



Entspannter lernen

Anregungen für den Lernalltag in Familien



Hier sehen Sie die Familie Huber. Sohn Paul ist 8 Jahre alt und geht dementsprechend in die zweite Klasse Volksschule. Lernen zählt nicht gerade zu seinen Hobbys. Rechts neben den Eltern stehen die Zwillinge Simon und Marlene. Beide sind noch im Kindergarten, kommen aber nächstes Jahr in die Schule. Die Eltern heißen Klaus und Sabine. Eigentlich läuft bei ihnen zu Hause alles ganz gut, wäre da nicht die Schule, die jeden Tag für Diskussionsstoff sorgt. Möglicherweise kommt Ihnen einiges bekannt vor!

Lernkrisen,
Streit,
Tränen?

Einfache
Übungen
helfen!

„Ja, genau das wäre schön“, seufzt eine fremde Frau im Copy-Shop, als sie zufällig den Titel auf einem Entwurf der neuen Broschüre „**Entspannter lernen**“ liest.

Immer öfter höre ich Eltern klagen, dass sich das Hausaufgabenmachen und Vorbereiten auf den nächsten Schultag zu einem Lernmarathon ausdehnt, der täglich von Krisen, Streit und Tränen geprägt ist. Sporttraining, Musikschule und Jugendnachmittage dienen dann oft nur als kurze Auszeit aus dieser belastenden Situation.

Diese Broschüre kann nun natürlich nicht alle Ihre Probleme lösen; sie vermittelt aber Möglichkeiten, wie Sie Ihr Kind beim Lernen unterstützen können, wie sich kritische Lernsituationen entspannen oder sogar vermeiden lassen.

Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen die Methode der Praktischen Pädagogik® nach *Ludwig Koneberg* vor und zeige Ihnen einige Übungen aus meiner Lernberatungspraxis, die sich schon oft bewährt haben. Lassen Sie sich nicht täuschen – die Bewegungen wirken zwar manchmal sehr einfach und machen sogar Spaß, können bei Ihrem Kind aber viel verändern und erleichtern so auch Ihren Alltag. Ich lade Sie ein, die Übungen mit Ihrem Kind auszuprobieren, und wünsche Ihnen dabei viel Vergnügen und natürlich auch Erfolg – damit Sie und Ihre Kinder die schul- und lernfreie Zeit besser genießen können.



Jürgen Landa
Lernberater und Coach P.P.®



Aus Lernhilfe wird schnell Lernstress



Kennen Sie das?

Sie versuchen Ihrem Kind bei den Hausübungen zu helfen, aber bereits nach wenigen Minuten ist die Situation angespannt und an ein rasches Erledigen der Aufgaben ist nicht mehr zu denken. Kinder verschließen sich dann immer mehr oder reagieren aggressiv, während Erwachsene sich so verhalten, wie sie wahrscheinlich nie sein wollten – ungeduldig und völlig entnervt.

Bei diesen „Hausaufgabenkämpfen“ kann es aber auf beiden Seiten nur Verlierer geben. Meistens sind es kleine, sich wiederholende Signale, wie z. B. der kurze Satz „Das versteh ich nicht!“ oder das gelangweilte Verdrehen der Augen, die von Ihrem Kind beim gemeinsamen Lernen ausgesandt werden, und schon rattert es in Ihren Gedanken: „Warum muss ich immer helfen, andere Kinder lernen auch alleine und ich hätte noch so viel zu tun“ oder „Diese Klasse schafft sie so nie, und dann sind wieder die ganzen Sommerferien verpatzt“. Besonders belastend ist es, wenn man sich jedes Mal in seine eigene Schulzeit zurückversetzt fühlt und die vielleicht unangenehmen Gefühle alles Denken blockieren.

Die Erklärung dafür liegt in unserem Gehirn. In diesem Moment wird nämlich ein Überlebensprogramm gestartet, das unseren Urahnen in gefährlichen Situationen mit wilden Tieren, dem Stress der Urzeit, das Leben rettete, weil es ganz rasch alle Kräfte für einen möglichen Kampf oder eine Flucht mobilisierte. In unserer heutigen Zeit nützt uns aber diese körperliche Leistungsfähigkeit nur wenig, da dasselbe Programm ruhiges Nachdenken und gezieltes Handeln blockiert.

Die passende Strategie ist nun also, das eigene Verhalten zu überprüfen (kleiner Tipp: mit dem Verstand betrügt man sich oft selbst, achten Sie auf Ihre „innere Stimme“), um eventuelle Blockaden durch gezielte Übungen aufzulösen.

Bewährte Übungen aus der Stressfalle

Es gibt typische Unsicherheiten, wie z. B. Ängste um die schulische Zukunft des Kindes, die in solchen Lernsituationen auftauchen. Viele Eltern fühlen sich dann überfordert und verunsichert oder zweifeln sogar an ihren Fähigkeiten als Erzieher. Zum Glück gibt es aber bewährte Übungen, die einem aus diesen Stressfallen heraushelfen können.

