

Fachhochschule für Sport und Management Potsdam (andrae@fhsmp.de)
Forschungsgruppe „Bewegte Schule“ Leipzig (christian.andrae@uni-leipzig.de)



Impulsvortrag „Bewegung und Psyche“

Prof. Dr. Christian Andrä
Gesundheitskonferenz im Stadtklubhaus Hennigsdorf, am 15.10.2

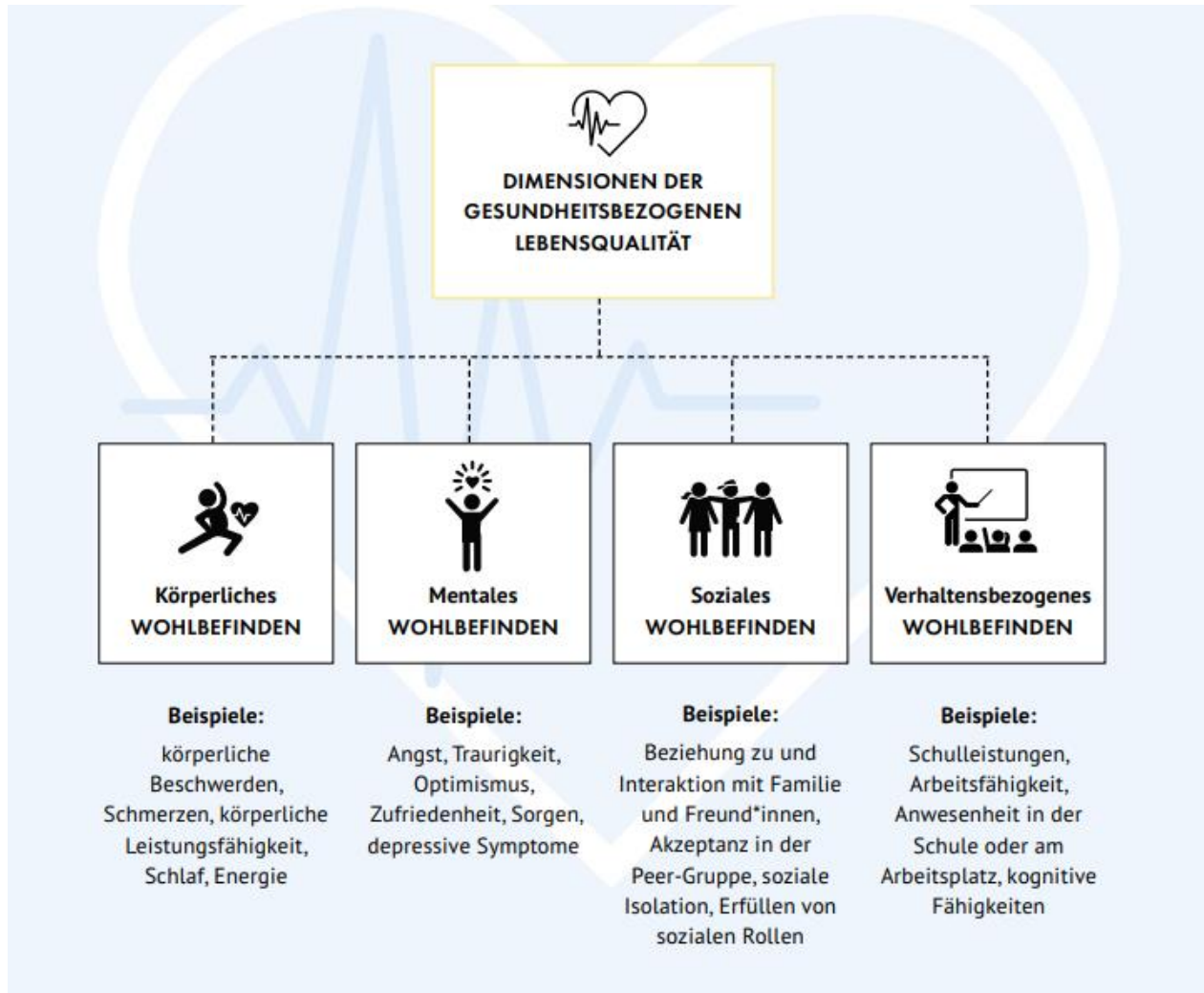
Gliederung

- Wie geht es uns wohl?
- Wie funktioniert das mit der Bewegung?
- Was brauche ich für mich Selbst?

- die Geschichte vom weißen Blatt
- High Five
- Green-time vs. Screen-time



- die wichtigsten Dinge mitnehmen



Gesundheitsbezogene Lebensqualität







(Kindergesundheitsbericht, 2023, S. 22)



DAS SUBJEKTIVE WOHLBEFINDEN IST



-  ← 

... bei **Mädchen tendenziell niedriger** als bei Jungen.
-  ← 

... bei **älteren Jugendlichen tendenziell niedriger** als bei jüngeren.
-  ← 

... bei **Jugendlichen mit mittlerem/niedrigem Wohlstand tendenziell niedriger** als bei Jugendlichen mit hohem Wohlstand.
-  ← 

... bei **Jugendlichen mit mittleren/hohen schulischen Belastungen tendenziell niedriger** als bei Jugendlichen mit niedrigen schulischen Belastungen.
-  ← 

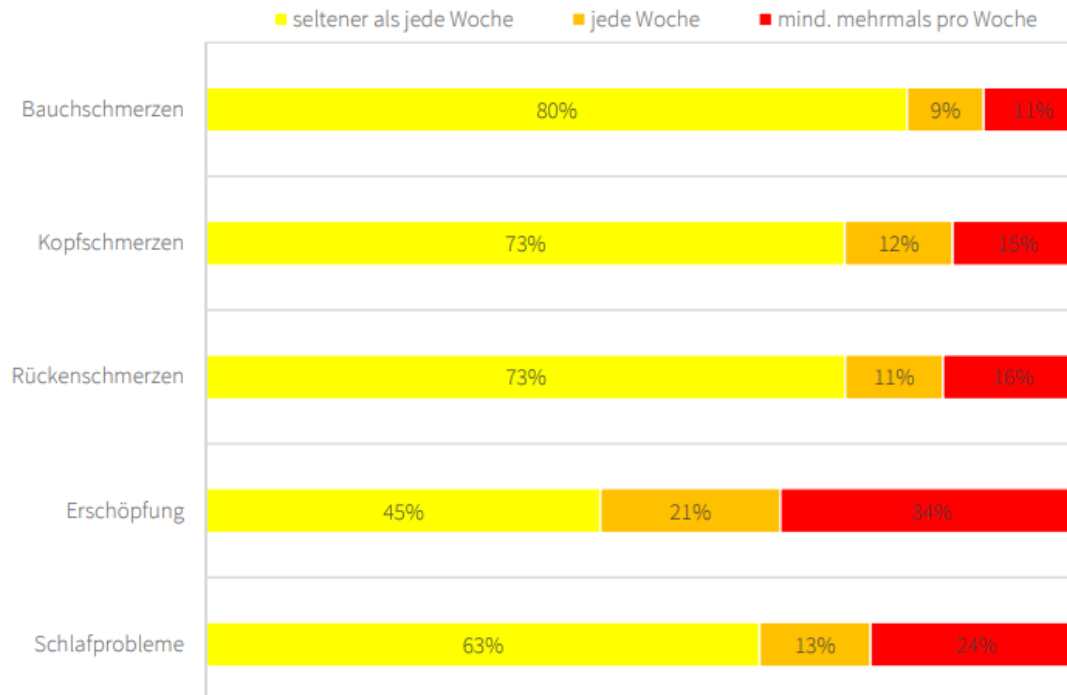
... in Bezug auf das **körperliche Wohlbefinden tendenziell niedriger** als den anderen Bereichen.
-  ← 

... bei den **Jungen bzgl. des sozialen Wohlbefindens tendenziell niedriger** als bei den Mädchen in diesem Bereich.

Abbildung 3: die Unterschiede der gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei verschiedenen Zielgruppen ^(7, 8)

(Kindergesundheitsbericht, 2023, S. 23)

Einblick in den Präventionsradar



Häufigkeit von psychosomatischen Beschwerden, Selbstreport

		Mindestens wöchentlich auftretende Beschwerden bei zwei von fünf Beschwerden
		Anteil in Prozent
Gesamt		46,3
Geschlecht	Mädchen	56,3
	Jungen	36,5

(Hanewinkel et al., 2024)

Einblick in den Präventionsradar



Schulbedingter Stress

■ Gar nicht ■ Ein bisschen ■ Eher stärker ■ Sehr stark

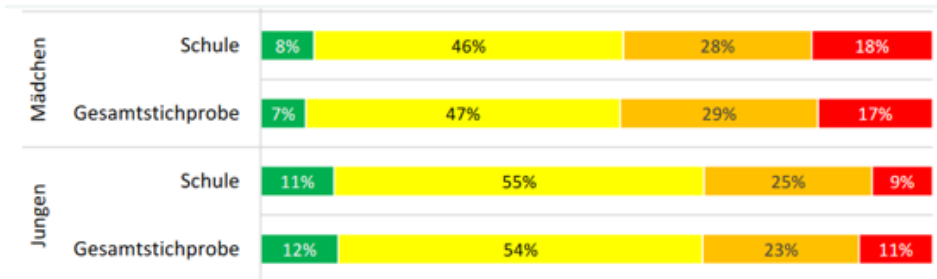


Abbildung 11. Prozentuale Anteile -> Schulbedingter Stress.

