

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 6

Artikel: Die "Bewegte Schule" - Bewegung als Beitrag zur Gesundheitsvorsorge im Lebensraum Schule. 1. Teil, Jedes dritte Schulkind leidet an Rückenbeschwerden
Autor: Illi, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812458>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die «Bewegte Schule» – Bewegung als Beitrag zur Gesundheitsvorsorge im Lebensraum Schule, Teil 1

JEDES DRITTE SCHULKIND LEIDET AN RÜCKENBESCHWERDEN

Von Urs Illi, Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

rr. Die Schule wird zurzeit von einem Reformschub auf allen Stufen geprägt mit dem Ziel, die Qualität der Schule zu konsolidieren und wenn möglich noch zu steigern. Auch dem Schulsport muss im Gesamtzusammenhang ein hoher Stellenwert beigemessen werden. Durch sportbezogene Tätigkeiten werden bereits jungen Menschen die Gelegenheiten vermittelt, sich mit sich selber und mit der Natur intensiv auseinanderzusetzen, was mit dazu beiträgt, dass eine positive Beziehung zum eigenen Körper aufgebaut werden kann. Mit Sporttreiben die Lebensfreude steigern zu können, muss für die Turnunterricht erteilenden Lehrkräfte eine wesentliche Motivation sein. Der Sportunterricht soll allerdings nicht mit Zielen überladen werden, die auch in anderen Erziehungssegmenten wahrgenommen werden können und müssen. Die Turnen und Sport unterrichtenden Lehrkräfte sollen sich wieder vermehrt auf das Wesentliche ihres Faches besinnen, denn das Zentrale liegt in der Funktion der Bewegung, des Spielens, der Erziehung und der sportlichen Betätigung schlechthin. Junge Menschen müssen in umfassender Art und Weise dazu befähigt werden, in ihrer Lebensgestaltung Sinn stiften zu können. Lebensbejahung ist eine entscheidende Voraussetzung, um seine Lebensaufgabe im Beruf und anderswo selbstbewusst, selbständig und in sozialetischer Verantwortung erfüllen zu können. Dazu kann ein mit eigenem Vorbild erteilter Unterricht einiges beitragen.

Bereits im Jahre 1777 verordnete Kaiserin Maria Theresia der Jugend per Gesetz eine tägliche Spielstunde. Jahre später propagierte der Leipziger Arzt und Namenspatron aller Kleingärtner, Daniel Gottlob Moritz Schreber, eine «Zimmerymnastik für Schulen». An Versuchen, die Schule in Bewegung zu bringen, hat es seither nicht gefehlt. Doch wie es scheint, leiden Schule und Schüler mehr denn je unter Bewegungsmangel. «Wissen erwerben heisst bei uns Sitzen», stellte der Heidelberger Sportpädagoge Prof. Gerhard Treutlin an einer Fortbildungstagung mit Experten aus Schulen, Hochschulen, Schulverwaltungen und Verbänden in Heidelberg fest. Urs Illi: «Wir sitzen zu viel, zu lang, zu monoton, zu passiv.» Doch die Gründe dafür, dass «bewegte» Unterrichtsmodelle bei der Übertragung in den breiteren Schulalltag bisher scheiterten, sind offenbar vielschichtig: Bedenken von Eltern, die einen vordergründigen Leistungsbezug erwarten, spielen nach Expertenmeinung eine ebenso wichtige Rolle wie zum Beharren neigende Rektoren und Schulverwaltungen. Aber auch Sportlehrer sind,

nach allem, was man in Heidelberg hörte, noch nicht allzu begeistert von einer breiteren Verankerung des «Prinzips Bewegung» im gesamten Unterricht. Viele Fachlehrer haben beim Thema Körper und Bewegung tiefsitzende Hemmungen, nicht selten aufgrund eigener leidvoller Erfahrungen im Schulsport. Für Lehrer und Lehrerinnen gilt es, neue, bewegte und wechselnde Arbeitshaltungen «nicht nur zu tolerieren, sondern konsequent herauszufordern», wie Illi in Heidelberg betonte.

Urs Illi schreibt im nachfolgenden Beitrag über das internationale Projekt «Bewegte Schule – Bewegtes Leben», die Bedeutung und Funktion der Bewegung als Beitrag zu einer ganzheitlichen Gesundheitsausbildung im Lebensraum Schule. (Wir bringen den Beitrag in zwei Teilen.)

Eine alarmierende Situation

Die Häufigkeit tiefsitzender Wirbelsäulenbeschwerden ist schon in der Schule erschreckend hoch. Nach einer neueren

epidemiologischen Studie, an 1700 Schulkindern leiden von den 10- bis 13jährigen schon ein Drittel und ab dem 13. Lebensjahr die Hälfte aller Schülerinnen und Schüler gelegentlich oder schon chronisch an Rückenbeschwerden (Balagué, 1988). Die zum Teil noch alarmierenderen Situationen im benachbarten Ausland (D/A/NL/B) bestätigen diese Studie. Die Häufigkeit von *Haltungsschäden* betrug vor dem Krieg um 20 Prozent, heute aber schon etwa 35 bis 40 Prozent, stellte der deutsche Orthopäde K.-H. Berquet 1988 fest: «Wenn eine Schädigung einen derartigen Umfang angenommen hat, ist Vorsorge dringend geboten.»

Mögliche Ursachen

Die Ursachen für diese Tendenzen sind in der wissenschaftlichen Diskussion kontrovers und entsprechende Begründungen nicht klar zu leisten. Einige Fakten sind aber untrügliche Zeichen für mindestens einen unheilvollen Ursprung unserer gesundheitlichen Beschwerden. Nach neuesten Erhebungen Ende der achtziger Jahre ist die Zahl der Menschen, die einer *sitzenden Tätigkeit* nachgehen, bis auf zwei Drittel aller Erwerbstätigen angestiegen. Die Arbeit am Bildschirm, aber auch am Fließband bedingt oft über längere Zeit eine monotone, statische Haltung. Dies führt nicht nur zu den seit Jahrzehnten bekannten Kreuzschmerzen, sondern vermehrt auch zu Beschwerden im Nacken und Hinterhauptbereich. Sie entstehen durch Zwangshaltungen, aber auch durch den Leistungsdruck, den uns Technik und Arbeitsabläufe aufzwingen. *Sitzschäden* gewinnen deshalb in der Krankenstatistik zunehmend an Bedeutung, da sie auch riesige Summen unseres staatlichen Gesundheitswesens verschlingen (H. Schoberth, 1989).

Die Ursachen dieses gesellschaftspolitischen Problems sind in unserer Wohlstands- und Sitzgesellschaft aber viel zentraler angelegt:

«Sie liegen einem Natur entfremdeten, körper- und auch sinnfeindlichen, von Wohlstand und Bequemlich-

6 VERHALTENS- UND VERHÄLTNISORIENTIERTE THESEN ZUR BEWEGTEN SCHULE

1. Sinnesaktives Lernen und Lehren – Bewegende Unterrichts- bzw. Lernräume

In das kognitive Lernen integrierte mässige Bewegung aktiviert zusätzliche Hirnareale. Regelmässige Bewegung erhöht durch die vermehrte Blutzufuhr den Blutdruck im Hirn und steigert die geistige Leistungsfähigkeit bzw. die Konzentrationsdauer. Zudem wird das handelnd Erlernte ganzheitlich abgespeichert und überdauernd verfügbar. Anregende Unterrichtsräume steigern den Antrieb zum Lernen.

2. Bewegtes Sitz- und Arbeitsverhalten – Bewegliche Möbel und Arbeitsplätze

Regelmässig, alle 20 Minuten wechselnde Arbeitshaltungen und/oder insitzende Arbeiten integrierte Entlastungshaltungen und Entlastungsbewegungen vermindern physische Beschwerden. Bewegliche, labilisierte Sitzflächen bzw. ergometrisch anpassbare, flexibel einstellbare Stühle und Tische erhöhen die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Sie gewährleisten den ungehinderten Energiefluss, sichern das Wohlbefinden und schützen vor dem Verlust des Körpergefühls.

3. Regelmässiger Spannungsausgleich – Wirksame Entlastungs- und Entspannungsnischen

Regelmässige Belastungs- und Entlastungswechsel, aktive Rhythmisierung von Anspannung und Entspannung im Lernen sowie selbstkontrolliertes Stressmanagement tragen zu einer harmonisch geistigen, psychischen und körperlichen Entwicklung bei. Geeignete Entspannungsnischen unterstützen das psychophysische Wohlbefinden.

