

# Bewegte Schule

Freiräume neu denken. Programm des Niedersächsischen Kultusministeriums

Von Hermann Städtler

Schulhöfe sind Bildungsräume. Sie werden in ihrer Bedeutung für soziales Lernen, für das Erleben der eigenen Wirksamkeit, für die motorische Entwicklung und als Räume für selbstgesteuertes Handeln und Lernen oft unterschätzt. Auch vor dem Hintergrund der gravierenden Veränderungen im Leben von Heranwachsenden und der Bedeutung von Bewegung kommt den Außenräumen eine besondere Bedeutung zu. Bewegung sichert über das eigene Tun Erlebnisse aus erster Hand und kann so als Kontrast zur medialen Scheinwelt Widerstandsressourcen im Umgang mit Medien entfalten. Daraus folgt die Aufgabe für Pädagog\*innen und Architekt\*innen, Freiräume in ihrer komplexen Wirkung neu zu denken und gemeinsam zu gestalten. Das Programm des Niedersächsischen Kultusministeriums »Bewegte, gesunde Schule« ist ein wirkungsvoller Ansatz in dieser Richtung.

## Bewegung und Wohlbefinden

Fast alle Bundesländer haben Initiativen entwickelt, um mehr Bewegung in die Schule zu bringen. Das gemeinsame Motiv für die Aktivitäten war zunächst, einen Ausgleich für die langen Sitzzeiten im Unterricht zu schaffen. Inzwischen ist dieser kompensatorische Ansatz weitgehend überwunden, denn es geht darum, starre, stark reglementierte Lernformen (Ausbildung) zugunsten selbsttätigen Lernens abzulösen (Bildung). Wissenschaftliche Studien belegen den positiven Zusammenhang zwischen Bewegung und Lehr- und Lernqualität. Besonders bedeutsam scheint der Einfluss der Bewegung

auf das Wohlbefinden und damit auf die Lernhaltung und Motivation zu sein. Das Wohlbefinden gilt als wichtigste Voraussetzung für angstfreies und effektives Lernen. Das hängt damit zusammen, dass durch Bewegung hormonelle und neuronale Aktivitäten stimuliert werden, die die Konzentrations- und Lernleistungsfähigkeit fördern. Bewegung unterstützt durch die Ausschüttung verschiedener Botenstoffe die neuronale Vernetzung. Die Neurotransmitter steuern unter anderem die Schaltkreise im Gehirn und spielen so eine tragende Rolle beim Lernen. Außerdem schüttet der Körper bei aktiver Bewegung belebende Glückshormone aus, die Alltagsstress abbauen und die Stimmung heben. Eine gute Voraussetzung für freudvolles Leben und Lernen in der Schule.

Bewegung ist ein im Menschen angelegtes Potential, gilt als wesentliches Medium zur Weltaneignung und zeigt sich bei Heranwachsenden im Bewegungsverlangen und in der Bewegungs- und Spielfreude. Diese Einsicht in die Köpfe und das Handeln der Bildenden zu bringen, ist wesentliches Ziel unserer Fortbildungstätigkeit im Zuge der bewegten, gesunden Schule. Es geht darum, das Bewegungspotential als Stärke eines jeden Menschen zu begreifen und es bewusst in den Schulalltag mit aufzunehmen.

## Lern- und Lebensraum Schule

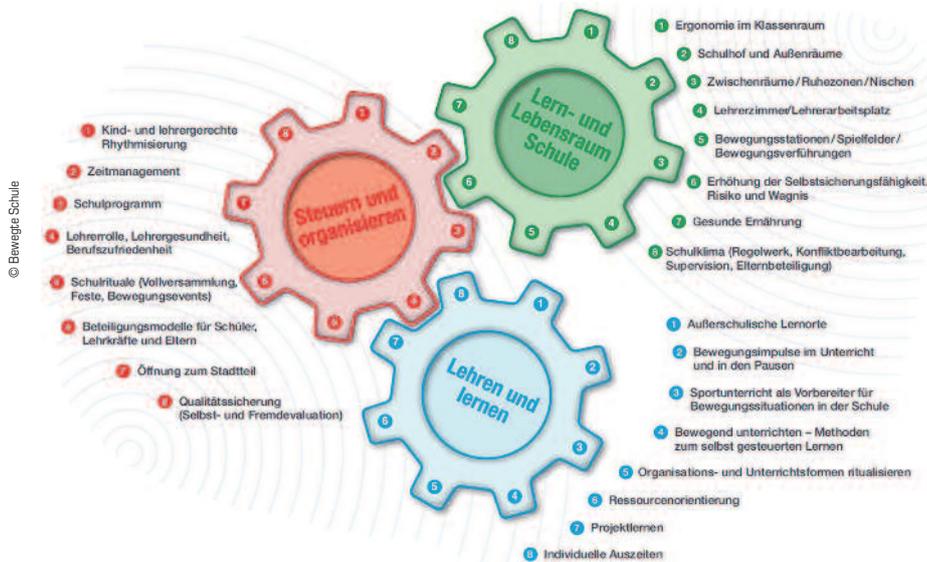
Das Programm »Bewegte, gesunde Schule« bietet für alle Schulformen weiterführende Praxisanregungen, die für mehr Bewegung im Unterricht, aber vor allem für mehr Bewegung im Schulalltag sorgen

sollen. Den Schüler\*innen soll durch einen bewegungsbejahenden Tagesablauf – wie nebenbei – ein aktiver Lebensstil vermittelt werden. Dieses lebenspraktische Vorgehen knüpft an das vorhandene Bewegungsverlangen und die Bewegungsfreude an. In diesem Sinne ist Schule so zu gestalten, dass die Schüler\*innen in ihrer Bewegungs- und Spielfreude unterstützt werden, in dem sie bewegenden, spannenden Unterricht erfahren mit viel Raum für Eigentätigkeit. Schule sollte ein Lebens- und Lernort sein, der allein schon durch die räumliche Gestaltung einlädt, sich auszuprobieren und Neues zu erfahren. Hier kommen wieder die Außenräume mit ins Spiel, die entscheidend dazu beitragen, ob der beschriebene Anspruch gelingen kann.

