

Bewegung fördert Lernprozesse

Es ist schon lange bekannt: Bewegung stärkt das Herz und die Muskeln, schützt das Adernetz, baut Fettpolster ab und bringt ganz allgemein ein besseres Lebensgefühl. Neueste Untersuchungen in der Gehirnforschung zeigen aber noch viel mehr: Über körperliche Aktivität werden Entwicklungsprozesse des Gehirns und damit die Lernleistung und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gefördert. Bewegung bringt genau jene Areale im Gehirn auf Trab, die besonders wichtig sind, um neue Erfahrungen zu machen und zu verarbeiten – die Systeme für Lernen, Gedächtnis und Verhaltenskontrolle. Durch Bewegung sprießen die Neuronen, entstehen neue Verknüpfungen und die Durchblutung verbessert sich. Daher ist regelmäßige Bewegung nicht nur für den Körper gut, sondern ist auch eine wichtige Triebfeder für ein selbstbewusstes und erfülltes Leben.

Der enge Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Lernen sollte in der Schule genutzt werden: Im Sinne eines ganzheitlichen „Lernens mit allen Sinnen“ lässt sich die strikte Trennung von Körperübungen im Sportunterricht und Kopfübungen im Klassenzimmer vorteilhaft aufheben. Es ist wünschenswert, das Lernen in allen Fächern mit einem aktiven Tätig-Sein zu verbinden. Der regelmäßige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe dient darüber hinaus einer besseren Regenerations- und damit Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler über einen langen Unterrichtstag hinweg. Eine Unterrichtsstunde beziehungsweise -phase sollte demnach in der Form rhythmisiert werden, dass auf Phasen hoher Konzentration Erholungsphasen folgen. Hier spielt Bewegung eine große Rolle. Aktuelle Ergebnisse aus der Lernforschung zeigen: Die Lehr-Lern-Prozesse sind am wirksamsten, wenn sie physische Bedürfnissen der Lernenden respektieren, das heißt, wenn mit dem Körper und nicht gegen den Körper gelernt wird.

Für die Lehrkräfte in der Berufsbildenden Schule oder der Sek II ist es sicherlich keine leichte Aufgabe, ihre Schülerinnen und Schüler für regelmäßige Bewegungspausen im Unterricht zu begeistern. Es ist anzunehmen, dass junge Leute, die aufgrund ihrer Entwicklungsstufe einfach nur „lässige Typen“ sein wollen, diesbezügliche Vorschläge eher belächeln oder sogar ablehnen. Für Jugendliche und junge Erwachsene spielen die Themen Gesundheit, Lernen und Vernunft keine zentrale Rolle in ihrem täglichen Leben. Aus ihrer Sicht ist Gesundheit etwas Selbstverständliches; Vernunft entwickelt sich mit dem Ausreifen des Gehirns mit zunehmendem Alter, und Lernen ist häufig per se was für „Langweiler und Streber“.

Ihnen als Lehrkraft fällt also eine zentrale Rolle als Initiator und Initiatorin sowie als Motivator und Motivatorin zu. Sie kennen Ihre Schülerinnen und Schüler und können am besten einschätzen, ob Sie eher mit einer kurzen Bewegungspause oder mit Hilfe einer lerner-schließenden Unterrichtsmethode den Unterricht auflockern und die Klasse in Bewegung versetzen. Letzteres funktioniert am besten, wenn die Übung interessant ist und an ein aktuelles Unterrichtsthema anknüpft. Ganz wesentlich ist dabei der sogenannte „Spaßfaktor“, der sicherlich als Hauptmotiv des Handelns bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen gelten kann.

Erstrebenswert ist natürlich ganz im Sinne des Konzepts der „Bewegten Schule“ eine



Beispiele für
Übungen und
Methoden siehe
Hintergrundinfor-
mationen 2

konsequente Bewegungsorientierung in der Gestaltung der unterrichtlichen Prozesse und des schulischen Lebens. Wenn Bewegungsorientierung nicht nur Ihre individuelle Aufgabe, sondern gleichzeitig eine gemeinsame der ganzen Schulgemeinschaft ist, lassen sich Bewegungsanreize in einzelnen Fächern umso besser umsetzen und gehören nach einer gewissen Anlaufphase für alle Schülerinnen und Schüler und alle Lehrkräfte einfach dazu.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegung im Unterricht, Juni 2023

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Martyna Marzec, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Inga Schlesinger, Berlin



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht