

Ein Abend zum Thema:

Brain Gym - Besser lernen durch Bewegung!

Lernen erfolgt über die Sinne! Und je mehr Sinne gleichzeitig angeregt werden, desto mehr kann im Gehirn abgespeichert werden. Das verbessert und vereinfacht das Lernen der Kinder.

BRAIN-GYM - Eine Kurzinformation

Begründer: Paul E. Dennison, Dr. phil., promovierte an der Universität von Südkalifornien auf dem Gebiet der wechselseitigen Abhängigkeit zwischen physischer Entwicklung, Spracherwerb und schulischen Leistungen, was zu seiner Tätigkeit in Lehrplanentwicklung und experimenteller Psychologie führte. Seit 1970 als Direktor der Valley Remedial Group Learning Centers Themen: Kindern und Erwachsenen und, ihre Lernschwierigkeiten. Weltweit Seminaraktivität über Edu-Kinestetik (Educational Kinesiology, Abk EK) und ist Autor verschiedener Bücher, wie z.B. Befreite Bahnen, EK für Kinder sowie Brain-Gym etc..

Ziele: Bewegung ist das Tor zum Lernen. Es geht darum, Bewegungsgrundlagen zu schaffen, die für leichtes Lernen in allen Bereichen notwendig sind. Für das Lesen ist dies z. B. der freie Fluss der Augenbewegungen, die Fähigkeit, die Zeile zu halten, usw. Alles Lernen basiert auf bewegungsorientierten Grundfunktionen. Mit teilweise sehr einfachen Übungen und Bewegungsbilanzen werden darüber hinaus die zentralen Gehirnfunktionen so aktiviert und in ihrem Zusammenspiel integriert, dass Lernen wie selbstverständlich geschehen kann.

Grundlagen: Für ein vollständiges Lernen ist ein Gehirnintegrationsmechanismus erforderlich, der bei vielen Kindern, Schülern und Erwachsenen ausgeschaltet ist, weil sie sich zu sehr bemühen. Folge: Informationen werden zwar durch das Hinterhirn als Eindruck aufgenommen, sind aber für das Vorderhirn nicht als Ausdruck abrufbar. Dennison entdeckte die Möglichkeit mit Hilfe der Brain-Gym Übungen Lernen mit dem ganzen Gehirn zu stärken. Diese verschaffen den Lernenden Zugang zu denjenigen Teilen des Gehirnes, die vorher unzugänglich, blockiert waren. Lernen wird dabei weit gefasst - das schulische Lernen und das Lernen im Alltag ebenso wie persönliche Entwicklungs- und Veränderungsprozesse bei Kindern und Erwachsenen jeden Alters.

Ansatzpunkte: Die Brain-Gym-Übungen sind entwickelt worden, um Lernende in bestimmten Lernsituationen **zu stimulieren** (Lateralitätsaspekt), **zu entlasten** (Fokusaspekt) und **zu entspannen** (Zentrierungsaspekt). Allen drei Aspekten liegt die Tatsache zugrunde, dass das menschliche Gehirn ein dreidimensionales Gebilde ist, also aus Teilen besteht, die wechselseitig miteinander in Beziehung stehen und so erst ein Ganzes bilden. Also ist Lernen einfacher, wenn die Informationen auf mehrdimensionale, mehrere Sinne ansprechende Art präsentiert werden. Zudem ist das menschliche Gehirn ziel- und aufgabenorientiert angelegt.

LATERALITÄT: Geteiltheit des menschlichen Körpers in eine rechte und linke Hälfte, des Gehirns in eine rechte und linke Hemisphäre; beinhaltet Möglichkeit der Dominanz einer Hälfte (z.B. Rechtshändigkeit), aber eben auch Möglichkeit zur bilateralen Integration, d.h. zum Kreuzen der Mittellinie des Körpers, zum Arbeiten im Mittelfeld. Wird letzteres zur Fähigkeit, so kann man symbolischen, geschriebenen Code (Schrift) mit beiden Gehirnhälften verarbeiten, eine für schulischen Erfolg grundlegende Fähigkeit. Schüler, die diese Fähigkeit nicht besitzen, werden oft als lernbehindert oder dyslektisch bezeichnet.

FOKUSSIEREN: meint die Fähigkeit, die Beteiligungsmittellinie zu kreuzen, die Hinter- und Vorderhirn trennt. Diese Linie ist eine gedachte senkrechte, die Mitte des Körpers markierende Linie. Schüler, die nicht fokussiert sind, werden oft als unaufmerksam, hyperaktiv, sprachlich zurückgeblieben oder außerstande, zu verstehen bezeichnet.

ZENTRIEREN: meint die Fähigkeit, die Trennungslinie zwischen der unteren und oberen Gehirn- und Körperhälfte zu kreuzen (also zwischen dem Limbischen System, das zuständig für emotionale Botschaften ist und dem Großhirn, Sitz des Abstrakten Denkens).

Nichts kann wirklich gelernt werden, wenn es nicht mit Gefühlen und Sinnhaftigkeit, mit Bedeutung verbunden werden kann! Die Unfähigkeit, zentriert zu bleiben, führt zu irrationaler Furcht, zu Kampf- oder Fluchtverhalten oder zu der Unfähigkeit, Emotionen zu fühlen oder auszudrücken. Sobald der Lernende Augen, Hände und Körper koordiniert bewegen kann, hat Brain-Gym seinen Zweck erreicht und Integration wird zu einer automatischen Entscheidung!

Lernen, Denken, kreatives und intelligentes Handeln sind nicht nur Prozessabläufe des Gehirns, sondern des ganzen Körpers. Empfindungen, Bewegungen, Emotionen und Funktionen zur Integration des Gehirns gründen im Körper.

Körperliche Bewegung und emotionale Sicherheit spielen von frühester Kindheit bis ins hohe Alter eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Nervenzellen und neuronalen Netzwerken, die Voraussetzung für das Lernen sind. Die Grundlage für unser Wissen, für unser Verständnis der Welt sind Wahrnehmungen und Empfindungen, die wir mit Augen und Ohren, mit der Nase und der Zunge, über die Haut aufnehmen, außerdem über weitere Sinnesrezeptoren, die wir gerade erst verstehen lernen. Der Körper ist das Medium für diese Art von Lernen, indem er alle Wahrnehmungen sammelt, die uns über die Welt und über uns selbst Aufschluss geben. An einigen Beispielen wird aufgezeigt, wie wichtig die Sinneserfahrungen für die Kinder in Bezug auf das Lernen sind:

- ❖ Durch Bewegung wirkt der Gleichgewichtssinn auf das Gehör ein. Dieser wiederum ist ausschlaggebend für das Kurzzeitgedächtnis (hören, abspeichern, abrufen). Der Gleichgewichtssinn hat Einfluss auf den Sehsinn. Nur wenn das Gleichgewicht stimmt, können Kinder in der Zeile oder auf der Linie schreiben.
- ❖ Wenn die Körperwahrnehmung stimmt, werden Bewegungen sicher. Über die Bewegungssicherheit kann Raumorientierung aufgebaut werden und nur mit guter Raumorientierung kann man Buchstaben richtig schreiben.
- ❖ Nur mit gut entwickelter Raumorientierung können Kinder Linien sehen, auf ihnen laufen (vor- und rückwärts) und auf der Linien schneiden. Nur wer rückwärtsgehen kann, kann auch rückwärts rechnen (minus).
- ❖ Die Körperwahrnehmung ist wichtig, um oben, unten, rechts und links unterscheiden zu können. Nur mit guter Körperwahrnehmung können Kinder sich selbst spüren. Nur wer sich selbst gut spürt, kann den Raum erfahren.
- ❖ Kinder müssen die Raumdiagonale erfahren (durch immer wieder die Schräge herauf- und herunter rennen) um dieses Gefühl der Diagonale im Gehirn abzuspeichern. Fehlt diese Erfahrung, gibt es Probleme bei Überkreuzbewegungen (in der Schule mit Überkreuzbuchstaben wie l und g).
- ❖ Kinder brauchen einen gut entwickelten Muskeltonus um eine Schere auf- und zumaachen zu können.

Freude am Lernen fängt im Körper an!

Weitere Literatur zum Thema finden Sie auf unserer Website unter: <http://ibe-gieleroth.de/home/infothek/der-leseraum/literatur/brain-gym>

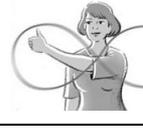
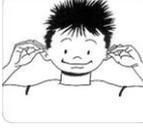
Brain-Gym für die Schule - für leichtes und besseres Lernen

Brain Gym® Übungen im Alltag, im Büro, in der Schule, in der Familie.

Das größte unerforschte Gebiet auf der Welt ist der Raum zwischen unseren Ohren.
William O`Brian

Vera F. Birkenbihl nennt Menschen, die nur eine Gehirnhälfte benutzen "Gehirnbesitzer".
Diejenigen, die beide Hälften integrieren "Gehirnbenutzer".

