Bewegungsförderung in der Schule

«Der kleine Schritt am Anfang ist wichtiger als der grosse Wurf»

Immer mehr Lehrpersonen wissen, dass Bewegung in den schulischen Unterricht gehört. Aber wie soll dieses Wissen im Schulalltag umgesetzt werden? Drei Experten geben Rat.

■ *Janina Sakobielski und Andres Hunziker*

Das Prinzip der «Bewegten Schule» verbreitet sich immer weiter. Und immer mehr Lehrpersonen erfahren im eigenen Schulalltag, dass sich der Aufwand, den der Einstieg erfordert, bei weitem lohnt. Aber es bleibt dennoch viel zu tun: Viel Aufklärungs- und Motivationsarbeit ist nötig, bis alle Schweizer Kinder und Jugendlichen in den Genuss des bewegten Lernens und des bewegten Schulalltags kommen.

Der SVSS bemüht sich deshalb um eine Politik der kleinen, aber steten Schritte und baut auf verschiedenen Ebenen die Unterstützung aus, die letztlich die Lehrpersonen zum Einstieg animieren soll. Auch für die Erweiterung der Kompetenz in der praktischen Umsetzung bietet der Berufsverband für Bewegung und Sport in der Schule immer mehr Hilfe an. So finden sich unter www.bildungbrauchtbewegung.ch seit Mitte Februar wöchentliche Praxistipps, Grundlagenmaterialien, Hinweise für den praktischen Einstieg, Basis- und Hintergrundinformationen und weiteres mehr.

Aber auch im SVSS-Newsletter soll das Thema regelmässig zur Sprache kommen: Nachdem die letzte Nummer (1/07) über einen Schulversuch mit täglicher Bewegungslektion berichtete und die Begrifflichkeit der «Bewegten Schule» klärte, finden Sie in der vorliegenden Nummer ein Gespräch mit drei Kollegen, die einen grossen Erfahrungshintergrund zum Thema mitbringen.

«mobile»: Welchen Mehrwert würden Sie der Schule erfahrungsgemäss in Aussicht stellen, um Motivation für mehr Bewegung im Schulalltag zu schaffen?

Eduard Buser-Batzli: Als Vater und Pädagoge bin ich überzeugt, dass Lernen in Bewegung den Unterricht zusätzlich rhythmisiert und die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert. Mehrperspektivisches Lernen – motorisch, emotional und kognitiv – führt zu besseren Lernleistungen und steigert die Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Diese Form des ganzheitlichen Lernens kommt den Interessen der Kinder entgegen und regt zum freudvollen Lernen an. Zudem bemerke ich bei den Kindern ein erhöhtes Selbstbewusstsein, eine bewusstere Einstellung zur eigenen Körperlichkeit und eine verminderte Aggressionsbereitschaft – was in der Gesamtheit nicht zuletzt auch das schulische Lernklima verbessert.

Adrian Hofer: In erster Linie sind es die Kinder, die von der Bewegung im Unterricht profitieren. Es gibt darüber hinaus zahlreiche Pluspunkte für die ganze Schule. Dazu zählen beispielsweise, dass die Zusammenarbeit innerhalb der Lehrerschaft besser koordiniert ist, eine erhöhte Toleranz in Bezug auf Nebengeräusche wie Lachen entsteht, oder dass der Spass am Unterricht für beide

Fotos: Daniel Käsermann

Seiten wächst. Eine schöne Nebenerscheinung ist zudem, dass der Schule seitens der Gemeinde mehr Aufmerksamkeit und daher auch mehr Unterstützung zuteil werden.

Stephan Zopfi: Einerseits werden Lernprozesse erfolgreicher gestaltet und das Lernklima verbessert, anderseits begibt sich ein Schulteam auf einen risikoarmen aber chancenreichen Weg einer echten Schul- und Unterrichtsentwicklung.

Verschiedene Studien, wie beispielsweise die «Trois-Rivières-Studie» von Shephard (1996) oder die «SPARK-Studie» aus Südkalifornien (Sallis et al., 1999), zeigten zudem, dass Schülerinnen und Schüler, die sich zusätzlich eine Stunde pro Tag bewegten, signifikant bessere oder zumindest gleich bleibende akademische Leistungen erbrachten.

Die positiven Wirkungen der Bewegungsförderung sind bekannt und wissenschaftlich dokumentiert – weshalb ist die «Bewegte Schule» dennoch nicht stärker etabliert?

