# Körperlichkeit im Hochschulkontext: Sitzzeiten und Sitzunterbrechungen als Ausdruck pädagogischer Präsenz

Juliane Möckel, PH Heidelberg

**Beitragsart: Poster**

Studierende der PHHD verbringen täglich durchschnittlich über 12 Stunden sitzend, besonders in Lehrveranstaltungen. Die geringe Zahl an Sitzunterbrechungen verweist auf eine tief verankerte soziale Norm des Sitzens und eine körperlich wenig dynamische Lernkultur. Eine bewegungsfreundliche Umgebung sowie die Aufforderung durch Lehrende, das Sitzen zu unterbrechen, erhöhen nachweislich die Wahrscheinlichkeit von Sitzunterbrechungen. Die Ergebnisse verweisen auf die Relevanz der körperlichen Dimension in Bildungsprozessen: Lehrende können durch Gestaltung des Raums und bewusste Ansprache der Körperlichkeit die pädagogische Begegnung lebendiger und gesundheitsförderlicher gestalten. Sitzunterbrechungen sind nicht nur gesundheitsrelevant, sondern eröffnen neue Räume körperlicher Präsenz im Lernen und fordern eine bewusste pädagogische Reflexion über Körper, Bildung und Begegnung im Hochschulkontext.