

# An Bewegung reich : wozu?

Autor(en): **Beltramello, Fernanda**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **1 (1993)**

Heft 1: **Armut und die Geschichte der Pro Senectute**

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818518>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

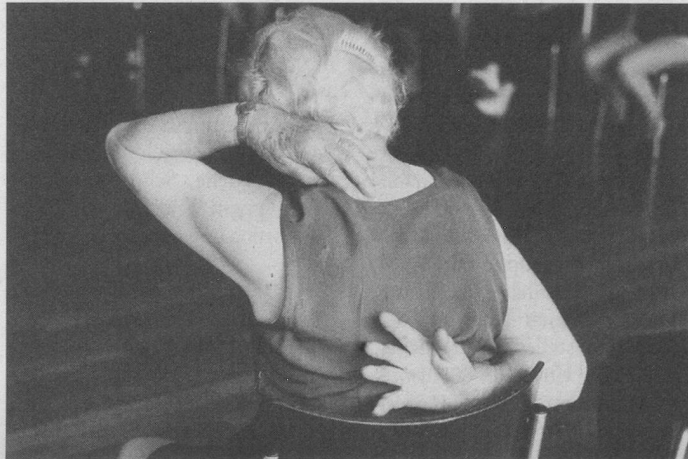
# An Bewegung reich. Wozu?

*Der Titel «An Bewegung reich. Wozu?» enthält eine Sinnfrage und klingt an den Wortpartner «arm» an. Arm und reich gehören zusammen; beide Wörter bilden zusammen ein Ganzes.*

In diesem Beitrag wird nicht im besonderen die Bewegungsarmut der Senioren durchleuchtet. Es wird auch nicht speziell der bescheidene Dienstleistungsreichtum beleuchtet, der da ist, um Armut an Bewegung im Alter zu mildern. Natürlich: die Arbeit der «Fachstelle Lebensgestaltung im Alter» soll auch beurteilt und auf ihre Nützlichkeit hin bewertet werden. Aber im Rahmen dieser Info-Revue möchten wir Sie, geschätzte Leserin, werter Leser, nicht mit alltäglichem oder spezialisiertem Wissen langweilen. Vielmehr laden wir Sie ein zu einem erholsamen gedanklichen Spaziergang, in dem wir Zusammenhänge der Bewegungsarbeit skizzieren wollen.

Was tun wir eigentlich? Und um bei einem konkreten Beispiel zu bleiben: was tut Pro Senectute im Alterssport? A propos: sind Sie dem Wort «Motologie» schon begegnet? Sagt Ihnen «Motopädagogik» etwas? Oder «Motogeragogik»? Diese Fachwörter klingen fremd, unvertraut. Ja, wäre das Gesunde, Fröhliche, Erbauende und Lustige am Alterssport sozusagen die heilsame, vordergründige Welt der Dienstleistung? Stünde dahinter eine bunte, vielschichtige Gesamtheit von Intuition und Fachwissen? Und ginge es dann eigentlich letztlich in der Altersarbeit nur darum, die Harmonie von Praxis und Theorie zu vermitteln? In der Tat: so ist es.

Die bereichernden Gedanken stammen aus dem Buch «Praxis der Bewegungsarbeit mit Älteren» von Marianne Philippi-Eisenburger. Verlag Hofmann, Schorndorf.



## Banale Feststellungen

Wir gebrauchen die Bewegung und den Körper, um bestimmte Ziele unseres Alltags, unserer Existenz schlechthin zu verwirklichen. Wir setzen unseren Körper meistens ein, ohne uns dessen bewusst zu sein. Einen Kaffee trinken, einen Brief schreiben, dem Bus hinterherlaufen – all dies sind unbewusste Bewegungshandlungen. Wir lassen diese gedankenlos ablaufen, weil sich unser Körper nicht störend bemerkbar macht. Wenn aber die Schultergelenke plötzlich schmerzen, sobald wir die Arme heben, wird die geplante freudige Umarmung des Gegenübers zunächst vom eigenen körperlichen Schmerz beeinträchtigt. Wenn die Kniegelenke wehtun, wird beim Spaziergang der Genuss der Natur durch den eigenen Körper geschmälert. Der Blick in die Welt wird getrübt, der Zugang zur Umwelt wird erschwert. Gerade mit zunehmendem Alter können wir mit solchen ungeliebten Empfindungen belastet werden. Spätestens dann könnte es Zeit werden, mit gezielter Bewegungsarbeit zu beginnen.

## An Bewegung arm. Warum?

Ob wir wollen oder nicht: eingespannt in die Biographie, in Rollen und Verhaltensmuster werden wir geprägt. «So bin ich eben nun mal...», und eine gewisse Rollenstarre macht sich breit. Wenn Schicksalsschläge auf uns niederschmettern, reicht das vertraute Bewegungsspektrum oft nicht mehr aus, um die neue Befindlichkeit angemessen

auszudrücken und mitzuteilen. In meinem Sosein fühle ich mich an Bewegung arm. «Ich weiss nicht recht. Ich fühle mich gar nicht gut in der neuen Haut. Ich bin verunsichert. Habe ich Angst?»

Hier hakt kompetente Bewegungsarbeit ein. In ihren vielen Methoden lädt sie unverbindlich und freundlich ein, auch im Alter etwas Neues zu versuchen. Menschen, die an Bewegung reich sind, entfalten sich bei Menschen, die an Bewegung ärmer sind, ein Austausch geschieht. Ein geplagter Körper, ein ermüdeten Geist, eine verstummte Seele erproben etwas Neues. Leben ist Bewegung. Menschen, die an Bewegung ärmer sind, öffnen sich Menschen, die an Bewegung reicher sind, Berührung findet statt. Ein sprühender Geist, eine differenzierte Seele, ein gesunder Körper erfahren den tieferen Sinn des Reichtums. Das Zusammenfinden von «arm und reich» ist für beide Teile stimmig und hebt verschiedene Formen der Not auf.

*Fernanda Beltramello  
Pro Senectute Kanton Zürich*