



**Lernen
durch Bewegung
in der Natur**

Nachhaltige Lernerlebnisse schaffen starke Persönlichkeiten



Nachdiplomstudium Erlebnispädagogik NDS4 2012/2013

10. Juli 2013

**Susanne Weber-Weideli
Technikumstrasse 24
6048 Horw**



**CURAVIVA Weiterbildung
Abendweg 1
6006 Luzern**

in Kooperation mit

**planoalto
Lehnackerstrasse 31
9033 Untereggen**

Zusammenfassung

Welche Faktoren beeinflussen unsere Entwicklung und Lernbiografie positiv? Welche positiven Auswirkungen hat es, von Kindsbeinen an bei jeder Witterung immer wieder draussen in Bewegung zu sein? Diesen Fragen gehe ich in der vorliegenden Arbeit nach und zeige auf, warum Erlebnispädagogik ein Schlüssel dazu ist, Türen zu öffnen zur Entwicklung von eigenständigen, selbstbewussten und gesunden Persönlichkeiten, die im täglichen Leben bestehen können.

Ich beleuchte die Faktoren „Mensch“, „Bewegung“ und „Natur“, die in dieser Entwicklung eine Rolle spielen. Dabei begegne ich wissenschaftlichen Erkenntnissen und Lehrhintergründen, die mich Antworten finden und Hypothesen aufstellen lassen. Die zusammengetragenen Fakten rufen danach, den Menschen in Bewegung zu setzen.

Schliesslich zeige ich auf, wie erlebnispädagogisches Arbeiten die Förderung der oben genannten Fähigkeiten gezielt unterstützt und fördert.

Auf den Punkt gebracht – es ist ein Plädoyer für mehr Bewegung in der Natur.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Faktor Mensch	6
2.1	Ausgangslage – Problemfelder unserer Gesellschaft	6
2.2	Faktoren für eine erfolgreiche Bewältigung des eigenen Lebens	7
2.3	Schlüsselkompetenzen – was in der Berufswelt gefordert wird	8
2.4	Unsere Lernentwicklung – erfolgreiche Lernstrategien.....	10
2.5	Lernschritte geschehen, wenn wir dafür bereit sind.....	11
2.6	Wir lernen, wenn es für uns einen Sinn oder direkten Nutzen hat	12
2.7	Der Mensch will mit allen Sinnen lernen.....	13
2.8	Im Kontakt mit Menschen lernen wir besser.....	13
2.9	Lernen durch Vielfalt in der Gemeinschaft.....	14
2.10	Lernen fürs Leben	15
2.11	Wie lässt sich „echtes Leben“ in den Schulunterricht integrieren?.....	15
2.12	Zusammenfassung.....	16
3	Faktor Bewegung	17
3.1	Bewegung aktiviert unsere Sinne	17
3.2	Unser Gehirn braucht körperliche Bewegung.....	18
3.3	Bewegung regt unser Denken und unsere Aufnahmefähigkeit an und schafft so die Voraussetzung für erfolgreiches und nachhaltiges Lernen	19
3.4	Welche Art von Bewegung ist denn unterstützend für das Lernen?	20
3.5	Bewegung schafft die Basis für eine positive Entwicklung und für das Lernen.....	21
3.6	Fazit:	23
4	Faktor Natur	25
4.1	Bewegung in der Natur erneuert unsere Energien	26

4.2	Definition von systemischer Erlebnispädagogik	28
5	<i>Transfer in die Volksschule - konkrete Arbeitsfelder:</i>	30
5.1	Lernen konkret –eine unvollständige Auflistung	31
6	<i>Schluss</i>	34
7	<i>Quellenverzeichnis</i>	35
7.1	Literatur:.....	35
7.2	Zitate:	36
7.3	Bildnachweise:	36
8	<i>Anhang:</i>	37
8.1	Literaturtipps zum Thema:.....	37
8.2	Dank	37

1 Einleitung

Was macht unsere Kinder stark und dem Leben gewachsen? Kinder, die gute Lernerfahrungen gemacht haben, lernen, sich zu vertrauen und entwickeln einen gesunden Selbstwert, wenn sie ihre Art als wertvoll erleben. Daraus kann Selbstwirksamkeit entstehen: sich dem Leben und seinen Herausforderungen gewachsen fühlen. Das Erwachsenwerden, einen Beruf erlernen und sich in die Gesellschaft eingliedern stellt hohe Anforderungen an Jugendliche. Die persönliche Charakterbildung, Selbst- und Sozialkompetenzen sind dabei Schlüsselqualifikationen, die Türen zu einer erfolgreichen Lernbiografie und einem Leben mit Bodenhaftung öffnen.

In meinem Berufsalltag als Lehrerin sehe ich noch viele Entwicklungsmöglichkeiten im Bereich der Persönlichkeitsbildung und der Potentialentfaltung. Die intensive Arbeit in diesen Bereichen ist in meinen Augen äusserst wichtig. Wenn es gelingt, Kinder und Erwachsene zu befähigen, sich dem Leben und ihren Herausforderungen gewachsen zu fühlen, so hat dies präventive Vorteile, welche Entlastung ins Gesundheitswesen bringen, Kosten einsparen helfen und davon profitieren Arbeitgeber, Arbeitnehmer und Wirtschaft gleichermaßen. Es lohnt sich also mehrfach, in die Ausbildung unserer Kinder und Jugendlichen zu investieren und ihnen zusammen mit den Erziehungsberechtigten das mit auf den Weg zu geben, was sie brauchen, um im Alltagsleben erfolgreich bestehen zu können.

In der vorliegenden Arbeit gehe ich den in der Zusammenfassung gestellten Fragen nach. Dafür trage ich im Kapitel „Faktor Mensch“ zusammen, welche Faktoren unsere Entwicklung positiv beeinflussen und welche Anforderungen von der Arbeitswelt an uns gestellt werden. Für die Suche nach Antworten blicke ich in die Welt der Lern- und Entwicklungsforschung und finde darin Hintergrundwissen, wie nachhaltiges Lernen aufgebaut ist. Im Kapitel „Faktor Bewegung“ zeige ich auf, wie stark unser Lernen mit Bewegung im Zusammenhang steht. Unter „Faktor Natur“ erkläre ich die Inhalte systemischer Erlebnispädagogik, die den Menschen in Bewegung in die Natur führt.

Auf Grund dieser Erkenntnisse liste ich Anwendungs-Ideen auf für die praktische Umsetzung in der Volksschule. In der vorliegenden Arbeit zeige ich auf, wie wichtig Bewegung in der Natur für unsere Entwicklung ist und biete Argumentationsgrundlage für Pädagogen, die verstärkt in diese Richtung gehen wollen.

Puzzleteil um Puzzleteil füge ich zusammen und vermittele dem Leser ein vielfältiges Gesamtbild zur Thematik, welches keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Im Sinne der Lesefreundlichkeit verwende ich abwechslungsweise die weibliche und männliche Person. Selbstverständlich sind damit immer beide Geschlechter angesprochen.



2 Faktor Mensch

„Hilf mir, es selbst zu tun. Zeig mir, wie es geht.
Tu es nicht für mich. Ich kann und will es allein tun.
Hab Geduld, meine Wege zu begreifen. Sie sind vielleicht länger.
Vielleicht brauche ich mehr Zeit, weil ich mehrere Versuche machen will.
Mute mir auch Fehler zu, denn aus ihnen kann ich lernen.“
Maria Montessori

2.1 Ausgangslage – Problemfelder unserer Gesellschaft

Chancengleichheit ist ein Schlagwort, das vielversprechend tönt, wir uns für die Kinder in unseren Schulen wünschen und viel dafür tun, es umzusetzen. Im Arbeitsalltag stehen wir jedoch immer wieder vor klaffenden Gräben zwischen Wunschdenken und Realität.

Die Resultate der PISA-Studie haben bei Bildungspolitikern, Wissenschaftlerinnen, Pädagogen und Eltern grosse Fragezeichen ausgelöst und immer wieder wird Kritik am aktuellen Schulsystem laut. Unter Anderem zeigen die Studien auf, wie sehr Kinder aus bildungsfernen Familien in unserem Bildungssystem benachteiligt werden. Es wird heftig debattiert über die Vor- und Nachteile von Gesamt- und gegliederter Schule. Aus der daraus folgenden Verunsicherung folgen dauernde Bildungsreformen, übermässige Leistungsanforderungen an die Kinder und grosser Druck auf Eltern und Lehrpersonen. (vgl. Largo 2010, S.8)

Sind es die direkten Auswirkungen des zunehmenden Drucks auf Kinder und Jugendliche, dass diese mit diversen Problemen zu kämpfen haben? Immer mehr Kinder leiden an psychosomatischen Beschwerden oder Schlafstörungen, werden als verhaltensauffällig

deklariert und haben unterstützende Massnahmen wie zusätzliche Förderung, Therapieformen, ambulante und stationäre Behandlungen nötig. Studien reden von schulverweigernden, psychisch belasteten oder straffälligen Kindern und Jugendlichen, die unsere Gesundheits- und Staatskosten in die Höhe treiben. Familien mit schwierigen Sozialverhältnissen und die Integration von fremdsprachigen Familien sind weitere zeit- und kostenintensive Angelegenheiten. Immer mehr Kinder haben einen akuten Bewegungsmangel. Ebenso ist gesunde, ausgewogene Ernährung leider nicht für alle eine Realität. Mobbing, Aggressionen, Defizite und eine bubenfeindliche Schulkultur sind weitere Schlagwörter.

Ein nicht gerade positives Bild, welches sich da zeichnet. Hier haben sich Staat, Gesellschaft, Erziehungsberechtigte und Pädagogen gemeinsam diesen Herausforderungen zu stellen. Alle haben wir den Wunsch und das Bedürfnis, unseren Kindern eine gute Grundlage und Boden für eine gesunde Entwicklung zu bieten, damit sie wachsen, lernen und später erfolgreich den Schritt ins Berufs- und Erwachsenenleben gehen können.

2.2 Faktoren für eine erfolgreiche Bewältigung des eigenen Lebens

Was bildet denn Grundlage für eine positive Entwicklung? Was braucht es, damit wir unabhängig von Umständen und Chancengleichheit lernen, unseren Weg mit Selbstvertrauen und Stärke gehen zu können?

