
BACHELORARBEIT

Herr
Jonathan Schmid

**Einfluss von Bewegung auf
die menschliche Entwicklung
und Lebensqualität**

2018

Fakultät: Medien

BACHELORARBEIT

Einfluss von Bewegung auf die menschliche Entwicklung und Lebensqualität

Autor:
Herr Jonathan Schmid

Studiengang:
Angewandte Medien

Seminargruppe:
AM14wJ5-B

Erstprüfer:
Prof. Dr. sc. med. Thomas Müller

Zweitprüfer:
Prof. Dr. Wolfgang Schnell

Einreichung:
Hamburg, den 08.01.2017

Faculty of Media

BACHELOR THESIS

Influence of movement on human development and quality of life

author:

Mr. Jonathan Schmid

course of studies:

Applied Media Economics

seminar group:

AM14wJ5-B

first examiner:

Prof. Dr. sc. med. Thomas Müller

second examiner:

Prof. Dr. Wolfgang Schnell

submission:

Hamburg, 08.01.2017

Bibliografische Angaben

Jonathan Schmid

Einfluss von Bewegung auf die menschliche Entwicklung und Lebensqualität. Wird es Zeit für einen Paradigmenwechsel der Gesellschaft in Hinsicht auf Bewegung und den eigenen Körper?

Influence of movement on human development and quality of life. Is it time for a paradigm shift of society in regard of movement and one's own body?

54 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2018

Abstract

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Einfluss von Bewegung auf die menschliche Entwicklung und Lebensqualität. Dabei wird die Forschungsfrage, ob ein Paradigmenwechsel in der Gesellschaft in Hinsicht auf Bewegung und den eigenen Körper stattfinden muss, beantwortet. Nach der Einführung in die Arbeit wird zunächst der Begriff Bewegung definiert. Anschließend wird die Bewegungswelt der Menschen im Wandel der Zeit sowie verschiedene durch das Zivilisationsphänomen Bewegungsmangel hervorrufbare Krankheiten analysiert. Der eigentliche Kern der Arbeit besteht aus der Untersuchung des Einflusses von Bewegung auf verschiedene Bereiche der menschlichen Entwicklung sowie der Lebensqualität.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	V
Abkürzungsverzeichnis	VII
Abbildungsverzeichnis	VIII
Tabellenverzeichnis	IX
Vorwort	X
1 Einleitung	1
2 Was ist Bewegung	3
2.1 Eine Begriffsbestimmung	3
2.2 Relationen von Bewegung	4
2.3 Funktionen von Bewegung.....	5
3 Das Zivilisationsphänomen Bewegungsmangel	7
3.1 Ursachen für Bewegungsmangel	8
3.2 Folgen von Bewegungsmangel	13
3.2.1 Muskel-Skelett Erkrankungen	13
3.2.2 Kardiovaskuläre Erkrankung	14
3.2.3 Stoffwechselbedingte Krankheiten	16
3.2.4 Psychische Krankheiten.....	18
3.3 Zusammenfassung.....	18
4 Einfluss von Bewegung auf die menschliche Entwicklung	20
4.1 Einfluss von Bewegung auf die kindliche Entwicklung.....	21
4.2 Einfluss von Bewegung auf die motorische Entwicklung	24
4.3 Einfluss von Bewegung auf die kognitive Entwicklung.....	27
4.4 Einfluss von Bewegung auf die soziale Entwicklung.....	30
4.5 Einfluss von Bewegung auf die psychische Entwicklung	35
4.5.1 Bewegung im Kontext der psychischen Wirkungen.....	37
4.5.2 Bewegung im Kontext der Psychomotorik.....	38
4.5.3 Bewegung im Kontext der Körperpsychotherapie.....	39
5 Einfluss von Bewegung auf die Lebensqualität	43
6 Zusammenfassung	50
7 Ausblick und Antwort auf die Forschungsfrage	52
Literaturverzeichnis	XI

Eigenständigkeitserklärung XVIII

Abkürzungsverzeichnis

ACSM	American College of Sports Medicine
BMI	Body Mass Index
KHK	koronare Herzkrankheit
NGF	Nerve-Growth-Factor
pAVK	periphere arterielle Verschlusskrankheit
RKI	Robert Koch-Institut
TH	Tyrosinhydrolase
WHO	Weltgesundheitsorganisation
ZNS	zentrales Nervensystem

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Sechs Bewegungskategorien 6

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Wohlfahrtsdispositionen [vgl. Glatzer/Zapf 1984, 25, Abb. 1.5]44

Vorwort

An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die durch ihre fachliche und persönliche Unterstützung zum Gelingen dieser Bachelorarbeit beigetragen haben. Mein besonderer Dank gilt meinen Eltern, die mir mein Studium ermöglicht und mich in all meinen Entscheidungen unterstützt haben. Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei meiner Freundin sowie meinem besten Freund, die mich immer wieder ermutigten und mit vielen nützlichen Tipps einen wesentlichen Teil zur Bachelorarbeit beigetragen haben. Schließlich danke ich meiner Familie und meinen engen Freunde, die mir während der dreimonatigen Bearbeitungszeit stets mit Rat und Tat zur Seite standen. Ebenso gilt mein Dank all denen, die die Arbeit korrekturgelesen haben sowie meinem Erstbetreuer Prof. Dr. sc. med. Thomas Müller und meinem Zweitbetreuer Prof. Dr. Wolfgang Schnell.

1 Einleitung

Seit einigen Jahren verfolge ich die Entwicklung unserer sich wandelnden Gesellschaft in Hinsicht auf Bewegung. Vor allem durch den demografischen Wandel und die sich verändernden Arbeitsbedingungen verlieren viele Menschen das Bewusstsein für den eigenen Körper und Bewegung. Es wird vergessen, dass wir Menschen in einem Körper geboren sind, der für Bewegung programmiert ist und der sich vielfältiger als der eines jeden anderen Lebewesens bewegen kann.¹ So können wir Menschen zum Beispiel Tiere imitieren, die wenigstens Tiere jedoch uns. Wir können natürlicher Weise Werfen, Springen, Ausdauerläufe machen und vieles mehr. Für den prähistorischen Menschen stellte Bewegung das Medium Nummer eins dar, um zu überleben und sich zu entwickeln. Über die Jahrtausende veränderte sich die Bewegungswelt der Menschen mehr und mehr. Vom natürlichen, überlebensnotwendigen Bewegen zum künstlich integrierten sowie zwanghaften Bewegen zwischen Privat- und Berufsleben. Dennoch fällt auf, dass, wenn sich an die Kindheit zurückerinnert wird, sich jeder Mensch dieses Bewusstseins und verschiedenste Fähigkeiten bereits einmal angeeignet hatte. Wir sind beispielsweise gekrabbelt, gekniet, gehockt, gestanden, gelaufen und geklettert. Durch Bewegung und unsere Umgebung haben wir uns entwickelt, haben wir Erfahrungen gesammelt und unsere individuellen Neigungen entdeckt. Bewegung gehört also nicht nur zu unserem Leben, Bewegung ist ein essenzieller Teil unseres Aufwachsens und Lernens und es beeinflusst auch unsere Entwicklung. Bereits viele Forscher, beispielsweise Kohlberg, Piaget oder Freud, haben sich mit dem Einfluss von Bewegung auf die kindliche Entwicklung beschäftigt, doch was passiert während dem Erwachsenwerden? Es scheint als würde in der Gesellschaft dieses Wissen zwischen dem Jugend- und Erwachsenenalter plötzlich vergessen werden und auch die Forschung bietet nicht sehr viel Information über den Einfluss von Bewegung auf die Entwicklung im Erwachsenenalter. Bei vielen Menschen nimmt Bewegung einen immer kleineren Stellenwert ein und der Körper beginnt nach und nach zu degenerieren. Bewegung ist jedoch nicht an Alter und Leistung gebunden. Alles, was wir fühlen, denken, lernen oder tun, hat seinen Ursprung in Bewegung und dies kann nicht einfach ignoriert werden. „The essential value of movement and physical activity is imperative for our personal growth and success“²

Wir finden uns heutzutage in einem schier endlosen Angebot an immer neueren Bewegungs- beziehungsweise Trainingsangeboten und Trends wieder. Die Mitgliederan-

¹ Vgl. Sächsisches Staatsministerium für Soziales, 2007, 1

² Vgl. Mijacevic, 2015, VII

zahl der deutschen Fitnessclubs beläuft sich im Jahr 2016 auf über zehn Millionen und deutsche Sportvereinsmitglieder wurden etwa 23,8 Millionen gezählt.³ Dennoch bewegt sich die Gesellschaft immer weniger und das Zivilisationsphänomen Bewegungsmangel nimmt immer mehr zu. Die Ursachen sind laut der WHO hauptsächlich umwelt- und systembedingt. Durch die zunehmende Medialisierung, Technisierung und Automatisierung der Arbeitstätigkeit wird die körperliche Aktivität weitestgehend durch die Geistige abgelöst. Das alltägliche Lebens- und Arbeitsumfeld der Menschen wird immer mehr von sitzenden Tätigkeiten bestimmt.⁴ Für viele Menschen endet Bewegung nach dem Training. Bewegung dient lediglich als Ausgleich zum Alltag, wie eine auf Statista veröffentlichte Umfrage ergab, oder zum Erlangen einer bestimmten Ästhetik oder Leistung.⁵

„Bewegung ist Leben. Ohne Bewegung ist Leben undenkbar“ – Moshé Feldenkrais

Zu den oben genannten Punkten kommt hinzu, dass als Ausgleich zu der überwiegend sitzenden Tätigkeit diverse Bewegungsangebote beworben werden, die zwar Ganzheitlichkeit suggerieren, diese jedoch meistens nicht erfüllen und sich die Menschen zunehmend auf bestimmte Bewegungs- oder Sportangebote spezialisieren. Bewegungen werden mehr und mehr differenziert und klassifiziert. So gelten plötzlich einige uns natürlicher Weise gegebenen Bewegungen als nicht fit machend, zum Teil sogar schädigend, obwohl diese „für verschiedene Körpergewebe essenziell sind“.⁶ Ich sehe in der sich wandelnden Gesellschaft und den sich ändernden Arbeitsbedingungen in Kombination mit den aktuellen Trainingstrends ein Risiko für die menschliche Entwicklung und Lebensqualität.

In dieser Arbeit wird der Einfluss von Bewegung auf die menschliche Entwicklung und Lebensqualität untersucht. Zunächst wird der Begriff „Bewegung“ definiert und verschiedene Arten von Bewegung erläutert. Weiter wird die menschliche Bewegungswelt im Wandel herausgestellt sowie Ursachen und Folgen des Zivilisationsphänomens Bewegungsmangel anhand einer literaturbasierten Analyse dargestellt. Der Hauptteil dieser Arbeit untersucht die Bedeutung von Bewegung auf die menschliche Entwicklung und die Lebensqualität. Zuletzt wird eine grundlegende Frage geklärt: Wird es möglicherweise Zeit für einen Paradigmenwechsel in unserer Gesellschaft, der ein achtsameres Verhältnis zu Bewegung und dem eigenen Körper schafft?

³ Vgl. Statista, 2016

⁴ Vgl. WHO, 2015

⁵ Vgl. Statista, 2016

⁶ Vgl. Bowman, 2014, 69

2 Was ist Bewegung

2.1 Eine Begriffsbestimmung

Im deutschen Sprachraum wird Bewegung häufig als körperliche Aktivität, also die rein physische Bewegung verstanden. Zudem wird der Begriff Bewegung in der Fachliteratur häufig streng von Begriffen, wie körperliche Aktivität, Motorik, Sensomotorik, Psychomotorik und Sport abgegrenzt.⁷ Im Folgenden werden verschiedene Definitionen von Bewegung sowie das Verständnis von Bewegung für diese Arbeit vorgestellt.

Laufen, Schwimmen, Springen, Essen, Malen, Tanzen oder jemanden Grüßen. All das sind offensichtliche Beispiele für Bewegung, die sich hauptsächlich auf die physische Bewegung beziehen. Meinel vertritt die Meinung, dass Bewegung „die äußere, umweltbezogene Komponente der menschlichen Tätigkeit, die in Ortsveränderungen des menschlichen Körpers beziehungsweise seiner Teile und der Wechselwirkung mechanischer Kräfte zwischen Organismus und Umwelt zum Ausdruck kommt“ ist.⁸

Zimmer hingegen definiert Bewegung als ein Grundphänomen menschlichen Lebens, auf das der Mensch angewiesen ist. „Die Bewegungsentwicklung beginnt bereits im Mutterleib, und erst mit dem Tod hört jede Bewegung auf.“⁹ Nach dieser Definition umfasst Bewegung weit mehr als die rein physische Bewegung. Diese Beschreibung unterstützt Gröschke, der den menschlichen Leib immer als bewegten Leib versteht. „Bewegung ist Ausdruck von Lebendigkeit in allen menschlichen Bereichen, von der Grobmotorik bis hin zu scheinbar kaum noch wahrnehmbaren Bewegungsabläufen menschlichen Verhaltens“.¹⁰

Diesem Gedanken folgen auch Datler und Studener-Kuras, die Bewegung als allgegenwärtig beschreiben. Demnach passiert Bewegung selbst dann, wenn man versucht innezuhalten und sich gar nicht zu bewegen. Bestimmte Bewegungen, wie zum Beispiel das schlagende Herz und fließendes Blut, können nicht vermieden werden, solange der Mensch am Leben ist.¹¹ Bewegung findet selbst dort statt, wo es das menschliche Auge nicht direkt sehen kann.

⁷ Vgl. Dinold, 2005, 74

⁸ Vgl. Meinel, 1998, 33

⁹ Vgl. Zimmer, 1993, 13

¹⁰ Vgl. Gröschke, 1997, 207

¹¹ Vgl. Datler, Studener-Kuras, 2005, 55

Dies kommt dem Gedanken sehr nahe, dass bei der Begriffsbestimmung auch die sogenannte „innere Bewegung“ nicht außer Acht gelassen werden kann. Während die äußere beziehungsweise physische Bewegung für das Auge klar erkennbar ist, können als innere Bewegung die Vorgänge bezeichnet werden, die das Auge nicht sieht.¹² So werden zum Beispiel organische Prozesse oder aber Gefühle und Gedanken als innere Bewegung bezeichnet. Feldenkrais beschreibt das in seinem Buch mit den Worten „um sich zu bewegen, braucht er, bewußt oder unbewußt, mindestens einen seiner Sinne, und indem er ihn gebraucht, wird er notwendig auch fühlen und denken“.¹³ Anders herum muss sich ein Mensch jedoch auch, um beispielsweise Ärger fühlen zu können, in einer bestimmten Haltung befinden.¹⁴ Es besteht demnach ein enger Zusammenhang zwischen dem Innerpsychischen und der physischen Bewegungserfahrungen. Körper und Geist korrelieren stets miteinander.

Damit wird der Begriff Bewegung in dieser Arbeit nicht als ein solcher verstanden der zwischen beispielsweise körperlicher Aktivität, Motorik, Sensomotorik, Psychomotorik und Sport unterscheidet. Alle Varianten werden eingebunden und somit wird der Begriff Bewegung als ganzheitlich, als Zusammenspiel innerpsychischer Prozesse und dem körperlichen Sich-Bewegen, verstanden.

2.2 Relationen von Bewegung

Es gibt vier Relationen beziehungsweise Verhältnisse, die dafür sorgen, dass sich auf eine bestimmte Art und Weise bewegt wird. Balster beschreibt die vier Relationen wie folgt und sieht in Bewegung eine Auseinandersetzung mit:

1. Sich selbst
2. Mit der personalen Mit-/ Umwelt
3. Mit der räumlichen Mit-/ Umwelt
4. Mit der materialen Mit-/ Umwelt¹⁵

¹² Vgl. Feldenkrais, 2017, 62

¹³ Vgl. Feldenkrais, 2017, 32

¹⁴ Vgl. Feldenkrais, 2017, 32

¹⁵ Vgl. Balster, 1998, 9

Die folgende Auflistung wurde erstellt, um die vier Relationen deutlicher zu gliedern und zu beschreiben. Sie orientiert sich an der Beschreibung der Bewegungsrelationen von Balster.

1. Relation zu sich selbst: Das bedeutet, ICH bin die Referenz für die Bewegung, weil mit nichts außer dem eigenen Körper gearbeitet wird. Das kann zum Beispiel Tanz sein (gemeint ist nicht Paartanz, sondern Tanz für sich selbst).
2. Relation zu anderen (Menschen oder Tieren): Das bedeutet, dass die eigene Bewegung ganz stark durch den anderen bestimmt ist. Hier kann nicht mehr selbst entschieden werden, was gemacht wird, sondern es ist der Dialog mit dem Anderen. Beispiele hierfür sind Paartanz und Kampf.
3. Relation zur Umgebung: Hiermit ist gemeint, dass die Bewegung im Dialog mit der Umgebung passiert. Passende Beispiele sind Laufen, Springen, Schwimmen und Klettern.
4. Relation zu Objekten: Bei der Bewegung in Relation zu Objekten werden diese Dinge „manipuliert“. Hier ist es der Dialog mit dem Objekt und dies bestimmt mit, wie sich bewegt wird. Beispiele hierfür sind unter anderem Werfen, etwas Hochheben, Bohren oder Jonglieren.

Bewegungen sind demnach, außer in Relation zu sich selbst, immer relativ auf andere Körper. Bewegung wird hier als Ortsveränderung verstanden, während der Ort selbst relativ zu sehen ist.

2.3 Funktionen von Bewegung

Neben den vier Bewegungsrelationen erfüllt Bewegung unterschiedliche Funktionen. In der frühen Geschichte des Homo Sapiens hatte Bewegung primär überlebenswichtige Funktionen. Zum einen war Bewegung notwendig für die Nahrungsmittelbeschaffung und zum anderen für den Kampf gegen Feinde oder die Flucht vor Feinden. Bewegung dient jedoch nicht nur diesen zwei Gründen. Klupsch-Sahlmann unterteilt die Funktionen von Bewegung in sechs Punkte, die im Folgenden aufgelistet werden.¹⁶

¹⁶ Vgl. Klupsch-Sahlmann, 1992, 6

1. Eine explorative Funktion (Beispiel: Erkundung der Umwelt)
2. Eine produktive Funktion (Beispiel: Etwas herstellen/gestalten)
3. Eine kommunikative Funktion (Beispiel: Sich verständigen)
4. Eine komparative Funktion (Beispiel: Sich messen)
5. Eine expressive/impressive Funktion (Beispiel: empfinden und sich ausdrücken)
6. Eine adaptive Funktion (Beispiel: körperliche Anstrengung)

In der folgenden Abbildung werden angelehnt an diese sechs Punkte die sechs Bewegungskategorien mit jeweiligem Beispiel dargestellt.



Abbildung 1: Sechs Bewegungskategorien

Bowman zieht einen Vergleich zwischen Bewegung und Fitness. Bewegung ist demnach vor allem ein Erfahrungswert, während Fitness darauf abzielt, die positiven körperlichen Wirkungen von Bewegung zu nutzen.¹⁷ Dabei erfährt der Mensch durch Bewegung. Aus den Erfahrungen lernt und entwickelt er sich.

¹⁷ Vgl. Bowman, 2016, 73

3 Das Zivilisationsphänomen Bewegungsmangel

Die heutige Gesellschaft befindet sich in einer paradoxen Zeit. Während den prähistorischen Menschen vor allem viel Bewegung und wenig beziehungsweise unregelmäßiges Essen kennzeichnete, ist es heutzutage genau andersherum. Der Mensch findet sich auf der obersten Stufe der Nahrungskette wieder. Bei einem Mangel an Bewegung und gleichzeitiger Überernährung erfährt der Mensch zudem eine Menge an psychosozialen Stress. Nachdem viele Krankheiten wie Pocken, Masern oder die Pest behandelbar sind oder gar weitestgehend besiegt wurden und es in jedem gut entwickelten Land genügend Nahrung gibt, werden durch den heutigen bequemen Lebensstil neue, chronische und vermeidbare Krankheiten hervorgebracht. Adipositas (Fettleibigkeit) ist eine der modernen Zivilisations- beziehungsweise Wohlstandskrankheiten, die auf den heutigen Lebensstil vieler Menschen zurückzuführen ist und weitere Krankheitsfolgen haben kann.

Durch die sich wandelnde Gesellschaft in Hinsicht auf die Arbeits- und Lebensbedingungen ändert sich auch das Bewegungsverhalten der Menschen. Die Industrialisierung sowie die Technisierung und die daraus resultierende Veränderung der Privat- und Berufsleben lassen der Bewegung immer weniger Bedeutung zukommen beziehungsweise machen es zunehmend schwerer, Bewegung als wichtigen Teil im Alltag zu gebrauchen. Dabei wird vergessen, dass Bewegung schon immer ein essenzieller Teil der menschlichen Evolutionsgeschichte ist. Der wesentliche Wert von Bewegung für die Menschen hat sich verändert. Während er früher einmal entscheidend für die Aufrechterhaltung der Existenz war, findet sich der Mensch heutzutage in einer Umwelt wieder, in der Bewegung wenig bis gar nicht mehr notwendig ist und oftmals auf ein Minimum reduziert wird. Da sich jedoch die genetische Ausstattung des menschlichen Organismus seit der Steinzeit kaum verändert hat, ist dieser noch immer darauf angepasst, sich zu bewegen.¹⁸ Für den Organismus ist es deshalb sehr schwierig bis unmöglich, sich bei der Schnelllebigkeit und rasanten Entwicklung in diversen Bereichen heutzutage an die Bewegungsarmut anzupassen.

