

## Lernen und Bewegung im Unternehmen: Drei Übungen für die Praxis

Immer mehr Studien belegen den tiefen Zusammenhang von Bewegung und Lernen – auch bei Erwachsenen. Kinder lernen durch die Bewegung. Beim Lernen Erwachsener ignorierte man den Bewegungsaspekt lange. Hier ging man davon aus, dass Bewegung allenfalls zur Kompensation der sitzenden Tätigkeiten dient. Doch die Kognitionsforschung weiß heute, dass auch bei Erwachsenen Lernen und Bewegung innig verbunden sind. Dabei geht es nicht um das Erlernen einer Bewegung an sich. Es geht um die Beziehung zwischen Lernen, Intelligenz und Bewegung. Hier einige Erkenntnisse:

- a. In einer Vergleichsstudie mit Senioren machte eine Gruppe ein Gehirnjoggingprogramm, die andere Ausdauersport. Überraschenderweise schnitten die »Ausdauersportler« in Gedächtnistests besser ab.
- b. Bei einer Feldstudie mit amerikanischen Studenten ergab sich bei Intelligenztests ein signifikanter Zusammenhang zwischen IQ und Ausdauersportleistung (aus: Podcast Psychologie aktuell vom 17.5.2010).

Fazit: Moderater, dem allgemeinen Gesundheitszustand angepasster Ausdauersport unterstützt die Gedächtnisfunktionen und die rationalen Funktionen. Indem der Austausch zwischen den beiden Hirnhälften angeregt wird, steigt die Aufnahmefähigkeit. Wie lassen sich diese Erkenntnisse methodisch in Unternehmen umsetzen? Drei Methoden sind leicht umsetzbar:

### Ausdauersport im Unternehmen: der Firmenlauf

Unternehmen können systematisch für Bewegungsangebote sorgen. Hoch im Kurs stehen dabei Laufveranstaltungen. Ein Firmenlauf sollte folgende Aspekte berücksichtigen:

- a. Die Laufveranstaltung sollte für Sportliche attraktiv sein und als Wettkampf ausgeschrieben werden.
- b. Sie sollte gleichzeitig so konzipiert sein, dass der Gemeinschaftsaspekt im Vordergrund steht. Es sollten

gezielt auch diejenigen angesprochen werden, die nicht sportaffin sind. Geeignet sind hier besonders Angebote für Walker/innen und Kinder.

- c. Firmenläufe steigern den Zusammenhalt. Mitarbeiter/innen können bei Organisation und Durchführung als Streckenposten, Zeitnehmer, beim Catering helfen. Eventshirts stiften zusätzlich Identität.
- d. Der Lauf sollte die Gründung von Trainingsgruppen anregen, die ihre Teilnehmer/innen zum regelmäßigen, gemeinsamen Sport ermuntern (Achtung: Gesundheitscheck!). Für gewöhnlich ergibt sich dabei eine spannende Mischung aus Abteilungen und Hierarchien.
- e. Zusatznutzen entstehen durch Charity-Aspekte und PR-Maßnahmen.

### Strategie, Optimierung und Benchmarking im Team: Regalbau

Bei Trainingskonzepten für Teams oder Führungskräfte sollten solche Angebote berücksichtigt werden, die Bewegungsformen nutzen, um Themen zu bearbeiten oder Erkenntnisse zu verankern. Exemplarisch eine Lernaufgabe für Teams, bei der es um Strategie, Optimierung und Benchmarking geht, ist der »Regalbau«: Benötigt werden für bis zu acht Personen ein Satz Regalbaubretter (im Seminarfachhandel erhältlich) und eine gezeichnete Bauanleitung. Jedes Team bekommt den Auftrag, die Regale am Boden liegend zusammen zu bauen, was in aller Regel ca. 15 bis 20 Minuten dauert. Danach geht es darum, den Aufbau so zu optimieren, dass er nur noch ca. 30 Sekunden dauert (Benchmark!). Vielen erscheint die Vorgabe völlig unrealistisch. Mit idealen Verfahren und hohem Einsatz sind

jedoch sogar Zeiten unter 15 Sekunden möglich! Es wird gelaufen, diskutiert, verbessert, es werden Rollen festgelegt und Aufgaben verteilt. Anschließend kann die Übung z.B. durch Fragen nach den Erfolgskriterien evaluiert werden.

### Bewegung und Denken gleichzeitig ansprechen: Life-Kinetik

Das Bewegungs- und Lernkonzept der Life-Kinetik® bietet ungewöhnliche Anregungen, die auf die Verbindung zwischen Lernen und Bewegung zielen. Das Konzept basiert darauf, Kompetenzfelder aus Bewegung und Denken gleichzeitig anzusprechen. Hier ein



Beim Regalbau ist von Ehekrise bis Teambuilding alles möglich.

Foto: Schödlbauer

kleines Beispiel, das auch im Büroalltag zur kurzen Entspannung eingesetzt werden kann:

Benötigt wird für je zwei Personen ein kleiner, weicher Ball. Aufgabe ist nun, dem Gegenüber den Ball mit »Ansprache« zuzuwerfen, also »rechts« für »ich werfe auf Deine rechte Hand« und umgekehrt. Der Fänger fängt mit der angesagten Hand und macht gleichzeitig mit dem entsprechend entgegengesetzten Fuß (hier: dem linken) einen kleinen Schritt nach vorn. Das klingt einfach, ist es aber nicht. Der Werfer muss spiegelverkehrt denken und der Fänger muss rechte und linke Körperseite koordinieren. Bleibt nur zu sagen: Viel Spaß beim bewegten Lernen!

Cornelia Schödlbauer (Erding)

## Der Main bewegt die Erwachsenenbildner

»Bildung im Fluss« als Konzept für die verbandsinterne Fortbildungsarbeit

Zum vierten Mal veranstaltete in diesem Sommer der Hessische Volkshochschulverband »Bildung im Fluss«. Die Resonanz der Gäste an Bord der *Johann Wolfgang von Goethe* war außerordentlich positiv. Ein Tag mit intensiven und lockeren Gesprächen, wissenschaftlichen Kurzreferaten, Landgängen mit Speisen, Trank und Kultur; natürlich auch mit Musik und Tanz an Bord: die hessische vhs-family zwischen Entspannung und Anspan-

am Main an Bord: Prof. Matthias Lutz-Bachmann, der u.a. auch zum aktuellen hvv-Entwicklungsschwerpunkt »Studium generale« Stellung nahm, dessen Bedeutung bekräftigte und die Unterstützung seiner Universität zusagte.

»Neuartiger Lernort zum Dialog mit der Wissenschaft«

Anlass für »Bildung im Fluss« war der

60. Gründungstag des Hessischen Volkshochschulverbandes, der am 30.8.2006 gefeiert wurde. Vom Verbands-sitz in Frankfurt fuhr die vhs-Szene auf den Wassern von Main und Rhein zur hessischen Hauptstadt Wiesbaden. Zugleich entdeckten

schaft galt, einen neuartigen Lernort mit tatsächlich wechselnden Perspektiven und einer Entschleunigung beim pädagogischen Diskurs. Die gelassene Bewegung auf dem Fluss ermöglicht Gespräche mit den Referent/inn/en und untereinander in wechselnder und unterschiedlicher Intensität. Neue Erfahrungs- und Denkräume ergeben sich aus dem Dahingleiten in der Landschaft: insgesamt 8 bis 9 Stunden mit Kurzreferaten und Kurzweil – kein Anlass zur Eile; Stress ein Fremdwort. Mit diesem Lernort gelingt es, Bildung anders als in bisherigen Lernformen zu verankern, was unser hauptberufliches VHS-Personal und eingeladene Kooperationspartner zunehmend zu schätzen wissen.

Unsere Landgänge galten nicht nur hessischen Städten, sondern auch grenzüberschreitend der Stadt Mainz, wo wir vom benachbarten Landesverband aufs herzlichste empfangen wurden. In Wiesbaden begrüßte uns vor Schloß Biebrich die städtische Volkshochschule mit Kommunalpolitikern, Sekt, Brezeln und Spundekäs sowie der Band Best Age – VHS-Direktor Hartmut Boger am Bass. Und Best Age war an diesem heißen Sommertag unsere Band an Bord, die ein wahres Mississippi-Gefühl vermittelte, auch wenn es Weinberge, Chemieindustrie und historische Denkmäler waren, an denen wir vorbeiglichen.

Bernhard S.T. Wolf (hvv)



Fotos: hvv

nung um Goethes Geburtstag herum – ein Familientreffen kurz vor Semesterbeginn. Angesprochen sind die Leiter/innen, die hauptberuflichen Pädagog/inn/en sowie die Verwaltungsleiter/innen der hessischen Volkshochschulen. Zusammen mit hvv-Mitarbeiter/inn/en, Kooperationspartnern aus Wissenschaft, Weiterbildung und internationalen Kontakten sind es stets zwischen 60 und 80 Gäste, die unserer Einladung zur Bootsfahrt auf Main und Rhein folgen. Kurze bildungspolitische Statements erhielten wir bisher von Referenten wie Prof. Peter Euler, TU Darmstadt, Prof. Wolfgang Seitter, Uni Marburg, oder von Vertretern des Zukunftsinstituts. In 2010 war der Vizepräsident der Universität Frankfurt

wir mit dieser Veranstaltung, die von Anfang an dem Dialog mit der Wissen-



## Auf Umwegen durch die Lernspirale zum Ziel

### »Qualifizierung Lernbegleitung/Lernberatung« des Bildungszentrums Stadt Nürnberg

»Umwege erhöhen die Ortskenntnis«, sagt der kanadische Schulentwickler Michael Fullan. »Und wer nicht vom Weg abkommt, wird auf der Strecke bleiben«, ergänzt der renommierte Organisationsentwickler Reinhard Sprenger.

