

## Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen

„Habe ich meinen Körper verloren,  
so habe ich auch mich verloren.  
Finde ich meinen Körper,  
so finde ich mich selbst.  
Bewege ich mich,  
so lebe ich – und bewege die Welt“  
(V. Iljine)

**Bewegung** ist ein fundamentales Bedürfnis des Menschen. Besonders bei Kindern ist Spiel und Bewegung durchgängig mit Freude, Lust und Befriedigung verbunden. Kinder erschließen sich über Bewegung und Wahrnehmung die Welt. Grundlegende (Lern-) Erfahrungen, die für das Leben in der Gesellschaft, für die Entwicklung von Körper, Geist und Seele von entscheidender Bedeutung sind, haben wir vor allem durch die aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt erworben. Innerhalb dieser handelnden und spielerischen Auseinandersetzung erlebt und erfährt sich das Kind als wirkungsvoll. Es erkennt eigene Stärken und Schwächen, vermag sich besser einzuschätzen und zu akzeptieren, lernt im Spiel seine Bewegung zu beherrschen und zu kontrollieren, sich mit anderen auseinander zu setzen (Körper = Ausdrucks- und Kommunikationsmittel). So entsteht ein erstes Konzept eigener Fähigkeiten. Kinder lernen im Experimentieren und Ausprobieren, dass sie etwas selbst geschafft haben und etwas können. Sie machen die Erfahrung, Dinge im Spiel „selber zu verändern“, „selbst zu entscheiden“ und damit etwas zu bewirken. Dieses Gefühl stellt die Basis für das Selbstvertrauen bei Leistungsanforderungen dar.

Erfolgserebnisse im Bewegungsbereich tragen auch zu einem größeren Zutrauen in die eigene Fähigkeit bei, steigern Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Dass über Bewegung erworbene Körperempfinden und –bewusstsein braucht das Kind zum Aufbau eines Bildes von sich selbst – zur eigenen Identität.

Zimmer schreibt in ihrem Handbuch der Bewegungserziehung: „Ob sich ein Kind für ‚stark‘ oder ‚schwach‘ hält, welche Eigenschaften es sich zuschreibt, wie es sich einschätzt und welche Erwartungen es an sich stellt – dies alles hängt ab von dem Bild, das ein Kind von sich selbst hat. Es resultiert aus den Erfahrungen, die das Kind in der Vergangenheit im Hinblick auf seine Leistungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen machen konnte. So entwickelt jeder Mensch im Laufe seiner Biographie ein System von Annahmen über seine Person.“

In der Bewegung, bei gemeinsamen Bewegungsspielen lernt das Kind auch vielfältige Formen sozialen Handelns kennen. Es wird fähig, eine eigene soziale Kompetenz aufzubauen, die es braucht, um mit anderen Kindern und Gruppen spielen und handeln zu können. Es lernt auf andere einzugehen bzw. diese zu akzeptieren, zu tolerieren sowie eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen zu artikulieren. So fordern Sprachtherapeuten schon lange mehr Bewegung für Kinder, denn auch Sprache und Bewegung hängen eng zusammen und beeinflussen sich wechselseitig. Enorme Fortschritte hat die Gehirnforschung in den letzten Jahren gemacht. So wies z.B. der israelische Neurologe Raz nach, dass Kinder, die schlecht Lesen, durch Balancespiele gefördert werden können.

Voraussetzung für die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist die Sensibilisierung der Sinne. Durch eine gut funktionierende Sinneswahrnehmung wird das Kind aufmerksam für das, was in seinem Körper und im Kontakt seines Körper mit der Umwelt geschieht. Körpererfahrungen sind daher eng an die Sinnesempfindungen (visuell, taktil, auditiv, vestibulär, kinästhetisch) gebunden.

Das Erleben der körperlichen Ausdrucksmöglichkeit, die Regulierung körperlicher Anspannung, das Erleben von Erschöpfung und Ermüdung, aber auch das Genießen von

Ruhe und Entspannung gehören zu den wichtigsten Erfahrungen, die Kinder in Bewegungssituationen machen können. Bewegung ist also die Grundlage der menschlichen Entwicklung und sie ist die Grundlage jeder Handlungsfähigkeit.

