



Klaus-Jürgen Gutsche

Gymnastik ist die ideale Bewegungserziehung

1. Zum Anlass dieses Vortrages - eine Einleitung

80 Jahre Anna-Herrmann-Schule! Das ist eine lange Schulgeschichte in einer sich eindrücklich wandelnden Gesellschaft. Es ist auch intensive Teilnahme an der Diskussion über die richtige Interpretation von Aufgaben und Zielen der Gymnastik. Damit ist es auch eine lange Zeit didaktischer Reflexion über die Umsetzung in die Praxis. Vor allem aber umfasst



dieser Zeitraum 80 Jahre verantwortlicher Berufsausbildung junger Menschen.

ANNA HERRMANN gehörte zu den Mitbegründerinnen des Deutschen Gymnastik-Bundes Mitte der zwanziger Jahre in Berlin, nachdem sie dort bereits 1922 eine eigene Schule gegründet hatte. Da Berlin zu dieser Zeit Mittelpunkt der sich entwickelnden Gymnastikbewegung war, erlebte sie von Anfang an die Auseinandersetzungen um den ‚richtigen Weg‘. Deshalb entwickelte sie früh ihre eigene ‚Methode‘, die sich an der natürlichen Bewegung des Menschen orientierte. Sie hat diese Methode, der sie treu blieb, immer weiter entwickelt. So konnte ihre Schülerin und spätere Nachfolgerin, HEIDI BOSEN, auf diesem Konzept aufbauen und die Arbeit im Sinne von Anna Herrmann fortführen.

Wie modern der Ansatz auch in der Arbeit der nächsten Generation gestaltet werden kann, zeigen Ausführungen aus dem jüngsten Prospekt der Schule, die im letzten Jahrzehnt zu einem Bildungszentrum erweitert wurde, das folgerichtig den Präventions- und den Rehabilitationsbereich unter dem Motto 'Das Leben beweglich gestalten' in den Mittelpunkt seiner Arbeit in verschiedenen Ausbildungsrichtungen stellt: „Gymnastiklehrer übernehmen deshalb eine verantwortliche Aufgabe in der Verbesserung der Lebensqualität- eine soziale und pädagogische Aufgabe zugleich Hierbei werden sie immer von der Ganzheit des Menschen ausgehen und so auf das alltägliche Verhalten Einfluss nehmen.“ (S. 6)

Der jüngste Kongress des BBGS im Mai 2001 in Münster hat wesentliche Aussagen zur Rolle und Bedeutung der Gymnastik in der Gesellschaft im allgemeinen sowie in der



Bewegungskultur im besonderen gebracht. Hingewiesen sei in unserem Zusammenhang auf die Beiträge von O. Grupe und A. Abraham sowie auf die verschiedenen Vorträge zur Frage der Rolle der Gymnastik im Bildungswesen. (GUTSCHE/MEDAU (Hrsg.) 2002) Einen wichtigen Diskussionsbeitrag, insbesondere zur Didaktik der Gymnastik, haben auch M. BÄCKER/C. CABRERA-RIVAS/K. GERHARD/G. KLÖTZER/G. SCHMIDT-FUNNEMANN mit ihrer Veröffentlichung ‚Sich Bewegen Lernen‘ in letzter Zeit geliefert (2000). Es zeigt sich eindeutig, dass die Gymnastikbewegung auch im neuen Jahrtausend lebendig und aktiv ist: Sie diskutiert ihre theoretischen Grundlagen und trägt eine aktuelle, den gesellschaftlichen Bedürfnissen angemessene Berufsausbildung. Die Anna-Herrmann-Schule ist ein prägnantes Beispiel für die gegenwärtige Situation.

Die Aufgabe dieses Vortrages ist es, den weiten bewegungskulturellen Rahmen aufzuzeigen, in dem sich die Entwicklung der Anna-Herrmann-Schule vollzog und in der Zukunft hoffentlich weiter erfolgreich gestalten wird. Dabei soll die Begründung der Kernaussage des Themas, Gymnastik sei die ideale Bewegungserziehung, natürlich im Mittelpunkt der Überlegungen stehen.

Ich werde *zuerst* in einer historischen Analyse Gymnastik als Teil der in unserer Gesellschaft gewachsenen Bewegungskultur darstellen. Dabei wird auch auf die unterschiedliche historische Entwicklung von Sport, Turnen und Gymnastik hinzuweisen sein.

In einem *zweiten* Schritt möchte ich den Beitrag der Gymnastik zur Bewegungskultur der Gegenwart darstellen. In diesem Zusammenhang wird der Begriff der Lebensqualität aus der soziologischen Diskussion übernommen und als Kriterium der Wertung gewählt.

Endlich werde ich in einem *dritten* Gedankenschritt einen Überblick über Funktion und Aufgabe der Gymnastik zu geben versuchen. In diesem Rahmen kann dann auch der Aspekt der Therapie durch Gymnastik seinen angemessenen Platz finden.

