

Hermann Städtler

## Gesunde Schule – Bewegte Schule: Wege entstehen beim Gehen

### Beispiel: Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover

Schulen sind in Bewegung, kaum etwas ist mehr so, wie es einmal war: Jedes Kollegium soll Profil zeigen und Innovationsgeist demonstrieren, Schulprogramme entwickeln, zukunftsorientiert arbeiten etc.

Aufgabenfülle und -vielfalt nehmen wie in vielen anderen Berufsfeldern zu. Gleichzeitig mehren sich aber auch die Klagen über Lehrgesundheit bzw. -krankheit. Wachsende Überforderung und immer schlechter werdende Rahmenbedingungen münden in geringer Motivation und schließlich in Resignation – die Krankmacher an der Schule.

Wenn wir trotz dieser Belastungen gesund bleiben wollen, sollten wir uns – ohne die krankheitsverursachenden Rahmenbedingungen aus dem Blick zu verlieren – verstärkt um die Veränderung der Verhältnisse vor Ort und um Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule kümmern. Ein erster Schritt kann über die Klärung der eigenen Arbeitsbedingungen erfolgen: Wie steht es eigentlich mit meinem Arbeitsplatz in der Schule? Kann ich mich in den Pausen erholen? Bin ich an Entscheidungen der Schule beteiligt oder gebe ich mich mit einer Statistenrolle zufrieden? Gibt es an meiner Schule eine Konferenzkultur oder ist es nur ärgerliche Lebenszeitverschwendung? Welche Rolle spiele ich dabei?

Diese Fragen zu klären, wäre meiner Ansicht nach ein lohnender Einstieg in die Beseitigung hausgemachter „Krankheitserreger“. Schließlich gilt: Wir sind diejenigen, die sich zunächst selbst bewegen müssen, denn es geht um unsere Gesundheit und um Gesundheitsförderung in der Schule insgesamt. Die Verantwortung für gesundheitsförderliche Lebensweise für sich selbst zu übernehmen ist das zentrale Ziel, das nicht nur eine Zielformulierung für Schüler/innen bleiben darf.

Was haben diese Überlegungen nun mit dem Konzept der bewegten Schule zu tun? Und welche Art von Bewegung ist eigentlich gemeint?

### „Bewegte Schule“ – was ist das?

Bewegte Schule boomt, kaum ein Bundesland, in dem das Stichwort nicht in aller Munde wäre. Der Begriff bewegte Schule lässt zunächst auf sportpädagogische Intentionen schließen. Wer sportpädagogische Fachzeitschriften liest, muss den Eindruck gewinnen, dass im Grunde

die Sportpädagogen die Erfinder der bewegten Schule seien und dass sie mit dieser Erfindung den erst jetzt allmählich von der Notwendigkeit des Kampfes gegen die Bewegungsarmut überzeugten Schulen etwas anzubieten hätten. Schließlich ist ja in der Sportpädagogik seit vielen Jahrzehnten von der täglichen Sportstunde oder zumindest der täglichen Bewegungszeit die Rede, und was liegt nicht alles schon an Vorschlägen für eine bewegungsgerechtere Gestaltung von Pausenhöfen, für Spiele-Tonnen, für Bewegungspausen im Unterricht u.a.m. vor.

Doch diese Anregungen allein machen noch keine bewegte Schule aus. In einer wirklich bewegten Schule muss mehr passieren als nur eine verstärkte körperliche Aktivität der Schüler/innen: Es geht darum, die innere Bewegung zu aktivieren, denn innere Bewegung geht äußerer Bewegung immer voraus. Und die Bewegung muss alle erreichen, auch die Lehrer/innen, das ganze System Schule ist dabei angesprochen.

Konkret heißt Schule in Bewegung zu bringen unserem Verständnis nach: Schule verändern durch eine kind-, lehrer- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegtes Lernen, durch bewegte Pausen, durch bewegte Organisationsstrukturen, durch Öffnung der Schule nach außen, durch vernetztes Denken. Bewegung muss im Kopf von Verantwortlichen beginnen, damit Bewegung nicht in erstarrten Strukturen von Schule stecken bleibt.

Demnach ist bewegte Schule kein sportives Konzept, selbst wenn es von vielen Schulen und von etlichen Sportpädagogen/innen so aufgefasst wird.

Dieses erweiterte Verständnis von bewegter Schule entspricht vielmehr dem salutogenetischen Ansatz der WHO, der auf einem sehr umfassenden Gesundheitsbegriff basiert und vor allem die Fähigkeiten jedes Einzelnen („Ressourcen“) zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens fördern will.