Eduard Buser-Batzli: Die Lehrperson muss seit einigen Jahren neben der reinen Stoffvermittlung sehr viele andere Aufgaben übernehmen, was teilweise zu einer Abwehrhaltung gegenüber Neuerungen geführt hat. Viele Lehrpersonen verharren zudem immer noch in der Meinung, dass Lernen und Konzentration mit Stillsitzen zu tun hat. Das führt in Bezug auf die «Bewegte Schule» zu Schwellenängsten, die zuerst überwunden werden müssen. Angst ist ein schlechter Ratgeber. Wenn sie aber entdecken, dass die «Bewegte Schule» eine Hilfe und keine Last ist, wird sich die Situation sicher bessern.

Adrian Hofer: Es ist in der Tat eigenartig, denn die meisten Lehrkräfte, Eltern und andere verantwortliche Personen scheinen sich der positiven Wirkung von Bewegung im schulischen Unterricht völlig bewusst zu sein. Es braucht aber eine gute Portion Mut, den eigenen Unterricht zu bewegen und in diesem Sinn ganzheitlich zu gestalten. Hinzu kommt, dass die Lehrpersonen sonst schon sehr belastet sind und neue Aufgaben sehr vorsichtig angehen. Ich denke, dass dieser Prozess der Öffnung, des Umdenkens und der Planungsarbeit sehr langsam vor sich geht, aber auf guten Wegen ist.

Stephan Zopfi: Das Problem scheint zweischichtig zu sein. Die vielen Umstrukturierungen der letzten Jahre haben die Lehrerschaft aufs Äusserste gefordert, und so fehlen vielerorts die Zeit

Eduard Buser-Batzli ...

... ist Primarlehrer in Biberist (SO) und arbeitet seit bald 10 Jahren intensiv mit Bewegtem Lernen und Bewegungspausen. Sein Projekt «Lernen in Bewegung» hat in den letzten zwei Jahren in der ganzen Schweiz viel Beachtung gefunden, und eben erst hat er eine eigene Lern-DVD produziert. Ein Vollblutpraktiker!

Kontakt: *www.lerneninbewegung.ch, eduard.buser@schulenbiberist.ch*

Adrian Hofer ...

... ist Primarlehrer und Schulleiter in der Gemeinde Aesch (BL). Nachdem er vor über 10 Jahren erste Erfahrungen in seiner eigenen Klasse gesammelt hat, «infizierte» er bald das ganze Schulhaus, in dem er tätig war, mit Bewegung. Heute hat er als Leiter aller Aescher Primarschulen die Möglichkeit (und auch den Anspruch) die «Bewegte Schule» in einer ganzen Gemeinde zu etablieren.

Kontakt: *adrian.hofer@aesch.bl.ch*

Stephan Zopfi ...

... ist Ausbildner an der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz (PHZ) in Luzern. Im Rahmen seiner Lehrtätigkeit gehört die «Bewegte Schule» zum unverzichtbaren Rüstzeug, das er den angehenden Lehrerinnen und Lehrern mitgibt. Er hat – in Zusammenarbeit mit seinen Studierenden – ein sehr lesenswertes Buch über Bewegtes Lernen verfasst und leitet momentan den Luzerner Schulversuch zur täglichen Bewegungslektion.

Kontakt: *www.taeglichesportstunde.ch, stephan.zopfi@phz.ch*

und die Energie für Konzept- und Umsetzungsarbeiten im Bereich «Bewegte Schule». Auch die Bildungsverwaltungen sind mit dem Lösen von strukturellen Problemen dermassen beschäftigt, dass für eigentliche Unterrichtsentwicklungen die Kapazitäten fehlen.

Das föderalistische Schulsystem erweist sich in diesem Zusammenhang als Hemmschuh für schweizweite Entwicklungen. Ich bin aber zuversichtlich, dass sich der Funke, der in der Schweiz von Urs Illi vor rund 16 Jahren gezündet wurde, langsam aber sicher zum Flächenbrand erweitert. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Pädagogischen Hochschulen. An der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz Luzern absolvieren z.B. alle Studierenden der Kindergarten- und Primarstufe ein obligatorisches Modul zur Bewegten Schule. Zudem starten wir an der PHZ Luzern Anfang Mai das 5. Bewegungsprojekt. Beim letzten Mal nahmen über 1000 Leute daran teil.

«Das bedeutet: Loslassen und sich in die eigene Schulzeit zurückfühlen.»

Welches ist oder war für Sie das erfreulichste Erlebnis in der «Bewegten Schule»?

Eduard Buser-Batzli: Wenn ich die motivierten Schülerinnen und Schüler sehe, die stolz auf ihr Können sind und das, was sie in der Schule gelernt haben, nach aussen – nach Hause oder in ihre Freizeit – tragen, dann erfüllt mich das mit grosser Freude.

Adrian Hofer: Ich muss jeweils schmunzeln, wenn die Kinder sich am Ende des vierstündigen Blockzeitunterrichts wundern, dass schon Mittag ist. Wird der Unterricht derart intensiv erlebt, ist der Zeitfaktor für sie nicht mehr belastend. Es freut mich natürlich auch, wenn die Lehrpersonen in meinen Kursen ihren Spieltrieb wieder entdecken und – wie die Kinder – in ihrer momentanen Tätigkeit versinken.

Stephan Zopfi: Die vielen positiven Feedbacks von Eltern und Kindern zeigen, dass eine «Bewegte Schule» – im Fall der Stadt Luzern die tägliche Sportstunde – nicht ein Trend oder eine Modeerscheinung ist, sondern eine zukunftsorientierte Schulform darstellt. Das Wertvollste sind für mich aber die vielen zufriedenen Kindergesichter und die begeisterten Äusserungen der beteiligten Kinder. An zweiter Stelle kommen die klaren, positiven Zwischenresultate unserer Untersuchungen vom letzten Sommer.

Wo verzeichnen Sie den grössten Frust?

Eduard Buser-Batzli: Leider entsteht dort, wo Erfolge erzielt werden, auch viel Neid. Und damit muss man umzugehen lernen. Manchmal ist es für mich schwierig, in den eigenen Reihen mit meiner «Exotenrolle» fertig zu werden.

Adrian Hofer: Ich finde es schade, dass es immer wieder Leute gibt, die den Zusammenhang zwischen Lernen und Bewegung überhaupt nicht sehen und das Ganze als Zeitverschwendung abtun. Zudem wäre es wichtig, eine Kontinuität zu gewährleisten, so dass Kinder bei einem Schulwechsel oder Übertritt ihre Grundbedürfnisse weiterhin ausleben können. Was in der Primarschule behutsam aufgebaut wird, darf keinen Bruch erfahren – gerade in jenem Alter, wo Bewegung besonders nötig wäre.

Stephan Zopfi: Alle Leute, mit denen ich spreche, finden das Pilotprojekt in der Stadt Luzern ausgezeichnet. Wenn es aber um finanzielle Unterstützung geht, rennen wir oft gegen Wände. Auf Vorstösse im Kantonsrat zur täglichen Sportstunde wurden den Politikerinnen und Politikern vom Regierungsrat Antworten präsentiert, die ohne Rücksprache mit unserer Projektgruppe verfasst wurden. Die Behauptung, dass die tägliche Sportstunde der falsche Ansatz sei, wurde nicht weiter erläutert, und die positiven Zwischenergebnisse wurden schlicht nicht zur Kenntnis genommen. Die Kosten des Pilotprojekts wurden einfach auf den ganzen Kanton hochgerechnet und als nicht tragbar qualifiziert. Wir sind überzeugt, dass mit einem entsprechend durchdachten Konzept nur ein Bruchteil der veranschlagten Kosten entstehen würde.

Gibt es eine Art «Rezept», wie man Lehrpersonen – die das Ganze ja im Endeffekt umsetzen müssen – für Massnahmen in Richtung «Bewegte Schule» motivieren kann?

Eduard Buser-Batzli: Entscheidend ist, dass die Lehrpersonen dazu gebracht werden, sich in die Rolle von Beratern zu begeben. Sie müssen sich vom Grundsatz «Erwachsene bilden Kinder» in Richtung «Entwicklungsbegleitung der Kinder» verändern. Das bedeutet: Loslassen und sich in die eigene Schulzeit zurückfühlen. Es bedeutet aber auch Bedürfnisse zu erkennen, sich zu öffnen, sich selber zu bewegen und Bewegung zuzulassen. So kann ein angepasster Rahmen geschaffen werden, in dem Jugendliche effektiv lernen, sich aktiv beteiligen und sich interessieren.

