

# „Still sitzen, Ohren spitzen, ...“

## *Der Sessel als Disziplinarinstrument oder: Von der Sitzschule zur Bewegten Schule*

Julie Melzer<sup>1</sup>

<https://doi.org/10.53349/resource.2022.i18.a1118>

### *Zusammenfassung*

Für die meisten schulischen Arbeitsaufgaben wird geräuscharmes, aufrechtes Sitzen als unverzichtbar angesehen. Der folgende Artikel geht der Frage nach, wie sich das Sitzen auf einem Sitzgestell zunehmend demokratisiert und vom Thron über den Caféhaustuhl Eingang in den Alltag gefunden hat. Die Rolle der Schule bei der Einübung und Festigung dieser Körpertechnik wird dabei ebenso beleuchtet wie der damit verbundene Disziplinardiskurs. Zuletzt wird die Auswirkung des Wandels einer „bewegten“ zu einer „sitzenden Kindheit“ diskutiert und an eine Initiative mit Ursprung in den 1980er Jahren erinnert: Die Bewegte Schule.

### *Keywords:*

Geschichte des Sessels  
Sitzen im Unterricht  
Disziplin  
Gesundheit  
Bewegte Schule

## 1 Einleitung

„Mit sechs Jahren, im Frühjahr 1824, trat Heinrich Breiter (...) in die Dorfschule ein (...) Die Sommerschule war auf zwei Tage, Mittwoch und Samstag, beschränkt. Sein ‚erster Schulsommer‘ hatte bloß zum Zweck, ihn ans Stillsitzen in der Schule zu gewöhnen. Die eigentlichen Studien begannen erst mit Anfang der Winterschule.“ (Auszug aus einem Erfahrungsbericht eines Schülers aus dem 19. Jh. (zit. nach Sello, 2016, S. 6).

Die Schüler\*innen arbeiten selbständig Übungsblätter aus. Es gibt kaum Nebengespräche. Auch Jakob<sup>1</sup> arbeitet, wobei er seinen Lernauftrag immer wieder für eine kurze Zeit unterbricht und verschiedene Bewegungen macht: Er streckt die Hände in die Höhe, schüttelt sie aus, wippt mit dem Oberkörper hin und her, kreist mit seinem Drehstuhl um die eigene Achse. Dieses Szenario wiederholt sich so oft, bis ihm die Lehrerin schließlich den Drehstuhl unter dem Gesäß wegzieht. Sie tut das mit den Worten: „Du weißt, dass dir dieser Sessel nicht guttut!“ Daraufhin gibt sie Jakob einen anderen ohne dynamische Sitzfläche und Rollen. Jakob äußert seinen Unmut darüber. Dann arbeitet er weiter, wobei er nun das konzentrierte Arbeiten durch andere Nebentätigkeiten unterbricht: Er geht zur Nachbarin oder springt auf seinem Sessel auf und nieder. (Auszug aus einer teilnehmenden Beobachtung 2022 im Rahmen des Bewilligungsverfahrens für Schulassistenz durch die Autorin)

---

<sup>1</sup> Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Universitätsstraße 65-67, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. E-Mail: [julie.melzer@aau.at](mailto:julie.melzer@aau.at)

Die Schulassistentin sitzt dicht neben Max<sup>2</sup> und unterstützt ihn sehr engmaschig. Mit ihrer Hilfe ist er sehr schnell mit seinem Arbeitsauftrag fertig. Er zeigt ihn der Lehrerin, die ihm eine positive Rückmeldung gibt. Die Assistentin fragt die Lehrerin, ob Max eine weitere Übung machen soll. Nachdem diese bejaht, rückt sie den Sessel des Jungen zurecht und bringt seinen Körper so in Position, dass dieser aufrecht und seinem Heft zugewandt auf dem Sessel sitzt. Als Max mit der Aufgabe fertig ist, zeigt er auf. Nachdem die Lehrkraft nicht reagiert, beginnt er zu wedeln und mit den Fingern zu wackeln. Die Assistentin fasst ihn umgehend an der Hand und weist ihn nonverbal an, mit dem Winken aufzuhören. (Auszug aus einer teilnehmenden Beobachtung 2022 im Rahmen des Bewilligungsverfahrens für Schulassistenten durch die Autorin)

Zwischen der ersten Beschreibung und den beiden anderen liegen nahezu zwei Jahrhunderte. Das ist ein langer Zeitraum, in dem sich Schule in vielem deutlich gewandelt hat. Überdauert hat aber offensichtlich die Ansicht, dass Stillsitzen eine wesentliche Voraussetzung für die Aufnahme von Lerninhalten ist. Ohne bewegungs- und geräuscharmes Sitzen scheint ein gelingender Unterricht nicht möglich. Eine Lehrerin bringt das in einer Befragung damit auf den Punkt, dass „Kinder einfach Ruhe brauchen zum Arbeiten, und die ist einfach nicht gegeben, der eine hampelt da, der andere hampelt dort“ (Buhl & Kuhn, 2002, S. 81). Das ausdauernde Sitzen auf einem Sessel wird im europäischen Bildungssystem als unhinterfragte „Basishaltung“ (Langer, 2008, S. 269) angesehen. Wie aber ist es dazu gekommen, dass der Mensch, obwohl er anatomisch nicht dafür gebaut ist (Cranz, 1998, S. 15), eine so innige Beziehung zum Sessel pflegt?

