

## Bildung sucht Dialog!

Dieser  
vierte  
Band  
der  
PH NÖ  
sammelt  
und  
präsentiert  
Facetten  
zum  
Dialog  
um  
Fragen  
zur

- Menschlichkeit in der Schule,
- Vielheit der Fächer und Einheit der Bildung,
- dialogischen Führungskultur,
- Ethik als Unterrichtsgegenstand.

Er  
will  
alle  
Lehrer/innen  
und  
an  
Bildung  
interessierten  
Bürger/innen  
einladen  
zu  
Kontakt,  
Gespräch  
und  
Zusammenarbeit.

ISBN 978-3-9519897-4-7



Erwin Rauscher (Hg.) Unterricht als Dialog

Pädagogik für Nieder-  
österreich — **Band 4**

Erwin Rauscher (Hg.)

## Unterricht als Dialog

Von der Verbindung der Fächer  
zur Verbindung der Menschen

Pädagogik  
*für*  
Niederösterreich  
**Band 4**



Erwin Rauscher (Hg.)

# Unterricht als Dialog

Von der Verbindung der Fächer  
zur Verbindung der Menschen

Pädagogik  
*für*  
Niederösterreich

**Band 4**



## IMPRESSUM

Eigentümer und Medieninhaber:  
Pädagogische Hochschule Niederösterreich  
Mühlgasse 67, A 2500 Baden

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Austria – Jänner 2011  
Redaktion: Erwin Rauscher  
Lektorat: Günter Glantschnig  
Text, Gestaltung und Layout: Erwin Rauscher  
Druck: Paul Gerin GmbH & Co KG, 2120 Wolkersdorf, Wienerfeldstraße 9

ISBN 978-3-9519897-4-7

Martina Neumüller-Reuscher

# Bewegungsbildung ist Menschenbildung

Bewegung als Weg zu einer ganzheitlich gesehenen,  
bewegungskulturellen Bildung

*Körperbezogene Entwicklung von Kindern läuft nicht isoliert ab, sondern ist mit Entwicklungsbereichen verbunden, die sich wechselseitig beeinflussen. Daher wird nach den Zusammenhängen von körperlicher Bewegung und Aspekten der personalen, sozialen und kognitiven Entwicklung und nach möglichen Effekten nachgefragt.*

## 1 Phänomen Bewegung

In diesem Beitrag wird zielsicher nach einer Funktion jenes Phänomens gefragt, das man gemeinhin ‚Bewegung‘ nennt. Geht man ganz vom Wort aus, dann weist es bereits auf den Weg des Verstehens: Bewegung – sich auf den Weg machen – auf einen Weg mit dem Körper, mit dem Kopf, mit den Sinnen. Ein Weg, auf dem die Möglichkeit besteht sich selbst zu entwickeln, sich kennen und schätzen zu lernen, ein Bild von sich selbst und von der Welt zu machen.<sup>1</sup> Nicht umsonst wird die Bedeutung der Motorik für die kindliche Entwicklung untrennbar von Wahrnehmung, Denken und Fühlen gesehen. In aktuellen Diskussionen über die Effektivität schulischen Lernens gilt es gerade auf diesen Weg zu kommen, Lerninhalte sinnbezogen und körpernah zu erleben, Lernen lustvoller zu gestalten, die Eigenverantwortung und die Aktivität der Schüler/innen zu wecken, Lerninhalte durch Erleben, Denken und Handeln zu erfahren und so Zusammenhänge erkennen zu können. Gerade hier tun sich im Bewegungsfeld großartige Möglichkeiten auf: Ganzheitliches Lernen, insbesondere Lernen durch Bewegung, ist vielseitiger; es motiviert, eröffnet weitere Zugänge zu Lerninhalten und wird dem Bewegungsbedürfnis der Kinder gerecht. Bewegung wird primär als Ausdruck von Körperlichkeit verstanden. Bei intensiver Betrachtung beinhaltet Bewegung die Dimension der Kontrolle von Handeln und Verhalten und die sensorische perzeptive Dimension, die Bewegung zur Grundlage des ganzheitlichen Erlebens der eigenen Person macht. Darüber hinaus ist sie ein wesentlicher Träger im sozialen Kontext.<sup>2</sup> Ausgehend von Erkenntnissen der Körper- und Bewegungsanthropologie sowie entwicklungspsychologischen Einsichten soll die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung aufgezeigt werden. Gefragt wird nach den Zusammenhängen von körperlicher Bewegung und Aspekten der sozialen, kognitiven und personalen Entwicklung und nach möglichen Effekten auf diesen Ebenen.

