

## Ein Plädoyer für die bewegte Schule

Schon nach den ersten Pisa-Ergebnissen wurde die Notwendigkeit von Veränderungen im schulischen Bildungswesen erkannt. Diese scheinen sich jedoch vorwiegend auf der strukturell-äußerlichen Ebene anzubahnen. So gibt es meines Wissens kaum konkrete Ansätze, wie die Ideen „Fördern statt Auslesen“, „gemeinsames Lernen in heterogenen Lerngruppen“ oder „Verbesserung der Grundschulbildung“ (Stichwort Lesekompetenz) in die Praxis umzusetzen sind. Hierzu ist meines Erachtens ein Paradigmenwechsel nötig: Weg vom „Erwachsene bilden Kinder“ hin zu einer Entwicklungsbegleitung, die sich an den Gesetzmäßigkeiten des Kindes- und Jugendalters, an Stärken und Bedürfnissen der uns anvertrauten Menschen orientieren. **Wenn wir wollen, dass SchülerInnen effektiv lernen, sich aktiv beteiligen und interessieren, müssen wir dafür einen deren Bedürfnissen angepassten Rahmen schaffen.**

**In der Persönlichkeitsentwicklung spielen Wahrnehmung und Bewegung bis zum Jugendalter eine zentrale Rolle; aber auch darüber hinaus kann Bewegung Lernen sinnvoll unterstützen.** Wenn diese Bedürfnisse genutzt statt unterdrückt werden, Potentiale erkannt und **ausgeschöpft** werden, kann gemeinsame Lern-Lust an die Stelle des Kampfes des Lehrers gegen die Klasse treten.

In der Diskussion mit Lehrern habe ich manchmal den Eindruck, gegen Mauern von Widerstand gegen Veränderungen an zu kämpfen. Im Verlauf des Artikels werde ich daher einige der häufigsten „Ja, aber...“-Argumentationen aufgreifen und Stellung dazu beziehen.

### **Wahrnehmung und Bewegung**

Um kindorientiert arbeiten zu können, müssen wir zunächst verstehen, wie sich kindliche Entwicklung vollzieht. Eine zentrale Grundlage der Persönlichkeitsentwicklung ist der Aufbau von differenzierter Wahrnehmung und Bewegungssteuerung<sup>1</sup>. Diese Kompetenzen sind die Voraussetzung für Selbstwahrnehmung und Selbstbewußtsein, für jegliche Umwelterfahrung und Handlungsfähigkeit, Kommunikation und soziale Entwicklung, sowie den Aufbau kognitiver Fähigkeiten.

Wahrnehmungssysteme: Körperwahrnehmung

Die Bedeutung der Körperwahrnehmung für die Persönlichkeitsentwicklung ist kaum bekannt, obwohl sie die unabdingbare Voraussetzung für auch für schulisches Lernen darstellt. Daher werde ich etwas detaillierter auf die drei Systeme der Körperwahrnehmung eingehen.

- das vestibuläre System: Die Bogengänge im Innenohr „messen“ die Beschleunigung des Kopfes/Körpers sowie die Lage des Kopfes im Raum. Stimuliert wird das vestibuläre System durch alle Beschleunigungen (hopsen, schaukeln, springen, laufen, Schlitten, Rad, Skate fahren). Das vestibuläre System ist zuständig für das Unterscheiden von oben und unten, die Wahrnehmung von Beschleunigung sowie für andere Dinge zusammen mit dem kinästetischen System (s.u.). Wie auch die anderen beiden Systeme der Körperwahrnehmung muss die vestibuläre Wahrnehmung regelmäßig stimuliert werden, um Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, Selbstwahrnehmung zu ermöglichen und die adäquate Verarbeitung optischer und akustischer Wahrnehmung zu gewährleisten. Symptome von zu wenig

---

<sup>1</sup> Bewegung und Wahrnehmung sind nicht getrennt zu betrachten, da sich die beiden Bereiche immer gemeinsam vollziehen und entwickeln. Nach WEIZÄCKER (1950) bilden sie eine Einheit, stelle quasi zwei Seiten einer Medaille dar.