## 2 Am Anfang war der Thron: Vom Homo erectus zum Homo sedens

Hocken, Kauern oder Sitzen am Boden ist eine alte Form des Lagerns. Das Sitzen auf Sesseln dagegen ist eine sehr junge Erfindung städtischer, ziviler Kulturen. Auf einem langen Weg entwickelt sich diese im Rahmen der Sesshaftwerdung und der zunehmenden Bindung von Menschen ans Haus. Seinen historischen Ursprung hat der Sessel im Thron der Könige. Das Sitzen auf einem Sessel dehnt sich schließlich über Bischöfe, Priester, Fürsten und Mönche auf das wohlhabende Bürgertum aus. Beginnt das Sitzen auf Sesseln bereits um 1450, erreicht es erst im 19. Jahrhundert mit dem ersten, in Massen herstellbaren Sitzmöbel, dem Wiener Caféhaus-Stuhl, alle Gesellschaftsschichten. Mit dem Sessel verbreitet sich auch der Tisch. Nach Eickhoff (1997, S. 490-494), der sich eingehend mit der Kulturgeschichte des Sitzens beschäftigt hat, beginnt damit eine Entwicklung mit weitreichenden Konsequenzen: Ein neuer Menschentyp entsteht, der „Homo sedens“, und mit ihm eine Kultur, in der Sitzen nach seiner Einübung in der Kindheit zum Bedürfnis wird, und Sessel zur Grundausstattung gehören, egal ob im Wartezimmer, Restaurant oder Flugzeug. „Sie stehen überall herum. Sie müssen das. Zur Bewältigung des modernen Lebens sind sie notwendig. Für jedes Tun, für jeden Ort und für jede Funktion gibt es passende Stühle“ (ebd., S. 498-499).



**Abbildung 1:** Auf Thonet-Modell Nr. 4 folgt Nr. 14, das erstmals beinahe industriell hergestellt werden kann (Thonet 2022) – ein Meilenstein in der Geschichte des Sitzens (im Bild: Thonet-Stühle im Café Griensteidl auf dem gleichnamigen Gemälde von Reinhold Völkel, 1986, <https://de.wikipedia.org>, CC0)

### 3 Die Stilllegung des Körpers und die Rolle der Schule

Der Sessel ordnet den Raum auf eine neue Weise. Er fixiert Abstände, erzeugt geordnete Distanzen und gestaltet Verhalten neu (ebd., S. 493). Das Sitzen auf Sesseln greift massiv in Körper und Psyche des Menschen ein: es stellt den Körper still und dämpft die Affekte. Dafür wird die Konzentration auf ein von Sinnlichkeit und Affekten losgekoppeltes Denken unterstützt (Batz, 1998, S. 89).

Die Entwicklung des Sesselsitzens kommt nach Eickhoff (1997, S. 490) einem Prozess der inneren Beruhigung oder Sedierung gleich. In vielen Kulturen entstammen die Bezeichnungen für sitzen und Sitzmöbel auch der Silbe „sed“, die auf „besänftigen“ und „beruhigen“ verweist (Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, Pfeifer et al. 1993). Im Zuge des Zivilisationsprozesses kommt es zu einer zunehmenden Kontrolle der Beherrschung der körperlichen Regungen des Menschen durch äußeren Zwang und Selbstkontrolle. Damit einher geht die zunehmende „Stilllegung des Körpers“, die sich auf immer weitere soziale Kontexte ausbreitet (Sello, 2016, S. 9). Sekundiert wird diese Entwicklung von der Schule, indem Bildungs- und Erziehungsanstalten die Einübung und Festigung des Stillsitzens durch Beobachtung und Strafe übernehmen. Für Kant (1883, S. 8-9) eine höchst notwendige pädagogische Intervention, um die „Wildheit“ von Kindern zu bändigen,

„damit sie nicht in Zukunft, jeden ihrer Einfälle wirklich auch und augenblicklich in Ausübung bringen mögen. Der Mensch hat (...) einen so großen Hang zur Freyheit, daß, wenn er erst eine Zeitlang an sie gewöhnt ist, er ihr Alles aufopfert. Ebendaher muß denn die Disciplin auch, wie gesagt, sehr frühe in Anwendung gebracht werden, denn wenn das nicht geschieht, so ist es schwer, den Menschen nachher zu ändern.“

Bis heute steht Sitzen auf dem „heimlichen Lehrplan“ der Schule. Es durchdringt den Unterrichtsalltag: Kinder hören Aufforderungen wie „Sitz still!“ oder „Sitz gerade!“. Aus erzieherischen Gründen oder zur Aufrechterhaltung der Ordnung können Schüler\*innen in eine Parallelklasse *versetzt* werden. Lehrkräfte können Kinder unter bestimmten Umständen *nachsitzen* lassen, um versäumte Pflichten nachzuholen. Und immer noch bleiben Schüler\*innen *sitzen*, wenn sie die Leistungsanforderungen für das Schuljahr nicht erfüllt haben. Unter dem Titel „*Richtig sitzen in der Schule*“ werden Mindestanforderungen an Tische und Sessel beschrieben (Deutsche gesetzliche Unfallversicherung, 2008, S. 5)

Dass es mit der Disziplinierung zur richtigen Sitzhaltung um das Durchsetzen bestimmter Ordnungen geht, kann historisch an unzähligen Diskussionen und hitzigen Debatten nachvollzogen werden (Nöbauer, 2014, S. 34). Nach Foucault (2021, S. 183) bildet der Zwang zum Stillsitzen eine subtile Strategie, den menschlichen Körper gefügig und gelehrig zu machen. Der Zugriff auf den Körper passiert dabei bereits durch die „Parzellierung“, die Verteilung von Individuen im Raum, um ihr „unkontrollierbares Verschwinden“, ihr „diffuses Herumschweifen oder ihre unnütze und gefährliche Anhäufung“ zu verhindern. Die Schüler\*innen werden auf Klassenzimmer aufgeteilt. Jedem Kind wird ein fixer Platz zugewiesen. Die Topologie des Ortes, an dem schulischer Unterricht (nach wie vor) zu einem großen Teil stattfindet, lässt sich wie folgt umreißen: Es handelt sich um einen Raum von etwa 50-60 m<sup>2</sup> Grundfläche und geometrisch angeordnetem Mobiliar (Breidenstein, 2004, S. 88). Meist sind die Tische und Bänke in Reihen aufgestellt, sodass sich der Blick der Schüler\*innen nach vorne zur Tafel richtet und sie einander nur von hinten sehen. Für Foucault (2021, S. 183-184) ist das eine bewusste Inszenierung. Eine solche Platzierung von Schüler\*innen ist ideal, ihre An- und Abwesenheiten genau zu registrieren, ihre Leistungen zu messen und ihr Verhalten zu überwachen und gegebenenfalls zu sanktionieren. Damit haben wir es in den Worten des französischen Philosophen mit „panoptischer Disziplinarmacht“ zu tun: Die gesamte Klasse blickt auf die Lehrkraft, die Lehrkraft hat die gesamte Klasse im Blick. Während sich die Lehrkraft frei im Raum bewegen kann, sitzen die Schüler\*innen auf ihrem Platz fest. Es gibt kein Verstecken in der Gruppe und die Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme untereinander sind reduziert. Wer stört, wird schon einmal zur Strafe und besseren Kontrolle vor den Tisch der Lehrkraft gesetzt oder muss für den Rest der Stunde allein sitzen.

