

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 67 (1996)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Die "Bewegte Schule". 2. Teil, Mögliche Lösungen - das Problembewusstsein schärfen  
**Autor:** Illi, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812471>

#### 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:** 29.01.2026

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

Die «Bewegte Schule» – Teil 2

# MÖGLICHE LÖSUNGEN – DAS PROBLEM BEWUSSTSEIN SCHÄRFEN

Von Urs Illi, Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Nachdem Urs Illi im ersten Teil seiner Ausführungen zum Projekt «Bewegte Schule» auf die alarmierenden Situation hingewiesen hat, geht er im nun vorliegenden 2. Teil auf mögliche Lösungen ein.

**M**it dem Denker, einer Skulptur des französischen Bildhauers und Philosophen Auguste Rodin (1840 bis 1917), hat Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule bereits 1983 (also vor über 10 Jahren) das zu viele, pausenlose, statische und monotone Sitzen im (Schul-) Alltag kritisch unter die Lupe genommen. Im Rahmen eines Projektes wurde eine Arbeitsgruppe mit Exponenten aus der Bildungspolitik, der Lehrerschaft, der Schulärzteschaft, der Vereinigung der Physiotherapeuten, einem Ergonomen, einem Biomechaniker, Lehrerbildern und Sportlehrenden, unter der Leitung des Autors gebildet, um das Problem zu erheben, die Aufmerksamkeit der Betroffenen zu gewinnen und mögliche Lösungen zu suchen. Mehrere nationale Tagungen brachten den nötigen Erfahrungsaustausch und Erkenntnisse, und daraus entstand ein viel beachtetes Handbuch zu Aspekten des Sitzens, das 1991 veröffentlicht wurde.

## Vom «Sitzen als Belastung» zur «Bewegung als Lebensprinzip»

Auf dieser Grundlage und im Rahmen der laufenden Kampagne startete diese Gruppe zusammen mit dem Dachverband der Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (rund 50 000 Mitglieder), ein Projekt mit dem Schwerpunkt Bewegte Schule – Bewegtes Leben. Mit diesem Projektthema, das seit 1991 den Schwerpunkt der Kampagne bildet, möchte die Trägerschaft die Funktion und Bedeutung der Bewegung für eine harmonische Entwicklung unserer Kinder und für die Gesamterziehung im Rahmen des schulischen Bildungsauftrages aufzeigen. Zusätzlich wollen wir mit vernetzten Massnahmen die von uns Menschen selbst erzeugte bewegungfeindliche Umwelt in Schule und Elternhaus offenlegen, und das damit in Zusammenhang stehende gesundheitsschädigende Arbeits- und Freizeit-

verhalten der Schülerinnen und Schüler bewusst machen. Dieses Projekt gelangt über verschiedenste Informationskanäle und Veranstaltungen an alle mit der Schule und der Lehrerfortbildung in Verbindung stehenden Leute und Institutionen und soll Schüler, Eltern, Lehrende, Schulleitungen und Behörden gleichermassen sensibilisieren.

Nebst gesundheitlichen Aspekten werden somit auch die psychosomatischen und verhaltensbeeinflussenden Auswirkungen, welche permanentes Sitzen auf unsere Schulkinder haben können, angesprochen wie Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität, Passivität, Nervosität und Aggression. Dabei sollen Konsequenzen für die Unterrichtsgestaltung und die Schuleinrichtungen aufgezeigt werden. Das Projekt zielt somit auf die Bewusstmachung nicht nur der gesundheitlichen Belastung durch das Sitzen, sondern der grundsätzlichen Bedeutung der Bewegung im Leben des Menschen, in allen Lebensbereichen. Unser Ziel im Verlauf von zirka 20 Jahren ist, Bewegung als ein Lebensprinzip insbesondere bei jüngeren Menschen zu etablieren, und damit einen wesentlichen Beitrag in der Gesundheitsvorsorge zu leisten.

