pedocs
Open Access Erziehungswissenschaften

DIPF

Rupp, Robert; Wallmann-Sperlich, Birgit; Schlimmer, Lotte; Bucksch, Jens

Bewegte Hochschullehre curricular verankern. Eine prä-experimentelle Evaluationsstudie

Journal für allgemeine Didaktik : JfAD 12 (2024) 12, S. 109-133

Quellenangabe/ Reference:
Rupp, Robert; Wallmann-Sperlich, Birgit; Schlimmer, Lotte; Bucksch, Jens: Bewegte Hochschullehre curricular verankern. Eine prä-experimentelle Evaluationsstudie - In: Journal für allgemeine Didaktik : JfAD 12 (2024) 12, S. 109-133 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-317852 - DOI: 10.25656/01:31785; 10.35468/jfad-12-2024-05

https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-317852
https://doi.org/10.25656/01:31785

in Kooperation mit / in cooperation with:

k linkhardt

http://www.klinkhardt.de

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.
Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-License: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft

JfAD
Journal für Allgemeine Didaktik

05

Robert Rupp, Birgit Wallmann-Sperlich, Lotte Schlimmer und Jens Bucksch

Bewegte Hochschullehre curricular verankern

Eine prä-experimentelle Evaluationsstudie

Zusammenfassung

Den Körper über Bewegung und körperliche Aktivierung in Lehr-Lernkontexte einzubinden ist im Hochschulkontext selten zu finden. Es dominiert die kognitive und geistige Leistungserbringung in ruhender, sitzender Haltung. Mit der Evaluation eines curricular verankerten Moduls zur Bewegungsaktivierung in Lehr-Lernkontexten wurde eine Lehrkompetenzerweiterung und Körpersensibilisierung bei Lehramtsstudierenden (n=144) untersucht. Es zeigt sich ein geringes Vorwissen der Studierenden zu lernbezogener Bewegungsaktivierung sowie eine durchweg positive Resonanz auf das Seminar und die Lehrkompetenzerweiterung mit unmittelbarer Relevanz für ihren späteren Beruf. Darüber hinaus wird eine erhöhte Sensibilisierung für den Umgang mit dem Körper und der Bewegung im Studien- und Arbeitsalltags sichtbar.

Schlüsselwörter: sedentäres Verhalten, gute bewegte Hochschullehre, curriculare Verankerung, Körpersensibilisierung, Lehrkompetenz

JfAD
Journal für
Allgemeine
Didaktik

Anchoring physically active university teaching in the curriculum

An empirical study on expectations, teaching competency enhancement, and body awareness from a student perspective

Abstract

Incorporating the body through movement and physical activation into teaching-learning contexts is rarely found in higher education. Cognitive and mental performance dominates in a stationary, seated posture. Through the evaluation of a curriculum-embedded module on physical activation in teaching-learning contexts, the expansion of teaching competence and body awareness among education students (n=144) was examined. Results show a low level of student knowledge regarding learning-related movement activation, alongside consistent positive feedback on the seminar and the expansion of teaching competence with immediate relevance to their future profession. Additionally, an increased awareness of handling the body and movement in everyday academic and professional life becomes apparent.

Keywords: sedentary behaviour, good physically active university teaching, curricular-based seminar, body awareness, teaching competency

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

1 Einführung

Um den Bildungsauftrag von Hochschulen bestmöglich zu erfüllen, gilt es, qualitativ hochwertige Lehre anzubieten. Hierbei wird als ein zentrales Kriterium die kognitive Aktivierung genannt (Fauth & Leuders, 2022). Gleichzeitig kann die Lehrsituation an Hochschulen für Studierende und Dozierende körperlich und mental belastend sein und zu stressbedingten Belastungen führen (Schmidt, 2017). Das Potenzial, mittels Bewegung und körperbezogenen Ansätzen über die körperliche auf die kognitive Aktivierung positiv einzuwirken, ist im Hochschulkontext nur in allgemeinen Zügen skizziert (Cwierdzinski, 2019). Deshalb könnte eine gesundheitsförderliche Lehrgestaltung einen wichtigen Beitrag darstellen, um Hochschulentwicklung zu unterstützen (Voltmer, 2022). Allerdings greifen viele Überlegungen und Umsetzungsideen zu kurz, da sie nicht kohärent mit dem didaktischen Kerngeschäft und dem pädagogischen Bildungsauftrag einhergehen (Rupp & Bucksch, 2024). Parallelen zur gesundheitsförderlichen Schulentwicklung fallen hierbei auf. Gesundheit wurde dort häufig nur punktuell als zusätzliches Thema in Schulen mit aufgenommen oder als prioritäres Querschnittsthema der Schulentwicklung gesetzt. Allerdings war die Wirkung nur kurz- bis mittelfristig erfolgreich und das Thema nur unzureichend in der Praxis umgesetzt (Dadaczynski et al., 2015). Als zeitlich jüngster Ansatz wird deshalb die “gute gesunde Schule” vorgeschlagen, bei der zunächst schulische Leistungen und curriculare Vorgaben prioritär sind und durch gesundheitsförderliche Überlegungen gestützt und gestärkt werden (Dadaczynski et al., 2015). Übertragen auf eine „bewegte Hochschullehre“ kann diese nur sinnstiftend und praxisrelevant umgesetzt werden, wenn Bewegung die originäre didaktisch-pädagogische Zielpriorisierung unterstützt und kein Zeitverlust durch die Einbindung von Bewegungsanlässen zu erwarten ist (Rupp & Bucksch, 2024). In Anlehnung an den Diskurs zur gesunden Schule möchten wir deshalb den Begriff der „guten bewegten Hochschullehre“ einführen und im Weiteren in der dargelegten Intention benutzen. Um diese Perspektive bzw. das Potenzial einer körperlichen Aktivierung für die kognitive Aktivierung in der Hochschullehre weiter zu fundieren, wird im Folgenden zunächst eine gesellschaftlich-gesundheitswissenschaftliche und anschließend pädagogisch-didaktische Argumentationslinie skizziert. Darauf aufbauend wird ein konkreter Umsetzungsvorschlag der „guten bewegten Hochschullehre“ sowie abschließend das explorative Evaluationsinteresse für ein curriculares Lehrangebot vorgestellt.

1.1 Potenziale von Bewegungsaktivierung in der Hochschullehre aus gesellschaftlicher und gesundheitswissenschaftlicher Sicht

Die moderne westliche Lebenswelt hat viele Anlässe zur Bewegung und körperlichen Aktivierung verloren und verstärkt Anlässe zu einem sitzenden Verhalten in der Arbeitswelt, in der täglichen Mobilität sowie in der Freizeit (Bucksch et al., 2015). Die Daten des DKV-Reports unterstreichen diese Entwicklung und zeigen auf, dass sich das durchschnittliche sitzende Verhalten in Deutschland in den letzten sieben Jahren um mehr als 1,5 Stunden auf 9,2 Stunden pro Werktag erhöht hat (Froböse & Wallmann-Sperlich, 2023). Die Gruppe der Studierenden scheint in besonderer Weise vom sitzenden Verhalten betroffen. Eine systematische Übersicht berichtet für diese Zielgruppe bis zu elf Stunden tägliche Sitzzeit (Castro et al., 2020). Verwunderlich ist dieser Befund nicht, da für Studierende Lehr-Lern-Arrangements bedeutsam sind und viel Zeit beanspruchen. Lernen geht jedoch häufig mit einer Vernachlässigung der Körperlichkeit einher und drückt sich in einer ruhenden, sitzenden Körperposition aus. Der Körper und körperliche Aktivierung durch Bewegung rücken in den Hintergrund.

Die Tatsache, dass Menschen mehr sitzen, ist per se nicht zu verurteilen. Allerdings gehen mit dem dauerhaften sitzenden Verhalten eine Reihe gesundheitlicher Probleme einher. Diese umfassen ein höheres Risiko für muskuloskeletale Symptome und Krankheitsbilder. Darüber hinaus wirkt sich das Sitzen auch negativ auf die sogenannten nicht übertragbaren chronischen Krankheiten, wie z. B. Herzkreislauf-, Stoffwechsel- oder Krebserkrankungen aus (Jingjie et al., 2022). Zudem mehren sich die Befunde, dass sich bereits leicht intensive körperliche Aktivitäten wie Spazierengehen, Stehen oder kurze intensive Bewegungseinheiten wie Treppensteigen positiv auf gesundheitliche Outcomes auswirken (Bucksch & Wallmann-Sperlich, 2016). Gerade für energiebilanzierende Gesundheitsparameter wie das Übergewicht oder die Verstoffwechselung von Zucker und Fett ist jeglicher gesteigerter Energieverbrauch durch körperliche Aktivität und bereits das kurze Unterbrechen sedentärer Verhaltensweisen relevant (Contardo Ayala et al., 2018).