Historisch gesehen ist „das sitzende Schulkind“ Resultat unterschiedlicher Diskurse und Entwicklungen. Eine wichtige Rolle bei seiner Entstehung spielt die Erfindung und Verbreitung der Schulbank.

## 4 Die Geschichte der Schulbank

„Er gaukelt und schaukelt,  
 Er trappelt und zappelt  
 Auf dem Stuhle hin und her.  
 „Philipp, das mißfällt mir sehr!“

Aus Willhelm Busch: *Der Zappelphilipp*, ab 1881

Der Blick zurück zeigt, dass noch im Mittelalter geordnetes, ausdauerndes Sitzen keine übliche Unterrichtsmethode ist. Selbst bei feierlichen Anlässen sitzt man noch sehr zwanglos, hockt oder kauert auf Mauerbänken, Schemeln oder auf dem Boden und in ebendieser Haltung wird auch geschrieben. Auch auf einem Bild aus dem 17. Jahrhundert von Jan Steen, das eine Unterrichtssituation zeigt, sieht man alles andere als aufrecht auf Sesseln sitzende Kinder.

Die Reformation bringt schließlich große Änderungen im Schulwesen. Martin Luther propagiert die allgemeine Schulpflicht, um Gläubige zu befähigen, die Bibel zu lesen. Aufgrund ihrer steigenden Zahl werden die Schüler\*innen nicht mehr von einem Lehrmeister individuell betreut, sondern zunehmend nach Alter und Lernfortschritt in sogenannte „Haufen“ eingeteilt (Hnilica 2003, S.20-21).

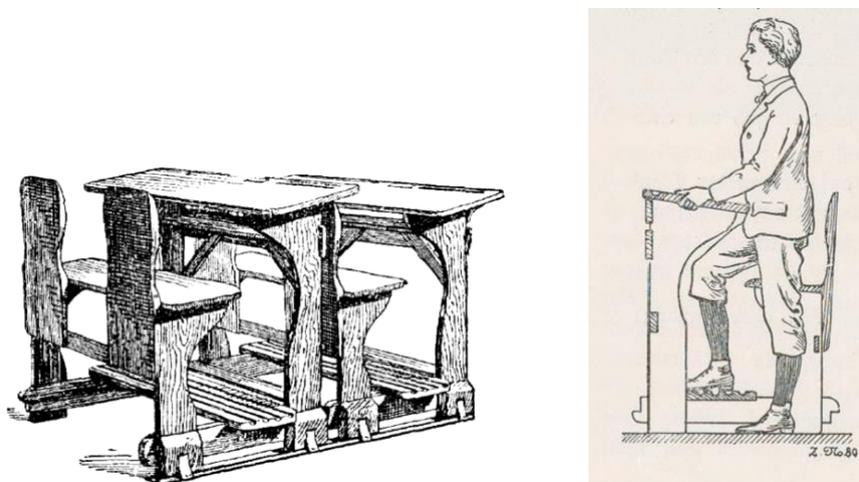


**Abbildung 2:** Darstellung einer Szene aus dem Schulalltag im 17. Jahrhundert („Schule für Knaben und Mädchen“, Jan Steen, ca. 1670, <https://www.nationalgalleries.org>, CC BY-NC)

Das Prinzip des aufrechten Sitzens wird im deutschsprachigen Raum schließlich mit der Einführung der Schulpflicht ab dem 18. und 19. Jh. zur erziehungswissenschaftlich definierten Normhaltung. Nach Hnilica (ebd., S. 55-61) werden zeitgleich umfangreiche Register mit Daten über Alter und Größe aller schulpflichtigen Kinder angelegt. Zu ihrer Vermessung wird eine ganze Reihe von Apparaten entwickelt. Neben Messapparaten für den Körperwuchs gibt es auch Versuche, den Ermüdungsgrad von Schüler\*innen zu bestimmen. Die erhobenen Daten und deren statistische Berechnungen dienen als Grundlage zur Konstruktion der optimalen Schulbank. Zur Vereinheitlichung der Produktion von Schulmöbeln fertigen Ärzte und Pädagogen zunächst detaillierte Vorlagen für die örtlichen Handwerker an. Ab der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts werden Schulmöbel zunehmend industriell produziert. Die davor üblichen Bankreihen werden durch zweiseitige Pulte ersetzt. Das hat den Vorteil, dass jedes Kind nunmehr unmittelbar von der Lehrkraft erreicht werden kann. Undenkbar hingegen ist es, die seinerzeit übliche feste Verbindung zwischen Bank und Tisch aufzulösen. Mit Hilfe wissenschaftlich abgesicherter Normen, ingenieurmäßiger Konstruktion und industrieller Produktion wird die Schulausstattung binnen weniger Jahrzehnte zentralisiert und uniformiert.