Am Beispiel der Fridtjof-Nansen-Schule und ihres Schulprogramms „Bewegte Schule – Schule als lernendes System im Stadtteil“ soll aufgezeigt werden, wie Gesundheit und Bewegung unter dem Stichwort „Gesundheitsfördernde Schule“ in einem komplexen Konzept miteinander verbunden werden können, in dem Lehrgesundheit und Arbeitszufriedenheit zentrale Bezugsgrößen sind.

### Die Fridtjof-Nansen-Schule

Die Fridtjof-Nansen-Grundschule in Hannover-Vahrenheide mit 400 Schüler/innen aus 21 Nationen liegt in einem sog. sozialen Brennpunkt der Großstadt Hannover und war im Jahr 2000 viel besuchte EXPO-Modellschule. Über dreißig Mitarbeiter/innen (Durchschnitt-

salter: 49 Jahre) praktizieren bewegte Schule als eine Alternative zu einem meist durchrationalisierten Schulalltag mit dem Ziel, den Kindern sinnes- und handlungsaktives Lernen zu ermöglichen, denn nur das Zusammenspiel von innerer und äußerer Bewegung birgt die Chance einer ganzheitlichen Entwicklung. Das Schulprogramm wird über fünf, sich wechselseitig bedingende Inhaltsbereiche definiert. Dem Gesundheitsaspekt kommt dabei als übergreifende und zugleich verbindende Klammer zentrale Bedeutung zu. Die inhaltlichen Bereiche sind folgende:

- Gesundheitsfördernde Schule
- Sozialarbeit in Schule
- Lernen in Selbstlernzentren neu organisieren
- Vom Leerraum zum Lernraum – Freiraumkonzept
- Schule steuern und organisieren

Drei dieser Bereiche sollen hier im Fokus der Gesundheitsförderung in Schulen vorgestellt werden, um die Komplexität von gesundheitsfördernden Bedingungen in Schule beispielhaft aufzuzeigen.

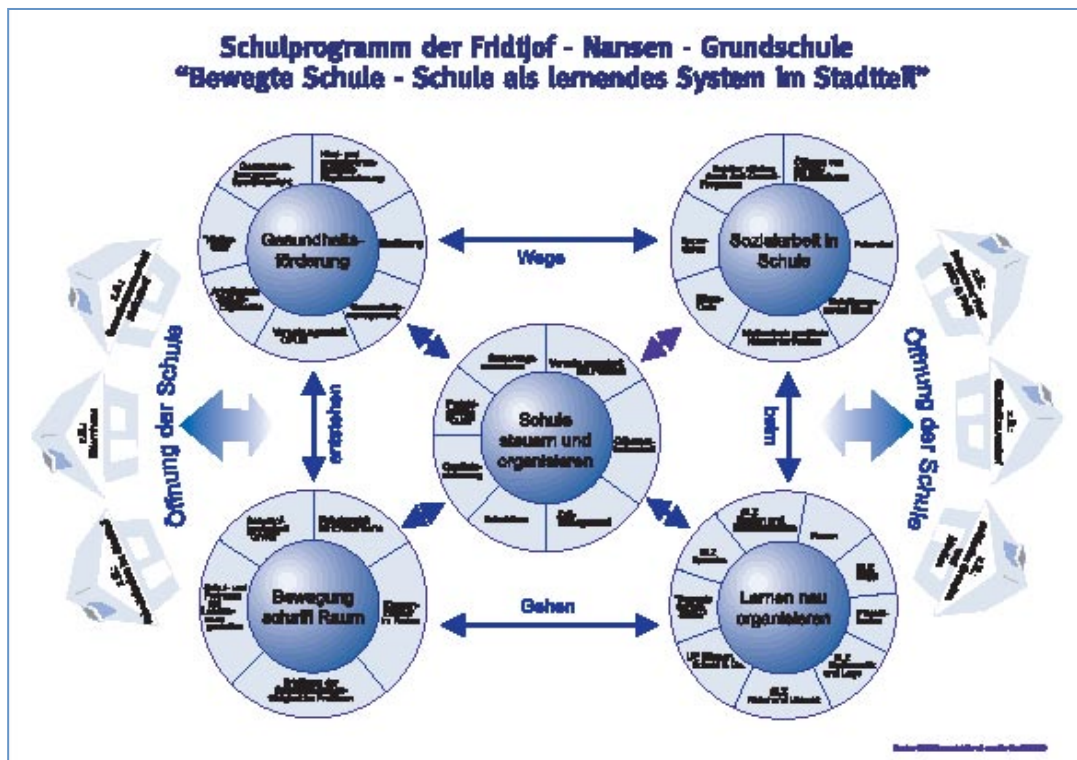
Lebensführung verbunden mit der Vermittlung entsprechender Kenntnisse und Fähigkeiten.

