

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 70 (1999)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Informationsforum Bewegte Schule : 19. bis 20. März 1999, in den Sporthallen der Turn- und Sportlehrer, Zürich : in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS), dem Internationalen Forum für Bewegung und der Information...

**Autor:** Dürr, Karin / Ritter, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812925>

### **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:** 19.02.2026

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

Informationsforum Bewegte Schule;

19. bis 20. März 1999, in den Sporthallen der Turn- und Sportlehrer, Zürich.

In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS),

dem Internationalen Forum für Bewegung und der Informationskampagne «Sitzen als Belastung».

# SCHULE ALS SINNAKTIVER LEBENSRAUM

Von Karin Dürr und Adrian Ritter

**Rund 130 Fachleute und Interessierte aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, die sich mit der heutigen Schule als bewegungs- und sinnaktivem Lernraum auseinandersetzen, besuchten in den Sporthallen der Sportlehrer an der ETH Zürich ein internationales Forum unter dem Titel «Bewegte Schule – Gesunde Schule».**

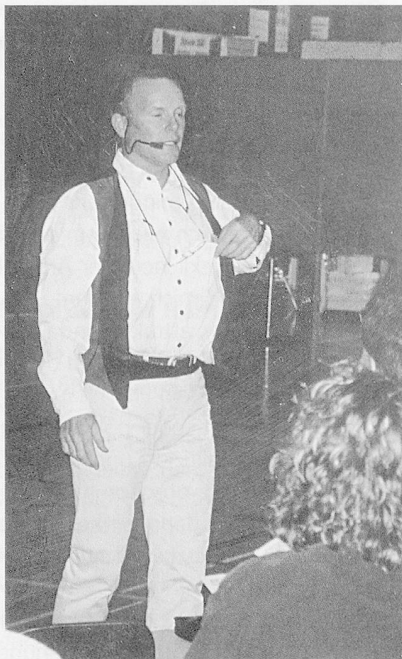
Für Urs Illi, Tagungsleiter und Dozent für Sport- und Turnlehrausbildung an der ETH Zürich, sollte das Forum eine Standortbestimmung sein: Wo plazierte sich die bewegte, gesunde Schule heute? Wie soll es weitergehen?

Er erinnerte daran, dass der Startschuss für die Bemühungen um eine bewegtere Schule 1983 mit einer Informationskampagne begannen und 1992/93 im Rahmen der *Worlddidact* konkretisiert wurden, was zum Konzept der «bewegten Schule» und länderbezogenen Projekten führte.

Grussworte an die Tagungsteilnehmenden übermittelten unter anderem *Christine Ungricht* vom Schweizerischen Olympischen Verband und *Brian Martin* von der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen. Ungricht erinnerte an die immense Bedeutung der Schulen für eine gesunde Lebensführung, die sich aus dem Sprichwort «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr» ergebe. Bewegung und Sport hätten an den Schulen quantitativ noch nicht den Stellenwert, den sie verdienten und eine Reduktion von Turnstunden aus Spargründen sei deshalb nicht akzeptabel. Martin erinnerte an das Ziel, das für die gesamte Bevölkerung gelten sollte, dass nämlich für die Gesundheit täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit einer mindestens mittleren Intensität ausgeübt werden sollte.

## Ein sinnaktiver Lebensraum

Auf die Schule bezogen, so Illi in seinem anschliessenden Referat, sei das Ziel der Bemühungen, die Schule zu einem bewegungs- und *sinnaktiven Lebensraum* zu machen, der eine nachhaltige positive Wirkung auf die Lebenseinstellung und damit auch auf das eigene Verhalten ausübe. Dabei könne Bewe-



Tagungsleiter Urs Illi: *Bewegtes Leben in Wort und Tat.*

gung sowohl Aktivierung wie auch Deaktivierung, etwa in Form von Entspannungsübungen, umfassen.

Nachhaltigkeit sei wichtig, denn ein Aktivismus in Form einer jährlichen Spezialwoche Bewegung bringe nicht viel, wenn darob der Alltag vergessen werde. Und es müsste nicht Urs Illi sein, wenn er dem Publikum, welches übrigens seinerseits sitzend, stehend und in Bewegung den Ausführungen gefolgt war, nicht auch gleich in der Praxis vorgezeigt hätte, wie Bewegung in seinem eigenen Alltag präsent sei und die «auch von Bundesrat Ogi täglich praktizierte Durchblutungsförderung des Kopfes» mittels Handstand demonstrierte.

