

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Symposium zum Jubiläum "40 Jahre Bewegung und Sport" : Bewegung als zentrale menschliche Dimension  
**Autor:** Schwizer, Viviane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819277>

#### **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:** 10.01.2026

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

Symposium zum Jubiläum «40 Jahre Bewegung und Sport»

# Bewegung als zentrale menschliche Dimension

«Glücksfaktor Bewegung» hiess das Symposium, zu dem die Pro Senectute Kanton Zürich die Bevölkerung kürzlich einlud. Namhafte Referenten legten dabei dar, dass Körperarbeit, Glück und Intelligenz unabdingbar miteinander verbunden sind. Grund für den Anlass war das 40-jährige Bestehen des Geschäftsbereichs «Bewegung & Sport» der Institution.

Viviane Schwizer

Tun Sie etwas! Bewegen Sie sich! Röhren Sie sich vom Fleck, um glücklich zu werden! Neuropsychologe Lutz Jäncke, Professor an der Universität Zürich, sagte es am Symposium «Glücksfaktor Bewegung» im Zürcher Technopark zwar etwas vornehmer, aber das ist die eigentliche Botschaft: Bewegung ist der Ursprung aller Evolution. Nur dank Bewegung konnte sich der Mensch vom Affen («Australopithecus») weiterentwickeln. Der «Homo sapiens» lernte den aufrechten Gang, kam dadurch schneller voran und konnte grössere Distanzen überwin-

den. Sein Gesichtskreis wurde erweitert. Jäncke fasst die Tatsachen wissenschaftlich exakt zusammen: «Die Entwicklung der Intelligenz ist beim Menschen an den vielfältigen und kreativen Gebrauch seiner Gliedmassen gebunden.»

## Das «bewegende Gehirn»

Bleiben wir vorerst nur beim Thema Bewegung: Wie entsteht sie? Was fördert sie? Was behindert sie? Lutz Jäncke dazu: «Dass Bewegung überhaupt möglich wird, hat mit dem Gehirn zu tun. Es hat eine herausragende Funktion.» Das Hirn plant, koordiniert und lenkt die einzelnen Bewegungsabläufe. Mehr als ein Drittel

des Hirnareals ist damit betraut, Bewegung zu ermöglichen. Interessant ist, dass mit zunehmender motorischer Leistungsfähigkeit das Hirngewicht zunimmt – und zwar überproportional im Vergleich zur Grösse des entsprechenden Individuums. Das legt die Vermutung nahe, dass Bewegung als Stimulanz, als anregendes Mittel, für die geistige Entwicklung eingesetzt werden kann.

Bewegung ist aber auch vernetzt mit andern menschlichen Disziplinen, zum Beispiel mit der Vorstufe der Sprache, mit der Gestik: Gestikulieren kann nur, wer sich bewegt, wer Bewegungen nicht einfach gedankenlos abspult, sondern sie gezielt und koordiniert gestaltet. Ohne Bewegung gäbe es also keine Sprache! Auch Bewegung und Intelligenz stehen in enger Beziehung zueinander: Der Mensch kann Bewegung erlernen und üben. Er ist ein trainierbares Wesen. Er muss Abläufe nicht einfach gedankenlos abspulen, sondern kann sie gestalten. «Lernen heisst Verbindungen schaffen», sagt der Neuropsychologe. Dies gelte nicht nur im sportlichen Bereich, etwa im Erlernen eines Golfabschlags, sondern auch in der Musik:

Das Klavier- oder das Trompetenspiel erforderten beispielsweise ein motorisches Geschick, das die Basis für die intelligente Ausübung der Kunst sei.

## Bewegung und Gefühle

Körperliche Anstrengung aktiviert last but not least das Nervensystem: Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin werden ausgeschüttet, was das Gehirn stimuliert. Dadurch wird die Durchblutung verbessert. Jäncke erkärt die Konsequenzen: «Bei hohen körperlichen Belastungen werden Endorphine ausgeschüttet: Diese



Amourire – Lieben – Sterben – Lachen. Elfie Schäfer Schafroth gelang es, mit ihrem Körper das ganze Spektrum des menschlichen Empfindens auszudrücken.

körpereigenen Opiate produzieren Glücksgefühle.» Es gebe also einen Mechanismus im Hirn, der die Trainierenden «belohne», wenn sie ihre Bewegungen optimieren könnten. «Bewegung ist also tatsächlich ein Glücksfaktor», folgert der Wissenschaftler.

Dass biochemische Prozesse den Menschen derart unmittelbar steuern, mag erstaunen und verunsichern. Das Phänomen lässt sich aber durch Bewegung positiv beeinflussen: Wenn angenehme Emotionen als Folge von erreichten motorischen Zielen entstehen, kann aus dieser Not eine Tugend gemacht werden. Bewegung kann gezielt dafür eingesetzt werden, dass Glücksgefühle «produziert» werden. Vielleicht sieht der eine oder die andere die Welt des Sports dadurch in einem andern Licht. Es geht vielen beim Trainieren nicht nur um die präventive Gesundheitsförderung, sondern um das Erlangen des «Kicks», der Glücksgefühle auslöst.

