

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 67 (1996)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Bewegung ist ein Phänomen : Leben ist Bewegung : ist Bewegung das ganze Leben? 1. Teil  
**Autor:** Schmid, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812451>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

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

Bewegung ist ein Phänomen

# LEBEN IST BEWEGUNG

## IST BEWEGUNG DAS GANZE LEBEN?\*

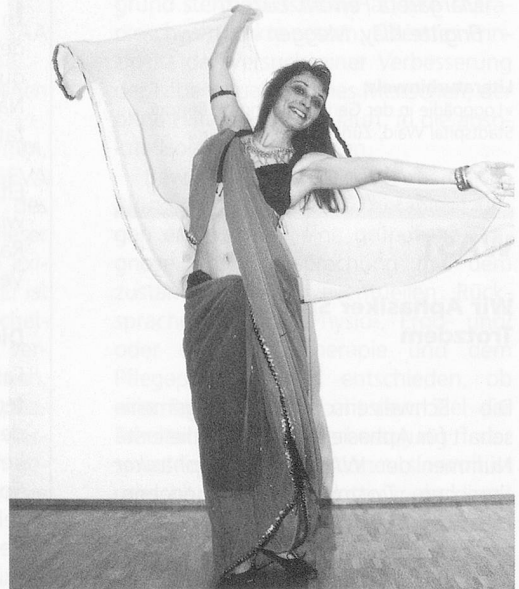
Von Dr. phil. Peter Schmid

### Die Ursprünglichkeit der Bewegung

Leben ist Bewegung. – Ist Bewegung das ganze Leben? Eine Feststellung aus der jugendlichen Leichtigkeit des Seins geboren, und eine Frage, mit der sich der abgeklärte Geist der älteren Generation meldet. Fürwahr, es liesse sich darüber ein Generationenkonflikt konstruieren, wenn wir Feststellung und Frage als voneinander gesonderte Themen angehen wollten. Sie gehören aber untrennbar zusammen. Denn die Beantwortung der Frage, *wo Bewegung als Lebensprinzip unweigerlich auch an Grenzen stösse*, ist nur zu beantworten, wenn vorerst einmal das Leben in seinen facettenreichen Varianten von Bewegung und Bewegtsein beschrieben wird, und Bewegung vor allem auch als *unerlässliche Voraussetzung der Lebensentwicklung und Reifung erkannt worden ist*.

Eines ist ganz unübersehbar: Bewegung ist etwas Ursprüngliches, den Menschen Faszinierendes und Einnehmendes. Bewegung ist ein Phänomen. Was aber ist ein Phänomen? Im psychologischen Wörterbuch von Friedrich Dorsch steht darüber: *«Alles was sich dem Wahrnehmenden, Fühlenden und Denkenden unmittelbar gibt, sofern er sich einem schlichten Erleben überlässt.»* Mit andern Worten bedeutet dies, dem unbefangenen Beobachter biete sich in seinem Lebensumfeld unablässig Bewegtsein dar. Die Aufmerksamkeit wendet sich immer jenen Dingen zu, die sich bewegen. Diese Tatsache hat sich auch schon die Werbung zu eigen gemacht. Unser Gesichtssinn nimmt Bewegtes zuerst wahr. Dasselbe gilt für den Tastsinn. Und selbst der Gehörsinn interpretiert ein allmählich stärker werdendes Geräusch, dahin, dass sich etwas auf uns zu bewegt. Sogar dort, wo faktisch keine Bewegung stattfindet, wird eine solche wahrgenommen: An Blinksignalen von Bahnübergängen, wo abwechselungsweise links und rechts eine rote Lampe aufleuchtet, gewinnen wir den Eindruck von einem hin und her schnellen-

**Ausdruckstanz: Bewegung ist etwas Ursprüngliches, den Menschen Faszinierendes und Einnehmendes.**



den roten Punkt. Selbst wenn wir uns ganz bewusst darum bemühen, diese Bewegungswahrnehmung zu unterdrücken, bleibt immer noch der Eindruck, als pulsiere das rote Licht abwechselungsweise von hinten nach vorne.

