

## In Langenhorn bewegt sich was – das Gymnasium Langenhorn startet im Sommer 2023

### **Moderne Räume schaffen Bewegung**

Lange Zeit lag das ehemalige Schulgelände im Grellkamp brach und wurde nach und nach von der Natur zurückerobert. Inzwischen ist deutlich zu sehen und zu hören, dass sich hier etwas bewegt: Der Abriss nahezu aller Altgebäude ist bereits vollzogen und die Vorbereitungen für den innovativen Neubau laufen an.

Im ersten Bauabschnitt entsteht bis zum August 2023 ein Hamburger Klassenhaus, das Platz und Raum für 24 Klassen von Jahrgang 5 bis 10 bieten wird. Den Klassenräumen für die Unter- und Mittelstufe folgt im zweiten Bauabschnitt bis zum Schuljahr 2025/26 ein Neubau nach dem Entwurf der Architekten KERSTEN&KROPP. Er beherbergt neben Klassenräumen für die Jahrgänge 11 und 12 eine Mensa, die Veranstaltungshalle, ästhetische und naturwissenschaftliche Fachräume, die Schulverwaltung und eine Bibliothek.

Zeitgleich kann dank der großartigen Unterstützung und dem vielfältigen Engagement durch Parteien, Sportvereine und Bürger im Stadtteil Langenhorn eine neue Bezirkssporthalle gebaut werden. Auch das Außengelände wird naturnah und bewegungsanregend gestaltet.

Diese radikale Neugestaltung des Schulgeländes ermöglicht uns, als neu gegründetes Gymnasium nahezu alle unsere Wünsche und Ansprüche an ein lernförderliches Umfeld nach dem Prinzip der bewegten Schule umzusetzen. Vielfältige Bewegungsimpulse und Bewegungsanlässe stellen sicher, dass Bewegung im schulischen Alltag mitgedacht wird und sich hervorragend gestalten lässt.

Konzeptionell wurden wir bei der Planung der Schulgebäude und Außenflächen durch den Arbeitsbereich Bewegung, Spiel und Sport der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Hamburg sowie vom Referat Bewegung & Sport des Landesinstituts Hamburg unterstützt. Zum Beginn des Schuljahres 2023/24 haben wir uns mit unserem schulischen Konzept für das Prädikat „Bewegte Schule“ bei der Behörde Bildung und Schule beworben.



### **„Bewegte Schule“ – was ist das eigentlich? Und warum glauben wir, dass dieser Ansatz zukunftsweisend für eine moderne und innovative Schule ist?**

Bei der ersten Begegnung mit dem Begriff „Bewegte Schule“ denken einige zunächst an abwechslungsreiche Bewegungsspielchen, die eigentlich einen Teil der zur Verfügung stehenden Lernzeit rauben, oder vielleicht auch nur an vielfältige Bewegungsangebote in den Pausen oder eine Stunde zusätzlichen Sportunterricht.

Bei dem pädagogischen Konzept der „Bewegten Schule“ geht es aber um viel mehr. Der Artikel „Der kleine Matz“ von Prof. Dr. Horst Ehni, erschienen 1987 in dem Tagungsbericht „Schule als Bewegungsraum“, verdeutlichte schon damals sehr anschaulich, was Kinder für ein gesundes Leben brauchen und wie Schulen diesen Anforderungen nachkommen können. Inspiriert durch das Wirken und Arbeiten von Prof. Dr. Horst Ehni haben wir uns auf den Weg gemacht und anhand der Kriterien für Schulqualität überprüft, welche Voraussetzungen wir in unserer Gesellschaft vorfinden, welche Konsequenzen sich hieraus für eine zukunftsorientierte Schule ergeben und wie wir diese bei unserem neu gegründeten Gymnasium konkret umsetzen wollen.