Gründe für schulbedingten Stress

■ Schule ■ Gesamtstichprobe

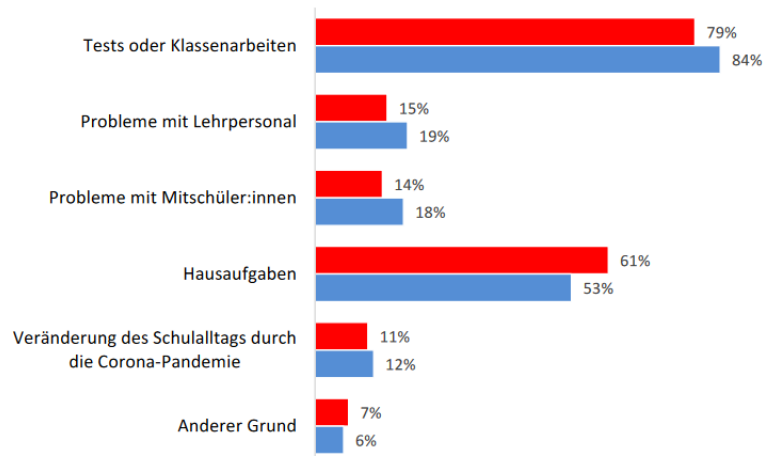
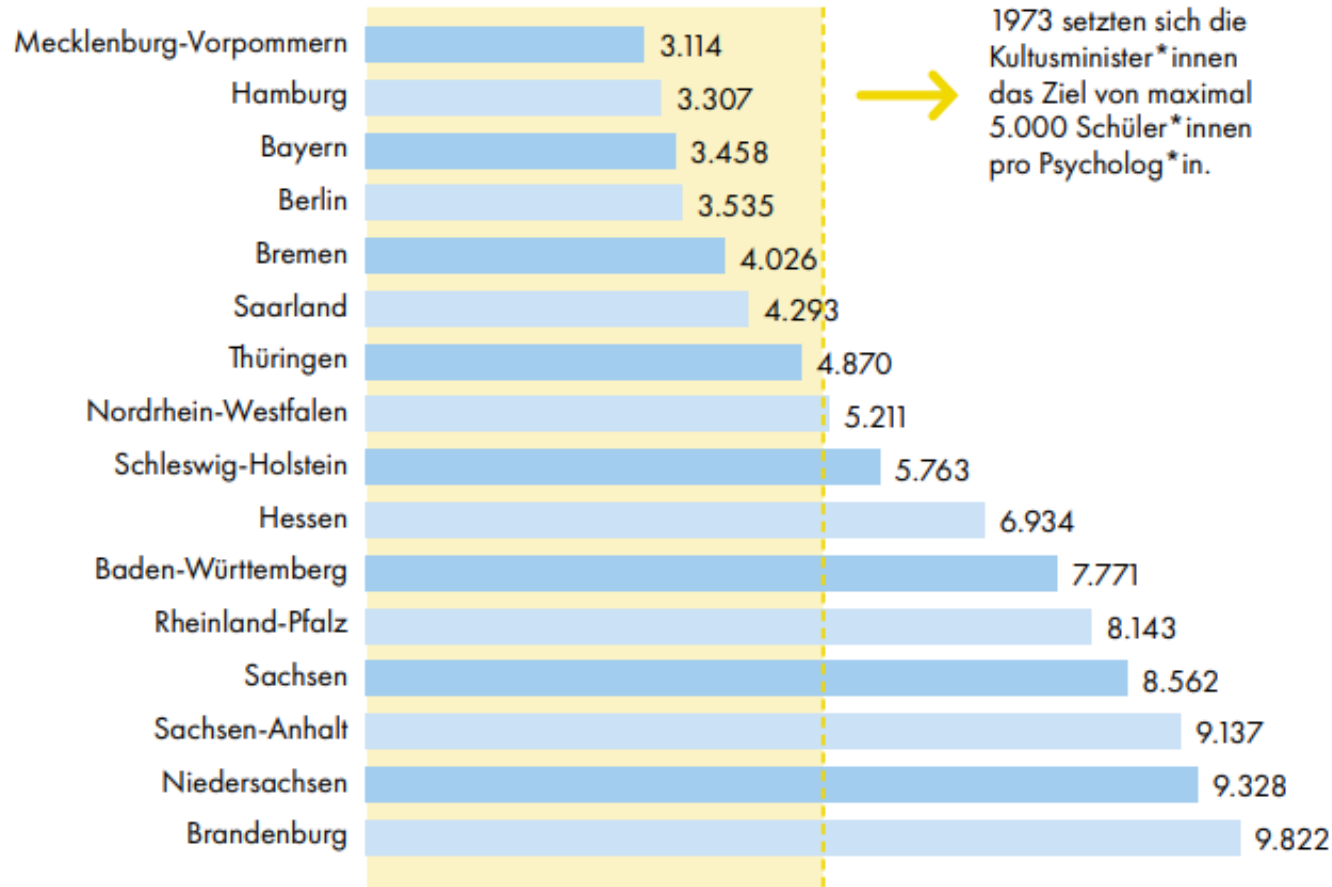


Abbildung 12. Prozentuale Anteile -> Gründe für schulbedingten Stress

(Hanewinkel et al., 2021)

SO VIELE SCHÜLER*INNEN VERSORGT EIN/E **SCHULPSYCHOLOG*IN** IN 2022

(Kindergesundheitsbericht, 2023, S. 44)

Wirkung regelmäßiger körperlicher Aktivität

<i>Erkrankung Risikofaktor</i>	<i>Wirkung von regelmäßiger körperlicher Aktivität</i>
Koronare Herzkrankheit	iii
Hypertonie	ii
Diabetes Mellitus Typ 2	ii(i)
Osteoporose	i
Depressionen/Angststörungen	ii
Apoplexie	i
Brust- und Darmkrebs	ii
Adipositas	ii
Fettstoffwechselstörung	ii
funktionelle Leistungsfähigkeit	i

Abb. 2: Forschungsergebnisse zur Wirkung körperlicher Aktivität.
 iii *starke Abnahme*, ii *moderate Abnahme*, i *geringe Abnahme*
 (Grieben/Froböse 2016, S. 43, Zusammenfassung von Samitz/Barron 2002; Bassuk/Manson, 2005; Rütten 2005; Hänsel 2007)

(Andrä & Berthold, 2024, S. 43)

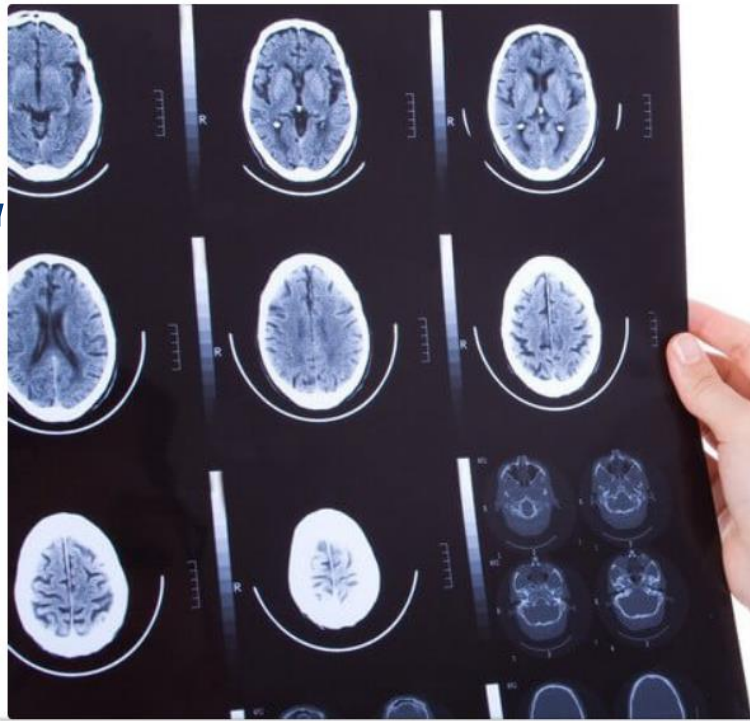
Evidenz der Wirkung von Bewegung



Biologische und psychologische Mechanismen

- Effekte auf die Neurotransmitter: Noradrenalin, Serotonin und Dopamin (Erhöhung Serotonin)
(u.a. Jing et al., 2024; Calderwood et al., 2021)
- Positive Beeinflussung der psychischen Befindlichkeit: durch Ausschüttung von BDNF neurotrophe Faktoren (wirkt wie Antidepressiva)
(Walsh et al., 2020)
- Effekte aufs Immunsystem, Stresssystem
(Chastin et. al., 2021; Athanasiou et al., 2023)
- Neuropsychologische Effekte aufs Lernen – Neuroplastische Effekte (Angstbewältigung – Neulernen/Umlernen)
(de Sousa Fernandes et al., 2020)
- Effekte auf das endocannabinoide System
(Matei et al., 2023)

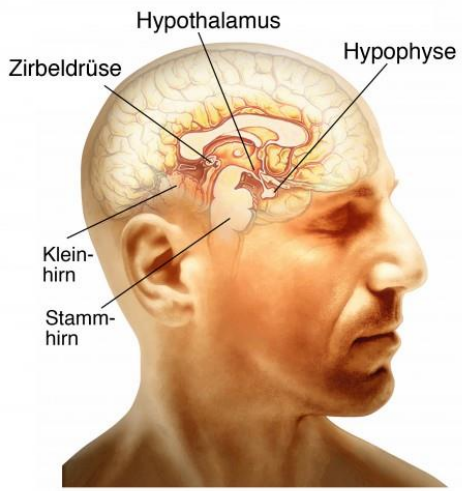
MRT-Bilder von „Einsamkeit“



<https://news.paradisi.de/images/nachrichten/116042-0-800-450.jpg>
(Zugriff am 12.10.2024)

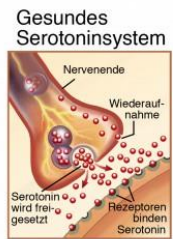


Depressionen



Manische Phase

überlustig oder todtraurig im Minutentakt



Schlaflosigkeit

Die Schlafphasen

Schlafmangel

<https://www.heilpraxisnet.de/wp-content/uploads/2009/11/depressionen-anatomie-1024x724.jpg>
(Zugriff am 12.10.2024)

Reifung und Entwicklung des Gehirns

Neugeborene 10^{12} - 10^{16} Neuronen

Erwachsene 50% der Neuronen eines Neugeborenen

Reifung und Entwicklung des Gehirns – Synapsen werden am intensivsten bis zum fünften Lebensjahr (50%), bis zum siebten Lebensjahr (70 %) und bis zum zwölften Lebensjahr (95 %).

Die Gehirnentwicklung ist also in den ersten Lebensjahren am intensivsten, wenn sich die Neuronen zu neuronalen Netzen mit Verbindungen zusammenschließen.



