

Editorial

Stellen Sie sich vor:

Sie reisen die Strecke von Hamburg nach Wien auf direktem Weg, also circa 850 Kilometer. Von dieser Strecke laufen Sie 838 Kilometer zu Fuß. Danach zieht Sie 11,8 Kilometer eine Pferdekutsche. Kurz vorm Ziel, für 190 Meter, steigen Sie in einen Zug, und die letzten zehn Meter werden Sie von einem selbstgesteuerten Fahrzeug transportiert. Diese Kombination der Transportmittel erscheint Ihnen merkwürdig?

Vielleicht ahnen Sie es bereits, aber das ist das ungefähre Verhältnis der Transportmittel, an denen sich die Menschen im Laufe ihrer Entwicklung (über eine Million Jahre – eine Zeitspanne, die in diesem Zusammenhang oft genutzt wird) bedient haben. Die Entwicklung lässt sich untergliedern in die Etappen Jäger/Sammler, Bauerngesellschaft, Industrialisierung und Digitalisierung. Ironischerweise würden die Meisten diese Reise wohl im genau umgekehrten Verhältnis antreten, wengleich das Auto und ein paar Meter zu Fuß bzw. sogar das Flugzeug wohl die häufigste Variante wären.

Aber das entspricht nicht unserer Natur, auf diese Inaktivität sind wir Menschen nicht vorbereitet. Unser kompletter Organismus lebt von Bewegung, die zunehmend aus unserem täglichen Leben verschwindet. Evolutionäre Veränderungen beeinflussen den Menschen schon seit Anbeginn. Jedoch dauern diese nicht selten Zehntausende von Jahren. Fakt ist, dass sich der Mensch auf das Zeitalter der Digitalisierung (in seiner Anatomie und Physiologie) einstellen wird. Jedoch wird dies für Sie und alle, die dieses Buch irgendwann lesen werden, nur in Ansätzen der Fall sein. Denn wir sind zum allergrößten Teil noch geprägt durch die Lebensweise der Jäger und Sammler – durch den langen Fußmarsch von Hamburg bis in die Wiener Vorstadt.¹

Das für uns Faszinierende daran ist, dass wir Menschen zu viel mehr fähig sind, als wir uns vorstellen können. Wir sind gut trainierbar, und evolutionsbiologisch ist der Faktor Bewegung für uns überlebensnotwendig. Bewegung hat nicht nur unzählige positive Auswirkungen auf unseren Körper, sondern gleichzeitig einen kaum zu unterschätzenden Effekt auf unser Gehirn. Alle unsere kognitiven Funktionen können grundsätzlich von Bewegung profitieren und so wird körperlicher Aktivität der größte Einfluss auf unsere Hirnentwicklung zugeschrieben – und zwar ein Leben lang.

Ausreichend Bewegung ist folglich der wichtigste Faktor für einen gesunden Körper und einen lebendigen Geist. Dieses Buch greift die Bedeutung von Bewegung auf und arbeitet den Stellenwert für den Lehr-Lernprozess deutlich heraus. Mit dem Fokus auf dem Begriff „Schule“ wird durch die zusammengetragenen Ideen generationsübergreifend (von der Vorschule bis zur Hochschule) die immense Bedeutung des *Bewegten Lernens* gekennzeichnet.

Im vorderen Teil des Buchs sind die Beiträge unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten verfasst. Deren Intention liegt dabei auf einer adressatengerechten Orientierung und auf profunden Handlungsempfehlungen. Wir möchten damit den Dialog zwischen Wissenschaft und Praxis bewusst fördern und dadurch zu einer zielführenden und sinnvollen Anwendung forschungsbasierter Erkenntnisse beitragen.

¹ Diese Gedanken entstanden in Anlehnung an die bewegenden Ausführungen des schwedischen Oberarztes Anders Hansen.

Wir brauchen anregende Lernumgebungen, die ein Lehr-Lernverhalten entfalten, welches von Aktivierung, Engagement und Dynamik geprägt ist, damit Energie und Leistungsvermögen gefördert werden. In diesem Sammelband werden sowohl übergreifende Methoden als auch spezielle Praxisbeispiele präsentiert. In einer Zusammenstellung von 30 unterschiedlichen Fachbezügen (unterteilt in den Primar- und Sekundarbereich) soll deutlich werden, dass bewegtes Lernen in jedem Fach und bei jedem Thema möglich ist. Die Anregungen aus „Best Practice“ sollen Sie, werte Leserin, werter Leser, dazu animieren, die Ansätze aufzugreifen und zu „Next Practice“ weiterzuentwickeln. Der letzte Beitrag soll Sie zudem motivieren und darin unterstützen, Ihre eigenen Lernbeispiele zu entwickeln.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Erfolg und zahlreiche bewegende Momente.

Christian Andrä

Körper und Geist bilden eine Einheit

Die Trennung zwischen Körper und Geist „verdanken“ wir der antiken Philosophie, aber auch René Descartes, der im 18. Jahrhundert behauptete, der Geist sei immateriell und der Körper lediglich ein Behälter für Organe. So entstand im Laufe der Jahrhunderte die Vorstellung, dass Lernen rein ein Phänomen des Geistes sei, was auch mancher Theoretiker im 20. Jahrhundert noch behauptete. Unglücklicherweise orientierten sich daran jene Disziplinen, die für die Unterrichtsgestaltung maßgeblich sind: Pädagogik und Fachdidaktik. Kein Wunder also, dass die meisten von uns, trotz Bewegungsdrang, ruhig sitzend am Schreibtisch lernen mussten, den Kopf eingeklemmt zwischen den aufgestützten Armen. Und verständlicherweise war das Lernen unter diesen Umständen mühsam - und im Nachhinein gesehen - bis zu einem gewissen Grad auch ineffizient.

Lernen ist ein neurobiologisches Phänomen. Es findet auf natürliche Weise statt, wenn der Mensch mit seiner Umgebung interagiert. Ohne unterrichtet zu werden, nimmt ein kleines Kind Gegenstände wahr, indem es sie berührt, schmeckt, riecht, fallen lässt. Komplexe sensomotorische Interaktionen stellen jene Welt dar, die das Kind kennenlernt. Im Gehirn werden stattgefundenen Interaktionen als ausgedehnte Netzwerke unter Gehirnzellen repräsentiert: Sie verbinden jene Regionen, die im Lernprozess involviert sind. Gemeinsam mit den Bezugspersonen lernt das Kind das Etikett zur jeweiligen Erfahrung, also das Wort in seiner Muttersprache. So entstehen Wissen und Können, auch Sprache, auf natürliche Weise durch Erfahrungen. Das Werkzeug dazu ist der Körper mithilfe seiner Sinneskanäle und der Motorik.

Im Klassenzimmer versucht *Bewegtes Lernen*, diese natürlichen Prozesse zu rekonstruieren, den Körper als Werkzeug einzusetzen, um das Potenzial, das in Menschen steckt, optimal zu nutzen. *Bewegtes Lernen* ist effizient, motivierend und nachhaltig. Dieser Band bietet einen theoretischen Hintergrund, um zu verstehen, warum der Mensch am besten mit dem Körper lernt, aber auch praktisch erprobte Aktivitäten, die im Unterrichtsalltag mit geringem Aufwand implementiert werden können.

Allen wünsche ich wunderschöne, bewegte Unterrichtsstunden!

Manuela Macedonia