4. Bewegtes Pausenverhalten – Bewegungsfreundliche Hausflure und Pausenhöfe

Regelmässige bewegungsaktive Pausen erhöhen die psycho-physische Regeneration und bieten die Erholung vom durchrationalisierten Schulalltag. Sie erweitern die elementaren Sinneserfahrungen, vermindern die Gewalt bzw. den Gewaltkonsum und stärken die psycho-sozialen Ressourcen. Schüleraktiv gestaltete Pausenhöfe schaffen persönliche Betroffenheit und erhöhen die Mitverantwortung.

5. Wahrnehmungsfördernde Bewegungs- und Sporterziehung – Minimalforderungen für den Bewegungs- und Sportunterricht

Je früher vielfältige Wahrnehmungserfahrungen über Bewegung und Sport ermöglicht werden, um so besser entwickelt sich das Körperschema und das Körperbild. Eine sportliche Handlungsfähigkeit sensibilisiert eine differenzierte, körpergerechte Haltung, Bewegung und Sportfertigkeit und trägt über die verbesserte Koordinationsfähigkeit auch zur Unfallverminderung bei. Einem lebenslangen, überdauernden Bedürfnis für ein Bewegtes Leben liegen auch ausreichende Bildungsangebote in Selbst-, Material- und Sozialerfahrungen über eine sinnorientierte Sporterziehung in der Schule zugrunde.

6. Gesundheitsbewusstes Alltagsverhalten – Gesundheitsförderliche Alltagsverhältnisse

Regelmässige, möglichst tägliche, mässig intensive körperliche Aktivität, Bewegung und/oder Sport von mind. 30 Minuten Dauer (in jeglichen, im Alltag integrierten Bewegungseinheiten von mind. 5 Minuten Dauer absolvierbar) kann vielfältige präventive Effekte erzielen. Entscheidend ist der durch die Muskelarbeit erzeugte zusätzliche Energieverbrauch von mind. 200 kcal pro Tag. Bewegungsfreundlich gestaltete Wohnräume und wohnungsnah Aktionsräume steigern den Bewegungsantrieb.

keit gekennzeichneten – und damit bewegungsarmen Lebensverhalten zugrunde» (Urs Illi, 1991).

Der menschliche Organismus ist eigentlich auf Bewegung angewiesen – *Bewegung ist Leben* – Leben ist Bewegung! (s. Abb. 1). *Wieviel* Bewegung jedoch der einzelne Mensch für sein Leben aus innerem Antrieb heraus entwickelt und welchen Haltungstyp er verkörpert, ist mehrheitlich in seinem Erbgut verankert. Die Qualität dieser Ausprägung wird aber von unseren Lebensbildern in der Familie und vom einzelnen selbst, von seiner Einstellung und seinem Lebensverhalten mitbestimmt. Unsere heutige, bewegungsfeindliche Umwelt und unser entsprechendes Freizeitverhalten, mit stundenlangem Fernsehkonsum und der falsch gelebten passiven Mobilität in der Freizeit, tragen zu diesem Krankheitsbild wesentlich bei.

Aber auch die Schule und ihr Umfeld tragen hier eine grosse Mitverantwortung: «Das üblicherweise in der Schule geforderte *ruhige Sitzen*, als Ausdruck von Aufmerksamkeit und geistiger Konzentration, kommt als Mitursache in Betracht. Durch einseitig geistige Anforderungen im Schulunterricht entstehen ungünstige psychophysische Belastungen des wachsenden Organismus von Kindern und Jugendlichen. Dabei spielt die *Dauer des Sitzens* im Sinne der monotonen Dauerbelastung für die Rückenbeschwerden eine wichtige Rolle. Es gibt genügend Statistiken, die zeigen, dass häufig von Jugendlichen aus diesem Grunde Ärzte aufgesucht und Schmerzmittel eingenommen werden» (E. Senn, 1991). «Die erforderliche Lernzeit am Schultisch – meist in unphysiologischer Haltung – ist Ursache für einen schwerwiegenden Haltungsfall» (H. Junghans, 1986).

Solche Beschwerden verleiten dann nicht selten zur weiteren Reduktion der allgemeinen Körperaktivität. Dazu sind auch die *zu kleinen*, Lernfabriken darstellenden *Schulzimmer*, mit oft kaum ergonomischen Kriterien genügenden Schulzimmereinrichtungen bzw. Mobiliarausrüstungen, Ursache von körperlichen Beschwerden. Falsch konzipierte Stühle und Tische provozieren eine statisch belastende Passivität und verleiten zu schlechten Sitzgewohnheiten, die nicht nur den Körper schädigen, sondern auf Dauer auch die Körperwahrnehmung beeinträchtigen.

Wer schreibt uns eigentlich vor, dass wir in der Schule nur sitzend lernen sollten – also den Lerngegenstand, wie Rechnen, Schreiben, Zeichnen, Lesen, Vortragen u. ä. nur in statisch-passiver, monotoner und damit stark belastender

Abb. 1: Mögliche Aspekte zur Bedeutung der Bewegung.

Sitzhaltung konzentriert und effizient aneignen, verarbeiten und umsetzen können?

Meines Wissens gibt es keine einzige wissenschaftliche Untersuchung, die beweist, dass Lernen nur im Sitzen effizient und wirksam sein soll. Das Gegenteil wird aber von der Natur gefordert und ist uns schon seit dem Altertum bekannt. Klassisches Vorbild sind uns die Peripatetiker, die Schüler von Aristoteles, die vor mehr als 2000 Jahren in Wandelhallen und Promenaden (Peripatos) im Freien und im Gehen unterrichtet wurden und damit die geistige Arbeit durch die körperliche Bewegung unterstützten. Früher hat der Mensch sein Wissen und Können bewegt und damit mit allen seinen Sinnen angeeignet. Je stärker unser verfügbares Wissen und Können sich vermehrt hat und in Bewegung geraten ist, um so mehr ist aber auch unser Lernen und unsere Arbeit von *Bewegungsarmut* geprägt. Heute sitzen wir stundenlang zur Aufnahme und Verarbeitung von Wissen und arbeiten einseitig und kopflastig. Dabei verlieren wir jeglichen ganzheitlichen Zugang zum Lerngegenstand oder die sinnliche Beziehung zur Arbeit. Ohne diese *greifbaren* Beziehungen verstehen und begreifen wir aber kaum noch wirklichkeitsnahe Lebenszusammenhänge bzw. ordnen diesen leere Begriffe zu. Mit diesem eher aussengesteuerten Aneignen verlieren wir auch die innere Beziehung zum eigenen Körper und damit zu unserer Befindlichkeit.

Sitzen ist doch keine Haltung, die dem Lernprozess förderlich ist – es ist aber mitverantwortlich am Verlust des Körpergefühls.

