegnen. Für Frauen, die Sport erst als mögliche Bereicherung ihres Alltags entdecken, muß es öffentliche Unterstützungen geben, die Bewegungsbarrieren zu vermindern. Dazu zählen ein Angebot an Bewegungsräumen in erreichbarer Entfernung, entsprechende Sportangebote für Frauen sowie die Gestaltung von Bewegungsräumen.

## *1.2. Gestaltung von Bewegungsräumen*

Es war natürlich verlockend, der Frage nachzugehen, inwieweit Werte wie Qualität, Harmonie, Atmosphäre von Lebensräumen für das Wohlbefinden

von Frauen bedeutsamer sind als für Männer. Begründungen für eine solche These lassen sich finden:

- Da Frauen meist für die Gestaltung und die Pflege des privaten Raums zuständig sind, haben sie eine erhöhte Sensibilität für Wohnlichkeit und Sauberkeit entwickelt.
- Es wird vermutet, daß Frauen sozusagen leichter zwischen linker und rechter Gehirnhälfte "hin- und herschalten" können als Männer. Die weibliche Intuition bzw. das intuitive Erfassen komplexer sozialer Situationen und Räume wären dann Produkte ihrer guten interhemisphärischen Abstimmung (vgl. ERNST 1987, 26).

Allerdings wird in diesen angeführten Argumenten vor allem die Polarität weiblich - männlich thematisiert. Das eigentliche inhaltliche Anliegen, die Vielfalt der Perspektiven bei der Gestaltung von Bewegungsräumen und das Schaffen von Raumqualität anzusprechen, rückt unwillkürlich in den Hintergrund.

Raumqualität nehmen wir über unsere Sinne wahr. "Die Sinnesphysiologie unterscheidet mittlerweile bis zu neun Sinne, den Gesichts-, Gehör-, Geschmacks-, Geruchs-, Tast-, Gleichgewichts-, Wärme-, Bewegungs- und Vitalsinn" (SCHNEIDER 1987, 45). Bei der Wahrnehmung des Raumes trennen wir normalerweise die Reiz-Reaktion der einzelnen Sinne nicht. Umwelt und Innenwelt sind in den Sinnen als Funktionskreis geschlossen und gestalten unsere unmittelbare Empfindung.

Dennoch, die Vermutung, daß Frauen als wesentlichen Motivationsbaustein eine gute Raumqualität brauchen, um sich regelmäßig spiel-sportlich zu bewegen, war der Anlaß, über die Gestaltung von Sportstätten nachzudenken. Gleichzeitig verstehe ich die folgenden Überlegungen auch als Aufforderung an alle Sporttheoretiker und -praktiker zu mehr Aufmerksamkeit für die Raumqualität unserer Sportstätten.

Zur Einstimmung werden drei Aussagen über den Wirkungszusammenhang Umwelt - Mensch zitiert:

- Die meisten Städte bieten heute ein Bild des Chaos: sie entsprechen nicht im mindesten ihrer Bestimmung, die biologischen und psychologischen Bedürfnisse ihrer Bewohner zu befriedigen" (Charta von Athen 1933, zit. n. LEHMBROCK 1979, I/1).
- "Mit falsch gebauten Städten kann man eine Gesellschaft und eine Demokratie genauso ruinieren wie durch die Errichtung eines totalitären Regimes" (BAHRDT, zit.n. LEHMBROCK 1979, I/4).

- "Durch unsere nachbewegende und nachschaffende Beziehung zur Umwelt graben sich deren Formen in unsere leiblich-seelische Konstitution ein. Man kann sich vorstellen, welche Wirkungen hier von den monotonen, mechanischen, chaotischen oder erstarrten Umweltformen ausgehen, die für viele Menschen das Alltagsmilieu darstellen" (SCHNEIDER 1987, 43).

Die Aussagen dieser Zitate beinhalten keine grundlegend neuen Erkenntnisse. Bemerkenswert ist die Schärfe dieser Kritiken und die offensichtliche Trägheit des Prozesses, die Stadt zu einer "Stadt der Menschen" (LEHMBROCK 1979) zu machen.

Wenn RITTELMAYER (1993, 28) feststellt, daß Räume nur dann "sympathisch, einladend und 'gesund' wirken, wenn sie in ihrer architektonischen Rhetorik gewisse soziale Grundbedürfnisse befriedigen", dann gibt es keinen Zweifel an dieser Aussage, es bleiben aber viele Fragen. "In immer mehr Bereichen unserer Organisation des Lebens ist die Rede von den 'Lebensqualitäten', die uns in Arbeit, Alltag, Freizeit gesichert werden müßten. Wir wissen aber viel zuwenig, welche Maßstäbe einem Lebensrhythmus der Menschen gerecht werden, welche Lebensbereiche besonders wichtig sind, welche äußeren und inneren Bedingungen erfüllt werden müssen" (KÜKELHAUS 1982, 25). BALZ (1990, 8f) stellt ebenfalls fest: "Bewegungsräume haben gewiß für jeden einzelnen unterschiedliche Bedeutung. Das Verhältnis zum Bewegungsraum ist sowohl individuell als auch von Bewegungsraum zu Bewegungsraum verschieden. Welche typischen Handlungs- und Erfahrungsqualitäten mit einem bestimmten Bewegungsraum korrespondieren, läßt sich daher nicht eindeutig sagen, geschweige denn generalisieren, aber zumindest in hypothetischer Form beschreiben." Trotz der Hinweise, daß wir die Kompositionmerkmale der Architektur, die auf den Menschen eine positive Wirkung haben, im Detail nicht kenne und daß es keinen für alle Zeiten und alle Situationen gültigen Kriterienkatalog für qualitatives Bauen gibt, dürfen wir uns nicht abbringen lassen, Alternativen zum herkömmlichen, speziell zum wettkampforientierten Sportstättenbau konsequent zu suchen und zu verwirklichen.

Die "Planungsprinzipien eines humanen Spiel- und Sportstättenbaus" von KOCH (1979) sind Forderungen, deren konsequentere Realisierung zu wünschenswert wäre. Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, diese Prinzipien ausführlich zu besprechen. Zur Erinnerung und als Anregung, die Arbeiten von KOCH zu lesen, seien seine Planungsziele in Stichworten genannt:

- ☛ Städtische Integration
- ☛ Förderung sozialer Beziehungen

- ☛ Nutzungsvielfalt
- ☛ Veränderbarkeit
- ☛ Vielgestaltigkeit
- ☛ Rhythmisch geordneter Wechsel polarer Raumqualitäten
- ☛ Organhaftigkeit von Baumaterialien und Konstruktionssystemen
- ☛ Verflechtung von "innen" und "außen"
- ☛ Dynamische Raumausleuchtung und
- ☛ Dynamische Raumerwärmung.

Nach Meinung von EICHBERG (1984, 50) kann diese Architekturreform von KOCH durch Prinzipien der Frauenarchitektur eine Erweiterung erfahren. "Aus der Geschichte des Bauens rekonstruierte man Prinzipien einer weiblichen Architektur, die vom maskulinen Bauen - insbesondere in der Industriekultur - weitgehend verdrängt wurden, die aber heute, in der Krise des industriellen Bauens, erneut Bedeutung erlangen könnten."

Bevor diese Prinzipien vorgestellt werden, muß das Problem der Begriffe "weibliche Architektur" - "männliche Architektur" angesprochen werden. EICHBERG (1984, 51) schreibt: "Gedacht ist dabei gerade nicht an eine Absolutsetzung und biologistische Polarisierung 'des Mannes' und 'der Frau', sondern an eine kulturelle Beschreibung unterschiedlicher geschlechtsspezifischer Muster."

Die Gegenüberstellung von weiblicher und männlicher Architektur ist dennoch unglücklich, weil mit diesen Begriffen unwillkürlich wertende Assoziationen verknüpft sind, die unsere Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit für neue Ideen einschränken können.

In meiner Arbeit haben die Prinzipien weiblicher Architektur, die nach EICHBERG bei der "Planung einer Spiel- und Tanzhalle" umsetzbar sind, die Funktion einer Anregung für eine neue Kreativität des Sportstättenbauens. Verwirklichte Projekte, die zeigen, wie eine Sportstätte aussehen könnte, gäbe es keine baulichen Vorschriften seitens des Wettkampfsports, sind leider kaum realisiert.

EICHBERG (1984, 51) nennt folgende Prinzipien:

1. Das weibliche Bauen verfährt eher holistisch und komplex als das männliche mit seiner spezisierten und eindimensionalen Ausrichtung.
2. Frauenarchitektur folgt eher dem Prinzip der Veränderung als demjenigen definitiver Festschreibung.
3. Weibliche Architektur ist eher organisch geordnet als - wie das männliche - abstrakt systematisiert.

4. Das weibliche Bauen ist eher von inneren Zusammenhängen der Nutzung her bestimmt als von der Repräsentation nach außen. Es arbeitet von innen nach außen statt von außen nach innen.
5. Indem Frauenarchitektur eher vom Nutzer als vom Entwerfer her entwickelt wird, folgt sie eher dem Prinzip langsamen Wachstums als schneller Konstruktion.
6. Die alternative räumliche Logik des weiblichen Bauens bringt eher Kreisformen hervor - Ellipse, Oval, Spirale, Halbkreis, U-Form - als die männliche Architektur der geraden Linien und rechten Winkel. Kreis und Pfeil symbolisieren die beiden unterschiedlichen Raumorientierungen.
7. Aber der Kreis des weiblichen Bauens entspringt nicht geometrisch-abstrakter Logik wie etwa das Rund oder Halbrund des Panopticons, der Zitadelle oder des Gefängnisses mit ihrer Zentralperspektive des beherrschenden Blicks (MICHEL FOUCAULT). Sondern jene andere Kreisform ist eher der krummen Linie und der unüberschaubaren Struktur (dem 'Chaos', dem 'Leben', dem 'Hexischen') verwandt als der systematischen, kristallinen 'Ordnung' des Mannes."

In diesen Prinzipien klingt immer wieder an, daß die Architektur dem Menschen ermöglichen muß, ein "erlebtes Leben" zu verwirklichen. HÄRING (zit.n. SCHNEIDER 1987, 11), ein Vertreter der Tradition des organischen Funktionalismus beschreibt diese Idee folgendermaßen: "Das neue Bauen will den Bau als Organ. Nichts anderes kann das bedeuten, als daß der Bau Zeugnis ablegt von einer Idee vom Menschen als des Bewohners seines Hauses, vom Menschen als eines Wohnenden in dieser Welt."

Ein weiterer Aspekt, der in den weiblichen Bauprinzipien nicht direkt angesprochen wird, in der feministischen Praxis jedoch konsequent zur Anwendung kommt, ist die Mitbestimmung der Betroffenen bei der Planung. In bezug auf die Wohnumfeldverbesserung, wozu auch die Gestaltung der Bewegungsräume gehört, schreibt KOCH (1985, 60): "Eine offene, unfertige Wohnarchitektur könnte vielfältige Handlungsspielräume und unmittelbare Mitbestimmungsmöglichkeiten für die Bewohner eröffnen."

LORBEK (1991, 98) geht noch einen Schritt weiter. Sie macht nicht allein die Planer verantwortlich für die bauliche Struktur und die Mitbestimmungsmöglichkeiten, sondern sie meint: "Alle jene, die in einer kultivierten/architektonischen Umgebung leben, tragen mit ihren Verhaltensweisen zu der Gesamtheit dessen, was die Architektur ausmacht, bei." "Das-sich-mit-tendrin-be/finden/be/weg/en" nennt sie Erzeugen der Architektur und fordert uns damit zum Handeln auf: "Mit dem Erzeugen der Architektur ist denkbar, daß die Normativität, sowohl die durch bauliche Strukturen vorgegebene als

auch die durch gesellschaftlich-verbindliche Muster entstehende, sehr wohl auch verworfen und/oder verändert werden kann" (LORBEEK 1991, 99).

Ihre Überlegungen beinhalten eine Behauptung: Wir gestalten die Architektur mit.

Gestalten wir sie tatsächlich mit?

## **2. Ambivalente Wünsche, Anstrengungen, Chancen**

Meine Überlegungen zu dem Thema: "Der Umgang mit ambivalenten Wünschen" wurden aufgrund des Berichts von SCHEFFEL (1992) über das in der Einleitung erwähnte "Kultur- und Bildungszentrum für Körper, Bewegung und Sport von Mädchen und Frauen" (im folgenden abgekürzt Bewegung- und Kommunikationszentrum genannt) initiiert. Sie schreibt darin: "Zur Zeit beschäftigt uns folgendes Problem: Was heißt es an den Bedürfnissen der Mädchen und Frauen anzuknüpfen?"

Die Mädchen wünschen sich z.B. einen Kurs Jazztanz. Wir haben einen solchen Kurs bisher noch nicht angeboten, weil Jazztanz unserer Meinung nach das traditionelle Frauenbild eher verstärkt, und der Lehr- und Lernprozeß häufig auf ein Vor- und Nachmachen reduziert ist. Wir stehen nun vor folgenden Fragen: Bieten wir einen Kurs Jazztanz an, weil es der formulierten Bedürfnislage der Mädchen entspricht, oder bieten wir ihn nicht an, weil der emanzipatorische Anspruch unseres feministischen Konzeptes dem widerspricht? Bieten wir stattdessen einen Kurs 'Freien Tanz' mit dem Etikett 'Jazztanz' an, oder schreiben wir Jazztanz aus, obwohl wir wissen, daß wir Jazztanz in seiner 'sexualisierten' Form überwinden wollen? Wo und wann nehmen wir die Mädchen in ihren Bedürfnissen wirklich ernst? In welcher Hinsicht reproduzieren wir nur traditionelle Frauenbilder und -rollen, welchen Beitrag leisten wir zu ihrer Veränderung? Was sind Bedürfnisse und wie entstehen Bedürfnisse ... Fragen über Fragen" (SCHEFFEL 1992, 172).

Da das tradierte Sportverständnis, die leistungsorientierte Sportkultur zur Aufrechterhaltung des herrschenden Geschlechterverhältnisses beiträgt, müssen feministische Forscherinnen<sup>5</sup> diese subtilen Fragen stellen.

Im Zentrum der inhaltlichen und methodischen Konzeption des Projekts stehen die Frauen als handelnde Subjekte, die beginnen, ihre Bewegungskultur

selbst zu bestimmen. Das heißt:

- ☛ Die Bewegungsangebote sind keine feste Vorgabe, sondern sie werden nach den Bedürfnissen der Mädchen und Frauen entwickelt und können auch wieder verändert werden.
- ☛ Die praktischen Erfahrungen sollen helfen, "vorgeprägte sogenannte 'richtige' Bewegungsvorstellungen möglicherweise in Frage zu stellen, bisherige Bewegungsbehinderungen zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern" (KRÖNER 1992, 163).
- ☛ Die Organisation wird nach basisdemokratischen Prinzipien geleitet. Um ein handlungsfähiges Team zu erhalten, wird regelmäßig Zeit verwendet, auftauchende Beziehungs- und damit auch Arbeitskonflikte mit Unterstützung von außen (Supervisorin) zu lösen

Hinzufügen möchte ich, daß sowohl mit dem genannten als auch mit einem weiteren Projekt "Mädchen in Bewegung" in Marburg, Deutschland, besonders die Mädchen und Frauen angesprochen werden sollen, "die gar keinen oder wenig Zugang zu bewegungskulturellen Einrichtungen und Angeboten gefunden oder diesen wieder verloren haben", wozu vor allem Mädchen und Frauen sozialer Randgruppen zu zählen sind (KRÖNER 1992, 162).

Die Schwierigkeiten der Entscheidungsfindung, die durch den emanzipatorischen Anspruch des Projekts "Bewegungs- und Kommunikationszentrum" ausgelöst werden, sind Teil des Emanzipationsprozesses selbst. Eindrücklich spiegelt sich die Komplexität des Emanzipationsprozesses in den Hauptströmungen des Feminismus wider. Die feministischen Ansätze, Zeitzeugen der Gesellschaftstheorie und des Problembewußtsein ihrer jeweiligen Entstehungszeit, stellen unterschiedliche Forderungen, wie die herrschende Gesellschaftsstruktur zu verändern sei. Das Spektrum der geforderten Handlungen reicht von politischen Maßnahmen zur Schaffung der Voraussetzungen für eine Chancengleichheit der Frau über den revolutionär-feministischen Ansatz, der die Hierarchie zugunsten der Frau anstrebt bis zur Forderung, die männlich geprägte Kultur durch eine Kultur mit weiblichen Werten zu ersetzen (vgl. BAST 1988).

Als Entscheidungshilfe zur Beantwortung der Frage, ob oder in welcher Form Jazztanz<sup>6</sup> als Kurs im "Bewegungs- und Kommunikationszentrum" angeboten werden soll, will ich eine Definition des Begriffs Emanzipation heranziehen. Für LANGE-MEHNERT (1986, 307) "bedeutet Emanzipation das Überprüfen und gegebenenfalls das Verlassen gesellschaftlicher Zwänge; nicht der Inhalt der Selbstverwirklichung bedeutet Emanzipation, sondern Selbstverwirklichung an sich bedeutet Emanzipation."

Bezogen auf unser Thema ist Sport betreiben oder das Ausüben einer bestimmten Sportart nicht zwangsläufig ein emanzipatorischer Akt; allerdings ist auch keine Sportart a priori ungeeignet für den Selbstverwirklichungsprozeß.

Die Motivation, einen Jazztanzkurs zu besuchen, resultiert oft aus dem Wunsch nach körperlicher Attraktivität. Dem gängigen ästhetischen Ideal zu entsprechen ist häufig die Quelle der weiblichen Identität, die Quelle des Selbstvertrauens. Jazztanz mit dem ausschließlichen Ziel der Körper-Modellierung ist meines Erachtens die Rückkehr zu den schmerzhaften Körperverbiegungen durch das Korsett.

Jazztanz, wie alle anderen Varianten des Tanzes, bietet aber auch viele Chancen für den Emanzipationsprozeß. Tanz eröffnet Erfahrungsräume: ich erlebe den Reiz rhythmischer Bewegungen; ich drücke meine Stimmung aus; ich spüre, wie der Puls jagt; ich tanze und kümmere mich nicht um den gesellschaftlichen Entwertungsprozeß meiner "weiblichen" Begabung. KUMMER (1988, 89) beschreibt diesen Zustand als "In-Kontakt-Kommen mit den eigenen schöpferischen Kräften, die wesentlich auch aus einer erlebten Leiblichkeit erwachsen."

Die ambivalenten Wünsche, sowohl den gesellschaftlichen Schönheitsidealen zu entsprechen als auch die Ich-Identität zu entwickeln und zu erleben, bestimmen laufend unsere Handlungen; sie schließen sich gegenseitig nicht aus und werden durch das Umfeld entsprechend beeinflusst.

Um Mißverständnissen vorzubeugen: Sport garantiert den Selbstverwirklichungsprozeß nicht. Bewegungsräume für Mädchen und Frauen schaffen, bewegungs- und sportorientierte Mädchen- und Frauenarbeit anbieten, eröffnet für sie die Chance einer Erweiterung ihres Handlungsrepertoirs. Ziel ist, daß Mädchen und Frauen aus einem Kanon von Aktivitäten auch die spiel-sportliche Bewegung wählen können, um sich eine Freude zu machen, um sich zum Lachen zu bringen, um sich kraftvoll zu fühlen, um mit dem Körper die Grenzen des Möglichen zu erweitern, um den Mühen des Alltags zu entkommen, ..., um sich an ihre Ich-Identität heranzutasten und sie wieder zum Aufblühen zu bringen.