Die diesen Prozess prägenden Projekt schwerpunkte mit entsprechenden Umsetzungsphasen sind:

- **Sitzen als Belastung**  
⇒ umschreibt das Problem
- **Bewegte Schule**  
⇒ umschreibt eine Lösung
- **Bewegter Unterricht**  
⇒ umschreibt unsere Aufgabe
- **Bewegtes Sein**  
⇒ umschreibt unser Ziel

## Projektskizze «Bewegte Schule» – oder Gedanken zur Bedeutung der Bewegung im Lebensraum Schule

*Mit wenig Mitteln Grosses bewegen!*  
Unter diesem vielsagenden Leitspruch soll mit einem ganzheitlichen Konzept

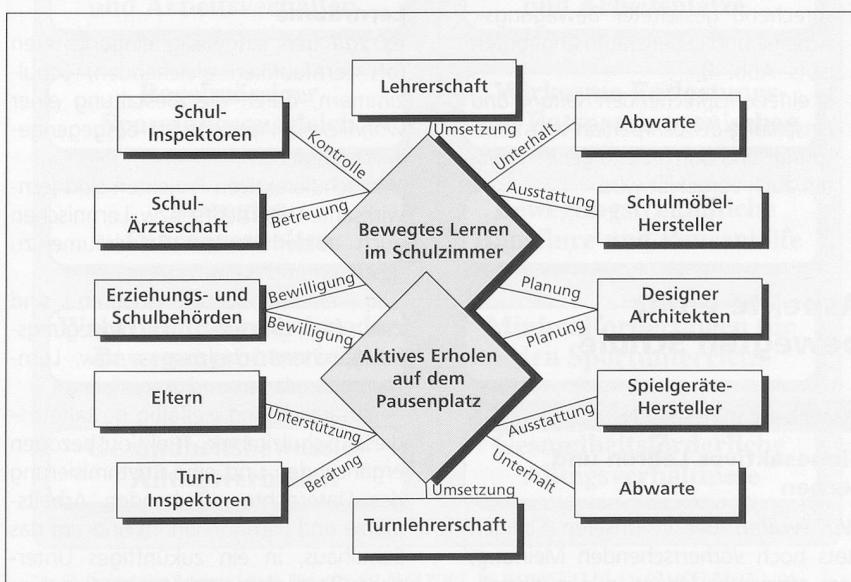


Abb. 3: Entscheidungsträger und ihr Einfluss im «Bewegten Unterricht».



Abb. 4: Beziehungsgefüge in einer «Bewegten Schule».

und umfassenden Massnahmen auch ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsvorsorge in unserer Gesellschaft geleistet werden. Wir wünschen uns einen Lebensraum Schule, worin alle – den schulischen Lebensalltag beeinflussenden – *Entscheidungsträger* die umfassende Bedeutung der Bewegung erkennen, und die Bewegung gleichsam als Lebensprinzip verstehen (siehe Abb. 3).

Dabei gilt es, wo möglich und auch notwendig, alle Wege zu erschliessen und auf allen Ebenen wirksam Informationen zu verbreiten – mit dem Ziel, die Bedeutung der Bewegung im Lebensraum Schule besser zu verstehen, zum Beispiel:

- als kindgemäßes Primärbedürfnis zur gegenwartsbezogenen Sicherung sinnlichen Erlebens,
- als lebenswichtige Funktion für die harmonische Entwicklung der Kinder und Jugendlichen,
- als ganzheitliches Mittel zur Unterstützung sinnengeleiteten Lernens, und
- als unverzichtbaren Beitrag für die Bewusstmachung eines zukunftsgerichteten Gesundheitsverhaltens der Schülerinnen und Schüler.

- beim Lernen und Lehren möglichst *alle Dimensionen des Menschseins* einbezogen werden,
- die Schule als *Lebensraum* Beachtung findet, in dem das Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Bewegen als ganzheitliches Handeln seinen Platz hat,
- der Lerngegenstand möglichst *sinnenbezogen und körperfreundlich* vermittelt und angeeignet wird,
- in der Unterrichtsgestaltung auch die *Rhythmisierung* unter anderem von Konzentration und Entspannung, von Ruhe und Bewegung, von geistiger und körperlicher Aktivität beachtet ist,
- im gesamten Beziehungsgefüge einer Schule die personale, materiale und soziale Bedeutung der Bewegung für Kinder und Jugendliche ernst genommen wird und ein entsprechend gestalteter Bewegungs-, Arbeits- und Lebensraum angeboten ist (s. Abb. 4),
- er einer entsprechenden *Haltung und Einstellung der Lehrperson* selbst entspringt und durch das eigene Verhalten auch vorgelebt wird.