2. Zum Bedeutungswandel des Gymnastikbegriffes in der Geschichte

Ein Blick in die Geschichte der Gymnastik lehrt uns zunächst einmal, dass der Begriff Gymnastik immer neuen Interpretationen unterlag und bis heute einen ständigen Bedeutungswandel erlebt hat. Von verschiedenen Autoren wurde deshalb zur Verdeutlichung



der eigenen Position der Begriff Gymnastik mit präzisierenden Zusätzen versehen. Ich nenne einige willkürlich ausgewählte Beispiele: Griechische Gymnastik, Pädagogische Gymnastik, Harmonische Gymnastik, Ästhetische Gymnastik, Funktionelle Gymnastik, Jazz-Gymnastik, Krankengymnastik, Ausdrucksgymnastik, Reine Gymnastik, Schwedische Gymnastik, Deutsche Gymnastik, Sportgymnastik, Künstlerische Gymnastik, Rhythmische Gymnastik. Wir können das, was wie ein Wortspiel anmutet, beliebig fortführen. Wer sich in der Theorie der Gymnastik ein wenig auskennt, verbindet mit dem jeweiligen Gymnastikbegriff eine geschichtliche Epoche oder eine Person, die mit ihrer Interpretation des Gymnastikbegriffes bekannt geworden ist oder gar - im wörtlichen Sinne des Wortes - Schule gemacht hat.

In jeden Fall kann bereits die Definitionsproblematik darauf hinweisen, dass die Kontroverse um die Interpretation des Begriffes Gymnastik nicht neu ist. Wie der Begriff Gymnastik im Laufe der Geschichte gefasst wird, möchte ich an drei Beispielen ganz knapp zeigen:

Erstes Beispiel: In der griechischen Antike ist die Gymnastik ursprünglich Ausdruck einer und Erziehungsmittel zu einer gesunden Lebensweise. Zurecht wird deshalb in der Literatur der medizinische Aspekt dieser Gymnastik hervorgehoben, der später mit dem Begriff Hygiene belegt wurde. Äußeres Ergebnis der Bemühungen, über Bewegungen zu einer gesunden Lebensführung beizutragen, war u.a. auch das gute körperliche Erscheinungsbild des Übenden. Hier treffen wir auf das ästhetische Moment, das dann in der hellenischen Hochkultur der Klassik eine wichtige Rolle gespielt hat, wie uns viele Beispiele aus Kunst und Literatur bezeugen. Dass der Begriff Gymnastik schließlich als umfassender Begriff für alle Formen der Bewegungskultur gestanden haben soll, lässt sich auch daraus ableiten, dass mit intensivem gymnastischen Üben schließlich die körperliche Leistungsfähigkeit der Betroffenen gesteigert worden ist. So kann auch der Leistungsaspekt schon in der Antike mit dem Begriff Gymnastik in Verbindung gebracht werden. Wir kennen für die ausschließlich auf Wettkämpfe – Agone - ausgerichteten Leibesübungen auch den speziellen Begriff der *Athletik*. Schließlich wird die Gymnastik in Athen im Laufe der Jahrhunderte integrierter Bestandteil der Erziehung. Die Leitvorstellung dieser Erziehung war das Streben nach der Einheit von leiblicher und geistig-sittlicher Vervollkommnung, ausgedrückt in dem Wort *Kalokagathia*.

Bereits in der Antike finden wir also entscheidende Bedeutungsinhalte der Gymnastik. Wir würden sie heute mit den Begriffen Gesundheit, Ästhetik, Leistung und Bildung fassen. Ob die Gymnastik der Gegenwart vergleichbare Sinndeutungen zulässt, wird am Schluss dieses Gedankenganges angesprochen werden.

Zweites Beispiel: Ende des 18. Jahrhunderts entstehen in Europa verschiedene Erziehungssysteme, die unter dem Sammelbegriff Gymnastik auch körperliche Übungen in



den Erziehungsprozess einbinden. Wichtigster Vertreter für unsere spezielle Fragestellung ist J. C. F. GUTSMUTHS. Er hat erheblichen Einfluss auf seine Zeit gehabt. Sein Hauptwerk „Gymnastik für die Jugend“ von 1793 wird in der Literatur vielfach als erstes Lehrbuch pädagogischer Leibesübungen bezeichnet. F. L. JAHN, Initiator der deutschen Turnbewegung, und die bekannten skandinavischen Pädagogen F. NACHTEGALL und P. H. LING sind wesentlich von GUTSMUTHS beeinflusst worden.

Die Arbeit von GUTSMUTHS war im wesentlichen auf pädagogische Wirkung ausgerichtet. Das Ziel seiner pädagogischen Gymnastik entspricht der vernunftgemäßen Erziehung in der Zeit der Aufklärung: Ausbildung körperlicher Anlagen durch Bewegungstätigkeiten und Gegenwirkung gegen Kulturkrankheiten - wie Bewegungsmangel - durch Gewöhnung an körperliche Anstrengung. Die bekannte Definition von GUTSMUTHS „Gymnastik ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude“ weist darauf hin, dass der Begriff Gymnastik bei den Philanthropen ganz eindeutig pädagogisch-instrumentellen Charakter hatte. Mit dem Wort Gymnastik jedoch wird - in bewusstem Rückgriff auf das Ideal der Antike - das gesamte Spektrum der Bewegungskultur der damaligen Zeit umschrieben.

GUTSMUTHS' Schüler, z.B. F. L. JAHN, verbinden die Gymnastik aber mit anderen gesellschaftlichen Anliegen. Wer JAHNS Schrift *Das deutsche Volkstum* liest, gewinnt am einleuchtendsten die Einsicht dafür, dass hinter der Turnbewegung der nationale Gedanke steht. Im 19. Jahrhundert ist das Turnen in Deutschland aufgrund dieser nationalen Grundidee - und nicht aufgrund der verwendeten Bewegungstechniken, die denen der Gymnastik von GUTSMUTHS durchaus entlehnt sind - die einflussreichste Form der Bewegungskultur, mit durchaus auch politisch erkennbarer Wirksamkeit.