1.2 Potenziale von Bewegungsaktivierung aus didaktisch-pädagogischer Sicht

In Schule und Hochschullehre dominiert die Vorstellung eines Lernens auf rein kognitiver Ebene ohne Einbezug des Körpers (Brinkmann, 2019). Dieses steht im Widerspruch beispielsweise zu Ansätzen des „embodied learning" (Hegna & Ørbæk, 2021) oder auch der (neuro-)physiologischen Wirkung von

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

Bewegung und damit verbundenen erhöhten kognitiven Leistungsfähigkeit (Voelcker-Rehage & Niemann, 2013). Auf der empirischen Ebene zu der hier betrachteten Zielgruppe zeigen sich erste vielversprechende Befunde in der Unterstützung für bewegungsaktivierende Lehr-Lern-Konstellationen. Studierende profitieren beispielsweise in ihrer Konzentration, wenn Lehrkontexte geschaffen werden, die bewegte Pausen vorsehen oder kurze Bewegungsimpulse aufgreifen (Hosteng et al., 2019; Lynch et al., 2022). Auch der Einsatz von ergometerbasierten Arbeitstischen sowie Stehpulten bringt positive Ergebnisse hervor. Die Auswirkung auf den Bildungserfolg sind jedoch noch nicht vollständig geklärt (Babaeer et al., 2022; Lynch et al., 2022).
Wird der Blick auf das schulische Lernen und die Arbeitswelt geweitet, wird ein „bewegter" Vermittlungsansatz aus pädagogischer Sicht empirisch weiter untermauert. Systematische Übersichtsarbeiten stellen fest, dass Schülerinnen und Schüler in bewegungsaktivierenden Unterrichtsstunden gegenüber traditionellem Unterricht signifikant schneller und konzentrierter Aufgaben bearbeiten sowie weniger abgelenkt sind und die schulischen Leistungen insgesamt positiv beeinflusst werden (Norris et al., 2020; Watson et al., 2017). Bei strukturierter Umsetzung im Unterricht werden nachweislich mathematische und Rechtschreibeleistungsfähigkeiten gesteigert (Mullender-Wijnsma et al., 2016). Auch Studien aus der Arbeitsforschung sehen einen Mehrwert der Integration von Bewegungsaktivierung in den Arbeitsalltag, um kognitive Leistungen und Arbeitsproduktivität zu erhöhen (Podrekar et al., 2020).

1.3 „Gute Bewegte Hochschullehre" curricular verankern

Die Begründung für „gute bewegte Hochschullehre" ergibt sich aus verschiedenen Argumentationslinien und empirischen Erkenntnissen. Dies hat jedoch noch nicht dazu geführt, dass qualifizierende Lehrangebote für zukünftige Lehrende, u. a. für Lehramtsanwärter:innen als wichtige Multiplikator:innen-Gruppe existieren. Vereinzelt werden „bewegende" Lehrangebote in Seminar- oder Modulform in der Lehramtsausbildung (Cwierdzinski, 2019) bis hin zu Studienergänzungen mit Zertifikatserwerb (z. B. Studienergänzung „bewegtes Lernen" an der Universität Salzburg) ausgebracht. Die einzige den Autor:innen bekannte Evaluation stammt von der Universität Wuppertal. Dort wurde in Kooperation zwischen Sport- und Erziehungswissenschaft in der Lehramtsausbildung ein Seminar für Nicht-Sportstudierende zu „Grundlagen bewegter Schulentwicklung" im Modul „Bildungsforschung und Schulentwicklung" eingeführt. Inhaltlich spielen u. a. die Bausteine einer bewegten Schule und die Bedeutung von Bewegung für Entwicklung, Leben und Lernen eine Rolle und werden theoriebasiert und praxisrelevant vermittelt. Nach mehrmaliger

Evaluation der Lehrveranstaltung zeigt sich eine nachdrückliche Weiterempfehlung und es deutet sich eine verbesserte Lehrkompetenz an (Frohn et al., 2009).

Einen ersten umfassenden Vorschlag zur „guten bewegten Hochschullehre" bietet das Heidelberger Modell, welches eine mehrperspektivische und multimodale Umsetzungsperspektive vorlegt. Im Mittelpunkt des Modells steht die Fragestellung, wie Lehr- und Lern-Prozesse mit Bewegung gesundheits- und lernförderlich verknüpft werden können. Bewegung wird als fester Bestandteil des Lernprozesses etabliert, sodass Studierende sowohl körperlich als auch kognitiv aktiviert werden. Es werden fünf Bausteine zur Implementation in der Hochschule vorgeschlagen (Rupp et al., 2020): 1) bewegungsfreundliche Raumgestaltung, 2) bewegende Methoden, 3) Bewegungspausen, 4) bewegendes Lehrangebot, 5) bewegende Weiterbildungen. Während sich der erste Baustein auf die räumliche Ausstattung von Seminarräumen bezieht, beschäftigen sich die Bausteine zwei und drei mit konkreten Umsetzungshinweisen für Dozierende, um eine bewegungsaktivierende Seminargestaltung zu ermöglichen. Darüber hinaus werden essenzielle Bausteine der Professionalisierung eingebunden, um Dozierende und Studierende zu qualifizieren. Hierbei sind die bewegenden Weiterbildungen und eine curriculare Verankerung eines bewegenden Lehrangebots entscheidend, um nachhaltig Lehr-Lern-Prozesse zu verändern.

Dieser Beitrag fokussiert deshalb die curricular verankerten Studienangebote. Diese spezifischen Angebote sollen Studierende darin qualifizieren, Bewegung gezielt in Lehr-Lern- und Arbeitsprozesse im weiteren Studium sowie in späteren Berufsfeldern (z. B. Schulunterricht, Vortrags- und Workshop-Gestaltung, bewegtes Arbeiten) einzusetzen. Inwieweit entsprechende Studienangebote jedoch auf Vorwissen stoßen, an persönliche Vorerfahrungen anknüpfen und zu einer Sensibilisierung des eigenen Verhaltens sowie zur Lehrkompetenzerweiterung beitragen können, muss weiter untersucht werden. An einer Pädagogischen Hochschule wurde deshalb im überfachlichen Studienbereich der Lehramtsausbildung ein optionales Lehrmodul geschaffen. Das Modul „Bewegungsaktivierende Schul- und Unterrichtsgestaltung (BSU)" wurde im Curriculum der Lehramtsausbildung seit dem Sommersemester 2019 fest verankert. Die Studierenden erwerben dort Kompetenzen, um das Thema Sitzzeitreduktion und Bewegungsaktivierung lernwirksam und gesundheitsfördernd in den späteren Schul- sowie ihren eigenen Studienalltag einzubringen. Ausgehend von den theoretischen und empirischen Erkenntnissen wird den Studierenden im Modul ein unmittelbarer Praxistransfer ermöglicht. Dieses impliziert ein Lehren nach dem Prinzip des "Pädagogischen Doppeldeckers"

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

(Wahl, 2020) und bedeutet, dass die BSU-Lehrenden grundsätzlich so lehren, wie die Studierenden später unterrichten sollen. Alle Lehrveranstaltungen des BSU-Moduls werden in bewegungsfreundlich gestalteten Lehrräumen ausgebracht. Hierfür steht das mit Sitz-Stehpulten, Wackelhockern und Stehmatten ausgestattete Stehlabor, das auf 25 Studierende ausgelegt ist, sowie das „Active Learning Center", ausgestattet mit Stehtischen, erhöhten Stühlen und tragbaren Präsentationsflächen, das auf 60 Studierende ausgelegt ist, zur Verfügung. In diesen Räumen können methodisch-didaktische mit räumlichen (Bewegungs-)Potenzialen synergistisch zusammengeführt werden.

