

# Optionen und Maßnahmen



UniNETZ –  
Universitäten und nachhaltige  
Entwicklungsziele

Österreichs Handlungsoptionen  
zur Umsetzung  
der UN-Agenda 2030  
für eine lebenswerte Zukunft.



# Bewegung und Bewegtes Lernen als ergänzende Form des traditionellen Lernens ganzheitlich auf allen Bildungsebenen verankern – mit und durch Bewegung lernen

04\_13

Target 4.7, 4.a

Autor\_innen:  
Julia Anna Wlasak (*BOKU*)

Reviewer\_in:  
Renate Hübner (*Universität Klagenfurt*)

## Inhalt

3	4_13.1.	Ziele der Option
4	4_13.2.	Hintergrund der Option
8	4_13.3.	Optionenbeschreibung
8	4_13.3.1.	Beschreibung der Option bzw. der zugehörigen Maßnahmen bzw. Maßnahmenkombinationen
10	4_13.3.2.	Erwartete Wirkungsweise
11	4_13.3.3.	Bisherige Erfahrungen mit dieser Option oder ähnlichen
11	4_13.3.4.	Zeithorizont der Wirksamkeit
11	4_13.3.5.	Offene Fragestellungen
12		Literatur

#### 4\_13.1. Ziele der Option

Ein Ziel der Option „Bewegung und Bewegtes Lernen als ergänzende Form des traditionellen und Online-Lernens ganzheitlich auf allen Bildungsebenen verankern – mit und durch Bewegung lernen“ ist die Anerkennung von Bewegung als grundlegendes und berücksichtigtes Element in der Vermittlung von Bildungsinhalten und als Beitrag für ein gutes und gesundes Leben. Neben einer Förderung von Bewegung u. a. als Gesundheitsvorsorge soll das pädagogische Konzept ‚Bewegtes Lernen‘ als ergänzende Form des traditionellen und Online-Lernens ganzheitlich auf allen Bildungsebenen verankert werden und, angefangen im Kindergarten, über den Elementarbereich bis in den Hochschulbereich und darüber hinaus, umgesetzt werden.

Auch im aktuellen Bildungsdiskurs werden Körper und Sinneswahrnehmungen überwiegend ausgeklammert, wenngleich sie in früheren Theorien des europäischen Bildungsbegriffs eine wichtige Position in der Bildung einnahmen (Haller, 2014). Dabei kann jede Art von Bewegung der Skelettmuskulatur weitere Sinnesbereiche stimulieren, Erfahrungen erschließen und eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand fördern (Laging, 2006).

Die Psychomotorik ist stark mit der Entwicklung von motorischen, sprachlichen und sozialen Kompetenzen verwoben. Daher muss in der Lehre und im Unterricht der Fokus auf ‚Erlebnis- und Persönlichkeitsorientierung statt Leistungsorientierung‘ sowie auf ‚Prozess- statt Produktorientierung‘ gelegt werden. Es soll ausprobiert, variiert, improvisiert und gestaltet werden (Laging, 2000) - auf allen Ebenen der Primär- und Sekundärbildung sowie in allen universitären Studien.

Die Veränderung in der Vermittlung von Bildungsinhalten durch Bewegung und bewegtes Lernen fördert nicht nur gesundheitliche Aspekte, sondern schult die Fähigkeit aller Beteiligten, Inhalte nicht nur über visuelle und auditive Zugänge zu begreifen, und erweitert das Lernen um die sinnliche Erfahrung, das Wahrnehmen und das Erfassen in Bewegung (Laging, 2000). Der bewegte Umgang stellt einen Zugang zur Körper- und Sinneserfahrung sowie Lebensqualität dar. Er hilft dabei, diese Aspekte kritisch zu beleuchten und die Lebenswelt und Umwelt neu gestalten zu können. Bewegung und bewegtes Lernen tragen so zu einer effektiven Lernumgebung bei und sind aufgrund der Vielzahl an Umsetzungsmöglichkeiten für individuelle Bedürfnisse einsetzbar. So soll bewegtes Lernen in allen Fächern und ergänzend zum Bewegungs- und Sportunterricht umgesetzt werden.

Targets:

4.a Bildungseinrichtungen bauen und ausbauen, die kinder-, behinderten- und geschlechtergerecht sind und eine sichere, gewaltfreie, inklusive und effektive Lernumgebung für alle bieten

4.7 Bis 2030 sicherstellen, dass alle Lernenden die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung und nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit, Weltbürgerschaft und die Wertschätzung kultureller Vielfalt und des Beitrags der Kultur zu nachhaltiger Entwicklung.