### 1.1 Bewegung und Selbstbild

In der neueren Forschung des Selbstbildes handelt es sich um ein multidimensionales Konstrukt,

in dem auch die Körperlichkeit eine wesentliche Dimension bildet.<sup>3</sup> Im Vordergrund steht die Frage, welche Rolle Bewegungserfahrungen für die Identitätsentwicklung spielen und unter welchen Voraussetzungen diese die Bildung eines positiven Selbstbildes unterstützt. Im Selbstbild des Kindes spiegeln sich Erfahrungen wider, die es in der Auseinandersetzung mit seiner materiellen und sozialen Umwelt gemacht hat. So entwickelt jeder Mensch im Laufe seiner Biografie ein Bild über seine Person. In diesem Zusammenhang wird auf die Bedeutung der Bewegungs- und Körpererfahrungen hingewiesen. Gerade in Bewegungshandlungen erleben Kinder, dass sie Ursache bestimmter Effekte sind. Handlungsergebnisse werden mit der eigenen Anstrengung und dem eigenen Können verbunden, so dass daraus ein erstes Konzept der eigenen Fähigkeiten entsteht. Das Gefühl „etwas geschafft“ zu haben kann die Basis für das Selbstvertrauen legen. „Die Erfahrung eines Mehr an Bewegungskönnen ist die Erfahrung eines Mehr an Sicherheit, Zutrauen, Selbstwertschätzung, an Kompetenz“.<sup>4</sup> Das Körperkonzept erhält zeitlebens seine spezifische Bedeutung als Träger des Prozesses, indem das Individuum Daten aus der Umwelt in seine subjektive Erlebniswelt transferiert.<sup>5</sup> Somit wird die wichtige Rolle des Körperkonzepts für das Selbstkonzept deutlich. Die folgende Tabelle dient zur Abklärung der Frage, in welchem Ausmaß die Annahme eines Zusammenhangs zwischen Bewegung und Persönlichkeitsentwicklung gerechtfertigt erscheint.

Hypothese	Ergebnisse	Verfasser/in
Der Sportlichkeitsindex hat positive Auswirkungen auf das Selbstbild. <sup>6</sup>	Es besteht eine hohe Korrelation zwischen sporttreibenden Kindern und deren positivem Selbstbild. Die Korrelation konnte nachgewiesen werden. Der Zusammenhang ist signifikant.	Neumüller-Reuscher, 2010
Es besteht ein Zusammenhang von Motopädagogik und Aufbau von Selbstwertgefühl. <sup>7</sup>	Die erzielten Ergebnisse stimmen mit den Erwartungen überein. Es besteht ein signifikanter Zusammenhang.	Arbeitsgruppe SPES (System psychomotorischer Effekte – Sicherung), 2007
Ein verbessertes Bewegungsgeschick hat positive Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein der oft motorisch frustrierten Kinder. <sup>8</sup>	Bestätigung der Hypothese. Zusätzlich konnte ein Zusammenhang zwischen steigendem Selbstwertgefühl und sozialer Kontaktfähigkeit gesichert werden.	Kiphard, 2004
Es zeigt sich eine positive Korrelation von Selbstkonzept und Motorik. <sup>9</sup>	Die Befunde weisen eine signifikante Korrelation auf.	Rethorst, 2004
Die psychomotorische Förderung hat positive Auswirkungen auf die motorische Entwicklung und auf das Selbstkonzept. <sup>10, 11</sup>	Die Ergebnisse entsprachen den in den Hypothesen aufgestellten Erwartungen.	Zimmer, 1999 Kiphard, 2004