8 Schritte zum bewegten Lernen*

	Wasser trinken	Wenn du dich konzentrieren musst, dann trinke <u>vorher</u> ein Glas frisches Wasser, das schaltet die Energiereserven ein, macht dich stressfrei.
	Gehirnknöpfe	Daumen und Zeigefinger massieren die beiden "Gehirnknöpfe" (Schlüsselbein und Nabel), bei Lustlosigkeit und Müdigkeit
	Kreuztanz	rechter Ellbogen berührt linkes Knie und umgekehrt, bei Müdigkeit und Unkonzentriertheit
	Augenachten	im Stehen: linker Arm gestreckt, Daumen beschreibt von der Mitte aufwärts beginnend eine liegende Acht. Beide Augen verfolgen den Daumen. Allgemeine Aufmerksamkeitsanregung- Fokus
	Denkmütze	Beide Ohrfläppchenränder von oben beginnend "nach außen" ausrollen; steigert Aufmerksamkeit, Zuhören können, Gedächtnis
	Positive Punkte	Beide "Stirnhöcker" sanft reiben (lassen); gegen Stress und Gedächtnisblockaden.
	Eule	linke Hand auf rechte Schulter fest zufassen. Kopf nach rechts drehen, Blick über rechte Schulter. Mindestens 2x mit jeder Seite/Hand wdh. Löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und erhöht den Drehradius des Kopfes. Ist die Nackenmuskulatur entspannt, verbessert sich das Hörverständnis, sowie die Denk- und Sprechfähigkeit.
	Hook Ups	1) Überkreuzen der Arme, Finger verschränken und von unten nach oben zum Brustkorb führen, beide Beine überkreuzen. Mit geschlossenen Augen ruhig und tief durchatmen. Übung im Sitz oder Stand möglich. 2) Entspannung: Beine normal stellen, Fingerspitzen aneinander legen, tief durchatmen; für mehr Aufmerksamkeit, Gleichgewichtsgefühl, Konzentration
	Lernbereitschaft	Leicht-Lerne-Leiter: Wasser trinken, Gehirnknöpfe, Kreuztanz, Hook ups

5 TIPS zum Lernen*

Schularbeiten besser verstehen	Wasser trinken, Kreuztanz, Positive Punkte, Hook Ups, Augenacht
Besser lesen	Gehirnknöpfe, Kreuztanz, Denkmütze, Augenacht
Besser schreiben	Gehirnknöpfe, Augenacht
Besser rechnen	Kreuztanz, Positive Punkte, Augenacht
Besser konzentrieren	Gehirnknöpfe, Kreuztanz, Denkmütze oder Leicht- lerne-Leiter

* entnommen dem Plakat EDU -KINESTETIK, Vlg. HPT Breitschopf, Frankgasse 4, 1096 Wien, Postfach 71
Bilder aus: BRAIN-GYM, Paul E. & Gail E. DENNISON, VAK Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg - D, 1996

„Hallo ihr Ohren!“

Bewegungslied Melodie – la Cucaracha

Text	Bereich	Übung
Hallo, ihr Ohren Hallo, ihr Ohren Seid ihr denn schon wach? Hallo, ihr Ohren Hallo, ihr Ohren, ich wünsch euch einen guten Tag!	Zentrierung	Denkmütze
Hallo, ihr Wangen.....	Zentrierung	Energiegähnen
Hallo, ihr Knöpfe.....	Zentrierung	Gehirnknöpfe
Hallo, mein Mund.....	Zentrierung	Erd- und Raumknöpfe
Hallo, mein Popo.....	Zentrierung	Erd- und Raumknöpfe
Hallo, ihr Augen....	Lateralität	Liegende Acht
Hallo, ihr Waden....	Fokussierung	Wadenpumpe
Hallo, ihr Schultern.....	Fokussierung	Eule
Wir überkreuzen, wir überkreuzen, oh, wie wunderbar! Wir überkreuzen, wir überkreuzen, das ist doch sonnenklar!	Lateralität	Überkreuzbewegungen

Das Team des IBE-Gieleroth:

Wir begleiten Sie individuell, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt auf dem Weg als Profi.

Sie brauchen Tipps im Erziehungsalltag oder haben Fragen rund um die Erziehung Ihres Kindes?

Wir begleiten Eltern bereits seit 18 Jahren erfolgreich in ihren Erziehungsaufgaben.

Wir qualifizieren seit 2006 pädagogische Fachkräfte als Fachberater in Kindertageseinrichtungen weiter.

Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne.

Das IBE-Gieleroth ist zertifiziert vom Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. mit dem Siegel

„Qualität-Transparenz-Integrität“.