## 4\_13.2. Hintergrund der Option

### **Bewegungsmangel**

In unserer Gesellschaft wird von einem Bewegungsmangel gesprochen. Anhand einer zu niedrigen Reizschwelle der beanspruchten Muskeln wird die entsprechende Muskulatur nicht mehr ausreichend gefordert. Jedes Organ zeigt bei Unterbeanspruchung nicht nur eine abnehmende Leistungsfähigkeit, sondern wird in weiterer Folge krankheitsanfälliger und funktioniert eingeschränkt (Weineck 2010). Gemindert Wohlbefinden, ungenügende Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit, einhergehend mit einem Verlust an Lebensqualität, sind Erscheinungsformen, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Sogar Störungen der harmonischen Persönlichkeitsentwicklung und der Gesundheit können auftreten (Israel, 1995 zitiert nach Ilg, 2008). Das Resultat ist eine erhebliche Zunahme chronischer Krankheiten. Diese sind neben Rauchen und Übergewicht auch auf den Bewegungsmangel zurückzuführen, der sich speziell in jüngerer Zeit zu einem großen Problem für die menschliche Gesundheit entwickelt hat.

Fehlende Bewegungsmöglichkeiten resultieren in motorischen Defiziten und fehlender Erfahrung von (Körper-)Wahrnehmungen. Das kann in weiterer Folge zu ausbleibenden Erfolgserlebnissen führen, Bewegung wird zunehmend ganz vermieden. Als Folge daraus kann ein inaktiver Lebensstil, der begleitet wird von motorischer Unruhe, Bewegungsunlust, emotionaler Instabilität und Konzentrationsstörungen entstehen (Graf, Dordel, Koch & Predel, 2006).

Nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch insbesondere bei Kindern und Jugendlichen gehen sowohl international als auch national die Bewegungszeit und der Bewegungsdrang zurück. Dies resultiert nicht nur in einer Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern birgt auch weitere gesundheitliche Risiken.

Unzureichende Bewegung kann somit auch bei Kindern und Jugendlichen zu chronischen Krankheitsbildern, Haltungsschäden, Fettleibigkeit und schlechteren schulischen Leistungen führen. 28 % der Burschen und 25 % der Mädchen zwischen sechs und 18 Jahren in Österreich sind übergewichtig oder fettleibig. Dementsprechend erhöht sich das Sterberisiko bzw. sinkt die Lebenserwartung von Personen, die bereits im Kindesalter nicht aktiv sind (Österreichische Bundes-Sportorganisation, 2017). Der Anteil an Übergewichtigen hat sich u. a. durch Bewegungsmangel speziell im Kindes- und Jugendalter seit 1980 in Europa verdoppelt bis verdreifacht. Kinder, die bereits ab dem 7. Lebensjahr an Übergewicht leiden, haben ein um 40 % erhöhtes Risiko, auch im Erwachsenenalter an Übergewicht und dessen Folgeerscheinungen zu leiden (SportsEconAustria, 2013).

Ausreichend Bewegung muss daher im Sinne einer Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten gewährleistet werden. Bewegung im Freien darf in Anbetracht des Klimawandels, der sich stetig erhöhenden Frequenz von Hitzewellen und dem Anstieg vulnerabler Gruppen wie der älteren Bevölkerung dennoch nicht leichtsinnig durchgeführt werden. Hier braucht es einen ganzheitlichen Ansatz, um Bewegung im Freien allen Altersgruppen sicher zu ermöglichen und eine ansteigende Belastung des Gesundheitssystems bei Hitzewellen zu verhindern (siehe Option 13\_02).

### **Lange Sitzzeiten**

Auch das Phänomen Sitzen ist in diesem Zusammenhang zu erwähnen. Nicht nur das Ausbleiben von Bewegung und sportlicher Tätigkeit im Alltag hat gesundheitliche Folgewirkungen. Langes Sitzen, unabhängig von

anderen physischen Aktivitäten, erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Fettleibigkeit und in weiterer Folge an Diabetes Typ 2, kardiovaskulären Erkrankungen sowie an einem ungesunden Essverhalten zu erkranken. Medien und öffentliche Gesundheitsempfehlungen plädieren im Grunde für sportliche Tätigkeiten und mehr Bewegung im Alltag, von einer expliziten Vermeidung zu langer Sitztätigkeiten ist jedoch meist nicht die Rede (Patel, Bernstein, Heather, Feigelson, Campbell, Capstur, Colditz & Thun, 2010).

Männer und Frauen, die in folgender Studie die kürzeste und geringste Sitzzeit aufgewiesen hatten, hatten neben dem erwähnten geringeren Körperfettanteil auch eine geringere Wahrscheinlichkeit, jemals geraucht zu haben, waren seltener arbeitslos und zeigten eine geringere Nahrungsaufnahme (Patel et al., 2010). Bei einer Zeit von sechs Stunden reiner Sitzzeit pro Tag erhöhte sich laut dieser Studie das Sterberisiko um bis zu 40 %, unabhängig von anderweitiger Bewegung bzw. sportlicher Aktivität (Bundes-Sportorganisation, 2017).