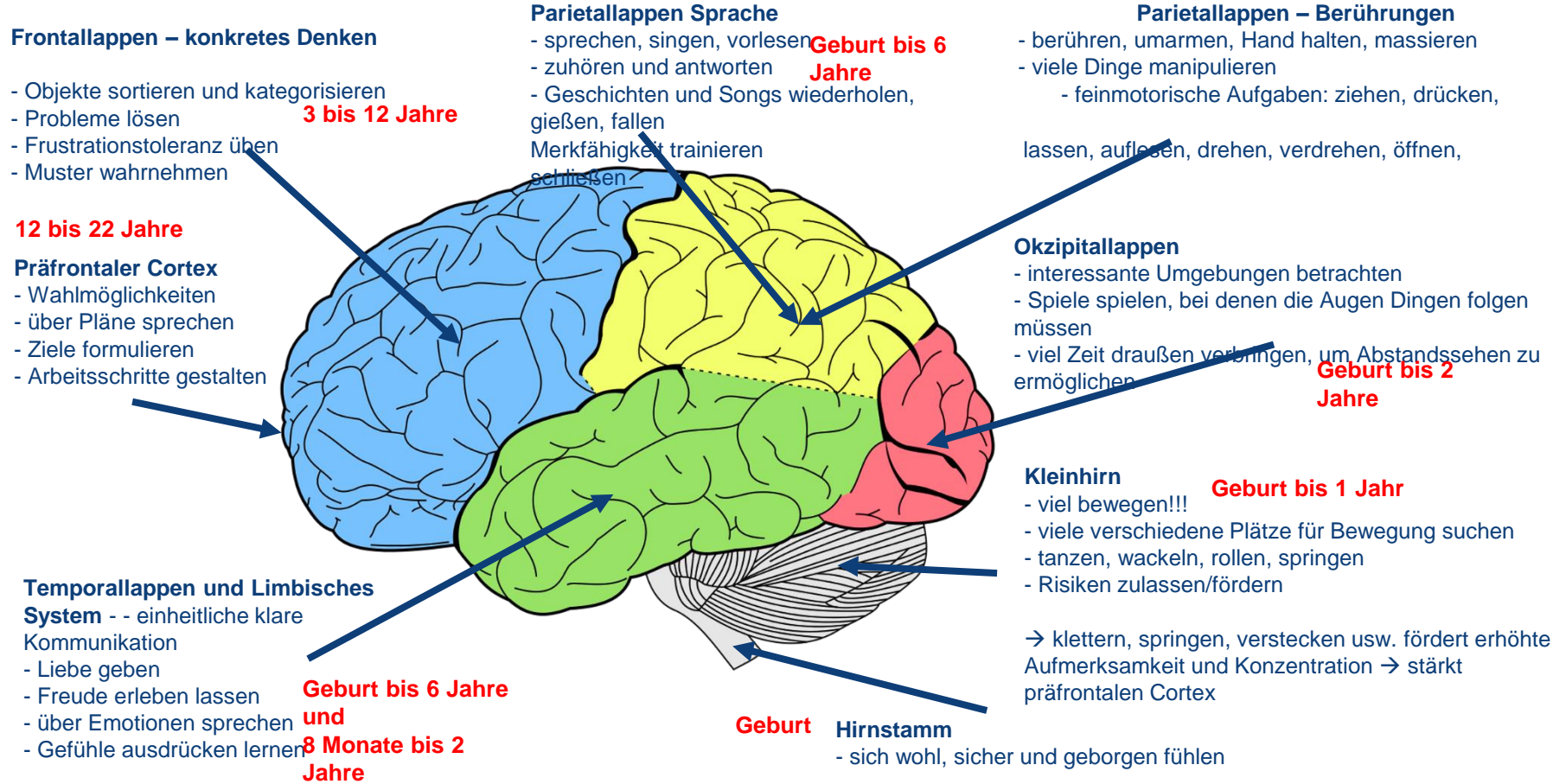
0 bis 2 Jahre

2 Jahre bis Pubertät

Erwachsener

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT_1PIp-VDjZVIVTTOUdHjsfq5p8y5NbcY_HFy8KqDwGlyf8CUG4WrKpKdyNI3hShiDZM&usqp=CALL (Zugriff am 26.02.2024)

Hirnentwicklung – was sollten Kinder tun & lernen



Ansatzpunkte für die Praxis - Selbstfürsorge



Durch Bewegung die Selbstfürsorge unterstützen	
<i>Fünf Elemente der Selbstfürsorge</i>	<i>Beispiele für Unterstützung durch Bewegung</i>

(Andrä & Berthold, 2024, S. 41)

Ansatzpunkte für die Praxis - Selbstfürsorge



Durch Bewegung die Selbstfürsorge unterstützen	
<i>Fünf Elemente der Selbstfürsorge</i>	<i>Beispiele für Unterstützung durch Bewegung</i>
1. körperliche Selbstfürsorge	körperliche Signale wahr- und ernst nehmen: wie regelmäßige (Ausgleichs-)Bewegungen, wie: Muskelkräftigung, Dehnübungen, gezielter Sport; (aber auch: ausreichend Schlaf- und Ruhephasen, ausgewogene Ernährung)

(Andrä & Berthold, 2024, S. 41)

Ansatzpunkte für die Praxis - Selbstfürsorge



Durch Bewegung die Selbstfürsorge unterstützen	
<i>Fünf Elemente der Selbstfürsorge</i>	<i>Beispiele für Unterstützung durch Bewegung</i>
1. körperliche Selbstfürsorge	körperliche Signale wahr- und ernst nehmen: wie regelmäßige (Ausgleichs-)Bewegungen, wie: Muskelkräftigung, Dehnübungen, gezielter Sport; (aber auch: ausreichend Schlaf- und Ruhephasen, ausgewogene Ernährung)
2. emotionale Selbstfürsorge	Bei Bewegung auf Emotionen und Gefühle achten und darauf eingehen: Ausleben von Anstrengung, Selbsteinschätzung, Freude, Wut etc.; Zeit für eigene körperliche Aktivität und zur Entspannung nehmen

(Andrä & Berthold, 2024, S. 41)

Ansatzpunkte für die Praxis - Selbstfürsorge



Durch Bewegung die Selbstfürsorge unterstützen	
<i>Fünf Elemente der Selbstfürsorge</i>	<i>Beispiele für Unterstützung durch Bewegung</i>
1. körperliche Selbstfürsorge	körperliche Signale wahr- und ernst nehmen: wie regelmäßige (Ausgleichs-)Bewegungen, wie: Muskelkräftigung, Dehnübungen, gezielter Sport; (aber auch: ausreichend Schlaf- und Ruhephasen, ausgewogene Ernährung)
2. emotionale Selbstfürsorge	Bei Bewegung auf Emotionen und Gefühle achten und darauf eingehen: Ausleben von Anstrengung, Selbsteinschätzung, Freude, Wut etc.; Zeit für eigene körperliche Aktivität und zur Entspannung nehmen
3. kognitive Selbstfürsorge	Bewegung nutzen als Gelegenheit für Reflexion und Ordnen von Gedanken; Lernen, mit Anstrengung und Begrenzung umzugehen;

(Andrä & Berthold, 2024, S. 41)

Ansatzpunkte für die Praxis - Selbstfürsorge



Durch Bewegung die Selbstfürsorge unterstützen	
<i>Fünf Elemente der Selbstfürsorge</i>	<i>Beispiele für Unterstützung durch Bewegung</i>
1. körperliche Selbstfürsorge	körperliche Signale wahr- und ernst nehmen: wie regelmäßige (Ausgleichs-)Bewegungen, wie: Muskelkräftigung, Dehnübungen, gezielter Sport; (aber auch: ausreichend Schlaf- und Ruhephasen, ausgewogene Ernährung)
2. emotionale Selbstfürsorge	Bei Bewegung auf Emotionen und Gefühle achten und darauf eingehen: Ausleben von Anstrengung, Selbsteinschätzung, Freude, Wut etc.; Zeit für eigene körperliche Aktivität und zur Entspannung nehmen
3. kognitive Selbstfürsorge	Bewegung nutzen als Gelegenheit für Reflexion und Ordnen von Gedanken; Lernen, mit Anstrengung und Begrenzung umzugehen;
4. soziale Selbstfürsorge	gemeinsam Bewegung planen, durchführen; gemeinsame Sportarten praktizieren

(Andrä & Berthold, 2024, S. 41)

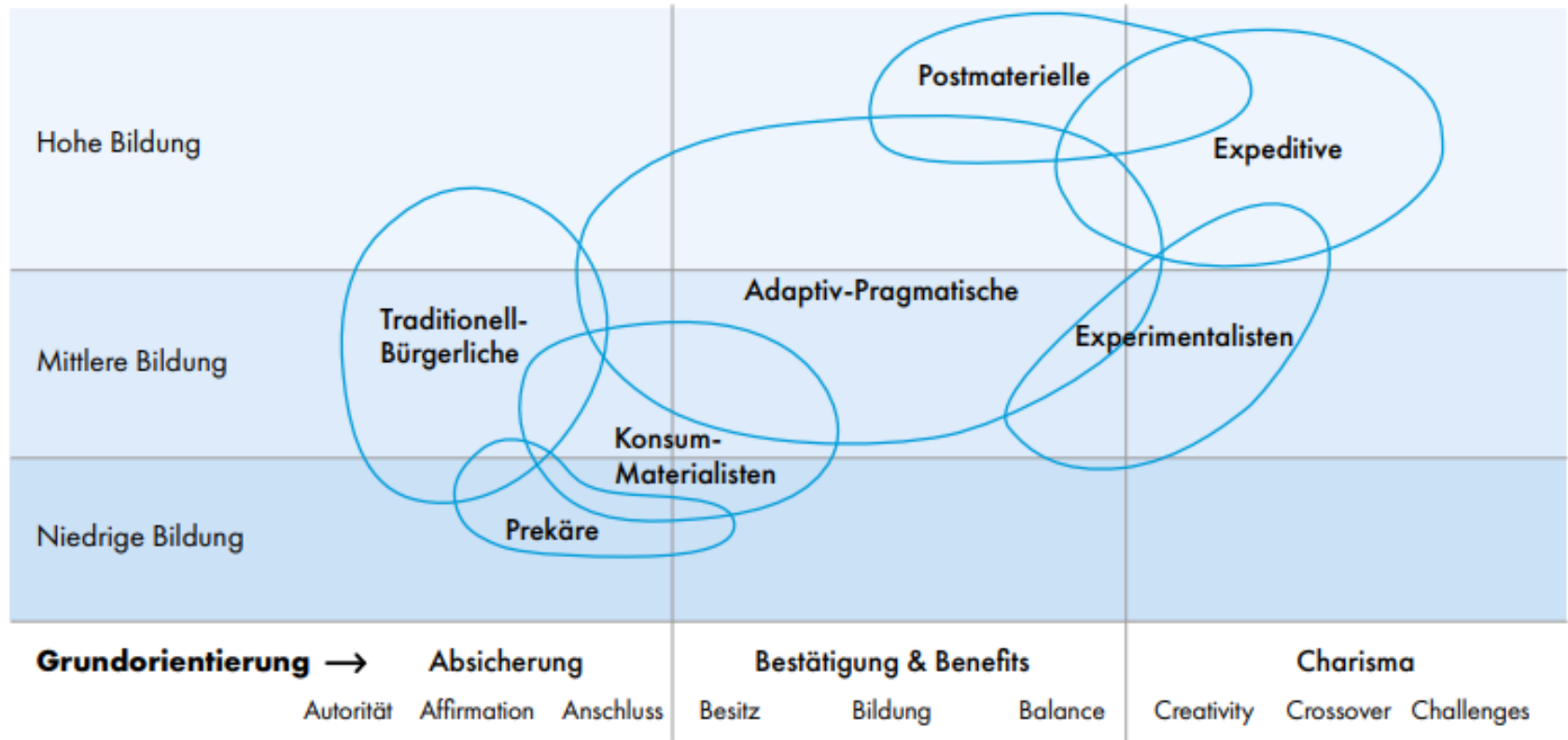
Ansatzpunkte für die Praxis - Selbstfürsorge

