
ERNST GERHARD EDER

BEWEGTER ALLTAG – INSZENATORISCHE PRINZIPIEN UND SPIELPÄDAGOGISCHE STRATEGIEN FÜR WELLNESS

Zusammenfassung: Ob und welche Ansätze von Wellness auch im profanen Alltagsleben Früchte tragen könnten, ist die zentrale Fragestellung des Beitrags. Auf den ersten Blick schließen sich Wellness und Alltagsleben aus. Ein Alltagsleben, das von uns so hohe psychosoziale Anpassungs- und Reaktionsleistungen fordert, wie noch nie zuvor in der Geschichte: Moderne Berufs-, Freizeit-, Familien-, Urlaubs- und Partnerschaftswelten unter einen Hut zu bringen, ist die neue Lebenskunst, die (noch) nicht wirklich viele beherrschen. Der Beitrag konzentriert sich auf eine wesentliche „Säule“ des selbst verantwortbaren, gestalt- und kontrollierbaren Gesundheitshandelns: auf Körperbewegung. Hier geht es in erster Linie um unspektakuläre Bewegungsabläufe (erst in zweiter Linie um „Fitness- und Gesundheitssport“), die wir bewusst in den Alltag zu integrieren und dort zu ritualisieren hätten – als Konzession an unsere bewegungsbedürftige Menschennatur. Einige „blinde Flecken“ und „falsche Voraussetzungen“ bei Unternehmungen in dieser Richtung werden diskutiert.

Abstract: This paper explores if certain approaches to wellness may actually bear fruit in normal, everyday life and which of them are most likely to do so. At first sight, wellness and everyday life are mutually exclusive. These days, everyday life demands a degree of high-level performance in psycho-social adaptability and flexibility so far unknown in human history. Reconciling and co-ordinating our modern-day „worlds“ of career, leisure, family, vacation and partnership is the required „art of living“, which, however, many individuals have not (yet) mastered. This paper concentrates on one of the fundamental „cornerstones“ of health-conscious behaviour for which individuals can actually take over responsibility, which they can control and shape: physical exercise. In this context, the primary emphasis is on quite unspectacular motions (rather than on „fitness and health-related sports“) – motions we should consciously integrate into and ritualise in our everyday lives in order to meet our human need for physical motion. Trying to achieve this, we should avoid certain „blind spots“ and wrong prerequisites or conditions; these will be discussed as well as a number of „directing principles“ that can facilitate the integration of motion sequences into everyday life.

1. Einleitung

Häufig zu beobachten ist, dass Menschen nach einem längeren Aufenthalt in Krankenhaus, Rehabilitationsklinik oder Sanatorium sehr rasch in den mehr oder weniger ungesunden Alltagstrott zurückfallen. Und das wider besseren Wissens, bekamen sie doch während ihres Kranken- oder Kuraufenthaltes in der professionellen Gesundheitsinstitution tagtäglich vorgeführt, was es heißt, sich gesundheitsfördernd auch jenseits der Applikation von Medikamenten und therapeutischen Maßnahmen zu verhalten. Selbst gewichtige vernunftbasierte Sekundärziele/-motivationen, etwa Gesundheit, Schönheit, Eitelkeit, Kraft, Wohlbefinden, Beweglichkeit, motorische Koordination, Ausdauer, Stressresistenz, Immunstärke, Fitness, Wellbeing etc. zu erlangen, zu erhalten und zu steigern, reichen anscheinend nicht aus. Das hier zwar nicht wie sonst nur aus Werbespots, öffentlicher wie privater Kommunikation oder Gesundheitsmedien erlernte, sondern am eigenen Leib erlebte und angewandte Gesundheitswissen auch im alltäglichen Lebensvollzug umzusetzen, fällt schwer.

Hier könnte der Wellness-Ansatz fruchtbar gemacht werden. Die Untersuchung von NICOLE BINNEWITT über die Implementierung einer „nichtpädagogisierten“ Wellness-Pädagogik in den Kurbetrieb weist erste Wege (BINNEWITT 2002). Es bedarf dort jedenfalls eines neuen Rollenverständnisses von Arzt, Patienten und Wellness-Trainer, einer Lernbereitschaft und -kompetenz von allen Beteiligten, den Wellness-Ansatz zu verstehen und praktisch umzusetzen, sodass schließlich vom Patienten Verantwortungsbewusstsein und Praxiskompetenz für den eigenen gesundheitlichen Lebensstil aufgebaut und in seine Alltagslebenswelt mitgenommen werden können. Noch klingt das wie Zukunftsmusik. Und wie steht es überhaupt um die Mehrheit, die erfreulicher Weise in ihrem Leben noch keinen längeren Krankenhaus- oder Kuraufenthalt hinnehmen musste? Wie könnte auch sie im Alltag von Wellness profitieren?