Doch auch im Hochschulbereich werden Lernende nicht von langen Sitzzeiten verschont. Das Gegenteil ist der Fall. Der Aufenthalt im Rahmen von Lehrveranstaltungen ist neben dem Recherchieren und Schreiben für lange Sitzzeiten verantwortlich und wird von Studierenden als Hauptursache für lange Sitzzeiten angegeben (Moulin & Irwin, 2017). Sowohl nationale als auch internationale Studien zeigen durchschnittliche Sitzzeiten bei Studierenden, die acht Stunden pro Tag erreichen (Froböse & Wallmann-Sperlich, 2016). Studierende sind somit neben Auszubildenden eine der Berufsgruppen, die die höchsten Sitzzeiten vorweisen (Froböse & Wallmann-Sperlich, 2016). Dennoch wurde die Hochschule in der Forschung zu negativen Auswirkungen durch sitzendes Verhalten größtenteils ignoriert (Rupp, Dold & Bucksch, 2020).

Insbesondere durch die Zunahme von Arbeit im Homeoffice, dem Online-Lehrangebot und Homeschooling werden die Bewegungszeiten erneut stark gekürzt und Sitzzeiten erhöht, da selbst kurze Bewegungseinheiten, wie kurze Fußstrecken zum Arbeitsplatz, der Wechsel von einem Hörsaal in den anderen, das Spielen mit Freund\_innen oder Turnstunden wegfallen. Dadurch werden aktiv angestoßene Bewegungseinheiten, Bewegungspausen und bewegtes Lernen zur Notwendigkeit.

#### **Naturdistanz**

Naturräume werden durch Urbanisierung kleiner und es findet weniger Bewegung in der Natur statt. Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen fehlen zunehmend die Nähe und der Zugang zur Natur und entsprechende Bewegungsmöglichkeiten. Nach Brämer (2006) kann gerade bei Kindern und Jugendlichen von einer „Naturdistanz“ gesprochen werden. Natur wird dabei einerseits als etwas Langweiliges angesehen, andererseits jedoch auch als etwas sehr Wichtiges, das bedroht, geschädigt und ausgerottet wird. Der Umgang mit der Natur wird dadurch sehr vorsichtig und bleibt schlussendlich ganz aus (Brämer, 2006). Die Antwort darauf liegt darin, Kindern und Jugendlichen einen wertvollen Umgang mit der Natur zu ermöglichen, um Natur, ihr Potential und ihre Kraft sowie auch ökologische Zusammenhänge verstehen zu können. Kinder und Jugendliche sollen Natur erleben, sich darin bewegen, sie verstehen und anschließend nachhaltig handeln (Lude, 2005). Die zunehmende Flächenversiegelung, eine hohe Bebauungsdichte und das Schwinden von Grünflächen verringern dieses Potential, Naturflächen zu erleben. Zusätzlich entstehen dadurch Hitzeinseln, die Bewegung im Freien unerträglich machen können. Daher trägt die Schaffung von entsprechenden Grünflächen nicht nur zur Förderung der Naturnähe bei, auch

wird Hitze reduziert und dadurch unbedenkliches Bewegen und bewegtes Lernen (s. u.) im Freien überhaupt erst möglich (siehe Option 13\_03).

### **Bewegtes Lernen**

Bewegung wird von Seiten der Weltgesundheitsorganisation *World Health Organisation* (WHO) als bedeutendes Mittel gesehen, um menschliche Gesundheit, körperlich und geistig, zu verbessern. Aufgrund dieser Annahme sollen auch Kindern und Jugendlichen entsprechende Maßnahmen altersgerecht zur Verfügung gestellt werden (Österreichische Bundes-Sportorganisation, 2017).

Gegenüber dem Lernen, das überwiegend sitzend stattfindet, nimmt bewegtes Lernen eine ergänzende Rolle ein. Durch die Bewegung werden das Lernen um gesundheitliche und sozio-kulturelle Aspekte erweitert und die Lernbereitschaft gefördert (Education Group GmbH, 2019). Kognitives Lernen wird mit Bewegungshandlungen verbunden (Müller & Petzold, 2002).

Bewegtes Lernen zeichnet sich durch folgende Elemente aus (Reuscher, 2003):

- Lernen mit Bewegung und Lernen durch Bewegung;
- Lernen über alle Sinne mit Lust und Freude;
- Lernen am ganzen Körper;
- Lerninhalte sinnbezogen und körpernah erleben;
- Lerninhalte durch Erleben, Denken und Handeln erfahren und dadurch Zusammenhänge erkennen.

Der Unterschied der erstgenannten Elemente zeichnet sich dadurch aus, dass die Schwerpunktsetzung vom pädagogischen Prinzip Bewegung abhängt: *„Während beim Lernen in Bewegung der Lerngegenstand mit Hilfe von zusätzlichen Informationszugängen erschlossen wird und Bewegung hier als sinnanimierendes ganzheitliches Prinzip fungiert, wird beim Lernen mit Bewegung die Bewegung als konzentrations- und motivationssteigendes Mittel eingesetzt.“* (Kirca, 2020).

Warum bewegt lernen?

Mit dem Bewegungssinn wird ein wichtiger Informationszugang geschaffen. Er ist von großer Bedeutung für gelingendes Lernen und optimierte Lernvorgänge. Positive Wirkungen darüber hinaus können vorgewiesen werden (Regensburger Projektgruppe, 2001).