*Dieter Breithecker*, Projektleiter in Sachen bewegter Schule in Deutschland, wies in seinen Ausführungen am Bei-

spiel von Kindern und Jugendlichen auf die Auswirkungen von Bewegungsarmut hin: «Der Verlust von Bewegungsräumen in unserer Gesellschaft führt zu Primärstörungen beispielsweise im muskulo-skelettalen System und im Herz-Kreislauf-Atmungssystem. Dies kann sich in Sekundärstörungen wie Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten und gestörtem Sozialverhalten äussern.

Nötig ist eine lebensweltbezogene Prävention im Kindesalter, die nicht einseitig orthopädische Auswirkungen der Bewegungsarmut betont, sondern auch den Verlust von Sinnesqualitäten berücksichtigt. Dabei geht es zum Beispiel auch um Sinnesorgane wie den Gleichgewichtssinn: Kinder haben Lust auf solche Reize und die Aktivierung solcher Sinnesorgane ist

Voraussetzung für die Weiterentwicklung des Gehirns.

## Von der Statik zur Dynamik

Wir müssen weg von der Statik, hin zur Dynamik. Dabei soll es keine Konkurrenz zwischen Sportunterricht und Bewegung geben. Aber Bewegung ist der umfassendere Begriff, Sport ist eine gewisse Ausdifferenzierung von Bewegung. Die Bewegung ist die Grundlage. Ich würde zwar den täglichen Sportunterricht begrüssen, aber abgesehen davon brauchen wir einfach mehr Bewegung. Wir brauchen eine bewegte Schule, damit das bewegte Leben eine Chance hat!»

*Ernst Rothenfluh*, wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Sportlehrausbildung an der ETH Zürich und Mitorganisator der Tagung, stellte die bewegte Schule in den grösseren Zusammenhang von Projekten der «gesunden Schule». Die bewegte Schule sei Teil der gesunden Schule, wobei letztere weitere Aspekte wie etwa Suchtprävention, Sozialerziehung und Ernährung umfasse. Rothenfluh plädiert für einen systemischen Ansatz, der Schule als Lern- und Lebensraum zu erfassen vermag. Im Zentrum stehe dabei der Schüler, die Schülerin, umgeben von Akteuren wie Eltern,

Behörden, Schulleitung, Lehrerkollegium, sozialen Diensten und dem/der HauswartIn des Schulhauses.

Als Vision für die Zukunft sieht Rothenfluh für die bewegte und gesunde Schule die Vernetzung der einzelnen Projekte und eine stärkere Zugänglichkeit der Erfahrungen und Informatio-

**“Sport ist eine gewisse Ausdifferenzierung von Bewegung.”**

nen, beispielweise auch über Internet. An die Lehrerinnen und Lehrer gewandt meinte er: «Wenn Sie Projekte machen wollen, versuchen sie Sponsoren wie etwa Stiftungen zu finden, denn der Staat hat wenig Geld.»

Die anschliessend an die Referate stattfindenden Workshops waren Themen der *Integration von Bewegung auf den verschiedenen Ausbildungsstufen* gewidmet. Nicht weniger als die Hälfte der Forumsteilnehmenden präsentierten dabei eigene Projekte aus der Schweiz, Deutschland und Österreich.

Im Workshop 1. bis 4. Schuljahr beispielsweise berichtete Christina Müller von der Universität Dresden von Projekten bewegten Lernens im Mathematik-, Deutsch- und Sachunterricht. Neben dynamischem Sitzen, Auflockerungsminuten und Entspannungsphasen ist bewegtes Lernen ein Element der neuen Unterrichtsform. Sie verfolgt das Ziel, *zusätzliche Informationszugänge* beim Lernen zu erschliessen, *die Informationsverarbeitung zu optimieren* und die *Lernfreude zu steigern*. Dabei geht es bei den zusätzlichen Informationszu-

gängen immer darum, einen Lerninhalt auch mit dem Körper zu empfinden.

Müller betonte, dass all dies mit wenig Materialeinsatz machbar sei. Die Erfahrungen mit diesen neuen Lehrmethoden zeigten zudem, dass im Unterricht keine Disziplinprobleme auftraten, sofern Regeln bestünden. Die Kinder zeigten zudem ein besseres Sozialverhalten und vor allem: «den Kindern macht's Spass!».

Spas macht es allerdings nicht nur Kindern, sondern machte es auch den Lehrkräften, die am Nachmittag in der Bewegungs-Praxis das am Morgen Erfahrene vertiefen und anwenden konnten (vgl. Kasten *Sinnesaktivierendes Lernen*).