Stimulation dieses Systems im Unterricht sind Jaktationen (schnelles Hin- und Herbewegen des Oberkörpers), Kippeln oder häufiges Aufstehen und herumlaufen.

- das kinästetische System:

Rezeptoren in Muskeln und Gelenken „messen“ die jeweilige Muskelanspannung bzw. Gelenkstellung. Das System wird durch alle Arten von Bewegung stimuliert, besonders geeignet sind großräumige Bewegungen. Ein differenziert ausgeprägtes kinästetisches System ist die Voraussetzung zum Automatisieren von Bewegungsabläufen, für eine gute Koordination, die Ausprägung der Seitigkeit, der Kopf- und Augenkontrolle, der Regulierung von Spannung (die „Aufdrücker“ beim Schreibenlernen!), der Formerfassung (Zahlen und Buchstaben) u. v. a. m. Sind diese Fähigkeiten schlecht ausgeprägt, ist das Erlernen von Lesen und Schreiben sehr schwierig.

Vestibuläres und kinästetisches System stehen in enger Verbindung. Der Aufbau einer Körperhaltung gegen die Schwerkraft setzt ein gut ausgebildetes vestibulär-kinästetisches System voraus. Für schulisches Lernen besonders interessant dürfte sein, dass beide Systeme zur Verarbeitung optischer und akustischer Reize wichtig sind (d. h. wenn das vestibulär-kinästetische System zu selten benutzt wird, können Kinder nicht mehr gut zuhören/zusehen). Außerdem steuern diese Systeme den Wachheitsgrad. Unkonzentriertheit, schlaffes „Auf-dem-Tisch-lümmeln“, Zappeln und allg. körperliche Unruhe sind Anzeichen für eine Unterstimulation dieser Systeme.

- taktile (Selbst-) Wahrnehmung:

Neben der tastenden Erfahrung der Umwelt melden die Tast-Rezeptoren auf der Haut auch die Begrenzung des eigenen Körpers ans Gehirn. Eine Stimulation erfolgt durch Berührung. Eine gute Ausprägung ist nötig zum gezielten Greifen (Stifhaltung), zur Formerfassung und zur geraden Haltung (Spüren von Boden und Tisch/Stuhl).

- Umweltwahrnehmung: Die 5 Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten)

Ausschließlich über die bekannten 5 Sinne – gekoppelt mit der Körperwahrnehmung – haben wir einen Zugang zur Umwelt und – über die Bewegung – die Möglichkeit uns handelnd mit ihr auseinander zu setzen. Selbstredend spielt v. a. gutes Hören und Sehen im Unterricht eine besondere Rolle. Hierzu sind nicht nur intakte Wahrnehmungsorgane nötig, auch die Wahrnehmungsverarbeitung muss stimmen. Die eingehenden Reize sind im Gehirn mit vielerlei Mechanismen gekoppelt: Die Wahrnehmungsselektion macht es möglich, „unwichtige“ Reize wie z. B. Hintergrundgeräusche auszublenden, durch die Figur-Grund-Differenzierung können wir Zeile und Schrift unterscheiden, eine gut koordinierte Kopf- und Augenkontrolle ist nötig, wenn unser Blick zwischen Tafel und Heft hin- und her wechselt – um nur einige zu nennen.

Dazu kommt, dass unser Kontakt zur Umwelt die Grundlage der späteren kognitiven Entwicklung ist.<sup>2</sup> Je qualitativ besser unsere Sinne arbeiten und je optimaler sie gekoppelt sind, desto differenzierter und schärfer ist das Bild, das wir uns von unserer Umwelt machen können, desto differenzierter können wir Sprache beherrschen und desto leichter fällt uns später abstraktes Denken.

Zur Entwicklung differenzierter Wahrnehmungsfähigkeiten ist es nötig, alle Wahrnehmungssysteme vielfältig zu nutzen, um sie zu trainieren. Durch genügend vielfältige Bewegungserfahrungen werden nicht nur Wahrnehmungs- sondern auch Bewegungskompetenzen erworben: Neben oben erwähnter guter Koordination, Greifmotorik,

---

<sup>2</sup> bekannt durch PIAGET's kognitive Entwicklungstheorie

Haltung usw. ist die handelnde Erfahrung der Umwelt auch Grundlage jeden abstrakten Vorstellungsvermögens. Ein Beispiel: Ein Kind, das „rückwärts laufen“ nicht kinästetisch gespeichert hat, kann mit „rückwärts zählen“ oder gar „subtrahieren“ nichts anfangen. Ein Kind, das keine – oder zu wenige - handelnden Erfahrungen mit zwei- und dreidimensionalen Raum gemacht hat, wird in der Geometrie scheitern.

