

Max Schmidt (Hrsg.)

Erfolgreiche Schulleitung

Know-how für eine bessere Schule

Ausgabe: 08

Thema: Aktives Schulleben

Titel: Im Fokus - Bewegter Schulalltag (14 S.)

Produkthinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil einer Printausgabe des Standardwerkes „**Erfolgreiche Schulleitung**“. Dieses Handbuch liefert erprobte Konzepte, Maßnahmen und Problemlösungen, die die Schulqualität deutlich verbessern. Das Werk berät in allen Fragen der Schulleitung und Qualitätsentwicklung und bietet mit Beispielen, Checklisten, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Tests und Erfahrungsberichten eine konkrete Hilfestellung für die Schulpraxis.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise – ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@olzog.de
✉ Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg
☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 198
www.olzog.de | www.edidact.de

Im Fokus

„Wer rastet, der rostet“ und „Sich regen bringt Segen“ sagt der Volksmund. Dass Bewegung in vieler Hinsicht gut tut, ist nicht nur eine alte Volksweisheit, sondern auch eine aktuelle Thematik.

I Annäherung an das Phänomen

1. Bewegung in unserem Alltag

Bewegung gilt in unserer Zeit vielfach als Synonym für Fortschrittlichkeit und Flexibilität sowie als Schlüssel zum Erfolg. Viele Menschen beweisen täglich ihre Mobilität, indem sie lange Strecken zu ihrem Arbeitsplatz zurücklegen. Die Autoindustrie wird nicht müde, für Fahrzeuge zu werben, mit denen wir uns immer schneller bewegen können, Züge werden technisch aufgerüstet, um die Passagiere so schnell befördern zu können, dass die Bahn dem Flugverkehr Konkurrenz machen kann, und für Freizeit und Urlaub preisen Reisebüros Tausende von Kilometern entfernte Ziele für Kurzurlaube an. Man könnte meinen, so viel Bewegung sei noch nie gewesen.

Hält man dem allerdings entgegen, dass sich unsere nomadischen Vorfahren täglich bis zu 40 km zu Fuß bewegt haben und ein Büroangestellter heute durchschnittlich 0,4 bis 0,8 km pro Tag zu Fuß geht, ergibt sich ein anderes Bild: Unsere Lebensgewohnheiten in einer äußerst mobilen Gesellschaft sind aufgrund massiven Bewegungsmangels für die meisten Menschen längst zu einer gesundheitlichen Beeinträchtigung geworden.

2. Der Begriff „Bewegung“

Macht man sich auf die Suche nach den sprachlichen Wurzeln unseres neuhochdeutschen Wortes „Bewegung“, so wird deutlich, dass Bewegung ein ganz grundlegendes Phänomen menschlichen Lebens ist. Wortableitungen und die Vielfalt der Bedeutungen des Wortes belegen dies.

althochdeutsch: *(bi)wegan* „sich bewegen“, *(bi)wecken*, *(bi)wegan* „machen, dass sich etwas bewegt“
gotisch: *gawigan* „bewegen“, „schütteln“
indogermanisch: *uegh-* „bewegen“; verwandt mit *Weg*, *Wagen*, *wägen*, *Woge*, *aufwiegeln*

bewegen, sich bewegen, etwas bewegen, emotional bewegt sein, ein bewegtes Leben führen, eine bewegte Zeit, sich frei bewegen können, ein bewegender Moment, beweglich, unbeweglich, unbewegt, Bewegung, die Friedensbewegung, was hat ihn dazu bewogen? er war nicht dazu zu bewegen, in Bewegung bleiben usw.

3. Bewegung in der Natur

Alle Wachstumsprozesse setzen sich aus einer Vielzahl von Bewegungsvorgängen zusammen. Lebewesen bewegen sich in ihren Räumen – sie wandern, jagen und fliehen – und ihre gemeinsamen Bewegungen halten ihre Sozietäten, wie eine Elefantenherde oder einen Vogelschwarm, zusammen. Gräser, Sträucher und Bäume bewegen sich im Wind oder wachsen um Hindernisse herum und passen sich dadurch flexibel an die Bedingungen ih-

rer Umgebung an. Das Wasser auf unserem Planeten ist in dauerndem Fluss, die Himmelskörper sind in ständiger Bewegung, die Elementarteilchen, aus denen die Atome aufgebaut sind, sind unentwegt mit großer Geschwindigkeit in Bewegung. Auf physikalischer wie auf chemischer und biologischer Ebene: überall Bewegung.

