

# Friluftsliv – eine neue Dimension in der Vorbeugung und Therapie von Bewegungsmangelerkrankungen

Konzeptionelle Überlegungen nach achtjährigen Erfahrungen in der Aus- und Weiterbildung

D. Lagerstrøm  
G. Liedtke

## Zusammenfassung

Friluftsliv als norwegisches Kulturphänomen ist mehr als eine „neue“ Bewegungsform; es impliziert u. a. einen aktiven und natürlichen Lebensstil. Genau wie Bewegung kann Friluftsliv nicht virtuell nachvollzogen und gelebt werden, sondern setzt ein gesundes Selbstbild, Selbstverantwortung und eine entsprechende Handlungskompetenz voraus. Letztere wird auch im modernen Skandinavien nach wie vor nach dem Prinzip „Learning by doing“ sowohl im Bildungswesen als auch in der Freizeitpraxis als Vermittlungsstrategie mit großem Erfolg angewandt. Sowohl der inhaltliche als auch der methodische Ansatz des Friluftsliv scheint auch für Deutschland eine große Chance zu bieten. Dies einerseits um einen erfolgsversprechenden Beitrag zur Entwicklung von natürlichen und somit gesunden Lebensstilen zu leisten, andererseits um den epidemieartig sich ausbreitenden Bewegungsmangelerkrankungen entgegenzuwirken.

**Stichworte:** Friluftsliv, Lebensstil, Gesundheitssport, Prävention, naturorientierte Aktivitäten

Um Friluftsliv wirklich zu verstehen oder gar zu erklären, bedarf es jedoch, wie der tschechische Philosoph Michael Konupek formulierte, mehr als nur der nüchternen Logik. Um die „norwegische Wahrheit“ zu verstehen, muss man sich den Norwegern anschließen und eben diese Wahrheit erfahren und erleben, so wie es auch Konupek mit seinen vermeintlich unsportlichen Freunden aus dem akademischen Milieu getan hat. Die Erklärung des Phänomens Friluftsliv und der hiermit gekoppelten Naturverbundenheit und natürlichen Lebensart ist somit offensichtlich untrennbar mit eigenen Erlebnissen und Erfahrungswerten verbunden. Eine virtuelle oder literarische „Erlebniswelt“ ist für ein echtes Verständnis dieses Phänomens nicht ausreichend (vgl. Liedtke 2003 a).

Auch im heutigen, modernen Norwegen ist die Naturverbundenheit noch sprichwörtlich. Der deutsche Literat Hans Magnus Enzensberger spricht in diesem Zusammenhang von einem „norwegischen Anachronismus“ und meint damit, dass sich diese reiche Ölnation nach wie vor aus ihrem Naturpanorama definiert. Welches Gewicht diese Betrachtungsweise von Mensch und Natur in Norwegen hat, lässt sich auch daran ablesen, dass Norwegen 1972 als erstes Land der Welt ein Ministerium für Umweltschutz einrichtete. Friluftsliv ist somit weit mehr als nur Naturerlebnis und „Leben in der frischen Luft“ und es ist mehr als das, was Buchstabenreihen vermitteln können. Mit einer Mischung aus dem Erleben von Natur und dem Erleben von sich selbst in der Natur bietet Friluftsliv eine Erfahrungsebene, auf der Sinneseindrücke, Gemeinschaftserlebnis und beschauliche Pausen wichti-

## ► Einleitung

Friluftsliv, die norwegische Wortschöpfung für einen natürlichen und naturbezogenen Lebensstil, beinhaltet nicht nur grundlegende Elemente der norwegischen Lebensart, sondern ist auch Bestandteil des dortigen Bildungssystems. Friluftsliv ist somit mehr als naturbezogene Aktivität und der Aufenthalt in der Natur, wie es die norwegische Regierung formuliert (vgl. Miljøverndepartementet 1985, 2001). Es beruht mit seiner Ganzheitlichkeit, Naturverbundenheit und einer starken Individualität auf Grundelementen der norwegischen Lebensweise.

