

Bewegung im Klassenzimmer

Das Phänomen ist vielen Lehrerinnen und Lehrern bekannt: Kinder räkeln und kippeln auf den Stühlen, stehen auf, drehen sich zu den MitschülerInnen um oder fallen manchmal von den Stühlen. Durch den Drang nach Bewegung entsteht eine Unruhe, die manchmal das Unterrichten so schwierig macht, das es die Lehrenden verzweifeln lässt. Bewegung wird als störend für ein erfolgreiches Unterrichten angesehen. Gewiss, in einem bestimmten Maße ist eine vorhandene Bewegungsunruhe für das Lernen nicht förderlich. Aber zwischen „über Tische und Bänke gehen“ und klassischem „Stillsitzunterricht“ lässt sich das **dynamische Sitzen** und **bewegte Lernen** ansiedeln.

In einem Projekt des Fachgebietes Sportpädagogik/Sportdidaktik im Instituts für Sportwissenschaft der Universität Magdeburg wird mit Unterstützung der Unfallkasse Sachsen-Anhalt das „**Bewegte Klassenzimmer**“ erprobt. In zwei Versuchsklassen der *Freien Schule Magdeburg* erprobt die Projektgruppe unter Leitung von Prof. Dr. Ralf Laging die Wirksamkeit eines beweglichen Mobiliars sowohl für eine Verbesserung der Bewegungskompetenz der Kinder als auch für ein sinnvolles Lernen in und mit Bewegung. Die beiden Versuchsklassen werden im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung mit je zwei Klassen zweier Kontrollschulen verglichen, von denen eine ebenfalls ein bewegtes Unterrichten praktiziert, ohne allerdings das spezielle Sitzmobiliar der Versuchsklassen zu verwenden.

Das Projektinteresse

Der Wandel kindlicher Lebenswelt wird vielfach dafür verantwortlich gemacht, dass Kinder sich heute weniger bewegen, ungeschickter sind, weniger Kraft und eine schlechte Bewegungsausdauer besitzen. Die Folge sind Gefährdungen und Beeinträchtigungen des Halteapparates, des Kreislaufs, des Körpergewichts und der Bewegungskoordination. Je nach Untersuchung lassen sich für die einzelnen Bereiche zwischen 20 und 40% gesundheitlich beeinträchtigte Kinder ausmachen. Nun wäre es verkürzt, hierfür allein einen vermuteten Bewegungsmangel verantwortlich zu machen. Die veränderte Lebenswelt von Kindern, die vor allem mit dem Verweis auf Massenkonsum, Verhäuslichung, Medienorientierung, Aufhebung tradierter Sozialstrukturen und mehr pädagogischen Räumen beschrieben wird, ist als komplexe Erscheinung zu interpretieren, deren Folgen nicht allein auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Hier ist die Forschungslage noch sehr uneindeutig. Weisen einige Untersuchungen deutlich auf Verschlechterungen des motorischen Leistungsvermögens innerhalb der letzten 15 bis 20 Jahre bei Kindern hin, so zeigen neuere Untersuchungen, dass sich das motorische Leistungsvermögen gar nicht oder nur in einigen Berei-

chen verändert hat. Wohl aber haben sich die Bewegungsgewohnheiten, vor allem im Aktivitätsspektrum und im zeitlichen Umfang verändert. Bedeutsam ist daran, dass ein größerer Teil der Bewegungsaktivitäten in den institutionalisierten Räumen der Schulen, Horteinrichtungen, Vereine und anderen Organisationen (wie z.B. Jugendhäuser, Jugendgruppen) stattfindet. Daher steigt die Verantwortung der Institutionen, insbesondere der Schule, für einen angemessenen Umfang und eine ausreichende Qualität der Bewegungsaktivitäten zu sorgen. Das Projekt möchte über das Angebot eines bewegungsanregenden Sitzmobiars sowie über die Schaffung weiterer Bewegungsanlässe einen Beitrag zur Verbesserung der kindlichen Bewegungskompetenz leisten.