Der Erwerb dieser Kompetenzen geschieht dann automatisch, wenn eine vielfältige und anregende Umwelt zur Verfügung steht – deren Benutzung erlaubt bzw. erwünscht ist.

Werden die Wahrnehmungssysteme nicht mehr oder ungenügend stimuliert, können sie sich wieder zurückbilden. Gleiches gilt für die Bewegungsentwicklung.

1. „Ja, aber...“: Das sind doch alles Sachen, die im Kindergarten gelernt werden müssen!

Richtig ist: Die Grundlagen für differenzierte Wahrnehmungs- und Bewegungskompetenzen sollten im Kindergartenalter erworben werden. Die Möglichkeit und das Bedürfnis zur (Weiter-) Entwicklung dieser Fähigkeiten endet jedoch nicht mit dem Schuleintritt. Eine Verschiebung des Lernschwerpunkts in den kognitiven Bereich tritt erst mit Beginn des Jugendalters ein – und auch nur dann, wenn sich bis dahin Bewegung und Wahrnehmung „genügend gut“ entwickeln konnten. Ansonsten bleiben Nachholbedürfnisse und Defizite bestehen, die schulisches Lernen bedeutend erschweren.

Des Weiteren gibt es viele Kinder, die keine Kita besucht haben oder dort nicht optimal gefördert werden konnten. „Fördern statt Auslesen“ heißt hier, die Chance anzubieten, fehlende Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen nachzuholen, was bis zum Jugendalter ohne weiteres möglich ist.

## **Beispiele bewegten Unterrichts**

Das sensomotorische Lernen ist eine Möglichkeit, Bewegung im Unterricht zu realisieren. Abstrakte Lerninhalte werden körperlich erfahrbar gemacht. Zur besseren Anschaulichkeit folgen zwei Beispiele.

Beispiel 1: Buchstaben lernen

Auf Täfelchen (ca. 20x20cm) werden Buchstaben aus verschiedenen Materialien aufgeklebt (Stoff, Sandpapier, Papierkügelchen, Drähte), so dass diese gefühlt werden können. Mit diesen Tafeln sind viele Spiele – auch mit größeren Klassen – möglich:

- Buchstaben blind ertasten und benennen (Formerfassung)
- verstecken und suchen: Welches Team schafft es, aus gefundenen Tafeln ein 5-buchstabiges Wort zu legen
- Buchstaben/Worte mit Fingern oder kl. Auto nachfahren (Vorbereiten der Schreibbewegung)
- aus einem Buchstaben-Pool Tafeln ziehen und Worte legen, nachfahren, aufschreiben
- ....

Beispiel 2: Die Funktion

- Spielfeld: Zu einem Koordinatensystem ausgelegte Teppichfliesen.
- Spieler stehen paarweise an der x-Achse an je einer Fliese.
- ein Spieler ist X, ein Spieler ist Y, eine Funktion wird vorgegeben z. B.  $f(x) = x+2$
- Spieler X fragt: „Ich bin  $X=1$ , wo gehört mein Y-Wert hin?“

- Sein Partner antwortet „Ich bin die Funktion von  $x=1$ , mein Wert ist 2“ und wandert von seinem Ausgangspunkt an der X-Achse 2 Fließen parallel zur Y-Achse.
- stehen alle Ys auf ihren Werten, können alle Fließen, auf denen sie stehen, umgedreht werden, die Abbildung der Funktion wird sichtbar und kann evtl. ins Heft übertragen werden.