So bleiben Sie auch in Situationen, die Sie sonst leicht aus der Bahn geworfen haben, ruhig und überlegt. Das ist die beste Voraussetzung, um Ihr Kind in seinen Fähigkeiten optimal zu unterstützen.

Bei Paul und seinen Eltern Klaus und Sabine haben sich folgende Übungen schon vor dem gemeinsamen Lernen bewährt. Sie machen die Übungen miteinander, damit es gar nicht erst zu Streitigkeiten kommt und man alle Aufgaben für die Schule möglichst rasch und in friedlicher Atmosphäre erledigen kann.

„Positive Punkte“

Die Übung kann im Stehen oder Sitzen gemacht werden.

- *Berühren Sie mit den Fingerspitzen beider Hände leicht die Stirnhöhcker auf Ihrer Stirn.
Die beiden Punkte liegen etwa in der Mitte zwischen dem Haaransatz und den Augenbrauen.*
- *Schließen Sie nun die Augen.*
- *Die Dauer dieser Übung ist individuell, beträgt aber ca. 2–3 Minuten.*



„Emotionale Stressreduktion“



- *Stellen oder setzen Sie sich bequem hin.*
- *Nun legen Sie eine Hand mit den Fingerspitzen zur Seite flach auf die Stirn und die andere auf den Hinterkopf (dabei spielt es keine Rolle, welche Hand vorne und welche hinten ist). Halten Sie dabei den Kopf gerade und schauen Sie mit den Augen an die Decke.*
- *Die Dauer dieser Übung ist individuell, beträgt aber ca. 2–3 Minuten.*

Diese Übungen regen den Energiefluss zwischen Gefühl und Vernunft im Gehirn an. Sie kommen mit schwierigen Situationen besser klar und können auch in Zukunft schwierige Lernsituationen leichter meistern.

„Der Muntermacher“



Lernblockaden erkennen und auflösen

- Stellen oder setzen Sie sich bequem hin.
- Massieren Sie nun leicht mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger einer beliebigen Hand das weiche Gewebe links und rechts neben dem Brustbein (Energiepunkte), gleich unterhalb der Schlüsselbeine. Die andere Hand liegt locker auf dem Bauchnabel.
- Wechseln Sie die Hände ab und massieren Sie ca. je 2–3 Minuten.

Diese Übung weckt neue Lebenskräfte und Sie finden Ihr inneres Gleichgewicht wieder, wodurch Sie Unsicherheiten und Ängste leichter überwinden können.



Mama Huber wird von ihrer Freundin Monika angerufen:

„Hallo, hast du Lust, heute Abend mit zu einem Vortrag zu gehen? Es geht darum, Lernblockaden zu erkennen und wie man sie auflösen kann. Lina hat ihre letzte Schularbeit verpatzt, obwohl sie so viel gelernt hat. Ich kann mir nicht erklären, warum sie in der Schule dann oft alles vergisst. Felix ist zwar noch im Kindergarten, aber die Kindergärtnerin sagt mir jetzt schon oft, dass er sich auffällig benimmt.“

„Ja, ich komme gerne und nehme auch Klaus mit. Ich sitze mit Paul gerade bei den Hausübungen und bin schon ganz entnervt. Ich weiß nicht, wie das weitergehen soll, wenn dann auch noch die Zwillinge in die Schule kommen. Aber sag mir noch schnell, worum es genau geht.“

„Moment, auf der Einladung steht:

hallo Familien:

Einladung zum Vortrag

Lernblockaden erkennen und auflösen

Vortragender: Dipl.-Päd. Jürgen Landa

Dieser Fachvortrag wendet sich an Eltern, Lehrer und Erzieher sowie an alle Personen, die mit Lernproblemen ihrer Kinder und Schüler konfrontiert sind.

Lern- und Leseprobleme, Schul- und Versagensängste, Aggressionen und Konzentrationsstörungen sowie Wahrnehmungsdefizite und Verhaltensauffälligkeiten als Lernblockaden werden immer häufiger zur Belastung.

Im Vortrag werden neben Hilfen für frühzeitiges Erkennen von Blockaden auch Möglichkeiten der Ursachenbeseitigung mit den Mitteln der Praktischen Pädagogik® aufgezeigt.

Der Vortrag führt von allgemeinen Lerntipps zur Funktionsweise des Gehirns. Wie entstehen Lernblockaden, wie kann man sie erkennen, welche Übungen helfen, sie zu lösen?



familien^v

Der Katholische
Familienverband Tirol

Negativer Stress blockiert uns!



