

Studieren bewegt

Projektgruppe am Campus optimiert Studienbedingungen durch Bewegung und gesunde Ernährung

Studieren ist eine überwiegend sitzende Tätigkeit. Manche Studierende ernähren sich zudem nicht immer optimal. Um die körperliche Fitness der Lernenden für ein erfolgreiches Studium zu verbessern, hat sich eine Gruppe Studierender des Campus Koblenz unter Leitung von PD Dr. Reiner Theis vom Koblenzer Institut für Sportwissenschaft zum Ziel gesetzt, Bewegung, gesunde Ernährung sowie Entlastungs- und Entspannungsmaßnahmen in das inner- und außeruniversitäre Leben einzubinden. Das Projekt „Bewegte Uni - bewegt“ versucht, die klassische Lernsituation zu durchbrechen: Lernen und Bewegung sollen nicht länger im Widerspruch zueinander stehen.

Das Projektteam umfasst insgesamt 23 Studierende, die in vier Abteilungen mit verschiedenen Schwerpunkten – dem Bewegten Unterricht, der Bewegten Pause, Gesundheit und Ernährung – arbeiten. So sollen die Gesundheit gefördert, die Lernfähigkeit gesteigert und zu selbständigem Lernen und Sporttreiben motiviert werden.

Bewegter Unterricht kann einem Bewegungsmangel entgegenwirken und die Lern- sowie Leistungsfähigkeit steigern wie auch die Konzentrationsfähigkeit



verbessern. Durch Bewegung wird die Lernmotivation erhöht, eine Selbstregulation des natürlichen Bewegungstriebes ist eine weitere positive Folge. Entspannungsübungen, Lernpausen und bewegtes Sitzen stellen grundlegende Elemente des Bewegten Unterrichts. Einer einseitigen Beanspruchung der Muskeln und Bänder soll mit dem Bewegten Sitzen vorgebeugt werden. Auch die Bandscheiben werden so geschützt, das Gehirn werde besser mit Sauerstoff versorgt.

Regulärer Unterricht erfordert eine sitzende Tätigkeit von über 20 Minuten

Dauer, andererseits gilt die psycho-physische Belastungsgrenze des Lernenden nach dieser Zeitspanne laut der Projektgruppe als erreicht. Diese Konfliktsituation will die Projektgruppe mit der Bewegten Pause lösen: Eine aktive Bewegungspause von drei bis fünf Minuten könne bewirken, dass sich der Lernende wieder besser auf den Lerngegenstand konzentrieren könne. Neben einfachen gymnastischen Übungen werden musikalisch unterlegte Übungen eingesetzt. Propriozeptive Übungen, die auf die Körperwahrnehmung abzielen, sollen das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit schulen.

Studierende aller Fachbereiche können außerdem einen Kurs zu bewusstem Ernähren besuchen, der den Teilnehmern klar machen soll, welche Nahrungsmittel sie zu sich nehmen und wie die Bestandteile optimal zubereitet werden. Der Allgemeine Hochschulsport (AHS) wird diesen Kurs zum Sommersemester 2012 aufnehmen und auch finanziell unterstützen.



Wanderer zwischen den Kulturen

Privatdozent Dr. Hamid Reza Yousefi, der am Campus Koblenz Interkulturelle Philosophie und Philosophiegeschichte lehrt, zeichnet in seiner kürzlich erschienenen Autobiografie „Dornfelder“ sein bewegtes und bewegendes Leben nach. Er erzählt von seiner ersten Heimat Iran, seiner Kindheit, von den Umständen, die ihn zum Verlassen seines Landes bewegten und seinem Leben in Deutschland, das nach zahlreichen Wendungen in die Höhen und Tiefen des deutschen Wissenschaftsbetriebes führt. Seine Devise ist dabei: „Kein Nachteil ist so groß, dass sich hieraus nicht auch ein Vorteil ergäbe.“

Yousefi ist gebürtiger Iraner und gehört zu den Philosophen, deren Lebensgeschichte auf die Art ihres Philosophierens starken Einfluss genommen hat. In seiner Autobiografie visualisiert er einen schwierigen, aber erfolgreichen Lebensweg mit einer Metapher. Er beschreibt, dass es im Leben viele Dornfelder gibt, auf die wir bewusst oder unbewusst gehen, als ob sie Blumen wären.

Was hat das mit Philosophie zu tun, wird sich manch einer nun fragen: Die

Erfahrungen, die Yousefi in seiner Lebensgeschichte gemacht und in seiner Autobiografie niedergeschrieben hat, sollen den Leser zum Denken, zum eigenen Philosophieren anregen; vom Deutschlandbild im Iran zur Realität in Deutschland, von der Erfahrung antimuslimischer Haltungen – insbesondere nach dem 11. September 2001 – aber auch den zahlreichen offenen Türen, die Yousefi in Deutschland gefunden hat.

Das Buch beschreibt gelebte Interkulturalität. Gewidmet ist es dem emeritierten Professor für Fundamentaltheologie Adolf Kolping (1909-1997), der in Yousefis Leben eine Schlüsselrolle spielt. Yousefi lernt Kolping 1993 kennen, der Theologieprofessor nimmt Yousefi für eine Zeit lang in seinem Alterswohnsitz in Bonn-Endenich auf. Er bildet den jungen Iraner intensiv aus: aus ihm soll eine „Brücke“ zwischen den Kulturen werden.

Yousefi ist mehr als eine Brücke geworden: Er vermittelt zwischen den Kulturen als einer, der in verschiedenen Kulturen zu Hause ist, ohne seine Identität verloren zu haben.



Privatdozent Dr. Hamid Reza Yousefi

„Wer seine Heimat, wenn auch für kurze Zeit, verlassen hat“, schreibt Yousefi, „weiß auf seine Weise, dass kein kultureller Ortswechsel spurlos am Menschen vorübergeht; jeder Wechsel ist eine Horizonterweiterung, ein Geständnis an die Vielfalt unserer Welt.“