### Beispiel 3: Fremdsprache – Wortschatz

Jemand stellt sich vor die Klasse: „Ich bin eine Gabel“ (in der entsprechenden Fremdsprache) – und stellt diese pantomimisch dar. Spontan (oder nach vorher festgelegter Reihenfolge) gesellen sich zwei Personen an die rechte bzw. linke Seite und sagen beispielsweise: „Ich bin ein Messer“ oder „Ich bin ein Serviette“. Die „Gabel“ entscheidet, welche Ergänzung ihr besser gefällt, diese bleibt stehen und macht weiter „Ich bin...“  
 - „Ich fahre...“, „Ich heiße...“, „Ich gehe...“

Literatur mit methodisch-didaktischen Anregungen finden sie am Ende des Artikels.

## Argumente für bewegungsorientierten Unterricht

### Kompensierung

Warum Bewegungsförderung im Unterricht heute wichtiger ist denn je, wird klar, wenn wir die Lebenswelt der Kinder von heute betrachten. Durch die fortschreitende Mediatisierung verbringen Kinder von klein auf immer mehr Zeit vor dem Bildschirm. Vor allem in den Städten gibt es zudem kaum mehr Orte, die Kinder zu Bewegung- und Wahrnehmungserfahrungen, zur erkundenden Neugier anregen. Dazu kommen die Verinselung der Lebenswelt und die Verhäuslichung der Kindheit, die zu einem gravierendem Bewegungsmangel bei vielen Kindern führen.<sup>3</sup> Dies hat nicht nur gesundheitliche Folgen (wie Haltungsschäden und Übergewicht), sondern durch die oftmals nur noch mittelbar erfahrene Umwelt und die mangelnde Körperwahrnehmung fehlen immer mehr die oben beschriebenen Voraussetzungen zur erfolgreichen Teilnahme am „normalen“ Unterricht. Unter diesem Aspekt verwundert es auch wenig, dass die Schüler immer „auffälliger“ und „schwieriger“ werden.

2. „Ja aber...“: Dafür sind doch die Eltern zuständig.

Die beschriebenen Zusammenhänge sind nur wenigen Pädagogen und noch weniger Eltern überhaupt bewusst. Hier ist Aufklärungsarbeit nötig, die sinnvoller Weise nur Kitas und Schulen leisten können. Schule ist der einzige Ort, der alle Eltern erreichen kann. Für eine erfolgreiche Elternarbeit sind allerdings zwei Voraussetzungen nötig:

- die Lehrer müssen sich der Zusammenhänge bewusst werden und diese dann auch in der Unterrichtsgestaltung umsetzen. Sonst machen sie sich vor den Eltern unglaubwürdig.
- Schule sollte Elternberatung – am besten in Zusammenarbeit mit der Jugendhilfe als Aufgabe annehmen, entsprechende personelle Ressourcen sollten bereitgestellt werden.

Schule kann die sich verändernden Lebens- und Entwicklungsbedingungen entweder ignorieren, weiterhin auf zunehmend weniger vorhandene Grundlagen bauen und immer ineffektiver werden. Oder sie kann sich und ihre Vorstellung von Bildung den Veränderungen anpassen, den Schülern Nachhol- und Kompensationsmöglichkeiten anbieten und den lange propagierten Förderansatz u. a. durch vermehrte Bewegungsangebote in die Tat umsetzen.

<sup>3</sup> Studie der Universität Karlsruhe, Bös/Woll 2003, nachzulesen bei [http://olympia-bewegt-alle.de/kinderbewegen/hintergrund\\_aktuellestudien.htm](http://olympia-bewegt-alle.de/kinderbewegen/hintergrund_aktuellestudien.htm)

## Potentiale

Bewegung in der Schule sollte nicht (nur) als zusätzliche Pflicht verstanden werden.

Bewegung als Unterrichtsprinzip eröffnet auch zusätzliche Lernkapazitäten.

Dem größten Teil der in der Grundschule gelehrt Lerninhalte müssen entsprechende Bewegungserfahrungen vorausgegangen sein. Es empfiehlt sich, bei Einführung jeden neuen Inhalts, die betreffende Bewegungserfahrung zu wiederholen. Damit kann ich die neuen Inhalte auf eine solide Basis stellen und stelle sicher, dass alle Kinder Gelegenheit hatten, die Grunderfahrungen zu sammeln. Ich erleichtere den Kindern damit den Brückenschlag von der konkreten Erfahrung zu abstrakten Denken zu gelangen. Kinder können die Inhalte so leichter „be-greifen“! Mit variationsreichen und anregenden Angeboten eröffne ich gleichzeitig die Möglichkeit, Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeiten aufrecht zu erhalten und weiter zu entwickeln.

