

# ***Gesundheitsförderung gestern, heute und morgen***

## ***Interview mit Ferdy Firmin***

*Prof. Dr. phil. Ferdy Firmin (Jahrgang 1944) hat an der Universität Bern Pädagogik, Psychologie und Erziehungsberatung studiert und später im Rahmen eines Zweitstudiums die Sportlehrerausbildung absolviert. Während mehreren Jahrzehnten wirkte er als Professor und Fachbereichsleiter am Institut für Sport und Sportwissenschaft. Daneben hat er als Experte für verschiedene grössere Gesundheitsprojekte gewirkt. Die Schwerpunkte seiner beruflichen Tätigkeit sind:*

- *Meditative Bewegungskultur, Entspannungstechniken, Stressabbau*
- *Gesundheitserziehung, Gesundheitsbildung*
- *Lebensphasenspezifische Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote*

*Seit der Gründung des Schweizer Yogaverbandes hat Ferdy Firmin als wissenschaftlicher Berater, Seminarreferent und Dozent der Nachdiplomlehrgänge für Gesundheitsförderung gewirkt.*

*Der nachfolgende Beitrag umfasst zwei Interviews, die im Abstand von etwa fünf Jahren geführt wurden.*

*Yoga Journal:* Sie sind am Institut für Sport und Sportwissenschaft ISSW der Universität Bern für die erziehungswissenschaftlich-didaktische Ausbildung der Turn- und SportlehrerInnen verantwortlich. Welches sind die wesentlichen Schwerpunkte dieser Ausbildung?

*Ferdy Firmin:* Wir vermitteln in der Sportpädagogik vor allem den Zugang zu Sinnperspektiven des Spiels, der menschlichen Bewegung und des gesundheitsförderlichen Sports. Solche Sinnperspektiven des Schulsports sind unter anderem:

- Sich wohl und gesund fühlen
- Dabei sein und dazu gehören
- Üben und leisten
- Gestalten und darstellen
- Erfahren und entdecken

Wir versuchen unseren Lehramtsstudierenden durch eine breite sportive Sinnorientierung in der praktischen und theoretischen Ausbildung einen fundierten Zugang zu einem jugendgerechten, gesundheitsfördernden Sportunterricht in der Schule zu eröffnen.

*Yoga Journal:* In Ihrem beruflichen Werdegang haben Sie sich längere Zeit vertieft mit der integrativen Bewegungserziehung im Kindergarten und mit dem Schulsport in verschiedenen Schulstufen auseinandergesetzt. Heute befassen Sie sich zusätzlich schwerpunktmässig mit Fragen der Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport in allen Lebensphasen. Wie ist es zu dieser Gewichtsverlagerung gekommen?

*Ferdy Firmin:* Mein bereits in jungen Jahren gewecktes Interesse für Formen der meditativen Bewegungskultur (Hatha-Yoga, Kriya-Yoga) wurde durch einen gravierenden Verkehrsunfall jäh aktualisiert. Durch die Unfallfolgen (Stressreaktionen, Posttraumatische Ausfälle wie Gedächtnislücken, Gleichgewichtsstörungen, muskuläre Verspannungen etc.) entstand ein beträchtlicher Leidensdruck, der durch Psychopharmaka nicht abgebaut wurde und mich nach längerem Suchen zur Sophrologie führte. Ich belegte Kurse um mein persönliches Wohlbefinden zu verbessern und erlernte mehrere Atem- und Entspannungstechniken. Von der Wirkung dieser Techniken begeistert, besuchte ich die Leiterausbildungen und integrierte einige Entspannungsverfahren in meine Unterrichtstätigkeit. Seit dem Jahr 1984 bin ich nun in der Lehreraus- und Weiterbildung im Bereich Stressabbau und Entspannung tätig.

## **"Die Drohfingerpädagogik der 80er Jahre war nicht sehr erfolgreich"**

*Yoga Journal:* Welche Entwicklungen der Gesundheitswissenschaften konnten Sie mitverfolgen, und wo stehen wir heute?

