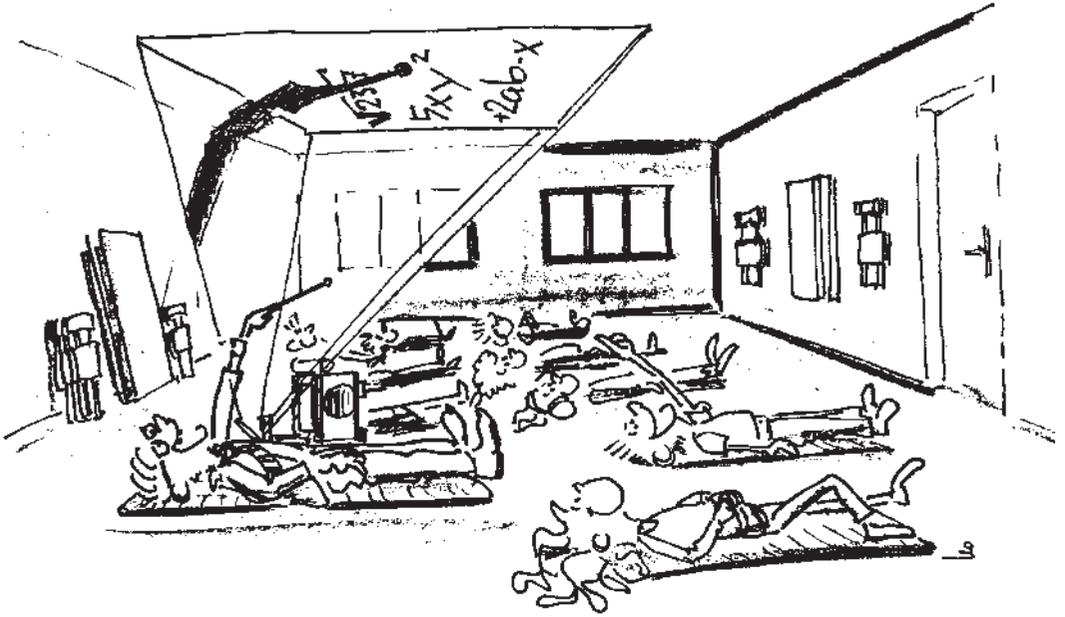


Bewegung ins Lernen!



Lernen und Lehren sind dynamische Handlungen von Geist, Körper und Seele.

Bewegte Wissensvermittlung kennt Alternativen zum Schulbankdrücken, zu Frontalblick und Nackenverspannung.

Dieser Artikel richtet sich an Eltern und ihre schulpflichtigen Kinder (sie erkennen am deutlichsten, wo der Stuhl drückt), an Studierende sowie an alle Verantwortlichen auf der lehrenden Seite. Gemeinsam können sie den Lernraum «Schule» gesundheitsorientiert gestalten. Das sorgt für mehr Spaß, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit in der Ausbildung. Und was schon früh in der Schule erlebt

und gelebt wird, lässt sich später auch auf das Arbeitsleben übertragen.

Bewegen und Raum schaffen

Lehren und lernen Sie abwechslungsweise auch im Stehen, Gehen, am Boden sitzend und sogar liegend. Der stete Wechsel von Druck- und Zugkräften auf den Organismus hält auch den Geist in Bewegung.

Schaffen Sie für diese bewegte Unterrichtsform mehr Platz. Entfernen Sie im Klassenverband, wo nötig mit Elternhilfe, sämtliche Möbel aus dem Schulzimmer. Versorgen Sie alle Utensilien staubfrei in Wandschränken, vorzugsweise in den Korridoren. Schluss mit der Einstellung, dass alles griffbereit sein soll! Verbinden Sie diese Entrümpelungsaktion mit dem Thema «Korrektes Heben und Tragen».

Aufräumen und beweglich möblieren

Die entstandene Leere dient dem so dringend benötigten Bewegungs- und Entspannungsraum für die Lernenden. In einem *aufgeräumten* Raum erhöht sich die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit nachweislich. Die Ordnung kann immer von Neuem kurzfristig in ein kreatives Chaos verwandelt werden. Das Aufräumen danach bringt zusätzliche Körperertüchtigung und auch die Gedanken ordnen sich neu.

Wenn Sie glauben, nicht ohne Mobiliar auszukommen, dann schaffen Sie mobile Klappstühle und Tische an, die Sie zur Seite rollen oder an die Wand hängen können, sobald mehr Platz beansprucht wird. Der Mensch soll seine Arbeitsräume situationsbezogen und flexibel formen, gestalten, nutzen und pflegen. Sollten Sie Probleme mit der Anschaffung solcher Möbel haben, so starten Sie mit den Schülern ein Projekt «Mobil», bei dem sich alle auch ausserhalb des Schulzimmers bewegen.

Natur in den Schulzimmern

Lernen und lehren Sie über alle Sinne, nicht zuletzt, um die im Unterricht oft überforderten Augen und Ohren zu entlasten. «Greifen zum Begreifen!» Berühren Sie immer wieder die Naturelemente Wasser, Erde, Holz, Stein, Feuer und Metall oder umgeben Sie sich damit – ja auch im Schulzimmer! Nicht nur die Kopf-, sondern auch die Bauch-, Herz- und Zellintelligenz wird so angesprochen und leistet ihren Beitrag zum Lernprozess. So werden Sie nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich intensiv bewegt.

Einige Ideen, wie Naturelemente im Schulzimmer anregen können:

- **Wasser:** Das Lebelement Wasser zu sehen, zu hören, zu riechen und zu schmecken, wirkt erfrischend und belebend und lässt die Gedanken

sprudeln. Schmücken Sie das Schulzimmer mit einer dekorativen Wasserschale. Installieren Sie einen Wasserspender oder machen Sie einen Spaziergang zum Wasserhahn.

- **Holz:** Geölte Holzböden oder Industrieparkett im Arbeitsbereich ergänzen Materialien wie Beton, Glas, Metall und Kunststoff hervorragend. Wie die Pflanzen auch, regelt das «atmende», nicht versiegelte Holz Feuchtigkeit, Temperatur und Schall. Sein Duft wirkt wohltuend. Die Flexibilität eines geölten Holzbodens überträgt sich bei jedem Schritt auf Körper und Geist. Nutzen Sie das Schulzimmer als Wandelhalle, am besten barfuss!
- **Stein:** Steine haben ein dynamisches Innenleben, obwohl sie nach aussen hin hart, statisch, isolierend und träge erscheinen. Ihre Farben, Muster, Masse und Formen strahlen Energie aus, die Lernende «förmlich» in Form bringt und ihre Batterien auflädt. Wände aus Stein können zu physischen oder geistigen Kletterpartien im Lernprozess einladen. (Ein paar Klettergriffe sind schnell montiert.) Kieselbeete massieren und beleben nicht nur die blossen Füsse, sondern den ganzen Organismus samt Hirnzellen. Steine aufzuschichten, damit oder darauf zu balancieren, damit zu spielen – ja, auch im Schulzimmer – oder Steine einfach zu betrachten, inspiriert zu kreativen gedanklichen und verbalen Volltreffern.

Was utopisch klingen mag, wird von initiativen Lehrkräften bereits erfolgreich gelebt. Zurück zur Natur, auch in der Schule, wobei sich die technischen Errungenschaften bestens in diese Philosophie integrieren lassen.

LUDMILLA WEBER
Tel. 052 233 55 18
www.ludmillaweber.ch

ILLUSTRATION

Leo Kühne

© Ludmilla Weber