## Anmerkungen

- 1 Bei der Verwendung der Begriffe "Bewegungseinrichtung" oder "Sportstätte" ü. ä. sind folgende Kategorien von Bewegungsräumen gemeint:
  - überdachte Sportanlagen (Sporthallen, Hallenbäder)
  - unbedeckte Bewegungsräume, die für sportliche Aktivitäten gebaut wurden (normierte Sportanlagen)
  - alltägliche Bewegungsnischen (z.B. Hausfassade zum Tennisspielen, Straße zum Skateboardfahren, Park, Parkplatz, Hinterhof)
  - naturbelassene Räume (Wiese, Wald, Berge, Seen, Fluß) (vgl. BALZ 1990, 8).
- 2 In der Studie des Österreichischen Ökologie-Instituts "draußen einfach sicher" (1992) wurden gemeinsam mit betroffenen Frauen AngstRäume in Wien aufgespürt und analysiert, "im folgenden Vorschläge für die Verbesserung oder Umgestaltung dieser öffentlichen und halböffentlichen Stadträume zu erarbeiten." Folgende Kriterien bestimmen, ob ein Gebiet als sicher empfunden wird oder nicht: "Fehlen von potentiellen Tätern, Anwesenheit von sozialen Augen, Sichtbeziehungen, Verantwortlichkeit/Beziehungen, Attraktivität der Umgebung, Zugänglichkeit/Fluchtwege, Anziehungskraft eines potentiellen Opfers/Zieles, Physische Robustheit eines potentiellen Opfers/Zieles" (Österr. Ökologie-Institut 1992, 5).
- 3 In Österreich leben 711.200 Ehefrauen und 104.800 alleinstehende Mütter mit einem oder mehreren Kindern unter 15 Jahren in einem Haushalt (ÖSTAT 1990, 153)
- 4 In der primären Sozialisation erfährt das Kind die objektive Gesellschaft (die durch Institutionalisierung entstandene Gesellschaftsstruktur) in einem kleinen Personenkreis, zu dem es regelmäßig Kontakt hat, den "signifikanten Anderen" (MEAD). Typisch weibliche Verhaltensweisen haben ihre Wurzeln in dieser Sozialisationsphase
- 5 Die politische Zielsetzung feministischer Forscherinnen ist "Unterdrückung, Ausgrenzung, Abwertung, Ausbeutung, kurz Diskriminierung aller Art gegenüber Frauen abzuschaffen" (KRÖNER 1992, 165)
- 6 In der Folge wird das Beispiel Jazztanz exemplarisch verwendet.

## Literatur

- BAST, Christa: Weibliche Autonomie und Identität. Untersuchungen über die Probleme von Mädchenerziehung heute. Weinheim/ München: Juventa 1988.
- BAMBERG, Eva/ MOHR, Gisela: Geschlechtsunterschiede. In: ASANGER, Roland/ WENNINGER, Gerd (Hg.): Handbuch Psychologie. 4. Auflage. München/ Weinheim: Psychologie Verlags Union 1988, 237-242.
- BALZ, Eckart: Zwischen Sporthalle und Wald. Anregungen zur Nutzung schulischer Bewegungsräume. In: Sportpädagogik (1990), H.2, 6-10.
- EICHBERG, Henning: Die Hexenhalle. Frauenarchitektur für den Sport? In: FREI, Otto u.a. (Hg.): Subjektive Standorte in Baukunst und Naturwissenschaft. Stuttgart 1984, 50-51.
- ERNST, Heiko: Intuition: Die plötzliche Erkenntnis. In: Psychologie heute (1978), H.11, 20-28.
- HAUG, Frigga/ HAUSER, Kornelia (Hg.): Die andere Angst. Berlin/Hamburg: Argument 1991.
- KLEIN, Michael/ DIETRICH, Michael: Kinder und Freizeit unter besonderer Berücksichtigung des Spiel- und Bewegungsverhaltens. Ahrensburg: Czwalina 1983.
- KLEIN, Michael (Red.): Sport, Umwelt und sozialer Raum. dvs-Protokoll Nr. 17. Clausthal-Zellerfeld 1985.
- KOCH, Jürgen: Umorientierung im Spiel- und Sportstättenbau. In: Sportpädagogik (1979), H.6, 26-31.
- KRÖNER, Sabine: Ein Kultur- und Bildungszentrum für Körper, Bewegung und Sport von Mädchen und Frauen. Konzeption und erste Ergebnisse. In: KRÖNER, Sabine/ PFISTER, Gertrud (Hg.): Frauen-Räume. Körper und Identität im Sport. Pfaffenweiler: Centaurus 1992, 160-169.
- KÜKELHAUS, Hugo/ LIPPE, Rufolf zur: Entfaltung der Sinne. Ein "Erfahrungsfeld" zur Bewegung und Besinnung. Frankfurt: Fische Tb. 1992.
- KUMMER, Irène: Das Selbstverständnis der Frau im Konzept der Individualpsychologie. In: Zeitschrift für Individualpsychologie (1988) 85-98.
- LANGE-MEHNERT, Christa: Ein Sprung ins absolute Dunkel. Zum Selbstverständnis der ersten Ärztinnen. In: GEYER-KORDESCH, Johanna/ KUHN, Annette (Hg.): Frauenkörper, Medizin, Sexualität. Düsseldorf: Schwann 1986.

- LEHMBROCK, Josef/ FISCHER, Wend: Von Profitopolis zur Stadt der Menschen. München: Die neue Sammlung 1979.
- LORBCK, Maya Ana: Jene, die eine Stadt im tiefsten Sinne lieben (Djuna Barnes). Wand/er(r)ungen in der Stadt. In: Verein zur Förderung von Frauenbildungsprojekten (Hg.): Autonomie in Bewegung. Dokumentation der 6. Österreichischen Frauenuniversität. Wien: Promedia 1991, 98-103.
- ÖSTERREICHISCHES ÖKOLOGIE-INSTITUT: draußen einfach sicher. Mehr Bewegungsraum für Frauen in der Stadt. Wien: Österr. Ökologie-Institut 1992.
- ÖSTAT: Familie. Mikrozensus Jahresergebnis 1990.
- POLIZEILICHE KRIMINALSTATISTIK: Opferstatistik 1992
- RITTELMAYER, Christian: Gesunde Schule. In: Schule & Sport (1993), H.1, 28-31.
- SCHEFFEL, Heidi: Nebeneinander - Füreinander - Gegeneinander - Miteinander - oder: Wie wird die "Sicht von unten" konkret umgesetzt. In: KRÖNER, Sabine/PFISTER, Gertrud (Hg.): Frauen-Räume. Körper und Identität im Sport. Pfaffenweiler: Centaurus 1992, 170-176.
- SCHNEIDER, Wulf: Sinn und Un-Sinn. Umwelt sinnlich erlebbar gestalten in Architektur und Design. Wiesbaden/ Berlin: Bauverlag 1987.





WEISS Otmar

## ZUR BEDEUTUNG DER BEWEGUNG/DES SPORTS FÜR BEHINDERTE

### Einleitung

Das Thema meines Referates wird - wie mir scheint - durch die folgende Aussage eines Behinderten sehr gut umrissen und eingeleitet. Dieser Behinderte ist Erwin Ringel, der vor drei Jahren beim ICHPER-Kongreß in Linz einen bemerkenswerten Vortrag mit dem Titel "Wie man Sport wendet und dreht" gehalten hat. Ringel, für den der Sport - wie er betont hat - in seiner Jugend etwas Furchtbares war, hat erst und gerade als Behinderter den Wert der Bewegung und des Sports erkannt:

*"Jetzt ist er [der Sport] für mich wunderbar. Schwer gehbehindert, Rollstuhlfahrer, fällt doch die Behinderung völlig von mir ab, wenn ich schwimmen darf. Und dann begreife ich die Gnade, mich bewegen zu können und durch das Wasser zu gleiten, wohin und solange ich will" (Ringel 1991, S. 68).*

Bevor ich nun auf die Bedeutung der Bewegung und des Sports für Behinderte, die Ringel so treffend charakterisiert hat, näher eingehe, ein paar Zahlen: Es gibt in Österreich zirka 1,6 Millionen Menschen, die mindestens eine Art der körperlichen Beeinträchtigung aufweisen. Tabelle 1 zeigt eine Aufteilung in Sehbeeinträchtigte (276.000), 389.400 Hörbeeinträchtigte, 393.900 Bewegungsbeeinträchtigte und 1,173.800 chronisch Kranke.

**Tabelle 1: Körperlich behinderte Personen**

Schadensklasse	Absolut	in %
<b>Sehbeeinträchtigte</b>	276.000	4,0
davon:		
-volle Blindheit an einem Auge	36.000	
-volle Blindheit an beiden Augen	8.600	
<b>Hörbeeinträchtigte</b>	389.400	5,0
davon:		
-Taubheit an einem Ohr	35.200	
-Taubheit an beiden Ohren	6.900	
<b>Bewegungsbeeinträchtigungen</b>	393.900	5,0
davon:		
-fehlende Finger	28.300	
-fehlende/r Arm/e	6.700	
-fehlende/s Bein/e	12.500	
-halbseitige-, Querschnittlähmung	15.900	
<b>Chronische Krankheiten</b>	1.173.800	17,0
davon:		
-Herz-/Kreislaufstörungen	444.700	
-Rheuma, Gicht, Ischias	393.700	
-Wirbelsäulenschäden	351.900	
<b>Summe</b>	<b>1.578.000</b>	<b>21,0</b>

Angesichts dieser Zahlen kommt dem Integrationsgedanken besondere Bedeutung zu - wendet er sich doch gegen Absonderung, Isolierung und Ghettoisierung behinderter Menschen. Verweilen wir einen Moment bei der Thematik und Problematik "Integration".

### **Bewegung, Sport und Integration Behinderter**

Im Bemühen, Behinderte in unsere Gesellschaft einzugliedern, ist der Bewegung als grundlegende menschliche Kommunikationsform eine zentrale Stellung einzuräumen. Nirgendwo berührt man sich so häufig wie im sportlichen Spiel. Von daher leuchtet es ein, daß gerade sportliche Bewegungssituationen zur Anbahnung einer Integration zwischen Gruppen geeignet sind, die naturgemäß höchst verschieden sind. Es gibt inzwischen eine Reihe positiver sportlicher Integrationserfahrungen in Schulen und Vereinen.

Voraussetzung für das Gelingen derartiger Versuche ist die Bereitschaft der unbehinderten Sportler, im täglichen Miteinander auf die Eigenheiten und besonderen Bedürfnisse ihrer behinderten Partner einzugehen. Nur so kann es gelingen, daß sich ganz allmählich ein beidseitiger Lern- und Anpassungsprozeß vollzieht. Integration ist immer ein reziprokes, von beiden Seiten Anpassung erfordernendes Geschehen. Jeder lernt von jedem. So lernen behinderte Kinder am Vorbild ihrer unbehinderten Partner. Die Unbehinderten ihrerseits lernen, das individuelle Unvermögen ihres Mitspielers richtig einzuschätzen. Sie begegnen ihren behinderten Spielkameraden weder mit Überheblichkeit noch mit übertriebenem Mitleid. Die gemeinsamen Übungsstunden ermöglichen höchst wichtige, persönlichkeitsbildende und sozial-integrative Lernerfahrungen<sup>1</sup>.

Generell kann gesagt werden, daß ein integratives Sporttreiben zwischen Nichtbehinderten und Behinderten jeder Schadensform möglich ist. Das gilt gleichermaßen für Bewegungsbehinderte, beispielsweise Spastiker und Athetotiker, wie für Sinnesbehinderte, also für Sehgeschädigte oder taube Sporttreibende. Hier bilden auch unfallgeschädigte, möglicherweise amputierte oder querschnittgelähmte Körperbehinderte keine Ausnahme. Selbst Rollstuhlfahrer können bei entsprechender Übungsauswahl einbezogen werden, wobei sie entweder völlig selbständig oder aber zusammen mit einem unbehinderten Partner agieren können. Das gleiche gilt für Blinde sowie für geistig oder seelisch behinderte Sportler. Ausnahme sind lediglich Schwerstbehinderte, und hier auch nur jene, die sich selbst überhaupt nicht helfen können und demzufolge handlungsunfähig sind.

Für regelmäßige sozial-integrative sportliche Begegnungen zwischen Behinderten und Unbehinderten eignet sich eine ganze Reihe von (Partei-)Spielen. Der erfahrene Sportleiter wird die Spielregeln jeweils so abzuändern versuchen, daß den behinderten Teilnehmern ähnliche Bedingungen und Erfolgchancen offenstehen wie den nichtbehinderten Sportlern. Hier müssen fraglos hohe fachliche und vor allem sportpädagogische Anforderung an den Übungsleiter gestellt werden. Seine Fachkompetenz und seine menschlichen Qualitäten dürfen dabei nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Damit komme ich zur Frage, was ist und was bedeutet Bewegung bzw. Sport: Bewegung ist nicht etwas Konstantes, sondern entspringt bestimmten Wertmustern, in denen sich Zeiten und Gesellschaften widerspiegeln. Als elementarer Bestandteil der menschlichen Handlung ist Bewegung sozial und kulturell geformt und doch immer auch etwas ganz Individuelles. So gesehen ist unsere Bewegung Ausdruck eines unaufhebbaren, aber doch auch veränderlichen Verhältnisses zu uns selbst, zu unserem Körper, zu unserer kulturellen und sozialen Mit- und Umwelt. Sie ist eine grundlegende Kommunikations-

form, durch die wir die Welt als Inbegriff von Situationen, Dingen und Personen wahrnehmen und gestalten. Anders gesagt, die menschliche Bewegung bildet eine Einheit von Wahrnehmen, Erleben, Denken und kommunikativem Handeln. Im Sport wird Bewegung in geregelte Formen überführt, deren Spannungsbogen von unbekümmertem Spiel bis zum harten Training, zu Leistung und Leistungsvergleich führt.

Im folgenden beschränke ich mich auf bestimmte Bedeutungsaspekte der Bewegung und des Sports, was auch heißt, daß es noch andere Bedeutungen gibt oder geben kann als die, die dargestellt werden.

### **Bewegung, Sport und Identität Behinderter**

Unzureichende Bewegungsmöglichkeiten ziehen eine Reihe physischer, psychischer und sozialer Probleme nach sich. Vor allem die durch die Behinderung bedingte Leistungsminderung und die mit ihr verbundene Hilfsbedürftigkeit führen oft zu Enttäuschungen, die die gesamte Persönlichkeit beeinflussen. Behinderte sehen vielfach nur, was sie nicht haben oder was sie verloren haben, aber nicht, was ihnen geblieben ist und was die verbliebene Leistungsfähigkeit für sie bedeutet. Daraus folgt ein vermindertes Selbstwertgefühl und ein geringes Selbstbewußtsein. Minderwertigkeitsgefühle, Aggressivität, Isolationstendenzen sowie Neurosen treten auf, und es kommt zur Gefährdung der Identität<sup>2</sup>.

Umgekehrt wird aber mit der Identität der eigene Bezug zur kulturellen Umwelt definiert und festgelegt; Identität ist der Schlüssel zur subjektiven Wirklichkeit. Menschliches Verhalten erklärt sich nämlich in wesentlichen Teilen als Bemühen um Anerkennung bzw. Identitätsbestätigung. Aus den Anerkennungserfahrungen oder Identitätsbestätigungen entsteht das Selbstwertgefühl. Selbstbewußtsein ist immer auch Selbstwertbewußtsein, die Übernahme der Anerkennung anderer in ein Verhältnis zu sich selbst. Insofern muß man generell ein Streben, ein aktives Sich-Bemühen um soziale Bestätigung bzw. Identitätsbestätigung annehmen. Von daher erschließt sich der Mensch als soziales (und kulturelles) Wesen, das in einem unaufhebbareren Verhältnis auf seine Mitmenschen bezogen ist.

Auch Bewegung und Sport sind von dieser anthropologischen Grundvoraussetzung oder Grundannahme mehr oder weniger offenkundig geleitet. Was das Individuum erfolgreich zustande bringt, erfährt es wesentlich im Lichte sozialer Aufmerksamkeit, durch Beifall und Mißfallen. Auch wenn es eine physische Selbstevidenz des Erfolgs gibt, so ist alles Sich-selbst-Bewerten immer auch ein Bewerten mit den Augen anderer. Die Selbstanerkennung ist

nicht möglich ohne die innere Repräsentation der Anerkennung durch andere. In diesem Sinne bilden Bewegungshandlungen und sportliche Handlungen eine Kommunikationsform, die soziale Anerkennung bzw. Identitätsbestätigung ermöglichen. Behinderte, für die das Hauptproblem darin besteht, die eigene Identität zu festigen, können im sportlichen Handeln ihren Körper testen, weil ihnen die Ergebnisse unmittelbar zugänglich, meßbar und sichtbar sind. Zum Beispiel bieten sportliche Wettkämpfe Behinderten Gelegenheit zu zeigen, was sie selbst wert sind. Sie erfahren, was sie wirklich können, wozu sie fähig sind, was sie herausfordert und ihr Können beansprucht; sie entwickeln Verantwortlichkeit für das eigene Verhalten und erleben sich als Verursacher ihrer Leistungen. Selbstaktivierung und Selbstaktualisierung im Sport sind in solcher Weise immer auch mit Erfahrungen von sich selbst verknüpft, Erfahrungen des Könnens, manchmal auch Versagens, von Spannung und Entspannung, von Möglichkeiten, aber auch Grenzen, von Autonomie und Abhängigkeit. Durch Bewegungsaktivitäten erlebt der Behinderte, daß er selbst etwas bewirken kann. Erfolg und Mißerfolg werden unmittelbar und direkt als selbst verursacht erlebt und vermitteln ein Gefühl der Selbständigkeit und Selbstkontrolle. Diese Erfahrung verschaffen sich die Behinderten, die beispielsweise an den Special Olympics oder an den Stoke-Mandville-Games teilnehmen und die sich in ihren Leistungen die Überlegenheit über ihr Leiden demonstrieren. Sie erhalten Gewißheit über ihre Leistungen und jene Anerkennung, die Identität braucht. Wer in sportlichen Handlungen lernt, sich etwas abzufordern, in ihnen mehr tut als notwendig ist, der zeigt sich zugleich seine Überlegenheit über Situationen und Umstände, schafft sich ein Mehr an Möglichkeiten und ein Mehr an individueller Unabhängigkeit.

Im sportlichen oder sportähnlichen Handeln, das auf soziale und kulturelle Wertvorstellungen bezogen ist, formen sich Handlungsmuster aus, die mit sozialer Akzeptanz verbunden sind. Über das System gemeinsam verstandener und akzeptierter Werte ermöglicht der Sport den Aufbau und die Bestätigung von Identitäten und somit die ersehnte soziale Integration, d.h. Anerkennung von Leistungen, die für die bestehende Kultur von Bedeutung sind. Dabei ist entscheidend, daß bei Behinderten an die Stelle allgemeiner Normen individuelle Bezugsnormen treten. Zum Beispiel können bewegungsbeeinträchtigte Kinder und Jugendliche nicht entsprechend dem Vorbild des "genormten" Bewegungsideals von Nichtbehinderten Bewegungen erlernen. Ihnen müssen viel Zeit und Gelegenheiten gegeben werden, damit sie einen eigenen koordinativen Lösungsweg in Anpassung an ihre spezifischen Bewegungsprobleme finden können. Zunächst ist auf die Ebene dieser Kinder und Jugendlichen herabzusteigen und jeder Druck und jede Forderung zu vermeiden. Durch ein interessantes Material- und Spielangebot sollte ver-

sucht werden, sie aus ihrer Isolation, aus ihrem Abseitsstehen zu locken und wieder für Bewegungen zu interessieren. Das Anspruchsniveau orientiert sich am persönlichen Lernerfolg unter Berücksichtigung der individuellen Ausprägung der Behinderung. Das heißt, der Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe ist dem individuellen Leistungsvermögen anzupassen. Angesichts der Gefahren des Leistungssports auch und besonders für Behinderte, ist die Gesunderhaltung der Behindertensportler umso wichtiger<sup>3</sup>.

Es ist notwendig, eigene Sportformen für Behinderte zu entwickeln, wie dies beispielsweise für Blinde und Querschnittgelähmte gelungen ist. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten können Behinderte dann gerade im Sport Fähigkeiten einsetzen und Eigenschaften zur Schau stellen, die in der sozialen Umwelt geschätzt werden, wie z. B. Ausdauer, Mut oder Selbstbeherrschung. Sportliche Leistungen bilden eine Plattform, die für Behinderte soziale Anerkennung ermöglicht, und zwar in vielfältigen Spielarten: Hier, in dieser Sportgruppe wollen sie als Mitglieder ernst genommen werden; hier, im Urteil über ihre Bewährung in Bewegungssituationen ohne Lenkung durch andere entscheidet sich, was sie von sich halten; hier, in der Anerkennung als Skiläufer finden sie soziale Erfüllung etc

So gesehen sind sportliche Handlungen der gemeinsame Nenner für Begegnung und Kommunikation. Sport kann jene Interaktionen ermöglichen, in denen Identität aufgebaut wird. Es gibt viele Beispiele dafür, daß Behinderte in ihren sportlichen Handlungen Selbstvertrauen, Sicherheit und inneres Gleichgewicht gefunden haben, weil sie dem einzelnen die Entfaltung einer eigenen Identität, die Entwicklung individueller Eigenheiten und Selbstverwirklichung als neue Möglichkeit und sozialen Wert eröffneten.

