

Kinderwelt ist Bewegungswelt

Spielerische Bewegungsideen für eine bessere Konzentration

Nach Angaben von Lehr- oder Erziehungspersonen gelten bis zu 20% der Kinder als konzentrationsgestört. Gehen wir von streng wissenschaftlichen Kriterien aus, sind es höchstens noch 1 bis 3% der Kinder oder Jugendlichen. Von sechs bis zehn Jahren sind die Kinder am bewegungsfreudigsten – genau in dem Alter, in dem sie ruhig auf der Schulbank sitzen sollen. Eine Bewegungspädagogin zeigt Lösungen aus diesem scheinbaren Dilemma. **Erika Gallusser**

Warum Kinder scheinbar immer weniger konzentriert sind

Kinder brauchen zum Aufbau ihrer Entwicklung eine tägliche Belastungseinheit von mindestens zwei bis drei Stunden, was umgerechnet ca. 20 000 Schritte sind. Die tägliche ideale Schrittzahl der Erwachsenen liegt übrigens bei rund 10 000 Schritten. Für Kinder ist Bewegung ein Grundbedürfnis, weil sie Freude, Spass und Lust dabei empfinden. Im Alltag bewegen sich Kinder immer weniger – sei es in der Schule oder in der Freizeit. Daraus resultiert eine verminderte Konzentrationsfähigkeit.

«Ruhiges» Lernen – wie wir es als Erwachsene von unseren Kindern erwarten –, ist vielleicht nicht die beste Variante des Lernens. Ruhig sitzende Kinder sind nicht automatisch konzentriert – auch wenn das oft so scheint. Die Frage ist, wie Konzentration gefördert werden kann. Konzentration ist keine Frage der Intelligenz, sondern der Übung und ist somit harte Arbeit. Nach der Gehirnforscherin Vera F. Birkenbihl müssen wir beim Lernen nicht konzentriert sein, sondern aufmerksam. Wenn das Lernen Sinn macht und dazu Spass vermittelt, lernen wir automatisch.



Konzentrationsdauer (nach Aregger 1994)

- 5–7 Jahre: 15 Minuten
- 7–10 Jahre: 20 Minuten
- 10–12 Jahre: 20 bis 25 Minuten
- 12–16 Jahre: 35 Minuten
- 16–18 Jahre: 45 Minuten
- 25 Jahre: grösste Leistungsfähigkeit

Wie Lernen wieder Spass macht

In der Schule wird vieles mit richtig und falsch klassifiziert. In der Bewegung gibt es diese Dualität weniger. Bewegung macht grundsätzlich Spass, wenn sie ohne Druck und Normansprüche geschieht. Darum kann man mit gezielten Bewegungsübungen Kindern mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl vermitteln – was sich wiederum auf ihre Leistung in der Schule auswirkt. Kombiniert man nun Bewegung mit Lernen, geht die Emotion der Bewegung (Spass) auf das Lernen über. Lernen beginnt wieder Spass zu machen.

Unser Körper spielt beim Denken eine wichtige Rolle

Was wir körperlich erfahren, wirkt sich unmittelbar auf unsere Gedanken aus. Experimente von Neurowissenschaftlern zeigen, dass unser Körper das Denken viel stärker beeinflusst als bisher angenommen. Viel Erstaunen löste folgendes Experiment aus: Eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern musste die A-Linien nachzeichnen, die andere Gruppe die B-Linien (Abb. 1). Im anschliessenden Test war die Gruppe, die die A-Linien nachzeichnete, aufmerksamer und kreativer.

Fließende Bewegungen fördern den Fluss der Gedanken, war die Schlussfolge-



Abb. 1: A-Linien (links) und B-Linien (rechts).

rung der Forscher. Ein weiterer Beweis dafür, dass sich Bewegung auf unsere gesamte Leistungsfähigkeit auswirkt.

Je mehr Sinneskanäle beim Lernen angesprochen werden, umso effizienter und effektiver speichert das Gedächtnis, umso mehr Konzentration ist vorhanden.