*Ferdy Firmin:* In den 70er Jahren pflegten wir im Schulsport vor allem die Hygiene. (Duschen, Körperpflege, Massage und Sauna als erste prophylaktische Regenerierungsmassnahmen). In der schulischen Gesundheitserziehung dominierte bis weit in die 80er Jahre das Risikofaktorenmodell, das heute noch in der medizinischen Prävention eine wichtige Stellung inne hat. Die Drohfingerpädagogik der Gesundheitserziehung war trotz tausenden von Schriften und Aktionen im Kindes- und Jugendalter nicht sehr erfolgreich. Die Gesundheitsbildung der 90er Jahre versucht nun vermehrt die Ressourcen der Betroffenen zu aktivieren und einen sportiven Lebensstil als Schutzfaktor vor Zivilisationskrankheiten wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Diabetes, einige Krebsformen etc. zu vermitteln. Die Gesundheitsförderung aller Menschen in allen Lebensphasen ist nicht nur ein schulisches Anliegen von aktueller Brisanz sondern immer mehr eine nationale, ja sogar eine globale Aufgabe wie Friedenssicherung, Arbeitsplatzsicherheit und der Aufbau von tragfähigen sozialen Netzwerken. Der stressige Zeitgeist in den Industrienationen drängt zu einschneidenden Massnahmen. Die Krankheitskosten explodieren, der finanzielle Wohlstand gibt uns keine Sicherheit für unser individuelles und soziales Wohlbefinden.

*Yoga Journal:* Welche praktischen Schlüsse haben Sie gezogen, wie kann der Einzelne aktiv seine Gesundheit stabilisieren?

*Ferdy Firmin:* Ich habe nicht die Absicht, irgendwelche "Gesundheitsempfehlungen" abzugeben; die Zeitschriften und Ratgeber aller Art sind voll davon. Ich bin zum Schluss gekommen, dass der einzelne Mensch einiges für seine Gesundheit im Sinne von Verhaltensprävention tun kann. (Bewegen, ernähren, entspannen, erholen). Allerdings hat er nicht die vollständige Freiheit, von der so viele träumen. Wir sind stärker an unsere biologischen Wurzeln gebunden als uns lieb ist. Einige Krankheiten sind Schicksal. Viel "Ungesundes" ist sehr schlecht mit unserem Bewusstsein regulierbar (Süchte, Prägungen, Gewohnheiten, Glaubenssätze). Es wird Aufgabe der nächsten Jahrzehnte sein, uns wieder vermehrt in Verbindung mit dem unterbewussten Rapport des Lebens zu bringen, so dass Visionen und Realität sich vermehrt im täglichen Handeln berühren. Zur Zeit beobachte ich bei vielen Mitmenschen eine deutliche vegetative Disbalance

zwischen leisten und regenerieren. Viele Menschen sind überfordert, haben Mühe in der täglichen Hetze den Lebenssinn zu entdecken. Die Sinnfrage ist heute immer wieder neu zu stellen und ressourcenverschlingender Unsinn im individuellen wie im sozialen Umfeld möglichst zu vermeiden.

## **"Die meditative Bewegungskultur ist sicher auch eine Suche nach innerer Ruhe, nach persönlichem Frieden in einer lauten und gewalttätigen Welt."**

*Yoga Journal:* Es wird auch von Faktoren gesprochen, die der Einzelne, zumindest allein, kaum oder nicht beeinflussen kann, wie z.B. die Umweltverschmutzung. Welches sind Ihrer Ansicht nach die wichtigsten derartigen Gesundheitsfaktoren und welche Möglichkeiten bestehen, diese zu kontrollieren?

*Ferdy Firmin:* Gesundheitsförderung beinhaltet die individuelle Verhaltensprävention wie auch die kollektive Verhältnisprävention. Gesundheitsschädigende Einflüsse wie z.B. belastete Ernährung, vergiftete Luft, verschmutztes Wasser, krankmachende Arbeitsplätze etc. sind nur mit kollektiven, langfristigen Anstrengungen zu verbessern. Wir haben im Bereich Hygiene (Spitäler, Wohnungen, Warenangebot) sicher grosse Fortschritte erzielt. Die Gesundheitspolitik muss sich als System noch vermehrt mit anderen politisch relevanten Systemen verbinden. So ist z.B. die Altersvorsorge nicht nur finanziell politisch zu regeln. Eine Gesundheitsdividende durch regelmässiges Bewegungstraining lebenslang erarbeitet hat gesellschaftspolitisch genauso viel Wertschöpfungskraft wie eine AHV-Rente. Der bestehende Gesellschaftsvertrag muss dringend auch auf seine Gesundheitsverträglichkeit hin überprüft werden. Gerade die kollektiv geforderten Versicherungsleistungen müssen vermehrt für die Gesundheitsförderung dienstbar gemacht werden. Individuelles, gesundheitsschädigendes Risikoverhalten (z.B. Rauchen, exzessiver Konsum von Genussmitteln, Unfälle bei Extremsportarten) darf nicht mehr der Allgemeinheit aufgebürdet werden. Die freiwerdenden Mittel sind Selbsthilfegruppen, Vereinen und Gemeinden für gesundheitsfördernde Aktivitäten zur Verfügung zu stellen.