*Ein lebendiger Organismus* – also nicht nur der Mensch, sicher auch das Tier – *scheint auf Bewegungen programmiert zu sein*. Die Katze reagiert auf den sich bewegenden Wollknäuel oder auf die Maus, solange sie sich noch fortbewegt. Auch der Mensch reagiert nicht nur auf sich Bewegendes, sondern auch auf Erscheinungen, die zu Bewegungseindrücken führen, nicht aber wirkliche Bewegungen sind. Bewegungen wahrnehmen scheint also nicht das Ergebnis einer synthetischen Erkenntnisfunktion zu sein. Bewegung wird nicht aus einer Summe von Ortsveränderungen eines Objekts geschlossen, sondern unmittelbar als spontaner und ganzheitlicher Eindruck aufgenommen. Kant sah in der Bewegung das Resultat eines Erfahrungsurteils, das aufgrund von verschiedenen Anschauungen desselben Gegenstandes bezüglich Raum und Zeit zustandekommt. Er steht dabei im Gegensatz zu Aristoteles, der aufgrund unserer Feststellungen der Wahrheit näher kommt. Der griechische Philosoph, der erstmals im kantischen Sinne nach den Vorausset-

zungen der Erkenntnis suchte und dabei formale Kategorien aufzählte, nannte dabei auch die Bewegung. Bewegung war für ihn eine Art Urbegriff, der jeder Wahrnehmung von Bewegung vorausgeht, also Bedingung dafür ist, dass überhaupt Bewegungen wahrgenommen werden können.

Dieser aristotelische Ansatz ist entwicklungspsychologisch von einiger Bedeutung. Er besagt nämlich, dass *das Erkennen von Bewegungen nicht das Resultat einer intellektuellen Erfahrung ist, sondern eine ganz unmittelbare spontane Wahrnehmung*, die dem Menschen genau so vertraut, ja vielleicht sogar noch geläufiger ist als das Unbewegte.

Dass offenbar die Bewegung das Normale, die Bewegungslosigkeit das Ungewöhnliche ist, möchte ich mit zwei andern Begebenheiten veranschaulichen. An Marktveranstaltungen und auf öffentlichen Plätzen, wo es interessierte Zuschauer gibt, tauchen gelegentlich junge Leute auf, die die Fähigkeit besitzen, über längere Zeit wie eine Statue in völliger Unbeweglichkeit zu verharren, als wären sie eben erstarrt. Allein schon die Tatsache, dass es einer ungeheuren Anstrengung bedarf, sich bewegungslos zu halten, spricht schon dafür, dass dem Menschen Bewegung angeboren ist. Er muss Bewegung nicht lernen, höchstens die Vielfalt der Bewe-

\* Referat, gehalten an der Fachtagung für das Personal der Stiftung Rodtegg für Körperbehinderte, Luzern, am 22. März 1996.

gungen allmählich unter Kontrolle bringen und koordinieren. Bemerkenswert bei diesen nicht einmal wimperzucken- den Figuren ist im weiteren, dass sie gerade im Gewühl der sich bewegen-

**“Bewegung wirkt wie ein äusseres Zeichen dafür, dass auch das beseelte Lebendige nicht weit sein kann. Bewegung ist Ausdruck des Lebendigen, Auftakt zur Kommunikation und Signal zur Verständigung überhaupt.”**

den Menschenmenge recht eigentlich auffallen. Wenn sich also etwas nicht bewegt, das sonst alle Anzeichen von Lebendigkeit aufweist, dann weckt dies die menschliche Neugier ganz besonders. Aber es kommt noch besser: Dem Menschen ist Bewegung etwas so Vertrautes und Naheliegendes, dass er auch dort Bewegtsein empfindet, wo sich faktisch keine Bewegungen abspielen. *In guten künstlerischen Darstellungen können wir Bewegungen nicht nur sehen, sondern richtiggehend nachempfinden.* Denken Sie etwa an den Holzfäller von Hodler auf der alten Fünfigernote. Da verspüren wir in der Betrachtung selbst den Schwung und die Kraft, die in der dargestellten Figur ausgedrückt wird. Oder da gibt es im Formdeutversuch nach Rorschach eine obligate Tafel, bei welcher erwartet wird, dass die Versuchspersonen beim Deuten von Zufallsformen sich bewegende Gestalten sehen. Und hier gilt es dann als ungewöhnlich, ja auffallend, wenn jemand anstelle von lebendigen Figuren erstarrte oder gar nur leblose Objekte wahrnimmt. Einer solchen Person, so wird daraus geschlossen, ist etwas abhanden gekommen, das für den Menschen doch das Naheliegendste, das Ursprüngliche und Wünschbare wäre: die Lebendigkeit.