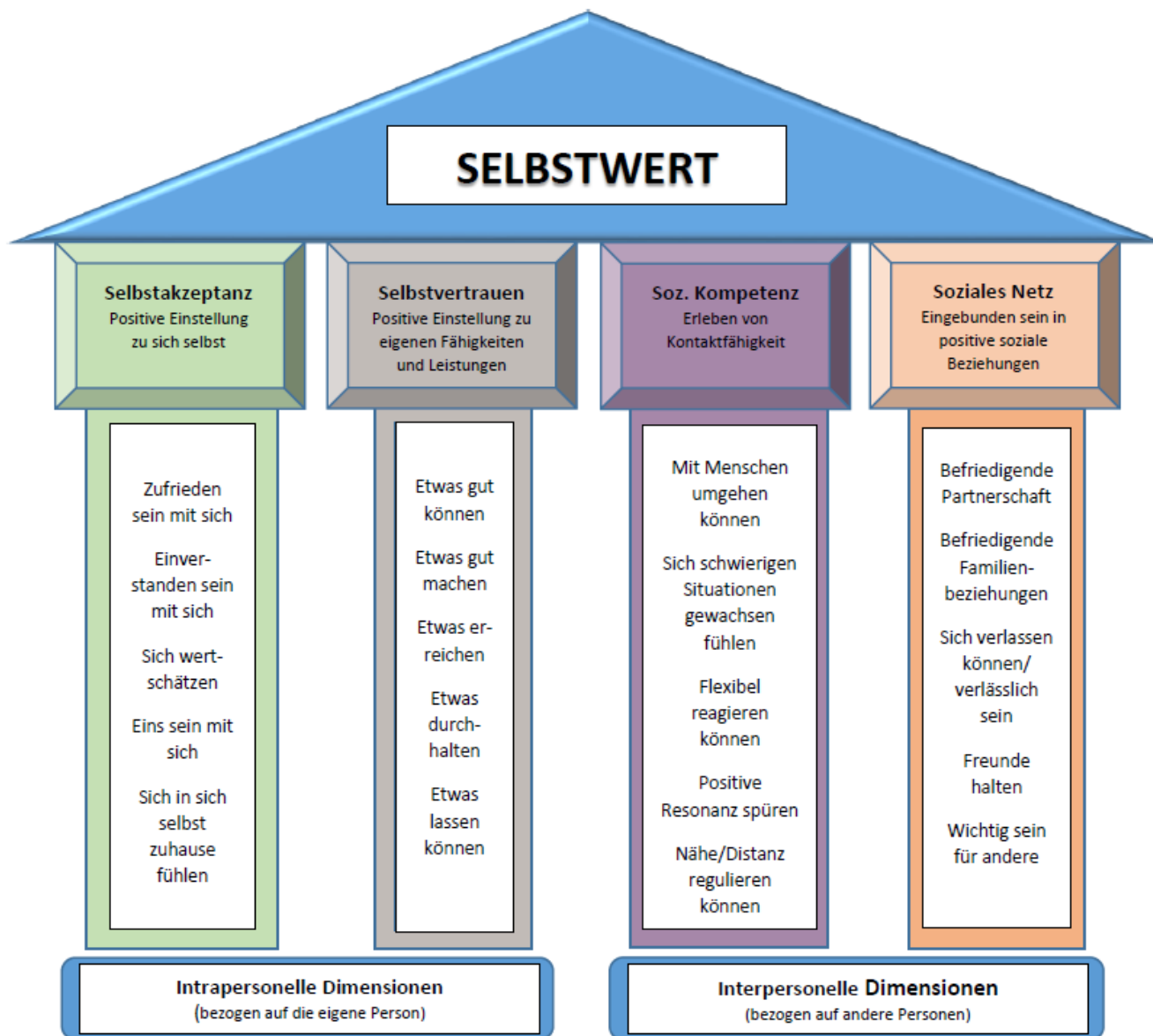


Durch Bewegung die Selbstfürsorge unterstützen	
<i>Fünf Elemente der Selbstfürsorge</i>	<i>Beispiele für Unterstützung durch Bewegung</i>
1. körperliche Selbstfürsorge	körperliche Signale wahr- und ernst nehmen: wie regelmäßige (Ausgleichs-)Bewegungen, wie: Muskelkräftigung, Dehnübungen, gezielter Sport; (aber auch: ausreichend Schlaf- und Ruhephasen, ausgewogene Ernährung)
2. emotionale Selbstfürsorge	Bei Bewegung auf Emotionen und Gefühle achten und darauf eingehen: Ausleben von Anstrengung, Selbsteinschätzung, Freude, Wut etc.; Zeit für eigene körperliche Aktivität und zur Entspannung nehmen
3. kognitive Selbstfürsorge	Bewegung nutzen als Gelegenheit für Reflexion und Ordnen von Gedanken; Lernen, mit Anstrengung und Begrenzung umzugehen;
4. soziale Selbstfürsorge	gemeinsam Bewegung planen, durchführen; gemeinsame Sportarten praktizieren
5. spirituelle Selbstfürsorge	positive Erfahrungen wahrnehmen bei Bewegung in Umwelt und mit Mitmenschen aufmerksam wahrnehmen (z. B. Naturparcours)

(Andrä & Berthold, 2024, S. 41)

Sinus-Jugendstudie





https://www.westpfalz-klinikum.de/fileadmin/user_upload/Kliniken-Abteilungen-Institute/PSYSO/Corona/Selbstwert_korr.png (Zugriff am 22.08.2024)

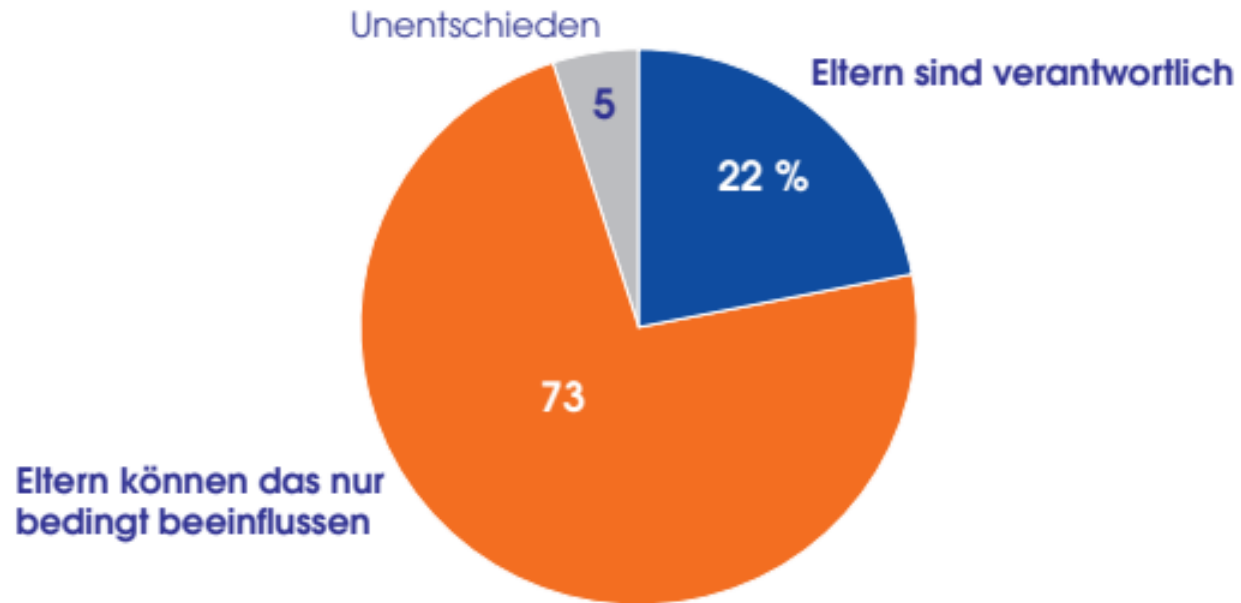


Selbstwirksamkeitspyramide nach Lenarz, © Ein guter Verlag. Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz. 

https://einguterplan.de/wp-content/uploads/2019/08/selbstwirksamkeitspyramide_nach_lenarz_ig.jpg (Zugriff am 22.08.2024)

Elternschaft heute

Frage: "Finden Sie, dass Eltern dafür verantwortlich sind, dass ihre Kinder erfolgreich sind, oder können Eltern das nur bedingt beeinflussen?"



