

**Zeitschrift:** Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

**Herausgeber:** Spitex Verband Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**Heft:** 4: Die neue Kundschaft

**Artikel:** Alltäglich bewegen - leben

**Autor:** Schären, Marius

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-821950>

### **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:** 03.02.2026

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



# Alltäglich bewegen – leben

Wenn Bernhard Müller aus dem Haus tritt, bleibt er mit den Füssen auf dem Boden: Gehen ist seine bevorzugte Fortbewegungsweise. Auch in seiner Arbeit steht die Alltagsbewegung im Zentrum. Wie der Agronom vom Melken zum Konzipieren des Studiengangs «Bewegungsbasierte Altersarbeit» kam, erzählt der 50-Jährige in der langen Antwort auf eine Frage.

**Marius Schren** // Bernhard Müller hat sich gut auf unser Gespräch vorbereitet – so intensiv, dass bereits meine Einstiegsfrage hinfällig wird. «Wie bewegen Sie sich?», hätte sie gelautes. Müller stellt sich aber gleich selbst eine: «Habe ich heute schon gelebt?» Und seine Antwort darauf dauert praktisch anderthalb Stunden. Während dieser Zeit beantwortet er nicht nur seine eigene und meine Frage, sondern viele weitere dazu. Und erzählt dabei auch einiges über sich selbst.

Es ist kurz nach zehn Uhr morgens. Wir sitzen auf dem Dach eines Mehrfamilienhauses an schöner Lage in Bern. Bernhard Müller war Mitinitiant dieser Genossenschaftssiedlung und wohnt hier, seit diese erste Etappe 1996 fertiggestellt wurde. Ein Sommertag, die Sonne scheint ihm ins Gesicht. Er fragt, ob er das Gespräch für sich aufnehmen könne – beim Sprechen über seine Gedanken, Ideen, Beweggründe, sein Tun, sich selbst entdecke er oft wieder neue Aspekte, Zusammenhänge, vernetze neu.

«Ja, ich habe schon gelebt heute.» Der Leiter des DAS-Studiengangs «Bewegungsbasierte Altersarbeit» (DAS = Diploma of Advanced Studies) am Institut Alter der Berner Fachhochschule ist sich darüber bereits

## «Ich lebe im Alltag, ich habe mich nicht entsorgt.»

vor unserer Begegnung klar geworden – das Reflektieren scheint er verinnerlicht zu haben, das Nachdenken, Forschen und neu Vernetzen. Die wichtigste Zeit für ihn sei der Morgen, sagt er. Bis er raus gehe, brauche er etwa eine Stunde: das Frühstück bereiten, Tee, Müesli mit Fruchten, essen und trinken.

Und dann erzählt Bernhard Müller von den wenigen Stunden dieses Morgens bis zu unserer Begegnung. Von diesem Alltag, von heute – was er getan hat,

wie er es getan hat, was ihm dabei durch den Kopf gegangen ist. Und wie er zum Schluss gekommen ist, dass dies die Essenz seines Studiengangs sei, diese Frage: Habe ich heute schon gelebt? Wie er zu seinem klaren Ja gekommen ist. Und zur Einsicht: «Ich lebe im Alltag, habe mich nicht entsorgt.»

## Beim Gehen jeden Tag Bern neu sehen

Wenn Bernhard Müller raus geht, geht er tatsächlich: Er ist zu Fuss unterwegs. «Früher war ich Velofahrer – ganz kofreak. Aber in der Stadt ist das ein Stress, ein Kampf; man will schneller sein als die Autos, muss immer aufpassen.» Eine Dreiviertelstunde braucht er ins Büro. Seine Kollegen hätten gesagt: Wir sehen dann, wie lange du das machst. Doch: «Das ist gar keine Frage: Darauf freue ich mich», stellt Müller lächelnd klar. Das Gehen bedeutet ihm viel: Jeden Tag Bern neu sehen; Meditation, in seinem Rhythmus sein; reichhaltig, ganzheitlich, vernetzt denken. «Es ist ein Zeitgewinn, ein Lebensqualittsgewinn.»

Das Gehen pflegt er auch in der Freizeit häufig, an Wochenenden oder auf Trekkings in den Ferien. Sportlich war er einst als Kunstturner, Judoka, Jogger und Standardtnzer unterwegs – heute hat er «den Sport in den Alltag integriert», wie er mit einem Schmunzeln sagt: Mit täglichen Liegestützen und Klimmzügen nach dem Zähneputzen. Und wenn sich Bernhard Müller weniger körperlich bewegt als kreativ und geistig, tut er das gerne beim Kochen, Lesen oder Malen.

## Im Büro ist er nicht mehr Mensch

Heute hatte er nach einem 25-minütigen Gang durch die Stadt eine Sitzung beim Kanton. «Ich überlegte mir: Was ist das Zentrale dabei? Die Qualität der Begegnung von Mensch zu Mensch ist es. Es war eine gute Begegnung. Ich habe gemerkt: Das ist eine Entscheidungstrgerin, und sie hat verstanden, worum es geht.» Dann habe er sich in ein Café gesetzt und sei auf die Essenz, auf seine Einstiegsfrage gekommen. Selbst beim Kaffeetrinken in einem Restaurant arbeitet es sozusagen weiter in Bernhard Müller: «Wenn ich mich in die Öffentlichkeit setze, kann ich sehr kreativ denken.» Zurück zu Hause folgte das Abwaschen – von Hand. Die Maschine habe er vor einem Jahr entfernt. «Ich wasche gerne ab, das ist etwas Sinnliches. Und es gehört zum Prozess von kochen, essen, aufräumen», sagt Müller. Er goss die Pflanzen auf dem Balkon und Dach – auch das eine Sinneserfahrung, verbunden mit der Freude am Kontakt mit der Natur. Und mit der Erkenntnis, wie wohl er sich hier im Gegensatz zum



Büro fühlt: Hier kann er ein Fenster öffnen, raus gehen – im Büro lassen Sensoren die Storen hoch- und hinunter fahren, läuft das Gebläse der Lüftung, ist alles auf den Computer ausgerichtet: «Da bin ich nicht mehr Mensch, lebe ich nicht mehr. Da bin ich in einer Funktion.»