Was also gleichsam hinter der Bewegung gesucht oder zu erkennen geglaubt wird, ist das Leben. Und unter dem Lebendigen ist dem Menschen der lebendige, leibhaftige Mensch das Nächste, das, was ihn vor allem andern interessiert. Das Bewegte hat für den Menschen also wohl darum einen solchen Stellenwert, weil er das Lebendige

dem Leblosen vorzieht, weil er in seinem Lebensumfeld stets nach dem trachtet, was ihm selbst am meisten entspricht und worauf er zeit seines Lebens angewiesen bleibt. Bewegung ist zwar nicht schlechthin Leben, aber Bewegung wirkt sozusagen wie ein äusseres Zeichen dafür, dass auch das beseelte Lebendige nicht weit sein kann. Bewegung ist Ausdruck des Lebendigen, Auftakt zur Kommunikation und Signal zur Verständigung überhaupt. Das macht letztlich ihre Bedeutung aus. Das ist wohl auch der Grund, weshalb sie so ursprünglich mit dem Leben gegeben ist. Bewegung ist darum nicht nur ein Thema für Bewegungsfähige oder gar Bewegungsbegehrte. *Bewegung – und das ist die ungewöhnliche Schlussfolgerung – ist dem bewegungsbehinderten Menschen ebenso ursprünglich vertraut, auch wenn er sein Leben lang keinen Fuss vor den andern gesetzt hat.*

### Körper und Bewegung

Überall wo Bewegungen wahrgenommen werden, scheint dies mit der Existenz von Lebewesen in Zusammenhang gebracht zu werden. Allerdings handelt es sich dabei nicht um das Resultat wiederholter Erfahrungen, wonach immer dann, wenn Bewegtes einer näheren Betrachtung unterzogen wurde, sich irgend etwas Lebendiges, ein menschliches Wesen oder ein Tier als Urheberin herausgestellt hätte. Wäre dem so, dann müssten wir sagen: «Bewegung ist Leben». Aber nicht von ungefähr heisst es: Leben ist Bewegung. Denn Lebendigkeit ist gleich ursprünglich und unmittelbar mit dem wahrgenommenen Bewegten gegeben. Selbst dort, wo sich nachträglich herausstellt, dass keine lebendigen Organismen die Urheber einer Bewegung waren, wir uns also täuschten, hatten wir dennoch den ursprünglichen Eindruck von etwas Lebendigem. Gerade dies bedeutet aber, dass die leicht wahrnehmbare Bewegung eigentlich dafür spricht, dass das Leben und alles Lebendige einen bevorzugten Platz im Dasein genießt, auch dort, wo es sich nicht als sichtbares Bewegtes kundtut. Leben ist zwar häufig bewegen, aber wir suchen im Leben nicht primär die Bewegung. *Wir suchen in der Bewegung nach dem Leben, weil Leben unter anderem und sehr häufig sich in der Bewegung ausdrückt.*

### Bewegung und Wahrnehmung

Die Feststellung «Leben ist Bewegung» lenkt unsere Gedanken aber noch in eine andere Richtung. Es stellt sich

zunächst einmal die Frage, was denn mit Bewegung gemeint ist, wenn sie sozusagen mit dem Leben gleichgesetzt wird. Offenbar umfasst sie mehr als Fortbewegung und erschöpft sich auch nicht im Vollzug eines bestimmten Tuns. Beides sind zwar Spielarten von Bewegung, die in unserer zivilisierten Welt eine wichtige Rolle spielen. Doch sie sind nicht die einzigen und vor allem nicht die ursprünglichen Bewegungsimpulse. Allen motorischen Äusserungen gehen Bewegungserlebnisse voraus, ja diese sind gar Bedingung dafür, dass etwas überhaupt in Bewegung gesetzt wird.

Bewegung ist schon in der Wahrnehmung drin. Zum Beispiel im *Gesichtssinn*: wenn ich ein Bild oder einen Gegenstand betrachte, dann ruhen meine Augen nicht, sondern sie bewegen sich den Konturen entlang, sie ziehen den Schwung einer Linie nach, bestreichen die Fläche in deren Ausdehnung kreuz und quer und nehmen so von den Bildern vorstellungsmässig Besitz. Wenn ich von einem aussichtsreichen Punkt aus die Landschaft geniesse, dann schweift mein Blick in die Ferne zum Horizont und kehrt zurück, bemisst dabei die Weite der grünen Fläche oder die Tiefe einer Schlucht, ja er scheint sogar hinter die Hügel zu gleiten und dem Verborgenen nachzuspüren. Gemessen an den Schritten, die wir im Raum zurücklegen, durchmisst gleichzeitig unser Blick ein Vielfaches davon und die Seele wird dabei ebenso reich wie wenn sie die Gegend tatsächlich bereist hätte.