Ein paar Tipps für eine angenehme Lernumgebung

Ein wichtiges Ziel für ein erfülltes Leben ist es, seine Talente zu entdecken, diese auszubauen und so die unterschiedlichsten Anforderungen des Alltags zu meistern. Oft sind die guten Anlagen, die wir mitbringen, aber verschüttet, man könnte auch sagen blockiert. Ein immer häufiger verwendeter Begriff in unserer Alltagssprache ist „Stress“ in seinen unterschiedlichen Ausformungen, wie z. B. Lernstress, Schulstress, Stress mit Eltern oder Freunden.

Dabei ist Stress nicht immer etwas Schlechtes, sondern in manchen Fällen sogar lebensnotwendig. So reagiert unser Körper bei großer Hitze mit Schwitzen, um sich abzukühlen und damit die Körpertemperatur auszugleichen.

Allerdings gibt es auch eindeutig negativen Stress. Dieser schwächt die Lebensenergie, kann einen krank machen und wird immer von negativen Gefühlen, wie z. B. Angst, Neid oder Ärger, begleitet. Ein Beispiel: Manche Kinder blühen richtig auf, wenn sie z. B. über ihr Lieblingshaustier vor der ganzen Klasse sprechen können, während andere selbst wie ein ängstliches Kaninchen vor der Tafel stehen und sich an nichts mehr erinnern, obwohl sie zu Hause alles perfekt vorbereitet und geübt haben. Auf einmal ist es, als hätten sie ein „Brett vor dem Kopf“.

Für einen Außenstehenden ist es allerdings recht schwierig festzustellen, welche Situationen und Umstände diese blockierenden Auswirkungen haben, denn was den einen anspricht und motiviert, legt den anderen lahm. Dabei ist es für uns alle wichtig, locker und entspannt zu sein, um die Fähigkeiten unseres Gehirns voll ausschöpfen zu können.

■ Lernen und Bewegung gehören zusammen!

Planen Sie beim Lernen genügend Pausen ein, damit sich Ihr Kind ausreichend bewegen kann und keine Verspannungen der Rücken- und Beinmuskulatur entstehen, was für den Körper wieder Stress bedeuten kann.

Sie können es dazu mit einer kurzen schwungvollen Tanzeinlage, dem Besuch auf einem Spielplatz oder einfach mit ein paar Übungen aus dieser Broschüre motivieren. Übrigens, gemeinsam mit Ihnen macht es gleich doppelt so viel Spaß!



Ihr Kind ist einzigartig!

- **Wasser hält fit!**
Bei vielen „Durchhängern“ reicht schon ein Glas Wasser, um Gehirn und Körper wieder optimal mit Flüssigkeit zu versorgen und so in Schwung zu bringen. Stellen Sie immer Wasser in die Nähe des Arbeitsplatzes, damit Ihr Kind nicht vergisst zu trinken.
- **Vorsicht mit Zucker!**
Zucker liefert Energie und macht Lust auf Bewegung. In der Freizeit ist das in Ordnung, während des Lernens und in der Schule soll ihr Kind aber still sitzen bleiben und der Körper gerät dadurch unter Stress. An Konzentration ist dann natürlich nicht mehr zu denken. Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass es Süßigkeiten nur dann naschen soll, wenn man sich danach auch bewegen kann.
- **Bildschirme – versteckte Gefahr!**
Die Arbeit am Computer wird zwar immer öfter als Fortschritt im Unterricht gesehen, aber mit der vielen Zeit, die unsere Kinder schon daheim vor Bildschirmen verbringen, wird im Vor- und Grundschulalter die Entwicklung des räumlichen Denkens und der Vorstellungskraft stark beeinträchtigt. Durch die flache Oberfläche fehlt die dritte Dimension und damit die Tiefe. Kontrollieren Sie die Zeit, die Ihr Kind vor einem Bildschirm sitzt, und bieten Sie ihm attraktive Alternativen. Brettspiele z. B. machen nicht nur Spaß, sondern fördern auch die Gemeinschaft und trainieren soziale Fähigkeiten, wie faires Gewinnen, aber auch Verlieren.
- **Fördern, aber nicht überfordern!**
Ihr Kind ist ganz besonders und einzigartig, mit individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten. Deswegen lässt es sich auch nicht mit anderen Kindern vergleichen. Einige Begabungen, wie handwerkliches Geschick oder Musikalität, finden in der Schule kaum Beachtung, erweisen sich aber im späteren Berufsleben als sehr hilfreich. Besonders bei schlechten Noten sollte man auf Erfolgserlebnisse in anderen Bereichen achten und klar zeigen, dass Liebe nichts mit irgendwelchen Zahlen zu tun hat.

**Unser Gehirn:
zwei Hälften,
verschiedene Aufgaben**



Der Start in die Schule – welche Fähigkeiten sind hilfreich?

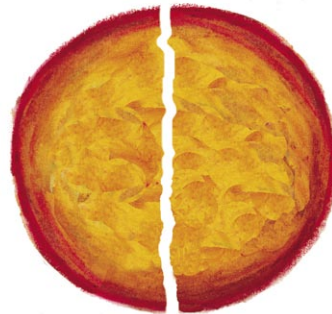
Vielen Kindern fällt es schwer, bei Schuleintritt mit der neuen Umgebung und den anspruchsvollen Anforderungen zurechtzukommen. Man erwartet von ihnen, dass sie sich aktiv in eine Gruppe einbinden, aber auch über einen längeren Zeitraum stillsitzen und einfach nur zuhören. Aufgaben müssen selbständig und verantwortungsbewusst übernommen werden und es wird auch ein gewisser Ehrgeiz und das Hinarbeiten auf Ziele vorausgesetzt.

Dabei orientieren sich Schulbücher, der Unterrichtsaufbau und die Lehrmethoden häufig an einer Wahrnehmung, die sich an das Sprachhirn wendet, bei echten Rechtshändern eine Fähigkeit der gegenüberliegenden linken Gehirnhälfte. Bei echten Linkshändern liegen diese Begabungen dementsprechend rechts, also wieder gegenüber. (Es gibt auch sogenannte Mischformen, auf die später noch genauer eingegangen wird.)

Aufgaben beider Gehirnhälften:

„Sprachhirn“

- Logik
- Sachlichkeit
- Objektivität
- Wissenschaftliches Arbeiten
- Lineares Denken – der Reihe nach
- Feinmotorik



„Gestalthirn“

- Gefühle
- Intuition
- Subjektivität
- Kreativität, handwerkliche Fähigkeiten
- Bildhaftes Denken
- Grobmotorik



Stress blockiert das Denken

Nachdem bei Mädchen die Entwicklung des Sprachhirns meist früher einsetzt, werden vor allem sie beim Schulstart durch unser Unterrichtssystem unterstützt. Häufig schneiden sie beim Lesen, Schreiben oder Rechnen besser ab als gleichaltrige Buben. Ein besonders wichtiger Faktor dabei ist die früher entwickelte Feinmotorik, die vor allem beim Schreibenlernen wichtig ist. Oft kann man diesen Vorsprung auch an den genauen Zeichnungen unter den Hausaufgaben erkennen. Dagegen dominiert bei Buben in den ersten Schuljahren das Gestalthirn und damit auch die Grobmotorik, weshalb sie stärker auf bewegungsorientierte Anforderungen ansprechen. Langes Stillsitzen fällt ihnen häufig schwerer und oft stauen sich während der Unterrichtsstunden Aggressionen auf, die dann in den Pausen lautstark und nicht selten mit kleinen Kämpfen abgebaut werden müssen. Deswegen sollten sich auch besonders Buben nach der Schule viel bewegen und austoben können und nicht wieder zu lange beim Lernen oder Hausaufgaben erledigen ruhig sitzen.

Um in der Schule gut klarzukommen, sollten Kinder je nach Bedarf auf beide Gehirnhälften zurückgreifen können. Diese Möglichkeit ist aber leider oft blockiert, weil unterschiedlichste Umwelteinflüsse wie eine ständige Reizüberflutung, großer Leistungsdruck in der Schule, aber auch Probleme mit Freunden oder in der Familie den Alltag bestimmen. Alle diese Faktoren können Stress bedeuten und dadurch das Lernen und Denken blockieren.

Oft entstehen kritische Situationen beim gemeinsamen Lernen, weil über das Verhalten von Kindern voreilig geurteilt wird. Sätze wie „Konzentrier dich endlich“, „Das haben wir doch schon so oft gelernt“ oder „Streng dich doch mehr an“ vergiften dann die Atmosphäre. Dabei handelt es sich häufig um „Lernblockaden“, die ihrem Kind keine andere Möglichkeit geben, als sich genau so zu verhalten.

Negative Bemerkungen können keine positive Veränderung bewirken

Es steckt also keine Absicht dahinter, und diese negativen Bemerkungen können keine positive Veränderung bewirken.

Lernblockaden bedeuten, dass der Informationsfluss im Gehirn zwischen den einzelnen Nervenzellen nicht möglich ist oder dass die nötigen Leitungen noch nicht ausgebildet sind. Deswegen stehen zum Lösen der verschiedenen Aufgaben die passenden „Wege“ nicht zur Verfügung. Wenn sich die Situation bereits festgefahren hat, ist an ein gemeinsames Lernen sowieso nicht mehr zu denken. Machen Sie eine Pause und probieren Sie eine der später beschriebenen Übungen aus dieser Broschüre.

„Was Hänschen nicht lernt, kann Hans noch in jedem Lebensalter lernen!“

Wichtig: Es ist nie zu spät, Blockaden, die das Leben erschweren, aufzulösen. Wir sind das ganze Leben lang lernfähig und können die benötigten neurologischen Verknüpfungen im Gehirn herstellen. Und deswegen kann man auch ganz klar sagen: „Was Hänschen nicht lernt, kann Hans noch in jedem Lebensalter lernen.“



Solche Lernblockaden können sich auf sehr unterschiedliche Art und Weise, wie z. B. Lese-, Schreib- und Rechenschwierigkeiten, zeigen.