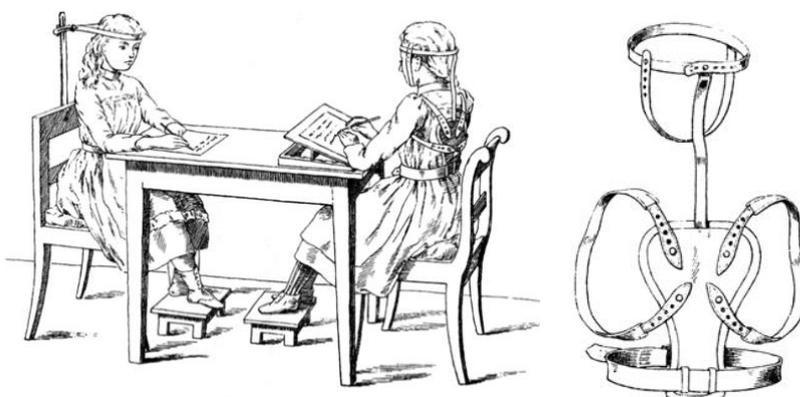
Im Gegensatz zur Antike, als die Rhetorik einen höheren Stellenwert gehabt hat, wird seit dem Mittelalter das Schreiben zum integralen Bestandteil des Wissenserwerbs. Die Tradition des Schreibens ist sehr alt. Die

Schulbank ist dagegen ein recht modernes auf das Schreiben ausgerichtetes Gerät. Daher nehmen fortan die Diskussionen um die Herstellung einer korrekten Schreibhaltung einen breiten Raum ein (ebd., S. 25).



**Abbildung 3:** In der neuen „Rettig-Bank“ sieht der Fabrikverwalter Otto Neumann (1904, S. 17) viele Vorteile: Sie ermögliche ein geräuscharmes Heraustreten, erleichtere dem Lehrer den „Zugriff“ auf den Schüler und mache die Klasse vor ihm „klar und durchsichtig“ (Bild links: <https://de.wikipedia.org>, CC0, Bild rechts: Neumann, ebd.)

1885 stellt der Orthopäde Daniel Gottlob Moritz Schreiber (1858, S. 200-201) in seiner Schrift drei Fehlhaltungen beim Sitzen heraus: „das schiefe Sitzen“, „das Sitzen mit angedrückter Brust“ sowie „das Sitzen mit stark nach vorn gebogenem Oberkörper und vorhängendem Kopfe“ und warnt vor Folgen wie Rückgratverkrümmung, Atemwegserkrankungen und Kurzsichtigkeit. Er beklagt, dass „einflussreiche Verstöße gegen die für die sitzende Stellung geltenden Gesundheitsregeln in solcher Häufigkeit vorkommen, dass durchschnittlich unter zehn Kindern kaum eines zu finden ist, welches in dieser Hinsicht tadelfrei wäre“ (ebd., S. 199). Um Kindern „die fehlerfreie Art des Sitzens“ (ebd., S. 203) zu erleichtern, wird eine Vielzahl von Apparaturen entwickelt. Schreiber (ebd., S. 203-205) selbst kreiert den Geradehalter, der durch Fixierung des Kopfes an einer Stange jegliches Vorbeugen des Oberkörpers unmöglich macht.



**Abbildung 4:** Nur eines von vielen Geräten, den kindlichen Körper zu formen und in die „richtige Schreibhaltung“ zu zwingen: der „Geradehalter“ (Schreiber, „Kallipädie oder Erziehung zur Schönheit“, 1858, S. 203 und 205)

Anfang des 20. Jahrhunderts kritisiert die italienische Ärztin und Reformpädagogin Maria Montessori (1913, S. 16-18) die europäischen Schulmöbel als „Werkzeug der Schulklaverei“ und „klares Beispiel für einen Irrtum der

wissenschaftlichen Pädagogik“. Konstruiert, um den Rücken des Kindes nicht zu verkrümmen, würden sie das Gegenteil bewirken und Kinder reihenweise zu „Buckligen“ machen. Unter dem Vorwand der Prävention von Gesundheitsschäden diene die Schulbank in Wahrheit nur dem Zweck, dass das Kind in seiner Unbeweglichkeit weitest möglich sichtbar ist. Dabei ist alles so eingerichtet, dass Pult und Sitz selbst das Kind in die Haltung hineinzwingen, die man für die richtige hält. Montessori gibt sich überzeugt:

„ ... die Zeit wird kommen, wo diese Tatsache auffallen wird (...), dass bei all den großen Fortschritten der Gesundheitspflege des Kindes, der Anthropologie und Soziologie und bei dem allgemeinen Fortschritt des Denkens, der im ersten Dezennium des 20. Jahrhunderts erreicht war, der Grundirrtum unserer Schulbank nicht erkannt wurde, und zwar bei keinem von all den Völkern, in denen so mächtige Strömungen zum Schutz des Kindesalters auftraten.“ (ebd., S. 20)

Montessori entwickelt für ihre innovativen Unterrichtsmethoden eine ebenso neue Lernumgebung. Statt sie mit feststehenden Schulbänken auszustatten, möbliert sie die Räume ihrer Schule mit normalen Tischen und Sesseln, wie sie in jedem Esszimmer stehen könnten. Die Möbel sind so leicht, dass die Kinder sie selbst umstellen können (Hnilica, 2010, S. 160). Nach einer Phase der Ablehnung und Empörung über das innovative Gestühl, führen nach dem 2. Weltkrieg die meisten Schulen frei bewegliche Sessel ein, wobei die traditionellen Sitzordnungen, Klassenzimmer und Unterrichtsmethoden im Wesentlichen beibehalten werden (ebd., S. 138).



**Abbildung 5:** Die Ähnlichkeit ist nach wie vor groß: Klassenzimmer um 1910 und Klassenzimmer heute (Bild links: <https://www.schulmuseum.de>, mit freundlicher Genehmigung des norddeutschen Schulmuseums, Bild rechts: privat, mit freundlicher Genehmigung der VS Wolfsberg)

Anfang der 1980er Jahre nimmt der Schweizer Urs Illi schließlich die Rückenbeschwerden von Kindern zum Anlass, um auf die ungesunde Ruhigstellung des Körpers durch übermäßig langes Sitzen in der Schule zu verweisen und stößt damit Konzepte der „Bewegten Schule“ an (Laging, 2006, 1). Doch bis heute ist die Einbindung von Bewegung in den Schulalltag vielfach abhängig vom Engagement einzelner Lehrkräfte. Bewegung als verbindlicher Teil des Schulprogramms bzw. der Gesamtkonzeption der Schule ist noch eher selten (Sello, 2016, S. 30).