Ein guter Ansatz, um das norwegische Friluftsliv zu verstehen, liegt im Erleben, dass es die Norweger wie kaum eine andere Nation schaffen, ihre Identität an Wasser, Fels, Flora, Fauna und Wetter zu knüpfen, ohne dabei den technischen Fortschritt

und zivilisatorische Ausprägungsmerkmale zu vernachlässigen. Das Selbstverständnis der Norweger ist also genuin mit der Natur verbunden. Dies lässt sich unter anderem auch an jenen Worten ablesen, die Norwegen zum Weltwortschatz beigetragen hat. Beispiele hierfür sind Ski, Slalom, Loipe, Fjell und Fjord, bei denen es nicht genügt, die lexikalische Bedeutung und Definition zu kennen. Diese Begriffe sind mehr als nur eine Bezeichnung für bestimmte Objekte, sie vermitteln tief gehende Befindlichkeiten, die die Norweger beim Klang dieser kurzen Buchstabenreihen empfinden. Vielmehr geht es sowohl um Naturelemente wie gleichzeitig auch um die menschliche Bewegung in der Natur. Allein mit diesen fünf oben vorgestellten Wörtern ist man sozusagen am Kern des norwegischen Selbstverständnisses und auch an der Grundlage der norwegischen Friluftsliv-Philosophie angelangt.

ger sind als Leistung! Erfahrungsgemäß stellen sich solche Erlebnisse vor allen Dingen dann ein, wenn man sich in der Natur eher „treiben“ lässt, nicht unbedingt feste Ziele verfolgt und bereit ist, sich auch an vermeintliche Grenzen heranzuwagen. Wer sich in dieser Weise in der Natur bewegt, wird – wenn vielleicht auch



langsam – erfahren, wie die „fremden Wahrheiten“ an einen herankommen. In diesem Sinne ist Friluftsliv nicht nur eine neues „Fach“ und eine neue Bewegungskultur, sondern beinhaltet auch einen philosophischen Ansatz, der mit seiner natürlichen Herangehensweise den modernen Wohlstandsmenschen wieder näher an die eigenen Wurzeln führt. Friluftsliv bietet jedoch über diese Aspekte hinaus die Chance, ein Bewegungsverständnis und eine Bewegungskultur zu schaffen, die auch den modernen Großstadtmenschen – in seiner meist automatisierten und motorisierten Welt – auf dem Weg zu einem normalen Bewegungsmaß begleiten kann.

### ► Geschichte des Friluftslivs

Natur ist in Norwegen erlebte Realität und Friluftsliv ein Resultat aus erlebter und erfahrener Wirklichkeit und Tradition. Schon lange vor der Wikingerzeit war Bewegung in der Natur eine alltägliche Wirklichkeit und Notwendigkeit, und die Könige waren allesamt erstklassige Skiläufer, Kämpfer oder Bogenschützen. Wie verwurzelt die Norweger mit der Bewegung in der Natur sind, zeigt sich auch

heute noch daran, dass die letzten Könige Olav und Harald erstklassige Segler und Skiläufer waren. Diese Tradition enger Naturverbundenheit und körperlicher Fertigkeiten ist bis heute bestimmend für die norwegische Kultur, so dass es z. B. mittlerweile über das ganze Land ein für jedermann zugängliches Netz von ca. 400 Hüt-

ten (kleine Holzhäuser) gibt, zu denen man im Winter zum Skilaufen und im Sommer zum Wandern, Angeln und Baden aufbricht (vgl. Den norske Turistforening 2003).

Die moderne Ausprägung des Friluftslivs, eine Wortschöpfung, die man in der norwegischen Literatur im Übrigen erstmals im 19. Jahrhundert findet (vgl. Ibsen 1978), lässt sich, wie schon erwähnt, nicht mit wenigen Buchstaben oder Zeilen erklären. Vielmehr muss man dieses Wort aus der Naturverbundenheit der Skandinavien, dem Entdeckergeist und sicher auch aus der Nationalromantik des 19. Jahrhunderts verstehen. Dichter, Maler und Komponisten haben der Natur und Naturverbundenheit einen breiten Raum in ihrer Arbeit gewidmet, wie dies beispielsweise in dem Musikstück „Morgensstimmung“ von Grieg musikalisch geradezu spürbar wird. Welche Bedeutung auch das moderne Norwegen der Tradition des Friluftsliv beimisst, lässt sich, neben dem oben bereits erwähnten Hüttenwesen, unter anderem an der gesetzlichen Verankerung im „Jedermannsrecht“ (Allemannsretten) erkennen. Dieses Gesetz aus dem Jahre 1957 räumt allen Menschen das

Recht ein, die Natur für persönliche Erfahrungen und Erlebnisse zu nutzen (vgl. Miljøverndepartementet 2001).

