Mit Bewegung gute Lehre gestalten!
-
ein Vortragsimpuls für die „Lehrbar“

23.06.2026

Prof. Dr. Jens Bucksch

Pädagogische Hochschule Heidelberg

Abteilung Prävention & Gesundheitsförderung

PRÄVENTION & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Pädagogische Hochschule HEIDELBERG University of Education

Gliederung

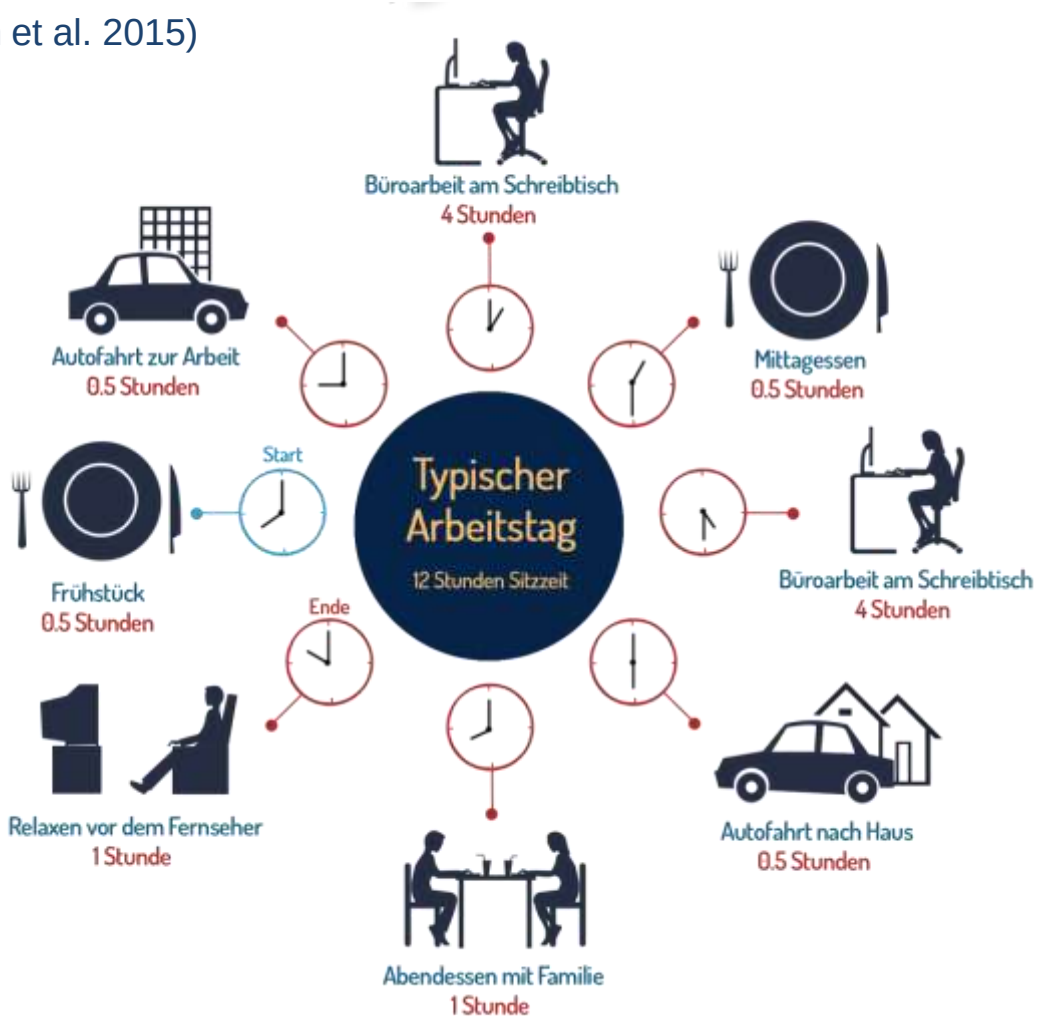
- Bewegter Einstieg
- Problemperspektive „Sitzender Hochschulalltag“
- Lösungsperspektive „Bausteine Heidelberger Modell“
- Stehmurmelausklang

PRÄVENTION & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Pädagogische Hochschule HEIDELBERG University of Education

