



**Ohle Wrogemann**

**Bewegungsförderung e.V.**

---

## **Bewegungsbiografien wertschätzen und entwickeln – Stärkung der Prävention, Fürsorge und Vorsorge durch Pflegekräfte**

2024

Beitrag zu „Denkanstöße aus der Akademie : eine Schriftenreihe der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften ; 17 (Juni/2024)“

Persistent Identifier: urn:nbn:de:kobv:b4-opus4-40906

---

Die vorliegende Datei wird Ihnen von der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (cc by-nc-sa 4.0) Licence zur Verfügung gestellt.



## **BEWEGUNGSBIOGRAFIEN WERTSCHÄTZEN UND ENTWICKELN – STÄRKUNG DER PRÄVENTION, FÜRSORGE UND VORSORGE DURCH PFLEGEKRÄFTE**

Ohle Wrogemann

Bewegungsförderung e.V.

---

Die Evidenz positiver Wirkmechanismen von Bewegung ist nicht mehr zu leugnen. Bewegung ist gewissermaßen der augenscheinlichste Ausdruck von „glücklich und gesund Leben“. Bereits seit der Geburt begleitet die elementare Bewegung die Entwicklung eines Menschen über Kindheit, Jugend und Erwachsensein – erst mit dem Tod kommt sie zum Stillstand. Immer wieder liefert die wissenschaftliche Erforschung neue Argumente dafür, warum Bewegung von so essentieller Bedeutung ist wie Essen und Trinken. Ohne Bewegung wird unser Körper nicht ausgewogen versorgt – sowohl durch Nährstoffe als auch mit Informationen aller Art, die z.B. ein gutes soziales Miteinander benötigt. Im Seniorenalter trägt Bewegung dazu bei, natürliche Abbauprozesse zu verlangsamen, um so möglichst lange körperlich, geistig und sozial mobil und selbständig zu bleiben – und um die noch bestehende Freiheit erfüllt genießen zu können. Schließlich werden die Betreuenden durch alle noch verfügbaren Fähigkeiten bei einer möglichen und dann meist zunehmenden Pflegebedürftigkeit entlastet.

Die stetig steigende Zahl der Älteren (Ü 65) und Hochaltrigen (Ü 80) (Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, 2022), die sich u.a. mit den alterstypischen Einschränkungen einer schlechten Gesundheit konfrontiert sehen, stellt eine besondere Herausforderung dar – aber auch eine Sorge mangels konsequenter Vorsorge und schlechter Fürsorge. In Betracht kommen heute zwei Generationen – die Silent Generation (geboren 1928–1945) und die Baby Boomer (geboren 1946–1964). Beide Generationen, auch wenn sie sehr unterschiedlich geprägt wurden und belastet waren, können auf eine Kindheit und Jugend mit einer vergleichbar positiven Bewegungsbiografie zurückschauen. Die aktuelle Generation der Kinder und Jugendlichen wird als Generation Z (geboren 1997–2012) bezeichnet. Sie zeichnet sich vor allem durch den Umgang mit digitalen Medien aus. Ihre Gesundheitsdaten werden in den KIGGS-Studien (Robert Koch-Institut, 2022) mit ergänzenden Modulen zu mit Bezug auf die mangelnden Bewegungserfahrungen der Corona-Pandemie, sagen eine Zukunft vorher, in der wir alle mit noch größeren Belastungen rechnen müssen.

Das nur mangelhafte Abrufen der kostenlosen Ressource „Bewegung“ ist nicht auf einen Mangel an Informationen und Erkenntnissen zurückzuführen, sondern auf mangelnde Wertschätzung und mangelndes Verständnis. Bessere Bildungsstrategien und verbessertes kreatives Wissensmanagement weisen den Weg: Die Vielfalt an hochwertigen Projekten wie

