

Siebeneinhalb bis elf Stunden sitzen deutsche Schüler am Tag so herum. Dazu kommen noch acht Stunden Schlaf und so können drei Viertel des Tages ohne aktive Bewegung vergangen sein. Dabei ist diese Bewegung sehr wichtig, damit unser Gehirn gut arbeitet. Dr. Christian Andrä und Dr. Manuela Macedonia haben nun ein Handbuch für bewegtes Lernen veröffentlicht – gegen alle Ausreden!

Herr Dr. Andrä, gemeinsam mit Ihrer Kollegin Dr. Manuela Macedonia haben Sie ein umfangreiches Handbuch zum „Bewegten Lernen“ veröffentlicht. Wen versuchen Sie mit welchem Ziel zu erreichen?

Alle Pädagoginnen und Pädagogen, die im Lehr-Lernbereich tätig sind. Der Fokus liegt auf dem Bereich Schule – es wird aber auch die Vorschule angesprochen, denn bewegtes Lernen soll ja von Anfang an stattfinden. Mit der Prämisse, dass bis zum letzten Jahr in der Kita hoffentlich viele Aspekte sowieso bewegt und mit allen Sinnen gelernt werden, gibt es in der Vorschule noch mal einen speziellen Fokus, vor allem dann auch mit Blick auf einen bewegten Übergang in die Grundschule.

Für den großen Bereich Schule sind sehr viele Beiträge enthalten – und Bewegung sollte mit dem Schulabschluss keineswegs an Bedeutung verlieren. Deswegen wird auch die bewegte Hochschule thematisiert. Übrigens lassen sich ja zahlreiche Erkenntnisse aus der Forschung auch auf andere Altersgruppen übertragen und die meisten praktischen Ideen sowieso abgewandelt auf verschiedene Zielgruppen. Alle Lernenden vom Kleinkind bis zum Erwachsenen sollten Möglichkeiten bekommen, dies bewegt zu tun. Und die Lehrkräfte sollten Ideen erhalten beziehungsweise weiterentwickeln, um dies auch entsprechend auf ihre Zielgruppe anzupassen.

Ich sage mal provokant: Bisher ging es doch auch ganz gut ohne Bewegung. Was hat sich geändert, dass es eines Handbuchs dieser Art bedarf?

Unsere Gesellschaft verändert sich rasant. Und was nicht benutzt wird, das verkümmert beziehungsweise bildet sich zurück. Das betrifft den gesamten Organismus. Wir müssen also Möglichkeiten finden, Passivität und damit entsprechende degenerative Verhaltensweisen zu verändern. Das viele Sitzen ist eins der größten Probleme – Sitzen wird mittlerweile als die schlechteste Körperhaltung bezeichnet.

Der Herausgeber-Band enthält entsprechende Forschungserkenntnisse und zahlreiche Praxisideen aus ganz verschiedenen Bereichen. Siebzig Autorinnen und Autoren mit unterschiedlichen akademischen Funktionen haben ihre wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse eingebracht. Das Besondere ist die bewusste Ausrichtung darauf, dass es für die Pädagoginnen und Pädagogen in der Praxis zugänglich ist. Wir wollen, dass es jede/r versteht und auch gleich loslegen kann.

Zum besseren Verständnis: Was betrachten Sie als bewegtes Lernen? Ist eine andere Sitzhaltung schon eine Bewegung?

Hier gibt es ganz vielfältige Methoden. Und ja – auch wenn ich mich zu der Person hinter mir umdrehe, dann kann man das durchaus als bewegtes Lernen bezeichnen. Das beinhaltet dann eher sogenannte Micro-Bewegungen. Wichtig ist die Dynamik. Alles was Stillstand verursacht, ist auf Dauer unbedingt zu vermeiden. Bei den Sitzhaltungen gibt es einen schönen Spruch, der besagt, dass „die beste Sitzhaltung die nächste ist“. Oder man sitzt eben gar nicht soviel! Vom Aktivitätslevel ist es dann nach oben offen. Die Lernenden dürfen gern auch außerhalb des Schulsports einen erhöhten Puls bekommen.

In Ihrem Vorwort heißt es: „Bewegung hat nicht nur unzählige positive Auswirkungen auf unseren Körper, sondern gleichzeitig einen kaum zu unterschätzenden Effekt auf unser Gehirn.“ Können



Dr. Christian Andrä ist einer der beiden Autoren des Handbuchs für bewegtes Lernen.

INTERVIEW

„Schüler sitzen bis zu elf Stunden am Tag“

Lehrer bewegen, dass sich Kinder mehr bewegen.

Von Marko Hofmann

Sie diesen beschreiben? Was passiert ohne ausreichende Bewegung mit uns?

Was ohne Bewegung mit uns passiert? Wir werden krank – körperlich und geistig. Man könnte hier weit ausholen, aber das bereitet dann nur schlechte Laune ... eigentlich wissen wir das doch alles ... Ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System ist die Basis für unsere Gesundheit.