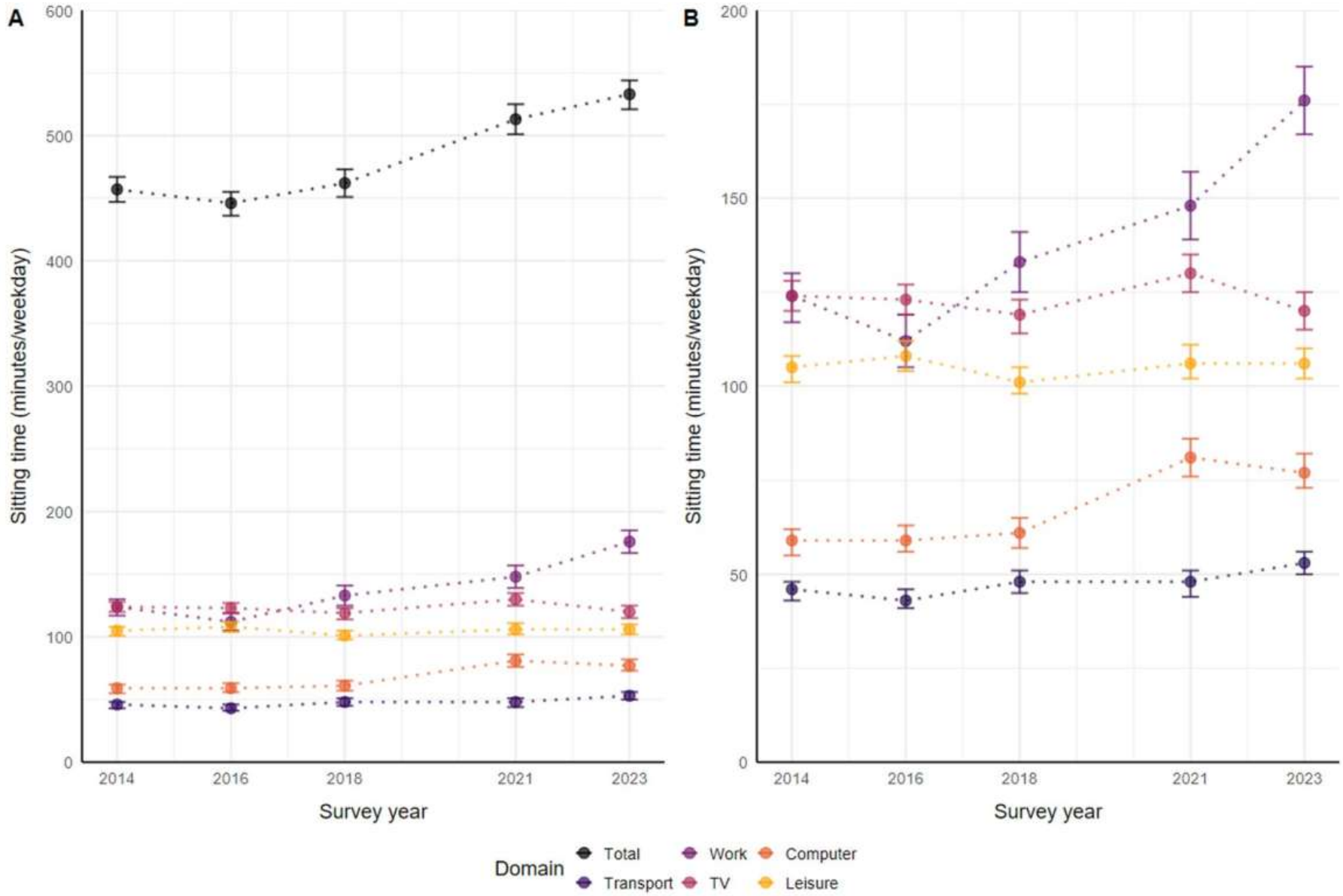
Problemperspektive „Sitzender Hochschulalltag“

Die vielen Gelegenheiten machen das sitzende Verhalten unmerklich dominant (Bucksch et al. 2015)



Grafik: www.ergotopia.de

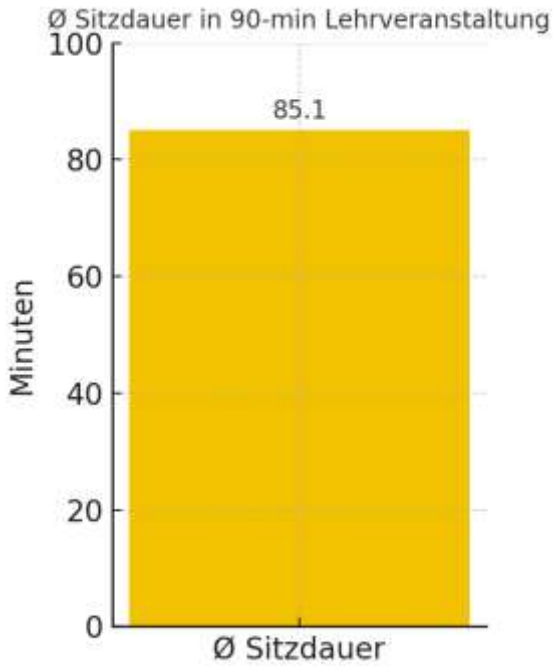
DKV-Report zeigt Zunahme der Sitzzeiten (Wallmann-Sperlich et al. 2025)

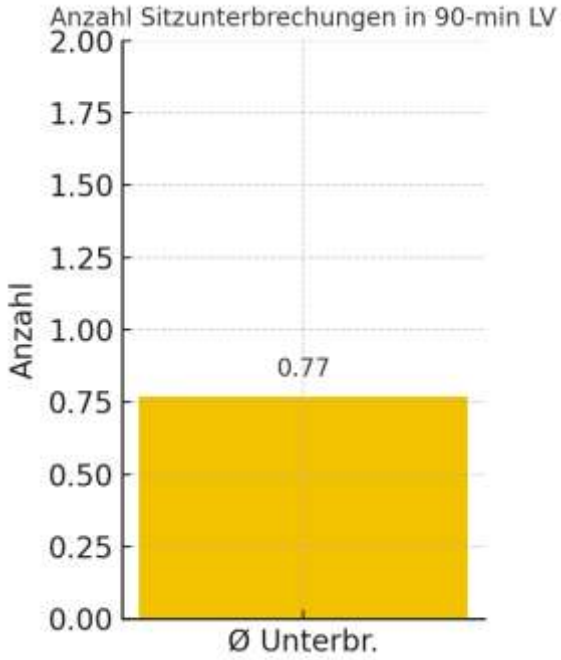


Ergebnisse (n=822)