Die Jugend unserer Gesellschaft ist gekennzeichnet durch eine Zunahme bewegungsarmer Freizeitaktivitäten – unterstützt wohl auch durch die fortschreitende Digitalisierung in allen gesellschaftlichen Bereichen. Denn: Wer läuft heute kurz mal 400 Meter zu dem Freund in der Nachbarschaft, um zu schauen, ob er Zeit zum Spielen hat, wenn dies auch ein kurzer Austausch per Whatsapp klären könnte? Des Weiteren werden unter anderem durch die zunehmende Verstädterung die Bewegungsräume stark eingeschränkt. So mussten beispielsweise benachbarte Schrebergärten, die sich wunderbar zum Spielen und Herumströmern anboten, auch in Langenhorn Neubauten weichen. Und schließlich führen längere Schultage sowie eine Verringerung der freiverfügbaren Zeit durch die Einführung der Ganztagschule und ein durch G8 komprimierter Lernstoff zu weniger frei verfügbaren Zeit außerhalb des Schultages. Der Zeitraum in der Freizeit, der unseren Kindern und Jugendlichen für Bewegung zur Verfügung steht, ist also radikal verkürzt.

Studien zeigen, wie die von Klaus Bös aus dem Jahr 2010 („Waren Kinder früher aktiver?“), dass Kinder und Jugendliche im Durchschnitt 71 Prozent ihrer Wachzeit an Wochentagen und 54 Prozent der Wachzeit an Wochenenden sitzen (Studie: Kinder und Jugendliche verbringen unter der Woche 71% ihrer Zeit mit Sitzen, Deutscher Verband für Gesundheitssport und Therapie e.V., 24.04.2017). Da bleibt wenig Zeit und Raum für Bewegung, wenn man auch noch eine gewisse Zeit für den Erholungsschlaf vorsieht. Im Klartext: Von den 24 Stunden eines Tages verbringen sie im Durchschnitt 17 Stunden sitzend – und nach einem sechs- bis siebenstündigen Schlaf ist ihr Tag vorbei.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern und Jugendlichen dagegen mindestens 60 Minuten Alltagsbewegung pro Tag. Damit sind beispielsweise Fahrradfahren, Zur-Schule-Laufen oder Rollerfahren gemeint. Außerdem sollte mindestens dreimal pro Woche schweißtreibend getobt oder trainiert werden (WHO gibt neue Aktivitätsempfehlungen heraus, Ärzteblatt, 26.11.2020).

Dass ein Alltag mit zu wenig Bewegung zu Gesundheitsschäden führen kann, ist allgemein bekannt. Dass Bewegung aber auch das schulische Lernen bedeutend unterstützen kann, bleibt vielfach noch unberücksichtigt. Das pädagogische Konzept der „Bewegten Schule“ ist daher ganzheitlich zu verstehen: Es geht um ein Mehr an Bewegung im schulischen Alltag, das positive Effekte auf mehreren Ebenen gleichzeitig hat. So soll durch Bewegung die Gesundheit gefördert, die soziale Kompetenz des Einzelnen und das soziale Miteinander der Schulgemeinschaft gestärkt, das Lernen mit, in und durch Bewegung unterstützt und die Beweglichkeit für eine Veränderungsbereitschaft und –fähigkeit trainiert werden, um zukünftigen Anforderungen gerecht zu werden.

### **Welche Ziele haben wir als „Bewegte Schule“?**

Unsere Schule will als Institution nicht nur Wissen vermitteln, sondern die Heranwachsenden in ihrer gesamten Persönlichkeit fördern. Denn Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf den Bewegungs- sondern auch auf den Denk- und Lernapparat aus. Bewegung steht für uns als Brücke in einem ganzheitlichen Bildungsauftrag, über die eine Verknüpfung von Körper und Geist erfolgen kann. Bildung ist hierbei die innere und äußere Bewegung auf ein Neues noch Unbekanntes hin.