Folgende Anteile des Wahrgenommenen behalten wir im Gedächtnis:

- 10%, wenn wir es nur lesen
- 20%, wenn wir es hören
- 30%, wenn wir es sehen
- 50%, wenn wir es hören und sehen
- 70%, wenn wir es selbst sagen
- 90%, wenn wir es selbst tun

Bringen Sie Ihre Kinder und sich selbst zum Lachen

Wir brauchen Aufgaben oder Bewegungen, die uns mit Freude erfüllen. Dadurch wird Dopamin ausgeschüttet und wir empfinden ein Glücksgefühl. In diesem Zustand lernen wir schneller, besser und es macht dazu noch mehr Spass. Das Dopamin aktiviert die Hirnareale, die für die Aufmerksamkeit relevant sind. Negative Emotionen hingegen führen dazu, dass Hirnregionen aktiv werden, welche für Stress- und Angstreaktionen verantwortlich sind. Das ist eine schlechte Voraussetzung für gute Konzentration.

Wie bringt man Kinder in diesen Zustand der Freude und des Glücks? Kinder lachen etwa 450-mal am Tag und Erwach-

sene nur noch etwa 15-mal. Kinder drücken sich durch Bewegung aus. Sie hüpfen und springen vor lauter Freude. Wir haben damit praktisch immer lachende, entspannte Gesichter, wenn sich Kinder bewegen. Fang-, Neck- und Reaktionsspiele bringen Gross und Klein zum Lachen.

Lachen ist für unsere Gesundheit so bedeutend, dass sich daraus ein eigenständiges Forschungsgebiet entwickelt hat, die Gelotologie. Hier einige wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gelotologie:

- Über 100 Muskeln sind am Lachen beteiligt.
- Nicht nur Gesichtsmuskeln, auch Muskeln rund um den Schulterbereich, des gesamten Brustkorbes, des Zwerchfelles sind aktiv und entspannen das Kiefergelenk.
- Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Zellen werden durch das intensivere Atmen mit mehr Sauerstoff versorgt, die Stimmung steigt insgesamt.
- Lachen ist schmerzlindernd und entzündungshemmend.
- Stresshormone wie Adrenalin und Kortison werden abgebaut.
- Das Immunsystem wird angeregt, T-Lymphozyten und Gamma-Interferon werden aktiviert.
- Glückshormon Serotonin und Endorphine werden vermehrt ausgeschüttet.
- Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und trainiert, die Lungenfunktion verbessert, der Stoffwechsel günstig beeinflusst.
- Es fördert die Kreativität, weil es die linke und rechte Gehirnhälfte verbindet.

Praktische Übungen zum Ausprobieren

Übung 1:

Trainieren Sie Ihr Lachen, beissen Sie täglich auf einen Korken, um Ihre Grundstimmung auf der körperlichen und geistigen Ebene aufzuhellen.

Nehmen Sie den Korken einer Weinflasche, kürzen Sie ihn, damit er bei maximal geöffnetem Mund aufrecht zwischen Ihre Schneidezähne passt. Beissen Sie täglich zweimal vorsichtig zwei Minuten lang immer wieder leicht zu und entspannen Sie dazwischen.



Über Ihr Gehirn programmieren Sie dadurch gute Laune. Körperhaltungen wie auch Mimik sind an Gefühle gekoppelt, die unser Gehirn erlernt hat. Deshalb ist es auch unmöglich zu lachen, wenn wir unglücklich sind. Lachen wir, können wir kaum mehr traurig sein. Es entsteht eine Vernetzung im Hirn. Wenn Sie also Ihr Gesicht in Richtung Lachen verziehen, meint Ihr Gehirn, dass Sie glücklich sind, und schüttet Glückshormone aus. Resultat: Sie sind wirklich glücklich.

Übung 2:

Klatschspiele helfen, Aggressionen und Stresshormone abzubauen.

- Mit den Händen auf den Oberschenkel seitlich einen Rhythmus klopfen.
- Hinauf und hinunter klopfen bis zu den Füßen.
- Nur rechts oder nur links vom Körper – nur hinunter oder nur hinauf – im Wechsel.
- Rhythmus dazunehmen, kurz und lang.
- Rhythmus mitsprechen, dann geht es einfacher, z. B. kurz–lang–lang oder Hüfte–Fuss–Hüfte und Knie.
- Wir klatschen einen Rhythmus auf den Körper und heben und senken dazu ein Bein.
- Wir können auch auf der Innenseite des Beines klatschen oder in die Hände klatschen – zeitweise über dem Kopf klatschen, damit wir in die Streckung kommen.
- Während wir einen Rhythmus klatschen, gehen wir einen kleinen Kreis oder wir machen 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte rückwärts.
- Ein Musikstück dazunehmen, z. B. einen Rap.



