

Mut zur Verantwortung – der Active Movement Break

Mit Aussicht auf den Active Movement Break kann sich die Goethe-Universität Frankfurt auf ein breitenwirksames Instrument im Rahmen hochschulischer Gesundheitsförderung freuen. Doch nicht erst das fertige Produkt, sondern schon die Entwicklung und Umsetzung des Active Movement Break wurde unter gesundheitsfördernden Gesichtspunkten angegangen.

Projektschwerpunkt, Inhalte und Entstehung des Projekts

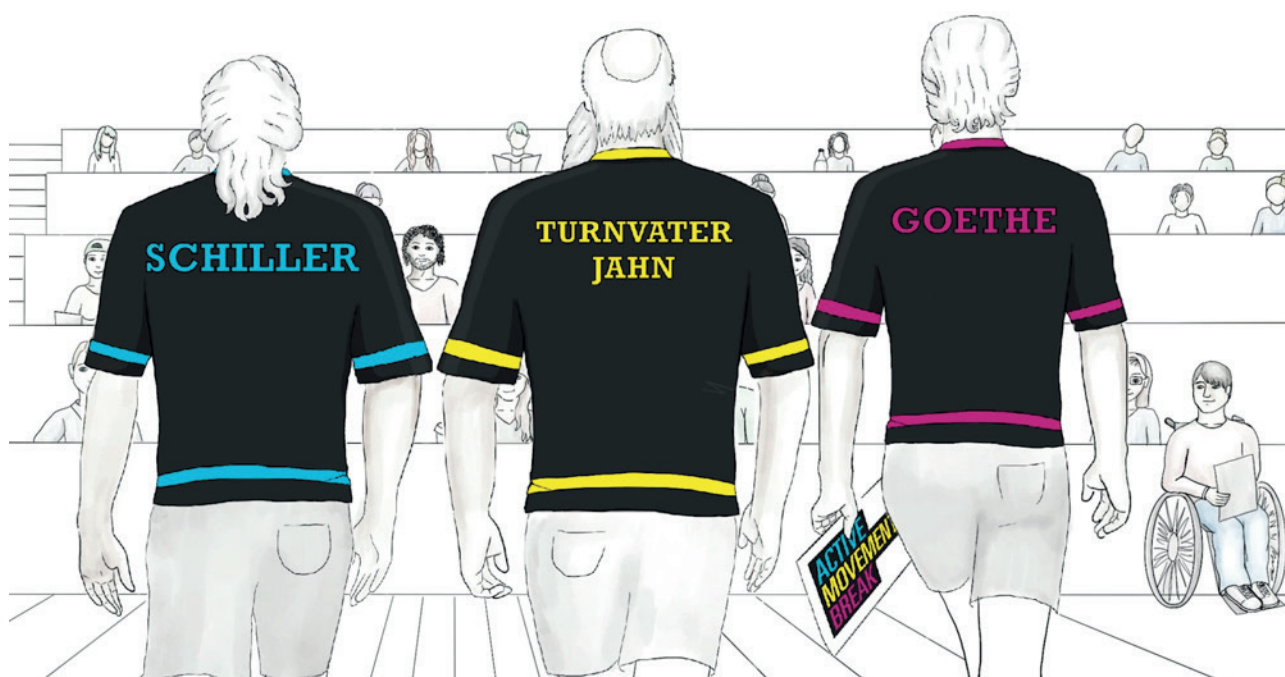
„Im Studienalltag der Goethe-Universität Frankfurt haben Studierende zu wenig Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen“ – so lautete die Ausgangsthese einiger

engagierter Sportstudierender im Jahr 2019. Erschwerend käme hinzu, dass Studierende überwiegend sitzenden und unbewegten Strukturen und Tätigkeiten im Studienalltag (Vorlesung, Seminar, Bibliothek, Bahn, etc.) ausgesetzt sind. Es wurde beobachtet, dass im Setting der Betrieblichen Gesundheitsförderung an der Goethe-Universität und auch an anderen Hochschulen der „Pausenexpress“ für Bedienstete bereits von Hochschulsporteinrichtungen realisiert wird. Damit sei jedoch aktuell die Gruppe der Studierenden eher weniger angesprochen.