Während die einen lesen, ohne den Inhalt zu erfassen, schreiben andere fast unleserlich, und wieder andere finden sich im Zahlenraum nicht zurecht, was bedeutet, dass sie dazuzählen und abziehen nicht unterscheiden können und deswegen bei jedem Anlauf, eine Rechnung zu lösen, scheitern.

Lernblockade oder mangelnde Übung?

Wie können Sie nun erkennen, dass es sich um eine Lernblockade handelt und nicht um mangelnde Übung oder zu wenig Erklärung?

Blockaden zeigen sich durch Lernprobleme, die sich langfristig nicht lösen lassen – auch nicht durch regelmäßiges Wiederholen des Lernstoffes, fleißiges Lesen, Schreiben oder Rechnen. Je höher der Druck wird, desto schwieriger ist es, aus so einer Blockierung herauszufinden.

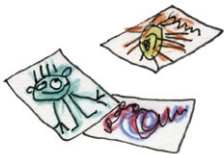
Aber auch Unaufmerksamkeit, Konzentrationsprobleme oder aggressives Verhalten können auf Lernblockaden hinweisen. Durch die daraus folgenden Schwierigkeiten im Unterricht können Angst und sogar körperliche Probleme wie Bauch- oder Kopfschmerzen entstehen. Dass ein Kind dann nicht mehr zur Schule gehen möchte, ist nur zu gut verständlich. In der Freizeit zeigen diese Kinder meist ein ganz anderes Verhalten und viele Eltern sind verwundert, wenn Lehrer ihr Kind als auffällig beschreiben.

Blockaden können ganz unterschiedlich ausgeprägt sein. Vielleicht kennen Sie eine der folgenden Situationen aus Ihrem eigenen Alltag?



„Rechts-links-Blockade“

Papa Klaus meldet sich zu Wort: „Unsere Zwillinge Simon und Marlene gehen noch in den Kindergarten, sollen aber demnächst eingeschult werden. Der Kindergartenpädagogin ist aufgefallen, dass Simon den Stift verkrampft hält und dabei die Hand nach innen eindreht. Beim Arbeiten an den Vorschulblättern gibt er bereits nach wenigen Minuten auf. Auch zuhause fällt es ihm schwer, sich länger auf ein Spiel zu konzentrieren. Natürlich wollen wir, dass sich unser „Kleiner“ auch in der Schule wohl fühlt, und sind jetzt etwas verunsichert.“



Es gibt in der Praktischen Pädagogik® einen eigenen Ansatz, die Schulreife eines Kindes festzustellen. Ein wichtiger Punkt ist z. B., wie ein Kind einen Stift zum Malen oder Schreiben in die Hand nimmt. Eine verkrampfte und eingedrehte Schreibhaltung kann darauf hinweisen, dass die Sprachhemisphäre des Gehirns und die Schreibhand auf der gleichen Seite liegen, was nicht der sonst typischen diagonalen Anordnung entspricht. Dies kann bei Rechts- und Linkshändern zutreffen und verursacht zahlreiche Lern- und Verhaltensprobleme (z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, Langsamkeit usw.). Auch das Schriftbild ist häufig Anlass für Kritik, kann aber nicht schöner sein, weil mit der grobmotorischen Hand geschrieben wird.

Es ist wichtig, dass sich ein Kind bei Schuleintritt bereits für eine Schreibhand entschieden hat, weil es sonst den Schreibvorgang nicht automatisieren kann, sondern jedes Mal, wenn es zu einem Stift greift, überlegen muss, mit welcher Hand es zugreift.

So können Sie auch feststellen, welche Schreibhand Ihr Kind bevorzugt:

- *Halten Sie einen Stift vor die Körpermitte des Kindes und beobachten Sie, mit welcher Hand es zugreift – es verwendet die dominante Schreibhand.*

Auch wenn Ihr Kind die Hand beim Schreiben eindreht, versuchen Sie nicht die Schreibhand umzutrainieren, denn das würde zu noch mehr Problemen führen. Das neurologische System des Menschen erkennt am besten, wie es optimal organisiert ist. Ganz im Gegenteil sollte man diese Form der Verarbeitung im Gehirn respektieren und versuchen, die positive Seite zu sehen, dass nämlich diese unübliche Kombination von Schreibhand und zuständigem Gehirnbereich auf der gleichen Seite auf ein sogenanntes „Einstein Gehirn“ hinweist, welches als genial und überdurchschnittlich intelligent gilt.

Leider geht diese Verarbeitungsstrategie aber auch mit großer Stressanfälligkeit einher und Talente und Fähigkeiten können wegen häufig auftretender Blockaden nicht zur Entfaltung kommen.