Was uns stark macht und unsere Widerstandskraft erhöht, sind Eigenschaften, die sich positiv auf unsere persönliche Entwicklung auswirken. Dafür wird der Begriff „Resilienzfaktoren“ verwendet. Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. (Definition vgl. <[http.de.wikipedia.org](http://de.wikipedia.org)>, 2013). Laut einer Studie sind die folgenden sechs Faktoren ermittelt worden, die grundlegend wirksam zur Entwicklung von Resilienz sind:

- eine positive Selbstwahrnehmung
- eine angemessene Selbststeuerungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Soziale Kompetenzen
- Angemessener Umgang mit Stress
- Problemlösekompetenz

(vgl. Zentrum für Kinder- und Jugendforschung Freiburg, 2013)

Was für mich aus diesen sechs Hauptfaktoren zu einer positiven Entwicklung heraussticht, ist, dass alle im Bereich der Selbst- und Sozialkompetenz anzusiedeln sind. Es ist also nicht in erster Linie Fachwissen, welches uns überlebensfähig werden und gut durchs Leben kommen lässt. Sondern es gilt, die obigen Faktoren in unserer persönlichen und schulischen Laufbahn verstärkt zu fördern. Persönliches und inhaltliches Lernen sind miteinander verknüpft, bereichern und unterstützen sich gegenseitig, das Eine lässt das Andere nicht ausschliessen.

2.3 Schlüsselkompetenzen – was in der Berufswelt gefordert wird

Was wird von den Jugendlichen erwartet, die ins Berufsleben einsteigen? Welche Fähigkeiten müssen sie bis zum Einstieg in die Berufswelt erlernt haben und mitbringen, um befriedigend und erfolgreich arbeiten zu können?

Von Geburt auf befinden wir uns in einem lebenslangen Lernprozess. Veränderung ist das einzig Dauerhafte in unserem Leben. Uns weiterzuentwickeln ist notwendig, um uns persönlich zu entfalten, mit den Menschen in unserem Umfeld in Kontakt zu treten und an der Gesellschaft teilzuhaben, aber auch, um sich in der ständig verändernden Arbeitswelt anpassen zu können. Die folgenden Zeilen zum Begriff „Schlüsselkompetenzen“ sprechen für sich selber:

„Im europäischen Referenzrahmen sind Kompetenzen definiert als eine Kombination aus Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen, die an den jeweiligen Kontext angepasst sind. Schlüsselkompetenzen sind diejenigen Kompetenzen, die alle Menschen für ihre persönliche Entfaltung, soziale Integration, Bürgersinn und Beschäftigung benötigen.“

Der Referenzrahmen umfasst acht Schlüsselkompetenzen:

Muttersprachliche Kompetenz

Fremdsprachliche Kompetenz

Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz

Computerkompetenz

Lernkompetenz

Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz

Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz
 Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit

Die Schlüsselkompetenzen werden alle als gleich bedeutend betrachtet, da jede von ihnen zu einem erfolgreichen Leben in einer Wissensgesellschaft beitragen kann. Viele der Kompetenzen überschneiden sich bzw. greifen ineinander: Wichtige Aspekte in einem Bereich unterstützen die Kompetenzen in einem anderen Bereich. Kompetenzen in den wichtigsten Grundfertigkeiten – Sprechen, Lesen und Schreiben, Rechnen und Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) — sind eine wichtige Grundlage für das Lernen, und die Lernkompetenz fördert alle Lernaktivitäten. Eine Reihe von Begriffen taucht immer wieder im Referenzrahmen auf: Kritisches Denken, Kreativität, Initiative, Problemlösung, Risikobewertung, Entscheidungsfindung und konstruktiver Umgang mit Gefühlen spielen für alle acht Schlüsselkompetenzen eine Rolle.“ (Europäische Union, Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen – ein Europäischer Referenzrahmen 2007, S. 3)

Schlüsselkompetenzen sind Einstellungen und Fähigkeiten, die uns nicht angeboren sind. Sie können sich angeeignet werden und spielen eine Rolle in unseren Lebens- und Arbeitswelten. Auf Wikipedia werden diese Kompetenzen in Gruppen gegliedert. Dabei wird offensichtlich: Fachliche Kompetenzen sind zwar gefordert, jedoch überwiegen wiederum Fähigkeiten, die der Selbst- und Sozialkompetenz zuzuordnen sind. (vgl. Wikipedia, <<http://de.wikipedia.org>>, 2013)

Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Medienkompetenz
Kommunikationsfähigkeit	Analysefähigkeit	Leistungsbereitschaft	Nutzung
Kooperationsfähigkeit	Kreativität	Engagement	Auswahl
Konfliktfähigkeit	Lern- u. Arbeitstechniken	Motivation	Gestaltung
Einfühlungsvermögen	Denken in	Flexibilität	Analyse
Emotionale Intelligenz	Zusammenhängen	Kreativität	Bewertung
Teamfähigkeit	Abstraktes und vernetztes	Ausdauer	... der digitalen Medien
Führungskompetenz	Denken	Zuverlässigkeit	
	Rhetorik	Selbständigkeit	
		Mobilität	
		Organisationsfähigkeit	
		Anpassungsfähigkeit	
		Belastbarkeit	
		Lernbereitschaft	
		Zeitmanagement	
Zusammengefasst in Handlungskompetenz			Sachkompetenz

Es gibt also viel zu lernen! Die vielfältigen Fähigkeiten sind Basis für das Aneignen von Sachwissen. Wichtig ist dabei, dass wir effiziente Lernstrategien anwenden, damit wir uns all das unendlich Viele, das wir zu lernen haben, erfolgreich aneignen und abspeichern können. Wie soll denn eine Schule aussehen, die die oben genannten Kompetenzen ernsthaft fördern will, damit ihre Schulabgänger erfolgreich im Leben bestehen können?

2.4 Unsere Lernentwicklung – erfolgreiche Lernstrategien

Gerade zu diesem Thema ist in den letzten Jahren immer wieder Kritik laut geworden, dass sich die Schule zu stark nur auf kognitive Fähigkeiten ausrichtet. Lehrer suchen in Weiterbildungen nach Antworten auf die Frage, wie sich ein positives Lernklima bilden lässt und welche Alternativen zum herkömmlichen Unterricht bestehen. Waldspielgruppen und – kindergärten zeigen, dass sich in diesem Alterssegment bereits eine ganze Generation von Pädagoginnen im Wandel befindet.

Dass Kinder gleichen Alters gleichzeitig am gleichen Thema gleich lang arbeiten ist ein Ding der Unmöglichkeit, obwohl dies in vielen Schulzimmern nach wie vor so gehandhabt wird. So wie jedes Kind in seinem Tempo gehen oder sprechen lernt, ist dies auch mit allen anderen persönlichen und schulischen Lernschritten so. Unsere Lehrpläne, die vorschreiben, wann Thematik ist, stimmen also nur teilweise mit unserer persönlichen Lernentwicklung überein. Das hat Auswirkungen auf die Lernerfolge der Kinder. Das bedeutet nicht, dass das vorhandene Angebot oder gebotene Impulse unwichtig sind – im Gegenteil - durch das Vorhandensein können sie Interessen und Lernschritte erst recht auslösen. Wie soll sich ein Kind zum Beispiel für Zahlen interessieren können, wenn es in seinem Alltag gar nie den Anreiz (von seinem Umfeld) erhält, sich damit zu beschäftigen zu können?

Es braucht eine Portion Mut und Ideologie, um sich von den bestehenden und bekannten Schulstrukturen etwas zu lösen oder gar zu verabschieden. Remo Largo formuliert es so:

„Echtes Lernen ist aktiv, selbstbestimmt und beruht auf eigenen Erfahrungen. (...) Ein Verständnis stellt sich dann ein und bleibt langfristig erhalten, wenn die neuen Kenntnisse mit den bereits bestehenden durch Erfahrung vernetzt werden. Dies setzt voraus, dass das Verinnerlichen nicht durch mechanisches Üben, sondern durch das Kind selbstbestimmt und aktiv geschieht. Es muss also dort ansetzen, wo es entwicklungs-mässig steht. (...) Auch eigene Lernstrategien kann sich das Kind nur durch selbstbestimmtes Handeln aneignen, indem es eigenständig herausfindet, welche Vorgehensweise erfolgreich ist und welche

nicht. Es lernt so, wie es am wirkungsvollsten lernen kann. Eine solche pädagogische Haltung bedeutet aber Abschied nehmen vom sturen Auswendiglernen und ebenso den Verzicht auf Prüfungen und Noten als Antreiber zum Pseudolernen, weil man den Kindern nicht zutraut, dass sie von sich aus lernen wollen. Ein Unterricht, der den Kindern aufgezwungen ist, ist wenig lernwirksam. Das Lernen wird dann gefördert, wenn sich die Kinder aktiv daran beteiligen wollen.“ (Largo 2010, S. 133 – 134)

2.5 Lernschritte geschehen, wenn wir dafür bereit sind

Unsere persönliche Entwicklung und unser Wille tragen viel zu unserem täglichen Lernen bei. Es braucht eine bewusste oder unbewusste Entscheidung dazu, etwas Neues zu lernen. Wieder zitiere ich dazu Remo Largo:

„Damit sich Kompetenzen wie Gehen, nonverbale Kommunikation oder Zahlenverständnis entwickeln können, ist einerseits eine Anlage erforderlich, und andererseits muss das Kind entwicklungspezifische Erfahrungen machen können. Die Anlagen differenzieren sich im Verlauf der Kindheit immer weiter aus und schaffen damit die Voraussetzungen für den Erwerb von immer neuen Fähigkeiten. Realisiert werden die Fähigkeiten aber immer erst durch Erfahrungen, die spezifisch für einen bestimmten Entwicklungsschritt sind. Welche Erfahrungen das Kind für das Aneignen einer Fähigkeit benötigt, spiegelt sich in seinem Neugierverhalten.“ (Largo 2010, S. 64)

Damit wir Neugier für etwas Neues entwickeln können, braucht es zuvor Erfahrungen, die die Basis dafür schaffen. Die Wege dahin sind so individuell wie jeder einzelne Mensch. Wie oft schon sind wir über blinde Flecken unserer Mitmenschen gestolpert, Charakterschwächen, schlechte Angewohnheiten oder negative Denkmuster, von denen wir schon lange wüssten, wie sie zu verändern wären... Doch der Weg der betroffenen Person führt über die eigene Erkenntnis und den Willen für die Veränderung. Alles hat seine Zeit. Dorthin, wo uns unsere Neugier leitet, da sind die Themenbereiche und Kompetenzen, die wir als nächstes „benötigen“, um uns weiterzuentwickeln und für die wir in unserer momentanen Verfassung die Bereitschaft haben, sie uns anzueignen.

Das heisst, dass wir dann lernen, wenn wir bereit sind dazu und nicht, wenn es uns vorgeschrieben wird oder andere es gut finden für uns. Stimmt der Zeitpunkt unserer Bereitschaft oder Entwicklung nicht, sind wir über- oder unterfordert und die Motivation fehlt.

Die Schrift einer Schülerin war unregelmässig und dadurch auch öfters nicht so gut lesbar. Auf Hinweise dazu von Eltern oder mir bemühte sie sich, aber ihre Handschrift wollte sich trotz in Abständen wiederkehrender Schreibübungen nicht verbessern. An einem Elterngespräch setzte sie sich von sich aus als Ziel, in Basisschrift zu schreiben und auf eine schöne Schrift zu achten. Ab sofort schrieb die Schülerin konsequent in Basisschrift, verband Buchstaben und legte innerhalb kurzer Zeit ein regelmässiges und gut leserliches Schriftbild vor, ohne dass ihr von aussen Druck aufgelegt worden war. Aus eigener Motivation war sie bereit für diesen Lernschritt und konnte ihn mühelos umsetzen.

2.6 Wir lernen, wenn es für uns einen Sinn oder direkten Nutzen hat

Manchmal scheint es auf den ersten Blick erstaunlich, dass manche Kinder kaum in der Lage sind, eine Textaufgabe zu lösen, jedoch problemlos zwanzig verschiedene Hunderassen auseinander halten können oder genau wissen, welcher Fussballspieler bei welchem Verein mitspielt und wie viele Tore er schon geschossen hat.

Was uns interessiert, unseren Begabungen entspricht und uns im richtigen Masse fordert, das lernen wir mit Leichtigkeit. Es fällt uns dann auch nicht schwer, uns auf diese Aufgabe zu fokussieren und neue Inhalte oder Bewegungsabläufe zu lernen. Sind wir einem Lerninhalt gegenüber negativ, uninteressiert oder ängstlich eingestellt, fehlt logischerweise der Antrieb, etwas zu lernen. Sei dies nun, weil uns die Einsicht dazu fehlt oder aber ganz einfach, weil wir, aus welchen Gründen auch immer, von unserer Entwicklung nicht bereit sind dazu. Es lernen ja auch nicht alle Kinder am selben Tag ihre ersten Worte zu sprechen. Warum also sollen alle Kinder in einem Mathethema am gleichen Tag genau gleich weit kommen? Die Menschheit beschränkt sich selber, wenn sie vorgibt, was „man“ wann zu können hat!

Meine Klasse liebt Freiarbeit über alles. Über eine längere Zeitphase hinweg kann jedes Kind zu einem selbst gewählten Thema arbeiten und ein Produkt erstellen, das seinen Interessen und Fähigkeiten entspricht. Da sind Kinder, die in gewissen Fächern nur zögerlich zur Arbeit gehen, plötzlich früher im Schulzimmer und sind schon am arbeiten, bevor der Unterricht offiziell beginnt. Da wird zu Hause neben der Schule Zeit investiert und Erstaunliches zustande gebracht, was sich jeweils am Präsentationsmorgen zum Abschluss als richtiges Wunderwerk der Fähigkeiten entpuppt. Rückblickend aufs Schuljahr wurde die Freiarbeit von den Kindern als einer der Höhepunkte genannt.

2.7 Der Mensch will mit allen Sinnen lernen

Erkläre mir, und ich vergesse.
Zeige mir, und ich erinnere.
Lass es mich tun, und ich verstehe.
Konfuzius

Es gibt unzählige Studien, die unterstützen, was die Grafik, basierend auf der Lernpyramide von Edgar Dale (1969), verdeutlicht: Lasst uns bewegt lernen, es „selbst tun“ und wir werden es uns merken! Je aktiver wir etwas erleben, desto höher ist dabei auch der Bewegungsgrad.

Die altbekannte, frontale Art des Unterrichts ist zwar einerseits bequem, hat jedoch sehr wenig Lerneffekte. Wenn wir tatsächlich etwas lernen wollen, braucht es mehr als ein passives Aufnehmen von Stoffinhalten. Ja, es bedeutet mehr Arbeit (Aktivität) der einzelnen Person, lässt sie jedoch auch an Eigenverantwortung wachsen.



Es sind diese Alltagssituationen, in denen ich gleichzeitig ein Kind verarzten, etwas erklären und etwas Benötigtes hervorgeben sollte, während ich eigentlich mit einer Gruppe eine Thematik am erarbeiten bin. Es bleibt mir in solchen Momenten gar nichts anderes übrig, als alle möglichen Aufgaben an geeignete Kinder zu delegieren. Nicht nur erlebe ich dabei, dass die Kinder manchmal Themen einander in für sie verständlicheren Worten erklären können, als ich das würde. Ich erlebe sie auch stolz, dass sie anderen etwas vermitteln oder helfen können. Das Kind, das in einem solchen Moment eine verantwortungsvolle Aufgabe von mir erhält, führt sie auch mit echter Ernsthaftigkeit aus.

2.8 Im Kontakt mit Menschen lernen wir besser

Wir erwerben uns neues Wissen beim Zusehen, Zuhören, Mitmachen, aber am allermeisten, wenn wir jemand Anderen etwas beibringen. Dazu benötigen wir ein Gegenüber, dem wir unser Wissen weitergeben können.

Gerade in der Ausbildung, sei es als Kind oder auch im Erwachsenenalter, spielt die vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrperson und Schülerin eine wichtige Grundlage für den Lernerfolg. Im Kindesalter ist auch die Eltern-Lehrerin-Beziehung nicht zu unterschätzen. Je mehr sich die Eltern mit der Lehrerin identifizieren können, desto wohler fühlt sich das Kind. Diverse Studien zeigen, dass mit einer guten Lehrer-Schüler-Beziehung auch die schulischen Leistungen besser sind.

Gemeinsam Erlebtes verbindet automatisch. Unsere Freundinnen und Freunde sind dies doch nicht zuletzt dadurch, dass wir zusammen kleine und grosse Abenteuer erlebt, die uns geprägt und zusammengeschweisst haben. Zu zweit etwas schaffen, zu dritt ein Aha-Erlebnis haben oder einfach herzlich zusammen lachen verbindet und schafft eine Vertrauensbasis, auf welcher aufgebaut und gelernt werden kann.

2.9 Lernen durch Vielfalt in der Gemeinschaft

In unserem Alltag haben wir dauernd Mitmenschen um uns, die in ihrer Entwicklung ganz verschieden weit sind. Besonders für Kinder ist dies tagtägliche Realität und normal. Deswegen ist es eigentlich eine Absurdität, Kinder in Altersklassen zu bündeln und mit allen zum gleichen Zeitpunkt eine Thematik zu behandeln, die dann alle verstehen und anwenden können sollen... Gleichaltrig zu sein bedeutet ja überhaupt nicht, genau das Gleiche zu können. Wir profitieren alle voneinander, jede kann etwas anderes besser als der andere. Dadurch lernen wir, einander zu helfen und erkennen, dass wir aufeinander angewiesen sind und von dieser Vielfalt profitieren können. In individualisierenden Gemeinschaftsschulen mit altersdurchmischem Lernen wird genau dem Rechnung getragen. Anscheinend hat diese Thematik schon im 16. Jahrhundert Lehrer beschäftigt, wie folgendes Zitat zeigt:

„Ein Missstand besteht darin, dass die Schulmeister mit ein und demselben Unterrichtsstoff und nach ein und demselben Mass eine Vielzahl junger Geister von unterschiedlichen Massen und Begabungen unter ihre Fuchtel nehmen... Daher kommt es, dass man, wenn man den Weg für die Kinder nicht richtig gewählt hat, häufig Jahre darauf verwendet und sich dennoch vergeblich abmüht, sie zu Dingen zu erziehen, in denen sie nicht Fuss fassen können. (de Montaigne, französischer Philosoph, um 1580, in Güll 2012, S.8)

2.10 Lernen fürs Leben

Trotz aller Ähnlichkeiten hat jede lebendige Situation,
wie ein neugeborenes Kind, auch ein neues Gesicht,
nie dagewesen, nie wiederkehrend.
Sie verlangt eine Äusserung von dir,
die nicht schon bereitliegen kann.
Sie verlangt nichts, was gewesen ist.
Sie verlangt Gegenwart, Verantwortung, dich.
Martin Buber

Es wird oft gesagt, dass die Schule aufs Leben vorbereite. Nun, unser Leben findet jetzt, heute statt und nicht erst in Zukunft, Morgen, nach einer Ausbildung oder wenn wir erwachsen sind...! Was Kinder erleben, IST bereits das Leben und prägt trotzdem ganz massgeblich mit, was in Zukunft daraus entstehen wird. Wieso also zwingen wir unsere Kinder in ein Schulsystem an Tische und trimmen sie darauf, Stoffinhalte zu lernen, von denen wir definiert haben, dass sie wichtig und wann sie zu lernen seien...? Dies traue ich mich als langjährige Lehrerin nun einmal ganz provokativ zu formulieren!

Häufig probieren wir Pädagoginnen unglaublich phantasievolle Lernumgebungen zu gestalten, die das Leben draussen widerspiegeln sollen. Nun, echte, reelle Anlässe widerspiegeln nicht das Leben, sie sind es! Wenn wir beim Unterricht im Wald Gemüse rüsten und zusammen ein feines Mittagessen kochen, dann ist dies ein echter Anlass und keine gesuchte Idee. Wenn es anfängt zu regnen, brauchen wir ein Dach über dem Kopf, damit wir im Trockenen essen können. Wollen wir lernen, ein Feuer zu machen, ist der Erfolg oder das Lernen aus Fehlern direkt erlebbar.

