Lernen

Neue Lernerfolge

Immer mehr Forschungen und Feldversuche in Unterrichtsräumen belegen, dass es nichts Falscheres gibt, als beim Lernen still zu sitzen und passiv zu sein. Es gibt eindeutige Beweise dafür, dass wir uns bewegen müssen, nicht zuletzt um das Gehirn in Gang zu halten.

Lesen 6 Minuten



„SITZ STILL.“

Wenn ich die Wahl hätte, würde ich diesen Befehl, den man in allen Schulen der Welt hören kann, verbieten. Warum? Immer mehr Forschungen und Feldversuche in Unterrichtsräumen belegen, dass es nichts Falscheres gibt, als beim Lernen still zu sitzen und passiv zu sein. Es gibt eindeutige Beweise dafür, dass wir uns bewegen müssen, nicht zuletzt um das Gehirn in Gang zu halten.

Bewegung fördert das Lernen und das Gedächtnis, schreibt der Lehrer und Autor David A. Sousa in seinem Buch „Mind, Brain, and Education: Neuroscience Implications for the Classroom“ (2010, Leading Edge). Bewegungen bringen mehr sauerstoffreiches Blut zum Gehirn, dessen Aktivität zunimmt, wenn die Lernenden mobil bleiben.

Nehmen wir als Beispiel die kanadische Lehrerin Allison Cameron, die ihr High-School-Klassenzimmer mit Heimtrainern und Laufbändern ausstattete und ihren Sprachunterricht in 20 Minuten Unterricht und 20 Minuten Sport aufteilte. Das Resultat: Die Testergebnisse verbesserten sich. Eine 8. Klasse steigerte sich bei den schriftlichen Tests innerhalb eines Schuljahres um 245 Prozent. Bei einer anderen 8. Klasse, die nicht an den Übungen teilnahm und die ganzen 40 Minuten Unterricht hatte, verschlechterten sich hingegen die Leistungen.

Bewegung erlaubt es Schülern und Studenten, sich immer wieder aufs Neue zu konzentrieren und stärkt ihre Aufmerksamkeit, berichten Lengel und Kuczala in „The Kinesthetic Classroom: Teaching and Learning Through Movement“ (2010, Corwin). Sie sagen, dass das Gehirn selbst dann schon mit dringend benötigten neuen Reizen und Veränderungen versorgt ist, wenn man den Schülern einfach nur erlaubt, aufzustehen, um sich beim Lernen mehr zu bewegen.

„Studenten verdienen die gleichen Arbeitsumgebungen wie Berufstätige, und sei es nur, um sie damit auf ihre späteren aktiven Arbeitsplätze vorzubereiten. Warum sollten wir ihnen dann eigentlich nicht gleich auch aktivierendere und motivierendere Lehr- und Lernumgebungen bieten?“ Mehr als 20 Jahre lang verbrachte Kilbourne mit Vorlesungen und Diskussionen in einem traditionellen Unterrichtsraum mit 30 bis 40, in engen Reihen aufgestellten Stühlen mit festen Schreibtablaren. „Diese Konfiguration ließ sich nicht verändern – zum einen wegen der begrenzten Raumverhältnisse, zum anderen wegen der ziemlich kurzen Pausen zwischen der einen und der nächsten Klasse.

Als Professor, der sich mit der Geschichte und Philosophie von Sport und Spielen beschäftigt, hatte er schließlich genug von der „Strenge und den einengenden Strukturen der festen Tische“ und organisierte finanzielle Fördermittel für sein Projekt. Anschließende konzipierte er eher verspielte – oder wie Kilbourne sagt: „aktivitätsfördernde“ – Lehr- und Lernräume, in denen es neben Gymnastik-Sitzbällen auch Node Stühle von Steelcase gibt.

Nach nur einem Semester überprüfte er die Effektivität der neuen Unterrichtsräume. Hierzu untersuchte er nicht nur die Examensergebnisse, sondern auch, wie gut es den Studenten gelingt, sich Notizen zu machen, aufmerksam zu sein und sich an Diskussionen zu beteiligen. Die Resultate waren außergewöhnlich positiv. Zudem wollten 98 Prozent der Studenten diese Mobilitätsangebote in allen Fächern haben.

Im Jahr darauf ergänzte Kilbourne höhenverstellbare Schreibtische, und letztes Jahr folgten Buoy Hocker von Turnstone, deren Sitzfläche sich um bis zu 12 Grad neigen lässt, um aktives Sitzen zu fördern. „Diese Hocker sind durchaus mit den Gymnastik-Sitzbällen vergleichbar, zugleich sind sie aber viel robuster“, sagt er.

98% der Studenten wollen die Mobilitätsangebote in allen fächern haben.



„Lernen war in der Vergangenheit fast immer aktiv und hatte kaum etwas mit dem Sitzen an einem Ort zu tun. Und so kann ich mir auch kein Fach vorstellen, bei dem es keine Vorteile brächte, über aktivitätsfördernde Unterrichtsräume zu verfügen – vor allem, wenn man möchte, dass die Studenten miteinander arbeiten.“ Studenten sind aber keineswegs die einzigen, die hiervon profitieren. Mehr Bewegung sorgt nach Lengel und Kuczala ganz allgemein für ein stimulierendes Lernumfeld. Und schließlich verlangen auch die Gehirne der Lehrer nach immer wieder neuen Reizen und Veränderungen. Wir alle zusammen – Verwaltungen, Lehrer, Planer und Forscher, die Lernräume planen oder betreiben – sollten uns für Unterrichtsräume einsetzen, deren Möblierungen beweglich sind und zugleich zur Bewegung anregen. Von Studenten wird verlangt, selbstdiszipliniert zu sein, sich zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben, während wir es in der Hand haben, für Lernumgebungen zu sorgen, die die Studenten einbeziehen, sie motivieren und stimulieren – oder sie ruhelos und gelangweilt zurücklassen.

Werden auch Sie Teil unserer Bewegung.

Produkte