2. Verschwundene Treppen

Unser mittlerweile hohes und in der öffentlichen wie privaten Kommunikation allgegenwärtiges Wissen um gesunde Lebensweisen in die Tat umzusetzen und damit nachhaltige Verhaltensänderungen in Zielrichtung der Salutogenese zu erzielen, will nicht so richtig gelingen. Helfen sollen Gesundheitsförderungskampagnen. Rührend bemüht, aber reichlich naiv mutet beispielsweise die des Österreichischen Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen mit dem Titel „innerer Schweinehund“ an. Hier wird unter anderem via Werbespot vorgeschlagen, den „inneren Schweinehund“ zu besiegen und Treppen zu steigen, anstatt den Lift zu nehmen. Zuwenig bedacht wird dabei die Macht des „affirmativen Charakters“ technischer Angebote, die der Bequemlichkeit dienen. Das technische Angebot „Aufzug“ hat längst unsere Persönlichkeit struk-

tiert, in ihr Gewohnheiten, Blockaden und Widerstände dagegen installiert, den Aufzug zu ignorieren und unbenutzt zu lassen. Warum soll jemand zu Fuß gehen, mühevoll die Treppen steigen, im Gegensatz zu den LiftbenutzerInnen langsamer, müder, einsamer und isolierter oben anzukommen, wo doch all überall elektrische Aufzüge zur freien Benutzung bereitstehen? Diese drängen sich den Menschen vor allem in modernen Wohn, Büro- und Infrastrukturbauten förmlich auf, wohingegen Treppen entweder überhaupt für die Öffentlichkeit nicht mehr vorhanden oder dezent hinter sieben Ecken versteckt sind.

Geht es im Menschenleben Menschen in erster Linie darum, teilweise recht mühsam und dornenreich erworbene Bequemlichkeiten auszukosten, meint man mit hemdsärmeliger Animation vermessen allen Ernstes, sie dafür gewinnen zu können, genau diese aufzugeben, um gesund zu bleiben und gesünder zu werden? Das kann, bei allem Respekt vor dem Engagement der zuständigen Stellen und BetreiberInnen der ministeriellen und vorgelagerten Gesundheitsförderung, nicht funktionieren. Um es krass zu sagen: Dieser Weg ist sein Steuergeld nicht wert und wird weder kurz- noch mittelfristig zur Entlastung der angespannten Lage des Gesundheitssystems beitragen, dergestalt, dass er mehr Menschen die Beanspruchung von Gesundheitsinfrastrukturen erspart.

Neben profunden Strategien und Maßnahmen der Gesundheitsförderung bedarf es auch gesundheitspolitischer Weichenstellungen: Demnach wären jene Technologien bzw. technischen Behelfe zu bejahen, die freudlose, beschwerliche, unangenehme, gefährliche Arbeiten, Tätigkeiten oder Verrichtungen erübrigen. Auf jene Technologien/technischen Behelfe, deren Verwendung zwar keine Freude bereitet, etwa ein Auto im innerstädtischen Megastau, werden Menschen zwar aus Gewohnheit, aufgrund kultureller Muster und psychischer Rationalisierungen nicht gleich verzichten wollen, ihnen können jedoch Freude bereitende Technologien und die Möglichkeit, den eigenen Körper einzusetzen, entgegengesetzt werden. Sie wirken dem Bewegungsmangel des modernen Lebens entgegen. Im angedeuteten Fall etwa attraktive Fußwege, breite Fahrradwege, kostenlose Leihfahrräder aller Orts, billige und hochfrequente öffentliche Verkehrsmittel. Selbst Straßenbahnfahren beansprucht mehr Muskeln und erhöht die Herz-Kreislaufaktivität mehr, als in das Auto zu steigen.

Erkenntnisse aus gesundheitswissenschaftlichen und sozialwissenschaftlichen Studien und aus einer bis in die Antike zurückreichenden pädagogischen Wissenstradition zeigen noch in eine andere Richtung: Dauerhaftes gesundheitliches Verhalten kann nicht allein auf erlernten Motiven (z. B. nicht zu erkranken, schön und leistungsfähig zu bleiben) und auf leiblichen Motiven (z. B. der Furcht vor Schmerzen, Verunstaltung und Immobilität) basieren, wichtig sind außerdem die „spontane zweckfreie Motivation“, die „Freiwilligkeit“ und die „Selbststeuerung“ (Selbstkontrolle). Allgemein gesagt: Gesundheitliches Verhalten muss Lust, Spaß und Freude bringen, und dahingehend sind Menschen attraktive Möglichkeiten aufzuzeigen und offen zu halten,

sonst wird es nicht gelingen. Nicht nur ministerielle Stabstellen in technisch und wissenschaftlich höchstentwickelten Industriestaaten fallen hinter diesen reichen und hochevidenten Erkenntnis- und Wissensfundus zurück, sondern auch – und das verwundert umso mehr – weite Bereiche der neuen Wellness-Kultur.

3. Blinde Flecken und falsche Voraussetzungen

An den bienenemsig an marktgängigen Wellness-Angeboten Schaffenden scheinen gut zweieinhalb Jahrtausende abendländische Pädagogik und rund hundert Jahre Sozialwissenschaften wirkungslos vorübergegangen zu sein. Es sei ihnen vorläufig jedoch noch nachgesehen, bilden sie trotz bereits einige Jahre anhaltenden Wellness-Booms doch erst die Speerspitze dieser neuen gesellschaftlich-kulturellen-ökonomischen Leitidee. Wie lange sich jedoch noch demokratische Volkswirtschaften bei allseitig begrenzten Ressourcen und allseitig wachsenden Ansprüchen und Bedürfnissen im Gesundheitssystem das draufgängerische und unverbildete Schalten und Walten der Pioniere der Praxis leisten werden können und wollen, ist abzusehen. Die Phase der Konsolidierung der neuen privatwirtschaftlichen Gesundheitsbranche – will heißen Ressourcenoptimierung, Verwissenschaftlichung, Methodisierung, Reflexion, Evaluierung und Professionalisierung – kann zum Wohle aller nicht früh genug eingeleitet werden.