- Studierende sitzen durchschnittlich 12,4 Stunden des akademischen Tages

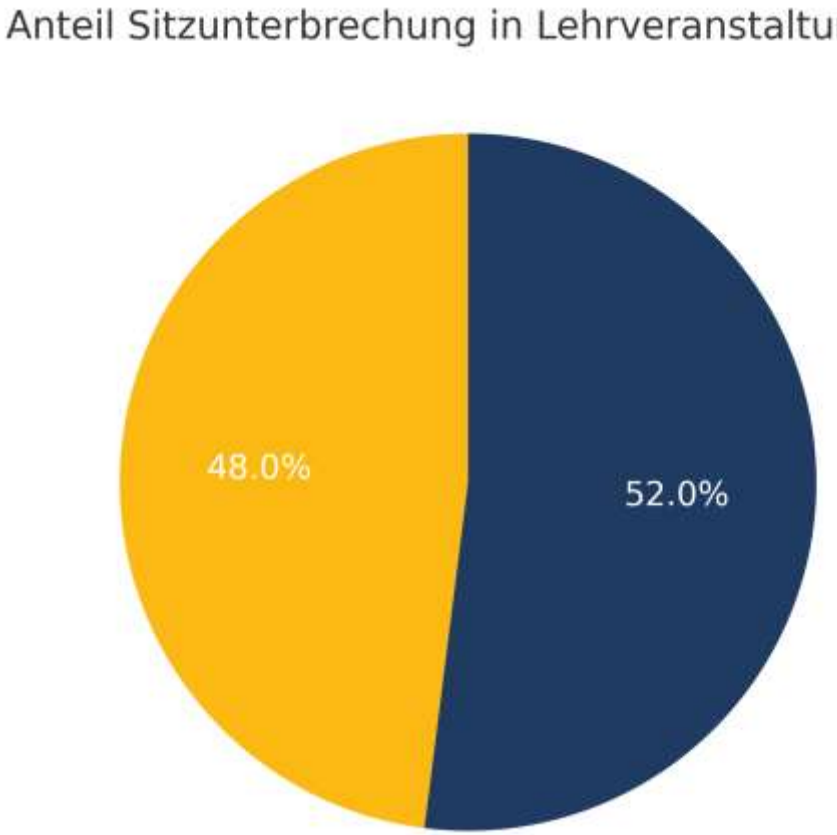






Möckel et al., in Vorbereitung

Ergebnisse (n=973)