Und so kann Bernhard Müller nicht ganzheitlich, nicht beweglich, nicht konzeptionell denken. Das ist aber zentral für den kleinen, drahtigen Mann mit der wohlklingenden Stimme – gerade in seiner «Funktion». Denn nicht nur er selbst ist körperlich und geistig gerne in Bewegung. Das Gleiche gilt für das Konzept des Studiengangs «Bewegungsbasierte Altersarbeit». «Das liegt in der Sache: Das Konzept überdenke ich laufend, passe es an – manchmal während der Durchführung.» Eine Herausforderung für die Studierenden. Diese erwartet nicht eine fixfertige Weiterbildung zu einem benennbaren Beruf; wenn er gefragt werde, was man anschliessend verdiene, könne er natürlich keine konkrete Zahl nennen, hält Müller fest. Jede und jeder könne das Gelernte dann in der eigenen Weise umsetzen. Ganz im Sinn eines Satzes aus der Beschreibung des Studiengangs: «Mit dieser Zusatzqualifikation entwickeln und prägen Sie als Pionierin, als Pionier ein neues Berufsprofil.»

### Die Selbstgestaltungskräfte wecken

Üblicherweise verbindet man die Ausdrücke Pionier und Alltag nicht direkt. Doch wenn Bernhard Müller seine Überlegungen erläutert, wird das einsichtig. Sich so auf den Alltag einzulassen, sei Luxus, aber zugleich banal. Und die Banalität des Alltags versucht er im Studiengang zu integrieren, denn darin liegen seiner Ansicht nach Ressourcen: «Alte Menschen sagen häufig: Das kann ich nicht mehr.» Doch zu erfahren, was man tatsächlich alles kann, das gehe nur im Alltag. «So gesehen wird Bewegung etwas Intimes: Normalerweise wird sie gemessen an einer Fremdevaluation, mit der Sicht von aussen: Jemand kann noch dies und das, mag noch so viel und so weit. Wir möchten die Menschen aber dazu bringen, die Türen zu öffnen zur Intimität der eigenen Bewegung», sagt Bernhard Müller. Dazu gehört: Die in jedem Menschen liegende Kreativität und Selbstgestaltungskräfte wecken, zum Erforschen der eigenen Bewegung verführen.

Eine alte Frau habe über starke Knieschmerzen geklagt, erklärt Müller an einem Beispiel: «Wir fragten sie, wo im Alltag das relevant sei.» Der Fokus für die Problemlösung lag also nicht beim Schmerz, sondern bei den Auswirkungen. Die Schmerzen behinderten sie vor allem, wenn etwas zu Boden fiel und sie es wieder aufheben sollte. Nach der «Sensibilisierung für ihre eigenen Bewegungsfähigkeiten», wie es Bernhard Müller nennt, dem Erforschen und Ausprobieren, wie das Aufheben doch klappen könnte, schaffte die Frau nicht nur das: «Sie sagte auch, sie habe nun keine



Bild: Marius Schären

Knieschmerzen mehr. Es ist eine Selbstkonfrontation entstanden, die ihr weiterhalf.» In diesem Beispiel zeigt sich der Kern des Studiengang-Konzeptes: Was ist das Potenzial von Selbstgestaltungskräften? Zur Frage «Wie gestalte ich mein Leben?» erweitert, stelle das einen Kontrapunkt zur heutigen Gesundheitspolitik dar, in der die Behandlung zuerst komme, die Aktion von aussen, hält Müller fest und fügt hinzu: Die Förderung von Selbstgestaltungskräften wäre auch ökonomisch intreressant und vor dem Hintergrund fehlender Fachkräfte doppelt wichtig.

### Vom Melken zum Dozieren

Seine lange Antwort auf die eigene Einstiegsfrage liesse sich fortsetzen. Noch wenig zur Sprache kamen etwa die Rolle der Sozialraumorientierung, des Mitmensch-Werdens im Umfeld; des Tanzes bzw. der Alltagsbewegung als Tanz; der Berührung, nach der wir Menschen «lechten», wie Bernhard Müller sagt. Für ihn selbst, den studierten Agronom, Bauern- und Pfarrerssohn, war eine direkt mit Berührung verbundene Tätigkeit das Liebste in der Landwirtschaft: das Melken. Er spezialisierte sich in Nutztierwissenschaften, absolvierte das höhere Lehramt, hatte einen Lehrauftrag an der ETH und kam dann über eine Anfrage auf die Bewegungswahrnehmungslehre Kinaesthetics (s. Schauplatz Spitex Nr. 5/2010). Die Trainerausbildung dazu folgte, ausserdem das Studium der Entwicklungs- und Sozialpsychologie und Supervision als Kunst. Eines ergab das andere, und mit dem Ruf an die Berner Fachhochschule Anfang 2007 konzipierte Müller aufgrund des Altersleitbildes des Kantons Bern die drei heute angebotenen Studiengänge mit. Und das sei «etwas vom Faszinierendsten» in seinem Leben bisher, sagt der bewegte und bewegende Mann.

**Eine Dreiviertelstunde braucht Bernhard Müller für seinen Arbeitsweg zu Fuss durch die Stadt: «Es ist ein Zeitgewinn», sagt er zufrieden.**