z.B. „Auf sicheren Beinen“ für Pflegeheimbewohner (Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, 2018), die Aspekte von Bewegung beinhalten oder sie als Schwerpunkt führen, lässt eine gleichwertige bürgernahe Gesamtstrategie vermissen. Ansätze erscheinen isoliert, oft defizitorientiert und drängen zur bürgerschaftlichen Selbsthilfe, die mit sach- und fachfremden Erschwernissen zu kämpfen hat, Frustration schafft und ein effektives nachhaltiges Arbeiten immer wieder vor neue Herausforderungen stellt. Ein gut verständliches Beispiel für den falschen Umgang mit Bewegung bietet der Schulsport. Er kämpft mit der Problematik, dass Kinder nicht bewegungsfähig, sondern sportfähig sein sollen, um schließlich in einer Wettkampfsituation, sei es gegen die Uhr oder den vermeintlichen Gegner zu enden und deshalb meist frustriert nur scheitern können. So finden sie keine Freude an der eigenen Bewegung und nur schwer den Weg zum lebenslangen Sporttreiben bis ins hohe Alter.

Naturgemäß haben Kinder Freude am Bewegen. Dabei geht es nicht um Sport, Leistung und Wettkampf. Sie haben ganz einfach Spaß daran, meist schon die Alltagsbewegungen spielerisch zu erproben, und können dabei beispielsweise gemäß der sensomotorischen Entwicklungsübersicht endlos viele Kompetenzen für ihr späteres Leben in der Schule, im Beruf und in der Freizeit bewusst und unterbewusst entwickeln (Balster, 2003). Wünschenswert für eine ideale Bewegungsbiografie ist die frühestmögliche Sensibilisierung für die und die Förderung von Bewegung, damit die bestmögliche Vorsorge sowie Fürsorge getroffen sind. Bewegung macht nicht nur Kinder stark (vgl. BZgA, 2022) und baut u.a. die unterschiedlichsten Selbstkompetenzen auf. Bewegung macht jeden Menschen bis ins hohe Alter stark. Das *Karlsruher Institut für Sport und Sportwissenschaft* hat fünf Thesen und elf Empfehlungen zur Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen aufgestellt (Woll et al., 2021) und fordert mit Vehemenz einen Bewegungspakt (vgl. DOSB, 2022). Die u.a. sportwissenschaftlich unterlegten, dringenden Empfehlungen drängen zum Handeln. Basierend auf den Grundlagen, die bereits in den Familien und bei anderen Erziehungsverantwortlichen geschaffen werden müssen, ist die gesamte Bevölkerung über alle Generationen hinweg bis zu den Hochaltrigen zu berücksichtigen.

Besonders belastet ist der berufstätige Bürger meist im Zusammenhang mit seinem Arbeitsplatz und der damit investierten hohen Lebenszeit, die er z.B. als Pendler verbringt. Er muss sich mit den Vorgaben und vor allem den gesundheitlichen Belastungsfaktoren auseinandersetzen und oft ohne Einflussmöglichkeit damit arrangieren. Manche Arbeitnehmer, die etwa mit belastenden Gefahrstoffen umgehen, erhalten gar nach ihrem Ausscheiden eine nachgehende arbeitsmedizinische Vorsorge. Moderne bewegungsorientierte Betriebs- und Arbeitsplatzkonzepte sind vorhanden und müssen von

den fürsorgeverpflichteten Arbeitgebern im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements nur umgesetzt werden (vgl. Breithecker und Nyhuis, 2021). Spätestens im Arbeitsleben erworbene Rituale und Routinen der Bewegung erleichtern dann den meist abrupten Abbruch dieser Lebensphase und den Übergang in das Rentenleben. Bewegung und sportliche Aktivität begünstigen durch die hierbei erworbenen psychischen und sozialen Kompetenzen eine generelle Lebenszufriedenheit und erleichtern in jedem Alter Veränderungen, die das Leben mit sich bringt.

