

Das Konzept des Heidelberger Modells der bewegten Lehre

Jens Bucksch¹, Chiara Dold¹ & Robert Rupp¹

¹Pädagogische Hochschule Heidelberg

Schlüsselwörter: bewegte Hochschullehre, sedentäres Verhalten, modularisiertes und multimodales Konzept, Mehrebenenintervention

Einleitung

Sedentäres Verhalten als Co-Aktivität des Zuhörens, Diskutierens und Reflektierens dominiert die hochschulische Lehre und führt nachweislich zu langen ununterbrochenen Sitzzeiten bei Studierenden (Castro et al., 2020). Dies wirkt sich negativ auf Gesundheit und erfolgreiches Lernen aus (Felez-Nobrega et al., 2018). Lösungsansätze für eine bewegte Lehre sind vielschichtig und reichen von Bewegungspausen bis hin zu bewegenden Methoden, die Mikrobewegungen - wie (Auf-)Stehen oder (Umher-)Gehen - unterrichtsnah und lernzeitwährend in Lehrveranstaltungen einbinden. Gleichzeitig benötigt es Rahmenbedingungen in der Umsetzung bewegter Lehre, die die Qualifizierung von Dozierenden oder auch eine bewegungsfreundliche Gestaltung von Lehrräumen betrifft. Mit dem vorliegenden Beitrag wird das Heidelberger Modell der bewegten Lehre vorgestellt (Rupp et al., 2020), welches ein modularisiertes und multimodales Umsetzungskonzept vorschlägt, um Sitzunterbrechungen und Mikrobewegungen im Hochschulkontext zu fördern.

Methode

Das Heidelberger Modell der bewegten Lehre wurde an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg entwickelt. Als theoretische Grundlagen dienten zum einen ein sozial-ökologischer Ansatz, lerntheoretische Überlegungen aus dem Kontext der bewegten Schule und der Selbstbestimmungstheorie, die auf den Hochschulkontext übertragen wurden. Zum anderen wurden verschiedene Elemente und Rahmenbedingungen der bewegten Lehre in unserem Modellprojekt „Kopf-Stehen“ erprobt und prozessevaluativ begleitet, das in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse durchgeführt wurde.

Ergebnisse

Aus den theoretischen Vorüberlegungen sowie den praktischen Erprobungen (z.B. curriculare Implementierung eines Seminars zu bewegungsaktivierender Schul- und Unterrichtsgestaltung) ergaben sich fünf Bausteine, die sich modular ergänzen und sich als Mehrebenenkonzept verstehen: Bewegende Methoden (z.B. Podcast Walks), Bewegendes Lehrangebot (z.B. curriculare Studienangebote), Bewegungsfreundliche Lehrräume (z.B. bewegendes Mobiliar), Bewegende Weiterbildungen (z.B. Video Tutorials) und Bewegungspausen.

Diskussion

Das Heidelberger Modell der bewegten Lehre setzt auf eine Kombination unterschiedlicher Bausteine aus Verhaltens- und Verhältnisprävention. Eine Umsetzung kann nur erfolgreich und nachhaltig erfolgen, wenn sich Lehrende als zentrale Vermittler verstehen und qualifiziert werden (z.B. Unsicherheit bei der Umsetzung von Dozierendenhandreichungen). Auf Hochschulleitungsebene muss zudem eine soziale und organisationale Unterstützung erfolgen (z.B. Umsetzung braucht bewegungsaktivierende Raumausstattung). Bereits mit der Etablierung einzelner Module lassen sich aus gesundheitlicher und lerntheoretischer Perspektive Veränderungsimpulse zur Sitzzeitreduzierung setzen.

Literatur

- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G. & Biddle, Stuart J. H. (2020). How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention Science*, 21(3), 332–343.
- Felez-Nobrega, M., Hillman, C. H., Dowd, K. P., Cirera, E. & Puig-Ribera, A. (2018). ActivPAL™ determined sedentary behaviour, physical activity and academic achievement in college students. *Journal of Sports Sciences*, 36(20), 2311–2316.
- Rupp, R., Dold, C. & Bucksch, J. (2020). *Bewegte Hochschullehre: Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre*. Wiesbaden: Springer.