Im 19. Jahrhundert finden wir also bereits die Wurzel dafür, wie sich Gymnastik in der Bewegungskultur der Gegenwart darstellt: Die große Menge der Gymnastikausübenden wird heute noch von den Vereinen *des Deutschen Turnerbundes* betreut. Die Gymnastik spielt eine wesentliche Rolle bei den Deutschen Turnfesten. Der Internationale Turnerbund führt in unregelmäßigen Abständen die Gymnaestrada durch, das größte Gymnastikfest. Neben diesen Aktivitäten haben der *Deutsche Gymnastikbund* als Vertretung der Gymnastiklehrer und der *Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport* als Zusammenschluss der Ausbildungsstätten - in der Öffentlichkeit einen relativ geringen Einfluss. Eine Abstimmung oder gar eine Zusammenarbeit zwischen den Trägern der Gymnastik findet kaum statt.

Drittes Beispiel: Zu Beginn unseres Jahrhunderts konkurrieren im Bereich der Bewegungskultur das Turnen und der Sport, der ab Mitte des 19. Jahrhunderts aus England



nach Mitteleuropa vordringt. Der Sport wird gemeinhin als Ergebnis der Industrialisierung der Gesellschaft gesehen, also als eine Form der Bewegungskultur, die die inhaltlichen Prinzipien der die Gesellschaft beherrschenden Wirtschaftsformen übernommen hat. Seine Idee basiert auf der Internationalität des Leistungs- und Wettkampfgedankens. Der Sport ist gekennzeichnet durch die Merkmale Leistung, Konkurrenz und Rekord, und er ist bestimmt durch seine Orientierung an den Technisierungs- und Ökonomisierungsprozessen in der Gesellschaft. Deshalb ist es einleuchtend, dass er zur dominierenden Erscheinungsform im Bereich der Bewegungskultur unserer Tage wird und sich gegen das ursprünglich nationalpolitisch orientierte Turnen durchsetzt.

Bei oberflächlichem Hinsehen scheint das Turnen heute nur noch als eine Sportart, nämlich das wettkampfmäßig betriebene Gerätturnen, zu existieren. Wer sich mit der Realität in den Turnvereinen und den Prinzipien des Deutschen Turnerbundes auseinandersetzt, wird wissen, dass zwar der nationalpolitische Gedanke in dieser Form der Bewegungskultur überholt ist, dass jedoch das kulturelle und soziale Gedankengut im Sinne einer bewussten, traditionsbezogenen Kulturträgerschaft die Arbeit dieses großen Verbandes sehr entscheidend bestimmt, im Gegensatz z.B. zum technokratischen Denken in vielen Sportfachverbänden.

Die auf die Förderung des Individuums gerichtete Gymnastik hat ihre weitere Entwicklung im 19. Jahrhundert zunächst nicht wesentlich in Deutschland, sondern in den nordischen Ländern und später in Amerika, genommen und ist von da aus erst an der Wende zu unserem Jahrhundert auch in West- und Mitteleuropa wieder zu Einfluss gekommen. Allerdings war die Gymnastikbewegung in Deutschland immer eine Minderheitsbewegung, die dem Sport und dem Turnen quantitativ keine ernsthafte Konkurrenz sein konnte.

Die Gründe für diese Entwicklung sollen kurz skizziert werden. Gymnastik im ersten Drittel des zwanzigsten Jahrhunderts ist Teil einer gesellschaftskritischen Bewegung, die sich - ganz anders als Turnen und Sport - gegen die Veränderung der Gesellschaft und ihrer Ordnung durch die technisch-industrielle Revolution wendet. Im Mittelpunkt der Idee der Gymnastik steht das Individuum, nämlich die Einheit von Körper und Geist in der menschlichen Existenz sowie die Bedeutung der Bewegung für das „In-der-Welt-sein“ des Einzelnen.

Aus verschiedenen Quellen hervorgegangen, kann die Gymnastik eigentlich nicht als eine homogene Bewegung bezeichnet werden. Die Strömungen und Schulen sind lediglich vor ihrem geisteswissenschaftlichen Hintergrund als Einheit zu sehen. Die Kulturkritik an Rationalismus und Intellektualismus, Zweckmäßigkeit- und Erfolgsdenken, Technisierung, Vermassung und Normierung wird jedoch weitgehend aufgenommen. Die Ideen der Lebensphilosophie bilden die Grundlage für ein Menschenbild, das die aus der Einheit der menschlichen Existenz abzuleitende Bedeutung des Leibes und seiner Bildung auch für die seelische, geistige und sittliche Entwicklung hervorhebt. Aussagen in dieser Richtung lassen



sich in den Schriften fast aller Vertreter der Gymnastikbewegung finden, natürlich immer in Bezug auf die spezifische Ausrichtung ihrer eigenen Schule.

In der Literatur wird durchgehend von vier Richtungen der deutschen Gymnastikbewegung gesprochen.