Die Institution Schule hat beispielsweise *„nicht nur die Aufgabe, als Bildungsinstitution zu fungieren, sondern sie soll ein Ort für das Lernen und Leben und für Erfahrungen sein. Um dieser Anforderung gerecht werden zu können, benötigt es das Bewegte Lernen, weil sich der Erfahrungshorizont aufgrund des sinnanimierenden und ganzheitlichen Lernens der Wahrnehmungsgehalt erhöht und die Identifikation mit der Umgebung und somit auch von Lerninhalten sich besser realisieren lässt“* (Kirca, 2020).

Bewegtes Lernen verhindert lange Sitzzeiten und die Sitzschule. Mit interaktiven Projekten, Exkursionen, Fitnessgeräten und Bewegungsspielen werden Bewegung in den sitzenden Alltag gebracht und zeitgleich Gesundheitskompetenzen gefördert. Bewegtes Lernen strebt danach, den Gesundheitszustand der Kinder zu verbessern und das Körper- und Ernährungsbewusstsein zu fördern (Thuma & Bärentaler, 2000). Die Förderung der motorischen Entwicklung ist Voraussetzung für das kognitive Lernen. Gesundheitliche Risikofaktoren und gesundheitliche Schwächen sollen erfasst werden und gezielte Maßnahmen zur *„Aufrechterhaltung und Verbesserung der seelischen, körperlichen*

und geistigen Gesundheit“ gesetzt werden (Thuma, 2007).

Bewegtes Lernen hat daher nicht nur seine Berechtigung im Kindes- und Jugendalter. Auch bei Erwachsenen wird mit bewegtem Lernen das „*kognitive Lernen simultan mit Bewegungshandlungen verbunden*“ und sowohl das emotionale Befinden als auch die kognitiven Funktionen verbessert (Müller & Petzold, 2002).

Hitze bedingt die höchsten körperlichen Schäden in Österreich. Auch im Hinblick darauf, eine gesundheitskompetente, lebenslang lernende Gesellschaft auszubilden, ist es wichtig, Bewusstseinsbildung und Aufklärungsarbeit in Hinblick auf beispielsweise das Gefahrenpotential von Hitzeextremen, das Bewegung im Freien direkt betrifft, mit bewegtem Lernen voranzutreiben und entsprechende Themen einzubringen (siehe Option 13\_02).

Das pädagogische Konzept ‚Bewegtes Lernen‘ kann unabhängig von der gewählten Lehrmethode realisiert werden. Eine Umsetzung empfiehlt sich jedoch besonders in offenen Lernsettings, in welchen Selbstständigkeit, Kreativität und das natürliche Bewegungsverhalten gefördert werden (Thuma, 2007; Breithecker o. D.).

In der Hochschullehre stellt (Mikro-)Bewegung ein neues Thema dar, das nicht wenig relevant ist. Gesundheitsschädliche Effekte resultierend aus langen Sitzzeiten können sich ebenso negativ, wie Bewegungsaktivierung in der Lehre positiv auf Lernleistungen auswirken. Gesundheitsförderung wird hier mit qualitativ hochwertiger Hochschullehre verknüpft und leistet einen Beitrag zu einer „*guten und gesunden Lehre*“ (Rupp et al., 2020).

#### **Bewegtes Lernen und SDGs**

Die Schnittstellen bewegten Lernens zu weiteren Targets und SDGs sind ersichtlich: Gestaltung und Bewegung betreffen alle Lebensbereiche und haben nachhaltige Auswirkungen auf die eigene Lebensqualität und die Umwelt.

##### **- SDG 3**

Bewegung und Sport fördern einen aktiven Lebensstil. Bewegung und Sport bauen Stress ab, fördern Entspannung und sorgen dafür, die eigene Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten zu können (Weiß, Hilscher, Norden & Russo 2008) (SDG 3);

Ein weiterer Aspekt ist in diesem Zusammenhang die Gesundheitsvorsorge durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Es sollte darauf geachtet werden, Lebensmittel zu konsumieren, die die Gesundheit erhalten und gegen Krankheiten vorsorgen können. Daher sollte die Ernährung ausreichend Vitamine, Kohlenhydrate, Proteine, Mineralien und Spurenelemente enthalten. Bewegung spielt für eine optimale Gesundheitsvorsorge eine gleichermaßen große Rolle. Der Konsum von Lebensmitteln soll zudem geändert werden, um die Belastung auf ökologische Dimensionen zu verringern (World Health Organisation, 2002);

##### **- SDG 4**

#### **BNE und bewegtes Lernen**

4.7 Bis 2030 sicherstellen, dass alle Lernenden die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung und nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit, Weltbürgerschaft und die Wertschätzung kultureller Vielfalt und des Beitrags der Kultur zu nachhaltiger Entwicklung. 4.7. kann somit durch bewegtes Lernen als methodisch-didaktischer Ansatz voran-

getrieben und unterstützt werden. Bildungsmaßnahmen zu einer nachhaltigen Entwicklung finden bewegt statt;

4.a Bildungseinrichtungen bauen und ausbauen, die kinder-, behinderten- und geschlechtergerecht sind und eine sichere, gewaltfreie, inklusive und effektive Lernumgebung für alle bieten und diese um die Aspekte Bewegung und bewegtes Lernen erweitern, um zu einer gewinnbringenden Lernumgebung beizutragen und Lernen zu erleichtern;

- SDG 6

Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen: Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten;

Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist der Zugang zu sauberem Trinkwasser ebenfalls ein wichtiger Aspekt, um Bewegung in einem gesunden Rahmen zu ermöglichen (siehe Option 13\_02).

