

Bewegung macht Schule

Warum brauchen wir die Bewegte Schule?

Das Thema „Bewegte Schule“ ist in der pädagogischen Diskussion nicht neu; entsprechende Konzepte werden bereits seit mehreren Jahrzehnten vorrangig aus dem Kontext der Fachdidaktik Sport heraus entwickelt. In den letzten zehn Jahren hat es zusätzliche Anlässe gegeben, die die Relevanz von Bewegung in der Schule verdeutlichen: eine Veränderte Kindheit; ein bedenklicher Gesundheitsstatus unserer Heranwachsenden; Erkenntnisse aus der Lern- und Entwicklungsforschung zur Bedeutung von Bewegung und die vorherrschende Bewegungsarmut in Schulen. Dies führte in der Vergangenheit zu einer kompensatorischen Ausrichtung mit der Folge, das Konzept der Bewegten Schule als sportives Rezept gegen die Sitzschule einzubauen. So sorgte das Konzept unbeabsichtigt für die Beibehaltung von verkündungsorientierten Unterrichtsformen, denn immer, wenn die Schülerinnen und Schüler den Sitz-Unterricht nicht mehr aushielten, wurden belebende Bewegungshäppchen als Leidensdruckminderer eingesetzt, um anschließend wieder anregungsarm unterrichten zu können.

Diese Haltung gilt es zu überwinden, weil spätestens im Zuge der Schulqualitätsentwicklung klar geworden ist, dass sich vor allem Unterrichtsinhalte und -methoden, Schulorganisation sowie der Lern- und Lebensraum Schule verändern müssen, um den gewachsenen Anforderungen von Lehren und Lernen gerecht zu werden. Es darf nicht um den Einsatz von Bewegungsaktivitäten als Kontrast zu einem langweiligen Sitzunterricht, sondern es muss

Schule in Bewegung zu bringen heißt für uns, Schule zu verändern durch eine kind-, lehr- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegendes, bewegtes und selbsttätiges Lernen, durch bewegte Pausen, durch bewegende, beteiligende und damit gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen, durch Öffnung der Schule nach außen, durch vernetztes Denken (Abeling, I./ Städtler, H., 2008).

vielmehr um bewegendes Lernen gehen, in dem der Eigentätigkeit der Schülerinnen und Schülern hohe Priorität eingeräumt wird. Zudem sind Bewegung und Bewegungsfreude menschliche Grundbedürfnisse, die gerade bei Kindern und Jugendlichen stark ausgeprägt vorhanden sind. Sie müssen als Ressourcen im Schulalltag begriffen und gezielt zugelassen werden.

Schule ohne Bewegung? Ein Gedankenspiel.

Stellen Sie sich eine Schule vor, in der

- grundlegende Ressourcen der Kinder und Lehrkräfte keine Rolle spielen,
- wenig Rücksicht auf die Fähigkeiten und die Heterogenität der Kinder genommen wird,
- Bewegung und Spiel als Störung empfunden wird,
- es keine Pausen und Rückzugsmöglichkeiten gibt,
- sich die Kinder und Lehrkräfte nicht wohl, sondern verunsichert fühlen,
- die Geheimnisse der Welt von Lehrkräften verkündet, statt von Kindern erforscht werden,
- es eher auf Nachmachen als auf Eigenständigkeit und Lernfreude ankommt,
- halb- oder sogar ganztätig eher bewegungsarm als bewegungsreich gelebt wird,
- die Innen- und Außenräume bewegungs- und spielignorant gestaltet sind,
- sich viele Lehrkräfte überlastet fühlen.

Sie würden sicher empört reagieren und überlegen, in welchem Land solch starre Lernmöglichkeiten existieren. Doch bei genauerer Betrachtung fällt auf, dass das Szenario dem Alltag vieler Schulen ähnelt. Und Sie werden beginnen darüber nachzudenken, wie (Ihre) Schule bewegender sein könnte, indem zentrale Ressourcen und Stärken von Kindern und Lehrkräften genutzt werden. Dabei hilft das Konzept der Bewegten Schule mit folgenden Gelingensbedingungen.

Wie gelingt mehr Bewegung in der Schule/ im Schulalltag?

Um Schule bewegender zu gestalten, gilt es drei wesentliche Bedingungen zu beachten.