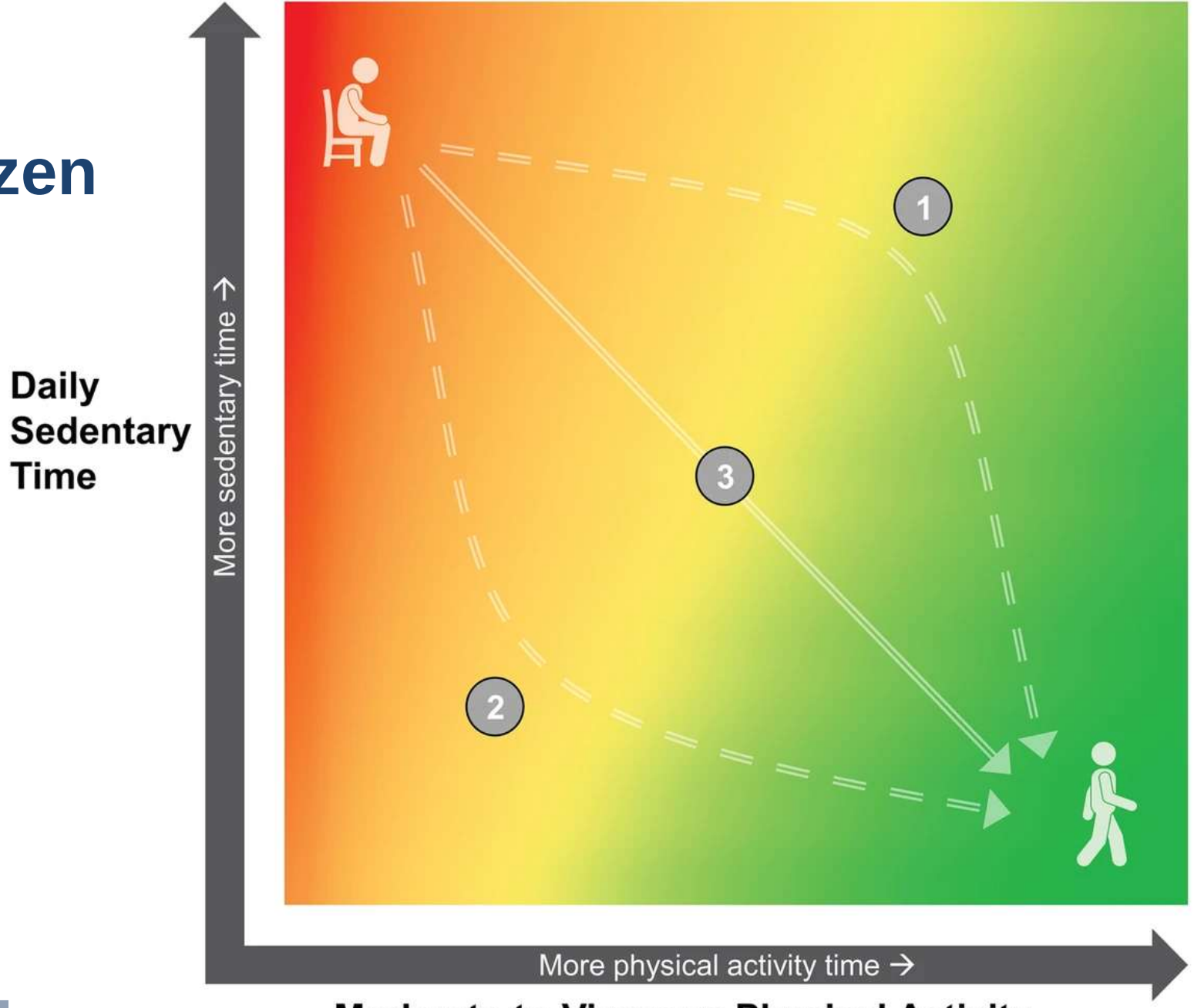
Möckel et al., in Vorbereitung



Barbosa et al., 2024; Patterson et al., 2018; Tremblay et al., 2017; Wu et al., 2023

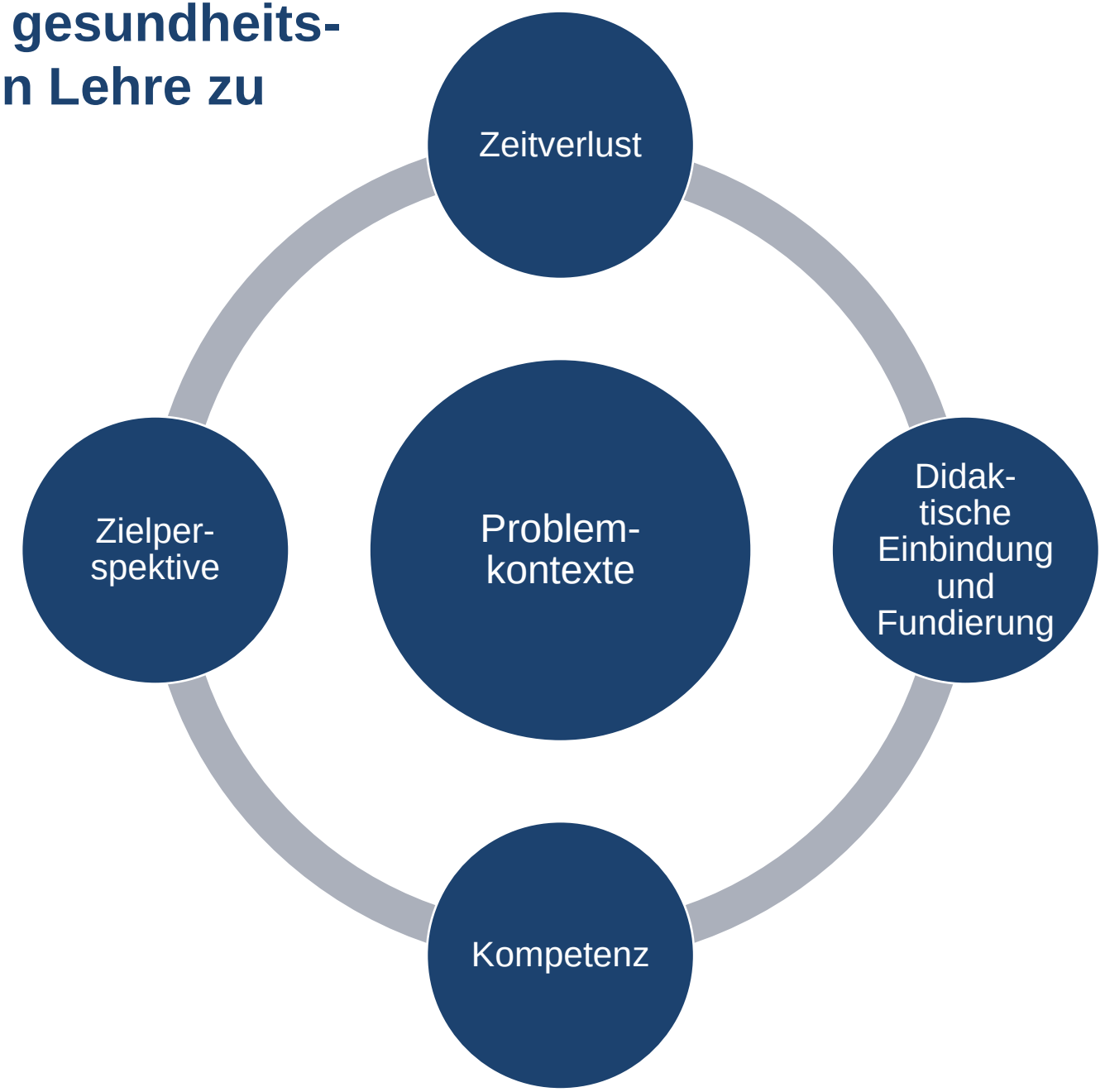
Aber lässt sich das Sitzen nicht kompensieren?