Der Staat muss ein politisches Interesse haben, seine Bürger in allen Lebensphasen möglichst gesund zu erhalten. Kollektiver, gesundheitsförderlicher Lebensstil muss sich aber auch für den Einzelnen, für die Familien, für die Betriebe und für die Gemeinden auszahlen.

*Yoga Journal:* In den letzten Jahrzehnten haben in Europa und in der Schweiz die meditativen Bewegungsformen, wie z.B. Yoga sehr stark an Bedeutung gewonnen. Was ist es, was Yoga als System für die Gesundheitsförderung interessant macht.

Ferdy Firmin: Die meditative Bewegungskultur ist sicher auch eine Suche nach innerer Ruhe, nach persönlichem Frieden in einer lauten und gewalttätigen Welt. Bedeutsam sind meiner Ansicht nach drei Merkmale der meditativen Bewegungskultur:

➔ Meditative Bewegungsformen wie Yoga, Eutonie, Chi-Gong oder Tai-Chi betonen die fließende Atmung, den Wechsel von Spannung und Entspannung in harmonischer Weise.

- ➔ Meditative Bewegungsformen werden mehrheitlich von Frauen aufgesucht. Die Feminisierung in der Bewegungskultur steht einer männlichen Sportkultur gegenüber und bringt einen wertvollen, ergänzenden Ausgleich. Dadurch werden weitere Bevölkerungsschichten für die regelmässige Bewegung motiviert.
- ➔ Die meditative Bewegungskultur war von Anfang an auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden der Teilnehmenden ausgerichtet. Eine Integration in die Gesundheitsförderung war deshalb die logische Folge.

*Yoga Journal:* Sie haben als Experte für Gesundheitsförderung durch Bewegung und Entspannung bei einer grösseren Krankenkasse gewirkt. Wie schätzen Sie die Aktivitäten der Krankenkassen im Bereich der Gesundheitsförderung heute ein und welche gesundheitspolitische Relevanz haben die meditativen Bewegungsformen?

*Ferdy Firmin:* In der Phase unserer Projektarbeit 1995-1997 war eine grosse Bewegung auf dem Versicherungsmarkt der Krankenkassen zu beobachten. Viele Kassen versuchten mit der Gesundheitsförderung neue Mitglieder zu gewinnen. Einige Aktionen hatten deshalb Marketingcharakter, die gesundheitliche Relevanz war eher zweitrangig. Mehrere grosse Krankenkassen haben aber den Wert der Primärprävention im Bereich von Bewegung, Ernährung und Entspannung erkannt und haben flächendeckende Aktionen wie z.B. die landesweite Kampagne des Schweiz. Olympischen Verbandes SOV "Allez Hop" unterstützt. Heute besteht weitgehend Konsens, dass diese Bestrebungen als nationale Aufgabe weitergeführt werden müssen. Die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung unterstützt deshalb auch die Bestrebungen des Netzwerkes "Gesundheit und Bewegung Schweiz".

Im Schwerpunktprogramm der Stiftung für Gesundheitsförderung sind für Projekte in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung für die nächsten Jahre rund vier Millionen Franken budgetiert. Meditative Bewegungsformen wie Yoga müssten in diesem Programmteil ihren Platz finden.

*Yoga Journal:* Innerhalb der Gesundheitsförderung haben Sie sich unter anderem mit der Zielgruppe der älteren Menschen oder Senioren befasst. Was ist das Spezielle an den Bedürfnissen dieser Bevölkerungsgruppe und könnte hier Yoga in seiner Verbindung mit physischen, psychischen und spirituellen Elementen nicht Herausragendes leisten?