2.11 Wie lässt sich „echtes Leben“ in den Schulunterricht integrieren?

Durch frei gewählte Arbeiten, das Durchführen von Thementagen oder Projekten werden die Situationen real. Im Miteinander werden beim Bauen eines Schulgartens andere Ressourcen und Stärken benötigt und sichtbar als beim Lösen eines Mathematikblattes. Echte Partizipation der Schüler bietet ihnen Handlungsraum, Verantwortung und echte Möglichkeiten zum Wachsen. Es sind Möglichkeiten zum Lernen auf vielfältige Art und Weise.

Die integrative Gesamtschule Schüpfen (1. – 9. Klasse) im Kanton Bern hat keinen Abwart. Jeden Freitag setzt die ganze Schule zwei Stunden während der Unterrichtszeit dafür ein,

die zu erledigenden Hausarbeiten gemeinsam zu tun. Wieso? Den eigenen Schmutz wieder zu putzen, dem täglich benützten Schulhaus Sorge zu tragen - das ist echt, das ist das alltägliche Leben und hat einen direkten Lerneffekt! Weiter verbringt die ganze Schule mindestens einen Halbtage pro Woche im Wald. Da geht Einiges an Unterrichtszeit an solch reelle Anlässe, was sich jedoch in mehrfacher Hinsicht lohnt, wie sich nachlesen lässt. (Achermann und Gehrig 2011, auf der CD-Rom zum Buch)

2.12 Zusammenfassung

Wir lernen, wenn wir unsere Erfahrungen dann machen können, wenn wir dafür von unserer Entwicklung her bereit sind. Am besten lernen wir, wenn alle unsere Sinne dabei angesprochen sind und es uns persönlich interessiert (weil wir einen direkten Nutzen daraus ziehen können und es Relevanz hat für uns). Wir verinnerlichen zu Lernendes am besten, wenn wir es anderen weitergeben können und wir damit Verantwortung für die Inhalte übernehmen.



3 Faktor Bewegung

Das Leben braucht Bewegung.
Still steht nur der Tod.
Bertram Weiss

Dass Bewegung und Sport gesund ist, wissen wir alle und die positiven körperlichen Auswirkungen davon sind uns bekannt. Aber auch ist immer wieder zu erfahren, dass wir uns in der industrialisierten Welt so wenig bewegen wie noch nie zuvor in der Menschheit und demzufolge mit Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht, hohen Cholesterinwerten, Bluthochdruck, Rückenproblemen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kämpfen haben.

Nun, was hat es denn mit Bewegung genau auf sich? Welchen Zusammenhang hat sie mit unserer Entwicklung und unserer Denkfähigkeit? Was ich in diesem Kapitel an Fachliteratur zusammengetragen habe und zitiere, zeigt auf, dass Bewegung auf ganz viele Bereiche einen positiven Effekt hat. Vielfältige Bewegung ist aktive Prävention und Lernbasis und fordert dazu auf, sich vom Stuhl zu erheben.

3.1 Bewegung aktiviert unsere Sinne

Über unsere Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Gleichgewicht und Bewegung) nehmen wir wahr und treten in Kontakt mit unserer Umwelt. Sinnliche Wahrnehmungen lösen Reize aus und sind die Grundlage aller Erfahrungen und damit die Basis jeglichen Lernens. Wenn wir unsere Sinne nicht benutzen, stumpfen sie ab.

Das Wort „Sinn“ hat direkt mit unseren Sinnen zu tun. In diesem Zusammenhang tauchte der Begriff „Erlebnis“ bereits um die vorletzte Jahrhundertwende auf und spielte in allen reformpädagogischen Strömungen eine Rolle. Wenn wir mit allen Sinnen angesprochen werden, erleben wir etwas, das für uns Sinn macht, ist es doch auf vielen Ebenen in und durch uns gedrungen.

Wahrnehmung ist also ein aktiver Prozess, der unsere Sinne aktiviert. Kinder treten mit allen Sinnen in Kontakt mit Bezugspersonen, Lebewesen, Gegenständen und Dingen. Oft kommt dabei die Ermahnung der Erwachsenen „nicht anfassen“, „nicht in den Mund nehmen“,... Aber Kinder wollen gerade diese Erfahrungen machen, um auf ihre Weise damit in Kontakt zu treten. Durch Bewegungsaktivitäten wird das Zusammenspiel aller Sinne gefördert. Die Basis für Lernen und Verhalten wird in den ersten Lebensjahren gelegt und zwar vor Allem über körperliche Handlungen. Ihre Welt entsteht also weniger über das Denken und Vorstellen, sondern durch Bewegungserfahrungen.

Eine differenzierte Wahrnehmung stärkt auch die Konzentrationsfähigkeit. Durch hüpfen, balancieren, klettern lernen wir, uns im Raum zu orientieren. Dies ist notwendig für das Lese- und Mathematikverständnis, denn zum Rechnen gehört eine körperliche Vorstellung von Zeit und Raum. Wer nicht zehn Schritte in einer Linie hüpfen kann, kann sich eine Zahlenreihe nur schwer vorstellen. Wer nicht rückwärts balancieren kann, hat Mühe beim Subtrahieren. Sinnliche Körpererfahrungen haben also einen direkten Zusammenhang mit unseren kognitiven Vorgängen. (vgl. <<http://www.psychomotorik-therapie.ch>> 2013)

3.2 Unser Gehirn braucht körperliche Bewegung

Bei der Geburt verfügt ein Kind über mehr als 100 Milliarden Nervenzellen. Diese werden jedoch erst dann voll funktionstüchtig, wenn sie miteinander verknüpft werden. Die körperliche Aktivität und die dadurch angesprochenen Sinne schaffen Reize, die diese Verknüpfungen, Synapsenbildungen genannt, unterstützen. Jede Bewegung, jede Wahrnehmung und sinnliche Erfahrung, jedes Begreifen eines Gegenstandes oder Lebewesens hinterlässt Spuren im Gehirn und schafft neuronale Verbindungen, die die Substanz bilden für die Intelligenzentwicklung. Diese Verschaltungen im Gehirn werden nicht etwa durch die Gene angeregt, sondern entstehen nach und nach durch unsere Entwicklung durch jeden neuen Impuls und wenn wir dafür bereit sind. Etwas Neues kann nur gelernt werden, wenn schon ein Netzwerk von Verschaltungen im Gehirn als Basis vorhanden ist. (vgl. „Kinder in Bewegung“ 2013, <www.neu.kib-online.org>)

Beobachten wir kleine Kinder im Prozess des Laufenlernens, dann üben sie unermüdlich das Aufstehen, Hinfallen, wieder Aufstehen, zaghafte Schritte tun, wieder hinfallen und aufstehen und so weiter. Es sagt ihnen niemand, dass sie das tun sollen. Sie tun es erst, wenn sie dazu bereit sind und dann aber unermüdlich und von einer inneren Motivation gesteuert, die schliesslich zum Erfolg führt. Die ganze Bewegungssteuerung und Koordination ist ein komplexer Vorgang im Gehirn, der durch x-faches Wiederholen memoriert und gefestigt wird.

„Es geht beim Laufenlernen nicht nur um die aufrechte Haltung, sondern auch um das richtige Fallen. Wenn man Kinder an dieser Erfahrung hindert, verletzen sie sich später häufiger als andere schwer, wenn sie stürzen. Es ist auch nicht gut, wenn man dem Kind alles aus dem Weg räumt. Denn indem es stolpert und hinfällt, lernt es, wie man mit Hindernissen umgeht. Und wie man sich nach einem Fall wieder aufrichtet. Ohne solche Erfahrungen wird es später schwer, eine starke Persönlichkeit zu werden. Stark kann ein Kind nur werden, wenn es von Anfang an die Erfahrung macht, dass es Herausforderungen meistern kann. (...) Sie machen ihre wichtigsten Lernerfahrungen immer dann, wenn sie sich selbst und ihre Möglichkeiten eigenständig erkunden können, also nicht Vorgaben erhalten.“
(Prof. Dr. Gerald Hüther; Hirnforscher, 2013, in GeoKompakt Nr. 34, S. 147)

3.3 Bewegung regt unser Denken und unsere Aufnahmefähigkeit an und schafft so die Voraussetzung für erfolgreiches und nachhaltiges Lernen

Satz um Satz der folgenden Zitate sprechen eine klare Sprache und zeigen auf, welche positiven Eigenschaften Bewegung für unser Gehirn und unseren Körper hat. Es sind direkte Aufforderungen zur regelmässigen körperlichen Betätigung.

Das Gehirn verbraucht einen Drittel des gesamten Energiebedarfs des Körpers und wird pro Stunde mit 45 – 60 Litern Blut durchflösst. Es ist erwiesen, dass die geistige Leistungsfähigkeit bei körperlicher Aktivität höher ist als bei Inaktivität. Körperliche Aktivität beeinflusst lebenslang positiv unsere kognitiven Gehirnfunktionen, weil durch die verstärkte regionale Gehirndurchblutung die Produktion des Nervenwachstums angeregt wird. Die Folge davon ist die Stimulation der Synapsenbildung sowie der regionalen Neubildung von Neuronen im Gehirn. Dies wiederum bewirkt ein Anstieg von Endorphinen, was eine Schmerzdämpfung und Stimmungsverbesserung zur Folge hat.

(vgl. Hollmann und Strüder, 2004, S. 266 und Seidel, 2013, <www.sport.kit.edu.foss>)

„Sport hat positive Effekte auf das Gehirn. (...) Zudem wird beim Sport vermehrt Tryptophan (eine essentielle Aminosäure) aus dem Blut ins Gehirn transportiert und dort in Serotonin umgewandelt. Serotonin ist ein Botenstoff, der unsere Stimmung heben und damit auch die Leistungsfähigkeit steigern kann.“ (Interview mit Manfred Spitzer in: Zeit online, 28.11.2012)

Unser Gehirn ist also leistungsfähiger, wenn wir uns bewegen. Mehr Produktivität bedeutet mehr Gedankengänge, mehr Ideen und Überlegungen zu einer Thematik, als wenn wir uns „im Stillstand“ befinden. Angenehme und wichtige Nebenerscheinungen dabei sind Nervenwachstum, Schmerzdämpfung und Stimmungsverbesserung.