**„Bewegung ist das Tor zur Welt - Leibeserfahrung als Welterfahrung“**  
(Miedzinski)

Die Forderung nach mehr **Bewegung in der Schule** ist nicht neu. Heutzutage erscheint dies noch dringlicher als je zuvor. Die durch Bewegungsmangel bedingten Defizite haben bei den Heranwachsenden ein erschreckendes Ausmaß angenommen (Herz-Kreislaufschwächen, Übergewicht, Koordination und Fußschwächen). Auch die für das Erwachsenenalter so typischen Rückenbeschwerden entwickeln sich bereits im Kindesalter durch Bewegungsmangel.

Reformpädagogen wie Montessori, Freinet, Steiner und viele bekannte, innovative Denker im Bereich der Lernforschung (Feldenkreis, Ayres) betonen die Bedeutung der Bewegung für den Lernprozess. Dennison betont, „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ und Hannaford schreibt in ihrem Buch „Bewegung – das Tor zum Lernen“: „Bewegung ist für das Lernen absolut notwendig. Bewegung erweckt und aktiviert viele unserer geistigen Fähigkeiten. Bewegung integriert und verankert neue Informationen und Erfahrungen in unsere neuronalen Netzwerke. Und Bewegung ist Voraussetzung dafür, dass wir das Gelernte, unser Verständnis und unser Selbst durch Handeln zum Ausdruck bringen.“

Neuere Forschungsarbeiten helfen uns zu verstehen, wie Bewegung dem Nervensystem direkt zugute kommt. Hannaford formuliert: „Muskelaktivitäten, speziell koordinierte Bewegungen, scheinen die Produktion von Neurotrophinen zu stimulieren. Die sind natürliche Stoffe, die das Wachstum der Nervenzellen anregen und die Anzahl der neuronalen Verbindungen im Gehirn vermehren.“

Gedächtnispsychologische Studien kommen zu dem Resultat, dass Lerninhalte durch gleichzeitige Bewegung wahrscheinlich doppelt kodiert werden und dadurch sicher aus dem Langzeitgedächtnis abrufbar sind. Bewegung fördert zudem die Hirndurchblutung, aktiviert das Gehirn und vermehrt die Zufuhr von Sauerstoff. Dennison entwickelte Brain-Gym-Übungen, welche die Schüler befähigen, allmählich ganzheitlicher wahrzunehmen und zu lernen. Durch die Übungen wird der Gehirnintegrationsmechanismus (für optimales Lernen dringend erforderlich) zielgerichtet aktiviert.

**„Sie wollten den Kopf, aber es kam das ganze Kind in die Schule“**  
(Verfasser unbekannt)

Wer von Bewegung in der Schule spricht, denkt zunächst an den Sportunterricht. Lange Zeit war das auch so. Doch die neue Schulsportkonzeption geht davon aus, dass als Ausgleich für den bestehenden Bewegungsmangel der Sportunterricht – selbst wenn vier Wochenstunden überall erteilt werden würden – nicht ausreicht. Deshalb sind zusätzliche Bewegungsstunden wichtig und notwendig.

Trotz vieler Bemühungen der Lehrer und Lehrerinnen wie

- offene Unterrichtform;
- lebensnahe Unterrichtsinhalte;
- handlungsorientierte Methoden;
- lernpsychologisch angemessene Rhythmisierung;

die von dem gesundheitsschädlichen Dauersitzen im Unterricht wegführen sollten, muss doch festgestellt werden, dass die Kinder an manchen Tagen zu lange sitzen. Natürlich sind Arbeitsphasen, in denen die Unterrichtsform selbst wenig Bewegung bietet, unvermeidlich. Solche Stunden gibt es und sie sind meist nicht anders zu gestalten. Sorgt

aber die/ der LehrerIn in solchen Situationen für eine Bewegungspause, so werden die Kinder dies als wohltuend und aktivierend empfinden.

Diese **Bewegungspausen** sind immer dann notwendig, wenn bestimmte Unterrichtsformen über einen langen Zeitraum keine ausreichende Bewegung zulassen. Deshalb ist es wichtig, dass nicht nur die/ der SportlehrerIn, sondern allen LehrerInnen die wohltuende Wirkung der Bewegung für alle „zum Sitzen verurteilte Schüler“ bewusst wird.

Ohne auf die einzelnen Formen des **Sitzens** einzugehen, haben wir beim Sitzen immer einen schlechten Kompromiss zwischen anatomischer Wirbelsäulenform und entspannter Skelettmuskulatur. Beide sind miteinander nicht kombinierbar, entweder bedeutet Sitzen Schwerstarbeit für die Muskulatur bei belastungsarmer Wirbelsäulenhaltung oder entspannte Muskulatur bei starker Wirbelsäulenhaltung. Die günstigste Sitzhaltung für die Wirbelsäule ist das Sitzen in aufrechter Position, allerdings erfordert sie große Muskelarbeit. Es muss deshalb diese Muskulatur gestärkt werden, damit diese Leistungen auf Dauer ohne Ermüdung zu erbringen sind. Wir müssen uns immer vergegenwärtigen, dass Sitzen in seiner äußeren Gestalt als Ruheposition erscheint, nach seiner inneren Verfassung aber Schwerarbeit und Unruhe bedeutet.

