

**M**anchmal gerät die Schulglocke aus dem Takt und läutet mitten in einer Stunde. Dann legen die Mädchen und Buben am Oberstufenzentrum OSZ Orpund bei Biel die Griffler hin und stehen auf. Eine Bewegungspause steht an, zehn Minuten mit einem kleinen Hindernisparcours, Jonglieren oder Yoga zum Beispiel. Die Schule hat sich während vierzehn Wochen drei solche Pausen pro Woche auferlegt. Und das soll nur ein erster Schritt sein auf dem Weg zu einer bewegten Schule.

Es gibt viele gute Gründe, sich regelmässig zu bewegen, zum Beispiel gesundheitliche. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten Bewegung im mittleren bis intensiven Bereich. Die Realität in der Schweiz sieht anders aus. Im Primarschulalter werden knapp 40 Prozent des Solls erreicht, in der Oberstufe sinkt der Wert sogar auf 21 Prozent. Und es gibt noch eine andere Zahl: Durchschnittlich verbringen Schweizer Kinder und Jugendliche 61 Prozent der Tageszeit im Sitzen. Der Wert steigt mit zunehmendem Alter, bei den 14- bis 16-Jährigen sind es 568 Minuten, also fast zehn Stunden. Pro Tag.

#### Auch der Abwart macht mit

Ein grosser Teil des Tages wird an der Schule abgesehen. «Wir haben seit Jahrhunderten eine Sitzschule», sagt Michael Brechbühler. Er ist Sportlehrer in Orpund und eine treibende Kraft hinter dem derzeit laufenden Schulentwicklungsprozess. Als einer von zwei Physical Activity Leadern geht er voran, motiviert und gibt Inputs. Unterstützt wird er vom Komitee zur Bewegungsförderung, in dem Schulkommission, Schulleitung, Lehrerschaft, Abwart, aber auch Schüler und die Jugendarbeit vertreten sind. Begleitet wird die Schule von der Abteilung für Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern, das in der Schweiz führend ist in der Forschung zu Schule und Bewegung.

Bei diesem Forschungsschwerpunkt geht es auch um die Frage, wie sich Bewegung auf die kognitiven Fähigkeiten auswirkt. «Studien haben gezeigt, dass Geräteturnerinnen und Orientierungsläufer bessere mentale Rotationsfähigkeiten haben», sagt Fabienne Egger, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Abteilung. Das heisst: Wenn man ihnen zum Beispiel Bilder von verdreht aufgenommenen Objekten zeigt, können sie diese besser dem Original zuordnen als andere Leute. Man muss aber nicht Profi sein, um dank Bewegung besser denken zu können. Tests zeigen, dass schon Zweitklässler nach einer Bewegungspause gewisse Aufgaben besser lösen. Der Puls sollte dabei ansteigen, moderate bis intensive Bewegung wirkt also besser als bloss langsames Herumgehen. Auch Regelmässigkeit und Dauer spielen eine Rolle. Als Minimum für langfristige Effekte gelten laut Egger drei Bewegungseinheiten pro Woche, messbare Auswirkungen gibt es frühestens nach vier bis sechs Wochen.

Über Jahre fragte die Forschung vor allem nach der Quantität: Wie lange muss ich mich mit welchem Puls bewegen, damit ich mich danach besser konzentrieren kann? Neuerdings wird auch die Qualität untersucht: Helfen gewisse Bewegungen besser, bestimmte kognitive Fähigkeiten zu steigern? Auch Mario Kamer arbeitet an dem Berner Institut für Sportwissenschaft und unterrichtet an der PH Bern. Er sagt: «Um die Denkleistung langfristig durch Bewegung zu verbessern, sind besonders sportliche Aktivitäten geeignet, die nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf fordern.» Überspitzt gesagt: Wer stundenlang joggt, kann sich nicht automatisch Dinge viel besser merken. Wer aber beispielsweise eine Tanzchoreografie lernt, muss sich während der Bewegung Schrittfolgen merken und trainiert so zusätzlich das Arbeitsgedächtnis. Allerdings können Bewegungseinheiten, die anstrengend für Kopf und Körper sind, kurz-

# In der Pause muss der Puls steigen

Aktive Kinder sind wacher und schlauer. Das ist einer der Gründe, warum sich die Schulen ändern sollten. Das Oberstufenzentrum Orpund macht vor, wie es gehen könnte. Von Remo Geisser

fristig ermüdender wirken als diejenigen, welche nur den Körper beanspruchen. Während des Schulunterrichts sind daher Aktivitäten mit einer mittleren körperlichen und kognitiven Beanspruchung die beste Wahl.

