MIGROS-MAGAZIN V. 1.10.07

DIE BEWEGTEN SCHÜLER

Sich bewegen, statt sitzen zu bleiben: Kinder, die in Bewegung lernen, sind nicht nur körperlich fit, sondern auch geistig. Ein Lehrer in Biberist hält deshalb seine Schüler den ganzen Tag auf Trab.

Aretha balanciert auf einem Bein, während sie auf einer grossen Kabelrolle aus Karton steht. Leicht vor- und zurückwankend, jongliert die Zwölfjährige gleichzeitig drei Bälle und liest obendrein einen Text – aber nicht einfach so, sondern abwechslungsweise je eine Zeile ab einem Blatt, das vor ihrer Nase auf einem Notenständer platziert ist und von einem grossen Plakat an der Wand, gut fünf Meter entfernt.

Aretha übt nicht für den Zirkus, sondern für die ganz normale Schule. «Lernen in Bewegung» heisst das Unterrichtskonzept, das Arethas Lehrer, Eduard Buser-Batzli (54) mit seinen Fünft- und Sechstklassschülern in Biberist SO praktiziert. Sein Credo: «Kinder brauchen zum Lernen Bewegung».

Lernen beim Balancieren

Bei Lehrer Buser lernt deshalb jedes Kind jonglieren und Einrad fahren. Alle lernen, Texte im Gehen zu lesen, Vokabeln beim Balancieren zu memorieren oder Rechenoperationen auf dem Einrad zu trainieren. «Still zu sitzen beim Lernen ist überholt», ist Buser überzeugt, «wenn sich Schüler während des Unterrichts bewegen dürfen, lernen sie leichter, sind konzentrierter und motivierter.»

Die neusten Erkenntnisse der Neurologie geben dem innovativen Lehrer recht: «Die Hirnstrukturen sind eng gekoppelt mit Sinneseindrücken», sagt Stephan Zopfi (49), Dozent an der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz. «Durch Bewegung wird das Hirn zusätzlich angeregt, Synapsen zu bilden», sagt Zopfi, «das heisst, es knüpft dann mehr Verbindungen zwischen den Nervenenden als ohne Bewegung.» Komme dazu, dass über verschiedene Sinne wahrgenommene Eindrücke besser haften bleiben. Das ist auch der Grund dafür, dass Kinder die Welt von klein auf kriechend, tastend, lauschend, schmeckend und schnuppernd erschliessen – über alle Sinne also und in steter Bewegung.

Einrad fahren oder das Pedalo in Bewegung versetzen und gleichzeitig lernen: Für Dominik (links) und Michi ist dies nach häufigem Üben ein Kinderspiel.

Lieber lernen, öfter lernen

Die bewegten Schüler von Biberist schätzen es, dass sie ihren kindlichen Bewegungsdrang ausleben dürfen: «Ich lerne einfach lieber, wenn ich mich dabei bewegen kann», sagt Nadine (11). Mit bestechender Logik fügt sie an: «Und weil ich lieber lerne, lerne ich öfter.»

Über den Tag verteilt finden bei Lehrer Buser zwischen 15 und 30 Unterrichtsminuten in «animierter» Form statt, der Rest verläuft völlig normal. «Die Schüler müssen auch mal still sitzen», sagt Buser, «das wird ja später auch von ihnen verlangt.» Phasenweise ist den 16 Buben und Mädchen aber freigestellt, beim Nachdenken auf einem am Boden befestigten Balken zu gehen oder eine andere Körperübung zu praktizieren.

Der zwölfjährige Dominik, leicht hyperaktiv und seit einem Jahr Busers Schüler, profitiert davon besonders: «Wenn ich mich körperlich angestrengt habe, bin ich danach ruhiger und kann mich besser

konzentrieren», sagt er. «Jonglieren, balancieren und gleichzeitig lesen ist anfangs schon schwierig», räumt Dominik ein, «aber reine Übungssache.» Mittlerweile hat er ein paar Übungen weiterentwickelt, so fordert er sich immer wieder von Neuem.

Ebenfalls aus freien Stücken stellt sich Vanessa (11) dem eigenwilligen Unterrichtsmodell. Sie ist erst vor Kurzem aus einer Berner Gemeinde hergezogen, wobei sie und ihre Eltern gezielt Busers Klasse wählten. «Ich war zuerst nicht sicher, ob ich bei den Übungen mithalten kann», gesteht Vanessa, «aber jetzt habe ich Spass dabei.» Andere Kinder nehmen sogar Stäbe zum Üben nach Hause und haben sich eigene Jonglierbälle oder Einräder zugelegt.

