



## Stillsitzen macht dumm

### Liebe Leser,

„Lasst den Philipp zappeln“, ist in letzter Zeit zum Schlagwort geworden. Wie sehr das Sitzen auf einem Stuhl mit beweglicher Sitzfläche die Konzentrationsfähigkeit fördern kann, ist neuerdings durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt worden.

Aber Achtung! Diese Formulierung greift zu kurz und bedarf einer genaueren Definition, denn der Umkehrschluss: „Bewegen macht gescheit“, kann wohl so auch nicht stehen bleiben.

Sicher soll mit dieser Aussage nicht erklärt werden, dass allein mit ständigem „Herumschaukeln“ Unterricht effektiver zu gestalten ist. Im Gegenteil! Permanente Unruhe kann dem Unterricht nicht dienen. Deshalb fürchten sich viele Pädagogen vor einer solchen Situation; allerdings zu unrecht. Vielfache Beobachtung habe gezeigt, dass nach dem Einführen dynamischer Sitze die Schülerinnen und Schüler zunächst diese neuen Sitzmöglichkeiten ausführlich testeten und ihre Konzentration rapide abnahm. Nach wenigen Tagen allerdings hatte sich dieser erste Sturm gelegt, sie kamen zur Ruhe und steigerten durch gelegentliches sanftes Schwingen ihre Aufmerksamkeit.

Ein weiteres Argument gegen das „Zappeln“ ist offenkundig ebenso wenig von der Hand zu weisen: *Peter Petersen* (1955) betont in den Kommen-

turen zu seiner „Jenaplan-Schule“ die Pflege des schweigenden Denkens und Handelns. Ebenso eindringlich fordert *Maria Montessori* (1952, 1979) ruhiges „Schweigendes Denken“. Eine Vielzahl bedeutender Pädagogen hat sich ähnlich ausgedrückt. Der Schulpädagoge *Eigenbrodt* (1991) nennt in seinem Bericht „Aktives Schweigen“ ausdrücklich: „Unterlassung körperlicher Bewegung ...“. Er konstatiert, dass „ohne richtiges Schweigen auch kein richtiges Reden gesetzt wird“. Wir sollten überlegen, ob nicht gleichbedeutend für das Bewegen formuliert werden muss, dass ohne richtiges Ruhen auch kein richtiges Bewegen gesetzt wird. Also:

Stillsitzen macht nicht dumm?  
oder  
Zappeln macht dumm?

Was nun? Schlagwörter provozieren eine Diskussion. Und ich wünsche mir, dass mit diesem Ansatz ein Nachdenken über unsere schulische Situation, die derzeit nicht den besten Ruf hat, einsetzen kann.

Wir brauchen beides, für einen fruchtbaren Lernprozess; einerseits das Bewegen als Gegenpol zu ruhigem Verharren und zum anderen das Schweigen als Gegenstück zum Reden.

*Romano Guardini* (1985) bringt es auf den Punkt, wenn er sagt: „Richtiges Schweigen ist das lebendige Gegenspiel

des Redens. Es gehört dazu, wie Einatmen zum Ausatmen ... Das Schweigen ist Quelle des Redens“.

Auch dieser schöne Gedanke sei auf das Bewegen übertragen: „Richtiges Bewegen ist das lebendige Gegenspiel des Ruhens. Es gehört dazu, wie Einatmen zum Ausatmen ... Das Bewegen ist Quelle des ruhigen Verharrens“.

So verstandenes Bewegen ist in der Tat ein fruchtbares Stimulans zum rechten Lernen.

Ihr

Dr. Günter Vogel

Präsident der Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.



## Editorial

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Viele Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die in ländlichen Regionen aufwachsen, eine bessere motorische Leistungsfähigkeit haben als jene, die in Städten aufwachsen. Es gibt aber auch Autoren, die keine Stadt-Land-Unterschiede feststellen. Die Datenlage ist also uneinheitlich.

*Lars May, Hennig Ohlert und Ditmar Wick* versuchen in ihrem Beitrag „Siedlungsstrukturelle Unterschiede in Fitness und sportlicher Aktivität bei Fünftklässern im Land Brandenburg“ zur Klärung beizutragen. Es wurden eine Befragung und ein Fitnesstest durchgeführt. An der Untersuchung nahmen ca. 750 Schülerinnen und Schüler der fünften Klasse teil.

Die Autoren konnten u.a. keine Benachteiligung der Schülerinnen und Schüler aus städtischem Raum hinsichtlich der motorischen Leistungsfähigkeit feststellen, sondern eher die Tendenz zu besseren Leistungen nachweisen. Sie regen zu einer differenzierten Betrachtung von Jungen und Mädchen an und betonen den positiven Einfluss des städtischen Raumes vor allem für Mädchen. Auf dem Land treiben weniger Mädchen Sport in einem Verein und der Umfang der sportlichen Betätigung ist geringer als im städtischen Raum.