Auch viele alte Menschen zeigen uns heute in der ganzen Welt, wie ein durch Bewegung und Sport neu gewonnenes Verhältnis zu ihrem Körper zugleich ein verändertes Verhältnis zu der Welt bedeuten, in der sie leben, also zu den Situationen, die ihnen begegnen, zur Natur, die man anders erlebt (oder erst entdeckt), wenn man sie noch durchlaufen kann, und zu jener sozialen Umwelt, in der das Alter oft für ein Elend gehalten wird. Die Erfahrung des Könnens, des Noch-Könnens oder des Wieder-Könnens ist zugleich die Erfahrung von mehr Sicherheit, von mehr Zutrauen zu sich selbst, von mehr Selbstwertschätzung, von geglückter Selbstdarstellung.

Diese anthropologische und sozialpsychologische Bedeutung der Bewegung und des Sports für Behinderte steht mit Körper- und Materialerfahrungen in engem Zusammenhang, den ich kurz andeuten möchte.

### **Körper- und Materialerfahrung durch Bewegung**

Bewegungserfahrungen sind immer zugleich Körpererfahrungen, da sie ja körperlich realisiert werden müssen. Das Kind erfährt sich und seine Umwelt bereits in den ersten Lebensmonaten über seinen Körper. Durch diese Erfahrungen entsteht im Laufe der Entwicklung ein Bild über das körperliche Aussehen, die körperlichen Fähigkeiten, ein sogenanntes "Körperkonzept". Das Körperkonzept prägt das Selbstkonzept (die Einstellung zu sich selbst). Eine positive Einstellung zum eigenen Körper kann als Voraussetzung für eine positive Selbstwertschätzung angesehen werden. Körperwahrnehmung (z. B. Erleben eigener körperlicher Kraft und Stärke) hilft, persönliche und soziale Sicherheit zu erreichen. Bewegung und Sport als Handlungen des Körpers beeinflussen daher die Entwicklung des "Körper-Selbst" und mithin das Selbstkonzept.

Der Zusammenhang zwischen Wertschätzung und Akzeptanz des eigenen Körpers mit positiver allgemeiner Selbstwertschätzung kann als Bezugspunkt pädagogischer und therapeutischer Arbeit gelten. Über Körpererfahrung Selbsterfahrung zu ermöglichen und über Bewegungserlebnisse Selbstwertgefühle aufzubauen ist erklärtes Ziel in diesem Bereich der Körpererfahrung. Ausführliche Hinweise zur theoretischen und praktischen Bearbeitung des Bereichs Körpererfahrung für Behinderte finden sich u.a. bei Schilling (1977), Kipphard (1983) und Rusch/Gröbning (1991).

Der Ausgangspunkt materialer Erfahrung liegt nach Scherler (1975) im sensomotorischen Handeln. Als Erkenntnisinstrumente dienen Bewegung und Wahrnehmung nach dem Motto: "Durch Erkenntnis der Gegenstände zur Erkenntnis der Welt zu gelangen." Materiale Erfahrungen sind oft nur durch Bewegung zugänglich und erschließen uns Eigenschaften und Qualitäten der Dinge um uns herum; sie helfen zur Objektivität im Verständnis der Wirklichkeit. Vieles, was wir wissen, worin wir Einsicht besitzen, worüber wir ein Urteil haben, wissen wir über und durch unsere Bewegungshandlungen: Wer die Natur nicht erwandert, kennt sie eigentlich nicht. Wer das Wasser meidet, weiß nichts vom Wechsel der Elemente etc.

Bewegung wird als Medium der Erfahrung betrachtet, wobei über Bewegung die räumlich-dingliche Umwelt erfahren wird. Nicht die Quantität oder Qualität einer Bewegung, sondern die Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten der Bewegungsgegenstände stehen im Mittelpunkt. In der handelnden Auseinandersetzung mit den Gegenständen und Personen der Umwelt werden objektbezogene Erfahrungen gemacht, die zur Selbstbestimmung beitragen. Die Bedeutung der handlungsgebundenen materialen Erfahrungen liegt auch

darin, daß sie u. a. Grundlage der kognitiven Entwicklung darstellen und daher vor allem für geistig Behinderte von großer Bedeutung sind.

### Schluß

Ich schließe mit einem Fallbeispiel und fasse damit das Gesagte zusammen: Fritz Fischer ist 27 Jahre alt, Spastiker und seit seiner Geburt an den Rollstuhl gebunden. Unterstützt durch seine Eltern hatte er schon bald die Möglichkeit, verschiedene Sportarten wie Radfahren, Langlaufen, Schwimmen und seit kurzem Reiten zu betreiben. Radfahren und Langlaufen haben ihm ganz einfach Spaß und Freude bereitet. Sich alleine schneller fortbewegen zu können, nämlich per Rad und ohne auf "fremde Hilfe" angewiesen sein zu müssen, stärkte sein Selbstbewußtsein. Er alleine konnte selbständig die Richtung wählen, seine Geschwindigkeit selbst dosieren, und er entschied sich alleine, wann und wo er mit dem Rad stehen blieb.

Es ist für ihn besonders wichtig, daß man seine selbständig erbrachte Leistung, wie das Fortbewegen auf seinem Spezialfahrrad, das natürlich auch einen gewissen Lernprozeß benötigte, anerkennt und ihn dafür lobt.

Vor zwei Jahren hat Fritz Fischer mit dem Reiten begonnen. Reiten ist für ihn eine Therapie. Zu fühlen, hier gibt es jemand, nämlich das Pferd, das keinen Unterschied zwischen Behinderten und Nichtbehinderten macht, erhöht sein Selbstwertgefühl. Zudem hat das Pferd immer Zeit für ihn. Die Wärme des Pferdes und der rhythmische Schritt des Pferdes führen zu einer deutlichen Lockerung des Spasmus in der Muskulatur und zu einer Verbesserung der Artikulation.

Ich habe diese Informationen über Fritz Fischer der Proseminararbeit von Maria Leibetseder entnommen. Sie hat im Rahmen dieses Proseminars auch einen Film über Fritz Fischer gedreht, aus dem ich abschließend ein paar Ausschnitte zeigen möchte<sup>4</sup>.

### Anmerkungen

- <sup>1</sup> Die Möglichkeiten zu derart sozial kommunikativen Lernerfahrungen sind bisher noch lange nicht ausgeschöpft worden. In Modellversuchen gemachte Erfahrungen zeigen, daß sowohl das Hereinholen Behinderter in "normale" Sportvereine möglich ist als auch die Öffnung von Behindertensportgruppen für Nichtbehinderte, vielleicht zunächst einmal nur Ge-

schwister und Freunde. Dabei sollen Behinderte und Unbehinderte miteinander die verschiedensten Bewegungssituationen zu bewältigen versuchen, in denen es beispielsweise darum geht, gemeinsame Hindernisse zu überwinden oder andere motorische Probleme zu lösen. Im Mittelpunkt stehen Bewegung und Sport - damit entsteht ein Verlangen nach Kooperation und der Zusammenschluß wächst.

- 2 "Selbstgewißheit" ist wohl eine angemessene sprachliche Übersetzung des Fachbegriffs Identität (Weiß 1990).
- 3 Zum Beispiel ist ein Sportschaden für den ohnehin beschränkt funktionstüchtigen behinderten Menschen schwerwiegender und bedingt eine weitgehende zusätzliche Inaktivierung mit all ihren negativen Folgen (Prokop 1991, S. 7).
- 4 Für die Bereitstellung des Films möchte ich Maria Leibetseder sehr danken.

## Literatur

- KIPHARD, E.J.: Mototherapie I und II. Dortmund 1983.
- LEIBETSEDER, M.: Zur Bedeutung des Sports für Behinderte. Proseminararbeit. Wien 1993
- PROKOP, L.: Von der Versehrten- zur Behindertensportwoche. 40 Jahre Behindertensport in Österreich. In: Sport aktiv 1991/2, S. 4-7.
- RINGEL, E.: Wie man Sport wendet und dreht. In: Redl S. u.a. (Hrsg.): Sport an der Wende. Theoretische und praktische Beiträge zum ICHPER-EUROPE-Kongreß 90 Wien 1991.
- RÖTZER, M.: Behindertensport. Ein mögliches Integrationsinstrument in der modernen Gesellschaft. In: SWS-Rundschau 1990/3. S. 317-332.
- RUSCH, H./GRÖBING, S.: Sport mit Körperbehinderten. Schorndorf 1991.
- SCHERLER, K.: Sportmotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Begründung einer vorschulischen Bewegungs- und Spielerziehung durch PIAGETs Theorie kognitiver Entwicklung. Schorndorf 1975.
- SCHILLING, F.: Bewegungsentwicklung, Bewegungsbehinderung und das Konzept der "Erziehung durch Bewegung". In: Sportwissenschaft 1977/7, S. 361-373.
- WEISS, O.: Sport und Gesellschaft. Eine sozialpsychologische Perspektive. Wien 1990.



WERNER Inge

## MOTOPÄDAGOGIK

### *Realisierungsansätze in Tirol*

Um Mißverständnissen vorzubeugen ist gleich zu Beginn zu erwähnen, daß in meinen Ausführungen nicht ein neues, breites Konzept motopädagogischer Förderung in Tirol vorgestellt wird. Als Voraussetzung einer Konzepterstellung ist zunächst ein möglichst vollständiger Überblick vielleicht schon bestehender Realisierungsansätze verschiedenster Institutionen anzustreben. Es soll hier nach Überlegungen zum Begriff der Motopädagogik, nach Fragen der Nützlichkeit psychomotorischer Übung und Überlegungen zum Bedarf motopädagogischer Förderung die derzeitige Lage in Tirol aufgezeigt werden.

Mein Kontakt zur Motopädagogik entstand aus Interesse an der Arbeit mit ungeschickten, verhaltensauffälligen Kindern (Erfahrungen im Kleinkinderturnen eines Vereins). Ich absolvierte in Wochenkursen die Zusatzqualifikation Motopädagogik in Deutschland und möchte nach dem Kennenlernen von Aktivitäten in Deutschland nun einen Blick nach Tirol versuchen.

### **Zum Begriff Motopädagogik**

Dieses Konzept einer ganzheitlichen Erziehung und Persönlichkeitsbildung über motorische Lernprozesse wurde in den 50iger Jahren von E.J. KIPHARD erfolgreich in der Kinder- und Jugendpsychiatrie erprobt. Vielfältige Bewegungsreize sollen die Gesamtentwicklung von behinderten Kindern und Jugendlichen fördern. Die psychomotorische Übungsbehandlung mit ähnlichen Arbeitsweisen wie jene von M. FROSTIG oder S. NAVILLE erhielt später den Namen Motopädagogik.

Oftmals ist es leichter, ein Fachgebiet zu definieren, indem seine Grenzen zu benachbarten Bereichen aufgezeigt werden. Ich möchte dies tendenziell zu den folgenden Bereichen versuchen:

*Abgrenzung zur Sportpädagogik* - Motopädagogik ist nicht auf sportmotorische Fertigkeiten bezogen. Sie ist nicht produktorientiert sondern strebt Erlebniswerte über Bewegungsexperimente mit

z.B. anregendem Spielmaterial an. Durch Betonung gezielter Wahrnehmungsschulung (z.B. zur Ausbildung des Körperschemas) und grundlegender motorischer Fertigkeiten wie Laufen, Klettern und Springen schafft sie erst einmal jene breiten Grundlagen, die meist zum Erlernen sportmotorischer Fertigkeiten als selbstverständlich vorausgesetzt werden.

*Abgrenzung zum Behindertensport* - Berücksichtigt man die Aktivitäten der Behindertensportverbände, so liegt der Schwerpunkt hier sicher im Bereich des Sports (einschließlich Leistungssport) mit behinderten Menschen. Sport als erfüllte und mit vielen positiven Begleiterscheinungen behaftete Freizeitgestaltung ist sicher von großer Bedeutung. Motopädagogik betont jedoch mehr das grundlegende Prinzip von Bewegung für alle Bereiche des Lernens, alle pädagogischen Schritte unterwandernd - auch im Behindertenbereich (bewegtes Lernen).

*Abgrenzung zu einem Bewegungstraining* - Motopädagogik ist nicht primär auf das Verbessern rückständiger Bewegungsmuster durch einseitiges Training in diesen motorischen Defiziten ausgerichtet. Eine Verbesserung der Gesamtsituation der Schüler soll durch die Hinführung zu einer positiven Einstellung zum Sich-Bewegen und damit zu neuen Möglichkeiten entdeckenden Lernens erreicht werden.

Die psychomotorische Übungsbehandlung ist historisch im psychiatrischen Bereich gewachsen und hat sich als Therapieform einen Namen verschafft (Mototherapie). Der Ansatzpunkt, über Bewegung die Gesamtentwicklung positiv zu beeinflussen, hat aber sicher auch für jene Kinder, die als motorisch oder im Verhalten nur als auffällig - nicht pathologisch - eingestuft werden, großes Gewicht (Motopädagogik). Insofern läßt sich Motopädagogik prinzipiell von Therapien abgrenzen. Dennoch scheint mir das Aufzeigen gewichtiger Unterschiede zu verschiedenen therapeutischen Verfahren zu einem besseren Verständnis des Konzeptes der Motopädagogik wichtig.

*Abgrenzung zur Mototherapie* - Dort, wo der Nachweis von z.B. neurologischen Schädigungen erbracht wird, müssen Maßnahmen einer Intervention mit dem Arzt geprüft und abgesprochen werden. Sicher wird in vielen Fällen die Bedeutung von Bewegung als mögliche Therapie zu gering bewertet. Vertiefte wissenschaftliche Begründungen können hier Abhilfe schaffen. Bei Auffälligkeiten, bei latent vorhandenen motorischen oder psychischen Problemen hat auch die Motopädagogik Möglichkeiten,

kurativ zu wirken. Ihr Hauptanliegen liegt jedoch in einem begleitenden oder präventiv orientierten Einsatz. Denkt man an die immer mehr eingeschränkten Bewegungsräume der Kinder, so muß eine Erziehung mit Betonung einer motorischen, sensomotorischen Ausrichtung wohl zunehmend an Bedeutung gewinnen.

*Abgrenzung zur Physiotherapie* - Motopädagogik/therapie ist nicht vorrangig funktionell ausgerichtet, obwohl grundlegendes physiotherapeutisches Wissen große Hilfe für die Auswahl des Bewegungsangebots darstellen kann. Die Betonung der Ganzheitlichkeit und Arbeit in Gruppen, um mehr soziale Bezüge zu ermöglichen, sind für das motopädagogische Konzept wichtig. In letzter Zeit sind da und dort Annäherungen von Seiten der Physiotherapie zu verzeichnen.

*Abgrenzung zur Psychotherapie* - In vielen Fällen gelingt es in der Motopädagogik/therapie, auf psychische Problembereiche positiv einzuwirken (Ganzheitlichkeit als Ansatz). Ihr Angriffspunkt ist jedoch immer motorische Aktion. Besonders im Kindesalter ist dieser Zugang zur Persönlichkeit der natürlichere und kindgemäßere Weg.

*Abgrenzung zur Ergotherapie* - Ergotherapeuten sind Fachleute auf dem Gebiet des speziellen Trainings der Auge-Handkoordination. In der Motopädagogik/therapie wird als wichtige Maßnahme vor der Arbeit im feinmotorischen Bereich der Weg über Sinneschulung und breite Erfahrung mit großräumigen Bewegungen betont, bevor sich der Betreuer auch der Arbeit mit feinmotorischen Bewegungen zuwenden kann.

Diese Sicht der Differenzierung und Abgrenzung von Motopädagogik und Mototherapie soll als Hilfe verstanden werden, jene Bereiche herauszufiltern, die im Vergleich zu bestehenden Ansätzen verändert bzw. als Schwerpunkte neu sind.

Motopädagogik/therapie ist nach HÜNNEKENS/KIPHARD (1985, 20) auf vier Bereiche ausgerichtet (Abb.1):



Abb.1: Ganzheitliche Wirkung motopädagogischer Förderung

Über die Gebiete der Körpererfahrung, der Materialerfahrung und der Sozialerfahrung sollen Ich-Kompetenz, Sach-Kompetenz und Sozial-Kompetenz aufgebaut werden. Letztendliches Ziel ist eine komplexe Handlungs-Kompetenz. Überall dort, wo Möglichkeiten des Sports, diese Ziele zu erreichen, z.B. aus Gründen fehlender Voraussetzungen (motorische, kognitive...) oder fehlender kreativer Gestaltungsmöglichkeiten nicht gegeben sind, hat Motopädagogik seinen bedeutenden, unersetzlichen Platz. Dies ist besonders im Kleinkind- und Kindesalter der Fall, wo Bewegung zusätzlich begriffliches Lernen stark unterstützen kann, ebenso im Behindertenbereich oder zum Teil im Seniorenalter, wenn es um den Erhalt lebenswichtiger Bewegungsmöglichkeiten geht. Im Verständnis des Einsatzes von Motopädagogik zur Unterstützung von Entwicklungsprozessen erscheint mir somit die Einschränkung der Zielgruppe auf die Altersstufe des Kleinkind- und Kindesalters (behindert, gefährdet oder auch nicht behindert) für diese Arbeit sinnvoll zu sein.

## **Evaluierung psychomotorischer Übungsbehandlungen**

In einem nächsten Schritt soll nun gefragt werden, ob psychomotorisch ausgerichtete Bewegungserziehung auch den ihr zugeschriebenen Effekt wirklich erreichen kann. Aus der Durchsicht einschlägiger Literatur sollen hier einige Untersuchungen zur Evaluierung kurz vorgestellt werden.

Eine der frühen Untersuchungen stammt von Hermann RIEDER (1977). Er beschäftigte sich mit 8-14jährigen verhaltensgestörten Kindern. In seiner Versuchsgruppe stellte er mangelnde Kontaktfähigkeit, übersensible Verhaltensreaktionen und motorische Auffälligkeiten fest. Er versuchte über die Schulung von Koordination und Geschicklichkeit (entsprechend dem motopädagogischen Ansatz), auch über Schwimmen, Sportspiele, Kampfsport und Veranstaltungen wie Wandern, Radtouren und Zeltlager positive Verhaltensänderungen zu erreichen.

Zur Erfassung des motorischen Entwicklungsstandes wurde ein neuer Test entwickelt und in Kombination mit dem OSERETZKY-Test durchgeführt. Nach einem Jahr konnte eine Verbesserung auf dem 5%-Niveau gesichert werden, Einzelverbesserungen streuen bis über 30% (RIEDER 1977, 166). Zudem wurde auch die Veränderung des sozialen Gruppenstatus über die Anwendung von Soziogrammen überprüft. Auch hier sind Verbesserungen eingetreten. Insgesamt stufen die Betreuer die aufgrund der Sporttherapie erreichten Erfolge in 27% der Fälle als gut, in 68% der Fälle als zufriedenstellend ein.

WILLIMCZIK und Mitarbeiter veröffentlichten 1981 die Ergebnisse eines fünfjährigen Forschungsprojekts zu Verhaltensstörungen und Bewegungsstörungen im Grundschulalter. Über 2000 schulpflichtige Kinder wurden untersucht. Als Testverfahren kamen der Körper-Koordinationstest für Kinder (KTK), Handgeschicklichkeitstests wie Perlenaufreihen und Zielpunktieren zum Einsatz. Zusätzlich erfolgte die Erfassung sozialer, kognitiver, medizinischer, neurologischer und psychoanalytischer Merkmale.

Allgemein konnte gefunden werden, daß unter Berücksichtigung der Einflußgröße 'soziale Stellung' die Anzahl der Geschwister (insbesondere das Vorhandensein älterer Geschwister) einen signifikanten Einfluß auf die Motorik ausübt. Ebenso hat die leichte Erreichbarkeit eines Spielplatzes entscheidende Auswirkungen auf die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder. Während der Freiraum einer Spielfläche bis zum dritten Lebensjahr keine Bedeutung hat, ist vom 4. bis 6. Lebensjahr ein signifikanter Einfluß auf die Mo

torik festzustellen. Als positiv zeigte sich eine (damals wohl noch überschaubare) größere Zahl an Spiel- und Sportgeräten, die den Kindern zur Benutzung zur Verfügung stand. Schließlich konnte auch gefunden werden, daß Schulanfänger mit guten und sehr guten motorischen Leistungen insgesamt signifikant bessere Schuleignungsleistungen (Göppinger Schuleignungstest) erzielen als motorisch schwache.