Der Wellness-Markt entwickelt sich – auch international – mit unglaublicher Dynamik. Während in den angelsächsischen Ländern eine verstärkte Hinwendung zu durchdachten und wissenschaftsbasierten gesundheitsfördernden Angeboten zu beobachten ist, besteht etwa in Österreich und Deutschland vor allem Bedarf an kundengerechten Wohlfühlangeboten im entsprechenden Ambiente. Nicht nur in Spa-Resorts und Wellness-Hotels, auch für den in eigener Praxis tätigen Selbständigen wird das Thema „Kunde oder Gast“ immer aktueller. MasseurInnen und medizinische BademeisterInnen und PhysiotherapeutInnen bringen für diesen Markt hervorragende Voraussetzungen mit. Oftmals fehlt ihnen jedoch das Know-how in der Gesundheitsberatung, der Hintergrund, Wellnessprogramme zu erstellen und anzubieten, der Einblick in die „Hardware“ der Wellness-Einrichtungen oder auch einfach der richtige Zugang zum Kunden. „Häufig wird Wellness fälschlicherweise mit Wohlbefinden oder reinen Verwöhn- und Kosmetikprogrammen verwechselt. Manche Werbeprospekte vermitteln den Eindruck, Konsumenten müssten nur eintauchen in die Wellness-Welt und sich verwöhnen lassen. Doch das allein macht noch kein echtes Wellness-Angebot aus“ (Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen 2001).

4. Schlüsselkompetenzen für Wellness

Hinweise, Anregungen, Aufforderungen, Angebote, Know-how, Modelle, Facts and Figures zum Erwerb gesundheitlicher Schlüsselkompetenzen sind in den allgegenwärtigen Wellness-Printformaten und Werbeprospekten spärlich gesät und nicht selten pädagogisch wenig bis gar nicht dafür umso marktschreierischer. Das mag einfach zunächst am jungen kulturellen Phänomen, am jungen Geschäftsfeld, am jungen Markt liegen. Aus persönlichkeits-theoretischer und pädagogischer Sicht hat ein „echtes Wellness-Angebot“ von Initiativen, d. h. von der Initiierung von Lernprozessen und der Gestaltung von Lernmilieus und -situationen, auszugehen, die den Erwerb von Schlüsselkompetenzen für Gesundheit/Wellness/Lebensqualität ermöglichen.

a) Lebensstil und Identität:

Kompetenz, unter Auspizien der Gesundheit/Wellness den eigenen Lebensstil zu finden und fortzuentwickeln. Eine entsprechende Persönlichkeit (sstruktur) und Identität zu erlangen, zu formen, zu verändern, auszubauen.

b) Richtige Selektionsentscheidungen:

Kompetenz, gemäß Lebensstil, Persönlichkeit und Identität je nach Zeitpunkt, Lebensort, Lebensumständen, Alter, sozioökonomischen Möglichkeiten und aktuellem Gesundheitszustand die richtigen Selektionsentscheidungen bei den Wegen der Wiedererlangung, Erhaltung und Steigerung der Gesundheit/Wellness zu treffen.

c) Persönliche Ressourcen sichern:

Kompetenz, sich gemäß Lebensstil, Persönlichkeit und Identität die nötigen finanziellen, zeitlichen und sozialen Ressourcen nachhaltig zu sichern, die Wege zur Gesundheit/Wellness ebnen.

d) Pragmatisch altruistisches Engagement:

Kompetenz, sich sozial, ökologisch und politisch so zu verhalten bzw. zu engagieren, dass die gegenständlichen Schlüsselkompetenzen für Wellness letztlich für alle Menschen erwerbbar werden, denn nur so kann auch die eigene individuelle Wellness nachhaltig gesichert werden.

Mittels Schlüsselkompetenzen lassen sich drei „Säulen der Gesundheit“, auf die sich der Bereich der weitgehend selbstbestimm- und -steuerbaren Gesundheit der Menschen in fortgeschrittenen Industrieländern errichten: Bewegung, Ernährung und die Vermeidung von Suchtverhalten.

Im Folgenden konzentrieren sich die Überlegungen auf die „Säule Bewegung“ und auf die Fragen, was, wie und wodurch Wellness beitragen kann, im Alltag der Menschen mehr und gezielte körperliche Bewegungssequenzen einzurichten und nachhaltig in Lebenswelt, Lebensstil und Habitus zu verankern. Sämtliche Schlüsselkompetenzen sind gefragt, wenn es darum geht, dass Menschen ihre Alltagshandlungen nachhaltig mit erfreuenden, kurzweiligen, unterhaltsamen, spannenden-entspannenden, erregenden, lustvollen Bewe-

gungssequenzen ausstatten. Musterbeispiele, was das konkret bedeutet und wie es funktioniert, könnten von der Wellness-Kultur entwickelt, vorgezeigt, vermittelt und verbreitet werden.