Der Zusammenhang von Motorik und Selbstbild ist gut dokumentiert und kann als gesichert angenommen werden. Zur Interpretation der Ergebnisse ist anzunehmen, dass sich die motorische Unsicherheit auf ein negatives Selbstbild auswirkt und umgekehrt. Diese Überlegungen lassen die Forderung nach Bewegungs- und Lernangeboten, welche die Kinder zu einem ihren Fähigkeiten entsprechenden Handeln auffordern, zu.

## 1.2 Bewegung und kognitive Aufmerksamkeit

Kognitive Strukturen bestimmen Handlungen, Wahrnehmungen, Vorstellungen, Entscheidungen, das Urteilen und Denken, also das gesamte Verhalten eines Individuums. Folgt man der Sichtweise Piagets, so ist Kognition der aktive Aufbau von Erkenntnis durch zunehmende Strukturierung und Organisation von Erfahrungen. Diese Erfahrungen finden stets auf der Ebene von Wahrnehmung und bewegungsbezogener Handlung, in Abhängigkeit von den vorherrschenden Umweltbedingungen, statt.<sup>12</sup> Dies bedeutet, dass kognitive Entwicklung als zunehmende Differenzierung und Strukturierung von Erfahrungen durch den aktiven Austausch zwischen Subjekt und personalem beziehungsweise materiellem Objekt gesehen werden kann. So besitzen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen eine wesentliche Bedeutung für die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit – im Besonderen der kognitiven Entwicklung. Nur durch die Ausbildung von Wahrnehmungs- und Bewegungsmustern kann die Basis für den Erwerb kognitiver Fähigkeiten geschaffen werden.<sup>13</sup> Davon ausgehend, findet die Forderung nach mehr sinnvoll eingesetzter Bewegung im Schulalltag ihre Berechtigung. Die Beweislage dazu bietet die in der nachfolgenden Tabelle dargestellte Auswahl von empirischen Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen Bewegung und Kognition belegen.

Hypothese	Ergebnisse	Verfasser/in
Es besteht ein deutlich positiver Zusammenhang zwischen aerobem Bewegungstraining und Informationsaufnahme und -verarbeitung.	Die Hypothese wurde in einer „Mega-Studie“ an 30000 Menschen nachgewiesen.	Ertel, 2005
Aufmerksamkeitsleistung und Bewegung stehen im Zusammenhang. <sup>15</sup>	Es konnte eine signifikante Verbesserung der Aufmerksamkeit bei 8-jährigen Kindern nachgewiesen werden.	Dordel/Breithecker, 2004
Es besteht ein Zusammenhang zwischen motorischen und kognitiven Fähigkeiten. <sup>16</sup>	Laut diesen Befunden ist der bestätigte Zusammenhang zwischen koordinativer und konzentrativer Leistungsfähigkeit auf gemeinsame cerebrale Lern- und Steuerungsprozesse zurückzuführen.	Dordel/Koch/Graf, 2003
Es besteht eine positive Korrelation von Konzentration und Koordination. <sup>17</sup>	Die Längsschnittuntersuchung an 668 Kindern im Alter von 5 bis 9 Jahren weist eine positive Korrelation von Koordination und Konzentration auf.	Dordel/Koch/Graf, 2003
Koordinativ-sportliche Übungen führen zur Steigerung des Energiepotenzials im Vorderhauptslappen. <sup>18</sup>	Bestätigung der Hypothese. Der Ausgleich der Energetisierung der Hirnhälften ist signifikant und lässt auf eine erhöhte Konzentrationsleistung schließen.	Reuscher, 2003
Bewegung hat einen positiven Einfluss auf Konzentration und Aufmerksamkeit. <sup>19</sup>	Die Konzentrationsleistungen durch Bewegten Unterricht übertreffen die Maximalwerte des klassischen Unterrichts um 6%.	Wamser/Leyk, 2003