Spätestens seit „Superlearning“ in den 80er Jahren wird die Methode der Nutzung des sog. „Körpergedächtnis“ in der Erwachsenen - und Seniorenbildung genutzt. Der Lernstoff wird durch begleitende Bewegungsaktionen körperlich verankert und so besser behalten.

Außerdem werden auch sog. „kinästetische Typen“<sup>4</sup> verstärkt angesprochen, die im herkömmlichen Unterricht oft durchs Raster fallen. Kann Schule sich leisten, auf solche Erkenntnisse zu verzichten?.

## Konzentration

Wie oben ausgeführt, steht der Wachheitsgrad eines Menschen in enger Verbindung mit den Systemen der Körperwahrnehmung. Um über längere Zeit aufmerksam zu bleiben, müssen diese Bereiche immer wieder angesprochen werden. Dazu kommt, dass ein Gehirn nur leistungsfähig bleiben kann, wenn es genügend mit Sauerstoff versorgt wird. Körperliche Aktivitäten begünstigen die Aufnahme von Sauerstoff.

Sehr eindrucksvoll wird der Zusammenhang zwischen Bewegung und Konzentration in der Studie von Dordel/Breithecker<sup>5</sup> belegt: Eine Klasse, die sich im Unterricht und in den Pausen bewegte, war in der 5. Stunde im Durchschnitt dreimal so konzentriert (gemessen wurden Arbeitstempo und Fehlerhäufigkeit) wie eine Klasse ohne Bewegung.

## „Soft skills“

Flexibilität, Engagement, Durchsetzungsvermögen, Teamfähigkeit, Kreativität ... sind Eigenschaften, die in vielen Berufen und Einstellungstests gefordert, in der Schule aber kaum vermittelt werden. Auch hier kann bewegter Unterricht helfen: In Bewegungssituationen setzen sich Kinder auseinander (z. B. um Materialien oder Regeln), bringen sich ein (z. B. beim Erfinden von Variationen), kooperieren, müssen Kompromisse aushandeln und Konflikte lösen. Sie machen dabei wichtige soziale Erfahrungen, auf denen – wenn sie entsprechend unterstützt werden – o. g. Fähigkeiten aufbauen.

## Integration

Vielfältige Bewegungsangebote bieten für Kinder, deren schulische Leistungen unter dem Durchschnitt liegen, die Möglichkeit andere Stärken – z. B. Kreativität, soziale Fähigkeiten... - an sich zu entdecken und zu zeigen. Auch die Lehrer können diese anderen Stärken beobachten und gewinnen so ein positiveres Bild, **das sich wiederum positiv auf das**

---

<sup>4</sup> Hinlänglich bekannt sein dürfte, dass es „visuelle“ und „auditive“ Lerntypen gibt. Erstere lernen am leichtesten das, was sie sehen, Zweitere das, was sie hören. Nach Mohl (2000) gibt es daneben kinästhetische Typen, bei denen die Wahrnehmung über den Körper (Bewegungswahrnehmung) dominiert. Meiner Erfahrung nach landen solche Typen besonders oft in der Sonderschule.

<sup>5</sup> In: Praxis der Psychomotorik, Februar 2004

**Selbstwertgefühl der Schüler auswirkt.** So manche „Schulversager“ könnten so „an Board“ behalten werden, auch Schulangst und –verweigerung würden **vermutlich** abnehmen.

#### Aggressivität mindern

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Testosteron-Werten im Blut und aggressiven Handlungen. Bei männlichen Jugendlichen in der Pubertät ist dieser Testosteronspiegel durch die Hormonumstellung häufig sehr hoch. Bewegungsaktivität hilft, den hohen Testosteronspiegel abzubauen und somit den Aggressionsdruck zu vermindern (was nicht darüber hinwegtäuschen darf, dass Aggressionen vielfältige komplexe Ursachen haben, denen nicht mit einem Wunderheilmittel begegnet werden kann).