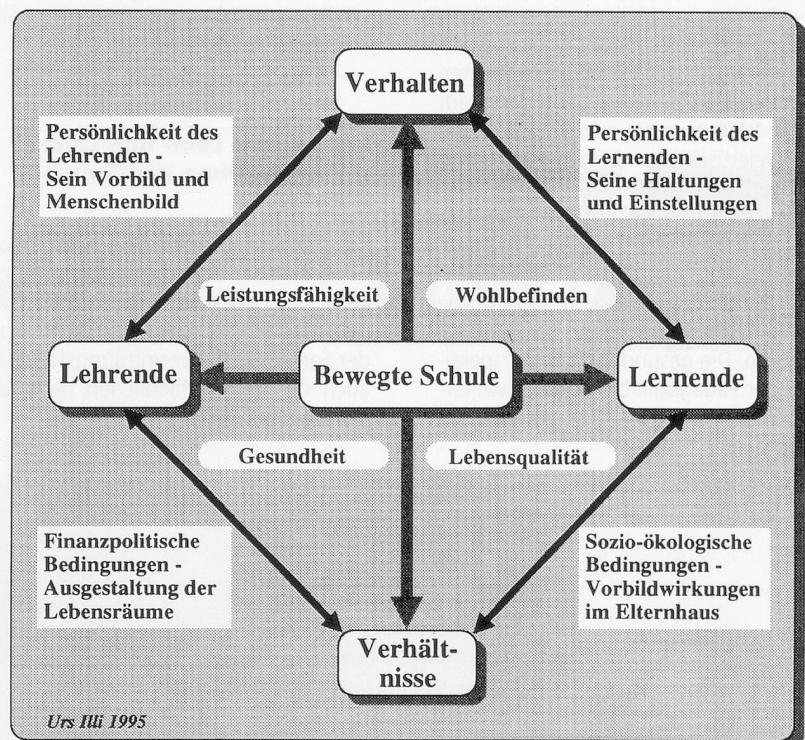
Der heutigen Arbeits- und Lernhaltung im Sitzen, einem gesundheitspolitisch nicht mehr verantwortbaren Zustand bzw. einer fatalen Entwicklung unseres Lebensverhaltens ist durch konkrete Mittel und Massnahmen schon in der Schule zu begegnen. Aber – «da Haltung und Bewegung beim Menschen, in spezifischem Verhalten auch im Sitzen zum Ausdruck gebracht, seit der frühesten Kindheit *erlernte Fähigkeiten* sind, erhebt sich der Verdacht, dass wir mit unseren präventiven Programmen in unserer Gesellschaft zu spät einsetzen. Um so mehr auch erworbenes Erwachsenenverhalten schwer umprogrammierbar erscheint, müssen wir mit der Gesundheitsbildung bzw. Haltungsschulung in der Schule – wenn nicht gar im Kindergarten – beginnen» (B. Baviera 1992).

Ein gesundes Arbeits- und Lernverhalten bzw. das aktiv dynamische Sitzen muss aber gelernt sein!

Im Spannungsfeld von Verhaltens- und Verhältnisprävention

Ein bewegungs- bzw. gesundheitsbewusstes Verhalten in der Schule und im Alltag baut nicht allein auf pädagogischen Bemühungen der Lehrer- und Elternschaft auf. So verkörpern in einer Bewegten Schule nicht nur bewegte Menschen entsprechende Haltungen, Einstellungen und Verhaltensweisen. Sondern auch ihre Lebensräume und die mit ihnen in Verbindung stehenden Verhältnisse und Einrichtungen widerspiegeln den lebendigen Geist von aktiv-bewegten Menschen.

Nebst vorbildhaftem Verhalten der Lehrerschaft sind stets auch äussere Kriterien bzw. Rahmenbedingungen bei der Umsetzung der Bewegten Schule mitentscheidend. So können u.a. finanzpolitische Schwierigkeiten oder ein bewegungsfeindlich gestaltetes Umfeld im Elternhaus sich ungünstig auf Bewusstseinsprozesse bzw. auf die gewünschten Verhaltensänderungen auswirken. Meist kann nur das gleichzeitige Wirksamwerden von verhaltens- und verhältnispräventiven Massnahmen, in einem von Lehrenden und Lernenden gemeinsam und dynamisch gestalteten Spannungsfeld, zur optimalen Steigerung von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sowie zur individuellen Förderung von Gesundheit und Lebensqualität beitragen. Gesichert ist heute aber die Erkenntnis: Je früher eine Bewegte Schule Schulkinder betroffen machen kann, umso grösser ist die Chance zur Entwicklung ihrer Selbstverantwortung und damit zur gewünschten Veränderung der Lebenseinstellung in unserer Gesellschaft.



Das Projekt wird von den Firmen VISTA WELLNESS AG, Lyss, und STOKKE AG, Othmarsingen, finanziell unterstützt.

Gesundheitsbewusste Perspektiven haben sich nur langsam profiliert

Noch bis ins frühe 19. Jahrhundert war in der Schulpädagogik und Schulorganisation das Sitzen eine Disziplinierungsmassnahme, in der eine Kontrolle über den Körper und das Lernverhalten der Schüler angestrebt und gleichzeitig die Gefügigkeit von Kollektiven gefördert

wurde. Ziel jeder Erziehung war insbesondere eine «aufrechte Haltung», die mit entsprechendem Mobiliar geradezu erzwungen wurde.