1. Gelingensbedingung: Starke Lehrkräfte – starke Schüler

Schülerinnen und Schüler erwarten von ihren Lehrkräften, dass sie ihnen zeigen, wie die Welt geht. Dazu müssen die Pädagogen und Pädagoginnen das Weltwissen für die Lernenden bewältigbar und handelnd erfahrbar gestalten. Dies ist eine hohe Anforderung auf dem Weg zum Kompetenzerwerb, der sich viele Lehrkräfte nicht mehr gewachsen fühlen. Deshalb kommt es im Konzept der Bewegten Schule darauf an, zunächst die Lehrkräfte zu stärken, damit sie den Erwartungshaltungen der Schülerinnen und Schüler entsprechen können. Zahlreiche Studien belegen, dass den Lehrkräften eine zentrale Rolle für gelingende Lernprozesse zukommt. Nur starke Lehrkräfte können Schülerinnen und Schülern nützen. Aus Sicht der Bewegten Schule ergibt sich daraus die Notwendigkeit, die gesundheitliche Perspektive der Lehrkräfte ernst zu nehmen und als Ausgangspunkt zu nutzen, um Schule so zu gestalten, dass sie Gesundheit erhält. Das Konzept der Bewegten Schule orientiert sich an dem ressourcenorientierten, salutogenen Ansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der auf einem umfassenden Gesundheitsbegriff basiert und vor allem die Fähigkeit jedes Einzelnen zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens fokussiert. Dabei ist ein Kohärenzgefühl mit den Dimensionen der Verstehbarkeit („Ich blicke durch“), Handhabbarkeit („Ich kann's packen“) und Sinnhaftigkeit („Es lohnt sich“) die entscheidende Grundlage für die körperliche und seelische Gesundheit (Antonovsky, 1997). Die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung ist in diesem Kontext unumstritten, selbst wenn Bewegung nur im Zusammenspiel mit anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen für mehr Gesundheit und Qualität im System Schule sorgen kann. Deshalb ist für uns Bewegte Schule immer auch gesunde Schule (Städtler, 2004). Die Qualität des Konzepts der Bewegten, gesunden Schule (Niedersachsen) ist schließlich daran zu messen, inwieweit es der Gesundheit, der Bewegungs- und Lernfreude sowie dem Lehr-/Lernerfolg der Lehrkräfte und der Schülerinnen und Schüler nützt.

2. Gelingensbedingung: Rhythmisierung als Schlüssel zum Lernerfolg

Das Dilemma zwischen linearen Zeitstrukturen/-vorgaben und der ganz eigenen biologisch-psychischen Zeit der Schülerinnen und Schüler sowie ihrer Lehrkräfte führt oft zu einem Verlust des eigenen Lerntaktes (Lernen verläuft nicht linear, sondern eher auf produktiven „Um“-wegen).

Schulen folgen meist linearen Zeitkonzepten und nehmen in Kauf, dass sich die Stoffvermittlung und -aneignung dem Diktat der Zeitbegrenzung beugen.

Die ausschließliche Orientierung an einer scheinbar effektiven linearen Ausrichtung der Lerntakte führt zu einer mehr oder weniger passiven, einsinnigen, monotonen

Salutogenese heißt...

Entstehung von Gesundheit. Das Salutogenese-Konzept, in den 1970er Jahren von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entwickelt, basiert auf einem umfassenden Gesundheitsbegriff in Abgrenzung zur Pathogenese (Entstehung von Krankheit). Dabei geht es vor allem darum, die Fähigkeit jedes Einzelnen zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens zu fördern und bei Belastungen gesund zu bleiben.

Lehr- und Lernkultur, in der die Schülerinnen und Schüler zu Empfängern und die Lehrkräfte zu Verkündern von Informationen reduziert werden.

Schulen mit veränderten Zeitstrukturen gehen von den Ressourcen der Schülerinnen und Schüler sowie ihrer Lehrkräfte aus. Sie akzeptieren die „Eigenzeit“ als Lern- und Aneignungstakt der Individuen und geben damit Lernprozessen den notwendigen Raum.

Eine produktive Lehr- und Lernkultur ist zwingend auf elastische Zeiträume angewiesen, in denen unterschiedliche Zugänge der Lehrenden und Lernenden ohne Zeitnot gelingen können.

