



## Lebendiger Bewegungsfluss im Unterricht - Bauereignis Klassenzimmer

**Artikel für das Schulinfo Heft 2009, der Unfallkasse Berlin (Ausgabe ist noch nicht erschienen)**

*„Ich sitze am liebsten auf dem Podest auf einem Hocker.“, „Ich sitze am liebsten am kleinen Tisch auf einem Kissen.“, „Hallo, ich mag das Stehpult.“, „Am liebsten sitze ich auf dem Wackelstuhl.“ (Grundschulkind)*

Kulturgeschichtlich leitet sich der Stuhl vom Thron ab. Welchen Sinn macht es heute noch, dass jede/r Schüler/in in königlicher Repräsentationshaltung seine Vormittage verbringen muss, ohne Raum für organischen Arbeitspositionswechsel?

„Es ist erwiesen, dass das Gehirn unter leichter Bewegungsbelastung bis zu 20% besser arbeiten kann als in Ruhe“ schreibt Helmut Köckenberger in seinem Buch „Hyperaktiv mit Leib und Seele“. Er betont wie wichtig "bewegter Unterricht" ist und beschreibt vielerlei Möglichkeiten Bewegungsangebote einzubauen, ohne den Unterrichtsfluss zu belasten.

### Bewegtes Sitzen konzentriert

Sitzen. Wie geht das eigentlich? Diese Frage haben wir uns gemeinsam mit der Heilpraktikerin Marita Haller und den Kindern in einem Workshop gestellt. Wo sind die Sitzbeinhöcker, was ist mit dem Aufrichteimpuls, wie balanciert sich der Körper aus?

Wir haben beobachtet: je wackeliger die Kinder sitzen, desto deutlicher gehen sie in die Aufrichtung und – die kleineren Kinder wollen beim Arbeiten auch mal stehen, die größeren wollen sich gerne zwischendurch hinlegen. Ausserdem wollen sie beim Arbeiten auch mal aus dem Fenster gucken, was wegen der hohen Fensterbänke im Klassenzimmer nicht möglich ist.

Lernen und Konzentration benötigen Motivation, Interesse und Bewegung und nicht absolute Ruhe und Stillsitzen. Über lange Zeiträume auf einem Stuhl sitzen zu müssen braucht viel Energie. Die Kinder verbrauchen all ihre Kraft, um sich immer wieder in die aufrechte Haltung zu zwingen, auch wenn sie schon ermüdet sind. Unsere Körper sind

nicht dafür gemacht solange aufrecht zu sitzen. Das heißt also, Sitzpositionen müssen ständig verändert werden können, um andere Gelenkstellungen und Muskelgruppen zu beanspruchen.

### Bauereignis Klassenzimmer

Seit Sommer 2006 arbeiten wir an der Nürtingen Grundschule in Berlin-Kreuzberg gemeinsam mit den Schulkindern, deren Lehrer/-innen und Architekturstudent/innen der Technischen Fachhochschule Berlin an der Gestaltung der Lernumgebung. Ermöglicht haben dieses Projekt die Offenheit der Schule, Experimentierfreudigkeit und Mut einzelner Lehrer/innen und die finanzielle Unterstützung durch das Programm „Soziale Stadt“.

Bisher haben wir vier Klassenräume bearbeitet. Durch eine Überarbeitung der Raumorganisation wurde mehr Platz geschaffen, durch Podeste, Nischen und andere Sitzmöbel Gelegenheit zur körperlichen Abwechslung gegeben, individuelle Räume zum Arbeiten eröffnet und dadurch eine entspanntere Lernatmosphäre geschaffen. Das vorhandene Mobiliar wurde in die Gestaltung eingebunden.



Ein „Bauereignis Klassenzimmer“ ist ein jeweils in sich abgeschlossenes kleines Bauprojekt, das innerhalb einer Projektwoche umgesetzt wird. Mit Vorlauf und Nacharbeit dauert es circa zwei Monate. Die Planung und Ausführung erfolgt gemeinsam durch Architekturstudent/innen und Grundschüler/innen. Die Schüler/innen sind als

Nutzer/innen die Fachleute für den Bedarf und werden in die Ideenfindung und die Ausführung eingebunden. Viele Entscheidungen werden erst im Prozess getroffen. Nur die Aufgaben, die in Eigenleistung nicht zu erfüllen sind, werden an Fachfirmen delegiert.



Der Bauprozess bietet Raum für diverse Ereignisse. Vielfältige Kompetenzen sind gefragt. Jede/r ist eingeladen sich auf seine/ihre Art einzubringen. Im Laufe der Woche kann so aus den Einzelakteur/innen ein Team entstehen. Student/innen und Schüler/innen genießen die praktische Arbeit mit einem realen Ergebnis.