- Die *Funktionelle Gymnastik* hat ihren Ursprung eigentlich in der schwedischen Gymnastik, die P. H. LING naturphilosophisch begründet. Obwohl in ihrem Ansatz ursprünglich als umfassendes System der Bewegungskultur konzipiert, hat sie doch nur in ihrer physiologisch-zweckgerichteten engeren Auslegung internationale Verbreitung gefunden. Eine für die deutsche Gymnastik besondere Ausformung der funktionellen Richtung hat BESS MENSENDIEK entwickelt. Auf den frauenemanzipatorischen Aspekt ihres Systems gehe ich an dieser Stelle nicht näher ein. Einen Schwerpunkt in der funktionellen Richtung der Gymnastik hatten u.a. auch LANGAARD, GLASER, REICHMANN, HAGEMANN und ANNA HERMANN.
- Die zweite Richtung der Gymnastik ist mit dem Begriff *Ausdrucksgymnastik* gekennzeichnet. Sie wird in der Regel auf den Franzosen DELSARTE zurückgeführt. Ziel ist es ursprünglich, für bestimmte Gefühls- und Gedankenausdrücke des Schauspielers spezifische Bewegungen zu kennzeichnen, d.h. den Körper zum Ausdrucksmittel des Geistig-Seelischen zu entwickeln. Bedeutende Vertreter dieser Richtung waren STEBBINS in den USA sowie u.a. KALLMEYER, VON RHODEN und GINDLER in Deutschland.
- Die dritte Richtung ist die von der Musik ausgehende mit dem Begriff *Rhythmische Gymnastik* bezeichnete. Sie wird auf den Schweizer DALCROZE zurückgeführt. Ziel dieser Gymnastik ist es, die körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten durch den Rhythmus der Musik zu vertiefen, zu vergeistigen, zu beseelen. R. BODE und H. MEDAU haben den Aspekt der Verbindung von Musik und Bewegung zur Grundlage ihrer gymnastischen Arbeit gemacht.
- Eine vierte Richtung der Gymnastik entwickelt sich aus dem künstlerischen Tanz. Die *tänzerische Richtung* wird auf die Geschwister DUNCAN zurückgeführt, die aus Amerika kommend mit ihrem Ausdruckstanz in Europa für Furore sorgten. Besonders wichtig für die Entwicklung dieser Richtung ist R. VON LABAN. M. WIGMANN, E. CLEVE, H. KREUTZBERG, G. PALUCCA und M. LEX sind weitere Vertreter dieser Richtung.



Natürlich ist mit einer groben Systematik der Richtungen nicht das gesamte Spektrum der Vertreter der deutschen Gymnastikbewegung in allen Differenzierungen erfasst. Ich erinnere in diesem Zusammenhang an die Arbeit von E. VOGLER in Scharzederden, die Entwicklung der Loheland-Schule im Rahmen der Lebensreform sowie an das Wirken von D. JACOBS in Essen unter dem Stichwort „Körperbildung im Industriegebiet“.

Wichtig für unseren Gedankengang ist die Feststellung der Heterogenität der verschiedenen *Ansätze*, aus denen sich natürlich auch unterschiedliche theoretische Vorgaben und Ziele für die Gymnastik ergeben.

3. Der Beitrag der Gymnastik zur Bewegungskultur der Gegenwart

Dass die Gymnastik als praktischer Teil der Bewegungskultur unserer Gesellschaft ein „munteres“ Leben führt, ist uns allen bewusst: in Turn- und Sportvereinen, in Kursen der Gymnastikstudios und Volkshochschulen, als Therapieformen in klinischen und sozialen Bereichen, in der Ausbildung der Gymnastikschulen und Hochschulen.

Die Gymnastik hat sich nach dem Krieg in die Bewegungskultur unserer Gesellschaft - die wir leider mit dem Allerweltsbegriff Sport zu kennzeichnen gewöhnt sind - integriert. Wir finden Gymnastik: im *Gesundheitsbereich* unter präventiven Gesichtspunkten als Pfliegerische Gymnastik und Schulsonderturnen; unter rehabilitativen Gesichtspunkten als Krankengymnastik oder nun in der Sporttherapie; im *Ausdrucksbereich* u.a. als Rhythmische Gymnastik und Tänzerische Gymnastik, aber auch in vielen anderen Mischformen; im *Leistungsbereich* als Trainingsgymnastik, in versporteter Form als Rhythmische Sportgymnastik (Wettkampfgymnastik); im *Erziehungs- und Bildungsbereich* als wesentlichen Inhalt der Bewegungserziehung sowie in der Psychomotorik u.a.; in der Berufsausbildung als Lehrbereich für Gymnastiklehrer, Krankengymnasten, Motopädagogen, Sportlehrer.

Aufgrund der vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten der Gymnastik in der Praxis erübrigt sich in der Gegenwart anscheinend eine ideologische Auseinandersetzung mit anderen Formen der Bewegungskultur. Wir stellen fest, dass sich die Ideologie des Sports in der Öffentlichkeit aufgrund der Konformität der ideologischen Grundlagen des Sports mit den bestimmenden gesellschaftlichen Strömungen durchgesetzt hat und andere Formen der Bewegungskultur dominiert. Natürlich trug zu dieser Entwicklung auch der Identitätsverlust des Turnens durch die zwangsläufige Aufgabe der Nationalidee bei. Ähnlich erging es aber vielen anderen



Verbänden in der Bewegungskultur, wie dem "Eichenkreuz", der DJK, der Arbeitersportbewegung z.B., deren Ideale sich als nicht resistent genug im Laufe der Entwicklung der Gesellschaft zeigten. Daneben konstatieren wir eine Vermischung der verschiedenen Formen der Bewegungskultur - und in diesem Zusammenhang einen Gesichtsverlust der Gymnastik.