Nun sind dies wichtige Informationen, die Überlegungen des motopädagogischen Konzepts stützen, Effizienzüberprüfung im engeren Sinne sind sie natürlich noch keine. WILLIMCZIK u.a. (1981) haben auch zwei konträre Programme zur Förderung der motorisch (und im Verhalten) auffälligen Kinder gegeneinander geprüft. Besonders bei Auffälligkeiten wegen nachgewiesener hirnanorganischer Störungen erwies sich die psychomotorische Therapie im Vergleich zu einer interaktionspädagogischen Therapie effektiver, auffällige Kinder mit rein sozialer Indikation profitierten etwas mehr von der interaktionspädagogischen Therapie. Insgesamt ist aufgrund einer überraschend großen Leistungssteigerung der Kontrollgruppe (Test-Lerneffekte?) jedoch keine Überlegenheit einer der Therapien festzumachen (- auch keine Unterlegenheit!).

Interessant ist der Vergleich einer speziellen bewegungstherapeutischen Betreuung motorisch schwacher Schüler innerhalb des normalen Sportunterrichts im ersten Schuljahr im Vergleich zu zwei Kontrollgruppen (normaler Sportunterricht, erstes Schuljahr, Schulrücksteller ohne Sportunterricht). Sehr unterschiedliche Ausgangsniveaus und Entwicklungstendenzen stellen Probleme für globale Folgerungen dar. Nachgewiesen werden konnte, daß sich das bewegungstherapeutische Programm (u.a. mit materialer Erfahrung im Rollschuhlauf, Grunderfahrungen auf dem Trampolin, intensive Wassergewöhnung vor Erlernen einer Schwimmtechnik...) im ersten Schuljahr gegenüber der Kontrollgruppe bezogen auf die Gesamtkörperkoordination besser bewähren konnte. Vorallem schwache Schüler zeigen große Leistungsverbesserungen. Ausbleibende weitere Förderungen nach dem ersten Jahr lassen die erzielten Verbesserungen zwar zum Teil wieder verlorengelassen, der Unterschied zu den nicht betreuten Schulrückstellern auch nach deren erstem Schuljahr mit normalem Sportunterricht bleibt jedoch erhalten (WILLIMCZIK u.a. 1981, 147).

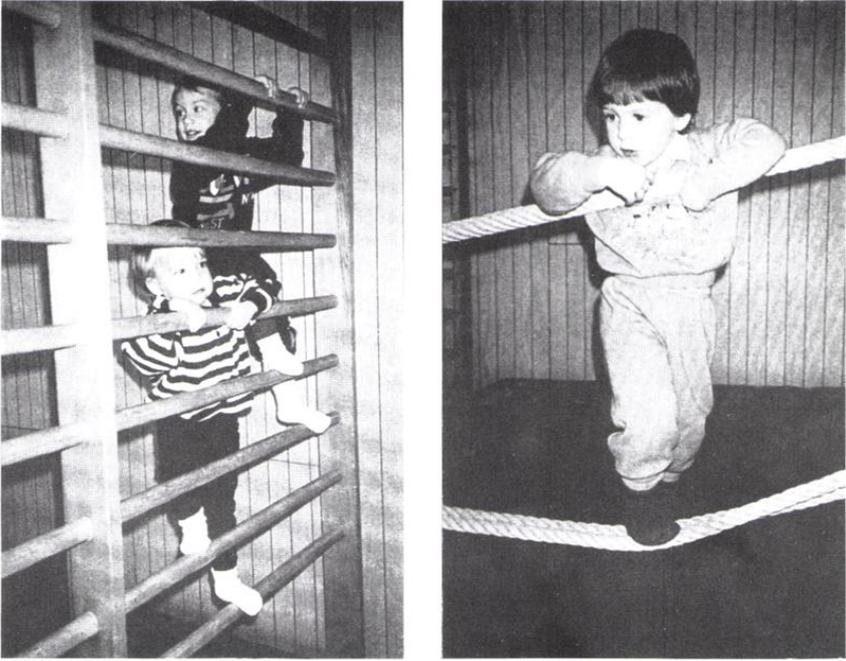


Abb. 2: Grenzen ausloten - Selbstvertrauen gewinnen

ZIMMER (1981) untersuchte bei Kindern im Vorschulalter innerhalb ihrer 15 Hypothesen unter anderem die Abhängigkeit motorischer Leistungen von sozialer Schichtzugehörigkeit, von Wohnverhältnissen, von Spielmöglichkeiten und Freizeitsport mit den Eltern. Neben dem KTK wurden der Motoriktest für 4-6-jährige Kinder, zur Erfassung der kognitiven Entwicklung der Hannover-Wechsler-Intelligenztest für das Vorschulalter und mehrere Verfahren zur Erfassung des sozial-emotionalen Verhaltens eingesetzt. Sie konnte z.B. zeigen, daß im Vorschulalter ein enger Zusammenhang von motorischem und intellektuellem Leistungsniveau besteht, daß mit Höhe der motorischen Fähigkeiten auch die Selbstsicherheit größer ist und daß Vorschulkinder minderer motorischer Leistungsfähigkeit eher Gruppenaußenreiter sind.

Zusätzlich wurde in einer Längsschnittuntersuchung eine Versuchsgruppe, gefördert mit einem speziell ausgerichteten Bewegungsangebot, mit einer Kontrollgruppe verglichen. Dieses Bewegungsangebot ermöglichte durch phantasieanregende Materialien ein Sammeln vieler Bewegungserfahrungen und berücksichtigte neben motorischem Lernen auch kognitive und soziale Lernschritte über Bewegung. Gegenüber der nicht betreuten Kontrollgruppe konnte bewiesen werden, daß das Bewegungsangebot positiven Einfluß auf die intellektuelle Leistungsentwicklung ausübt. Häufigere Bewegungsangebote im Sinne einer täglichen Bewegungszeit von 20 Minuten zeigten sich einem geblockten Bewegungsangebot überlegen (ZIMMER 1981).

Eine neuere Arbeit stammt von S. HECKLAU-SEIBERT (1990). Sie beschäftigt sich mit der Effektivität psychomotorischer Förderung bei 5-7jährigen Kindern einer CP-Ambulanz im Vergleich zu einer Gruppe von Kindern mit ähnlichen Symptomen, die im Schuleingangstest aufgedeckt werden konnte und keine spezielle Förderung erhielt. Die Anzahl der untersuchten Kinder ist verglichen mit den vorherigen Untersuchungen klein (41 Vpn). Zum Einsatz kamen der Körperkoordinationstest für Kinder, der FROSTIG-Test der visuellen Wahrnehmung und die Checkliste motorischer Verhaltensweisen zur Überprüfung psychomotorischen Verhaltens. Emotionales Verhalten der Kinder wurde mit dem Beobachtungsbogen für Kinder faßbar gemacht. Der Untersuchungszeitraum umfaßte ein halbes Jahr.

Während sich in der Versuchsgruppe mehr als die Hälfte der Kinder koordinativ verbesserten, gelang dies in der Kontrollgruppe nur zu einem Viertel, allerdings bei schon besser liegenden Ausgangswerten. Die visuelle Wahrnehmung konnte über die psychomotorische Therapie (ohne spezielles Wahrnehmungstraining) stark signifikant verbessert werden, während in der Kontrollgruppe kein Unterschied zwischen den Beobachtungszeitpunkten zu bemerken ist. Im Vergleich der Checklisten motorischer Verhaltensweisen fällt die Abnahme der Bewegungsfreude in der Kontrollgruppe auf, die beginnende negative Erlebnisse im Rahmen des Sportunterrichts in der Schule vermuten lassen. Das emotionale Verhalten besserte sich bei ca. der Hälfte der Kinder in der Versuchsgruppe in den Bereichen Selbständigkeit, Selbstbehauptung und Abnahme aggressiven Verhaltens. Ein Verhaltenstransfer in Alltagssituationen wurde allerdings nicht geprüft.

Interessante Ergebnisse sind aus einem Forschungsprojekt des Bundesinstituts für Sportwissenschaft in Deutschland zur psychomotorischen Entwicklungsförderung im Einschulungsalter zu erwarten. BEUDELS/HÖLTER stellen ihr Projekt im Rahmen des 2nd European Forum "Sport Science in Europe 1993" in Köln vor. Es umfaßt eine Versuchs- und Kontrollgruppe und

überprüft die Wirkung einer psychomotorischen Förderung bei Schulrückstellern über ein Jahr. Die Ergebnisse deuten eine positive Einwirkung auf die Motorik während des betreuten Zeitraumes an, interessant ist eine darüber hinaus beobachtete positive intellektuelle Leistungsentwicklung (BEUDELS/HÖLTER 1993, unveröff.).

Ein sehr viel versprechendes Projekt läuft bis Ende 1994 mit Betreuung des Instituts für Sportwissenschaft in Darmstadt in einem Kindergarten in Weiterstadt. Dieser Kindergarten bietet ein breites, weit über das normale Ausmaß hinausreichendes Bewegungsangebot. Der Einfluß dieses Bewegungsschwerpunkts auf die motorische, soziale wie kognitive Entwicklung der Kinder soll in einer vierjährigen Untersuchung im Vergleich zu Kontrollgruppen abgesichert werden. Zwischenberichte deuten auf positive Erfolge hin (UNGERER-RÖHRICH 1993).

Untersuchungen zur Effektivität psychomotorischer, motopädagogischer Förderung haben sich durchwegs mit Problemen, wie direkt vergleichbare Probandengruppen bei Kontrollgruppenexperimenten, wie unkontrollierte Lerneffekte bei mehrfachen Testwiederholungen und wie parallel laufende Verbesserungen durch den rasanten Entwicklungsverlauf im Kleinkindalter auseinanderzusetzen. Insgesamt kann durch die hier angeführten Beispiele eine eher positive Bewertung der Nützlichkeit psychomotorischer Förderung zur Unterstützung von motorischer und intellektueller Entwicklung, sowie der Besserung auffälligen Verhaltens vorgenommen werden.

### **Zur Situation von Kindern in Tirol**

In Tirol gab es 1957 89 Kindergärten, in denen ca. 7000 Kinder betreut wurden. 1992/93 wurden 382 Kindergärten gezählt, in denen ca. 15800 Kinder untergebracht sind. Bedenkt man die abnehmenden Geburtenzahlen, so bedeutet dies, daß heute ein viel höherer Prozentsatz an Kindern in Kindergärten betreut wird als früher. Besonders im Stadtgebiet drängen immer mehr 3- und 4jährige Kinder in diese Institution. Vieles an Entwicklungsförderung muß nun vom Kindergarten geleistet werden, so auch die Sicherung von motorischen Aktivitäten im Zusammenhang mit allen Formen des Lernens. Die Gefahr einer zu frühen Anlehnung an die Lehrsituation Schule ist nicht zu unterschätzen.

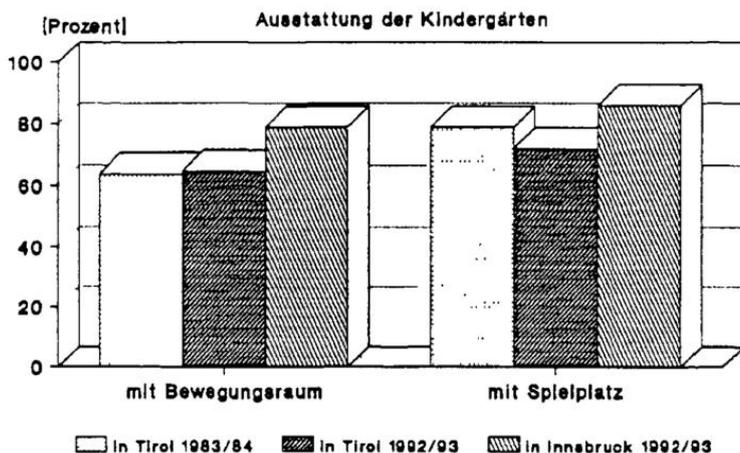


Abb. 3: Prozentsatz der Kindergärten mit Bewegungsraum/Spielplatz

Wie sieht es nun mit den Bewegungsmöglichkeiten in den Kindergärten aus? Sehr wichtig sind in diesem Zusammenhang, wie oben nachgewiesen, die Nutzungsmöglichkeiten eines Bewegungsraumes und einer Spielfläche im Freien. In den letzten zehn Jahren hat sich diese Situation in Tirol kaum verändert (Amt der Tiroler Landesregierung 1984, 1993, Abb. 3): Die Ausstattung mit Bewegungsräumen der Tiroler Kindergärten hat sich auf ca. 65% der Kindergärten eingependelt. Erfreulicherweise ist in Innsbruck der Prozentsatz von Kindergärten, die mit Bewegungsräumen ausgestattet sind, von 51% (1983/84) auf 79% im letzten Jahr deutlich angestiegen. Oft läßt sich jedoch aus organisatorischen Gründen dieser Raum pro Gruppe nur einmal wöchentlich ausnützen, was kaum dem zu fordernden Maß entspricht. In seltenen Fällen ist das Modell einer täglichen kürzeren Bewegungszeit anzutreffen. Angeschlossene Spielplätze sind bei 72% (1983/84 - 79%) der Einrichtungen vorhanden. Also ca. ein Drittel der Kindergärten ist ohne Bewegungsraum, ein Viertel ohne angeschlossenen Spielplatz, ganz abgesehen vom Umfang der Ausnutzung bei bestehenden Einrichtungen.

Wenn man bedenkt, wieviel Zeit Kinder - auch schon Kindergartenkinder - passiv z.B. vor dem Fernseher verbringen, ist es wohl ein berechtigtes Anliegen, mehr Bewegung in die Kindergärten und Volksschulen zu bringen.

Diese Überlegung hat ihre Konsequenz in einer Forderung vermehrter Beachtung von bewegungsbezogenen Inhalten und praktischen Erfahrungen von Bewegungserziehung/Motopädagogik in der Berufsausbildung und Berufsvorbereitung. Auch wird es immer bedeutender werden, die Eltern von der Wichtigkeit der Bewegung für ihre Kinder für eine gesunde Entwicklung zu überzeugen. In diesem Sinne sind Aktionen wie das Informationsblatt der ÖSG "Wo Kinder sind ist Bewegung" sehr zu begrüßen und zu unterstützen.

Eine weitere kontinuierliche Veränderung in der Betreuung der Kinder stellt die Berufstätigkeit der Mütter dar. In Tirol ist jede dritte Mutter eines Kindergartenkindes berufstätig, vor zehn Jahren war es erst jede vierte. In Innsbruck selbst sind über 40% der Mütter berufstätig. Das bedeutet, daß bei Konfliktsituationen und Problemen die Zeit für einen Ausgleich, auch einen Ausgleich für den in der Organisation der Kindergärten kaum bewältigbaren Bewegungsdrang eingeschränkt ist. Die Last zur Lösung der Probleme wird damit in den Bereich der Kindergärten verlegt, die jedoch ohne Interesse und Unterstützung der Eltern aufgrund der Gruppengrößen und dem vorgegebenen Ordnungsrahmen oft nicht adäquat reagieren können.

Untersuchungen (WILLIMCZIK u.a. 1981) haben gezeigt, daß vorallem ältere Geschwister einen nachweisbaren Einfluß auf die motorische Leistungsfähigkeit ausüben. Nun sind in Tirols Kindergärten über 20% der Kinder Einzelkinder, im Innsbrucker Raum beinahe 30%. Die Tendenz war in den letzten Jahren leicht steigend. Dies unterstützt die Idee der Einführung betreuter Kleingruppen oder auch die Bedeutung des freien Tummelns auf Spielplätzen, wo das Nachahmen der Bewegungseinfälle und motorischen Lösungen der anderen (älteren) Kinder als Bewegungsanreiz aufgenommen und eigentätig variiert werden kann.

Wieviele Kinder sind nun von Entwicklungsauffälligkeiten betroffen? In verschiedenen einschlägigen Berichten genannte Prozentzahlen von Haltungsschwächen, Übergewicht oder Koordinationsschwächen schwanken stark abhängig von der untersuchten Altersstufe, der Untersuchungsmethodik und der Grenzziehung von Schwächen und Schäden, die vorallem Längsschnittvergleiche erschwert. So belaufen sich Angaben über Haltungsschwächen im Vorschulalter bei ca. 9% bis 85% Entwicklungsauffälligkeiten bei Schuleintritt. Angaben über die Zahl von hyperaktiven Kindern, von koordinativ- und verhaltensauffälligen Kindern sind seltener zu finden. Ungefähr 10% bis 15% der Kinder im Vorschulalter wären mit einer speziellen Bewegungserziehung/therapie zu betreiben. Das Spektrum der Störungen reicht von Motorischer Unruhe, Koordinationsschwächen u.a. bis zur mangelnden sozialen Anpassungsfähigkeit. - Die oben genannten Zahlen sind Angaben für Deutschland (FISCHER 1990, UNGERER-RÖHRICH 1993).

Um entsprechende Zahlen für Tirol angeben zu können, wurde überlegt, in welchen Bereichen sich Entwicklungsverzögerungen zu einem Teil ausdrücken könnten. Das Interesse galt auch dem Aufzeigen eventueller Veränderungen der Situation in den letzten Jahren. Es werden nun die Häufigkeiten von Sprachstörungen und Schulrückstellungen näher betrachtet. Sprachstörungen in Kindergärten sind auf über 5% angestiegen, diese Zahl ist natürlich abhängig von der Grenzziehung von schwerer oder leichter Beeinträchtigung. Bei einer Zusammennahme aller Störbilder sind wesentlich höhere Zahlen (über 30%) anzugeben.

Für Schulrückstellungen sind wohl neben Unreife weitere Faktoren verantwortlich, im Jahresvergleich mag sich aber doch eine Entwicklungstendenz und eine grobe Anteilsabschätzung herauslesen lassen. 1975 wurden in Innsbruck ca. 6% der schulpflichtigen Kinder zurückgestellt, 1991 waren es über 9%. Die Anzahl der Vorschulklassen ist deutlich gestiegen. Die guten Möglichkeiten der psychomotorischen/motopädagogischen Förderung gerade für diese Kindergärten werden leider nicht genutzt.

Probleme im Bereich der Erziehung, bei Lernschwierigkeiten und anderen Auffälligkeiten werden heute vor allem von psychologischer Seite her angegangen. Viele Beratungsstellen bieten ihre Dienste an, im Innsbrucker Raum sind es über zwanzig. Nur in Ausnahmefällen wird mit Bewegung gearbeitet (dazu später). Die große Zahl an neuerdings entstandenen Beratungsdiensten und das Netz der Beratungszentren in Tirol zeigen deutlich, daß großer Bedarf an zusätzlichen Betreuungshilfen für Kinder (und Jugendliche) besteht. Die Verwendung und Erprobung motopädagogischer Konzepte könnte für viele Gruppen Belebung und Intensivierung der Arbeit bedeuten.

## **Motopädagogische, psychomotorische Förderung**

### in DEUTSCHLAND

Nach einer Fragebogenaktion (KIPHARD 1993) bieten in Deutschland derzeit 26 Vereine regelmäßig psychomotorische Förderkurse an, im Schnitt für 120 Kinder pro Verein. Die Übungsstunden werden durch ausgebildete Fachkräfte (Diplommotologen, Motopäden, andere mit Zusatzqualifikation Motopädagogik; insgesamt ca. 60) geleitet. In einigen Vereinen sind auch hauptamtliche Mitarbeiter im Einsatz. Die Fördergruppen stehen u.a. in Kooperation mit Kindergärten, Kinderärzten, Schulen, Gesundheitsämtern, Erziehungs- und Elternberatungsstellen. Fragen der Finanzierung (Abrechnung über Krankenkassen in Diskussion) und Aktivität in der Elternmitarbeit stellen Problembereiche dar.

## in TIROL

Um Realisierungsansätze in Tirol ausfindig zu machen, wurden vorallem Stellen angesprochen, die entweder mit Erziehung, Ausbildung von Erziehern oder mit Problemkindern zu tun haben. Da die Bekanntheit des Begriffes Motopädagogik nicht vorausgesetzt werden konnte, wurde nach Bewegungserziehung mit motorisch auffälligen und verhaltensauffälligen Kindern gefragt. Manche wichtigen Informationen ergaben sich allerdings über persönliche Kontakte.