Kein Garant für gute Noten

Freilich sind nicht alle von Busers Schützlingen gleichermassen von den Unterrichtsmethoden begeistert, doch alle versuchen es wenigstens, und ausgestiegen ist noch keiner.

Buser ist überzeugt, dass Schweizer Schulen in Bewegung kommen müssen und hat deshalb den Verein «Lernen in Bewegung» gegründet sowie eine DVD über seine Methoden produziert. Damit möchte er seine Ideen in Ausbildungsstätten tragen und den Eltern näherbringen. Dass sein Konzept Schüler viel klüger macht, möchte Buser so nicht behaupten. «Wichtiger ist mir, dass die Bewegung die Kinder zum Lernen motiviert», sagt er, «und ihnen hilft, sich zu sammeln und zu meditieren.» Immerhin, überdurchschnittlich viele seiner Schüler wechseln nach der fünften Klasse ins Gymnasium, letztes Jahr warens 20 Prozent.

Der Glaube an die Schüler

Auch interessant: Die selbstbewusste Aretha war vor einem Jahr noch schüchtern, wie sie selber sagt. Und Lukas (11), der mal Pilot werden möchte, erklärt: «Seit ich bei Herrn Buser zur Schule gehe, habe ich eine aufrechtere Körperhaltung.» Auch ihn plagten zu Beginn Unsicherheiten über die neuen Unterrichtsmethoden. «Aber Herr Buser hat immer an uns geglaubt», sagt er.

TEXT YVETTE HETTINGER / BILD CAROLINE MINJOLLE

Informationen über den Verein
«Lernen in Bewegung»:
www.lerneninbewegung.ch

Die DVD «Lernen in Bewegung» kann zu Fr. 39.50 plus Versand- und Verpackungskosten bestellt werden bei eduard.buser@schulenbiberist.ch

Das sagt der Experte: Stephan Zopfi (49), Dozent mit Spezialgebiet «Bewegte Schule» an der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz in Luzern.

Das sagt der Experte

Stephan Zopfi (49), Dozent mit Spezialgebiet «Bewegte Schule» an der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz in Luzern.

Macht Bewegung schlau, Stephan Zopfi?
Das lässt sich so nicht sagen. Fest steht, dass Lernen für die meisten Kinder lustvoller ist, wenn sie sich dabei bewegen dürfen. Studien belegen, dass die meisten Erst- oder Zweitklässler nicht länger als eine Viertelstunde still sitzen können, Kinder von 7 bis 10 etwa 20 und 10- bis 12-jährige etwa 25 Minuten. Dann sollte jeweils eine Pause folgen, idealerweise mit körperlicher Betätigung. Bewegung wird so im Alltag selbstverständlich, was im Kampf gegen Übergewicht bedeutend ist.

Inwiefern profitiert das Gehirn, wenn man sich bewegt?
Die Blut- und Sauerstoffversorgung wird angekurbelt, was die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht. Das Nervennetzwerk wird so erhalten, aktiviert und erweitert. Das Beispiel des Schulhauses Geissenstein in Luzern belegt das: Im zweijährigen Pilotprojekt hatten die Schüler jeden Tag eine Stunde Turnunterricht bei Fachleuten. Ihre Konzentrationsfähigkeit stieg, verglichen mit einer Klasse ohne zusätzliche Turnstunden, in sieben Monaten um 30 Prozent. Studien in Deutschland und Kanada ergaben auch, dass Schüler und Schülerinnen dank mehr Bewegung weniger aggressiv sind und ein höheres Selbstwertgefühl haben.

Ist es bezüglich Aufnahmefähigkeit ein Unterschied, ob man sich zuerst bewegt und dann lernt oder ob man beides gleichzeitig tut?
Die Wirkung aufs Gehirn ist ähnlich. Wenn es den Schülern Spass macht, beides gleichzeitig zu tun, ist das natürlich ein nicht zu unterschätzender Motivator.

Wie viele Minuten Bewegung braucht das Gehirn?
Die Faustregel lautet eine Stunde Bewegung pro Tag. Dazu sollte regelmässig Sport hinzukommen. Eine Maturaarbeit aus dem Kanton Luzern zeigte aber, dass sich die Hälfte der Schüler viel weniger lang bewegt.

Was kann man zu Hause tun?
Einfache Dinge wie auf einem Bein stehen oder herumgehen beim Lesen. Ferner Denkaufgaben in verschiedenen Positionen erledigen, etwa auf einem Sitzkeil sitzend oder am Stehpult stehend.

Text Yvette Hettinger

Weitere Tipps für Übungen in der Schule oder zu Hause gibt es in Stephan Zopfis Buch «Bewegte Schule», zu bestellen beim Lehrmittelverlag Luzern, www.lmvdmz.lu.ch