## 5 Von der bewegten zur sitzenden Kindheit

Der Mensch ist auf Bewegung angelegt: Bewegung ist die natürliche Grundlage seiner körperlichen und psychischen Gesundheit (Füzeki & Banzer, 2019). Bewegung ist eine Voraussetzung des Lebens und wichtig für die Entwicklung des Selbstbildes und der Lebensqualität von Menschen (Seidel zit. nach Sächsisches Staatsministerium für Soziales, 2012, S. 5)

In keinem Entwicklungsabschnitt spielt das Sich-Bewegen eine so große und entscheidende Rolle wie in der Kindheit. Bewegung bildet die Basis der kindlichen Handlungsfähigkeit und gehört zu den grundlegenden kindlichen Betätigungs- und Ausdrucksformen. Durch Bewegung können sich Kinder nicht nur mit ihrer Umwelt, sondern auch mit sich selbst auseinandersetzen. Bewegungserfahrungen sind nicht austauschbar mit anderen Erfahrungen. Sie müssen gemacht werden (Seidel, 2012, S. 5-7).

Kinder sind ständig in Bewegung, sie entdecken und erfahren täglich und situativ körpernah durch Bewegung etwas Neues. Bewegung in vielfältiger Form unterstützt und fördert die motorische, soziale und emotionale Entwicklung (Lütgeharm, 2011, S. 115). Bis zum elften, zwölften Lebensjahr haben Kinder ein hohes intrinsisches Bedürfnis sich zu bewegen (Breithecker, 2002). Sie suchen sich eigenmotiviert immer neue Bewegungsherausforderungen, gehen, laufen, springen, klettern und werfen. Mit Eintritt in die Schule gehen die Bewegungszeiten bei Kindern allerdings rapide zurück und die Sitzzeiten nehmen sprunghaft zu. Kinder sitzen dann:

- auf dem Weg zur und von der Schule im Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln, zumal ein immer geringerer Anteil von Kindern diesen Weg zu Fuß zurücklegt
- in der Schule (zumeist in allen Gegenständen außer Bewegung und Sport bzw. in den Pausen)
- bei der Hausaufgabe
- beim Essen und Trinken
- beim Medienkonsum, wie Fernsehen, Spielkonsolen, Computer und Smartphones in der Freizeit (Aue & Huber 2014, S. 105)

Die von der EU geförderte Helena-Studie (Ruiz, Martínez-Gómez et al., 2011) zeigt, dass junge Menschen zwischen 12 und 17 Jahren in Europa im Schnitt neun Stunden pro Tag sitzen, das sind mehr als 70 % ihrer Wachzeit. Sitzen ist dabei zumeist eine Ko-Aktivität, denn im Vordergrund steht eine andere eigentliche Zieltätigkeit, die im Sitzen ausgeführt wird. Schulisches Lernen ist ein wichtiger Bestandteil der gesamten Sitzzeit von Kindern. Eine wichtige Primäraktivität von jungen Menschen stellt das schulische Lernen dar. Es gibt jedoch kaum Studien, die eindeutig zeigen, wie lange genau die nicht aktive Zeit von Kindern in der Schule ist und ob diese in der letzten Zeit zugenommen hat. Während es eine Vielzahl von Untersuchungen zur Mediennutzung gibt, z. B. die KIM-Studie 2020 (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2020), die Oberösterreichische Jugend-Medien-Studie 2021 (Education Group, 2021), die JIM-Studie 2021 (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2021) oder die DAK-Studie Gaming, Social-Media & Corona 2020 (DAK-Gesundheit 2020), ist die Datenlage für andere sitzende Aktivitäten nach Aue und Huber (2014, S. 106) eher unzureichend. Eine von ihnen zitierte Studie, die sich auf 9- bis 16-Jährige konzentriert, ermittelt dass 60 % der gesamten sitzenden Zeit den Nicht-Bildschirmmedien zuzuordnen sind. Der größte Anteil betrifft mit 42 % die Schule sowie soziale Aktivitäten (Gespräche führen) mit 19 %.

Die Folgen von langen Sitzzeiten und dem einhergehenden Bewegungsmangel sind weitreichend. Sie umfassen Übergewicht, motorische Entwicklungsstörungen und Haltungsschäden oder auch emotional-soziale Auffälligkeiten wie ängstliches oder aggressives Verhalten. Wenn das Gehirn durch mangelnde Bewegung nicht gut durchblutet wird, kann das außerdem die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen (Seidel, 2012, S. 11-12). Langes Sitzen ist allerdings nicht nur problematisch, weil es eine bewegungsarme Körperpraxis mit negativen gesundheitlichen Auswirkungen darstellt, vielmehr stellt Sitzen selbst bei ausreichender Bewegung nach Aue & Huber (2014, S. 104) einen eigenständigen und unabhängigen Risikofaktor für die Entstehung von lebensstilbedingten Krankheiten dar.

## 6 Bewegung und Lernen – Bewegte Schule

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren,  
um Balance zu halten,  
musst du in Bewegung bleiben“

Albert Einstein

Nach wie vor sind viele Erwachsene und auch Pädagog\*innen immer noch der Meinung, dass Lernen nur im Stillsitzen erfolgen kann und muss. Langes Sitzen widerspricht aber nicht nur dem kindlichen Bewegungsbedürfnis. Mittlerweile ist auch wissenschaftlich belegt, dass sich Bewegung, Spiel und Sport positiv auf die kognitive Gesundheit und die des Gehirns auswirken. Es gibt eine immense Zahl an Studien, die zeigen, dass eine Zunahme körperlicher Aktivität (oder eine bessere Fitness) in einem positiven Zusammenhang (oder zumindest keinem negativen) mit der schulischen Leistungsfähigkeit steht. Aktive und fitte Kinder übertreffen die weniger aktiven und fitten Gleichaltrigen im Klassenzimmer deutlich (Hillman & Schott, 2013, S. 33-34).

