



## No Brains on Sticks: Warum Bewegung unverzichtbar ist für effektives Lernen

In unserer heutigen Bildungswelt dominieren noch immer lange Sitzphasen – eine Praxis, die nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch unserer kognitiven Leistungsfähigkeit schadet. Erkenntnisse aus der Bewegungswissenschaft und der pädagogischen Forschung legen nahe, dass regelmäßige körperliche Aktivität essenziell für effektives Lernen ist.

Die Integration von Bewegung in den Lehralltag entspringt dabei nicht einer modischen Tendenz, sondern einer fundierten Erkenntnis über die tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist. Das Heidelberger Modell der bewegten Lehre (Rupp et al. 2020) etwa zeigt uns eindrucksvoll, wie durch einfache Maßnahmen wie Sitzunterbrechungen, Haltungswechsel und die Einbindung von Mikro-Bewegungen nicht nur die Gesundheit gefördert, sondern auch die Lernmotivation, Aufmerksamkeit und das Wohlbefinden von Lernenden signifikant verbessert werden können. Deshalb ist es endlich an der Zeit, die Vorstellung von 'brains on sticks'<sup>1</sup> hinter uns zu lassen und eine Lehr- und Lernkultur zu fördern, die den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit – Körper und Geist – respektiert und fördert. Dafür setze ich mich auch in meiner eigenen Lehre ein.

## Gegen „Stillsitzlehre“: Wie ich meine Lehre bewegungsfördernd gestalte

In meiner Lehre integriere ich Bewegung auf pragmatische und niederschwellige Weise. Dabei folge ich dem Grundsatz des Heidelberger Modells, dass jede Bewegungszeit gleichzeitig Lernzeit ist. Es geht also nicht darum, sich etwa zehn Minuten am Stück zu bewegen und dabei wertvolle Lernzeit zu verlieren. Stattdessen wird angestrebt, das Sitzen regelmäßig – lernbegleitend – durch Mikrobewegungen wie (Auf-)Stehen und (Umher-)Gehen zu unterbrechen.

Wenn ich in meinen Online-Seminaren Impulsvorträge halte (die nie länger als 20 Minuten dauern), werde ich Sie immer dazu einladen, Ihre Kamera auszuschalten. Sie können dann, je nach Ihren Möglichkeiten, z. B. vom Schreibtisch aufstehen und ein wenig umhergehen oder sich ein wenig dehnen. Bei längeren Gruppenarbeiten lade ich Sie dazu ein, Ihre Handynummern im Chat auszutauschen und mit Ihren Gruppenarbeitspartner:innen am Ohr ein Stück spazieren zu gehen.

## Für Zweifelnde: Warum das alles weder albern noch ‚neumodisch‘ ist

Wir arbeiten alle an Hochschulen, die meisten von uns verstehen sich als Wissenschaftler:innen. Als solche sichten wir (fast) tagtäglich zahlreiche Studien, lesen Paper, partizipieren am Diskurs innerhalb unseres Faches. Unsere eigene Forschung bauen wir dann auf vorhandenen Studien auf, handeln also evidenzbasiert. Weshalb nicht auch im Bereich des eigenen Lernens? Und dass (Mikro-)Bewegung hier sehr förderlich ist, steht außer Frage und wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Immer noch nicht überzeugt? Ein Blick in die Lektüreempfehlungen lohnt sich!

## Lektüreempfehlungen zum Einstieg/für den Überblick

Buck, I. (2024): Gegen die „Stillsitzlehre“. URL: <https://isabella-buck.com/gegen-die-stillsitzlehre/>

Hrach, Susan (2021): Minding Bodies. How Physical Space, Sensation, And Movement Affect Learning. West Virginia Press.

Rupp, Robert (2022): Digitale Lehre bewegt gestalten: Zum Innovationspotenzial des Heidelberger Modells der bewegten Lehre. URL: <https://hochschulforumdigitalisierung.de/digitale-lehre-bewegt-gestalten-zum-innovationspotenzial-des-heidelberger-modells-der-bewegten-lehre/>

Rupp, Robert/Chiara Dold/Jens Bucksch (2020): Bewegte Hochschullehre. Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre. Springer. [Open Access](#).

---

<sup>1</sup> ‚Brains on sticks‘ ist eine Redewendung, die eine Überbetonung des intellektuellen oder kognitiven Aspekts von Bildung auf Kosten der emotionalen, sozialen und körperlichen Dimension von Menschen kritisiert (schauen Sie z. B. [hier](#)).