Neben oder wegen der kulturellen Bedeutung ist Friluftsliv natürlicherweise auch im norwegischen Bildungssystem fest verankert. Bereits im Kindergarten wird mindestens ein Tag in der Woche draußen verbracht, in der Schule ist Friluftsliv und naturbezogener Unterricht fester Bestandteil des Stundenplans und sogar seit Jahrzehnten ein schulisches und universitäres Spezialisierungsfach, in dem mittlerweile auch ein Vollstudium angeboten wird. Wie anhand dieser Beispiele deutlich werden soll, wird von Seiten der norwegischen Regierung auch im 21. Jahrhundert die Verbindung von technischem Fortschritt und Naturverbundenheit gesetzlich mit dem Ziel gefördert, durch Erziehungsmaßnahmen die Grundlage für einen natürlichen und bewegungsorientierten Lebensstil zu schaffen. Dieser bildet wiederum die natürlichste Basis auch für Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden.

### ► Bewegung als Lebensprinzip

Trotz technischer Entwicklungen und wissenschaftlicher Glanzleistungen hat sich zur Entwicklung und Erhaltung von Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden an sich nichts geändert: „Bewegung ist ein notwendiges Lebensprinzip!“

Gerade aus diesem Kontext lässt sich ableiten, dass es zur Kompensation der durch Technisierung und Automatisierung entstandenen körperlichen Entlastungen in Alltag, Beruf und Freizeit für die Menschen im 21. Jahrhundert unabdingbar sein wird, die entfallenden Stimuli und Reizsetzungen durch gezielte körperliche Aktivitäten auf einem Niveau zu ersetzen, das den biologischen Gesetzmäßigkeiten und Notwendigkeiten entspricht. Das bedeutet, dass wir uns heute ganz bewusst mit Ersatzmöglichkeiten zur Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens mit geeigneten bewegungsorientierten Verhaltensweisen auseinander setzen müssen, um jene Bewegungsreize zu kompensieren, die in früheren Jahrhunderten durch die Lebensbedingungen ganz natürlich, ohne gezielte Lernprogramme vorhanden waren und vonstatten gingen (Lagerström 2003).

Um Erfolg im Kampf gegen den Bewegungsmangel zu haben, kommt es nicht nur darauf an, dass man sich bewegt, sondern auch wie man Bewegung lernt und durchführt. Ein „Blick zurück“ genügt, um festzustellen, dass über Jahrtausende bei der Entwicklung und Leistungserhaltung des Menschen das Prinzip „learning by doing“ im Zentrum stand. Einfach ausgedrückt lässt sich dieses Naturprinzip auch mit dem legendären Satz des Wunderläufers Emil Zatopek beschreiben: „Vogel fliegt, Fisch schwimmt und Mensch läuft.“ Aus diesem Satz ist aber auch ableitbar, dass sich Lebewesen unter normalen Rahmenbedingungen und aufgrund der genetischen Vorgaben zu dem entwickeln, was in ihrem artspezifischen Programm genetisch vorgegeben ist. Dabei ist die Güte und Ausprägung dieser Entwicklung neben den jeweiligen Rahmenbedingungen auch von Art und Umfang der jeweiligen Stimuli abhängig (Roux 1895). Natürliche Bewegungsformen müssen somit nicht nur aus evolutionstheoretischer Sicht als die natürlichste Sache der Welt angesehen werden, sondern als etwas, dem heute aufgrund der im Laufe weniger Jahrzehnte radikal veränderten Rahmenbedingungen (Technisierung und Automation) eine ganz besondere Beachtung zugesprochen werden muss. Für den modernen Wohlstandsmenschen in der industrialisierten Welt geht deswegen an gezielter Bewegung und körperlicher Aktivität, wie z. B. auch durch Sport oder Friluftsliv, als Kompensation der entfallenen „natürlichen“ oder „ursprünglichen“ Bewegungsstimuli kein Weg vorbei. Nur so und nicht anders lassen sich die derzeit sich epidemieartig ausbreitenden Bewegungsmangelkrankungen eindämmen und vorbeugen.