(Dempsey et al. 2020)



Risk of all-cause, CVD and cancer mortality decreases when moving from red to green – which come from predominantly changes in **(1)** physical activity, **(2)** sedentary time, **(3)** or ideally both.

Warum haben wir es nicht geschafft, gesundheits- und bewegungsförderliche Themen in Lehre zu integrieren?



DE GRUYTER Public Health Forum 2024; 32(2): 101–104

Robert Rupp* und Jens Bucksch

Gesunde Hochschullehre – ein Paradigmenwechsel

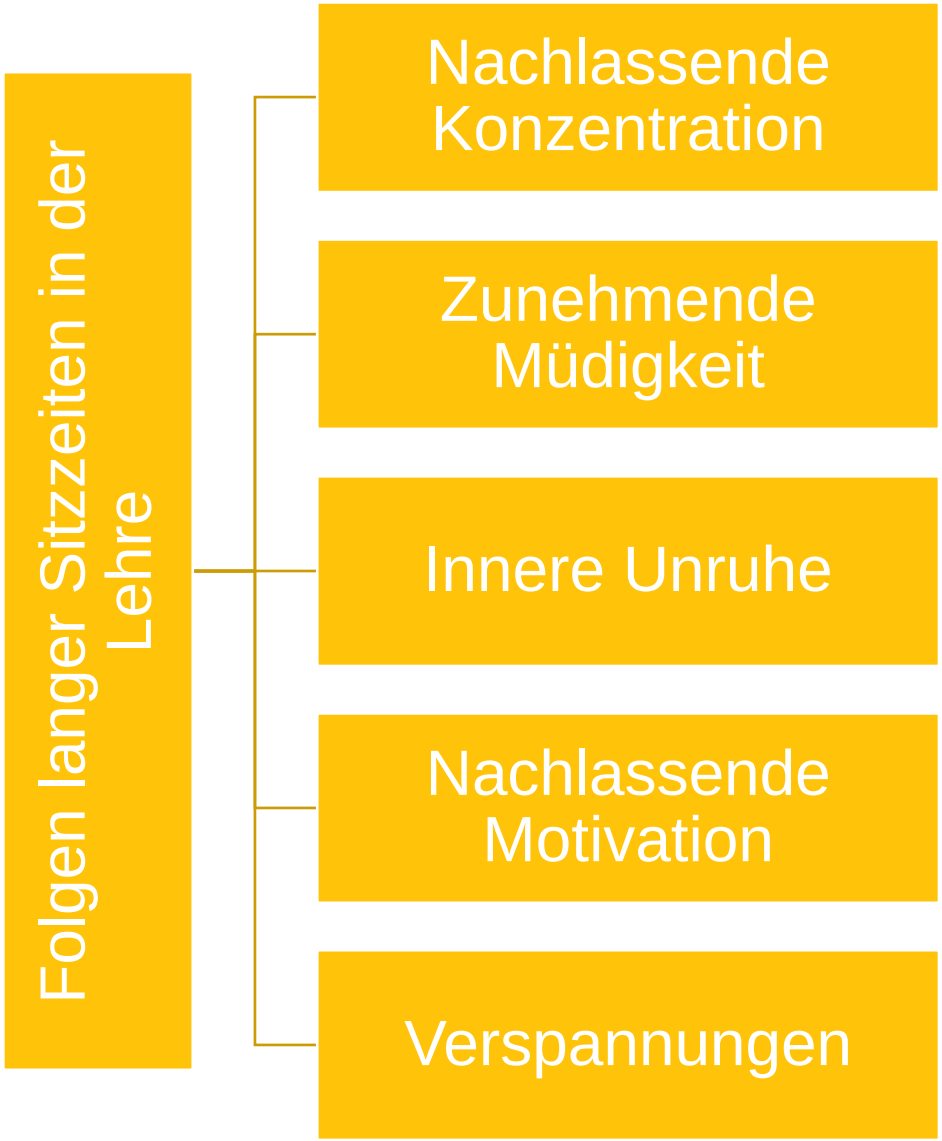
Healthy University Teaching – A Paradigm Shift