3. „Ja, aber...“: Was sollen wir noch alles tun, wir haben ja so schon zu wenig Zeit unseren Stoff durchzubringen“

Richtig ist: Bewegungsangebote brauchen Zeit, vor allem Bei der Einführung. Der Lehrer/die Lehrerin muss sich vorbereiten und die nötigen Rahmenbedingungen schaffen. Auch die Durchführung der Angebote benötigt Zeit.

Andererseits berichten alle, die solche Konzepte erprobt haben, dass sich die investierte Zeit am Ende doppelt bezahlt macht: Durch die gefestigten motorischen Grundlagen, die Erhaltung der Konzentration über den Schultag und die erhöhte Motivation lernen die Kinder am Ende schneller und nachhaltiger.

#### Motivation

Als meine Nichte eingeschult wurde, gefiel es ihr in den ersten Tagen „ganz gut“, in der zweiten Woche „geht schon“ und ab der dritten Woche rümpfte sie nur noch die Nase, wenn man sie auf Schule ansprach. Ich gehe davon aus, dass dieses Phänomen bei vielen Erstklässlern zu beobachten ist.

Die heutige Schulpraxis ist offenbar ein Motivationskiller. Vergleiche ich die Erkenntnisse der Lern- und Entwicklungspsychologie mit der schulischen Alltagsrealität, muss ich feststellen, dass die methodische Schwerpunktsetzung in der Grundschule der Psychologie des Kindes nicht gerecht wird. Kinder brauchen Bewegung. Die handelnde Auseinandersetzung mit der Umwelt muss zur Grundlage von Lernen im Grundschulalter werden. Aktive Beteiligung heißt für Kinder nicht nur Redebeitrag sondern v. a. auch körperlich aktiv sein, „tun wollen“. Wenn wir das berücksichtigen, kann Unterricht nicht nur kindgerecht sondern auch lustvoll – für Kinder und LehrerInnen – sein. **Dies erhöht wiederum die Effektivität des Unterrichts. Die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft belegen nämlich eindeutig, dass positive Emotionen die Gehirnaktivität erheblich steigern, während Stress sie senkt.**<sup>6</sup>

#### Anregungen zur Umsetzung

4. „Ja aber...“: meinen Achtklässlern brauche ich so was nicht anbieten, die machen das nicht mit

Richtig ist: Werden bewegte Unterrichtsangebot erst im Jugendalter eingeführt, muss man anfangs mit Schwierigkeiten rechnen. Zum einen wurde bis dahin den Schülern die Bewegung über Jahre regelrecht abgewöhnt. Eine plötzliche Änderung dieser Regel verwirrt erst einmal. Dazu kommt, dass viele Jugendliche aufgrund der körperlichen Veränderungen in der Pubertät in diesem Bereich unsicher sind.

---

<sup>6</sup> Spiegel-TV am 23.01.2005

Aufgrund der großen Defizite, die aus dem Bewegungsmangel in der Kindheit resultieren, fühlen sich viele Jugendliche auch schnell überfordern. Mit einigen pädagogischen Tricks und ein wenig Geduld ist das in den Griff zu bekommen:

- An den Stärken ansetzen ( Beispiel: auch heute noch üben Bälle auf Jungs jeden Alters eine nahezu unwiderstehliche Anziehungskraft aus)
- Die Bewegungsangebote didaktisch gut überlegte einführen<sup>7</sup>
- Die Schüler über den Sinn der Angebote aufklären,
- Überzeugen: Experimente durchführen und die Schüler nach ihren Eindrücken fragen (konntest Du Dich vor oder nach der Übung besser konzentrieren...)