Adrian Hofer: Wichtig ist die Freiwilligkeit. Auf Druck funktioniert meist nichts. Oft braucht es eine Initialzündung, jemanden, der den Impuls setzt. Aber es ist, wie gesagt, ein langsamer Prozess. Zuerst muss ein Bewusstsein für die eigenen (Bewegungs-) Bedürfnisse und für jene der Kinder aufgebaut werden. Das ist ein Schritt hin zur Ganzheitlichkeit und weg von der reinen Fach- und Stofforientiertheit. Wenn wir uns selber kritisch beobachten, merken wir, dass wir beispielsweise nicht aufstehen, um bei den Schülerinnen und Schülern nachschauen zu gehen, sondern weil wir uns bewegen wollen.

Stephan Zopfi: Es ist wichtig, dass die Lehrpersonen fachlich weitergebildet werden. D.h. sie müssen die Hintergründe aus gesundheitlicher und lernpsychologischer Sicht verständlich dargestellt erhalten, um die Materie zu verstehen und Überzeugungsarbeit bei Eltern, Schulleitungen und Schulbehörden

leisten zu können. An vielen Lehrerfortbildungen konnten wir bis anhin ganze Teams für die Idee gewinnen. Für die praktische Umsetzung bewegter Unterrichtsformen existiert viel gute Literatur, so dass dies das kleinste Problem darstellt. Die vielen guten Beispiele in der Schweiz müssen zudem bekannt gemacht werden.

Ich bin als Lehrperson bereit, mich auf die Bewegungsförderung in der Schule einzulassen. Was raten Sie mir als erfolgversprechenden ersten Schritt, und wo erhalte ich weitere Ideen und Unterstützung?

Eduard Buser-Batzli: Wer sich für den bewegten Unterricht interessiert, findet sicher viele Möglichkeiten, sich zu informieren. Es gibt mittlerweile eine recht ansehnliche Palette an Literatur, Medien und Internetadressen, wo man Ideen für den eigenen Unterricht sammeln kann. Wir haben beispielsweise eine DVD veröffentlicht (s. unten), die den Einstieg in den bewegten Unterricht erleichtern soll. Spannend kann auch der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sein, die die Sache bereits angepackt haben. Es ist auch nicht nötig, dass der eigene Unterricht revolutionär verändert wird. Zu Beginn sind es kleine Massnahmen, die bereits Erfolg bringen.

Adrian Hofer: Unter dem Motto «Spass nach Mass» ist es wichtig, dass wir mit der Klasse geführt einsteigen und geführt wieder aussteigen. Zu Beginn sind spontane Interventionen sehr wertvoll: Wenn es in der Klasse knistert, stehen alle kurz auf, oder unruhige Schüler erhalten eine individuelle Bewegungsaufgabe. In jeder Lektion soll am Anfang jeweils bewusst nur ein Element eingesetzt werden, denn der kleine Schritt am Anfang ist wichtiger als der grosse Wurf. Es ist darum besser, in der Einfachheit die Regelmässigkeit zu wahren. Und nicht unbedingt alles umzukrempeln.

Stephan Zopfi: An erster Stelle steht die Einhaltung von Klassen- und Arbeitsregeln. Wenn dies gewährleistet ist, dann gehe ich mit kleinen Schritten vorwärts und suche mir im Lehrteam möglichst schnell «Verbündete», die sich mit mir auf den Weg zur «Bewegten Schule» begeben. Ein erster Schritt kann z.B. das konsequente Einführen von Bewegungspausen sein. Ich probiere dann in einem Fach zwei bis drei bewegte Lernformen aus und wiederhole diese, bevor ich mein Repertoire erweitere.

Foto: Brand X Pictures

Weiterführende Links

- *www.bildungbrauchtbewegung.ch*
- *www.taeglichesportstunde.ch*
- *www.lerneninbewegung.ch*

Unterrichtsmedien

- *Zopfi, Stephan: Bewegte Schule – Bewegtes Lehren und Lernen! Pädagogische Hochschule Zentralschweiz Luzern, Ausgabe 2006, Artikelnr. 103248, Bestellungen via kantonaler Lehrmittelverlag Luzern (www.lmvdmz.lu.ch)*
- *Eduard Buser-Batzli: Lernen in Bewegung – die DVD zum Projekt, Bestellungen via eduard.buser@schulenbiberist.ch*

Lorenz Ursprung

Vom BASPO aus gesehen …

Mehr Bewegung in den Alltag der Menschen bringen – mit diesem Ziel beschäftigt sich nicht nur der SVSS. Der Chef Sportförderung und Sportpolitik am BASPO gibt Auskunft.