4. Bewegung und Gesellschaft

Auch soziale und kulturelle Entwicklungen lassen sich als Bewegungsvorgänge verstehen. Die Neugier und viele andere Bedürfnisse treiben den Einzelnen und ganze Gesellschaften zur Bewegung an. Es wird „alles in Bewegung gesetzt“, um Grundbedürfnisse abzudecken, neues Wissen zu erlangen und soziokulturell geprägte Bedürfnisse zu befriedigen.

Gesellschaften müssen beweglich sein. Sie brauchen Sensibilität für (neue) Probleme und müssen flexibel und dynamisch reagieren, um sich entwickeln zu können. Unbeweglichkeit führt zu Starrheit, Verschlussenheit, Verhärtungen und letztlich zu Brüchen. Unsere heutige Gesellschaft weist in vieler Hinsicht Beweglichkeit auf. Sie ist einerseits gekennzeichnet durch Offenheit, Flexibilität und Mobilität und andererseits durch die Auswirkungen dieser Beweglichkeit in Form der Technisierung, sodass sich die paradoxe Situation ergibt, dass die Menschen in einer äußerst beweglichen wie bewegten Gesellschaft sich selbst durchschnittlich immer weniger bewegen. Dies hat insbesondere für Kinder und Jugendliche gravierende Konsequenzen.

II Bewegung und Gesundheit

1. Bewegung ist notwendig und förderlich

Bewegung steht in vieler Hinsicht im Zusammenhang mit unseren Lebensvollzügen. Die grundlegenden Funktionen unseres Körpers, wie Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel, sind Bewegungsvorgänge, die durch die Bewegung des Gesamtorganismus gefördert werden. Wachstumsvorgänge, wie der Aufbau der Muskulatur und der Knochensubstanz, aber auch die Kräftigung des Immunsystems werden durch Bewegung positiv beeinflusst. Bewegung beugt Übergewicht und den großen Volkskrankheiten Bluthochdruck, Diabetes und Rückenleiden vor. Sie stellt eine effektive Methode des Stressabbaus dar und trägt auf

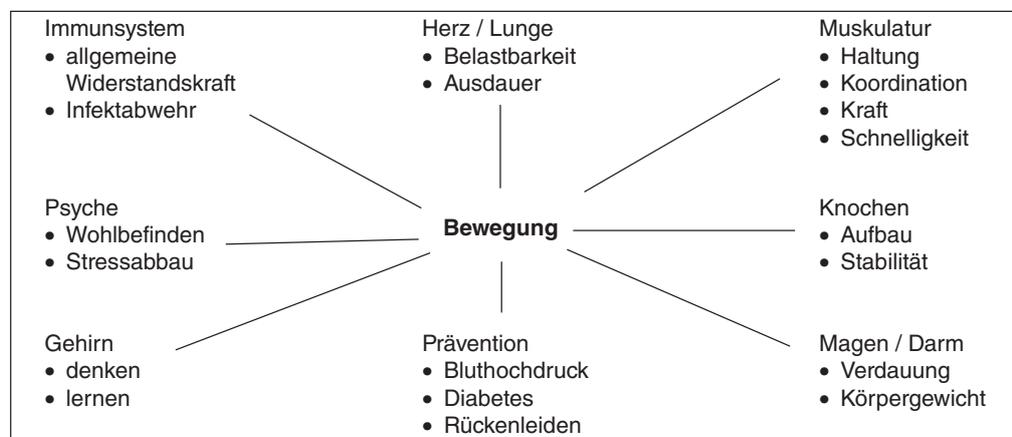


Abb. 1: Positive Auswirkungen von Bewegung

diese Weise zu erhöhtem Wohlbefinden und größerer Lebensqualität bei. Und nicht zuletzt unterstützt Bewegung das Denken und das Lernen.