5. Spontane zweckfreie Motivation und Verhaltensänderung

Wie die Werbepsychologie am besten weiß, muss für Verhaltensänderungen und -stabilisierungen an der „spontanen zweckfreien Motivation“, d. h. an den dem rationalen Abwägen vorgelagerten Impulsen, unmittelbar erreichbare, lustbesetzte Ziele ansteuern zu wollen, angesetzt werden. Diese Aktivitätsimpulse sind modelliert durch Affekte, Emotionen, Intuition, Spontaneität, Situation, Kommunikation und Interaktion. Bereits vor über 30 Jahren sprach Heinz Heckhausen von „spontaner zweckfreier Motivation“, die den menschlichen Organismus aktiviert und mobilisiert, die Verhalten formt, stabilisiert und verändert. „Der Ursprung dieser Motivation kann nicht auf Erfahrung, auf Lernen zurückgeführt werden. Sobald der Säugling die ersten Schemata aufgebaut hat, sobald also überhaupt Abweichungen davon auftreten können, wird das Verhalten dadurch motiviert. Motivierungen dieser Art sind also angeboren, sie müssen unmittelbar im Organismus angelegt sein. Lernen ist hier in einem anderen Sinne von Bedeutung: Von ihm hängt es ab, zu welchen Abweichungen vom Gewohnten und Erwarteten es kommt, d. h. worin jeweils die motivierenden Inkongruenzen bestehen. Diese Motivation ist ‚spontan‘, wie Inkongruenz nicht nur bemerkt, sondern auch aufgesucht und ihr das eigene Verhalten zugewendet wird. Typische Fälle sind viele Formen spielerischer Tätigkeiten, die Funktionslust, mit der noch nicht voll gemeisterte Tätigkeiten immer wieder durchprobiert werden. Hier ist die Motivation ‚zweckfrei‘, weil die Tätigkeiten offenbar in sich selbst anregend sind. Sie werden um ihrer selbst willen und nicht deshalb verfolgt, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder eine bestimmte Bekräftigung zu erhalten“ (HECKHAUSEN 1982:148).

Zu spielen ist eine der wesentlichen „spontanen zweckfreien Motivationen“. Sie kommt von innen, ist in den Genen angelegt, was manche Experten dazu bewegt, von einem „Spieltrieb“ zu reden. Das Spiel ist in der Lage, viele lustbesetzte Wahrnehmungs- und Empfindungsmuster herzustellen. Die biologische Antriebslage des Spielens mit gesundheitlichem Verhalten zu verknüpfen, wäre demnach ein lohnender Ausgangspunkt.

Nicht nur Kinder spielen gerne. Im Spiel stecken verschiedene Prinzipien, die sich die Wellness-Kultur auch für Erwachsene zu nutzen machen sollte. Die Wellness-Kultur kann vorzeigen und lehren, Freizeit und Alltag mit kleinen persönlichen Bewegungsprogrammen bzw. Bewegungsspielen zu spicken. Es geht darum, sich zum Ziel zu bekennen, dass Lust, Freude und Spaß an möglichst vielen kleinen Bewegungsmomenten bei der Verrichtung alltäglicher

Dinge leichter vermittelt werden kann, als das „große Umdenken zum gesundheitlichen Leben“. Verhaltensänderung kann durch den Willen/das Motiv bewirkt werden, in Wahrnehmungs- und Empfindungsmuster eintreten zu wollen, wie Lust, Freude, Spaß, Spannung, Erregung, Genuss, Erlebnis, Abenteuer, Leistung, Funktionslust, Tempo, Erfolg, Gewinn, Sieg, Eitelkeit, Selbstverliebtheit, anderen Gefallenwollen, Schönsein wollen, andere übertrumpfen zu wollen, sich selbst überbieten zu wollen, sich zusammengehörig und im Team wohl zu fühlen („Anschlussmotiv“).

Insbesondere die soziale Gruppe und das Gemeinschaftserleben formt Verhalten und stabilisiert neu erworbenes Verhalten. „Social support is available. The presence and interest of other people provides reinforcement and keeps the behaviour salient. Changing one's behaviour can be stressful and individuals need support. The influence of peer group pressure and support is not given sufficient weight in the various psychological theories of change. The World Health Organization recognized the important role for the health promoter in stimulating and maintaining social support for individuals and groups“ (WHO 1986. In NAIDOO/WILLS 2000:237).

Gefragt wären Ideen, Anleitungen, Angebote, Aufforderungen, Vorbilder, Anregungen, Einladungen, Anreize, Motivationen, denen es gelingt, Alltags-handlungen mit lustvollen und spielerischen Bewegungssequenzen auszustatten. Dazu bedarf es eines Anreizsystems und einer Habitualisierungsstrategie, die in der Wellness-Kultur entwickelt werden und von dort aus den Siegeszug in den Alltag antreten könnte. Es ginge um die kommunikationstheoretisch, didaktisch und pädagogisch fundierte Entwicklung einer Kommunikationsstruktur mit dem Ziel der Verbreitung und Festigung spielerischer Bewegungssequenzen im Alltagsleben. Am Ende stünde ein weitverbreiteter „Habitus der Bewegung und Beweglichkeit“.

6. Spiel, Lust, Bewegung

Was heißt „spielerisch“? Eine Grundfunktion des Menschlichen (und höherer Organismen) ist es zu spielen. Das gilt für Jung und Alt, für Kranke wie Gesunde. Es scheint nicht abwegig, von einer Art „Spieltrieb“ im Sinn einer „anthropologischen Grundausrüstung“ oder eines „biologisch fundierten Antriebsmomentes“ zu reden. Es gälte, diesen „Spieltrieb“ produktiv zu nutzen. Im Spiel stecken außerdem Momente der Spannung, des Spaßes, der Freude, des Wettbewerbs, des Erfolges, des Abenteuerlichen, der Teamarbeit und Konkurrenz, die Menschen ansprechen, interessieren, anspornen und gelegentlich alles rings herum vergessen lassen.