In Literaturrecherchen zu Forschungsergebnissen hinsichtlich der Fragestellung fällt auf, dass signifikante Zusammenhänge zwischen Bewegung und verbesserter Aufmerksamkeitsleistung bestehen. Die Erklärung hängt zum Teil mit der verbesserten Sauerstoffversorgung des

Gehirns durch Bewegung zusammen, was zum einen auf die gesteigerte Durchblutung, zum anderen auf die tiefere Atmung, die durch Bewegung in Gang gesetzt wird, zurückzuführen ist. Die dargestellten Ergebnisse liefern weitgehend signifikante Befunde, die für ein hohes Maß an Stabilität der Bewegung für die Konzentration sprechen und eine Forderung nach mehr Bewegung in der Schule rechtfertigen.

### 1.3 Bewegung und gesundheitliche Befunde

Die am besten dokumentierten Auswirkungen von Bewegung sind jene, welche sich auf die körperliche Gesundheit des Menschen beziehen. Die Einengung kindlicher Handlungs-, Spiel- und Lebensräume und der damit einhergehende Mangel an Bewegung sind oft genug beschrieben. Um die Wichtigkeit der Bewegung auf die Gesundheit des Menschen noch zu unterstreichen wird auch hier zur Verdeutlichung die empirische Befundlage aufgelistet.

Hypothese	Ergebnisse	Verfasser/in
Bewegungsförderung hat positive Auswirkungen auf Herz-Kreislauf und Motorik. <sup>20</sup>	Es konnte eine signifikante Verbesserung von Herz-Kreislauf-Parametern (diastolischer Blutdruck) und Motorik (Teilaufgaben versch. Tests) aufgezeigt werden. Die Bewegungsförderung wurde zwei Jahre in Kindergärten durchgeführt.	Ketelhut/Mohasseb, Gercke/Scheffler/Ketelhut, 2005
Durch ein spezielles Bewegungsförderprogramm kann eine Verbesserung von Haltung, Rumpfkraft und Motorik erzielt werden. <sup>21</sup>	Die Verbesserung von Haltung (Matthiass), Rumpfkraft (Baldauf) und Motorik ist signifikant. Die Studie umfasst ein Bewegungsförderprogramm von sechs Monaten in Kindergärten.	Weiß/ Weiß/ Stehle/Zimmer/ Heck/ Raab, 2004
Es besteht ein Zusammenhang von Bewegung und Entwicklung der Knochendichte. <sup>22</sup>	Es konnte eine positive Entwicklung der Knochendichte nachgewiesen werden.	Weineck, 1997

Auf Grundlage der dokumentierten Studien kann die Bedeutung der Bewegung bezüglich des gesundheitlichen Aspekts nicht negiert werden. Der Haupttenor der Schul- und Fachärzte lautet aber, dass sich die Kinder zu wenig bewegen. Die 2009 durchgeführte Studie ‚Kid Check‘ an 1600 Kindern zeigt auf, dass 60% der Kinder an Haltungsschäden leiden.<sup>23</sup> Ein Aufruf an alle Schulverantwortlichen, mehr Bewegung in die Schule zu tragen. Die Erwartungen an die Schule bestehen meist darin, die Kinder intellektuell zu fördern, doch darüber hinaus sollte Schule dem höchsten Anspruch genügen, alle Schüler/innen als ganzheitlich entwickelte und körperlich gesunde Persönlichkeiten in die Erwachsenenwelt zu entlassen.

## 2 Methodische Überlegungen

Es gilt der Frage nachzugehen, wie Bildungseinrichtungen die genannten Erkenntnisse im Interesse ihres Bildungsauftrages nutzen können. Den anthropologischen Grundlagen folgend, muss dem kindlichen Grundbedürfnis nach Bewegung nachgekommen werden. Dieses Bedürfnis soll nach Möglichkeit wenig eingeschränkt sein: Herumtoben muss als Synonym für kindliche Bewegungsfreude angesehen und kann nicht sinnlosem Herumlaufen

gleichgesetzt werden. Freude an der Bewegung soll im Mittelpunkt stehen, nur so kann die Motivation zur Bewegung aufrecht erhalten werden.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht sollten den Kindern Bewegungshandlungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden bereitgestellt werden, um Erfolgserlebnisse erfahren zu können. Ebenso sollen Kinder sich an ihrem eigenen Leistungsfortschritt messen können – nicht ständig mit dem der anderen Kinder. Sie sollen ihre Erlebnisse als selbst erwirkt erfahren, mit möglichst wenig Hilfe von außen. Diese passive Haltung der Pädagogen/Pädagoginnen kann auch in Konfliktsituationen gewahrt bleiben – nur bei Überforderung der sozialen Fähigkeiten der Kinder muss eingegriffen werden. Bewegungsangebote sollen den Kindern als sinnvoll erscheinen. Offene Aufgabenstellungen mit verschiedenen Lösungsmöglichkeiten gelten ebenfalls als methodische Hinweise für die Gestaltung von entwicklungspsychologischer Bewegungsförderung.<sup>24</sup>

Gesundheitspädagogischen Grundlagen zufolge soll auf einseitige Belastungen verzichtet und stundenlangem Sitzen entgegengewirkt werden. Hier bieten bereits bewegliche Sitzmöglichkeiten und ‚kleine Wege‘ im Klassenzimmer mögliche Lösungen an.

### 3 Zusammenfassende Schlussfolgerungen

Die vorausgegangenen Ausführungen samt statistischer Auflistung signifikanter Ergebnisse über den Zusammenhang von Bewegung, Selbstbild, Kognition und gesundheitlichen Aspekten verdeutlichen, welche immense Bedeutung die Bewegung auf die Entwicklung des Kindes und dessen Lernprozess aufweist. Die dargestellten Aspekte der Bewegung sind für die soziale, emotionale, kognitive und motorische Entwicklung des Kindes unerlässlich und lassen die Aussage zu, dass ganzheitlicher Bewegungsunterricht das beste Startkapital zum Lernen ist. Bewegung sollte zu einem integralen Bestandteil von Lernen und Entwicklung im System Schule sein. Geht man von einem holistischen Menschenbild aus, das die Einheit von Körper, Seele und Geist beschreibt, so ist die Wechselwirkung von Emotion, Kognition und Bewegung und deren Bedeutung für die Handlungskompetenz des Individuums im psychosozialen Kontext gegeben. Mensch, Körper, Leib und Seele sind in unserem Alltag nicht zu trennen. Daher lautet die Forderung in der Bewegungsbildung nach einem körperlichen Tun mit seinem ganzen Wesen, an dem ‚Leib, Geist und Seele‘ beteiligt sind. Es geht hier in der Bewegungsbildung um die Bildung des Menschen, nicht nur um die Veränderung des Körpers und seiner Funktion. Prüfstein des Gelingens ist, ob sich in der alltäglichen Lebenswirklichkeit des heranbildenden Menschen durch bewegungsbildenden Unterricht die leibseelischen Dissonanzen ausgleichen lassen und ob Handlungsfähigkeit, Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und Mündigkeit im System Mensch installiert (verinnerlicht) werden können.