Bewegung kräftigt nicht nur unseren Körper, sondern kurbelt die Stärke unseres Verstandes und unserer Psyche an (siehe vorgängige Kapitel). Bewegung ist also eine Basis für unser Wohlbefinden. Eine weitere Eigenschaft von Bewegung erläutert Bertram Weiss:

„Kaum etwas fördert beispielsweise die geistige Entwicklung von Kindern so sehr wie körperliche Aktivitäten. Sie unterstützt die Reifung kognitiver Fähigkeiten. (...) Eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung des Hessischen Kulturministeriums deutet gar darauf hin, dass Kinder ihre Fähigkeit zu rechnen und zu lesen verbessern, wenn sie durch gezielten Sport 15 Minuten am Tag ihren Gleichgewichtssinn trainieren. Inzwischen ist erwiesen, dass unser Verstand ein Leben lang davon profitiert, wenn wir uns bewegen.“ (B. Weiss, in GeoKompakt Nr. 34, 2013, S. 26)

Wenn wir etwas lernen wollen, dann sollten wir uns also in Bewegung setzen.

Im Werkunterricht hatte ein Mädchen unglaublich Mühe, mit der Laubsäge umzugehen. Es wollte ihm einfach nicht gelingen, eine gerade Linie zu sägen. Verständlicherweise liess die Motivation nach und das Mädchen wurde müde. Da hatte ich eine Idee. Ich schlug vor, doch einige Bewegungsübungen zu machen als Pause für die, die mitmachen wollten. Wir bewegten uns und machten einige Übungen für beide Gehirnhälften. Ohne aufgefordert zu werden, nahm das Mädchen danach seine Arbeit wieder auf und sägte ihre Figur in kürzester Zeit in gerader Linie fertig aus.

3.4 Welche Art von Bewegung ist denn unterstützend für das Lernen?

Ich wage hier zu definieren, dass damit nicht Bewegung oder Sport an der Leistungsgrenze gemeint ist, sondern in einem Bereich, der uns etwas fordert, jedoch nicht überfordert.

Im Zustand von Körperbewegung bringen wir unseren Verstand und unsere Psyche in einen aktiven Zustand, so dass wir während oder danach besser denken können. Ist die Sportart oder Bewegungsweise nun eine, die unser Körper gespeichert hat und wir dazu „abschalten“ können, so ist unser Denkapparat angeregt und deswegen besonders aufnahmefähig.

Jemand, der eine Sportart neu lernt, ist mit der ganzen Konzentration im Einsatz, da die Bewegungsabläufe neu gelernt und gespeichert werden müssen. Dadurch werden im Gehirn neue Verschaltungen gebildet. Hier werden zwar körperliche Lernschritte gemacht, es bleibt aber keine „Restenergie“ übrig, um im Moment an Anderes zu denken. Dies kann dann während Pausen oder im Anschluss danach geschehen. Dasselbe gilt für Spitzensport mit Training bis an die Leistungsgrenze und Sportarten, die vollste Konzentration erfordern.

Mit Körperbewegung bringen wir unseren Verstand und unsere Psyche in einen aktiven Zustand, so dass wir während oder danach besser denken können. Ist die Sportart oder Bewegungsweise nun eine, die unser Körper gespeichert hat und wir dazu „abschalten“ können, ist unser Denkapparat angeregt und deswegen besonders aufnahmefähig.

Viele gute Gespräche entstehen während dem Unterwegssein. In verschiedensten Situationen mache ich diese Erfahrung. Bewegung hilft uns beim Überlegen, Zuhören, Formulieren, weil dabei das Gehirn durch die körperliche Aktivität stärker durchblutet wird.

3.5 Bewegung schafft die Basis für eine positive Entwicklung und für das Lernen

Wenn wir besser denken können, weil wir in Bewegung sind, dann hat dies sehr grundlegende positive Folgen. Je mehr Bewegung, desto grösser die Hirnaktivität, desto mehr Verschaltungen im Gehirn, mehr Herzleistung und mehr Entwicklung...

Kinder haben einen „angeborenen“ Bewegungsdrang, manchmal zum Leidwesen ihrer erwachsenen Betreuungspersonen. Nun, wenn Bewegung für unser Denken und für unsere (geistige) Entwicklung so wichtig ist, erstaunt es nicht, dass Kinder viel Bewegung haben müssen. Wurde uns Erwachsenen durch die vielen Jahre sitzender Ausbildung der Bewegungsdrang abgewöhnt?

Die Entwicklungsprozesse im Vorschulalter bilden die Basis für das spätere intellektuelle Leistungsvermögen, aber auch für die Konstitution, das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl. Damit unser Körper leistungsfähige Organe ausbilden kann, benötigt er

genügend Reize. Tägliche Gelegenheit zur körperlichen Verausgabung ist für Kinder also wichtig, denn genau da erhalten die Organe die benötigten Reize für die körperliche Entwicklung. Organe, Selbstwertgefühl, Immunsystem und Leistungsfähigkeit sind also nicht alleine von den Erbanlagen abhängig, sondern wir prägen sie selber mit.

Studien aus der allgemeinen Medizin und der Neurophysiologie belegen, dass ein enger Zusammenhang zwischen der Bewegungsentwicklung von Kindern, ihrer Intelligenz und dem Grad ihrer Selbständigkeit existiert. Regelmässige Bewegung führt also nicht nur zu einer besseren Motorik sondern auch zu mehr Intelligenz. (vgl. <www.neu.kib.-online.org> unter „Bildungskonzept“, 2013)

Wenn ich diese Zeilen lese, wundere ich mich nicht mehr, warum man über lernmüde Kinder klagen hört. Reglemente, Sicherheitsbestimmungen, strukturierte Tagesabläufe, Angst der Eltern vor den Gefahren im Wald usw. haben die Erwachsenenwelt dazu gebracht, den (Bewegungs-) Freiraum der Kinder einzugrenzen. Nun bewegen sich die Kinder weniger. Das hat massive Folgen, die sich in verschiedensten Bereichen zeigen.

Auf der Internetseite der Schweizer Psychomotorik-Therapeutinnen und –Therapeuten bin ich auf spannende Inhalte gestossen. Es lässt sich unter Anderem lesen, „dass Empfindungen, die den Menschen glücklich machen, seine Wahrnehmungsintegration fördern. (...) Bei Kindern ist der Ausdruck der Gefühle durch den Körper besonders deutlich sichtbar. Ein Kind ist also besonders angewiesen auf seinen Körper mit seinen Bewegungsmöglichkeiten. Kann nun ein Kind seine Bewegungen ungenügend steuern, erlebt es seinen Körper verkrampft, so hat dies Auswirkungen auch auf das seelische Empfinden des Kindes. (...) Eine differenzierte Wahrnehmung stärkt auch die Konzentrationsfähigkeit. Und ein Kind, welches sich innerhalb seines Körpers orientieren kann, kann sich schliesslich auch besser im Raum orientieren. Auch Lesen und Rechnen hat viel mit Orientierung und Strukturen zu tun!“ (<<http://www.psychomotorik-therapie.ch>> 2013)

Schulsport ist ein fester Bestandteil des Stundenplans. Kinder haben jedoch ein viel grösseres Bedürfnis nach Bewegung inne, als in diesen wenigen Lektionen geboten werden kann. Bewegung ist Basis und Motor der Entwicklung. Wichtig ist es jedoch, zwischen Bewegungsfreude und Leistungssport zu unterscheiden und das Erstere bei kleinen Kindern zu fördern, wie folgende Zitate begründen.

Zwischen sechs und zehn Jahren sind Kinder laut Studien am bewegungsfreudigsten, wobei sich Knaben in jedem Alter motorisch aktiver bewegen als Mädchen. Danach nimmt die

Aktivität langsam wieder ab, bleibt aber auch in der Jugend noch hoch und behält selbst im Erwachsenenalter noch eine grosse Spannbreite. Eine kindergerechte Schule trägt diesem Bewegungsbedürfnis Rechnung und beschränkt sich nicht auf die drei Sportlektionen pro Woche. (vgl. Largo, 2010, S. 73 – 74)

Wichtig für die Kinder ist es, dass sie positive Bewegungserfahrungen machen können und dies auch möglich ist, wenn sie etwas weniger talentiert sind. Leistungssportliche Angebote und die damit verbundene Angst vor Misserfolg haben dabei nichts zu suchen, wenn es darum geht, die Entwicklung positiv zu fördern. Auch hier gilt, dass das Kind auf positive Erlebnisse mit mehr Mut und Neugier für neue Situationen und Herausforderungen reagieren wird. (vgl. <www.neu.kib.-online.org>, 2013)

Geräte und genau vorgegebene Bewegungsabläufe, Spiele mit Regeln haben ihr Gutes. Bei freier Bewegung, wie sie beispielsweise im Wald gegeben ist, sind im Gegensatz dazu jedoch eigene Strategien gefordert. Es werden neue Bewegungsabläufe aus Eigenmotivation gelernt und der Lernraum ist nicht eingeschränkt. Dies fördert die eigene Bewegungskompetenz und schafft individuelle Erfolgssituationen, niemand ist unter- oder überfordert.

In den Kindergarten- und ersten Primarschuljahren ist grundsätzliche Bewegungsförderung etwas Wichtiges, dem lieber zu viel als zu wenig Platz und Zeit eingeräumt werden sollte. Bewegungspausen sind wichtig und auch die Art des Schulmobiliars und die Organisation des Unterrichts spielen eine grosse Rolle.

Unter dem Begriff „Schule bewegt“ läuft eine Kampagne in der Schweiz, welche diesem Wissen Rechnung trägt. Die Rückmeldungen der daran teilnehmenden Schulen sind durchwegs positiv. (siehe Tipps zum Weiterlesen im Anhang)

3.6 Fazit:

Bewegung ist ein unerlässlicher Beitrag zur Reifung des Gehirns, unterstützt somit körperliches Wachstum und die entwicklungsförderlichen biologischen Funktionen.

Bewegtes, beziehungsweise handlungsorientiertes Lernen fördert das ganzheitliche Erfassen von Lebenszusammenhängen.

Bewegung unterstützt das positive Gemüt und bereichert soziale Erfahrungen.

Bewegung fördert die Lernmotivation.

Nachhaltige Lernschritte geschehen, wenn...