Bekommt der Körper dauerhaft zu wenig Bewegung, steigt die Gefahr für negative gesundheitliche Folgen und es wird von Bewegungsmangel gesprochen. Bewegungsmangel beschreibt demnach ein „chronisches Defizit körperlicher Betätigung

¹⁸ Vgl. Ziegler et al., 2007, 134

beziehungsweise körperlichem Training. Dieses Defizit kann die Vitalität des Körpers reduzieren und pathophysiologische Prozesse auslösen“.¹⁹

Die Zukunft des menschlichen Körpers in Kontext mit Bewegung ist somit eines der wichtigsten Themen, über das in der heutigen Zeit nachgedacht werden muss. Denn trotz all der positiven und nützlichen Entwicklungen der menschlichen Geschichte, ist der Körper das Instrument und Bewegung das Medium, mit dem dies alles ermöglicht wurde. In diesem Kapitel wird zum einen ein Blick die Ursachen, mit einem Rückblick auf die Bedeutung von Bewegung in der menschlichen Evolutionsgeschichte, sowie zum anderen auf die Folgen des Zivilisationsphänomens Bewegungsmangel geworfen.

3.1 Ursachen für Bewegungsmangel

Seit über einer halben Millionen Jahren passt die Menschheit sich einer ständig verändernden Umwelt an. Ermöglicht ist diese Anpassungsfähigkeit unter anderem durch Bewegung. Beim prähistorischen Menschen war es die Suche nach Nahrung und die Jagd, später die körperliche Aktivität beim Ackerbau und der Viehzucht und schließlich das Spiel und der Kampf. Schon immer schuf Bewegung eine realitätsgerechte Information, auf die die Menschheit in der früheren Evolutionsgeschichte angewiesen war und die zu einem fortlaufenden Entwicklungsprozess führte. Nicht nur physische Fähigkeiten waren von Bedeutung, auch die Intelligenz spielte bereits damals eine große Rolle, um Nahrung zu beschaffen und Vorräte anzulegen sowie diese zu sichern. Das heißt, dass sowohl motorische als auch kognitive Fähigkeiten sowie das ständige Lernen notwendig waren, um zu überleben. Die Menschen hatten nicht nur viel, sondern auch vielfältige Bewegung. Im Laufe der Zeit verlor der „natürliche“ Bewegungsinstinkt mehr und mehr an Bedeutung. Der Sinngehalt von Bewegung veränderte sich mit den wandelnden Epochen der Geschichte. Aus der freien, überlebensnotwendigen Bewegung wurde nach und nach ein auf Wettkampf und Leistung ausgelegter Gedanke. Daraus entstand die erste Abgrenzung von Bewegung, der Sport. Der Sport entwickelte sich fortan im Verlauf der Geschichte. Bereits in der Antike war der Sport wichtig. Im alten Griechenland wurden beispielsweise die Olympischen Spiele als Teil der Panhellenischen Spiele ausgetragen. Frauen durften damals weder teilnehmen noch zuschauen und es ging ausschließlich um Sieg oder Niederlage. Im Mittelalter entwickelte sich mehr und mehr ein kraftvoller Kampf, der der Unterhaltung der höher Privilegierten

¹⁹ Vgl. DocCheck, 2017

galt. In der Barockzeit wurde der kraftvolle Kampf von einem leichtfüßigen, tänzerischen Kampf abgelöst. Im weiteren Verlauf des 19. Jahrhunderts, des Nationalsozialismus und bis heute entwickelte sich der Sport mehr und mehr zu einem auf Anerkennung und Leistung ausgelegten Wettkampf, der bewertet wird und oftmals strengen Regeln unterliegt. Mit der Industrialisierung in Großbritannien fand der Sportgedanke seinen Höhepunkt, weshalb England als „Mutterland des Sports“ gilt und unter Sportwissenschaftlern eine enge strukturelle Verbindung zwischen Arbeits- und Sportwelt diskutiert wird.²⁰ Heute ist der Sport eine Kultur der Selbstverwirklichung beziehungsweise Selbstdarstellung. Diese Veränderung bringt seither ständig neue Sportarten und Fitnesskonzepte hervor, die nach und nach viele Probleme, wie zunehmende Kommerzialisierung durch hohe Geldsummen und Werbung sowie Doping, Sucht und Bestechung mit sich bringen. Die eigentliche Bewegung spielt lediglich eine untergeordnete Rolle, um sich selbst darzustellen.²¹

Mit dem Ende des 18. Jahrhunderts begann die eben erwähnte Industrialisierung in England und breitete sich nach und nach über alle Kontinente der Erde aus. Die Industrialisierung gehört zu den tiefsten Einschnitten der menschlichen Geschichte. Forschung, wissenschaftliche Entdeckungen und technische Erfindungen ermöglichten unter anderem den Abbau von Rohstoffen, die Einführung der Fabrikarbeit, die die Durchsetzung der Massenanfertigung zur Folge hatte und den Ausbau eines weltweiten Handels.²² Die körperliche Arbeit und Fortbewegung wurde nach und nach von Maschinen ersetzt. Dieser Wandel und die damit einhergehende zunehmende Spezialisierung brachten neben vielen Vorteilen aber auch viele Nachteile mit sich und nahmen Einfluss auf die gesellschaftliche Lebensweise und die politische Ordnung. Durch diese rasante Entwicklung bewegt sich der Mensch wortwörtlich immer weiter von seinem Ursprung weg und verliert grundlegende Fähigkeiten, weil diese in der heutigen Umwelt wenig bis gar nicht mehr benötigt werden. Autos und andere moderne Transportmittel ersetzen den Fußweg, Rolltreppen machen es unnötig, die Treppe zu gehen und selbst der Einkauf wird mittlerweile nach Hause geliefert.

Im Zuge des Wiederaufbaus nach dem zweiten Weltkrieg wandelten sich die Bestrebungen der Menschen. Während vor der Industrialisierung primär das Beschaffen überlebenswichtiger Dinge, wie Nahrung oder brennbare Materialien im Mittelpunkt standen, wurde mit dem wirtschaftlichen Aufstieg für viele der persönliche Erfolg zunehmend wichtiger. Vor allem aber die sich verändernden Arbeitsbedingungen nehmen

²⁰ Vgl. Poser, Sportgeschichte, 2014

²¹ Vgl. Poser, der Körper, 2014

²² Vgl. Ebert, 1982, 188

großen Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Menschen. In der heutigen Lebens- und Arbeitswelt ist die rein geistige Arbeit oftmals wichtiger als die Körperliche. Intellektuelle Themen wie Mathematik oder Biologie haben mittlerweile einen höheren Stellenwert als Bewegung. Der Verstand wird über den Körper gestellt, der Körper ist dem Verstand untergeordnet und das Denken wichtiger als das Tun. Das Robert Koch-Institut (RKI) bestätigt in seinem Journal of Health Monitoring 2017, dass der Anteil von überwiegend sitzenden oder stehenden Arbeitstätigkeiten im Dienstleistungssektor höher ist als im Industrie- und Landwirtschaftssektor.²³ Erhebungen der Deutschen Krankenversicherung von 2016 zeigen zudem, dass 57 Prozent der 18- bis 29-Jährigen, 55 Prozent der 30- bis 40-Jährigen, 53 Prozent der 46- bis 65-Jährigen und 51 Prozent der über 65-Jährigen überhaupt keine körperliche Aktivität bei der Arbeit angeben.²⁴ Der wesentliche Wert von Bewegung für das menschliche Wachstum und Wohlbefinden wird demnach immer weniger gebraucht und berücksichtigt.

Neben dem Arbeitsleben nimmt der gesellschaftliche Wandel auch Einfluss auf das Privatleben. Sich ändernde Umweltbedingungen, technische Hilfsmittel, neue Medien und der motorisierte Transport machen die körperliche Betätigung „überflüssig“. Dabei erfahren nicht nur Erwachsene einen Mangel an Bewegung, sondern auch in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen hat sich einiges verändert. Bewegungsmangel ist selbst im kindlichen Alter keine Seltenheit mehr.²⁵ Die Gründe dafür sind verschieden. Einen großen Einfluss haben jedoch die Wohn- und Lebensverhältnisse, die steigende Bevölkerungsdichte sowie die Technisierung und die Regeln der Erwachsenen. Die zunehmende Bebauung der Städte und Dörfer sowie der Straßenverkehr erschweren das Spielen und die Bewegung im Freien. Während in den Städten die Freiflächen immer weniger werden, verlieren selbst ländliche Orte durch das Bespritzen mit Pestiziden und ständiger Überdüngung der Flächen an Attraktivität. Hinzu kommt, dass oftmals beide Elternteile arbeiten müssen und somit wenig Zeit für die Bewegungsbedürfnisse der Kinder haben. Anders als es noch beim prähistorischen Menschen der Fall war, muss den Kindern nicht mehr gezeigt werden, wie sich Nahrung beschafft oder sich vor Feinden geschützt wird. Durch den motorisierten Transport wird sich im Alltag mit Bus, Bahn oder dem eigenen Auto und nicht kriechend, krabbelnd, hangelnd, auf allen Vieren oder zu Fuß fortbewegt. Aus einer 2017 von Statista veröffentlichten Umfrage zur Häufigkeit der Nutzung verschiedener Verkehrsmittel im Alltag geht hervor, dass rund 52 Prozent der befragten Deutschen das eigene Auto fast jeden Tag zur Fortbewegung nutzen und der Bestand von Personenkraftwagen im

²³ Vgl. RKI, 2017, 32

²⁴ Vgl. DKV, 2016, 19

²⁵ Vgl. Brodtmann, 1997, 50

Jahr 2017 rund 45,8 Millionen beträgt.²⁶ Auch das Spielen, Raufen oder freie Tanzen ist als Erwachsener heutzutage nicht sehr angesehen und führt mehr zu Beschämen, weshalb es häufig unterlassen wird. Weiter nehmen Verbote oder Überbehütung der Eltern großen Einfluss auf die Kinder. Kinder nutzen in den jungen Jahren überwiegend ihre Sinne und ihren Körper und erfahren wenig durch Denken. Werden die Kinder von früh an mit einer übertriebenen Angst, Verboten und mit Definitionen, wie „richtig“ und „falsch“ bewertet, werden sie von ihrem natürlichen Entwicklungswege abgebracht.

Spätestens mit Beginn der Schulzeit verlieren viele Kinder nach und nach ihren natürlichen Bewegungsdrang. Ab diesem Lebensabschnitt mit fortlaufendem Übergang zum Studium und späteren Arbeitsleben ist die Zeit von vielem Stillsitzen und zunehmender Inaktivität geprägt. Durch die Technisierung wird Bewegung zudem von den neuen Medien wie Handys, Fernsehern, Computern oder Tablets abgelöst und reale Aktivitäten und Freunde durch Technik ersetzt. Huber und Köppel haben am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Heidelberg den Heidelberger Fragebogen zur Erfassung des Sitzverhaltens von Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 20 Jahren entwickelt. Die Gütekriterien der Reliabilität und Validität wurden in wissenschaftlichen Untersuchungen getestet.²⁷ Einer Erhebung dieses Fragebogens, bei der 4385 Kinder und Jugendliche aus Deutschland, Luxemburg und Österreich zu ihrem Sitzverhalten an Werk- und Wochenendtagen befragt wurden, geht hervor, dass die mittlere Sitzzeit an Werktagen bei 10,58 Stunden und an Wochenendtagen bei 7,52 Stunden liegt. Dies entspricht 71 Prozent der Wachzeit an Werktagen und 54 Prozent der Wachzeit an Wochenendtagen. Die Sitzzeiten während der Schule nehmen an den Werktagen mit 32,6 Prozent deutlich am meisten Zeitraum ein gefolgt von Freizeitbeschäftigungen (12,4 Prozent). An Wochenendtagen steigen die Sitzzeiten in der Freizeit auf 22 Prozent an.²⁸ Der angeborene Instinkt sich zu bewegen ändert sich zu einem Fehlverhalten. Die Entwicklung des Menschen hinsichtlich der Einnahme bestimmter Nahrungsmittel beziehungsweise des Durchführens oder Unterlassens bestimmter Tätigkeiten ist keinesfalls gleichzusetzen mit einer positiven Auswirkung auf den Organismus.

Dass sich die langen Sitzzeiten und die damit verbundene Inaktivität auch nach der Schulzeit über das Studium bis ins Arbeitsleben fortsetzen, zeigt eine Untersuchung aus dem Public of Health Monitoring 2017 des RKI. Demnach sitzen Frauen der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen mit 55,5 % am meisten. Bei den Männern sitzt die

²⁶ Vgl. Statista, 2017

²⁷ Vgl. Lerchen et al., 2016, 109-112

²⁸ Vgl. Huber, Köppel, 2017

Altersgruppe der 30- bis 44-Jährigen mit 50,2 % am häufigsten.²⁹ Zu beachten ist zudem, dass, je höher der Bildungsabschluss, desto höher die Sitzzeiten der Menschen. Die folgende Auflistung zeigt die täglichen Sitzzeiten in Minuten, unterteilt anhand der unterschiedlichen Bildungsabschlüsse:

- Menschen mit Hauptschulabschluss sitzen 360 Minuten pro Tag
- Menschen mit abgeschlossener Mittlerer Reife sitzen 420 Minuten pro Tag
- Menschen mit Abitur beziehungsweise Fachhochschulreife sitzen 470 Minuten pro Tag
- Menschen mit einem abgeschlossenen Studium sitzen 510 Minuten pro Tag

Der Gesamtwert setzt sich hierbei aus dem Transport, das heißt das von Ort zu Ort gelangen, der Arbeit, dem Fernsehen und am Computer sein sowie der Freizeit zusammen. Ein Grund dafür ist, dass die Menschen mit einem niedrigeren Bildungsabschluss oftmals handwerkliche und körperlich schwere Tätigkeiten ausführen.³⁰

Die Entwicklung der Evolution bringt eine Veränderung der Bewegungswelt der Menschen mit sich. Aus dem Fehlen natürlicher Feinde entwickelte sich die notwendige, überlebenswichtige Bewegung nach und nach zum Sportgedanken, der zunächst zur Unterhaltung diente und später wiederum zu einem auf Anerkennung und Leistung ausgelegten bewerteten Wettkampf wurde. Weiter nimmt der gesellschaftliche Wandel, vor allem in den Industrie- und Dienstleistungsnationen, großen Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Menschen. Lange schul-, studium- oder arbeitsbezogene Sitzzeiten, technische Hilfsmittel und Medien lassen Bewegung überflüssig erscheinen. Als Ausgleich dazu wird versucht, Bewegung durch diverse Sportangebote – die oftmals Ganzheitlichkeit suggerieren, dem aber nicht gerecht werden – künstlich in das Leben zu integrieren. Der verkopfte, sporttreibende Mensch von heute bewegt sich überwiegend in einer künstlich geschaffenen Umgebung mit modernen Hilfsmitteln und festgelegten Regeln. Aufgrund der menschlichen Evolutionsgeschichte ist der Mensch jedoch nicht an Einseitigkeit angepasst, weder an eine Diät, einen Lebensraum, ein soziales Umfeld oder eine Bewegungspraxis. Die meisten Anpassungen sind nicht notwendigerweise entstanden, um physisches oder mentales Wohlbefinden zu schaffen, sondern um Überleben in Form von Fortpflanzung und Entwicklungspotenzial zu sichern.

²⁹ Vgl. RKI, 2017, 31

³⁰ Vgl. DKV, 2016, 29

Im folgenden Unterkapitel wird untersucht, welche Folgen das einseitige Handeln und der oftmals entstehende Bewegungsmangel haben.

3.2 Folgen von Bewegungsmangel

Bewegungsmangel ist einer der Hauptgründe für viele heutige Zivilisationskrankheiten. Um all seine Funktionen aufrechtzuerhalten, braucht der menschliche Organismus ausreichende und vielfältige Bewegung, da er – wie im Überkapitel 3 beschrieben – noch immer ein auf Bewegung ausgelegter Organismus ist. Ein Mangel an Bewegung hat daher unterschiedliche negative Auswirkungen auf den Organismus. Zu wenig Bewegung führt neben einem Funktionsverlust ebenso zu Störungen im Zusammenwirken verschiedener Organe. Daraus entstehen Krankheiten. Weiter bilden sich verschiedene Organsysteme im Körper, wie z.B. das Skelettsystem, durch Bewegungsmangel zurück. Neben dem Bewegungsapparat und den Muskel-Skelett-Erkrankungen sind in erster Linie das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel von zu wenig Bewegung betroffen.³¹ In den folgenden Drittüberschriften wird auf die eben genannten Probleme sowie auf psychische Erkrankungen eingegangen.

3.2.1 Muskel-Skelett Erkrankungen

Der Bewegungsapparat setzt sich aus dem aktiven und passiven Bewegungsapparat zusammen, wobei der passive Bewegungsapparat auch als Stützapparat bezeichnet wird. Der aktive Bewegungsapparat besteht aus Faszien, Sehnen, Sehnenscheiden, Schleimbeuteln sowie Muskeln und dient primär der Bewegung des Körpers. Der passive Bewegungsapparat besteht aus Knochen, Knorpeln, Gelenken, Bandscheiben sowie Bändern und dient primär der Stützung des Körpers. Zusammen auch als Stütz- und Bewegungsapparat bezeichnet, dient er der Sicherung der Körpergestalt, der Körperhaltung und ermöglicht dem Menschen Ortsveränderungen und Einflussnahme auf die Umgebung.³² Somit kann sich der Mensch aktiv mit der Umwelt auseinandersetzen. Zu geringe Reize in Folge von zu wenig Bewegung führen zu einer muskulären Atrophie. Daraus entstehen strukturelle und funktionelle Veränderungen, die mit einer muskulären Schwäche verbunden sind. Eine der häufigsten Folgen sind chronische

³¹ Vgl. Ziegler et al., 2007, 134

³² Vgl. DocCheck, 2017

Rückenschmerzen. Diese werden oftmals durch eine zu wenig durchblutete, mobile und kräftige Wirbelsäule verursacht. Ebenso steigt das Verletzungs- und Erkrankungsrisiko anderer Gelenke, weil diese durch einen Mangel an Bewegung und daraus entstehender Belastung instabiler werden. Die häufigsten Muskel-Skelett-Erkrankungen sind Osteoporose sowie Knorpelschäden und Gelenkerkrankungen. Aus dem Journal of Health Monitoring 2017 des RKI geht hervor, dass 57,9 Prozent der Frauen und 52,2 Prozent der Männer in den letzten zwölf Monaten an Gelenkschmerzen litten³³. Unter Osteoporose wird in der Medizin eine systematische Skeletterkrankung verstanden, bei der es zu einer geringeren Bruchfestigkeit der Knochen kommt. Dadurch erleiden Menschen mit akuter Osteoporose schon bei schwachen äußeren Einflüssen Knochenbrüche an beispielsweise der Hüfte, der Wirbelsäule und dem Unterarm. Da das Verhältnis von Knochenaufbau und Knochenabbau sowie Knochendichte und Knochenqualität gestört ist, wird Osteoporose auch als Knochenschwund bezeichnet. Durch einen Mangel an Bewegung wird der Knochenstoffwechsel weniger angeregt. Bei Kindern wird dadurch die Entwicklung und bei Erwachsenen die Erhaltung der Knochendichte gestört.³⁴ Die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung ist die Arthrose. Diese bezeichnet einen Gelenkverschleiß, der zu einem langsamen, aber kontinuierlichen Abbau des Gelenkknorpels führt und bislang nicht heilbar ist. Arthrose führt zu Schmerzen und Funktionsverlust der Gelenke und damit einhergehend Einschränkungen im alltäglichen Leben. Angrenzende Knochen, Muskeln, Kapseln und Bänder können mit fortlaufender Erkrankung ebenso betroffen werden. Ältere Menschen leiden deutlich häufiger an Arthrose als Jüngere.³⁵ Wie auch bei der Osteoporose hilft aktive Bewegung, denn sie führt zu einer besseren Durchblutung des Knorpelgewebes, wodurch Entzündungen gehemmt werden und die Gelenke beweglich bleiben können. Zudem wirkt sich Bewegung positiv auf Übergewicht aus, was ebenso ein großer Risikofaktor für Knorpelschäden und Gelenkerkrankungen, wie Arthrose, ist. Bewegung kann zum einen Knorpelschäden verhindern sowie das Fortschreiten einer bereits akuten Krankheit verlangsamen³⁶.