Die moderne Verhaltensbiologie schreibt dem Spiel eine wichtige Entwicklungsfunktion insbesondere für Kinder und Jugendliche zu. Die Verknüpfung von Objektivierung und Subjektivierung im Spiel verweist auf eine enge

Verflechtung emotionaler und kognitiver Prozesse (OERTER 1993:28). Im Spiel werden auf der Ebene der Handlungen und des Verhaltens Strategien und Aktivitäten zum Erreichen eines spezifischen emotional und kognitiv bestimmten Zieles eingesetzt. Oft hat das Ziel keinen außerhalb des Spieles liegenden Zweck. Die strategischen Operationen der Spielenden stellen bald automatisierte Handlungs- und Verhaltensmuster dar, die von ihnen bereits eingelernt und eingeübt wurden. Sie laufen weitgehend ohne Kontrolle des Bewusstseins ab. Es bestehen gute Gründe zur Annahme, dass sich das Prinzip der „tätigen Aneignung von Welt durch Spiel“, das die Spielpädagogik formuliert (WUDTKE 1997:1433), auch für die Gesundheitspädagogik eignet, weil es unvermittelt in die Lage versetzt, auf spielerische Weise mit gewohnten, traditionellen und habitualisierten bewegungsvermeidenden Bequemlichkeiten zu brechen. Auch Erwachsene werden zu spielenden Akteuren innerhalb eines begrenzten Alltagsausschnittes, der ihnen einen „Spielraum“ gibt¹, wo sie zuerst „spielend Lernende“ sein können, später dann zu Spielenden, die spielend gelernt haben, spielerische Momente in Bewegungssequenzen ihres Alltagslebens einzubauen. Hiervon leitet sich ein Auftrag an die gesundheitspädagogische Praxis für alle Bevölkerungsgruppen ab, der innerhalb der Wellness-Kultur wahrgenommen werden könnte.

Gesundheitslernen im vorgetragenen Sinn sei zunächst als unlimitierte Suchbewegung, als sehr offenes Lernen, mit durchaus selbst bestimmten und lustvollen Möglichkeiten begriffen. Spielräume, in denen beispielsweise Gesundheitslernen nach dem Prinzip der „tätigen Aneignung von Welt“ stattfinden soll, müssen sich an den publikumspezifischen Bedürfnissen, Erfahrungsweisen und kognitiven Niveaus orientieren. Das hieße für die Wellness-Kultur, die herzustellenden Spielräume samt ihrem Inventar müssen die Möglichkeiten zum Suchen und Sammeln, zum Forschen und Entdecken, zum Untersuchen und Experimentieren, zum Rekonstruieren und Wiederholen bieten. Der Variantenreichtum gewährleistet, dass individuell Rollen übernommen werden, die in ihrer Summe in den Gesamtzusammenhang eines gesellschaftlich-kulturellen Prozesses in Richtung einer gesünderen, weil „bewegteren“, Gesellschaft führen.

Von einem Standardangebot durch Regeln verfestigter Bewegungsspiele, etwa wie im traditionellen Turnunterricht, hätte man sich jedenfalls zu verabschieden. Die Bejahung spielerischer Sequenzen bedeutet in der Vorstellung und Symbolik der „offenen Erziehung“ etwas für den Lernenden zwar „in den Horizont zu bringen“, es aber dort zu belassen, es ihm nicht „selektiv eintrichtern“ zu wollen. Denn ein Plan mit finalem Ziel, stets und ausschließlich das pädagogisch Erwünschte, gesellschaftspolitisch Vorgegebene, ökonomisch Nützliche, ökologisch Notwendige, technisch Machbare erfolgreich zu erreichen, hieße ja, individuelle Lustmomente, Selbststeuerung und Kreativität (wichtige Elemente spielerischen Antriebs) zu negieren. Bewegungslust unterstützende Gesundheitspädagogik kann die Gesundheitsrelevanz für das Funk-

tionieren der Lebens- und Kulturzusammenhänge bestenfalls in Angebot, Aufforderung und Animation zur Selbsttätigkeit und in der Ermöglichung, sich alleine oder gemeinsamen zu bewegen, verbindlich verstehbar machen. Offen bleiben müssen immer Möglichkeiten, auch andere Wirklichkeiten zu denken, zu tun und zu spielen. Alternativen zu bestehendem Denken und Wissen zu entwickelten Modellen und gängiger Praxis werden nicht ausgeschlossen, nicht blockiert. Restriktive Didaktisierungen behindern die Konstruktion neuer respektive anderer, vielleicht besserer, nützlicherer Wirklichkeiten für Individuen, spielerische Momente in Bewegungssequenzen ihres Alltagslebens einzubauen und somit motiviert zu sein, ihre körperliche Bewegung zu steigern und dadurch auf ganz eigenem Weg ein Mehr an Gesundheit/Wellness/Lebensqualität zu gewinnen.

7. Wiederholen, zurückkehren, verwandeln: Spielerisches Lernen

Spiel macht Freude und Spaß, regt zu Kreativität und Variation an, fordert heraus und holt aus der Reserve, bedeutet soziales, emotionales und kognitives Lernen. Spiel ist in der pädagogischen Wertung keineswegs Vorstufe zum Lernen, sondern selbst Lernform. Die Wellness-Kultur könnte dort zur Gesundheitspädagogik werden, wo sie Szenarien entwirft, Lernmilieus beisteuert und Situationen herstellt, nützt und weiterentwickelt, die sich für das Erlernen spielerischen Gesundheitsverhaltens eignen.

