

## Einleitung:

*Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass die Fähigkeit des Menschen, neue Informationen zu verarbeiten und sich an alte zu erinnern, mit biologischen Veränderungen im Gehirn verbessert wird, die durch körperliche Betätigung ausgelöst werden.*

JOHN RATEY

Viele Leserinnen und Leser dieses Buches werden sich an eine Kindheit voller Bewegung erinnern, die sie an jedem Tag der Woche in die Natur hinausführte. Durch Laufen, Hüpfen und Klettern wurden uns alle Möglichkeiten des Erkundens und des Ausdrückens unserer selbst erschlossen.

Bewegung war kein Mittel zum Zweck, sondern integraler Bestandteil unseres Lebens und Lernens.

Von den Kindern, die heute in die Schule kommen, haben nur wenige das Glück reicher Erfahrungen mit Sehen, Hören und Bewegung. Sie beschäftigen sich mit ihren Schulfächern - und dabei müssten sie erst noch grundlegende sensorische Fertigkeiten erlernen. Viele Lehrer sehen heute den Bedarf an diesen sogenannten *soft skills* (etwa differenziertes Hören, Wiedererkennen von Symbolen, visuelle Flexibilität und Selbstorganisation) - Fertigkeiten, die sich mit den Brain-Gym-Übungen leicht erlernen lassen.

Vorausdenkende Ärzte und Neurowissenschaftler wie John Ratey (2002), Daniel Amen (2009), John Medina (2008) und Bruce Perry (2008) stimmen heute darin überein, dass diese Form der Bewegung das Gehirn aktiviert, das Lernen optimiert sowie Stress und Versagensängsten entgegenwirkt. Der erste Einsatz von Brain-Gym in Schulen und Lesezentren gab bereits in den 1970er-Jahren zu diesen Erkenntnissen Anlass. Das Programm hat sich seinen guten Ruf dadurch erworben, dass viele Kinder es ständig nutzen, um ihre Aufmerksamkeit zu trainieren und Freude am Lernen zu haben.

Aufgrund seiner Effektivität hat dieser innovative Lernansatz in den vergangenen dreißig Jahren bei Lehrern und Eltern breite Zustimmung gefunden.

Dieses Buch legt das Hauptaugenmerk auf die Vision von einer Form des Lernens im Klassenzimmer, bei der Kinder sich bewegen, sprechen und mit Erwachsenen als ihren Mentoren interagieren und so lernen, wie man lernt. Die 26 Brain-Gym-Übungen (wir sprechen kurz von „den 26“) unterstützen die Entwicklung sensomotorischer Fähigkeiten, die die Lernbereitschaft fördern und für mehr Freude und Leichtigkeit beim Lernen sorgen.

Die Brain-Gym-Übungen sind vielfältig und spezifisch zugleich und einzig dazu entwickelt





worden, dass die Lernenden die speziellen körperlichen Anforderungen erfüllen, die beim Lernen vorausgesetzt werden: Natürlich „weckt“ jedes körperliche Training das Gehirn auf; „die 26“ fördern jedoch gezielt die Flexibilität, die Anpassung der Augen sowie die Hand-Augen-Koordination und ermöglichen den Lernenden so, in der Schule Erfolg zu haben und gleichzeitig - obwohl sie von den Stressfaktoren unserer modernen Gesellschaft umgeben sind - ein glückliches und kreatives Leben zu führen. Die Übungen leisten dies, indem sie die jungen Leute daran erinnern, mithilfe konkreter körperlicher Erfahrungen auf die Welt der Sinne „zuzugreifen“, wie kleine Kinder es von Natur aus tun. Sind junge Menschen in der Lage, sich frei zu bewegen und auszudrücken, so sind sie für jede Herausforderung gewappnet.

Tag für Tag profitieren Zehntausende von Kindern in mehr als achtzig Ländern auf Spielplätzen, zu Hause und in Klassenzimmern von den „26“. Die Übungen bringen Leichtigkeit in alle unsere Vorhaben und entfalten ihre Wirkung besonders beim abstrakten Lernen. Mithilfe dieser Übungen können Kinder ihre Gefühle, ihre Sinneswahrnehmung und ihre Begeisterung wieder in den Lernprozess einbringen.

Für ein paar kurze, aber wichtige Augenblicke pro Tag werden die jungen Leute eingeladen, ihr Klassenzimmer in einen „Spielplatz“ zu verwandeln, auf dem sie Rollenspiele einüben, Projekte entwickeln und wichtige Fertigkeiten fürs Leben trainieren können. Werden Lernende mit Brain-Gym bekannt gemacht, so nehmen sie es an, fragen immer wieder danach, geben es an ihre Freunde weiter und integrieren es in ihr Leben, ohne dass sie daran erinnert oder kontrolliert werden müssen. Oft gelingt es sogar solchen Kindern, die sich mit dem Lernen schwertun, flüssiger und mit mehr Verständnis zu lesen und zu schreiben, nachdem sie zuvor einige der 26 Übungen gemacht haben.

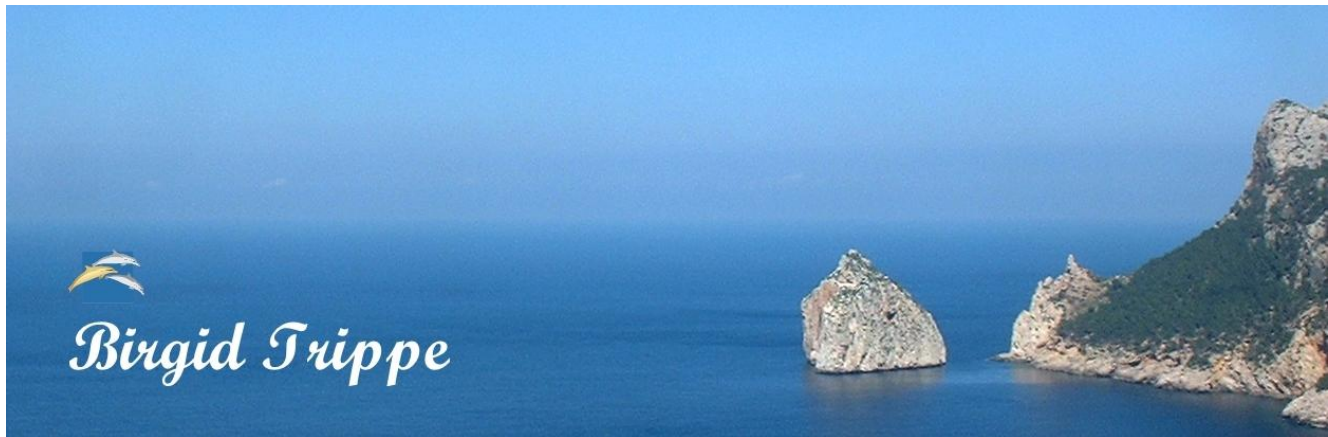
Unzählige Eltern, Großeltern, Lehrer und Schulleiter haben die Brain-Gym-Bücher gelesen, haben Kurse besucht und die Übungen in ihren Tagesablauf und in ihre Stundenpläne integriert. Dabei nutzen sie die „26“ nicht nur, um damit die *Kinder* zu unterstützen, sondern auch zur Bewältigung ihres *eigenen* Stresses und zur Wiederherstellung ihrer *eigenen* Vitalität und Flexibilität. Das Schwierigste an dieser Arbeit besteht vielleicht darin, Neulingen zu vermitteln, wie einfach es ist, Lernen zu einer erfreulichen Erfahrung zu machen.

### **Drei einfache Leitgedanken für Lernen durch Bewegung**

*Kinder lernen von Natur aus durch Spiel und Bewegung.*

Diese Aktivitäten fördern die Entwicklung grob- und feinmotorischer Fertigkeiten, die strukturiertes Denken ermöglichen.





*Erfolgreiches Lernen beginnt mit dem bewussten Wahrnehmen von Ungleichgewicht oder Unstimmigkeit.*

Auf eine solche Erfahrung folgen die Phasen des Ausprobierens, des Schaffens neuer Assoziationen im Gedächtnis und einer neuen Ebene des Gleichgewichts, auf der eine Aufgabe zum Abschluss gebracht und für künftige Situationen abgespeichert wird.

*Lernende jeden Alters können einmal ins Stocken geraten und das Gefühl haben, „festgefahren“ zu sein.*

Dies geschieht dann, wenn der natürliche Drang, zu handeln und zu einem neuen Gleichgewicht zu finden, durch Stress, Verletzung oder Ängste gestört wird; spezielle Übungen wie unsere „26“ können die Wiederherstellung des Bewegungsimpulses unterstützen.