3.2.2 Kardiovaskuläre Erkrankung

Krankheiten, die sich ausschließlich auf die Herz-Kreislauf-Funktion beziehen und im engeren Sinne als gemeinsame pathologische Ursache die Atherosklerose (Vertreter

³³ Vgl. RKI, 2017, 67

³⁴ Vgl. BDI – Osteoporose, 2017

³⁵ Vgl. RKI, 2017

³⁶ Vgl. BDI – Arthrose, 2017

der Krankheitsgruppe Arteriosklerose) haben, werden als kardiovaskuläre Krankheiten bezeichnet. Die unter anderem in Folge von Bewegungsmangel am häufigsten auftretenden Krankheiten sind die arterielle Hypertonie (Bluthochdruck), die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) sowie die koronare Herzkrankheit (KHK). Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland und sind oftmals die Folge von Stress, psychischen Belastungen, Medikamenten, Rauchen, ungesunder Ernährung sowie Bewegungsmangel.³⁷

20 bis 30 Millionen Deutsche leiden an der arteriellen Hypertonie, die vor allem in den Industrieländern in Folge von Bewegungsmangel, schlechter Ernährung, Stress und anderen Krankheiten, wie Übergewicht, verbreitet ist. Das Risiko für Bluthochdruck steigt vor allem mit dem Älterwerden, aber auch junge Menschen sind mehr und mehr betroffen. Die Gefahr einer arteriellen Hypertonie ist, dass die Betroffenen zunächst oftmals nichts von ihrer Erkrankung mitbekommen, da sie keine Beschwerden haben. Ein unerkannter dauerhaft zu hoher Blutdruck kann jedoch Schäden an lebenswichtigen Organen, wie dem Herzen, verursachen und somit das Risiko für Folgeerkrankungen erhöhen.³⁸

Bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) kommt es in Folge einer Arteriosklerose, die durch Ablagerungen von Fett und Bindegewebe in den Herzkranzgefäßen entsteht, zu Verengungen und das Herzmuskelgewebe wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Benötigt das Herz aufgrund körperlicher oder seelischer Belastungen mehr Sauerstoff, kommt es zu einer Angina Pectoris, bei der der Betroffene Schmerzen in der Brust verspürt. Angina Pectoris-Beschwerden sind ein Indikator für eine koronare Herzerkrankung. Folgen einer KHK können ein Herzinfarkt und Herzschwäche sein. Diese stellen eine große Gefahr für das Leben dar. Die koronare Herzkrankheit gehört in den Industrienationen zu den häufigsten Todesursachen im Erwachsenenalter.³⁹

Bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit kann es durch eine fortschreitende Arteriosklerose zu Verengungen oder sogar einem akuten Gefäßverschluss einer arm- oder beinversorgenden Arterie kommen. Nach einem Gefäßverschluss werden die betroffenen Körperregionen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Mit einer andauernden Krankheit können dann schlecht heilende Wunden auftreten, die das jeweilige Gewebe absterben lassen. Ist die Mangel durchblutung ext-

³⁷ Vgl. DocCheck, 2017

³⁸ Vgl. BDI – arterielle Hypertonie, 2017

³⁹ Vgl. TK – koronare Herzkrankheit, 2017

rem, kann eine Amputation der betroffenen Extremität drohen. Jedoch ist dieses Ausmaß sehr selten.⁴⁰

3.2.3 Stoffwechselbedingte Krankheiten

Stoffwechselkrankheiten können unterschiedliche Ursachen haben. Neben genetischen Faktoren spielen vor allem Umwelteinflüsse und Lebensgewohnheiten, wie schlechte Ernährung, Bewegungsmangel und die dadurch entstehende Gefahr für Übergewicht und Adipositas eine Rolle. Zu den verbreitetsten Stoffwechselerkrankungen gehört Diabetes mellitus. In den letzten Jahrzehnten nimmt jedoch vor allem der Anteil übergewichtiger und adipöser Menschen in Folge von unterschiedlichen Ursachen wie Bewegungsmangel stark zu. Weitere Stoffwechselerkrankungen sind die Hyperlipoproteinämie und das metabolische Syndrom. In den folgenden Absätzen werden diese Krankheiten genauer beleuchtet.

Einer Erhebung des Robert Koch-Instituts zur Folge, sind 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig. 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen sind sogar stark übergewichtig und gelten demnach als adipös.⁴¹ Übersetzt bedeutet Adipositas starkes Übergewicht und wird oft auch als Fettleibigkeit oder Fettsucht bezeichnet, wobei letzteres medizinisch nicht korrekt ist. Übergewicht und Adipositas bedeutet eine Vermehrung des Körperfetts über das normale Maß hinaus. Infolgedessen kann es zu chronischen Folgeerkrankungen kommen. Es wird zudem zwischen der androgenen, auch „Apfelform“, und der gynoiden, auch „Birnenform“, Form der Adipositas unterschieden. Die androide Form hat ein höheres Gesundheitsrisiko als die gynoide, da sich viszerales Fett in den Organen einlagert. Sie tritt zudem häufiger bei adipösen Männern auf. Als übergewichtig gilt ein Body Mass Index (BMI) ab 25 kg/m² und bei einem BMI über 30 kg/m² wird von Adipositas gesprochen. Die Adipositas selbst wird zudem in drei Schweregrade aufgeteilt.⁴² Adipositas bringt zudem meistens Begleiterkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder Arthrose mit sich und stellt deshalb ein großes Gesundheitsrisiko dar. Neben einer Ernährungsumstellung ist vor allem Bewegung entscheidend, um die Gelenke gesund zu halten und mehr Energie zu verbrauchen als durch die Nahrung aufgenommen wird. Wenig Bewegung und dafür radikale Diäten sind meistens auf lange Sicht nicht sehr wirksam, da eine Diät ohne Bewegung zum Abbau

⁴⁰ Vgl. BDI – PAVK, 2017

⁴¹ Vgl. Robert Koch-Institut, 2014

⁴² Vgl. Hauner, 2013, 2

von Muskelmasse und somit einem sinkenden Grundumsatz führt.⁴³ Im Volksmund wird dies auch als Jo-Jo Effekt bezeichnet.

Diabetes mellitus ist eine häufig auftretende Stoffwechselkrankheit. Im Volksmund wird sie auch als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet. Diabetes mellitus hat eine zeitweise oder ständige Erhöhung des Blutzuckerwertes zur Folge. Sieben Millionen Menschen leiden in Deutschland an Diabetes mellitus, von der es mehrere Krankheitsformen gibt. Die am häufigsten vorkommenden sind der Typ-2-Diabetes und der Typ1-Diabetes. Beim Typ-2-Diabetes verliert das den Blutzucker regulierende körpereigene Insulin an Wirksamkeit und durch eine dauerhafte Überbeanspruchung der Bauchspeicheldrüse steigen die Blutzuckerwerte stetig an. Vom Typ2-Diabetes, auch „Altersdiabetes“ genannt sind überwiegend ältere Menschen über 40 Jahren betroffen. Vor allem durch Übergewicht, Adipositas und Bewegungsmangel sind zunehmend auch jüngere Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen. Beim Typ-1-Diabetes, auch „Jugendlicher Diabetes“ genannt, hingegen zerstört das eigene Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse, wodurch diese weniger Insulin bilden kann. Die Folge ist ein steigender Blutzucker. Vom Typ1-Diabetes sind größtenteils Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene in Folge von erblichen Vorbelastungen betroffen und müssen sich das Insulin ein Leben lang künstlich zuführen.⁴⁴

Eine weitere Stoffwechselkrankheit ist die Hyperlipoproteinämie, die eine erhöhte Konzentration des Cholesterins, der Triglyceride und Lipoproteine beschreibt und von welcher zwei Formen unterschieden werden können. Die primäre Hyperlipoproteinämie ist eine genetisch bedingte Erkrankung, die in die Typen I-IV eingeteilt wird. Die sekundäre Hyperlipoproteinämie hingegen ist meist eine Folgeerkrankung, die z.B. bei Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder Alkoholkonsum vorkommt.⁴⁵

Treten mehrere stoffwechselbedingte Symptome gleichzeitig auf, wird vom metabolischen Syndrom, auch „tödliches Quartett“ genannt, gesprochen. Dazu gehören starkes Übergewicht, Bluthochdruck, ein erhöhter Blutzuckerspiegel sowie ein gestörter Fettstoffwechsel. Das metabolische Syndrom wird überwiegend durch den heutigen Lebensstil vieler Menschen mit Überernährung und unzureichender Aktivität hervorgerufen. Durch das gleichzeitige Auftreten gefäßschädigender Faktoren wie zum

⁴³ Vgl. Adipositas Zentrum München – Adipositas, 2017

⁴⁴ Vgl. BDI – Diabetes mellitus, 2017

⁴⁵ Vgl. DocCheck, 2017

Beispiel Nikotinabusus steigt hierdurch deutlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.⁴⁶

3.2.4 Psychische Krankheiten

Neben den in 3.2.1 bis 3.2.3 beschriebenen Krankheiten, die direkten Einfluss auf den Körper haben, können auch psychische Erkrankungen durch einen Mangel an Bewegung beeinflusst werden. Eine gebräuchliche Definition von körperlichem Training in der Medizin ist die des American College of Sports Medicine (ACSM). Körperliches Training beschreibt demnach eine körperliche Betätigung, die geplant, strukturiert und wiederholt stattfindet, um eine oder mehrere Komponenten körperlicher Fitness zu verbessern oder zu erhalten. Körperlicher Training grenzt sich dabei klar von Entspannungsaktivitäten, wie Yoga oder Tai-Chi ab. Trotz limitierter Aussagekräftigkeit der Wirksamkeit von körperlichem Training, zeigen einige Studien, dass psychische Störungen durch körperliche Aktivität verhindert, hinausgezögert oder verbessert werden können. Auch depressive Symptome und andere psychische Symptome können durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst werden. An Schizophrenie leidende Menschen, die oftmals mehr zu einem metabolischen Syndrom und kardiovaskulären Erkrankungen neigen, erfahren durch Entspannungsaktivitäten, wie Yoga, einen stärkeren positiven therapeutischen Aspekt.⁴⁷

3.3 Zusammenfassung

Vor allem in den Industrienationen führen veränderte Umwelt- und Lebensbedingungen zu einer starken Reduzierung von Bewegung. Zudem hat sich der natürliche Bewegungsgedanke des prähistorischen Menschen nach und nach zu einem auf Wettkampf und Leistung ausgelegten Sportgedanken entwickelt. Mittlerweile haben nicht nur Erwachsene zu wenig Bewegung. Selbst Kinder und Jugendliche verändern ihr Verhalten in Bezug auf Bewegung. Ein Mangel an Bewegung führt zu einer fortschreitenden Verkümmern und Leistungsschwäche des Organismus. Es kann zu verschiedenen Krankheiten kommen oder bereits akute Erkrankungen können sich weiter verschlechtern. Selbst im Alter braucht der Körper Belastungsreize durch vielfältige Bewegung,

⁴⁶ Vgl. BDI – metabolisches Syndrom, 2017

⁴⁷ Vgl. Henkel et al., 2014, 1522-1527

denn das Altern an sich führt nicht alleine zu einer Funktionsabnahme der Organfunktionen. Durch immer geringere Aktivität nehmen wichtige Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, sowie Herz-Kreislauf-Funktionen, Atmung und einige Hirnfunktionen ab.⁴⁸ Bewegungsmangel und ein nicht funktionierender Organismus nehmen großen Einfluss auf die Selbstständigkeit und damit auch die Lebensqualität eines Menschen. Zudem steht Bewegung in engem Kontakt mit Erfahrung und dem Entdecken von Neuem. Ein Mangel an diverser Bewegung, bedeutet ebenso einen Mangel an unterschiedlichen Reizen und damit einhergehend einem Verlust der Anpassungsfähigkeit.

⁴⁸ Vgl. Ziegler et al., 2007, 138

4 Einfluss von Bewegung auf die menschliche Entwicklung

Wie in Kapitel 2.3 beschrieben, wird schon anhand der Geschichte des Homo Sapiens erkannt, dass der Mensch Bewegung zum Überleben braucht (zum Beispiel für die Nahrungsmittelbeschaffung oder die Flucht vor Feinden). Alle zur Bewegung gehörigen Variablen und Fähigkeiten waren dringend notwendig und wurden natürlicher Weise benutzt. Noch deutlicher wird der Einfluss von Bewegung auf das menschliche Leben beziehungsweise die menschliche Entwicklung, wenn die Anfänge menschlichen Lebens betrachtet werden. Bevor neues Leben entsteht ist Bewegung die wichtigste Voraussetzung dafür. „Bereits der Prozess der Zeugung von neuem menschlichem Leben gründet darin, dass sich eine Samenzelle erfolgreich zu einer Eizelle hinbewegt und sich mit ihr verbindet“.⁴⁹ Bewegung ist also nicht nur ein Teil menschlicher Entwicklung, sondern eine Voraussetzung des Lebens und ebenso wichtig für die Entwicklung des Selbstbildes und der Lebensqualität.

Weiter wird die Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn durch verschiedene Bewegungs- und Sinneserfahrungen unterstützt. Dadurch wird die Verarbeitung von Information ermöglicht. Gerade die Sinneserfahrungen, die Menschen mit Bewegung machen, scheinen einen sehr großen Einfluss auf Nerven zu haben. Oft werden in unterschiedlichen Kontexten Begriffe benutzt, die verschiedene Bewegungen im dreidimensionalen Raum benennen. So wird beispielsweise davon gesprochen, dass die Lösung zum Greifen nahe war oder bei bestimmten Vorhaben, dass die Dinge am Laufen gehalten werden. Selbst für die Verständigung zwischenmenschlicher Phänomene werden Begriffe benutzt, die im engeren Sinn von Bewegung erzählen. Zum Beispiel wird bei Verhandlungen aufeinander zugegangen oder bei einem Gefühl von Verliebtheit davon gesprochen, dass der Funke übergesprungen ist.⁵⁰

Der Einfluss von Bewegung ist für die menschliche Entwicklung also unabdingbar. „Wäre Bewegung ein Medikament, dann wäre es aufgrund seiner vielfältigen und umfassenden Wirkungen so teuer, dass kein Mensch es bezahlen könnte“.⁵¹ Trotzdem haben sich über zehntausende Jahre der Bezug und die Wahrnehmung der Menschen zu Bewegung stark verändert. Vom Jäger und Sammler, zur sesshaften Agrargemeinschaft, zu Industrienationen bis hin zur heutigen technologiebasierten Gesellschaft.

⁴⁹ Vgl. Datler, Studener-Kuras, 2005, 55

⁵⁰ Vgl. Dattler, Studener-Kuras, 2005, 56

⁵¹ Vgl. Sächsisches Staatsministerium für Soziales, 2007, 4

Bewegung spielt eine immer kleinere Rolle im Leben der Menschen. Tätigkeiten, wie die Nahrungsmittelbeschaffung und selbst die Partnersuche, die früher natürlicher Weise Bewegung erforderten, können über Apps gemütlich von zu Hause aus erledigt werden. „Die meisten Menschen wissen sehr wenig darüber, wie Bewegung im Körper wirkt und wie sehr sie für natürliche Lebensfunktionen benötigt wird“.⁵² Nach Gordijn bedeutet Entwicklung eine Ausdehnung und Vertiefung des Dialogs zwischen Mensch und Welt. Um Entwicklung und Verwirklichung der potenziellen Möglichkeiten zu realisieren, ist die aktive Bemühung des Menschen um den Anderen oder das Andere nötig. Da jede Tätigkeit beziehungsweise jedes Handeln seinen Ursprung in Bewegung hat, nimmt das Sich-Bewegen entscheidenden Einfluss auf diesen Prozess.⁵³

Aus diesem Grund wird in diesem Kapitel der Einfluss von Bewegung auf verschiedene Bereiche der menschlichen Entwicklung beleuchtet. Die folgenden Unterkapitel sind gegliedert in:

- Kapitel 4.1: Einfluss von Bewegung auf die kindliche Entwicklung.
- Kapitel 4.2: Einfluss von Bewegung auf die motorische Entwicklung
- Kapitel 4.3: Einfluss von Bewegung auf die kognitive Entwicklung
- Kapitel 4.4: Einfluss von Bewegung auf die soziale Entwicklung
- Kapitel 4.5: Einfluss von Bewegung auf die psychische Entwicklung

4.1 Einfluss von Bewegung auf die kindliche Entwicklung

Ein neugeborenes Kind weiß zunächst noch nichts von Bewegung und ist nicht in der Lage die Dinge zu tun, die es als Erwachsener höchstwahrscheinlich tun wird. Jedoch kann es bereits auf wichtige Funktionen, wie atmen, essen, verdauen, ausscheiden und das Organisieren verschiedener Prozesse zurückgreifen.⁵⁴ Unmittelbar nach der Geburt startet somit die Selbsterziehung, die Entwicklung eines Menschen durch Be-

⁵² Vgl. Bowman, 2016, 26

⁵³ Vgl. Dinold, 2005, 77

⁵⁴ Vgl. Feldenkrais, 2017, 34

wegung. Durch Lippen, Mund und Hände kommt das Baby mit der Außenwelt und den Sinnen in Kontakt. Zu diesem Zeitpunkt werden die Muskeln, die der Schwerkraft entgegenwirken, noch nicht bewusst gesteuert. Im weiteren Verlauf wird es auch andere Teile seines Körpers entdecken und stets neue Verbindungen knüpfen, wie z.B. die Funktion des Sprechens. Auch hier spielt Bewegung wieder eine entscheidende Rolle, da Sinnesempfindungen (innere Bewegung) sowie Zunge, Mund und Lippen (äußere Bewegung) beteiligt sind.

Eine gesunde und harmonische Entwicklung setzt somit Bewegung voraus. Auch Zimmer ist der Meinung, dass Kinder durch und in Bewegung sich selbst kennenlernen und ihre Persönlichkeit entwickeln. Wie im ersten Absatz beschrieben, lernen Kinder ihre Umwelt durch Bewegung kennen. Weiter lernen sie Gefühle und Empfindungen zu zeigen sowie sich auszudrücken.⁵⁵ Ebenso werden als physisches Erbe festgelegte Eigentümlichkeiten, wie z.B. das Skelett, die Muskulatur, das Gewebe oder die Haut durch Handlungen (Bewegungen) im Laufe des Lebens weiterentwickelt. Während in den ersten Wochen eines neuen Lebens diese Entwicklung hauptsächlich durch die Umgebung stattfindet, nimmt der Teil der Selbsterziehung zu, „indem der Organismus wächst und stabiler wird“.⁵⁶ Ab diesem Zeitpunkt wird der Aufbau einer Persönlichkeit im Wesentlichen von Körper- und Bewegungserfahrungen geprägt. Zimmer manifestiert dies: „Bewegung eröffnet dem Kind das Tor zur Welt“.⁵⁷ Auch Balster ist der Meinung, dass körperliches Wohlbefinden und Gesundheit sowie soziale Integration, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und geistige Erkenntnisgewinnung von Kindern durch eingeschränkte Bewegungserfahrungen behindert werden.⁵⁸

Bewegung lässt Kinder ein Gefühl für ihren Körper in Raum und Zeit bekommen. Verschiedenste Bewegungserfahrungen lassen sie lernen, Signale zu erkennen sowie körperliche Belastungsgrenzen herauszufinden. Zudem lernen Kinder Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten durch das Experimentieren mit verschiedenen Gegenständen kennen.⁵⁹ Auch hier spielt Bewegung – in diesem Fall in Relation zu Objekten, wie in Kapitel 2.2 beschrieben wurde – eine entscheidende Rolle.