- der Körper in Bewegung ist, weil dadurch auch unser Gehirn aktiviert wird
- etwas neu, bedeutsam oder herausfordernd ist
- die Einstellung dazu stimmt und die Emotionen positiv sind
- wenn das Individuum sich aus freiwilliger Haltung dafür interessiert
- das zu Lernende handlungsorientiert oder mit Bewegung verknüpft angeeignet oder anderen vermittelt werden kann
- in einer Gruppe gelernt werden kann, zu der wir Vertrauen haben

Bewegt sich der Mensch alleine oder in einer Gruppe in der Natur, sind die genannten Faktoren nochmals verstärkt und tragen bedeutsam dazu bei, dass Lernschritte geschehen können. Auf den Faktor Natur gehe ich im folgenden Kapitel genauer ein.



4 Faktor Natur

Eine Grundbedingung für Glück
ist die Verbundenheit von Mensch und Natur.
Leo Tolstoi

Die Natur berührt uns Menschen. Sie hat etwas inne, das uns wohl tut und uns auftanken lässt.

Das Leben in der heutigen Hightechwelt bringen es mit sich, dass wir uns weniger bewegen, mehr essen und seltener dem Wetter und der freien Natur ausgesetzt sind, was viele Menschen als Wohlstand bezeichnen. Im Gegensatz zu früheren Zeiten oder zu anderen Kulturen mit weniger industrieller Entwicklung hat uns dies von der Natur entfernt, oft fühlen wir uns darin fremd, nicht mehr Teil von ihr oder sogar unwohl. Es gibt über die ganze Welt verteilt unzählige Menschen, die selten bis nie ein Stück naturbelassene Welt besucht haben. In unseren Klassen gibt es Kinder, die noch nie schmutzige Hände haben durften, nie erlebt haben, was es heisst, so richtig verregnet zu werden oder bis zu den Knien im schlammigen Ufer eines Sees herumzustapfen und Kaulquappen einzufangen. Die kleinen und grossen Abenteuer, die sie draussen erleben, machen Kinder stark. Kann es sein, dass wenn ihnen die Bewegung und das Erleben in der Natur fehlen, sie vielleicht anderswo ihre Herausforderungen suchen, welche nicht immer rechtskonform und gesellschaftsfähig sind? Müssen sie sich dadurch spüren, ihre Grenzen erfahren und Adrenalinkicks suchen, weil sie diese nirgendwo sonst erleben dürfen?

4.1 Bewegung in der Natur erneuert unsere Energien

Bei jedem Schritt mit der Natur
bekommt jemand weit mehr als er sucht.
John Muir

Die besten Ideen kommen mir stets, wenn ich in der Natur körperlich aktiv bin. Brauche ich Strategien oder Antworten auf Fragen setze ich mich in Bewegung und gehe raus in die Natur. Je länger dieses Unterwegssein dauert, desto intensiver sind die Denkprozesse, die dabei stattfinden. Die Fortbewegungsart ist keine, die meine ganze Aufmerksamkeit kostet – ich wähle eine, die mein Hirn nicht zu stark beansprucht und mich körperlich nicht an die Grenzen bringt. Ich habe dabei beobachtet, dass es zuerst meine Entscheidung braucht, hinaus in die Natur zu gehen. Gerade, wenn es regnet, kalt ist oder ich mir die Zeit „stehlen“ muss, braucht dies manchmal schon etwas Überwindung. Ist diese Hürde genommen, indem ich mich anziehe (und packe) und über die Hausschwelle trete, nimmt das kurze oder längere Unterwegssein seinen Lauf: Zuerst rattert es während dem körperlichen Aktivsein im Gehirn, viele Informationen und Gedanken durchströmen den Denkapparat. Mit der Zeit, durch die Regelmässigkeit der Bewegung und Atmung, kommt Ruhe in mein Denken und ich nehme die vorbeiziehende Natur bewusster auf. Und plötzlich, mittendrin, sind diese Ideen; Impulse, Antworten auf Fragen oder sich öffnende Türen. Wie Geschenke präsentieren sich diese Phänomene, sprechen eine klare Sprache und bringen Ordnung in mein System.

In einem Forschungsprojekt der Universität Michigan in den USA wurde nachgewiesen, dass natürliche Umwelten unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern können. Mit einem Experiment konnte die Forschergruppe zeigen, dass Menschen, die zur Erholung in der Natur unterwegs waren, danach leistungsfähiger waren als solche, die die gleiche Zeit in der Stadt spazieren gegangen waren. Ihre Argumente dafür sind, dass die Dinge, die wir in natürlicher Umgebung wahrnehmen, faszinierend und stimulierend wirken, jedoch weniger Aufmerksamkeitsprozesse beanspruchen. So können sich unsere „Steuerungs-Mechanismen“ erholen und sind danach wieder voll einsetzbar. (vgl. Depping und Berman, 02.12.2010, <<http://www.psychologie.uzh.ch>>)

Die Sinneswahrnehmungen, die wir in der Natur erfahren, wirken sich also erholsam auf unser System aus. Da sind unendlich viele visuelle und auditive Reize, sowie Gerüche und Wahrnehmungen auf der Haut, welche in Kombination mit Bewegung unsere Energien aufladen.

Aufgrund dieses Berichtes probierte ich mit meiner Schulklasse Folgendes aus: Das Frühlingswetter zog uns alle nach draussen. Endlich war es warm und sonnig und wir wollten einfach draussen arbeiten. Kurzerhand richteten wir uns auf dem Schulgelände ein. Ich liess die Kinder eigene Arbeitsplätze suchen und ausprobieren. Interessant dabei war Folgendes: Die Kinder wählten zielgerichtet Arbeitsplätze aus, wo sie sich gezwungenermassen bewegten, etwa auf dem Kletternetz oder auf dem Bauch. Es zappelten Beine, oft wurde die Position gewechselt. Zum Rechnen mit Karten gingen sie herum. Um uns herum rauschte der Wind in den Blättern, piffen die Vögel – und wir konnten leise miteinander sprechen, ohne dass wir einander gestört hatten. Es wurden Fragen voneinander beantwortet und dann wieder an der eigenen Arbeit weitergemacht. Alle waren sehr motiviert und produktiv an ihren Arbeiten und am Schluss waren ihre Rückmeldungen auch durchwegs positiv.

Der Naturraum bietet einen idealen Lernraum, um in natürlicher und reeller Umgebung viele Kompetenzen in vernetzter Weise zu erlernen. Dadurch, dass wir ein Teil dieser Erde und damit auch Teil der Natur sind, sind wir lebendiger Teil all der Systeme, die auf unserem Planeten miteinander in Kontakt stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Jeder Naturraum strahlt seine eigene (bewusst oder unbewusst einsetzbare) Stimmung aus, die je nach Situation eine besondere Wirkung auf uns ausübt. Oft suchen wir uns gerade den Ort aus, der uns zur Zeit besonders inspiriert. In der Natur begegnen wir oft auch unserem eigenen, inneren Spiegelbild.

„Die Natur steht der Kultur gegenüber, die Wildnis der Zivilisation. Die Natur, ein „Andersraum“ in der Gesellschaft, steht nicht für „Alltag“. In diesem anderen Raum suchen Menschen Zuflucht und Rückzug, Abenteuer, Abwechslung und Abstand, Herausforderung und Entspannung. (...) Die Systemische Erlebnispädagogik versucht die Qualitäten der Natur in ihrer Ganzheit zu würdigen und einzubeziehen. (...) Sie sucht einen ganz praktischen und naturnahen Zugang und ermöglicht, sich in und von der Natur berühren und inspirieren zu lassen. (...) „Nur“ schon das Sein in der Natur kann eine heilende Wirkung haben. Sich im Freien zu bewegen und unterwegs zu sein, begünstigt schon in der Anlage das Einnehmen neuer Rollen, anderer Perspektiven und das Erweitern von Handlungsspielräumen. Es führt oft per se zu Entwicklungsschritten. Durch den bewusst langsamen und sanften Umgang mit der Natur werden Begegnungen auf allen Ebenen des menschlichen Wesens möglich, über alle Sinne und Emotionen, vielleicht sogar mit seelischer Berührtheit.“ (Zuffellato und Kreszmeier 2007, S. 185 - 186)

Was unterscheidet nun aber die Arbeit von systemischer Erlebnispädagogik von einer Lehrperson, die mit den Kindern „nach draussen“ geht?

4.2 Definition von systemischer Erlebnispädagogik

Aus Erlebnissen der Seele
werden Spuren im Gehirn.
Manfred Spitzer

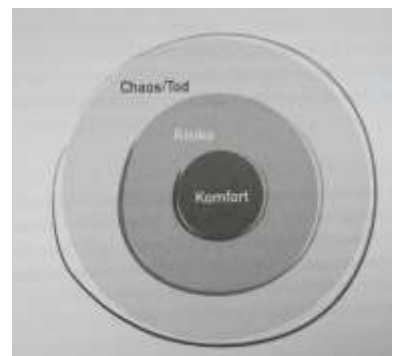
„Die systemische Erlebnispädagogik geht davon aus, dass der Mensch ausserhalb seines gewohnten Umfelds in neuen, begleiteten Situationen in der Natur ganzheitliche Erlebnisse machen kann. Diese lösen Prozesse aus und haben einen nachhaltigen Effekt auf das persönliche Lernen. Sie vergrössern den eigenen Wirkungsraum und somit auch die persönliche Komfortzone.“ (vgl. Weideli S. 2012, S. 21)

Ein Erlebnis ist eine intensive Erfahrung auf kombinierter körperlicher, seelischer und geistiger Ebene, die das ganze Sein anspricht. Im Moment dieser ganzheitlichen Erfahrung wird Neuland betreten, geschieht etwas bisher Ungeahntes oder öffnen sich neue Horizonte. In einen Lernprozess eingebettet hat die Wirkung des Erlebnisses nachhaltige Lernschritte zur Folge.

Die systemische Erlebnispädagogik führt Menschen nach dem Komfortzonenmodell von Vygotsky in eine Wechselbewegung zwischen Bereiche der Lern- und Komfortzone. Sie hat zum Ziel, den Teilnehmenden die Möglichkeit zu bieten, persönliche Lernschritte zu erleben und die eigene Komfortzone und damit ihren Horizont und Bewegungsradius zu erweitern.

„In der Komfortzone fühlen wir uns sicher und zu Hause. Dies betrifft sowohl Aktivitäten, aber auch Denkmuster, in denen wir uns sicher und wohl fühlen.