**Im Lernen durch Versuch und Irrtum setzen sich Kinder mit den Anforderungen der schulischen Bewegungswelt handelnd auseinander.**



© Hermann Städtler



**Bausteine für die Praxis. Die Handlungsfelder der bewegten, gesunden Schule.**

Vor diesem Hintergrund wird klar, dass Bewegung nicht nur auf das Fach Sport reduziert werden darf. Bewegung muss als Querschnittsaufgabe in alle Bereiche des Schullebens integriert werden. Hierbei helfen die vom Programm vorgegebenen drei Handlungsfelder, die wie ein Räderwerk ineinander fassen und somit systemische Wirkung erzielen. Neben den Handlungsfeldern »Schule steuern und organisieren« und »Lehren und Lernen« wird besonders in dem Schwerpunkt »Lern- und Lebensraum Schule« die Bildungsfunktion von schulischen Räumen aufgegriffen. Den Außenräumen wird dabei Priorität eingeräumt, denn sie gelten aus pädagogisch-soziologischer Sicht als erstklassige Selbstlernräume.

### Pausenzeit ist Selbstlernzeit

Positive Effekte stellen sich jedoch erst ein, wenn Pausenhöfe anforderungsreich als Lernlandschaft gestaltet sind. Die Schüler\*innen brauchen in ihren Pausen stimulierende Situationen, die sie zu körperbetonten Aktivitäten motivieren. Solch altersgerecht gestaltete Außenräume sind in mehrfacher Hinsicht »Freiräume«, in denen Schüler\*innen weitgehend selbstbestimmt agieren und ihr Bewegungsverlangen und ihre Bewegungsfreude erleben können. Grundsätzlich sollte das gesamte Gelände die motorischen Grundtätigkeiten ansprechen. Bei der Gestaltung sind Spielwert, Aufenthaltsqualität und motorischer Anspruch zu bedenken. Diese Qualitäten machen den Pausenhof zu einem erstklassigen Selbstlernraum und sorgen dafür, dass Schüler\*innen nicht nur passiv verweilen, sondern sich aktiv verhalten.

Ein besonderer Anreiz geht immer von den Möglichkeiten aus, sich mit Risiko und Wagnis handelnd auseinanderzusetzen. Dies gelingt zum Beispiel in einer Kletterstruktur, die durch die scheinbar zufällige Lage der Baumstämme immer wieder zu neuen Kletterschwierigkeiten herausfordert. Im Lernen durch Versuch und Irrtum setzen sich die Kinder mit den Anforderungen der schulischen Bewegungswelt handelnd auseinander. Mit dieser Aneignungstechnik testen sie ihre Grenzbereiche ständig aus. Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst, auch mit dem Risiko des Scheiterns. Selbst-

bestimmtes Lernen gelingt in solchen Situationen natürlich leichter als im reglementierten Unterricht. Lernen bedeutet dabei nicht nur bloße Wiederholung von Vorhandenem, sondern aktive Beteiligung mit Kopf, Herz, Hand und Fuß.

### Nutzergruppe Lehrer\*innen

Wesentlich für den Bildungswert des Freiraums sind ausreichend lange Zeiträume, die für die Nutzung vorgesehen sind. Oft sind Pausenzeiten am Vor- oder Nachmittag zu kurz bemessen und so Auslöser für Unzufriedenheit bei Schüler\*innen. Die Bewegungszeiten sollten mindestens 25 Minuten betragen. Schulen berichten, dass die Schüler\*innen entspannt aus solchen bewegungsfördernden Pausen kommen, dass weniger Störungen entstehen und dass die Pausenaufsicht auch für Lehrer\*innen weniger nervenaufreibend ist. Neben den Pausen ist der Freiraum einer Schule als Bildungsraum für Frei- oder Vertretungsstunden, Betreuungszeiten und außerhalb der Schulzeit auch als öffentlicher Spielraum zu nutzen.

Bei der Planung von schulischen Freiräumen sollten neben Schüler\*innen ebenso Lehrer\*innen als Nutzergruppe mit einbezogen werden. Auch sie verbringen einen großen Teil des Tages in der Schule und brauchen genauso einen »Freiraum – draußen« zur Erholung, Kommunikation und zum Rückzug. Sie sollten ebenfalls von der wohltuenden Wirkung des »Außen-Raums als heimlichen Erzieher« tagtäglich im Lebensraum Schule profitieren. Dies trägt zur Identifizierung mit der eigenen Schule und damit zu einer höheren Lehr- und Lernqualität bei.

Wir unterstützen die Schulen und bieten im Rahmen des Gesamtprogramms »Bewegte Schule« ein Modul zur Gestaltung von schulischen Freiräumen an, das jeweils auf die Schule bezogen ganz-tätig von unseren Landschaftsarchitekt\*innen angeboten wird (s. [www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de)).

Hermann Städtler, Sportpädagoge, Projektleiter »Bewegte Schule« – gesunde Schule Niedersachsen, Vorsitzender des Kuratoriums der BAG, Wiesbaden, bis 2015 Schulleiter der Fridtjof-Nansen-Schule Hannover.