- SDG 12

Bis 2030 sicherstellen, dass die Menschen überall über einschlägige Informationen und das Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung und eine Lebensweise in Harmonie mit der Natur verfügen. Das wirkt einer Naturdistanz entgegen und eröffnet wiederum neue Bewegungsmöglichkeiten in der Natur;

- SDG 13

Maßnahmen zum Klimaschutz: Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen, insbesondere: 13.3 – *Die Aufklärung und Sensibilisierung sowie die personellen und institutionellen Kapazitäten im Bereich der Abschwächung des Klimawandels, der Klimaanpassung, der Reduzierung der Klimaauswirkungen sowie der Frühwarnung verbessern.* Diese Forderungen können Inhalte bewegten Lernens werden und so mit Herz, Hirn und Hand aktiv (siehe Target 4.7) mit bewegten Bildungsmaßnahmen vorangetrieben werden.

### 4\_13.3. Optionenbeschreibung

#### 4\_13.3.1 Beschreibung der Option bzw. der zugehörigen Maßnahmen bzw. Maßnahmenkombinationen

##### - Anerkennung von Bewegung und bewegtem Lernen als ergänzende Methode auf allen Bildungsebenen

Die Förderung von Bewegung und Etablierung von bewegtem Lernen als Ergänzung zum ‚sitzenden‘ Lernen wird anerkannt und umgesetzt. Um dies zu ermöglichen, ist eine massive Anhebung der Budgets auf nationaler sowie auf EU-Ebene notwendig, um u. a. materielle Komponenten in der Lernumgebung sicherzustellen und Weiterbildung sowie Unterstützung für Multiplikator\_innen zu gewährleisten;

##### - Einführung von Bewegungseinheiten

Doch auch im Rahmen bestehender räumlicher Strukturen soll bewegtes Lernen bereits konsequent und regelmäßig umgesetzt werden können. Kurze Bewegungseinheiten in jeder Lehrereinheit im Klassenzimmer, im Hörsaal und im Freien können bereits dazu beitragen, den Zugang zu Bewegung zu eröffnen und gemeinschaftsfördernde Elemente anzustoßen. Inhalte können, u. a. aufgrund der unterschiedlichen angesprochenen Lernkanäle, konkreter mit Herz,

Hirn und Hand behandelt sowie die Konzentration und das Wohlbefinden verbessert werden;

**- Fort- und Weiterbildungen für Lehrende schaffen**

Die Etablierung bewegter Methoden und bewegter Strategien auf allen Ebenen der Primär- und Sekundärbildung sowie in allen universitären Studien soll umfassend erfolgen. Damit gehen ansprechende Fort- und Weiterbildungen aller Lehrer\_innen sowie aller Universitätslehrenden für bewegtes Lernen einher. Lehrende sollen dazu ermutigt werden, Bewegung als ergänzenden und dennoch elementaren Bestandteil in der Lehre umzusetzen, ohne dass es dafür zwingend große Sportareale und Bewegungsräume braucht. Zentrale Faktoren sind hierbei die Verhältnisse, die Verhaltensweisen und die Arbeitsorganisation in Lernsituationen (Breithecker o. D.) (siehe Option 4\_5);

**- Methoden- und Übungskataloge für Lehrende bereitstellen**

Entsprechende sichere bewegte Methoden und Übungen, die nach individuellen Bedürfnissen adaptiert und an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden können, müssen Lehrenden an Schulen und Hochschulen zur Verfügung gestellt werden. Anregungen und *Best Practice* Beispiele zu bewegten Veranstaltungen, Wettkämpfen, Projektwochen und *Digital Tools* sollen hier ebenfalls einfließen;

**- Konzepte wie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Global Citizenship Education (GCED) um bewegtes Lernen erweitern**

Vorhandene Methoden und Konzepte wie GCED und BNE sollen um den Aspekt des bewegten Lernens ergänzt und entsprechend weiterentwickelt werden, um die Vorteile des bewegten Lernens auch für diese Bildungsinhalte und auf allen Bildungsebenen einer nachhaltigen Entwicklung gewinnbringend nutzen zu können;

**- Kooperationen sowie intra-, inter- und transdisziplinäre Arbeitsweisen**

Eine intra-, inter- und transdisziplinäre Arbeitsweise der Bildungseinrichtungen u. a. mit Sportinstitutionen, Sportinstituten und Sportvereinen erweitert Perspektiven und kann einen ganzheitlichen Zugang zu Bildungskonzepten ermöglichen;

