

Gerold Brägger • Heinz Hundeloh  
Norbert Posse • Hermann Städtler

PÄDAGOGIK

# Bewegung und Lernen

Konzept und Praxis Bewegter Schulen

2. Auflage



IQESonline

**BELTZ**

Gerold Brägger, Heinz Hundeloh,  
Norbert Posse und Hermann Städtler

## **Bewegung und Lernen**



Gerold Brägger, Heinz Hundeloh,  
Norbert Posse und Hermann Städtler

# Bewegung und Lernen

Konzept und Praxis *Bewegter Schulen*

2. Auflage



**BELTZ**

## Autoren

Autor, Konzeption und Redaktion: Gerold Brägger  
Co-Autoren: Heinz Hundeloh, Norbert Posse, Hermann Städtler

## Herausgeber

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Deutschland ([www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de))  
Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen, Programm des Kultusministeriums des Landes Niedersachsen, Deutschland ([www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de))  
IQES online ([www.IQESonline.net](http://www.IQESonline.net))  
in Kooperation mit  
Bundesamt für Sport (BASPO), Schweiz ([www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch))  
Beratungsinstitut schulentwicklung.ch, Schweiz  
Netzwerk Bewegte Schule Österreich ([www.bewegteschule.at](http://www.bewegteschule.at)) und Pädagogische Hochschule Oberösterreich ([www.ph-ooe.at](http://www.ph-ooe.at))

## Beiträge von Expertinnen und Experten:

Insa Abeling, Philipp Egli, Remo Genzoli, Christian Flury, Tina Hascher, Katrin Hille, Dominique Högger, Peter Klein, Antje Klinge, Gottfried Kocher, Lutz Kottmann, Markus Kumpfmüller, Christian Flury, Patrick Fust, Theo Landrichinger, Martin Leitner, Markus Luterbacher, Rolf-Peter Pack, Viktoria Riess, Reto Thöny, Sarah Uwer, Laura Walk, Josef Watschinger, Roland Werthner, Monika Wiesmeyr, Manfred Wimmer, Dani Würsch

## Beiträge von Organisationen und Schulen:

Bundesamt für Sport, Schweiz; Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen, Programm des Kultusministeriums des Landes Niedersachsen; Unfallkasse Nordrhein-Westfalen; IQES online und schulentwicklung.ch, Winterthur; Pädagogische Hochschule Oberösterreich; ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen, Universität Ulm; RADIX, Schweizerische Gesundheitsstiftung, Purzelbaum Schweiz; Fridtjof-Nansen-Schule, Hannover, Deutschland; Musik-Mittelschule Eggelsberg, Österreich; Stadtschulen Chur, Schweiz; Schule Hergiswil, Schweiz; Sekundarschule Petermoos, Schweiz; Primar- und Sekundarschule Bürglen, Schweiz; Institut Beatenberg, Schweiz; Schule Welsberg, Südtirol/Italien; Volksschule Pram, Österreich; Volksschule 5 Wels-Mauth, Österreich

## Kooperation mit Verlagen:

Wir danken dem Schulverlag plus AG, Bern, für die Erteilung von Textrechten aus der Publikation: Dominique Högger: Körper und Lernen (2013). Ebenfalls danken wir dem hep-Verlag Bern für die Rechte, aus folgenden Publikationen Texte zu publizieren: Josef Watschinger: Schularchitektur und neue Lernkultur, Bern 2007; Josef Watschinger: Südtirol auf dem Weg zu pädagogisch gestalteten Lehr- und Lernräumen (in: Wolfgang Schöning, Christina Schmidlein-Mauderer (Hrsg.): Gestalten des Schulraums, Bern 2013)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.  
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-25880-9 Print  
ISBN 978-3-407-25884-7 E-Book (PDF)

2. Auflage 2020

© 2017 Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Miriam Frank  
Satz und Herstellung: Michael Matl  
Druck: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Umschlagabbildung: ©Marcel Straub, [www.streeracket.com](http://www.streeracket.com)  
Abbildungen Innenteil (Schattenbilder): © istock  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
<b>Teil I</b>	
<b>Konzepte und Begründungen für <i>Bewegte Schulen</i></b>	13
<b>A Konzepte <i>Bewegter Schulen</i></b>	14
1 Warum ist Bewegung für die Schule und das Lernen zentral?	14
2 Was ist eine <i>Bewegte Schule</i> ?	16
2.1 Das IQES-Modell der <i>Guten gesunden Schule</i>	17
2.2 Das Zahnradmodell der <i>Bewegten Schule</i>	23
<b>B Gute Gründe</b>	25
3 Gute Gründe für eine <i>Bewegte Schule</i>	25
3.1 Eine <i>Bewegte Schule</i> trägt der Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen Rechnung	25
3.2 Eine <i>Bewegte Schule</i> nimmt den ganzheitlichen Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule ernst	28
3.3 Eine <i>Bewegte Schule</i> fördert die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern	32
3.4 Eine <i>Bewegte Schule</i> berücksichtigt die körperlichen Bedürfnisse und Potenziale der Kinder und Jugendlichen	34
3.5 Eine <i>Bewegte Schule</i> fördert das Wohlbefinden, die Lernbereitschaft und die Leistungsfähigkeit	39
3.6 Eine <i>Bewegte Schule</i> fördert die neue Lernkultur durch eine pädagogische Architektur	44
3.7 Eine <i>Bewegte Schule</i> ist ein tragendes Element eines kompetenz- und handlungsorientierten Unterrichts	52
3.8 Eine <i>Bewegte Schule</i> leistet wichtige Beiträge zur Qualitätsentwicklung von Schulen	57
3.9 Eine <i>Bewegte Schule</i> stärkt die unterrichtsbezogene Zusammenarbeit der Lehrerinnen und Lehrer	61
3.10 Eine <i>Bewegte Schule</i> ist wichtiges Fundament <i>Guter gesunder Schulen</i>	62

<b>C</b>	<b>Wissenschaftliche Erkenntnisse</b>	71
4	<b>Was wissen wir aus der Lern- und Unterrichtsforschung, was aus den Neurowissenschaften?</b>	71
4.1	Sensomotorisches Lernen (Gerold Brägger)	71
4.2	Wohlbefinden und Bewegung in der Schule – Zusammenhänge und Wirkungen (Tina Hascher)	78
4.3	Schnelle Beine für kluge Köpfe (Katrin Hille, Laura Walk)	80
4.4	Embodiment: Lernen braucht Hand und Fuß (Katrin Hille)	87
	<b>Teil II</b>	
	<b>Bausteine für die Praxis <i>Bewegter Schulen</i></b>	97
	Einleitung Teil II	98
<b>D</b>	<b>Bausteine für die Praxis</b>	99
5	<b>Handlungsfelder der <i>Bewegten Schule</i></b>	99
5.1	In welchen Handlungsfeldern lassen sich Impulse für eine <i>Bewegte Schule</i> setzen?	99
5.2	Welche altersspezifischen Akzentuierungen erfordert eine <i>Bewegte Schule</i> ?	102
5.3	Welche Bausteine bieten sich in den einzelnen Handlungsfeldern einer <i>Bewegten Schule</i> an?	105
6	<b>Handlungsfeld »Lehren und lernen«</b>	106
6.1	Körpererfahrung und Sinneswahrnehmung fördern – ein Schlüssel für ganzheitliches Lernen	106
6.2	Lernkompetenzen fördern – mit Hilfe von Bewegung und Wahrnehmung	112
6.3	Fachkompetenzen fördern – mit körper- und raumorientierten Anschauungsmitteln	125
6.4	Bewegend unterrichten – Aufgaben und Methoden für bewegtes, aktives Lernen	131
6.5	Den Unterricht rhythmisieren – mit Hilfe von Bewegung und Entspannung	137
6.6	Bewegung und Gesundheit als (interdisziplinäres) Thema im Unterricht	142
6.7	Unterricht im Fach Bewegung und Sport	143
6.8	Feedback mit Fokus auf aktivem Lernen und bewegtem Unterricht	149
7	<b>Handlungsfeld »Lern- und Lebensraum Schule«</b>	153
7.1	Lern- und arbeitsfreundliche Schularchitektur – bewegungsanregende Gestaltung des Schulgeländes	153
7.2	Bewegungsfreundliche Schulräume und Klassenzimmer	173
7.3	Nutzung von »Zwischenräumen« für Bewegung und Entspannung	181
7.4	Lehrerzimmer und Lehrerarbeitsplätze	183
7.5	Bewegung, Spiel und Sport in den Pausen	183
7.6	Bewegung, Spiel, Musik, Tanz und Sport in der Ganztagschule	189
7.7	Schulfeste, Projektwochen und Aktionstage mit bewegungsbezogenem Schwerpunkt	197
7.8	Schulsportwettkämpfe, Sportfeste, Bewegungs- und Wandertage	199

<b>8</b>	<b>Handlungsfeld »Steuern und organisieren«</b>	202
8.1	Kind- und lehrergerechte Rhythmisierung	202
8.2	Tägliche Bewegungszeiten	210
8.3	Konferenzen und schulinterne Fortbildungen zum Thema <i>Bewegte Schule</i>	211
8.4	Sicherung des Sportunterrichts und weiterer Bewegungszeiten im Schulleben	213
8.5	Sportlehrerinnen und Sportlehrer als Ressourcenpersonen nutzen	214
8.6	Zusammenarbeit mit Eltern	215
8.7	Zusammenarbeit mit Sportvereinen – Öffnung zum Stadtteil	216
8.8	Qualitätsentwicklung und Selbstevaluation	219

## Teil III

### Die *Bewegte Schule* entwickeln

223

#### Einleitung Teil III

224

### E Die *Bewegte Schule* entwickeln

225

<b>9</b>	<b>Eine <i>Bewegte Schule</i> durchläuft einen kontinuierlichen, langfristigen Prozess der Schulentwicklung</b>	225
9.1	Handlungsfelder der Schulentwicklung	225
9.2	Schulentwicklung erfordert Partizipation	226
9.3	Auf die Schulleitung kommt es an	226
9.4	Ohne Orientierung geht es nicht	226
9.5	Steuergruppe koordiniert den Prozess	227
9.6	In Projekten wird gearbeitet	227
<b>10</b>	<b>Phasen der kooperativen Schul- und Unterrichtsentwicklung</b>	230
10.1	Kooperatives Lernen in Unterrichtsteams	230
10.2	Praxisnahe Fortbildungen – Teamentwicklung – erste Umsetzungen mit spürbarer Wirkung	233
10.3	Zusammenarbeit in Unterrichtsteams aufbauen: ein bewegungsfreundliches Unterrichts- und Lernverständnis entwickeln und im Unterricht umsetzen	234
10.4	Bausteine der <i>Bewegten Schule</i> in das Schulprogramm integrieren	236
10.5	Interne Evaluation für die Entwicklung einer <i>Bewegten Schule</i> nutzen	237