### Teilprojekt: Ergonomie – Wie sieht das Klassenzimmer der Zukunft aus?

Ein Schülerarbeitsplatz sollte ebenso wie ein Industriearbeitsplatz dem spezifischen Anforderungsprofil der Tätigkeit entsprechen. Trotzdem arbeiten über drei Viertel der Grundschüler an Schulmobiliar, das nicht einmal ergonomische Grundanforderungen erfüllt.

Unsere Konsequenz daraus: Bewegende Lernangebote, die Kindern sowohl innere Spannung als auch äußere Bewegung ermöglichen. Das fällt natürlich leichter auf ergonomisch geformten Stühlen mit Wippmechanismus, an Liegearbeitsplätzen auf Matten, an Stehtischen auf Rollen und an Einzeltischen mit schräg stellbaren Platten, die sich von Schülerhand stufenlos verstellen und auf Rollen schnell neu arrangieren lassen.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der kindgerechten Gestaltung von Medienarbeitsplätzen. Gemeinsam mit Experten haben wir im



#### (1) Schwerpunkt: Gesundheitsfördernde Schule

Ausgehend von dem salutogenen Gesundheitsmodell von A. Antonovsky heißt Erziehung zu gesunder Lebensführung für uns

- die Entwicklung eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses,
- die Förderung eines gesunden Lernklimas,
- praktische Angebote zu einer gesunden

Auftrag des Niedersächsischen Kultusministeriums und der Stadt Hannover Überlegungen zur zukunftsweisenden ergonomischen Gestaltung von Klassenräumen angestellt und als konkrete Maßnahme eine wissenschaftliche Längsschnittstudie initiiert, die in drei Jahren die Auswirkungen eines veränderten Klassenzimmerkonzeptes auf die Gesundheit und das Lernverhalten von Schüler/innen analysieren wird.

Das Gesundheitsamt Hannover ist in diese Untersuchung integriert und für die jährlichen orthopädischen Untersuchungen zuständig.

### **Teilprojekt: Kind- und lehrergerechte Rhythmisierung**

Der Schulvormittag wird im rhythmischen Wechsel von Belastung und Entspannung gegliedert. Das beginnt mit einem gleitenden Einstieg: Ab 7.45 Uhr ist das Schulgebäude für die Kinder geöffnet, die Lehrkräfte sind ab 8.00 Uhr in der Klasse und bis 8.20 Uhr müssen alle Kinder im Klassenraum eingetroffen sein, um den Unterricht mit einem Ritual im Sitzkreis zu beginnen. Gefrühstückt wird im Anschluss an die 25-minütige große Pause im Klassenverband.

Was für die Kinder gilt, gilt auch für die Lehrenden. Wir haben im Laufe der Zeit gemerkt, wie wichtig, weil gesundheitsfördernd, der sorgfältige Umgang mit der eigenen Lebenszeit und mit der von anderen ist. In den Pausen haben daher dienstliche Angelegenheiten zurückzustehen, unprofessionelle Informationsweitergabe verhindert die Erholung nicht mehr. Anfangs- und Schlusszeiten der Konferenzen sind verbindlich festgelegt, das trägt zur Selbstdisziplinierung und Sachbezogenheit aller Konferenzbeteiligten bei.

Außerdem erproben wir seit einem Jahr ein Modell, in dem wöchentlich 45 Minuten außerunterrichtliche Arbeitszeit in die Schule verlegt wird. Wir treffen uns jeweils am Dienstag nach der 5. Stunde im Plenum und arbeiten dann je nach Bedarf in Kleingruppen oder im Gesamtkollegium. Diese Rhythmisierung spart viel Konferenzzeit und trägt zur Arbeitsszufriedenheit im Kollegium bei. Außerdem gelingt es uns, durch diese Organisationsform, den Informationsfluss für alle Kollegiumsmitglieder aktuell zu halten.