5. „Ja aber...“: Wenn ich mal solche spielerischen Dinge anbiete, entsteht viel Unruhe, die Schüler beruhigen sich hinterher nicht mehr.  
Dies ist Symptom dafür, dass das Bewegungsbedürfnis der Kinder insgesamt zu kurz kommt und sich daher aufgestaut hat. Wenn die Schüler sich dann mal bewegen dürfen, treten die großen Nachholbedürfnisse ans Licht.  
Auch hier empfiehlt es sich, in die pädagogische Trickkiste zu greifen:

- Bewegungsangebote sollten regelmäßig mindesten einmal am Tag erfolgen. Geschieht dies zuverlässig, können sich die Kinder für den Rest des Tages leichter unter Kontrolle halten.
- Es sollte ein altersgemäßer fester Rahmen für bewegten Unterricht geschaffen werden. Ein Raumwechsel oder ein Anfangs- und Endritual helfen Kindern zu erkennen, wann Bewegung erwünscht ist, wann nicht
- Gegen Ende eines Bewegungsangebotes empfehlen sich Wahrnehmungs- oder Entspannungsspiele mit der ganzen Klasse. Diese leiten eine allgemeine Beruhigung ein und schaffen einen Übergang zum konzentrierten Weiterarbeiten.

Konzepte wie „bewegtes Sitzen“ (erwünschter häufiger Wechsel der Sitzposition oder Sitzgelegenheit) oder „bewegte Pausen“ können den bewegten Unterricht sinnvoll ergänzen, aber nicht ersetzen. Zu beachten ist, dass Kinder auch dazu angeregt bzw. angeleitet werden müssen. Angefangen von einer zur Bewegung anregenden Pausenhofgestaltung über den Verleih von Bewegungsmaterialien bis hin zur Organisation von Spielen während der Pausen ist hier vieles möglich. Ältere Schüler oder interessierte Eltern können mitgestalten und Verantwortlichkeiten übernehmen.

## **Vorschläge zur Schulentwicklung**

Der Nutzen und die Notwendigkeit von Bewegung in der Schule sind LehrerInnen zunehmend bekannt, teilweise auch in den Lehrplänen verankert. Trotzdem findet bewegungsorientierter Unterricht in der Praxis selten statt. An dieser Stelle folgen daher noch einige Vorschläge, wie Veränderungen initiiert und erleichtert werden können.

-> Für ein so großes und komplexes System wie das Schulwesen ist es äußerst schwierig, sich allein von innen heraus zu reformieren. Deshalb empfehle ich außerschulische Fachkräfte – neben Sozialpädagogen und Psychologen u.a. auch Motologen/Motopäden, Heilpädagogen und Neuro-Psychologen an der Entwicklung struktureller, inhaltlicher und methodischer Ansätze und deren Umsetzung verstärkt zu beteiligen

---

<sup>7</sup> s. hierzu Müller 2003 im Literaturverzeichnis

-> 6. „Ja aber...“: Für bewegungsorientierten Unterricht brauche ich Material, passende Räumlichkeiten, manchmal auch personelle Unterstützung.

Es ist klar, dass jegliche Veränderung Anstrengung, Zeit und Geld kostet. Daher müssen genügend zweckgebundene finanzielle und personelle Ressourcen zur Verfügung gestellt werden. **Andererseits gibt es auch Möglichkeiten, mit viel Phantasie und wenig Geld bewegten Unterricht umzusetzen (Einbeziehen von Eltern, Materialien selbst herstellen, kostenlose Alltagsmaterialien verwenden...)**

-> 7. „Ja, aber...“: Lehrer, die neue Unterrichtsmethoden erproben werden im Kollegium belächelt oder schief angeschaut.

Die Schule ist ein hierarchisches System. **Praktische Hilfestellung** zur Veränderung muss daher auch „von oben“ kommen, Mitarbeiter müssen motiviert, alle praktischen Ansätze zur Veränderung anerkannt und unterstützt werden. Es ist auch nicht damit getan, nur noch auf die „Eigenverantwortung“ der Schulen zu bauen, zumal ja die Anforderungen „von oben“ steigen (z. B. G8).

