

Gerold Brägger • Heinz Hundeloh
Norbert Posse • Hermann Städtler

PÄDAGOGIK

Bewegung und Lernen

Konzept und Praxis Bewegter Schulen

2. Auflage



↓ E-Book inside

IQESonline

BELTZ

Leseprobe aus: Brägger/Hundeloh/Posse/Städtler, Bewegung und Lernen, ISBN 978-3-407-25880-9
© 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-25880-9>

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
Teil I	
Konzepte und Begründungen für <i>Bewegte Schulen</i>	13
A Konzepte <i>Bewegter Schulen</i>	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 Gute Gründe	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

C Wissenschaftliche Erkenntnisse 71

- 4 Was wissen wir aus der Lern- und Unterrichtsforschung, was aus den Neurowissenschaften? 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

Teil II Bausteine für die Praxis *Bewegter Schulen* 97

Einleitung Teil II 98

D Bausteine für die Praxis 99

- 5 Handlungsfelder der *Bewegten Schule* 99
 - 5.1 In welchen Handlungsfeldern lassen sich Impulse für eine *Bewegte Schule* setzen? 99
 - 5.2 Welche altersspezifischen Akzentuierungen erfordert eine *Bewegte Schule*? 102
 - 5.3 Welche Bausteine bieten sich in den einzelnen Handlungsfeldern einer *Bewegten Schule* an? 105
- 6 Handlungsfeld »Lehren und lernen« 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 Handlungsfeld »Lern- und Lebensraum Schule« 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

8 Handlungsfeld »Steuern und organisieren«	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

Einleitung Teil III	224
---------------------	-----

E Die *Bewegte Schule* entwickeln

9 Eine <i>Bewegte Schule</i> durchläuft einen kontinuierlichen, langfristigen Prozess der Schulentwicklung	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
10 Phasen der kooperativen Schul- und Unterrichtsentwicklung	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

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

12 Portraits <i>Bewegter Schulen</i>	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

G Ressourcen 270

13 Wo finden sich hilfreiche Ressourcen, Werkzeuge und Instrumente für die Gestaltung <i>Bewegter Schulen</i>?	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

Literatur- und Quellenverzeichnis 292

Autorenverzeichnis 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.«¹

»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

¹ Reinhard Kahl (2005). Interview mit Peter Sloterdijk. MCK Wissen 14. 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 Ganztagserschulung 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

Einleitung

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 Städler



Teil I

Konzepte und Begründungen für *Bewegte Schulen*





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 ganztätig 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 Sitzununterricht. 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 (Städler 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

Teil I: Konzepte und Begründungen für *Bewegte Schulen*

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.«² *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

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