

Artikel zum Gastvortrag „Von Kopf bis Fuß aktiv – Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre“ mit Robert Rupp

(Autor: Malte Borgfeldt)



Sprecherziehung

PH Heidelberg

Logo der Sprecherziehung

Am Abend des 16. Novembers 2023 fand im Obergeschoss der Neuen PH Heidelberg der bewegende Gastvortrag von Robert Rupp statt mit dem Titel „Von Kopf bis Fuß aktiv – Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre“. Der 90 minütige Vortrag, welcher sich besonders mit der thematischen Verknüpfung von gesundheitsfördernder Bewegung und der Lehre in Bildungseinrichtungen beschäftigte, wurde zahlreich besucht: Insgesamt 15 Teilnehmende wurden an diesem Abend eingeführt in die Themenbereiche der Gesundheitsförderung, der Risikofaktoren des alltäglichen Sitzens als auch in partizipatorische Übungen für den Unialltag.

Nach einer kurzen Vorstellung des Vortragenden selbst, zeigte Herr Rupp den Anwesenden anschaulich, wie lang besonders Student:innen im Alltag sitzen. Durchschnittlich acht Stunden lang sitzen die meisten von uns auf einem Stuhl, ohne es überhaupt zu bemerken – dies hat nicht nur gesundheitliche Folgen wie einem langfristig schmerzenden Körper, sondern wirkt sich auch kontraproduktiv auf die Konzentrations- und Denkfähigkeit der Betroffenen aus: Aus diesem Grund appelliert Herr Rupp für eine bewegungsintegrierenden Unterricht an Schulen.

Im Gegensatz zu vielen Stimmen nämlich, welche sagen, dass man Lehre und Bewegung nur separat voneinander betrachten könne, betont der Dozent für Prävention und Gesundheitsförderung die Chancen für die Studierenden von einer Kombination beider Komponenten, einer „bewegten Lehre“. Zwar sei es ebenfalls gesundheitsfördernd eine kurze Bewegungspause nach einer 30 minütigen Sitzsession einzuleiten, um etwa dem Risiko an Diabetes Typ 2 oder z.B. kardiovaskulären Problemen zu erkranken, entgegenzuwirken, aber Herr Rupp und auch die Zuhörer:innen des Vortrags stellen recht schnell fest, dass eine Lehre mit permanenter Unterbrechung nicht zielführend sein kann: Der Unterrichtsfluss läuft Gefahr regelmäßig unterbrochen zu werden und auch die Arbeitsphasen innerhalb der Unterrichtsstunde müssten anders konzipiert werden. Aber geht es nicht eleganter, die Bewegung in den Lehr-Lernprozess zu integrieren als mit Bewegungspausen?

Das vom Dozenten selbst mit entwickelte „Heidelberg Modell der bewegten Lehre“ zeigt einen pädagogischen Ansatz, mithilfe dessen der Unterricht so gestalten werden kann, dass die Körperbedürfnisse erfüllt werden können, ohne dass Lernprozesse behindert werden. Das Modell setzt sich dafür ein, dass die Bewegung eben nicht nur als eine Pausenaktivität genutzt wird, sondern eher als integraler Bestandteil des Lernprozesses gesehen werden kann. Der typische sitzlastige

Frontalunterricht wird durch dieses Modell aufgelockert und erweitert bzw. dekonstruiert durch bewegende Methoden, welche Lernenden eine bewegungsaktive, häufig auch eigentätige Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand erlauben. Die Lernenden werden aktiv, gestalten ihren eigenen Lernprozess selbst mit und fördern kognitive Prozesse, welche das Lernen und die Gedächtnisleistung verbessern. Das Modell kombiniert Lernformen wie das Zuhören oder das Reflektieren mit Alternativen des Sitzens, wie etwa dem Stehen, dem Gehen oder dem „Stitzen“ – eine Kombination aus sitzen und stehen.

Auch die Teilnehmenden des Vortrags merken die Vorteile der bewegten Lehre recht schnell, als sie von Herrn Rupp dazu aufgefordert wurden, das Treppenhaus der Neuen PH einmal hoch und runter zu laufen, während sie eine Denkaufgabe lösen. Nach Beendigung dieses sportlichen Denkprozesses bemerken die Teilnehmenden, dass sie sich besser konzentrieren können und die Aufgabe gut lösen konnten.

Weitere Variationen dieser bewegten Aufgabenstellung können neben der eben beschriebenen „Denktour“ auch der „Museumsrundgang“ sein, bei welchem man eine große Leinwand nutzt, ein Gemälde projiziert und sich als Klasse davor stellt, so als würde man sich das Gemälde im echten Museum anschauen. Eine weitere Idee zur bewegten Lehre aus dem Plenum ist es, eine Aufgabe so zu gestalten, dass die Schüler:innen zur aktiven Bewegung animiert werden, z.B. indem die Lehrkraft die verschiedenen Lernblätter im gesamten Klassenraum aufhängt – die Kinder müssen hier von Blatt zu Blatt gehen und sich das Material anschauen, die Aufgabe selbst aber am Platz lösen, wodurch der Weg als Bewegungseinheit genutzt werden kann.

Das Heidelberger Modell der bewegten Lehre basiert auf aktueller Forschung, wird regelmäßig evaluiert und sollte in der heutigen Unterrichtsgestaltung unbedingt mitgedacht werden. Für mehr Informationen rund um das Thema der bewegten Lehre bietet Herr Rupp das ÜSB 04 Seminar der bewegungsaktivierenden Schul- und Unterrichtsgestaltung an, in welchem die Inhalte des Gastvortrags mit weiteren Überlegungen und praktischen Übungen ergänzt und vertieft werden – Der Besuch des Seminars ist also sehr lohnenswert!

Die Sprecherziehung der PH Heidelberg bedankt sich ganz herzlich bei Herrn Rupp für den sehr aufschlussreichen Vortrag zur bewegten Lehre. Zudem bedanken wir uns bei der Fakultät II der Pädagogischen Hochschule Heidelberg für die finanzielle Unterstützung und bei den Zuhörer:innen des Vortrags für ihre rege Beteiligung!