

# Bewegte Lernende sind konzentrierte Lernende

Gespräch mit Eduard Buser

**Eine Schülerin jongliert mit farbigen Tüchern, eine andere mit drei farbigen Bällen. Zwei Knaben balancieren: Der eine läuft auf einer dicken Kartonrolle, der andere steht auf einem Kreisel. Daneben gehen Kinder über einen Balken, jonglieren und lesen ebenfalls dabei. Die Szenerie spielt sich nicht in einer Turnhalle ab, sondern ist Alltag in einem Schulzimmer im solothurnischen Biberist.**

Vor fünf Jahren nahm der Primarlehrer Eduard Buser-Batzli zusammen mit seinen zwanzig Sechstklässlern eine DVD auf, die auf Lernen in Bewegung (LIB) aufmerksam macht. 2009 erhielt er für sein Projekt, welches seine Fünft- und Sechstklässer spielerisch und in Bewegung lernen lässt, einen bedeutenden Bildungspreis, den Comenius-Preis der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz. In der Zwischenzeit hat sich einiges getan: Viele Lehrpersonen empfinden den Bewegungsdrang der Kinder nicht mehr als störend, sondern nutzen ihn, indem sie ihre Schülerinnen und Schüler kognitive Inhalte mit motorischen Erfahrungen verknüpfen und sie mit allen Sinnen lernen lassen. BILDUNG THURGAU sprach mit dem Pionier von LIB.

Eduard Buser: Meine eigenen Kinder vermittelten mir oft den Eindruck, die Schule sei langweilig und sie würden an Ort treten. Das konnte ich nicht hinnehmen und suchte nach neuen Unterrichtsformen. Damals, vor etwa 16 Jahren, war mir schon klar, dass Lernen nicht über Stillsitzen geschieht, sondern in Bewegung passieren sollte, und so begann ich mit Rhythmisierungsübungen: Puls spüren, klopfen, umherlaufen. Dann kam die Mundharmonika dazu: Ich wollte gemeinsam mit den Schülern musizieren und ihnen die «Geheimschrift der Notation» beibringen – und wir merkten, dass wir Musik zusammen mit Bewegung machen konnten. Die Kinder blühten auf, sie freuten sich, dass sie sich selber etwas aneignen konnten. Sie gewannen an Selbstwert. In der

Wie gehen Sie vor, damit Ihre Klassen am Ende der sechsten Klasse Wörter und Sprachen lernend oder Rechnungsaufgaben lösend jonglieren, balancieren, ja gar Einrad fahren können?

EB: Wenn die Klasse neu zu mir kommt, gibt es in meinem Schulzimmer nichts, das auf Bewegung schliessen lässt, kein Jongliertuch, kein Einrad. Es gibt nur eine fünf Meter lange Linie aus einem Antirutschband am Boden. Die Schüler laufen auf dieser Linie, lesen und memorisieren. Später kommt ein präparierter Balken dazu, der dem gleichen Zweck dient. Damit trainieren wir den Gleichgewichtssinn. Dann ergänzen wir die Übungen mit einem Stab, den die Kinder während des Gehens und Sprechens in der Hand balancieren. Die Einführung in dieses Training von Gleichgewichtssinn und Hand-Augen-Koordination – immer mit kognitiver Arbeit verbunden – dauert etwa vier Monate. Weiter lernen die Kinder lesend, übend, miteinander sprechend auf verschieden grossen Rollen zu balancieren. Das Stehen auf der Rolle dient der Vorwärts-Retour-Korrektur. Die Links-Rechts-Korrektur wird geübt, indem ein Brett auf die Rolle gelegt wird, und schliesslich werden auf einem Kreisel dreihundertsechzig Grad ausbalanciert. Und irgendwann, nach etwa einem Jahr, folgt dann die Arbeit mit dem Einrad.

Und die Jonglage?

EB: Sobald die Klasse auf einem beweglichen Untergrund balancieren und arbeiten kann, beginnen wir zuerst mit Tüchlein, dann mit Bällen zu jonglieren. Zuerst mit drei, dann mit vier. Die animierten Unterrichtssequenzen dauern über den Tag verteilt insgesamt zwischen einer Viertel- und einer halben Stunde. Die Eieruhr bestimmt die Einsätze. Ein Teil der Klasse ist in Bewegung, der andere Teil arbeitet still am Platz.

Es gibt Kinder, die sich gehemmt fühlen, aufzustehen und sich zu bewegen. Wie gehen Sie damit um?

EB: Ich versuche den Grund dafür herauszufinden, und dann tolerieren sowohl die anderen Schüler als auch ich, dass nicht alle nach vorne gehen wollen. Allerdings



Foto: Eduard Buser

Mehrkanaliges Lernen: Balancieren auf Brett oder Rolle, jonglieren und memorisieren

Eduard Buser, Sie waren der erste, der Lernen in Bewegung systematisch einführte. Wann und warum sind Sie auf die Idee gekommen, Ihre Schülerinnen und Schüler in Bewegung lernen zu lassen?