Übung 3:

Die Fusssohle hat rund 30 000 Nervenendungen und ist ein hoch entwickeltes Tastorgan. 28 Knochen, rund 20 Muskeln, 33 Gelenke und über 100 Sehnen und Bänder machen den am stärksten belasteten Körperteil funktionsfähig.

Mit dem Gleichgewicht ist neben der körperlichen, muskulären Balance auch das «innere Gleichgewicht» gemeint. Bei einer Untersuchung von 3500 Schülern/-innen an einer Schule in Deutschland hatten zwei Drittel leichte Gleichgewichtsstörungen. Ein gutes Gleichgewicht erleichtert die Konzentration für die Höraufmerksamkeit und -bereitschaft.

Wir schneiden einen Tennisball mit einem kleinen Rüstmesser in 2 Hälften.

- Mit je einem Fuss auf einen Tennisball stehen und das Gleichgewicht halten – Stand auf den Fussballen – auf den Fersen – oder nur auf einem Ball stehend.
- Ich «wandere» über den Ball, indem ich einmal mit den Fussballen darauf stehe, das nächste Mal mit der Fussmitte, dann mit den Fersen.

Autorin: Erika Gallusser ist diplomierte Bewegungspädagogin SBTG und hat eine über 25-jährige Aus- und Weiterbildungserfahrung mit Erwachsenen und Kindern. Ihre 3-Minuten-Bewegungs-Pause wird bereits von vielen Schulen eingesetzt. Menschen in Bewegung zu bringen – auch im Alltag mit wenig Aufwand – ist ihre Berufung. Weitere Anregungen zum Thema sind unter www.erikagallusser.ch zu finden.

- Kann ich mit der Ferse des rechten Fusses auf den rechten Ball stehen und mit der Fussmitte des linken Fusses auf den linken Ball? Hinauf und hinunter, so schnell als möglich, links und rechts variieren.
- Die Bälle liegen nebeneinander: Ich überspringe die Bälle vorwärts, rückwärts, seitlich hin und her, ich umkreise sie und variiere auch mit Daraufstehen.
- Die Bälle können übereinander gelegt werden: Ich stehe mit dem rechten Fussballen darauf und senke die rechte Ferse zur Dehnung der Waden auf den Boden.
- Ich stehe mit einem Fuss auf dem Ball und schliesse die Augen und balanciere.
- Ich stehe mit einem Fuss auf dem Ball und springe mit einer Vierteldrehung hinunter – mit einer halben Drehung – ich springe nach rechts oder nach links.
- Ich stehe mit einem Fuss auf dem Ball und werfe den anderen Ball in die Luft.
- Ich nehme beide Tennisballhälften in die Hand und drücke sie zusammen oder berühre sie nur leicht vor dem Kopf haltend – über dem Kopf – hinter dem Kopf – hinter den Knien – hinter dem Rücken – alles nur auf einem Bein – mit geschlossenen Augen.



Übung 4:

Die Lernfähigkeit ist eine neue koordinative Fähigkeit. Neue Bewegungsabläufe lernen, speichern und abrufen können. Neue Reize stärken das Netzwerk unserer Gehirnzellen. Seien Sie kreativ, suchen Sie selber neue Übungsverbindungen. Jeder Schüler und jede Schülerin hat ein kleines Päcklein Papiertaschentücher. Anstelle der Papiertaschentücher kann man auch einen anderen kleinen Gegenstand nehmen, zum Beispiel ein Blatt Papier zusammendrücken und zu einem kleinen Ball formen.