Lütgeharm (2007, S. 113) unterstreicht die Wichtigkeit von handlungsorientiertem Lernen durch folgende Zahlen. Aufgenommen und verarbeitet werden Informationen durch

- Lesen 10 %
- Hören 20 %
- Zusehen 30 %
- Hören und sehen 50 %
- Selbst laut sprechen 70 %
- Bewegen und handeln 90 %

Insbesondere bildgebende Verfahren (sog. „Neuroimaging“) lieferten neuartige Erkenntnisse über die Funktionsweise des Gehirns. Mit diesen Verfahren konnte u. a. festgestellt werden, dass körperliche Aktivität markante Veränderungen in den Hirnstrukturen hervorruft und zur Bildung neuer Synapsen (Synaptogenese), neuer Neuronen (Neurogenese) und Kapillaren (Angiogenese) beiträgt. (Schneider 2008, S. 255). Der körperlichen Aktivität kommt somit eine Schlüsselfunktion für die Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit und damit auch der Qualität von Lernprozessen zu – eine Erkenntnis, die für die Bewegte Schule spricht. In der Fachliteratur steht mittlerweile eine Vielzahl von Ansätzen und Konzepten einer bewegten Schule zur Verfügung. Ihren kleinsten gemeinsamen Nenner bilden folgende Strukturelemente:

#### 1. Bewegung im Schulgebäude

Räume und Gegenstände haben so etwas wie Appell-Charakter, sie können Kinder auffordern, sich zu bewegen oder auch nicht. Dementsprechend geht es darum, das Schulgebäude innen und außen so zu gestalten und auszustatten, dass Kinder zur Bewegung eingeladen werden. In einer bewegten Schule findet Bewegung nicht nur im Turnsaal oder am Schulhof statt. Das gesamte Schulgebäude wird vielmehr zu einem Bewegungsraum. Beispielsweise kann dort, wo es der Platz zulässt, ein Bewegungsraum eingerichtet werden mit Brettern, Würfeln, Strickleitern und Drehscheiben oder festen Installationen. Im Schulhaus können Tischtennisplatten, Billardtische oder Fitnessgeräte aufgestellt werden. Aber nicht nur diese funktionsspezifischen Räume können das Schulhaus für mehr Bewegung öffnen. Auch Gänge, Hallen oder Treppenhäuser können so gestaltet werden, dass sie Entspannen, Schlendern oder Rutschen ermöglichen (Laging, 2006, S. 9).

#### 2. Bewegtes Lernen, Sitzen und Unterrichten – Bewegungspausen

Bewegung im Unterricht kann auf vielfältige Weise zur Selbstverständlichkeit werden. Das beginnt beim Klassenzimmer: Gibt es verschiedene Lernecken, Materialregale, einen Leseteppich, Spielnischen, Regale mit Lernhilfen usw. sind die Kinder allein schon durch die Gestaltung des Klassenraums als Lernlandschaft und/oder Stationenbetrieb auf Bewegung angewiesen (ebd., S. 10).

Abgesehen davon, kann Bewegung in die Vermittlung und Festigung von Lerninhalten integriert werden. Ein Klassiker in diesem Zusammenhang ist das Laufdiktat. Dabei wird der Text nicht vorgelesen, sondern die Kinder laufen zum Text, der an verschiedenen Stellen im Klassenzimmer oder außerhalb hinterlegt ist, und sind aufgefordert, sich den Text zu merken und niederzuschreiben.

Wichtig ist außerdem die Möglichkeit, die Körperhaltung beim Lernen frei zu wählen. Lernen kann man auch im Liegen oder Stehen. Außerdem: „Keine Sitzhaltung ist gut genug, die Einzige zu sein“ (Breithecker, 1998, S. 66). Also wenn schon sitzen, dann ist ein abwechslungsreicher Wechsel der Sitzposition angezeigt. Damit sie aktiv und dynamisch sitzen, muss Kindern allerdings die Erlaubnis dazu erteilt werden (Lütgeharm, 2009, S. 26). Hilfreich ist außerdem, das Sitz-Mobiliar flexibel zu halten und unterschiedliche Sitzgelegenheiten zu bieten (Sitzball, Kniehocker, ...). Das aktiv-dynamische Sitzen gewährleistet unter anderem eine gesunde Wirbelsäule, unterstützt die Durchblutung, hilft beim Abbau von Stress und verbessert das Konzentrationsvermögen (Gamp & Illi zit. nach Thiel et al., 2004, S. 62).

Auch den Unterrichtsstoff immer wieder durch eine kurze Bewegungszeit zu unterbrechen, ist ein Element der bewegten Schule. Bewegungspausen werden bewusst eingesetzt, sodass eine rhythmische Abwicklung des Unterrichts gegeben ist. Nach längeren Konzentrationsphasen werden beispielsweise Entspannungsübungen eingebaut, auf Lernphasen im Sitzen folgt eine körperliche Aktivität (Amler & Knörzer, 1999, S. 98).

### 3. Bewegungsanlässe in der Pause

Das Schulzeitengesetz sieht vor, dass es zwischen Unterrichtsstunden mindesten 5 Minuten lange Pausen geben muss. Eine Maximallänge der Pausen ist nicht vorgegeben. Schulen haben also einige Freiheit bei der Pausengestaltung und können auf die Aufmerksamkeitsspannen und Erholungsbedürfnisse der Kinder und Jugendlichen Rücksicht nehmen. Pausen dienen dazu, sich zu erholen und zu entspannen, zu essen und zu trinken. Während manche Schüler\*innen gern für sich sind, suchen andere den Kontakt zu Peers. Wieder andere benötigen körperliche Aktivität, um den Kopf „frei zu bekommen“. Wie erwähnt, haben gerade jüngere Kinder in der Regel ein großes Bewegungsbedürfnis. Deshalb sind gerade an Grundschulen Bewegungs- und Spielangebote so wichtig. Für kleine Pausen im Klassenzimmer kann Kindern dazu z. B. eine Kiste mit verschiedenen Materialien, wie Sprungseilen, Luftballons oder Softbällen zur Verfügung gestellt werden (Müller, 1999, S. 193). Für die große Pause bietet sich vor allem ein bewegungsfreundlicher Schulhof mit genügend Platz zum Laufen, Klettern, Balancieren, Rutschen, ... an. Es sollte Spiel- und Sportgeräte geben, die je nach Alter und Bedürfnissen unterschiedlich herausfordernd sind, und die Möglichkeit bieten, sich auszuprobieren, auszuflowern und womöglich auch angestaute Frustration abzubauen.