Vor dem Hintergrund, dass wir einerseits noch nie so viel Sport getrieben haben wie heute, uns andererseits insgesamt aber auch niemals so wenig bewegt haben, muss man feststellen, dass mit dem traditionellen Sportverständnis und dem Sport für die meisten Menschen wohl kein Weg aus der Bewegungsarmut gegeben ist. Diese Tatsache muss, trotz der in den letzten Jahrzehnten entwickelten Vielfalt und Kreativität im Freizeit- und Breitensport, erkennen lassen, dass der traditionelle Sport bei weitem nicht ausreicht,

um der laut internationalen Institutionen und Organisationen größten Gesundheitsgefährdung aller Zeiten entgegenzuwirken: dem Bewegungsmangel (Surgen General 1996; Pape et al. 2002).

Bei der Suche nach kompensatorischen Bewegungsaktivitäten und -formen für Alltag, Beruf und Freizeit haben neben



dem Sport, auch in Deutschland, mittlerweile Ideen Einzug gehalten, die man neudeutsch unter dem Begriff „Outdoor Activities“ fassen könnte. Diese und andere naturorientierte oder dem erlebnispädagogischen Bereich entstammende Aktivitäten haben in der Regel gemeinsam, dass sie zwar die Natur als Basis haben, jedoch den alten, von Platon vertretenen Dualismus von Natur und Kultur, von Körper und Geist nur bedingt aufgreifen können. Diese scheinbaren Gegensätze von Natur und Kultur von Körper und Geist wirken im Friluftsliv hingegen in einer vielversprechenden und menschlichen Weise komplementär. Somit entsteht im Friluftsliv ein Lebensbereich, in dem Bewegung nicht nur ein Teilbereich eines Ganzen ist, sondern in dem Bewegung erfahren und gelebt wird und somit auch den gebührenden und unverzichtbaren Status eines Lebensprinzips erhält (vgl. Liedtke 2003 b).

## ► Umsetzungsmöglichkeiten für Friluftsliv in Deutschland

Friluftsliv als ein Kulturphänomen hat in Skandinavien und vor allen Dingen in Norwegen nach wie vor eine sehr große Bedeutung. Allerdings sind Aktivitäten, die dem Geist und der Philosophie des Fri-

luftsliv entsprechen, natürlich nicht auf skandinavische Länder beschränkt und können sehr wohl, genau wie andere Kulturphänomene, auch in Deutschland oder anderen mitteleuropäischen Regionen zur Geltung kommen. Für Deutschland lassen sich an verschiedenen Stellen Aktivitätsbereiche beobachten, denen man Friluftsliv ähnliche Motivationen unterstellen kann. Zu diesen Aktivitätsbereichen zählen u. a. die unterschiedlichsten Erholungsaktivitäten, die von einer großen Zahl von Menschen nach Feierabend, an Wochenenden oder im Urlaub ausgeübt werden. Hier lassen sich beispielhaft Spaziergänge im nahen Stadtwald, Rad- und Paddeltouren in naturnaher Landschaft, Vogelbeobachtungen, Pilze- und Beeren sammeln und viele weitere Aktivitäten anführen, denen mit einer entsprechenden Haltung nachgegangen wird.

Doch nicht nur der Freizeitsektor zeigt Anzeichen von Friluftsliv orientierten Verhaltensweisen, sondern auch im Bildungssystem gibt es vermehrt Projekte, die versuchen, die Natur in die Erziehungs- und Bildungsarbeit mit einzubeziehen. Hier sind zum einen die Waldkindergärten zu nennen, in denen die Kinder den ganzen

Vormittag bei (fast) jedem Wetter draußen spielen, die Natur entdecken und sie auf die „natürlichste“ Art und Weise nutzen (vgl. Andresen 2000; Jaeger und Jeben 1995; Köllner und Leinert 1999; Miklitz 2000). Im Verhalten dieser Kinder zeigt sich in der Regel, dass Natur eher in einem partnerschaftlichen Verhältnis erlebt wird und nicht, wie später bei vielen Erwachsenen zu beobachten, als etwas, das man entweder ausbeutet oder gedankenlos verschmutzt – das eine Extrem –, oder das man behandelt wie ein Museumsobjekt –