https://doi.org/10.1515/pubhef-2024-0023

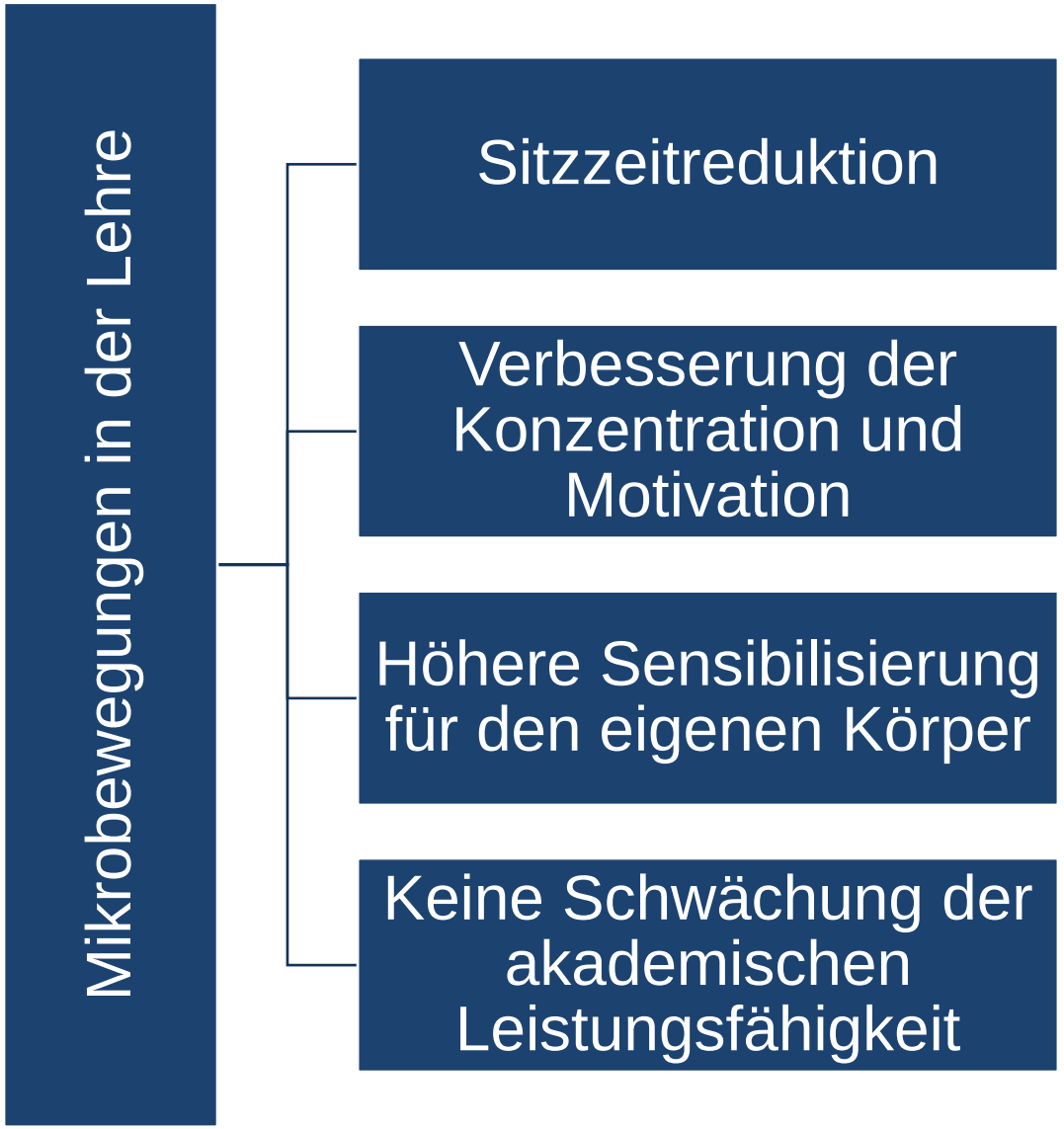
Zusammenfassung: Gesundheitsförderung in der Hochschullehre wird traditionell nicht über einen didaktisch-pädagogischen Ansatz gewählt und geht mit einem Zusatzaufwand und Zeitverlust für den Bildungsauftrag einher. Im Paradigma einer guten gesunden Hochschullehre bleibt der Bildungsauftrag zentral und integriert Gesundheit beiläufig. Gesundheit wird in didaktischen Hochschullehre erreicht werden soll. Vor diesem Hintergrund ist die Lehre als ein bedeutsames Handlungsfeld für die Gesundheitsförderung an Hochschulen herauszustellen. Mit einer gesunden Hochschullehre werden zudem die beiden größten Statusgruppen an Hochschulen mit Studierenden und Dozierenden in großer Zahl erreicht und unterstützt diese in ihren komplementären Aufgabenbereichen des Lernens und Lehrens [2].

Rupp & Bucksch 2024

Bildungsrelevante Effekte bzw. Folgen von langen Sitzzeiten bzw. Mikrobewegungen in der Lehre



Paulus et al. 2021



Lynch et al. 2022, Peiris et al. 2021; Piccinini et al. 2025, Rupp et al. 2024; Visier-Alfonso et al., 2025

Lösungsperspektive: Bausteine „Heidelberger Modell der Bewegten Hochschullehre “

Die Ansatzpunkte für eine bewegte Lehre sind vielfältig

Individuelle Ebene

- Motivationale Selbstwirksamkeit ist der konsistenteste Prädiktor für weniger Sitzen und mehr Unterbrechungen
- Auch Autonomie und positives psychisches Befinden sind mit günstigerem Sitzverhalten assoziiert

Soziale Ebene

- Soziale Normen (z. B. Unterstützung für Bewegung in der Hochschule) hängen signifikant mit geringerem Sitzverhalten zusammen
- Subjektive Normen (z. B. Druck zum Sitzen) wirken eher hemmend

Umwelt-/Institutionelle Ebene

- Bewegungsfreundliche Lernumgebungen fördern Sitzunterbrechungen und weniger Dauersitzen in Vorlesungen



Möckel et al., under review

Der Druck und Lösungsideen nach bewegtem Unterricht von Studierenden sind groß

„Man sitzt in der ungünstigen Position, muss sich nach hinten durchkämpfen, oder nimmt anderen das Blickfeld – dann bleibt man lieber sitzen.“

„Wenn es in der Veranstaltung niemand macht, ist es schwierig, sich zu überwinden. Ich persönlich mache es dann nicht, diesen ersten Schritt zu gehen.“