### **Die Anfänge von Lernen durch Bewegung**

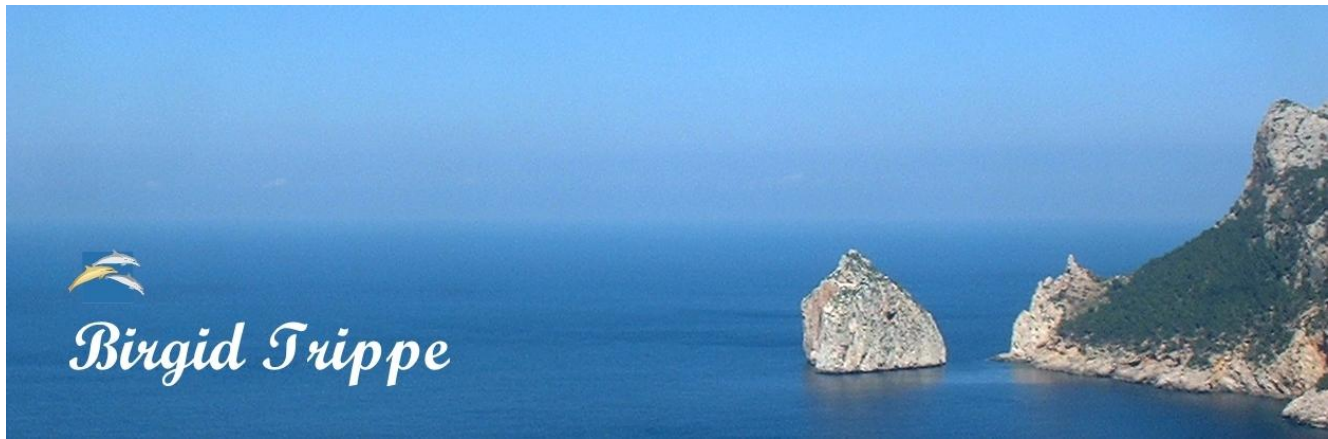
Seit mehr als hundert Jahren betreiben Pioniere der Lernforschung und des sensomotorischen Trainings Studien, die sich in erster Linie an Kindern mit spezifischen Sprachstörungen orientieren, um zu beweisen, dass Bewegung messbare Auswirkungen auf das Lernen hat. Sie haben gezeigt, dass Bewegung für die Entwicklung von Babys und Kleinkindern von entscheidender Bedeutung ist, weil sie die Sinne weckt und das Gehirn entwickelt. Viele Eltern konnten aus diesen Erkenntnissen großen Nutzen für die Erziehung ihrer Kinder ziehen.

In den 1970er- und 1980er-Jahren mündete unsere intensive Beschäftigung mit diesen Forschungen in die Umsetzung dieser Informationen in schnelle, einfache, aufgabenspezifische Bewegungen, von denen jeder Lernende profitieren kann. Unser Ziel war es, Eltern ebenso wie Lehrern und Erziehern die Erfahrung zu vermitteln, wie sensomotorisches Lernen für optimales Wachstum und eine optimale Entwicklung sorgt - und zwar nicht nur in der frühen Kindheit, sondern während des ganzen Lebens.

Unsere Begeisterung für Lernen durch Bewegung wurde noch größer, als wir beobachten konnten, dass bestimmte Übungen für Stabilität und für Aktivierung von Muskelsystemen sorgten und dem koordinierten Einsatz von Händen, Augen und Gedanken buchstäblich den Weg „bahnten“. Ohne derartige Bewegungserfahrungen können diese körperlichen Fertigkeiten von Wahrnehmung, Verhalten und Körperhaltung, die in einer Wechselbeziehung zum Lernerfolg stehenden, offenbar auch *jenseits* der individuellen Möglichkeiten eines Menschen liegen.







Zu der Zeit, als wir dann gemeinsam zu reisen und zu unterrichten begannen, stellten wir Überlegungen an wie die folgende: Wenn wir den Lernenden die Möglichkeit eröffnen könnten, die Talente und Fähigkeiten zu erkennen und zu internalisieren, die sie für *ihre* Art zu lernen benötigen, dann könnten diese Menschen ihre Zukunft unabhängig und selbstbestimmt leben. Wir erkannten, dass wir ein Lernkonzept anbieten konnten, das nur mit Händen, Herz, Geist und Bewegung arbeitete, ohne lästige Abhängigkeit von Unterlagen oder technischer Ausstattung. Daraus entwickelte sich unser Ziel, den Menschen dabei zu helfen, sich sensomotorisch zu erden und sich dadurch in einer sich rasant verändernden Welt positive Lebenserfahrungen zu verschaffen.