Im zweiten Artikel „Der Einfluss des Therapeutischen Reitens auf die Haltungsregulation“ wird untersucht, ob es einen messbaren kurz- sowie langfristigen Einfluss der Reittherapie auf die Haltungsregulation bei Kindern und Jugendlichen gibt. Bei der Studie nahmen 22 Probanden mit einem Durchschnittsalter von 9,7 Jahren teil. Diese hatten zum Teil motorische und psychische Auffälligkeiten. Bezüglich der Messung (an vier Messzeitpunkten) der Haltungsregulation kam das Interaktive Balancesystem (IBS) zum Einsatz, außerdem wurde eine Befragung an zwei Messzeitpunkten durchgeführt. Die Dauer der reittherapeutischen Intervention betrug einmal 30 Minuten pro Woche und erstreckte sich über einen Zeitraum von acht Wochen. Die Autoren *René Schwesig, Sabine Neumann, David Richter, Ralf Kauert und Siegfried Leuchte* konnten keinen messbaren Einfluss bezüglich der Haltungsregulation feststellen. Sie machen dafür die geringe Reizdauer und Reizhäufigkeit verantwortlich.

Spinne Thekla hat im Garten der Biene Maja ziemlich Unordnung hinterlassen und auch Blumenbeete zerstört. Doch die Biene Maja und ihre fleißigen und Freunde bringen den Garten wieder in Ordnung. Dieses Ideenbild ist Handlungsfaden für die Unterrichtsregungen zur Förderung der visuellen

Wahrnehmung. Es schafft einen motivierenden und erlebnisbetonten Rahmen für die Kinder. *Andrea Scheffler* geht in ihrem praktischen Beitrag „Im Garten der Biene Maja – Förderung der visuellen Wahrnehmung durch Erkennen, Unterscheiden und Ordnen von Farben, Formen, Größen, Mengen sowie des visuellen Gedächtnisses“ zuerst kurz auf die visuelle Wahrnehmung ein und gibt dann Anregungen zur praktischen Umsetzung. Ein Teil der Unterrichtsmaterialien kann im Internet heruntergeladen werden.

*Günter Vogel* stellt in „Zum Thema“ unter dem Titel „Stillsitzen macht dumm“ Betrachtungen zu den Gegenpolen Bewegen und Verharren beim Lernen an.

In diesem Heft befindet sich auch das Jahresinhaltsverzeichnis für 2008 und Informationen aus Untersuchungen, die Gefährdungen und Interventionsmaßnahmen bei Übergewicht beschreiben sowie zum Zusammenhang von Gleichgewichtsdefiziten und Schulnoten.

Ihr

Reinhard Liebisch

## IMPRESSUM

Haltung und Bewegung  
ISSN 0178-3033  
Ausgabe 1-2009, 29. Jahrgang

Herausgeber:  
Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.  
Matthias-Claudius-Straße 14  
65185 Wiesbaden  
Telefon: (0611) 37 42 09  
Telefax: (0611) 910 07 06  
E-Mail: baggesund@t-online.de  
Internet: www.haltungundbewegung.de  
Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank  
(BLZ: 510 900 00), Konto-Nr.: 15 104 01

Schriftleitung:  
Reinhard Liebisch

Redaktion:  
Dr. Sigrid Dordel  
Christoph Schieb

Erscheinungsweise:  
Vierteljährlich zum Quartalsende

Preis:  
Einzelheft: 5,00 Euro  
Jahresabonnement 19,00 Euro  
inkl. Versand  
Ausland 20,00 Euro, inkl. Versand

Bei Mitgliedern ist der Verkaufspreis  
durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Autoren dieser Ausgabe:  
Dr. Ralf Kauert, Prof. Siegfried Leuchte,  
Lars May, Dr. Sabine Neumann,  
Dr. Henning Ohlert, David Richter,  
Andrea Scheffler, Dr. René Schwesig,  
Dr. Günter Vogel, Prof. Ditmar Wick

Titelfoto:  
Protestantische Kindertagesstätte Him-  
melsleiter (Edenkoben) / Ingenieurbüro  
Stadt + Natur (Klingenmünster)

Gestaltung, Layout, Produktion:  
CONCEPTDESIGN  
Iris und Norbert Bretschneider  
Studio für Gestaltung  
Rosengasse 14  
65366 Johannisberg

Druck:  
Frotscher-Druck, 65295 Darmstadt

© Die Zeitschrift sowie alle Beiträge  
und Abbildungen sind urheberrechtlich  
geschützt.

Die Zeitschrift wird gefördert  
durch das  
Bundesministerium für Familie,  
Senioren, Frauen und Jugend  
Bonn



## INHALT

Günter Vogel	
<b>Stillsitzen macht dumm</b>	1
<b>Editorial</b>	2
Lars May – Henning Ohlert – Ditmar Wick	
<b>Siedlungsstrukturelle Unterschiede in Fitness und sportlicher Aktivität bei Fünftklässern im Land Brandenburg</b>	5
René Schwesig – Sabine Neumann – David Richter – Ralf Kauert – Siegfried Leuchte	
<b>Der Einfluss des Therapeutischen Reitens auf die Haltungsregulation</b>	14
Andrea Scheffler	
<b>Im Garten der Biene Maja – Förderung der visuellen Wahrnehmung durch Erkennen, Unterscheiden und Ordnen von Farben, Formen, Größen, Mengen sowie des visuellen Gedächtnisses</b>	23
<b>Informationen</b>	29
<b>Jahresinhaltsverzeichnis</b>	32