### F Schulentwicklungsbeispiele

240

<b>11</b>	<b>Wie kann eine <i>Bewegte Schulentwicklung</i> durch externe Beratung unterstützt werden?</b>	240
11.1	Schulqualität in sieben Schritten gesund entwickeln	241



<b>12 Portraits <i>Bewegter Schulen</i></b>	247
12.1 Fridtjof-Nansen-Grundschule, Deutschland: Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Fuß	247
12.2 Volksschule 5 Wels-Mauth, Österreich: Schulneubau mit bewegtem Konzept	252
12.3 <i>Bewegte Schule</i> Pram, Österreich: Ernte nach 25 Jahren Entwicklungsarbeit	262
<b>G Ressourcen</b>	270
<b>13 Wo finden sich hilfreiche Ressourcen, Werkzeuge und Instrumente für die Gestaltung <i>Bewegter Schulen</i>?</b>	270
13.1 Empfohlene Literatur	270
13.2 Empfohlene Websites und Projekte	272
13.3 Auf einen Blick: Gestaltungselemente für eine <i>Bewegte Schule</i>	276
13.4 Fragenpool für das Erstellen eigener Evaluations- und Feedbackinstrumente	278
13.5 Die <i>Bewegte Schule</i> Schweiz	283
13.6 Die <i>Bewegte Schule</i> Österreich	285
13.7 Die <i>Bewegte Schule</i> Deutschland	288
<b>Literatur- und Quellenverzeichnis</b>	292
<b>Autorenverzeichnis</b>	301

# Vorwort

Die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Entwicklung sind ebenso vielfältig nachgewiesen wie diejenigen zwischen Bewegung und Lernen. Bewegungsmangel gilt als Risikofaktor, Bewegungsmöglichkeiten als Entwicklungsvoraussetzung und (körperliche und geistige) Beweglichkeit als Ressource.

Bewegung im Unterricht bringt Bewegung in den Unterricht. Eine *Bewegte Schule* bewegt physisch, psychisch, kognitiv und sozial. Sie verändert die Beziehungen zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sie bringt sie als Bewegte, als Lernende miteinander in Beziehung. »Lernen ist Vorfreude auf sich selbst«, so beschreibt der Philosoph Peter Sloterdijk eine Vorstellung von Bildung, die der inneren und äußeren Bewegung auf ein Neues, noch Unbekanntes hin, vertraut.

»... Kinder [tragen] ihre Neugier, ihre Begeisterung, dieses unschätzbare Medium der Vorfreude auf sich selbst, in den Lernvorgang hinein. Diese Vorfreude

auf den nächsten eigenen Zustand ist das, worauf es ankommt. Und eine Didaktik, die das respektiert, arbeitet ganz anders und mit größeren Erfolgen als eine Schule, in der die Pädagogen mit der Haltung auftreten: Ihr werdet euch noch wundern, und ich bin der, der es euch zeigen wird.«<sup>1</sup>

»Bildung kann sich nur in der tätigen Auseinandersetzung mit der Welt ereignen« (Humboldt). Lernen ist innere und äußere Bewegung auf ein Neues, das zu eigen gemacht werden will. Lassen wir Kinder und Jugendliche ihre »Neugier, ihre Begeisterung, dieses unschätzbare Medium der Vorfreude auf sich selbst, in den Lernvorgang« tragen. Und geben wir uns als Pädagoginnen und Pädagogen die Chance, selbst als Bewegte zu lernen. Denn: Wer etwas bewegen will, muss sich selbst bewegen!

*Gerold Brägger*

<sup>1</sup> Reinhard Kahl (2005). Interview mit Peter Sloterdijk. Mck Wissen 14. [www.reinhardkahl.de](http://www.reinhardkahl.de) (abgefragt am 8. Juli 2015)



Musik-Mittelschule Eggelsberg, Österreich

Foto: Theo Landrichinger

# Einleitung

Historisch gesehen ist die Schule zu Beginn eine »bewegte Schule« gewesen. Der Begriff Gymnasium weist darauf hin. Hiermit war im antiken Griechenland der Ort gemeint, an dem die männliche Jugend Körper und Geist trainierte. Während in dieser Zeit noch die körperliche Ertüchtigung im Vordergrund stand, ist sie heute fast weitgehend verschwunden und in Zeiten knapper werdender Zeitressourcen wird am ehesten auf die für die akademische Bildung vermeintlich nutzlosen Fächer wie Sport und Musik verzichtet. Dabei wird auch durch die aktuelle Bildungs- und Lernforschung immer deutlicher, dass Bewegung sich förderlich auf alle Lernprozesse auswirkt.

Bewegungsfreundliche Schule, *Bewegte Schule* – es gibt verschiedene Begriffe für dasselbe Grundanliegen: Schulen sollen wieder bewegungsfreundlicher und das Schulleben der Schülerinnen und Schüler soll wieder bewegungsfreudiger werden. In diesem Buch wird Schule als »lebendige« Organisation verstanden und daher der Begriff *Bewegte Schule* bevorzugt.

Hinter den unterschiedlichen Begriffen für eine bewegungsfreundliche(re) Gestaltung von Unterricht und Schulleben steht eine große Zahl von Veröffentlichungen, in denen verschiedene konzeptionelle Vorstellungen zur Verwirklichung dieses Anliegens entfaltet werden. Einen guten Überblick über die unterschiedlichen Konzepte bietet die von der Wuppertaler Arbeitsgruppe veröffentlichte Broschüre »Bewegung, Spiel und Sport im Schulprogramm und im Schulleben« (2008). Danach lässt sich der Ursprung dieser Idee bis in die 1980er Jahre zurückverfolgen (a. a. O., S. 13).

Gleichwohl ist die Idee der *Bewegten Schule* nach wie vor hochaktuell: Gravierende Veränderungen im Leben von Kindern und Jugendlichen (z. B. Zunahme bewegungsarmer Freizeitaktivitäten, Einschränkung von Bewegungsräumen, stärkere Inanspruchnahme durch schulische Ganztagsangebote und Ganztagschulen verbunden mit einer Verringerung der frei verfügbaren Zeit, Ausbrei-

tung von Bewegungsmangelkrankheiten) verweisen auf die dringende Notwendigkeit, die Lebenswelt – und damit vor allem auch die Schulwelt – der Kinder und Jugendlichen bewegungsfreudiger und insgesamt gesundheitsförderlicher zu gestalten. Dies vor allem, da sich Bewegung ja nach allen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht nur positiv auf den »Bewegungsapparat«, sondern auch auf den »Denk- und Lernapparat« auswirkt.

Es ist eine erfreuliche Tatsache, dass immer mehr Schulleiterinnen und Schulleiter, Lehrerinnen und Lehrer sowie auch immer mehr Eltern erkennen, dass Bewegung erhebliche Bedeutung für die psychomotorische, kognitive und emotional-soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen sowie für die Prävention im Kindes- und Jugendalter hat und einen wesentlichen Beitrag zur Verwirklichung des schulischen Erziehungs- und Bildungsauftrags leisten kann. Diese Erkenntnis wird unter anderem durch Ergebnisse der Neurowissenschaften, der Gesundheitsforschung und der Schulentwicklungsforschung gestützt. Am deutlichsten hat sich dieser erfreuliche Erkenntnisprozess bislang im Bereich der Grundschulen ausgewirkt. Zunehmend etabliert sich die Idee der *Bewegten Schule* auch in den Schulen der Sekundarstufe I. In den Schulen der Sekundarstufe II hat sie sich jedoch noch nicht sehr verbreitet.

An vielen Schulen (oftmals auch bei der Schulaufsicht) besteht noch Unklarheit über die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Förderung der Unterrichts- und Schulqualität. Es wird häufig nicht zur Kenntnis genommen, dass die Implementation der Idee der *Bewegten Schule* auf die Qualitätsentwicklung der Schulen abzielt.

Eine nachhaltige Implementation der Idee der *Bewegten Schule* wird vor allem dann gelingen, wenn sie als Teil eines systematischen Schulentwicklungsprozesses verstanden und umgesetzt wird. Ebenso ist es erforderlich, die Umsetzung der Idee der *Bewegten Schule* stärker als bisher mit der Ganztagschulentwicklung zu verknüpfen. Durch

die Integration von schulischer und außerschulischer Kinder- und Jugendbildung, die Erweiterung des zeitlichen Rahmens für außerunterrichtliche Veranstaltungen und die vielfältigen Vernetzungen in der lokalen Bildungslandschaft könnten bewegungsfreudige Ganztagschulen Beispiel- und Impulsgeber für die *Bewegte Schulentwicklung* sowie für die bewegungsfreundliche Gestaltung des Lebensraums von Kindern und Jugendlichen sein.

Vor diesem Hintergrund orientieren sich die in diesem Handbuch beschriebenen konzeptionellen Grundlagen und praktischen Umsetzungshilfen für die Idee der *Bewegten Schule* an Prinzipien der Schulentwicklung, der Prävention im Kindes- und Jugendalter und am Konzept der Ganztagschulen. Gebündelt werden diese Bezüge im Konzept *Gute gesunde Schule*, das bereits in vielen Ländern etabliert ist. Ziel der Publikation ist es, allen für die Verwirklichung der Idee der *Bewegten Schule* Verantwortlichen und daran Interessierten Hilfen und Anregungen für eine bewegungsorientierte Schulentwicklung im Sinne der *Guten gesunden Schule* an die Hand zu geben.