Durch das kleinschrittige, etappenweise Gestalten entsteht eine lebendige Wechselbeziehung zwischen der Schulgemeinschaft und ihrer Architektur. Ziel ist, eine Umgebung zu schaffen, die das Schulleben unterstützt und den körperlichen, geistigen und sinnlichen Bedürfnissen von Kindern und Betreuer/innen gerecht wird.

### Podeste gliedern ordnend die Räume und eröffnen viele Möglichkeiten für körperliche Abwechslung

*„ Ohne Podest können wir uns unseren Klassenraum und das tägliche Lernen gar nicht mehr vorstellen!“*

Zwei grundsätzliche Varianten von Podesten mit verschiedenen Vorteilen sind entstanden.



Die eine Podestvariante hebt circa ein Viertel des Raumes an. Die Hälfte der ständigen Arbeitsplätze wurde auf diese erhöhte Fläche verlegt, hierfür wurden neue niedrige Arbeitstische gebaut. Auf Sitzkissen wird am Boden sitzend daran gearbeitet. Das großzügige Podest kann auch als Bühne genutzt werden. Die niedrigen Tische dienen dann als Zuschauerbänke. Die neuen Möbel sind platzsparender als herkömmliche Tische mit Stühlen. Im Raum entsteht dadurch ein großzügiger Platz für den Kinderkreis.



Die zweite Podestvariante ist kleiner. Als zusätzliches Element im Raum schafft es Nischen, es treppt sich, bildet eine kleine Höhle und mündet in einer gemütlichen Lesecke. Trotz des jetzt volleren Raumes wird es nicht als Platzverlust, sondern als Gewinn wahrgenommen, weil es neue Angebote schafft. Dort knien, liegen, hocken die Kinder und können den Raum aus der Höhe überblicken.

Integriert in die Podeste ist Stauvolumen, je nach Bedarf für Staubsauger, Turnbeutel, grossformatige Papiere etc. Bei beiden Varianten gibt es mehr Plätze als Menschen, wodurch eine variabelere Nutzung möglich wird.



#### Verschiedene Einzelmöbel differenzieren das Angebot aus

*„Der ..., der immer so unruhig ist, nimmt sich jetzt ein Klemmbrett, klettert auf den Hochstuhl, wickelt sich in den Vorhang ein und arbeitet.“ (Lehrerin)*

Neben den festen Einbauten sind Einzelmöbel dazugekommen: Teppiche, Sitzkissen, Minihocker, Einbeinhocker, Kippelscheiben, Kippelhölzer, Hochstuhl, Stehpult. Zu jedem dieser Möbelchen könnte man eine Geschichte erzählen. Sie bringen neue Maßstäbe in den Raum und ermöglichen immer wieder andere Möblierungen von individuellen Arbeitsplätzen, wie zum Beispiel der „Kleinsten Lesecke der Welt“

#### Einfache Schritte zum Einstieg in das bewegte Klassenzimmer

Wahrnehmung ist der Schlüssel. Auf die meisten Ideen sind wir gekommen, weil wir beobachtet, zugehört, nachgefragt und experimentiert haben.

Da nicht immer gleich der Klassenraum umgebaut werden kann und soll, hier ein paar einfache Möglichkeiten, um einen selbstgesteuerten Bewegungsfluss während des Unterrichtes zu unterstützen:

- Mehr Sitzgelegenheiten als Kinder, als Einladung während individueller Arbeitsphasen den Platz zu wechseln. Zum Beispiel ein

Gaststuhl an jedem Gruppenarbeitstisch.

- Platz schaffen: Die Tische so rücken, dass in der Mitte eine Piazza entsteht, die, mit einem runden Teppich ausgestattet, als Einladung dient am Boden sitzend zu arbeiten oder sich liegend zu regenerieren.

- Für jeden Klassenraum mindestens ein Kippelholz und eine Kippelscheibe, als Einladung immer wieder, stehend und sitzend, sein Gleichgewicht zu finden.

Ein Kippelholz ist ein halbrundes Holzstück, ca. 40 cm lang und 6 cm hoch. Eine Kippelscheibe ist eine kreisförmige Holzscheibe, die unten abgerundet ist, circa 25 cm Durchmesser und 5 cm hoch (zu beziehen zum Beispiel über [www.basisgemeinde.de](http://www.basisgemeinde.de))

In der Klasse 1-2-3a in der Nürtingen Grundschule stellen sich manche Kinder, wenn sie einen Text vor der Klasse verlesen, gerne auf die Kippelscheibe. So können sie sich besser konzentrieren und sprechen gelöster.



#### Ohne entsprechende Pädagogik geht gar nichts

All diese Versuche setzen einen offenen Unterricht voraus, in dem darauf geachtet wird, dass längere Zwangshaltungen vermieden werden.

Dipl. Ing. Architektur Katharina Sütterlin und  
Dipl. Ing. Innenarchitektur Susanne Wagner  
Projekt Gestaltete Lernumgebung