Der zweite Forumstag begann mit einem Referat von P. Neumann und C. Köszler, beide Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaften an der Universität Regensburg. Sie schufen ein europaweites Netzwerk aller Projekte der bewegten Schule. Sie sprachen zum Thema Erfahrungen und Ergebnisse aus laufenden, beziehungsweise durchgeführten Projekten. In ihrem neuen Projekt, welches sie kurz vorstellten, teilten sie die Schule in folgende Bereiche ein: *bewegter Lernraum, Bewegungspausen im Un-*

**“Bewegte Schule ist Teil der gesunden Schule.”**

*terricht, bewegter Unterricht, bewegtes Sitzen, den bewegten Sportunterricht und die bewegte Pause.* Am Beispiel des Projekts bewegtes Sitzen zeigten die Referenten das Spannungsfeld zwischen den Ansprüchen und der Wirklichkeit der Bewegten Schule auf. In Untersu-

### Beispiele für die Erschliessung zusätzlicher Informationszugänge durch bewegtes Lernen:

#### Mathematik:

- die natürlichen Zahlen werden über Bewegungshandlungen dargestellt und begriffen
- Längen werden mit dem eigenen Körper empfunden und gemessen

#### Deutsch:

- Buchstaben und Wörter werden ganzkörperlich abgebildet und erfasst
- Rechtschreibe- und Grammatikentscheidungen werden mit entsprechenden Ganzkörperbewegungen ausgedrückt (z.B. auf die Zehenspitzen stehen und sich strecken, wenn ein Wort gross geschrieben wird)

chungen stellten sie fest, dass zum Beispiel der Anspruch der Kinder auf eine ihrer Grösse entsprechende Sitz- und Tischhöhe nur von wenigen LehrerInnen der Oberstufe wahrgenommen und angepasst wird. Weiter wird der Anspruch der Lernenden auf Veränderung oder Variation der Sitzposition in der Schule im Allgemeinen nur so lange toleriert, als dass der Unterricht dadurch nicht gestört wird. Als Gründe für dieses starre Sitzen werden Zeitmangel, Leistungsdruck und keine angemessene Fortbildungsmöglichkeiten angeführt.

Die Referenten erachteten es als wichtig, die Ansprüche der bewegten Schule und ihre Diskrepanz zur Realität aufzuzeigen, um so die Diskussion darüber in der Öffentlichkeit zu beleben.



Hanspeter Hari erläutert «Massage in der Schule». Da lässt sich Helmut Köckenberger, Tagungsteilnehmer und Bewegungstherapeut, nicht zweimal bitten. Referent auf Stelzen: Pädagogik-Professor Sepp Mundlinger aus Österreich. Anbieter von Produkten für die «bewegte Schule» und ein bewegtes Leben überhaupt.



## Sinnesaktivierendes Lernen in Grundschule und Sonderpädagogik

Helmut Köckenberger, Bewegungstherapeut und Fachlehrer an einer Körperbehindertenschule in Oberschwaben liess seine Bewegungs-Praxis-TeilnehmerInnen, auch den Mitarbeiter der Fachzeitschrift Heim, selbst erfahren, was *sinnesaktivierendes Lernen* heisst.

Beispiel Geographie (für die Grundschule): das Vermitteln eines Eindrucks der Anordnung der Länder und Kontinente auf unserem Planeten erfolgte durch folgendes «Spiel»: «Stellt Euch vor, der Raum, in dem wir uns befinden, ist die Welt. In der Mitte des Raums befindet sich der Äquator. Stellt Euch nun vor, wo ihr als nächstes gern in die Ferien hinreisen möchtet und plaziert Euch entsprechend im Raum.» Gesagt, getan. Und dann durfte geraten werden, wer welches Ferienziel hatte und die eigene Position im Verhältnis zu den Mit«spielern» durfte gegebenenfalls korrigiert werden.

Köckenberger ist überzeugt, dass bewegtes Lernen, der jeweiligen Entwicklungsstufe angepasst, auch in der sonderpädagogischen Arbeit mit Kindern einen individuellen Zugang zu kognitiver, sensorischer und motorischer Entwicklung erschliesst und eine hohe Lernmotivation ermöglicht.

heit vorgegebener Rezepte stützen und berufen können.

Es wurde auch dazu aufgefordert, das Bestehende zu entwickeln, auszubauen und zu erweitern, um auf diesem Weg der kleinen, aber sicheren Schritte, ans Ziel zu gelangen.

Stimmen aus dem Publikum forderten den Dialog aller an der bewegten Schule Beteiligten, seien das Kinder, Eltern, Lehrpersonen oder der Staat. Als mögliches Medium ist das Internet vorgeschlagen.

Am Ende der Tagung stellte Urs Illi fest, dass die «Bewegte Schule» nur wachsen kann, wenn sie die Betroffenen zu Beteiligten macht. Die Schule, so Illi, müsse sich über die Basis verändern, denn Up-down-Strukturen funktionieren in der Schule nicht.