Sie weisen darauf hin, dass mit der fortschreitenden Schulkarriere auch die Sitzzeiten zunehmen, Schüler in den weiterführenden Schulen also immer mehr sitzen als Grundschüler. Wie viel sitzen junge Menschen denn so rum?

kleineren Kinder ihre Bewegung brauchen, aber wer spricht denn den Jugendlichen das Bewegungsbedürfnis ab? Das ist doch auch vorhanden – vielleicht muss man da ein bisschen anders an diese Sache herangehen. Das Buch liefert dazu viele Ideen, gerade für die höheren Klassenstufen. Übrigens ist es so, dass die Studierenden zu der „Berufsgruppe“ gehören, die am allermeisten sitzt, durch Lehre und Selbststudium. Kein Wunder, dass da körperliche und geistige Beschwerden auftreten und das Lernen erschweren. Das muss sich ändern!

Ich sehe schon die Ausreden vor mir: keine Zeit, keinen Platz, was soll ich denn noch alles machen ... Ihre Argumente dagegen?

Das sind wirklich Ausreden! Wer welche finden will, der wird dies immer wieder anführen. Diese Defizitorientierung bremsen aber nur aus. Fakt ist doch: Wer etwas bewegen möchte – der kann dies auch tun. Es liegt also an der individuellen Einstellung. Für mich als Pädagoge geht es um den langfristigen Erfolg. Und ich sage immer – probiert verschiedene Dinge mindestens drei Wochen regelmäßig aus. Wer dann sagt, dass es nicht funktioniert, der darf es auch wieder verwerfen. Sie werden aber selbst überrascht sein, was alles funktioniert und so einiges ändert dann gewiss Ihre Grundhaltung. Ich möchte aber keinen überreden oder „missionieren“. Die Erfahrung darf gern jeder selbst machen.

Und hier ist das Umfeld doch entscheidend. Es gibt viele inspirierende Menschen. Ich kann jedem nur empfehlen, sich mehr mit diesen Menschen zu umgeben und die Dinge anzupacken. Gemeinsam kann man sein persönliches Umfeld besser und nachhaltiger verändern und dies wird einen selbst wiederum positiv beeinflussen. Lehren und Lernen soll Spaß und Freude bereiten. Ein offenes und wertschätzendes Miteinander ist da eine Grundvoraussetzung. Aktives Lernen heißt auch, dass sich die Menschen im wahren Sinne des Wortes aufeinander zubewegen.

Sind die Reaktionen auf Ihre Forschungen bisher so ausgefallen? Das deutsche Bildungssystem ist nicht gerade progressiv, die Kollegien noch überaltert.

Was den Bildungssektor betrifft – da muss sich vieles ändern. Ich sage immer: Wenn ein Außerirdischer zu uns auf die Erde

kommt, der würde sicher in sich hineinmurmeln „So sieht also bei euch Lernen aus!?!?“ Dann macht ihr aber – bei allem was wir übers Lernen wissen – weitaus mehr falsch als richtig.

Aber es passiert glücklicherweise auch so einiges Hervorzuhebendes. Ich bin viel in Bildungseinrichtungen unterwegs und es gibt eine Menge tolle Beispiele. Was die Bewegung betrifft – da bietet dieser Sammelband ja einen ausgezeichneten Überblick – neben all den einfach erklärten wissenschaftlichen Hintergründen zum Bewegten Lernen beispielsweise ganz einfache, kurze Aktivitäten, bei denen kein Material benötigt wird, bis zu lernerschließenden Methoden, die etwas mehr Zeit beanspruchen, dafür aber einen beträchtlichen Lerneffekt haben können. Ich würde mir wünschen, dass dies eine Grundlage für entsprechende, flächendeckende Veränderungen darstellt.

Übrigens ist das Alter des Kollegiums gar nicht relevant für mich. Ich betone noch einmal, dass es an der Einstellung liegt. Und die sollte man doch losgelöst vom Alter betrachten. Die Erfahrung älterer Kolleginnen und Kollegen kann doch nur wertvoll

Über die Herausgeber



Dr. Christian Andrä

ist Sport- und Erziehungswissenschaftler. Er schloss 2012 seine Promotion zu „Kognitiven Effekten der Bewegten Schule“ ab. Seitdem ist er Mitarbeiter an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig im Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik (Fachgebiet Schulsport). Seit 2014 ist er zudem am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung in Leipzig tätig. Sein Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung der Bewegung im Lehr- und Lernprozess. Leidenschaftlich entwickelt er außerdem moderne Bewegungs- und Gesellschaftsspiele.

sein, wenn das entsprechende Bewusstsein für moderne Lernmethoden in einer Gesellschaft vorhanden ist, die sich im Laufe der letzten Jahre doch sehr verändert hat und dies auch weiter stark tun wird.

Ihr Handbuch endet nicht mit der Betrachtung bis zur 12. Klasse. Es geht explizit auch um Hochschulen. Wie stellen Sie sich die bewegte Hochschule vor?

Gerade unsere Studierenden sind ja die Elite unserer Gesellschaft und werden sie entscheidend mitbestimmen und auch in Zukunft maßgeblich verändern. Ich sehe viel Engagement und Entwicklungspotenzial bei den Studierenden in meinen Kursen. Es ist auch schön zu beobachten, dass die zukünftigen Lehrkräfte verinnerlichen, wie Bewegung beim Lernen zur Selbstverständlichkeit werden kann.

In einer bewegten Hochschule gehören nach meiner Vorstellung aktivierende Lehrmethoden, wenig Sitzzeit bzw. selbstständige Wechsel von Sitzpositionen und aktive Pausen dazu. Auch die Möglichkeit entsprechender Lieblingspositionen im Unterrichtsraum möchte ich weiterverfolgen. Zuhause lernt auch nicht jeder am Schreibtisch sitzend.

Warum ermöglichen wir dies nicht allen unseren Studierenden auch in den Kursen, zum Beispiel bei Freiarbeit? Das fördert die kognitive Leistungsfähigkeit und erhöht die Motivation, nicht zuletzt durch die Entscheidungsfreiheit. Wer sich dazu an den Tisch setzt – völlig in Ordnung, aber das ist eine bewusste Entscheidung. Und diese Wahlmöglichkeit motiviert, weil der Mensch glücklich ist, wenn er aussuchen beziehungsweise mitbestimmen kann.

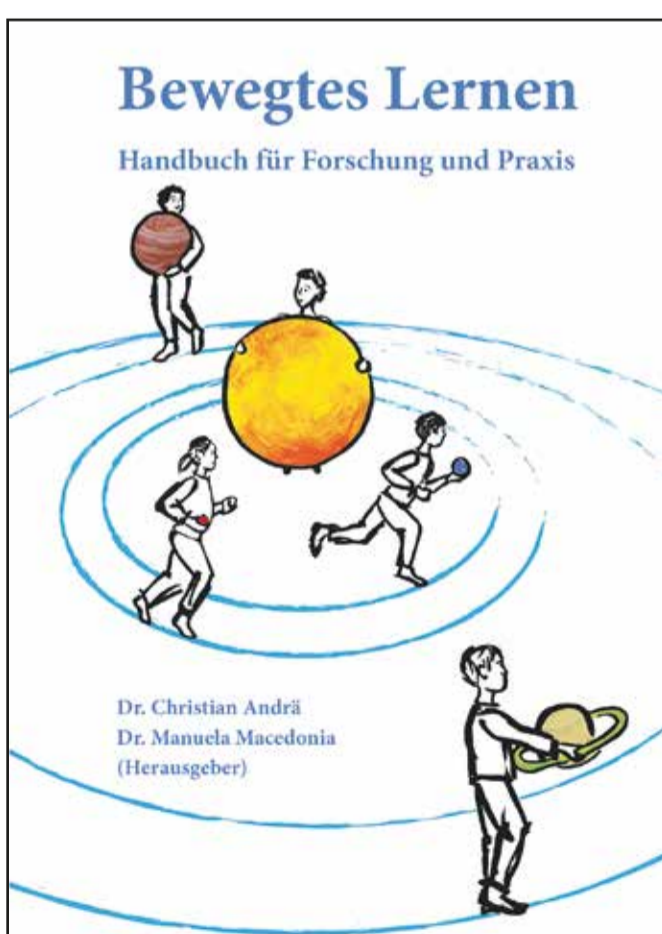
Und diese wertvolle Erfahrung wird dann auch wichtig sein, wenn die Studierenden später auch vor einer Gruppe stehen (an ganz verschiedenen Bildungseinrichtungen).

Wie schneidet Deutschland bei bewegtem Lernen und Bewegung im Schulalltag im internationalen Vergleich ab?

Wenn man sich ein Vorbild nehmen möchte, dann kann man sich – zumindest was Schule betrifft – wertvolle Anregungen in Finnland holen. Auch ein Blick in die Schweiz und nach Österreich ist lohnenswert.

„Bewegtes Lernen. Handbuch für Forschung und Praxis“, Herausgeber: Christian Andrä, Manuela Macedonia, Lehmanns Verlag, 2020, 356 Seiten, ISBN 978-3-96543-111-9

Erhältlich in Lehmanns Buchhandlung: <https://www.lehmanns.de/shop>



Pädagogen sollten umdenken und das Lernen im Interesse ihrer SchülerInnen bewegter gestalten. Cover: Lehmanns Verlag

Das ist tatsächlich kaum vorstellbar. Die Schülerinnen und Schüler sitzen laut aktuellen Studien zwischen siebeneinhalb und elf Stunden am Tag. Wenn man jetzt noch etwa acht Stunden Schlaf hinzunimmt – ungünstigstenfalls oft auch mit angezogenen Beinen, zum Beispiel in der Embryonallage – dann ist der Körper verhältnismäßig sehr lang in einer gebeugten Position und das ist die Ursache für viele Rückenschmerzen, die auch schon immer mehr im jungen Alter auftreten.

Mit zunehmender Klassenstufe wird immer mehr rumgessen. Oft hört man, dass die