

# Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung von Bewegungspausen

Was sind Bedingungen für eine erfolgreiche Umsetzung von Bewegungspausen im Unterricht? Der Praxisexperte und Weiterbildner Patrick Fust empfiehlt<sup>151</sup>:

- ▶ Machen Sie als Lehrperson bei den Bewegungsspielen und -übungen selbst mit. So werden Sie von den Schülerinnen und Schülern als Vorbild wahrgenommen, das es auch wagt, zu seinen Schwächen (z.B. in der Koordination, beim Improvisationstheater) zu stehen.
- ▶ Bieten Sie nur das an, wovon Sie selbst überzeugt sind. Wählen Sie jene Spiele und Übungen aus, die für Sie stimmig sind. Wenn Sie nicht dahinterstehen, merken dies die Schülerinnen und Schüler sofort. Regel: Das Angebot muss – in dieser Reihenfolge – erstens zu Ihnen, zweitens zur Lerngruppe und drittens zur Situation (Ziel: Aktivierung/Entspannung und Raum) passen!<sup>152</sup>
- ▶ Sorgen Sie – für sich selbst und für die Lernenden – für Verbindlichkeit: Es gibt auch die

---

<sup>151</sup> In einem für diese Publikation erstellten schriftlichen Beitrag

<sup>152</sup> Eine Fundgrube für Bewegungspausen bieten [www.bewegung-in-die-schule.ch](http://www.bewegung-in-die-schule.ch) und [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

Meinung, dass man Bewegung »nach Bedarf« (bei Konzentrationsabfall, Unruhe, Müdigkeit) einsetzen soll, – wir setzen allerdings auf Regelmäßigkeit. Mit der Schaffung eines Rituals entwickeln sich erstens Sicherheit und Ruhe und zweitens versandet das Ganze nicht (denn man hätte wohl fast immer eine Erklärung dafür, dass Bewegung gerade jetzt nicht passt) und drittens ermöglichen Rituale, die Leitung für solche Bewegungsimpulse auch an die Schülerinnen und Schüler abzugeben.

- ▶ Setzen Sie sich realistische Ziele und verfolgen Sie diese konsequent. Steigerungen – sowohl im Ausmaß sowie in der Vielseitigkeit – sind auch später noch möglich.
- ▶ Die Frage, ob der Lernstoff noch zu bewältigen ist, wenn man fünf Minuten einer Lektion (also mehr als zehn Prozent) für Bewegung einsetzt, kann mit einer Gegenfrage beantwortet werden: Schafft jemand, der ein bisschen konzentrierter ist, in 40 Minuten nicht mindestens genauso viel wie jemand in 45 Minuten, der ein bisschen weniger konzentriert ist? Die Antwort dürfte dann klar sein.

### **»Das sagen meine Schülerinnen und Schüler zu Bewegungspausen:**

›In den Bewegungspausen machen wir etwas für Körper, Geist und Seele,›  
›Wir machen verschiedene Bewegungspausen, darum wird es nie langweilig,›  
›Meistens sind sie auch gut für die Lachmuskeln,› Man hat mehr Spaß am Unterricht,› Ich denke, dass die Lernbereitschaft größer ist, weil man sich auf etwas freuen kann und nach einer Bewegungspause besser drauf ist,›  
›Man kann sich danach besser konzentrieren,› Die Bewegungspausen fördern auch den Klassenzusammenhalt,› Bei manchen Bewegungspausen findet man auch ein größeres Vertrauen bei Kollegen,› Ich glaube, es gibt dadurch auch weniger Konflikte,› So ist es eigentlich kein Zeitverlust, eher ein Gewinn.«

Patrick Fust

- ▶ Es gibt Lehrpersonen, die Angst haben, ein bewegter Unterricht fördere die Unruhe und schaffe Disziplinprobleme. Auch hier ist Verbindlichkeit ein wichtiger Punkt. Das Ritual von Bewegungspausen mit seinen Regeln und Grenzen schafft Klarheit und gehört bald einfach dazu. Wenn den Schülerinnen und Schülern allerdings nur alle drei Wochen einmal gesagt wird, dass sie nun aus sich herausgehen können, muss man sich als Lehrperson nicht wundern, wenn es dann lange dauert, bis wieder Ruhe einkehrt.
- ▶ Bewegung wird überwiegend zur Aktivierung genutzt, sie kann aber auch zur Beruhigung eingesetzt werden. Dafür bieten sich einerseits Entspannungspausen – der Körper wird dabei zwar weniger intensiv eingesetzt, aber gleichwohl gefordert – und andererseits Koordinationsübungen an, bei denen sich die Schülerinnen und Schüler absolut auf sich selbst konzentrieren müssen und so Ruhe finden können.
- ▶ Wir gehen davon aus, dass jede Lehrperson ein eigenes Konzept finden muss, wie sie Bewegung im Unterricht integriert. Dabei müssen zum Beispiel die Platzverhältnisse (inklusive Ausweichvarianten außerhalb des Klassenzimmers), die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler sowie die Ziele der Lehrperson berücksichtigt werden.
- ▶ Die Schule ist mitverantwortlich für die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel. Kinder werden genau in jenem Alter zum Stillsitzen erzogen, in dem sie den größten Bewegungsdrang haben. Fehlhaltungen und Rückenschmerzen von jungen Menschen sollten uns nicht nur aufzeigen, dass wir uns mehr mit ihnen bewegen sollten, sondern auch, dass es wichtig ist, wie wir die Schülerinnen und Schüler sowie uns bewegen. Schön ist es, wenn man die körperfreundliche Bewegung so lustvoll verpacken kann, dass die Kinder und Jugendlichen gar nicht merken, dass es dabei um gezielte Gesundheitsförderung geht. Die Bewegungsangebote sollten auf keinen Fall therapeutisch daherkommen.