In dieser Publikation werden drei unterschiedliche Erkenntnisinteressen miteinander verknüpft und in drei Teilabschnitten dargestellt:

- ▶ Das Interesse an Erkenntnissen, Konzepten und Begründungen (→ Teil I):  
Die oben in der Einleitung nur kurz angedeuteten komplexen Bezüge der Leitidee *Bewegte Schule* werden im konzeptionellen Teil dieses Buches (Hauptkapitel A und B) differenziert dargestellt und durch wissenschaftliche Erkenntnisse (Hauptkapitel C) ergänzt. Hier können insbesondere die für Prozesse der Schulentwicklung verantwortlichen Institutionen, Organisationen und Personen Argumentations- und Legitimationshilfen für eine bewegungsorientierte Schulentwicklung im Sinne *Guter gesunder Schulen* finden.
- ▶ Das Interesse an Beispielen aus der Praxis (→ Teil II):  
Der umfangreiche praktische Teil II richtet sich an alle Akteure, die sich für die bewegungsfreundliche Gestaltung von Unterricht und



Kletterfelsen • Volksschule 5 Wels-Maut, Österreich

Foto: Monika Wiesmeyr

Schulleben einsetzen (möchten) und hierfür Anregungen und Beispiele suchen. Hier werden für die drei Handlungsfelder »Lehren und lernen«, »Lern- und Lebensraum Schule«, »Steuern und organisieren« praxiserprobte Beispiele vorgestellt und erläutert (Kapitel D).

- ▶ Das Interesse an Entwicklungsideen und -werkzeugen (→ Teil III): Sollten Sie durch die vielen Beispiele und Begründungen nun selbst eine *Bewegte Schule* »wollen«, so bietet dieser Teil Informationen, das »Können« im Bereich der Schulentwicklung zu unterstützen. Hier wird nicht nur der Prozess der Schulentwicklung selbst beschrieben (Kapitel E) und anhand konkreter Schulportraits anschaulich illustriert (Kapitel F), Sie finden hier auch vielfältige Ressourcen mit Empfehlungen zu Materialien und Websites sowie zu den Netzwerken der *Bewegten Schule* Schweiz, Österreich und Deutschland (Kapitel G).

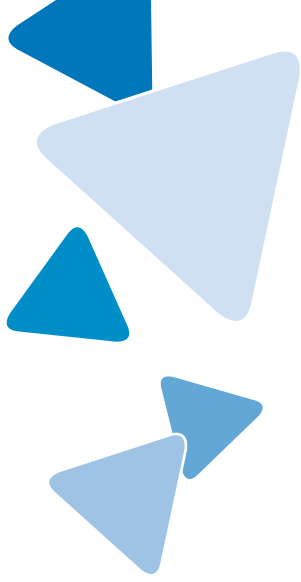
Insgesamt bietet das Handbuch somit wichtige Grundlagen sowie vielfältige Beispiele und Anregungen für eine zeitgemäße Verwirklichung der Idee der *Bewegten Schule* auf allen Schulstufen und in allen Schulformen. Gleichwohl ist die Publikation kein Rezeptbuch. Jedes beschriebene Beispiel und jede hier enthaltene Anregung muss den individuellen Voraussetzungen der jeweiligen

Schule angepasst werden! Auch und erst recht für die *Bewegte Schule* gilt der Satz von Michael Fullan: »It's a journey, not a blueprint« (Fullan 1993). Frei übersetzt: Schulentwicklung ist eine Reise. Keine Blaupause. Keine festgelegte Vorlage. Kein ausgeklügelter Masterplan, in dem alle Unwägbarkeiten bereits einberechnet worden sind und den man nur noch auszuführen braucht. Das Konzept einer *Bewegten Schule* lässt sich nicht einfach kopieren. Jede Schule muss und kann sich selbst auf die Entwicklungsreise begeben.

Herzlich danken möchten wir allen Expertinnen und Experten für ihre wertvollen Beiträge und Anregungen für die Publikation. Besonderer Dank gilt allen Pionierschulen, deren vielfältige und motivierende Praxis wir in Wort und Bild zur Darstellung bringen durften: für ihre Lernfreude, ihren Erfindergeist und ihr Engagement für eine menschenfreundliche Schule! Möge ihr Beispiel andern Mut machen, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen.

Wir hoffen und wünschen, dass dieses Buch mit dazu beiträgt, in möglichst vielen Schulen aller Schulstufen mit Bewegung Schulqualität zu entwickeln.

*Gerold Brägger · Heinz Hundeloh · Norbert Posse · Hermann Städtler*



# Teil I

## Konzepte und Begründungen für *Bewegte Schulen*



# A

## Konzepte *Bewegter Schulen*

### 1 Warum ist Bewegung für die Schule und das Lernen zentral?

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. Insbesondere die Wahrnehmung der vorherrschenden Bewegungsarmut in Schulen führte in der Vergangenheit zu einer kompensatorischen Ausrichtung mit der Folge, das Konzept der *Bewegten Schule* als sportives Rezept gegen die Sitzschule einzubauen. Diese Idee stabilisierte aber unbeabsichtigt die Beibehaltung verkündungsorientierter 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.

Veränderte Bedingungen der Kindheit, der bedenkliche Gesundheitsstatus der Heranwachsenden sowie neue Erkenntnisse der Lern- und Entwicklungsforschung zur Bedeutung von Bewegung liefern in den letzten Jahren zunehmend Gründe dafür, das Konzept der *Bewegten Schule* neu auszurichten und seine kompensatorische Praxis zu überwinden. Denn spätestens im Zuge der Schulqualitätsentwicklung ist klar geworden, dass sich Unterrichtsgestaltung, Schulorganisation sowie der Lern- und Lebensraum Schule weiterentwickeln müssen und können, um den gewachsenen Anforderungen von Lehren und lernen gerecht zu

werden. Bei dieser konzeptionellen Neuorientierung geht es nicht um den Einsatz von Bewegungsaktivitäten als Kontrast zu einem langweiligen Sitzunterricht, sondern vielmehr um bewegendes Lernen, bei dem der Eigentätigkeit der Schülerinnen und Schüler hohe Priorität eingeräumt wird. Das Bedürfnis nach Bewegung und die Bewegungsfreude von Kindern und Jugendlichen können so als Ressourcen im Schulalltag begriffen und gezielt zugelassen werden (→ B).

Bewegung und körperliche Erfahrung haben für das Lernen und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine zentrale Bedeutung. Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie, Neurowissenschaften, Lern- und Unterrichtsforschung belegen den hohen Stellenwert von Bewegung und Sinneswahrnehmung für die Entwicklung von Wissen, Können und Haltungen/Einstellungen. Wir wissen, dass Bewegung bei Kindern Motor für die Eroberung ihrer Umwelt ist. Lernen ist für sie ein spannender Vorgang, der fast immer von Bewegung begleitet ist. Anfassen, Erproben und Begreifen sind wesentlich für den Lernerfolg. Die Befunde der Lern- und Gedächtnisforschung weisen deutlich darauf hin, dass sich Bewegung, Lern- und Gedächtnisleistung beeinflussen. Daher ist der Integration der kindlichen Bewegungsfreude als natürlichem »Entwicklungsbegleiter und -beschleuniger« hohe Priorität im Unterricht einzuräumen (→ C).

## 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 werden,
- ▶ es weder Pausen noch Rückzugsmöglichkeiten gibt,
- ▶ sich die Kinder und Lehrkräfte nicht wohlfühlen, sondern verunsichert sind,
- ▶ 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 ganztägig bewegungsarm gelebt wird,
- ▶ die Innen- und Außenräume bewegungs- und spielignorant gestaltet sind,
- ▶ sich viele Lehrkräfte überlastet fühlen.

Sicherlich würden Sie skeptisch reagieren und überlegen, in welchem Land solch starre Lernmöglichkeiten existieren. Doch bei genauerer Betrachtung fällt auf, dass das Szenario dem Alltag vieler Schulen ähnelt. Wir möchten Sie dazu einladen, mit uns darüber nachzudenken, wie (Ihre) Schule bewegender sein könnte und wie sie zentrale Ressourcen und Stärken von Kindern und Lehrkräften stärker nutzen könnte.

## Bewegte Schulen sind Teil einer neuen Lernkultur

Eine *Bewegte Schule* bietet mehr als Bewegungspausen für einen ansonsten wenig anregenden Sit-zununterricht. Sie ist Teil einer neuen Lernkultur, in der Schülerinnen und Schüler aktiv handeln und bewegt lernen können. Sehr viele Schulen haben bereits begonnen, sich auf die persönlichen Voraussetzungen und Entwicklungsmöglichkeiten der einzelnen Schülerinnen und Schüler auszurichten. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Unterschiedlichkeit der Lernenden als positive pädagogische Herausforderung anzunehmen: Alle sollen im Unterricht »mitkommen«, mit Freude lernen und individuell bestmögliche Leistungen erreichen können. Die Wege, auf denen Schulen diese Ziele erreichen wollen, sind ebenso unterschiedlich wie die Begriffe, die dafür benutzt werden: personalisiertes Lernen, kompetenzorientierter Unterricht, bewegtes Lernen, Lernlandschaften, binnendifferenzierter Unterricht, Arrangements für selbstkompetentes Lernen – diese und weitere Begriffe stehen für eine neue Lernkultur, die Lernen als aktiven, selbstgesteuerten, situativen und konstruktiven Prozess versteht. In einer *Bewegten Schule*, die einem solchen (auch bewegungspädagogisch gut begründbaren) Verständnis nachhaltigen Lernens folgt, eröffnen sich vielfältige Handlungsfelder, in denen Initiativen für eine bewegungsorientierte Profilbildung ergriffen werden können (→ Teil II).



Pädagogische Hochschule der Diözese Linz, Österreich (Bewegung und Sport)

Foto: Theo Landrichinger



## 2 Was ist eine *Bewegte Schule*?

Mit dem Begriff *Bewegte Schule* ist eine Fülle von Ideen, Maßnahmen, Initiativen oder Programmen verbunden, die häufig ohne Anbindung an ein übergreifendes pädagogisches Konzept, unterschiedlich umfangreich, mehr oder weniger systematisch und strukturiert in Schulen zur Anwendung kommen. Wenn wir davon ausgehen, dass jede konzeptionelle Änderung von Schule immer auch die Weiterentwicklung der Qualität von Schule und Unterricht zum Ziel haben sollte, sollte eine *Bewegte Schule* folgenden Kriterien und Ansprüchen gerecht werden:

Eine *Bewegte Schule* integriert Bewegung und sensomotorische Erfahrung als Grundprinzip in den Schulalltag. Das bedeutet im Einzelnen, dass

- ▶ Angebote und Möglichkeiten zu Bewegung, körperlicher Aktivität und Entspannung in allen Handlungsfeldern von Schule und Unterricht gegeben sind;
- ▶ die Nachhaltigkeit der Angebote durch die Verankerung im Schulprogramm gesichert ist;
- ▶ Bewegungsmöglichkeiten unter dem Aspekt der Qualitätsentwicklung der ganzen Schule ausgewählt und angeboten werden;
- ▶ Bewegung und Sinneswahrnehmung als Schlüssel für nachhaltig wirksame Lernprozesse gewürdigt und körperliche Aktivitäten in ganzheitliche Lernarrangements integriert werden;
- ▶ möglichst alle Kolleginnen und Kollegen sowie die Schulleitung die Idee der *Bewegten Schule* mittragen und unterstützen;
- ▶ alle Mitglieder der Schulgemeinschaft (Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, Schulleitungen u. a.) von den Bewegungsangeboten angesprochen werden.