1.4 Ziele und Fragestellung

Aufgrund der bisher fehlenden empirischen Befunde zu bewegten Lehrangeboten und ihrer lernwirksamen und gesundheitsförderlichen Wirkung ist die übergeordnete Zielstellung dieser Studie, das neu eingeführte BSU-Modul in einem explorativen methodischen Zugang aus Sicht von Studierenden des Lehramts primär mit qualitativer Forschungsmethodik zu evaluieren. Die leitende Fragestellung ist hierbei, ob dem skizzierten (Doppel-)Anspruch der „guten bewegten Lehre" als hochschuldidaktische Zielstellung entsprochen werden kann und somit eine didaktisch-pädagogisch qualitativ hochwertige Lehre „beiläufig" noch einen gesundheitlichen Beitrag leistet. Um sich der leitenden Fragestellung zu nähern, untersuchen wir, ob curricular verankerte Studienangebote zur Bewegungsaktivierung überhaupt von Studierenden genutzt werden, welche Erwartungen Studierende an solch ein innovatives Angebot stellen und aus welchen Gründen sie es wählen beziehungsweise mit welchem Vorwissen sie dieses antreten. Unser Leitinteresse wird anhand der folgenden Fragestellungen untersucht:

- Führt der Besuch des BSU-Moduls aus Sicht der Studierenden zu einer Verbesserung ihrer Lehrkompetenz, Bewegung lern- und gesundheitsförderlich in die Schul- und Unterrichtsgestaltung integrieren zu können?
- Trägt der Besuch des BSU-Moduls zur Köpersensibilisierung sowie zur Veränderung des Sitz-Steh-Bewegungsverhaltens Studierender bei?

2 Methodik

Die explorative Evaluationsstudie wurde an einer Pädagogischen Hochschule durchgeführt und bezieht sich auf das Wahlpflichtmodul BSU mit vier Semesterwochenstunden im Rahmen des überfachlichen Studienangebots für Lehramtsstudierende der Primarstufe, Sekundarstufe I sowie aller sonderpä-

dagogischen Fachrichtungen. Es wird der Zeitraum zwischen dem Sommersemester 2019 bis zum Sommersemester 2023 betrachtet. Das Seminar fand im jährlichen Turnus statt. Während der Covid19-Pandemie wurde das Seminar im digitalen Format angeboten. Inhaltlich änderte sich das Studienangebot während dieser Zeit nicht, allerdings wurde zusätzlich die Perspektive von bewegungsaktivierender Methodik innerhalb von Onlineformaten zusätzlich thematisiert. Die Evaluation ist explorativ angelegt und vom Forschungsdesign als prä-experimentell zu bezeichnen, da die Studienanlage keine Vorher-Nachher-Beurteilung anhand der eingesetzten Items ermöglicht und keine Kontrollgruppe existiert (Bauman & Nutbeam, 2023). Daten in Form von geschlossenen und offenen Items wurden zu Beginn sowie zum Ende des Semesters in schriftlicher Form eingeholt. Die Befragungen wurden während der Covid19-Beschränkungen digital durchgeführt und für die übrigen drei Kohorten im Paper-Pencil-Format. Die Befragungen waren freiwillig. Insgesamt nahmen n = 144 (Befragung zu Semesterbeginn) und n = 93 (Befragung zu Semesterende) Studierende teil. Die Rücklaufquote lag damit bei 80,0 % respektive 51,7 %.

2.1 Vorstellung der Befragungsinstrumente

Die schriftlichen Befragungen zu Beginn und zum Ende des jeweiligen Semesters orientierten sich jeweils an den Befragungsinstrumenten zur Evaluation des Hochschulseminars zur „bewegten Schule“ an der Universität Wuppertal, um eine Vergleichbarkeit mit dieser Studie zu ermöglichen. Das initial eingesetzte Instrument der Universität Wuppertal wurde mit seinen Items im offenen Freitext- sowie im geschlossen Antwortformat (Frohn et al., 2009) übernommen. Hinweise zur psychometrischen Testgüte liegen aus der Vorgängerstudie nicht vor. Wir beziehen uns in den Auswertungen im Kern auf die offenen Items, die inhaltsanalytisch aufbereitet wurden.

Die Befragung zu Semesterbeginn erhebt durch soziodemografische Items das Geschlecht (nicht für die Semester 2019/2022/2023 erhoben), die Semesterzahl und die Studiengangsorientierung. Bei den offenen Items werden die Gründe zur Wahl, die Erwartungen an das frei wählbare Seminar im überfachlichen Bereich des Lehramtsstudiums, das dichotome (geschlossene) Item zum Vorwissen (ja/nein) mit der anschließenden offenen Frage zu den Bereichen des Vorwissens berücksichtigt. Die schriftliche Befragung zu Semesterende erhebt über die offenen Items die Seminarthemen mit der höchsten Bedeutung und eine entsprechende Lehrkompetenzerweiterung.

Um den gesundheitsförderlichen Mehrwert des Lehrmoduls zu untersuchen, wurde ein offenes Item ergänzt. Hierbei wurde mit Hilfe eines freien Antwort-

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

formates erfragt, ob das Seminar zur Veränderung des Sitz-Steh-Bewegungsverhaltens im Studienalltag beitrug.

2.2 Auswertung

Da sich die schriftlichen Befragungen zu Semesterbeginn und zu Semesterende nicht unmittelbar aufeinander beziehen lassen, erfolgte eine jeweils getrennte Auswertung. Bis auf die soziodemographischen Variablen und die dichotome Frage nach dem Vorwissen wurden alle anderen Items offen formuliert. Im Mittelpunkt stand deshalb eine qualitative Analyse der Studierendenperspektive. Die geschlossenen Items wurden deskriptiv mittels Statistikprogramm IBM SPSS Version 29 ausgewertet. Hierbei werden die prozentualen Verteilungen dargestellt.
Die Items im offenen Freitextformat wurden nach der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse in Anlehnung an Kuckartz (2018) in sieben Phasen ausgewertet:

1. Initiierende Textarbeit: Markieren wichtiger Textstellen
2. Entwickeln von thematischen Hauptkategorien entlang der Leitfragen
3. Codieren des gesamten vorhandenen Materials mit den Hauptkategorien
4. Zusammenstellung aller mit der gleichen Hauptkategorie codierten Textstellen
5. Induktives Bestimmen von Subkategorien zur weiteren Ausdifferenzierung der Hauptkategorien
6. Codieren des kompletten Materials mit dem ausdifferenzierten Kategoriensystem
7. Kategorienbasierte Auswertung und Ergebnisdarstellung

Die Umsetzung und Analyse des skizzierten Auswertungssystems erfolgte mit Hilfe von Excel, Microsoft Office.
Um die intersubjektive Interpretation des Kategoriensystems gering zu halten, wurden offene Antworten der Studierenden für jedes Item bis zur ersten Sättigung gemeinsam von drei Autor:innen (JB, RR & LS) gesichtet und in ein induktiv entwickeltes Kategoriensystem überführt. Es wurden dabei immer mindestens 25 offene Antworten bei einer Spannweite von 40 bis 272 Gesamtantworten pro Item gemeinsam bearbeitet. Jede Kategorie wurde auf dieser Basis definitorisch fixiert und mit einem Ankerbeispiel versehen. Aufgrund der gemeinsamen Vorabjustierung der Kategorien wurde im Weiteren auf eine unabhängige Zuordnung der Antworten von mehreren Personen verzichtet. Die weiteren Antworten zu jedem Item wurden von einer Autorin (LS)

in das Kategoriensystem zugeordnet und bestätigten das initial entwickelte System. Vereinzelte Erweiterungen und Antworten, die nicht klar zuzuordnen waren, wurden gemeinsam konsentiert. Neben einer qualitativ inhaltlichen Beschreibung des jeweiligen Kategoriensystems erfolgt auch eine quantitative Auswertung anhand der deskriptiv prozentualen Verteilung der Antworten pro Item. Als Referenzbasis wurde die Anzahl der Antworten herangezogen, da pro Individuum Mehrfachantworten möglich waren.

3 Ergebnisse

Tabelle 1 fasst die Verteilungen beim Geschlecht und der Studiengangszuordnung sowie vorhandenes Vorwissen zusammen. Insgesamt nehmen Studierende aus höheren Semestern am BSU teil. Auffällig ist bei der Ausgangsbefragung eine prozentual geringere Teilnahme von Studierenden aus der Sekundarstufe I.