Der Einfluss auf die kindliche Entwicklung durch Bewegung wurde in den letzten Absätzen deutlich aufgeführt. Da Eltern heutzutage situations- und zeitbedingt die Ver-

⁵⁵ Vgl. Zimmer, 2001, 33

⁵⁶ Vgl. Feldenkrais, 2017, 20

⁵⁷ Vgl. Zimmer, 2000, 37

⁵⁸ Vgl. Balster, 1988, 9

⁵⁹ Vgl. Zimmer, 2001, 33ff.

antwortung für die Bewegungserfahrungen der Kinder oftmals abgeben möchten und sich auch die Umweltverhältnisse stark verändert haben, werden Kinder häufig frühzeitig in eine Sportart gedrängt und müssen sich für eine bestimmte Bewegungsrichtung entscheiden. Ab diesem Zeitpunkt werden sie nach ihrer Leistung beurteilt. Die Folge ist, dass die Kinder ihre Kreativität verlieren und sich weniger ausführlich mit sich selbst sowie Körper- und Sinneserfahrungen auseinandersetzen werden. Feldenkrais unterstützt diese Aussage: „Beurteilt man ein Kind nach seiner Leistung, so beraubt man es seiner Spontaneität“.⁶⁰ Während Kinder ihren persönlichen Neigungen nachgehen und sich natürlich entwickeln, „beschränkt sich das Lernen nach der Pubertät auf das Erwerben praktischer und fachlicher Kenntnisse, während die eigentliche, d.h. die nicht spezialisierte Weiterentwicklung nur zufällig und in Ausnahmefällen fortgesetzt wird“.⁶¹ Durch das Nachgehen der persönlichen Neigungen und dem Nutzen ihres natürlichen Entdeckungssinns, kann eine große Vielfalt an Bewegung entstehen. Diese ist wichtig für die Entwicklung der eigenen Fähigkeiten, denn „ein umfassendes, breites Spektrum vielschichtiger Bewegungserfahrungen ist entscheidend für eine gesunde, ganzheitliche Entwicklung von Kindern“.⁶²

Zusammenfassend nimmt Bewegung großen Einfluss auf die kindliche Entwicklung und schon bevor neues Leben überhaupt entsteht ist Bewegung eine Voraussetzung dafür. Die Art, wie Kinder heute aufwachsen und wie frei und natürlich sie sich bewegen dürfen hat sich stark gewandelt, ist jedoch nicht weniger essenziell. Durch verschiedene, in Kapitel 3.1 beschriebene Gründe, sind die Bewegungserfahrungen der Kinder sehr eingeschränkt. Zwar sind eigene Erfahrungen enorm wichtig für die natürliche Entwicklung des Kindes, jedoch „ist es auch auf Anregung (...) angewiesen“.⁶³ Vor allem die Eltern sollten als Begleiter und Vorbilder fungieren, denn sie haben großen Einfluss auf die Bewegungsmöglichkeiten des Kindes. Es ist entscheidend, ob Eltern ihre Kinder als Begleiter und Vorbilder ermuntern oder mit Verboten und Übervorsicht handeln.⁶⁴

⁶⁰ Vgl. Feldenkrais, 2017, 41

⁶¹ Vgl. Feldenkrais, 2017, 39

⁶² Vgl. Klupsch-Sahlmann, 1992, 6

⁶³ Vgl. Zimmer, 2004, 14

⁶⁴ Vgl. Sächsisches Staatsministerium für Soziales, 2007, 1-2

4.2 Einfluss von Bewegung auf die motorische Entwicklung

Der Mensch besitzt rund 650 Muskeln, die dafür sorgen, dass er sich in verschiedenster Art und Weise bewegen kann. Wegen ihrer Fähigkeit sich zusammenzuziehen und entspannen zu können, werden sie als kontraktile Organe bezeichnet. Dadurch ermöglichen sie sowohl bewusst, wie auch unbewusst gesteuerte Bewegungen des Menschen. Muskeln verleihen zudem Stabilität und übernehmen vegetative Funktionen, wie z.B. das Atmen oder den Herzschlag.⁶⁵

Unter Motorik wird „die Fähigkeit eines Menschen, Tieres oder anderen Objektes sich selbständig zu bewegen“ verstanden.⁶⁶ Dabei ist das Zusammenspiel des Gehirns und der Muskeln entscheidend. Ohne das sensorische System sind zielgerichtete Bewegungen nicht möglich. Durch intern oder extern generierte Signale liefert dieses Rückmeldung über den Erfolg motorischer Aktivität. Die ständige Wechselwirkung der Motorik und Wahrnehmung über das zentrale und periphere Nervensystem wird als sensomotorischer Prozess verstanden.⁶⁷ Arbinger versteht unter den motorischen Fertigkeiten „die Gesamtheit der Funktionen der menschlichen Bewegungen“.⁶⁸ Wie in Kapitel 2 beschrieben, hängen die innerpsychische und physische Bewegung immer zusammen und dadurch ist die Motorik von einer feinen Abstimmung dieses Prozesses abhängig.

Die Motorik wird in Grob- und Feinmotorik unterschieden. Zur Grobmotorik gehören Bewegungen, die durch große Muskeln ausgeführt werden, wie z.B. die der Arme, Beine und des Rumpfes. Die Feinmotorik hingegen umfasst alle Bewegungen, die durch kleine Muskeln ausgeführt werden. Dazu zählen beispielsweise Hand- und Fingerbewegungen oder Bewegungen der Zehen. Bös unterteilt die motorischen Fertigkeiten zudem in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.⁶⁹ Neben dem Spiel, ist Bewegung für die Entwicklung der motorischen Fertigkeiten von immenser Bedeutung. Die Entwicklung der Motorik nimmt zudem Einfluss auf die Gesamtentwick-

⁶⁵ Vgl. Leading-Medicine Guide, 2017

⁶⁶ Vgl. DocCheck, 2017

⁶⁷ Vgl. Rinkeauer, 2008, 145

⁶⁸ Vgl. Arbinger 1995, 48

⁶⁹ Vgl. Bös, 1987

lung eines Menschen und ist wichtiger Bestandteil der Persönlichkeit. „Motorische Defizite führen unweigerlich auch zu Entwicklungsstörungen in anderen Bereichen.“⁷⁰

Bereits ab dem 5. Schwangerschaftsmonat beginnt die motorische Entwicklung des Menschen. Ab diesem Zeitpunkt kann die Mutter Bewegungen des Fötus wahrnehmen. Dennoch kommt der Mensch, motorisch betrachtet, relativ unentwickelt zur Welt. Doch selbst beim Säugling spielt Bewegung schon eine wichtige Rolle. Atmen, schlucken und ausscheiden erfordern ein feines Zusammenspiel der Muskulatur und des sensorischen Systems, auch wenn hier noch eher von überlebensnotwendigen Reflexen auszugehen ist.⁷¹ Beim Kleinkind sind die feinmotorischen Fähigkeiten noch nicht sehr aktiv. Überwiegend werden feinmotorische Bewegungen grob ausgeführt, das heißt vom ganzen Körper beziehungsweise den größeren Muskeln ausgehend. Zimmer beschreibt dies als „Massenbewegung“.⁷² Durch den bei Kindern stark ausgeprägten Spiel- und Bewegungsdrang entwickeln sich die motorischen Fertigkeiten bis zum siebten Lebensjahr jedoch rasant. Während Bewegungen von Babys demnach zunächst häufig noch unkontrolliert stattfinden, entwickeln diese ab dem dritten Lebensjahr mehr Selbstständigkeit und durch die bis dahin erworbenen Fertigkeiten sowie das Verbessern dieser, werden neue Bewegungsabläufe gelernt und entwickelt. „Die Weiterentwicklung des Laufens beispielsweise führt dazu, dass Kinder auch Rennen, Springen, Rückwärtslaufen oder Treppensteigen können“.⁷³ Hierdurch wird deutlich, dass Kinder genügend Möglichkeiten brauchen, um zu üben, zu erfahren und sich notwendige Zusammenhänge aneignen zu können. Mit der Zeit werden im Gehirn einzelne Bewegungen miteinander verbunden und dadurch der Aufbau von Bewegungsmustern und -abfolgen eingeleitet. Demzufolge funktioniert der Aufbau motorischer Fertigkeiten nach einem Isolations- & Integrationsschema. Dem isolierten Lernen einzelner Bewegungsmuster folgt nach erfolgreicher Abstimmung im Gehirn das Integrieren der Muster zu einer Bewegungsabfolge.

Die motorischen Fertigkeiten haben jedoch nicht nur einen großen Einfluss auf die kindliche Lebensphase. Die motorische Leistungsfähigkeit steht für das biologische Alter eines Menschen und spielt eine entscheidende Rolle, welche Aktivitäten ein Leben lang ausgeführt werden können. Die motorischen Fertigkeiten haben demnach großen Einfluss auf die Lebensqualität der Menschen. Studien, wie z.B. Voelcker-Rehage & Willimczik (2006) haben bewiesen, dass die Abnahme motorischer Fertigkeit-

⁷⁰ Vgl. Mann-Luoma et al., 2002, 952

⁷¹ Vgl. Roth, Krombholz, 2016, 6 & 8

⁷² Vgl. Zimmer, 1993, 69

⁷³ Vgl. Frey & Mengelkamp, 2007, 2

ten kein Prozess ist, dem der Mensch ausgesetzt ist und nicht entgegenwirken kann. Zwar wird mit zunehmendem Alter z.B. der Rückgang von Muskelfasern verstärkt, was einen Rückgang der motorischen Fertigkeiten bedeutet, jedoch kann jeder Mensch innerhalb bestimmter Grenzen, die durch individuelle Faktoren bestimmt sind, aktiv etwas gegen den Rückgang der Fähigkeiten tun.⁷⁴

Durch den gesellschaftlichen Wandel und die sich verändernden Tätigkeitsfelder geht im Laufe des Lebensprozesses vielen Menschen der im ersten Absatz dieses Kapitels beschriebene Spiel- und Bewegungsdrang, dem sie als Kind nachgegangen sind, verloren. Wie in Kapitel 4.1 erläutert, konzentriert sich die Entwicklung nach der Pubertät oftmals sehr auf das Lernen fachlicher Kenntnisse. Daraus resultiert, dass die Menschen viele dieser „natürlichen“ motorischen Fertigkeiten verlieren. Durch die in der Gesellschaft anerkannten Methoden sich zu entwickeln, verlieren einige die Fähigkeit, sich auf spielerische Art und Weise etwas beizubringen, wie Kinder das tun. Durch das rein systematische Lernen geht Spontaneität und Anpassungsfähigkeit verloren, wie Feldenkrais darlegt.⁷⁵ Natürliche Bewegungen, wie Gehen, Laufen, Springen, Hangeln, Werfen, Fangen, Stoßen, Klettern, Schwimmen, Stemmen, Ziehen und Drücken haben kaum noch Anteil am Alltag. Sie sind vielmehr differenziert und klar in verschiedenen Sportformen gekennzeichnet. Dadurch verlieren sie ihren natürlichen Nutzen und werden, wenn überhaupt, durch spezifische Methoden ausgeführt. Viele Teile im Körper werden nicht mehr wahrgenommen, weil sie über Jahre nicht benutzt werden. Motorische Grundeigenschaften, die Jahrtausende in ackerbaulichen und handwerklichen Arbeitsprozessen gebraucht wurden sind nicht weiter von Bedeutung. Es scheint als würde die Weiterentwicklung dieser Fertigkeiten zugunsten der geistigen vernachlässigt. Die Gehirnarbeit alleine reicht jedoch nicht aus, da sie zu einer einseitigen Bildungsentwicklung führt und die Änderung in der Handlungs- und Entwicklungsstruktur wirkt sich auf die Bewegung so aus, dass es für die motorische Entwicklung „völlig unzureichend ist“.⁷⁶ Wie am Anfang des Kapitels beleuchtet, ist ein Zusammenspiel der Muskulatur und des sensomotorischen Systems entscheidend für die Entwicklung der motorischen Fertigkeiten.

Durch Bewegung und Training ist eine Verbesserung der motorischen Fähigkeiten auch im fortlaufenden Lebens- und Entwicklungsprozess möglich. Die motorische Leistungsfähigkeit von aktiven Menschen ist höher als die der nicht aktiven.⁷⁷ Vor allem

⁷⁴ Vgl. Rinkeauer, 2008, 144

⁷⁵ Vgl. Feldenkrais, 2017, 52

⁷⁶ Vgl. Meinel/Schnabel, 2007, 17-18

⁷⁷ Vgl. Ahnert, 2005, 53

Krafttraining, das einen spezifischen Einfluss auf den Muskelaufbau hat, verlangsamt den Abbau der motorischen Fertigkeiten. Es muss jedoch beachtet werden, dass eine Spezialisierung auf reines Krafttraining Nachteile mit sich bringt. Nur Krafttraining und einem daraus resultierender zu hoher Muskeltonus im Körper führt zu eckigen und ruckartigen Bewegungen.⁷⁸ Um die motorischen Fertigkeiten zu erhalten oder gar zu verbessern ist demzufolge ein diverses Bewegungstraining wichtig. Interventionsstudien zeigen den positiven Einfluss von Koordinationstraining auf die Haltungsstabilität und das Gleichgewicht bis ins hohe Alter. Puggaard, Pedersen, Sandager & Klitgaard (1994) zeigen, dass sich Gymnastik-, Schwimm- oder Tanztraining ebenfalls signifikant auf die Verbesserung neuromuskulärer Funktionen auswirken. Selbst die Beweglichkeit, die motorische Fertigkeit, die sich von Natur aus am frühesten zurückentwickelt, ist durch Training bis ins hohe Alter beeinflussbar. In einer Studie zeigen McMurdo & Rennie (1993) hinsichtlich der Wirbelsäulenbeweglichkeit nach einem 7-monatigen Training einen signifikanten Unterschied zwischen Versuchs- und Kontrollgruppe.⁷⁹

Bewegung nimmt vom Säuglingsalter bis ins hohe Erwachsenenalter großen Einfluss auf die motorische Entwicklung. Kinder, wie auch Jugendliche und Erwachsene brauchen eine diverse Bewegungswelt, um die motorischen Fertigkeiten zu fördern. Während Bewegung in der Kindheit hauptsächlich dem Erlangen und Ausbauen der grundlegenden grob- und feinmotorischen Fertigkeiten, wie zum Beispiel Stehen, Gehen, Laufen, Klettern oder Greifen dient, zeigt sich, dass auch im Erwachsenenalter z.B. Widerstandstraining, Dehnübungen und moderate Ausdauerübungen günstige Auswirkungen auf Kraft, Balance, Koordination und Beweglichkeit haben und somit Einfluss auf die Lebensqualität nehmen.

4.3 Einfluss von Bewegung auf die kognitive Entwicklung

Bewegung und Lernen sowie die kognitive Entwicklung und das Denken sind eng miteinander verknüpft. Bewegungs- und Sinneserfahrungen sind Voraussetzung für die menschliche Entwicklung und so auch Voraussetzung von Denkstrukturen, da diese eng mit der Motorik verknüpft sind. Nach Feldenkrais beruhen Sinnesempfindungen

⁷⁸ Vgl. Feldenkrais 2017, 61

⁷⁹ Vgl. Rinckenauer, 2008, 169

und Denken auf Bewegung. Er teilt alles menschliche Verhalten in vier miteinander untrennbare verbundene Teile ein:

- Mobilisierte Muskeln
- Sinnesempfindungen
- Gefühl
- Denken

Feldenkrais schreibt der Rolle der Muskulatur dabei eine überwiegende Rolle zu. Würde die Muskulatur aus den Konfigurationen oder Schemen in der motorischen Region der Gehirnrinde genommen werden, würden sich die übrigen Bestandteile dieser Konfigurationen zersetzen und zerfallen.⁸⁰ Auch Zimmer kommt dem nach und ist der Meinung, dass die geistige Entwicklung überwiegend durch Bewegungs-, Sinnes- und Wahrnehmungserfahrungen erfolgt und durch unmittelbare Handlungen sowie die aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt gelernt wird.⁸¹

Wie in Kapitel 4.2 beschrieben, lernen Kinder sich und ihre Umwelt in den ersten Jahren hauptsächlich durch Bewegungserfahrungen kennen und weniger durch Denken. Das Denken setzt erst später ein und resultiert demnach aus aktivem Handeln.⁸² Körperliche Aktivitäten und Erfahrungen unterstützen die Verknüpfungen der Nervenzellen im Gehirn und es werden mehr Sinnesreize stimuliert, was zu einer besseren kognitiven Entwicklung führt.⁸³ In der Forschung wird zudem viel über die Frage, was vererbt ist und was sozialisiert ist, diskutiert. Eggert & Kiphard beschäftigten sich bereits 1976 mit diesem Thema und belegten mit ihren Tests, dass Bewegung einen positiven Einfluss auf die kognitive Entwicklung hat. Feldenkrais spricht davon, dass die Struktur und das Gewebe des menschlichen Nervensystems zwar vererbt sind, die Funktion jedoch hauptsächlich von Eigenerfahrungen bestimmt wird. „Keine Handschrift gleicht der anderen. Wie einer schreibt, wird von der Sprache abhängen, die er zuerst zu schreiben gelernt hat, von der Schrift, die man ihn gelehrt, von der Feder oder dem Schreibzeug, das er gebraucht, von seiner Haltung beim Schreiben usw., von allem also, was während des Lernens auf die Bildung von Konfigurationen (Schemen oder

⁸⁰ Vgl. Feldenkrais, 2017, 64

⁸¹ Vgl. Zimmer, 1993, 38

⁸² Vgl. Zimmer, 1996, 15

⁸³ Vgl. Zimmer, 1999, 44

Gestalten) in der motorischen Region seiner Gehirnrinde eingewirkt hat“.⁸⁴ Für den Einfluss von Bewegung auf die kognitive Entwicklung gibt es zwei Erklärungsansätze, die die Uni Marburg in ihrer „Studie zur Entwicklung von Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule“ herausgestellt hat. Der erste Ansatz ist die lern- und entwicklungsbegleitende Funktion der Bewegung. Hierbei geht es darum, dass durch Bewegung, z.B. eine bewegte Pause, ein positiver Einfluss auf das Lernen genommen wird. Der zweite Ansatz beschäftigt sich mit der lern- und entwicklungserschließenden Funktion der Bewegung, was bedeutet, dass sich durch verschiedene Bewegungshandlungen ein unmittelbarer Lerngegenstand erschließt. Wie ein Stift zum Schreiben gehalten werden muss, kann nur gelernt werden, wenn dieser aktiv gehalten beziehungsweise benutzt wird. Die Größe des Raums erschließt sich nur durch Gehen im Raum.⁸⁵

Mehrere Studien, wie z.B. Wamser & Leyk (2003) oder Müller & Petzold (2003) haben sich mit dem Zusammenhang von Bewegung und kognitiver Entwicklung beschäftigt und den Einfluss von Bewegungsaktivitäten auf die Konzentrationsfähigkeit von Kindern untersucht. Die Ergebnisse waren übereinstimmend. Kinder, die die Möglichkeit von verschiedenen Bewegungsaktivitäten bekommen, weisen eine bessere Konzentrationsfähigkeit auf. Doch auch für Erwachsene wurde ein positiver Effekt von Bewegung auf die kognitive Leistung untersucht. Eine über einen Zeitraum von 10 Jahren angelegte Studie, zeigte einen geringeren kognitiven Leistungsabfall von den Männern, die körperlich aktiver waren.⁸⁶

Viele Forscher, wie z.B. Piaget, halten die ersten Lebensjahre eines Menschen für besonders wichtig. In dieser Zeit bauen sich die Gesamtstrukturen der kognitiven Entwicklung auf und werden als Ausgangspunkt späterer Konstruktionen gesehen.⁸⁷ Jedoch kann ein Mensch nicht nur in den ersten Lebensjahren lernen. Im Gegenteil, ein Mensch ist lebenslang lernfähig. Ein Grund, weshalb vielen älteren Menschen das Lernen neuer Dinge schwerer fällt als Kindern liegt darin, dass sie sich weniger bewegen. Nach Feldenkrais sind Strukturen im Gehirn, in denen Gefühle und Denken stattfinden, der motorischen Region der Gehirnrinde sehr nahe. Erregungen sowie Impulse im Gehirn neigen dazu sich auszubreiten und auf benachbarte Gewebe übergreifen. Das bedeutet, dass sich eine Veränderung in der motorischen Region auf das Denken und Fühlen auswirkt. Durch veränderte, vermehrte Bewegung, das heißt einer Änderung der motorischen Grundlage (über Jahre angeeignete motorische Verhaltens-

⁸⁴ Vgl. Feldenkrais, 2017, 70

⁸⁵ Vgl. Uni Marburg, 1-2

⁸⁶ Vgl. Braumann, Stiller, 2010, 213

⁸⁷ Vgl. Piaget, Inhelder, 1978, 11

schemen), werden festgelegte Routinen im Denken und Fühlen gebrochen. Die bis zu diesem Zeitpunkt geläufigen Strukturen und Ordnungsschemen können durch Bewegung verändert werden, denn die Muskulatur, die für das Fühlen und Denken verantwortlich ist, hat sich geändert.⁸⁸ Demzufolge entwickelt sich durch aktives Handeln und Gebrauch in Verbindung mit Bewegung das Gehirn stets weiter.

Bewegung hat einen großen Einfluss auf die kognitive Entwicklung. Vor allem in den ersten Lebensjahren sind Menschen in der Lage eine sehr rasante Entwicklung zu nehmen. Dies hängt damit zusammen, dass sich auch die motorischen Fertigkeiten ganz frisch entwickeln und diese eng mit der kognitiven Entwicklung verknüpft sind.

4.4 Einfluss von Bewegung auf die soziale Entwicklung

Der Begriff der sozialen Entwicklung beschreibt in der Psychologie ein sich veränderndes Individuum im Hinblick auf andere Menschen oder Gruppen von Menschen in den verschiedenen Lebensspannen. Diese Veränderung inkludiert verschiedene Einzelaspekte, die im Folgenden aufgelistet sind:

1. Mutter-Kind-Interaktionen
2. Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten
3. Entwicklung sozialkognitiver Fähigkeiten
4. Soziales Lernen
5. Verhalten gegenüber anderen und Peers*

*Eine Peergroup ist eine Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Interessen, Alter, Herkunft oder sozialem Status.