Das seit vielen Jahren von Bildungsexperten und Politikern beständig geforderte »lebenslange Lernen« oder »Lernen im Lebenslauf« scheidet häufig an der Vorstellung von geradlinigen linearen Lernkonzepten bei Weiterbildungen. Jeder Mensch hat aber eine ganz individuelle Lernbiographie. Diese muss beim lebenslangen Lernen in der jeweils zum Menschen passenden Form weitergeführt werden und kann sich nicht in starr vorgegebenen Lernkorridoren entwickeln.

Lernkompetenz ist bei erfolgreichen Lernprozessen in unserer Informations- und Wissensgesellschaft eine wesentliche Fähigkeit. Sie auszubilden und fortlaufend zu erweitern ist das Hauptziel jeder Lernbegleitung.

#### Erfolgreiches Lernen hängt von vielen Faktoren ab

Die Erkenntnisse der Lern- und Gehirnforschung, aus Psychologie und Pädagogik bildeten die Grundlage für das didaktische Konzept der »Qualifizierung Lernbegleitung/Lernberatung«. Sie wurde im Rahmen des Projekts »Lernende Regionen« im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung vom Bildungszentrum Stadt Nürnberg und Helliwood media&education, Berlin, in Zusammenarbeit mit Hochschulen und Universitäten entwickelt.

Die Qualifizierung ist als berufsbegleitender Blended-Learning-Lehrgang mit verschiedenen Lernebenen aufgebaut

und umfasst folgende Themen:

- Neueste Ergebnisse aus der Lern- und Gehirnforschung,
- Methodik und Didaktik zur Unterstützung von Selbstlernprozessen,
- Effektives Lernen mit Medien,
- Reflexion und Evaluation bei Lernprozessen.

Durch »Lerncoaching« und »Lernräume« kann die Qualifizierung ausgebaut werden. Die didaktische Konzeption der Weiterbildung geht von einem methodischen Zwei-Ebenen-Modell aus, das sich zum einen lerntheoretisch aus dem Paradigma der individuellen und sozialen Wissens- und Erkenntnisstruktur ableitet. Zum anderen kommt das komplexe Diversity-Management einer heterogenen Lerngruppe, wie sie in der Erwachsenenweiterbildung immer vorliegt, zum Tragen. Der in neuester Zeit von der Gehirnforschung untermauerte theoretische Konsens des Konstruktivismus geht davon aus, dass Menschen nicht vorgefertigte Lerninhalte konsumieren müssen, sondern sich aus vorgegebenen Daten Wissen konstruieren können.

Das durchgängige Metaebenenkonzept bei dieser Weiterbildung soll einerseits Training und Lernerfahrung ermöglichen. Andererseits werden Theorie und Methodik/Didaktik mit Bezug auf den eigenen Praxiskontext als Lernbegleiter/in bereitgestellt und reflektierbar gemacht. Das aktive Erleben vieler Lehrmethoden, das Durchlaufen unterschiedlicher Lernarrangements und der gezielte Einbau kommunikationsfördernder Sequenzen wechseln sich mit Input und Bearbeitungssequenzen ab.

#### Spirale ist das Schlüsselwort

In diesen Arbeitsphasen besteht Gelegenheit zur synergetischen Verknüpfung und Generierung von Daten bei

allen Beteiligten. Auch der Bezug zum eigenen Arbeitsfeld, zur eigenen Rolle als Lernbegleiter/in wird durch entsprechend formulierte Aufgabenstellungen angeregt. So entstehen keine starren Schemata, deren Anwendung im jeweiligen Berufsalltag nicht gelingen kann, sondern kreativ einsetzbare mentale Modelle in den Köpfen aller Beteiligten.

Das Bild eines geradlinigen Lernwegs wird durch aufsteigende Spiralen ersetzt. Das Ziel wird nicht auf direktem Weg angesteuert und erreicht, sondern spiralförmig unter immer neuen Blickwinkeln und Ansichten, die dabei kontinuierlich neue Einsichten vermitteln. Diesem Prinzip entsprechen die zwischen die Theorieblöcke eingefügten Praxisaufgaben. Diese verbinden die Inhalte der Qualifikation sofort mit der Praxis. Entsprechende Dokumentationen auf der Lernplattform werden von Expert/inn/en kommentiert und gestalten weitere lernförderliche Spiralen. Die theoretische und praktische Kompetenz der Lehrgangsteilnehmer/innen wird so fortlaufend erweitert und verstärkt.

*Eva-Maria Singer (südpunkt/Lernwelten; Bildungszentrum Stadt Nürnberg)*

Das Bildungszentrum Stadt Nürnberg führt diese Weiterbildung in Kooperation mit der Evangelischen Hochschule Nürnberg durch.



[www.bz.nuernberg.de/Lernwelten](http://www.bz.nuernberg.de/Lernwelten)