Tab. 1: Prozentuale Verteilungen für die soziodemografischen Merkmale und das geschlossene Item zum Vorwissen

	Befragung zu Semesterbeginn (n = 144)	**Befragung zu Semesterende (n = 93)**
Geschlecht in %	n = 70	n = 38
Weiblich	78,6	78,9
Männlich	21,4	21,1
Studiengang in %	n = 142	n = 92
Primarstufe	35,2	42,4
Sekundarstufe I	31,0	18,5
Sonderpädagogik	33,8	39,1
Anzahl studierter Semester	n = 141	n = 93
M (SD); MD	5,3 (1,3); 5	
Vorwissen in %	(n = 141)	
Ja	18,4	–
Nein	81,6	–

3.1 Vorwissen, Gründe und Erwartungen

Der überwiegende Teil der Studierenden gibt zu Kursbeginn an, kein Vorwissen in Bezug zu Methoden der Bewegungsaktivierung (81,6 %) zu haben (siehe Tab. 1). Studierende nennen einzelne bewegende Methoden, die ihnen

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

entweder in ihrer Schulzeit oder im „Integrierten Semesterpraktikum“ (ISP) ihres Lehramtsstudiums begegnet sind (siehe Tab. 2). Darüber hinaus zeigt ein Viertel der gegebenen Antworten an, dass Studierende Erfahrung und Wissen zum Themengebiet auch außerhalb der (Hoch-)Schule, z. B. im FSJ oder in ausgeübten Berufen, gesammelt haben.

Tab. 2: Kategorien, inhaltliche Zusammenfassung und prozentuale Häufigkeiten zu dem offenen Antwortformat des Vorwissens im Themenfeld „bewegtes Lernen/bewegte Schule“

Kategorie	Thematische Zusammenfassung	Häufigkeit
Konkrete Methoden	Studierende kennen vereinzelt konkrete Methoden oder auch Materialien für einen bewegten Unterricht und eine bewegte Schulgestaltung.	32 %
Individuelle Vorerfahrungen	Studierende haben bereits in Kontexten außerhalb der Hochschule, wie z. B. im FSJ, in der eigenen Schulzeit oder in ausgeübten Berufen, Erfahrung und Wissen im Themengebiet gesammelt.	25 %
Praktische Erfahrung in lehramtsspezifischen Kontexten	Studierende berichten über erste praktische Erfahrungen und Beobachtungen während ihres Integrierenden Semesterpraktikums im Rahmen ihres Studiums.	20 %
Lehrveranstaltungen in bewegungs-/sportaffinen Fächern	Studierende verfügen über erstes theoretisches Wissen aus Lehrveranstaltungen in bewegungs-/sportaffinen Fächern.	13 %
Auseinandersetzung mit Bewegung und Lernen – „bewegte Schule“	Studierende geben an, sich schon mit dem Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernprozessen oder auch konkret mit dem Konzept der „bewegten Schule“ auseinandergesetzt zu haben.	10 %

Legende: FSJ= Freiwilliges soziales Jahr

Ein Großteil der angegebenen Gründe für die Teilnahme am BSU-Modul bezieht sich auf das Interesse der Studierenden an der Thematik einer bewegungsaktivierenden Schul- und Unterrichtsgestaltung (siehe Tab. 3). Neben diesem Hauptgrund gibt es zahlreiche weitere Zugangsgründe, darunter ein ausgeprägtes Problembewusstsein bezüglich hoher Sitzzeiten in Bildungskontexten sowie die Motivation, bewegungsaktivierende pädagogische Ansätze zu erlernen und die damit verbundene Erwartung auf zusätzliche positive Effekte in Lehr-Lern-Kontexten.

Tab. 3: Kategorien, inhaltliche Zusammenfassung und prozentuale Häufigkeiten zu dem offenen Antwortformat der Gründe für den Besuch des BSU-Moduls

Kategorie	Thematische Zusammenfassung	Häufigkeit
Interesse	Studierende geben an, sich für das Thema der Lehrveranstaltung zu interessieren. Dabei besteht bei manchen Studierenden bereits spezifisches Interesse an der Verknüpfung von Bewegung und Lernen im Schulkontext. Andere Studierende nennen ihr grundsätzliches Interesse an Sport und/oder Bewegung. Während ein weiterer Teil nach Lesen des Lehrveranstaltungstitels auf das Thema aufmerksam wurde und Interesse entwickelt hat.	33 %
Wahrgenommene Problematik hoher Sitzzeiten im (Hoch-) Schulkontext und Notwendigkeit der bewegten Gestaltung von (Hoch-) Schulen	Studierende sind sich des Problemhintergrunds der Lehrveranstaltung bewusst. Sie nennen beispielsweise eigene negative Erfahrungen des langen Sitzens während des Lernens, die gesundheitliche Relevanz von Bewegung oder auch das Bedürfnis nach Bewegung von Schüler:innen. Auf Grundlage dessen verspüren sie den Wunsch, Handlungsdrang oder auch Verantwortung, Änderungen hin zu einer bewegten Gestaltung von Lehr-Lern-Prozessen im (Hoch-)Schulkontext anzustoßen.	18 %
Bewegungsaktivierende & abwechslungsreichere Unterrichtsgestaltung	Studierende zeigen den Willen und das Interesse daran zu erfahren und zu erlernen, wie Unterricht konkret bewegungsaktiviert und/oder abwechslungsreicher gestaltet werden kann	14 %
Effekte bewegender Unterrichts- und Schulgestaltung	Studierende begründen ihren Besuch der Lehrveranstaltung mit den antizipierten Effekten bewegter Unterrichts- und Schulgestaltung. Als eine Folge nennen die Studierenden Aspekte, die die Qualität ihres Unterrichts sowie den Lernerfolg der Schüler:innen erhöhen, beispielsweise die Attraktivität oder die Atmosphäre. Des Weiteren wird die Aktivierung der Schüler:innen als bedeutsam herausgestellt. Ein weiterer überzeugender Effekt ist die Gesundheitsförderung der Schüler:innen.	13 %

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

Attraktivität gegenüber anderen Lehrveranstaltungen	Studierende wählen die Teilnahme an dieser Lehrveranstaltung, da sie ihr Studium um einen ganz neuen inhaltlichen Aspekt ergänzt. Zudem wird eine ansprechende didaktische Aufbereitung erwartet.	6 %
Nutzen für den eigenen Studierenden- / Lehrkraftalltag	Studierende sehen einen Mehrwert darin, dass die Lehrveranstaltung auch einen direkten persönlichen Nutzen bringt, indem sie dazu befähigt werden, ihren eigenen Studierenden- oder später Lehrkraftalltag bewegter zu gestalten.	4 %
Wissenslücke in diesem Bereich	Studierende geben an, sich bisher noch gar nicht oder nicht ausreichend mit der Thematik befasst zu haben.	4 %
Lehramtsspezifische Vorerfahrung	Studierende konnten im Studien- und Schulkontext, z. B. während ihres integrierten Semesterpraktikums (ISP), bereits Erfahrungen in diesem Themengebiet sammeln. Diese umfassen beispielweise die Wahrnehmung der Problematik hoher Sitzzeiten sowie die Beobachtung bewegungsfördernder Methoden.	4 %
Umsetzungserfahrung sammeln	Studierende möchten die konkrete Praxis bewegter Schul- und Unterrichtsgestaltung kennenlernen und erste Praxiserfahrung sammeln.	2 %
Empfehlung	Studierende besuchen die Lehrveranstaltung aufgrund von positiven Erfahrungsberichten und Empfehlungen anderer Studierender.	2 %

Die Analyse der offenen Fragen zu den Erwartungen der Studierenden zeigt, dass ihr Hauptziel darin besteht, ihre Kompetenzen in der Umsetzung einer bewegten Schul- und Unterrichtsgestaltung zu erweitern. Sie erhoffen sich dabei insbesondere einen starken Praxisbezug sowie die Möglichkeit, zahlreiche Ansätze und Umsetzungsmöglichkeiten präsentiert zu bekommen und selbst zu erproben. Gleichzeitig möchten sie sich theoretisch und empirisch mit der Thematik auseinandersetzen, um ihr späteres bewegungsaktivierendes Handeln wissenschaftlich fundiert anwenden und begründen zu können. Neben diesem antizipierten Nutzen für die spätere berufliche Tätigkeit gehen die Erwartungen aber auch in Richtung eines Mehrwerts für die aktuelle Studiensituation, um auch diese aktiver und bewegter gestalten zu können.