### **Die wichtigsten Anwendungsbereiche der *Educational Kinesiology***

Dieses Buch vermittelt Ihnen die zentralen Aspekte von Lernen durch Bewegung in dem wie Sie die „26“ für sich selbst nutzen und sie anderen vermitteln können. Alles, was Sie hier finden, kann jedoch nur ein Einstieg in die Arbeit mit Brain-Gym und das umfassende Lernprogramm der *Educational Kinesiology* (abgekürzt Edu-K®) sein, das von Brain Gym® International angeboten wird. Edu-K® umfasst viel mehr als nur die 26 Brain-Gym-Übungen. Das Wort *educational* stammt von dem lateinischen *educere* ab und bedeutet: herauslocken, anleiten oder entwickeln. Das Wort *Kinesiology* (deutsch: Kinesiologie) leitet sich von der griechischen Wurzel *kinesis* (Bewegung) ab und bezeichnet ursprünglich die Lehre von Mechanik und Anatomie im Zusammenhang mit den Bewegungen des Menschen. Die *Educational Kinesiology* ist demnach ein Programm, das Lernende in die Lage versetzen soll, sich mithilfe bewusster, gezielter Bewegungen ihr angeborenes Potenzial verfügbar zu machen.

### **Edu-K hilft den Menschen, Lernbereitschaft zu entwickeln, und fördert damit die Herausbildung der folgenden Hauptbereiche menschlicher Erfahrung:**

#### *Körperliche Fertigkeiten oder Aspekte des Lernens:*

Dieser Begriff (für ein Edu-K-spezifisches Konzept) bezieht sich auf die sensomotorische Mechanik", die die Basis jeder kognitiven schulischen Fertigkeit bildet.

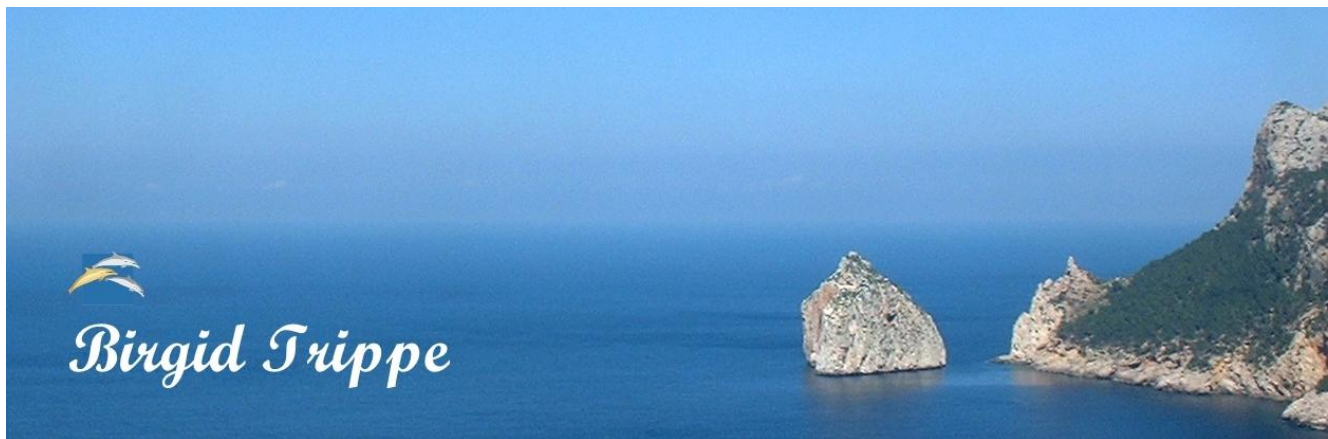
#### *Selbstregulierung:*

Die Fähigkeiten, für sich selbst zu sorgen, Initiative zu ergreifen und sich selbst zu organisieren, werden am besten durch Bewegung und soziale Interaktion erlernt.

#### *Strukturiertes Spiel:*

Interaktionen mit anderen Menschen oder mit Gegenständen unter einem bestimmten Thema, das einen kreativen Kontext für die Entfaltung von Lernen durch bewusste Bewegung bereitstellt.





*Symbolisches Denken:* Geistiger Verarbeitungsprozess, in dem man konkrete körperliche Erfahrungen dadurch wiedergibt, dass man sie in Wörter und Bilder umsetzt.

*Ästhetische Wertschätzung:* Die Wahrnehmung von Schönheit und anderen sensorisch-emotionalen Werten, die in Bereichen wie Natur, Kunst und koordinierter Bewegung erfahren werden.

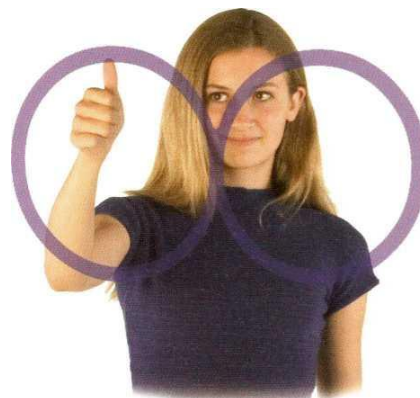
Paul E. Dennison, Gail E. Dennison

### Drei Beispiele:

#### Die Überkreuzbewegung



#### Die Liegende Acht



#### Die Nackenrolle