Bewegung ist an unserer Schule **also** ausdrücklich erwünscht. Sie ist zentrales Element bei der Gestaltung von Lernprozessen. Die „Bewegte Schule“ hat die Aufgabe, ganzheitliches Lernen zu fördern, Schulleben zu gestalten und Schul- und Unterrichtsentwicklung zu unterstützen. Die Idee der „Bewegten Schule“ wird als Teil eines systematischen Schulentwicklungsprozesses verstanden. „Bewegte Schule“ integriert Bewegung und sensomotorische Erfahrung als Grundprinzip in den Schulalltag. Bewegung und Sinneswahrnehmung werden als Schlüssel für nachhaltig wirksame Lernprozesse gewürdigt und körperliche Aktivitäten in ganzheitliche Lernarrangements integriert. Hierdurch bewegt eine bewegte Schule ihre Schulgemeinschaft - Schüler\*innen und ihre Familien, Lehrer\*innen und Mitarbeiter\*innen - physisch, psychisch, kognitiv und sozial.

Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts sowie sozialer und kognitiver Fähigkeiten sind wesentliche Voraussetzungen für ein motiviertes und erfolgreiches Lernen und Leben. Bewegungsaktivitäten können in besonderer Weise zum Aufbau eines positiven Fähigkeits- und Selbstkonzepts beitragen, da Handlungen unmittelbar, konkret und als „ich-bedeutsam“ erlebt werden. Grundqualifikationen des sozialen Handelns können erprobt, entwickelt und deren Wirkungen erfahren werden. „Bewegte Schule“ bringt die Lernenden durch Bewegung miteinander in Beziehung.

Für unsere Lehrer\*innen bedeutet „Bewegte Schule“: Wer etwas bewegen will, muss sich selbst bewegen. Grundvoraussetzung ist die Offenheit für Veränderungen, Experimentieren und Evaluieren, Bereitschaft zu neuen Erfahrungen und das gemeinsame Lernen voneinander.

Unsere bewegte Schule basiert auf den folgenden vier Säulen:

<b>Ganzheitliche Förderung der Schülerinnen und Schüler</b>	<b>Nachhaltiges Lernen</b>	<b>Rhythmisierung Gemeinschaft Selbstkonzept</b>	<b>Sicherung förderlicher Lern- und Lehrbedingungen</b>
Schülerinnen und Schüler werden sowohl in ihren intellektuellen als auch ihren leiblichen und emotionalen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Fähigkeiten gefördert.	Durch Integration von Bewegung in den Unterricht gelingt ein nachhaltiges und entspanntes Lernen.	Vielfältige Bewegungsangebote im Unterricht und im Schulleben fördern eine Rhythmisierung des Schultages, stärken das Gemeinschaftsgefühl und fördern die Entwicklung eines realistischen Selbstkonzeptes.	Ein bewegungsfreundliches Schulklima sichert förderliche Lern- und Arbeitsbedingungen für alle an Schule Beteiligten.

Hieraus ergeben sich die folgenden Prämissen für unseren pädagogischen Schulentwicklungsprozess:

- **Wir wollen zur Bewegung und Begegnung einladende Unterrichtsräume und Pausenflächen gestalten.**  
*Unsere* Klassenräume sind in Jahrgängen räumlich so organisiert, dass sich eine überschaubare Jahrgangsgemeinschaft mit eigenen Pausen- und Gemeinschaftsflächen bilden kann, die jeweils dem Entwicklungsalter der Schülerschaft entsprechend gestaltet sind.  
 Wir schaffen Orte der Begegnung durch eine Schülerbibliothek, eine Mensa, eine Pausen- und Veranstaltungshalle und Rückzugsorte auf dem Schulgelände. Das Schulgelände und die Schulgebäude werden optisch in die landschaftliche Umgebung der Schule integriert und naturnah gestaltet. Sie bieten vielfältige Bewegungsimpulse und -aufforderungen.
- **Wir wollen mit Schulpartnern kooperieren und ein aktives Schulleben gestalten.**  
 Wir vernetzen uns im Stadtteil und streben vielfältige Kooperationen entsprechend unserer schulischen Schwerpunkte an. Unser Schulleben soll unter Einbeziehung von Partnern aktiv gestaltet sein und vielfältige Schulfeste, Wettbewerbe, Aufführungen und Ausstellungen beinhalten, die die Schulgemeinschaft stärken.