Schon 1829 finden wir in den Schriften des Berner P. H. Clias oder des Baslers R. Hanhart Hinweise auf das Problem des Verfalls der Körperhaltung von Schulkindern. Als Ursache kritisieren beide eine mangelhafte körperliche Betätigung durch zu frühe Einschulung,

den Zwang zum Sitzen sowie *unzweckmässige Einrichtung und Konstruktion der Tische und Bänke*. Sie fordern eine harmonischere Entwicklung geistiger und körperlicher Kräfte im Unterricht und zusätzlich vermehrte Abwechslung im Sitzen und Stehen zum Lernen. Gleichsam als rhythmisches Prinzip im Unterrichten werden Unterrichtspausen mit Spaziergängen und Spielen im Freien regelmässig eingeplant.

Aber erst unter dem Einfluss der Reformpädagogik verändert sich das immer noch starre System des Mobiliars. Die italienische Pädagogin und Ärztin M. Montessori äussert sich dazu 1911 mit einer scharfen Kritik an der «*Sklavenbank*». «Die Sklaverei ist das einzige leitende Prinzip der ganzen Pädagogik. Die Schulbank wird nun gar zum Symbol dieser veralteten Pädagogik. Das rationellste Mittel zur Bekämpfung der Haltungsschäden der Schüler wäre offensichtlich, ihre Arbeit zu ändern, so dass sie nicht mehr gezwungen wären, mehrere Stunden am Tag in einer schädlichen Haltung zu bleiben» (aus F. Kost, 1985). Aufgrund des Einflusses dieser veränderten Erziehungsansichten beschloss der Lehrerkonvent der Stadt Zürich 1930 eine neue freie Bestuhlung mit Zweiertischen und Einzelstühlen einzuführen. Noch heute ist diese Art der Mobiliareinrichtung fast überall in den Schweizer Schulen richtungsweisend. Obschon meist höhenverstellbar konzipiert, werden aber kaum individuelle Einstellungen an Stuhl und Tisch vorgenommen. Die gesundheitliche Perspektive in der Pädagogik bleibt somit weiterhin auf der Strecke.

Belastungen auf den menschlichen Organismus im Lebensraum Schule

These:

Die Belastung (s. Abb. 2) auf den Organismus des jungen Menschen im Lebensraum Schule ist heute gesundheitsschädigend und in Hinsicht auf die alarmierende finanzielle Situation im Krankheitswesen unseres Landes bzw. aus der Gesundheitsvorsorge in unserer Gesellschaft geradezu unverantwortlich!

1. Öffentliche Schule als Lernfabrik und Sitzschule

Die öffentlichen Schulen vermögen oft im Gegensatz zu Privatschulen der ganzheitlichen Menschenbildung nicht gerecht zu werden. Einseitig auf Lerneffizienz des Kollektivs ausgerichtete Strukturen verhindern ein harmonisches Wachstum und ein anregendes Lernklima in einem qualitativ gestalteten Lebensraum.

2. Statische Lehr- und Lernformen ohne Handlungsbezug

Die neuen Lehrmethoden haben noch nicht in allen Schultypen ihren Einzug gefunden. Noch allzu häufig sind Frontalunterricht mit einseitiger Aktivierung der Fernsinne die Vermittlungsform, die auch den unterschiedlichen Lerntypen nicht gerecht wird.

3. Passives und statisches Sitzen als Disziplinierungsmittel

Sitzen ist keine Haltung, die dem Lernprozess förderlich ist. Es gibt keine einzige Untersuchung, die beweist, dass im Sitzen effizienter gelernt wird als beispielsweise im Stehen und Liegen. Verwerflich, wenn nun das Sitzen gar zur Ruhigstellung natürlicher, organischer Vorgänge, also gegen die Bewegungslust unserer Kinder und Jugendlichen missbraucht wird.

4. Starres Schulmobiliar ohne Anpassung an die Lernsituation

Leben ist Schwingung. Der Mensch braucht diesen fließenden Wechsel von Stabilität und Labilität in ständiger, vielseitiger Wiederholung. Ansonst ist sein Energiefluss gestört, und er wird unruhig. Von den heutigen Sitzmöbeln erlauben aber nur die wenigsten diese Bewegung und verhindern, die effizientere Gestaltung von Phasen der Konzentration bildender Kräfte zum Lernen.