*Ferdy Firmin:* Als "Jungsenior" bin ich selber ein Betroffener. Wir propagieren den Eintritt zu "Bewegung, Spiel und Sport in der zweiten Lebenshälfte" mit ca. 45 Jahren. Die zentralen Bedürfnisse der Menschen in der zweiten Lebenshälfte sind natürlich vielfältig verzweigt. Je nach Biografie, Lebensphase und Geschlecht verändern sich die Lebenswelten wie bei jungen Leuten. Zentrale Motive für den Besuch von Bewegungsangeboten sind:

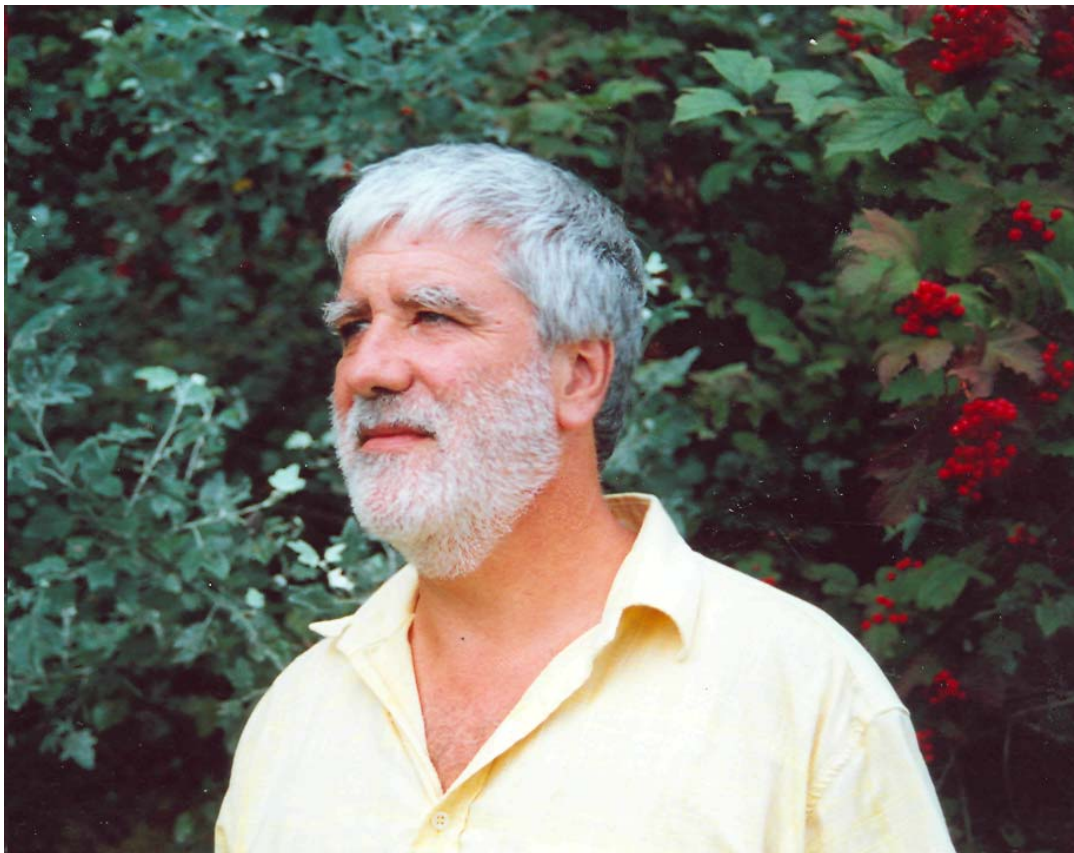
1. Gesundheit und Wohlbefinden erhalten. Seniorensport ist deshalb immer auch Gesundheitssport.
2. Dabei sein und dazu gehören. Seniorensport ist ein wesentlicher Beitrag zur Erhaltung des sozialen Netzwerkes.
3. Handlungsfähig bleiben. Durch die Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit kann den Jahren im Alter noch Inhalt und Sinn gegeben werden. Gerade im Bereich der

Atmung und Entspannung könnten Yogaangebote Hervorragendes leisten. Ich denke, dass schon heute die Mehrheit der Yoga-TeilnehmerInnen in der zweiten Lebenshälfte sind und neben der physischen Wirkung des Yogatraining auch psychische und spirituelle Entwicklungen schätzen gelernt haben.

## **"Die beste Werbung für Yoga ist seine wohltuende Wirkung."**

*Yoga Journal:* Welchen Rat würden Sie dem Schweizer Yogaverband und den einzelnen YogalehrerInnen geben, um als Promotoren im Bereich Gesundheitswesen von den Institutionen besser wahrgenommen zu werden?

*Ferdy Firmin:* Ich denke, dass langfristige Bemühungen notwendig sind um in der Öffentlichkeit als Anbieter von Gesundheitsförderung wahrgenommen zu werden. Wichtig scheint mir die Qualitätssicherung des Angebots. Im regionalen Umfeld der Anbieter lohnt sich sicher eine Kontaktnahme mit den gemeindeeigenen Gesundheitskommissionen. Eine Verbindung von verschiedenen Angeboten (Gesundheitszentren) kann eventuell den Start erleichtern. Die beste Werbung ist eine wohltuende Wirkung, also Mund zu Mund Propaganda. Gute Möglichkeiten das Yogaangebote darzustellen finden wir auch in Gesundheitsforen, Volkshochschulen, Tagungen etc.