Die Beziehung zwischen Schüler\*innen, Lehrer\*innen und Mitarbeiter\*innen soll durch Anerkennung und Kooperation gekennzeichnet sein. Demokratische Partizipation und Kommunikation sollen ab Klasse 5 eingeübt und gefördert werden. Ein wöchentlicher Klassenrat, ein monatliches Jahrgangsassambley, eine offene Eingangsphase, betreute Mittagessen in der Klassengemeinschaft, Projektstage zum Thema „Gemeinsam Klasse sein“ und eine Projektreise des Jahrgangs 5 sind hierbei pädagogische Bausteine, die Gemeinsamkeit fördern und die Schulgemeinschaft stärken sollen.

- **Wir wollen Lernen und Leistung fördern.**

Durch die fächerübergreifende Arbeit an Klassenprojekten sollen die individuellen Interessen und Fähigkeiten unserer Schüler und Schülerinnen gefördert werden. Unterrichtliche Inhalte sollen an die Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler anknüpfen. Gemeinsames Lernen und Arbeiten in Projekten soll die Identitätsstiftung unterstützen und das Gemeinschaftsgefühl fördern. Die Öffnung in den Stadtteil und die Schaffung von Schulöffentlichkeit soll zu einer Stärkung des schulischen Selbstkonzeptes beitragen. Die Wahl von Neigungskursen ab Jahrgang 5 und das gezielte Hinarbeiten auf die Teilnahme an Wettbewerben sowie das Einladen anderer Schulen zu Wettbewerben sollen individuelle Interessen und Fähigkeiten weiter auszubauen.

**Welche inhaltlichen Schwerpunkte hat das Gymnasium Langenhorn?**

Neben den zuvor erläuterten pädagogischen Schwerpunkten hat sich unser neu gegründetes Gymnasium natürlich auch inhaltliche Schwerpunkte gesetzt. Leitgedanken unserer Wahl waren, dass niemand von vornherein ausgegrenzt wird und wir nicht nur eine Ausprägung von Talent oder Neigung fördern, sondern mit unseren inhaltlichen Schwerpunkten gezielt auf die Gestaltung von Zukunft vorbereiten. Das bedeutet:

- Wir wollen unsere Schüler\*innen zukunftsfähig machen, indem wir ihre Medienkompetenz fördern und sie für ein nachhaltiges Agieren in allen Bereichen sensibilisieren.
- Wir wollen durch Partizipation im schulischen Alltag das demokratische Denken und Handeln sowie die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung und das Nutzen von Feedback fördern.
- Wir wollen das kulturelle Verständnis unserer Schülerinnen und Schüler stärken, indem wir Verständigung und Begegnung fördern und verschiedene Ansätze zu einem kulturellen Verständnis und zur Übernahme von kultureller Verantwortung bieten.



### **Wie sieht „Bewegte Schule“ im Alltag aus?**

Um die Wirkung von Bewegter Schule auf das Erleben von Schüler\*innen besser zu verstehen, lade ich Sie ein auf eine Traumreise in den Schulalltag einer Schülerin oder eines Schülers einer 5. Klassen an unserer Schule: „Ich fahre mit dem Rad zur Schule und treffe, wie verabredet, unterwegs Schulkameraden, mit denen ich gemeinsam fahren kann. Ich muss mich nicht beeilen, denn ich kann jeden Tag zwischen 8.00 und 8.30 Uhr in der Schule ankommen – wann genau, ist egal. Hauptsache, ich bin um Punkt 8.30 Uhr fertig für den Unterricht, d.h. mein Arbeitsmaterial liegt im Klassenraum schon auf meinem Tisch bereit und ich habe alles erledigt, was mir vor Unterrichtsbeginn wichtig war.