tung im Sitzen möglich sei, entgegenwirken. Durch *handlungsbezogenen* Unterricht ist im Rahmen von erweiterten *Lehr- und Lernformen* die **Bewegung als Unterrichtsprinzip** für die Förderung der Lernwirksamkeit nutzbar zu machen. Damit wird das Wissen handelnd und bewegt – über vielfältige sinnliche Wahrnehmungen – *greifbar* gemacht. Die entstandenen inneren Bilder können über ganzheitliche Erfahrungen einverlebt, mit Begriffen verknüpft und somit besser *begreifbar* abgespeichert werden.

In der *Bewegten Schule* erfahren die Lernenden – in der Einheit von Wahrnehmung und Bewegung – sich und ihre Umwelt ganzheitlicher verstehen.

### Verhältnisaspekte

#### Bewegende Unterrichts- bzw. Lernräume

*Es soll* den langweilig eingerichteten (oft Lernfabriken gleichenden) Schulzimmern, durch die Gestaltung einer *wohnlichen Atmosphäre* entgegengewirkt werden.

In schüleraktiven Projekten sind lernwirksame Unterrichts- bzw. Lernnischen auch ausserhalb der Schulräume zu gestalten und zu nutzen.

In neuen Schulhäusern sind zukünftig grössere und bewegungsfreundlichere Schulzimmer bzw. Lernräume zu planen und zu realisieren.

Zusätzlich sind vielfältig gestaltete – diese Schulzimmer funktionsbezogen ergänzenden und eine Rhythmisierung des Unterrichts erlaubenden Arbeitsplätze und Lernnischen im und um das Schulhaus, in ein zukünftiges Unterrichts-Raumplanungskonzept einzubinden.

## Aspekte einer bewegten Schule

### Verhaltensaspekte

#### Sinnesaktives Lehren und Lernen

**Wir wollen** der in unseren Schulen stets noch vorherrschenden Meinung, dass effizientes Lernen nur in disziplinierter Ruhe und statischer Zuhörhaltung stattfindet.

### Der «Bewegte Unterricht» als unsere Aufgabe – oder Lernen mit Hirn, Herz und Hand

Durch mehrdimensionale Massnahmen möchten wir im Rahmen eines bewegten Unterrichts Alternativen zum bewegungsarmen und gesundheitsgefährdenden schulischen Lebensraum anbieten. «Bewegter» Unterricht findet dann statt, wenn:

**Verhaltensaspekte****Bewegtes Sitz- und Arbeitsverhalten**

**Wir wollen** durch eine zielgerichtete Informationskampagne *Sitzen als Belastung – wir sitzen zuviel, das zu häufige, zu monotone, zu langdauernde und zu passiv-statische Sitzen gezielt durchbrechen und über die Eigenwahrnehmung im Arbeitsverhalten das eigenverantwortlich und bewusst gestaltete bewegte Sitzen fördern.*

Regelmässige Wechsel der Arbeitshaltungen in vielfältigen aktiv-dynamischen Sitzvarianten, wie auch die der Aufgabenstellung entsprechend möglichen Alternativen zum *Sitzen im Liegen, Kneien, Stehen und Gehen* sollen sinnvoll ins Arbeitsverhalten integriert werden.

Zusätzlich können abwechslungsweise verwendete *Sitz- und Schreihilfen* Aufmerksamkeit erzeugen und zur Entlastung beitragen.

Gleichzeitig sind auch Kenntnisse und Erkenntnisse zur *Belastung* durch

das Sitzen bzw. zum gesundheitlichen Wert des *aktiv-dynamischen Sitzens* zu vermitteln.

**Verhältnisaspekte****Bewegliche Möbel und Arbeitsplätze**

**Es sollen** der nicht auf die kindgerechte Ergonomie ausgerichteten Herstellung und dem teilweise unverantwortlichen Vertrieb von ungeeignetem Schulmöbelar *Alternativen* entgegengestellt und geeignete propagiert werden.

Dem Wachstum anpassbare, den physiologischen Bedürfnissen entgegenkommende sowie der jeweiligen Aufgabe entsprechend verstellbare und somit *bewegliche Sitz- und Schreibtische* sind den Entscheidungsträgern zu empfehlen.

Schülerinnen und Schüler sollen zwischen unterschiedlichen, individuell gestaltbaren und selbstständig auf die eigenen Grössenverhältnisse einstellbaren Arbeitsplätzen auswählen können

Ein ergonomisches Sitz- und Schreibtischmöbelkonzept der Zukunft weckt Anreiz zu einem sinnenbezogenen, eigenverantwortlichen Lernen und gewährleistet das Prinzip:

*So viel Dynamik bzw. Bewegung wie möglich und nur so viel Statik bzw. Ruhe wie nötig!*

**Verhaltensaspekte****Regelmässiger Spannungsausgleich**

**Wir wollen** der ungehinderten Entwicklung des noch wachsenden Organismus von Kindern und Jugendlichen, durch bewusste Beachtung der notwendigen *Belastungs- und Entlastungswechsel* gerecht werden.

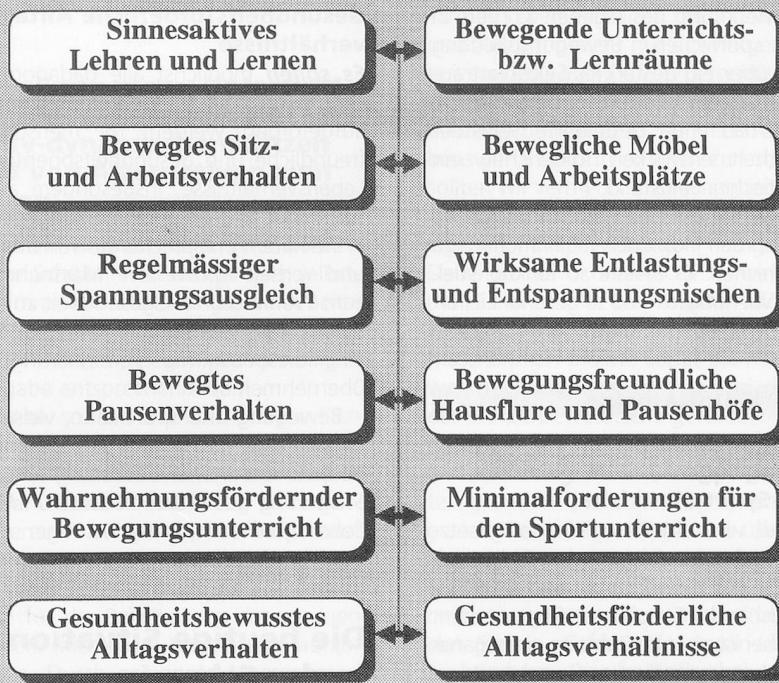
Schülerinnen und Schüler sollen wo immer möglich ihren eigenen *Rhythmus von Spannung und Entspannung* im Lernen gestalten.

Wir wollen ihre Lern-, Leistungs- und Lebensfähigkeit durch ein *selbstkontrolliertes Stressmanagement* bzw. durch einen selbstregulierbaren Stressausgleich, insbesondere über *mentale Entspannung* fördern.

## Internationales Projekt

### Bewegte Schule

#### Im Spannungsfeld von Verhaltens- und Verhältnisprävention



Urs Illi 1995

Urs Illi, Projektleiter Bewegte Schule, Bildwiss 5, CH-8564 Wädli, Tel. 071/557 17 57, Fax 071/657 23 27

**Verhältnisaspekte****Wirksame Entlastungs- und Entspannungsnischen**

**Es sollen** den Lernenden individuell einsetzbare und nutzbare Massnahmen zur Rhythmisierung des eigenen Lernens bzw. zu ihrem Spannungsausgleich bereitgestellt werden.

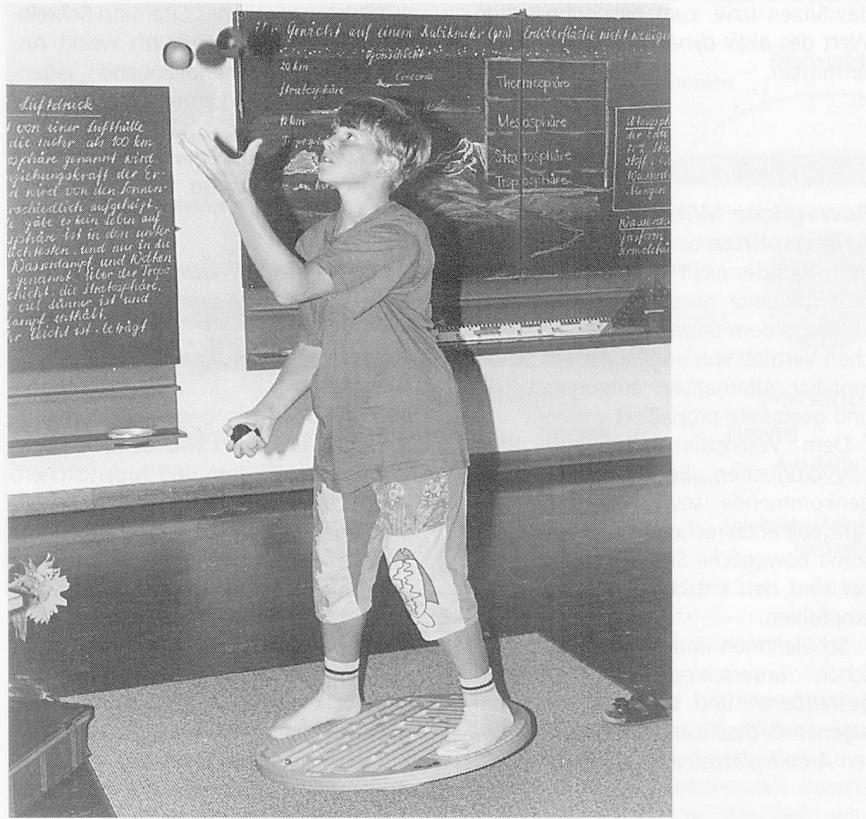
Integrierte Entlastungsmöglichkeiten und Entspannungsnischen zur *Aktivierung und Beruhigung*, in Unterrichtsräumen, *im und um das Schulhaus*, zielen auf das geistige, seelische, körperliche und soziale Wohlbefinden und können zur Steigerung der Leistungsfähigkeit beitragen.

Das *Lernen lernen* kann in entsprechend lernwirksamen Verhältnissen besser entdeckt werden.

**Verhaltensaspekte****Bewegtes Pausenverhalten**

**Wir wollen**, dass Schülerinnen und Schüler die vorgesehenen Unterrichtspausen regelmäßig und individuell zur psycho-physischen Regeneration nutzen und so *aktiv bewegt wie möglich* gestalten.

Dabei sind die unterschiedlichen Altersstufen und ihre entsprechenden Bedürfnisse nach *aktivierender bzw. beruhigender Tätigkeit* zu berücksichtigen.



Die Lehrerschaft hat der täglichen Bewegungszeit in der Schule offen gegenüberzustehen und aktives Pausenverhalten sozial und individuell zu ermöglichen.

### Verhältnisaspekte

#### Bewegungsfreundliche Hausflure- und Pausenhöfe

**Es sollen** langweilige und bewegungsfeindliche Innen- und Aussenräume einer Schule durch schüleraktive Projekte *erlebnisvielfältig* gestaltet und – als Ausgleich zum Lernen – für sinnvolle Bewegungspausen nutzbar gemacht werden.

Durch die Mitverantwortung von Eltern-, Lehrer- und Schülerschaft sowie von Behörden können damit Begegnungsmöglichkeiten für eine sinnvolle Freizeitgestaltung in der Gemeinde entstehen.

Lebensräume sind immer auch Bewegungsräume – und damit sinnvollerweise auch als Begegnungsräume für alle zu nutzen!

### Verhältnisaspekte

#### Wahrnehmungsfördernde Bewegungs- bzw. Sporterziehung

**Wir wollen** über vielfältige, sinnesaktive Bewegungserfahrungen die Wahrnehmung sowie die Bewusstheit für eine *körpergerechte* Haltung und Bewegung sensibilisieren und damit

den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper im Sport fördern.

Über selbständiges, sportliches Handeln können *innere Beziehungen zur eigenen Körperllichkeit*, zu seinen sinnlichen Bedürfnissen, zu den einwirkenden Bewegungskräften bzw. zum diesbezüglichen Belastungsvermögen entstehen.

Diese Sensibilisierung sinnlicher Wahrnehmung des eigenen Körpers in der sportlichen Bewegungsbildung führt über ein gestärktes Selbstvertrauen zu einem ausgewogenen eigenen *Körperbild*. Eine gesteigerte Selbstbewusstheit entwickelt folgerichtig ein realistisches Selbstbild.

Dabei hat das eigene sportliche Tun wo möglich den individuellen Sinnmotiven zu entsprechen. Es müsste so funktionsvielfältig wie möglich und so gesundheitsförderlich wie nötig erfolgen.

### Verhältnisaspekte

#### Minimalforderungen für den Bewegungs- und Sportunterricht

**Es soll**, wo immer möglich, das gesetzlich verankerte *Dreistunden-Obligatorium* für den Bewegungs- und Sportunterricht in der Schule verteidigt werden.

Dabei ist aber im Rahmen eines ganzheitlichen, selbständigen und partnerschaftlichen Sportunterrichts der *Haltungsprophylaxe und der Gesundheitsbildung* mehr Bedeutung beizumessen. Wenn nötig sind auch mit erweiterten

Angeboten bzw. Inhalten darin vermehr Akzente zu setzen.

Die Planung, Gestaltung und Bereitstellung von sinnlich anregenden – auch von der Öffentlichkeit als Orte der Begegnung – benützbaren Bewegungs-, Spiel- und Sportanlagen ist zu fördern.

Der Einbezug von traditionellen und auch zeitgemässen Geräten und Materialien zur motopädagogischen Förderung – insbesondere über die faszinierende Auseinandersetzung mit der Schwerkraft – wirkt entwicklungsfördernd und deshalb lebensnotwendig.

### Verhältnisaspekte

#### Gesundheitsbewusstes Alltagsverhalten

**Wir wollen** die Schülerinnen und Schüler zum selbständigen, eigenverantwortlichen, körper- und umweltverträglichen Handeln, über den Schonraum Schule hinaus erziehen.

Mit vielfältigen, situationsbezogenen personalen, sozialen und materialen Körper- und Bewegungserfahrungen kann Wohlbefinden erzeugt und *gesundheitsförderliches Verhalten* für den Alltag erlernt und angeeignet werden.

Die so in den Alltag integrierte Bewegung wird gleichsam als *Lebensprinzip* erlebt. Bewegung in der Freizeit, in der Wohnung und am Arbeitsplatz, mässig und geregt initiiert und vorgelebt, wirkt prägend für folgende Generationen.

### Verhältnisaspekte

#### Gesundheitsförderliche Alltagsverhältnisse

**Es sollen** möglichst alle pädagogisch verantwortlichen Entscheidungsträger aufgefordert werden, für menschenfreundliche und gesundheitsorientierte Lebensverhältnisse, insbesondere auch für Kinder und Jugendliche zu sorgen.

Sie haben entsprechende verhaltens- und verhältnispräventive Massnahmen zum Wohle der Volksgesundheit zu fördern bzw. ihre Mitverantwortung für eine diesbezügliche Verbesserung zu übernehmen.

Bewegung und Sport kann, vielseitig und sinnvoll, mässig aber täglich betrieben, zur *Gesundheitsförderung und zur Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität im Alltag* beitragen.

### Die heutige Situation in der Schweiz

Zu Beginn des Jahres 1992 liess die Stadt Zürich, nicht zuletzt auch aufgrund der landesweiten Informations-

kampagne «Sitzen als Belastung», sowie aufgrund der Ideen einer «Bewegten Schule» neue Sitzmöbel in verschiedenen Klassen der Volksschule erproben und von der Eidgenössischen Technischen Hochschule auf ihre ergonomischen Vorteile testen. Nach Informationen aus dem Hochbauinspektorat geht es in erster Linie darum, 40jähriges Sitzmobilier aus den 50er Jahren zu ersetzen und Tische und Stühle den neuesten Erkenntnissen ergonomischen Sitzens anzupassen. So wurden höhenverstellbare Einzeltische mit neigbarer Schreibfläche sowie auch höhenverstellbare Stühle mit nach vorn geneigter Sitzfläche geprüft und als sinnvoll und haltungsfördernd beurteilt.

Was kann heute, in einer Zeit der Rezession, wo neues Schulmobilier kaum in Betracht gezogen wird, trotzdem zur sinnvollen Rückenprophylaxe beitragen? Sinnvolle und vielfach erprobte Möglichkeiten sind sicher die Verwendung von Sitzhilfen, wie Sitzkeile, Sitzkissen und Sitzbälle (seit 1991 wurden in der Schweiz schon über 100 000 Sitzbälle als Sitzalternativen bzw. zum bewegten Sitzen in der Schule angeschafft, dann Schreihilfen, wie Pultaufsätze und Buchstützen, die auch im Werk- oder Handarbeitsunterricht selbst gefertigt werden können. Wesentlich ist aber, das Problem nicht nur durch das Material lösen zu wollen. Entscheidend ist heute – je länger desto wichtiger – genügend Bewegung in den Unterricht bzw. in den eigenen Kopf zu bringen.

### **Ein «Bewegter» Unterricht ist u. a. gekennzeichnet von aktiv-dynamischem Sitzen und von Alternativen zum Sitzen**

In einem solchen Unterricht können heute Schülerinnen und Schüler selbst bestimmt ihre Sitzhaltung bzw. Arbeits- und Entlastungsstellungen (auch im Stehen, Gehen, Liegen) der jeweiligen Aufgabe entsprechend wählen.

Dabei soll die ununterbrochene Sitzdauer nicht länger als 20 Minuten betragen. Zudem ist es im Sinne einer aktiven Gesundheitsbildung und -vorsorge auch notwendig, in Hinsicht auf eigenverantwortliches Sitz- und Arbeitsverhalten, Wissen und Erkenntnisse für die Belastungen des eigenen Körpers (nicht nur) beim Sitzen aufzubauen. Durch geeignete Massnahmen wird vermehrt auch die Körperwahrnehmung sensibilisiert und damit das Körperbewusstsein (ich bin auch Körper, nicht nur Geist!) gefördert.

Erfreulich ist jedenfalls die Tatsache, dass im Bereich des Designs und der Herstellung von Schulmöbeln intensiv zusammengetragen wird. Die Grafiker, Produzenten und Lieferanten sind heutzutage bemüht, die von verantwortungsbewussten Ergonomen, Schulärzten, Pädagogen und Eltern seit langem geforderte körperferechte Arbeitsplatzgestaltung auch für die Schulen durch ihre Produkte zu unterstützen.

Da diese Probleme im Sitz- und Arbeitsverhalten nicht nur auf die Schweiz beschränkt sind, ist eine intensive europäische Zusammenarbeit angelaufen. Mit einem gesundheitsfördernden Projekt für die Schulen möchte ein WHO-Projekt die Bestrebungen zusammenfassen und aktive Gesundheitsvorsorge schon im Kindesalter propagieren. In einer länderübergreifenden Zusammenarbeit finden jeweils im September internationale Seminare mit dem Thema «Bewegte Schule – Bewegtes Leben» unter der Leitung des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule (SVSS), dem Lehrerverband (LCH) und der ETH Zürich, mit Einbezug vieler hochkarätiger Fachleute aus dem In- und Ausland statt.

#### Fazit:

Vom statischen zum «Bewegten» Arbeitsverhalten – oder nicht mehr länger sitzen bleiben!

Die Praxis zeigt, dass das Problem der Sitzbelastung kaum nur durch verändertes Mobilier gelöst werden kann. «Gesundheitsschutz beginnt im Kopf!» Zuerst in Deinem eigenen! Unser gesamtes Lebensverhalten muss geändert und zukünftig nicht nur umweltgerechter, sondern auch körperferechter gestaltet werden. Um uns eine möglichst beschwerdefreie und damit auch lebenswerte Zukunft erhalten zu können, sollten wir vermehrt in Einklang mit den Gesetzen der Natur leben und mit dem eigenen Körper sinnvoll umgehen. Dabei ist die ökonomische Einwirkung der Schwerkraft auf unseren Körper verstärkt zu beachten. Durch geeignete Massnahmen müsste somit die Körperwahrnehmung sensibilisiert und damit das Körperbewusstsein gefördert werden.

Gleichzeitig muss unser Sitzverhalten geändert und zukünftig dynamisch gestaltet werden. Es gilt bei unseren bisherig gewohnten sitzenden Tätigkeiten auch vermehrt das Prinzip, vom monotonen Dauersitzen zum entlastenden Stehen, Gehen oder sogar Liegen zu beachten. Dies bedingt aber, unseren Arbeitsplatz den Bedürfnissen unseres Körpers anzupassen und nicht umgekehrt. Deshalb ist dieser so einzurichten, dass Arbeitshaltungen möglichst

häufig geändert werden können. Ergonomisches, auf dieses dynamische Prinzip ausgerichtete Möbel haben uns in unserem Verhalten zu unterstützen. Alternativen zum Sitzen sind für den Arbeitsplatz des Schülers (in der Schulzimmereinrichtung, aber auch zu Hause einzuplanen und zu gestalten. Mit dem Einsatz solchen Mobiliars ist auch die Bewusstheit und Verantwortung für das eigene gesundheitsgerechte Lebensverhalten zu fördern. Die Lehrpläne sollten heute überall verpflichtende Inhalte und Methoden zum bewegten Unterricht aufzeigen. Die Gesundheits- wie auch Erziehungsbehörden, insbesondere die Schulärzteschaft und die Schulinspektoren, aber auch die Schulleitenden haben sich vor Ort aber die Aspekte eines bewegten Unterrichts umfassend zu orientieren.

Die Erfahrung zeigt, dass sich ein Erfolg in unserer Gesellschaft längerfristig nur dort einstellt, wo engagierte Menschen, seien dies Lehrer, Eltern oder auch Politiker selbst bewegt sind und sich entsprechend verhalten. Nur wenn wir Erwachsene unsere Botschaft selbst vorleben und persönlich Vorbild sind, kann sich bei unserer Jugend überdauernd etwas bewegen.

Das Vorbild des Erwachsenen ist dabei prägend für die folgende Generation:

«Der kulturelle Grundbestand wird zum grössten Teil durch Identifikation in Lernprozessen übernommen, das heißt durch Nachahmung und Einfühlung erworben. Diese Identifikation ergibt sich dadurch, dass das Kind gewisse Verhaltensvorbilder in seiner Umwelt beobachtet, sie innerlich nachvollzieht und zum Teil sichtbar nachahmt. So wird das Kind sozialisiert.» (Nach H. Aebli 1969, Schüler von I. Piaget)

«Wenn wir heute bewegtes Lernen in einer bewegten Schule wünschen, und wenn wir bewegtes Sitzen in einem bewegten Unterricht fördern, oder wenn wir unsere Stühle so bauen, dass sie Bewegung nicht nur zulassen, sondern auch zur Bewegung animieren, dann werden wir letztlich einfach unserem Mensch-Sein gerecht – nämlich den Bedürfnissen von Kopf, Herz und Hand.»

Auf der bewegten Suche nach dem inneren und äusseren Gleichgewicht, erschaukeln und erschwingen wir damit auch unser eigenes Wohlbefinden.»

Urs Illi  
Dozent an den  
Sportlehrerausbildungen  
der ETH Zürich und der Uni Basel,  
Technischer Leiter des SVSS  
Bildwiss 5, 8564 Wädenswil