### Literaturhinweise:

- Hari, Hanspeter: *Massage macht Schule*, Zytglogge-Verlag, Bern, 1996
- Köckenberger, Helmut: *Bewegtes Lernen. Lesen, schreiben, rechnen lernen mit dem gesamten Körper*, borgmann publishing, Dortmund, 1997
- *Bewegte Schule – Gesunde Schule*, Aufsätze zur Theorie, Eigenverlag IFB, CH-8564 Wädli, 1998

Doktor Professor Gall, Pädagogikprofessor der pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg und Beauftragter für die Lehrerbildung, berichtete danach über die Projektschule «Schule an der Bottwar», 7171 Steinheim. Einstieg in seine Ausführungen über diese Versuchsschule war die Aussage: «Hunde werden mehr bewegt als Kinder.» Dieses Zitat führte ihn dann später zum Programm der Projektschule Bottwar, welches sich grob in folgende Punkte gliedern lässt: nach der Diskussion über die bewegte Schule wurde im Schulzimmer das be-

Bei der Vorstellung der Ergebnisse aus den Workshops vom Vormittag, wurde unter anderem festgehalten, dass die Bewegte Schule keine Rezepte, sondern Konzepte brauche. Das Tätigkeitsfeld ist zu weit und individuell, als dass die Lehrenden sich auf die Sicher-

“Hunde werden mehr bewegt als Kinder.”

wegte Sitzen eingeführt; die Verantwortlichen schufen Stillarbeitsecken um darin liegend lesend zu lernen und der starre 45 Minutentakt wurde aufgehoben. Ausserhalb des Klassenzimmers wurde anhand von Videofilmen und Informationsveranstaltungen Öffentlichkeitsarbeit betrieben. Zum Zielpublikum gehörten nebst Eltern und Kindern auch die Gemeinden und die Ministerien. Ein weiterer Punkt des Programms war die komplette Umgestaltung des Pausenhofs in einen Abenteuerschulhof.

Ziel sei es, so Gall weiter, all diese Veränderungen mit möglichst wenig Materialaufwand zu erreichen, da all die gewonnenen Erkenntnisse an eine Partnerschaftsschule in Argentinien weitergegeben werden. Geplant ist neu die Zusammenarbeit mit einer Schule in Kenia.

Die Empfehlung Professor Galls lautete, LehrerInnen sollen den Mut aufbringen, die im Rahmen der ministeriellen Vorgaben möglichen Freiräume auszunützen.

### Pro Mente Sana aktuell

## Psychosomatik – mit Leib und Seele

Seelische Konflikte drücken sich manchmal in einem körperlichen Leiden aus. Die Erkrankten irren jedoch oft lange Jahre von Praxis zu Praxis, bis sie richtig behandelt werden. Mit dieser Problematik befasst sich die neueste Nummer der Zeitschrift Pro Mente Sana aktuell.

«Wenn ich nicht an Tinnitus erkrankt wäre, hätte mein dauernder Berufsstress wohl zu einem Herzinfarkt geführt», erklärt ein ehemaliger Manager nach einer Behandlung seiner Krankheit. Die Psychosomatik interessiert sich nicht nur für das Krankheitssymptom eines Menschen, sondern betrachtet ihn in seinem gesamten Lebenszusammenhang. Oft landen psychosomatisch Erkrankte als erstes in der Hausarztpraxis. Danach werden nicht selten aufwendige medizinische Abklärungen durchgeführt, ohne dass sich eine Ursache für die Störung findet. Das ist nicht nur teuer, sondern verlängert unnötig Leiden. Das neue Heft zeigt Wege auf von einer symptomorientierten hin zu einer ganzheitlichen Behandlung.

Das Heft «Psychosomatik – mit Leib und Seele» kostet Fr. 9.– (Bezugsadresse siehe unten)

### Pro Mente Sana Service

## Ferienmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten: Verzeichnis 1999

Im Frühling planen die meisten ihre Sommerferien. Menschen mit psychischen Schwierigkeiten sowie ihren Angehörigen fällt die Ferienzeit nicht immer leicht. Für sie hat Pro Mente Sana das Ferienverzeichnis auf den neusten Stand gebracht. Es enthält Adressen von Ferienmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten und Behinderungen. Die meisten Angebote und Institutionen sind in der Schweiz gelegen. Sie wurden aufgrund des Konzeptes oder des Prospektes in die Liste aufgenommen. Ob das Angebot tatsächlich den persönlichen Bedürfnissen entspricht, können Interessierte über die Kontaktadressen weiter abklären.

*Ferienmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten,*

*Verzeichnis 1999, 6 Seiten geheftet, erhältlich zum Preis von Fr. 4.50 bei:*

*Pro Mente Sana, Rotbuchstr. 32, Postfach, 8042 Zürich.*

*Tel. 01/361 82 72, Fax 01/361 82 16, E-Mail: promentesana@swissonline.ch*