Auch der *Tastsinn* kommt ohne Bewegung nicht zur vollen Auswirkung. Es ist ein Unterschied, ob man etwas nur flüchtig berührt oder gleichzeitig eine Handbewegung ausführt. Ich nehme die Katze erst wirklich wahr, wenn ich ihr Fell streichle, dabei ihren angespannten Körper, die Reaktion und den sich anschmiegenden Kopf auch wirklich spüre. Jede Art von Körperkontakt wird durch Bewegung intensiviert und in der Ausdruckskraft gesteigert, handle es sich nun um einen zarten Händedruck, eine Umarmung oder wenn ich jemanden an den Schultern packe und ermahne.

Auch der *Gehörsinn* registriert nicht nur Töne, sondern Melodien, also Tonbewegungen und Rhythmen. Und es prägen sich uns Gedichte, geflügelte Worte und schwungvolle Sätze besonders gut ein. Ja gerade hier zeigt sich, was Bewegung ihrem Wesen nach ist: ursprünglich ein inneres Bewegtsein, das, je nachhaltiger und tiefer es wirkt, sich nicht nach aussen noch motorisch abreagieren muss. Übertriebene, lautstarke und lärmige Begleitrhythmen



sind eher ein Anzeichen dafür, dass innerlich wenig mitschwingt, was aber durch noch so aufdringliches und elektronisch verstärktes Schlagzeug nicht wettgemacht werden kann.

Bewegung ist also schon in allem drin, stets präsent und als Möglichkeit vorausgesetzt, bevor die Muskeln innerviert werden und zu einer sichtbaren Bewegung ansetzen. Diese Erkenntnis scheint mir sehr wichtig, um die Situation bewegungsbehinderter Menschen besser verstehen zu können. *Es ist also nicht so, dass Körperbehinderten die Bewegung etwas Fremdes ist, das ihnen erst, wenn überhaupt, durch ein Bewegungstraining beigebracht werden muss. Ihres Handicaps werden sie erst gewahr in dem Moment, da sie schmerzlich feststellen müssen, dass ihrem inneren Bewegtsein und ihren intakten Bewegungsvorstellungen kein entsprechend ausgebildetes motorisches Instrumentarium zur Verfügung steht.* Erst in der Phase der Bewegungshandlung wird das Bewegungserlebnis unterbrochen. Es bleibt nicht gänzlich aus, aber es bleibt unvollständig.

### Bewegung und Tun

Damit dürfte klar geworden sein, dass das Bewegungserlebnis sich nicht im Tun erschöpft, ja nicht einmal darauf angewiesen ist, sondern sehr viel mehr umfasst. Eher verhält es sich umgekehrt: viele Aspekte des Bewegungserlebnisses gehen der Motorik voraus, ja stellen eine wesentliche Bedingung für sie dar. Wir müssen deshalb noch etwas näher auf diese Zusammenhänge eingehen, vor allem deshalb, weil sie sehr aufschlussreich sind für die Situation von bewegungsbehinderten Menschen. In einer Abhandlung über das Verhältnis zwischen Wollen und Können, dargestellt am Beispiel der Bewegung, unterscheidet Max Scheler gleichsam vier Phasen innerhalb des gesamten Bewegungserlebnisses:

*Bewegungsintention – Bewegungsimpuls – Bewegungshandlung – Bewegungsempfindung.*

Scheler vertritt entgegen der damaligen und auch heute noch verbreiteten Meinung die Ansicht, der Bewegungshandlung gehe stets schon die Bewegungsintention voraus. Diese sei nicht erst Resultat von gelungenen Bewegungen. Die Bewegungsintention ergibt sich folglich aus einer unmittelbaren Einsicht in den Zusammenhang zwischen einer wahrgenommenen und in die Bewegung umgesetzten Gestalt. Die Bewegungsintention ist aber etwas ganz Spontanes und Ursprüngliches, gänzlich unabhängig davon, ob eine Bewe-

gung dann tatsächlich ausgeführt werden kann oder nicht. Diese spontane Bewegungsabsicht erwirkt, dass auch die zur vorgesehenen Bewegung nötigen Impulse gebündelt und koordiniert abgegeben werden. Die Impulse werden wie eine vorweggenommene Bewegungshandlung erlebt, die dann als gehemmt empfunden wird, wenn sie nicht in einen motorischen Ablauf umgesetzt werden kann. Bewegungsbehinderte erleben somit ihr motorisches Handicap subjektiv nicht als Bewegungsunfähigkeit, sondern als in den Bewegungen blockiert, wie wenn

“**Das Bewegungserlebnis erschöpft sich nicht im Tun.**”

ihre Glieder äusserlich festgebunden und fixiert wären. Oder aber sie stellen fest, dass die Impulse eine andere Richtung nehmen als die von ihnen beabsichtigte, der Bewegungsintention also nicht die wünschbare Bewegung folgt. Beides erweckt nicht nur den Eindruck, als entziehe sich der Körper der eigenen Verfügbarkeit, sondern die Bewegungen würden sozusagen von äusseren Kräften unterbunden oder gar fremdgesteuert.