Tab. 4: Kategorien, inhaltliche Zusammenfassung und prozentuale Häufigkeiten zu dem offenen Antwortformat der Erwartungen an die Seminarinhalte des BSU-Moduls

Kategorie	Thematische Zusammenfassung	Häufigkeit
Kompetenz zur bewegten Schul- und Unterrichtsgestaltung erlangen	Studierende möchten am Ende der Lehrveranstaltung wissen, wie bewegte Schul- und Unterrichtsgestaltung umgesetzt werden kann und dies anwenden können. Studierende wünschen sich hierzu einen Theorie-Praxis-Transfer mit einer Vielfalt an konkreten Methoden, Ideen, Tipps, Umsetzungsbeispielen oder auch Impulsen zur bewegten Unterrichtsgestaltung. Wichtig ist ihnen dabei auch die Umsetzbarkeit in verschiedenen Schulformen und Schulfächern. Ein weiterer Teil hebt hervor, solche Möglichkeiten auch für das gesamte Setting Schule erfahren zu wollen, in dem z. B. auch die Bewegung der Lehrkräfte, eine unterstützende Möblierung oder auch der gesamte Schulalltag der Schüler:innen berücksichtigt werden. Zudem haben Studierende die Erwartung, erste Praxiserfahrungen zu sammeln und das Gelernte im Rahmen der Lehrveranstaltung in Anwendung zu bringen.	64 %
Theoretische und empirische Auseinandersetzung	Studierende nennen eine theoretische und empirische Auseinandersetzung rund um das Thema der bewegten Schul- und Unterrichtsgestaltung. Sie streben an, Wissen über z. B. die gesundheitlichen Auswirkungen langer Sitzzeiten oder die Effekte von Bewegung auf Konzentration zu erlangen. Auf Grundlage dessen können sie bei Anwendung bewegungsaktivierender Methoden ihr Vorgehen für sich selbst, aber auch Außenstehende, wissenschaftlich fundiert begründen.	13 %
Nutzen für berufliche Tätigkeit und Unterrichtsqualität	Studierende erwarten, dass die Teilnahme an der Lehrveranstaltung von ihnen als nützlich für ihre spätere berufliche Tätigkeit empfunden wird. Studierende heben insbesondere die antizipierte Steigerung der Qualität ihres eigenen Unterrichts hervor.	8 %

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

Eigenen Studien-/ Arbeitsalltag aktiver und bewegter gestalten können	Studierende erhoffen sich, dass neben den Schüler:innen auch ihr eigener Studierenden- bzw. spätere Berufsalltag thematisiert wird und sie Methoden und Möglichkeiten kennenlernen, diesen aktiver und bewegter gestalten zu können.	6 %
Neuartige Inhalte	Studierende erwarten mit Inhalten konfrontiert zu werden und Methoden kennenzulernen, die ihnen bisher unbekannt waren.	5 %
Bewegungsmotivation bei Schüler:innen bewirken können	Studierende wollen in die Lage versetzt werden, Schüler:innen für (mehr) Bewegung motivieren zu können.	4 %

3.2 Lehrkompetenzerweiterungen und bedeutsame Seminarinhalte

Lehrkompetenzerweiterungen werden über die offenen Antworten zu den bedeutsamen Seminarinhalten deutlich (vgl. Tab. 5). Hierbei beziehen sich fast zwei Drittel der gegebenen Antworten darauf, dass Studierende am Ende des Kurses über eine Vielzahl an konzeptuellen und methodischen Zugängen verfügen, um Bewegung lern- und gesundheitsförderlich in die Schul- und Unterrichtsgestaltung integrieren zu können. Darüber hinaus wird die Verbesserung der eigenen Lehrkompetenz an einem tieferen Verständnis für die gesundheits- und lernförderliche Relevanz von Bewegung in Lehr-Lern-Kontexten und einer erhöhten Sensibilität für das Ausmaß sedentären Verhaltens im studentischen und schulischen Alltag festgemacht. Zusätzlich hervorzuheben ist die zweihäufigste Nennung von Antworten im Zusammenhang mit dem methoden- und themenbezogenen Bewegen, welches den Einbezug von Bewegung für die Erreichung von didaktischen Lernzielen anspricht.

Tab. 5: Kategorien, thematische Zusammenfassung und prozentuale Häufigkeiten zu dem offenen Antwortformat des Items zu bedeutsamen Themenbereichen für die eigene Lehrkompetenzerweiterung

Kategorie	Thematische Zusammenfassung	Häufigkeit
Ideen für mögliche Ansatzpunkte der Bewegungsaktivierung	Studierende nennen eine Vielfalt an Ansatzpunkten und Möglichkeiten, wie sie nun mehr Bewegung in den Schulalltag integrieren können. Von dem Konzept der „bewegten Schule“ auf übergeordneter Ebene bis zum Kennenlernen von konkreten Methoden wie der Bewegungspause, dem Podcast-Walk oder bewegungsunterstützendem Mobiliar.	42 %
Methoden- und themenbezogenes Bewegen	Studierende empfinden den Themenbereich methoden- und themenbezogenes Bewegen als relevant, welcher die Eröffnung von Bewegungschancen durch abwechslungsreiche Unterrichtsmethoden und den Einsatz von Bewegungshandlungen zur Unterstützung der Erschließung von Inhalten im Unterricht meint. Konkrete Beispiele für eine Unterrichtsgestaltung, die diese Form der Bewegung integriert, werden von den Studierenden positiv hervorgehoben.	21 %
Relevanz von Bewegung für Lehr-Lern-Kontexte	Studierende geben an, dass die Auseinandersetzung mit den Vorteilen und der Relevanz von Bewegung im Schul- und Studienalltag für sie wichtig war. Hervorgehoben wird von den Studierenden das Wissen darüber, dass Bewegung Lernprozesse unterstützen kann und zu mehr Konzentration beitragen kann. Diesen Aspekt der Lernwirksamkeit erkennen sie als bedeutsam für das eigene Studium als auch für die zukünftige Unterrichtsgestaltung und Lernprozesse der Schüler:innen an.	12 %
Gesundheitliche Relevanz von sedentärem Verhalten und Bewegung	Studierende stellen die Auseinandersetzung mit den gesundheitlichen Folgen von sedentärem Verhalten und der Relevanz von Bewegung für die Gesundheit heraus.	10 %
Sensibilisierung für Sitzverhalten	Studierende berichten über eine höhere Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung für das Ausmaß sitzenden Verhaltens im Alltag. Damit verbunden ist die Aufklärung über Auswirkungen von sedentärem Verhalten auf unterschiedliche Bereiche, wie kognitive Leistungsfähigkeit oder Gesundheit.	8 %

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

Embodiment	Studierende erwähnen das Konzept des Embodiments, welches bei ihnen auf Interesse und Selbstreflexion stieß. Das Konzept beschäftigt sich mit der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Auf Grundlage dessen kann z. B. durch das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen gezielt Einfluss auf psychische Prozesse genommen werden.	4 %
Konzept "bewegte (Hoch-)Schule"	Studierende nennen das Konzept der „bewegten (Hoch-)Schule", welches über einzelne Maßnahmen der Bewegungsförderung hinaus geht und das Setting (Hoch-)Schule ganzheitlich mit seinen Räumlichkeiten, Strukturen, Prozessen und Aktivitäten betrachtet, welche nachhaltig bewegungs- und lernfördernd gestaltet werden sollen.	3 %

3.3 Veränderung des eigenen Verhaltens und Umsetzungskontext

Die offenen Antworten zu einer Körpersensibilisierung und den konkreten Umsetzungskontexten zeigen eine Veränderung im Hinblick auf die Sensibilität gegenüber dem eigenen Körper auf (vgl. Tab. 6). Hier geben die Studierenden in der zweithäufigsten Antwortkategorie explizit ein gesteigertes Körpergefühl für sedentäres Verhalten und das Bedürfnis nach Bewegung an. Diese Sensibilisierung zeigt sich auf Verhaltensebene hauptsächlich darin, dass die Studierenden nun vor allem in ihrem Studienalltag auf eine gezielte Unterbrechung und Reduzierung langer Sitzzeiten achten und dabei Bewegung bewusst integrieren. Als konkrete Umsetzungsstrategien dieses neuen Bewegungsverhaltens im Studienalltag werden das zeitweise Arbeiten im Stehen, die Anschaffung und Nutzung bewegungsfreundlichen Mobiliars, die Anwendung bewegten Lernens und die bewusste Integration von Bewegungspausen angegeben. Etwa jede zehnte gegebene Antwort zu diesem Themenfeld zeigt zudem, dass Studierende auch außerhalb des direkten Studienumfelds durch aktive Wege- und Freizeitgestaltung mehr Bewegung in ihren Alltag einbinden.