Konsequenter Rechts- oder Linkshänder: Schreibhand und Sprachgehirn liegen sich gegenüber.
Mischform Rechts- oder Linkshänder: Schreibhand und Sprachgehirn liegen auf der („Einsteingehirn“: genial, aber stressanfällig) gleichen Seite.

Einige typische Hinweise auf eine „Rechts-links-Blockade“:

- ▶ Lese- und Rechenprobleme
- ▶ Schlecht leserliche Schrift
- ▶ Häufig Abschreibfehler
- ▶ Schwierigkeiten, rechts und links zu unterscheiden

Um diese möglichen Blockaden in der „Rechts-links-Dimension“ aufzulösen und beide Gehirnhälften zum gleichzeitigen Arbeiten anzuregen, probieren Sie mit Ihrem Kind folgende Übungen: (Viele Kinder sprechen auch gut darauf an, wenn sie zu den Übungen Musik hören oder mitsummen.)

„Die einfache
Überkreuzbewegung“



- *Bieten Sie Ihrem Kind zuerst ein Glas Wasser an!*
- *Locker und aufrecht hinstellen.*
- *Rechtes Bein nach vorne heben, Knie dabei abwinkeln und mit der linken Hand berühren.*
- *Das Bein wieder hinstellen und die Bewegung mit dem linken Bein und der rechten Hand fortsetzen.*
- *Die Arme dazwischen locker hängen lassen.*
- *Diese Überkreuzbewegung soll in einem gleichmäßigen Rhythmus so lange wiederholt werden, bis sie flüssig geht.*

Diese Übung verbessert das Links-rechts-Verständnis sowie die Koordination von Ohren und Augen, womit Fertigkeiten wie aktives Zuhören und Schreiben unterstützt werden. Außerdem gewinnt man Sicherheit bei sportlichen Aktivitäten, wie z. B. Radfahren, Schwimmen oder auch Klettern.

„Die liegende Acht“



- Locker und aufrecht hinstellen.
- Rechte oder linke Hand nach vorne in Augenhöhe mit nach oben zeigendem Daumen ausstrecken.
- Die Bewegung beginnt nun an der gedachten Mittellinie des Körpers.
- Nun wird eine liegende Acht in die Luft gemalt (Startrichtung ist egal), möglichst ohne zu stocken.
- Wichtig: Der Kreuzungspunkt soll genau vor dem Körper liegen.
Die Augen sollen locker dem Daumen folgen, wobei sich der Kopf ganz leicht mitbewegt.
Den Hals dabei möglichst entspannt lassen.
- Drei Durchgänge mit jeder Hand, anschließend drei Durchgänge mit ebenfalls gestreckten Armen, diesmal aber mit vor dem Körper gefalteten Händen.

Diese Übung aktiviert beide Augen und verbessert damit Lesetechnik und Leseverständnis. Auch das Schreiben wird unterstützt, weil die „Zusammenarbeit“ zwischen Augen und Schreibhand damit koordiniert wird. Denn die Hand macht das, was unsere Augen vorgeben. Gleichgewicht und Koordination verbessern sich ebenfalls.

„Höhle bauen“



Um Ihr Kind auf die verschiedensten Herausforderungen des Schulleintritts vorzubereiten, können Sie noch folgende Übungen mit ihm machen:

- Motivieren Sie Ihr Kind mit Hilfe von Pölstern, Decken, Matratzen und Stühlen, eine gemütliche „Höhle“ zu bauen, in die es sich zurückziehen kann, aus der es aber auch neugierig herauskrabbeln soll. (Beides ist wichtig. Locken Sie Ihr Kind wieder heraus, wenn es sich für längere Zeit verkriecht.)

Natürlich können auch ein Kriechtunnel oder ein kleines Zelt für diese Übung verwendet werden. Mit dieser Übung soll der Impuls geweckt werden, neugierig zu sein, um Neues zu erfahren – eine Eigenschaft, die in der Schule sehr wichtig ist, um motiviert und begeistert lernen zu können. So können auch schüchterne Kinder sowie Kinder, die sich nur zögerlich in eine Gemeinschaft einbinden, spielerisch unterstützt werden. Für viele Kinder ist es auch wichtig zu erkennen, dass man sich in manchen Situationen besser zurückzieht, um sich so angemessen zu schützen.

Variante für draußen: Spielen Sie mit Ihrem Kind Verstecken, am besten in einer Gruppe.

„Balancieren und Klettern“



- *Besuchen Sie mit Ihrem Kind einen Spielplatz. Es soll dort die Möglichkeit haben, zu balancieren und auf einem Klettergerüst herumzuturnen, um seinen Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen spielerisch zu trainieren. Genauso wichtig sind aber auch die sozialen Kontakte, die dabei geknüpft werden können.*

Diese Übungen wirken sich positiv auf das Erinnerungsvermögen und die Neuaufnahme von Informationen aus, beides wichtige Fähigkeiten für den Unterricht. Aber auch die Gruppensicherheit wird gestärkt und damit das Wohlfühlen in der neuen Umgebung „Schulklasse“ unterstützt.

