

zum Beispiel

Nr. 1/2019

Beiträge zur Jugendarbeit in Südtirol und Tirol

GASTBEITRÄGE ZUM THEMA:

# .GESUNDHEIT

Von den Nöten unserer Gesellschaft bis zu Tipps  
für einen besseren Umgang mit unserer Gesundheit

Seiten 4 – 15

## ■ FLUCHT UND TRAUMA

Ein vernachlässigtes Thema,  
das wir angehen sollten.

Seite 10

## ■ ÖSTERREICHISCHER JUGENDPREIS 2018

geht an das Jugendzentrum z6  
für seine Perspektivenwerkstatt

Seite 19

## ■ LEITFADEN

zur Einbindung der  
Jugend in die Politik

Seite 26

# Psychomotorik

## Effizientes Lernen durch Bewegung

Der Mensch verfügt nicht wie Tiere über eine Erbmotorik, sondern über eine Erwerbsmotorik. Er ist ein Lernwesen, das auf andere Menschen angewiesen ist, um menschlich werden zu können. Der Mensch kann sich nur mit und durch andere Menschen entwickeln. Das erfolgt vor dem Hintergrund seines Grundbedürfnisses nach Zuwendung bzw. sozialer Anerkennung. Wie die Entdeckung des Hospitalismus von René Spitz gezeigt hat, kommt es zu schweren physischen und psychischen Störungen, wenn Kinder keine Zuwendung bzw. keine soziale Anerkennung erhalten.

Soziale Anerkennung ist ein Gefühl und beeinflusst den Lernprozess. Das Gehirn ist ein Sozialorgan, so wie der Mensch ein soziales Wesen ist. Das heißt, Lernen ist ein fundamentaler sozialer Prozess, der die Menschwerdung in der Kindheit und in der Folge die Weiterentwicklung des Menschen betrifft. Lernen kann als Prozess der Verhaltensänderung bezeichnet werden.

Entscheidend ist die Qualität sozialer Beziehungen, die im Rahmen des Lernprozesses zum Tragen kommt. Wenn Menschen miteinander in Beziehung treten, handelt es sich um Kommunikation. Und Kommunikation hat immer eine Inhalts- und eine Beziehungsebene, die einander bedingen.

Wie zum Beispiel die Bedeutung der Eltern-Kind-Beziehung für den sozialen Wandel zeigt, ist es die Beziehungsebene, die nicht nur den Lernprozess bestimmt, sondern letztlich die Entwicklung des Menschen festlegt.

Was der Mensch für friedliches und humanes Zusammenleben braucht, ist die freie Entfaltung der inneren Kräfte. Lernen ist geistig-emotionale Entwicklung des Menschen auf dem Weg zu sich selbst sowie zu anderem Leben und daher zum Sinn. Lernen zielt vor allem darauf ab, die spezifisch menschlichen Wertgefühle so individuell und so weit wie möglich verwirklichen zu helfen. In der Auseinandersetzung mit Werten kann das Leben des Menschen sinnvoller als bisher gestaltet werden. Somit bekommt auch der Lernprozess eine andere Qualität.

Jugendliche verstehen die Erwachsenen in erster Linie dann, wenn sie von den Erwachsenen verstanden werden. Es ist notwendig, dass sich Jugendliche spielerisch, frei und ungezwungen äußern und entwickeln können. Spiel ist die kreativste Form des Lernens. Gelernt werden sollte eigenständig, beweglich und kreativ und nicht nach Schablonen oder im Gleichschritt. Zeitgemäßer demokratischer Unterricht sollte sich an den persönlichen Interessen und Erwartungen der Lernenden orientieren. Man kann Jugendlichen nichts beibringen, ebenso wenig wie man sie erziehen soll. Im Grunde braucht man sich selbst nur so zu verhalten, wie man gerne möchte, dass sich das Gegenüber verhält. Lernende brauchen nicht ErzieherInnen oder LehrerInnen, sondern LernbegleiterInnen, die zur Stelle sind, wo Lernende gerade nicht weiter kommen und einen Hinweis, einen Rat, eine spezielle Förderung nötig haben. Sei es kognitiv, emotional oder sozial.



Der Lernprozess in der Schule sollte ein Dialog sein, in dem sich Jugendliche mit ihren Interessen und Ideen aktiv einbringen können. LernbegleiterInnen unterrichten nicht ein Fach, sondern sollten die Jugendlichen für ein Fach begeistern. Die Schule sollte daher eine Stätte der Freiheit und Konzentration sein, in der es um die geistige und persönliche Entfaltung jedes/r Einzelnen geht. Mehr denn je zuvor ist die Welt auf die Kreativität und das Potential von Kindern und Jugendlichen angewiesen. Pablo Picasso hat es gesagt: „Als Kind ist jeder ein Künstler, die Schwierigkeit liegt darin, einer zu bleiben.“

Dazu bedarf es eines Paradigmenwechsels in der Bildung im Allgemeinen und in der Pädagogik im Speziellen. Das neue Paradigma sollte auf eine Stärkung der intrinsischen Motivation abzielen. Das ist die Motivation von innen



Foto: USJ Wien/Markus Frühmann

heraus und die Neugierde des Menschen; das sind eigene Ideen bzw. Dinge, die der Mensch selbst und autonom entscheidet zu tun, weil er dies gerne tut, Freude daran empfindet und weil er in diesen Tätigkeiten Sinn erfährt.