Gleichwohl leistet die Gymnastik - allerdings ohne große Öffentlichkeitswirkung - wichtige theoretische Beiträge zur Diskussion einer ganzen Reihe von Problemen der Bewegungskultur. Aus Zeitgründen nenne ich lediglich beispielhaft einige Themen: Bewegungslehre, Rhythmustheorie, Ästhetik, Bewegungskultur der Frau, Bewegungserziehung, Gesundheitserziehung.

Zu den letzten beiden Stichworten je eine kurze Anmerkung:

- F. HILKER, von dem der Versuch einer übergreifenden Definition der Gymnastik in den zwanziger Jahren stammt - er versuchte, die verschiedenen Gymnastikströmungen damals unter dem Begriff der „Reinen Gymnastik" zu vereinigen -, hat bereits kurz nach dem 2. Weltkrieg mit dem Begriff Bewegungserziehung einen Hinweis darauf gegeben, an welcher Stelle des Bildungswesens die Gymnastik zukünftig ihren Platz haben wird. Bewegungserziehung hat sich inzwischen zu einem umfassenden Ansatz entwickelt, der in der sportpädagogischen Literatur intensiv diskutiert wird. Diese Diskussion sehe ich durchaus als Antithese zu dem die Didaktikdiskussion seit Ende der sechziger Jahre dominierenden Sport. Die Gymnastik hat mit ihren Grundformen zur Körper- und Bewegungsbildung eine zentrale Funktion in der Bewegungserziehung, vor allem im Vorschul- und Primarschulbereich.
- Dass Bewegung in der Gesundheitserziehung der Bevölkerung eine wichtige Rolle spielt, brauche ich in diesem Kreis nicht zu betonen. Interessant ist im Zusammenhang unserer Fragestellung jedoch die Tatsache, dass die Medizin - die der Gymnastik seit der Antike immer wieder bestimmte Bedeutungsgehalte zugeordnet hat - neuerdings wieder eine umfassendere Bedeutung der Gymnastik erkennt als bisher. Neben die ausschließlich rehabilitative Auffassung von der Gymnastik, die sich u.a. in der spezifischen Entwicklung der Krankengymnastik als medizinischem Hilfsberuf niedergeschlagen hat, tritt die Erkenntnis, dass die Gymnastik in vielfältiger Form in der Prävention angewendet und in erweiterten Formen als bisher - nicht nur als Funktionsgymnastik - in der Therapie eine Rolle spielen kann.

Den Grund für eine zukünftig umfassendere Bedeutung der Gymnastik sehe ich in der gegenwärtigen gesellschaftlichen Situation. Offensichtlich entwickelt sich in unserer



Gesellschaft ein neues Lebensgefühl, das mit einer Veränderung des Wertespektrums einhergeht. Die Soziologen führen für diesen Veränderungsprozess im wesentlichen folgende Merkmale an: die Lockerung rigider sozialer Rollen, die Entkoppelung des Bildungs- und Beschäftigungssystems, den Interessenkonflikt zwischen industrieller Produktion und der langfristigen Sicherung der erforderlichen natürlichen Ressourcen, die Krise am Arbeitsmarkt, die rasante Entwicklung der Freizeit, den Funktionswandel der Familie, die Entwicklung der Massenmedien, die Ausweitung des Dienstleistungssektors und die weitgehende Verschulung der Jugendlichen.

In der Soziologie wird deshalb seit Mitte der achtziger Jahre die Diskussion um den Begriff der Lebensqualität wieder aufgenommen. Bei ZAPF, GLATZER und anderen wird der Begriff „Lebensqualität“ gebunden an eine Konstellation objektiv positiver Lebensbedingungen und Komponenten des subjektiven Wohlbefindens. Dabei werden unter Lebensbedingungen einerseits die Sicherheitsbedürfnisse, d.h. Einkommen, Bildung, Gesundheit, Wohnung, Arbeitsverhältnisse usw., und andererseits die Zugehörigkeitsbedürfnisse, wie Familienbeziehungen, soziale Kontakte, politische und soziale Beteiligungen usw., angesehen (ZAPF, 1987). Unter subjektivem Wohlbefinden wird die wahrgenommene Lebensqualität, d.h. die von den Betroffenen selbst empfundene Realität ihrer Lebensbedingungen angenommen; dazu gehören Sorgen, Zufriedenheit, Hoffnungen, Ängste, Glück, Einsamkeit, Kompetenzen, Sicherheiten, wahrgenommene Konflikte, Prioritäten (GLATZER/ZAPF, 1984). Der Begriff *Lebensqualität* umfasst dementsprechend den Zusammenhang von objektiven und subjektiven Komponenten, die z.B. bei E. ALLARDT mit den Begriffen *Wellfare* und *Happyeness* gekennzeichnet werden (ALLARDT, 1973).