Am OSZ Orpund geht es zunächst darum, dass sich überhaupt alle bewegen. Zusätzlich zu den Bewegungspausen soll demnächst der Pausenplatz aktiver bespielt werden, mit allerlei Material in einer Pausenkiste, aber auch mit kurzen Challenges, in denen sich zum Beispiel zwei Klassen messen. «Wichtig ist, dass die Übungen lustvoll und nicht zu anspruchsvoll sind», sagt Activity Leader Brechbühler, «denn wir wollen nicht, dass einzelne Mädchen oder Buben ausgeschlossen werden, weil sie dem Leistungsgedanken nicht genügen.» Parallel dazu werden auch die Lehrenden zu mehr Bewegung angehalten. Es gibt pro Woche über Mittag eine Sportstunde und Yoga, zudem verfügt das OSZ Orpund über einen Fitnessraum mit Kraftgeräten.

Aber machen das die Lehrerinnen und Lehrer überhaupt alles mit? Schulleiterin Nadine Streit sagt, es habe schon kritische Stimmen gegeben: «Kaum haben wir Ruhe im Klassenzimmer, wird zur Bewegungspause geläutet, und es gibt wieder Chaos.» Streit führte eine Umfrage durch, nahm Verbesserungsvorschläge auf. «Ich bin selbst Anfängerin und mache einfach mit», sagt sie, «vielleicht ist das ein Vorteil.» Irgendwann soll nicht mehr für alle die Glocke läuten, sondern die Lehrer werden selbst spüren: «Jetzt braucht die Klasse etwas.» Das kann ein aktivierendes Spiel sein, wenn alle schlaff in ihren Stühlen hängen. Oder es gibt ein, zwei Yoga-Übungen, weil die Anspannung zu gross geworden ist.

Doch nicht nur die Schule, auch Mütter und Väter können lernen, Bewegung beim Lernen gezielt einzusetzen. Indem zum Beispiel bei den Hausaufgaben nicht mehr das Prinzip gilt: «Du hockst jetzt ruhig, bis du alles gelöst hast.» Sinnvoller wäre laut Fabienne Egger, das Lernen etwa alle 30 Minuten zu unterbrechen. «Diese Bewegungspausen sollten lust-

voll sein», sagt sie, «man wählt also etwa ein Spiel, an dem das Kind Freude hat.» Dabei wird der Kopf durchgelüftet und die Blutzufuhr im Gehirn verbessert. Und dann wird wieder gelernt.

#### Keine Genies züchten

Die Freude sollte auch dann im Vordergrund stehen, wenn ein Kind einen Sportverein wählt. Denn obwohl die Studien mit Geräteturnerinnen und Orientierungsläufern eine direkte Verbindung zwischen gewissen Aktivitäten und kognitiven Fähigkeiten aufzeigen, kann man bisher nicht sagen, dass bestimmte Sportarten zum Beispiel gut für Mathematik oder Fremdsprachen sind. Was aber immer gilt: Direkt nach hochintensiven Trainings ist es nicht sinnvoll, ein Kind Hausaufgaben machen zu lassen. Der Körper muss herunterfahren, damit der Kopf wieder leistungsfähig ist.

Es gibt noch viele Unbekannte, wenn man über die Wechselwirkungen von Sport und Lernen diskutiert. In einem aber sind sich die Fachleute einig: Kinder brauchen mehr Bewegung, sie werden dadurch gesünder, glücklicher und wohl auch schlauer. Ziel des OSZ Orpund ist weder die Schüler nach drei Jahren mit dickerem Bizeps zu entlassen noch aus allen Genies zu machen. Es geht den Initianten vielmehr darum, die Schule grundsätzlich zu verändern. «Lernen soll lustvoller werden, weil man dabei zum Beispiel nicht bloss am Pult sitzt, sondern auch aufsteht und sich bewegt», sagt Michael Brechbühler. «Die ganze Schule soll dadurch eine ganz andere Attraktivität bekommen.»

**In Bewegungspausen wird der Kopf durchlüftet und die Blutzufuhr im Gehirn verbessert. Und dann wird wieder gelernt.**



Zwischendurch etwas Bewegung: Sport als Teil des Unterrichts am Oberstufenzentrum Orpund bei Biel. (16. Dezember 2021)

**Luisa, 13, Leichtathletik**



«Ich mache schon lange Sport, am Zürcher Silvesterlauf war ich im Dezember zum zehnten Mal dabei. Heute trainiere ich dreimal pro Woche im Verein und ausserdem im Kader. Ich freue mich, wenn ich an einem Wettkampf ein Ziel erreiche, nachdem ich in den Wochen davor hart gearbeitet habe. Meistens zahlt es sich aus, an die eigenen Grenzen zu gehen. Nächstes Jahr würde ich gerne über 600 oder 2000 Meter an den Schweizer Meisterschaften starten.»