**- Bewusstseinskampagnen und Informationsmaterial zu Bewegung und bewegtem Lernen**

Zudem sollen regelmäßige Bewusstseinskampagnen in den entsprechenden Bildungseinrichtungen durchgeführt sowie Informationsmaterialien zu bewegtem Lernen in einem interaktiven, bedürfnisorientierten Prozess erstellt und bereitgestellt werden. Dabei muss Bewegung im Freien mit entsprechenden Inhalten von Hitzeschutzmaßnahmen verknüpft werden, um unbedenkliches Bewegen im Freien erst zu ermöglichen (siehe Option 13\_02);

**- Screening bei Lehrenden**

Dazu empfiehlt sich vor der Einführung ein Screening bei Lehrenden als Schaffende bewegten Lernens dazu, welche Methoden zu bewegtem Lernen benötigt werden, um eine flächendeckende Umsetzung möglich zu machen. Weiters empfiehlt sich ein Screening bei den Lernenden, um herauszufinden welche Rahmenbedingungen für bewegtes Lernen förderlich sind;

Dieser Vorgang wird individuell von den einzelnen Institutionen im Rahmen von quantitativen Umfragen, qualitativen Interviews oder partizipativen Workshops initiiert;

### **- Anpassung materieller Komponenten**

Materielle Komponenten sollen so gestaltet werden, dass die Scheu vor bewegtem Lernen reduziert und bewegtes Lernen im Alltag unkompliziert ermöglicht werden kann. Ergonomische Arbeits- und Lernplätze, die rasch und mit wenig Aufwand umgestaltet werden können, Steh- sowie bewegte Arbeitsplätze, dynamische Sitzmöglichkeiten und Bewegungsmöglichkeiten im Freien sind dem bewegten Lernen förderlich;

Starre Strukturen in Lehrräumen sollen durch Lernlandschaften ersetzt werden, die das Wohlbefinden steigern und den Zugang zum Lernen sowie positive Assoziationen damit hervorrufen können (Illi, 1995). Diese Atmosphäre lässt sich z. B. durch Pflanzen oder andere persönliche Gegenstände schaffen. Separate Lernnischen, die es möglich machen in unterschiedlichen Lernpositionen individuell zu arbeiten, sollen ebenfalls installiert werden. Mit Teppichböden, Kissen, Matten, Decken und vielseitigen Möbelementen können alternative, aktiv-dynamische und gemütliche Sitz- und Liegemöglichkeiten erschaffen und unterschiedlich zusammengesetzt werden: Die aktiven Lernlandschaften geben vielfältige Erfahrungs- und Gestaltungsmöglichkeiten – und fördern Kreativität und Konstruktionsfähigkeit (Kirca, 2020);

Genannte Lernlandschaften und explizite Bewegungsmöglichkeiten in den Pausen sollen sowohl für Lehrende als auch Lernende aktiv angeboten und neue Angebote in einem partizipativen Vorgang geschaffen werden.

### **- Ernennung von ‚Bewegungsbeauftragten‘**

Die Ernennung von ‚Bewegungsbeauftragten‘ treibt die Anerkennung von bewegtem Lernen als ergänzende Form zum sitzenden Lernen zusätzlich voran. Die Kompetenzen der Bewegungsbeauftragten regelt jede Institution autonom. Sie orientieren sich an folgenden Aufgaben:

- Sie koordinieren Abläufe zum bewegten Lernen innerhalb sowie abseits der formalen Lernumgebung;
- Sie sind Ersteller\_innen, Initiator\_innen und Anlaufstelle für bewegte Bildungsprojekte und Bewusstseinskampagnen. Sie erstellen Informationsmaterial und Projektideen und sorgen so für eine ganzheitliche bewegungsfreundliche Lern- und Gestaltungsumgebung;
- Sie halten Kontakt zu Bewegungsbeauftragten anderer Institutionen und treiben den Erfahrungsaustausch und Bewegungsinnovationen voran.

### **4\_13.3.2. Erwartete Wirkungsweise**

Eine nachhaltige Entwicklung und Transformation der Gesellschaft wird vorangetrieben, indem globalen Herausforderungen mit innovativen Problemlösungsstrategien und unter gesundheitsfördernden und soziokulturellen Aspekten begegnet werden kann. Der Prozess betrifft dabei nicht nur die Lernenden, sondern gleichermaßen Multiplikator\_innen, die ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Lehre zu Bewegung und bewegtem Lernen weiterentwickeln. Dabei stehen folgende Punkte als kurzfristig schwer quantifizierbare Größen sowohl für Lernende als auch Lehrende im Vordergrund:

- Gesundheitsförderung: gesündere, bewegte Lebensweise; Wohlbefinden; lebenslanger Auftrag; Ergänzung zum Sportunterricht, der in seiner Form nicht zu ersetzen ist;
- Lernen mit Herz, Hirn und Hand: führt zu einem besseren Verständnis von komplexen Themen und zu Möglichkeiten, diesen aktiver begegnen zu können; Lernen für eine nachhaltige Entwicklung; Bewegung als

Voraussetzung zur Interaktion mit Umwelt und Gestaltung derer; Gestaltungskompetenz;