Bewegung wird der Körper aktiviert, das Gehirn wird aufnahmebereiter. Der Stoffwechsel wird angeregt, der Sauerstoffgehalt des Blutes steigt und die Motivation nimmt zu.



gibt es diese Probleme kaum. Schwierig wird es, wenn jemand nach einem Jahr zur Klasse stösst und bei Null beginnen muss. Oder wenn ein Kind sich körperlich verändert und sich nicht mehr zeigen will. Aber meist legt sich ein solches Verhalten schnell wieder, denn niemand will sich lange von der Gruppe ausschliessen.

*Wie tragen die Schülerinnen und Schüler das Gelernte in die nächste Stufe? Auf der DVD von 2006 durften die einen die Jonglierbälle mitnehmen, die anderen nicht.*

Das ist heute noch so. Die Schnittstelle in die siebte Klasse ist problematisch. Aber

nicht nur wegen meiner Bewegungsarbeit; die Schüler kommen aus verschiedenen Klassen und müssen sich neu orientieren. Für die Lehrkräfte ist es schwierig, mit Bewegung weiterzufahren, denn meine Schüler können vieles, andere können nichts. Zudem pubertieren sie.

Was meine Schülerinnen und Schüler aber auf jeden Fall mitnehmen können, ist die Technik, wie sie memorisieren können, üben, Wörter abfragen. Sie haben nicht nur Bewegungstechniken gelernt, sondern auch Lerntechniken, und sie wissen sich vor allem zu konzentrieren. Im «normalen» Unterricht ist es entweder

still oder laut. Bei meinem Konzept von Lernen in Bewegung lernen die Schüler bei ihrer Arbeit zu bleiben – auch wenn daneben immer wieder jemand einen Ball fallen lässt.

Diplomanden von Fachhochschulen haben meine Klasse und neutrale Vergleichsklassen getestet. Sie haben herausgefunden, dass meine Schüler und Schülerinnen weniger Fehler machen, in den Übungen weiterkommen und auch nach zwei, drei Wochen noch mehr wissen. Sie haben nicht nur die bessere Konzentrationsfähigkeit, sondern auch das bessere Erinnerungsvermögen. Denn LIB ist mehrkanaliges Lernen. Neurologen möchten nun herausfinden, ob diese Lernmethode wirklich etwas bringt, weshalb kürzlich ein Vertreter des Sportinstituts der Universität Basel zusammen mit einem Dozenten der Universität San Diego hier war. Beide setzen sich mit Bewegung und Lernen auseinander. Ich bin natürlich stolz, dass ich als gewöhnlicher Schulmeister auslösen konnte, dass sich die Wissenschaft mit dem Lernen, dem Memorisieren und der Bewegung auseinandersetzt.

## DVD und Fächer

Die DVD «Lernen in Bewegung» enthält eine Dokumentation, die Einblick in den angewandten bewegten Unterricht gibt. Es gibt Sequenzen, die den Aufbau von verschiedenen Übungen demonstrieren, und es wird gezeigt, wie diese Übungen mit einfachen Hilfsmitteln in den Unterricht integriert werden können.

*Lernen in Bewegung – DVD, Ingold-Verlag Herzogenbuchsee, ISBN 978-3-03700-113-5, unter anderem zu beziehen auf der Website des Vereins Lernen in Bewegung: [www.lerneninbewegung.ch](http://www.lerneninbewegung.ch)*

Zum Üben und Verinnerlichen von Lerninhalten gibt es für alle Stufen einen Themenfächer «Lernen in Bewegung» mit 36 Karten. Werkanleitungen zum Herstellen des Materials (zum Beispiel Balancierbrett, Jonglierbälle) können auf [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch) heruntergeladen werden.

*Lernen in Bewegung – Fächer, Ingold-Verlag Herzogenbuchsee, ISBN 978-3-03700-114-3*

In der Einleitung zur DVD heisst es, dass «Lernen in Bewegung eine nachhaltige Präventionsmassnahme in Bezug auf die Phänomene des zunehmenden Bewegungsmangels, der Konzentrationsschwierigkeiten und des Übergewichts bei Kindern» darstelle. Was ist aus den Schülerinnen und Schülern des «DVD-Jahrgangs» geworden? Sind sie der Bewegung treu geblieben?

EB: Das weiss ich nicht abschliessend zu beantworten. Aber jonglieren können sie noch, das verlernt man nicht. Manchmal klopft es an der Schulzimmertür, und dann stehen ehemalige Schülerinnen und Schüler davor und wollen schauen, was meine Klasse und ich machen. Dann sage ich jeweils: «Kommt nach vorn und zeigt, was ihr könnt.» Das ist irrsinnig

schön, die Verbindung zwischen den alten und den jetzigen Schülern, wenn sie miteinander etwas machen. LIB gibt den Schülerinnen und Schülern ein besseres Körpergefühl und stärkt die Persönlichkeit. Dadurch lernen sie auch eher Nein zu sagen. LIB kann auch als Drogenprophylaxe betrachtet werden. Ein provokativer Satz, ich weiss.