■ *Interview: Janina Sakobielski*

«mobile»: Welches sind genau die Aufgaben, die Sie am BASPO in Bezug auf die Bewegungsförderung erfüllen? Lorenz Ursprung: Mein Team und ich beschäftigen uns einerseits mit Sportpolitik, indem wir Entscheidungsgrundlagen für die Amtsleitung des BASPO und den Bundesrat aufarbeiten und andererseits mit Sportförderung, indem wir das Sportkonzept des Bundesrates mit umsetzen und unter anderem entsprechende Kontakte mit Kantonen, Gemeinden und Verbänden pflegen. Darüber hinaus leiten wir die Umsetzungsprogramme «Allez-Hop», «schweiz.bewegt» und «schule.bewegt».

Wie sehen die Zielsetzungen aus? Es sind zwei übergeordnete Zielsetzungen, die wir verfolgen: Es geht zum einen darum, den Stellenwert des Sports zu heben und zum anderen, mehr Menschen zu einem bewegungsaktiven Lebensstil zu motivieren. Letzteres umfasst alle Alters- und Leistungsstufen. Kinder sollen sich täglich bewegen, Erwachsene regelmässig.

Die Schweizer Bevölkerung soll zu mehr Bewegung animiert werden. Welche Rolle kommt in Bezug auf diese Bemühungen Ihrer Meinung nach der Schule zu? Im Gegensatz zum organisierten Sport erreicht man in der Schule 100% der Kinder und Jugendlichen. Nicht zuletzt darum ist die Schule für die Promotion von Bewegung von grosser Bedeutung. Hinzu kommt, dass sich die Kinder in der Primarschule, was die Ausbildung der motorischen Fähigkeiten betrifft, im sogenannten «goldenen Lernalter» befinden.

Gibt es für die Schule nur Aufgaben und Pflichten oder steht auch ein gewisser «return on investment» in Aussicht? Falls JA – welcher? Es bedeutet für die Schule und damit für die Lehrpersonen einen nicht zu unterschätzenden Aufwand, wenn sie mehr Bewegung in ihren Unterricht und ins schulische Umfeld bringen möchten und damit ihren Bildungsauftrag erfüllen. Aber der Aufwand lohnt sich. Die vielen positiven Effekte wie beispielsweise die Verbesserung der Lern- und Leistungsbereitschaft, des Lernklimas und der sozialen Aspekte sprechen sicher für sich – zumal die Chance besteht, dass das Gelernte auch ins Leben nach der Schule getragen wird.

In welchen Bereichen verzeichnen Sie Ihres Erachtens am meisten Erfolge, wo stossen Sie auf die meisten Hindernisse? Am leichtesten erreichen wir mit unseren Anliegen in Bezug auf die Förderung von Bewegung und Sport natürlich bereits aktive Personen. Je weniger aktiv die Menschen sind, desto schwieriger ist es, sie zur Bewegung zu motivieren. Obwohl die Sensibilisierung meines Erachtens bereits verhältnismässig weit fortgeschritten ist, gibt es noch viel Arbeit in der Umsetzung. Die tägliche Bewegung soll so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen. Dieses Ziel kann erreicht werden, aber nicht von heute auf morgen.

Das BASPO und der SVSS engagieren sich beide im Bereich der Bewegten Schule. Wie sehen Sie die Rolle der SVSS? Der SVSS verfügt über ein traditionelles, solides Know-how in Bezug auf Bewegung und Sport in der Schule. Seine Mitglieder vertreten die Anliegen der bewegten Schule an der Basis. Über die Weiterbildung spielt der SVSS als Multiplikator eine sehr wichtige Rolle. Das BASPO kann mit Normen und Empfehlungen, der Entwicklung und Unterstützung von Pilotprojekten sowie mit Animationsprogrammen wie «schule.bewegt» Wirkung erzielen, der SVSS ist für die Weiterbildung verantwortlich.

Welche Rolle kommt der SVSS-Weiterbildung mit dem neuen Leistungsauftrag 2007–2010 zu? Die SVSS-Weiterbildung wird vom Bund als zentrale Weiterbildungsorganisation unterstützt. Sie gelangt in dieser Funktion nicht nur zum «Endabnehmer», sondern muss vor allem Multiplikatoren erreichen, die ihrerseits in der Weiterbildung aktiv sind. Themen wie die tägliche Bewegung in der Schule sind darum von grosser Bedeutung im Angebot der SVSS-Weiterbildung.

Lorenz Ursprung ist Chef Sportförderung und Sportpolitik am BASPO
Kontakt: *lorenz.ursprung@baspo.admin.ch*