### Leute in Bewegung setzen

An der Jubiläumsveranstaltung zum Thema «Glücksfaktor Bewegung» am 30. September im Technopark Zürich kamen neben Lutz Jäncke weitere Referenten zu Wort, die das Publikum an ihren wissenschaftlichen Erkenntnissen bezüglich Bewegung teilhaben ließen. Zuvor zeigte aber die Tänzerin Elfi Schäfer-Schafroth in ihrer Darbietung «amourire – lieben, sterben, lächeln», dass Tanz nicht nur mit Bewegung, sondern auch mit Ästhetik, Sinnen und Selbsterfahrung zu tun hat.

### Ausgewiesener Profit

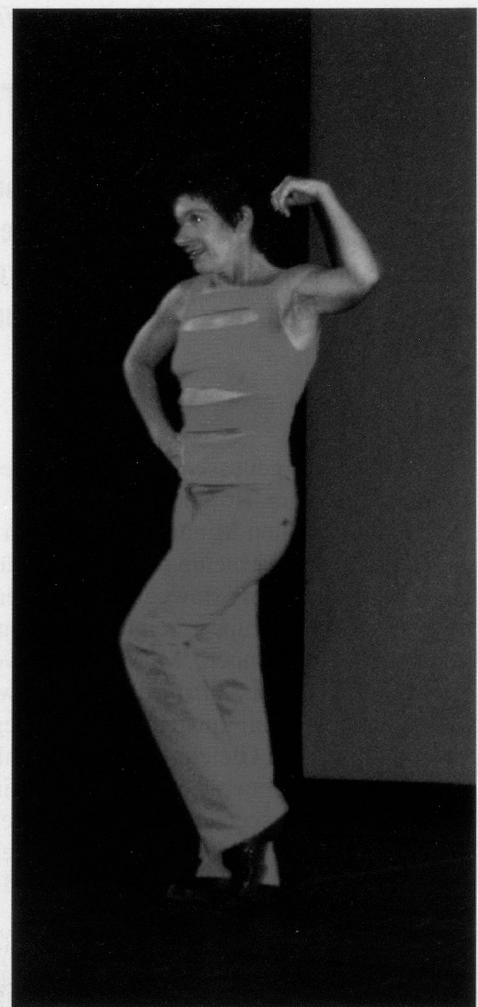
Laut Mike Martin, Professor für Gerontopsychologie am Psychologischen Institut

der Universität Zürich, geht es bei allen Bewegungsprogrammen darum, die Konditionsfaktoren im Alter zu trainieren. Dies sind Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Um gesundheitliche Auswirkungen zu erzielen, müssten alle Bereiche mindestens einmal in der Woche trainiert werden. Das Programm soll insgesamt bei einer mittleren Anstrengung mindestens 90 Minuten dauern. Sportliche Aktivität erzeuge insbesondere bei Menschen mit ungünstigen Ausgangswerten (Bluthochdruck, Übergewicht) schon nach kurzer Zeit eine nicht zu unterschätzende positive Wirkung. Um Sport auch «Bewegungsmuffeln» zu ermöglichen, müssten aber gedankliche Barrieren – etwa «Ich habe keine Zeit für Sport» oder «Ich schaffe die geforderte Leistung doch nicht» – vorsichtig angegangen und abgebaut werden.

Im Sinne der Gesundheitsförderung sei es immer noch vorrangiges Ziel, die Zahl der Inaktiven zu verringern. Wer Sport betreibt, wird dafür laut Mike Martin reichlich belohnt: Sowohl Wohlbefinden wie Handlungskompetenz verbessern sich, auch die soziale Integration und die Sicherheit im Umgang mit andern nehmen zu.

### Anderer Blick auf das Glück

Hans Ruh, emeritierter Professor und Sozialethiker, betrachtete das Glück in seinem Vortrag eher philosophisch als innere Stimmigkeit, die durch Bewegung und Begegnung gefördert werden könne. Für ihn hat Glück auch mit Zweckfreiheit, Spiel und Leben in der Gemeinschaft zu tun. Auch Tätigsein, Neues erfahren und Grenzen überschreiten könnten Glücks-



gefühle erzeugen. Der Ethiker warnte aber auch vor dem «olympischen Menschenbild», welches alles auf das sportliche Training setze. Die Hinwendung zum Glück hat für ihn auch mit Hingabe zur Kultur zu tun. Es gehe darum, «etwas zu explorieren, etwas im weitesten Sinn in Erfahrung zu bringen». Mit dieser Ausweitung des Begriffs Bewegung werde auch die Würde des abhängigen oder invaliden Menschen gewahrt.



Vorne, v.l.n.r. Professor Lutz Jäncke mit seinem Kollegen Professor Mike Martin und dem emeritierten Professor Hans Ruh.

Sie alle sprachen über den positiven Einfluss von Bewegung auf den Menschen – auf Körper, Seele und Geist.

Fotos: Viviane Schwizer