

Lesen beginnt im Körper: Wie Bewegung das Lernen unterstützen kann

geschrieben von Redakteur | Oktober 6, 2026



Bewegung beeinflusst Gehirn, Aufmerksamkeit und Sprache. Doch macht sie Kinder auch zu besseren Lesern? Die Forschung liefert überraschende Antworten

Kinder lernen mit dem ganzen Körper. Bewegung beeinflusst die Arbeit des Gehirns, schafft Sprachanlässe und kann helfen, Wörter mit Erfahrungen zu verknüpfen. Aber macht sie Kinder deshalb auch zu besseren Leserinnen und Lesern? Die Forschung gibt darauf eine differenzierte Antwort.

Ein Kind läuft durch den Raum. Auf Zuruf stellt es sich hinter einen Stuhl, kriecht unter einen Tisch, steigt über ein Hindernis und stellt sich schließlich zwischen zwei andere

Kinder. Was hat das mit Leseförderung zu tun? Auf den ersten Blick wenig. Das Kind sieht keine Buchstaben, entziffert keine Wörter, liest keinen Text. Und dennoch geschieht etwas, das für seine spätere Sprach- und Leseentwicklung bedeutsam sein kann: Wörter werden mit Erfahrungen verknüpft. „Unter“, „über“, „hinter“ und „zwischen“ sind nicht mehr bloße Lautfolgen. Sie bezeichnen etwas, das das Kind am eigenen Leib erfahren hat. Sprache gewinnt Bedeutung.

Damit berühren wir eine Verbindung, die in der Diskussion über Leseförderung erstaunlich wenig Beachtung findet. Lesen ist zwar am Ende eine hochkomplexe sprachliche und kognitive Leistung. Doch der Weg dorthin beginnt lange bevor ein Kind vor seinem ersten geschriebenen Satz sitzt. Kinder nehmen wahr, handeln, bewegen sich. Sie lernen sprechen, erwerben Begriffe, erzählen von Erlebnissen und verstehen Geschichten. Irgendwann entdecken sie, dass sich gesprochene Sprache auch in Schrift festhalten lässt. Doch welche Rolle spielt Bewegung auf diesem langen Weg tatsächlich? Unterstützt sie vor allem die allgemeine Entwicklung und Aufmerksamkeit? Hilft sie beim Erwerb von Sprache und Begriffen? Oder lässt sich sogar belegen, dass Kinder durch Bewegung leichter lesen lernen?

Bei der Beantwortung dieser Fragen ist höchste Vorsicht geboten. Denn aus gut belegten Einzelzusammenhängen entsteht schnell eine Wirkungskette, die keineswegs in allen Gliedern wissenschaftlich gesichert ist: Bewegung wirkt auf Körper und Gehirn, wichtige Lernprozesse hängen von der Leistungsfähigkeit des Gehirns ab – also müsse mehr Bewegung zwangsläufig auch zu besseren Leseleistungen führen. So einfach, wie es auf den ersten Blick scheint, ist es nicht. Die Forschung zeigt zwar, dass körperliche Aktivität Prozesse beeinflussen kann, die für das Lernen wichtig sind. Ob und auf welchem Weg daraus bessere Sprach- oder Leseleistungen entstehen, ist jedoch eine andere Frage.

Was Bewegung im Gehirn bewirkt

Dass körperliche Aktivität nicht nur Muskeln, Herz und Kreislauf betrifft, gilt mittlerweile als gut belegt. Auch das Gehirn reagiert auf Bewegung. Forschende interessieren sich dabei vor allem für Aufmerksamkeit, Gedächtnis und kognitive Kontrolle – Funktionen, die Kinder beim Lernen ständig benötigen.

Besonders aufschlussreich ist das sogenannte FITKids-Experiment des amerikanischen Kognitionsforschers Charles Hillman und seiner Kollegen. 221 Kinder zwischen sieben und neun Jahren wurden nach dem Zufallsprinzip entweder einem neunmonatigen Bewegungsprogramm nach der Schule oder einer Kontrollgruppe zugeteilt. Nach neun Monaten hatten sich bei den Kindern der Bewegungsgruppe nicht nur die Fitnesswerte stärker verbessert – sie machten auch größere Fortschritte bei Aufgaben, die Inhibitionskontrolle und kognitive Flexibilität verlangten. Gleichzeitig registrierten die Forschenden Veränderungen der elektrischen Gehirnaktivität. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass regelmäßige körperliche Aktivität exekutive Funktionen beeinflussen kann.

Solche Fähigkeiten sind auch beim Lesen gefragt. Ein Kind muss seine Aufmerksamkeit auf den Text richten, Ablenkungen unterdrücken und bereits Gelesenes im Arbeitsgedächtnis behalten, während es die nächsten Wörter verarbeitet. Dennoch sind exekutive Funktionen nicht mit Lesekompetenz gleichzusetzen. Ein Kind muss zusätzlich Laute unterscheiden, Buchstaben erkennen und ihnen Laute zuordnen, Wörter entziffern und schließlich Sätze und ganze Texte verstehen.

Auch bildgebende Untersuchungen liefern aufschlussreiche Befunde. Laura Chaddock und Kolleginnen und Kollegen fanden bei neun- und zehnjährigen Kindern einen Zusammenhang zwischen aerober Fitness, dem Volumen des Hippocampus und bestimmten Gedächtnisleistungen. Der Hippocampus spielt eine zentrale

Rolle für Lernen und Gedächtnis. Andere Untersuchungen weisen auf Zusammenhänge zwischen Fitness und weiteren Gehirnregionen hin, die an kognitiver Kontrolle beteiligt sind.

Solche Bilder vom Gehirn verführen jedoch leicht zu weitreichenden Schlussfolgerungen. Dass fittere Kinder Unterschiede in bestimmten Gehirnregionen aufweisen, beweist noch nicht, dass Bewegung allein diese Unterschiede verursacht hat. Die populäre Behauptung „Bewegung lässt das Gehirn wachsen“ wäre deshalb wissenschaftlich zu grob gegriffen. Treffender ist: Körperliche Aktivität kann die Funktionsweise des kindlichen Gehirns beeinflussen und steht mit Prozessen in Zusammenhang, die für Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Lernen bedeutsam sind.

Werden Kinder durch Bewegung bessere Leser?

Bei der Leseleistung selbst fällt die Antwort zurückhaltender aus. Internationale Meta-Analysen finden überwiegend kleine positive Effekte körperlicher Aktivität auf schulische Leistungen. Eine Meta-Analyse von Celia Álvarez-Bueno und Kollegen wertete 26 Studien mit insgesamt 10.205 Kindern zwischen vier und 13 Jahren aus. Für die Leseleistung zeigte sich ein kleiner positiver Effekt – deutlich stärker war dagegen der Effekt auf das sogenannte On-Task-Verhalten, also darauf, wie gut Kinder bei einer Aufgabe blieben.

Auch andere Übersichtsarbeiten kommen beim Lesen zu kleinen oder uneinheitlichen Effekten. Die Forschung rechtfertigt deshalb nicht die schlichte Aussage „Mehr Bewegung macht Kinder zu besseren Leserinnen und Lesern.“ Bewegung kann günstige Voraussetzungen für Lernen schaffen – Lesenlernen aber bleibt ein eigenständiger Prozess.

Interessanter wird die Verbindung, wenn wir nicht nur fragen, was Bewegung allgemein mit der Leistungsfähigkeit des Gehirns

macht, sondern welche Rolle körperliche Erfahrungen beim Erwerb von Sprache und Bedeutung spielen. Hier führt die Forschung zu einem Ansatz, der häufig mit Begriffen wie „Embodied Cognition“ oder „Embodied Learning“ umschrieben wird: Wahrnehmung und Handlung können maßgeblich daran beteiligt sein, wie Bedeutungen aufgebaut, gespeichert und wieder abgerufen werden.

Ein Wort ist mehr als eine Folge von Lauten

Ein kleines Kind lernt das Wort „Ball“ nicht über eine Definition. Es sieht einen Ball, greift danach, lässt ihn vielleicht fallen und beobachtet, wie er davonrollt. Es läuft hinterher, hebt ihn auf, wirft ihn erneut. Währenddessen sagt vielleicht ein Erwachsener: „Da rollt der Ball.“ Gegenstand, Wahrnehmung, Handlung und Sprache treffen in diesem Moment aufeinander.

Die Erziehungswissenschaftlerin und Bewegungsforscherin Renate Zimmer beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dieser Verbindung. Einen zentralen Gedanken bringt sie auf die knappe Formel: „Sprache baut immer auf Handeln auf.“ Kinder erkunden ihre Umwelt zunächst körperlich und sinnlich und lernen zunehmend, diese Erfahrungen sprachlich zu fassen. Begriffe wie „langsam“, „schnell“, „hoch“, „tief“, „rund“ oder „schwer“ lassen sich so mit konkreten Erfahrungen verknüpfen.