*Ferdy Firmin*

# ***Die vegetative Balance finden***

## ***Interview mit Ferdy Firmin***

*Yoga Journal:* Im letzten Beitrag, den wir über Ihre Arbeit veröffentlicht haben, haben Sie uns das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern vorgestellt. Inzwischen wurden neue Ausbildungsgefässe entwickelt. Welche Neuerungen sind konkret realisiert worden?

*Ferdy Firmin:* Im Studienjahr 2002/03 haben wir mit dem Lizentiatsstudium "Sport und Sportwissenschaft" als Hauptfachstudium begonnen. Im Grundstudium studieren die 165 StudienbeginnerInnen

- die naturwissenschaftlich-medizinischen Grundlagen
- die sozial- und geisteswissenschaftlichen Grundlagen
- die methodologischen Grundlagen

ergänzt durch die sportpraktischen Grundlagen und Praktika.

Im Hauptstudium können die Hauptfachstudierenden sich wahlweise in zwei Fachbereichen spezialisieren. Angeboten werden:

- Sport und Gesundheit
- Sport und Leistung
- Sport und Spiel
- Sport und Erziehung
- Sport und Ausdruck
- Sport und Gesellschaft

Das Hauptfachstudium umfasst 150 ECTS-Punkte, was einem Studienaufwand von 4500 Arbeitsstunden entspricht.

Die Gesamtentwicklung des Instituts wird durch die deutliche Zunahme der Studierenden im Bereich "Sport und Sportwissenschaft" beschleunigt. Die Forschungsprojekte sind auf die Qualitätssicherung des Sportunterrichts in schulischen und ausserschulischen Arbeitsfeldern ausgerichtet. Die Dienstleistungen besonders in unserer zweiten Abteilung, dem bernischen Universitätssport mit seinen gesundheitsförderlichen Bewegungs- und Sportangeboten werden vermehrt von den Studierenden wie von den Dozenten nachgefragt.

## **Nachdiplomstudium „Fachdidaktik Sport“**

*Yoga Journal:* Neu bieten Sie auch einen Nachdiplom-Lehrgang an. Worum handelt es sich dabei, welches ist Ihr Zielpublikum und welche ersten Erfahrungen konnten Sie sammeln?

*Ferdy Firmin:* In den Studienjahren 2000 bis 2002 konnten wir das erste Nachdiplomstudium "Fachdidaktik Sport" realisieren. 17 LehrerbildnerInnen absolvierten berufsbegeleitend 450 Ausbildungsstunden in 12 erziehungswissenschaftlichen und fachdidaktischen Modulen. Im Modul "Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport" vermittelten wir auch einen vertieften Einblick in die meditative Bewegungskultur.

Prof. Dr. H. Ilg, Sportpsychologe und Yogalehrer von der Universität Greifswald, vermittelte den Studierenden in seinem Workshop mögliche Yogaformen für die Schule. Eine wichtige Lehrunterlage war für uns in dieser Arbeit, die im Yoga-Journal auch vorgestellten Übungen von Marcus Stück; Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule, Auer Verlag Donauwörth, 2000.



Als Fachleiter des NDS "Fachdidaktik Sport" freut es mich, dass wir an der Diplomfeier im März 2003 bereits die ersten fünf Diplome überreichen durften.

**„Meditative Bewegungsformen sind auf die Verbindung des achtsamen Atems mit bewusstem Bewegen ausgerichtet und fördern die "Innensicht".**

*Yoga Journal:* Sie haben sich beruflich und privat mit der Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport befasst und vermitteln auch Einblicke in die meditative Bewegungskultur. Wie denken Sie, kann Gesundheitsförderung durch meditative Bewegungsformen in unserem Land realisiert werden?

*Ferdy Firmin:* Unter einer meditativen Bewegungsform verstehen wir "eine erlebnisintensive, körperliche Betätigung, die Entspannung und Leichtigkeit ermöglicht, suggestiv wirkende positive Empfindungen weckt und eine Atemregulation gestattet, die einen unmittelbaren Gegenwartsbezug herstellt und einen intensive Körper- und Selbstwahrnehmung zulässt" (Rohé: "Zen des Laufens" zitiert nach Schleske 1990). Meditative Bewegungsformen sind auf die Verbindung des achtsamen Atems mit bewusstem Bewegen ausgerichtet und fördern die "Innensicht".