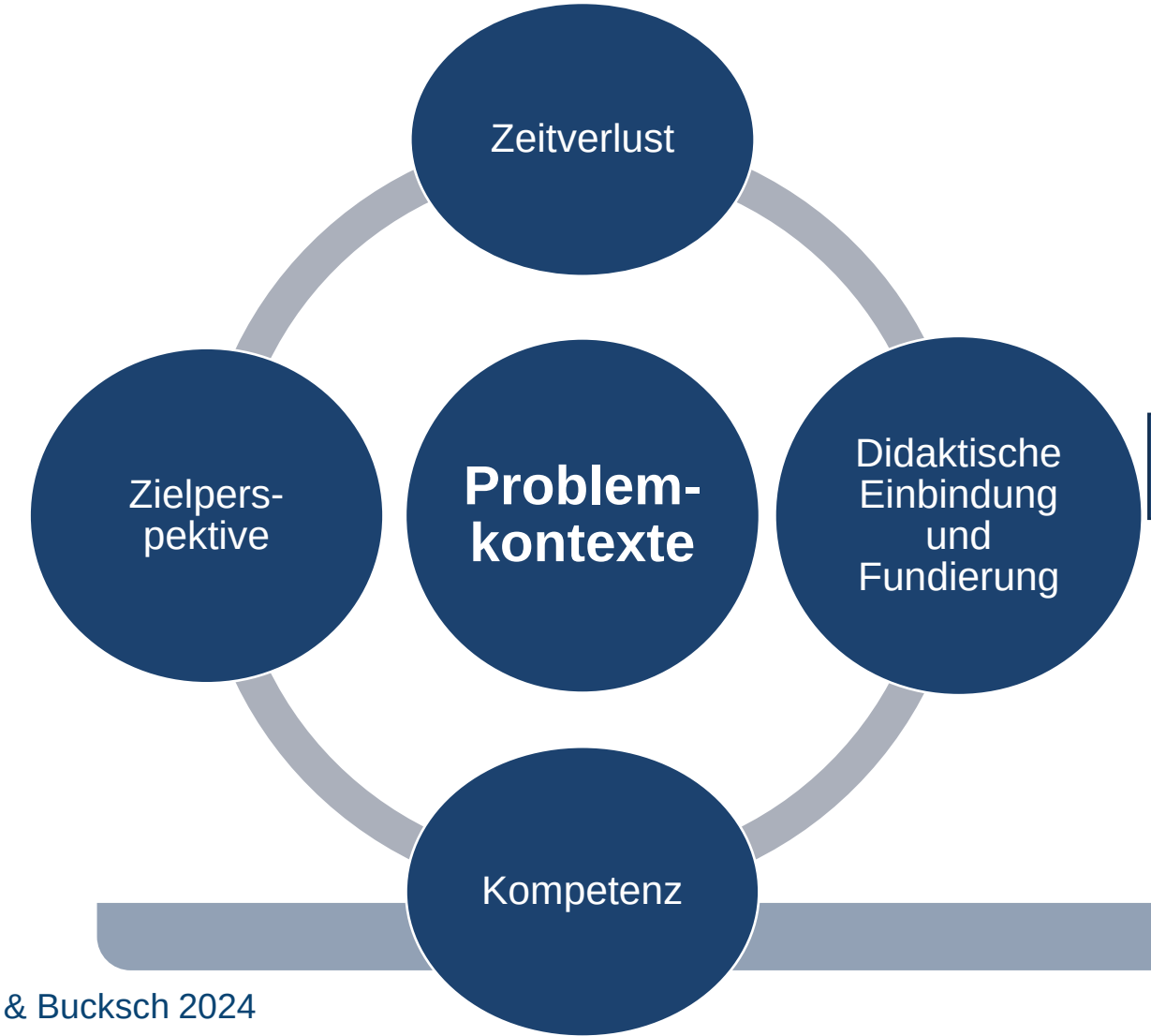
„Eigentlich möchte ich Notizen machen – mit Block und iPad in der Hand hinten zu stehen ist keine Alternative.“

„Ich wäre gern aufgestanden, habe mich aber nicht getraut – ich dachte, die anderen denken dann, ich will gehen.“

„Ich würde mir wünschen, dass alle Dozierenden am Anfang der Stunde oder zumindest am Anfang des Semesters einmal darauf hinweisen, dass es möglich ist, sich zu bewegen und dass sie sich dadurch auch nicht gestört fühlen.

Möckel et al., in Vorbereitung

Das Heidelberger Modell der bewegten Lehre: Lösungen für klassische Problemfelder