Stangl definiert die soziale Entwicklung weiterhin als einen komplexen Prozess, welcher „als Aufbau bestimmter Fähigkeiten, als Auseinandersetzung mit bestimmten

⁸⁸ Vgl. Feldenkrais, 2017, 66

Entwicklungsaufgaben beziehungsweise als Veränderungen in den kognitiven Repräsentationen sozialer Gegebenheiten aufgefasst werden“ kann.⁸⁹

Viernickel kommt der Aussage nach und erklärt soziale Entwicklung als einen Oberbegriff, der „eine Reihe sehr unterschiedlicher Phänomene“ umfasst. Soziale Entwicklung beschreibt demnach alle Veränderungen in den Beziehungen zu anderen Menschen oder zur sozialen Umwelt über die Zeit. Besonders wichtig ist demnach der Erwerb von Kompetenzen, da diese für eine positive Gestaltung von Interaktionen nützlich sind. Beziehungen wiederum bilden sich aus wiederholten Erfahrungen sozialer Interaktionen.⁹⁰

Diese von Viernickel letztgenannten Kompetenzen zur sozialen Interaktion sind intuitiv und in erster Linie unterbewusst, mit oder ohne einen sprachlichen Dialog, im Ausdruck der Körpersprache zwischen Menschen stets als (sozialer) Dialog wiederzufinden. In der Einleitung dieses Kapitel wurde bereits beschrieben, dass Entwicklung sowie das Ausschöpfen aller Möglichkeiten eine aktive Bemühung des Menschen um den Anderen oder das Andere erfordert. Bewegung erzeugt Leben, verbindet und stellt sich in Form von unterschiedlichster Dynamiken im Alltag eines jeden Einzelnen dar. Demnach kommt Bewegung unterschiedlichsten Zwecken nach. Dinold nennt hierfür folgende Aspekte:

1. rein physiologisch-biologische Aspekte
2. zweckfreie oder zielgerichtete Bewegung
3. Bewegung als Ausdruckskunst oder
4. Bewegung als Signale für Botschaften aus der Vergangenheit oder der Zukunft.⁹¹

Dabei ist der Mensch niemals nur auf sich allein gestellt. Selbst wenn sich ein Mensch körperlich vermeintlich alleine durch sein Leben bewegt, findet er sich in jeder Lebensphase in einem sozialen Kontakt wieder.⁹² Auch in der Natur stehen alle Erdschichten, Organismen und jedes Lebewesen in direktem Bezug zueinander. Bei Bakterien beispielsweise wird die Fähigkeit zur selben Zeit auf Signalsubstanzen zu reagieren „Quo-

⁸⁹ Vgl. Stangl, Soziale Entwicklung, 2017

⁹⁰ Vgl. Viernickel, 2013, 633-652

⁹¹ Vgl. Dinold, 2005, 80

⁹² Vgl. Vester, 2009, 25

rum Sensing“ genannt. Während dieses Vorgangs senden sie chemische Botenstoffe aus, die von anderen Bakterien aufgenommen werden.⁹³ Somit beeinflusst sich alles gegenseitig und steht in einem ständigen Wechselspiel.

Die stärkste Kraft im Universum ist die Bindung. Sie beschreibt die Anziehungskraft zwischen zwei Körpern, in physikalischer, elektrischer oder chemischer Form. Die verschiedenen Bestandteile der Atome werden dabei durch die Anziehungskraft zusammengehalten.⁹⁴ Der Erhalt der materiellen Welt findet seinen Ursprung in den Naturgesetzmäßigkeiten und den vier Grundkräften der Physik. Alle Körper auf der Welt sind den physikalischen Grundkräften ausgesetzt. Durch das Zusammenspiel verschiedener Kräfte in Raum und Zeit wird über Bindung alles in Bezug zueinander sowie in Bewegung gehalten. Anders als in der Physik, beschreibt Bindung in der Psychologie den Kernbestandteil von Beziehungen und dem sozialen Miteinander.⁹⁵ Bindungsdynamik führt zur Aufrechterhaltung und Wachstum sozialer Netzwerke und somit zur Gliederung sozialen Verhaltens.

Die Physik agiert also unabhängig vom menschlichen Bewusstsein. Ebenso sollten dem Menschen die Bindungskräfte selbstverständlich sein und nicht zwanghaft bewusst gemacht werden, damit eine Bindungsdynamik stattfinden kann.⁹⁶ Anders als in der Physik, genügt es jedoch nicht, Bindung von außen zu verstehen. Vielmehr muss der Mensch Bindung von innen kennen, wenn soziale Bindung ein bewusster und gesteuerter Prozess sein soll. Entscheidend sind dabei zwei Arten von Wissen. Zum einen „bescheid wissen über“ sowie zum anderen „persönliche Erfahrung haben mit“.⁹⁷ Die Bindungskraft kann demnach genutzt werden, um über Bewegung eine qualitative soziale Entwicklung zu ermöglichen. Dabei kann Bewegung als Bindungsglied auf verschiedenen Ebenen verstanden werden. Diese Arbeit begrenzt sich auf drei Hauptformen. Im Folgenden werden diese aufgezählt und erklärt.

1. Als Bindungsglied für Körpersprache mit kulturellem oder sozialen Wiedererkennungswert, die durch Gesten zu Kommunikation führt

Über Bewegung lernt der Mensch von Geburt an, sich an den Körper der Mutter zu binden und setzt in den ersten Wochen und Monaten über individuelle Erfahrungen eine Grundlage für soziales Verhalten und um sich in einen sozialen Kontext einzuord-

⁹³ Vgl. Scinexx, 2007

⁹⁴ Vgl. Neufeld, Maté, 2006, 17

⁹⁵ Vgl. Neufeld, Maté, 2006, 17

⁹⁶ Vgl. Neufeld, Maté, 2006, 18

⁹⁷ Vgl. Neufeld, Maté, 2006, 18

nen. Dinold unterstreicht diese Aussage mit einem Zitat von Weißmann: „Mittels Bewegung bekommen menschliche Wesen ein Gefühl davon, wie es ist, mit jemandem zusammen zu sein: Selbstwertgefühl, Bindung und Individuation“.⁹⁸ Später im kindlichen Alter gehört Bewegung zum Alltag. Wie in den vorangegangenen Unterkapiteln erläutert, entdeckt das Kind durch diverse Bewegung und Sinneserfahrungen seine Umwelt und Mitmenschen. Diese Erfahrungen lehren den Kindern ebenso soziale Grundlagen. Spielerische Bewegungstätigkeiten bieten eine Basis für Neugierde, Erfahrung sowie sozialen Austausch. Das Spiel gilt als elementarer Vermittler von Lernprozessen, da es oftmals innerhalb bestimmter Regeln chaotisch abläuft. Die durch das Chaos und unvorhersehbare Konfrontation mit neuen Situationen ausgelösten Impulse lassen den Menschen spontan reagieren und nach Lösungen suchen. Weiter wird dem jungen Menschen ermöglicht eine Verbindung zu sich selbst zu schaffen sowie zu lernen, wie er sich von anderen abgrenzt und in einem sozialen Umfeld anpassen kann. Dabei ist das Spiel selbst ein sozialer Vorgang.⁹⁹

2. Als Bindungsglied für mentale Bewegung in Form von Sprache oder Schrift, die über die Bewegung von Lippen oder Händen in der Welt ausgedrückt wird. Dies dient als Basis von Kommunikation, die zur Entwicklung eines sozialen Miteinanders führen kann.

Sprachliche Kommunikation steht in engem Zusammenhang mit Wahrnehmungsprozessen. Für die Entwicklung der Sprache sind sensomotorische Erfahrungen eine der Grundvoraussetzungen.¹⁰⁰ Die Entwicklung motorischer Fertigkeiten durch Bewegung hilft zudem bei der Kommunikation durch das Sprechen. Zimmer schreibt der Bewegung bei der Sprachförderung eine gestaltende Rolle zu, die den Sprachlernprozess weiterführend unterstützen kann.¹⁰¹ Als Beispiel ist vor allem die Gebärdensprache zu nennen oder Gesten, um sprachliche Aussagen zu verdeutlichen.

3. Als Bindungsglied für rein physische Körperaktivität, wie beispielsweise Tanz oder diverse Sportarten, die Menschen miteinander verbindet

Bewegung kann in Form von körperlicher Aktivität zur Integration sozialer Entwicklung unterstützend wirken, um Bindungen zu fördern. Durch die Fähigkeiten unserer Spiegelneuronen lernt das Unterbewusstsein nicht nur im Stillstand zu beobachten, son-

⁹⁸ Vgl. Dinold, 2005, 80

⁹⁹ Vgl. Dinold, 2005, 81

¹⁰⁰ Vgl. Deutsches Jugendinstitut, Bewegung und Sprache, 12

¹⁰¹ Vgl. Zimmer, 2013, 3

dem ebenso während körperlicher oder spielerischer Aktivitäten Eigenschaften wie Empathie, Mitgefühl sowie Für- und Miteinander Denken und Handeln.¹⁰² Eigenschöpferische Bewegung wie eben z.B. der Tanz führen zu Veränderungen. Diese können laut Dinold als Entwicklungsgeschehen verstanden werden, die wiederum die Person selbst und ihre sozialen – bestenfalls auch zwischenmenschlichen – Bezüge bestimmen.¹⁰³

Alle drei aufgelisteten Bewegungsansätze beziehungsweise -formen führen zu einer sozialkognitiven Bindung. Diese wird bereits im Säuglingsalter während des ersten Lebensjahres unterbewusst vom Umfeld in jeder Kultur unabhängig von Herkunft, Wohlstand und Bildungsstand eingeführt. Wie in Kapitel 2.1 beschrieben, ist das in dieser Arbeit angenommene Verständnis von Bewegung nicht ausschließlich auf die physische Leistung reduziert, sondern ebenso auf Bewegung im weiteren Sinne. Dieses Verständnis erfordert im Jugendlichen wie auch im Erwachsenenalter einen Bewusstseinszustand oder eine geistige Haltung, die Bewegung in allem wiedererkennt was lebt. Der nächste Abschnitt beschreibt die Qualität menschlicher Bewegung als Ausdruck von Qualität in sozialem Kontext. Dafür wird zunächst erläutert woher die Qualität entspringt. Der Fokus liegt dabei darauf, welche somatischen oder psychischen Einstellungen als Motor physischer Leistungen fungieren und soziale Entwicklung prägen.

Ein auf Leistung ausgelegtes Denken, das auf einem Gefühl inneren Mangels oder niedriger Anerkennung basiert, führt zu hohem psychischen und körperlichem Stress.¹⁰⁴ Starker Ehrgeiz, um die jeweilige Leistung zu verbessern, führt im sozialen Umfeld oftmals zu hoher Anerkennung und Akzeptanz. Möglich ist, dass sich die Person in seinem Leistungsanspruch verliert und hohen sozialen Stress empfindet. In der Gesellschaft gibt es für Szenarios wie dieses verschiedene Lösungsansätze, die jedoch häufig wieder auf physischer Aktivität beruhen. Dies wiederum kann die Person erneut zu einem leistungsorientierten Verhalten führen (z.B. Ausdauersport wie Marathonlaufen zum Stressabbau oder Fitnesskurse für totale Ermüdung). Um sich selbst durch Bewegung bewusst zu werden, bieten sich verschiedene Bewegungsformen an, die mehr im innerpsychischen vorstattengehen. Diverse Meditations- und Selbstentspannungsprogramme eignen sich hierfür. Diese Praktiken reaktivieren die rechte Gehirnhälfte und ermöglichen mit Hilfe dieser nicht nur eine Erneuerung von Bewegungsmustern, sondern auch eine Veränderung der inneren somatischen Glau-

¹⁰² Vgl. Planet Wissen – Spiegelneuronen, 2014

¹⁰³ Vgl. Dinold, 2005, 78

¹⁰⁴ Vgl. Everly, Lating, 1989, 174

benssätze. Dadurch können eine eigenständige Entwicklung sowie eine Veränderung im sozialen Feld stattfinden.¹⁰⁵

Bewegung kann demnach als Bindeglied sozialer Netzwerke auf verschiedenen Ebenen stattfinden. Dabei ist Bewegung, ob bewusst wahrgenommen oder unterbewusst ausgeführt, die allgegenwärtige Konstante im sozialen Kontakt und somit der sozialen Entwicklung. Während im Säuglingsalter kleinste Bewegungen während der passiven Beobachtung die Basis für künftige Kontaktbereitschaft setzen, fördert Bewegung im Feld physischer Aktivität das Miteinander und lässt Menschen spielerisch zusammenwachsen. Über Sprache im Privat- oder Berufsleben führt Bewegung zum Ideenaustausch und dazu sich mit anderen „Denkern“ zu verknüpfen sowie Dinge zu planen und umzusetzen. Wie diese Bewegung stattfindet, setzt jedoch den Maßstab der Qualität dieses Entwicklungsprozesses, denn ob aus der jeweiligen Bewegung im sozialen Kontext Stillstand, Schaden oder Entwicklung entspringt, ist eine Frage der Qualität beziehungsweise Bewusstheit der Gedanken, Emotionen und Handlungen. Bewusstheit über die Regungen unserer inneren Einstellung als stetige, organische innere Bewegung, die sich in der Lebenshaltung und der Kommunikation im Miteinander äußert, setzt die Möglichkeit zu einer sozialen Entwicklung durch Bewegung. Durch die Bewegung und Sinneserfahrungen verändert sich der Mensch und die Qualität der erzeugten Bewegung fördert geistige Bewusstheit sowie das menschliche Miteinander.

4.5 Einfluss von Bewegung auf die psychische Entwicklung

In der heutigen westlichen Gesellschaft, ist es – wie in Kapitel 3.1 beschrieben – häufig selbstverständlich, dass der Mensch aufgrund des dominierenden Verstandes gespalten von seinem Körper lebt. Die Motivation den eigenen Körper zu pflegen wird oftmals aus extrinsischen Gründen geschöpft, um beispielsweise eine bestimmte Leistung zu erreichen und somit Anerkennung zu bekommen. Der Körper wird zur Darstellung von Disziplin und positiver Lebenseinstellung genutzt und je nach Trend in der dementsprechenden Form präsentiert. Ein aktuelles Beispiel hierfür ist der Fitnesstrend, der sich beispielsweise im Marathonlaufen und dem Streben nach der perfekten Figur äußert. Dabei geht es vielen Menschen vor allem um die Teilhabe am aktuellen Trend

¹⁰⁵ Vgl. Everly, Lating, 1989, 174

sowie darum, der Beste zu sein oder die größten Muskeln zu haben. Das dauerhafte Übertreffen der Bestzeit und das strikte Einhalten der Kalorien werden zur Sucht. Dieses Verhalten kann zu einer Persönlichkeitsstörung führen, um einen Körper zu repräsentieren, der von der Gesellschaft anerkannt wird. Anstatt dabei, wie vielmals angenommen, ein Körperbewusstsein zu entwickeln, verliert der Mensch mehr und mehr den Kontakt zu seinem Selbst.¹⁰⁶ Weiter bieten das Bildungssystem sowie die Arbeitsbedingungen heutzutage eine Fläche mit diversen Spaltungsmöglichkeiten von Geist und Körper. Wie bereits erwähnt sind viele Studiengänge und spätere Berufsfelder in der kognitiven Dimension begrenzt. Wichtig ist, wie der Mensch liest, schreibt, redet oder denkt. Bei den vielen denkerischen Aufgaben und der hohen Inaktivität, verlernt dieser die Signale des Körpers im Alltag wahrzunehmen und zu integrieren. Damit wird den Impulsen und Botschaften des Körpers die Aufmerksamkeit genommen. Bowman beschreibt die Folge des Unterdrückens dieser Impulse als Bewegungshungersignale.¹⁰⁷ Ohne es umgehend zu bemerken, kann sich psychische Energie im Körper stauen. Johnson beschreibt es als eine hilfreiche Eigenschaft, die Fähigkeit zu besitzen, über alle Dimensionen der eigenen Wahrnehmung Bescheid zu wissen.¹⁰⁸

Der Begriff Psyche definiert in der Psychologie die höheren Funktionen des Gehirns. Dazu zählen die Kognition und die Emotionen sowie die Wechselwirkungen und die beeinflussten Handlungsweisen des Individuums.¹⁰⁹ Der Mensch ist demnach in der Lage zu abstrahieren und zu reflektieren. Dies wird deutlich, indem ein genauerer Blick auf die Begriffe Emotion und Gefühl geworfen wird. Emotion ist eine psychische Kraft. Sie beschreibt eine evolutionär gebildete körperliche Reaktion, die als Bewegung nach außen drängt. Dabei entsteht sie im Kern und breitet sich anschließend selbstständig aus. In Form von körperlichen Reaktionen drängt sie schließlich nach außen. Beteiligt an einer Emotion sind demnach der Körper und die Seele, nicht aber der Geist. Ein Gefühl hingegen kann als die kognitive Bewertung von Emotionen verstanden werden und gibt der Emotion demnach eine Bedeutung. Anders formuliert, wird bei einem Gefühl der eigene Körper-Seele-Zustand wahrgenommen.¹¹⁰ Zum besseren Verständnis wird nun zunächst noch der Begriff Bewusstheit erklärt. Feldenkrais beschreibt Bewusstheit als den Zustand des Wachseins. Bewusstheit hingegen beschreibt die bewusste Wahrnehmung des Bewusstseins.¹¹¹ Bewegung stellt dabei eine Grundlage der

¹⁰⁶ Vgl. Bundeszentrale für politische Bildung – Körperkult und Schönheitswahn, 2007

¹⁰⁷ Vgl. Bowman, 2016, 30

¹⁰⁸ Vgl. Johnson, 2007, 105

¹⁰⁹ Vgl. DocCheck – Psyche, 2017

¹¹⁰ Vgl. Mel, 2013, 290 ff.

¹¹¹ Vgl. Feldenkrais, 2017, 55

Bewusstheit dar. Bevor beispielsweise Gedanken, Emotionen oder Gefühle die Muskeln erreichen, bleiben diese dem Menschen verborgen. Um diese wahrzunehmen, müssen zunächst beispielsweise die Gesichtsmuskeln das Herz oder die Atmung erreicht werden.¹¹² Dabei bietet der Körper die Möglichkeit, von außen nach innen und von innen nach außen, alles zu leiten was sich bewegt. Sowohl während des Kontakts mit der äußeren Umwelt, wie auch im Kontakt mit dem eigenen Bewusstsein. Bewegung unterstützt die Entwicklung der Psyche, der Persönlichkeit sowie der Bewusstheit, indem sie der Charakterbildung des Menschen dient. Im Folgenden werden unterschiedliche positive Effekte von Bewegung auf die Psyche erläutert sowie der Einfluss von Bewegung auf die psychomotorische Entwicklung kurz beschrieben. Abschließend wird anhand der Methode der Körperpsychotherapie ein letztes Bindeglied für den Zugang zur Psyche und der Persönlichkeit über Bewegung dargestellt.