Nicht nur in Kindergärten, sondern auch in Schulen haben naturbezogene Ansätze und Aktivitäten mittlerweile einen gewissen Stellenwert erhalten. Neben Fächern wie Biologie oder Erdkunde, in denen das Draußensein schon immer seinen Platz hatte, werden in einigen Klassen teilweise ganze Schultage draußen abgehalten, sei es in unregelmäßigen Abständen, sei es als feste Einrichtung. Der Unterricht findet im letztgenannten Fall z. B. im so genannten Natur- oder Waldklassenzimmer statt und bezieht die natürlichen Elemente in

Bewegung – Friluftsliv“ absolviert und sind hierdurch sowie durch weitere Projektarbeiten und Klassenfahrten zu begeisterten Friluftsliv-Protagonisten geworden (vgl. Buschmann und Lagerström 1999; 2002).

Auf einer weiteren und letzten Ebene existiert seit dem Jahr 2000 auch eine Verknüpfung zwischen Friluftsliv und Fragen der Prävention und Rehabilitation im Rahmen von Studienangeboten an der Deutsche Sporthochschule Köln. Die Erfahrungen aus diesem Bereich, insbesondere auch mit begleitenden Exkursionen nach Norwegen, haben gezeigt, dass dem Ansatz des Erlebnis- und Erfahrungslernens eine hohe Akzeptanz seitens der Studierenden sowie eine hohe fachliche Wertigkeit zugemessen werden kann. Vor allen Dingen die praktischen Erfahrungen im Rahmen von Projektarbeiten und in noch stärkerem Maße die Erfahrungen auf Exkursionen, bei denen die Studentinnen und Studenten Erlebnisse und Erfahrungen unter „Originalbedingungen“ sammeln konnten, wurden von den Teilnehmenden überdurchschnittlich positiv bewertet (Abb. 1).

Das Prinzip des „learning by doing“ wurde in den notwendigen Lernprozessen ausgesprochen gut angenommen und erwies sich nicht nur in motivationaler Hinsicht als sehr erfolgversprechender und in unserer „modernen“ Welt erfrischend wenig verkopfter Vermittlungsansatz. Aus diesen bisher vorliegenden Erfahrungen lässt sich prognostizieren, dass durch die Erstellung eines auf deutsche Verhältnisse zugeschnittenen Friluftsliv-Curriculums und einer damit einhergehenden Integration in das Ausbildungswesen sowie einer Implementierung in die Bereiche von Bildung, Freizeit, Tourismus sowie in Prävention und Rehabilitation dem Friluftsliv auch in Deutschland eine große Zukunft vorausgesagt werden kann. Bei allem technischen Fortschritt und den faszinierenden Möglichkeiten und noch ausstehenden Möglichkeitserweiterungen z. B. in der Informationstechnologie werden Menschen wohl nie eine Unabhängigkeit von praktischen Tätigkeiten und Bewegung erlangen. Um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen und aufrechtzuerhalten, wird die Bewegung als naturgesetzliche Notwendigkeit immer von entscheidender Bedeutung bleiben.



Abbildung 1: Auswertungsdiagramm, das beispielhaft das hohe Maß an Zufriedenheit und Akzeptanz der praktizierten Vorgehensweisen verdeutlicht (Liedtke und Lagerström 2003)

was das andere Extrem wäre. Im Waldkindergarten lernen Kinder, sich in der Natur aufzuhalten, diese spielerisch zu nutzen und sich motorisch anspruchsvoll, aber natürlich zu bewegen. Um diese „Lernziele“ zu erreichen, sind keine speziellen Lernprogramme nötig, mit denen die Kinder gelenkt werden. Einzig die Möglichkeit der Neugierde und dem Entdeckungsdrang freien Lauf zu lassen und sich in einer natürlichen und damit vielfältigen und anspruchsvollen Umgebung zu bewegen, führt zu hervorragenden „Ergebnissen“. So zeigen auch verschiedene Untersuchungen, dass Natur ein idealer Ort für eine ganzheitliche, sinnvolle Kindesentwicklung auch im 21. Jahrhundert zu sein scheint – so wie es für die überwiegende Zeit der Menschheitsgeschichte auch selbstverständlich war. Dass in einer modernen Welt und urbanisierten Gesellschaft natürlich auch andere Ansprüche und Anforderungen an den Menschen gestellt werden, darf man in einem erfolversprechenden Bildungskonzept nicht vergessen.