*Wie hat sich Ihr Projekt in den vergangenen fünf Jahren entwickelt?*

EB: Das Interesse am Lernprojekt ist ständig gewachsen. Der Verein Lernen in Bewegung und ich konnten das Virus LIB grossflächig verbreiten. Bis vor zwei Jahren entwickelte ich das Konzept ständig weiter. Gesundheitliche Gründe haben

nun dazu geführt, dass ich nicht nur Entwickler bin. Ich vertiefe das Projekt noch mehr und wende es an. Allerdings biete ich «Unterrichtsmitschauen» an und halte im Anschluss zusammen mit meinen Schülerinnen und Schülern einen Vortrag zum Aufbau und dem Prozess von Lernen in Bewegung, zwei Jahre komprimiert auf zwei Stunden. Dieses praxisorientierte Angebot wird häufig gebraucht. «Schule bewegt CH» hat zudem mit mir zusammen ein neues Modul zur Lernproblematik LIB ausgearbeitet und wird es in nächster Zeit schweizweit vertreiben.

---

Cornelia Roth-Herzog  
Redaktionsleiterin BILDUNG THURGAU

---

## Projekt fit-4-future

### Bewegungspausen und bewegte Pausen

**Die Märstetter Primarschüler verfügen dank des Projekts fit-4-future über eine Spieltonne mit zahlreichen Sport- und Spielgeräten und bewegen sich intensiver als vorher.**

«Einundsechzig», stellt die Fünftklässlerin fest, nachdem der erste von drei Jonglierbällen zu Boden gefallen ist. «Mein Rekord liegt bei einhundertelf.» Sie startet nochmals, doch dieses Mal unterbricht sie der Piepston einer Eieruhr. Die zweiminütige Bewegungspause, welche die Schülerinnen und Schüler während stillen Arbeiten mindestens zweimal täglich – am Morgen und am Nachmittag – bei Bedarf zur Verfügung haben, ist zu Ende. Statt zu jonglieren hätte das Mädchen auch auf einem Balancierbrett stehen, seilspringen oder auf dem Minitrampolin hüpfen können. Auch damit wäre die Konzentration nachher wieder da gewesen. Jonglieren ist an diesem Morgen in den Klassen von Thomas Gerster in Märstetten jedoch die beliebteste Beschäftigung während der kurzen Bewegungspausen. Daneben findet einmal pro Morgen eine gemeinsame, geleitete Aktivität statt.

#### Spieltonne

In der grossen Pause steht bei vielen noch mehr Bewegung auf dem Programm: Spieltonne heisst das Zauberwort. Die beiden Materialwarte, eine Schülerin und ein Schüler von Thomas Gerster, verleihen Fussbälle, Stelzen, Diabolos, Tennisschläger und -bälle und vieles mehr. Der Andrang auf die Spieltonne ist gross, ihr Inhalt allerdings auch vielfältig und reich. Die Spielgeräte dienen alle der Bewegungsförderung, und die Primarschule Märstetten ist seit bald drei Jahren in ihrem Besitz, weil sie eine der knapp fünfhundert Primarschulen aus der ganzen Schweiz ist, die am Projekt fit-4-future teilnimmt und damit die Gesundheitsförderung nachhaltig positiv beeinflussen will.

Thomas Gerster ist fit-4-future-Coach und damit verantwortlich für die Umsetzung des Projekts an der Primarschule Märstetten. Er sagt: «Für mich ist fit-4-future

ein super Projekt. Die Kinder haben wertvolle Spiel- und Sportgeräte, und sie bewegen sich in der Pause mit Spass.» Zweimal jährlich besucht Thomas Gerster eine Veranstaltung der Cleven-Becker-Stiftung, die das Projekt 2005 in der Schweiz und in Deutschland lancierte. Dort erhält er Informationen zu den Themen Motivation, Bewegung, Ernährung und Brainfitness, welche er seinen Lehrerkolleginnen und -kollegen weitergibt und in seinen Lektionen anwendet. Das Projekt wird durch das Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel laufend wissenschaftlich begleitet, optimiert und evaluiert. Für die Schule fallen keine Kosten an, ausser denjenigen für die Reisekosten des Coach.

#### Weniger Aggressionen

Märstetten hat in den letzten Jahren viel in den weitläufigen Pausenplatz und in die Umgebung der Primarschule investiert. Diese Investitionen, aber auch die Auswirkungen von fit-4-future sind spürbar. «Da unsere Schüler nun viel Platz haben und sich regelmässig bewegen, gibt