An dieser Stelle kam die Ausschreibung der gemeinsamen Initiative des adh und der Techniker Krankenkasse (TK) „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ für die

Kommilitoninnen und Kommilitonen wie gerufen. In enger Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Hochschulsport der Goethe-Universität wurde der engagierte Zusammenschluss ermutigt, eine Projektidee zu entwickeln und darin bestärkt, das Konzept beim adh einzureichen. Die Projektgruppe entschied sich dafür, mithilfe des Active Movement Break der zuvor geschilderten Problemlage zu begegnen.

Die Idee des Active Movement Break besteht darin, ein Online-Bewegungstool für Studierende zu etablieren, das es ihnen ermöglicht, niedrigschwellige Bewegungspausen einfach in den eigenen Studienalltag zu integrieren. Dazu identifizierten die Projektgruppenmitglieder die zentralen, hinsichtlich Bewegungsmöglichkeiten problematischen Settings im Universitätsalltag. Die Studierenden dachten sich in Vorlesungs-, Seminar- und Prüfungsvorbereitungssituationen hinein, da dort die bewegungsärmsten Phasen des Studienalltags auftreten. Um den sedentären Strukturen jener



Mit dem Online-Bewegungstool Active Movement Break sollen Bewegungspausen einfach in den Studienalltag integriert werden



Premiere des Active Movement Break bei der adh-Vollversammlung

alltäglichen Situationen entgegenzuwirken, sollten spezifische Übungen zur Aktivierung nach langem Sitzen sowie zur Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs dienen. Zudem sollten Konzentrations- und Fokussierungsübungen dabei helfen, den (Prüfungs-)Stress zu reduzieren.

Die Rolle des Zentrums für Hochschulsport

Wird sich über Gesundheitsförderung unterhalten, kommt man nur schwer darum herum, die Grundlagen von Gesundheitsförderung aus der Ottawa-Charta von 1986 der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu berücksichtigen.

Dort heißt es: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen

wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können“ – das ist in erlesenen Kreisen keine wirklich neue Einsicht.

Doch betrachtet man die Genealogie von Projekten mit dem Fokus auf studentischer Gesundheit, dann lässt sich oftmals feststellen, dass es dort weniger um ein höheres Maß an Selbstbestimmung geschweige denn um die Veränderbarkeit der universitären Umwelt geht. Allenfalls wird den betroffenen Gruppen über soziotechnologische Praktiken (z.B. Nudging) suggeriert, dass ein bestimmtes Verhalten gesünder sei als ein anderes und das gesündere doch das erwünschtere sei. Gesundheit wird dabei oft als Imperativ verstanden, der heilsversprechende Verheißungen offeriert.

Als im Jahr 2019 die Ausschreibung der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ veröffentlicht wurde, stand für das Zentrum für Hochschulsport fest, dass dies der richtige Anlass sei, das Thema Gesundheitsförderung mit kritischem Blick strukturell anzugehen.

Das bedeutete für die Hochschulsport-Mitarbeitenden in erster Linie Zurückhaltung – denn es kommt entsprechend der Ottawa-Charta eben darauf an, keine expertokratischen Strukturen zu etablieren, sondern die Beteiligten ohne ausgewiesene Expertise zu empowern. Dies bedeutete konkret, dass nicht nur der Projektantrag ausschließlich studentisch gestellt wurde, sondern auch die inhaltliche Gestaltung und Umsetzung ausschließlich unter studentischer Regie ablief. In anderen Worten wurden die Studierenden mit Mitteln ausgestattet, die sie eigenverantwortlich verwalten und verwenden sollten – ohne „hoheitliche Verfügungsgewalt“ seitens des Zentrums für Hochschulsport. „Die konsequente Rücknahme der eigenen Expertise hat sich bezahlt gemacht“, so Joshua Kliewer, der als hauptamtlicher Mitarbeiter des Zentrums für Hochschulsport das Projekt begleitet. „Ich kenne kein vergleichbares Projekt, welches die Klientel so radikal befähigt hat – auch wenn es mich teilweise schon in den Fingern gejackt hat, meine Erfahrung einzubringen.“