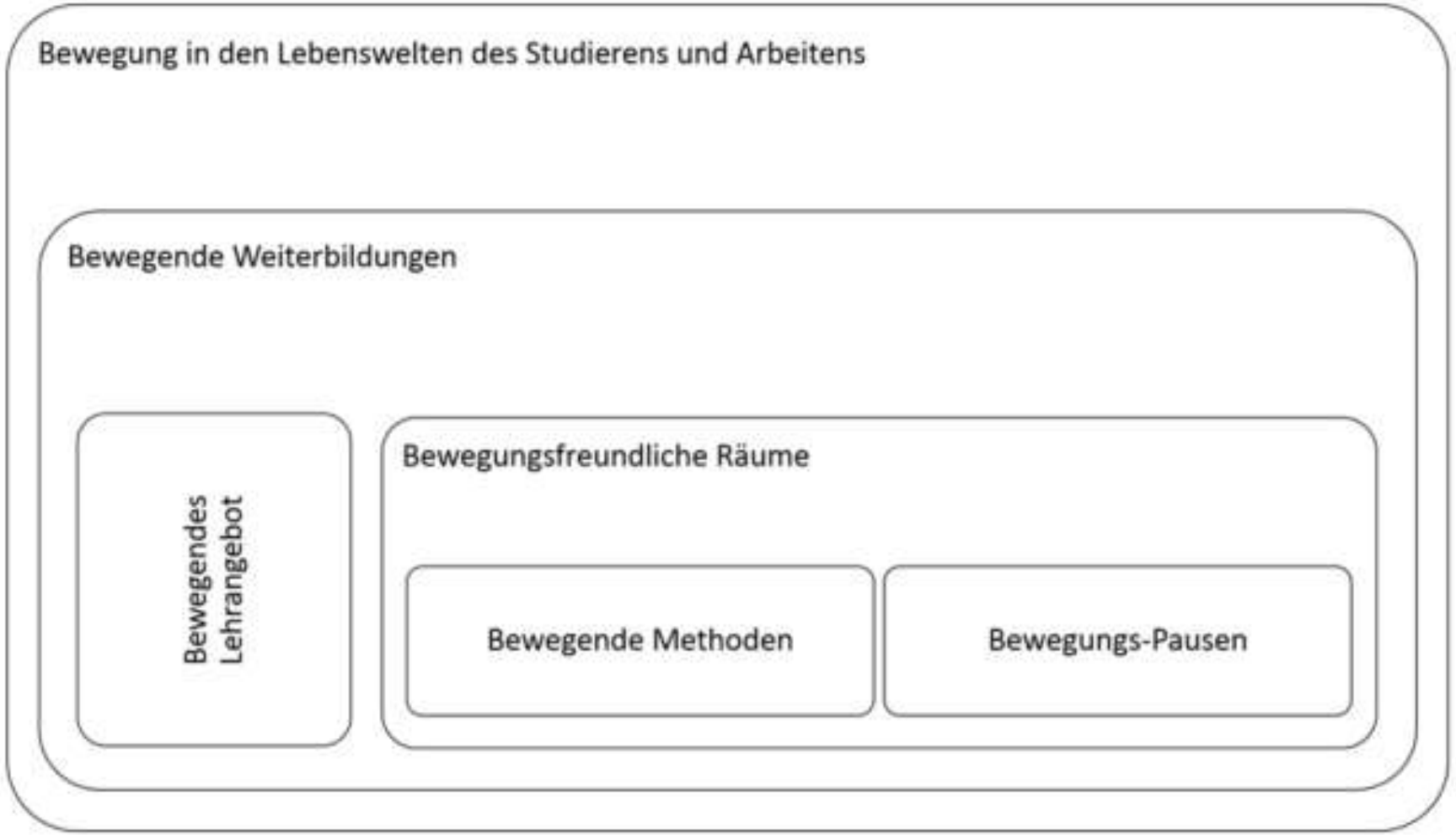
Wahrnehmung: Integrierte Lehrinnovation (Mehrwert)
Gesundheitsförderung wird **als Bestandteil der Lehre verstanden.** Kein Zusatz von außen, sondern **Unterstützung des Kerngeschäfts.**

Rupp & Bucksch 2024

Stehkino-Trailer zur bewegten Lehre



Heidelberger Modell der bewegten Hochschullehre in der Übersicht!





Baustein: Bewegungspause

- Unterbrechung der Lehre zugunsten von Bewegung (lernzeitmindernd)
- Aktivierung, Auflockerung, Kräftigung, Entspannung
- Zusammenhang zu Lernstoff i.d.R. nicht gegeben
- Kommt positiv an



https://www.th-wildau.de/hochschule/hochschulverwaltung/gesundheitsmanagement/hochschulsport/sportarten-von-a-z/bewegte-pause-lehrveranstaltungen/

Baustein: Bewegende Methoden

- Verknüpft Lehre und Bewegung lernzeitwahrend
- Bewegungsintensität ist gering
- Methodenbezogenes Bewegen (lernzeit-wahrend) steht im Vordergrund

Baustein: Bewegungsfreundliche Lehrräume

- Raumgestaltung als Voraussetzung
- Raumaufteilung
- Bewegendes Mobiliar
- Außenseminarräume



Warum ist der Baustein Bewegende Weiterbildungen so wichtig? – Barrieren von Dozierenden (Rupp, Wallmann-Sperlich & Bucksch 2025)

Zeitknappheit
hohe Stoffdichte
kostbare Lernzeit

Platzmangel
zu kleiner Raum
zu viele Studierende

Unsicherheit bei Umsetzung
Mangelnde Methodenkenntnis
Fehlendes didaktisches Konzept

Bewegungsunlust Studierender
Bewegungsfaulheit oder
ausgeprägte Sitzgewohnheit?!

Sitznorm
Sitzorientierte Lehrkultur
Angst komisch angesehen
zu werden
Erwartungserwartungen

Baustein: Bewegende Weiterbildungen

- Dozierende sind nicht vorbereitet auf bewegte Lehreformate

- Schlüsselbaustein, da nur so ein kompetente, motivierte und nachhaltige Umsetzung erfolgen kann

Kontakt

Prof. Dr. Jens Bucksch
Pädagogische Hochschule Heidelberg

Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung

bucksch@ph-heidelberg.de