Traditionelle Bewegungskulturen sowie neue Bewegungsphilosophien der globalisierten Welt geben uns Beispiele dafür, wie eine bewegungsorientierte Gesundheitskultur funktionieren kann. So bieten das chinesische Tai-Chi oder das Turnen des Deutschen Turner-Bundes (Deutscher Turnerbund, 2022) Bewegungsformen, die der allgemeinen Gesundheitspflege im Alter, aber auch therapeutischen Zwecken dienen. Neu sind das „Tatsu-Ryu-Bushido“ (Deutscher Verband für traditionelle japanische Kampfkünste, 2022), das auf einer Wertephilosophie basiert, und „The Daily Mile“ (The Daily Mile Foundation, 2022), das mit der Version „Fit Fürs Leben“ ein einfaches Bewegungskonzept auch für Altersheime anbietet. „The Daily Mile“ ist aus der Not heraus entstanden, als festgestellt wurde, dass Kinder schon nach dem Aufwärmen zum Sportunterricht erschöpft waren. Ausgesprochenen Vorbildcharakter hatte die erfolgreiche Trimm-Dich-Bewegung des Deutschen Sportbunds (DOSB, 2022) in den 1970iger und 1980iger Jahren, an die sich der Fitness-Boom anschloss. In Bezug auf Aufklärung und Motivation erschließt sich hier ein großes Aufgabenfeld von immenser Bedeutung, das nur dann erschlossen werden kann, wenn alle Kontaktpunkte zwischen Gesundheitssystem und Bevölkerung an einem Strang ziehen. Insbesondere den Pflegeberufen bietet sich hier aber auch eine Chance, durch eine Stärkung der Aspekte Prävention und Motivation das eigene Tätigkeitsfeld zu erweitern und damit auch das Berufsbild aufzuwerten, und zwar weg von der bloßen Behandlung des Leids hin zu mehr Vorbeugung und Fürsorge.

### **Literaturangaben**

- Balster, Klaus (2003): Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2. Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung (3. Aufl.). Duisburg: Sportjugend im Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.
- Breithecker, Dieter und Nyhuis, Steffen (2021). New Work – agiles Arbeiten benötigt flexible Arbeitsplätze. In: Betriebliche Prävention. Schwerpunktheft „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. S. 27–31. Erich Schmidt Verlag. Berlin.

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG)/ IKK Südwest (2018). Auf sicheren Beinen. Anregungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit von Pflegeheimbewohnern. BAG. Wiesbaden.

Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2022): Bund-Länderdemografie Portal. Online <https://www.demografie-portal.de/DE/Fakten/aeltere-bevoelkerung.html>, besucht am 03.01.2022.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2022): Kinder stark machen. Online <https://www.kinderstarkmachen.de/mitmach-initiative/kinder-stark-machen/>, besucht am 05.01.2022.

Deutscher Olympischer Sportbund (2022-1): 4. Kinder- und Jugendsportbericht „Gesundheit, Leistung und Gesellschaft“. Online (<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/4-kinder-und-jugendsportbericht-gesundheit-leistung-und-gesellschaft>), besucht am 05.01.2022.

Deutscher Olympischer Sportbund (2022-2). Die Geschichte der „Trimm Dich“-Bewegung. Online <https://trimmy.dosb.de/die-geschichte>, besucht am 05.01.2022.

Deutscher Turner-Bund (2022). Gymwelt – Ältere und spezielle Zielgruppen – Fit und gesund älter werden. Online <https://www.dtb.de/aeltere-und-spezielle-zielgruppen>, besucht am 07.01.2022.

Robert Koch-Institut (2022): KIGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Online <https://www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html>, besucht am 03.01.2022.

The Daily Mile Foundation (2022). The Daily Mile – Kinder fit fürs Leben. Online <https://www.thedailymile.de/>, besucht am 05.01.2022.

Woll, Alexander; Scharenberg, Swantje; Klos, Leon; Opper, Elke; Niessner, Claudia (2021): Fünf Thesen und elf Empfehlungen zur Bewegungs- und Sportförderung für Kinder und Jugendliche vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie „Es ist bereits fünf nach zwölf – wir fordern einen Bewegungspakt!“. Online <https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000139901>, besucht am 03.01.2022.