4.5.1 Bewegung im Kontext der psychischen Wirkungen

Regelmäßige Bewegung bewirkt auf neuronaler Ebene strukturelle Veränderungen. Neben der Verdickung von Synapsen sowie einer veränderten Synapsenstruktur, führt Bewegung zu einer erhöhten Anzahl an Synapsen pro Neuron. Weiter wurde eine Verlängerung und Stabilisierung von Dendriten festgestellt. Veränderungen treten vor allem im Hippocampus auf. Dieser bildet im Wesentlichen das Langzeitgedächtnis, die Raumorientierung und das räumliche Vorstellungsvermögen aus. Vermehrte elektrische Impulse führen zu einer Erhöhung der Synthese und Ausschüttung von unter anderem Nerve-Growth-Factor (NGF) und Glutamat. Der Tyrosinhydroxylase (TH) – sorgt für die Umwandlung von Tyrosin zu L-Dopa – kommt eine ebenso bedeutende Rolle zu, da das L-Dopa ein Präkursor für Transmitter des adrenergen Systems darstellt. Entscheidend für neuronale Veränderungen ist eine repetitive Reizung, da eine erhöhte Zahl der TH bei einmaliger Reizung nach einer Woche wieder das Ausgangslevel erreicht. Weiter hat körperliche Aktivität eine ausgeprägte schützende Wirkung bezüglich Depression und Suizidphantasien. Dabei wirkt sich mehr Bewegung positiv auf die Monoaminhypothese aus, die wiederum die Serotoninsynthese beeinflusst. Zudem steigert Bewegung und soziale Interaktion das Selbstwertgefühl und führt zu weniger Suizidgedanken.¹¹³

Auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit wirkt sich Bewegung positiv aus. In einem Test wurde bei einem 15-minütigen Fahrradergometer Training von Grundschulern

¹¹² Vgl. Feldenkrais, 2017, 62

¹¹³ Vgl. Lukowski, 2013, 53

eine Aktivierung des präfrontalen Cortex, mit dem u.a. Emotionen und Aufmerksamkeit assoziiert werden, festgestellt. Infolgedessen wurden die Kinder ruhiger. Ebenso kam es zu einer Abnahme von beta-Aktivität (Teil der bioelektrischen Tätigkeiten des Gehirns) in Arealen, die an Wahrnehmung, Erinnerungsbildung und Sprachprozessierung teilhaben. Es wird angenommen, dass weniger beta-Aktivität zu einer höheren Aufmerksamkeit führt. Allgemein verbessert sportliche Aktivität auf kognitiver Ebene zudem die Intelligenz, Wahrnehmungsgeschwindigkeit, Sprache und Mathematik. Zudem sind motorisch besser ausgebildete Kinder zwischen drei und acht Jahren besser in optischer Differenzierung und Konzentrationsleistungen sowie bis zum Ende der ersten Klasse besser in schulischen Leistungen. Komplexe, das heißt nicht zu einfache, Koordinationsübungen, die über sechs Wochen dreimal die Woche ausgeführt werden, verbessern außerdem die Lesekompetenz bei gesunden und an einer Leserechtschreibschwäche leidenden Schülern. Auch bei älteren Menschen wurde bei einem Koordinationstraining über ein Jahr eine lineare Verbesserung bei der Bearbeitung von Aufmerksamkeitsaufgaben festgestellt.¹¹⁴

Körperliche Aktivität führt weiterhin zu einer erhöhten Ausschüttung von Endorphinen. Diese ist noch stärker erhöht, wenn Menschen sich in einer Gruppe bewegen. Dies ist neben der Bewegung auf die soziale, gemeinschaftliche Aktivität zurückzuführen. Bewegung in Verbindung mit sozialer Interaktion nimmt großen Einfluss auf die Psyche des Menschen und fördert soziale Bindungen. In Bezug auf kognitive Störungen und Alzheimer Erkrankungen zeigen Probanden mit einer besseren muskulären Koordination ein deutlich verringertes Alzheimerisiko.¹¹⁵

Physische Betätigung hat demnach großen Einfluss auf die Psyche sowie eine hohe Effektstärke in der Prophylaxe und Therapie von psychischen Störungen.

4.5.2 Bewegung im Kontext der Psychomotorik

Im Folgenden wird kurz auf die Psychomotorik eingegangen, aus umfänglichen Gründen jedoch nicht tiefer in die Materie geblickt. Die Psychomotorik ist deshalb interessant für diese Arbeit, weil sie das in hier angenommene Verständnis von Bewegung sowie den Einfluss von Bewegung auf die Psyche des Menschen beschreibt. Der Mensch wird dabei als Ganzheit gesehen, der als bio-psycho-soziale Einheit funktioniert. Daran sind psychische, kognitive, emotionale, soziale und somatische Prozesse

¹¹⁴ Vgl. Lukowski, 2013, 53 ff.

¹¹⁵ Vgl. Lukowski, 2013, 54

beteiligt. „Die Psychomotorik stellt ein pädagogisch-therapeutisches Konzept dar, das die Einheit des Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns betont und von einer Wechselwirkung psychischer und motorischer Prozesse ausgeht. Das Bewegungsverhalten des Menschen wird in untrennbarem Zusammenhang mit der psychischen Befindlichkeit gesehen.“¹¹⁶ Wie in Kapitel 4.1 beschrieben, beruht Selbstständigkeit auf einem funktionierenden Körper. Die Entwicklung des Ich-Bildes, sozialer Bindungen und der Selbstverwirklichung führt über Erfahrungen. Für diesen Prozess stellt Bewegung ein essenzielles Medium dar und kann als hervorragendes Werkzeug gesehen werden, denn neben dem Einfluss auf die körperliche Entwicklung hat sie ebenso große Bedeutung auf die Einstellung zum eigenen Körper, auf die eigenen Fähigkeiten sowie der Wahrnehmung der eigenen Person.¹¹⁷ Laut Zimmer führen Bewegungserfahrungen bei Kindern zu Erfahrungen, die ohne einen bestimmten Zweck oder den Blick auf bestimmte Ergebnisse ausgeführt werden. Bewegung und Spiel findet aus eigenem Willen heraus statt. Dabei drückt Bewegung immer das gesamte Befinden des Kindes aus.¹¹⁸ Hüther beschreibt es als Alltagserfahrungen des Menschen, dass die Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem (ZNS) in Folge von körperlichen Veränderungen ebenso zu psychischen Veränderungen führen.¹¹⁹ Demnach können zentralnervöse Verarbeitungsmechanismen mit einer Anpassung auf Probleme körperlicher Prozesse reagieren und dadurch Einfluss auf psychische Vorgänge nehmen. Der Körper und das Gehirn korrelieren miteinander. Verändert sich eines der Beiden, muss das Andere darauf reagieren. Somit entwickeln sich Körper und Gehirn im Verlauf körperlicher und zentralnervöser Prozesse in Abhängigkeit voneinander weiter.¹²⁰

4.5.3 Bewegung im Kontext der Körperpsychotherapie

Die vorliegenden Unterkapitel haben verschiedene Einflüsse von vor allem physischer Bewegung auf die Psyche sowie die Wechselwirkung von Körper und Geist beschrieben. Heutzutage gibt es unzählige Bewegungsangebote, die damit locken, den Gesundheitszustand zu verbessern und sich positiv auf die mentale Verfassung des sich Bewegenden auszuwirken. Im weiteren Verlauf dieses Unterkapitels wird auf einen weiteren Ansatz eingegangen, der in der Sport- und Fitnessindustrie wenig bis keine Bedeutung findet, obwohl er ein wichtiges Bindeglied für den Zugang zur Psyche und

¹¹⁶ Vgl. Zimmer, 2013, 6

¹¹⁷ Vgl. Zimmer, 2013, 6

¹¹⁸ Vgl. Zimmer, 2016, 28

¹¹⁹ Vgl. Hüther, 2010, 78

¹²⁰ Vgl. Hüther, 2010, 87

der Persönlichkeit über Bewegung darstellt. Die Körperpsychotherapie gewährt dabei einen Zugang zur Entwicklung des Charakters durch einfache Bewegungsansätze, die die Psyche und Persönlichkeitsstrukturen in archetypischen Ansätzen ihrer Menschlichkeit beeinflussen. Mittels Bewegung wird die Kognition derartig tangiert, dass dadurch eine Veränderung des Verhaltens durch einen Kontakt zu Gefühlen bewirkt werden kann. In Folge des erzeugten Kontakts, können Gefühle zum Ausdruck gebracht und verändert werden. Somit wird der wahre Charakter des Praktizierenden zum Vorschein gebracht und verändert. Die Charakterbildung kann demnach durch Bewegung gefestigt werden und im Rahmen der Körperpsychotherapie wird die Integrität der Persönlichkeit mit Hilfe der Bewegung gestärkt und bestenfalls bewahrt.¹²¹

Es geht, wenn über den Einfluss von Bewegung auf die Psyche gesprochen wird, also nicht ausschließlich darum sich einfach nur zu bewegen, sondern darum im Körper zu sein, während sich bewegt wird. Die Qualität und Wahrnehmung der Bewegung sowie Körperempfindungen werden durch das Bewusstsein geleitet. Dadurch, dass der Mensch aus dem rein rationalen bio-psycho-sozialen Verhältnis mit sich und der Welt zum Empfinden übergeht, können mittels Bewegung Gefühle und Gedanken geerdet werden. Die „Erdung“ bietet dabei nach Lowen ein gutes Fundament zur Realität.¹²² Bewegung fördert Gefühle. Entdecken schizoide Charakterstrukturen ihren Körper wieder, stoßen diese beispielsweise auf Schmerz, Angst und Wut, beschreibt Johnson.¹²³ Wird gelernt von außen nach innen und von innen nach außen wechseln zu können, das heißt beispielsweise vom Fühlen zum Sehen oder anders herum, kann das Verständnis erlangt werden, dass die Aufmerksamkeit selbst gelenkt und verschoben werden kann.¹²⁴ Werden innere Empfindungen und Bewegungen bewusst wahrgenommen und identifiziert, kann ein Mensch sich sozusagen mit sich verbinden und sich seinem Selbst bewusst werden. Unklarheit im Selbst und damit einhergehend Unwohlsein können entstehen, wenn sich unbewusst Gefühle aufstauen und diese zu selbstverletzenden Verhaltensmuster führen. Hierbei werden nicht ausschließlich intensive körperliche Bewegungserfahrungen benötigt. Vielmehr spielt die weiter oben beschriebene bewusste Wahrnehmung des Bewusstseins eine entscheidende Rolle, um Einfluss und Kontrolle über die eigene psychische Entwicklung und das Wohlbefinden zu erlangen.¹²⁵ Durch den bewussten Umgang mit Bewegungsabläufen und einer verstärkten

¹²¹ Vgl. Johnson, 2007, 102

¹²² Vgl. Ehrensberger, 2006, 692

¹²³ Vgl. Johnson, 2007, 113

¹²⁴ Vgl. Johnson, 2007, 105

¹²⁵ Vgl. Johnson, 2007, 105

Wahrnehmung auf das, was dabei gemacht wird, können psychische Vorgänge verändert werden.

Abschließend wird ein Experiment von Riskind und Gotay (1982) vorgestellt, das die Wechselwirkung von Körperhaltung, Emotionen und Psyche untersucht sowie den Zusammenhang zwischen einer eingenommenen physischen und einer einhergehenden psychischen Haltung herausstellt. Die Versuchspersonen wurden dabei offiziell zu einer Auswertung zum räumlichen Denken eingeladen. Ein entsprechender Test wurde mit Versuchsleitung A durchgeführt. Während des Wartens auf die Testergebnisse, wurden die Versuchspersonen von Versuchsleitung B gebeten für eine Erforschung der Thematik Muskelreaktion und Hautleitfähigkeit einzuspringen. Die Teilnehmer, die sich bereit erklärten einzuspringen, bekamen anschließend verschiedene Elektroden an ihren Körper. Mit dem Vorwand es würden genaue Messungen über die Muskelaktivität erfolgen, sollten sich die Testpersonen in zwei bestimmten Körperhaltungen ausrichten. Ohne sich zu bewegen, mussten sie in dieser für acht Minuten verharren. Die Versuchspersonen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei Gruppe eins eine gekrümmte und Gruppe zwei eine aufrechte Sitzhaltung einnahm. Nach Ablauf der acht Minuten wurden die Teilnehmer erneut zu Versuchsleitung A beordert, um einen weiteren Test zum räumlichen Denken zu absolvieren. Dabei handelte es sich um ein unlösbares geometrisches Puzzle. In der Folge wurde die eigentliche Frage nach der Frustrationstoleranz nach dem Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung untersucht (Forschungsfrage: Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe im Anschluss an das Einnehmen einer Körperhaltung). Dabei wurde ermittelt, wie lange die Probanden versuchten Puzzleteilchen von einem Stapel zu nehmen, um das Rätsel zu lösen, bis sie frustriert waren und zu einem anderen Puzzle wechselten. Die Untersuchung ergab, dass die Gruppe eins im Schnitt 10,78 Teilchen bearbeitete, bevor sie aufgaben. Gruppe zwei bearbeitete im Schnitt hingegen 17,11 Teilchen. Das Ergebnis wurde als Effekt der zuvor eingenommenen Körperhaltung verstanden. Durch die Körperhaltung wurde die Selbstwahrnehmung der Versuchspersonen beeinflusst sowie Mutlosigkeit, Depression und Entkräftung im psychischen System aktiviert. Infolgedessen kommt es zu einer kognitiven Voreinstellung, die in herausfordernden oder belastenden Situationen zu Unfähigkeit und Willensschwäche führt.¹²⁶

Lange Liege-, Sitz- oder Stehzeiten infolgedessen es oft zu gekrümmten Haltungen kommt, können sich stark auf die Psyche auswirken. Was das Experiment von Riskind und Gotay nicht untersuchte, ist, wie sich Bewegung im Vergleich zu einer Position

¹²⁶ Vgl. Storch, 2010, 46, 47

verhält. Da die Gruppe zwei jedoch allein durch eine aufrechte Körperhaltung eine deutlich bessere psychische Verfassung vorwies, ist von einem deutlich besseren Wohlbefinden in Folge von vielfältiger Bewegung auszugehen.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Psyche für die menschliche Entwicklung und Lebensqualität eine ebenso entscheidende Rolle spielt, wie die kognitive, motorische und soziale Entwicklung. Es wurde bereits mehrmals erläutert, dass der Mensch als bio-psycho-soziale Einheit nur dann „funktionieren“ kann, wenn all Entwicklungsebenen inkludiert werden. Bewegungserfahrungen spielen dabei auch für die Psyche eine essenzielle Rolle und haben großen Einfluss auf das Wohlbefinden. Storch beschreibt als Resultat der Kenntnis über die Wechselwirkung von Körper und Psyche die Freiheit, selbst über die psychische Verfassung entscheiden zu können.¹²⁷ Neben dem Einfluss von Bewegung auf das Nervensystem sowie verschiedenen weiteren Faktoren mit Auswirkung auf die Psyche, gibt es verschiedene Ansätze, von denen zwei in diesem Kapitel vorgestellt wurden. Die Psychomotorik geht von einem ständigen Wechselspiel zwischen psychischen und motorischen Prozessen aus und schreibt der Bewegung für diese Entwicklung eine tragende Rolle zu. In der Körperpsychotherapie wird Bewegung genutzt, um innere und äußere Vorgänge vollständig wahrzunehmen. Dadurch wird dem Menschen Zugang zu neuen Bewusstseinssebenen ermöglicht, wodurch sich Gefühle und Verhaltensschemen des Praktizierenden verändern und der Charakter gestärkt wird. Das Experiment von Riskind und Gotay zeigt, wie stark sich allein eine bestimmte Körperhaltung auf die Psyche des Menschen auswirkt.

¹²⁷ Vgl. Storch, 2010, 72

5 Einfluss von Bewegung auf die Lebensqualität

Bewegung hat in vielerlei Hinsicht großen Einfluss auf die Lebensqualität eines Menschen. In den vorangegangenen Kapiteln wurde bereits ausführlich der Einfluss von Bewegung auf verschiedene Bereiche der menschlichen Entwicklung herausgestellt. Im Folgenden werden, nach einer Erklärung des Begriffs Lebensqualität, die Entwicklungsbereiche in Kontext mit der Lebensqualität gesetzt. Weiter wird der Einfluss von Bewegung auf die Lebendigkeit und Lebensqualität eines Menschen im Sinne von kultureller Integration, Partizipation und Teilhabe untersucht.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Lebensqualität wie folgt: „Quality of life is an individual's perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns“.¹²⁸

Trotz dieser Definition der WHO ist es schwierig, Lebensqualität allgemein zu beschreiben und gültig zu machen, da sich die Lebensqualität aus mehreren Teilaspekten, wie z.B. Gesundheit, Wohlstand, Politik und Freiheit, zusammensetzt. Neben den objektiven Aspekten, die von außen bewertbar sind, sind auch subjektive Aspekte, die nur von einem Menschen selbst bewertbar sind, umfasst. Zu den objektiven Aspekten zählen Lebensbedingungen, Gegebenheit der Umwelt, kultureller Hintergrund und materielle Güter. Die subjektiven Aspekte beziehen sich auf die Selbsteinschätzung über die eigenen Lebensbedingungen. Dazu gehören Angaben über die Zufriedenheit sowie generelle kognitive und emotionale Verhaltensweisen.¹²⁹ Glatzer und Zapf stellen zudem die objektiven Lebensbedingungen dem subjektiven Wohlbefinden gegenüber und bewerten diese nach gut und schlecht. Durch diese Gegenüberstellung erhalten sie vier Konstellationen, die die Wohlfahrtsdispositionen beschreiben. Zu den vier Konstellationen gehören Well-being, Dissonanz, Adaptation und Deprivation.

¹²⁸ Vgl. WHO, 1997

¹²⁹ Vgl. Glatzer, Zapf, 1984, 23

Wohlfahrtsdispositionen	Subjektives Wohlbefinden	
	Objektive Lebensbedingungen	Gut
Gut	Well-being	Dissonanz
Schlecht	Adaptation	Deprivation

Tabelle 1: Wohlfahrtsdispositionen [vgl. Glatzer/Zapf 1984, 25, Abb. 1.5]

Well-being verbindet gute Lebensbedingungen mit positivem Wohlbefinden. Deprivation ist das Gegenteil und vereint schlechte Lebensbedingungen mit negativem Wohlbefinden. Dissonanz beschreibt die Kombination aus guten Lebensbedingungen und negativem Wohlbefinden. Adaption hingegen vereint schlechte Lebensbedingungen mit positivem Wohlbefinden.¹³⁰ Somit beschreibt Lebensqualität immer das Zusammenspiel von objektiven Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden und lässt sich deshalb schwer in einer genauen Begriffsbestimmung definieren. Zudem wird deutlich, dass sowohl die objektiven Lebensbedingungen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden haben, wie auch andersherum.

Gesundheit ist, wie eben beschrieben, neben anderen Einflussfaktoren nur ein Teilaspekt der Lebensqualität, aber nimmt dennoch einen wesentlichen Bestandteil bei der Bewertung dieser ein. Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.¹³¹ Gesundheit ist demnach weit mehr als die rein objektive Betrachtung eines Arztes. Für Kranke kann Gesundheit etwas anderes bedeuten als für Gesunde sowie auch die Bedeutung unterschiedlicher Aspekte der Lebensqualität individuell ist. Über die letzten Jahre entstand deshalb der Ansatz der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität beschreibt „ein multidimensionales Konstrukt“ aus physischen, psychischen und sozialen Dimensionen und schließt deutlich mehr ein als lediglich Aussagen zum individuellen Gesundheitszustand“.¹³²

Im Folgenden werden die verschiedenen Aspekte aufgelistet:

¹³⁰ Vgl. Glatzer/Zapf, 1984, 25 ff.