Tab. 6: Kategorien, inhaltliche Zusammenfassung und prozentuale Häufigkeiten zu dem offenen Antwortformat des Items zur Köpersensibilisierung sowie Veränderung des Sitz-Steh-Bewegungsverhaltens im Studienalltag

Kategorie	Thematische Zusammenfassung	Häufigkeit
Sitzzeitreduktion im Studienalltag	Studierende reflektieren ihr eigenes Sitzverhalten und reduzieren gezielt ihre Sitzzeit, z. B. durch eine gezielte Unterbrechung langer Sitzzeiten oder die Nutzung von Situationen, die kein Sitzen erfordern.	29 %
Sensibilisierung/ Bedürfnis-befriedigung	Studierende berichten von einer Sensibilisierung und eines gesteigerten Körpergefühls für sitzendes Verhalten und dem menschlichen Grundbedürfnis nach Bewegung.	17 %
Arbeiten im Stehen	Vorhandene Möglichkeiten und Gelegenheiten zum Arbeiten im Stehen werden von Studierenden identifiziert und genutzt.	16 %
Einrichtung und Anschaffung von Mobiliar/ unterstützenden Materialien, um Stehen und Bewegung zu ermöglichen	Studierende schaffen sich Möglichkeiten für ein aktiveres bzw. stehendes Arbeiten. Dies umfasst die Anschaffung von neuem Mobiliar und unterstützenden Materialien, wie z. B. höhenverstellbaren Schreibtischen bzw. -aufsätzen oder Wackelhockern, aber auch die Umgestaltung mithilfe vorhandener Ressourcen, wie z. B. Kartons oder Getränkekisten.	9 %
Bewegtes Lernen	Studierende kombinieren Bewegung mit Lernen und Arbeiten, sodass die Tätigkeit dafür nicht unterbrochen wird.	9 %
Aktivere Wege-gestaltung	Der persönliche Transport wird aktiver gestaltet, indem beispielsweise alltägliche Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad anstatt mit dem ÖPNV zurückgelegt werden oder sich bei Nutzung des ÖPNVs aktiv für eine stehende Position entschieden wird.	6 %
Bewegungspause	Die Tätigkeit wird aktiv unterbrochen und pausiert, um eine Bewegungseinheit durchzuführen.	5 %
Mehr Bewegung in Freizeit	Studierende geben an, sich in ihrer Freizeit bewusst mehr zu bewegen, z. B. durch Spaziergänge oder Sporteinheiten	5 %
Wechsel der Körperposition	Studierende geben an, verschiedene (Sitz-)Positionen einzunehmen und diese für längere Zeiträume zu wechseln.	4 %

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

4 Diskussion

Die explorativen Ergebnisse aus der Evaluation eines curricular verankerten Studienangebotes zum Thema "Bewegungsaktivierung in Lehr-Lern-Kontexten" an einer Pädagogischen Hochschule zeigen einerseits ein geringes Vorwissen der Studierenden zu Möglichkeiten der Bewegungsaktivierung sowie andererseits eine positive Einschätzung zu dem BSU-Seminar. Die leitende Fragestellung dieser Untersuchung kann somit mit Einschränkungen des präexperimentellen Designs und des explorativen, qualitativen Vorgehens als vielversprechend beantwortet werden, da das BSU-Modul Ideen und Anregungen für körperaktivierende und zugleich lernwirksame Unterrichtsmethoden lieferte und zu einer Sensibilisierung für den Umgang mit der eigenen Körperlichkeit bis hin zu Veränderungen des eigenen Steh-Sitz-Bewegungsverhaltens in Lehr-Lern-Kontexten und darüber hinaus führte. Der Anspruch des Seminars, Studierende einen didaktisch-pädagogischen Mehrwert durch Bewegungsaktivierung zu vermitteln und beiläufig auch gesundheitsförderliche Impulse bei den Studierenden auszulösen, scheint damit in einer ersten Annäherung erreicht.

Das Vorwissen zu bewegungsaktivierenden Schul- und Unterrichtsmethoden ist unabhängig von den studierten Fächern, inklusive der Studierenden, die Sport studieren, rudimentär. Dies ist bemerkenswert, da sich die Studierenden in einer fortgeschrittenen Phase ihres Studiums befinden. Diese Erkenntnisse decken sich mit der Studie aus Wuppertal (Frohn et al., 2009). Dies bestätigt und signalisiert zum einen, dass die Integration von Körper und Geist bisher nur unzureichend im Hochschullehrkontext abgebildet wird und der vorherrschende Dualismus von Körper-Geist aktuell weiterhin dominiert (Hegna & Ørbæk, 2021). Es fehlt derzeit noch an fundierten Konzepten, die curricular verankert und verpflichtend in die Lehramtsausbildung implementiert werden, auch wenn es an vereinzelten Hochschulen dazu Angebote gibt (Cwierdzinski, 2019; Frohn et al., 2009). Aus unseren Ergebnissen wird zum anderen auch deutlich, dass Sportstudierenden, die grundsätzlich eine höhere Affinität zum Körper und der Bewegung haben, der Aspekt der Doppelaktivierung von Körper und Kognition weitestgehend unbekannt ist. Deshalb wäre ein Einbezug aller Studierenden zu empfehlen und nicht nur der nicht Sportstudierenden (Frohn et al., 2009).

Aus kulturtheoretischer Perspektive (Esslinger-Hinz, 2021) lässt sich davon ausgehen, dass eine stärkere Fokussierung von körperbezogenen Ansätzen in Lehr-Lern-Kontexten u. a. noch an fehlenden räumlichen Rahmenbedingungen, einer normativen Akzeptanz und Qualifikation bei Dozierenden scheitert.

Damit sind u. a. auch allgemeine didaktische Grundfragen angesprochen mit dem "Wo wird gelernt?" und "Von wem wird gelernt?" (Goldfriedrich & Meyer, 2021). Dies wird auch an unserem Fallbeispiel deutlich. Auch wenn das BSU dort curricular verankert ist und damit deutschlandweit eine Vorreiterrolle in der „bewegten Lehrkräftebildung" einnimmt, kann die Nachfrage zurzeit nicht gedeckt werden. Dies liegt zum einen an der kapazitiven Begrenzung des Moduls, um ausreichend innere und äußere "Räume" zu schaffen, damit körperlich und kognitiv aktivierende Lehrmethoden erfahr- und erlebbar werden. Die Umsetzung bewegender Methoden benötigt ausreichenden Bewegungsraum, der sich auch über bewegungsfreundliches Mobiliar (z. B. rollbare Sitz-Stehpulte) schnell und einfach herstellen lässt. Auf dieser Basis können dann methodisch-didaktische mit räumlichen (Bewegungs-)Potenzialen synergistisch zusammengeführt werden.

Das Studienangebot wurde durch Studierende aller Lehramtsstudiengänge an der untersuchten Pädagogischen Hochschule gleichermaßen angenommen. Dies deutet darauf hin, dass die Nachfrage für bewegungsaktivierende Lehr-Lern-Methoden studiengangsunabhängig ist (Primar-, Sekundarstufe I oder Sonderpädagogik) und sich ein Bedarf bzw. Interesse für bewegungsaktivierende Lern-Lehr-Methoden für sämtliche (Schul-)Lernkontexte zeigt. Dieses könnte für die Ausweitung von Konzepten wie der "bewegten Schule" jenseits der Grundschule auf weitere Schulformen sehr vielversprechend sein. Insbesondere sind zukünftig bewegungsaktivierende Methoden für Menschen mit spezifischem Förderbedarf noch weiter auszuarbeiten.