Unser Körper ist ein differenziertes Wunderwerk aus Knochen, Muskeln, Sehnen, Nervenzellen u.v.m., das ganz auf Bewegung ausgerichtet ist. Wir alle, in besonderem Umfang aber Kinder, sollten es benutzen, so oft es geht, denn gesundes Wachstum und gesunde Entwicklung erfordern Bewegung.

2. Bewegungsmangel fördernde Kindheitsbedingungen

Kinder haben in den Städten und Ballungsräumen seit jeher deutlich weniger Frei- und Spielflächen zur Verfügung als notwendig wären. Doch auch dort, wo noch vor wenigen Jahrzehnten Nachbarschaftskinder gemeinsam auf der Straße Fußball spielen und Rad fahren oder Rollschuh laufen lernen konnten, haben mit dem Straßenverkehr die Unfallgefahren so stark zugenommen, dass heute viele Kinder in der Wohnung, und das heißt mit deutlich begrenztem Bewegungsraum, spielen (müssen). Freizeit- und Sportanlagen sind zwar vorhanden, werden aber, wie auch die Angebote der Sportvereine, von einem zu geringen Teil der Heranwachsenden regelmäßig genutzt.

Die Medien tragen ihren Teil dazu bei, dass sich Kinder und Jugendliche auf engem Raum, fast regungslos und über viele Stunden hinweg still in der Wohnung beschäftigen. Oft ist die Zeitnot der Eltern ein Grund dafür, dass bereits kleinen Kindern das Bewegungsbedürfnis geradezu abtrainiert wird. Wer hätte nicht schon häufig beobachtet, dass eine Mutter einen Buggy schiebt, in dem bewegungslos, wie ein Pascha, ihr kräftiger Vierjähriger sitzt, der kutschiert wird, obwohl er die zurückzulegende Strecke gut laufen könnte, laufen sollte und sicher auch gerne laufen wollte.

Hinzu kommt, dass der hohe Stellenwert des Autos, trotz boomender Fahrradbranche, ungebrochen ist. Viele Familienausflüge werden mit dem Auto unternommen, sodass Kinder stundenlang angeschnallt, nahezu bewegungslos im Auto verharren. Viele Kinder werden mit dem Auto zur Schule, zum Musikunterricht oder zu Kindergeburtstagen chauffiert, auch wenn diese Ziele leicht zu Fuß erreichbar wären.

Und auch die Schule leistet der Bewegungsarmut Vorschub: die Forderung nach stundenlangem Stillsitzen ignoriert den kindlichen Bewegungsdrang.

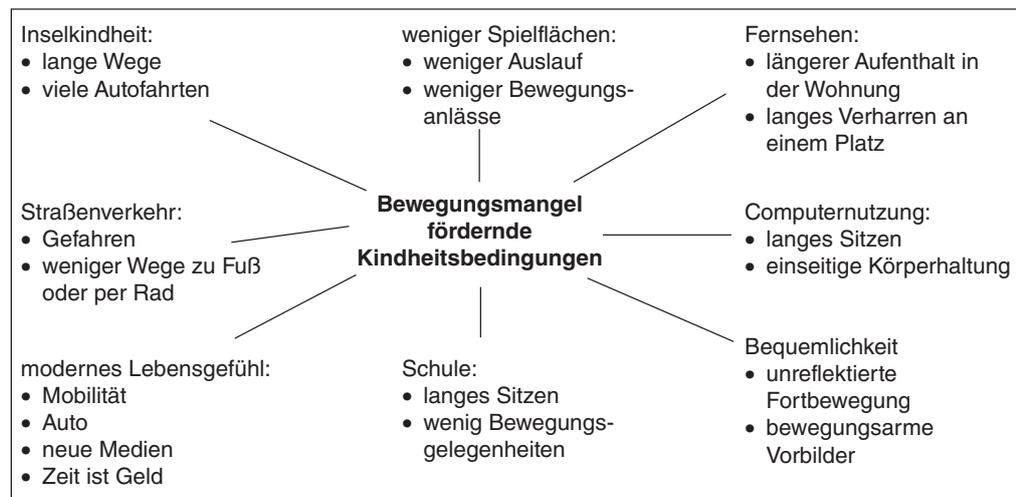


Abb. 2: Bewegungsmangel fördernde Kindheitsbedingungen