- Förderung effektiven Lernens: Inhalte werden besser aufgenommen; Konzentration- und Gedächtnisleistung; Förderung sozialer Kompetenzen: Verantwortung; Gemeinschaft; Team; Fairness; Toleranz;

- Naturerfahrung; Naturnähe; Naturwahrnehmung;  
Natur als etwas Schützenswertes, das man dennoch erfahren darf; Umwelt als Grundlage für menschliches Gestalten,

#### **4\_13.3.3. Bisherige Erfahrungen mit dieser Option oder ähnlichen Optionen**

Gute Beispiele dafür sind:

- das Bewegte Klassenzimmer Konzept der Rudolf Steiner Landschule Schönau für die Schulstufen 1-4 (Volksschule) ([http://www.waldorf-schoenau.at/Schule/Bewegtes\\_KIZ.pdf](http://www.waldorf-schoenau.at/Schule/Bewegtes_KIZ.pdf));

- Volksschule Bad Blumau (<https://www.volksschule.vsbadblumau.at/wp-content/uploads/2015/08/Lernen-in-Bewegung.pdf>);

- das Gesundheitsförderungsprojekt „Leicht bewegt zur Sitzzeitreduktion am Arbeitsplatz und Förderung leichter körperlicher Alltagsaktivität“ der Pädagogischen Hochschule Heidelberg (<https://www.ph-heidelberg.de/transfertgether/unsere-projekte/praevention-gesundheitsfoerderung/leicht-bewegt.html>).

#### **4\_13.3.4. Zeithorizont der Wirksamkeit**

##### **Kurzfristig**

Die kurzfristige Wirkung von bewegtem Lernen besteht in der vermehrten Umsetzung von bewegtem Lernen in allen Formen des Unterrichts. Grundlagenworkshops zu bewegtem Lernen in Kombination mit Methoden für eine bewegte BNE werden initiiert und finden österreichweit in allen Schulen und Hochschulen statt. Österreichweite Projekte und Kampagnen bilden einen Anstoß für weitere mittel- und langfristige Wirkungen und ein allgemeines Umdenken. Daten zum gesundheitlichen Wohlbefinden an Schulen und Universitäten werden mittels quantitativer Fragen erhoben (2021-2022).

##### **Mittelfristig**

Die mittelfristige Wirkung (2025) zeigt sich in einer Zunahme des Wohlbefindens bei Lehrenden und Lernenden im Vergleich zum Erhebungsjahr sowie einer Förderung der Gesundheitskompetenz in der Gesellschaft (erneute Datenerhebung). Eine Änderung der Infrastruktur von Lernräumen wird ganzheitlich initiiert und umgesetzt. Weiterbildungsangebote finden regelmäßig statt und werden erweitert.

##### **Langfristig**

Die langfristigen Ziele (Jahr 2030) zeigen sich in einer ganzheitlichen Umstrukturierung von Lernräumen und der Verkürzung der allgemeinen Sitzzeit in Lernumgebungen und im Unterricht/der Lehre. Daraus ergibt sich eine langfristige Verbesserung der Gesundheit in der österreichischen Gesellschaft sowie eine Förderung der klimabezogenen Gesundheitskompetenz dieser sowie zukünftiger Generationen. Lehrende an Schulen und Hochschulen besuchen verpflichtende Weiterbildungen, bewegtes Lernen ist in den Lehrplänen der Lehramtsstudierenden verankert. Daraus erschließt sich eine umfassende Transformation zu einer klimaverträglichen, nachhaltigen, gesünderen und zukunftsfähigen Gesellschaft, welche auch die notwendigen Investitionen vornimmt,

um ein gesundes und gutes Leben sowie ein lebenslanges und bewegtes Lernen für alle ermöglicht.

#### 4\_13.3.5. Offene Fragestellungen

Um die kurz-, mittel- und langfristigen Ziele erreichen zu können, müssen u. a. folgende Forschungsfragen im Vorfeld behandelt werden:

- In welchem konkreten Ausmaß kann bewegtes Lernen zu einer konsequenten Reduzierung der Sitzzeit beitragen/trägt bereits dazu bei? Welche Formate, Formen und Angebote benötigt es für unterschiedliche Zielgruppen?
- Wie kann der Austausch zwischen Institutionen/Lehrenden und unterschiedlichen Disziplinen aus dem Bildungsbereich und Sportwissenschaften gelingend stattfinden?
- Wie können Fort- und Weiterbildungen für Lehrende gewährleistet und ausgebaut werden? Was benötigen Lehrende, um erfolgreich Bewegtes Lernen umsetzen zu können?
- Wie kann das Bewusstsein zu bewegtem Lernen sowie bewegten Methoden z. B. einer BNE gefördert und ganzheitlich umgesetzt werden?