Alltägliche Bewegungssequenzen mit spielerischen Momenten, die der Gesundheit dienen, müssen nicht allzu weit hergeholt werden. Der Mensch ist sui generis voll spielerischem Impetus, denn nicht nur das Kinderleben, sondern auch das Erwachsenenleben ist von Spielmotivation und potentiellen Spielmomenten (von denen die wenigsten genutzt werden) durchzogen. Es gibt diese gemeinsame psychologische Grundlage der Kinder- und der Erwachsenenspiele. Spiele sind offenbar für bestimmte kognitive, emotionale, soziale und kreative Möglichkeiten des Menschen kennzeichnend, insbesondere, wenn sich Spiele verselbständigen.

„Die Tatsache, dass alle gesunden Kinder aller Kulturen von den frühesten Lebensregungen an spielen, hat dazu geführt, den Spieltrieb oder jedenfalls das Spielbedürfnis tief in der biologischen Organisation des Menschen verwurzelt zu sehen. Es hängt offenbar mit den Kräften des menschlichen Lernens zusammen: mit der Fähigkeit und Neigung des Kindes, Erwachsene zu imitieren, mit der Lust, Neues zu erkunden, und mit dem Bedürfnis, Erkanntes und Erreichtes einzuüben, bis es voll verfügbar ist. Entsprechend hat man auch die Nachahmung, die Neugier und Spannungssuche, die Einübung als zentrale Kennzeichen des kindlichen Spielens angesehen. (...) Das Kind imitiert nicht

nur innerhalb des Spiels, sondern ist auch immer wieder auf Neues, auf Abwandlung, auf Spannung aus, aber die Erkundung des Neuen ist doch ein eigener Akt, der erst in einer zweiten Phase in das Spielen mit dem Neuen übergeht; und schließlich: das Kind übt oder trainiert nur in einigen Spielen, in anderen wiederholt es, kehrt zurück, verwandelt und ist meist auf ganz andere Ziele gerichtet als auf eine Beherrschung von ursprünglich imitierten Verhaltensweisen und Fertigkeiten. (...) Zu bedenken sind kulturspezifische Haltungen und Überzeugungen der Menschen gegenüber dem Spiel. In unserer Kultur spielen darin Glück, Zufall, Wettbewerb, Leistung, Tradition und Selbstenstcheidung und Teamgeist eine entscheidende Rolle“ (FLITNER 1989:556).

Es geht darum, auch im Erwachsenenleben entsprechend der biologisch-anthropologisch basierten Antriebslage, bewusst zu spielen, die Lust der Menschen an spielerischen körperlichen Bewegungssequenzen im Lebensvollzug zuzulassen, mit ganz konkreten Lernmodellen, Angeboten, Ausforderungen, Anreizen, Medien, Spielräumen, Situationen und Initiativen zu wecken. Die Wellness-Kultur hat hierzu schon heute einiges an Ideen, Beispielen, Know-how und Erfahrungen einzubringen.

8. Konsequenzen für die Wellness-Kultur

Gerade die Wellness-Kultur scheint dafür prädestiniert, erlebnis- und erfahrungsreiche individuelle Wohlfühlprogramme für den Alltag zu entwickeln. Warum nicht auch durch körperliche Bewegung? Mittlerweile eilt ihr ein Ruf voraus, der wohlwollende Aufmerksamkeit erzeugt. „Der neue und noch schillernde Begriff Wellness wird von den Menschen eher zur Kenntnis genommen und als positiv empfunden, da er so offensichtlich von dem herkömmlichen Denken in den Kategorien gesund-krank abstrahiert. Gesundheit bekommt einen greifbaren und erlebnishaften Charakter und wird stärker mit Lebenslust, Lebenszufriedenheit und Lebensqualität assoziiert. Auf dieser Basis wird auch gesundheitsbewusstes Verhalten eher mit erstrebenswerten Konsequenzen verbunden (körperliche Aktivität und Attraktivität, erhöhte Stressresistenz, Genuss usw.). die Arbeit mit dem Wellness-Ansatz verspricht somit, um einiges effektiver zu sein als z.B. die traditionelle Gesundheitserziehung, zumal es dabei nicht um eine bloße Formung der Lebensweise gehen soll, sondern um das reale Wohlbefinden der Person“ (BINNEWITT 2002:18).

Nützt die Wellness-Kultur die Einsichten moderner Pädagogik, hieße dies, bewegungsaffirmative Lebensumwelten zu inszenieren, Milieus und Situationen mit ausreichenden Erfahrungsintensitäten und Informationsgehalten, mit Anregungspotentialen und intellektuellen wie tätigen Aneignungsmöglichkeiten auszustatten, um damit die dem Publikum bekannten und vertrauten Lebenswelten zu entgrenzen, zu erweitern, anzureichern und zu verdichten: Wie gesagt, als Angebot. Wer nachhaltige und bedingungslose

Verhaltensänderung erzielen will, darf keine spielerischen Ansätze und keine Spielverläufe präformieren, auslassen oder ausschließen, darf auf Vorgaben nicht so fest beharren, dass sie nicht wieder beim Unterfangen, spielerische Momente in Bewegungssequenzen des Alltags zu verankern, umgestoßen, aufgegeben oder neu formuliert und ausprobiert werden könnten.