*Die Diskrepanz zwischen den Bewegungsintentionen und den tatsächlich ausgeführten Bewegungshandlungen ist aber nicht einfach ein Problem von Körperbehinderten.* Auch wer keinerlei sichtbare Beeinträchtigungen der Motorik aufweist, erlebt, wie seine Bewegungsabsichten trotz der erfolgreichen Bewegungsimpulse, die sie hervorgerufen haben, dann doch nicht in die gewünschten Bewegungshandlungen ausmünden. Trotz vorgängiger Lageeinschätzung können wir beispielsweise die Hochsprunglatte nicht auf der angesetzten Höhe überwinden, einen Baum nicht so rasch erklimmen oder einen Ball nicht flink genug auffangen. Wir müssen da noch einiges hinzuleren und üben. Das ist wiederum nur möglich im Handeln selbst. Wenn wir nämlich eine Bewegung ausführen, nehmen wir erst ihre eigentliche Qualität wahr und können darüber urteilen, wie gut sie gelungen ist. Dazu kommt uns der sogenannte Bewegungssinn sehr zustatten. Er liefert uns Bewegungsempfindungen, anhand welcher wir die künftigen Bewegungen modifizieren und zweckmässig korrigieren. Wenn wir zum Beispiel eine Treppe hochsteigen, dann brauchen wir nur bei den ersten paar Stufen acht zu geben, bis unser Bewegungssinn die

Stufenhöhe erfasst hat. Wir können dann problemlos die andern Stufen überwinden, ohne speziell noch auf die Tritte acht zu geben. Allerdings – und das ist Ihnen sicher auch schon passiert – sind die Stufen einer Treppe unregelmässig hoch, dann werden Sie unweigerlich auch stolpern, eben weil Sie durch die ausgeführten ersten Bewegungen ganz spontan das Mass für alle übrigen als gleich hoch angenommenen Stufen festgelegt haben.

Auch die Bewegungsförderung für Körperbehinderte kennt keinen andern Weg als über die wahrgenommene Bewegung, sei diese nun noch selbst bewirkt oder aber durch fremde Hilfe ausgeführt. Und zwar gibt es an jeder Nahtstelle innerhalb des Bewegungserlebnisses wieder spezielle Schwierigkeiten:

- *Die Bewegungsintention stimmt nicht mit den Bewegungsimpulsen überein. Es treten beispielsweise noch überflüssige Impulse auf oder andere, für die adäquate Bewegung erforderliche fallen aus.*
- *Die Bewegungsimpulse lösen zwar Bewegungshandlungen aus, aber unangemessene, übertriebene und unkontrollierbare.*
- *Die ausgeführten Bewegungshandlungen können nur unzureichend in Bewegungsempfindungen registriert und hernach in korrigierte, angepasste Bewegungen umgesetzt werden.*

Dieser verschiedenartigen Probleme innerhalb von Bewegungserlebnis und Bewegungsablauf nehmen sich die Fachleute der *Physiotherapie* und der *Ergotherapie* an. Eine gezielte Bewegungsförderung muss aber auch integrierender Bestandteil der heilpädagogischen Arbeit sein, wenn sie zu einem nachhaltigen Erfolg führen sollen. Wichtig scheint mir in diesem Zusammenhang einfach noch einmal die Feststellung, dass Körperbehinderte einen ebenso spontanen Zugang zum Phänomen Bewegung haben, ihnen darum «Bewegung» nicht als etwas Fremdes erst noch beigebracht werden muss. Die Aufgabe besteht also darin, dass auch ihre Bewegungsvorstellungen so weit als möglich in Bewegungshandlungen umgesetzt werden können. Im Grunde geht es dabei um viel mehr als die Erlangung einer äusseren Geschicklichkeit, nämlich darum, Bewegungsphantasie, inneres Bewegtsein in äusseren Bewegungen auszudrücken, mitzuteilen, dass etwas, wovon man innerlich angerührt ist, nach aussen kundgetan werden kann und ihren Niederschlag in den sichtbaren Zeichen und Werken findet.

Fortsetzung folgt ■