Weiterhin sind die Ergebnisse der explorativen Evaluation mit Bezug zur Lehrkompetenz und hinsichtlich der Körpersensibilisierung insgesamt sehr positiv und ermutigend für ein Lehrangebot im Bereich BSU. Unsere Ergebnisse bestätigen ebenfalls die Schlussfolgerungen der vergleichbaren Studie einer Wuppertaler Arbeitsgruppe mit dem Fokus auf die „bewegte Schule" (Frohn et al., 2009). Ein genauerer Blick auf die Kategorien der offenen Items zur Erfüllung der Erwartungen, der verbesserten Lehrkompetenz und der Sensibilisierung für den eigenen Körper, unterstreichen die weitreichende Bedeutung des BSU für die persönliche und professionale Weiterentwicklung. Die zahlreich angeführten Gründe für die Wahl des Bewegungsmoduls und die damit verbundenen vielfältigen Erwartungen stellen aus studentischer Perspektive grundsätzlich wahrgenommene Mängel in der Lehramtsausbildung heraus. Dies bezieht sich zunächst einmal auf einen Mangel an körper-, bewegungs- und gesundheitsorientierten Studienangeboten (Cwierdzinski, 2019). Zudem lassen die angegebenen Gründe für und Erwartungen an das BSU-Modul den großen Wunsch (Mangel) von Lehramtsstudierenden erkennen, neben theore-

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

tischen und empirischen Grundlagen auch ganz konkrete Ideen, Anregungen, Umsetzungs- und Praxiserfahrung durch praktische Seminaranteile sammeln zu können – und zwar in einem Themenfeld, das für sie einen offensichtlichen Bezug zum Schul- und eigenen Studienalltag hat. Nicht zuletzt auf diesen Umstand führen die Autor:innen dieser Studie die sehr hohe Attraktivität und große Nachfrage (in allen fünf bisher durchgeführten Jahrgängen gab es jeweils über 100 Interessenten) des BSU-Moduls für Studierende zurück.

Die hohe subjektive Zustimmung zur Verbesserung der eigenen Lehrkompetenz stellt den Beitrag des BSU-Moduls zur professionalen Weiterentwicklung der Studierenden heraus. Konkretisiert wird dieser allgemeine Wissens- und Könnenszuwachs von Studierendenseite vor allem über den Zugang des themen- und methodenbezogenen Bewegens. Dieser steht für die Möglichkeiten, Inhalte im Unterricht nicht nur kognitiv, sondern unterstützend durch Bewegungshandlungen zu erschließen und zu begleiten (Kottmann et al., 2004). Die erzielte Lehrkompetenzverbesserung bezieht sich damit weniger auf eine Ideensammlung für ein losgelöstes Bewegen in der Schule, sondern auf die spezifische Fähigkeit, Bewegung produktiv und lernunterstützend in das Unterrichtsgeschehen einbinden zu können.

Neben der gesteigerten Lehrkompetenz ist auf der Ebene der Persönlichkeitsentwicklung vor allem die Sensibilisierung für den eigenen Körper und die Gesundheit als bedeutsame Wirkung des BSU-Moduls herauszustellen. Es wurde deutlich, dass die Studierenden einen Übertrag zentraler Seminarinhalte und -strategien auf den eigenen Studienalltag geleistet haben und initial eine Sensibilisierung ihres eigenen Körper- und Bewegungsempfindens stattgefunden hat. Dieses drückt sich in der Reduzierung ihres eigenen sedentären Verhaltens im Studienalltag sowie in der Integration zahlreicher gesundheitsförderlicher Alltagsaktivitäten in ihr Leben und Lernen aus. Diese erfreuliche Entwicklung kann als ein grundständiger Beitrag zur Förderung der Gesundheitsbildung der BSU-Studierenden gewertet werden (Goldfriedrich, 2020) Bei einer Analyse der aktuellen Gesundheitsangebote für Studierende an deutschen Hochschulen stellt Sprenger (2021) fest, dass die wenigsten Angebote dem weitreichenden Anspruch einer Gesundheitsbildung mit explizitem Bezug zur Pädagogik und Didaktik genügen bzw. eben genau diesen vermissen lassen. Das Erlernen eines gesunden Lebensstils wird weiterhin kaum als wichtiger Bildungsauftrag der Hochschullehre verstanden und realisiert. Aus Sicht der Autor:innen dieses Artikels liegt hier ein zentraler Vorteil des curricular verankerten BSU-Moduls für die studentische Gesundheitsförderung gegenüber klassischen Zugängen eines sporadischen “Extra-Angebotes” wie z. B. Hochschulsportangebote oder Gesundheitstage (Rupp et al., 2020).

4.1 Stärken und Limitationen der Studie

Aus methodischer Sicht ist positiv hervorzuheben, dass sich diese Evaluationsstudie über die Durchführung von fünf Studierendenkohorten erstreckt. Darüber hinaus erlaubt das offene Antwortformat einen qualitativen Einblick in die subjektiven Realitäten der Studierenden. Allerdings müssen die Ergebnisse dieser explorativen Evaluationsstudie vor dem Hintergrund einiger Limitationen verortet werden. Zunächst ist das prä-experimentelle Design nur bedingt aussagekräftigt, da Vorher-Nachher-Vergleiche nur implizit möglich sind und keine Kontrollgruppe existiert (Bauman & Nutbeam, 2023). Durch die Evaluation im hochschulischen Regelbetrieb ist die Studie naturalistisch angelegt und trifft vor allem Aussagen zur ökologischen Validität. Einschränkungen sind allerdings auf Kosten der internen Validität auszumachen (Bauman & Nutbeam, 2023). Die geringe Rücklaufquote der Befragung zu Semesterende mit 50 % ist ebenfalls hervorzuheben, die gegebenenfalls zu einer verzerrten Einschätzung geführt haben könnte. Weiterhin haben wir uns an einem Fragebogen zu einer vergleichbaren Studie orientiert. Angaben zur Testgüte des Fragebogens wie Reliabilität und Validität liegen uns aus dieser Studie nicht vor (Frohn et al., 2009). Allerdings beziehen sich die Aussagen vor allem auf die Items im offenen Antwortformat, die nicht mittels psychometrischen Kenngrößen zu beziffern sind. Bei der inhaltsanalytischen Aufbereitung der Antworten zu den Items im offenen Antwortformat wurden induktive Kategorien aus dem Datenmaterial abgeleitet, die auf dem konzeptionellen Vorwissen der Autor:innen beruhen. Insofern können Vorannahmen und disziplinäre Zugänge die Kategorienbildung auf der einen Seite verzerrt haben, auf der anderen Seite ist im Sinne der theoretischen Sensibilität eine Einordnung und Verortung der Daten vor dem eigenen Hintergrundwissen gezielt und reflektiert möglich. Durch die Nutzung von Ankerbeispielen und die gemeinsame Zuordnung eines ausgewählten Sets von Antworten bis zur Sättingung der Kategoriensysteme wurde eine möglichst hohe Objektivität und Intersubjektivität gewährleistet. Auf eine Berechnung der Intercoder-Reliabilität wurde aufgrund des dargestellten Vorgehensweise verzichtet. Abschließend sei noch auf die pandemische Situation verwiesen, die phasenweise zu einer Umstellung des Lehrangebots ins Online-Format geführt hat.

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-05

4.2 (Hochschul-)didaktische Implikationen / Implikationen für die „gute bewegte Hochschullehre“

Die vorliegende explorative Evaluationsstudie liefert neben den Vorarbeiten einer Arbeitsgruppe aus Wuppertal (Frohn et al., 2009) erstmalig den expliziten Nachweis, dass die curriculare Verankerung eines bewegenden Lehrangebots eine Hochschullehre realisieren kann, die dem Doppelanspruch der „guten bewegten Lehre“ folgt (Rupp & Bucksch, 2024). Es geht also im Kern darum primär didaktisch-pädagogische Ziele, wie die kognitive Aktivierung sicher zu stellen und beiläufig noch einen gesundheitsförderlichen Beitrag über die körperliche Aktvierung bzw. der Integration von Bewegung in das Lehren und Lernen zu leisten. Die Durchführung weiterer Studien wäre wichtig, um die Notwendigkeit und den Nutzen einer Implementierung vergleichbarer Studienangebote zu unterstreichen. Darüber hinaus sind longitudinale Studien zu empfehlen, die nachweisen, ob die im Studium erlernten BSU-Inhalte Eingang in die Lehramtspraxis finden.