## 7 Conclusio

Im Vergleich zum frühen 20. Jahrhundert haben sich die Schul- und Unterrichtspraktiken zwar gewandelt. Dennoch haben sich die „Tiefenstrukturen des Schullernens“ (Rumpf, 1981, S. 68) gehalten. Dazu gehören die strikte Trennung von Lern- und Lebenszeit, die Aufgliederung des Unterrichts in unterschiedliche, voneinander abgekoppelte Gegenstände, zeitlich fixierte Unterrichtseinheiten, zu deren Beginn und Ende allzu oft noch die Schulklingel ertönt, die permanente Beobachtung und Bewertung, die Einteilung in Altersklassen, die „Lehrerfrage“, die fragt, was sie schon weiß und – das stille Sitzen auf einem (bestenfalls mittlerweile ergonomischen) Sitzgerät. Möglicherweise gibt es zwischen dem einen und anderem einen Zusammenhang: Klassischer lehrerzentrierter Frontalunterricht, wie er immer noch gängig ist (Hattie 2009), braucht einen geräuscharmen Klassenverband, der gut überschaubar ist, sodass Nebengespräche oder Störungen sofort zugeordnet und geahndet werden können. Auch die seit der Antike überdauernde Lehrerfrage lässt sich leichter stellen, wenn die Schüler\*innen ruhig auf ihren Sesseln verharren.

Davon unberührt bleibt: Initiativen, wie die vom Sport- und Bildungsministerium im Herbst startende „tägliche Bewegungseinheit“ in Pilotbezirken (vgl. dazu Schwaiberger, 2022), greifen ins Leere, solange die Schule so viele Jahre nach der Kritik von Urs Illi (1996, S. 390) noch immer eine „Sitzschule“ ist. Damit nicht genug, müssen wir uns fragen, ob nicht manche Störung, die wir im Unterricht beklagen, ein Produkt des schulischen Handlungsrahmens und seiner Beschränkungen ist. Mehr noch: Möglicherweise ist es Zeit, den rasanten Anstieg von Diagnosen wie ADHS und die zunehmende Psychopharmamedikation bei Kindern kritisch zu diskutieren – als „enttäuschte Verhaltenserwartung“ (Becker, 2014, S. 277) und als weiteren Versuch der Stilllegung des Körpers (vgl. dazu auch Sello, 2016).

### Literatur

- Amler, W., & Knörzer, W. (1999). *Fit in 5 Minuten. Bewegungspausen in der Schule, Seminar, Beruf und Alltag*. Haug Heidelberg.
- Aue, K & Huber, G. (2014). *Sitzende Lebensweise bei Kindern und Jugendlichen. Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 30, S. 104–108.
- Baatz, U. (1998). *Im Sitzen Kultur verkörpern*. *Polylog. Zeitschrift für internationales Philosophieren*, 1 (1), S. 85–88.
- Becker, N. (2014). *„Schwierig oder krank?“ ADHS zwischen Pädagogik und Psychiatrie*. Julius Klinkhardt: Bad Heilbrunn.
- Breidenstein, G. (2004). *KlassenRäume – eine Analyse räumlicher Bedingungen und Effekte des Schülerhandelns*. *ZBBS*, 5 (1), S. 87–107.
- Breitenhecker, D. (2002). *Bewegung braucht das Kind ... damit es sich gesund entwickeln und wohl fühlen kann*