-> Zusammen mit Universitäten und Verwaltungsapparat muss ein Netzwerk geschaffen werden, das

- Projekte alternativen Unterrichts ins Leben ruft, begleitet und evaluiert
- die Ergebnisse einer breiten Basis zugänglich macht
- dafür sorgt, dass diese in die Praxis umgesetzt werden

Um diese Veränderungen anzukurbeln könnte ich mir gut eine Art Qualitätsmanagement des Schulwesens vorstellen. **Als Qualitätsziel dürfen hier allerdings nicht – wie in der Industrie und vielen sozialen Einrichtungen – finanzielle Einsparungen angestrebt werden. Ziel muss sein, dass Kinder gerne und effektiv lernen.**

Bei allem, was Reformer von oben und unten sich so ausdenken, sollte der Ausgangspunkt die Idee sein, dass wir mit Menschen arbeiten, deren individuellen und entwicklungsspezifischen Bedürfnisse, Gefühle und Stärken berücksichtigt und genutzt werden müssen. **Mit** den Kindern arbeiten heißt die Devise, nicht gegen sie. Will Schule erfolgreich arbeiten, muss daher Wahrnehmung und Bewegung eine zentrale Rolle in der Grundschule einnehmen, auch Haupt- und weiterführende Schulen sollten die Chancen, die Bewegungsangebote bieten nicht ungenutzt lassen.

„Willst Du erreichen, was Du nie hattest, musst Du tun, was Du nie getan hast“ (*unbek.*)

Literaturhinweise:

### Fächerorientiert:

**Bewegtes Lernen** Lesen, schreiben, rechnen lernen mit dem ganzen Körper  
von [Helmut Köckenberger](#)

**Broschiert** - 294 Seiten - Verlag Modernes Lernen  
**Erscheinungsdatum:** Januar 2002  
**ISBN:** 3861451263

## **Bewegtes Lernen, Tl.1, 741 Spiel- und Übungsformen**

von [Annekäthi Belorf](#), [Anita Schmid](#)

**Broschiert** - 280 Seiten - Hofmann, Schorndorf

**Erscheinungsdatum:** April 2000

**ISBN:** 3778022113

## **Bewegtes Lernen, Tl.2, 841 Spiel- und Übungsformen**

von [Michel Bawidamann](#)

**Broschiert** - 224 Seiten - Hofmann, Schorndorf

**Erscheinungsdatum:** April 2000

**ISBN:** 3778022210

## **Bewegtes Lernen, Tl.3, 1070 Spiel- und Übungsformen**

von [Ursula Trucco](#)

**Broschiert** - 260 Seiten - Hofmann, Schorndorf

**Erscheinungsdatum:** Juli 2000

**ISBN:** 3778022318

1070 Bewegungsspiele für Unterricht ab dem 7. Schuljahr. Fachspezifisch zugeordnet: Mensch und Umwelt / Sprachen / Mathematik / Gestaltung und Musik

## Bewegung im Unterricht:

### **Auf leisen Sohlen durch den Unterricht**

von [Reinhard Keller](#), [Annemarie Fritz](#)

**Broschiert** - 288 Seiten - Hofmann, Schorndorf

**Erscheinungsdatum:** August 1995

**ISBN:** 3778078518:

Ein Arbeitsbuch zum spiel- und handlungsorientierten Unterricht. 1. u. 2. Schuljahr.

### **Mehr Bewegung ins Lernen bringen**

von [Rudolf Müller](#)

**Gebundene Ausgabe** - 211 Seiten - Beltz

**Erscheinungsdatum:** September 2003

**ISBN:** 340736394X

Aus der Erwachsenenbildung

### **Auf den Schwingen der Bewegung und Phantasie**

von [Karl Liebrich](#), [Helga Schubert](#)

**Broschiert** - 88 Seiten - Auer

**Erscheinungsdatum:** April 2002

**ISBN:** 3403023753

Übungen und Spiele zum Aufbau einer gezielten Lernhaltung in der Grundschulklasse

### **Bewegte Schüler lernen leichter**

von [Ursula Oppolzer](#)

**Broschiert** - Verlag Modernes Lernen

**Erscheinungsdatum:** März 2004

**ISBN:** 3861452685

Anregungen und kl. Bewegungsübungen für Primarst. u. Sek. I / II

## Grundlagen

### **Bausteine der kindlichen Entwicklung. Die Bedeutung der Integration der Sinne für die Entwicklung des Kindes**

von [A.Jean Ayres](#)

**Gebundene Ausgabe** - Springer, Berlin

**Erscheinungsdatum:** März 2002

**ISBN:** 354043061X