Erste Wege zur Veränderung im Schulalltag sind:

- Abschaffung des Beschleunigungsdrucks von Lernprozessen im 45/50-Minuten Takt. Entschleunigung zugunsten praxisorientierten, sinnesaktiven Erlebens. Handlungsbezogene und spannende Stoffaneignung in längeren Lernzeiten organisieren.
- Ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung: aktiv Balance halten.
- Handlungsräume für freudvolles Lernen und Leben im Schulalltag durch zeitliche Elastizität ermöglichen und Schule als lebendigen Lern- und Lebensraum gestalten.
- Pausen kultivieren.
- Beispiele sind im Praxisteil in den Handlungsfeldern *Unterrichtsqualität* sowie *Schule steuern und organisieren* enthalten.

3. Gelingensbedingung: Die Schule wie ein Räderwerk aktivieren

Will eine Schule zur Bewegten Schule werden, muss sie sich nicht vollkommen neu erfinden, denn sie sorgt Tag für Tag nach bestem Können für eine gute Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler. Oft bis über die Belastungsgrenzen des Kollegiums hinaus. Deshalb darf Schulentwicklung nicht zu einer weiteren Belastung werden. Es reicht aus, sich zunächst der eigenen Stärken zu vergewissern. Hierbei helfen die vom Konzept der Bewegten Schule vorgegebenen drei Handlungsfelder, in die alle Aktivitäten der Schule eingeordnet werden können und die wie ein Räderwerk ineinandergreifen.

- **„Lern- und Lebensraum Schule“** (Wie können die Rahmenbedingungen einer Schule - Innen- und Außenräume - dazu beitragen, Bewegung zuzulassen, zu fordern und zu fördern?)

- **„Unterrichtsqualität“** (Wie kann Lernen durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen?)
- **„Schule steuern und organisieren“** (Wie lassen sich förderliche Bedingungen für eine bewegte Schule in die Schulorganisation einbinden?)

Diese drei Handlungsfelder bilden das Grundgerüst (Räderwerk) des Konzepts der Bewegten Schule und verdeutlichen übersichtlich die wesentlichen Qualitätsmerkmale eines Orientierungsrahmens für Schulqualität aus Praxis-sicht. Sie greifen wie Zahnräder ineinander, so dass jede Aktivität eine Wirkung auf das ganze System erzielt. Der Impuls kann in diesem Wirkungszusammenhang von jedem einzelnen Zahn im „Räderwerk“ ausgehen (Plakat zum Download unter www.bewegteschule.de, www.bewegteschule.at).

Die Stärke dieses „Räderwerk-Konzeptes“ liegt in der Verdeutlichung der Wechselwirkung aller Beteiligten im System Schule. Bewegung ist somit kein isolierter Bewegungs-Baustein im additiven Gefüge zahlreicher Interventionen, sondern sorgt als „Antriebskraft“ für die notwendige dynamische Verbindung des „Räderwerks“ und für eine Abstimmung der Verhältnisse im System Schule mit den Verhaltensweisen der Lehrenden und Lernenden. Bewegung steht hier für Entwicklung, wobei der Bildungswert der Bewegung im Sportunterricht keineswegs gemindert werden soll.

**Unterrichts-
qualität**



**Schul-
organisation**

**Lern- und
Lebensraum
Schule**

Wie kann das Konzept Bewegte Schule in die Praxis umgesetzt werden? Anhand der drei genannten Handlungsfelder können Stellschrauben definiert werden, die sich immer auch auf das ganze System auswirken.



Mehr Bewegung in den Unterricht

- durch beteiligende Arbeitsformen und Methoden die Selbsttätigkeit der Schülerinnen und Schüler fördern
- durch Freiarbeit, Wochenplanarbeit und Projektlernen sowie Lern- und Arbeitstechniken die Team- und Kooperationskompetenz ausbilden
- durch Forscherfragen selbstgesteuertes (bewegendes) Lernen initiieren
- Lernleistungen anerkennen und vielfältige Formen der Lernzielüberprüfung zulassen (Referate, Übernahme von Unterricht, Gruppenpräsentationen, Experteninterviews, Planspiele, Ausstellungen....)
- außerschulische Experten einbeziehen
- Bewegungspausen/-impulse zur Rhythmisierung des Unterrichts und tägliche Bewegungszeiten einplanen; dabei die Serviceleistung des Sportunterrichts hinsichtlich Spiel- und Bewegungsideen nutzen
- Rituale zur individuellen Entspannung zulassen, z.B. Minutenauszeiten
- Wechsel der Unterrichtsorte vornehmen
- sinnesaktivierendes Lernen zur Steigerung der Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Lernleistung bevorzugen
- Lernleistungen anerkennen und vielfältige Formen der Lernzielüberprüfung erproben
- verstärkt Gestik, Mimik und Körpersprache beim Präsentieren von Ergebnissen einsetzen
- Sitzordnungen flexibel gestalten und häufiger wechseln
- Sitzhaltungen verändern, Lernen im Stehen oder Liegen zu lassen
- durch klassenbezogene Regelungen und Rituale einen verlässlichen Rahmen für störungsarmes Lernen sichern
- Vertretungsstunden bewegungsfreudig im Außenbereich gestalten.