Literatur

Babaeer, L., Stylianou, M., Leveritt, M. & Gomersall, S. (2022). Physical activity, sedentary behavior and educational outcomes in university students: A systematic review. *Journal of American College Health*, *70*(7), 1–26. https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1846047

Bauman, A. & Nutbeam, D. (2023). *Evaluation in a nutshell: A practical guide to the evaluation of health promotion programs* (3rd edition). McGraw Hill.

Brinkmann, M. (2019). Pädagogisches (Fremd-)Verstehen. Zur Theorie und Empirie einer interkorporalen Ausdruckshermeneutik. In M. Brinkmann (Hrsg.), *Phänomenologische Erziehungswissenschaft. Verkörperungen* (Bd. 9, S. 131–158). Springer Fachmedien Wiesbaden.

Bucksch, J. & Wallmann-Sperlich, B. (2016). Aufstehen, Hingehen, Treppensteigen – die gesundheitliche Relevanz von Alltagsaktivitäten. *Public Health Forum*, *24*(2), 73–75. https://doi.org/10.1515/pubhef-2016-0029

Bucksch, J., Wallmann-Sperlich, B. & Kolip, P. (2015). Führt Bewegungsförderung zu einer Reduzierung von sitzendem Verhalten? *Prävention und Gesundheitsförderung*, *10*(4), 275–280. https://doi.org/10.1007/s11553-015-0514-1

Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G. & Biddle, S. J. H. (2020). How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research*, *21*(3), 332–343. https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093-8

Contardo Ayala, A. M., Sudholz, B., Salmon, J., Dunstan, D. W., Ridgers, N. D., Arundell, L. & Timperio, A. (2018). The impact of height-adjustable desks and prompts to break-up classroom sitting on adolescents' energy expenditure, adiposity markers and perceived musculoskeletal discomfort. *PloS one*, *13*(9), e0203938. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203938

Cwierdzinski, P. (2019). Von der bewegten Schule zur bewegten Lehrerbildung – eine Offerte. In E. Balz (Hrsg.), *Forum Sportpädagogik: Band 12. Arbeitsbereich Sportpädagogik* (S. 161–172). Shaker Verlag.

Dadaczynski, K., Paulus, P., Nieskens, B. & Hundeloh, H. (2015). Gesundheit im Kontext von Bildung und Erziehung – Entwicklung, Umsetzung und Herausforderungen der schulischen Gesundheitsförderung in Deutschland. *Zeitschrift für Bildungsforschung*, *5*(2), 197–218. https://doi.org/10.1007/s35834-015-0122-3

Esslinger-Hinz, I. (2021). *Kultursensible Didaktik: Eine Einführung in Theorie und Praxis. Mit Onlinematerialien*. Beltz. http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1862817

Fauth, B. & Leuders, T. (2022). *Kognitive Aktivierung im Unterricht: Wirksamer Unterricht Band 2*. Institut für Bildungsanalysen Baden-Württemberg.

Froböse, I. & Wallmann-Sperlich, B. (2023). *DKV-Report 2023*. ERGO Media Relations.

Frohn, J., Henrichwark, C. & Kottmann, L. (2009). Bewegung und Lernen in der Lehrerbildung: ein Projekt. In H. P. Brandl-Bredenbeck & M. Stefani (Hrsg.), *Schulen in Bewegung – Schulsport in Bewegung. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik vom 22.-24. Mai 2008 in Köln* (S. 149–152). Czwalina.

Goldfriedrich, M. (2020). *Erziehung, Bildung und Gesundheit: Theoretische und empirische Grundlegungen zur Gesundheitspädagogik*. *Kultur und Bildung: Bd. 19*. Verlag Ferdinand Schöningh. https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=6517453

Goldfriedrich, M. & Meyer, H. (2021). Allgemeine Didaktik und inklusiver Gesundheitsunterricht. In M. Goldfriedrich & K. Hurrelmann (Hrsg.), *Gesundheitsdidaktik* (1. Auflage, S. 264–288). Beltz Juventa.

Hegna, H. M. & Ørbæk, T. (2021). Traces of embodied teaching and learning: a review of empirical studies in higher education. *Teaching in Higher Education*, 1–22. https://doi.org/10.1080/13562517.2021.1989582

Hosteng, K. R., Reichter, A. P., Simmering, J. E. & Carr, L. J. (2019). Uninterrupted Classroom Sitting is Associated with Increased Discomfort and Sleepiness Among College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(14), 2498. https://doi.org/10.3390/ijerph16142498

Jingjie, W., Yang, L., Jing, Y., Ran, L., Yiqing, X. & Zhou, N. (2022). Sedentary time and its association with risk of cardiovascular diseases in adults: an updated systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMC Public Health*, *22*(1), 286. https://doi.org/10.1186/s12889-022-12728-6

Kottmann, L., Küpper, Doris & Pack, R.-P. (2004). *Bewegungsfreudige Schule – Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen*. Bertelsmann-Stiftung.

Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Beltz Verlagsgruppe.

Lynch, J., O'Donoghue, G. & Peiris, C. L. (2022). Classroom Movement Breaks and Physically Active Learning Are Feasible, Reduce Sedentary Behaviour and Fatigue, and May Increase Focus in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(13). https://doi.org/10.3390/ijerph19137775

Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., Greeff, J. W. de, Doolaard, S., Bosker, R. J. & Visscher, C. (2016). Physically Active Math and Language Lessons Improve Academic Achievement: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Pediatrics*, *137*(3), e20152743. https://doi.org/10.1542/peds.2015-2743

Norris, E., van Steen, T., Direito, A. & Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, *54*(14), 826–838. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502

Podrekar, N., Kozinc, Ž. & Šarabon, N. (2020). The effects of cycle and treadmill desks on work performance and cognitive function in sedentary workers: A review and meta-analysis. *Work (Reading, Mass.)*, *65*(3), 537–545. https://doi.org/10.3233/WOR-203108

Rupp, R. & Bucksch, J. (2024). Gesunde Hochschullehre – ein Paradigmenwechsel. *Public Health Forum*, *32*(2), 101–104.

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

Schmidt, F. (2017). Burnout und Arbeitsengagement. In F. Schmidt (Hrsg.), *Burnout und Arbeitsengagement bei Hochschullehrenden* (S. 19–43). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-18882-5_3

Sprenger, M. (2021). Gesundheitsbildung an Hochschulen. In M. Goldfriedrich & K. Hurrelmann (Hrsg.), *Gesundheitsdidaktik* (1. Auflage, S. 395–413). Beltz Juventa.

Voelcker-Rehage, C. & Niemann, C. (2013). Structural and functional brain changes related to different types of physical activity across the life span. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, *37*(9 Pt B), 2268–2295. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.01.028

Voltmer, E. (2022). Gesund durchs Studium – eine Illusion? In M. Timmann, T. Paeck, J. Fischer, B. Steinke, C. Dold, M. Preuß & M. Sprenger (Hrsg.), *Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement – Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke* (S. 35–46). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-65344-9_4

Wahl, D. (2020). *Wirkungsvoll unterrichten in Schule, Hochschule und Erwachsenenbildung: Von der Organisation der Vorkenntnisse bis zur Anbahnung professionellen Handelns* (1st ed.). Verlag Julius Klinkhardt.

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K. & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, *14*(1), 114. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9

Autor:innen

Dr., Robert Rupp | Pädagogische Hochschule Heidelberg, Fakultät für Natur- und Gesellschaftswissenschaften, Abteilung für Prävention und Gesundheitsförderung | Keplerstraße 87, 69120 Heidelberg | E-Mail: rupp@ph-heidelberg.de

Prof. Dr., Jens Bucksch | Pädagogische Hochschule Heidelberg, Fakultät für Natur- und Gesellschaftswissenschaften, Abteilung für Prävention und Gesundheitsförderung | Keplerstraße 87, 69120 Heidelberg | E-Mail: bucksch@ph-heidelberg.de | ORCID-ID: 0000-0002-4907-6773

Lotte Schlimmer | Pädagogische Hochschule Heidelberg, Fakultät für Natur- und Gesellschaftswissenschaften, Abteilung für Prävention und Gesundheitsförderung | Keplerstraße 87, 69120 Heidelberg | E-Mail: schlimmerl@ph-heidelberg.de

Dr., Birgit Wallmann-Sperlich | Julius-Maximilians-Universität Würzburg, Institut für Sportwissenschaft | Judenbühlweg 11, 97082 Würzburg | E-Mail: birgit.sperlich@uni-wuerzburg.de | ORCID-ID: 0000-0002-0338-7357