das Unterrichtsgeschehen mit ein bzw. nimmt diese zum Anlass, z. B. Geschichten zu schreiben, sich näher mit bestimmten Pflanzen, Tieren oder Wetterphänomenen zu befassen und neben dem Fachwissen den Schülerinnen und Schülern eine „normalere“ Beziehung zur Natur und Natürlichkeit zu vermitteln. Um solche Aktivitäten zu unterstützen, wurde von 1996–2000 ein groß angelegtes Projekt vom norwegischen Außenministerium gefördert, das unter dem Titel „ÆØÅ – Kennst du Norwegen?“ in Nordrhein-Westfalen durchgeführt wurde. In diesem Zusammenhang wurden nicht nur diverse Friluftsliv orientierte Klassenfahrten nach Norwegen durchgeführt, auf denen sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Lehrerinnen und Lehrer erleben konnten, was mit Friluftsliv gemeint ist, sondern es wurde im Regierungsbezirk Köln auch eine Offensive in der Lehrerfortbildung gestartet. Bis zum jetzigen Zeitpunkt haben ca. 350 Lehrerinnen und Lehrer einen entsprechenden Fortbildungskurs „Natur und

## ► Friluftsliv in Vorbeugung und Therapie von Bewegungsmangelkrankungen

Bezieht man die bisherigen über Friluftsliv vorliegenden Erkenntnisse und Erfahrungen auf die Vorbeugung und Therapie von Bewegungsmangelkrankungen, so ergeben sich für dieses Problemfeld eine Reihe von „Einsatzmöglichkeiten“. Hervorstechendes Element dieses Ansatzes ist die besondere Bedeutung von Natur – dem Erleben von Natur und von sich selbst in der Natur. Im Friluftsliv geht es primär also nicht um Gesundheit und Fitness, sondern es geht um genussvolle Momente an der frischen Luft, die im Rahmen der oben beschriebenen Philosophie bzw. Haltung notwendigerweise mit Bewegung zusammenhängen. Als Ergebnis und nicht als Ziel ergibt sich dann Gesundheit ganz „nebenbei“. Wer Friluftsliv betreibt, tut dies in der Regel also nicht, um gesund und fit zu werden oder zu bleiben, sondern weil er Interesse an dieser Lebensart und entsprechenden Aktivitäten entwickelt hat und vor allem den Aufenthalt in der Natur als wohltuend, entspannend, abenteuerlich oder bereichernd erlebt. Die Effekte in Richtung Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden sind von daher weniger Ziel als vielmehr unvermeidbare und wünschenswerte „Folgerscheinungen“. Wer am Sonntagmorgen drei Stunden durch den heimischen Wald spaziert, um Vögel zu beobachten, der ist eben drei Stunden spaziert oder gar marschiert und hat nicht nur interessante Vögel gesehen, sondern so ganz nebenbei auch einiges für seine Fitness getan.

Aus dem Blickwinkel der Gesundheitspolitik müssen Waldkindergärten, Naturklassenzimmer und insbesondere Friluftsliv orientierte Aktivitäten deshalb als aktueller Beitrag zur Vorbeugung oder Therapie von Bewegungsmangelkrankungen angesehen werden. Kinder und Jugendliche entdecken die Natur oder nutzen diese gemäß ihren spielerischen oder sonstigen Interessen und kommen dabei um ein gewisses Maß an Bewegung nicht herum. Sie bewegen sich nicht, weil sie es verordnet bekommen, sondern weil die Situation und ihre Interessen es nicht anders zulassen. Die Natur ist in diesem Falle allerdings nicht nur motivierendes Element,



sondern auch ein anspruchsvolles Medium der Auseinandersetzung, das sowohl geistige als auch motorische Fähigkeiten herausfordert.