Neben östlichen Methoden wie Yoga, Tai-chi, Qi-Gong etc. sind auch westliche Bewegungsformen wie Eutonie, Atemschulung etc. in unserem Kulturkreis verbreitet. Immer mehr werden auch sportive Bewegungsmuster wie Laufen, Walken, Fluss- und Bergwandern mit meditativen Bewegungsformen verbunden.

## **„Die meditative Bewegungskultur wird stärker von Frauen nachgefragt und bildet in der Gesundheitsförderung ein wichtiges Bindeglied zwischen Bewegungsförderung und Entspannung.“**

Die meditative Bewegungskultur wird stärker von Frauen nachgefragt und bildet in der Gesundheitsförderung ein wichtiges Bindeglied zwischen Bewegungsförderung und Entspannung. Die flächendeckende Verbreitung der Angebote wird von der Stiftung für Gesundheitsförderung und vom Netzwerk Bewegung und Gesundheit angestrebt.

*Yoga Journal:* YogalehrerInnen sind ja Experten derjenigen Disziplin, die als ein Prototyp der meditativen Bewegungsformen gelten kann. Wie wirken die meditativen Bewegungsformen auf die Gesundheit?

## **„Ein Lebensstil, der die innere Ruhe pflegt und die Lebenszufriedenheit fördert kann sich sehr positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirken.“**

*Ferdy Firmin:* Meditatives Bewegen unterstützt Menschen ihre vegetative Balance zu finden. Spannungen abzubauen, sich im Rhythmus der eigenen fließenden Atmung zu bewegen, kann gerade für stark belastete Menschen zu einer grundlegenden Ressource werden. Ein Lebensstil, der die innere Ruhe pflegt und die Lebenszufriedenheit fördert, kann sich sehr positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirken. Zufriedene, entspannte Mitmenschen finden auch leichter Zugang zu sozialen Kontakten und zu einem befriedigenden Beziehungsleben.

*Yoga Journal:* Beim Yoga gilt wie bei vielen anderen Disziplinen, dass die eigentliche Schwierigkeit darin besteht, die Übungen zielstrebig ins Leben zu integrieren. Gibt es dazu neuere Erkenntnisse?

*Ferdy Firmin:* Die Bindung an ein gesundheitsförderliches Angebot oder an eine Methode ist in der Tat ein grosses Problem für Menschen, die in Zeitnot leben. Häufig bleibt es beim "Kennenlernen" und der eigentliche gesundheitswirksame "Benefit" einer Übungsform kommt nicht zum Tragen, weil das überformende, regelmässige Üben nicht gewährleistet ist. Wesentliche Hilfen könnten sein:

- Im Tandem mit Partnern üben.
- Sich mit regelmässigen Kursbesuch (Yoga, Tai-Chi etc.) belohnen.



- Im Zeitmanagement die Übungszeiten gleichberechtigt mit den Arbeitszeiten einplanen.
- Ein angenehmes, angstfreies Kursklima schaffen, das soziale Beziehungen zu existenziellen Begegnungen mit "Gleichgesinnten" entwickelt.

*Yoga Journal:* Sie sind regelmässig in der Weiterbildung von YogalehrerInnen tätig. Können Sie uns einige Themen nennen, die Sie bearbeiten und welches dabei Ihr wichtigstes Anliegen ist?

**Mein wichtigstes Anliegen ist die Vermittlung eines meditativen "Bewusstseins" als Grundlage eines gesundheitsförderlichen Lebensstils.**

*Ferdy Firmin:* Mein wichtigstes Anliegen ist die Vermittlung eines meditativen "Bewusstseins" als Grundlage eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Ich biete die folgenden Themata zur gemeinsamen Bearbeitung und Vertiefung an:

- ➔ Von der theoretischen Bedeutung der menschlichen Bewegung zur konkreten, gesundheitsförderlichen meditativen Bewegung.
- ➔ Meditative Bewegungskultur versus sportive Bewegungskultur, wo gibt es Berührungspunkte?
- ➔ Gedanken zur Entwicklung des menschlichen Bewusstseins.
- ➔ Zum Verständnis von Wahrnehmung und Leib.
- ➔ Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport.
- ➔ Schulische und ausserschulische Arbeitsfelder in der Gesundheitsförderung durch Bewegung.