In der angrenzenden Risiko- oder Lernzone ist Lernen zu Hause. Hier betreten wir Neuland, machen nachhaltige Erfahrungen, die manchmal mutige Schritte von uns fordern. Während diesem Prozess vergrössert sich unsere Komfortzone stetig.



In der Chaos- oder Gefahrenzone geht es jedoch nur noch ums reine Überleben. Erlebnisse in diesem Bereich, die schlimmstenfalls dem Tod ins Auge sehen können, bewirken eine Verkleinerung unserer Komfortzone.“ (Zuffellato und Kreszmeier 2007, S. 81)

Weiter baut die systemische Erlebnispädagogik darauf auf, dass Themen, die bei Menschen gerade aktuell sind, sich in den Aktionen in der Natur wiederholen und spiegeln. Menschen

in Naturerfahrungen geraten oft in Situationen oder produzieren diese geradezu, welche grosse Ähnlichkeiten zu ihren Alltagssituationen und Problemen aufweisen. In ihren Prozessen erhalten sie dann Hinweise und (hilfreiche) Zeichen aus der Natur, dem Gruppengeschehen, aus Gesprächen, dem Kontakt mit den Elementen oder in konkreten Handlungen. Diese Phänomene geben dem Unbewussten Impulse und/ oder schaffen erhöhtes Bewusstsein. Sie geben Richtungshinweise und bieten Lösungsansätze. Sie sind die Zielkoordinaten der Prozessarbeit. (vgl. Zuffellato und Kreszmeier 2007, S. 119)

Eine systemische Leitung setzt Impulse und lässt Prozesse reifen. Sie hält sich zurück im Bezug auf konkretes Eingreifen und Helfen, ist jedoch wachsam dabei und offen für das, was dabei entstehen kann. Ihre Sprache ist lösungs- und ressourcenorientiert und ihre Haltung unterstützt die Teilnehmenden, ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung zu stärken.

„Erlebnispädagogik ist ein belebender, gleichwohl auch anstrengender und manchmal konfrontativer Lernansatz. Die SchülerInnen werden nicht mit mundgerecht servierten Erlebnissen verwöhnt, sie werden vielmehr gefordert, in offenen Lernsituationen neue Wege zu entdecken und sich dabei auch noch mit sich selbst auseinanderzusetzen. Wo den SchülerInnen mehr Verantwortung zugemutet wird, bedeutet das nicht unbedingt weniger Verantwortung für die Lehrer. Statt dessen verschiebt sich der Focus: sehen LehrerInnen sich im klassischen Verständnis von Schule in erster Linie als für die Vermittlung von Inhalten zuständig, liegt die Betonung im erfahrungsorientierten Lernmodell der Erlebnispädagogik auf der Verantwortung für die Gestaltung der Lernprozesses.“ (Gilsdorf und Volkert 2010, S. 36)

Qualität in der (Erlebnis-) Pädagogik ist nicht systematisch planbar, denn das persönliche Erleben und die daraus entstehenden Prozesse sind sehr subjektiv. Gemachte Erlebnisse zeigen den Menschen jedoch Unterschiede zum Vorher auf und daraus entsteht aus konstruktivistischer Sicht Lernen. Erlebnisse in der Natur heben sich vom Gewohnten ab, durchbrechen die vielleicht monotone Kontinuität und schaffen Korrekturen in der persönlichen Erfahrungsbiografie. Kurz, es sind Möglichkeiten des Lernens.

In der systemischen Erlebnispädagogik ist die Haltung zum Lernen natürlich und real: Wenn ich ein Feuer haben will, muss ich Holz sammeln und wenn ich nicht zum Feuer schaue, geht es aus. Es werden keine künstlichen Lernsettings geschaffen, durch das gemeinsame Unterwegssein in der Natur stellen sich die natürlichen Lernsituationen von alleine.

5 Transfer in die Volksschule - konkrete Arbeitsfelder:

Einzelheiten lehren, bedeutet Verwirrung stiften.
Die Beziehung unter den Dingen herstellen, bedeutet Erkenntnisse vermitteln.
Alle Dinge sind miteinander verbunden und haben ihren Platz im Universum.
Maria Montessori

Lernen durch Bewegung in der Natur bedeutet für die Umsetzung in der Schule Folgendes:

Jüngere Kinder leben sehr stark im Moment. Sie sprechen auf Geschichten, Metaphern, gestaltende und theatralische Elemente an. Spiel und Realität werden vermischt und mit allen Sinnen wahrgenommen. Rituale und Strukturen geben ihnen den nötigen Halt und helfen, einen tragenden Rahmen zu kreieren. Ihre Lernschritte sind unmittelbar und kurzfristig. Da ist zum Beispiel der Lernschritt, dass die Jacke nass wird, wenn sie im Regen liegen bleibt oder dass alle mithelfen müssen, Holz zum Feuerplatz zu tragen. Sie lernen durch die vielfältigen Erlebnisse, welche durch das gemeinsame Draussen-Sein entstehen und dies bietet Basis für weitere Entwicklungs- und Lernschritte.

Für sie eignen sich halb- (tägige) Projekte im nahen Wald. Sie finden in regelmässigen Abständen an einem mehr oder weniger konstanten Platz statt. Dieser Ort wird durch das Wiederkehren zu etwas Vertrautem und gilt als „Komfortzone“. Je nach Gruppe ist auch eine Projektwoche möglich, vielleicht sogar mit Übernachtung.

„Für die Kinder hat das Spiel in der Natur vor allem Wert, weil diese ihnen einen Raum von Freiheit, Abenteuer und Wildheit bietet, innerhalb eines konstanten und sicherheitsspendenden Rahmens. Erwachsene sind für die Beziehung der Kinder zur Natur vor allem wichtig, wenn sie ihnen Respekt und Begeisterung für die Natur weitergeben können. Unsere Verantwortung ist es, diese Vorbildfunktion wahrzunehmen, und für den konstanten und sicherheitsspendenden Rahmen zu sorgen – und für eine ausgewogene Mischung von Freiheit und Bildung.“ (Wauquiez, Sarah 2011, auf <www.erbinat.ch>)

Ältere Kinder lernen, weiter als „nur“ bis zum Heute zu denken, sich und ihre Haltung zu überdenken und etwas grösser gespannte Ziele zu formulieren. Sie beginnen, sich und ihre Mitmenschen auch mal zu hinterfragen. Es braucht eine gewisse Reife, um sich aus Abstand zu betrachten und Stärken und Schwächen einigermaßen objektiv beurteilen zu können. Kinder, die diese Reife erreicht haben, können sehr grosse persönliche Entwicklungsschritte

machen, wenn sie sich darauf einlassen. Hier können Gruppenprozesse und persönliches Lernen beim Draussen-Sein konkret angegangen werden, bevorzugt in mehrtägigen Projekten mit Übernachten. Durch die längere Zeitphase ist es möglich, den Alltag hinter sich zu lassen und einzutauchen in den Naturraum, der unendliche Lernmöglichkeiten in einem neuen Umfeld bietet.

Durch die vielfältige Auswahl eines passenden Naturraums, der Art des Unterwegsseins, der Dauer eines Angebotes und der unzähligen Methoden bietet die systemische Erlebnispädagogik für jede Gruppe mit ihren Individuen ein passendes Angebot und Lernfeld. Immer geht es um den Mensch, in Beziehung mit anderen Menschen, in Bewegung in der Natur, welcher dadurch ein Wagnis eingeht, dass er seinen gewohnten Raum verlässt. Das dabei Erlebte löst einen nachhaltigen Lernprozess aus und stärkt dadurch die eigene Persönlichkeit.

In Verbindung mit den in den vorderen Kapiteln genannten Faktoren wird offensichtlich, warum und wie die Erlebnispädagogik Grundlage und Werkzeug bieten kann, Menschen in Lernsituationen zu bringen und sie darin zu begleiten.

5.1 Lernen konkret –eine unvollständige Auflistung

Geförderte Kompetenz	Anwendung in der systemischen Erlebnispädagogik
Soziale Kompetenzen: Problemlösekompetenz Kooperationsfähigkeit Einfühlungsvermögen Emotionale Intelligenz Teamfähigkeit	Ein Feuer unterhalten, zu zweit schwere Holzstücke anschleppen, kochen, Wasser holen, Menuplanung und Essenseinkauf, einander den Rucksack tragen, Mut zusprechen beim Überqueren eines Baches, sorgfältig mit Tieren, Pflanzen, Menschen und Material umgehen, - draussen geht Vieles nicht alleine,...
Sinne schärfen	Spüren der Elemente, Tiere beobachten, berühren von Moospölsterchen, dem Wind oder dem Feuer lauschen, riechen und schmecken,...
Umgang mit Stress Selbst- und Fremdwahrnehmung Eigene Kräfte und Möglichkeiten abschätzen lernen	Sich in Neuland bewegen und dadurch aktiver Umgang mit Stress trainieren: im Raum Natur, in ungewohnten jedoch realen Situationen. Es gibt keine immer gleichen Situationen.

Zeitmanagement	Einerseits keine fixe 45-Minuten-Struktur, andererseits abschätzen von Koch- und Backzeiten, Weglängen und Dauer von Aktivitäten
Führungskompetenz Kommunikationsfähigkeit Konfliktfähigkeit Zuverlässigkeit	Die Gruppe durch das weglose Gelände führen, Verantwortung für das Feuer tragen, sein Wissen anderen weitergeben, Meinungsverschiedenheiten über den Campbau oder den Menuplan ausdiskutieren, Aufgaben übernehmen und zuverlässig ausführen...
Kreativität Denken in Zusammenhängen Abstraktes und vernetztes Denken Selbständigkeit Experimentieren Problemlösefähigkeit	Aus Reisig einen Besen machen, um den Znüniplatz zu wischen, eine Lösung suchen, um die Lebensmittel zu kühlen, ein Camp schön gestalten, ein natürliches Hindernis überwinden,...
Leistungsbereitschaft Engagement Motivation Flexibilität Anpassungsfähigkeit	Eine Arbeit zu Ende führen (z.B. einen Backofen bauen), mit Einsatz helfen, Holz zu sammeln für das Gemeinschaftsfeuer, damit umgehen können, dass die Natur und Witterung sich dauernd verändern,...
Zwischen wichtig/ unwichtig unterscheiden lernen	Sich reduzieren beim Packen, durch fehlenden Komfort wahrnehmen, welche Grundbedürfnisse da sind
Ausdauer	Feuer machen, Holz sammeln, rüsten für das Essen, Steine schichten für einen Ofen, einen Weg zu Ende gehen, eine Arbeit zu Ende führen
Umgang mit Gefahren	Sich bewusst und sorgsam im Naturraum bewegen und mit Geräten umgehen lernen
Sorgfalt	Wenn der Reis ausleert oder der Kuchen verbrannt ist, gibt es weniger oder nichts zu essen...
Umweltbewusstsein, Umgang mit der Natur	Wohin mit dem Abfall oder dem Klopapier? Wie putze ich draussen einen Topf? Durch den Aufenthalt in der Natur, dem Beobachten von Flora und Fauna, entwickelt sich ein natürliches Bewusstsein für den Umgang mit der Natur.