¹³¹ Vgl. WHO, 1948

¹³² Vgl. Robert Koch Institut, 2011

- a) Physische Aspekte → körperliches Wohlbefinden, wie z.B. Beschwerden
- b) Psychische Aspekte → Stimmungen, wie z.B. Angst
- c) Soziale Aspekte → Beteiligung am familiären und gesellschaftlichen Leben
- d) Funktionsfähigkeit → geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

Unter diese Aspekte fällt auch, den Anforderungen im Alltag und Beruf standzuhalten.¹³³

Wie unter anderem in 3.2 beleuchtet, können all diese Aspekte durch einen Mangel an Bewegung beeinträchtigt werden. Eine in der heutigen Gesellschaft am populärsten und meist ausgeführten Tätigkeiten ist das Sitzen. An sich bedeutet Sitzen nicht grundlegend etwas Negatives. Die Menge an Sitzen und der meist damit einhergehenden Inaktivität birgt jedoch viele Risiken. An dieser Stelle muss ebenso gesagt werden, dass den ganzen Tag stehen das Problem nur verlagern und keinesfalls positiv verändern würde. Negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat nicht das Sitzen an sich, sondern das Einnehmen und Verharren in einer Position über einen längeren Zeitraum. Das in Kapitel 4.5.3 vorgestellte Experiment hat gezeigt, wie sich eine Körperhaltung, die über einen längeren Zeitraum eingenommen wird, auf das psychische Wohlbefinden auswirken kann. Weiter kann Inaktivität dazu führen, dass das Herz zum alleinigen Bewegter des Blutes wird. Dies entspricht nicht dem natürlichen Soll-Zustand, sondern ist vielmehr eine Anpassung an die mangelnde Versorgung von Bewegung. Einhergehend mit der nicht beziehungsweise wenig vorhandenen Bewegung, werden die Muskeln weniger stark stimuliert und das Blut dadurch nicht in alle Gewebestrukturen, die es benötigen, transportiert. Die Sauerstoffversorgung nimmt in Folge dessen ab und das Herz-Kreislauf-System verliert an Funktion. Auf Dauer schwächt dies die vielen Zellen im Körper enorm, denn für das Überleben dieser ist eine optimale Sauerstoffversorgung dringend notwendig. Um diese zu gewährleisten und alle Gewebestrukturen mit ausreichend Blut zu versorgen, reicht ein spezifisches regelmäßiges Training jedoch nicht automatisch aus, da die positiven Auswirkungen des Trainings nur auf die erarbeiteten Bereiche Einfluss nehmen.¹³⁴ Entscheidend ist demzufolge vielfältige sowie häufige Bewegung, damit die Muskulatur ausreichend stimuliert wird und das Blut im Fluss bleibt.¹³⁵ Zudem entstehen in zu wenig bewegten

¹³³ Vgl. Pöppel, Bullinger, Härtel, 1994, 370

¹³⁴ Vgl. Bowman, 2016, 80

¹³⁵ Vgl. Bowman, 2016, 94

Körperregionen Bindungen zwischen Muskelteilen. Diese verhalten sich ähnlich wie Narbengewebe und schränken dadurch die Gleitfähigkeit der Muskeln ein. Auf Zellebene führt dieser Zuwachs von Bindungen zu Störungen der Kraftübertragung innerhalb eines Gewebes.¹³⁶ Das bedeutet, dass Bewegung für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel und damit einhergehend ein besseres Wohlbefinden essenziell ist. Durch ein nicht intaktes Herz-Kreislauf-System steigt das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, wie z.B. arterielle Hypertonie (Bluthochdruck), wie bereits in Kapitel 3.2 erklärt. Darüber hinaus werden Gewebestrukturen in den Gelenken nur dann ausreichend mit Nährstoffen versorgt, wenn sich vielfältig bewegt wird. Eine nicht ausreichende Versorgung kann zu einer Verringerung des Bewegungsradius der Gelenke führen. Dies führt dazu, dass Organbereiche dauerhaft unterfordert sind und durch eine negative Anpassung, das heißt eine muskuläre Atrophie, funktionsschwach und anfällig werden. Daraus können unterschiedlichste Krankheiten entstehen. Nach Blaumeister ist auch die Psyche von der negativen Adaption oftmals betroffen. In Folge dessen kommt es häufig zu Motivationsproblemen, Unwohlsein und einem schlechten subjektiven Wohlbefinden.¹³⁷

Bewegung spielt jedoch nicht alleine für die Prävention der Gesundheit eine tragende Rolle, sondern ebenso für die Rehabilitation. Bereits erkrankte, verletzte oder anders eingeschränkte Menschen können von aktiven Bewegungserfahrungen profitieren. Doch gerade Menschen mit Einschränkungen – ob körperlich, mental oder psychisch – verlieren oftmals den Zugang zu Bewegung. Der Gedanke des Wartens und Nichtstuns, um Heilung zu erfahren, ist in der heutigen Gesellschaft weit verbreitet. Bei einer Verletzung führt Nichtstun, das heißt verstärkter Bewegungsmangel, zu wenig bis keiner Sauerstoff- und Blutversorgung im verletzten Körperteil. Weiter wird die Muskulatur, wie vorhin bereits beschrieben, atrophieren und dadurch mehr und mehr an Funktion verlieren, anstatt diese wieder zu gewinnen. Diese sich gegenseitig fördernden negativen Prozesse, können entsprechende weiterführende Krankheitsfolgen mit sich bringen und dadurch die Lebensbedingungen verschlechtern. Ebenso kann ein chronischer Mangel an Bewegung bei mentalen oder psychischen Erkrankungen weitere negative Folgen haben. Dinold beschreibt im Zusammenhang von Bewegung und Menschen mit Behinderung, dass sich selbstständig zu bewegen beziehungsweise sich uneingeschränkt zu bewegen einen wertvollen Beitrag zum Leben und der Lebensqualität beisteuert und jegliche Bewegungserfahrungen als befriedigende Selbst-

¹³⁶ Vgl. Bowman, 2016, 90

¹³⁷ Vgl. Blaumeister, 1992, 164/167

bestätigung und Anerkennung erlebt werden können.¹³⁸ Vor allem durch eine „mehrperspektivische“, das heißt eine abwechslungsreiche Betrachtungsweise von Bewegung, bleiben die Vielfalt und Selbstverwirklichungsoptionen verlockend und herausfordernd, erklärt Dinold.¹³⁹

In Kapitel 4 wurde bereits der Einfluss von Bewegung auf verschiedene Bereiche der menschlichen Entwicklung herausgestellt. Bewegung hat für die Entwicklung des Kindes sowie die Aufrechterhaltung kognitiver und motorischer Fertigkeiten große Bedeutung. Auch für die soziale und psychische Entwicklung hat Bewegung eine essenzielle Bedeutung und spiegelt sich deshalb in der Lebensqualität eines Menschen wieder. Diese basiert sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Zufriedenheit, die wiederum kognitive, wie auch emotionale Verhaltensweisen inkludiert. Durch eine Aufrechterhaltung der kognitiven und motorischen Leistung sowie eines sozialfähigen und psychisch starken Charakters und der damit einhergehenden körperlichen und geistigen Flexibilität, wird demnach die subjektive Selbsteinschätzung über die Lebensbedingungen besser bewertet. Dinold beschreibt den Menschen nach Feuser als biopsychosoziale Einheit Mensch, die durch eine abgestimmte Integration der verschiedenen Anteile der biologischen, der psychischen sowie der sozialen Ebene „funktioniert“. Unter der biologischen Ebene werden motorische Fähigkeiten beziehungsweise Fertigkeiten sowie willkürlich ablaufende physiologische Prozesse verstanden. Die psychische Ebene beschreibt Kognitionen, Emotionen, die soziale Ebene, den Dialog sowie die Integration.¹⁴⁰ Die hier vorgeschlagenen aufeinander abgestimmten Anteile des Menschen finden sich in den weiter oben genannten vier Aspekten der gesundheitsbezogenen Lebensqualität wieder. Demnach ist ein „funktionieren“, das heißt eine Berücksichtigung all dieser Faktoren und nicht die Isolation einzelner Aspekte, dieser Ebenen entscheidend für die Bewertung der Lebensqualität in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden. Der Einfluss von Bewegung auf diese Faktoren wird vor allem in der phänomenologischen Bewegungsforschung deutlich. Diese bezeichnet das „Sich - Bewegen“ als Medium für menschliche Entwicklung. Das Sich-Bewegen beschreibt jedoch nicht ausschließlich Orts- oder Situationsveränderungen, sondern die grundsätzliche dialogische Mensch-Welt-Beziehung. Neben dem Sprechen wird als Dialog zudem das „Sich-Bewegen“ verstanden, wobei entscheidend für die Entwicklung und die Verwirklichung individueller Möglichkeiten die aktive Bemühung um den Anderen und das Andere ist. Somit findet Entwicklung und das Ausschöpfen der eigenen Möglichkeiten nur über Kommunikation und Austausch mit der sozialen und dinglichen

¹³⁸ Vgl. Dinold, 2005, 78/79

¹³⁹ Vgl. Dinold, 2005, 75

¹⁴⁰ Vgl. Dinold, 2005, 73

Umwelt statt. Bewegungshandlungen haben auf diesen Prozess großen Einfluss.¹⁴¹ Dinold unterstreicht dies mit einem Zitat Prohls, wonach „Motorik als Medium der Entwicklungsförderung die Sprache (sich sprechend mitteilen), Soziales (andere einbeziehen), Kognition (wissen, verstehen), Emotion (sich fühlen) und Sensorik (wahrnehmen) mit beeinflusst“.¹⁴² Wird Bewegung nicht differenziert und isoliert vom gesellschaftlichen Geschehen betrieben, führt bewusste Bewegung zu Klarheit über die eigenen Werte und darüber, wie gelebt und mit anderen in Kontakt getreten werden möchte. Unabhängig von Alter, Herkunft, Gesellschaftsschicht und Bildungsstand führt dies zur Unterstützung kultureller Integration, Partizipation und Teilhabe sozialer Strukturen und nimmt damit erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität.

Ein weiterer für dieses Kapitel wichtiger Punkt ist der Zusammenhang von Kreativität, Bewegung und Lebensqualität. Nach Bean ist Kreativität ein Prozess „innerhalb dessen ein Individuum durch seinen Körper oder ein Medium sein ureigenstes Wesen ausdrückt, was ihm ein Gefühl der Befriedigung schafft“.¹⁴³ Seit jeher sind Menschen kreativ. Unsere Vorfahren mussten, um zu überleben, kreativ sein und fanden stets Lösungen, die sie weiterbrachten. Eine der ersten Bezeichnungen, die den Begriff der Bewegung abzugrenzen versuchte, war der Tanz. Kreative Tänze wurden von den Naturvölkern für das friedliche Beisammensein oder für andere Zwecke genutzt. Verbunden mit der Kreativität war immer auch Bewegung. Zum einen entstand Kreativität durch Bewegung, zum anderen aber führte Kreativität zu Bewegung. Kreativität und Bewegung sind eng miteinander verknüpft und stehen in einem ständigen Wechselspiel. Dinold schreibt der Kreativität eine nicht unbedeutende Rolle als Quelle des Tätigseins und des Handelns zu.¹⁴⁴ Gleichzeitig ist Bewegung „eine alltägliche Ausdrucksform“ und somit auch das Medium für Kreativität.¹⁴⁵ Auch im weiteren Verlauf der menschlichen Geschichte bis heute hat Kreativität großen Einfluss. Alle Erfindungen, die die Mensch-Welt-Beziehung im Laufe der Evolution geprägt haben oder noch immer prägen basieren auf Kreativität. Die immer neuere, intelligentere Forschung und Entwicklung führt jedoch mehr und mehr zu einer Dissonanz. Während die objektiven Lebensbedingungen, wie Wohlstand, durch die Technologisierung positive Auswirkungen erfahren, wird dadurch kreatives Handeln auf rationale Kreativität reduziert und der wichtige Aspekt der Bewegung vernachlässigt. Essen zu bekommen, kann bequem per Handy bewerkstelligt werden und selbst sozialer Kontakt braucht

¹⁴¹ Vgl. Dinold, 2005, 77

¹⁴² Vgl. Dinold, 2005, 77

¹⁴³ Vgl. Bean, 1994, 15

¹⁴⁴ Vgl. Dinold, 2005, 77

¹⁴⁵ Vgl. Mulder, 2007, 2

nicht mehr als ein paar Fingerbewegungen auf dem Tablett oder Smartphone. Es entsteht der Eindruck als wäre das menschliche Leben nicht mehr von Bewegung abhängig, weil – und das sei an dieser Stelle deutlich erwähnt – Kreativität nicht immer an Bewegung gebunden ist. Dennoch wurde in dieser Arbeit bereits beschrieben, dass Bewegung im Wechselspiel von Gehirn sowie der Bewegung der Zellen und Muskeln jedes Denken und Handeln bestimmt. Durch Bewegung lassen sich Gedanken bewusst steuern und dadurch entstehen selbstständige Handlungen. Somit führt eigenschöpferische, kreative Bewegung zu Veränderungen „die als Entwicklungsgeschehen die Person selbst und ihre sozialen (im besten Sinne auch die zwischenmenschlichen) Bezüge identifizieren“.¹⁴⁶

Zusammenfassend kann Bewegung großen Einfluss auf die Bewertung der Lebensqualität nehmen. Zwar ist Bewegung nicht alleine entscheidend für eine positive Bewertung der Lebensqualität, doch gerade für die Bewertung des subjektiven Wohlbefindens spielt sie eine entscheidende Rolle. Bewegung führt immer zu Veränderung und inkludiert so viele andere entscheidende Lebensfaktoren. Die komplexe menschliche Evolutionsgeschichte zeigt, dass der Mensch nicht auf Einseitigkeit beziehungsweise Spezialisierung ausgerichtet ist. Weder auf eine bestimmte Diät, einen Lebensraum, ein soziales Umfeld oder eine Bewegungspraxis. Viele der modernen menschlichen Probleme kommen von einer einseitigen und spezialisierten Tätigkeit und nicht etwa einer ganzheitlichen Überbenutzung des Organismus. Varietät und Vielseitigkeit von Bewegungsmöglichkeiten bieten eine Vielfalt an Lebensmöglichkeiten. Diverse, häufige und kreative Bewegung führt zu einer Entwicklung des ganzen Menschen, da es das Wechselspiel zwischen Innerpsychischen und äußerlichen körperlichen Prozessen sowie kognitiven Fähigkeiten fördert. Die kreative Gestaltung und mehrperspektivische Betrachtung von Bewegung im Leben lässt Veränderungen in der Entwicklung entstehen und die Vielfalt sowie die Selbstverwirklichungsoptionen herausfordernd und spannend bleiben. Durch die Abgrenzung sowie die einseitige Betrachtungsweise und Bedeutung von Bewegung im modernen Leben geht das Verständnis für körperliche Zusammenhänge mehr und mehr verloren und das subjektive Wohlbefinden leidet darunter.

¹⁴⁶ Vgl. Dinold. 2005, 78

6 Zusammenfassung

Anhand verschiedener Tatsachen und Beobachtungen des gesellschaftlichen Wandels, wurde in der Einleitung zum Kernthema dieser Arbeit hingeführt. Durch verschiedener Literaturquellen wurde anschließend zunächst der Begriff Bewegung erläutert und dem Leser somit die Möglichkeit gegeben, sich einen Überblick über die Vielseitigkeit der Definition von Bewegung zu verschaffen. Der Begriff Bewegung wurde aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Das Verständnis in der vorliegenden Arbeit umfasst mehr als nur die rein physische Bewegung. Der Begriff Bewegung steht somit als große Kategorie mit vielen Facetten über Begriffen, wie beispielsweise Physical Activity, Sport, Tanz oder Motorik. Diese Abgrenzungen ordnen sich dem Begriff der Bewegung unter und entwickelten sich erst im Laufe der Zeit. Weiter wurden in Kapitel 2.2 vier Relationen sowie in Kapitel 2.3 verschiedene Funktionen von Bewegung beschrieben.

In Kapitel 3 wurde die Bewegungswelt der Menschen im Wandel untersucht. Der Sinn von Bewegung entwickelte sich aus einem natürlichen, überlebensnotwendigen Instinkt mehr und mehr hin zu einem Sportgedanken, bei dem mittlerweile nicht mehr die Bewegung selbst im Vordergrund steht. Bewegung wird in der heutigen Gesellschaft mehr als Ausgleich zum Lebensalltag und weniger als essenzieller Teil des Lebens gesehen. Neben dieser Entwicklung veränderten sich vor allem auch die Lebens- und Umweltbedingungen der Menschen über die Jahrtausende. Vom Jäger und Sammler, über zur sässigen Arbeitergesellschaft bis hin zum modernen Menschen, der viel Zeit im Büro und mit Kopfarbeit verbringt. Diese gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung brachte nach und nach das Zivilisationsphänomen Bewegungsmangel hervor. Durch den Mangel an Bewegung entstanden neue Krankheitsbilder. Anhand verschiedener Literaturquellen sowie aktuellen Statistiken wurden die häufigsten Krankheitsfolgen belegt und jeweils kurz erklärt. Welchen Einfluss Bewegung auf verschiedene Bereiche der menschlichen Entwicklung hat, wurde in Kapitel 4 erläutert. Der Mensch ist dabei als bio-psycho-soziale Einheit zu sehen, die durch eine abgestimmte Integration der biologischen, der psychischen und der sozialen Ebenen „funktioniert“. Bewegung nimmt auf die Veränderung dieser Ebenen und damit auch auf die Entwicklung des Menschen erheblichen Einfluss. Somit ist Bewegung als essenzieller Faktor für eine ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit zu sehen und setzt sich aus den in Kapitel 4 beschriebenen Entwicklungsbereichen zusammen. Während Bewegung im Kindesalter essenziell für die Entwicklung verschiedener Fertigkeiten, Fähigkeiten und Funktionen ist, ist sie im Erwachsenen- und Seniorenalter ein wichtiges Medium für den Erhalt dieser.

Weiter wurde anhand dem Faktor Gesundheit der Einfluss auf die Lebensqualität gezeigt. Bewegung wirkt sich nicht nur auf die körperliche, sondern ebenso auf die psychische Gesundheit aus. Durch die Bedeutung von Bewegung in Bezug auf die

verschiedenen Entwicklungsbereiche sowie den Faktor der Kreativität wurde deutlich, wie stark sich Bewegung auf das subjektive Wohlbefinden und damit einhergehend die Lebensqualität eines Menschen auswirken kann. Kreativität und Bewegung stehen in einer wechselseitigen Beziehung und beeinflussen sich gegenseitig.

Abschließend ist zu sagen, dass Bewegung nicht optional, sondern essenziell für die menschliche Entwicklung und Lebensqualität ist. Durch sich verändernde Lebens- und Arbeitsbedingungen hat der Stellenwert von Bewegung im Leben vieler Menschen in den westlichen Industrienationen jedoch an Bedeutung verloren. In der heutigen Umwelt wird Bewegung kaum mehr dringend benötigt. Für den Organismus ist es jedoch sehr schwer sich an die heutigen einseitigen Bewegungsreize, ob körperlich oder geistig, anzupassen. Das Vernachlässigen von Bewegung und dem eigenen Körper führt zu neuen Zivilisationskrankheiten sowie einer Degeneration des Körpers und verschlechtert das Wohlbefinden. In all ihren Facetten stellt Bewegung – gerade in einer Zeit, in der Bewegung nicht mehr für das reine Überleben wichtig ist – eine Investition für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit dar.

7 **Ausblick und Antwort auf die Forschungsfrage**

Ziel der Arbeit war es, anhand einer literaturbasierten Recherche den Einfluss von Bewegung auf die menschliche Entwicklung sowie die Lebensqualität zu untersuchen. Anders als vor mehreren tausend Jahren, ist Bewegung nicht mehr entscheidend für das Überleben der Menschen. Dennoch zeigen die Ergebnisse der Arbeit deutlich, wie essenziell Bewegung für die menschliche Entwicklung ist. Zudem steht heutzutage nicht mehr das reine Überleben im Vordergrund, sondern, wie die Lebenszeit gelebt wird. Im Folgenden wird ein Ausblick für die Zukunft gegeben sowie die Frage beantwortet, ob ein Paradigmenwechsel in der Gesellschaft in Hinsicht auf Bewegung und den eigenen Körper notwendig ist.

Die Lebens- Arbeits- und nicht zuletzt Bewegungswelt der Menschen hat sich in den letzten Jahrtausenden stark verändert. Frühere Zivilisationskrankheiten sind heute behandelbar oder treten nicht mehr hervor. Durch die Forschung der Medizin und viele andere Entwicklungen in unterschiedlichsten Bereichen, wird das Leben der Menschen einfacher. Zudem leben Menschen heutzutage länger als es noch vor hunderten von Jahren der Fall war. Doch die Frage ist, mit welcher Lebensqualität die Menschen in dieser Zeit leben. Die Veränderungen der Lebenswelt bringen neue Probleme mit sich. Eine veränderte Wahrnehmung von Bewegung ist eines davon. Während Bewegung früher keine extra Aufmerksamkeit benötigte, wird die bewusste Auseinandersetzung mit Bewegung heute wichtiger. Der prähistorische Mensch musste sich notgedrungen bewegen und er bewegte sich in einer organischen Umwelt, die zu einer homogenen Belastung führte. Viel Kopfarbeit, lange Liege-, Steh- oder Sitzzeiten, einseitige Sport- und Trainingsangebote sowie eine Umwelt, die immer linearer wird, erfordern mehr Bewusstheit der Menschen. Gerade Straßen, anstatt einem organischen Untergrund, an den sich der Körper anpassen muss. Im Fitnesscenter werden anstelle von gegebenen Treppen im Alltag künstliche Stufen errungen und im Büro bewegt sich keiner in regelmäßigen Abständen durch verschiedene Positionen, sondern bittet beim Chef eher nach dem teuren ergonomischen Stuhl. Aufgrund dieser Tatsachen und da es heutzutage nicht ausschließlich um das Überleben geht, sondern darum ein freies und uneingeschränktes Leben zu führen, muss Bewegung wieder zu einer Priorität werden. Dabei darf sich nicht weiterhin an einer kranken Gesellschaft orientiert werden, die die Bedürfnisse des eigenen Körpers ignoriert und mit Hilfe von Schmerztabletten die Warnsignale unterdrückt.