#### Anmerkungen

- 1 Vgl. Dieter Fischer: Die Bewegung und ihre Bedeutung für die Entwicklung der Persönlichkeit, in: Behinderte in Familie, Schule und Gesellschaft, Graz 2004, S.21–31.
- 2 Vgl. Thomas Moser: Ein gesunder Geist in einem geschickten Körper, Hamburg 2008, S.22.
- 3 A.a.O., S.151.
- 4 Veronika Pinter-Theiss/Christian Pinter: Bewegt durchs Leben, Wien 1997, S.19.
- 5 Klaus Fischer: Einführung in die Psychomotorik, München 2001, S.56.
- 6 Martina Neumüller-Reuscher: Die Autorin hat eine empirische Erhebung bei 13- und 14-jährigen Schülerinnen/Schülern durchgeführt, wie der Sportlichkeitsindex, bestehend aus Note in Bewegung und Sport, Häufigkeit von Sport im Freizeitbereich und im Sportverein sowie die Teilnahme an Sportwettkämpfen,

- mit einem Fragebogen über das Selbstbild korreliert.
- 7 Arbeitsgruppe SPES steht für System psychomotorischer Effekte-Sicherung.
  - 8 Ernst J. Kiphard, in: Helmut Köckenberger/Richard Hammer: Psychomotorik – Ansätze und Arbeitsfelder. Modernes Lernen, Dortmund 2004, S.28.
  - 9 Sabine Rethorst: ‚Kinder in Bewegung‘. Welche Chancen bieten bewegungsfreundliche Kindergärten für die motorische Entwicklung im Kindesalter?, in: Sportunterricht, 53 (3), 2004, S.72–78.
  - 10 Zimmer Renate: Handbuch der Psychomotorik, Freiburg 1999, S.135.
  - 11 Helmut Köckenberger/Richard Hammer: Psychomotorik. Ansätze und Arbeitsfelder. Ein Lehrbuch, Dortmund 2004, S.28.
  - 12 Vgl Bernhard Seiler: Kognitive Strukturiertheit, Stuttgart 1973.
  - 13 Martina Reuscher: Bewegtes Lernen und Energetisierung, Dissertation, Wien 2003.
  - 14 <http://e3physik.uni-dortmund.de> [30. 5. 2010].
  - 15 Vgl. Sigrid Dordel/Dieter Breithecker: Zur Lern- und Leistungsfähigkeit von Kindern. Aufmerksamkeitsleistung in einer Bewegten Schule, in: Praxis der Psychomotorik 29 (1), 2004, S.29.
  - 16 Vgl. Sigrid Dordel/Benjamin Koch/Christine Graf: Körperliche Aktivität und Konzentration – gibt es Zusammenhänge?, in: Sportunterricht 52 (5), 2003, S.142–146.
  - 17 Vgl. ebd.
  - 18 Vgl. Martina Reuscher, 2003.
  - 19 Vgl. Peter Wamser/Dieter Leyk: Einfluss von Sport und Bewegung auf Konzentration und Aufmerksamkeit: Effekte eines Bewegten Unterrichts im Schulalltag, in: Sportunterricht 52 (4), 2003.
  - 20 Vgl. Kerstin Ketelhut/Iman Mohasseb/Christian Gericke/Christiane Scheffler/Reinhard G. Ketelhut: Verbesserung der Motorik und des kardiovaskulären Risikos durch Sport im frühen Kindesalter, in: Deutsches Ärzteblatt, 102 (16), A1128– A1136, 2005.
  - 21 Vgl. A. Weiß/W. Weiß/J. Stehle/K. Zimmer/H. Heck/P. Raab: Beeinflussung der Haltung und Motorik durch Bewegungsförderungsprogramme bei Kindergartenkindern, in: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 55 (4), 2004, S.101–105.
  - 22 Vgl. Jürgen Weineck: Bewegungsmangel und seine Auswirkungen auf die psychophysische Leistungsfähigkeit, in: Renate Zimmer (Hg): Bewegte Kindheit, Schorndorf 1997.
  - 23 Vgl. [www.kidcheck.de](http://www.kidcheck.de) [12. 5. 2010].
  - 24 Vgl. Renate Zimmer: Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis, Freiburg 2004.

---

*Martina Neumüller-Reuscher, Mag. Dr.,  
Lehrbeauftragte in Aus- und Fortbildung an der PH NÖ im  
Fachbereich Bewegung und Sport; Referententätigkeit im  
Gesundheitswesen an der NÖ Landesakademie und für die  
NÖ Gebietskrankenkasse*