Lernen in Bewegung: Warum Aktivität für Motivation und Schulerfolg entscheidend ist

Welche pädagogischen Konzepte Unterricht, Räume und Schulhöfe nachhaltig verändern

Ann-Kathrin Bielang

26.08.2025 Lesezeit 6 min

Bewegung fördert nicht nur die körperliche Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, sondern auch Konzentration, kognitive Fähigkeiten und soziales Miteinander. Im Interview erläutert Dr. Nicole Satzinger, wie ein bewegungsfreundlicher Schulalltag gestaltet werden kann und welche Rolle Lehrkräfte, Räume und Schulhöfe dabei besonders im Ganztag spielen.

Redaktion: Frau Dr. Satzinger, zahlreiche Studien belegen, dass Kinder und Jugendliche sich zunehmend zu wenig bewegen. Welche Folgen hat dies?

Dr. Nicole Satzinger: Bewegungsmangel kann die körperliche, psychische, soziale und kognitive Entwicklung junger Menschen erheblich beeinträchtigen. Körperlich erhöht er das Risiko für Übergewicht, Adipositas, kardiovaskuläre Erkrankungen sowie motorische Defizite wie geringe Ausdauer, Kraft oder Koordination. Psychisch und sozial zeigt sich Bewegungsmangel in höheren Stress-, Angst- und Depressionswerten, niedrigem Selbstwertgefühl und eingeschränkter Team- und Sozialkompetenz. Auch kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit und exekutive Fähigkeiten werden weniger gefördert. Regelmäßige Bewegung im Kindes- und Jugendalter ist daher entscheidend, um Entwicklungspotenziale zu nutzen, gesunde Lebensgewohnheiten zu etablieren und langfristige Gesundheitsrisiken zu senken.

Redaktion: Was weiß die Forschung über den Einfluss von körperlicher Aktivität auf das Lernverhalten von Schüler:innen?

Satzinger: Studien zeigen, dass körperliche Aktivität und gezielte Bewegungspausen im Schulalltag die Aufmerksamkeit und das Lernverhalten von Schüler:innen verbessern. Bereits wenige Minuten moderater Bewegung steigern Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und exekutive Funktionen wie Inhibition – also die Kontrolle über impulsives Verhalten – und kognitive Flexibilität, die entscheidend für zielgerichtetes Handeln und erfolgreiches schulisches Lernen sind. Regelmäßig eingebundene Bewegungseinheiten oder bewegungsfreundliche Unterrichtsgestaltungen fördern zudem Motivation und Sozialverhalten. Diese psychosozialen Faktoren sind eng mit erfolgreichen Lernprozessen verbunden, da sie emotionale Stabilität, kooperatives Lernen und ein positives Klassenklima fördern. Ein bewegungsorientierter Schulalltag ist somit eine wertvolle pädagogische Ressource, die nicht nur der physischen Gesundheit dient, sondern auch kognitive und psychosoziale Entwicklungsprozesse fördert.

Redaktion: Welche konkreten Strategien empfehlen Sie, um Bewegungselemente effektiv in den regulären Schulalltag einzubinden?

Satzinger: Ein zentraler Ausgangspunkt für die Integration von Bewegung in den Schulalltag ist eine veränderte professionelle Haltung der Lehrpersonen: Bewegung sollte als pädagogische Ressource und nicht als störend verstanden werden. Der aktive Schulweg, kurze Aktivierungsübungen zu Beginn

des Unterrichts und ritualisierte Bewegungspausen während langer Sitzphasen steigern die körperliche Aktivität, Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft. Bewegungsimpulse lassen sich zudem durch methodisch-didaktische Konzepte wie Steh-Murmelgruppen, Podcast-Walks oder Stationslernen in den Unterricht integrieren. Auch alltägliche Maßnahmen wie das eigenständige Holen von Arbeitsmaterialien, der Wechsel von Lernorten oder variable Arbeitspositionen mit dynamischem Mobiliar wie höhenverstellbaren Tischen oder beweglichen Sitzgelegenheiten erhöhen die Bewegung im Schulalltag. Diese Strategien fördern ein bewegungsfreundliches Lernumfeld, ohne tiefgreifende Umstrukturierungen des Unterrichts zu erfordern.

Ein besonders praxisnaher Ansatz sind Bewegungsmentor:innen: Dabei übernehmen geschulte Schüler:innen eigenverantwortlich die Planung, Organisation und Durchführung aktiver Pausen,indem sie Mitschüler:innen zu mehr Bewegung im Schulalltag motivieren und begleiten. Sie leiten Pausenaktivitäten, kurze Bewegungseinheiten oder Spiele an und unterstützen so Motorik, Konzentration und das soziale Miteinander. Durch diese Verantwortung lernen die Mentor:innen selbst Organisation, Teamarbeit und pädagogische Fähigkeiten. Diese partizipativen und niedrigschwelligen Maßnahmen fördern die Etablierung einer bewegungsfreundlichen Schulkultur, unabhängig davon, ob Lehrkräfte über eine sportwissenschaftliche Ausbildung verfügen oder nicht.

Redaktion: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt schulpflichtigen Kindern mindestens eine Stunde Bewegung pro Tag. Mit dem Ganztagsbetreuungsanspruch ab 2026 verbringen Kinder mehr Zeit in der Schule. Wie lässt sich Bewegung so in den Schulalltag integrieren, dass sie nicht nur Zusatzangebot, sondern fester Bestandteil wird?

Satzinger: Damit Bewegung im Ganztagsalltag als integraler Bestandteil wahrgenommen wird, ist ein kohärentes Gesamtkonzept notwendig. Dieses sollte strukturelle und inhaltliche Rahmenbedingungen schaffen, die die Bewegungsbedürfnisse der Kinder mit den pädagogischen Zielen von Schule und Ganztag verbinden. Eine partizipative Einbindung aller relevanten beteiligten Personen – Lehrkräfte, pädagogisches Personal, Trainer:innen, Eltern und Kinder – unterstützt die nachhaltige Implementierung. Die formale Integration eines Bewegungs-, Spiel- und Sportkonzepts in Schul- und Ganztagsprogramm stärkt das bewegungsfreundliche Schulklima und die langfristige Profilbildung.

Kooperationen mit Sportvereinen, kommunalen Einrichtungen und weiteren Partnern ermöglichen die Nutzung lokaler Ressourcen und vielfältige Bewegungsangebote. Die didaktische Gestaltung sollte motorische, soziale, emotionale und kognitive Kompetenzen gleichermaßen berücksichtigen und ein ausgewogenes Verhältnis von offenen und angeleiteten Aktivitäten bieten. Partizipative Mitgestaltung durch die Kinder fördert Motivation, Selbstwirksamkeit und Verantwortungsübernahme.

Flexible Angebote, die individuelle Förderbedarfe und Stärken berücksichtigen, sichern gleichzeitig Inklusion und Chancengleichheit. Der schulische Ganztag bietet somit eine zentrale Gelegenheit, Bewegung als festen Bestandteil schulischer Bildung zu verankern und ihre positiven Effekte auf die physische, kognitive, psychosoziale und emotionale Entwicklung von Kindern langfristig zu nutzen.

Redaktion: Welche Kriterien definieren aus Ihrer Sicht qualitativ hochwertige Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote?

Satzinger: Qualitativ hochwertige Bewegungs- und Sportangebote orientieren sich an den Interessen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen und fördern altersgerecht ihre motorischen und sozialen Kompetenzen. Abwechslungsreiche Angebote steigern Freude an der Bewegung und

unterstützen die intrinsische Motivation. Fachlich qualifiziertes Personal mit pädagogischer Sensibilität ist entscheidend, um auf individuelle Voraussetzungen angemessen einzugehen. Ein geschützter Rahmen – körperlich wie psychisch – in dem sich Kinder und Jugendliche sicher fühlen, bildet die Grundlage für Freiräume zur individuellen und gemeinschaftlichen Entfaltung. Ebenso entscheidend ist eine inklusive Gestaltung, die allen Teilnehmenden gleichberechtigte Teilhabe ermöglicht. Beides zusammen stellt ein zentrales Qualitätsmerkmal bewegungsorientierter Ganztagsangebote dar. Kontinuität, aktive Mitgestaltung durch die Kinder und die Verbindung zu anderen Bildungsbereichen sichern Nachhaltigkeit und integrative Wirkung der Angebote.