Variante für drinnen: Auch am Rand einer zusammengelegten Decke oder eines großen Polsters kann herrlich balanciert werden. Die Augen sollen dabei nach vorne (nicht nach unten) gerichtet sein.

Die vorgeschlagenen Übungen sind natürlich nicht nur für Schuleintrittskinder geeignet. Auch später noch können so die unterschiedlichen Sicherheiten trainiert werden. Der Grund dafür ist, dass unser Gehirn das ganze Leben lang lernfähig ist, sogar wenn man schon lange erwachsen ist.



„Blockiertes Sehen?“



Monika fragt: „Meine Tochter Lina kann gut und relativ flüssig lesen. Wenn ich sie aber dann nach dem Inhalt des Gelesenen frage, kann sie sich an nichts erinnern. Kann es sich hier auch um eine ‚Blockade‘ handeln?“

Beim Lesen müssen beide Seiten des Gehirns optimal zusammenarbeiten. Liest ein Kind vor allem mit dem Gestalthirn, nimmt es das Wort optisch als Ganzes (Wortbild) auf, aber nicht die Bedeutung, denn dafür ist bei Rechtshändern das Sprachhirn zuständig.

Außerdem kann das Sehen blockiert sein. Auch wenn Kinder medizinisch betrachtet gut sehen, kann es sein, dass sie die aufgenommenen Informationen nicht vollständig verarbeiten. Man erkennt das z. B. auch daran, dass Kinder das Schreibheft nach rechts oder links verschieben, um den kritischen Punkt der Blattmitte zu umgehen, also jene Stelle, an der es von einer Gehirnhälfte auf die andere umschalten muss.

Wenn Kinder dann z. B. von der Tafel abschreiben müssen, kann es sein, dass sie sich die Wörter nicht merken können (ihr Gehirn zerlegt jedes Wort in die einzelnen Buchstaben) oder sie malen die Wörter nur ab, ohne den Inhalt zu verstehen. In beiden Fällen können sehr leicht Abschreibfehler passieren.

Zwischenfrage einer Mutter: „Was ist dann mit meinem Sohn? Er liest leider ziemlich schlecht und weiß anschließend auch nicht, was er gelesen hat. Dabei üben wir fast täglich. Die Lehrerin gibt ihm ja auch immer Übungszettel mit, die wir aber beide schon nicht mehr sehen können, weil sich das Lesen trotzdem nicht verbessert. Besonders schwierig ist für ihn auch die Unterscheidung von ‚b‘ und ‚d‘.“

Obwohl sich die Leseschwäche hier anders äußert, handelt es sich um dieselbe „Rechts-links-Blockade“, bei der die Zusammenarbeit zwischen rechter und linker Gehirnhälfte blockiert ist.

Als passende Übung eignet sich wieder „Die einfache Überkreuzbewegung“ oder „Die liegende Acht“.

„Blockiertes Hören?“

Eine Oma meldet sich zu Wort: „Ich passe jede Woche auf meinen Enkel auf, und oft habe ich das Gefühl, dass er mir nicht zuhört. Er lächelt zwar freundlich, tut dann aber nie das, was ich von ihm möchte. Deswegen war ich auch schon mit ihm beim Ohrenarzt, aber der konnte nichts feststellen.“

Es kann sich hier um „blockiertes Hören“ handeln. Dabei dominiert bei der Wahrnehmung und Verarbeitung von akustischen Lauten nur eine Gehirnhälfte. Man benötigt aber beide, denn eine ist für die Details der Information zuständig, während die andere Rhythmus und Klang des Gesagten verarbeitet. Je nachdem, welche Gehirnhälfte dominiert, stehen entweder die Einzelheiten im Vordergrund oder nur die „Melodie der Sprache“. In beiden Fällen wird dem Kind oft ungerechtfertigt Unaufmerksamkeit oder das „Nicht-hören-Wollen“ unterstellt.

So wie zwei Augen haben wir auch ein rechtes und ein linkes Ohr, welches jeweils ebenfalls von der gegenüberliegenden Gehirnhälfte gesteuert wird. Funktioniert dieser Vorgang nicht optimal, ist eine Blockade sehr wahrscheinlich, in diesen Fällen eine „Rechts-links-Blockade“. Deshalb passt auch häufig die gleiche Übung – „Die einfache Überkreuzbewegung“.