Es ginge in einem ersten Schritt darum, in bereits vorhandene gesundheitsförderliche Verhaltensweisen Spiel-, Spaß- und Lustmomente zu integrieren bzw. bereits vorhandenem Gesundheitsstreben (Morgengymnastik, Treppensteigen, gesundes Ernährungsverhalten, Verzicht auf Alkohol und Nikotin etc.) spielerische Strukturen zu geben. Z. B. Tanz oder Rollenspiel als Morgengymnastik; statt Essen gehen, sich Ungewöhnliches, Bunt, Experimentelles selber zubereiten; statt „Entlastungs-Rauchen“, Kaffeetrinken und sitzender Körperhaltung, auf Entdeckungsreise „gehen“, singen, springen, kauern, rollen, Ball spielen, Treppen rückwärts steigen; ein Treppensteigrennen gegen den Lift machen; statt Fahrrad einmal Tandem (oder gar Einrad) fahren etc. Es geht darum, selbst bestimmt alleine oder in Gruppen Freiräume und Situationen zu nützen. Wie, wann und wo genauer? Das könnte die Wellness-Kultur vordenken und vorzeigen. Spielerisch mit Lust und Genuss, Humor, Neugierde, vielleicht mit ein bisschen Ehrgeiz, Experimentierfreude und Siegeslust. Nicht nur im punktuellen Day-Spa oder Wochenendurlaub im Wellness-Zentrum, sondern im ganz normalen Leben.

Die Forderung ergeht, sich bei spielerischen Angeboten und beim Spiel selbst zwar auf Spielregeln, Rollen und Rahmenbedingungen festzulegen. Das offene und gleichberechtigte Verhältnis aller Variablen und gegebenenfalls MitspielerInnen bestimmt jedoch Plan, Verlauf und Ausgang. Spiel, Inszenierung und Dramaturgie dienen als Mittler, sind Vermittlungsformen zwischen Mensch und Mensch und zwischen Menschen und Sachen. Es geht um die Nutzung der spezifischen Situationen, die es als informative, sinnlich attraktive, ästhetische Realität spannend, lustbetont und lehrreich herzustellen gilt, wozu Räume als Spielräume zu besetzen sind – ob im Wellness-Hotel, auf der Beauty-Farm, auf Schullandwoche, im Krankenhaus, in der Rehabilitations-Klinik, im Altersheim oder im privaten Wohnumfeld. Als Institution verwirklicht heute noch am ehesten der Kindergarten diese Bedingungen, dort wo er Körperbewegungen der Kinder stimuliert, herausfordert und zugleich in den alltäglichen Ablauf, sei es in die Routinephasen oder in die didaktischen Phasen, einbaut.

Zu achten ist darauf, dass man eine sich ad hoc und spontan herstellende Spielstruktur innerhalb einer herbeigeführten spezifischen Situation nicht für versteckte externe Lernziele instrumentalisiert, „verzweckt“ (etwa durch Wertevermittlung, Lockangebote oder Werbebotschaften). Es geht pädagogisch darum, ob es gelingt, die Spielraumstrukturen (räumliche Gegebenheiten, Apparaturen, Geräte, Materialien, Substanzen, Medien, MitspielerInnen, Spielregeln, SpielleiterInnen) und die Aktivitäten, Bedürfnisse, Wünsche,

Ideen, Initiativen, Fertigkeiten, Kenntnisse, Fähigkeiten der Spielenden systematisch zu verknüpfen, damit Gesundheitslernen und entsprechende Verhaltensänderung gelingen.² Im Idealfall gelingt die Inszenierung von salutogenetischen Aktivitäten, Handlungsabläufen und Verhaltensformen als offene Spielsituation. Die Rolle des Wellness-Trainers hat sich, wenn überhaupt, auf die des Spielerfinders, Spielinitiators und -leiters zu beschränken. „The change must be self-initiated. Some people react adversely or wish to contain any attempt to look at their ‚unhealthy behaviour‘. To some people, their behaviour may not seem ‚unhealthy‘ at all but may constitute a clear source of well-being, its benefits far outweighing its risks. There is a clear message here for those health promoters who work with individual clients and who are sometimes accused of ‚telling people what to do‘ – people will only change if they want to“ (NAIDOO 2000:235).

Nun hat das Spielen außerdem noch die besondere Qualität, dass es hier abstrakt und gegenständlich, kommunikativ und sinnlich, oft ohne externen Zweck, gleichzeitig aber nie ohne Sinn zugeht. Die Beschäftigung mit Sachverhalten ist nie von der kognitiven Begrenztheit und Einseitigkeit, die z. B. das traditionelle Schullernen vielfach noch immer ausmacht. Fühlen, Denken, Wahrnehmen, Empfinden, Handeln, Erinnern, Sich-Etwas-Vorstellen, Lachen, Weinen usw. sind Arbeitsprozesse des Bewusstseins, die auf Gewinn von Sinn und Eigensinn hinzielen.³ Spielsituationen offen zu halten für selbständigen und selbstbestimmten Gewinn von Sinn und Eigensinn, ist eine wichtige Anforderung, die zum Erwerb der oben beschriebenen „gesundheitlichen Schlüsselkompetenzen“ beiträgt. Die stärkere Selbstverantwortung des Einzelnen für seine und anderer Menschen Gesundheit ist eine zentrale Ausgangsbedingung, ein Katalysator wie eine Folge der Wellness-Kultur. Analog moderner Gesundheitspädagogik und -förderung müssen sich pädagogisch inspirierte Aktivitäten im Kommunikations- und Handlungsfeld der Wellness-Kultur zum Ziel setzen, den Erwerb entsprechender Schlüsselkompetenzen zu forcieren.