Der Projektinhalt

Es lässt sich nicht oft genug betonen: Das Konzept des Active Movement Break wurde komplett und ausschließlich durch Studierende in Anlehnung an vergleichbare Projekte entworfen und entwickelt. Es wurden von der Projektgruppe unter Berücksichtigung bewegungs- sowie trainingswissenschaftlicher und pragmatischer Gesichtspunkte, Übungen und Impulse selektiert, die sich für Bewegungsförderung im universitären Setting eignen. Durch regelmäßige sowohl digitale als auch präsenste Projekttreffen wurden ebenfalls Ideen zur Umsetzung von ansprechenden Intros und Outros für die Videos gesammelt, die einen klaren Bezug zur Goethe-Universität herstellen. Bei allen Inhalten wurde auf eine heterogene Gestaltung geachtet, um der pluralen Studierendenschaft sowie allen Angehörigen der Universität Rechnung zu tragen.

Herausforderungen der letzten zwei Jahre

„Insbesondere die Corona-Pandemie birgt für uns Chancen und Herausforderung zugleich“, so Isabelle Andreaä, studentisches Mitglied der Projektgruppe.

Durch die Verschiebung des Studienalltags in den virtuellen Raum wird ein digitales und ortsungebundenes Bewegungsangebot unerlässlich und musste auf die sich verändernden Bedürfnisse aller Universitätsangehörigen angepasst werden. Darüber hinaus verschoben sich zentrale Termine der Projektumsetzung durch die unsichere Planungssituation deutlich nach hinten, weshalb vom ursprünglichen Zeitplan abgewichen werden musste.

Zeitgleich nahm das Projektteam wahr, dass viele Projekte der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ an der Erstellung von Bewegungsvideos arbeiten oder gearbeitet haben. So kam die Frage

auf, ob es nicht sinnvoller sei, bei gleichen oder ähnlichen Inhalten nur ein bundesweites Projekt zu fördern und die Ergebnisse bundesweit zur Verfügung zu stellen. Lucas Ensch, studentischer Mitarbeiter im Zentrum für Hochschulsport, mahnt an: „Durch eine relativ unökonomische Zersplitterung auf viele Kleinprojekte, die nur den jeweiligen Standorten etwas bringen, bleiben nicht geförderte Hochschulen leider außen vor“.

Ausblick

Momentan befindet sich das Projekt kurz vor der Implementierungsphase. Eine erste Premiere konnte der Active Movement Break jedoch schon feiern: Bei der adh-Vollversammlung im November 2021 kam der Active Movement Break erstmals als Bewegungspause für alle Teilnehmenden zum Einsatz. Nun fehlt nur noch der letzte Feinschliff an den Bewegungsvideos, bevor diese dann für die Studierenden und Angehörige der Universität verfügbar gemacht werden.

Die einmalig produzierten Tutorials können dann langfristig in den Lehr- und Lernalltag an der Goethe-Universität eingebunden werden. So können alle Adressatinnen und Adressaten vielfältige Ideen für ortsunabhängige Bewegungspausen erhalten. Die Tutorials können perspektivisch nicht nur in Vorlesungen und Seminaren, sondern auch weiterhin unabhängig von Dozierenden bei den Studierenden Verwendung finden - in der Bibliothek, zu Hause oder im Zug. Des Weiteren können Dozierende zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren instruiert werden, damit das Thema Bewegungsförderung beziehungsweise Gesundheitsförderung im Studienalltag langfristig verankert werden kann. Langfristig wird das Ziel anvisiert, die Studienordnungen so zu verändern, dass ein bewegtes und bewegendes Studium ermöglicht wird.

■ Lucas Ensch, Isabelle Andreaä und Joshua Kliwer, Mitarbeitende im Zentrum für Hochschulsport der Goethe-Universität



bewegt studieren
studieren bewegt

Eine Initiative von
allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

Die Techniker

Zwischenbilanz BsSb! 2.0
Deggendorf | 6. & 7.9.22