Auf der Suche nach zusätzlichem Bewegungsangebot für Kinder stößt man zunächst auf gut eingeführte Aktionen im Bereich der Haltungsförderung. Das Gesundheitsamt der Stadt Innsbruck betreut sowohl die Schulung von Lehrern und Kindergärtnerinnen zur Haltungsprophylaxe wie auch ein Zusatzangebot Haltungsturnen. Aktivitäten des Arbeitskreises Vorsorgemedizin laufen in den Bereichen Haltung und Bewegung für Übergewichtige über ganz Tirol. Erfahrungen dieses Arbeitskreises zeigen deutlich Grenzen in der Durchführbarkeit wohl überlegter Konzepte auf. Fehlendes Engagement der Eltern und fehlende Einsicht der Bedeutung für ihre Kinder, Probleme einer kostendeckenden Durchführung mit jenen, die sich am Programm beteiligen, erschweren die gute Arbeit. Für den Bereich motorischer Auffälligkeiten und Verhaltensauffälligkeiten gibt es nichts Vergleichbares.

Ein Projekt Motopädagogik mit behinderten Menschen (Erwachsene) wurde über die Lebenshilfe in Ötztal Bahnhof ermöglicht. Die Aktion lief von November 1992 bis Februar 1993. Gute Erfolge konnten leider durch fehlende Weiterarbeit der Betreuer nach Beendigung des Projekts nicht erhalten werden. Fortbildungsveranstaltungen in der Lebenshilfe Tirol auf dem Gebiet der Mototherapie, wie z.B. diesen Herbst für Sensorische Integrationsstörungen (nach AYRES), sind eine erfreuliche Ausrichtung der Behindertenarbeit auf motorische Akzente.

Interessanter Weise wurden Anfragen bei Beratungsstellen häufig mit einem Verweis auf logopädische Arbeitsgruppen beantwortet. In Tirol ist die Therapie nach PADOVAN offenbar gut bekannt. Der Ansatz besteht darin, die Einheit von Gehen, Sprechen und Denken zu betonen und über einen Nachvollzug zunächst noch unvollständiger Fortbewegungsmuster Hilfen für die Sprachentwicklung zu geben. Unter dem Terminus der Neurologischen Reorganisation werden die verschiedenen natürlichen Bewegungsmuster der Entwicklungsphasen durchlaufen. Eine Erweiterung auf andere natürliche Aktivitäten der Kinder mit Beachtung des Entwicklungsfortgangs kann mit eingeschlossen werden (PADOVAN 1992). Dieser Gedanke entspricht in vielen Teilen Überlegungen der Motopädagogik/Mototherapie. Die Gesamt-

heit des Kindes (Fortbewegung, Atmung) wird in die Sprachförderung einbezogen. Ein großer Unterschied ergibt sich jedoch in der Ausrichtung dieser Therapieform. Der Therapeut hat in den einzelnen Einheiten die entwicklungsgemäße Abfolge der Bewegungsmuster einzuhalten und bei Unvermögen der Patienten diese Bewegungsmuster zu korrigieren. Platz für Variationen großmotorischer Aktivitäten und selbständiger Gestaltung von Bewegung scheint mir gering zu sein. Auch Aspekte der Betreuung von Kleingruppen zur Nutzbarmachung sozialer Interaktion fehlen und ergeben somit gewisse Differenzen zum motopädagogischen/mototherapeutischen Ansatz.

In Innsbruck hat sich ein Verein etabliert, Verein EULE, der in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik verschiedene Förderprogramme (Padovan-Therapie, Sensorische Integrationstherapie und auch nach Bedarf Motopädagogik/Mototherapie) anbietet. Es werden autistische Kinder, Kinder mit Wahrnehmungsstörungen oder auch hyperaktive Kinder betreut. Es scheint dies in Tirol die einzige Einrichtung zu sein, die auch unter dem Namen "Motopädagogik" Förderkurse anbietet. Bedingt durch die Finanzierungsart über Rehabilitationszuschüsse ist allerdings für Eltern von Kindern mit nicht ausreichend 'pathologischen' Problemen eine gewisse Hemmschwelle gegeben.

Ein interessanter Versuch läuft derzeit in einigen Gemeinden Tirols. In regulären Volksschulklassen werden Kinder nach Prüfung auf Teilleistungsstörungen psychomotorisch betreut. Diese Betreuung erfolgt begleitend zum Regelunterricht. Anfänglich wurden die Kinder einzeln, nach Erfahrungen später auch in Kleingruppen gefördert. Eine Ausweitung auf alle Volksschulen zur breiteren psychomotorischen Förderung wäre zu begrüßen. Der Erfolg dieses Modells könnte durch mehr Verständnis und die Unterstützung der Volksschullehrer noch verbessert werden. Unterstützung ist aber nur dann zu erwarten, wenn über Grundlagenwissen von Bedeutung und Möglichkeiten motorischer Förderung mehr Akzeptanz von Bewegung, Bewegungsunterricht und bewegtem Lernen entwickelt werden kann.

Neue Ansätze zeigen sich auch in einem Projekt von Bewegungserziehung und psychomotorischer Förderung in der Kinderpsychiatrie der Universitätsklinik in Innsbruck, das im Frühjahr 1994 beginnen soll. Ebenso sind Aktivitäten des Aktionskreises Motopädagogik in Österreich zu nennen, die in Form von Fortbildungen für 1994 geplant sind.

## Ausblick

Reaktionen auf Anfragen in verschiedenen Beratungsstellen nach Bewegungserziehung mit motorisch beeinträchtigten und verhaltensauffälligen Kindern zeigen, daß Interesse an weiteren Informationen oder auch nach praktischen Angeboten besteht. Dies ist wohl eine Aufforderung an alle ausbildenden Institutionen (Bildungsanstalten für Kindergartenpädagogik, Pädagogische Akademien und Universitäten) den Bereich von Psychomotorik/Motopädagogik/Erziehung durch Bewegung besser zu betreuen. Sowohl in der Ausbildung als auch in der Forschung hat dieser Themenkomplex seine Berechtigung und sollte aufgrund seiner Bedeutung mehr Berücksichtigung finden.

## Literatur

- AMT DER TIROLER LANDESREGIERUNG, Kindergärten in Tirol, 1983/84; 1992/93
- BEUDELS, W./ G. HÖLTER, Psychomotorische Entwicklungsförderung im Einschulungsalter, Forschungsprojekt des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, unveröff. (1993)
- FISCHER, K. (Red.), Bewegung, Spiel und Sport im Kindergarten, DSLV-Werkstattseminar, 4.-5. Mai 1990 in Ludwigsburg
- HECKLAU-SEIBERT, S., Effizienzüberprüfung psychomotorischer Fördermaßnahmen bei Kindern mit "minimaler cerebraler Dysfunktion", Frankfurt 1990
- HÜNNEKENS, H./ E.J. KIPHARD, Bewegung heilt, 7., erw. Aufl., Gütersloh 1985
- KIPHARD, E.J., Berichte: Psychomotorische Fördervereine in Deutschland, in: Motorik 16(1993)2: 78
- PADOVAN, B., Neurologische Reorganisation und ihr Nutzen für behinderte Kinder, Seminarbericht, 9. Heilpädagogischer Kongreß, Innsbruck 1992, 464-468
- RIEDER, H., Sport als Therapie. Psychomotorische und soziometrische Untersuchungen an verhaltengestörten Kindern, 2., überarb. Aufl., Berlin 1977
- UNGERER-RÖHRICH, U., Bewegung, Sport und Spiel im Kindergarten, in: sportunterricht, 42(1993)8: 341-348

WILLIMCZIK, K. u.a., Bewegungsverhalten und Bewegungsstörungen im Grundschulalter - Entwicklung, Ursachen, Abbaumöglichkeiten, Stuttgart 1981

ZIMMER, R., Motorik und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern im Vorschulalter, Schorndorf 1981

## ARBEITSKREIS

Thema: **LEBENSQUALITÄT IM SPANNUNGSFELD SPORT/  
SPIEL/THERAPIE FÜR BEHINDERTE MENSCHEN**

Leitung: ROITHINGER Susanne/SCHWARZ Harald/STRAKA Margit

### Zum Begriff Lebensqualität

Sowohl im Titel der Veranstaltung als auch im Arbeitskreistitel steht der Begriff Lebensqualität; dazu nun einige Überlegungen:

Jede/r hat ein "Alltagsverständnis" von diesem Begriff (welches sich möglicherweise durch Erkenntnisse während des Symposiums schon verändert hat). ... Jedes Verständnis beruht auf subjektiven Vorgaben (Anschauungen, Empfindungen, Erlebnissen), da der Akt des Verstehens vom Individuum selbst geleistet wird.

Zu dieser **Subjektivität der Auffassung** kommt eine weitere subjektive Komponente, wenn es darum geht, zu definieren, was Lebensqualität für jemand anderen bedeutet. Die Lebensqualität eines/r anderen ist nur interpretativ, aus zweiter Hand (durch Empathie, aus dem Verhalten, aus Äußerungen) schließbar. Eigene Lebensqualität ist unmittelbar, die Lebensqualität anderer nur mittelbar erschließbar.

Neben dieser Bedeutungsvielfalt des Begriffes Lebensqualität für verschiedene Menschen gibt es jedoch auch allgemeine Gesichtspunkte, die einen Schnittpunkt verschiedener Lebensqualität-Auffassungen darstellen. Dieses gemeinsame Vielfache ist am ehesten über "Negativdefinitionen" faßbar, als eine Art Konsens darüber, was Lebensqualität NICHT ist und daraus abzuleiten, was sie sein könnte:

- *Lebensqualität: beginnt nicht mit der Frage "was muß ich leisten ?", sondern mit der Feststellung: So bin ich (vergl. Funke, 1992) bzw. nicht "was muß er/sie tun ?", sondern "wie ist er/sie ?"*
- *Keine hedonistische Maximierung von Konsum und Genuß (man liefе immer hinten drein ... bzw. wäre immer unzufrieden), sondern eher ein Gleichgewicht von Wunsch und Möglichkeit*
- *Keine Reduktion auf bloß "angenehme Dinge" durch Abwesenheit von Schwierigkeiten (vergl. Gäch, 1992), sondern eher ein Umgehen-Können*

*mit unangenehmen Dingen. Kein Fehlen von Schwierigkeiten, sondern die Fähigkeit mit Schwierigkeiten umzugehen. Dem Leben inhärent sind auch "Schwierigkeiten" und weder Kindern, noch Menschen mit Behinderung nützt es, wenn man für sie ein Moratorium für ihre subjektive Lebensqualität schafft.*

- *Lebensqualität ist auf institutioneller Ebene für Menschen mit Behinderung weder die Einschränkung allgemein zugänglicher Einrichtungen, noch die Behauptung: das oder das brauchen sie nicht!; noch eine Absonderung (im Sinne der Errichtung einer Scheinwelt). Vielmehr sollte auf institutioneller Ebene das "Normalisierungsprinzip" gelten: was "normalen" Menschen zugänglich ist, muß auch für Menschen mit Behinderung zugänglich sein.*
- *Diese Annahmen ziehen Konsequenzen für die pädagogische, therapeutische und pflegerische Arbeit mit sich:*

AnleiterInnen/PädagogInnen/TherapeutInnen müssen immer ein wenig Lebensqualität für den/die Betroffene/n fremdbestimmen. "Ich nehme an, wenn du dort bist, wird es dir besser gehen ..." z.B. Lernen wie man mit einem Kassettenrekorder umgeht, auch wenn es anfangs kompliziert ist, dafür kann man sich später immer die Musik anhören, die man gerade hören will.

Die **Bestimmung der Lebensqualität durch die AnleiterInnen/ PädagogInnen/TherapeutInnen** sollte jedoch nicht autoritär vorgenommen werden; sie liegt in deren **Vorsprung** an Entwicklung, Wissen, Fähigkeiten **begründet**. Dieser "Vorsprung" sollte aber auch die Fähigkeit beinhalten, die Bestimmung mit den Betroffenen vorzunehmen, das Vorgegebene bei Bedarf zu revidieren, es immer wieder zu überprüfen ...

Daraus ergibt sich, daß der **Lebensqualität-Begriff ein dynamisches Verständnis** fordert und sich erst in der Lebenswirklichkeit der betroffenen Menschen konkretisiert, die AnleiterInnen/TherapeutInnen/ PädagogInnen müssen versuchen, die subjektiven und objektiven Komponenten der Lebensqualität in Einklang zu bringen. Darüberhinaus und als Hilfestellung existiert eine gemeinsame Lebensqualität zwischen AnleiterInnen/ PädagogInnen/TherapeutInnen und ihren "Schützlingen":

Sobald zwei (oder mehrere) Personen in Interaktion treten, ergibt sich ein Bereich der Überschneidung der Lebensqualität der Beteiligten (so auch hier). Z.B. in der Therapie: der/die Therapierte quält sich in der Bewegungstherapie, er/sie fürchtet sich schon jedesmal wieder in die Therapie zu gehen, der/die TherapeutIn sieht, daß es dem/der Therapierten nicht gut

geht, deshalb leidet er/sie mit und geht auch nicht gerne seinem/ihrem Beruf nach ... oder positiv formuliert: ein/e LehrerIn geht gerne in eine Klasse, die SchülerInnen freuen sich auf den/die LehrerIn.

**Lebensqualität kann also gesehen werden als subjektiv befriedigende Bewältigung von Anforderungen, die das Leben stellt** (vergl. Reinelt, 1992). Die "Bewältigung" ist abhängig vom Individuum, von den das Individuum umgebenden Bedingungen (Bezugspersonen, andere, Gesellschaft, institutionelle, ökonomische Bedingungen). Verkürzt definiert sich Lebensqualität aus den Komponenten Individuum, Umwelt sowie den Wechselwirkungen zwischen ihnen.

Die **Beziehung Individuum - Umwelt** hängt wiederum sehr stark mit "**Bewegung**" zusammen:

Bewegung ist Leben; Leben ist "Sein in Bewegung", denn:

Bewegung ist beispielsweise Bedingung für

- ☛ *das Leben (Atmen, Schlucken usw.)*
  - ☛ *die Wahrnehmung (etwas mit den Augen verfolgen, nach etwas greifen)*
  - ☛ *das Handeln (schütteln, werfen, zerbrechen ...)*
  - ☛ *die Mimik und die Emotionen (lachen, weinen, "auf den Tisch hauen")*
  - ☛ *die Körperhaltung (aufrecht, verkrampft)*
  - ☛ *das Sozialverhalten (streicheln, Handgeben, Sexualität)*
- (vergl. Linn / Holtz, 1987)

Wird oder ist Bewegung - wie auch immer - eingeschränkt, so ist Lebensqualität nicht in dem Maße erlangbar, wie es sein könnte.

Demnach ist ein Ermöglichen dem Bewegungsbedürfnis nachzugehen, ein Fördern der Bewegung etc. für das Individuum selbst und seiner Beziehung zur Umwelt dienlich.

Also ist Bewegung auch für die Erlangung der objektiven und subjektiven Lebensqualität notwendig !

Im Leben von Menschen mit Behinderung gibt es zumeist drei fundamentale Bereiche, in denen sie mit "angeleiteter Bewegung" konfrontiert werden. In der Regel definiert sich "Bewegung" in jedem dieser Bereiche anders; sie sind auch mehr oder weniger rigide voneinander getrennt; diesen Bewegungsangeboten und ihrem Verhältnis zueinander soll nun im Folgendem die Aufmerksamkeit gelten:

### Das "Spannungsfeld" (Sport/Spiel/Therapie)

Allgemein ist festzustellen, daß alle drei Bereiche sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Gesamtpersönlichkeit des Menschen haben. Sport im engeren Sinn und Bewegungstherapie sind überwiegend fremdbestimmt, Bewegungsspiele sind zumeist selbst- bzw. gemeinschaftsbestimmt. (vergl. z.B. Kreuzer 1983, Röhrs 1981, Scheuerl 1977, Sobotka 1983)

Schlußfolgernd läßt sich sagen, daß sowohl Therapie, Spiel als auch Sport zur Steigerung zur Lebensqualität (behinderter Menschen) beitragen. Es gibt keine Rangordnung (im Sinne von: was ist besser, geeigneter ?), wesentlich ist, in der Praxis darauf zu achten, welche Persönlichkeitsebenen angesprochen werden.

Wohl allen Bereichen liegen folgende Überlegungen zugrunde:

- ☛ *welchen Sinn und Zweck soll die Übung/Stunde verfolgen ?*
- ☛ *welche Ebenen werden angesprochen ?*
- ☛ *welche Inhalte sind dafür geeignet ?*

Das bedeutet auch, daß je nach Situation und Intention ein und dieselbe Übung "therapeutisch", "sportlich" oder "spielerisch" sein kann.

z.B. "Ball zupassen": Mobilisation des Schultergürtels  
Vorübung für Brustpaß (Basketball)  
Zeitvertreib

Die drei Bereiche lassen sich zwar theoretisch voneinander trennen, meistens werden aber bei einem Bewegungsprogramm mit behinderten Menschen alle drei Komponenten präsent sein - vorausgesetzt, es findet keine - als solche deklarierte - Therapie (die von SportwissenschaftlerInnen ohne Zusatzausbildung sowieso nicht durchgeführt werden darf) und auch keine Trainingseinheit mit dem Ziel einer Wettkampfteilnahme statt.

Aus unserer Sicht gibt es also kein Spannungsverhältnis zwischen den Bereichen Sport, Spiel und Therapie - kann es auch gar nicht geben, denn sie sind gleichberechtigt, da jeder Bereich seinen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität leisten kann. Dieses Spannungsverhältnis kann nur von nicht interdisziplinär denkenden Menschen (mit Sorge um den eigenen Kompetenzbereich) konstruiert werden.

Allerdings möchten wir Ihnen noch einmal vor Augen führen, daß unter dem übergeordneten (Bildungs- bzw. Erziehungs-)Ziel der **größtmöglichen Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit (Bewegungs)Therapie und (Leistungs)Sport aufgrund ihrer Fremdbestimmung dazu weniger beitragen als (Bewegungs)Spiele.**

An die "institutionalisierten" Bewegungsformen anschließend darf auch der gesamtgesellschaftliche Stellenwert der Bewegung für behinderte Menschen nicht außer acht gelassen werden, da dieser letztendlich jeweils praxisbestimmend ist.

### Gesellschaftliche Aspekte von Lebensqualität für behinderte Menschen

Nachdem nun die einzelnen Teilbereiche von Bewegung (Sport-Spiel-Therapie) für die Lebensqualität jedes/jeder einzelnen behandelt wurden, soll jetzt noch auf den gesellschaftlichen Aspekt eingegangen werden. Vor all dem steht die Auffassung (und hoffentlich auch der Konsens ...), daß behinderte Menschen das gleiche Recht auf **Wohnen, Arbeit, Freizeit und Bewegung** wie alle anderen Menschen haben.

Für die **Bereiche Wohnen und Arbeit** existiert soetwas wie ein gesellschaftliches Zuständigkeitsgefühl. In den **Bereichen Freizeit und Bewegung** stellt sich die Situation schon etwas anders dar. Freizeitgestaltung fällt unter Luxus und persönliche Zuständigkeit und wird somit nur mehr beschränkt gesellschaftlich gefördert. Nur wer die notwendigen Mittel und Möglichkeiten hat, kann sich diesen Bereich erschließen. Da behinderte Menschen meist noch weniger finanzielle Mittel und individuell gestaltbare Möglichkeiten (z.B. Transport) haben, ergibt sich die Situation, daß behinderte Menschen **geringere Möglichkeiten sinnvoller Freizeitgestaltung** als die Durchschnittsbevölkerung haben. Sport- und Bewegungsangebote könnten einen wichtigen Beitrag zum Ausgleich dieses Defizits leisten. Aber auch im Bereich Bewegung wird nur der "lebensnotwendige" Teil "Therapie" (motorische Grundfunktionen) gesellschaftlich unterstützt, obwohl das für den Freizeit- und Breitensport allgemein akzeptierte Argument der gesundheitserhaltenden und krankheitsvorbeugenden Wirkung für behinderte Menschen in besonderem Maße (Einschränkung von Alltagsbewegungen etc.) gilt. Da diese Menschen aber einen erhöhten Betreuungsaufwand benötigen, müßten Bewegungsangebote für behinderte Menschen finanziell unterstützt werden. Diese Investition würde sich auf dem Wege der Umwegrentabilität in ersparten Kosten innerhalb des medizinisch-therapeutischen Bereichs nieder

schlagen. Die finanziellen Unterstützungen für den Behindertensport (ÖBSV) werden vor allem im Leistungssportbereich eingesetzt. Der Freizeit- und Breitensportsektor ist somit der am wenigsten subventionierte Bereich - wie ja auch im "normalen" Sportgeschehen.

