

# Lernen mit dem ganzen Körper

Franziska Schwab

**Lernaufstellungen:** So nennt Sebastian Schmied eine Methode, die er seit einigen Jahren entwickelt, unter anderem am Gymnasium Lerbermatt in Köniz. Der Biologielehrer und Coach arbeitet mit Gruppen, um Lernprozesse erlebbar zu machen.

Wissenschaft und nicht Fassbares schliessen sich für Sebastian Schmied nicht aus. «Unser Nervensystem lässt sich nicht in bewusste und unbewusste Anteile trennen. Der Mensch lernt mit dem ganzen Körper», sagt Schmied. Alles, was sich nur auf Ratio und Verstand stütze, nutze höchstens einen kleinen Teil des menschlichen Potenzials. Schmied versteht sich als Brückenbauer zwischen Naturwissenschaft, Pädagogik und Persönlichkeitsentfaltung. Er öffnet mit Aufstellungsarbeit Räume, in denen Klarheit entstehe und komplexe Zusammenhänge sichtbar würden. «Ich habe ein solides naturwissenschaftliches Fundament, habe viele Jahre unterrichtet und mich im naturwissenschaftlichen Kontext ständig weitergebildet. Gleichzeitig interessiere ich mich für Dimensionen, die sich nicht sofort messen lassen. Bewegung, Beziehung, Resonanz – sie gehören zum Lernen dazu.»

## Osmose aufstellen

In seinen Workshops beginnen Lernaufstellungen oft spielerisch. Lernende ordnen sich nach Kriterien wie Grösse, Augenfarbe oder Interessen. In einem nächsten Schritt stellt Schmied biologische Phänomene auf – etwa die Osmose. Menschen übernehmen im Raum Rollen wie Zellmembran, Wassermolekül oder Salz-Ion. Wenn sich eine Position verändert, verändert sich das ganze System. «Man sieht sofort, wie alles mit allem verbunden ist – das ist Biologie zum Erleben», erklärt er. Ähnlich arbeitet er mit vielen weiteren Themen wie Verdauung, Wechselwirkungen in Ökosystemen oder Muskelaufbau.



**Mehr Informationen:**  
<https://sebischmied.net/>

## Unterschiedliche Lernstrategien

«Es gibt immer wieder Schüler:innen, die erst verstehen, was genau passt, wenn sie es auf diese Art dargestellt sehen. Es gibt Nervensysteme, die einen solchen Ansatz brauchen, um zu begreifen. Ihnen hilft Bewegung, Orientierung im Raum. Andere lernen beim Lesen oder durch Hören. Nie ist eine Strategie für alle gut», sagt er. Er breche mit Aufstellungen auch das typische Sitzverhalten auf. «Gerade im Gymnasium, wo Lernende viel sitzen, ist dies allein vielleicht schon wertvoll», hält er fest.

## Bewegungslernen

Er selber sei ein Bewegungsmensch. «In der Primarschule konnte ich nicht stillsitzen – ich wurde deswegen oft vor die Türe geschickt – und konnte mir vieles nicht merken. Zum Beispiel das Alphabet. Eine Frau gab mir Nachhilfe und verband das Alphabet

mit dem Zuspielen eines Balls. Innerhalb von 5 Minuten verstand ich es. Die Verbindung mit Freude und Bewegung half mir», erklärt er. Vielen Menschen tue Bewegungslernen gut. Es gebe aber auch Schüler:innen, die fänden, das brauche es jetzt wirklich nicht. Alles habe seine Berechtigung.

## Vorurteile und alles darf sein

Dass er mit seinen Aufstellungen auch auf Widerstand stösst, überrascht ihn nicht. «Das Bildungssystem ist träge, hat Mühe mit Neuem. Ich bin mehrfach als Spinner bezeichnet worden – meist von Menschen, die sich nie selbst ein Bild gemacht haben.» Schmied begegnet dem nach eigenen Aussagen mit Gelassenheit. «Ich versuche, freundlich zu bleiben und trotzdem meine Meinung zu vertreten. Gute Entscheidungen entstehen aus Vielfalt. Es gibt so viel Potenzial im Lernen, das

nichts mit Esoterik zu tun hat. Mich erstaunt, dass die Schule neuwissenschaftliche Erkenntnisse noch immer zu wenig ernst nimmt. Schulräume werden heute oft gebaut, als wären hundert Jahre vergangen, ohne dass man etwas dazugelernt hätte.»

## Grenzen ausloten und würdigen, was ist

Warum bleibt er im Schulsystem? Schmied erklärt: «Die spannendsten Ökosysteme liegen an den Übergängen – zwischen Wasser und Land, am Waldrand. Dort findet Entwicklung statt. Ich bewege mich an der Grenze des Systems. Da gibt es Reibung, und Reibung erzeugt Energie.» Verände-

rung brauche Zeit und beginne mit dem Würdigen dessen, was sei.

## Online-Aufstellungen

Sogar online funktionieren seine Aufstellungen offenbar. «Die Leute erleben echte Aha-Momente. Ob jemand in Bern oder Berlin steht, spielt keine Rolle – die Intelligenz des Körpers bleibt dieselbe», sagt Schmied. Für ihn ist klar: «Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse – gerade aus der Neurobiologie, der Physik und der Bildungsforschung – zeigen ja sehr deutlich, dass ein Verständnis von Wissenschaft, das sich ausschliesslich auf Wiederholbarkeit, Objektivität und reine Empirie stützt, vieles ausblendet. Es ist ein wenig, als

würden wir mit Scheuklappen durch die Welt gehen und die Vielfalt des Lebendigen nicht in ihrer ganzen Tiefe wahrnehmen. Ich will mit dem ganzen Potenzial des Menschen arbeiten. Lernen gelingt, wenn wir Räume schaffen, in denen sich das Nervensystem entfalten kann – mit Orientierung, Achtsamkeit und Schönheit. Dafür ist Aufstellungsarbeit ein kraftvolles Werkzeug.»

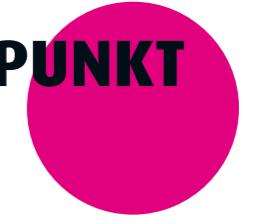
## Aufstellungsangebot «Wie gelingt Schule?»

Samstag, 24. Januar 2026, in Bern  
[sebischmied.net/aufstellungen/](https://sebischmied.net/aufstellungen/)



**KOMMA**

*Laura Leupold*  
Korrektorat  
Deutsch, Französisch, Dänisch



**PUNKT**

*Katharina Held*  
Korrektorat  
Deutsch, Französisch, Italienisch  
Lektorat  
Deutsch

**www.kommapunkt-korrektorat.com**

We setzt das Komma an der richtigen Stelle, und wir bringen Ihre Botschaft auf den Punkt.