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Eltern mit Kindern unter 18 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 8214

© IfD-Allensbach

https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige_pdfs/8214_Elternschaft_heute.pdf

(Zugriff am 13.04.2024)

Embodiment

- Verkörperung, Inkarnation
- These aus der neueren Kognitionswissenschaft
- alles was wir erleben bzw. erfahren wird nicht nur zerebral, sondern im gesamten Körper, in einzelnen Zellen gespeichert
- Bewusstsein benötigt einen Körper, also eine physische Interaktion
- Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche
 1. psychische Zustände lassen sich im Körper ausdrücken (nonverbal)
 2. Körperzustände beeinflussen psychische Zustände



Peanuts 1960 United Feature Syndicate, Inc.

https://zukunftsstiftung-bildung.de/media/user_upload/Embodiment.jpg
(Zugriff am 09.01.2024)

Tue Gutes und rede darüber



Teilnehmerinnen warten auf den Start des Hot-Girl-Walks der Offline Girls. Foto: Swinda Jahn

<https://www.tip-berlin.de/lifestyle/hot-girl-walk-goes-berlin-die-florierende-offline-girls-community/> (Zugriff am 11.10.2024)

Essen und Ernährung

1. Hast du dir Zeit zum Essen genommen?
2. Was hast du heute gegessen?
3. Mit wem hast du gegessen?

Iss
gesund
und
ausgewogen

Beziehungen und Emotionen

1. Wie war deine Stimmung heute?
2. Was hat dich glücklich oder traurig gemacht?
3. Hast du deine Gefühle mit jemandem geteilt?

Bleibe mit
Menschen
in Kontakt

Bewegung

1. Welcher Sport macht dir am meisten Spaß?
2. Welche Art von Bewegung hast du heute durchgeführt?
3. Wie hast du dich dabei gefühlt?

Sei
aktiv

Kreativität und Spaß

1. Bei welchen Aktivitäten bist du glücklich und entspannt?
2. Welche lustigen Dinge hast du heute gemacht?
3. Was bringt dich zum Lachen?

Finde deine
Leidenschaft
und habe
Spaß

Schlaf und Ruhe

1. Um wie viel Uhr bist du ins Bett gegangen?
2. Bist du einfach und schnell eingeschlafen?
3. Bist du mit einem guten Gefühl voller Energie aufgewacht?

Schlafe
genug

Reiche deiner
mentalenen
Gesundheit
eine helfende
Hand



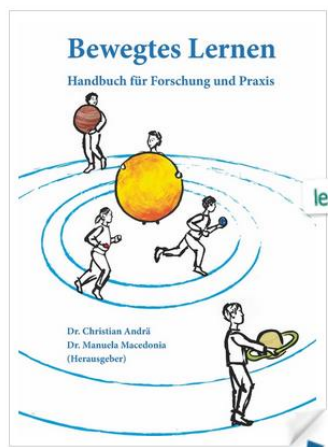
https://www.bayer.com/sites/default/files/2021-05/MentalHealth_Hand_DE.jpg
(Zugriff am 09.10.2024)

Take-Home-Message

- hohe wissenschaftliche Evidenz, dass Bewegung & Sport ausgeprägte, positive Effekte auf die Psyche sowie die Physiologie und Neurobiologie des Gehirns/Körpers hat
- Aufmerksamkeit auf körperliche Aktivität ist ein guter Ablenkungsfaktor (... mal keine Gedanken machen)
- Bewegung ist super-wichtig, vor allem in der elementaren Bildung
- insbesondere sollten wir Mädchen/junge Frauen fördern
- Bewegen nicht nur für den Körper, sondern vor allem fürs Gehirn
- Sport statt Pille!



Mit mir in Bewegung bleiben...



Blick ins Buch

Bewegtes Lernen

Handbuch für Forschung und Praxis

★★★★★ 1 Bewertung

lehmanns Bestseller

Christian Andrä, Manuela Macedonia (Herausgeber)

Buch

356 Seiten
2020
Lehmanns (Verlag)
978-3-96543-111-9 (ISBN)

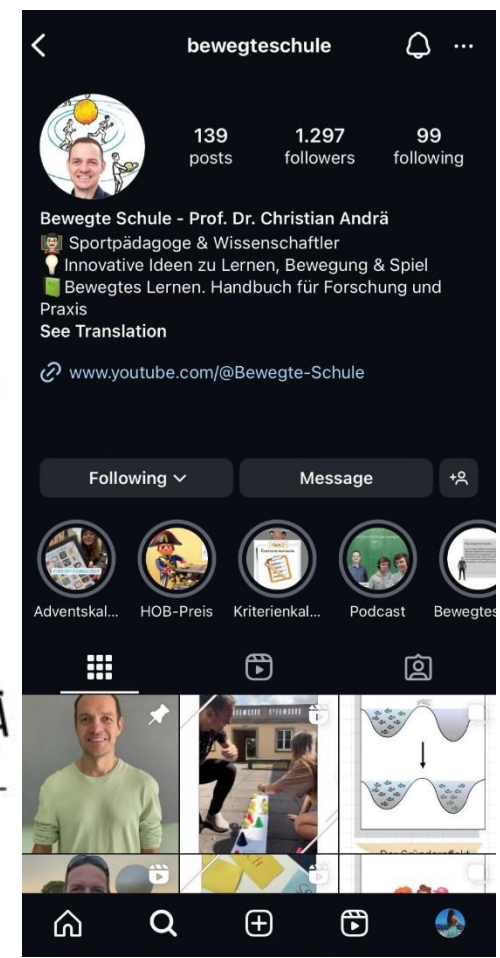


PROF. DR. CHRISTIAN ANDRÄ
LERNEN, BEWEGUNG & SPIEL

<https://www.youtube.com/@Bewegte-Schule>

E-mail: andrae@fhsmp.de

Danke für Ihr Steh-Vermögen !!!



Literatur



- Andrä, C. & Berthold, G. (2024). Bewegung – eine Säule der Stärkung von Resilienz. In: A. Grimm & N. Altner (Hrsg.) Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft. Besser mit Herausforderungen umgehen durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Kallmeyer Verlag, 40-58.
- Athanasίου, N., Bogdanis, G. C., & Mastorakos, G. (2023). Endocrine responses of the stress system to different types of exercise. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 24(2), 251-266.
- Calderwood, C., ten Brummelhuis, L. L., Patel, A. S., Watkins, T., Gabriel, A. S., & Rosen, C. C. (2021). Employee physical activity: A multidisciplinary integrative review. *Journal of Management*, 47(1), 144-170.
- Chastin, S. F., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., ... & Hamer, M. (2021). Effects of regular physical activity on the immune system, vaccination and risk of community-acquired infectious disease in the general population: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51(8), 1673-1686.
- de Sousa Fernandes, M. S., Ordônio, T. F., Santos, G. C. J., Santos, L. E. R., Calazans, C. T., Gomes, D. A., & Santos, T. M. (2020). Effects of physical exercise on neuroplasticity and brain function: a systematic review in human and animal studies. *Neural plasticity*, 2020(1), 8856621.
- Eckenbach, K. (2017). Games for Brains. Spielerische Lernförderung durch Bewegung. Seelze: Friedrich-Verlag.
- Hanewinkel, R., Hansen, J. & Neumann, C. (2021). Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen. Ergebnisbericht 2020/2021. (Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung), Zugriff am 14.10.2024 unter <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/77860/data/52da8fbc93cf8d65b021463d306bf470/240812-download-report-praeventionsradar.pdf>
- Hanewinkel, R., Hansen, J., Neumann, C. & Petersen, F.R. (2021). Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen. Ergebnisbericht 2020/2021. (Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung), Zugriff am 09.07.2022 unter https://www.praeventionsradar.de/downloads/Ergebnisbericht_SJ2021.pdf.
- Jing, J. Q., Jia, S. J., & Yang, C. J. (2024). Physical activity promotes brain development through serotonin during early childhood. *Neuroscience*.
- Matei, D., Trofin, D., Iordan, D. A., Onu, I., Condurache, I., Ionite, C., & Buculei, I. (2023). The endocannabinoid system and physical exercise. *International journal of molecular sciences*, 24(3), 1989.
- Walsh, E. I., Smith, L., Northey, J., Rattray, B., & Cherbuin, N. (2020). Towards an understanding of the physical activity-BDNF-cognition triumvirate: A review of associations and dosage. *Ageing research reviews*, 60, 101044.
- https://www.kindergesundheit.de/Die-Stiftung/Kindergesundheitsberichte/Kindergesundheitsbericht_digital.pdf

Prof. Dr. Christian Andrä
Professur für Sport- und
Bewegungspädagogik

Sportakademie Land Brandenburg
gGmbH

Am Luftschiffhafen 1

14471 Potsdam

t: + 49 331 907 57 366

f: + 49 331 907 57 777

e: andrae@fhsmp.de

i: www.fhsmp.de



Für Freunde des Sports.

fhsmp.de



Potenzielle Fragen



Welche Bewegung (Art, Intensität, Häufigkeit, ist denn sinnvoll? Wie sieht es überhaupt mit

Welche Strukturen helfen, damit man startet und bleibt?

Workshops

Workshop

Einstieg über Infos ohne zu doppel

4. Lebensjahr	8. Lebensjahr	12. Lebensjahr	16. Lebensjahr
Wo habe ich mich hauptsächlich bewegt/ gespielt?	Wo habe ich mich hauptsächlich bewegt/ gespielt?	Wo habe ich mich hauptsächlich bewegt/ gespielt?	Wo habe ich mich hauptsächlich bewegt/ gespielt?
Was war daran (nicht) reizvoll?	Was war daran (nicht) reizvoll?	Was war daran (nicht) reizvoll?	Was war daran (nicht) reizvoll?
Welche Bedeutung hatten Ort und Mitspielende?	Welche Bedeutung hatten Ort und Mitspielende?	Welche Bedeutung hatten Ort und Mitspielende?	Welche Bedeutung hatten Ort und Mitspielende?