Mit dem Anspruch, Bewegung in den Klassenraum zu bringen, wird genau der Teil von Schule einer Neukonzeption unterzogen, der im klassischen Konzept von Schule meist äußerst bewegungsarm gestaltet wird und von den Kindern ein hohes Maß an Körper- und Bewegungsdisziplin verlangt. Kinder verbringen einen nicht unerheblichen Teil des Tages sitzend im Klassenraum. Die Vorstellungen vom Lernen und Unterrichten sind nach wie vor weitgehend durch das frontale Belehren vor stillsitzenden SchülerInnen bestimmt – und dies, obwohl insbesondere für den Unterricht in der Grundschule seit vielen Jahren überzeugende Konzepte für selbstaktivierendes Lernen wie z. B. die Freie Arbeit, die Wochenplanarbeit, der Werkstattunterricht oder der Projektunterricht in einem rhythmisierten Tagesablauf vorliegen. Diese Konzepte gehören im Ansatz des mobilen Klassenzimmers zu den Arbeitsformen für einen bewegteren Unterricht, sie sind aber nicht Voraussetzung, sondern eine nach und nach mit zu realisierende Praxis. Insofern möchte dieses Projekt auch einen Beitrag zur Veränderung der Praxis des Lernens und Unterrichtens leisten, in dem Sinne, dass Bewegung einschließende und selbstaktivierende Lernformen in besonderer Weise gefördert werden. Bewegung wird hier sowohl als lernunterstützende Aktivität als auch als elementar für die Auseinandersetzung mit den Aufgaben und Lerngegenständen angesehen. Daher verfolgt das Konzept des „Mobilen Klassenzimmers“ im Hinblick auf den Bewegungsaspekt eine Doppelfunktion: Zum einen ist Bewegung selbst das *Ziel*, indem es auf eine Verbesserung der Bewegungskompetenz ankommt und zum anderen ist Bewegung das Medium, indem *über* Bewegung die Auseinandersetzung mit Welt geschieht.

Das bewegungsfördernde Sitz- und Arbeitsmobiliar

Die hier angesprochene Doppelfunktion verlangt also auf der einen Seite ein verändertes Verständnis von Lernen und Unterrichten und auf der anderen Seite eine diesem Anspruch adäquate Klassenraumeinrichtung. Die derzeitigen Klassenraumeinrichtungen lassen insbesondere durch die verwendeten Tische und Stühle kaum Bewegung zur Förderung der kindlichen Bewegungskompetenz zu, sie sind in erster Linie für den Stillsitzunterricht im Frontalbetrieb konstruiert und tragen insofern auch materialisiert zum Erhalt des klassischen

Unterrichtsverständnisses bei. Darüber hinaus kollidiert diese durch das Mobiliar verlangte Körper- und Bewegungsdisziplin mit dem „natürlichen“ Bewegungsdrang und einer sich zunehmend abzeichnenden „Bewegungsunruhe“ heutiger Kinder. Wie sollen die Kinder die überschüssige Energie ausagieren können? Ihnen bleibt nur die Möglichkeit des Kippelns, Aufstehens oder Herumrutschens auf dem Stuhl. So können nach einschlägigen Aussagen von Experten Kinder in diesem Alter gar nicht länger als ca. 10 – 15 Minuten still sitzen. Länger ist die Muskulatur gar nicht in der Lage, den Körper in einer gesunden aufrechten Haltung zu stabilisieren. Als Entlastungshaltung bleibt den Kindern dann ein Zusammensacken des Oberkörpers oder das Ablegen des Oberkörpers auf den Tisch.

Vor diesem Hintergrund sprechen wir heute von einem **dynamischen Sitzen**, das Sitzen nicht als statische Angelegenheit begreift, sondern als einen aktiven Prozess, einer immer wieder neuen Balance zur aufrechten Haltung. Die Muskulatur soll also nicht auf „Dauer“ statisch angespannt werden, sondern in einen ständigen Aktivierungszustand versetzt werden. Daher ist Sitzen eine sehr dynamische Angelegenheit. Die Antwort auf dieses Grundverständnis von Sitzen fordert ein verändertes Sitz- und Arbeitsmobiliar in Form von Sitzbällen, Sitzkeilen, Stehpulten, Walzen und Halbwalzen, Einbeinschemeln oder Schaukelsitzen.

Im vorliegenden Projekt haben wir auf ein neuartiges Mobiliar des Sport- und Bewegungspädagogen Gerhard Landau, die sogenannten „Landauer“ aus dem Spectra-Verlag, zurückgegriffen, die in ihrer Konstruktion die Überlegungen zu einer veränderten Sitzhaltung und in der Folge davon, zu mehr Bewegung in einem veränderten Unterricht zu unterstützen versuchen. Die Verbindung von „Bewegung und Unterricht“ hat Landau wie folgt beschrieben:

„Die Mobilität, die die Bauelemente ermöglichen, schafft Raum für unterschiedlichste Inszenierungen von Unterricht. Mit den Bauteilen als Requisiten lassen sich je nach Thema Unterrichtsszenen dramaturgisch gestalten. Lehrer und Schüler sind aufgefordert, ihren Unterricht zu inszenieren.

Wie es sich in der Praxis gezeigt hat, bietet der „Tisch-Sitz-Kit“ die Möglichkeit, von der Raumorganisation des herkömmlichen Unterrichts auszugehen und allmählich den Unterricht zu verändern.

Schon bei bekannten Inszenierungsformen, wie Sitzkreis, Bau einer Bühne, einer Treppe usf. wird für Schüler und Lehrer deutlich, wie praktisch die Bauelemente sein können. Entscheidend aber für eine sinnvolle didaktische Ausweitung der gegebenen Mobilität ist die gemeinsame Inszenierungsarbeit von Schüler und Lehrer. Die Mitbeteiligung der Schüler an den Themen einerseits und die didaktische Phantasie des Lehrers andererseits, die Unter-

richtsvorhaben „dramaturgisch“ aufzubauen, schaffen die Bedingungen, um Unterricht neu zu erfinden.

Ein erster Schritt weg von der monotonen Sitzhaltung ist, das Sitzen selbst zum aktiven Prozess zu machen, weg von der durch die Stuhllehne gegebene Prothese zum Selberhalten des Rückens. Eine noch stärkere Aufforderung zu aktiver Haltearbeit erfordert das Stitzen auf der labilen Halbwalze.

Die möglichen Uminszenierungen von und im Unterricht, welche von den Schülern unterschiedliche Bewegungsleistungen und Arbeitspositionen verlangen, bedeuten unterschiedliche Belastungen und damit eine variable Beanspruchung des kindlichen Körpers.

Darüber hinaus bietet gerade das bewegliche Mobiliar die Möglichkeit, auf die Bedeutung von Haltung- und Bewegungsqualität im Alltag und für die eigene Entwicklung bewusst zu machen.“

(Aus: Laging/Schillack (Hrsg.): Die Schule kommt in Bewegung. Baltmannsweiler 2000, S. 112/113)

Die in den beiden Versuchsklassen durchgeführte Intervention erfolgt mittels dieses Mobiliars. Die Kinder sitzen und lernen durchweg mit diesem Sitz- und Arbeits-Set in einem zunehmend veränderten Unterrichtskonzept, das Projekt- und Wochenplanarbeit, aber auch Rollenspiele, Versammlungen, Theaterarbeit mit einbezieht. Die durch das Mobiliar angeregte Bewegungsaktivität soll sich fördernd auf die Bewegungskompetenz wie auf das Lernen und Unterrichten auswirken. Die zentrale Annahme des Projektes geht davon aus, dass sich hierüber und unterstützt durch weitere Bewegungsaktivitäten im Schulalltag die Gesundheit durch Bewegungsförderung sowie der Unterricht durch körperlich-sinnliche und bewegungsbezogene Lernaktivitäten positiv beeinflussen lässt.

Die wissenschaftliche Begleitung

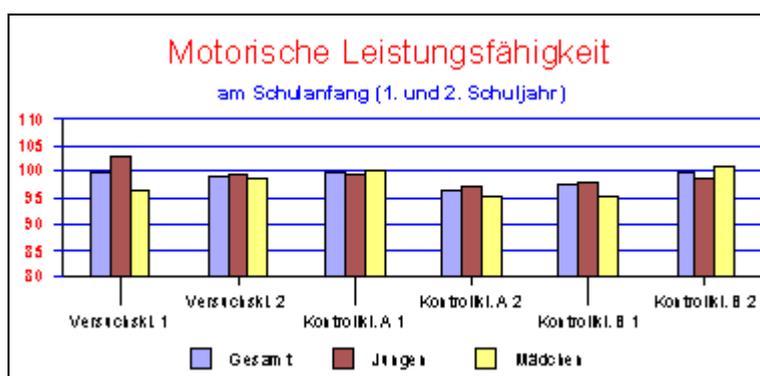
Bisher liegen nur sehr bescheidene empirische Befunde zur gezielten Bewegungsförderung mittels verändertem Klassenmobiliar innerhalb bewegter Schulkonzepte vor, mit denen gezeigt werden könnte, dass sich die Gesundheit, das Bewegungsgeschick und das Lernen der Kinder auf diese Weise verbessern ließe. Die Ergebnisse sind bisher noch nicht überzeugend und zudem widersprüchlich. Dies liegt einerseits daran, dass das „Mehr“ an Bewegung oft bescheidener ausgefallen ist, als die Konzepte dies vorgesehen haben und andererseits daran, dass die Untersuchungen zwangsläufig wegen des Aufwandes mit kleinen Stichproben arbeiten mussten oder sich „nur“ auf Erfahrungsberichte stützen konnten. Landau weist in ersten Untersuchungen mit seinen selbstentwickelten Sitzelementen auf erhebliche Verbesserungen in der Sitzhaltung wie in der Lernleistung hin. Diese bisher noch

unklare Forschungslage muss im Interesse der Gesundheitsförderung weiter verbessert werden.

