

Monika Kil

## Bewegung und Sport weisen günstige Folgewirkungen für das Lernen auf! – DIE-Forum Weiterbildung zeigt Bildungspotenziale von „Lernen in Bewegung“

Zwei Tage haben sich Wissenschaftler und Praktiker der Erwachsenenbildung mit dem Einfluss der Bewegung auf Lernleistungen und Lernchancen befasst und sich auch selbst darin ausprobiert. Eingeladen hatte das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V. (DIE). Im Rahmen des 13. DIE-Forums Weiterbildung brachten die Expertinnen und Experten unter dem Motto „Lernen in Bewegung“ zentrale Forschungsbefunde ein und präsentierten Konzepte über die Bedeutung, die körperliche Bewegung für das Lernen und den Erhalt geistiger Fitness für Erwachsene besitzt. Im Fokus stand immer ein Wechselverhältnis von Theorie- und Praxisansätzen, die deutlich machen, dass körperliche Bewegung Lernen fördern und unterstützen kann. Wissenschaftler und Praktiker aus verschiedenen Fachbereichen und Wissenschaftsdisziplinen<sup>1</sup> konnten eindrucksvoll belegen – auch mit einem Bewegungsplenum und in Praxistests –, welchen Einfluss der bewegte Körper auf individuelles und soziales Lernen besitzt. Mit diesem Tagungskonzept wollte das DIE einen nachhaltigen Impuls geben, um das Thema „Bewegung“ in die Erwachsenenbildung einzubringen.

Drei Ziel- und Aufgabenbereiche wurden bearbeitet:

- Verbesserung der Lernleistung durch Bewegung,
- effektive Vermittlung von Bewegungsabläufen und
- Förderung sozialer Integration und Kompetenz.

Der erste Schwerpunkt „*Verbesserung der Lernleistung durch Bewegung*“ wurde mit der Vorstellung hirnpfysiologischer Erkenntnisse eingeleitet. In zwei Arbeitsgruppen „Experimentelle Befunde und Beispiele für Lernen in Bewegung“ und „Didaktische Konzepte ‚Erleben‘ und ‚Bewegen‘ aus pädagogischer Tradition“ wurde das Thema entfaltet. Insgesamt wurde deutlich, dass Bewegung Gehirnaktivität anregt und somit eine gute Vorbereitung für das Lernen darstellt. Grundlegende hirnpfysiologische Abläufe und die instrumentelle Sicht von Bewegung konnten im Beitrag von Professor Henning Scheich (Leibniz-Institut für Neurobiologie, IfN) verdeutlicht werden. Als Neurowissenschaftler hat er zahlreiche Belege<sup>2</sup>, dass Bewegungsaktivität das Lernen verbessert und Inaktivität Problemlösung behindert. Das zeigte auch die Arbeitsgruppe „Experimentelle Befunde und Beispiele für Lernen in Bewegung“ eindrucksvoll. Professor Michael Falkenstein (Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund, Leiter der Projektgruppe „Altern und ZNS-Veränderungen“) berichtete aus einer aktuellen Studie mit älteren Menschen, die sich entweder bewegten, entspannten oder Gehirntraining machten. Die Studie zeigt: Bewegungstraining und Gehirnjogging bei Senioren verbessern Aufmerksamkeit,

Interferenz (die verminderte Ablenkbarkeit), Arbeitsgedächtnis und Inhibition (die Reaktionshemmung, d.h.: aus einer Aktivierung heraus etwas notwendigerweise zu stoppen bzw. nicht zu tun). Tendenziell wird nach Michael Falkenstein beim Bewegungstraining eher die Verarbeitungsgeschwindigkeit erhöht, beim Gehirnjogging eher die Genauigkeit. Gleichzeitig erhielten die Teilnehmenden anschauliches Wissen darüber, inwieweit die komplexen Lernvorgänge bei Erwachsenen in der derzeitigen Forschung in experimentelle „Lerndesigns“ umgesetzt werden können und welche Veränderungen kognitiver Prozesse nach Bewegung überhaupt feststellbar sind. Brigitte Calenge (Vive Sprachtraining) ließ alle Teilnehmenden am eigenen Leibe erfahren, wie Sprachenlernen an körperbezogene Übungen angebunden und effektiv werden kann: Einige Teilnehmende ohne jegliche französische Sprachkenntnisse konnten nach der kurzen Bewegungseinheit erstaunlich viele Vokabeln übersetzen, wiederholen und korrekt aussprechen.

Professor Henning Pätzold legte den Fokus auf einen historischen Rückblick verschiedener didaktischer Konzepte zum Thema Bewegung und auf die Fragen, inwieweit diese Konzepte heute noch nutzbar sind bzw. inwieweit an sie angeknüpft werden kann.

Der zweite Schwerpunkt „Effektive Vermittlung von Bewegungsabläufen“ begann mit einem Vortrag, der sich mit der Vermittlung von Bewegung in unterschiedlichen Altersstufen auseinandersetzte. Der Sportpädagoge Professor Ralf Laging (Universität Marburg) eröffnete für die Teilnehmenden eine Transfermöglichkeit von der bewegungsbezogenen Forschung mit Jugendlichen, die Badminton erlernen, auf Erwachsene. Er veranschaulichte drei didaktische Prinzipien, die es für das Lernen von Bewegung mit Erwachsenen auszuprobieren bzw. zu übertragen lohnt: das Lernen am Effekt, das Lernen durch Differenz und das Lernen im Dialog.

Weitere Themen in diesem Kontext waren: Grundlagen von Bewegungslernen in der Gesundheitsbildung (Petra Michels, DBS-Akademie gGmbH) und Aufgaben von Trainer(inne)n und Übungsleiter(inne)n in der Praxis (Ullrich Peter Tischbier vom Bildungswerk des Landessportbundes NRW).

Den dritten Schwerpunkt des Forums „Förderung sozialer Integration und Kompetenz“ leitete Professor Robert Prohl (Leiter der Abt. Sportpädagogik an der Universität Frankfurt) mit dem Vortrag „Bewegungskompetenz als Bildungsdimension“ ein. Seine Untersuchungen stützen die Perspektive sozialen Lernens im Sport: „Die leibliche Bewegung birgt unersetzbare



PD Dr. Monika Kil  
Abteilungsleiterin des Forschungs- und Entwicklungszentrums (FEZ), Programmleiterin „Inklusion/Lernen im Quartier“ Deutsches Institut für Erwachsenenbildung e.V. Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen, Heinemannstr. 12-14, 53175 Bonn  
kil@die-bonn.de

<sup>1</sup> Pädagogik, Psychologie, Neurobiologie, Arbeitsphysiologie, Sport- und Sprachwissenschaft

<sup>2</sup> Auf der Basis von Tierversuchen

– Anzeige –

## Beratung

Die Beiträge verbinden theoretisch-wissenschaftliche Positionen zu Konzepten, Kontexten und Funktionen von Bildungs- und Berufsberatung mit Ansätzen, Verfahren und Instrumenten für die beratende Praxis. Die breite Themenpalette umreißt die Anforderungen, die Bildungs- und Berufsberater/innen zu bewältigen haben - heute und in Zukunft. Der Band basiert auf der Fachtagung „Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung. Praxis trifft Forschung“ von 2010.



Marika Hammerer,  
Erika Kanelutti,  
Ingeborg Melter (Hg.)

### Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung

Neue Entwicklungen aus  
Wissenschaft und Praxis

2011, 216 S.,  
24,90 € (D)/42,80 SFr  
ISBN 978-3-7639-4704-1  
Best.-Nr. 6004137

wbv.de



W. Bertelsmann Verlag

Bestellung per Telefon 0521 91101-11 per E-Mail [service@wbv.de](mailto:service@wbv.de)



Potenziale sozialer Bildung und Integration, die sich jedoch nicht automatisch entfalten.“

Diese Fragestellung wurde weiter vertieft: Martin Bergmann (Development, Training, Coaching) thematisierte „Erleben und Bewegen: Wirkungen und Ziel(gruppen) von Outdoor-Training und Erlebnispädagogik“. Den Aspekt „Bewegung und Kompetenzentwicklung“ untersuchten Professorin Cornelia Schödlbauer und Dr. Uwe Machwirth für den Hochschulbereich und für Unternehmen. Das Abschlussplenum mit Michael Oenning (Co-Trainer Hamburger Sportverein) und Professor Alexander Woll (Sportwissenschaftler an der Universität Konstanz) „Lehren von Bewegung“ legte seinen Schwerpunkt auf die Vermittlungs- und Motivationsmöglichkeiten des Bewegens aus Sicht des Breiten- und Leistungssports.

Aus dem DIE-Forum Weiterbildung lässt sich folgendes Fazit ziehen: Bewegung und Sport weisen günstige Folgewirkungen für das Lernen auf! Diese sind personaler wie sozialer Art und reichen von der präventiven Gesundheitsförderung bis hin zu intensiverer gesellschaftlicher Teilhabe. Angesichts dieser Ergebnisse lässt sich auch die öffentliche Förderung von sportlichen, bewegungsintensiven Weiterbildungsangeboten mehr als rechtfertigen. Wenn dann neben den kognitiven Effekten von Lernen in Bewegung auch neue Zugänge zum Wissenserwerb eröffnet werden und Chancen für Erfahrungsaufbau und Teilhabe entstehen, ergeben sich sehr gute Argumente für die Erhaltung und den Ausbau der Verbindung von Bewegung und Lernen in der Weiterbildung insgesamt.

Die Präsentationen der Referentinnen und Referenten sind auf der DIE-Homepage online gestellt und über diesen Link erreichbar: [www.die-bonn.de/institut/die-forum/DIE-Forum-2010/die-forum-2010.aspx](http://www.die-bonn.de/institut/die-forum/DIE-Forum-2010/die-forum-2010.aspx).