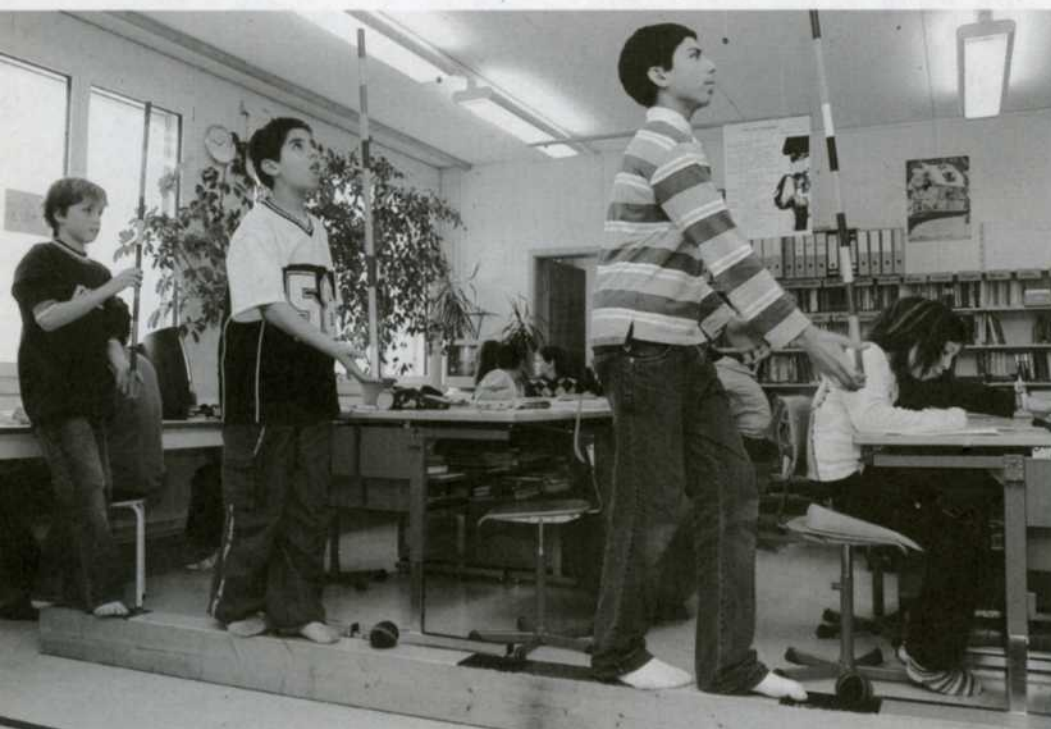


Wir lernen immer. Das Gehirn kann gar nicht anders. Und: Es macht ihm einen Heidenspass!

# Bewegte Schule – bessere Schule



Balancieren mit Stäben und die Farben in französischer Sprache sind repetiert. Alle Fotos: zVg.

Spannen und entspannen, bewegen und ruhen, sich konzentrieren und wieder zerstreuen – das Pendeln zwischen diesen Polen gilt als Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden und auch für schulischen Erfolg. Bewegung im Unterricht bietet ein solches Pendeln und ist eine willkommene Möglichkeit, die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler positiv zu beeinflussen. Bewegung, regelmässig durchgeführt, trägt wesentlich zum Lernerfolg bei.

## Was verstehen wir heute unter Lernen?

Lange Zeit ist man davon ausgegangen, dass das Lernen durch Zuhören und Stillsitzen stattfindet und Wissen durch das Reden anderer erworben wird. Aufgrund

verschiedener Forschungen, insbesondere aus neueren Erkenntnissen der Neurowissenschaft, wissen wir, dass dies nicht mehr ausreicht.

