

3. Österreichische Präventionstagung

Luis Töchterle

Gesundheitsförderung und Prävention durch Bewegung -
Kinder und Jugendliche in der Freizeit

Zu Bewegung sehe ich drei wesentliche Assoziationsrichtungen: sich bewegen, bewegt sein und unterwegs sein. Aus jedem dieser Felder können zahlreiche Fäden zu Prävention und Gesundheitsförderung gespannt werden. Ich greife zwei recht banale Feststellungen heraus und versuche, dazu jeweils einen Teilaspekt genauer zu beleuchten:

1. Bewegung ist gesund!

Dieser Volksweisheit wird kaum jemand widersprechen, Ratlosigkeit macht sich allerdings schon im ersten Versuch zur Umsetzung breit: Wie gelingt es, unsere Kids von der heiß geliebten Feinmotorik (Fernbedienung, Maustaste) zu Größerem zu motivieren?

Aus den positiven Erfahrungen in der Jugendarbeit kennen wir das Faktum, dass Grobmotorisches offenbar Riesenspaß macht (Beispiele: Klettern, Biken, Raften, Höhlen, Gorilla, Skitour, Snowboard,...). Es geht also darum, fördernde Bedingungen herauszukristallisieren: Angebote sich zu bewegen, sind für Kinder und Jugendliche annehmbar, wenn sie statuswirksam (cool), intrinsisch attraktiv (geil), partizipativ (fun) und/oder authentisch (echt, real) sind.

2. Bewegung in frischer Luft ist gesund!

Frische Luft steht hier für draußen unterwegs sein, für die Naturbeziehung. Man redet (und schreibt) wohl recht emsig über ökologisches Lernen mit der Zielrichtung, dass da draußen möglichst wenig Schaden anzurichten sei. Was aber kaum thematisiert wird, ist die Frage nach der Entwicklung und den Ressourcen einer ausgewogenen Naturbeziehung.

Eine kürzlich publizierte Studie hat einen in der Jugend weit verbreiteten Bambi-Effekt diagnostiziert. Dieser beschreibt eine reichlich schief liegende Naturbeziehung, eine eigentümliche Mischung aus schlechtem Gewissen, Entfremdung und Beschützerinstinkt. Dass ein Unterwegssein in unverregelten Naturräumen für eine „artgerechte Haltung“ junger Menschen unverzichtbar und fundamental bedeutsam ist, sollten wir in das öffentliche Bewusstsein tragen. Die Bedeutung von Naturerfahrungen für Kinder und Jugendliche soll aus pädagogischer und anthropologischer Sicht beleuchtet werden.

Luis Töchterle: geb. 1950, Studium der Psychologie, Pädagogik und Kunstgeschichte, seit 1978 Referatsleiter Jugend- und Mitarbeiterausbildung, Geschäftsführer des Tourismusverband Telfs, Mitarbeit an strukturellem Aufbau und Organisation eines Seminarprogramms für leitende Alpenvereinsfunktionäre, Aufbau eines umwelt- und erlebnispädagogischen Zentrums, -Innovative Projekte,