Vielmehr muss sich der Mensch seine Fähigkeit bewusst zu sein und Bewusstheit zu erlangen zu Nutze machen und auf die Signale des Körpers eingehen. Dabei geht es nicht um einen Leistungssportgedanken oder ähnliches, sondern darum Vielfalt und

Qualität in seine Bewegung zu bekommen. Sehr selten bewegen sich Menschen heutzutage in ihrem vollen Bewegungsumfang und in allen möglichen Facetten, die ihr Körper zulässt. Stattdessen bewegen sie sich den Tag über zwischen Positionen, wie dem Sitzen, Stehen oder Liegen. Während Kinder das Medium Bewegung intuitiv nutzen und sich divers bewegen, werden mit zunehmendem Alter Regeln für das Sich-Bewegen auferlegt. Durch die gesellschaftliche Erziehung geht das spielerische Lernen verloren. Neben sich verändernden Lebens- und Umweltbedingungen hat zudem die Entwicklung des Sportgedankens die Bewegungswelt verändert. Die Gesellschaft versteht menschliche Bewegung nicht als ein ganzheitliches Konzept, sondern hat verschiedenste Begriffe, um alle möglichen Arten von menschlicher Bewegung zu definieren und abzugrenzen. Sie spezialisiert sich auf die verschiedenen Arten, Disziplinen und Trends, anstatt diese unter dem Begriff Bewegung zu behandeln. Alles, was mit dem Körper gemacht wird fällt unter diese Kategorie. Ob Atmen, Sprechen, Mimik, Gestik oder Turnen, Yoga- und Kampfsportunterricht. In der heutigen Gesellschaft limitieren sich viele Menschen zusätzlich durch einseitige beziehungsweise spezialisierte Bewegungsmethoden. Der Reizüberschuss an Information in Form von neumodischen Bewegungs- und Sportangeboten, aber auch Bewegung und Training in Form von Videospiele verlockt die Menschen, sich als Ausgleich zum Alltag bequem, neuartig und angeblich gesund zu bewegen. Nach Bowman kann gute Versorgung, egal ob mit Essen oder Bewegung nicht auf eine einzige oder ein paar wenige Variablen reduziert werden.¹⁴⁷ Es genügt demnach nicht, Bewegung spezialisiert zu betrachten und Bewegung dreimal die Woche eine Stunde in seinen Alltag zu quetschen. Durch vermehrte Inaktivität können Beweglichkeit sowie Muskelkraft eingeschränkt werden und die sportliche Ausgleichsaktivität trotz bester Absichten schwere Schäden mit sich bringen. Der Körper muss dann zum Teil Krafteinwirkungen standhalten, die oftmals zu hoch für die aktuelle Knochenstellung und Muskelausrichtung sind. Darunter leidet zudem die Stabilität der Bewegung. Da die Gelenke die Lasten nicht ausreichend tragen können, die Muskulatur sich nicht in der richtigen Stellung befindet, um die Lasten zu tragen sowie das in Bewegung geratene Blut gegen Biegungen stößt, wird das Verletzungsrisiko erhöht.¹⁴⁸ Bewegung muss bedarfsgerecht sein und in Balance stattfinden. Das bedeutet, dass Bewegung in all ihren Facetten trainiert werden sollte. Beispielsweise nicht nur Training, das Spannung erfordert, sondern auch Entspannung. Ebenso sollte Entwicklung nicht nur im Kopf oder Körper stattfinden, sondern in einem ausgeglichenen Verhältnis.

¹⁴⁷ Vgl. Bowman, 2016, 31

¹⁴⁸ Vgl. Bowman, 2016, 93

Der Gedanke der Menschen für eine ganzheitliche Bewegungspraxis sollte deshalb darauf abzielen, in unterschiedlichsten Lebenssituationen anpassungsfähig sowie generell handlungsfähig sein zu können und nicht, eine bestimmte Leistung zu erbringen und Anerkennung zu bekommen. Dabei darf sich gerne an die frühkindliche Entwicklung angelehnt werden, da diese sehr spontane und vielfältige Bewegung ohne festgelegtes „richtig“ und „falsch“ beinhaltet. Weiter bewegen sich Kinder dreidimensional und nutzen ihren Körper sowie ihre Umwelt, um Anpassung zu erzeugen. Eine solch facettenreiche Bewegungspraxis, die die Balance zwischen spielerischem und strukturiertem Lernen findet, stellt auch für Erwachsene Menschen eine körper- und weltbezogene Chance dar, sich ausgeglichen zu entwickeln. Zudem haben Erwachsene im Gegensatz zu Babys die Chance, bewusst zu steuern, was sie tun. Eine harmonische und gefühlvolle Bewegung, zum Beispiel der Wirbelsäule, bietet die Chance, körperliche Einschränkungen und Probleme im Alltag, wie beispielsweise Rückenschmerzen, zu lindern oder zu beseitigen. Entscheidend ist zu verstehen, dass der menschliche Körper Bewegung zum Funktionieren genauso benötigt, wie Flüssigkeit und Nahrung. Würde die Menschheit von ihren ausgeführten Berufen so wenig Ahnung haben, wie von ihrem Körper und Bewegung, würden mit Sicherheit große Probleme entstehen. Ebenso hätte es negative Folgen, wenn sich niemand in den acht Stunden Arbeitszeit mit seinen Tätigkeiten beschäftigen würde. Damit ist keinesfalls gemeint, dass die Menschen nicht mehr arbeiten sollen. Doch auch während dieser Zeit muss eine aktive Auseinandersetzung mit Bewegung stattfinden. Es geht also nicht um ein Einfügen in ein soziales Ganzes, sondern um eine veränderte Ansicht des sozialen Ganzen in der Gesellschaft. Mit dem Wissen, dass der Mensch als bio-psycho-soziale Einheit nur dann funktioniert, wenn alle Anteile gleichermaßen berücksichtigt werden, sollte Bewegung in der individuellen Dosierung bewusst und konstant im Alltag integriert sein. Eine vielfältige Bewegungspraxis ohne ein strenges Dogma bietet alle Freiheiten von innerpsychischen sowie physischen Vorgängen und trägt zu entwicklungsfördernden Prozessen bei.

Bewegung ist für jeden zugänglich und sollte nicht auf Anerkennung oder Leistung gepolt sein. Neben den körperlichen Aspekten, sollte Bewegung auch als Möglichkeit genutzt werden, sich selbst tiefer zu verstehen und versorgen zu können. Die Fähigkeit zu reflektieren und Bewusstheit zu erlangen, sollte genutzt werden, um sich und seine Umwelt zu erkunden. Dabei geht es nicht ausschließlich um das Denken, sondern auch das Fühlen. Eine aktive Auseinandersetzung mit einem selbst lässt einen Gewohnheiten hinterfragen. Dies ermöglicht die Fähigkeit, flexibel und in allen möglichen Lebenssituationen anpassungsfähig zu sein. Daraus wiederum resultiert Entscheidungsfreiheit zwischen Abhängigkeit und Autonomie. Als Folge verschafft sich der Mensch die Chance, Erfahrungen zu sammeln und Freiheit zu erlangen, wodurch er sich ganzheitlich entwickeln sowie eine hohe Lebensqualität erfahren kann.

Literaturverzeichnis

Adipositas Zentrum München (2017): Was ist Adipositas? Abgerufen von:
<http://www.adipositas-zentrum-muenchen.eu/allgemeines/was-ist-adipositas.html>
(06.01.2018)

Ahnert, J. (2005): Motorische Entwicklung vom Vorschul- bis ins frühe Erwachsenenalter – Einflussfaktoren und Prognostizierbarkeit. Abgerufen von:
<https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/1395/file/diss-ahnert-internet.pdf> (06.01.2018)

Arbinger, R. (1995): Entwicklung der Motorik. In: Hetzer, H., Todt, E., Seiffge-Krenke, I. Arbinger R. (Hrsg.): Angewandte Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters. Quelle & Mayer. Heidelberg, Wiesbaden.

Asmus, S. (1994): Physische und motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter – eine sportwissenschaftliche Betrachtung von Ergebnissen und Theorien. Kassel.

Balster, K. (1998): Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 1. Basis Druck. Duisburg.

Bean, R. (1994): Kreative Kinder. Hamburg.

Berufsverband Deutscher Internisten (2017): Diabetes Mellitus. Abgerufen von:
<https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/diabetes-mellitus/diabetes-mellitus/>
(06.01.2018)

Berufsverband Deutscher Internisten (2017): Osteoporose. Risikofaktoren. Abgerufen von: <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/osteoporose/risikofaktoren/#c1681>
(06.01.2018)

Berufsverband Deutscher Internisten (2017): Sport schützt vor Arthrose. Abgerufen von: https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=538&cHash=a703b43ad28f7243ba69acb52b1b118c (06.01.2018)

Berufsverband Deutscher Internisten (2017): Was ist Bluthochdruck? Abgerufen von:
<https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/bluthochdruck/was-ist-bluthochdruck/#c1531> (06.01.2018)

Berufsverband Deutscher Internisten (2017): Was ist ein metabolisches Syndrom? Abgerufen von: <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/metabolisches-syndrom/was-ist-ein-metabolisches-syndrom/> (06.01.2018)

Berufsverband Deutscher Internisten (2017): Was ist eine periphere arterielle Verschlusskrankheit? Abgerufen von: <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/periphere-arterielle-verschlusskrankheit/was-ist-eine-periphere-arterielle-verschlusskrankheit-pavk/#c1831> (06.01.2018)

Berufsverband Deutscher Internisten (2017): Was ist Osteoporose? Abgerufen von: <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/osteoporose/was-ist-osteoporose/> (06.01.2018)

Bös, K. (1987): Handbuch sportmotorischer Tests. Hogrefe. Göttingen.

Bowman, K. (2016): Bewegung liegt in deiner DNA. Wie man lernt, sich wieder gesund zu bewegen, und dadurch gesund wird. 1. Auflage. Riva Verlag. München.

Braumann, K. M., Stiller, N. (2010): Bewegungstherapie bei internistischen Erkrankungen. 1. Auflage. Springer Verlag. Berlin, Heidelberg.

Brodtmann, D. (1997): Risikofaktor Bewegungsmangel? Oder: Was ist wirklich wichtig für die Gesundheit unserer Kinder? In: Die Grundschulzeitschrift 109. S. 50-53.

Büchin, J., Mäder, W., Gutmann, B. (2008): Sozialpädagogische Lernfelder für Erzieherinnen. 1. Auflage. Holtdand + Josenhans Verlag. Stuttgart.

Bundeszentrale für politische Bildung (2007): Körperkult und Schönheitswahn. Abgerufen von: <http://www.bpb.de/apuz/30504/koerperkult-und-schoenheitswahn-wider-den-zeitgeist-essay?p=0> (06.01.2018)

Datler, W., Studener-Kuras, R. (2005): Alles Leben ist Bewegung – pädagogische Anmerkungen über den Zusammenhang von Bewegung und Entwicklung. In: Vogelsinger, J., Kuntz, S. (Hrsg.): Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung. Jugend & Volk Verlag. Wien.

Die Techniker Krankenkasse (2017): Koronare Herzkrankheit. Abgerufen von: <https://www.tk.de/techniker/service/gesundheits-und-medizin/behandlungen-und-medizin/herz-kreislauf-erkrankungen/koronare-herzkrankheit/koronare-herzkrankheit-was-ist-das-2015724> (06.01.2018)

Dinold, M. (2005): Bewegung = Leben = Bewegung = Leben = Bewegung – Anmerkungen aus der Perspektive einer „inkluisiven“ Bewegungspädagogik. In: Vogelsinger,

J., Kuntz, S. (Hrsg.): Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung. Jugend & Volk Verlag. Wien.

DocCheck (2017): Bewegungsapparat. Abgerufen von:
<http://flexikon.doccheck.com/de/Bewegungsapparat> (06.01.2018)

DocCheck (2017): Bewegungsmangel. Abgerufen von:
<http://flexikon.doccheck.com/de/Bewegungsmangel> (06.01.2018)

DocCheck (2017): Hyperlipoproteinmie. Abgerufen von:
<http://flexikon.doccheck.com/de/Hyperlipoprotein%C3%A4mie> (06.01.2018)

DocCheck (2017): Kardiovaskuläre Erkrankung. Abgerufen von:
http://flexikon.doccheck.com/de/Kardiovaskul%C3%A4re_Erkrankung (06.01.2018)

DocCheck (2017): Psyche. Abgerufen von: <http://flexikon.doccheck.com/de/Psyche>
(06.01.18)

Ebert, K., Miltsch, N., Wolf, H.J. (1982): Die Gesellschaft im Wandel. In: Politik. Gabler Verlag.

Eggert, D., Kiphard, E.J. (1976): Die Bedeutung der Motorik für die Entwicklung normaler und behinderter Kinder. 3. Auflage. Karl Hofmann Verlag. Schorndorf.

Ehrensberger, T.P. (2006). Erdung in der therapeutischen Arbeit und im Alltag. Abgerufen von:
http://www.crocodilebikes.com/croco_hosting/ehrensperger/Downloads/Erdung%20und%20Selbstvertrauen.pdf (06.01.2018)

Everly Jr, G. S., Lating, J. M. (2012): A clinical guide to the treatment of the human stress response. 3. Auflage. Springer Science & Business Media. New York, Heidelberg, Dordrecht, London. Abgerufen von:
https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=H9U_vJomhxcC&oi=fnd&pg=PR7&dq=A+Clinical+Guide+to+the+Treatment+of+the+Human+Stress+Response&ots=pSENWOpXLY&sig=roioB8ZdalekH0Qb2BaYzNk_KEs#v=onepage&q=A%20Clinical%20Guide%20to%20the%20Treatment%20of%20the%20Human%20Stress%20Response&f=false (06.01.2018)

Feldenkrais, M. (2017): Bewußtheit durch Bewegung. 14. Auflage. Suhrkamp. Frankfurt a.M.

Frey, A. Mengelkamp, C. (2007): Auswirkungen von Sport und Bewegung auf die Entwicklung von Kindergartenkindern. In: Bildungsforschung, Jahrgang 4. Ausgabe 1. Abgerufen von: <http://www.bildungsforschung.org/Archiv/2007-01/sport/> (06.01.2018)

Froböse, I., Wallmann-Sperlich, B. (2016): DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“. Zentrum für Gesundheit. Köln.

Glatzer, W., Zapf, W. (Hrsg.) (1984): Lebensqualität in der Bundesrepublik. Objektive Lebensbedingungen und subjektives Wohlbefinden. Frankfurt a.M.

Gröschke, D. (1997): Praxiskonzepte der Heilpädagogik. 2. Auflage. München, Basel.

Handbuch für Erzieherinnen und Erzieher in Kindertageseinrichtungen (2007): Sächsisches Staatsministerium für Soziales (Hrsg.): Gesund aufwachsen in Sachsen. Dresden.

Henkel, K., Reimers, C.D., Knapp, G., Schneider, F. (2014): Körperliches Training bei neurologischen und psychischen Erkrankungen. Nervenarzt 85(12). 1521-1528.

Huber, G., Köppel, M. (2017): Analyse der Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen zwischen 4 und 20 Jahren.

Johnson, S. M. (2007): Charaktertransformation: Veränderung durch Therapie. EHP Verlag. Gevelsberg.

Klupsch-Sahlmann, R. (1997): Bewegte Grundschule. In: Die Grundschulzeitschrift 109. S. 6-13.

Leading Medicine Guide (2017): Muskeln: Funktionen, Aufbau und Erkrankungen. Abgerufen von: <http://www.leading-medicine-guide.de/Medizinische-Fachartikel/Muskeln-Funktionen-Aufbau-und-Erkrankungen> (06.01.2018).

Lerchen, N., Köppel, M., Huber, G. (2016): Reliabilität und Validität des Heidelberger Fragebogens zur Erfassung des Sitzverhalten von Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 20 Jahren. Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 32.

Lukowski, T. (2013): Positive psychische Wirkung und wichtiger Therapiebaustein. DNP – Der Neurologe und Psychiater.

Mann-Luoma, R., Goldapp, C., Khaschei, M., Lamersm, L., Millinski, B. (2002): Integrierte Ansätze zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 45 (12). S. 952-959.

Meinel, K., Schnabel, G. (2004): Bewegungslehre, Sportmotorik. 10. Auflage. Südwest Verlag. München.

Meinel, K., Schnabel, G. (2007): Bewegungslehre – Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. 1. Auflage. Mayer & Mayer Verlag. Aachen.

Mijacevic, D. (2015): The Philosophy of Human Movement. 1. Auflage. San Diego.

Mulder, T. (2007): Das adaptive Gehirn: Über Bewegung, Bewusstsein und Verhalten. 1. Auflage. Georg Thieme Verlag. Leipzig.

Neufeld, G., Maté, G. (2006): Unsere Kinder brauchen uns. Die entscheidende Bedeutung der Kind-Eltern-Bindung. 1. Auflage. Genius Verlag. Bremen.

Piaget, J. Inhelder, B. (1978): Die Psychologie des Kindes. Fischer. Frankfurt.

Planet Wissen (2014): Spiegelneuronen. Abgerufen von: <https://www.planet-wissen.de/natur/forschung/spiegelneuronen/index.html> (06.01.2018)

Pöppel, E., Bullinger, M., Härtel, U. (Hrsg.) (1994): Medizinische Psychologie und Soziologie. 2. Auflage. London, Glasgow, Weinheim.

Poser, M. (2014): Magischer Sport: Körper und Geist, Irrationales und Paranormales bei Sportlern. 1. Auflage. Hallenberger Media Verlag. Altenau.

Projekt StuBSS, Universität Marburg (o. J. u. O.): Von der Bewegungspause zum bewegten Unterrichten. Bewegung und Lernen. Abgerufen von: <https://www.uni-marburg.de/fb21/ifsm/ganztagsschule/schulmaterial/workshop> (06.01.2018)

Rinkenauer, G. (2008): Motorische Leistungsfähigkeit im Alter.

Robert Koch-Institut (2011): Gesundheitsbezogene Lebensqualität. Abgerufen von: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesundAZ/Content/G/Gesbez_Lebensqualitaet/Inhalt/Lebensqualitaet.html (06.01.2018)

Robert Koch-Institut (2014): Übergewicht und Adipositas. Angerufen von: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Adipositas_TAB.html (06.01.2018)

Robert Koch-Institut (2017): Journal of Health Monitoring. 2. Ausgabe. Berlin.

Robert Koch-Institut (2017): Journal of Health Monitoring. 3. Ausgabe. Berlin.

Roth, A., Krombholz, H. (2016): Meilensetine der motorischen Entwicklung. Panelstudie zur motorischen Entwicklung von Kindern in den ersten zwei Lebensjahren. In: IFP-Projektbericht 28: Bildungsmonitoring und Bildungsberichterstattung. Staatsinstitut für Frühpädagogik. München. Abgerufen von:

https://www.ifp.bayern.de/imperia/md/content/stmas/ifp/projektbericht_meilensteine_nr_28.pdf (06.01.2018)

Scinexx (2007): Auch Bakterien sind Strategen. Abgerufen von:

<http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-6679-2007-06-19.html> (06.01.2018)

Stangl, W. (2017): Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Soziale Entwicklung. Abgerufen von: <http://lexikon.stangl.eu/5748/soziale-entwicklung/> (06.01.2018)

Statista (2017): Gründe für Sport. Abgerufen von:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1675/umfrage/gruende-fuer-sport/> (06.01.2018)

Statista (2017): Mitgliederzahl der Fitnessstudios in Deutschland von 2003 bis 2016 (in Millionen). Abgerufen von:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/> (06.01.2018)

Statista (2017): Pkw-Bestand in Deutschland bis 2017. Abgerufen von:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/12131/umfrage/pkw-bestand-in-deutschland/> (06.01.2018)

Statista (2017): Umfrage zur Verkehrsmittel-Nutzungshäufigkeit in Deutschland 2017.

Abgerufen von: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5761/umfrage/vorwiegend-genutzte-verkehrsmittel/> (06.01.2018)

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2010): Embodiement. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. Auflage. Hans Huber Verlag. Bern.

Vester, H.G. (2009): Der Mensch als soziales Wesen – zwischen Gemeinschaft und Gesellschaft, Natur und Kultur. In: Kompendium der Soziologie I: Grundbegriffe. VS Verlag für Sozialwissenschaften

Viernickel, S. (2013): Soziale Entwicklung. In: Stamm, M., Edelmann, D. (Hrsg.): Handbuch frühkindliche Bildungsforschung. Springer Verlag. Wiesbaden.

Weltgesundheitsorganisation (1948): Definition of Health. Abgerufen von:

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html> (06.01.2018)

Weltgesundheitsorganisation (1997): Programme on mental health: WHOQOL. Measuring Quality of Life. Abgerufen von: http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf (06.01.2018)

Weltgesundheitsorganisation (2015): Bewegungsmangel und Diabetes. Abgerufen von: <http://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2015/11/physical-inactivity-and-diabetes> (06.01.2018)

Wirth, A., Hauner, H. (Hrsg.) (2013): Adipositas: Ätiologie, Folgekrankheiten, Diagnostik, Therapie. 4. Auflage. Springer Verlag. Berlin, Heidelberg.

Ziegler, M., Reer, R., Braumann, K.M. (2007): Bedeutung der Bewegung für Gesundheit aus medizinischer Sicht. Friluftsliv-Entwicklung, Gesundheit und Perspektiven: gesundheitsorientierte Bewegungsbildung durch naturbezogene Aktivitäts- und Lebensformen.

Zimmer, R. (1993): Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktischmethodische Grundlegend und Ideen für die Praxis. 12. Auflage. Herder Verlag. Freiburg.

Zimmer, R. (1996): Motorik und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern. 2. Auflage. Hofmann Verlag. Schorndorf.

Zimmer, R. (1999): Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Herder Verlag. Freiburg.

Zimmer, R. (2000): Entwicklungsförderung durch Bewegung. Möglichkeiten und Grenzen psychomotorischer Arbeit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): „Früh übt sich...“ Gesundheitsförderung im Kindergarten. Impulse, Aspekte und Praxismodelle. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 16. Köln.

Zimmer, R. (2001): Was Kinder stark macht. Fähigkeiten wecken – Entwicklung fördern. Herder Verlag. Freiburg.

Zimmer, R. (2004): Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. 15. Auflage. Herder Verlag. Freiburg.

Zimmer, R. (2013): Handbuch Sprachförderung durch Bewegung. 6. Auflage. Herder Verlag. Freiburg.

Zimmer, R. (2016): Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der Psychomotorik. 13. Auflage. Herder Verlag. Freiburg.

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Ort, Datum

Vorname Nachname