Soll Gesundheit nicht nur kognitiv, sondern auch emotional vermittelt werden, müssen Informationen über Gesundheit in kognitiv und emotional wahrnehmbare Strukturen umgesetzt werden, Strukturen, die zugleich einen Handlungsraum für Spiele bilden, die Anreiz zu gestaltendem und umgestaltendem Nachvollzug von gesundheitlichen Prozessen bieten. In Spielsituationen sind dem produktiven und spekulativen Denken keine Grenzen zu setzen, auch rückwärts, seitwärts und vorwärts nicht. Spielsequenzen können mit Sequenzen linearer kognitiver Aneignung von wissenschaftlich gesichertem Gesundheitswissen verknüpft werden. (Hier sollten durchaus Expertise und Experte „ins Spiel kommen“.) Dabei ist nicht alles planbar. Entscheidend ist, die pädagogischen Intentionen nicht aufzugeben, sich aber auch nicht gegen die Verlaufsdynamik einer spielerischen Sequenz zu stemmen. Ob dies gelingt, hängt von der Kompetenz der Betreiber und Anbieter wie von der Qualität des Programms ab.

Wege aufzuzeigen und Situationen herzustellen, in denen zu sehen und zu lernen ist, welche Lust, Freude und Bedürfnisbefriedigung spielerisches Bewegungsverhalten beschern können, wie sich solches in den Alltag integrieren lässt und dabei gesundheitliche Schlüsselkompetenzen erworben werden, könnte Aufgabe und Herausforderung für die Wellness-Kultur in Korrespondenz mit Gesundheitswissenschaften und moderner Gesundheitspädagogik sein. In Gesundheits- und Wellness-Printformaten finden sich immerhin bereits heute versprengte mehr oder weniger geglückte und durchinszenierte Beispiele, die zu mehr Bewegung im Alltagsleben animieren wollen und dafür die Prinzipien „lustvoller Zugang“, „spielerische Momente“, „Kreativität“, „Wettbewerb“, „Gruppensituationen, Gemeinschaftserlebnis und Kommunikation“, „Spontaneität“, „Selbststeuerung“, „Natürlichkeit/Naturnähe“, „offener Spielverlauf und Ausgang“, „Wiederholbarkeit ohne Wiederholungs-zwang“, „Schönheitsstreben“, „Eitelkeit“, „Distinktion“, „Ritualisierung“, „praktische Vorteile (Zeit-, Geld-, Kraft-, Nerveneinsparung, Karrierevorteile) und einen Hauch von „Verwegenheit, Abenteuerlichkeit und Exklusivität“ wählen.

Anmerkungen

- 1 Vgl. SACHSE, ARTJE, Spielen und Lernen im Museum, in: Museumspädagogischen Dienst Hamburg (Hrsg.), Argumente zur museumspädagogischen Praxis, Heft 6, 1987:15ff.
- 2 Vgl. RITTELMAYER, CHRISTIAN, Spiel, in: Lenzen, Dieter/Mollenhauer, Klaus (Hg.), Theorien und Begriffe der Erziehung und Bildung, Stuttgart 1983:541.
- 3 Vgl. NEGTE, OSKAR/KLUGE, ALEXANDER, Geschichte und Eigensinn, Frankfurt 1981:421.

Literatur

- BINNEWITT, NICOLE (2002): Wellness. Die Perspektiven für den Kurerfolg. Eine Herausforderung für Gesundheitswirtschaft, Gesundheitswissenschaft und Gesundheitsbildung, Bielefeld.
- FLITNER, ANDREAS (1989): Spiel, in: Wulf, Christoph (Hrsg.): Wörterbuch der Erziehung, 7. Aufl., München-Zürich.
- HECKHAUSEN, HEINZ (1982): Motive und ihre Entstehung, in: Weinert, F.E./Graumann, C.F./Heckhausen, H./Hofer, M. (Hrsg.): Pädagogische Psychologie Band 1, 10. Aufl., Frankfurt am Main.
- NAIDOO, JENNIE/WILLS, JANE (2000): Health Promotion. Foundations for Practice, Edinburgh
- NEGTE, OSKAR/KLUGE, ALEXANDER (1981): Geschichte und Eigensinn, Frankfurt.

- OERTER, ROLF (1993): Psychologie des Spiels, München.
- RITTELMAYER, CHRISTIAN, SPIEL (1983): In: Lenzen, Dieter/Mollenhauer, Klaus (Hrsg.): Theorien und Begriffe der Erziehung und Bildung, Stuttgart.
- SACHSE, ARTJE (1987): Spielen und Lernen im Museum. In: Museumspädagogischen Dienst Hamburg (Hrsg.): Argumente zur museumspädagogischen Praxis, Heft 6.
- WUDTKE, HUBERT (1997): Spiel. In: Hierdeis, Helmwart/Hug, Theo (Hrsg.): Taschenbuch der Pädagogik, Band 4, 4. Aufl., Baltmannsweiler.
- VERBRAUCHER-ZENTRALE NORDRHEIN-WESTFALEN (2001): Gesucht: Wellness. Was ist drin und dran.