5. Unverbindliche Lehrinhalte über Körper- und Gesundheitsbildung

Vermitteln die heutigen Lehrmittel auch den nötigen Hintergrund zur körpergerechten methodischen Umsetzung von Wissensinhalten? Genügen die vermittelten Inhalte auch den heutigen Anfor-

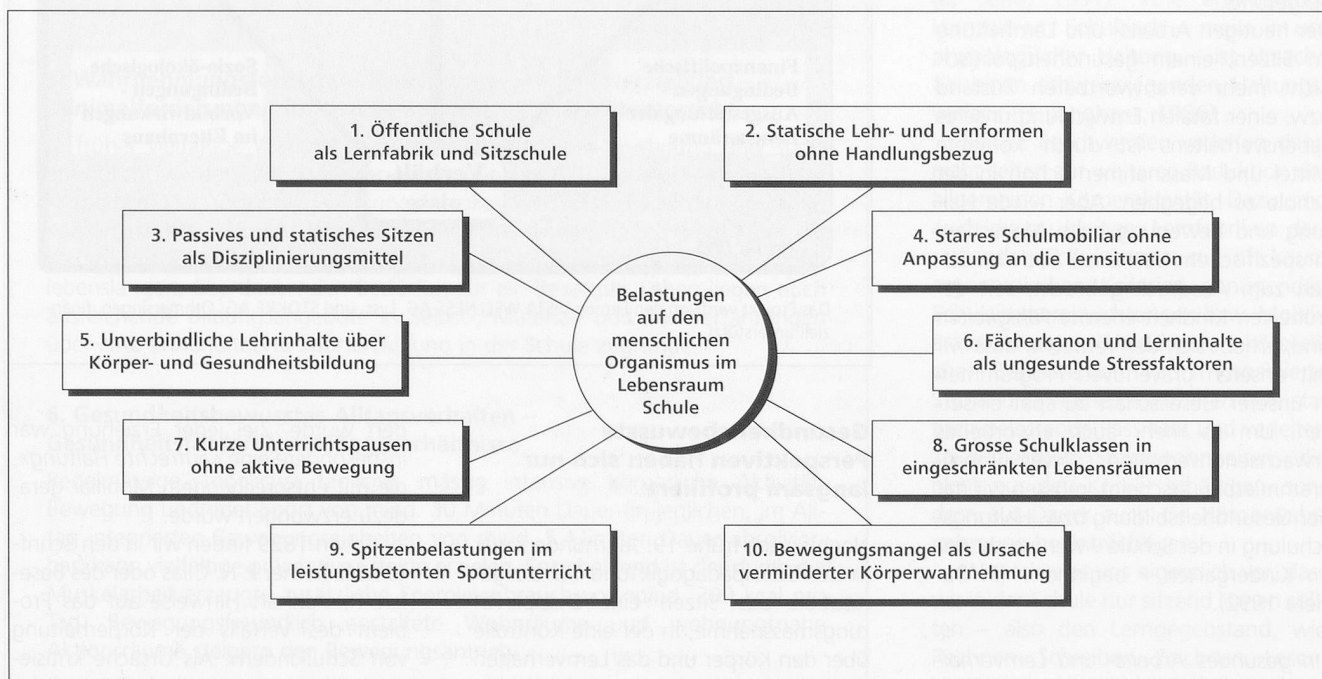


Abb. 2: Belastungen auf den menschlichen Organismus im Lebensraum Schule.

derungen an einen verantwortungsbe-
 wussten Umgang mit dem eigenen
 Körper? Trägt die Lehreraus- und -fort-
 bildung dem genügend Rechnung?

**6. Fächerkanon und Lerninhalte
 als ungesunde Stressfaktoren**

Die kaum mehr überblickbare Vielfalt
 der von der Bildungsinstitution Schule
 umzusetzenden Fächer sprengt die
 Grenzen menschlichen Aufnahmever-
 mögens. Der additive Lernaufbau, das
 Nebeneinander von einzelnen Fächern
 und Wissensbereichen, ohne Vernet-
 zung und ganzheitliche Vermittlung,
 fördert statt Lernantrieb den Stress und
 die Resignation.