Redaktion: Welche räumlichen Veränderungen empfehlen Sie, um Klassenzimmer bewegungsfreundlicher zu gestalten?

Satzinger: Bereits durch einfache, gezielt geplante Veränderungen lassen sich Klassenzimmer bewegungsfreundlicher gestalten, was Aufmerksamkeit, Lernfreude und das Klassenklima spürbar stärkt. Im Sinne des Churer Modells sollte die starre Sitzordnung durch flexible, anpassungsfähige Möblierung ersetzt werden, etwa einen Sitzkreis oder andere Arrangements, die Kommunikation und Interaktion fördern. Bewegungsförderliche Hocker und Stehtische ermöglichen abwechslungsreiche Haltungen und spontane Positionswechsel. Flexible Gruppenstrukturen oder frei wählbare Arbeitsorte erlauben den Schüler:innen, ihre Lernumgebung aktiv mitzugestalten, während Fensterbänke und stabile Regale kreativ als Steharbeitsplätze genutzt werden können.

Über das Klassenzimmer hinaus können Flure, Treppenhäuser, Aula und Eingangsbereiche als erweiterte Lern- und Bewegungszonen gestaltet werden. Besonders im schulischen Ganztag ist es entscheidend, vorhandene Räume flexibel zu nutzen und aktiv bereitzustellen, um unterschiedlichen Lern-, Bewegungs- und Erholungsbedürfnissen gerecht zu werden.

Redaktion: Welche Aspekte sind bei der Planung von Schulhöfen und anderen Außenbereichen zu berücksichtigen, um spontane Bewegungsanreize zu schaffen?

Satzinger: Bei der Planung von Schulhöfen und Außenbereichen sollten mehrere Aspekte berücksichtigt werden, um spontane Bewegungsanreize zu schaffen. Niedrigschwellige Angebote wie Bodenbemalungen, Hüpfspiele oder Spielfelder ermöglichen unkomplizierte, selbstinitiierte Bewegung und sprechen unterschiedliche Altersgruppen an. Ergänzend sollten Spiel-, Sport- und Bewegungsgeräte bereitgestellt werden, die vielseitig einsetzbar und inklusiv nutzbar sind. Ruhe- und Rückzugsbereiche sind ebenso wichtig, damit die Außenflächen flexibel als Lern-, Bewegungs- und Erholungsorte genutzt werden können, insbesondere im Ganztag.

Ein zentraler Faktor ist die Partizipation der Schüler:innen: Werden sie aktiv in Planungs- und Gestaltungsprozesse einbezogen, entstehen bedarfsorientierte, lebensweltlich verankerte Lösungen, die langfristige Akzeptanz und Identifikation fördern. Auch organisatorische Rahmenbedingungen spielen eine Rolle. Veraltete oder restriktive Vorschriften, etwa Verbote von Ballspielen oder eingeschränkte Flächennutzung, können spontane Bewegung hemmen und sollten kritisch überprüft werden. Nur durch die Verbindung räumlicher, pädagogischer, organisatorischer und partizipativer Ansätze lassen sich Schulhöfe gestalten, die sowohl Bewegungsanreize bieten als auch die vielfältigen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen berücksichtigen.

Redaktion: Frau Doktor Satzinger, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Zur Person

Dr. Nicole Satzinger ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Kindheits- und Jugendforschung im Sport an der Universität Paderborn. Sie leitet das Bewegungs-, Spiel- und Sportlabor (besslab), eine innovative Transferstelle, die als Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Praxis die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen gezielt unterstützt, insbesondere im schulischen Ganztag.