Besonders anschaulich wird das bei räumlichen Begriffen. Ein Kind kann erklärt bekommen, was „unter“ bedeutet – es kann aber auch unter einen Tisch kriechen, über eine Bank steigen, neben einem Freund stehen oder zwischen zwei Stühlen hindurchlaufen. Ebenso lassen sich Verben wie springen, schleichen, werfen, ziehen, schieben oder balancieren unmittelbar erleben. Das heißt nicht, dass Kinder Wörter ausschließlich durch Bewegung erwerben – Gespräche, Bilder, Geschichten und Erklärungen sind ebenso wichtig. Doch gerade

in den ersten Lebensjahren können körperliche Erfahrungen eine Brücke zwischen einem Wort und seiner Bedeutung schlagen.

Wenn Bewegung Sprache hervorlockt

Die Sprachwissenschaftlerin und Kindheitspädagogin Nadine Madeira Firmino hat gemeinsam mit Ricarda Menke, Brigitte Ruploh und Renate Zimmer untersucht, wie sich bewegungsorientierte Sprachförderung im Kindergarten auswirkt. An der Studie nahmen 153 Kinder teil, die zu Beginn durchschnittlich viereinhalb Jahre alt waren. Über acht Monate

wurden die beteiligten pädagogischen Fachkräfte begleitet und fortgebildet, Bewegung, sprachförderliches Verhalten und Literacyförderung miteinander zu verbinden.

Bei den Kindern der Interventionsgruppe zeigten sich Effekte auf die aktive Sprachkompetenz und den Wortschatz. Für unsere Frage besonders aufschlussreich: Auch ihr Interesse an Schreiben und Schrift entwickelte sich günstiger. Die Studie beweist nicht, dass bewegungsorientierte Sprachförderung später zu besseren Leserinnen und Lesern führt. Sie zeigt aber, dass sich Bewegung und Sprachbildung sinnvoll miteinander verbinden lassen.

Warum das gelingen kann, lässt sich im Kita-Alltag leicht beobachten. Bauen mehrere Kinder gemeinsam eine Bewegungslandschaft, müssen sie sich verständigen: „Stell die Bank daneben.“ – „Weiter nach hinten.“ – „Wir brauchen noch einen Klotz.“ – „Ich komme nicht hoch.“ Sprache wird hier nicht abgefragt, sondern gebraucht. Kinder erklären, fragen, widersprechen, verhandeln, beschreiben ihr Handeln. Pädagogische Fachkräfte können solche Äußerungen aufgreifen und erweitern. Aus „Ich da hoch“ kann so werden: „Du möchtest auf die hohe Kiste klettern. Wie kommst du dort hinauf?“ Bewegung wird zum Anlass für Kommunikation.

Auch Kindern, die Deutsch als Zweit- oder weitere Sprache

erwerben, kann das helfen. Ein Kind kann handeln, bevor ihm alle Wörter zur Verfügung stehen, mit denen sich dieses Handeln beschreiben lässt. Bewegung schafft einen gemeinsamen Kontext, in dem sich die Bedeutung neuer Wörter leichter erschließt.

Wenn Sprache Rhythmus bekommt

Eine weitere Verbindung führt näher an das Lesen heran. Gesprochene Sprache besitzt eine lautliche Struktur: Wörter bestehen aus Silben, können sich reimen, beginnen oder enden mit bestimmten Lauten. Solche Strukturen wahrzunehmen gehört zur phonologischen Bewusstheit – einer wichtigen Voraussetzung für den Schriftspracherwerb.

Hier lässt sich Bewegung unmittelbar mit Sprache verknüpfen. Silben lassen sich klatschen oder stampfen, für jede Silbe kann ein Schritt gemacht werden. Aus einem Bewegungsspiel können Aufgaben entstehen, bei denen Kinder gezielt auf Reime oder Anlaute achten müssen. Entscheidend ist dabei nicht das Hüpfen oder Klatschen an sich: Wenn ein Kind bei „Schmet-ter-ling“ dreimal hüpfet, liegt der sprachliche Gehalt darin, dass die drei Bewegungen die drei Silben markieren. Die Bewegung trägt Information.

Ähnliches gilt für Geschichten. Kinder können durch einen gedachten Wald schleichen, über einen Bach springen oder wie ein Riese stampfen. Solche Bewegungsgeschichten können Zuhören, Sprachverständnis, Vorstellungskraft und Handeln miteinander verweben. Mehr Aktivität bedeutet allerdings nicht automatisch mehr Lernen. Haben Bewegungsaufgaben wenig mit dem Inhalt zu tun, können sie ebenso gut ablenken. Entscheidend ist, ob die Handlung die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung lenkt.

Wie viel Bewegung brauchen Kinder – und wie viel bekommen sie?

Die Frage nach Bewegung und Lernen gewinnt zusätzliche Dringlichkeit, wenn man betrachtet, wie viel sich Kinder tatsächlich bewegen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 17 Jahren im Wochendurchschnitt mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität mittlerer bis hoher Intensität – täglich. Bei jüngeren Kindern ist der Bewegungsbedarf noch größer: Ein- bis Vierjährige sollten über den Tag verteilt mindestens 180 Minuten körperlich aktiv sein; bei Drei- und Vierjährigen sollten davon mindestens 60 Minuten auf mittlere bis hohe Intensität entfallen.

Von solchen Werten ist der Alltag vieler Kinder weit entfernt. Nach der zweiten Welle der bundesweiten KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts (2014–2017) waren nur 22,4 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen zwischen drei und 17 Jahren mindestens 60 Minuten täglich körperlich aktiv. Mit zunehmendem Alter sank dieser Anteil deutlich.

Neuere Daten der vom Karlsruher Institut für Technologie koordinierten Motorik-Modul-Studie MoMo bestätigen das grundsätzliche Problem. Für die jüngste Erhebungswelle wurden bis Ende 2024 rund 4.400 Kinder und Jugendliche zwischen vier und 17 Jahren untersucht. Die ersten Ergebnisse zeigen: Die körperliche Aktivität hat sich nach den Verschiebungen während der Corona-Pandemie wieder ungefähr auf dem Vorpandemie-Niveau eingependelt. Dennoch bewegen sich nach Angaben der Forschenden weiterhin vier von fünf jungen Menschen zu wenig.

Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie, spricht deshalb pointiert von einer „systematischen Erziehung zur Sitzgesellschaft“. Das klingt drastisch, weist aber auf ein grundsätzliches Problem hin: Bewegung darf nicht auf zwei

Sportstunden oder einen wöchentlichen Vereinstrainingstermin reduziert werden. Kinder brauchen Gelegenheiten zum Laufen, Spielen, Klettern, Springen und Erkunden als selbstverständlichen Bestandteil ihres Alltags.

Für Kita und Schule bedeutet das nicht, jede Lernstunde in eine Sportstunde zu verwandeln. Es bedeutet zunächst, Bewegung nicht als Gegensatz zum Lernen zu behandeln. Gerade weil sie körperliche Gesundheit fördert und zugleich mit Aufmerksamkeit, kognitiver Kontrolle und anderen Lernvoraussetzungen zusammenhängt, gehört sie in den Alltag von Bildungseinrichtungen.

Vom Körper zum Wort – und vom Wort zurück zum Körper

Wie eng Bewegung, Sprache und später auch Lesen zusammenwirken können, zeigt sich vielleicht am eindrucklichsten über mehrere Entwicklungsstufen hinweg. Ein kleines Kind klettert über eine Bank und lernt allmählich, was „über“ bedeutet. Später hört es die Anweisung „Klettere über die Bank“ und muss sie sprachlich verstehen. Noch später kann es denselben Satz selbst lesen. Nun hat sich die Richtung umgekehrt: Zunächst führte die körperliche Erfahrung zum Wort, jetzt führt das geschriebene Wort zurück zur Handlung.

Für Grundschulkinder lassen sich daraus Aufgaben entwickeln, bei denen Lesen tatsächlich erforderlich ist: „Gehe drei Schritte nach vorne“, „Stelle dich hinter den Stuhl“ oder „Hole zwei Gegenstände, deren Namen mit B beginnen“. Bewegung ersetzt das Lesen hier nicht – sie macht vielmehr sichtbar, ob das Gelesene verstanden wurde. Wer einen Satz flüssig vorlesen kann, muss seinen Inhalt noch nicht vollständig erfasst haben. Wer eine schriftliche Handlungsanweisung richtig ausführt, muss zumindest ihre wesentliche Bedeutung verstanden haben.

Damit wird auch die Grenze bewegter Leseförderung deutlich.

Ein Kind lernt nicht lesen, weil es hüpfte, läuft oder balanciert. Es muss Laute unterscheiden, Buchstaben kennenlernen, die Beziehungen zwischen Lauten und Schriftzeichen verstehen, Wörter entziffern und diese Prozesse zunehmend automatisieren. Erst dann kann es seine Aufmerksamkeit zunehmend auf das eigentliche Ziel des Lesens richten: die Bedeutung von Sätzen und Texten zu erfassen.

Kinder entwickeln sich nicht in Schubladen

In Bildungsplänen und Stundenplänen trennen wir gerne zwischen Sprache und Bewegung, Lesen und Sport, Lernen und Spielen. Die Entwicklung eines Kindes hält sich an diese Ordnung jedoch nicht. Wenn ein Kind über einen Baumstamm balanciert, erlebt es seinen Körper und sein Gleichgewicht. Es nimmt Höhe, Entfernung und Raum wahr, hört Begriffe, verständigt sich vielleicht mit anderen und erzählt später von seinem Erlebnis.

Das macht Balancieren noch nicht zur Leseförderung. Aber es zeigt, warum Bewegung, Sprache, Denken und Lernen in der kindlichen Entwicklung nicht unabhängig voneinander existieren. Lesen ist am Ende eine erstaunlich abstrakte Tätigkeit: Zeichen stehen für Laute, Lautfolgen ergeben Wörter, und Wörter stehen für Gegenstände, Handlungen, Beziehungen, Gefühle, Vorstellungen und Gedanken.

Damit ein Kind diese Abstraktion bewältigen kann, braucht es eine Welt voller Bedeutungen. Viele davon lernt es kennen, lange bevor es sie geschrieben vor sich sieht – indem es wahrnimmt, hört, berührt, spricht, spielt und sich bewegt.

Quellen

Álvarez-Bueno, C. et al. (2017): *Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-analysis*. *Pediatrics*, 140(6), e20171498.

Chaddock, L. et al. (2010): *A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children*. Brain Research, 1358, 172–183.

Hillman, C. H. et al. (2014): *Effects of the FITKids Randomized Controlled Trial on Executive Control and Brain Function*. Pediatrics, 134(4), e1063–e1071.

Madeira Firmino, N.; Menke, R.; Ruploh, B.; Zimmer, R. (2014): *„Bewegte Sprache“ im Kindergarten: Überprüfung der Effektivität einer alltagsorientierten Sprachförderung*. Forschung Sprache, 2(1), 34–47.

Finger, J. D.; Varnaccia, G.; Borrmann, A.; Lange, C.; Mensink, G. B. M. (2018): *Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends*. Journal of Health Monitoring, 3(1).

World Health Organization (2020): *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

Karlsruher Institut für Technologie (2025): *Fitness: Auf dem Weg in die Kinder-Sitzgesellschaft? Erste Daten der bundesweiten MoMo-2.0-Studie*.

Gernot Körner

Bisher sind in der Reihe zur Leseförderung folgende Beiträge erschienen:

[Ein Baby liest bereits am ersten Tag](#)

[Im Anfang war das Bild](#)

[Warum Bilderbücher heute wichtiger sind denn je](#)

[Bevor Kinder lesen, müssen sie Sprache und Laute verstehen](#)

[Erzählen – vom Erlebnis zur Geschichte](#)

[Wie Kinder den geheimen Code unserer Buchstaben knacken](#)

[Wenn Lesen plötzlich leichter wird](#)

[Lesen ist mehr als Wörter erkennen: Wie Kinder Texte verstehen lernen](#)

[Warum Kinder weiterlesen – und wie Lesefreude wachsen kann](#)

[*Wenn Leseförderung die Lesefreude zerstört*](#)

[*Brauchen Kinder Apps, um besser lesen zu lernen?*](#)

spielen und lernen: Verstehen, was Kinder wirklich brauchen

Hat Ihnen dieser Artikel neue Erkenntnisse oder praktische Anregungen gegeben? Dann abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter. Alle 14 Tage erhalten Sie aktuelle Erkenntnisse aus Pädagogik und Bildungsforschung, fundierte Beiträge und konkrete Impulse für die Praxis direkt in Ihr E-Mail-Postfach. Da wir hierzulande noch nicht von Luft und unserer Liebe zu unserer Aufgabe existieren können, gibt es ab und zu auch mal eine Anzeige. Aber als unabhängiges Medium erhalten wir keine weitere Unterstützung und nur so können wir die Beiträge für Sie kostenfrei anbieten.

[Jetzt kostenlos anmelden und keine wichtigen Beiträge mehr verpassen.](#)