(Vgl. Arbeitsblätter „Bewegungs- und Spielräume“, Krus 2018, S. 149)

EINSTELLUNG GEGENÜBER SPORTLICHER AKTIVITÄT – UNTERSCHIEDLICHE BEFRIEDIGUNGSFUNKTIONEN



- Gesundheit/Fitness (health and fitness) → Gesundheit stärken und erhalten
- soziales Miteinander (social experience) → Geselligkeit soziale Kontakte aufbauen
- Spannung/Risiko (pursuit of vertigo) → Spannung und Abenteuer erleben
- ästhetischer Ausdruck (aesthetic experience) → Schönheit und Eleganz menschlicher Bewegung erfahren
- Katharsis (catharsis) → Anspannungen abbauen
- asketische Erfahrung (ascetic experience) → Leistungs- und Wettkampfsituationen verwirklichen

(Kenyon, 1968)

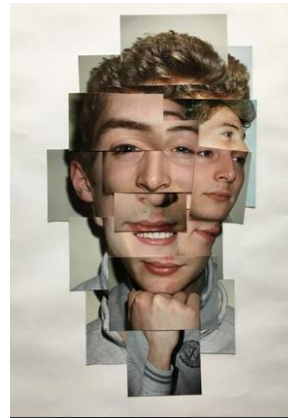
SINNPERSPEKTIVEN DES SPORTS (KURZ, 1990)

LEISTUNG

Kompetenz, Selbstwert

MITEINANDER

Gemeinschaft, Geselligkeit



SPANNUNG/WAGNIS

Abenteuer, Dramatik

AUSDRUCK

Ästhetik, Gestaltung

EINDRUCK

Exploration, Wahrnehmung

GESUNDHEIT

Fitness, Figur, Wohlbefinden

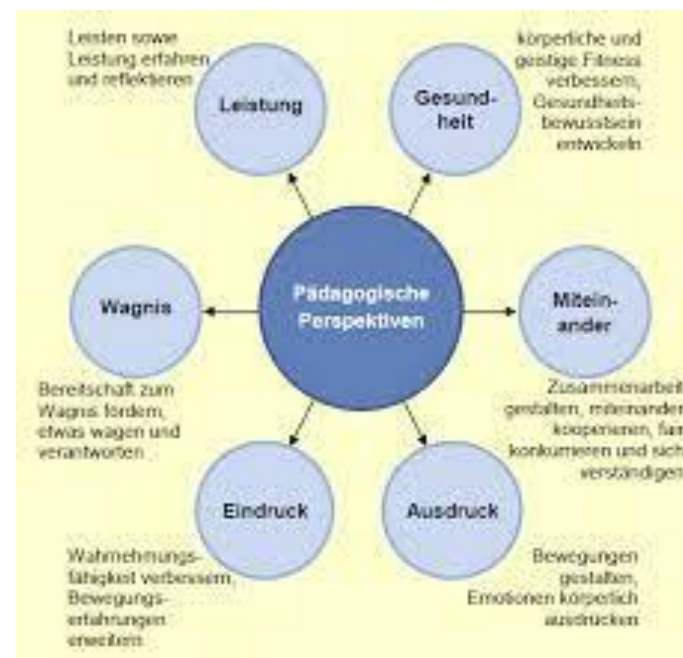


Abb. 5: Pädagogische Perspektiven (gemäß des Rahmenlehrplanes für Berlin und Brandenburg)

Anhang: Items des Fragebogens: ATPA-D (Kurzform)

Ästhetik-Motiv

- ÄST 1 Ich interessiere mich für Sportarten, die die Eleganz menschlicher Bewegungen ausdrücken.
- ÄST 2 Wenn ich Sport treibe, ist mir die viel gepriesene Schönheit der menschlichen Bewegung ziemlich egal.
- ÄST 3 Sportarten, deren oberstes Ziel es ist, die menschliche Bewegung als etwas Schönes darzustellen, finde ich langweilig.
- ÄST 4 Beim Sport schätze ich am meisten, dass er sehr viel Möglichkeiten für schöne Bewegungen bietet.
- ÄST 5 Es macht mir viel Freude, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
- ÄST 6 Ich treibe am liebsten Sportarten, die den Körper als Ausdrucksmittel für gekonnte Bewegungen verwenden.

Gesundheits-Motiv

- GES 1 Ich halte es für überflüssig, mich durch Sport in körperlich guter Verfassung zu halten.
- GES 2 Viele andere Dinge sind mir im Leben wichtiger, als mich durch tägliche Körperübungen gesund zu halten.
- GES 3 Ich halte es für sehr wichtig, dass ich Sportarten betreibe, die die körperliche Widerstandsfähigkeit erhöhen.
- GES 4 Ich halte es für notwendig, mich täglich etwa 30 Minuten sportlich zu betätigen.
- GES 5 Von allen Sportarten betreibe ich am liebsten die in erster Linie, welche die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen.
- GES 6 Ich würde täglich Sport treiben, nur um meine Gesundheit zu erhalten.

Katharsis-Motiv

- KAT 1 Ich wäre mit meinem Leben auch zufrieden, wenn ich keinen Sport triebe.
- KAT 2 Ich halte sportliche Betätigung für den besten Weg zur Lösung seelischer Spannungen.
- KAT 3 Tägliches Sporttreiben bietet mir die beste Möglichkeit, mich körperlich und geistig zu entspannen.
- KAT 4 Sport zu treiben empfinde ich als willkommene Ablenkung von den vielen Anforderungen des täglichen Lebens.
- KAT 5 Ich halte regelmäßige sportliche Betätigung für die Hauptvoraussetzung eines zufriedenen Lebens.
- KAT 6 Ich kann mir ein glückliches Leben auch vorstellen, ohne dass ich häufig Sport treibe.

Leistungs-Motiv

- LEI 1 Ich bevorzuge Sportarten, die ein hartes Training erfordern und bei denen man anstrengende Wettkämpfe mitmachen kann.
- LEI 2 Sportarten, die eine intensive Vorbereitung auf harte Wettkämpfe mit sich bringen, stellen mich am meisten zufrieden.
- LEI 3 Die Opfer, die für einen Erfolg in internationalen Sportwettkämpfen erforderlich sind, würde ich unter keinen Umständen auf mich nehmen.
- LEI 4 Sport macht mir nur Spaß, wenn er nicht zu ernst genommen wird und nicht zu viel Zeit erfordert.
- LEI 5 Sportarten, die zu stark wettkampfbefogen sind und zu hohe Anforderungen an die Teilnehmer stellen, machen mir keinen Spaß.
- LEI 6 Ich meine, dass der Sport noch stärker auf anstrengende Wettkämpfe ausgerichtet werden müsste.

Soziales Motiv

- SOZ 1 Ich mache gern bei Sportarten mit, die man gemeinsam mit anderen durchführt.
- SOZ 2 Sportvereine sollten Sportarten, die die Gemeinschaft fördern, häufiger anbieten.
- SOZ 3 Sportarten ausüben, die gesellige Zusammenkünfte verlangen, bedeutet für mich Zeit verschwenden.
- SOZ 4 Sport treiben und Freunde kennen lernen haben für mich wenig miteinander zu tun.
- SOZ 5 Ich finde den Sport ungeeignet, um mit anderen Menschen bekannt zu werden.
- SOZ 6 Ich übe Sportarten am liebsten aus, bei denen man mit anderen gesellig zusammen ist.

Risiko-Motiv

- RIS 1 Am liebsten betreibe ich Sportarten, die das persönliche Wagnis herausfordern.
- RIS 2 Sportarten, bei denen man viel wagen muss, liegen mir überhaupt nicht.
- RIS 3 Mich interessieren dramatische Sportarten mehr als solche mit ruhigem Charakter.
- RIS 4 Sportarten, die Wagemut und Geistesgegenwart erfordern, schätze ich außerordentlich.
- RIS 5 Ich bevorzuge Sportarten, bei denen man ein erregendes Gefühl der Gefahr hat.
- RIS 6 Ich hätte an solchen Sportarten Spaß, bei denen man viel riskieren muß.

https://www.researchgate.net/profile/Georges-Steffgen/publication/237044005_Motive_sportlicher_Aktivitaet_Psychometrische_Untersuchungen_einer_Kurzform_der_ATPA-D-Skalen/links/5755235708ae17e65eccd24f/Motive-sportlicher-Aktivitaet-Psychometrische-Untersuchungen-einer-Kurzform-der-ATPA-D-Skalen.pdf
(Zugriff am 15.12.2023)

Anhang: Items des Fragebogens: ATPA-D (Kurzform)

Ästhetik-Motiv

- ÄST 1 Ich interessiere mich für Sportarten, die die Eleganz menschlicher Bewegungen ausdrücken.
- ÄST 2 Wenn ich Sport treibe, ist mir die viel gepriesene Schönheit der menschlichen Bewegung ziemlich egal.
- ÄST 3 Sportarten, deren oberstes Ziel es ist, die menschliche Bewegung als etwas Schönes darzustellen, finde ich langweilig.
- ÄST 4 Beim Sport schätze ich am meisten, dass er sehr viel Möglichkeiten für schöne Bewegungen bietet.
- ÄST 5 Es macht mir viel Freude, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
- ÄST 6 Ich treibe am liebsten Sportarten, die den Körper als Ausdrucksmittel für gekonnte Bewegungen verwenden.

Gesundheits-Motiv

- GES 1 Ich halte es für überflüssig, mich durch Sport in körperlich guter Verfassung zu halten.
- GES 2 Viele andere Dinge sind mir im Leben wichtiger, als mich durch tägliche Körperübungen gesund zu halten.
- GES 3 Ich halte es für sehr wichtig, dass ich Sportarten betreibe, die die körperliche Widerstandsfähigkeit erhöhen.
- GES 4 Ich halte es für notwendig, mich täglich etwa 30 Minuten sportlich zu betätigen.
- GES 5 Von allen Sportarten betreibe ich am liebsten die in erster Linie, welche die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen.
- GES 6 Ich würde täglich Sport treiben, nur um meine Gesundheit zu erhalten.

Katharsis-Motiv

- KAT 1 Ich wäre mit meinem Leben auch zufrieden, wenn ich keinen Sport treibe.
- KAT 2 Ich halte sportliche Betätigung für den besten Weg zur Lösung seelischer Spannungen.
- KAT 3 Tägliches Sporttreiben bietet mir die beste Möglichkeit, mich körperlich und geistig zu entspannen.
- KAT 4 Sport zu treiben empfinde ich als willkommene Ablenkung von den vielen Anforderungen des täglichen Lebens.
- KAT 5 Ich halte regelmäßige sportliche Betätigung für die Hauptvoraussetzung eines zufriedenen Lebens.
- KAT 6 Ich kann mir ein glückliches Leben auch vorstellen, ohne dass ich häufig Sport treibe.

