

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 1 (1993)
Heft: 1: Armut und die Geschichte der Pro Senectute

Artikel: An Bewegung reich : wozu?
Autor: Beltramello, Fernanda
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818518>

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: 20.01.2026

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

An Bewegung reich. Wozu?

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

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

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

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



Banale Feststellungen

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

An Bewegung arm. Warum?

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

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

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

Fernanda Beltramello
Pro Senectute Kanton Zürich