Dabei muss gewährleistet sein, dass jede Schule nach ihren je spezifischen Möglichkeiten und Rahmenbedingungen sowie nach ihren personellen und materiellen Ressourcen ihr eigenes Profil entwickeln kann; es sind ebenso viele unterschiedliche Ausprägungen der *Bewegten Schule* denkbar wie es unterschiedliche Schulen gibt.

Das kann zum einen bedeuten, dass Bewegung ein zentrales Element aller Initiativen und Maßnahmen an einer Schule ist; *Bewegte Schule* wird hier als Leitidee im Schulprogramm festgeschrieben und alle Anstrengungen werden auf die Umsetzung dieser Leitidee ausgerichtet.

Zum anderen kann Bewegung als ein Instrument für die Verwirklichung anderer Leitideen genutzt werden, die ein Schulprofil bestimmen und nicht primär auf Bewegung ausgerichtet sind, zum Beispiel im Rahmen der Gewaltprävention oder einer systematischen Förderung handlungsorientierter Lernformen. Eine Integration von Bewegung in das Leben und Lernen an einer Schule ist insbesondere für solche Schulen attraktiv, die bereits seit vielen Jahren ein klares Schulprofil haben, welches Bewegung nicht explizit berücksichtigt, und kann sie unterstützen, Schulentwicklungsbausteine wie beispielsweise »Selbstgesteuertes Lernen«, »Streitschlichterprogramm«, »Zweiter Schulanfang in Klasse 5« oder »Gestaltung von Lernlandschaften« erfolgreich umzusetzen.

Zusammenfassend kann man eine *Bewegte Schule* als eine dynamische und lernende Organisation charakterisieren. In ihr sind Schulleitung und Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern und Verwaltungspersonal von der Bedeutung der Faktoren Bewegung und sensomotorische Wahrnehmung für ein besseres Leben und Lernen im System Schule überzeugt. Außerdem sind sie von der Intention geleitet, die Potenziale von Bewegung, Selbstwahrnehmung und Entspannung zur Qualitätsverbesserung in allen Bereichen von Schule zu nutzen.

Wir beschreiben im Folgenden zwei Ansätze, die modellhaft bei der Umsetzung der Idee der *Bewegten Schule* zusammen wirken können. Gemeinsam ist ihnen die Orientierung an der Bewegung als natürliche Ressource und die Ausrichtung, durch mehr Bewegung die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern und ihren Lehrerinnen und Lehrern zu fördern.

Das **IQES-Modell der Guten gesunden Schule**, welches in verschiedenen Bildungsregionen in der Schweiz und in Deutschland als Handlungsrahmen für eine unterrichtszentrierte und lernorientierte Schul- und Unterrichtsentwicklung dient (IQES = Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen: Brägger/Posse 2007).

Das **Zahnradmodell der Bewegten Schule**, welches in Niedersachsen und Österreich als Bezugsrahmen für die Entwicklung bewegter und gesunder Schulprofile eingesetzt wird (Städtler 2012).

## 2.1 Das IQES-Modell der Guten gesunden Schule

Im Zentrum der Aktivitäten einer Schule steht das Lernen der Kinder und Jugendlichen. Die Ausrichtung der Organisationsstrukturen einer Schule orientiert sich daher in erster Linie an den entwicklungsangemessenen Bedürfnissen ihrer Schülerinnen und Schüler und daran, dass Lehrerinnen und Lehrer ihre Aufgaben in einem hohen Maße effektiv und gesundheitsverträglich erfüllen können.

Die Schule kann und muss nicht alle Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen allein befriedigen, das

Elternhaus bleibt mit in der Verantwortung für die Erfüllung der meisten physiologischen und psychologischen Grundbedürfnisse der Kinder. Die Schule ist allerdings zuständig für die Bedürfnisse, die während der Schulzeit entstehen (Bewegung, Pausen, Entspannung, aber auch Klarheit der Regeln und Grenzen, Sicherheit und Ästhetik, das Bedürfnis nach Wertschätzung oder attraktive Lernangebote zur Erfüllung der Bedürfnisse nach Leistung).

Wenn Schulen ihre Ziele, ihr Schulprogramm und ihre Lernangebote in Auseinandersetzung mit den Bedürfnissen und Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen festlegen, dann werden die Schülerinnen und Schüler die positiven Wirkungen dieser pädagogischen Qualitätsentwicklung unmittelbar spüren. Sie werden merken, dass ihre Lehrerinnen und Lehrer sich für ihre Lebenssituation interessieren, und diese zum Ausgangspunkt gemeinsamen Lernens machen. Sie werden sich von ihren Lehrerinnen und Lehrern verstanden fühlen, weil ihre Bedürfnisse und Sichtweisen gefragt sind, zum Beispiel wenn es um die Gestaltung von Schulräumen oder von Lernangeboten geht. Das heißt aber nicht, dass alle Bedürfnisse befriedigt werden müssen und können, vielmehr wird in Auseinandersetzung mit sinnvollen Grenzen und in



Hoch hinaus und trotzdem sicher • Sekundarschule Bürglen, Schweiz

Quelle: IQES online; Foto: Daniel Rihs

Abstimmung mit pädagogischen Normen Bedürfnisorientiert gelernt und gearbeitet. Damit Kinder und Jugendliche sich für ein gesundes lebenslanges Lernen stärken können, brauchen sie Unterstützung und Herausforderung, Förderung und Forderung, Zutrauen und Zumutung. Sie brauchen Lehrpersonen, die ihnen Vertrauen in die eigenen Kräfte vermitteln und ihnen gleichzeitig hohe Leistungserwartungen zumuten.

Das Konzept der *Guten gesunden Schule* (Brägger/Posse 2007) entwickelt die Bereiche einer Schule systematisch und kontinuierlich weiter, in die gesundheitsbezogene Ansätze hineinwirken und die selbst einen Einfluss auf die Entwicklung psychosozialer Schutzfaktoren und auf die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit nehmen. Ziel dieser systematischen Entwicklung ist es, den Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule effektiver (»next practice«) zu erfüllen. Durch den Aufbau salutogener Faktoren (gemeinsame Überzeugungen und Werte, hilfreiche Unterstützung, konstruktives Feedback, mitarbeiterorientierte Führung) verändert die *Gute gesunde Schule* ihre »innere Struktur«. Diese Faktoren stärken die Lehrpersonen im Wissen darum, dass die wichtigste Ressource der Schule kompetente, motivierte und gesunde Lehrerinnen und Lehrer sind. *Gute gesunde Schulen* scheinen nach dem Motto zu handeln: »Probleme sind unsere Freunde. Probleme sind unvermeidlich, aber es ist tröstlich zu wissen, dass man ohne sie nicht lernen oder erfolgreich sein kann.«<sup>2</sup> *Gute gesunde Schulen* sind entwicklungs- und lernfähig. Sie sind schülerzentriert und pädagogisch in dem Sinne, dass Lehrende sich immer auch als Lernende verstehen und dass Schülerinnen und Schüler darin bestärkt werden, selbst Verantwortung für das Schulleben und das Lernen zu übernehmen.

*Gute gesunde Schulen* orientieren sich an Stärken und Lösungen, ohne deswegen die Risikofaktoren der Arbeit in Schulen zur vernachlässigen: verdichtete Arbeit, vielfältige und widersprüchliche Ansprüche an die Arbeit von Lehrpersonen, diffuse Indikatoren für gute pädagogische Arbeit, hohe Interaktionsdichte im Unterricht, Lärm, wenig Ge-

legenheiten zur Stressregulierung im Arbeitsalltag, häufige Störungen und stresserzeugende Ereignisse, innere Antreiber, überhöhte Ansprüche an sich selbst, Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Konflikten u. a. m.

*Gute gesunde Schulen* gehen die äußeren Risikofaktoren, die in den Rahmenbedingungen und Verhältnissen des Arbeitsplatzes Schule liegen, ebenso an wie innere Gefährdungen, die bei den einzelnen Lehrpersonen und ihrem Arbeitsverhalten liegen. Nur resiliente Lehrkräfte, die Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten haben und Vertrauen schaffen können, können Schülerinnen und Schülern nützen. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, die gesundheitlichen Belange der Lehrkräfte ernst zu nehmen und als einen Ausgangspunkt zu nutzen, um Schule so zu gestalten, dass sie Gesundheit erhält.

Das Modell der *Bewegten Schule* orientiert sich ebenso wie das der *Guten gesunden Schule* (IQES-Modell) an Erfolgsfaktoren einer lernenden Schule: kooperativ arbeitende Unterrichtsteams, Fokus auf Lernerfolg und eigenverantwortlichem Lernen, gemeinsame Werte und Regeln, gegenseitige Hilfe und soziale Unterstützung, mitarbeiterorientierte Führung, hohe Eigenverantwortung und Selbststeuerungsmöglichkeiten für Lehrkräfte, positive, konstruktive Rückmeldungen und nützliche Selbstevaluation. Dem Modell liegt ein systemisches Verständnis von Schul- und Unterrichtsentwicklung zugrunde, welches die zentralen Handlungsfelder – kompetenzorientiertes Lernen, lernwirksamer Unterricht, Teamentwicklung, Personal- und Organisationsentwicklung – im engen Zusammenhang sieht und sie in ein Wechselspiel bringt (Brägger 2008, 2012).