**7. Kurze Unterrichtspausen
 ohne aktive Bewegung**

In den kurzen Wechseln von einem
 Unterrichtsfach zum anderen verbleibt
 kaum Zeit, den nötigen Spannungs-
 bzw. Entspannungswechseln in einem
 rhythmisierenden Lernverlauf gerecht
 zu werden. Dabei kann auch den le-

benswichtigen Forderungen nach akti-
 ver Entspannung und entsprechendem
 Kräfteaufbau durch Bewegung nicht
 nachgelebt werden.

**8. Grosse Schulklassen in einge-
 schränkten Lebensräumen**

Wieviel Lebensraum braucht der
 Mensch zur harmonischen Entfaltung
 seiner Kräfte? Die heutigen Normen für
 den lebensnotwendigen Bewegungs-
 raum von Kindern und Jugendlichen
 tragen den steigenden Schülerzahlen
 wie auch den eingeschränkten Lebens-
 räumen oder der Bewegungsarmut im
 Alltag kaum Rechnung. Unlust zum Ler-
 nen, Nervosität, Hyperaktivität und
 Konzentrationsschwäche sind die
 Folge.

**9. Spitzenbelastungen
 im leistungsbetonten
 Sportunterricht**

Sport ist wichtig im Leben des Men-
 schen – Bewegung aber ist lebenswicht-
 ig! In einem oft nur auf Leistung und

Überbietung ausgerichteten Sportun-
 terricht kommt der körper- und bewe-
 gungsbildenden Funktion für die Le-
 benseinfordungen im Alltag zuwenig
 Bedeutung zu. Sinnliche Wahrneh-
 mung und Körperbewusstheit sind viel-
 fach kein Thema bzw. Ziel im Unter-
 richt.

**10. Bewegungsmangel als
 Ursache verminderter
 Körperwahrnehmung**

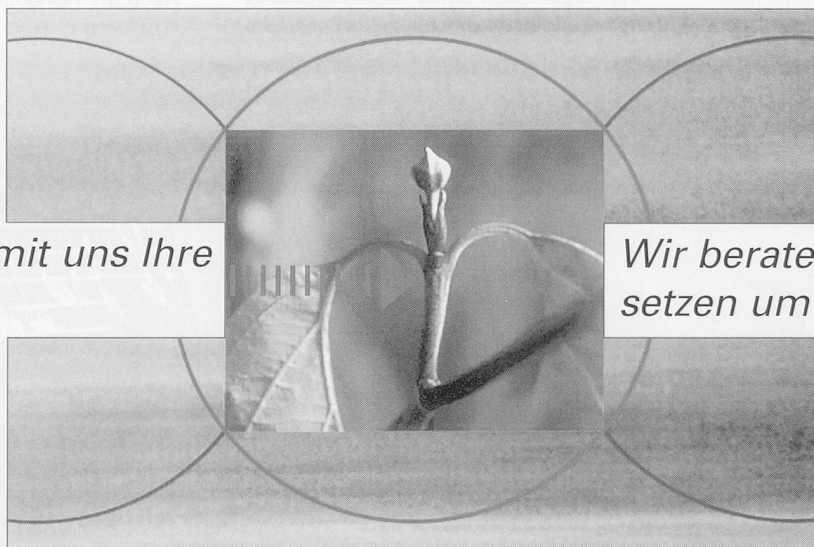
So wie vielfältige Bewegungsreize für
 die Entfaltung des Funktionspotentials
 des Gehirns von entscheidender Bedeu-
 tung sind, so hat die Bewegung auch
 im weiteren Verlauf des Lebens für die
 Ausprägung des Körperschemas und
 die bewusste Wahrnehmung der Kör-
 perfunktionen ihre Wichtigkeit. Einge-
 schränkte Lebensräume, ungenügende
 Bewegungsreize und passiver Konsum
 von Sinneslust vermindern die Wahr-
 nehmung seiner Selbst.

Fortsetzung folgt

*Richtungsweisend:
 Visura-Beratung für Institutionen im
 Sozial- und Gesundheitswesen*



*Bestimmen Sie mit uns Ihre
 neue Richtung!*



*Wir beraten, coachen und
 setzen um*

Visura Unternehmensberatung, Fabrikstrasse 50
 8031 Zürich, Tel. 01/444 3 555, Fax 01/444 35 35

und über 25 Niederlassungen
 in Ihrer Nähe