Den eigenen Denk- und Handlungsraum erweitern	Neues ausprobieren, sich etwas zuMUTen,
Bewegungsförderung Orientierung im Raum Aggressionen abbauen	„Im Wald gibt es keine hyperaktiven Kinder“ (Remo Largo) Buddeln, Holz brechen, auf Bäume klettern, herumtollen, Balancieren,...
Integration fremdsprachiger Kinder	Fremdsprachige Kinder lernen draussen unendlich viel, auch wenn ihnen die Sprach zur verbalen Verständigung vielleicht noch fehlt. Sie können ausserschulische Fähigkeiten einbringen und so etwas zur Gemeinschaft beitragen, was ihren Selbstwert fördert.
Aktive Gesundheitsförderung	Resistenz- und Gesundheitsförderung durch das draussen sein und sich bewegen bei jeder Witterung, aktive und ganz praktische Ernährungskunde
Persönliche Zielarbeit	Ganz praktisch und handelnd die eigenen Ziele umsetzen lernen

Diese Auflistung zeigt eindrucksvoll, dass die systemische Erlebnispädagogik Lernziele und Naturraum verbindet und somit eine Grundlage schafft, an eigenen Herausforderungen zu wachsen und individuelle Ziele zu erreichen. Die Umsetzung in die Praxis braucht etwas Mut, da dies natürlich Unterrichtszeit „kostet“. Schulen (in der Schweiz), die einen oder mehrere Tage pro Woche im Wald verbringen, berichten jedoch, dass sich sachliche Themen parallel in weniger Zeit einbringen lassen und sich der Unterricht im Freien äusserst positiv auf die Lernkultur und die allfällige Arbeit im Schulzimmer auswirke (Tipps zum Weiterlesen im Anhang).

6 Schluss

Bewegung in der Natur ist eine grundlegende Entwicklungsbasis und schafft unerlässliche Beiträge zur Reifung des Gehirns und der entwicklungsförderlichen, biologischen Funktionen. Praktisches, handlungsorientiertes Lernen beim Draussen-Sein fördert Neugier, Lernmotivation und das ganzheitliche Erfassen von Lebenszusammenhängen. Bewegung an der frischen Luft bei jedem Wetter schafft Raum zum Austoben, zur Erholung und lädt unsere Batterien auf. Gemeinsam Hindernisse zu überwinden schafft (Selbst-) Vertrauen und macht stark. Diese Art von Lernen in der Natur spricht den ganzen Menschen an und wirkt somit präventiv. Lernen und Arbeiten in der Natur kann helfen, spätere Folgekosten zu verhindern.

Es zieht sich wie ein roter Faden durch das Geschriebene: Lasst uns nach draussen gehen, entdecken und lernen! Eine Schule, die kindsgerecht unterrichtet, individuelles Lernen unterstützt und dem Leben gewachsene Persönlichkeiten ausbilden will, geht früher oder später nach draussen!

Eigentlich paradox, eine Arbeit zu diesen Themen vor dem Bildschirm sitzend zu formulieren. Immer wieder überkamen mich beim Lesen, Überlegen und Tippen ein regelrechter Bewegungsdrang und das Bedürfnis, Entdecktes anderen Menschen mitzuteilen. Passend dazu ergaben sich in meinem Umfeld unendliche Gelegenheiten zu Gesprächen genau über dieses Thema und spannten immer wieder eine Brücke von der theoretischen Arbeit ins alltägliche Leben. Überall bin ich neuen Impulsen begegnet und konnte Blume um Blume zu einem bunten Strauss binden.

Haben wir Mut, in Bewegung zu bleiben, Neues dabei zu entdecken und dadurch Spuren im Gehirn bilden zu lassen. Was uns heute prägt, bildet die Basis für das Morgen.

7 Quellenverzeichnis

7.1 Literatur:

- Depping, M. K., Berman, M., Gratis-Therapie zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit. Universität Zürich (2010).Homepage. <<http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/angpsy/erleben/berichte/mehr-berichte/gratis-therapie.html>>. -/01.05.2013
- De Montaigne, M., in Güll, M., Glonntaler Plan, Gemeinschaftsschule Odelzhausen (2012). Homepage. <www.gemeinschaftsschule-odelzhausen.de> -/18.06.2013
- Europäische Union: Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen, ein europäischer Referenzrahmen. (2007). Homepage <http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/publ/pdf/ll-learning/keycomp_de.pdf>. -/13.06.2013
- Gilsdorf, R., und Volkert, K., Abenteuer Schule, Augsburg 2010)
- Hollmann, W., Strüder, H., Gehirngesundheit, -leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität, Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 54, Nr. 9, S. 266, Ulm 2004
- Hüther, G., Jedes Kind hat ein sportliches Talent. In: GeoKompakt Nr. 34, Hamburg 2013
- „Kinder in Bewegung“ Berlin (2013). Homepage. <www.neu.kib-online.org> unter „Bildungskonzept“. -/08.05.2013
- Largo, R. H., Lernen geht anders, Hamburg 2010
- Schule am Wald (2013). Homepage. <www.schule-am-wald.ch>. -/08.05.2013
- Schweizerischer Verband der Psychomotoriktherapeutinnen und –therapeuten (2013), Homepage <<http://www.psychomotorik-therapie.ch>>. -/19.03.2013
- Seidel, I., (Wie) Kann man durch Bewegung besser lernen? Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (2012). <www.sport.kit.edu/foss/downloads/BewegungLernen.pdf>. 30.05.2012/-/20.03.2013
- Spitzer, M., Tipps die das Lernen leichter machen. In: Zeit online. 28.11.2012. <<http://www.zeit.de/studium/uni-leben/2012-11/Manfred-Spitzer-Lernmythen>>. -/20.03.2013
- Wauquiez, Sarah (2011), Homepage <www.erbinat.ch/images/stories/fachgruppen/arbeit_mit_kindern/was_bringen_nature_rlebnisse_kindern.pdf> -/12.06.2013
- Weideli, S., Erlebnisreise zu den persönlichen Ressourcen, Luzern 2012

- Weiss, B., Der Lohn der Anstrengung. In: GeoKompakt Nr. 34, Hamburg 2013
- Wikipedia Foundation Inc. (2013). Homepage. < www.de.wikipedia.org>.-/08.06.2013
- Zentrum für Kinder- und Jugendforschung Freiburg (2013). Homepage. <<http://www.resilienz-freiburg.de/de/resilienz.html>>.-/12.06.2013
- Zuffellato, A. und Kreszmeier, A. H., Lexikon Erlebnispädagogik, 1. Auflage, Augsburg 2007

7.2 Zitate:

- Braig, F., Konfuzius Weisheiten (2013). Homepage. <www.konfuzius-weisheiten.de>. Allmedingen, Mai 2013
- Buber, M., zitiert in: Gilsdorf und Volkert, Abenteuer Schule, Augsburg 2010
- Largo, R., Die Natur als Klassenzimmer. In: Migros-Magazin Nr. 15, 8. April 2013, S. 16
- Montessori, M., zitiert auf Blogspot (2013). Homepage. <<http://wideblick.blogspot.ch/2013/05/padagogische-zitate-aphorismen.html>>. 05.2013-/12.06.2013
- Montessori, M., zitiert auf Helmholtz München. Homepage (2013). <<http://www.helmholtz-muenchen.de>>. -/11.06.2013
- Muir, John, auf Homepage (2012). <www.nur-zitate.com>. 2012-/18.05.2013
- Pestalozzi, J. H., auf: Aphorismen. Homepage (2013). <<http://www.aphorismen.de/zitat/111062>>. 05.2013-/12.06.2013
- Spitzer M., Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Heidelberg/Berlin 2003, S. 3
- Tolstoj, L., zitiert auf Homepage (2013). <<http://www.gluecklichundgesund.com>>. -/11.06.2013
- Weiss, B., Der Lohn der Anstrengung. In: GeoKompakt Nr. 34, Hamburg 2013

7.3 Bildnachweise:

- Fotos: Daniella Franaszek und Susanne Weber
- Lernpyramide S. 14: Wissenswerk (2013). Homepage. <<http://blog.wissen-im-unternehmen.de/was-wir-schon-immer-wussten>> -/2013
- Komfortzonenmodell S. 29: Thomas, K., Kreszmeier, A. H., Systemische Erlebnispädagogik. S. 199. 1. Auflage, Augsburg 2007

8 Anhang:

8.1 Literaturtipps zum Thema:

- Achermann, E., Gehrig, H., Altersdurchmisches Lernen Adl, 2. Auflage, Bern 2012
- Schule bewegt – bewegte Schule: www.schulebewegt.ch. Homepage (2013).
<http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/foerderung/sport_schule.parsysrelated1.91500.downloadList.38370.DownloadFile.tmp/bewegteschuleschweizermodell.pdf>
- Eine Zusammenstellung für die Auswahl von „bewegungsfreundlichen“ Stühlen und Pulten (2013). <<http://graubuenden-bewegt.ch/assets/10.-Wer-sich-nicht-bewegt-bleibt-sitzen.pdf>>
- Natur, Spiel, Wald. Homepage einer altersdurchmischten Schule in Baden, deren Schulzimmer der Wald ist (2013). <<http://www.naturspielwald.ch>>.

8.2 Dank

Viele helfende Hände unterstützten mich bei der Arbeit und liessen die Buchstaben vor ihren Augen tanzen, vor Allem beim Korrekturlesen und Layouten – ganz herzlichen Dank gilt ihnen allen.