Die Diskussion um den Begriff Lebensqualität in der Soziologie kann an dieser Stelle aus Zeitgründen nicht genauer dargelegt werden. Deshalb wird auf die einschlägige Literatur verwiesen. Für unseren Gedankengang kann die Erkenntnis genügen, dass jeder, der sich um die Wohlfahrt anderer Menschen kümmert - und das ist ja wohl auch ein Anliegen derer, die Bewegungsaktivitäten für besondere Aufgabenfelder, z.B. in der Therapie, initiieren - sehr wohl die Lebensumstände der Teilnehmer in den Blick nehmen und seine geplanten Aktivitäten auf ihren Beitrag zur Lebensqualität der Betroffenen überprüfen muss. Als Behandler - eine Rolle, in die man sehr schnell kommen kann - habe ich manchmal den Eindruck, dass Therapeuten diesen Aspekt ihrer Tätigkeit nur unzureichend berücksichtigen oder auch berücksichtigen können.



In diesem Zusammenhang wird die Diskussion um die elementare Bedeutung der Bewegung für den Menschen in der geisteswissenschaftlichen Anthropologie wichtig (z.B. GRUPE, 2002). Und hier finden wir sicher auch einen Erklärungsansatz für die neuerliche Diskussion der Gymnastik unter medizinischen Aspekten.

Unumstritten ist es unter Sozialwissenschaftlern, dass der gesellschaftliche Veränderungsprozess auch die Bewegungskultur entscheidend verändern wird. Die Zerfallserscheinungen des Sportsystems werden in der Sportsoziologie von allen Autoren gekennzeichnet und sind in der Sportpraxis bereits deutlich zu sehen. DIGEL spricht sogar von „Subkulturellen Strömungen“, „die den Versuch unternehmen, eine neue Bewegungskultur neben dem Sport in unserer Gesellschaft zu etablieren“ (DIGEL, 1986, S. 37). Wir können beispielhaft verschiedene Anzeichen für ein grundsätzliches Umdenken in der Gesellschaft aus unterschiedlichen Lebensbereichen nebeneinander stellen, weil sie sich unter bestimmten Konfigurationen aufeinander beziehen lassen. Einige sollen an dieser Stelle ohne Gewichtung ihrer Bedeutung genannt werden: Umweltschutz, Atomgegner, neues Körpergefühl, Naturheilkunde, Alternative, Joggingwelle, Bioernährung, Bürgerinitiativen, Gesundheitserziehung, Sportstudios.

Ich bin überzeugt davon, dass die Gymnastik im Rahmen eines veränderten gesellschaftlichen Selbstverständnisses auch einen gewichtigeren Platz in der Bewegungskultur finden wird, weil sie dem Menschen in der Sinnggebung ihrer einfachen, natürlichen Bewegungen die Möglichkeit bietet, sich zu erfahren, sich auszudrücken, zu gestalten, Gesundheitspflege zu betreiben, Umwelt- und Sozialbezüge herzustellen - und das außerhalb der Normierungen und Strukturen des Sportsystems, z.B. ohne Konkurrenzdenken, Rekordstreben, Wettkampfgeln.

4. Gymnastik ist Bewegungserziehung

Um diese These zu belegen, möchte ich abschließend - sozusagen als Ergebnis historischer und soziologischer Überlegungen - Gymnastik zu definieren versuchen, wie sie sich aus meiner Sicht in der Gegenwart darstellt:

Gymnastik ist ganz allgemein der Begriff für die menschliche Bewegung, wenn diese – und das ist das entscheidende Element - ausschließlich der Bildung des Körpers und der Entwicklung der Bewegungsfähigkeit des Menschen dient. Die Gymnastik bietet so die Möglichkeit der Ausbildung der körperlichen Funktionen und der Bewegungsgrundfertigkeiten für motorische Handlungen. Nicht zur Gymnastik gehören



dementsprechend solche Leistungen der Willkürmotorik, die ausschließlich auf das Erreichen externer Ziele ausgerichtet sind, wie weite Bereiche der Arbeitsmotorik und viele Elemente der Sportmotorik. Die so verstandene Gymnastik leistet einmal einen Beitrag zur Lebensqualität der Menschen, weil sie der Förderung und Erhaltung der Gesundheit dient, weil sie die Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit im motorischen Bereich entwickelt und weil sie die Leistungsfähigkeit der Menschen in allen in Bereichen körperlicher Tätigkeit - also auch in Arbeit und Sport z.B. - erhöht. Zum anderen kann Gymnastik eine soziale und pädagogische Aufgabe wahrnehmen, die wir als Bewegungserziehung im echten Sinne des Wortes bezeichnen.

Die unten abgebildete Grafik (GUTSCHE u. MARKMANN, 1978) gibt einen Überblick über Funktion und Aufgabe der Gymnastik. Sie zeigt den Beitrag der Gymnastik - als eines Bereiches gesellschaftlicher Realisation von Bewegung - zu den genannten menschlichen Lebensqualitäten. Die Ziele der Gymnastik im Bereich der Lebensqualität *Gesundheit* sind die aktive Gesundheitsvorsorge und die aktive Erholung. Wir fassen diese Ziele unter dem Begriff *Pflegerische Gymnastik* zusammen und kennzeichnen deren Anwendungsformen als Funktionsgymnastik und Korrektivgymnastik. Der nächstverwandte Bereich gesellschaftlicher Realisation ist für die Pflegerische Gymnastik die Therapie, die in den Erscheinungsformen als Bewegungstherapie bezeichnet wird, in denen Bewegung als therapeutisches Mittel eingesetzt wird.