Das beschriebene Projekt ist als Vergleichsgruppenuntersuchung angelegt. In den Versuchsklassen wird mit dem neuen mobilen Mobiliar und einem bewegungsorientierten Unterrichtskonzept, verbunden mit weiteren Bewegungsangeboten im Klassenraum und im Schulalltag, gelernt und gelebt. Als Kontrollgruppen arbeiten Klassen mit unterschiedlich variierten klassischen Unterrichtskonzepten. Die Kontrollgruppen der Schule A lernen in einem klassisch eingerichteten Klassenraum mit herkömmlichem Mobiliar und einer überwiegend frontalen und bewegungshemmenden Unterrichtsweise. Dagegen nehmen die Kontrollgruppen der Schule B eine mittlere Position zwischen den Versuchsgruppen und Kontrollgruppen der Schule A ein. Hier gibt es bereits einige Sitzbälle und andere bewegliche Sitzelemente. Der Unterricht ist mit bewegten Lernsequenzen durchbrochen. Jede der drei Positionen ist mit einem 1. und 2. Schuljahr zu Untersuchungsbeginn besetzt.

Die Untersuchungen beinhalten einen motorischen Leistungstest, einen Haltungstest, ein Protokoll über tägliche Bewegungszeiten und Pausenaktivitäten, Beobachtungen des Sitz- und Lernverhaltens sowie eine Befragung der Kinder zum Wohlbefinden und zum Sitzmobiliar. Die Untersuchungen werden im unterschiedlichen Rhythmus zwischen zwei und sechs Monaten über zunächst zwei Jahre, möglicherweise drei Jahre, wiederholt.

Die Anfangserhebungen haben zwischen März und Juli 2000 stattgefunden. Derzeit werden die im Zweimonatsrhythmus vorgesehenen Beobachtungen zum Lern- und Sitzverhalten weitergeführt. Anfang des Jahres 2001 erfolgt die erste Wiederholung der Tests und der Befragungen.



Die Anfangsuntersuchungen zeigen, gemessen an den entsprechenden Normtabellen, ein ausreichendes bis befriedigendes motorisches Leistungsvermögen. Die Abbildung zur *motorischen Leistungsfähigkeit* zeigt beispielhaft das durchschnittliche Ausgangsniveau der sechs beteiligten Klassen. Gute und sehr gute motorische Leistungen (ab Wert 106) kommen in den Versuchs- und Kontrollklassen nicht vor. Die Leistungen liegen im Bereich

„befriedigend“ (zwischen Werten von 95 und 105). Je eine Klasse aus den Kontrollschulen liegt eher an der Grenze zu einer ausreichenden motorischen Leistungsfähigkeit (zwischen Werten von 85 bis 95). Ähnlich sind die Leistung des Haltungstests einzuschätzen. Eine differenzierte Auswertung des Ausgangsniveaus kann an dieser Stelle nicht dargestellt werden. Die Befragungen und Beobachtungen in den Versuchsklassen zeigen, dass die Kinder die beweglichen Sitzmöbel vollständig in ihr Lern- und Arbeitsverhalten einbeziehen (vgl. Fotos). Erst die weiteren Untersuchungen über die nächsten zwei bis drei Jahre lassen Aufschlüsse zur Wirksamkeit eines mobilen Klassenzimmers erwarten.

Bewegung im Klassenzimmer – Bewegte Schule

Das Konzept des mobilen Klassenzimmers ist im Zusammenhang weiterreichender Konzepte zur bewegten Schule zu reflektieren, die derzeit in der Bewegungs- und Sportpädagogik diskutiert werden. Aus dieser Diskussion ist auch der Modellversuch „Schule als Bewegungsraum“ entstanden, der ebenfalls im Fachgebiet Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft unter meiner Leitung angesiedelt ist. Er wird bis Ende 2000 vom Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt finanziert. Die Bausteine des Modellversuchs sehen eine Förderung von Bewegungsaktivitäten im Schulgebäude und Schulhaus, in außerunterrichtlichen Angeboten und im Unterrichtsbereich vor.

Der Ansatz des Modellversuchs wie auch die Darstellung der aktuellen Diskussion zur Bewegten Schule ist in dem Buch von: „Laging /Schillack (Hrsg.): Die Schule kommt in Bewegung – Konzepte, Untersuchungen und praktische Beispiele zur Bewegten Schule. Schneider-Verlag, Baltmannsweiler 2000“ nachzulesen.