Meistens sind wir alle trotzdem gegen 8.00 Uhr in der Schule, denn es gibt ja noch vieles, was wir vor Unterrichtsbeginn gern erledigen wollen. Manchmal frühstücke ich in der Schule, ab und zu habe ich Hausaufgaben vergessen, die ich noch schnell nachholen kann, wir wiederholen auch kurz mal Vokabeln vor einem Vokabeltest. Einmal habe ich auch recht lange nach meinem Turnbeutel suchen müssen, den ich im Umkleideraum vergessen hatte. Unsere Schulbands nutzen die Zeit vor Unterrichtsbeginn auch für spontane Proben, einige nehmen am morgentlichen Laufangebot auf unserer Schullaufbahn teil, andere lesen in ihrer Lieblingsecke ihr Buch weiter und andere wollen einfach nur quatschen. Das Gute ist, dass alle Klassenräume des Jahrgangs 5 auf einem Klassenflur liegen, dem sogenannten Kompartiment. Hier dürfen wir uns auch in den Pausen aufhalten und treffen auch die anderen Schülerinnen und Schüler, die nicht in unsere Klasse gehen.

Einmal im Monat müssen wir allerdings schon um 8 Uhr alle da sein – dann findet ein Jahrgangsassamblee aller Schülerinnen und Schüler mit der Schulleitung statt und wir besprechen, was in den letzten Wochen so los war und was in den nächsten Wochen ansteht. Wir werden hier auch für die Teilnahme an Ausflügen und Wettbewerben gelobt und können Ideen und Wünsche einbringen. Um 8.30 Uhr beginnt dann immer der Unterricht. Jede Klasse hat ein festes Bewegungsritual, mit dem der Unterricht startet. Unsere Klasse ist so eingerichtet, dass wir viele Möglichkeiten haben, wie die Tische gestellt werden, wie wir sitzen oder arbeiten können. Wir haben auch viel Platz, um uns beim Lernen zu bewegen. Zum Beispiel haben wir die sogenannten „Hokkis“. Das sind Bewegungshocker, die höhenverstellbar sind und keine Lehne haben und zum aktiven Sitzen auffordern – die sind echt cool.

Der Unterricht ist eigentlich wie jeder Schulunterricht: Es gibt klare Regeln, und wir müssen viel lernen und arbeiten. Aber es ist zum Beispiel total egal, wie wir sitzen und es werden viele Lerninhalte mit Bewegung verknüpft. Mir hilft das, um mich besser zu konzentrieren und Dinge zu behalten. Nach 90 Minuten ist die erste Pause. Meistens spielen wir draußen. Wir können dazu auch Dinge aus unserer Spielekiste ausleihen. Nach weiteren 90 Minuten kommt die Mittagspause. Hier haben wir 45 Minuten Zeit, Mittag zu essen, an Angeboten teilzunehmen oder einfach nur Pause zu machen. Zweimal die Woche gehen wir gemeinsam mit unserer ganzen Klasse und unseren Klassenlehrer\*innen essen. Da kann man dann vieles, was die Klasse betrifft, auch nochmal besprechen.

Nach der Mittagspause haben wir dann noch eine weitere Doppelstunde Unterricht, die um 14.15 Uhr endet. Danach beginnt das Ganztagsangebot. Dienstags beginnt um 14.30 Uhr unsere Studienzeit, in der wir „Lernen lernen“. Das bedeutet, dass wir üben, selbständig unseren Lernprozess zu steuern, und lernen, uns gezielt auf Klassenarbeiten vorzubereiten und wie wir Stress und Prüfungsangst vermeiden können. Donnerstags haben wir von 14.30 Uhr bis 15.15 Uhr die Möglichkeit, an verschiedenen Neigungskursen teilzunehmen und uns hier auch auf die Teilnahme an Wettbewerben vorzubereiten. Egal, ob bei „Jugend debattiert“, „Jugend forscht“, künstlerischem „Up-cycling“, sportlichem „Disc-Golf“ oder musikalischem „Schulchor“ – jeder findet hier ein Angebot, das Spaß macht. Montags, mittwochs und freitags findet von 14.30 Uhr bis 15.15 Uhr immer eine betreute Lernzeit statt, in der wir Schulaufgaben erledigen können und dabei, wenn nötig, Unterstützung bekommen. Ab 15.15 Uhr gibt es bis 16 Uhr immer Angebote im Ganztag. Wir können Kurse wählen, an denen wir fest für ein Halbjahr teilnehmen wollen, wie z.B. Instrumentalunterricht, Fußball-AG, Kreatives Malen, Yoga oder Tic-Toc-Dance, oder auch nur in der offenen Betreuung uns selbst beschäftigen und mit Freunden spielen.

