

# Der Einsatz bewegender Methoden in der Hochschullehre aus der Perspektive von Dozierenden

Robert Rupp<sup>1</sup> & Jens Bucksch<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pädagogische Hochschule Heidelberg

Schlüsselwörter: bewegende Methoden, bewegte Hochschullehre, sedentäres Verhalten

## Einleitung

Langes ununterbrochenes Sitzen ist charakterisierend für die Hochschullehre und ist aus gesundheitlicher und lerntheoretischer Perspektive negativ zu bewerten. Diesem kann mit bewegenden Methoden, die Lehr-Lernprozesse mit Mikrobewegungen - wie (Auf-)Stehen oder (Umher-)Gehen - verknüpfen, kostengünstig, unterrichtsnah und lernzeitwährend begegnet werden (Rupp, Dold & Bucksch, 2020). Die vorliegende Studie nutzt einen qualitativen Zugang, um angewandte Methoden, deren Bekanntheits- und Umsetzungsgrad sowie behindernde Umsetzungsfaktoren zu erfassen.

## Methode

An der Pädagogischen Hochschule Heidelberg wurden 16 Dozierende mittels leitfadensbasierter Interviews befragt. Die Stichprobe (N = 10 weiblich) setzt sich aus Professor\*innen, wissenschaftlichem Mittelbau und Lehrbeauftragten folgender Fachbereiche zusammen: Mathematik, Physik, Deutsch, Erziehung, Geschichte, Sport und Soziologie. Die Interviews wurden aufgenommen, transkribiert und über die strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz mit der Software MAXQDA ausgewertet.

## Ergebnisse

Bewegende Methoden sind unter Hochschuldozierenden kaum bekannt und werden nur von wenigen regelmäßig und bewusst eingesetzt. Trotzdem konnte mit 18 verschiedenen Methoden eine große Bandbreite potenzieller Zugänge für eine bewegte(re) Hochschullehre erfasst werden. Als zentrale Störfaktoren bei der Umsetzung wurden Platzmangel, Zeitknappheit, „bewegungsfaule“ Studierende, soziale Normen sowie mangelnde Methodensicherheit Dozierender identifiziert.

## Diskussion

Bewegende Methoden bergen ein bisher kaum genutztes Potenzial, um Bewegungsaktivierung und Sitzunterbrechung niederschwellig in die Hochschullehre zu integrieren. Systematische Methodensammlungen sowie qualifizierende Weiterbildungsangebote für Dozierende schaffen wichtige Voraussetzungen für deren kompetente und nachhaltige Umsetzung, da Lehrende mit dieser Thematik noch kaum vertraut sind. Im Mittelpunkt sollten hierbei bewegende Methoden stehen, die sich lernzeitwährend mit dem Lehr-Lernprozess synchronisieren lassen (Zeitknappheit) und dabei nur wenig Bewegungsraum beanspruchen (Platzmangel).

## Literatur

Rupp, R., Dold, C. & Bucksch, J. (2020). *Bewegte Hochschullehre. Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre*. Wiesbaden: Springer.