### **Teilprojekt: Bewegungsstation HOPP**

Mit dem Angebot der Bewegungsstation versuchen wir, das situative Bewegungsbedürfnis der Kinder und auch der Lehrkräfte ernst zu nehmen, indem wir während des Unterrichts einen angemessenen Rahmen für Bewegungsaktivitäten zur Verfügung stellen. Ein Abstellraum, ideal zwischen Schulhof und Rasenplatz gelegen, bot sich hierfür an. Die Spielgeräte sind in Regalen mit Beschriftung gelagert, die einfache Anordnung sichert ein selbstständiges Ausleihen und Einordnen durch die Kinder. Kleingeräte sind immer in dreifacher Anzahl vorhanden. Unsere Bewegungsstation ist jetzt schon seit über fünf Jahren in Betrieb und erfreut sich großer Beliebtheit. Schon eine Spielzeit von 15 Minuten an der Bewegungsstation bringt genügend Schwung in den Schulvormittag. Diese Bewegungspausen dienen nicht der

Kompensation des herkömmlichen Sitz-Unterrichts, sondern ergänzen die ohnehin praktizierten Methoden des bewegten, sinnesaktiven Lernens.

### **Teilprojekt: Klettern und Hangeln**

An einer Kletterwand können Kinder Erfahrungen im ungesicherten Querklettern bis zu drei Metern Höhe und im gesicherten Klettern an stufenlos verstellbaren Überhängen in fünf Metern Höhe machen. „Wie ich mich besser in den Griff bekomme“ heißt das Kletterprogramm, in dem den Kindern in grenzwertigen Situationen immer wieder weiterbringende Entscheidungen abverlangt werden. Neben der Förderung der Motorik, besonders der koordinativen Fähigkeiten, die sich beim Klettern fast automatisch ergibt, ist die persönlichkeitsbildende Komponente hier besonders wichtig. Die gleiche Zielsetzung verfolgt ein neuartiger Hangelpfad, der in der Turnhalle und auch in den Fluren installiert ist. Er fordert die Kinder durch sein unterschiedliches Anspruchsniveau ständig zur Erprobung ihrer Kräfte heraus. Die bei den Kindern angestrebte Kompetenz fassen wir im Begriff der Selbstsicherungsfähigkeit zusammen.

### **(2) Schwerpunkt: Vom Leerraum zum Lernraum – Freiraumkonzept**

Sinnesaktives Lernen findet nicht nur in Klassenräumen, sondern vor allem auch in Freiräumen statt. Hier können sich die Kinder ohne Reglementierung bewegen und sich dabei spielend erproben.

Entsprechende Zielsetzungen verfolgen wir bei der Gestaltung unseres Außengeländes. Es soll:

- den Kindern Handlungsgelegenheiten eröffnen, in denen entwicklungsfördernde Lern- und Bewegungsbedingungen dominieren,
- zur Schnittstelle zwischen Stadtteil und Schule werden,
- unmittelbarer Lernort für die Begegnung und Auseinandersetzung mit der Natur sein,
- die Selbstsicherungsfähigkeit von Kindern durch bewegungsorientierte Herausforderungen fördern.

Das heißt: Die pädagogische Idee einer sich bewegenden Schule sollte auch im Frei-Raum ablesbar sein.

### **(3) Schwerpunkt: Schule steuern und organisieren**

Wer hausgemachte „Krankmacher“ im traditionellen System „Schule“ verändern will, muss bei den Hierarchien beginnen. An der Fridtjof-Nansen-Schule bedeutete dies, dass ein gewichtiger Teil der dem Schulleiter zugeordneten Verantwortlichkeiten auf einen dafür

gebildeten Steuerungsausschuss übertragen wurde, der aus je einem Vertreter der fünf Schulprogrammenschwerpunkte, einem Elternvertreter, einem Schulleitungsmitglied und einem Vertreter des integrierten Hortes besteht. Der Ausschuss ist von der Gesamtkonferenz beauftragt, alle wesentlichen Entscheidungen der Schule in den wöchentlichen Kurz Sitzungen voranzutreiben. Die zu verteilenden „Topf“-Stunden, Öffentlichkeitsarbeit, Projektmanagement, Qualitätssicherung, Sponsoring, Finanzen, interne Organisation von Arbeitsabläufen, Klärung von aktuellen Problemen liegen in den Händen der acht Entscheider/innen. Der Steuerungsausschuss tagt wöchentlich jeweils 25 Minuten, seine Mitglieder sind im Gegenzug von einer Pausenaufsicht entlastet. Bei Entscheidungen hat jedes Mitglied eine Stimme, bei Stimmengleichheit nutzt die Vorsitzende die Möglichkeit einer weiteren Stimme, damit auf jeden Fall Entscheidungen getroffen werden können. Der Ausschuss hat Berichtspflicht in der Gesamtkonferenz.

Gesundheitsfördernd für alle Kolleg/innen ist dabei, dass Entscheidungen für die Schule mutiger, schneller und kompetenter denn je getroffen werden, selbst mit dem geringen Risiko, dabei auch Fehler zu machen. Diese verteilen sich dann genauso wie die Erfolge auf die Schultern vieler.

### Kooperation im Setting Schule

Die Fridtjof-Nansen-Schule arbeitet seit der Teilnahme an den BLK-Modellversuchen zur Schulgesundheit mit verschiedenen Akteuren und Anbietern zusammen. Mehr voneinander zu wissen, ist dabei der erste Schritt.

Wir kooperieren

- mit ortsansässigen praktischen Ärzten und Kinderärzten, die bei besonderen Krankheitsbildern, z. B. Asthma, beraten und Informationsveranstaltungen in der Schule für Eltern und Lehrkräfte veranstalten. Gemeinsam werden Helfersystemen wie Ergo-, Logo-, Spiel- und Psychotherapie mobilisiert.
- mit Ärzten und Gesundheitshelfern des Gesundheitsamtes Hannover im Rahmen von Einschulungs- und Abschlussuntersuchungen, bei speziellen Anfragen zur Hygiene, ansteckenden Krankheiten, Zahngesundheit, bei der Beratung von Eltern, orthopädischer Untersuchung in der Ergonomie-Studie und im Programm Klasse 2000,
- mit dem Winnicott-Institut Hannover, das die Themen Lehrergesundheit, psychische Stabilisierung von Kindern, Supervision im Kollegium bearbeitet,
- mit frei praktizierenden Therapeutinnen, die Spiel- und Ergotherapie in den Räumen der Schule durchführen mit einem besonderen

Schwerpunkt auf die Psychomotorik,

- mit der Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen, die Gesundheits-Audit durchführt, in Programm OPUS und zum Thema Gesundheit und Armut,
- mit dem Niedersächsischen Kultusministerium und dem Schulträger, der in Sachen Gesundheitsmanagement, das Programm „Bewegte Schule – gesunde Schule“, die Ergonomie-Studie und das Projekt „Move to learn“ durchführt.
- mit den Krankenkassen bei der Durchführung der Ergonomie-Studie und in der Beratung durch Präventionsfachkräfte für Ernährung, Sucht und Zahngesundheit,
- mit dem Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung (GUV Hannover) bei Fragen, wo es um Arbeits- und Gesundheitsschutz, Rhythmisierung, das Programm „Bewegte Schule – gesunde Schule“ und Ergonomie-Konzepte geht,
- mit der BAG Haltungs- und Bewegungsförderung in der Ergonomie-Studie, zum Thema Psychomotorik, im Projekt „Move to learn“ und in „Bewegte Schule – gesunde Schule“,
- mit dem kommunalen Sozialdienst der Jugendhilfe, der psychologische Beratung und Familienhilfe bietet und sich besonders der Jungen- und Mädchenarbeit widmet,
- mit den niedersächsischen Netzwerken OPUS und „Bewegte Schule – gesunde Schule“ zu dem Themen Vernetzungsarbeit und Infobörse.

Diese Aufstellung lässt erkennen, dass bei der Schulprogrammentwicklung eine Fülle von gesundheitsfördernden Partnern mit der Schule in unterschiedlicher Intensität zusammenarbeiten. Der mit dieser Vernetzungsarbeit verknüpfte Arbeitsaufwand muss im Sinne des Gebens und Nehmens ausgewogen bleiben. Unsere Erfahrung zeigt, dass diese Aufgabe langfristig nur bewältigt werden kann, wenn professionelle Formen des Gesundheitsmanagements an Schulen etabliert werden.

*Neugierig auf das Schulprogramm? Klicken Sie sich über [www.fns-online.de](http://www.fns-online.de) in die Fridtjof-Nansen-Schule!*

Seit Dezember 2001 ist im Zuge des niedersächsischen Multimedia-Aktionsprogramms n-21 und des Landesprojekts „Niedersachsen macht Schule durch Bewegte Schule“ ein Netzwerk entstanden, in dem die Bildung von virtuellen Lerngemeinschaften erprobt und praktiziert wird. Die FNS ist als Projektschule beauftragt,

zum Thema „bewegte Schule“ eine Informationsbörse und ein offenes Kommunikationsforum für Schüler, Studierende, Lehrkräfte, Eltern und weitere Institutionen aufzubauen.

Alle Leser/innen sind gern zur Mitarbeit eingeladen: [www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de).