Unseren Lehrer\*innen ist es wichtig, dass wir dienstags und donnerstags an der Studienzeit und dem Neigungskurs von 14.30 Uhr bis 15.15 Uhr teilnehmen. Aber das wollen wir alle sowieso, da es coole Angebote in den Neigungskursen gibt und wir in der Studienzeit echt vieles Lernen, was uns im Unterricht hilft.

In meinem ersten Jahr am Gymnasium Langenhorn hat mir besonders die Jahrgangsreise im Oktober in das Haus der Hamburger Sportjugend nach Schönhagen gefallen, da wir hier uns als Jahrgang toll kennenlernen konnten und in vielfältigen Projekten zum Thema Nachhaltigkeit gearbeitet haben. Toll war auch das Sportspektakel zum Schuljahresende und die Sportwettkämpfe mit anderen Schulen.“

### **Wie aber funktioniert „bewegtes Lernen“ im klassischen Unterricht?**

Abschließend nun zu der Frage, die sich viele Eltern und auch Schülerinnen und Schüler sicher stellen werden: Das Konzept des bewegten Lernens sieht vor allem den Bewegungssinn als wertvollen zusätzlichen Zugang für die Informationsverarbeitung neben Auge und Ohr an. Außerdem führt bereits leichte Bewegung dazu, dass die Sauerstoffversorgung und der Energiestoffwechsel im Gehirn verbessert werden.

Generell werden drei Stufen von bewegtem Lernen zu unterscheiden:

Beim **Lernen mit Bewegung** erfolgt die Bewegung lernvorbereitend, d.h. die Schüler\*innen dürfen sich bewegen, um sie für eine Arbeitsphase aufmerksam und aufnahmefähig zu machen, z.B. eine Entspannungsübung.

Beim **Lernen in Bewegung** erfolgt die Bewegung begleitend zum Lernen, d.h. die Schüler\*innen dürfen sich bewegen, während sie kognitive Aufgaben lösen, wie beispielsweise beim Gehen durch den Raum sich in Partnerarbeit das Vorgehen bei der Aufgabenlösung gegenseitig erläutern. Diese Aufgaben stehen aber in keinem direkten Zusammenhang zur Bewegung.

Beim **Lernen durch Bewegung** erfolgt das Lernen durch die Bewegung, die Bewegung ist also lernerschließend. Die Schülerinnen und Schüler lösen eine Bewegungsaufgabe und erkennen durch die Bewegungs- und Körpererfahrung auch die kognitiven Zusammenhänge, wie beispielsweise die physikalischen Zusammenhänge einer Pendelbewegung durch das Nachstellen der Bewegung an einem Stufenbarren oder die Bedeutung von Worten in einer Fremdsprache durch das gestische Unterlegen mit Bewegungen.

Da wir eine aufwachsende Schule sind, werden wir mit einem kleinen, handverlesenen Kollegium von Lehrkräften an den Start gehen, die alle voll und ganz hinter unserem pädagogischen Grundprinzip und unseren schulischen Schwerpunkten stehen, und unsere Schülerinnen und Schüler werden gemeinsam den weiteren Weg der Schulentwicklung mit uns gestalten.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmelde- und Beratungsgespräche, die online auf unsere Homepage <https://gymnasium-langenhorn.hamburg.de/> oder per Mail vereinbart werden können!

Auf gute Nachbarschaft!