#### Literatur

- Brämer, R. (2006). Natur Obskur. Wie Jugendliche Natur erfahren. München: oekom Verlag.
- Breithecker, D. (o. D.). Bewegte Schüler - Bewegte Köpfe. Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit? Wiesbaden. Education Group GmbH (2019). Bewegtes Lernen. URL: <https://www.edugroup.at/praxis/schwerpunkt/monatsschwerpunkt/bewegung-macht-schlau/detail/07-bewegtes-lernen-was-ist-damit-gemeint.html> (abgerufen am 4.6.2020)
- Froböse, I. & Wallmann-Sperlich, B. (2016). Der DKV Report 2016 „Wie gesund lebt Deutschland?“. Düsseldorf: DKV.
- Graf C., Dordel, S., Koch, B. & Predel, H-G. (2006). Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 57, Nr. 9. Deutsche Sporthochschule Köln. 220-225.
- Haller, S. (Hrsg.) (2014). Yoga-Dimensionen. Einblicke in ein zeitgenössisches Phänomen. Wien: HammockTreeRecords.
- Illi, U. (1995). Projektskizze: Bewege Schule – Bewegtes Leben. Bern: Schweizer Verband für Sport in der Schule.
- Israel, S. (1995). Muskelaktivität und Menschwerdung – technischer Fortschritt und Bewegungsmangel: Reflexion über die Notwendigkeit regelmäßiger körperlicher (sportlicher) Bewegung. Sankt Augustin: Academia-Verl.
- Kirca, Ç. (2020). Learning with Movement as an Interdisciplinary Learning Principle. International Journal of Languages' Education and Teaching. Volume 8, Issue 2. 345-360.
- Laging, R. (2000). Die Bausteine einer bewegten Schule. In Laging, R. & Schillack, G. (Hrsg.). Die Schule kommt in Bewegung – Konzepte, Untersuchungen und praktische Beispiele zur bewegten Schule. Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Laging, R. (2006). Methodisches Handeln im Sportunterricht. Grundzüge einer bewegungs-pädagogischen Unterrichtslehre. Seelze-Velber.
- Lude, A. (2005): Naturerfahrung und Umwelthandeln. In Unterbruner, U. (Hrsg.). Natur erleben. Neues aus der Forschung und Praxis zur Naturerfahrung. Innsbruck: Studien Verlag.
- Moulin, M. & Irwin, J. (2017). An Assessment of Sedentary Time Among Undergraduate Students at a Canadian University. International Journal of Exercise Science, 10(8): 1116-1129.
- Müller, Chr. & Petzold, R. (2002). Längsschnittstudie bewegte Grundschule. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO) (2017a). Die Bedeutung von Bewegung für Kinder und Jugendliche. URL: <http://www.bso.or.at/de/sport-in-oes-terreich/sport-und-gesellschaft/sport-und-schule/die-bedeutung-von-bewegung-fuer-kinder-und-jugendliche/> (abgerufen am 12.9.2020)
- Patel, A., Bernstein, L., Heather, D.A., Feigelson S., Campbell, P.T. Gapstur, S.M. et al. (2010). Leisure Time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in a Prospective Cohort of US Adults. American Journal of Epidemiology, Volume 172. Issue 4. 419-429.
- Regensburger Projektgruppe (2001). Bewege Schule – Anspruch und Wirklichkeit. Schorn-dorf: Verlag Karl Hofmann.
- Reuscher, M. (2003). Bewegtes Lernen und Energetisierung. Eine empirische Studie über den Zusammenhang von Bewegtem Lernen und Energetisierung. Dissertation. Wien.
- Rupp R., Dold C., Bucksch J. (2020). Bewege Hochschullehre. Wiesbaden: Springer.
- SportsEconAustria (SpEA) (2013). Zusammenfassung der Studie: Ökonomische Aspekte der täglichen Turnstunde. Wien. URL: [http://www.bso.or.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Turnstunde/Zusammenfassung\\_Studie\\_Turnstunde.pdf](http://www.bso.or.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Turnstunde/Zusammenfassung_Studie_Turnstunde.pdf) (abgerufen am 12.9.2020)
- Thuma, M. (2007). Von der Bedeutung gesundheitspräventiver Maßnahmen für Wiener Volksschulkinder, vor allem statische und dynamische Haltung bzw. Motorik betreffend. Ausgehend vom Modellprojekt „Bewegtes Lernen – Das Wiener Modell“. Masterthesis. Wien.
- Thuma, M., Bärentaler, H. (2000). Projektbeschreibung. Bewegtes Lernen. Das Wiener Modell 2000. Projekt des Instituts Bewegtes Lernen in Zusammenarbeit mit dem Stadtschulrat und dem Pädagogischen Institut Wien. Wien.
- Weineck, J. (2010). Sportbiologie. Balingen: Spitta.
- Weiß, O., Hilscher, P, Norden, G., Russo, M. (2008). Sport 2000. Entwicklungen und Trends im österreichischen Sport. In: Hilscher, P., Norbert, G., Russo, M. und Weiß, O.: Entwicklungstendenzen im Sport. Münster: Lit.-Verlag.
- World Health Organization (WHO) (2002). Food and Health in Europe. A new basis for action. Denmark. URL: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/98308/e78578.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/98308/e78578.pdf) (abgerufen am 12.9.2020)