- Ich kreise das Päckli schnell um den Körper. Ich übergebe das Päckli hinter dem Rücken und vor mir in die andere Hand, indem ich gleichzeitig an Ort springe.
- Kann ich es rechtsherum gleich schnell kreisen lassen wie linksherum?
- Kann ich es 4× nach rechts herumkreisen lassen und dann 3× nach links, immer im Wechsel?
- Bei der Linksdrehung springe ich schnell, bei der Rechtsdrehung bewege ich mich langsam.
- Kann ich den Raumweg verändern, ohne die Bewegung zu unterbrechen? Z. B. vorwärts- oder rückwärtsspringen oder einen Kreis springen?
- Ich werfe das Päcklein senkrecht hoch und klatsche auf die Oberschenkel – auf den Rücken – auf die Schultern – berühre den Boden oder drehe mich im Kreis.
- Das Päcklein kann ich auch im Bogen von rechts nach links oder umgekehrt werfen, von beiden Händen in eine Hand, von einer Hand in beide Hände etc.
- Wir klopfen mit dem Päckli auf den Fuss, auf das Knie, auf die Schultern und auf den Kopf und lernen die 4 Jahreszeiten.
- Wir berühren in einer bestimmten Reihenfolge unsere Gelenke und üben dazu die 7 Wochentage, die 12 Monate oder zählen die 3er-Reihe auf.



Übung 5:

Wir hüpfen in die Pause! Axiale Belastungen stärken unsere Knochen. Wir kleben die Zahlen von 1 bis 50 aufsteigend auf den Boden von unserem Schulzimmer bis auf den Pausenplatz. Die Schülerinnen und Schüler springen oder hüpfen in Variationen in die Pause und nach der Pause wieder zurück ins Schulzimmer. Bei 2× in die Schule hüpfen und 2× nach Hause und 2× in die Pausen pro Tag macht das im Jahr ca. 80 000 Hüpfen oder Sprünge!

Übung 6:

4 Farbpunkte – wir stärken unsere Knochen. Bewusst ausgeführte Bewegungen stärken die Muskeln besser als beiläufig vollzogene. Keine Monotonie der Bewegung! Wir kleben 4 Farbpunkte in die Ecken eines Viereckes. Das Viereck ist so gross, dass die Schüler/-innen von einer Ecke in die andere springen können. In die Mitte des Viereckes setzen wir einen Punkt, eine Tierfigur oder einen Stern.

- Wir stehen auf die Farbpunkte in unterschiedlicher Reihenfolge – vorwärts, rückwärts, sich drehend, hüpfend auf einem Bein, springend, im Galopp, schnell, langsam, leicht, schwer.
- Wir stehen in der Mitte des Viereckes und springen auf Zuruf auf die richtige Farbe – wir springen mit geschlossenen Augen in die richtige Ecke.
- Wir bleiben auf einer Farbe oder in der Mitte stehen und berühren die gehörte Farbe mit der Hand oder mit dem Fuss – auch mit geschlossenen Augen.
- 2 Farben werden gerufen und es wird versucht, mit beiden Füßen auf die beiden Farben zu springen.

- Wir springen gleichzeitig mit beiden Füßen auf die Farbpunkte, dann nacheinander, im Galopprhythmus.
- Die Farbpunkte können auch in einer Linie hingeklebt werden und in allen Varianten kann darübergesprungen werden.
- 2 Kinder stehen hintereinander, das erste Kind geht oder springt in Variationen über die Farbpunkte, das zweite Kind macht es nach – auch mit mehreren Kindern möglich.



Übung 7:

Die Uhr – wir aktivieren alle Hirnregionen. Je entspannter der Körper ist, desto aufnahmebereiter und konzentrierter ist er. Konzentration gelingt nie durch Anstrengung.

Wir entspannen und trainieren die Augen, die unsere wichtigsten Sinnesorgane für die Steuerung unseres Körpers sind.

Je besser sie funktionieren, desto mehr Informationen können wir wahrnehmen und somit unsere Handlung besser planen.

- Wir schliessen die Augen, evtl. hören wir eine Entspannungsmusik.
- Wir ziehen eine gerade Linie von der 9 zu 3, von 6 zu 12, von 11 zu 5, von 4 zu 10, von 7 zu 1. Die Linie soll harmonisch fließen, wenn möglich über die Zahlen hinausziehen.
- Wir schauen auf die Nasenspitze, dann in die Weite nach vorne, anschliessend die Linie zurückziehen und mit den Augen nach hinten schauen.
- Diese Linien können wir einige Male ziehen, auch Tempo verändern, schnell oder langsam.
- Wir kreisen die Augen 3 bis 4× nach links, dann nach rechts.



Als Variante können wir die Uhr um einen Viertel oder um die Hälfte drehen und die oben erwähnten Linien ziehen.