**Zusammenfassend kann festgehalten werden, daß nur für die lebensnotwendigen Bereiche von Lebensqualität eine gesellschaftliche Verantwortlichkeit festzustellen ist. Somit muß eine Auseinandersetzung mit diesem Thema die Forderung nach der gesellschaftlichen Zuständigkeit auch für diesen Bewegungsbereich enthalten, da diese Menschen nicht die Möglichkeiten haben, selbst dafür aufzukommen. Außerdem werden wir nicht umhinkönnen, aktiv Partei zu ergreifen für die Anliegen der behinderten Menschen, wenn wir wollen, daß sich die gesellschaftlichen Bedingungen für diese Menschen verbessern.**

Integration und Normalisierung sind die zwei Eckpfeiler einer modernen Behindertenpädagogik. Da **Integration** sicher einen wesentlichen Faktor von Lebensqualität bedeutet, darf die Forderung nach Integration auch im Bereich Bewegung nicht ausbleiben.

Sport bzw. gemeinsames Bewegen kann aufgrund seiner Struktur ein günstiges Instrument sein, **Prozesse des gegenseitigen Verständnisses von behinderten und nicht behinderten Menschen in Gang zu setzen**. Er bietet uns nichtbehinderten SportlerInnen ein geeignetes Medium, die bloße Bereitschaft, allen Mitgliedern der Gesellschaft die gleichen Möglichkeiten zur Gestaltung ihres sozialen Lebens zu sichern, in konkrete Handlungen umzusetzen.

#### **Wie sieht aber die derzeitige Realität aus?**

(Vorweg muß noch angemerkt werden, daß wir in Wien und vor allem mit geistig behinderten Menschen arbeiten, die sicherlich in der Hierarchie der Behinderungen an unterster Stelle stehen. Sollte daher auf regionaler Ebene oder bei anderen Behinderungsgruppen die Situation besser sein, so nehmen wir das gerne zur Kenntnis.)

Die bestehenden Bewegungsangebote können hinsichtlich der Anzahl der teilnehmenden behinderten Menschen in Form einer Pyramide dargestellt werden:



(in Anlehnung an Sander 1989)

Wie das Spektrum des gemeinsamen Bewe-gens vergrößert werden könnte, wollen wir anhand eines konkreten Projektes darstellen.

### WAT-Projekt

Im Rahmen des Wiener Arbeiter Turn- und Sportvereins (WAT) läuft seit 1,5 Jahren das Projekt "Integrative Bewegungsangebote für behinderte Menschen". Ziel dieses Projektes ist der Aufbau von integrativen Bewegungsangeboten für behinderte Menschen. D.h. bestehende Übungsangebote des WAT sollen für Menschen unterschiedlichster "Formen" und Grade von Behinderung zugänglich sein; schwerpunktmäßig werden jedoch geistig behinderte Menschen angesprochen, da diese Gruppe im Rahmen der Behindertenbetreuung insgesamt und im Rahmen sportlicher Angebote im besonderen benachteiligt ist. Die bestehenden integrativen Bewegungsangebote sind im **Fit- und Spielbereich** angesiedelt.

Wünschenswert wären voll integrativ geführte Übungsbetriebe schon von Beginn an. Dies ist aber unter den derzeitigen Bedingungen in einem "normalen" Sportverein nicht möglich. Sowohl unter den MitarbeiterInnen als auch unter den TeilnehmerInnen müssen Bereitschaft sowie fachliche Qualifikation erst aufgebaut werden. In der derzeit gegebenen Situation stellt bereits die Schaffung von Bewegungsangeboten für behinderte Menschen im Rahmen eines Sportvereins einen ersten Schritt zur Integration dar, sofern

dies dazu genützt wird, Bewußtseinsbildungsarbeit und Weiterbildungsarbeit für FunktionärInnen und MitarbeiterInnen zu leisten und die konkreten Möglichkeiten der Begegnung mit behinderten Menschen zu fördern.

Ausgehend von diesen Überlegungen wurden **zwei Arten von Bewegungsangeboten** konzipiert: Einerseits integrative Gruppen, die durch zwei ÜbungsleiterInnen (der/die für die bestehende WAT-Gruppe verantwortliche und an diesem Projekt interessierte ÜbungsleiterIn und ein/e speziell für die Betreuung behinderter Menschen ausgebildete/r ÜbungsleiterIn) betreut werden und andererseits eine Gruppe nur für behinderte Menschen, die die Grundlage für ihre weitere Integration in bestehende WAT-Gruppen schaffen soll, indem sie einerseits als Zwischenstation für die Vorbereitung der behinderten Menschen (Heranführen an für sie neue Bewegungsinhalte) und andererseits als Rahmen für die Fortbildung von WAT-MitarbeiterInnen dient. Angestrebt wird die Integration zumindestens eines Teiles der TeilnehmerInnen noch innerhalb des ersten Jahres.

**In den vergangenen eineinhalb Jahren konnten folgende Bewegungsangebote aufgebaut werden:**

- *eine integrative (zwei oder drei körperbehinderte Frauen) Damen-Musikgymnastik, die seit Mitte dieses Jahres bereits ohne zusätzliche Begleitbetreuerin geführt wird.*
- *eine integrative Damen-Musikgymnastik mit drei geistig behinderten Frauen, wo wir gerade dabei sind, die zusätzliche, behindertenpädagogisch ausgebildete Begleitbetreuerin abzubauen.*
- *ein integratives Kinderturnen (2 geistig behinderte zwölfjährige Buben) mit einer fallweisen zusätzlichen Begleitbetreuerin.*
- *ein integratives Mutter-Kindturnen, wo ein dreijähriger Bub nach einer Einzelbetreuungs- und einer Integrationsbegleitungsphase jetzt ohne zusätzliche Begleitung teilnimmt.*
- *drei Eltern-Kind Schwimmkurse (zwei einjährige Kinder und ein fünfjähriges Kind) mit partieller Begleitbetreuung.*

Ein Jahr lang wurde eine **Gruppe für geistig behinderte Kinder** durchgeführt, die wir nach einem halben Jahr mit nicht behinderten Kindern aufgefüllt und jetzt ganz eingestellt haben mit der Planung, behinderte Kinder in bestehende Gruppen zu integrieren.

In der **Gruppe nur für behinderte junge Erwachsene** nehmen auch mehrere schwer geistig und mehrfachbehinderte TeilnehmerInnen teil, was einerseits die Einbeziehung von BetreuerInnen notwendig gemacht hat als auch die

zeitliche Perspektive der Integration dieser TeilnehmerInnen verschoben hat. Wir konnten aber vor einem halben Jahr bereits mit den ersten Wechseln in andere Übungsbetriebe beginnen. Für diesen Herbst ist eine Tanzvorführung im Rahmen der **WAT-Sportschau** in der Stadthalle geplant, die der weiteren Bewußtseinsbildungsarbeit im Verein dienen soll - ebenso wie eine Ausstellung, die in diesem Zusammenhang gezeigt werden wird.

Im Frühjahr dieses Jahres hat eine **Fortbildung** für WAT-ÜbungsleiterInnen stattgefunden, die die Grundlage für die weitere Integration geschaffen hat. Da an dieser Fortbildungsveranstaltung sowohl ÜbungsleiterInnen teilgenommen haben, die bereits im Projekt mitarbeiten als auch noch nicht involvierte ÜbungsleiterInnen, konnte danach einerseits die zusätzliche Integrationsbegleitung reduziert als auch neue Integrationsmöglichkeiten eröffnet werden.

Aus dieser Fortbildungsveranstaltung entstand auch ein integrativ durchgeführter **Sommerbetrieb** auf einem Sportplatz durch eine Kursteilnehmerin. Auf organisatorischer Ebene wurde eine eigene Sparte "**Integration und Behindertensport**" gegründet, die die institutionelle Verankerung dieses Bereiches im "normalen" Sportverein sichert und die Grundlage für weitere Finanzierungsmöglichkeiten darstellt. In dieser Sparte wurden auch die bestehenden Sportangebote für geistig und mehrfachbehinderte Menschen im Breiten- und Leistungssportbereich zusammengefaßt, sodaß derzeit ca. 100 behinderte Menschen die verschiedenen Sportangebote des WAT wahrnehmen.

### Resümée der Diskussionsphase

- a) **mehr Veröffentlichungen** von bereits bestehenden Projekten (z.B. WAT, Vollwertspiele)
- b) (Wissenschaftliche) **Argumente zur Integration** behinderter Menschen im Freizeit- bzw. Breitensport
- c) (verstärkte) **universitäre Einbindung** des "Behindertensports"
- d) **Theoretische Aufbereitung inhaltlicher und organisatorischer Aspekte** im Bereich des Freizeit- bzw. Breitensports für und mit behinderten Menschen

Wir danken allen TeilnehmerInnen am Arbeitskreis für die interessanten und anregenden Diskussionsbeiträge, insbesondere gilt unser Dank Herrn Univ.-Prof. Dr. Größing für den Hinweis, daß die Möglichkeit besteht, innerhalb der ÖSG eine eigene Sektion für diesen Bereich zu gründen. Sollte dies verwirklicht werden, sehen wir uns imstande - gemeinsam mit anderen Interessierten - die zuletzt aufgelisteten Punkte tatsächlich bearbeiten zu können.

### Literatur:

- FUNKE, G. (1993): Sehnsucht nach Leben. Symposiumsbericht des 9. Heilpädagogischen Kongresses in Innsbruck 1992: Lebensqualität und Heilpädagogik, 23 - 31.
- GÄCH, A. (1993): Lebensqualität der Behindertenbiographie. Symposiumsbericht des 9. Heilpädagogischen Kongresses in Innsbruck 1992: Lebensqualität und Heilpädagogik, 214 - 218.
- KREUZER, H.J. (Hg) (1983): Handbuch der Spielpädagogik. Bd 1-4. Düsseldorf.
- LINN, M; HOLTZ, R.(1987): Übungsbehandlung bei psychomotorischen Entwicklungsstörungen. Basel
- REINELT, T. (1993): Lebensqualität aus der Sicht der Individualpsychologie von Alfred Adler und der Funktionellen Entspannung von Marianne Fuchs. Symposiumsbericht des 9. Heilpädagogischen Kongresses in Innsbruck 1992: Lebensqualität und Heilpädagogik, 219 - 226.
- RÖHRS, H. (1981): Spiel und Sportspiel - ein Wechselverhältnis. Hannover.
- SANDER, A. (1989): Über die Entwicklung sonderpädagogischer Organisationsformen im Saarland. Erfahrungen aus einem landesweiten Projekt schulischer Integration. In: O. Sasse; N. Stoellger (Hg): Offene Sonderpädagogik - Innovationen in sonderpädagogischer Theorie und Praxis. Frankfurt/Main, 137 - 145.
- SCHEUERL, H. (1977): Das Spiel. Weinheim/Basel.
- SOBOTKA, R. (1983): Einflußbereiche des Unterrichtsgegenstandes "Leibesübungen". In: E. Niedermann (Hg): Leibeserziehung und Schulsport. 305 - 347. Wien.

ARBEITSKREIS

Thema: **LEBENSQUALITÄT DURCH BEWEGUNG  
Bildungs- und Lehraufgabe für Leibesübungen!?**

Leitung: SANDMAYR Andreas/STADLER Rudolf

Das Motto des Symposiums *BEWEGUNG UND LEBENSQUALITÄT* beinhaltet zwei sehr offene Begriffe, und die Teilnehmer hier würden, gebeten um eine Definition, vermutlich zu recht unterschiedlichen Formulierungen kommen.

Wie Sie dem Programm entnehmen konnten, haben wir für diesen Arbeitskreis das Thema *Lebensqualität durch Bewegung - Bildungs- und Lehraufgabe für Leibesübungen!?* vorgeschlagen. Damit beabsichtigen wir vorwiegend eine Konzentration und Eingrenzung auf das Fach Leibesübungen, den Sportunterricht bzw. den Schulsport, wenn Sie so wollen. Ausgangspunkt sollen die Lehrpläne sein, speziell die vorangestellten Bildungs- und Lehraufgaben:

LEIBESÜBUNGEN BILDUNGS- UND LEHRAUFGABE	
UNTERSTUFE	OBERSTUFE
Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen hat die Aufgabe, die Schüler zu befähigen, in vielfältigen Bewegungssituationen eigenverantwortlich zu handeln und ihnen dadurch ein freudvolles Erleben allein und in Gemeinschaft mit anderen zu eröffnen.	Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen hat die Aufgabe, die Schüler zu befähigen, in vielfältigen Bewegungssituationen eigenverantwortlich zu handeln und ihnen dadurch ein freudvolles Erleben allein und in Gemeinschaft mit anderen zu eröffnen.
Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen soll zu sozialer Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen und	Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen soll zu sozialer Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen und

<p>der Umwelt erziehen, zur Selbstentfaltung und Selbstfindung des jungen Menschen beitragen und damit sein gegenwärtiges und zukünftiges Leben bereichern.</p>	<p>der Umwelt erziehen, zur Selbstentfaltung und Selbstfindung des jungen Menschen beitragen und damit sein gegenwärtiges und zukünftiges Leben bereichern.</p>
	<p>In Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung sind diese Zielsetzungen unter Berücksichtigung des sportlichen Ausbildungsganges der Schule und einer damit verbundenen allfälligen Spezialisierung und der Orientierung an Wettkampfsportarten anzustreben.</p>
	<p>Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen hat insbesondere zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben zu führen und die Schüler zu befähigen, Sport auch außerhalb und nach der Schule zu betreiben sowie gesellschaftliche Funktionen und Abhängigkeiten des Sports zu durchschauen.</p>
<p>Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen hat daher die Fähigkeit zum Bewegen, zum Spielen, zum Leisten und zu gesunder Lebensführung beim Schüler durch folgende Zielsetzungen zu entwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Förderung einer lebenslangen Bewegungsbereitschaft und eines vielfältigen Bewegungskönnens in alltäglichen und sportmotorischen Handlungsfeldern.</li> </ul> <p>-Verbessern der koordinativen Grundlagen der Bewegung, Anregen</p>	<p>Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen hat daher die Fähigkeit zum Bewegen, zum Spielen, zum Leisten und zu gesunder Lebensführung beim Schüler durch folgende Zielsetzungen zu weiterzuentwickeln und zu festigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sichern einer lebenslangen Bewegungsbereitschaft im Hinblick auf die gesundheitliche und etwicklungsfördernde Wirkung der Leibesübungen.</li> <li>-Fördern eines vielfältigen Bewegungskönnens in alltäglichen und sportmotorischen Handlungsfeldern. Kennenlernen von Sportarten und deren Möglichkeiten als Freizeitgestaltung.</li> </ul> <p>-Verbessern der koordinativen Grundlagen der Bewegung, Anregen</p>

<p>zu Bewegungsdarstellung und -gestaltung und Erschließung des Sinnes für ästhetische Bewegung.</p> <p>-Vermitteln von Wissen über die Bedeutung der Bewegung für den Menschen und seine Entwicklung.</p> <p>-Entwickeln der Bereitschaft, Spiel, Sport und Bewegung für andere anzuregen, zu organisieren und zu leiten.</p> <p>-Entwickeln eines vielseitigen Spielkönnens und Wecken der Bereitschaft zum spontanen Spielen mit Gegenständen, Elementen, Personen und Situationen.</p> <p>-Fördern der Kooperationsbereitschaft, der Fähigkeit zur Konfliktbewältigung; Erziehen zu fairem sportlichem Handeln.</p> <p>-Vermitteln vielfältiger Spielideen und -formen und Erziehen zu Regelbewußtsein als Fähigkeit, Spielvereinbarungen und Spielregeln anzuerkennen, situativ abzuändern oder neu zu entwickeln.</p> <p>-Entwickeln des Leistungswillens durch Bewußtmachen des Wertes der motorischen Leistungsfähigkeit für das eigene Leben.</p> <p>-Entwickeln eines vielseitigen sportlichen Leistungsniveaus (Leistungsbreite, Leistungsverbesserung und Leistungssteigerung).</p>	<p>zu Bewegungsdarstellung und -gestaltung und Erschließung des Sinnes für ästhetische Bewegung.</p> <p>-Vermitteln eines Wissens über die Bedeutung der Bewegung für den Menschen, für seine Entwicklung und für die Gesellschaft.</p> <p>-Entwickeln der Bereitschaft und weiterer Fähigkeiten (auch über die Schule und Schulzeit hinaus), Spiel, Sport und Bewegung für andere anzuregen, zu organisieren und zu leiten.</p> <p>-Entwickeln eines vielseitigen Spielkönnens und Wecken der Bereitschaft zum spontanen Spielen mit Gegenständen, Elementen, Personen und Situationen.</p> <p>-Fördern der Kooperationsbereitschaft, der Fähigkeit zur Konfliktbewältigung; Erziehen zu fairem sportlichem Handeln; in Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung vor allem auch im Zusammenhang mit Wettkämpfen mit hohem Stellenwert.</p> <p>-Vermitteln vielfältiger Spielideen und -formen und Erziehen zu Regelbewußtsein als Fähigkeit, Spielvereinbarungen und Spielregeln anzuerkennen, situativ abzuändern oder neu zu entwickeln.</p> <p>-Entwickeln des Leistungswillens durch Bewußtmachen des Wertes der motorischen Leistungsfähigkeit für das eigene Leben.</p> <p>-Entwickeln eines vielseitigen sportlichen Leistungsniveaus (Leistungsbreite, Leistungsverbesserung); vor allem in Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung auch in einem solchen Ausmaß, daß neben einer Wettkampf-</p>
---	--

<p>-Vermitteln der Grundlagen zur Leistungsverbesserung.</p> <p>-Wecken der Bereitschaft, aktiv an der Unterrichtsgestaltung (Übernahme von Teilaufgaben) mitzuwirken.</p> <p>-Bewußtmachen der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden durch Verbessern der organischen Leistungsfähigkeit.</p> <p>-Erfahrenlassen der Wirkung aktiver Erholung und ausgleichender Bewegung in und außerhalb der Schule und über die Schulzeit hinaus sowie des psychosozialen Wohlbefindens in Sportgruppen.</p> <p>-Erziehen zu Sicherheitsbewußtsein durch Erkennen und Vermeiden der Gefahren beim sportlichen Handeln sowie Anleiten zu tätiger Hilfe und situationsgemäßem Verhalten bei Sportunfällen.</p> <p>-Entwickeln einer verantwortlichen und kritischen Haltung zu den Auswirkungen des Sports auf das Individuum, die Gesellschaft und die Umwelt.</p> <p>-Vermitteln grundlegender Kenntnisse aus der Gesundheitslehre und des Umweltschutz.</p>	<p>sportart möglichst auch eine weitere Sportart wettkampfmäßig betrieben werden kann.</p> <p>-Vermitteln der Grundlagen zur Leistungsverbesserung.</p> <p>-Wecken der Bereitschaft, aktiv an der Unterrichtsgestaltung (Übernahme von Teilaufgaben) mitzuwirken; vor allem in Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung auch in Fragen der Trainingsgestaltung.</p> <p>-Bewußtmachen der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden durch Verbessern der organischen Leistungsfähigkeit.</p> <p>-Aufzeigen von psychophysischen Entspannungstechniken, mentalen Übungsformen und psychoregulativen Verfahren.</p> <p>-Erfahrenlassen der Wirkung aktiver Erholung und ausgleichender Bewegung sowie des psychischen und sozialen Wohlbefindens in Sportgruppen.</p> <p>-Erziehen zu Sicherheitsbewußtsein durch Erkennen und Vermeiden der Gefahren beim sportlichen Handeln sowie Anleiten zu tätiger Hilfe und situationsgemäßem Verhalten bei Sportunfällen.</p> <p>-Entwickeln einer verantwortlichen und kritischen Haltung zu den Auswirkungen des Sports auf das Individuum, die Gesellschaft und die Umwelt.</p> <p>-Vermitteln grundlegender Kenntnisse aus der Gesundheitslehre und des Umweltschutz.</p>
---	---

Die Diskussion wird möglicherweise dann aber vorrangig die Alltagswirklichkeit unseres Faches zum Gegenstand haben. Mit dem gleichzeitigen Setzen eines Rufzeichens und eines Fragezeichens am Schluß, und zwar bewußt in dieser Reihenfolge, soll signalisiert werden, daß wir es sehr wohl als wichtige Aufgabe der Leibesübungen ansehen, einen Beitrag zu mehr Lebensqualität durch Bewegung zu leisten. Dies ist für Leibeserzieherinnen und Leibeserzieher aber gewiß nicht immer leicht, müssen doch oft unterschiedliche bis divergierende eigene Zielvorstellungen und Erwartungen auf Schülerseite erfüllt werden, daher zusätzlich dieses Fragezeichen.