Leistungs-Motiv

- LEI 1 Ich bevorzuge Sportarten, die ein hartes Training erfordern und bei denen man anstrengende Wettkämpfe mitmachen kann.
- LEI 2 Sportarten, die eine intensive Vorbereitung auf harte Wettkämpfe mit sich bringen, stellen mich am meisten zufrieden.
- LEI 3 Die Opfer, die für einen Erfolg in internationalen Sportwettkämpfen erforderlich sind, würde ich unter keinen Umständen auf mich nehmen.
- LEI 4 Sport macht mir nur Spaß, wenn er nicht zu ernst genommen wird und nicht zu viel Zeit erfordert.
- LEI 5 Sportarten, die zu stark wettkampfbezogen sind und zu hohe Anforderungen an die Teilnehmer stellen, machen mir keinen Spaß.
- LEI 6 Ich meine, dass der Sport noch stärker auf anstrengende Wettkämpfe ausgerichtet werden müsste.

Soziales Motiv

- SOZ 1 Ich mache gern bei Sportarten mit, die man gemeinsam mit anderen durchführt.
- SOZ 2 Sportvereine sollten Sportarten, die die Gemeinschaft fördern, häufiger anbieten.
- SOZ 3 Sportarten ausüben, die gesellige Zusammenkünfte verlangen, bedeutet für mich Zeit verschwenden.
- SOZ 4 Sport treiben und Freunde kennen lernen haben für mich wenig miteinander zu tun.
- SOZ 5 Ich finde den Sport ungeeignet, um mit anderen Menschen bekannt zu werden.
- SOZ 6 Ich übe Sportarten am liebsten aus, bei denen man mit anderen gesellig zusammen ist.

Risiko-Motiv

- RIS 1 Am liebsten betreibe ich Sportarten, die das persönliche Wagnis herausfordern.
- RIS 2 Sportarten, bei denen man viel wagen muss, liegen mir überhaupt nicht.
- RIS 3 Mich interessieren dramatische Sportarten mehr als solche mit ruhigem Charakter.
- RIS 4 Sportarten, die Wagemut und Geistesgegenwart erfordern, schätze ich außerordentlich.
- RIS 5 Ich bevorzuge Sportarten, bei denen man ein erregendes Gefühl der Gefahr hat.
- RIS 6 Ich hätte an solchen Sportarten Spaß, bei denen man viel riskieren muß.

https://www.researchgate.net/profile/Georges-Steffgen/publication/237044005_Motive_sportlicher_Aktivitaet_Psychometrische_Untersuchungen_einer_Kurzform_der_ATPA-D-Skalen/links/5755235708ae17e65eccd24f/Motive-sportlicher-Aktivitaet-Psychometrische-Untersuchungen-einer-Kurzform-der-ATPA-D-Skalen.pdf
(Zugriff am 15.12.2023)

Grundidee:

- das beliebte Kartenspiel als „Aktivierungselement“ nutzen und nebenbei Sprache lernen
- den Farben verschiedene Bewegungen zuweisen
- die Zahl auf der Karte gibt die Anzahl der Wiederholungen an
- jede Zahl und Farbe wird laut (in der Fremdsprache) vorgelesen
- Übungen können vielfältig ausgetauscht werden



Fürs bessere Verständnis: <https://youtu.be/YRfIVOyxDJc>

Bewegungs-
pause

P👉PC👉RN

**Das ist
der Hit...!**



<https://youtu.be/GkriLCpUKII>

Tabelle 3: Hypothesen zur Bewegung als Lerngegenstand



Hypothese	Beschreibung
Reizhungerhypothese	Den Ausgangspunkt und die Voraussetzung von Lernprozessen stellt der natürliche, kindliche Bewegungsdrang dar.
Kompensationshypothese	Einen Ausgleich zum einseitig kognitiv ausgerichteten Sitzunterricht bietet sinnliches, musisches, gestalterisches und bewegtes Lernen.
Schulklima- und Schulkulturhypothese	Schule wird nicht nur als „Leistungsanstalt“ erlebt, sondern bildet mit Bewegung auch einen wichtigen Teil Schulkultur.
Selbstwertstabilisierungshypothese	Bewegung, Spiel und Sport vermitteln Erfolgserlebnisse, welche zu sozialer Anerkennung und einem positiven Selbstbild beitragen und dadurch die Lernmotivation verbessern.

(Zechner, 2018, S. 46)

Review

Schulische Maßnahmen zur körperlichen Betätigung können geringe positive Auswirkungen auf Ängstlichkeit, Resilienz, Wohlbefinden und eine positive psychische Gesundheit haben, während die Auswirkungen eines reduzierten sitzenden Verhaltens auf die psychische Gesundheit unklar ist.

(Andermo et al.,

Auf körperliche Aktivität achten			
<i>Wie achte ich auf meine eigenen körperlichen Aktivitäten?</i>	<i>ja, ausreichend</i>	<i>nein, zu selten</i>	<i>möchte ich verbessern</i>
a) Ich nehme meine Bedürfnisse körperlich wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Ich nehme körperlich wahr, was mir guttut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Ich halte mir gezielt Zeiträume frei, in denen ich mich gut um mich Sorge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Ich kenne mindestens ein Entspannungsverfahren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Ich nutze ein Entspannungsverfahren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Ich bewege mich aktiv (Übungen, Anstrengung).			
– privat (zu Hause ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– beruflich (in der Schule, im Unterricht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Ich mache regelmäßig Pausen.			
– privat (zu Hause ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– beruflich (in der Schule, im Unterricht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Ich halte inne.			
– privat (zu Hause ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– beruflich (in der Schule, im Unterricht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Ich achte auf aufrechte und kraftvolle Körperhaltung.			
– privat (zu Hause ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– beruflich (in der Schule, im Unterricht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nonverbales Verhalten trainieren



Stellen Sie sich entspannt vor einen Spiegel, achten Sie auf einen stabilen Stand, drücken Sie die Knie nicht durch. Achten Sie auf Ihren Puls, Ihren Gesichtsausdruck. Frieren Sie diese Haltung für zehn Sekunden ein und beobachten Sie sich sehr genau. Stellen Sie sich dann vor, Sie würden vor der Klasse stehen und eine Schüler:innenreaktion wahrnehmen, die Sie nicht richtig einordnen können oder die Ihnen unangenehm ist (z. B. Schüler:innen tuscheln, Gegenstände fallen zu Boden ...). Nehmen Sie die Haltung ein, die Sie in solchen Situationen meist einnehmen:







- Wie fühlen Sie sich in dieser Situation?
- Welche körperlichen Reaktionen löst sie aus (Puls, Gesichtsausdruck, Muskelspannung)?

Frieren Sie diese Haltung für zwanzig Sekunden ein und beobachten Sie sich sehr genau. Lösen Sie sich dann aus der Haltung und versuchen Sie die erste Position wieder einzunehmen. Zeigen Sie durch Gestik, Haltung, Mimik nonverbal jeweils einen der beiden folgenden Sätze: „Ich habe das mitbekommen und werde jetzt mit dem Thema fortfahren.“ – „Ich habe das mitbekommen und sehe, dass es euch wichtig ist. Was ist los?“

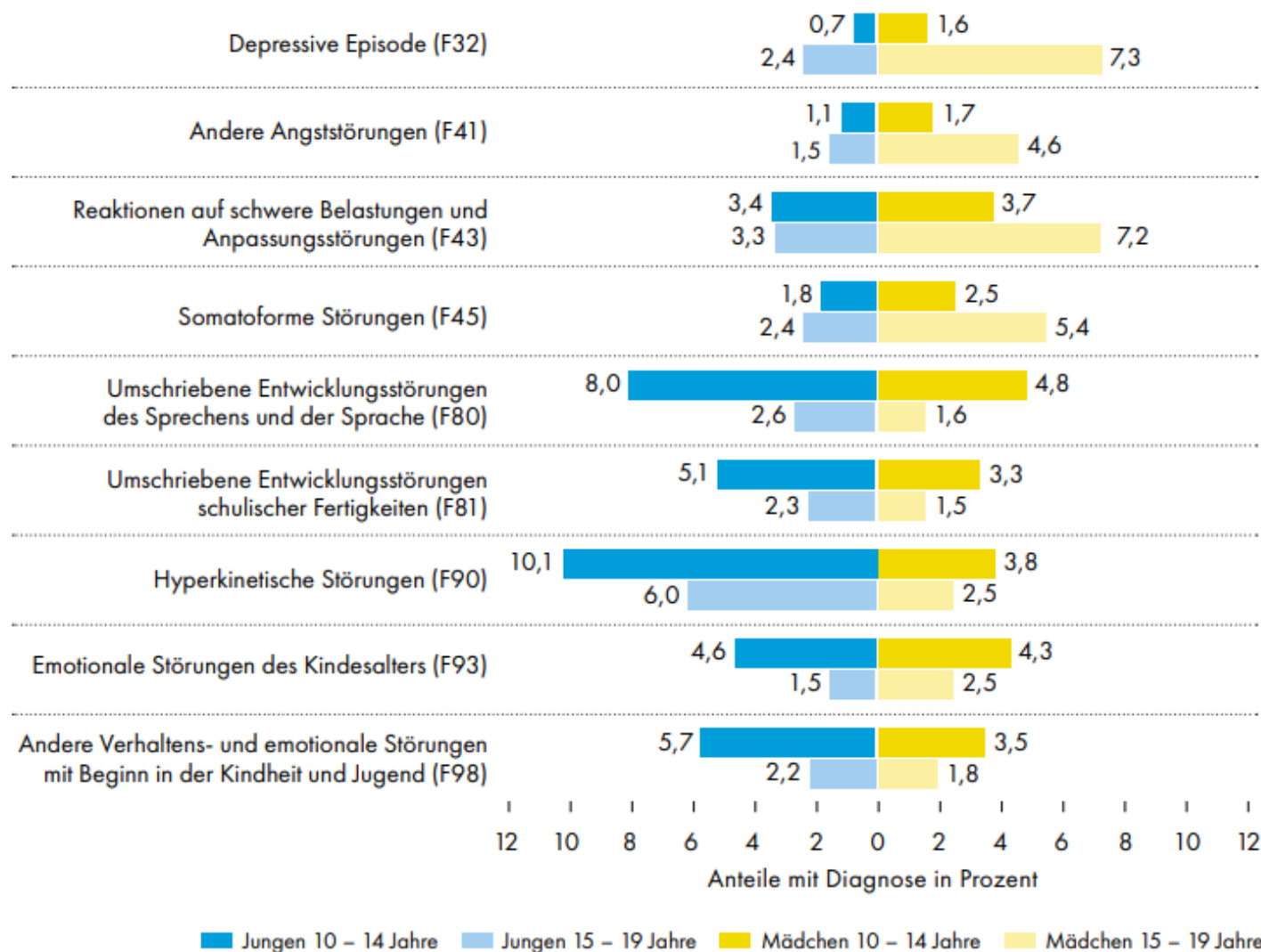
Eine Variation dieser Übung ist *der „Gang“ durch die Klasse*: Stellen Sie sich wieder vor, Sie würden eine unerklärliche oder störende Reaktion in der Klasse wahrnehmen. Bewegen Sie sich nun mindestens fünf Meter durch den Raum – ohne dabei zu sprechen – und versuchen Sie durch Ihren Gang auszudrücken, wie Sie mit der Reaktion umgehen wollen: Gehen Sie zuerst ruhig und gelassen, gehen Sie daraufhin konzentriert, reaktionsbereit und bestimmt durch den Raum. – Lassen Sie, wenn möglich, jemanden diese Übung beobachten und eine Rückmeldung auf Ihre Bewegung und Haltung geben: Was wollten Sie mit Ihrer Bewegung mitteilen, was ist angekommen?

Wie kann ich mein Kohärenzgefühl stärken?

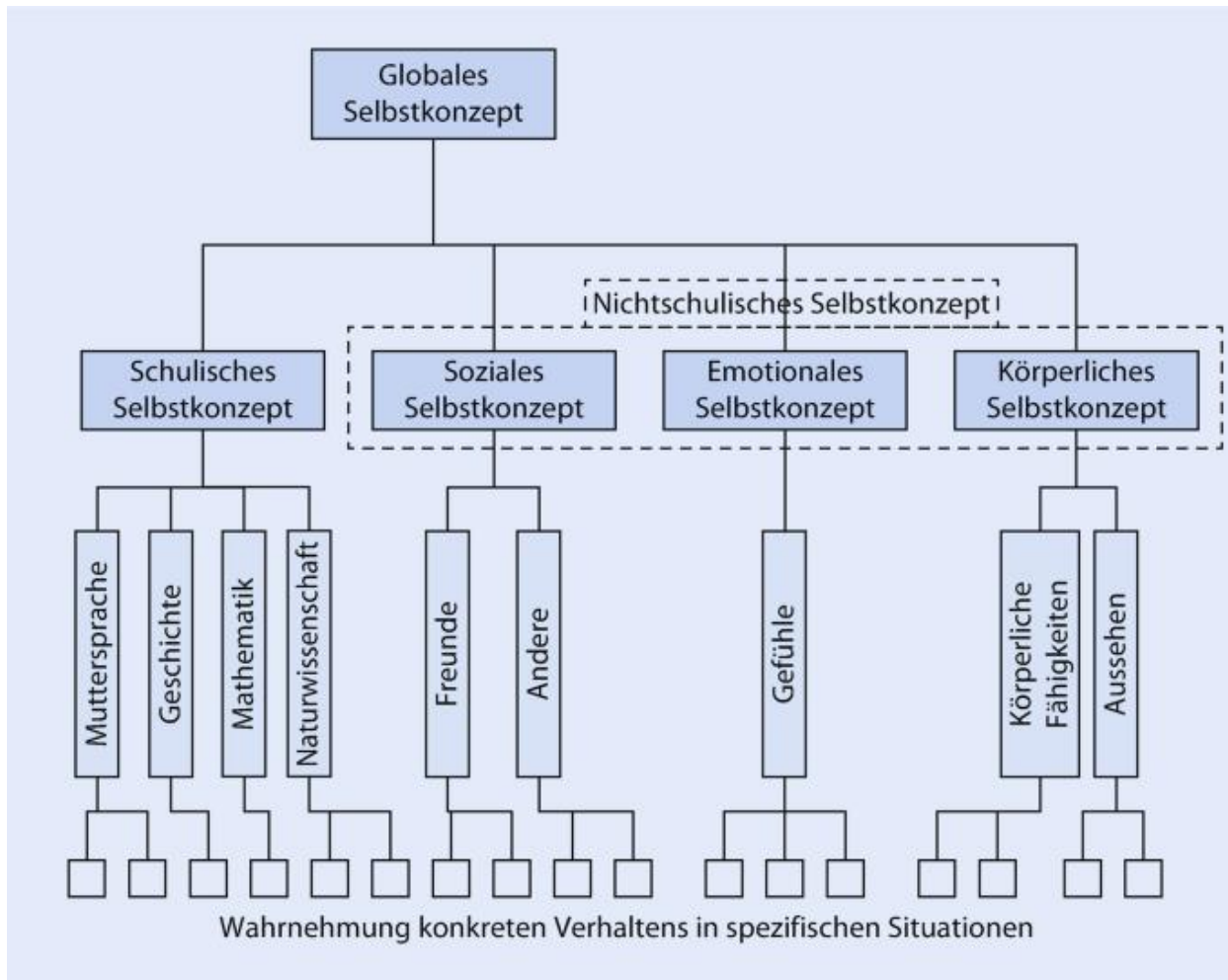
Beantworten Sie in Stichworten die drei Kernfragen – zuerst jeweils hinsichtlich Ihres Kohärenzgefühls im Lehrberuf, dann zu Ihrem Kohärenzgefühl im privaten Bereich

<i>Verstehbarkeit:</i> „Ich habe den Durchblick“ ↓ Information		Was verlangt die Arbeit in der Schule von mir? Welche Herausforderungen/Aufgaben sind zu bewältigen? Wofür trage ich (nicht) die Verantwortung?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
		Welches Wissen habe/brauche ich, um Herausforderungen, Gefühle und Belastungen zu verstehen? Welche Stärken habe ich dafür – wie kann ich sie nutzen?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<i>Machbarkeit:</i> „Ich kann es schaffen“ ↓ Training und Übung		Welche Ressourcen stehen mir zur Bewältigung der schulischen Aufgaben zur Verfügung? Wie kann ich Unterstützung bekommen?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
		Was muss/kann ich konkret tun, wie oft, wann, wo? Was muss ich ausbauen, stärken?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<i>Sinnhaftigkeit:</i> „Es ist die Mühe wert“ ↓ Umsetzungsbereitschaft		Wo lohnt sich im Lehrberuf mein Einsatz, welche Ziele sind mir wichtig?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
		Was trägt wirklich dazu bei, meine persönliche Situation zu verbessern und mein Verhalten zu ändern?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ANTEILE BKK VERSICHERTER MIT DIAGNOSE FÜR AUSGEWÄHLTEN DIAGNOSEN



(Kindergesundheitsbericht, 2023, S. 36)



https://media.springernature.com/lw685/springer-static/image/chp%3A10.1007%2F978-3-662-59192-5_13/MediaObjects/185139_4_De_13_Fig1_HTML.png (Zugriff am 22.08.2024)

Slow Jogging

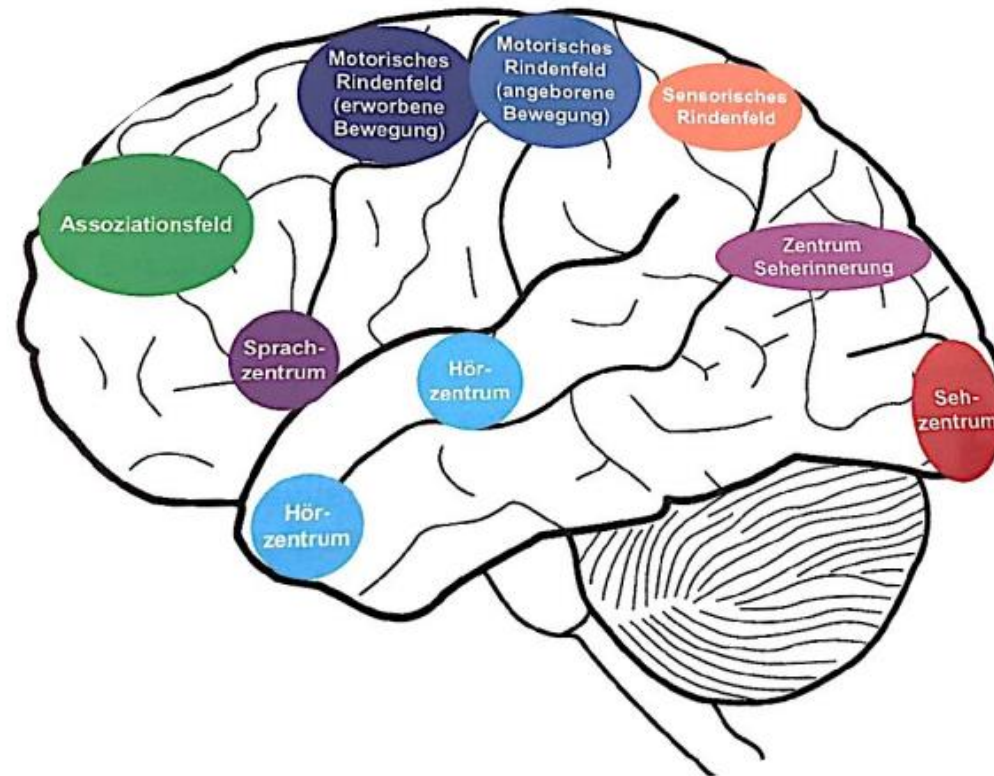


Abbildung 7: Darstellung der cerebralen Rindenfelder (Flatz & Gleußner, 2017, S. 18).

-
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., ... & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open*, 6, 1-27.
- Zechner, N. (2018). Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die kognitiven Funktionen bei Kindern und Jugendlichen. Diplomarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz.