

Lernen vom Zappelphilipp

Warum unsere Kultur des Stillsitzens keine gute Idee ist – auch nicht in der Hochschule

Sich während des Lernens und Arbeitens zu bewegen, steigert die Konzentration und Aufnahmefähigkeit. Höchste Zeit, den eindeutigen Studienergebnissen Taten folgen zu lassen, findet Professorin Dr. Silke Trumpa.

Zappelphilipp, jener unbändige Junge aus dem „Struwelpeter“-Buch, konnte einfach nicht stillsitzen. Für Generationen von Kindern war er ein mahnendes Exempel. Als Zappelphilipp bezeichnet zu werden, bedeutete, getadelt zu werden. Zwar hat die Figur heute an Bekanntheit eingebüßt, doch wirkt ihre Botschaft fort. Noch immer gilt es als Tugend, den Bewegungsdrang zu bändigen. Stillsitzen wird mit Arbeitsmoral und Produktivität gleichgesetzt.

„Sitzen ist Teil unserer Kultur“, erklärt Dr. Silke Trumpa, Professorin für Fachdidaktik Gesundheit an der Hochschule Fulda. „Wir verbringen viele Stunden damit, das Stillsitzen einzubüßen.“ Spätestens mit der Einschulung gibt es kein Entrinnen mehr: Dann heißt es, die Füße stillhalten. Wir sitzen im Unterricht, bei den Hausaufgaben, später dann im Studium, am Arbeitsplatz und immer häufiger auch bei den (digitalen) Freizeitaktivitäten, oftmals lange Zeit ohne Unterbrechung. Nur wer stillsitzt, so das Credo, kann sich konzentrieren, kann denken und gut lernen. „Dabei wäre das Gegenteil nützlich“, gibt die Wissenschaftlerin zu bedenken, die an der Hochschule Fulda Studierende für den Lehrberuf in gesundheitlichen Fächern qualifiziert. „Der Mensch ist nicht dafür gemacht, immobil zu sein.“



Professorin Dr. Silke Trumpa

Gesünder leben

In der Tat: Gleich zwei triftige Gründe sprechen dafür, sich von der Kultur des Stillsitzens zu verabschieden und mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Der erste Grund: Lange, ununterbrochene Sitzzeiten haben gesundheitsschädigende Auswirkungen. Die Forschungslage ist eindeutig: Das Risiko für Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-II-Diabetes, Adipositas und Depressionen steigt. Bei Erwachsenen gehen längere Sitzzeiten mit einem signifikant erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und sogar die Gesamtmortalität

einher. „Wer länger sitzt, ist früher tot“, bringt es die Fuldaer Wissenschaftlerin lachend, aber knallhart auf den Punkt.

Pathophysiologische Auswirkungen zeigen sich dabei nicht nur in fortgeschrittenem Alter. Auch die im demografischen Vergleich gesunde Gruppe junger Erwachsener leidet bereits unter Folgeerkrankungen. In Form eines systematischen Reviews untersuchte Professorin Trumpa daher zusammen mit der Bachelorabsolventin Janina Bauer Studienergebnisse zum Zusammenhang zwischen langen Sitzzeiten und pathophysiologischen Auswirkungen im Alltag von Studierenden aus den Jahren 2012 bis 2021. Zehn Studien flossen in die Analyse ein. Das Ergebnis: Alle Studien weisen schädliche Auswirkungen langer Sitzzeiten nach.

Effektiver lernen und arbeiten

Der zweite Grund für mehr Bewegung: Es gibt immer mehr Belege dafür, dass sich Stillsitzen auch auf die geistige Leistung auswirkt, dass es das Lernvermögen reduziert statt es zu fördern.



Im experimentellen Lehr- und Arbeitsraum können Studierende zwischen verschiedenen Sitzpositionen wählen, stehen, laufen oder treten, um das Lernvermögen zu fördern. Foto: Hochschule Fulda

gen, dass die zunehmende Nutzung digitaler Medien zu deutlichen Verringerungen führt. „Wir können die Konzentrationsspanne aber verlängern, indem wir unseren Körper in verschiedene Lagen bringen und ihn so wieder aufnahmefähig machen. „Kurze Unterbrechungen des Sitzens schärfen also auch den Geist. Anstatt den Bewegungsdrang als Störfaktor zu betrachten, sollten wir ihn als Förderer unserer kognitiven Fähigkeiten begreifen“, regt Professorin Trumpa an.

Das Problem ist nur: Obgleich alle Fakten auf dem

Tisch liegen, fällt es den meisten Menschen schwer, in Bewegung zu kommen und gewohnte Muster zu verlassen. Zwischen Bewusstsein und Verhalten klafft eine riesige Lücke. „Wir müssen leider einmal mehr feststellen: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, sagt Professorin Trumpa.

Brauchen wir also eine andere Lehr- und Lernkultur? Für die Fuldaer Didaktikerin steht das außer Frage. Das Thema treibe sie seit einigen Jahren um. Den entscheidenden Impuls habe sie auf einer Tagung bekommen.

FUN FACT

Unsere Sprache zeigt, wie sehr das „Sitzen“ Teil unserer Kultur ist. Wir laden zu „Sitzungen“ ein, um wichtige Fragen zu diskutieren und zu entscheiden. Wir „setzen uns zusammen“, wenn es darum geht, zu verhandeln oder gemeinsame Ideen zu entwickeln. Oft sprechen wir auch davon, an einem Tisch zusammenzukommen. Damit haben wir automatisch das Bild von sitzenden Menschen vor Augen. Wenn das Wissen „sitzt“, dann hat das Lernen funktioniert. Dann sind uns Abläufe in Fleisch und Blut übergegangen. Dann haben wir alles im Griff. Und wer fest „im Sattel sitzt“, hat sich etabliert. „Sitzen“ bezeichnet aber auch immer einen Zustand der Inaktivität und der mangelnden Bewegung. Wenn es mal nicht vorangeht, wenn wir etwas „absitzen“ oder „aussitzen“, dann sollten wir uns bewusst machen: Es ist in jedem Fall besser, „auf der Stelle zu treten“.



Veränderung fördern

Und dennoch: „Obwohl es so viele Möglichkeiten gibt, neigen die Studierenden dazu, die wenigen herkömmlichen Stühle an den Tischen mit normaler Arbeitshöhe zu wählen. Oder sie gehen nach kurzer Zeit wieder in die übliche Sitzpo-

„Wer stillsitzt, schöpft sein Potenzial nicht aus.“

Professorin Dr. Silke Trumpa

sition zurück“, berichtet Professorin Trumpa aus ihrer Erfahrung und weiß: „Das Verhalten zu ändern, ist das Schwierigste.“ Die Kultur des Sitzens hat sich offenbar tief eingegraben. Bewegung und Lernen – für viele Menschen schließt sich das offensichtlich noch immer aus. „Um das zu ändern, braucht es mehr als neue Möbel, es braucht eine neue Kultur.“

Und so versucht das Lehrteam im Studiengang Berufspädagogik Gesundheit in seinen Veranstaltungen, eine bewegungsorientierte Didaktik einzubauen. Nach rund 20 Minuten folgt automatisch eine Phase der Bewegung. Beispielsweise erhalten die Studierenden nach einem Vortrag die Aufgabe, in allen vier Ecken des Raumes Fragen zum Thema zu diskutieren. „Die Studierenden sollen selbst erfahren, wie nützlich es ist, Bewegung in den Unterricht zu integrieren – in der Hoffnung, dass sie diese Erfahrung in die Schule mitnehmen“, beschreibt die Wissenschaftlerin das Ziel.

Und dann berichtet sie noch von einem besonderen Erlebnis, das sie gleich in der ersten Veranstaltung im neuen experimentellen Seminar- und Arbeitsraum hatte: „Ein Student hatte sich mit Begeisterung das Pedalo geschnappt. In der vierstündigen Veranstaltung hat er nonstop unter dem Tisch in die Pedale getreten.“ Sie habe gefragt, ob er mal tauschen wolle. Doch er sagte nur, das wäre super für ihn. „Später verriet er mir dann, dass er ADHS hat.“ Schon in der Schule habe er darunter gelitten, stillsitzen zu müssen. „Er hat das Pedalo auf seine Weihnachtswunschliste geschrieben, um auch zuhause eine Unterstützung beim Lernen zu haben.“

Es spricht also alles dafür, das negative Bild des Zappelphilipps aufzubrechen und mehr Bewegung zuzulassen – in der Schule, im Studium, am Arbeitsplatz.

TIPPS

Faustregel: Bewegen Sie sich innerhalb einer halben Stunde etwa ein bis fünf Minuten – lassen Sie sich durch einen Klingelton daran erinnern.

Platzieren Sie häufig genutzte Arbeitsmaterialien außerhalb Ihrer Reichweite, sodass Sie zwischendurch immer wieder aufstehen.

Nutzen Sie eine kleine Kaffee- oder Teetasse, sodass Sie sie häufiger auffüllen und dafür aufstehen müssen.

Stehen Sie grundsätzlich auf, wenn das Telefon klingelt – und gehen Sie während des Gesprächs ein paar Schritte.

Machen Sie Steh- oder Spaziermeetings mit Ihren Kolleginnen und Kollegen.