Das Ziel der Gymnastik im Bereich der menschlichen Lebensqualität *Gestaltung* ist die Förderung der Kreativität und der Ausdrucksfähigkeit. Wir fassen die entsprechenden Formen der Gymnastik unter dem Begriff *Rhythmische Gymnastik* und kennzeichnen ihre Anwendungsformen als Bewegungsgestaltung. Die nächstverwandten Bereiche gesellschaftlicher Realisation sind der Tanz, dessen Erscheinungsformen als Tanzstile bezeichnet werden, und die Musik.

Das Ziel der Gymnastik im Bereich der menschlichen Lebensqualität *Leistung* ist das Schaffen von Voraussetzungen für die Bewegungsleistungen des Individuums. Die Formen der Gymnastik in diesem Bereich werden unter dem Begriff *Trainingsgymnastik* zusammengefasst, und ihre Anwendungsbereiche werden als allgemeine Konditionsschulung oder Vorbereitung zu auf externe Ziele gerichteten Bewegungsleistungen bezeichnet. Nächster verwandter Bereich gesellschaftlicher Realisation ist der Sport, dessen Erscheinungsformen wir als Sportarten bezeichnen. Über die Leistung als menschliche Lebensqualität hat die Gymnastik natürlich auch einen engen Bezug zur Arbeit des Menschen.



Aus der Stellung der Gymnastik in der Bewegungskultur und aus ihrem Beitrag zur Verbesserung der menschlichen Lebensqualität ergibt sich ihre soziale und pädagogische Aufgabe: die Bewegungserziehung. Der Gymnastiklehrer gewinnt seine Kompetenz aus der Aufgabe, den Körper des Menschen und dessen Bewegungsfähigkeit im Wissen um die Einheit der Gesamtpersönlichkeit zu bilden. Das Ziel ist der motorisch handlungsfähige Mensch. Der Gymnastiklehrer ist also nicht Therapeut, Tanzlehrer oder Sporttrainer. In all diesen Tätigkeiten würde er seine Kompetenz überschreiten, weil er in einen anderen Bereich gesellschaftlicher Realisation von Bewegung übertritt, für den er sich die Kompetenz durch eine spezielle Ausbildung erst noch erwerben müsste. Der Gymnastiklehrer ist aufgrund der Stellung der Gymnastik in der Gesellschaft der ideale Bewegungserzieher, d.h. er schafft bei den ihm anvertrauten Menschen die Grundvoraussetzungen - in der Form der Körper- und Bewegungsbildung - für weite Bereiche menschlichen Lebens, in denen motorisches Handeln eine wesentliche Rolle spielt. Damit gewinnt der Gymnastikausübende nach meiner Ansicht entscheidende Perspektiven seiner Lebenswelt - und damit Lebensqualität.



5. Zusammenfassung

Das Ziel dieses Vortrages war es, Ihr Augenmerk darauf zu richten, dass die Gymnastik nicht nur in der Therapie eine Qualität gewinnen kann, sondern dass sie im Lebenszusammenhang unserer Gesellschaft einen wesentlich weiteren Bezugsrahmen hat und durchaus zur Lebensqualität der Menschen beitragen kann. Gymnastik hat ihre eigene Idee und ihre klar definierte soziale und pädagogische Aufgabe und ist nicht eine unter funktionellen Gesichtspunkten zu betrachtende Sportart. Ich habe meinen Gedankengang in drei Schritten vorgetragen. Zuerst wurde in einer historischen Analyse Gymnastik als Teil der in der abendländischen Gesellschaft gewachsenen Bewegungskultur dargestellt. Dabei wurde auch auf die unterschiedliche historische Entwicklung von Sport, Turnen und Gymnastik sowie deren sehr verschiedene Ideologien hingewiesen.

In einem zweiten Schritt habe ich den Beitrag der Gymnastik zur Bewegungskultur der Gegenwart darzustellen versucht. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff der Lebensqualität aus der soziologischen Diskussion übernommen und als Kriterium der Wertung gewählt.

Endlich habe ich in einem dritten Gedankenschritt einen Überblick über Funktion und Aufgaben der Gymnastik zu geben versucht, und diese umfassend als Bewegungserziehung bezeichnet.

Als Ergebnis ist festzuhalten: Gymnastik ist eine eigenständige Form moderner Bewegungskultur. Im Mittelpunkt ihrer Idee steht die Bildung des Menschen. Durch diese Idee unterscheidet sie sich wesentlich von anderen Formen der Bewegungskultur, etwa Sport und Turnen. Seit der Antike – durch zweieinhalb Jahrtausende und wechselnde gesellschaftliche Entwicklungen – ist das Ziel der Gymnastik, durch Körper- und Bewegungsbildung die Lebensqualität der Menschen zu verbessern. Die funktionelle Form in Prävention und Rehabilitation stellt sich in diesem Rahmen als ein – zugegebenermaßen wichtiger – Aspekt der Gymnastik dar. Die deutschen Gymnastikschulen – am besonderen Beispiel aus Anlass des 80-jährigen Bestehens die ANNA-HERRMANN-SCHULE – sind Träger und Multiplikator der Gymnastik-Idee sowie Gestalter der beruflichen Zukunft der Gymnastiklehrer/innen in unserer Gesellschaft.



Literatur

- Abraham, A.: Zum Verhältnis von Gymnastik und Tanz in einer ‚pluralisierten‘ Moderne, in: Gutsche, K.-J./Medau, H.J. (Hrsg.): Gymnastik im neuen Jahrtausend, Schorndorf 2002
- Allardt, E.: Dimensions of Welfare in a Comparative Scandinavian Study, Helsinki 1973
- Bäcker, M. u.a.: Sich bewegen lernen. Didaktisch-methodische Leitlinien für Gymnastiklehrende, Essen 2000
- Bundesanstalt für Arbeit (B.f.A. (Hrsg.): Blätter zur Berufskunde, Bd. 2A20 „Gymnastiklehrer/Gymnastiklehrerinnen“, Nürnberg 1982⁴
- Digel, H.: Über den Wandel der Werte in Gesellschaft, Freizeit und Sport, in: Deutscher Sportbund (Hrsg.): Die Zukunft des Sports, Frankfurt/M. 1986
- Glatzer, W./Zapf, W. (Hrsg.): Lebensqualität in der Bundesrepublik, Darmstadt 1984
- Grupe, O.: Bewegung, Spiel und Leistung im Sport, Grundthemen der Sportanthropologie, Schorndorf 1982
- Grupe, O.: Bewegungskultur - Kultur der Bewegung. Anthropologische, kulturelle und pädagogische Aspekte der Gymnastik, in: Gutsche, K.-J./Medau, H.J. (Hrsg.): Gymnastik im neuen Jahrtausend, Schorndorf 2002
- Gutsche, K.-J./Markmann, I.: Zur Standortbestimmung der Gymnastik, in: Turnen und Sport, Zs H. 7, 1978
- Gutsche, K.-J./Medau, H.J. (Hrsg.): Gymnastik im neuen Jahrtausend – Herausforderungen-Perspektiven-Innovationen, Schorndorf 2002
- Hilker, F.: Reine Gymnastik. Eine Einführung in Wesen und Formen naturgemäßer Körperbildung, Berlin 1926
- Präha Bildungszentrum Horrem: Prospekt „Das Leben beweglich gestalten“, Kerpen o.J.
- Röthig, P. (Red.): Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf 1992⁶
- Zapf, W. et.al.: Individualisierung und Sicherheit, München 1987
- Zimmer, R.: Handbuch der Bewegungserziehung, Freiburg 2001
- Zimmer, R.: Die Bedeutung der Gymnastik in der frühkindlichen Erziehung, in: Gutsche, K.-J./Medau, H.J. (Hrsg.): Gymnastik im neuen Jahrtausend – Herausforderungen-Perspektiven - Innovationen, Schorndorf 2002

Gymnastik = **Bewegungsbildung und Körperbildung**

Beitrag der Gymnastik zu den menschlichen Lebensqualitäten:

Gesundheit

Gestaltung

Leistung

Soziale und pädagogische Aufgabe der Gymnastik

- Ziel:
- Aktive Gesundheitsvorsorge:
 - Prävention
 - Kompensation
 - Aktive Erholung:
 - Rekonvaleszenz
 - u. a.

Pflegerische Gymnastik

- Anwendungsformen:
- Funktionsgymnastik
- Setzen von Bewegungsreizen zur Verbesserung muskulärer und organischer Eigenschaften z.B. Atempflege, Gymnastik für Schwangere
- Korrektivgymnastik
- allgemeine Korrektivgymnastik (z.B. Formung der Haltung – funktioneller Haltungsaufbau)
 - spezielle Krankengymnastik (z.B. Behebung der Haltungsschwächen, Sonderturnen)

Therapie

Erscheinungsformen:

- Bewegungstherapie:
- Orthopädisches Turnen
 - Psychomotorik
 - Atemtherapie
 - Pflegerische Behandlung (Massage)
 - u. a.

Verwandte Bereiche gesellschaftlicher Realisation

- Ziel:
- Förderung der Kreativität:
 - Formempfinden
 - Ausdrucksvermögen
 - Verbindung von Musik und Bewegung

Rhythmische Gymnastik

- Anwendungsformen:
- Bewegungsgestaltung
- Grundformen
 - Bewegungsvariation
 - Bewegungskombination
 - Bewegungsimprovisation
 - Bewegungskomposition
 - u. a.

Tanz

Erscheinungsformen:

- Tanzstile:
- Folklore
 - Ballett
 - Jazz-dance
 - Modern-dance
 - Gesellschaftstanz
 - u. a.

- Ziel:
- Schaffen von konditionellen Voraussetzungen für Bewegungsleistungen, vor allem im Wettkampfbereich (Förderung der motorischen Grundeigenschaften: Kraft, Schnelligkeit, u.s.w.)

Trainingsgymnastik

- Anwendungsformen:
- allgemeine Konditionsschulung
 - sportartspezifische Vorbereitung
 - u. a.

Sport

Erscheinungsformen:

- Sportarten
- Leichtathletik
 - Fußball
 - Judo
 - Turnen
 - Boxen
 - Schießen
 - Wettkampfgymnastik
 - Eiskunstlauf
 - Volleyball
 - Golf
 - Hockey
 - Schwimmen
 - Tennis
 - Kegeln
 - Fechten
 - Turniertanz
 - Reiten
 - Basketball
 - Handball
 - Tisch-Tennis
 - u. a.

Bewegungserziehung