Das Auf- und Abgehen beim Auswendiglernen, die gestische Begleitung beim Erlernen von neuen Liedern oder Wörtern, das Balancieren von Stäben mit Farben auf Französisch, das Üben von Dialogen auf Rollen, das Sprechen von mathematischen Aufgaben auf einem Balken, das Musizieren in Bewegung, das Lesen von Texten mit wechselnden Abständen, die Arbeit mit Tüchern und Jonglierbällen und vieles mehr tragen zu einer mehrfachen Belastung des Gehirns bei. Eine Erklärung für die Steigerung der Aufmerksamkeit durch Bewegung kann in der

Förderung der Durchblutung des Gehirns liegen. Bewegung regt allgemein den Stoffwechsel an und hat einen Einfluss auf hormonelle Vorgänge. Die Beispiele verdeutlichen auch, dass die Beteiligung motorischer Zentren des Gehirns eine wesentliche Rolle bei Verarbeitungs-, Lern- und Erinnerungsvorgängen spielt. Ein Lernen ohne Bewegung, ohne Verknüpfung mit der Wahrnehmung und der Motorik ist heute nicht mehr denkbar.

## Aktiver und kontinuierlicher Prozess

Lernen ist ein Vorgang, der nie endet und aktiv von den Kindern bis zum Erwachsenen selbst gestaltet wird. Wissen wird von Kindern nicht einfach nur erworben, sondern es wird selbst konstruiert.

Lernen ist aus neurobiologischer Sicht eine Stärkung der Verbindungen im Gehirn, den so genannten Synapsen. Der Mensch verfügt über viele Milliarden Nervenzellen im

## Gleichgewicht für den Körper und den Geist.





Volle Konzentration auf die Bewegung und die Sprache.

Gehirn, die aber nur funktionstüchtig sind, wenn sie miteinander verknüpft werden oder worden sind. Diese Verbindungen zwischen den Nervenzellen werden komplexer, je mehr Reize durch die Sinnesorgane zum Gehirn gelangen. Das Balancieren und Jonglieren sind Tätigkeiten, die über das Gehirn gesteuert werden. Auch hormonelle Vorgänge tragen wesentlich zum Lernerfolg bei. Das Gehirn geht dabei nach dem einfachen Prinzip «Use it or loose it» vor. Es baut überschüssige Kontaktstellen vor allem aufgrund fehlender Erfahrungen ab. Nur die häufig benutzten Verbindungen bleiben bestehen. Der Abbau wird durch

Bewegung und körperliche Aktivität verhindert, bis ins hohe Alter.

### Bewegung – Motor des Lernens

Die meterlangen Stäbe (Bezug der Buchenstäbe im Hobbymarkt) können Schülerinnen auf der Hand balancieren. Immer mit der schlechteren Hand beginnend. Im Werken werden die einzelnen Farben aus dem Franzunterricht aufgemalt. In der Bewegungsarbeit können die Farben repetiert und abgefragt werden. Während die eine Gruppe als Steigerung vorwärts und rückwärts laufend auf dem Balken diese Stäbe

einsetzt und zu zweit die Farben übt, können die anderen auf Kartonrollen diese Übung versuchen. Diese Kartonrollen sind im Durchmesser unterschiedlich gross. Je kleiner der Durchmesser, desto schwieriger ist der Balanceakt. Als Einstieg wird zuerst ohne Handgeräte der Gleichgewichtssinn trainiert. Auch bei dieser Arbeit kann der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden, indem der Durchmesser der Kabelrollen vergrößert wird. Diese Kabelrollen können einen Durchmesser bis zu einem Meter haben. (Bezug der Karton- und Kabelrollen im Kleingewerbe).

Dieses Balancieren auf Rollen und auch Kreiseln eignet sich ausgezeichnet zum Üben von Texten und Dialogen, zum Lösen von Franz- und Matheaufgaben. Auch beim Singen und Mundharmonikaspielen ist das gleichzeitige Balancieren eine mehrfache Belastung des Gehirns.

**Eduard Buser-Batzli**

Kontakt: E-Mail [eduard.buser@schulenbiberist.ch](mailto:eduard.buser@schulenbiberist.ch),  
[www.lerneninbewegung.ch](http://www.lerneninbewegung.ch).