Das untenstehende »Zwiebelschalenmodell« der guten Gesunden Schule umfasst vier Handlungsebenen mit je zwei Elementen. Hinzu kommt ein gemeinsamer Fokus, auf den sich alle Elemente beziehen, nämlich das gemeinsame Ziel einer hohen Bildungsqualität aller Lernenden. Das Modell wird um ein wichtiges Element ergänzt, die Kooperation mit Partnern der Schule. Sie ist auf allen Handlungsebenen wichtig: Auf der Ebene der Schülerinnen und Schüler und Lehrpersonen steht

<sup>2</sup> Michael Fullan. Die Schule als lernendes Unternehmen. Konzepte für eine neue Kultur in der Pädagogik. Stuttgart 1999, S. 54

## Gute gesunde Schule

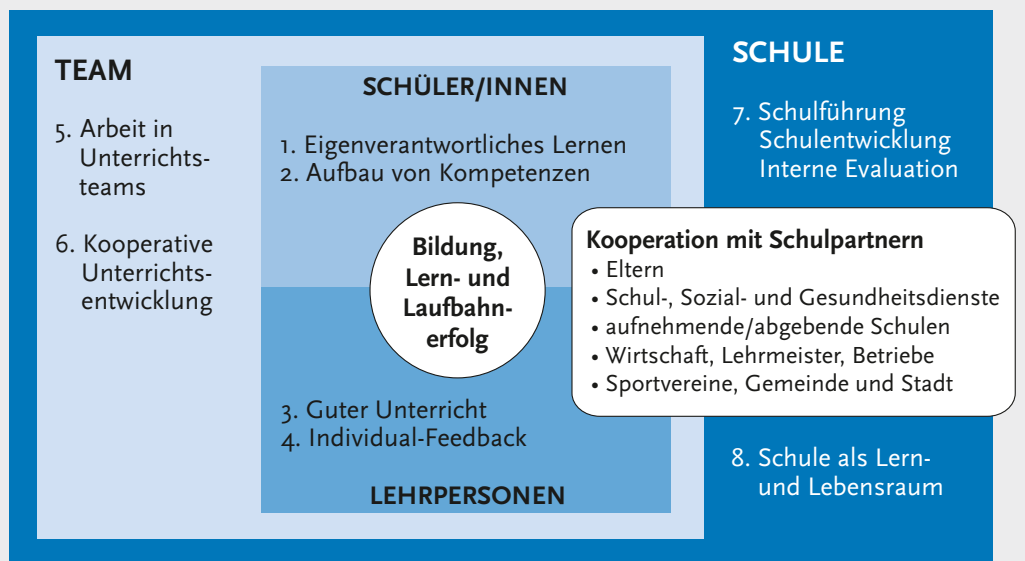


Abb. 2.1:  
IQES-Modell der  
Guten gesunden  
Schule

Quelle:  
IQES online.net

die Zusammenarbeit mit den Eltern im Vordergrund. Auf den anderen Handlungsebenen geht es darum, mit externen Partnern zu kooperieren, um die Bildungschancen der Lernenden zu verbessern.

Bewegung und sensomotorische Wahrnehmung sind in allen Elementen der *Guten gesunden Schule* wichtige Impulsgeber. Gleichzeitig können sie als Gelingensfaktoren und Indikatoren einer nachhaltigen Entwicklung gesehen werden.

### Element 1:

#### Eigenverantwortliches Lernen

In diesem Handlungsfeld geht es darum, Lernangebote zu schaffen, in denen Schülerinnen und Schüler selbst Verantwortung für ihr Lernen übernehmen. Die Lehrpersonen setzen offene Unterrichtsformen ein, die es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, eigene Lernwege zu gehen und in wachsender Selbstverantwortung die persönlichen Lernprozesse zu steuern. Dazu gehören Unterrichtsarrangements, die den Kindern und Jugendlichen Freiheiten eröffnen, Aufgaben auszuwählen und die von den Lehrplänen vorgegebenen Ziele auf unterschiedlichen Wegen zu erreichen: Stationenlernen, Werkstattunterricht, Planarbeit, Projektarbeit, Freiwahlarbeit und Freie Arbeit. In sach- und altersgerechter Form können sich Schülerinnen und Schüler so an der Sammlung von

Ideen und Vorschlägen zum sowie an der Gestaltung des Unterrichts beteiligen.

Bewegtes, eigenaktives Lernen kann mit vielfältigen Methoden des individuellen und des kooperativen Lernens gefördert werden. Die Methoden fördern aktives Tun und beinhalten in sich bereits viele unterschiedliche Bewegungsimpulse. Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei im Klassenzimmer, wechseln oft ihren Arbeitsplatz und nehmen dabei unterschiedliche Körperhaltungen ein, wenn sie gemeinsam Arbeitsprodukte erstellen und präsentieren.

Die Methoden des bewegten aktiven Lernens beeinflussen positiv die Konzentration und Motivation der Schülerinnen und Schüler. Sie helfen der Lehrperson in einfacher und sehr effektiver Form, die Mitarbeit der Lernenden intensiv zu fördern (→ 3.7, 6.4).

### Element 2:

#### Aufbau von Kompetenzen

Mit kompetenzorientiertem Unterricht geht eine veränderte Sichtweise von Unterricht einher. Lehrerinnen und Lehrer verstehen Lernen verstärkt als aktiven, selbstgesteuerten, reflexiven, situativen und konstruktiven Prozess. Es geht dabei um die Anwendbarkeit von Wissen, Fertigkeiten und Fä-

higkeiten. Nachhaltiger Kompetenzerwerb ist darauf angewiesen, dass Schülerinnen und Schüler im Unterricht die Möglichkeit haben, vielgestaltige Lernerfahrungen zu machen. Praktisches Tun und eigenständiges Lernen sind für das »Be-greifen« einer Sache und den Erwerb von Handlungsfähigkeiten zentral. Mit den Aufgaben, die den Lernenden gestellt werden oder die sie sich selbst stellen, werden der Grad der Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand und die Intensität der Lernprozesse bestimmt.

Schülerinnen und Schüler, die ihr Können und Wissen im konkreten Tun erwerben und aufbauen, machen positive Lernerfahrungen und nehmen sich selbst als Lernende wahr. Dies fördert ihre weitere Entwicklung und Lernbereitschaft, denn nichts ist motivierender als die Erfahrung, selbst etwas zu können und selbst wirksam zu sein (→ 3.7, 6.2, 6.3).

### **Element 3:** **Guter Unterricht**

Zentrale Herausforderung aller Lehrpersonen ist heute die Gestaltung eines lernwirksamen Unterrichts mit heterogenen Schülergruppen. Guter Unterricht kann auf verschiedene, jedoch keineswegs auf beliebige Weise verwirklicht werden. Er beruht auf breit untersuchten und anerkannten Qualitätsmerkmalen (Helmke 2003):

Bewegter Unterricht spielt im Zusammenhang mit verschiedenen Merkmalen eine wichtige Rolle, insbesondere bei effizienter Klassenführung, lernförderlichem Unterrichtsklima, vielfältiger Motivierung, Orientierung an den Schülerinnen und Schülern, Förderung aktiven und selbständigen Lernens und Variation von Methoden und Sozialformen. So geht klare Klassenführung mit einer guten Rhythmisierung des Unterrichts einher. Und die Vielfalt von Methoden und Sozialformen eröffnet unterschiedliche individuelle Zugänge zu Lernaufgaben und Unterrichtsinhalten. Mit dem Konzept der *Bewegten Schule* kann dabei der Reichtum an bewegungsfreundlichen Methoden und Ritualen, Spielen und interaktiven



Lernformen genutzt werden, um den physischen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler besser gerecht zu werden (→ 3.1, 3.7, 6.4).

### **Element 4:** **Individual-Feedback**

Persönliche Reflexion ist eine der wichtigsten Ressourcen für eine lernende und Gesundheit erhaltende Berufspraxis. Der schrittweise Aufbau einer Feedbackkultur in der Schule ist ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsförderung und Professionalisierung. Das Individualfeedback erlaubt den Lehrpersonen, den Wirkungen ihres Handelns, ihren Stärken und Schwächen auf die Spur zu kommen. Im Fokus steht also nicht die Schule, sondern immer die einzelne Lehrperson. Erfahrungen aus der Unterrichtspraxis und Erkenntnisse aus der Unterrichtsforschung belegen deutlich: Regelmäßiges Feedback ist ein höchst wirksames Mittel, um eine neue Unterrichts- und Zusammenkultur aufzubauen. Feedback ist – richtig angewendet – optimal geeignet, die Qualität des Unterrichts weiterzuentwickeln.

Erste Leitfragen für die Entwicklung einer Feedbackkultur in der Schule sind: Wie können aussagekräftige Rückmeldungen zum Unterricht generiert werden? Wie können Schülerinnen und Schüler ihre Bedürfnisse in Bezug auf Bewegung konstruktiv und gewinnbringend einbringen? Wie können Feedbacks (Rückmeldungen der Schülerinnen und Schüler, der Eltern, kollegiale Feedbacks) für das persönliche Lernen einer Lehrperson fruchtbar gemacht werden (→ 6.8, 8.8, 10.5)?

### **Element 5:** **Arbeit in Unterrichtsteams**

Unterrichtsteams sind kollegiale Lern- und Arbeitsgemeinschaften, welche die Qualität der individuellen Arbeit der Teammitglieder verbessern und Feedback als Mittel des persönlichen Lernens nutzen wollen. Sie funktionieren als kleine arbeitsfähige Gruppen von Lehrpersonen, die den Unterricht für die Schülerinnen und Schüler einer Stufe, eines Jahrgangs und/oder eines Fachs miteinander planen, (teilweise) durchführen und auswerten. Vorrangige Ziele sind, das Lernen von Schülerin-

nen und Schülern besser zu verstehen und sich mit dem eigenen Unterricht konstruktiv kritisch auseinanderzusetzen. Unterrichtsteams tauschen sich daher über Fragen zur Unterrichtsqualität aus und erarbeiten ein gemeinsames Repertoire an bewegungsfreundlichen Lernaufgaben und Methoden. Sie werten die Wirkung des Unterrichts und einzelner Materialien auf den Lernerfolg der Kinder und Jugendlichen gemeinsam aus und nehmen, wenn nötig, Verbesserungen vor (Brägger 2012). Diese Arbeit hat positive Auswirkungen sowohl auf das Lernen der Schülerinnen und Schüler als auch auf das Weiterlernen der Lehrpersonen.

Leitfragen für die Arbeit in Unterrichtsteams: Wie können Lerneinheiten rhythmisiert und ein gemeinsames Repertoire an Aufgaben und Methoden für bewegtes, aktives Lernen aufgebaut werden? Wie können in Unterrichtsteams Erfahrungen zu bewegten Lern- und Unterrichtsformen ausgetauscht und wie kann gemeinsam die Bewährung in der Praxis reflektiert werden? Wie kann der Austausch an bewegten Lernformen unter den Mitgliedern der Unterrichtsteams angeregt werden? Wie kann das Expertenwissen von Sportlehrerinnen und Sportlehrern für das ganze Kollegium und die Gestaltung eines bewegten Schulalltags genutzt werden (→ 3.9, 8.3, 8.5, 10.1–10.3)?

#### Element 6:

##### Kooperative Unterrichtsentwicklung

In praxisnahen schulinternen Weiterbildungen erweitern und vertiefen die Lehrpersonen ihre methodisch-didaktischen Kompetenzen. Ziel dieser Weiterbildungen ist die Gestaltung eines schüleraktivierenden Unterrichts, der produktiv mit Vielfalt umgehen kann und bewegte Lernformen bedürfnisgerecht fördert. Erste Vereinbarungen in den Unterrichtsteams (Element 5) und der Transfer in den eigenen Unterricht sind Teile dieser Weiterbildungen.

Erfahrungsgemäß gestalten viele Schulen den Einstieg in eine gemeinsame Unterrichtsentwicklung mit Modulen zur Einführung des Kooperativen Lernens. Lehrpersonen lernen miteinander und voneinander. Dabei fördern die kooperativen Arbeitsformen der Weiterbildungsmodule gleichzeitig die Teamentwicklung. Die Lehrpersonen erpro-

ben Methoden eines bewegungsfreundlichen und handlungsorientierten Unterrichts und erleben diese im Rahmen von Methodentrainings aus der Perspektive der Lernenden. Deshalb können so geschulte Lehrpersonen besser einschätzen, wie sie die Methoden für verschiedene Jahrgangsstufen und Fächer fruchtbar machen können.

Gegenstand der Weiterbildungen sind jedoch nicht einfache Unterrichtsrezepte, sondern es geht um wichtige Fragen eines kompetenzorientierten Unterrichts: Wie können Lernende produktiv allein und in Gruppen arbeiten? Wie kann die Selbstwirksamkeit der Lernenden gefördert werden? Wie kann ich als Lehrperson alle Schülerinnen und Schüler im Unterricht aktivieren, produktiv zusammenarbeiten lassen und gleichzeitig das soziale Miteinander fördern? Wie können Lernende gute fachliche Leistungen erbringen und gleichzeitig ihre sozialen, methodischen und sensomotorischen Kompetenzen weiterentwickeln (→ 3.9, 10.1–10.3)?

#### Element 7:

##### Schulführung, Schulentwicklung und interne Evaluation

Der Schulleitung kommt bei der Entwicklung guter gesunder Schulen eine Schlüsselrolle zu. Hierzu gehören folgende Aufgaben:

- ▶ für pädagogische Ziele sorgen (Fokus auf eigenverantwortlichem, aktiv-bewegtem Lernen und Schülerkompetenzen)
- ▶ schrittweiser Aufbau von Unterrichtsteams (Gestaltung der Schulorganisation in Richtung unterrichtsbezogener Kooperationseinheiten)
- ▶ salutogene Personalführung mit Unterrichtsbesuchen und Mitarbeitergesprächen (inklusive Zielvereinbarungen)
- ▶ ressourcenorientierte Personalentwicklung und Gesundheitsförderung
- ▶ gesundheitserhaltende Gestaltung des Arbeitsplatzes und des Lebensraumes Schule
- ▶ Aufbau einer innerschulischen Feedbackkultur
- ▶ interne Evaluation der pädagogischen Wirksamkeit der Schule

Die Schulleitung fördert die Selbstentwicklung aller Mitglieder der Schulgemeinschaft durch eine Pra-

xis der Anerkennung und Nutzung ihrer Ressourcen und Kompetenzen. Maßnahmen der Personalentwicklung unterstützen Lehrerinnen und Lehrer darin, die Anforderungen ihres Berufs kompetent zu bewältigen. Diese Maßnahmen fördern insbesondere berufliche Kernkompetenzen, die es den Lehrpersonen erlauben, ihren Beruf – auch unter schwierigen Bedingungen – erfolgreich auszuüben und dabei gesund zu bleiben sowie die Motivation als wichtige und unersetzbare Ressource zu erhalten und zu fördern (→ 3.8, 3.10, 6.8, 8.1–8.8, 9–10).

### Element 8:

#### Schule als Lern- und Lebensraum

Architektur und Gestaltung der Lernräume und Lernumgebungen wirken sich auf das Lernen unmittelbar aus. Bereits aus ergonomischer Sicht gibt es eine Vielzahl von Hinweisen auf die Steigerung der Effektivität von Arbeitsprozessen durch die Wahl förderlich gestalteter Umwelten. Zu den Lernumgebungen und Lernräumen gehören aber nicht nur architektonische Bedingungen und reine Baumaßnahmen. Gestaltete Lernumgebungen erfüllen in erster Linie eine pädagogische Funktion: Sie stehen im Dienst des alltäglichen Zusammenlebens und gemeinsamen Lernens in der Schule. Lernende und Lehrende erleben die Schule als einen Lebensort, an dem sie sich wohlfühlen und unterschiedlichen Bedürfnissen nachgehen können. Die Schülerarbeitsplätze und Schulräume werden unter Mitwirkung der Lernenden als altersgerechte Lernumgebungen gestaltet, welche die Schülerinnen und Schüler stimulieren und zu selbstständigem Lernen und Arbeiten herausfordern.

Die Klassenzimmer und weitere Lernräume sind als didaktisch reiche Lernumgebungen gestaltet, in denen die Schülerinnen und Schüler die erforderlichen Materialien selbstständig holen und bringen können und in denen die (traditionellen) Ecken variiert eingerichtet sind. Die Gestaltung der Klassenräume ermöglicht die Arbeit in verschiedenen Sozialformen (Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten, Arbeit mit Gesamtklasse). Der Wechsel dieser Sozialformen sowie der Wechsel von der Gruppenarbeit zum Stuhlkreis und umgekehrt sind jederzeit ohne Umräumen der Schulräume möglich (→ 3.6, 7.1–7.8, 8.1–8.3, 12.1–12.3).



Der Raum als dritter Pädagoge  
Stadtschulen Chur, Schweiz

Quelle: IQES online

## ***Bewegte und gesunde Schulen*** brauchen die Kooperation mit Schulpartnern

Eine *Gute gesunde Schule* ist auf gelingende Kooperationen mit Schulpartnern angewiesen. Sie pflegt Kontakte zu Partnerschulen, insbesondere im Bildungs- und Gesundheitsnetzwerk, sowie zu externen Partnern, um Erfahrungen auszutauschen, Anstöße für die eigene Weiterentwicklung zu erhalten und Ressourcen und Kompetenzen zu nutzen. Sie arbeitet mit Organisationen des Bildungs- und des Gesundheitssystems zusammen und geht Partnerschaften mit Institutionen der Gemeinden, des Sports, der Kultur und mit Betrieben ein, um

- ▶ mit Vereinen gemeinsame Projekte (Lager, Sportanlässe, Musik- und Theaterprojekte usw.) durchzuführen.

- ▶ ein lokales Bewegungs- und Gesundheitsnetz aufzubauen, an dem auch die Schulen beteiligt sind.
- ▶ gemeinsam Turnhallen, Sport- und Spielmaterialien und weitere Ressourcen zu nutzen und dabei gemeinsam Verantwortung zu tragen.
- ▶ bewegungsfreundliche Räume mit dem regionalen Gewerbe (Schreinerei, Metallbauer usw.) zu planen und auszuführen und dabei Schülerinnen und Schüler aktiv mitwirken/-bauen zu lassen.
- ▶ Sport- und Biologieunterricht zu verknüpfen und das bewusste Erleben des Zusammenspiels von Muskeln, Sehnen, Knochen durch einen Bewegungsexperten zu vertiefen.

Mit der Entwicklung von Ganztagschulen wird die Kooperation mit Sportvereinen, Musikschulen, Tanzinstituten und weiteren Organisationen, die Beiträge zu einem gut rhythmisierten Ganztag leisten können, immer wichtiger. Grundsätzlich ist es vorteilhafter, den Tag als Ganzes zu strukturieren, um Bewegung, gesunde Ernährung und zum Beispiel auch Musikunterricht, freiwilligen Schulsport, Werk- und Hauswirtschaftsunterricht sinnvoll zu integrieren. Ganztagschulen ermöglichen es, sich vom starren 45-Minuten-Rhythmus zu lösen und zu flexibleren Lernrhythmen überzugehen, was die Einplanung von Bewegungs- und Verpflegungspausen ermöglicht und die Nutzung der Räume vereinfacht, da nicht immer die ganze Schülerschaft sie gleichzeitig nutzt (→ 8.6, 8.7).

### ***Bewegte und gesunde Schulen brauchen gute Rahmenbedingungen***

Aktuelle Bildungspolitik beschränkt sich leider häufig darauf, neue anspruchsvolle Aufgaben an die Schulen zu delegieren (wie z. B. Inklusion), sie jedoch nicht gleichzeitig auch mit den dafür erforderlichen Ressourcen (z. B. in Form von Arbeitszeit für Lehrpersonen) oder Entscheidungskompetenzen (z. B. im Hinblick auf die Unterrichtsorganisation und Lerngruppenbildung) auszustatten. Schulen brauchen für jede ihrer Aufgaben angemessene Rahmenbedingungen, die den notwendigen Handlungsspielraum für eigenverantwortliche und zweckmäßige Problemlösungen sichern. Und

sie benötigen mehr personelle und finanzielle Ressourcen, um ihren erweiterten Bildungs- und Erziehungsauftrag nachhaltig erfüllen zu können.

## **2.2 Das Zahnradmodell der *Bewegten Schule***

Das Zahnradmodell der *Bewegten Schule* wird im Programm »Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen« und im »Netzwerk Bewegte Schule Österreich« als handlungsleitendes Modell eingesetzt. Es ist ein geeignetes Instrument zur Schulprofilbildung im Bereich Bewegung und Gesundheit.

Es besteht aus drei Handlungsfeldern, die wie Zahnräder ineinander greifen. Die Handlungsfelder sind an den Standards der jeweiligen Orientierungsrahmen Schulqualität (z. B. Niedersachsen) ausgerichtet.

- ▶ Im ersten Handlungsfeld »Lern- und Lebensraum Schule« geht es um die Frage, wie die Rahmenbedingungen einer Schule, Innen- und Außenräume, dazu beitragen können, Bewegung und Interaktion zuzulassen, sie zu fördern und zu fordern
- ▶ Das zweite Handlungsfeld »Lehren und lernen« berührt das pädagogische Kerngeschäft. Es geht darum, wie Lernen durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schülerinnen, Schüler und ihre Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen kann.
- ▶ »Schule steuern und organisieren« ist das dritte Handlungsfeld im Räderwerk der *Bewegten Schule*. Es soll für eine zielführende Umsetzung der pädagogischen Idee und für Nachhaltigkeit sorgen.

Grundlage des Programms der *Bewegten und gesunden Schule* ist die Orientierung 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 seinen Dimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit die entscheidende Grundlage für



die körperliche und seelische Gesundheit (Antonovsky 1997). Das übersichtliche Zahnradmodell trägt dazu bei, die Dimensionen der Verstehbarkeit (»Ich blicke durch«), der Handhabbarkeit (»Ich kann das schaffen«) und der Sinnhaftigkeit (»Es lohnt sich«) im Schulalltag herzustellen und somit Kohärenzgefühl als größte Widerstandsressource gegen Belastungen zu bilden.

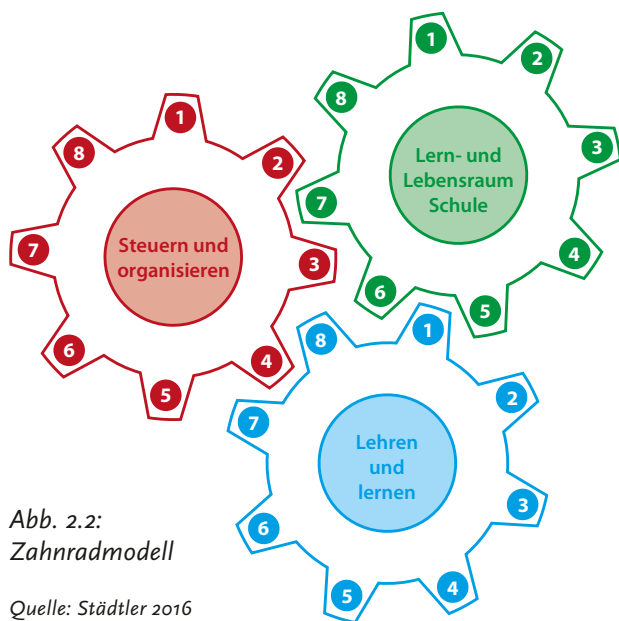


Abb. 2.2:  
Zahnradmodell

Quelle: Städtler 2016

Die drei Handlungsfelder »Lern- und Lebensraum Schule«, »Lehren und lernen« sowie »Steuern und organisieren« greifen wie Zahnräder ineinander. Jede Aktivität in einem Zahnrad wirkt auf die beiden anderen Zahnräder und beeinflusst bzw. verändert somit das ganze System. Der Impuls kann in diesem Wirkungszusammenhang von jedem einzelnen Zahn im Räderwerk ausgehen. Das Konzept *Bewegte Schule* hilft den Schulen bei ihrem Entwicklungsprozess hin zu einem bewegten Schulprofil, bei der Schulentwicklung und bei der Evaluation. Die Aufschlüsselung der drei Zahnräder soll den Lehrerinnen und Lehrern Orientierung bei ihren Bemühungen um die Weiterentwicklung der Qualität von Unterricht und Schule bieten. Sie ist weder Checkliste noch Zielkatalog, sondern eine Hilfestellung für die Entwicklung hin zu einer *Bewegten Schule*.

»Die Grundidee des Räderwerks der *Bewegten Schule* ist eindeutig: Es soll um mehr Bewegung im ganzen System gehen. Und jede Person ist in diesem System wichtig. Schule funktioniert nur mit Personen, mit Menschen. Die Leitungskunst be-

steht darin, sie mit ihren Stärken aufeinander zu beziehen. Jede und jeder muss sich im komplexen System Schule verorten und im Schulalltag als bedeutsame Person wiederentdecken können. Dies gelingt leicht mit dem systemischen Ansatz der *Bewegten Schule*, in dem sich alle mit ihrem Wirkungsfeld im Räderwerk des Schulalltags ausmachen können.«<sup>3</sup>

Das »Räderwerk« der *Bewegten Schule* ist ein systemischer, ressourcenorientierter Ansatz, der von den vorhandenen Stärken jedes Einzelnen ausgeht. Das anschauliche Modell der ineinandergreifenden Zahnräder hilft Schulen bei der thematischen Einordnung der laufenden Aktivitäten und bei der Arbeitsverteilung. Mit dem Räderwerk der *Bewegten Schule* wird verdeutlicht, dass es auf die Verzahnung aller Beteiligten im sozialen System Schule ankommt. Das Modell unterstützt Schulen in ihrem Entwicklungsprozess auf dem Weg zu einem bewegten und gesundheitsfördernden Schulprofil. Es überzeugt durch einfache Handhabung und durch zeitsparenden Einsatz. Zudem geht es konsequent von den Aktivitäten des Kollegiums aus und verdeutlicht somit das spezifische Profil der Schule. Bei einer Bestandsaufnahme, die mit der Besinnung auf eigene Stärken und Bedürfnisse einhergeht, hilft die Konzentration auf die drei Basis-Handlungsfelder der *Bewegten Schule*, in die alle Aktivitäten der eigenen Schule eingeordnet werden können (Städtler 2016) (→ 11.1, 13.3, 13.4).

Sowohl das Zahnradmodell als auch das Zwiebel-schalenmodell von IQES sind handlungsorientiert, pragmatisch und auf eine nachhaltige Schulentwicklung angelegt. Beide Modelle basieren auf der reichhaltigen und inspirierenden Praxis vieler Schulen. Die Modelle repräsentieren Parallelentwicklungen, die in verschiedenen Bildungsregionen gleichzeitig stattgefunden haben und aktuell stattfinden. Es verwundert deshalb nicht, dass die beiden Modelle eine hohe inhaltliche Verwandtschaft aufweisen. Wir haben uns daher entschieden, im Praxisteil (→ Teil II) beide Konzepte miteinander zu verknüpfen und als integrales Konzept *Bewegter Schulen* darzustellen.

<sup>3</sup> Hermann Städtler (2016): *Bewegte Grundschule. Mehr Bewegung im Schulalltag*. Universum Verlag, Wiesbaden, 20

# B

# Gute Gründe

## 3

## Gute Gründe für eine *Bewegte Schule*

Betrachtet man das Bewegungsverhalten von Schülerinnen und Schülern der Primarstufe in ihrem Schulalltag, so fällt unmittelbar auf, dass Bewegung ein elementares Bedürfnis ist, das für Kinder dieser Altersstufe einen hohen Stellenwert besitzt. Eine besondere Legitimation für Bewegungsangebote innerhalb und außerhalb des Unterrichts scheint nicht erforderlich. Anders sieht es dagegen im Bereich der Sekundarstufen aus: in dem Maße, in dem das unmittelbare Bedürfnis nach Bewegung bei den Jugendlichen nachlässt, wachsen bei vielen Lehrkräften durch die stärker werdende kognitive Beanspruchung in den einzelnen Unterrichtsfächern die Vorbehalte gegenüber einer Integration von Bewegung in den Schulalltag, insbesondere in den Fachunterricht. Wenn schon Bewegung in der Schule, dann bitte auch die Beschränkung auf den Sportunterricht! Von daher ist es häufig notwendig, Schulleitungen und Lehrkräfte – und letztendlich auch ältere Schülerinnen und Schüler – zunächst von der Bedeutung und der Notwendigkeit für mehr Bewegung im Schulalltag zu überzeugen, damit die Idee der *Bewegten Schule* realisiert werden kann. Die einschlägige Literatur zur Bewegten oder bewegungsfreudigen Schule liefert bereits eine Vielzahl von Argumenten, die den Einsatz von Bewegung und sensomotorischer Wahrnehmung in vielen Bereichen des Schulalltags legitimieren.

In diesem Kapitel bündeln wir Argumente aus der Schul- und Unterrichtsforschung, aus den Neurowissenschaften und der Entwicklungspsychologie

zu »guten Gründen«, die für die (Weiter-)Entwicklung einer *Bewegten Schule* sprechen. Sicherlich haben die Argumente je nach Alter der Schülerinnen und Schüler sowie je nach Situation unterschiedliches Gewicht; insgesamt wird jedoch deutlich, auf welchem breitem Fundament eine *Bewegte Schule* aufgebaut ist – es gilt, dies allen Beteiligten überzeugend zu vermitteln!

### 3.1 Eine *Bewegte Schule* trägt der Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen Rechnung

Die leiblichen, materialen und sozialen Erfahrungen, die über Bewegung erworben werden, sind für die Persönlichkeitsentwicklung ebenso hoch einzuschätzen wie für elementare Sozialisationsprozesse. In diesem Sinne können Kinder und Jugendliche spielerisch ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten in ihrer Begrenzung und Erweiterung erfahren, sie erleben über Bewegungsaktivitäten prägnante Körpererfahrungen, sie entdecken immer weitere Bereiche ihrer Umwelt und neue interessante Bewegungsanlässe, sie verbessern über vielfältige Bewegungsanforderungen ihre Leistungsfähigkeit und machen Könnens-Erfahrungen und sie erwerben schließlich wichtige soziale Kompetenzen beim Aushandeln von Verabredungen und Regeln im Bewegungsspiel.



Fridtjof-Nansen-  
Grundschule, Hannover,  
Deutschland

Foto: Hermann Städtler

Die Erfahrungen zeigen, dass sich drei Bereiche besonders hervorheben lassen, für deren Entwicklung angemessene Bewegungsreize und Bewegungsanlässe von großer Bedeutung sind. Die Auseinandersetzung mit Bewegungssituationen und Bewegungsherausforderungen trägt dazu bei,

- ▶ Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufzubauen;
- ▶ Grundqualifikationen sozialen Handelns zu entwickeln;
- ▶ Kognitive Fähigkeiten auszubilden.

## Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen

Empfindungen über das sensorische System führen zur Entwicklung des »Körper-Selbst« bzw. des Körperkonzepts; dies führt zur Abgrenzung des »Ich« gegenüber der Umwelt. Der Körper ist als »*einzigster konkret erfahrbarer Teil des Selbst eine zentrale Stütze der eigenen Identität*« (Mrazek/Hartmann 1987, S. 218). Körpererfahrungen spielen daher für die Entwicklung eines stabilen und positiven Selbstkonzepts eine bedeutende Rolle. Da der Körper neben der Attraktivität auch Leistungsfähigkeit, Können und Gesundheit, Stärke oder Schwäche repräsentiert, ist die Bedeutung eines positiven Körperkonzepts für ein

stabiles und positives Selbstkonzept unmittelbar ersichtlich.



Kinder haben ein Recht auf Bewegung. Diesem Recht kommen wir im Unterricht und im alltäglichen schulischen Geschehen wie auch in speziell dafür organisierten Projekten nach. Kinder sind neugierig, sie erkunden und erobern ihre Lebenswelt aktiv. Sich-Bewegen ist eine Lebensform und einer der »wichtigsten Entwicklungsmotoren«. »Sich-bewegen-Können«, das ist für das Kind eine erste wichtige Erfahrung auf dem Weg in die Selbstständigkeit. Bewegung ist für die meisten Kinder die lustbetonte Vergegenwärtigung des Seins. Bewegung fördert das Denken, im Sich-Bewegen kommen Einfälle, entstehen plötzlich Lösungen, Sich-Bewegen schafft Orientierung, ordnet die Dinge... und all das will die Grundschule Welsberg ermöglichen.

Josef Watschinger  
(IQES online/ Unterrichtsentwicklung/  
Schulsprengel Welsberg)





*Fridtjof-Nansen-Grundschule, Hannover, Deutschland*

*Foto: Hermann Städtler*

Fragt man nach der Bedeutung von Bewegung und Körperwahrnehmung im Zusammenhang mit den körperbezogenen Orientierungen von Kindern und Jugendlichen, so können Bewegungsaktivitäten positiven Einfluss sowohl auf das Körper- als auch auf das Selbstkonzept haben: Häufig nehmen

sich aktivere Jugendliche fitter und leistungsfähiger wahr als weniger aktive, häufig fühlen sie sich im Umgang mit Gleichaltrigen sozial kompetenter und sind überzeugt, ihr Leben aktiv gestalten und beeinflussen zu können.

Bewegungsaktivitäten wie Sport, Spiel und Tanz können in besonderer Weise zum Aufbau eines positiven Fähigkeits- und Selbstkonzepts beitragen: Leistungen werden unmittelbar, konkret und als ich-bedeutsam erlebt. Zusätzlich werden beim Spielen, beim Miteinander-Musizieren oder beim Sport viele unterschiedliche Rollen eingenommen, die in der Gruppe Gleichaltriger spielerisch und ohne Konsequenzen für den Alltag erprobt werden können.



*Partner-Bodypercussion in der Lerngruppe  
Schule Hergiswil, Schweiz*

*Quelle: IQES online; Foto: Daniel Würsch*

Die Erfahrungen von Sieg und Niederlage, Stärke und Schwäche, Miteinander und Gegeneinander, Rivalität und Solidarität, Mut und Verzagtheit führen dazu, sich in den entsprechenden Rollen sicher zu fühlen; diese Sicherheit kann auf den Alltag übertragen werden. Da sich Jugendliche in Bewegungsaktivitäten auch mit Erwachsenen messen und sich als gleich stark oder sogar überlegen erleben können, hat dies nachhaltigen positiven Einfluss auf die Selbstkonzeptentwicklung (vgl. Kurz/Brinkhoff 1989, S. 107–109; Kottmann 2004a, S. 23–26).



Fridtjof-Nansen-Grundschule, Hannover, Deutschland

Foto: Hermann Städtler

## Grundqualifikationen sozialen Handelns entwickeln

Besonders im Spiel und im Sport haben Kinder und Jugendliche vielfältige Möglichkeiten, Grundqualifikationen sozialen Verhaltens zu erproben und zu entwickeln und deren Wirkungen zu erfahren: die Einigung über ein Spielthema, die Einbindung Schwächerer in die Gruppe, die Regelung von Konflikten, das Aushandeln, die Aufstellung und Einhaltung von Regeln, das Agieren im Team und die gemeinsame Entwicklung von Spielstrategien sind immer wiederkehrende Aufgaben und Probleme, die sich im Prozess des Spielens ergeben (→ 3.8, 6.1, 6.2).

## Kognitive Fähigkeiten ausbilden

Im handelnden Umgang mit unterschiedlichen Materialien werden vielfältige konkrete und anschauliche Erfahrungen gemacht, die die Grundlage für abstrakte Operationen bilden. Materiale Erfahrungen sind Voraussetzungen dafür, sich

in der Welt zurechtzufinden und sie zu gestalten (→ 3.2, 4.4, 6.1–6.3).

Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts sowie hinreichender sozialer und kognitiver Fähigkeiten sind wesentliche Voraussetzungen für motiviertes und erfolgreiches Lernen und Leben in der *Guten gesunden Schule*. Bewegung und sensomotorische Wahrnehmung tragen in hohem Maße zur Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts bei.

## 3.2 Eine *Bewegte Schule* nimmt den ganzheitlichen Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule ernst

Uns ist kein pädagogisches Werk bekannt, das nicht Erziehung und Bildung als ganzheitliche Prozesse ansieht und eine harmonische Entwicklung

von Geist, Seele und Körper fordert. Pestalozzi hat diesen Zusammenhang so dargestellt:

»Sie sahen, dass in allem, was ihre Kinder vom Morgen bis an den Abend taten, ihr Kopf, ihr Herz und ihre Hand, folglich die drei Grundkräfte, von denen alles Fühlen und Handeln der Menschen ausgeht, gemeinsam und in Übereinstimmung unter sich selbst angesprochen, belebt, beschäftigt und gestärkt werden« (Buchenau/Spranger/Stettbacher 1960, S. 64–65).

Beckers hat in verschiedenen Beiträgen darauf hingewiesen, dass Bewegung, Körper und Leib die idealen Ansatzpunkte seien, um Bildungsprozesse in Gang zu bringen. Denn der Ort, an dem und durch den sich Einsicht und Erweiterung der Erfahrung (also Bildung) ereigne, sei der Leib, er bilde die Nahtstelle zwischen Subjekt und Welt. Etwas am eigenen Leib zu erfahren setze voraus, den Leib als Empfindungs- und Ausdrucksorgan zu entdecken. Die Ermöglichung leiblicher Erfahrungen sei eine unverzichtbare Basis für die individuelle Lebensgestaltung und damit für Bildungsprozesse.

»Hier gewinnt Leiblichkeit, die >Erfahrung mit allen Sinnen<, die Erfahrung der Differenz von Körperhaben und Leibsein, einen unübersehbaren Stellenwert. Unmittelbar erfahrbar wird die Existenz solcher Muster am und durch den Körper, wenn die Wiederherstellung von Sinnlichkeit als sinnliche Erfahrung gelingt« (Beckers 2003, S. 119).

Aussagen zur ganzheitlichen Erziehung finden sich in zahlreichen aktuellen politischen Verlautbarungen zum Verständnis des schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrags. So betonen insbesondere die Schulgesetze der deutschen Bundesländer sowie die daraus abgeleiteten Vorgaben für Unterricht und Schulleben, dass die Schule keine Institution sei, die nur Wissen vermittele. Sie solle vielmehr die Heranwachsenden in ihrer gesamten Persönlichkeit fördern. Zur Schule gehöre daher das außerunterrichtliche Schulleben ebenso wie der Unterricht, Bewegen, Gestalten und Musizieren ebenso wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Auch in der Schweiz und Österreich betonen die Lehrpläne und bildungspolitischen Vorgaben den ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule, zu dem Bewegung und Sport einen wichtiger Beitrag zu leisten habe.



Mit Leib und Seele • Musik-Mittelschule Eggelsberg, Österreich

Foto: Theo Landrichinger

»Bewegungserziehung und Bewegungsförderung für alle Schülerinnen und Schüler gehören zum Bildungsauftrag der Schule. Sie leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und dienen auch der Persönlichkeitsentwicklung.«<sup>4</sup>

Im Zuge des Ausbaus von Ganztagschulen erhält die Forderung nach ganzheitlicher Bildung besonderes Gewicht: Ganztagschulen sind für alle dort Lernenden und Lehrenden nicht nur Lern- bzw. Arbeits-, sondern in gleichem Maße auch Lebensraum. Deshalb gilt es, vor allem in den Ganztagschulen förderliche Bedingungen für die Verwirklichung des ganzheitlichen Erziehungs- und Bildungsauftrags zu schaffen.

Eine *Bewegte Schule* nimmt diese Forderung ernst:

- ▶ Sie fördert Schülerinnen und Schüler nicht nur in ihren intellektuellen Möglichkeiten, sondern wird auch ihren leiblichen und emotionalen Bedürfnissen gerecht.
- ▶ Sie trägt durch die Integration von Bewegung in den Unterricht dazu bei, dass das Lernen entspannter und zugleich nachhaltiger wird.

4 EDK: Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule. Erklärung der Schweizerischen Erziehungsdirektoren-Konferenz vom 28. Oktober 2005, S. 1

- ▶ Sie sichert durch vielfältige Bewegungsangebote in Unterricht und Schulleben eine Rhythmisierung des Schulalltages.
- ▶ Sie schafft durch ein bewegungsfreundliches Schulklima förderliche Arbeitsbedingungen für Schulleitungen, Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler.

Die Rhythmisierung des Schulalltages durch vielfältige Bewegungsgelegenheiten ist eine zentrale fächerübergreifende Aufgabe und grundlegende Verpflichtung für das gesamte Kollegium einer jeden Schule. Möglichkeiten zur Rhythmisierung des Schultags bieten sich zum Beispiel durch

- ▶ einen Unterricht der Bewegung, Körper- und Raumwahrnehmung integriert;
- ▶ die Gestaltung bewegungsaktiver Pausen;
- ▶ die Organisation der Sportstunden als Einzelstunden und ihre gleichmäßige Verteilung über die Woche;
- ▶ ein tägliches Angebot von außerunterrichtlichen Bewegungsaktivitäten;
- ▶ bedürfnisgerecht platzierte kurze Bewegungspausen innerhalb des Klassen- bzw. Kursunterrichts;
- ▶ gezielte Einbeziehung von Bewegungsmöglichkeiten in das schulische Angebot im Ganztagsbetrieb (→ 6.4, 6.5, 7.5, 7.6, 8.1, 8.2).



*Fridtjof-Nansen-Grundschule, Hannover, Deutschland*

Foto: Hermann Städtler