Mehr Bewegung im Lern- und Lebensraum Schule

- Ergonomie im Klassenraum: Gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen für Schüler, Schülerinnen und Lehrkräfte (höhenverstellbare Stühle und Tische, Stehpulte, Liegearbeitsfläche) realisieren
- die Räume als heimliche Lehrmeister begreifen und für angemessenes Klima, Licht, Akustik und farbliche Gestaltung sorgen
- in den Innenräumen Nischen, Lerninseln, Zwischenräume und Ecken für individuelles Lernen sowie als Rückzugs- und Bewegungsraum nutzen
- schulische Außenräume für Bewegungsspiel, Erholung, Ruhe, Kommunikation und für Trendsportarten auslegen, situative Bewegungsgelegenheiten schaffen; Unterforderung vermeiden, die Chance zur Ausbildung der Selbstsicherungsfähigkeit in Risiko- und Wagnissituationen durch herausforderungsreiche Geräte und Geländemodellierung ergreifen
- durch Bewegungsstationen mit reizvollen Spielgeräten, Pausenspielkisten, Spielfeldern sowie Kletter- und Hanggelegenheiten im Innen- als auch im Außenraum zu Bewegung, Spiel und Sport motivieren

- durch klare Regelungen im Lern- und Lebensraum Schule Konflikte reduzieren und wertschätzendes Verhalten zugunsten eines förderlichen Schulklimas anregen
- gesunde Ernährung durch praktische Erfahrungen z.B. beim täglichen gemeinsamen Frühstück im Klassenraum erlebbar machen und Sorge tragen, dass Kinder jederzeit Wasser trinken können
- die Arbeitsplatzbedingungen sowie Erholungs- und Rückzugsmöglichkeiten für Lehrkräfte optimieren, um zu ihrer Gesundheit und Berufszufriedenheit beizutragen



Mehr Bewegung in die Schulorganisation

- Kind- und lehrergerechte Rhythmisierung durch z.B. die Auflösung des 45/50-Minuten-Taktes, die Einführung einer „Gleitzeit“ zu Beginn des Schulvormittags sowie individueller und klassenbezogener Bewegungsimpulse während der Unterrichtsblöcke
- Verzicht auf die 5-Minuten-„Wechspausen“ zwischen den Stunden zugunsten der Verlängerung der großen Pausen
- den verantwortlichen Umgang mit der Lebenszeit aller Beteiligten durch ein systembezogenes Zeitmanagement sichern und dafür sorgen, dass Belastungsgrenzen nicht schleichend überschritten werden:
- Anerkennung des Faktums der wiederkehrenden „Hocharbeitsphasen“ (jedes Jahr gibt es Zeugnisse, ... ist Elternsprechtag, ... ist Weihnachten usw.)
- Schulkalender mit Jahresarbeitsplanung veröffentlichen
- Monats- und Schnelltermine der Schule im Lehrerzimmer am „Info-Point“ aushängen
- die 25-Minutenpause ist als „echte Pause“ schüler- und elternfrei und keine kleine Dienstbesprechung, (Pausenaufsicht nicht als Bestrafung sondern als Lernbegleitung in informellen Lernsituationen begreifen – Pausenzeit ist Lernzeit)
- Pausenordnung bewegungsorientiert ausrichten,
- verbindliche, wöchentliche 50-minütige Arbeitsbesprechung im Anschluss an den Unterricht im Kollegium einrichten (Zeitfenster für Kooperation)
- verbindliche Beginn- und Schlusszeiten bei Dienstbesprechungen und Konferenzen gewährleisten (max. 120 Minuten). Durch Bewegungsimpulse die Aktivität steigern
- effiziente Moderation und Leitung einfordern (Konferenzkultur)
- Elterngespräche nur nach Terminvergabe mit Zeitvorgabe von Lehrkräften für Eltern in der Schule durchführen. An Elternabenden Bewegungsimpulse einbringen
- sich professionell mit der eigenen Lehrerrolle auseinandersetzen (Supervision, kollegialer Austausch)
- über Schulrituale wie regelmäßige Vollversammlungen, Feste und Bewegungsevents die Identifikation mit der Schule steigern
- mit geeigneten Beteiligungsmodellen (Steuerungsgruppe, Schülerparlament, Schulvorstand, Projektgruppen) die Ressourcen bündeln und Wertschätzung leben
- durch die Vernetzung mit stadtteilbezogenen Einrichtungen das Schulleben bereichern (Sportvereine, Kulturgruppen, Stadtteilinitiativen)