Neben all den positiven Effekten, die mit Friluftsliv gerade für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen verbunden werden, muss jedoch auch erkannt werden, dass besonders die Altersgruppe der Jugendlichen für körperliche Aktivitäten nicht immer leicht zu motivieren ist. Um der angesprochenen Bewegungsmangelproblematik entgegenzuwirken, müssen zukünftig neue Konzepte erstellt werden, die auch bei Jugendlichen von der Information- und virtuellen Erlebnisebene zu realen und notwendigen körperlichen Aktivitäten führen. Wenn im bisher Gesagten

von Vorbeugung und Therapie von Bewegungsmangelkrankungen die Rede ist, so sind hier immer zwei Aspekte gemeint: Zum Einen die aktuelle Möglichkeit, um Kinder, Jugendliche oder auch Erwachsene in Bewegung zu bringen, zum Anderen aber auch die erzieherische Komponente mit Blick auf die Entwicklung von bestimmten Lebensstilen. Wenn es nicht gelingt, Kinder und Jugendliche zu einem bewegten und aktiven Lebensstil zu animieren und zu motivieren oder zumindest zu „bewegen“, wird sich die Problematik des Bewegungsmangels wie ein roter Faden durch deren Lebenslauf ziehen und bei einem Großteil zur Entwicklung einer so genannten Zivilisationserkrankung beitragen (Hollmann und Hettinger 2000; Koskula et al. 2003).



Wenn Kinder und Jugendliche bislang als hauptsächliche Zielgruppe beschrieben wurden, dann liegt dies vor allem an der Dringlichkeit einer frühzeitigen Erziehung zu einem aktiven Lebensstil nach der altbewährten Volksweisheit: „Was Fritzchen nicht lernt, lernt Fritz nimmermehr.“ Die bisherige Konzentration auf die jüngeren Menschen soll aber nicht implizieren, dass eine Beschäftigung mit jüngeren oder älteren Erwachsenen nicht von Interesse sei. Auch für diese Zielgruppe eignen sich Friluftsliv und naturbezogene Aktivitäten in hervorragender Weise, u. a. um Menschen

in Bewegung zu bringen, die über den traditionellen Sport nicht angesprochen werden. Und genau wie bei der Gruppe der Kinder und Jugendlichen geht es neben der aktuellen Motivation zu einem Ausflug am Wochenende oder nach Feierabend auch um die langfristige Verankerung eines aktiven und bewegten Lebensstils. Dazu gehören Spaziergänge oder Rad-, Padel- und Picknicktouren am Wochenende, genauso wie die Fahrt zur Arbeit mit dem Fahrrad oder der kurze Spaziergang in der Mittagspause. Natur „im Kleinen“ lässt sich, richtig verstanden und richtig umge-

setzt, an vielen Stellen erleben, und Bewegung kann als selbstverständliches Element in den eigenen Lebensstil integriert werden. „Learning by doing“ oder „Just do it!“, um einen modernen Werbeslogan für Bewegung zu gebrauchen, bilden die Grundlage für ein neues Motto: „Bewegung als Lebensprinzip und Friluftsliv als Lebensstil“. So könnte die neue Zauberformel für die Erhaltung der Mobilität der Menschen im 21. Jahrhundert lauten!

Fotos: © LiLa

## Literaturliste auf Anfrage bei den Verfassern

### Summary

#### **Friluftsliv – a new dimension in the prevention and therapy of illness caused by lack of movement**

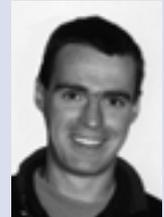
##### **A conceptual reflection after eight years' experience in training**

The Norwegian cultural phenomenon, friluftsliv, is more than just a new form of movement; it implies, among others, an active and natural lifestyle. Similar to mobility, friluftsliv cannot be virtually comprehended and lived, instead it demands a healthy personal picture, personal responsibility and a corresponding competence in action. The latter is also practised in Scandinavia with tremendous successes according to the principle of “learning by doing” as a dissemination strategy in the education system as well as during leisure time. The content as well as the methodical approach of friluftsliv appear to offer a big chance for Germany as well. This is on the one hand meant to contribute to the successful development of a natural and therefore healthy lifestyle and on the other hand to fight against the spread of epidemic-like illnesses caused by lack of mobility.

**Key words:** Friluftsliv, lifestyle, health sport, prevention, nature oriented activity



Dr. Dieter Lagerstrøm



#### **Korrespondenz- adresse**

Gunnar Liedtke  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Natursport und Ökologie  
Carl-Diem-Weg 6  
D-50933 Köln  
Tel.: +49 (-2 21) 49 82 4 10  
Fax: +49 (-2 21) 49 82 8 48  
E-Mail: g.liedtke@dshs-koeln.de  
<http://www.dshs-koeln.de/natursport>