Schon im ersten Absatz der Bildungs- und Lehraufgabe der österreichischen Lehrpläne für Leibesübungen finden wir in stark komprimierter Form wichtige Ziele des Faches genannt.

Die Interpretation sei erlaubt, daß es um Handlungsfähigkeit im Sport geht, wobei aber ein weit gefaßter Sportbegriff angenommen werden muß. Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse sind zu entwickeln, um in wachsendem Maß den Schülerinnen und Schülern vielfältiges Bewegen und Sporttreiben zu eröffnen. Aber auch freudvoll sollen die Leibesübungen für den Einzelnen sein und zu seiner Selbstentfaltung und Selbstfindung beitragen. Zugleich wird auf das Gemeinsame stark hingewiesen, Soziales Lernen und Erziehung zu sozialer Verantwortung gegenüber der Mitwelt werden hervorgehoben, und all diese Forderungen weisen noch eine Gegenwarts- und eine Zukunftskomponente auf.

Stellt man hier eine Verknüpfung mit dem Symposiumsthema "Bewegung und Lebensqualität" her, so könnte man interpretieren, Leibesübungen leisten dann einen Beitrag zu mehr Qualität für das Leben, wenn die Bedürfnisse von Individuum und Gemeinschaft ausgewogen und gleichrangig Berücksichtigung finden.

Im zweiten Absatz des Lehrplanes wird auf die spezielle Situation von Schulen mit sportlichem Schwerpunkt eingegangen. Es könnte lohnend sein, in der Diskussion auch die Frage zu behandeln, was eine Zielvorgabe "Lebensqualität durch Bewegung" für diesen Schultyp konkret bedeutet.

Im Lehrplan für die Oberstufe folgen drei Lernzielvorgaben, die auf unterschiedlichen Ebenen liegen:

Schülerinnen und Schüler sollen über Leibesübungen zum Sporttreiben in ihrer Freizeit angeregt und befähigt werden. Lassen Sie mich die Frage stellen: Kann oder soll neben der Vermittlung von sportlicher Handlungsfähigkeit im engeren Sinn auf diesem Weg die Art und Weise des Freizeitsports Jugendlicher beeinflußt werden? Weiters heißt es, es soll durch das Schul-

fach die Einstellung geprägt werden, lebenslanges Sporttreiben positiv zu bewerten und danach auch zu handeln. Welche Konsequenzen hat dies für die Auswahl der Lerninhalte? Die Diskussion um den Stellenwert der sogenannten traditionellen Schulsportdisziplinen einerseits, um die Life-time-Sportarten andererseits, und um die Hereinnahme von in immer schnellerem Tempo auftauchenden Modesportarten überhaupt ist nicht neu. Und schließlich, "gesellschaftliche Funktionen und Abhängigkeiten des Sports zu durchschauen", auch dazu sollen die Schüler durch den Unterrichtsgegenstand Leibesübungen befähigt werden? Ist das wirklich unsere Aufgabe? Überlassen wir dies nicht besser den Kolleginnen und Kollegen jener Fächer, die zum Beispiel Wirtschaftskunde und Sozialkunde unterrichten? Nein, ich bin überzeugt, daß es unsere Aufgabe ist, auch die negativen Seiten des Sports und die Grenzen aufzuzeigen. Ungebremste Sportausübung von Massen in verletzbaren Naturräumen führt zum Verlust von Lebensqualität. Am ehesten dürfte diese Problematik aber in Zusammenarbeit und in fächerverbindendem Unterricht gelingen.

Durch Leibesübungen sollen die Fähigkeit zum Bewegen, Spielen, Leisten und zu gesunder Lebensführung entwickelt bzw. in der Oberstufe weiterentwickelt und gefestigt werden. Diese vier Kategorien sind als gleichrangig zu verstehen und als einander überschneidende Kreise vorstellbar. Sie leiten über zu den anschließenden Absätzen, die eine Konkretisierung dieser Kategorien darstellen, wobei die einzelnen Unterpunkte, ohne daß sie jetzt noch benannt werden müßten, auch Gegenstand der Diskussion im Hinblick auf das Thema "Lebensqualität durch Bewegung" sein könnten.

Um dieser Diskussion noch weitere Impulse zu geben, erlauben Sie, daß ich einige provokante Fragen stelle, die allerdings nicht Ausdruck meiner persönlichen Meinung sind:

- ☛ Unsere Schule ist eine "Kopfschule", in der das natürliche Bewegungsbedürfnis der Kinder durch Zwang unterdrückt wird. Trägt nicht jede Turnlehrerin und jeder Turnlehrer allein schon dadurch, daß sie in Leibesübungen für genügend Bewegung sorgen - Schlagwort Kompensation - zu mehr Lebensqualität bei?
- ☛ Gesundheit, so hört man immer wieder, ist kein Thema für Jugendliche. Obwohl in den Allgemeinen Bestimmungen der österreichischen Lehrpläne Gesundheitserziehung als Unterrichtsprinzip ausgewiesen ist und die Fächer Biologie und Leibesübungen dort namentlich angesprochen sind, sei die Frage gestattet: Wo ist der Beweis zu finden, daß die Leibesübungen wirklich zur Verbesserung der Gesundheit, und damit der Lebensqualität, beitragen?

- ☛ Liest man die Lernziele zur Kategorie Spielen im Lehrplan durch, so wird deutlich, daß hier ein sehr weit gefaßter Spielbegriff zugrunde gelegt wurde. Ein sport- bzw. sportartenorientierter Kritiker könnte fragen: Führt das nicht zu Spielchen und Spielerei auf Kosten von Bewegung? Warum konzentrieren sich Leibeserzieher nicht einfach darauf, den Schülern ein oder zwei Sportspiele ordentlich beizubringen? Das ist schwierig genug in Anbetracht der nur begrenzt zur Verfügung stehenden Zeit.
- ☛ Was bedeutet Leisten als Lernziel-Kategorie? Schulwettkämpfe gleichen weitgehend dem organisierten Wettkampfsport. Schüler wollen Leistungen erbringen und dafür belohnt werden. Das System der Leistungsbewertung im Sport ist einsichtig und gerecht, Benotung wird dadurch einfach. Warum sollen Leibeserzieher sich darüber Gedanken machen? Das System funktioniert, wenn man nur die Schärfe der Note "Nicht genügend" ausklammert.
- ☛ Eine Frage an die Sportwissenschaftler, speziell die Sportpädagogen: Didaktiken für das Fach Leibesübungen liegen vor, die einen Zusammenhang zwischen Bewegung und Lebensqualität aufweisen. Kümmert man sich aber auch ausreichend um die praktische Umsetzbarkeit dieser Ideen?
- ☛ Und an die Ausbilder gerichtet: Findet die Forderung, Leibesübungen haben einen Beitrag zu mehr Lebensqualität zu leisten, in den verschiedenen Institutionen und Konzepten der Aus- und Fortbildung genügend Berücksichtigung?
- ☛ Schließlich könnten noch weitere Anfragen bezüglich Lebensqualität durch Bewegung an die Organe der Schulverwaltung, die Schulärzte, die Lehrervertreter und deren Arbeitsgemeinschaften, die Mitglieder der Schulpartnerschaften und nicht zuletzt die Eltern und Schüler selbst gerichtet werden.

Da wir in unserem Kreis hier vermutlich Vertreter all dieser Einrichtungen haben, manche sogar in Mehrfachfunktion, wäre es für die Diskussion, die damit eröffnet werden soll, sicher fruchtbringend, wenn die aufgeworfenen Fragen aus dem jeweiligen Blickwinkel betrachtet und besprochen würden.

## PROTOKOLL

Protokollführung: WENZL Alexandra

Die Beiträge der Diskussionsteilnehmer lassen sich vier Schwerpunkten zuordnen, die anstelle einer chronologischen Aneinanderreihung als Struktur dem vorliegenden Protokoll unterlegt sind.

### **Lehrplan**

Die neuen österreichischen Lehrpläne für Leibesübungen wurden seit 1985 aufsteigend eingeführt. Sie stehen einerseits in der Tradition der früheren Lehrpläne, die besonders durch Karl Gaulhofer, Margarete Streicher und Hans Groll geprägt wurden, andererseits wurden aber auch jüngere Strömungen der Sportdidaktik integriert. Es wurde sogar die Meinung vertreten, der Lehrplan wäre den Ausbildungskonzepten voraus. Positiv vermerkt wurde weiters, daß der Lehrplan zwar einen gesetzlichen Auftrag für den Lehrer darstellt, mit dem Terminus Rahmenlehrplan aber zugleich ein beträchtliches Maß an Freiheit bezüglich Auswahl der Inhalte und der Lehrmethoden sichergestellt wäre.

Einige sahen einen didaktischen Bruch zwischen den Bildungs- und Lehraufgaben und dem Lehrstoffteil. Es wurde die Befürchtung geäußert, daß der erste Teil von vielen Lehrern übergangen und nur der Lehrstoff als Planungsgrundlage für den Unterricht herangezogen wird. Daraus ergab sich die Forderung, daß die Bildungsziele unseres Faches noch deutlicher im Stoffteil durchscheinen müßten.

### **Sportdidaktik**

Kritisiert wurde allgemein die zu lange Gültigkeitsdauer von Lehrplänen und daraus abgeleitet die Forderung nach permanenter Revision. Die Sportdidaktik hätte dabei die Aufgabe, die notwendigen wissenschaftlichen Grundlagen einzubringen. Allerdings gelte es zu unterscheiden zwischen dem Auftrag an eine Lehrplankommission und den Ansprüchen an die Sportwissenschaft. Lehrpläne sind als Ergebnis bildungspolitischer Prozesse und damit als Wertentscheidungen einzustufen, während die Fachdidaktik den üblichen wissenschaftstheoretischen Standards verpflichtet ist.

Über den Lehrplan hinaus ist es für die Leibeserzieher wie für die Entscheidungsträger in der Schulverwaltung wichtig, Ergebnisse fundierter Untersuchungen zu anstehenden Praxisproblemen zu erhalten; konkret auf das Symposiumsthema bezogen etwa Antworten auf die Frage, durch welche Art von Unterricht in Leibesübungen mehr Lebensqualität erreicht werden kann. Mit Hilfe von wissenschaftlich begleiteten Schul- bzw. Unterrichtsversuchen könnten Praktiker frühzeitig in die Entwicklungsarbeit eingebunden werden.

### **Ausbildung der Leibeserzieher**

Bezüglich der Ausbildung von Leibeserziehern wurde die Meinung vertreten, daß v.a. in den Konzepten der Institute für Sportwissenschaften im Gegensatz zu den Pädagogischen Akademien der Lehrplan mit Ausnahme der "methodischen Übungen" zu wenig berücksichtigt würde. Es wurde auch bemängelt, daß wichtige Bereiche unseres Faches wie etwa Fragen der Umwelterziehung noch einen zu geringen Stellenwert hätten. Vorgeschlagen wurde weiters, die Trennung zwischen Theorie- und Praxis-Lehrveranstaltungen abzubauen, weil nur durch ausreichende Eigenerfahrungen später problemorientiertes Unterrichten gelingen könnte. Themenzentriertes Vorgehen, orientiert an den Leitlinien des Lehrplans, müßte auch im Fach Leibesübungen angestrebt werden.

Vertreter des Wiener Instituts berichteten über einen Versuch, in Arbeitsgruppen personenorientiert zu unterrichten. Die Absicht dabei war, eine selbstkritische Haltung bei den Studierenden auszulösen, wobei in dieser Hinsicht auch auf die Vor- und Nachbereitung von Unterrichtsstunden besonderer Wert gelegt wurde. In diesem Zusammenhang wurde die Frage neu aufgeworfen, wie groß der Theorieanteil in der Ausbildung überhaupt sein sollte. Es wurde behauptet, daß die Sichtweisen der Studierenden derzeit vielfach naiv und deren Wissen nur oberflächlich wären.

Man erinnerte, daß es im Rahmen der Lehrerfortbildung nach Verordnung des neuen Lehrplans an den Pädagogischen Instituten verpflichtende Seminare mit dem Ziel gegeben hat, Anregungen für die Umsetzung in der Praxis zu bieten.

### **Praxis der Leibesübungen**

Auffallend war, daß bezüglich der Praxis mehr Fragen gestellt als Antworten geboten wurden: Was bedeutet Lebensqualität aus Sicht der Schüler? Wie können Schule und Sportunterricht positiv auf das Freizeitverhalten der Ju-

gendlichen einwirken? Warum werden teilweise dieselben Inhalte im Freizeitsport (außerschulischen Sport) positiv bewertet, im Schulsport aber negativ? Was soll in Leibesübungen erarbeitet werden, damit langfristig stabile Verhaltensweisen geschaffen werden? Ist es mir heute gelungen, Lebensqualität bei den Schülern zu erzeugen? Wie muß eine gute Turnstunde ausschauen?

Solche Absichten lassen sich kaum als operationalisierte Lernziele formulieren, können aber zu Unsicherheit in Bezug auf das Lehrerhandeln führen. Wenn sie sich auch weitgehend der Planbarkeit und Überprüfbarkeit entziehen, war dennoch die Meinung vorherrschend, daß sie in der Ausbildung und für die tägliche Arbeit des Praktikers wichtig sind.

Einige vorgebrachte Ideen, die im Sinne des Symposiums in der Praxis umsetzbar scheinen, sollen hier noch zusammengefaßt werden:

- ☛ Wohlbefinden durch Bewegung kann im Turnunterricht erlebt werden, die Inhalte und Lehrverfahren wären entsprechend auszuwählen. Freude und Begeisterung für den und im Turnunterricht sind wichtig.
- ☛ Die Ziele des Turnunterrichts müssen für die Schüler einsichtig sein. Durch Gespräche und Beteiligung der Schüler an der Planung und Vorbereitung des Unterrichts gelingt dies meistens. Nicht allen Schülerinteressen muß immer nachgegeben werden, das Aushandeln von Kompromissen gehört ebenso dazu.
- ☛ Das Verhalten und Äußerungen der Schüler nach einer Turnstunde erlauben Rückschlüsse auf deren Befindlichkeit. Der Leibeserzieher kann dies direkt und auch durch Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen in Erfahrung bringen. Die Frage nach Lebensqualität in der Schule stellt sich in allen Unterrichtsgegenständen, weshalb der Kontakt mit den Schülern, zwischen den Lehrern und mit den Eltern auch in diesem Zusammenhang sehr wichtig ist. Fächerverbindender Unterricht erhöht die diesbezüglichen Chancen einer Realisierung.
- ☛ Die "tägliche Turnstunde" ist als Forderung noch immer aktuell, berechtigt ist dies aber nur, wenn der Nachweis erbracht wird, daß Bewegungsunterricht tatsächlich zu mehr Lebensqualität beiträgt. Einer gleichmäßigen Verteilung des bisherigen Stundenkontingents über die gesamte Schulwoche ist jetzt schon der Vorzug gegenüber einer zu starken Blockung zu geben.
- ☛ Schulveranstaltungen wie Sommer- und Wintersportwochen, Projektwochen und Wandertage bereichern den Lebensraum Schule und bieten vielfältige Gelegenheit zu mehr Lebensqualität selbst und zur Thematisierung dieser Frage.

- ☛ Der zunehmende Rückgang in der Beliebtheit unseres Faches in der Oberstufe ist alarmierend. Neben der richtigen Wahl der Inhalte kann auch durch vermehrtes Wahlangebot (vgl. integrierte Neigungsgruppen) dem entgegengesteuert werden. Es wurde aber auch betont, daß zumindest ein Teil des Turnunterrichts für alle Schüler verbindlich bleiben müßte.

In der Zusammenfassung wurde seitens der Diskussionsleitung speziell noch einmal darauf hingewiesen, daß die Praxis Hilfestellung durch die Sportwissenschaft/Sportdidaktik generell und auch im Hinblick auf die Frage nach Lebensqualität in und durch Turnunterricht braucht. Da Leibeserzieher aufgrund ihrer akademischen Ausbildung auch mit den Methoden der Wissenschaft vertraut sind, wäre ihre frühzeitige Einbindung in Forschungsprojekte angebracht. Im Sinne des Konzepts "Lehrerforschung" wäre es sogar wünschenswert, das Hauptgewicht hin zu den Praktikern zu verlagern.



## ARBEITSKREIS

Thema: **FRAUEN UND SPORT**

Leitung: TITZE Sylvia

Die Leiterin des Arbeitskreises hatte am Vormittag in einem 30-minütigen Referat über Bewegungsbarrieren für Frauen aufgrund räumlicher Gegebenheiten referiert. Angesprochen wurden die Lage und die Qualität der Bewegungseinrichtungen.

Im zweiten Teil des Referats wurden anhand des Beispiels Jazztanz die ambivalenten Wünsche, Anstrengungen und Chancen von Frauen im Sport thematisiert.

Für den Arbeitskreis wurden von der Leiterin folgende Arbeitsphasen geplant:

- Beschwerde- und Kritikphase zur gegenwärtigen Situation der Frauen in bezug auf den Sport
- Phantasiephase: Wie könnte Sport/Bewegung im Alltag anregender werden?
- Verwirklichungs- und Praxisphase: Umsetzungsideen

Für die Bearbeitung dieser Phasen standen im Rahmen des Arbeitskreises nur 90 Minuten zur Verfügung. Daher sind auch die Arbeitsergebnisse unvollständig und bruchstückhaft. Da die Dokumentation derselben die Dynamik des Diskussionsklimas innerhalb des Arbeitskreises widerspiegeln soll, wurde darauf verzichtet, die Diskussionsbeiträge im nachhinein thematisch zu ordnen.

Zu Beginn des Arbeitskreises entwickelte sich eine Diskussion über das Referat: "Bewegungsbarrieren für Frauen oder der Umgang mit ambivalenten Wünschen."

Es wurden u.a. folgende Fragen gestellt, bzw. Feststellungen getroffen:

- Wie kann der Zugang der Frauen zum Sport nach der Schulzeit verbessert werden?
- Die Vortragende hätte bei der Erörterung der "Opferbilanz der Polizeilichen Kriminalstatistik" nicht nur die Zahl der Übergriffe von Männern gegen Frauen, sondern auch die von Männern gegen Männer aufzeigen müssen, um nicht einseitig zu informieren.

- Ist der Geschlechtsdualismus in dieser plakativen Form überhaupt gerechtfertigt, wenn von einem Menschenbild ausgegangen wird, das jedem Individuum weibliche und männliche Elemente zuspricht?
- Unsere Gedanken und Assoziationen zu den Geschlechtern sind einer Mode unterworfen und nicht zu allen Zeiten gleich.
- Gibt es wissenschaftliche Methoden, die von Frauen bzw von Männern vorgezogen werden?

Anschließend an diese Diskussion wurden die TeilnehmerInnen aufgefordert, in Form eines Brainstormings Erlebnisse und Situationen aus der gegenwärtigen Sportkultur anzuführen, die (möglicherweise) eine Benachteiligung der Frau, eine Barriere für Frauen in bezug auf den Sport bedeuten.

Ad Beschwerde- und Kritikfrage:

- ☛ Im Leistungssport, wozu auch SchülerInnen zählen, sind äußerst selten TrainerInnen anzutreffen. Das hat Auswirkungen auf das Trainingsklima. Diese Auswirkungen sind zwar nicht eindeutig vorhersagbar, aber eine Veränderung der momentanen Situation ist wünschenswert.
- ☛ In der Praxis der Koedukation kommt es - so meinen feministische Forscherinnen - nach wie vor zu unerwünschten Situationen:
  - Bei der Zuteilung eines koedukativen Sportunterrichts sollen Lehrer angeblich den LehrerInnen vorgezogen werden
  - Wenn eine Lehrerin und ein Lehrer Sportunterricht abhalten, unterrichtet meist der Kollege.
  - Untersuchungen zeigen immer wieder, daß Mädchen im koedukativen Unterricht benachteiligt werden.
  - Koedukativer Unterricht muß auch in bezug auf das Geschlechterverhältnis geplant und reflektiert werden.
  - Derzeit bestehen folgende gesetzliche Regelungen:  
§ 8 b  
(1) "Der Unterricht in Leibesübungen und Leibeserziehung ist ab der 5. Schulstufe getrennt nach Geschlechtern zu erteilen." ...  
(2) "Im Freigegegenstand und in der unverbindlichen Übung Leibesübungen bzw. Leibeserziehung sowie in den sportlichen Schwerpunkten in Sonderformen darf der Unterricht auch ohne Trennung nach Geschlechtern erteilt werden, sofern diese Unterrichtsveranstaltungen auf Sportarten beschränkt sind, bei denen vom Standpunkt unterschiedlicher Leistungsfähigkeit und der koedukativen Führung kein Einwand besteht;"...(XI/1993 VOBl d. LSRfNO, S. 177)

- Obwohl in der LeibeserzieherInnenausbildung an den Instituten für Sportwissenschaften viele Praxiseinheiten ausschließlich koedukativ angeboten werden, ist das noch kein wesentlicher Beitrag zu einer koedukativen Ausbildung, weil in der Regel geschlechtsspezifische Verhaltensweisen während des koedukativen Unterrichts nicht angesprochen bzw. hinterfragt werden.
- Koedukativer Sportunterricht kann auch als Chance für beide Geschlechter gesehen werden; er ist ein Angebot, die Vielfalt an Reaktionsmöglichkeiten (z.B. auch sogenannter "geschlechtsspezifischer" Reaktionen) auf eine bestimmte Situation erfahren zu können. Es ist nicht erstrebenswert, ausschließlich koedukative Leibesübungen in der Schule anzubieten.

