

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Band:** 89 (2018)  
**Heft:** 4: Sport : wie Bewegung und Training Körper und Seele guttun

**Vorwort:** Liebe Leserin, lieber Leser  
**Autor:** Seifert, Elisabeth

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 09.11.2024

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

«Die Kunst besteht darin, sich etwas von der kindlichen Sportbegeisterung das ganze Leben über zu bewahren.»



Elisabeth Seifert  
Chefredaktorin

## Liebe Leserin, lieber Leser

Vielleicht gehören Sie zu den Sport-Junkies. Ich zähle mich nicht dazu. Es kostet immer einige Überwindung, mich aufzuraffen. Verlasse ich aber nach dem wöchentlichen Training das Fitnesscenter, bin ich stolz darauf, einen kleinen Sieg über mich errungen zu haben. Mit einer bewussteren Körperhaltung und motiviert für die vor mir liegenden Aufgaben, mache ich mich auf den Heimweg. Oder nach den (gelegentlichen) Jogging-Touren im Sommerhalbjahr, wenn ich meinen Kreislauf auf Hochtouren gebracht habe, kommt fast so etwas wie ein Glücksgefühl auf. Ich fühle mich fit und lebendig.

Leben ist Bewegung, und Sport hält in Bewegung. Während wir Erwachsenen uns das immer wieder bewusst machen müssen, haben Kinder einen beneidenswert natürlichen Bewegungsdrang. Sie können kaum genug davon bekommen, sich alleine oder gemeinsam mit ihren Gspänli auszutoben – auf Spielplätzen, Quartierstrassen oder im Sportverein. Sie rennen um die Wette, fahren Velo, skaten, spielen Fussball und Basketball oder haben Freude am Schwimmen.

Da ist die pure Lust an der Bewegung. Mindestens so wichtig ist ihnen der Wettkampf, sich selbst und anderen zu zeigen, was sie können. Sie loten Stärken und Schwächen aus, freuen sich über eigene Erfolge und lernen akzeptieren, dass andere auch besser sein können als sie. Mit dem Sport entwickeln sie Identität, arbeiten am Selbstwert. Sport schafft überdies ein Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl.

Die Kunst besteht darin, sich etwas von der kindlichen Sportbegeisterung das ganze Leben über zu bewahren. Das machen wir, indem wir uns im Alltag Bewegungsinseln schaffen. Und als Pflgende und Betreuende auch den anvertrauten Männern und Frauen ermöglichen, das eigene Lebensgefühl und damit die Lebensfreude mit sportlichen Aktivitäten zu steigern. Dazu wollen die Beiträge in diesem Heft ermuntern.

Bewegung bis ins höhere und hohe Alter trägt dazu bei, das Alterwerden als gewinnbringenden Lebensabschnitt zu er-

fahren. Marathonläufer Christoph Geiger etwa lebt auch mit gegen 80 Jahren noch seine Leidenschaft als Spitzensportler (Seite 8). Andere gehen es ruhiger an und fördern mit Yoga (Seite 28) oder kreativem Tanz (Seite 23) die körperliche und geistige Mobilität. Einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Identität und eines gesunden Selbstbewusstseins leistet der Sport bei jungen Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Lesen Sie dazu die Erkenntnisse und Erfahrungen des angehenden Sozialpädagogen Mike Schilliger (Seite 20). Eine ähnliche Wirkung erzielt Sport bei Menschen mit Beeinträchtigungen. Beeindruckend ist für mich besonders das Engagement von Special Olympics Schweiz. Die Sportbewegung für Personen mit einer kognitiven Beeinträchtigung ermöglicht Kindern und Jugendlichen das Training in regulären Sportvereinen (Seite 16).

Damit wird verdeutlicht, wie der Sport helfen kann, Brücken zu schlagen und die gesellschaftliche Integration zu fördern. ●