- bewegt denken und Bereitschaft zu lebenslangem Lernen (Fortbildung, Lehrerprofessionalität, Schul- und Unterrichtsentwicklung) zeigen
- die bewegte Schulkultur im Schulprogramm verankern und Nachhaltigkeit bewegend sichern

Schulentwicklung – Mit dem Räderwerk in 7 Schritten zur Bewegten Schule

Eigene Schulentwicklungspläne und Schulprogramme sind zu wichtigen Instrumenten der Schulentwicklungsplanung geworden. Die gesundheitsfördernden Leistungen für die Lehrkräfte liegen vorrangig im Erfassen der vorhandenen Kompetenzen und Stärken. Darüber hinaus wird der Entwicklungsbedarf realistisch definiert und die Belastungsgrenze eines Kollegiums ausgelotet, um dem krankmachenden Gefühl „Nie werde ich fertig“ entgegen zu wirken. Es sorgt durch klare Zielbeschreibungen, Klärung von Zuständigkeiten und Einteilung der Arbeitsschritte für Erfolgserlebnisse und Selbstwirksamkeit. Die Bewegte Schule hat ein Verfahren entwickelt, das stärkeorientiert und ressourcenschonend zum Erfolg führt. Das „Räderwerk“ der jeweiligen Schule ist dabei Ausgangspunkt.

Bei der Entwicklung eines Schulentwicklungsplans/ Schulprogramms ist es hilfreich, auf außerschulische Moderation zurückzugreifen. Das können neben besonders ausgebildeten Schulentwicklungsberatern auch geschulte Schulleiter oder Schulleiterinnen sein, die sich gegenseitig kollegial unterstützen. Das Verfahren wird ausführlich beschrieben im Buch „Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis bewegter Schulen.“ (Brägger, G. et al., erscheint 2015). Beispiele zur Schulentwicklung sind unter www.bewegteschule.de, www.bewegteschule.at einzusehen.

Literatur:

- Abeling, I. & Städtler, H.** (2008). Bewegte Schule - mehr Bewegung in die Köpfe. In: Die Grundschulzeitschrift 212.213, 2008, S. 43-45
- Brägger, G., Hundeloh, H., Kottmann, L., Pack, R.-P., Posse, N. & Städtler, H.** (erscheint 2015). Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis bewegter Schulen. Publikation in Vorbereitung.
- Hildebrandt - Stramann, R.** (2010). Zeit- und Raumkonzepte in der Bewegten Ganztagschule. Rhythmisierung und körperliche Aufführungspraxis in der Schule. Schneider Verlag Hohengengen: Baltmannsweiler
- Hundeloh, H.** (2012). Gesundheitsmanagement an Schulen. Prävention und Gesundheitsförderung als Aufgaben der Schulleitung. Belts Verlag Weinheim und Basel
- Städtler, H.** „Bewegte Schule – Schule als lernendes System im Stadtteil“. In: R. Hildebrandt-Stramann –Bewegte Schule-Schule bewegt gestalten, Schneider Verlag Hohengehren 2007, S. 97-111
- Städtler, H.** Kollegen Aktivieren: Verantwortung übernehmen – Fridtjof-Nansen-Schule. In: Eigenverantwortliche Schule – ein Leitfad, Link Luchterhandverlag 2007, S. 194-203

Zum Autor:

Hermann Städtler

Institution: Rektor der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover und Leiter des Kultusministeriumsprojekts „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“.

Kontakt: h-staedtler@web.de