☛ Auffallend, zuungunsten der Frauen, ist das Verhältnis Frauen - Männer in Führungspositionen. Erwähnt wurde, daß ein Fehler, den eine Frau in Führungsposition begeht, häufig als negatives Beispiel für die "Sache der Frau", die "Eignung der Frau in verantwortlicher Stellung" hervorgehoben wird. Wenn hingegen ein Mann in Führungsposition Fehler macht, wird die Zuverlässigkeit und Kompetenz der Männer nicht in Frage gestellt.

In Österreich ist es für Frauen nach wie vor belastender als für Männer, Karriere und Familie zu koordinieren. Es wird von ihnen selbstverständlich erwartet, daß sie neben der Arbeit den größten Teil der Hausarbeit verrichten.

Als die Arbeitskreisleiterin erkannte, daß sich die Diskussion immer wieder an unbefriedigenden Situationen in bezug auf das Geschlechterverhältnis entzündete, verzichtete sie aufgrund des Zeitdrucks und mit Einverständnis der TeilnehmerInnen darauf, die vorgeschlagene Vorgangsweise (Beschwerde-, Phantasie- und Verwirklichungsphase) durchzuziehen. Wichtiger schien, das ausgesprochen gute Gesprächsklima, die Bereitschaft hinzuhören und zu verstehen, die Offenheit für andere Sichtweisen zu nützen, um damit die Basis der sportwissenschaftlichen Zusammenarbeit auf mehreren Ebenen (Studierende, Mittelbau, Universitätsprofessoren, FachinspektorInnen, LeibeserzieherInnen) zu stärken.



HOCHMUTH Andreas

**ERLEBNISQUALITÄT DES RADTOURENFAHRENS**  
**am Beispiel meiner Radtour von New York nach Los Angeles -**  
**"Mit dem Fahrrad durch die Neue Welt"**

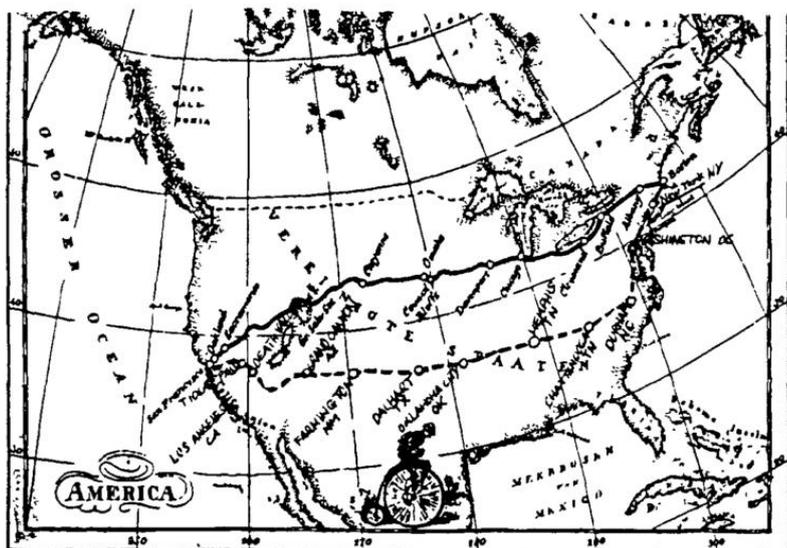
(Bericht zum Diavortrag)

*"Wohl demjenigen, dem es vergönnt ist, sich die Zeit zu solchen weiten Ausflügen zu nehmen! Fliegt dann der Radmann auf seinem blinkenden Stahlroß dahin, dann fühlt er sich frei wie der Vogel in der Luft, er ist Herr seiner Zeit, er kann fahren wohin und bleiben wo es ihm beliebt. Und ist er ein Freund der Natur, wie es jeder echte Radfahrer sein soll, dann schwelgt er im Genusse von Naturschönheiten." (WOLF, 1890, 230)*

**Parallelen und Diskontinuitäten zum Radtourenfahren um 1900**

Bereits sechs Jahre vor dem Erscheinen von Wolf's Buch "Fahrrad und Radfahrer" durchquerte Thomas Stevens als Erster Nordamerika auf einem Fahrrad. Seine abenteuerliche Reise, die er am 22. April 1884 in San Francisco begann, führte ihn 5950 km ostwärts auf vielfach unbefestigten Wegen bis nach Boston, wo er am 4. August desselben Jahres eintraf. So wie dieser ehrwürdige Pionier und Gentleman wählte auch ich für den Weg von "Coast to Coast" das Fahrrad. War es bei Stevens ein Hochrad, so bewältigte ich die 7.700 km lange Strecke von New York nach Los Angeles zwischen 3. April und 26. Juni 1992 mit einem Tourenrad.

Radfahren im "fin de siecle" galt als Symbol für technischen Fortschritt und Geschwindigkeit. Heute, in der Zeit immer größerer Unübersichtlichkeit in der westlichen Gesellschaft, steht das Radfahren für ökologische Vernunft und freiwillige Selbstbeschränkung. Genauso wie damals lockt die Sehnsucht nach der Ferne, der Genuß der Bewegungsfreiheit im weitgehend uneingeschränkten Bewegungsraum, um somit die Grenzen der Erfahrung zu erweitern.



In unserem "Jahrhundert des Lärms" kann das Fahren mit dem Rad zu ungestörtem Naturerleben verhelfen. Antiurbane Tendenzen gab es jedoch auch schon vor hundert Jahren, als man mit dem Velociped den "unruhigen Städten" den Rücken kehrte. Der allgemeinen Beschleunigung vielfältigster Lebensbereiche (Stichwort: der gestreßte Mensch) steht nunmehr die bewußte Askese des Radfahrens gegenüber.

Speziell in Nordamerika kann das Radfahren noch immer zu heftigem Erstaunen führen: "I never heard about this!" äußerte gleich bei der Paßkontrolle die Zollbeamtin über die Absicht, den Subkontinent mit dem Fahrrad zu durchqueren. Ein "Oh man, I can't believe it; you biked the hole way down here?!" wird man unterwegs des öfteren zu hören bekommen. Durch das in der automobilen Gesellschaft nonkonformistisch gewählte Verkehrsmittel ergibt sich eine geringere Distanz zu sozialen Randgruppen. Es eröffnen sich bessere Gesprächsmöglichkeiten z.B. mit Indianern, die ansonsten kaum mit "Weißen" (=den "weird people") kommunizieren. Ebenso kommt man zu Rad leichter mit diversen Vagabunden, wie Pferdefuhrwerkern und Autostoppern, als auch mit Fußgängern leichter ins Reden.

"Move Your body and Your mind will follow!" (Georg Clinton, Rockmusiker, um 1970)

### "Sinn - Sense"

Viktor Frankl behauptet, daß der Mensch ein nach Sinn strebendes Wesen ist. Dabei scheint ein Zusammenhang zwischen Sinneserfahrung und Sinnerfahrung nahezuliegen. Die körperliche Aktivität beim Radfahren führt im allgemeinen zu einer Verstärkung der Sinneseindrücke und könnte damit implizit sinnstiftend wirken.

Im Vergleich zu Automobilisten sieht der Radfahrer mehr, daß größere Fortbewegungsgeschwindigkeit zu einer Verkleinerung des Gesichtsfeldes führt: An Tieren und Pflanzen neben der Straße fährt der Radfahrer nicht so achtlos vorbei.

Unbeeinträchtigt von ständigem Motorlärm, hört man auch mehr entlang der Straßen: Rap-Musik aus Häusern beim Durchfahren von Schwarzenvierteln; das Singen der Vögel; Warnrufe von Murmeltieren in den Rocky Mountains u. v. m. Der Gleichgewichtssinn ist auf zwei Rädern immer gefordert.

Kornfelder, Blumen, eine frische Meeresbrise - alles, was riecht und duftet, wird unverfälschter und intensiver auf dem Velo als im Auto wahrgenommen. Körperliche Aktivität wirkt appetitfördernd und Gleiches schmeckt dadurch einfach besser, was sogar für den Fast-Food "Hamburger" gilt.

Tast- und Temperaturempfindungen werden beim Radfahren nicht wie beim Autofahren durch verschiedene Vorrichtungen (Windschutzscheibe, Heizung) gedämpft: Man spürt den Fahrtwind und den kühlen Morgen, in den man hinausfährt, intensiver. Muskelanspannung und -entspannung wechseln sich während einer Tagesetappe tausendfach ab.

*"Trotz des Fehlens von Kissen und Decken befand ich mich doch bald im Lande der Träume, doch wachte ich noch vor Mitternacht vor Kälte zitternd auf. Da lag ich nun und suchte umsonst wieder einzuschlafen, da es kälter und kälter wurde. Ich stand um zwei Uhr auf, bestieg kurz entschlossen mein Zweirad und fuhr frisch drauflos nach Battle Mountain, einige dreißig Kilometer weit. Der Mond war aufgegangen; er war beinahe voll, und ich kann mich nicht erinnern, jemals eine schönere Nacht als diese erlebt zu haben; nur die, welche in diesen Berggegenden gewesen sind, können sich eine*

*Vorstellung von der wunderbar schönen Mondscheinnacht in der klaren Luft der trockenen Höhen machen; es war fast so hell wie am Tage, und ich vermochte schnell vorwärts zu fahren, wo immer der Weg fahrbar war." (STEVENS, 1889, 19)*

"Zum Reisen gehört Geduld." (Adolf Freiherr von Knigge, 1788)

### **US-amerikanische Bewegungs- und Körperkultur vom Rad aus gesehen:**

- ☛ Fortbewegung im Alltag basiert fast ausschließlich auf dem Automobil: U.a. Drive-In- und Drive-Through-Restaurants speziell und teilweise ausschließlich für Autofahrer.
- ☛ "Bewegungsinsel" Central Park in New York an Wochenenden: Rollerblades-Läufer, Radfahrer, Baseball- und Fußballspieler sind zu Tausenden aktiv.
- ☛ Basketball auf der Straße
- ☛ Jogging; Schnellgehen mit Hanteln
- ☛ Golf: Time-Life- und Breitensportart
- ☛ Lacrosse: Dem Hockey ähnliches Rasenspiel, bei dem ein Gummiball mit einem Schläger mit Fangnetz ins gegnerische Tor geschleudert werden soll. Zehn Spieler pro Mannschaft. Ein Spiel, welches vor allem an der Ostküste gespielt wird.
- ☛ Mädchen- und Frauenfußball: Allein in Las Vegas gibt es um die 90 "Mannschaften"
- ☛ Open-Air-Bodybuilding: Speziell an der Küste Kaliforniens
- ☛ Bekleidungsregeln beim Baden: In Europa gängige Badehose gilt in den USA als obszön. Für ein gesittetes Baden sind Shorts Pflicht.

*"Und hiermit sind wir bei seinem intellektuellen Gewinn angelangt. Das Rad erschließt ihm Gegenden, die er ohne unerschwingliche Zeitopfer zu Fuß nicht erreichen kann, und in die keine Eisenbahn führt. Dadurch vergrößert es seine Welt, schafft ihm neue Eindrücke, führt nie gesehene Gestalten an ihm vorüber, enthüllt ihm ungeahnte landschaftliche Schönheiten; und so mehrt es seine Kenntnisse von Land und Leuten." (BERTZ, 1900, 184)*

**Literatur**

- BERTZ, Eduard: Philosophie des Fahrrads. Neudruck der Ausgabe 1900, Osnabrück 1984
- HOCHMUTH, Andreas: Kommt Zeit, kommt Rad - Eine Kulturgeschichte des Radfahrens. Wien 1991
- STEVENS, Thomas: 20.000 Meilen mit dem Hochrad um die Welt 1884-1886. Neudruck der Ausgabe 1889, Stuttgart 1984
- WOLF, Wilhelm: Fahrrad und Radfahrer. Neudruck der Ausgabe 1890, Dortmund 1979



5. SYMPOSIUM  
DER  
ÖSTERREICHISCHEN SPORTWISSENSCHAFTLICHEN GESELLSCHAFT

PROGRAMM ZUM THEMA



Termin:

28. - 30. September 1993

**DIENSTAG, 28.09.93**

- 13.00            Eröffnung des Tagungsbüros
- 17 00            Eröffnung der Tagung  
                  Begrüßung durch den Präsidenten  
                  Univ.-Prof. Dr. Stefan Größing  
                  Grußworte der Vertreter von DVS und SGS  
                  Organisatorische Hinweise

- 17.30            Einführungsvortrag:

<p><b>Univ.-Prof. Dr. Friedrich Fetz:</b> "Beweglichkeit als Lebensqualität"</p>
--

- 18.30            Vorstellung der Arbeitskreise
- 19.30            Empfang (Stadt Linz und Land O.Ö.)  
                  mit anschließendem Buffet

**MITTWOCH, 29.09.93**

08.00 Frühstück

09.00-09.30 Referat 1:

**Univ.-Ass. Dr. Sylvia Titze:** "Bewegungsbarrieren für Frauen oder der Umgang mit ambivalenten Bewegungswünschen"

09.30-10.00 Referat 2:

**Univ.-Ass. Dr. Günter Amesberger:** "Psychische Faktoren der Lebensqualität in und durch Sport. Ist die Frage 'Welcher Sport für wen' schon zu beantworten?"

10.00-10.30 Referat 3:

Referat 4:

**Prof. Dr. Roland BäSSLER:**  
"Streßbewältigung durch Sporttreiben. Eine Analyse der Effekte von Sportaktivitäten zur Streßbewältigung bei Führungskräften"

**Mag. Werner KIRSCHNER:**  
"Bewegungsanalytische Tanzpädagogik"

10.30-11.00 Pause

11.00-12.30 Arbeitskreis 1:

**Univ.-Ass. Dr. Sylvia Titze: "Frauen und Sport"**

11.00-12.30 Arbeitskreis 2:

**Mag. Andreas Sandmayr/  
Univ.-Ass. Dr. Rudolf Stadler: "Lebensqualität durch  
Bewegung - Bildungs- und Lehraufgabe der Leibes-  
übungen!?"**

12.30-14.00 Mittagspause

14.00-14.30 Referat 5:

**Mag. Elvira Kronbichler/  
Univ.-Doz. Dr. Fritz Seewald: "Bewegungserziehung  
und Umwelt"**

14.30-15.00 Referat 6:

**Univ.-Prof. Dr. Otmar Weiß: "Zur Bedeutung der Be-  
wegung/des Sports für behinderte Menschen"**

15.00-15.30

Referat 7:

Referat 8:

**Mag. Susanne Roithinger/  
Mag. Harald Schwarz:**  
"Bewegung/Sport/Spiel  
mit psychisch kranken  
Menschen"

**Dr. Helga Schneider:**  
"Eine Auswahl von  
Sportarten für Behin-  
derte"

15.30-16 00

Kaffeepause

16.00-17.30

**Mitgliederversammlung der  
Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft**

18.00

Ausflug und gemeinsames Abendessen

**DONNERSTAG, 30.09.93**

08.00 Frühstück

09.00-10.30 Arbeitskreis 3:

**Mag. Susanne Roithinger/Mag. Harald Schwarz/  
Mag. Margit Straka: "Lebensqualität im Spannungsfeld  
'Sport-Spiel-Therapie' für behinderte Menschen"**

09.00-10.30 Arbeitskreis 4:

**Mag. Elvira Kronbichler/  
Univ.-Doz. Dr. Fritz Seewald: "Bewegungserziehung  
und Umwelt"**

10.30-11.00 Pause

11.00-11.30 Referat 9:

**Mag. Inge Werner: "Motopädagogik - Ansätze einer  
Realisierung in Tirol"**

11.30-12.00 Referat 10:

**Dr. Beatrix Gregor: "Bewegung als Lebensqualität für  
Menschen mit (schwerer) geistiger Behinderung Oder:  
Wir haben keine Medaille gewonnen!?"**

12.00-12.30

Referat 11:

Referat 12:

**Mag. Friedrich Brunner:**  
"Kniegelenksbelastungen  
im Freizeitsport"

**Mag. Andreas  
Hochmuth:**  
"Erlebnisqualität des  
Radtourenfahrens am  
Beispielmeiner Radtour  
von New York nach Los  
Angeles - 'Mit dem  
Fahrrad durch die Neue  
Welt'"

12.30-14.00

Mittagspause

14.00-14.30

Referat 13:

**Univ.-OAss. Dr. Günther Mitterbauer:**  
"Betriebssport"

14.30-15.30

Aussprache in Gruppen und Kaffeepause

15.30-16.30

Berichte aus den Arbeitskreisen

16.30

Plenum/Abschluß

## REFERENTEN- UND TEILNEHMERLISTE

NAME
AMESBERGER, Günter, Univ.-Doz. Dr.
ANDRECS Hermann, Min.-Rat Dr.
BÄSSLER Roland, Prof. Dr.
BRUNNER Friedrich, Dr.
ECKERSTORFER Karin, Mag. (FI)
FETZ Friedrich, Univ.-Prof. Dr.
GREGOR Beatrix, Dr.
GRÖSSING Stefan, Univ.-Prof. Dr.
GRÜNBERGER Irene
HOCHMUTH Andreas, Mag.
HOGENBIRK Eric
HOGENBIRK-FUNDER Anna, Mag.
HOTZ Arturo, Univ.-Prof. Dr. (SGS)
KIRSCH Liselotte, Mag. (FI)
KIRSCHNER Werner, Mag.
KLABAN Rudolf, Mag.
KLEZL Barbara, Mag.
KOLLER Irmgard, Dr.
KOŁODZIEJEZAK Eckhard, Dipl.-Spl.
KRONBICHLER Elvira, Mag.
MACHER-MEYENBURG Renate, Mag. (FI)
MATTIVI Karin
MEISSNER Klaus
MITTERBAUER Günther, Univ.-Doz. Dr.
MÜLLER Erich, Univ.-Prof. Dr.

OSTERMANN Resi
POHL Ferdinand, Mag. (FI)
RASCHNER Christian, Univ.-Ass. Mag.
RECLA Heinz, Dr. (FI)
REDL Sepp, Min.-Rat Dr.
ROITHINGER Susanne, Mag.
ROSSEGG Erika, Mag.
ROTKOPF Thomas, Mag.
SANDMAYR Andreas, Mag.
SCHIMPL Bernhard, Mag.
SCHNEIDER Helga, Dr.
SCHREIBERHUBER Sepp, Prof. Mag.
SCHWAMEDER Hermann, Univ.-Ass. Mag.
SCHWARZ Harald, Mag.
SEEWALD Fritz, Univ.-Doz. Dr.
SEYBOLD Annemarie, Univ.-Prof. Dr.
SOBOTKA Raimund, Univ.-Prof. Dr.
STADLER Rudolf, Univ.-Ass. Dr.
STRAKA Margit, Mag.
TITZE Sylvia, Univ.-Ass. Dr.
ULLMANN Julika, Mag. (FI)
WAGNER Rupert, Prof. Mag.
WEISS Otmar, Univ.-Prof. Dr.
WENZL Alexandra, Mag.
WERNER Inge, Dr.
WOBROWSKY Uwe, Prof. Mag.







GRÖSSING Stefan, SANDMAYR Andreas, STADLER Rudolf (Hrsg.):  
**Bewegung und Lebensqualität**

Bericht über das 5. Symposium  
der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft

© 1994, Österreichische Sportwissenschaftliche Gesellschaft

Vertrieb: Institut für Sportwissenschaften  
Universität Salzburg  
Akademiestraße 26  
A-5020 Salzburg  
Tel.: 0662/8044/4850  
Fax.: 0662/8044/614

Layout: Andreas Sandmayr, Rudolf Stadler

Druck: Universitätsdruckerei  
Residenzplatz 1