Da der Halte- und Muskelapparat des Grundschulkindes noch nicht vollständig ausgebildet ist, überfordert ihn ruhiges Sitzen oft schon nach einer Unterrichtsstunde. Wichtig ist, dass Sitzpositionen öfter verändert werden, um andere Gelenkstellungen und Muskelgruppen zu beanspruchen. Dazu können auch verschiedene Sitzgelegenheiten (Sitzkeil, Sitzkissen, Kniestuhl, Sitzball) benutzt und abgewechselt werden. Bewegungen während des Sitzens helfen auch den bewegungsunruhigen Kindern sich besser zu konzentrieren. Lernen braucht Motivation, Interesse und Bewegung – und nicht absolute Ruhe und ruhiges Sitzen. Wichtig ist auch, immer wieder Möglichkeiten für spielerische Bewegung (z.B. Bewegungsspiele) zu nutzen.

**Jungen** sind vielfach ständig in Bewegung. Sie brauchen Raum und Gelegenheit, ihre Körperkräfte zu erproben und auszuloten. Lust und Freude an der Bewegung, an der Körperkraft spiegeln sich im Ausdruck ihrer Körperenergie wider. Toben ist ein Zeichen ihrer vitalen Bedürfnisse und ihrer Lebendigkeit. Leider steht auch heute noch schnell kraftvolle, körperliche Auseinandersetzung und jungentypisches Spiel unter Aggressionsverdacht und als Beginn einer Gewaltspirale. In Bewegungssituationen äußern sich Jungen häufig emotional, sie erleben die Freude am eigenen Körper und leben diese Körperlichkeit auch gern aus. Die eigenen Kräfte zu spüren und die Kräfte mit anderen zu messen, sind Verhaltensweisen der Jungen, die wir zu ihren Stärken zählen sollten, auch wenn das Ausleben der Körperlichkeit manchmal durch grenzüberschreitende Aktivitäten begleitet ist.

**Jungenspezifische Bewegungsangebote** sollen die Individualität berücksichtigen und die unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse der Jungen stützen (z.B. auch nach Wettkampf und Erfolg). Sie zeigen sowohl aktive, leistungsbezogene Aspekte als auch passive Aspekte. Da für viele Jungen allein der Erfolg gegenüber anderen zählt, ist es bei den Handlungseinheiten richtig, Leistung und Erfolg zu variieren, zu relativieren und zu reflektieren. Das Miteinander und Gegeneinander bietet vielfältige Handlungsansätze. Die eigenen Grenzen und die Grenzen kennen zu lernen, bei der Aggression sinnvoll ist, gehören zu den zentralen Aufgaben einer bewegungsorientierten Jungenarbeit. Jungenarbeit ist immer als Teil der geschlechterbewussten Gestaltung der koedukativen Schule zu sehen.

## Literatur- und Quellenverzeichnis:

Ayres, A.Jean: Bausteine der kindlichen Entwicklung. 3. Auflage, Springer Verlag Berlin Heidelberg 1998

Baer, Ulich: 666 Spiele für jede Gruppe für alle Situationen. 19. Auflage, Klett Erhard Friedrich Verlag, Seelze 2006

Birkenbihl, Vera F.: Jungen und Mädchen: wie sie lernen. Knauer Ratgeber Verlage, München 2005

Boldt, Uli: Ich bin froh, dass ich ein Junge bin (Materialien zur Jungenarbeit in der Schule). Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler 2004

Hannford, Carla: Bewegung - das Tor zum Lernen. Verlag für Angewandte Kinesiologie, Freiburg im Breisgau 1996

Köckenberger, Helmut: Bewegtes Lernen. 2. Auflage, Borgmann publishing, Dortmund 1997

Le Fevre, Dale N.: Best of new games -faire Spiele für viele. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2002

Walter, Melitt: Jungen sind anders, Mädchen auch. 2. Auflage, Kösel-Verlag, München 2008

Zimmer, Renate: Handbuch der Bewegungserziehung. 4. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten Neuauflage, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2004