- In M. R. Textor & A. Bostelmann (Hrsg.)  
 (2002): <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/bewegungserziehung-psychomotorik/696/> [10.10.2022].
- Breithecker, D. (1998). *Bewegte Schule. Vom statischen Sitzen zum lebendigen Lernen*. Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. Wiesbaden.
- Buhl, K. & Kuhn, P. (2002). Kinderwünsche – Lehrernöte oder: „Bewegte Schule“ aus der Sicht der „Betroffenen“. *Sportunterricht, Schorndorf*, 51 (3), S. 78–83.
- Cranz, G. (1998). *The Chair. Rethinking Culture, Body and Design*. W.W. Norton & Company New York London.
- Eickhoff, H. (1997). Sitzen. In C. Wolf (Hrsg.), *Vom Menschen. Handbuch Historische Anthropologie*. Beltz Weinheim Basel (S. 489–500).
- DAK-Gesundheit (2020). *Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona*. DAK-Längsschnittstudie: Befragung von Kindern, Jugendlichen (12 – 17 Jahre) und deren Eltern. [https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#](https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#/) [10.10.2022].
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) 2008. *GUV-Information. Richtig sitzen in der Schule. Mindestanforderungen an Tische und Stühle in allgemeinbildenden Schulen*. <http://www.innverlag.at/media/pdf-downloads/schulmoebel-DIN.pdf> [10.10.2022].
- Education Group (2021). OÖ. Jugend-Medien-Studie 2021. Das Medienverhalten der 11- bis 18-Jährigen. [https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Innovation/Forschung/Dateien/JugendMedienStudie\\_Zusfassung\\_2021.pdf](https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Innovation/Forschung/Dateien/JugendMedienStudie_Zusfassung_2021.pdf). [10.10.2022].
- Foucault, M. (2011). *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Suhrkamp Frankfurt am Main.
- Füzéki E., Banzer W. (2019). Bewegung und Gesundheit. In R. Haring (Hrsg.), *Gesundheitswissenschaften*. Springer Berlin Heidelberg.
- Hattie, J. A. C. (2009). *Visible Learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge London New York.
- Hillman, C. & Schott, N. (2013). Der Zusammenhang von Fitness, kognitiver Leistungsfähigkeit und Gehirnzustand im Schulkindalter. *Zeitschrift für Sportpsychologie*. Hogrefe Göttingen (S. 33–41)
- Hnilica, S. (2003). *Disziplinierte Körper. Die Schule als Erziehungsapparat*. edition selene Wien.
- Hnilica, S. (2010). Schulbank und Klassenzimmer – Disziplinierung durch Architektur. In R. Egger & B. Hackl (Hrsg.), *Sinnliche Bildung. Pädagogische Prozesse zwischen vorprädikativer Situierung und reflexivem Anspruch*. VS Verlag für Sozialwissenschaften Wiesbaden.
- Illi, U. (1996). Die "Bewegte Schule" - Bewegung als Beitrag zur Gesundheitsvorsorge im Lebensraum Schule. 1. Teil, Jedes dritte Schulkind leidet an Rückenbeschwerden, *Fachzeitschrift Heim*, 67 (6). S. 386- 391.
- Kant, I. (1883). *Über die Pädagogik*. (Hrsg.) D. Friedrich Theodor Rink.
- Laging, R. (2006). *Warum macht „Bewegte Schule“ Sinn? Hintergründe und Entwicklungen der Bewegten Schule. Vortrag zur bundesweiten Tagung „Was bewegt die Bewegte Schule?“ am 29./30. Mai 2006 in Hannover*. [https://www.bewegteschule.at/fileadmin/Bewegte\\_Schule/Dateien/Warum\\_macht\\_Bewegte\\_Schule\\_Sinn\\_Laging\\_2006.pdf](https://www.bewegteschule.at/fileadmin/Bewegte_Schule/Dateien/Warum_macht_Bewegte_Schule_Sinn_Laging_2006.pdf) [10.10.2022].
- Langer, A. (2008). *Disziplinieren und entspannen. Körper in der Schule – eine diskursanalytische Ethnographie*. transcript Bielefeld.
- Lütgeharm, R. (2011). Bewegte Schule – mit Bewegung besser lernen, In A. Brinkmann, R. Burrichter & C. Decker (Hrsg.), *Lernprozesse professionell begleiten. Beiträge des Paderborner Grundschultages zu Diagnose und Förderung*. PLAZ Paderborn (S. 115 –124).
- Lütgeharm, R. (2007). *Fit und kreativ. So setzen Sie Motivation frei*. Kohl-Verlag Kerpen.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.) (2020). *KIM-Studie 2020. Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger*. [https://www.mfps.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2020/KIM-Studie2020\\_WEB\\_final.pdf](https://www.mfps.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2020/KIM-Studie2020_WEB_final.pdf) [10.10.2022].
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.) (2021). *JIM-Studie. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*.

- [https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie\\_2021\\_barrierefrei.pdf](https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie_2021_barrierefrei.pdf). [10.10.2022].
- Montessori, M. (1913). *Selbsttätige Erziehung*. Julius Hoffmann Stuttgart.
- Müller, C. (1999). *Bewegte Grundschule: Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule*. Academia Verlag GmbH Sankt Augustin.
- Neumann, O. (1904). *Die Schulbankfrage*. Selbstverlag Aussig.
- Nöbauer, H.: (2014). Der Körper, der auf dem Sessel sitzt. Leibliche Orientierung, kulturelle Normierung und soziale Distinktion. In A. Böhler, C. Herzog, C. & A. Pechriggl (Hrsg): *Korporale Performanz. Zur bedeutungsgenerierenden Dimension des Leibes*. transcript Bielefeld.  
[https://www.academia.edu/34414113/Der Körper der auf dem Sessel sitzt](https://www.academia.edu/34414113/Der_Körper_der_auf_dem_Sessel_sitzt) [10.10.2022].
- Pfeifer, W. et al. (1993). *Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, digitalisierte und von Wolfgang Pfeifer überarbeitete Version im Digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache*.  
<https://www.dwds.de/wb/etymwb/sedieren> [10.10.2022].
- Ruiz J.R, Ortega F.B. , Martínez-Gómez, D. et al. (2011). Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents: the HELENA study. *Am J Epidemiol*, 174 (2), S. 173–184.
- Rumpf, H. (1981): *Die übergangene Sinnlichkeit. Drei Kapitel über die Schule*. Juventa München.
- Schneider, F. (2008): *Gehirn, Gesundheit, Gymnasion: zur zerebralen Leistungsförderung in Schule und Sport*. Cuvillier 2008 Göttingen.
- Schreber, D. G. M. (1858). *Kallipädie oder Erziehung zur Schönheit. Leipzig. Kallipädie oder Erziehung zur Schönheit durch naturgetreue und gleichmässige Förderung normaler Körperbildung, lebensstüchtiger Gesundheit und geistiger Veredelung und insbesondere durch möglichste Benutzung spezieller Erziehungsmittel. Für Aeltern, Erzieher und Lehrer*. Fleischer Leipzig.
- Seidel, K. (2012). *Bewegung als Einflussfaktor kindlicher Entwicklung*. Bachelorarbeit an der Hochschule Mittweida, Soziale Arbeit.
- Schwaiberger, A. (2022). Bezirk Leibnitz wird steirische Pilotregion für tägliche Bewegungseinheit. <https://www.news.steiermark.at/cms/beitrag/12873786/154271055> [10.10.2022].
- Sello, S. (2016). *Die Stillstellung des Körpers. Zur Soziogenese des Stillsitzens in der Schule*. Bachelorarbeit. Humboldt-Universität zu Berlin.
- Thonet (2022). *Aus dem Kaffeehaus in die Welt: Eine kleine Kulturgeschichte*.  
<https://www.thonet.de/de/unternehmen/geschichte> [10.10.2022].
- Thiel, A., Teubert, H., & Kleindienst-Cachay, C. (2004). *Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation*. Schneider Verlag Hohengehren Baltmannsweiler.
- Windisch, C., Voelcker-Rehage, C. & Budde, H. (2011). Förderung der geistigen Fitness bei Schülerinnen und Schülern durch koordinative Übungen. *Sportunterricht, Schorndorf*, 60 (10), S. 307–311.

---

<sup>1</sup> Name geändert und ausschließlich sinngemäße Wiedergabe

<sup>2</sup> Name geändert und ausschließlich sinngemäße Wiedergabe