



Bewegungsunterstütztes Lernen

Kurzfassung der gleichnamigen Dokumentation

Mag^a. Herta Meirer

BRG II

Vereinsgasse 21 – 23

1020 Wien

Bewegung und Wahrnehmung sind wichtige Grundlagen des Lebens und des Lernens. Sie sind von entscheidender Bedeutung für Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden, sowie für die Persönlichkeitsentwicklung jedes Einzelnen. Der Schulalltag sieht allerdings für die meisten Schüler/Innen ab 10 Jahren so aus, dass Bewegung stark eingeschränkt wird, was sich auch auf die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit vieler Kinder und Jugendlicher negativ auswirkt. Damit sinkt auch die Lernbereitschaft.

Auffällig zugenommen haben in den letzten Jahren Teilleistungsschwächen, Aufmerksamkeitsdefizite, Hyperaktivität und Verhaltensprobleme. Das wirkt sich auch in den Unterrichtsstunden hemmend bis störend auf Lehrende und Lernende aus. Diese Problematik im Unterricht ist nicht speziell auf den Biologie Unterricht beschränkt, ein Projekt „bewegungsunterstütztes Lernen“ passt jedoch, bedingt durch die physiologischen Grundlagen, besonders gut in den Biologieunterricht, weil man dadurch auch immer wieder auf die Tätigkeit und Zusammenarbeit der Gehirnzellen und Muskelgruppen hinweisen und eingehen kann.

Biologie ist „die Lehre vom Leben“ – und Leben ist Lernen. Ein Ziel von Brain Gym® Übungen ist es, Lernen zu erleichtern.

Im Schuljahr 2003/04 habe ich die beiden ersten Klassen in Biologie und Umweltkunde unterrichtet. Die Stunden waren häufig geprägt von Unruhe, Störungen (unmotiviertes Hin- und Herlaufen der Kinder, Streit mit Kolleg/Innen, lautstarke Diskussionen um Kleinigkeiten....) und dem Unvermögen vieler Kinder, dem Unterrichtsgeschehen zu folgen. Ein spezielles Problem ergab sich am Anfang der Unterrichtsstunden, weil die meisten Schüler/Innen den Übergang von der Pause zur Arbeitsstunde nicht schafften und sehr lange brauchten, um zu realisieren, dass wieder gearbeitet werden muss.

Im Schuljahr 2004/05 wählte ich eine der beiden Klassen, die 2a, mit dem Ziel aus, durch das Projekt „bewegungsunterstütztes Lernen“ herauszufinden, ob sich durch gezielte Bewegungsübungen am Beginn der Stunde raschere Konzentration auf die Unterrichtsstunde erlangen lässt. Ein weiteres Ziel war, durch Anschaffung von Sitzbällen/Sitzkissen, den Kindern auch während der Unterrichtszeit körperliche Bewegung zu ermöglichen.

Dr. Carla Hannaford (Neurophysiologin und Pädagogin) schreibt in ihrem Buch „Bewegung, das Tor zum Lernen“ unter anderem:...“Bewegung ist notwendig, um Gedanken „festzunageln“. Der Mensch kann ruhig dasitzen und nachdenken, aber um einen Gedanken zu *behalten*, muss etwas getan werden, damit dieser Gedanke verankert wird.....“

Ich bin also von der Annahme ausgegangen, dass es Übungen gibt, die die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit erhöhen (Brain Gym® nach Dr. Paul Dennison), und dass es durch das Sitzen auf Bällen/Sitzkissen zu ständigen, kleinen Balancebewegungen des Körpers kommt, deren motorische Impulse anregend auf die Gehirntätigkeit wirken.

Ein weiterer, sehr wichtiger Umstand ist die Tatsache, dass sehr viele Kinder nicht genug Wasser trinken, jedoch stark dehydrierende Getränke, wie Eistee oder stark zuckerhaltige Getränke, wie Coca Cola, zu sich nehmen. Leidet der Körper jedoch unter zu wenig Wasserzufuhr, kann die Nervenimpulsleitung beeinträchtigt werden, was zu verminderter Konzentrationsfähigkeit und Müdigkeit führt. Starke Zuckerzufuhr steigert

das Bedürfnis nach Bewegung enorm, dem kann jedoch im Schulalltag selten Rechnung getragen werden, was wiederum zu „herumzappeln“ und Unaufmerksamkeit während der Unterrichtsstunden führt. Ein wichtiges Ziel dieses Projekts war es daher auch, die Kinder an regelmäßiges, ausreichendes Wassertrinken zu gewöhnen.

Aufbauend auf dem erlernten Wissen der Kinder aus der ersten Klasse, über die menschliche Muskulatur und das Gehirn, erklärte ich ihnen die Wichtigkeit des ausreichenden Wassertrinkens sowie die Wirkungsweise der Brain Gym® Übungen, indem ich ihnen den Zusammenhang zwischen Gehirnaktivität und Muskeltätigkeit klar machte. Es überraschte die Kinder, dass es erleichternde und hilfreiche körperliche Übungen gibt, die es möglich machen, in kürzerer Zeit mehr und leichter zu lernen. Nun erarbeiteten wir schrittweise die verschiedenen Brain Gym® Übungen und übten jeweils am Beginn der Biologie Stunden ungefähr 6-8 Minuten lang.



Gleichzeitig besorgte ich Sitzkissen zum Auflegen auf die Klassensessel und Sitzbälle für den Biologiesaal, in dem die Kinder 1-2 Stunden pro Woche verbringen. Meine Kollegin Fuchs hatte in der Zwischenzeit ein Stundenprotokollblatt ausgearbeitet, in dem ich den Verlauf der Stunde festhalten konnte. In diese Liste trug ich alle 5 bis 10 Minuten ein, welche Unterrichtsform ich gerade einsetzte, bzw. wie hoch der Lärm-/Unruhepegel in der Klasse gerade war.

Nach erfolgter Evaluation durch Kollegin Fuchs stellte sich folgendes Ergebnis heraus: Die maximal 10 Minuten langen-Übungsphasen verkürzen die Unterrichtszeit nicht, im Gegenteil, es wird anschließend mit Konzentration und Aufmerksamkeit gearbeitet (niederer Lärmpegel). Im Allgemeinen bauen sich Konzentration und Ruhe nach kurzem Abfall in der Mitte der Unterrichtsstunde auch wieder rasch auf.

Natürlich gab es auch einige Schwierigkeiten zu überwinden – aber trotz aller Schwierigkeiten ist für mich ausschlaggebend, dass die Biologiestunden *mit* den Brain Gym® Übungen in einem wesentlich angenehmeren Arbeitsklima verlaufen sind und die verbleibenden 40 Minuten Arbeitszeit besser genutzt werden konnten, weil die Kinder konzentrierter gearbeitet haben. Nicht nur für die unruhigen Kinder waren die Übungen hilfreich, auch ich selbst habe die Brain Gym® Bewegungen als sehr ausgleichend empfunden. Daher werde ich in unruhigen Klassen auch in Zukunft Brain Gym® Übungen gemeinsam mit den Kindern am Beginn meiner Stunden machen.