Das derzeitige Bildungssystem ist überwiegend auf extrinsische Motivationsfaktoren aufgebaut. Es ist jedoch wissenschaftlich bewiesen, dass extrinsische Motivationsfaktoren – also solche, die von außen durch Belohnung und Strafe anreizen – im Vergleich zu intrinsischen Motivationsfaktoren schwächer wirksam und weniger für die positive Charakterbildung und den Selbstwert von Menschen förderlich sind. Mit guten Lernergebnissen ist vor allem dann zu rechnen, wenn die Lernmotivation der SchülerInnen auf Selbstbestimmung und nicht auf Fremdbestimmung beruht.

Voraussetzung für intrinsische Motivation ist eine Lernkultur, die auf verbesserten sozialen Beziehungen zwischen Menschen aufbaut. In diesem Sinne ist obige Definition „Lernen ist Verhaltensänderung“ zu verstehen. Die Qualität des Lernens geht Hand in Hand mit der Qualität sozialer Beziehungen.

Was und wie der Mensch lernt und was er ist, hängt weitgehend von der Beziehungsebene im Rahmen von Kommunikation ab. Und um diese Beziehungsebene geht es in der Psychomotorik vornehmlich, wobei Bewegung eine wichtige Rolle spielt.

Die SchülerInnen können an der Gestaltung des Unterrichts mitwirken, aktives Lernen erleben und Handlungskompetenzen im körperlichen, geistigen und sozialen Bereich erwerben. Sie können ihre Ressourcen erproben, verändern, ausbauen bzw. auch neu entwickeln. Auf der biologischen Ebene, der Körperlichkeit, steht das sich Bewegen der SchülerInnen für ihre Aktivität und Handlungsfähigkeit. Aus psychologischer Perspektive umfasst das Bewegt-sein die Motivation und Emotionen der SchülerInnen. In der kognitiven Dimension kommt das bewegte Denken in der Kreativität und Flexibilität der SchülerInnen zum Ausdruck. Der soziale Aspekt wird sichtbar im aufeinander-zu-Bewegen, das für Beziehung, Dialog und Kommunikation steht. Kurz gesagt, die SchülerInnen sollen mit allen Sinnen bei der Sache sein und ihre Interessen in den Lernprozess miteinbeziehen können. Man spricht dann von ganzheitlichem oder effizientem Lernen.

Um sich zum Beispiel unter Geschwindigkeit, Gleichgewicht oder Schwerkraft

etwas vorstellen zu können, hilft es, diese über Bewegung erfahren zu haben, zum Beispiel beim Laufen, Balancieren, Hängen, Rutschen etc. Oder um Kindern den Buchstaben A zu vermitteln, stellen sie sich in Form eines A auf oder sie gehen die Form eines A in der Klasse ab. Die Bedeutung des Buchstaben wird mit mehreren Sinnen gleichzeitig gelernt. Wie das Radfahren, das man in der Regel nicht verlernt.

Lernen mit mehreren Sinnen bedeutet, dass Neues leichter aufgenommen, besser abgespeichert und schneller abgerufen werden kann. Erst wenn es in den Sinnen ist, ist es im Verstand. So haben Bewegung und vor allem Sport, in dem die Wirkungen von Bewegung verstärkt werden, geistige Konsequenzen, die sich in besserem Lernvermögen, verbesserter Stresstoleranz, in der Vorbeugung von Unfällen bei koordinativen Ansprüchen und in einer verbesserten Stimmung manifestieren.

Der Universitätslehrgang Psychomotorik an der Universität Wien baut auf das hier skizzierte Lehrkonzept auf und ist ein österreichisches Pilotprojekt.

### Otmar Weiß, Melanie Rasl

Otmar Weiß  
Wissenschaftliche Leitung des  
Universitätslehrganges Psychomotorik,  
Stv. Leiter des Zentrums für Sportwissenschaft  
und Universitätssport der Universität Wien  
otmar.weiss@univie.ac.at

Melanie Rasl  
Program Management des  
Universitätslehrganges Psychomotorik,  
Universität Wien  
Tel.: +43 1 4277 10815  
psychomotorik.sportwissenschaft@univie.ac.at

Informationen finden Sie auf der Homepage des  
Universitätslehrganges Psychomotorik:  
[www.postgraduatecenter.at/psychomotorik](http://www.postgraduatecenter.at/psychomotorik)