Lese-Rechtschreib-Schwäche „Legasthenie“



Eine Volksschullehrerin fragt: „Ich bin schon viele Jahre im Dienst und sozusagen ein alter Hase in diesem Beruf. Trotzdem stoße ich immer wieder bei Kindern mit Lese-Rechtschreib-Schwäche an meine Grenzen. Manche Schüler lernen rasch lesen und schreiben, einige brauchen etwas länger und ein paar lernen es nur sehr mangelhaft, egal wie sehr ich mich anstrenge, sie auch durch andere Lehrer fördern lasse oder ihnen sogar eigene Übungsprogramme zusammenstelle. Wie ist das möglich?“

Gute Rechtschreiber haben eine ausgeprägte Visualisierungsfähigkeit (Bildvorstellung), mit der sie das Wortbild rasch erkennen, aufnehmen und entschlüsseln. Bei Lese-Rechtschreib-Schwäche oder auch Legasthenie ist dieses „Innere Sehen“ aber blockiert.

Dabei handelt es sich um keine Sehschwäche (das sollte man natürlich immer in Betracht ziehen und beim Augenarzt abklären lassen) sondern die Möglichkeit, sich das Wort bildhaft vorzustellen, steht nicht zur Verfügung. Menschen greifen dann auf das Hören zurück und schreiben Wörter so, wie sie sie akustisch wahrnehmen – und das entspricht häufig nicht unserer Rechtschreibung.

Denn manchmal wird etwas nicht so ausgesprochen, wie es geschrieben gehört, z. B. Fremdwörter, Dialektausdrücke, Buchstabenverdoppelungen oder „stummes h“. Hier sind unsere Ohren alleine überfordert.

Auch hier ist wieder eine sehr gute Übung, wenn Sie Ihr Kind eine liegende Acht in die Luft malen lassen. Dabei werden die Augenmuskeln angeregt und durch das Kreuzen der Mittellinie die beiden Gehirnhälften aktiviert. Damit fällt es leichter, Wörter zu lesen und vor dem „inneren Auge“ zu speichern.

Um die Augen selbst zu unterstützen, gibt es noch eine sehr leichte und entspannende Übung, die „Augendeckelübung“:

„Die Augendeckelübung“

- Handflächen aneinanderreiben, bis sie richtig heiß sind.
- Hände dann gleich zu leichten Schalen formen und locker wie Deckel auf die Augen legen (keinesfalls auf die Augen drücken!).
- Die Augen können dabei offen oder geschlossen bleiben.
- Die Dauer dieser Übung ist individuell, beträgt aber ca. 1–2 Minuten.



Rechenschwäche „Dyskalkulie“

Sabine fragt: „Mein Sohn Paul hat große Schwierigkeiten beim Rechnen. Wir üben fast täglich, aber eigentlich verbessert sich kaum etwas. Hat das die gleiche Ursache wie bei der Lese-Recht-schreib-Schwäche?“

Ja, das ist möglich.

Wenn Ihr Kind auch Schwierigkeiten bei der Rechtschreibung hat, kann es Schwierigkeiten bei der „Bildvorstellung“ (Inneres Sehen) haben, denn dem Gehirn ist es egal, ob es sich um Buchstaben, Wörter oder Zahlen handelt.

Fällt aber nur das Rechnen schwer (Dyskalkulie), können die Kinder häufig auch „rechts und links“ nicht unterscheiden. Sich zu orientieren oder etwas zu strukturieren, beim Rechnen zwei wichtige Fähigkeiten, bereiten dann oft Schwierigkeiten. Um sich im Zahlenraum gut zurechtzufinden, sollten Kinder also spontan rechts und links unterscheiden können.

Eine kurze Erklärung dazu:

Wenn beim Rechnen eine Zahl größer wird, bewegt man sich nach rechts, wenn sie kleiner wird, nach links.

Muss ein Kind also länger überlegen, wo rechts und links ist, verzögert sich der ganze Rechenvorgang, oder es wird gleich falsch gerechnet.

Viele Erwachsene haben auch Schwierigkeiten, unter Stress rechts und links zu unterscheiden. Vielleicht kennen Sie diese Situation: Sie fahren mit dem Auto durch eine fremde Stadt und suchen den Weg. Ihr Partner sitzt neben Ihnen und lotst Sie mit hektischen Anweisungen durch das „Straßenwirrwarr“, bei oft starkem Verkehrsaufkommen. Nun sind spontane Reaktionen gefordert. Mit Aufforderungen wie „jetzt nach links“ entstehen Stresssituationen, die einen Autofahrer völlig überfordern können und nicht selten mit einem Streit enden.



„Die Seitigkeitsverankerung“

Die folgende Übung ist eine Möglichkeit, das Erkennen von rechts und links zu festigen.

- *Legen Sie eine Hand auf die linke Schulter Ihres Kindes und fordern Sie es dabei auf, laut „links“ zu sagen.*
- *Diesen Vorgang wiederholen Sie einige Male (ca. 3-4-mal).*
- *Anschließend soll Ihr Kind sich selbst die rechte Hand auf die linke Schulter legen und dabei wieder laut „links“ sagen.*
- *Diese Verankerung kann auch einige Tage hintereinander wiederholt werden.*

Meist wirkt diese Übung sofort. Kann Ihr Kind aber rechts und links gut unterscheiden, probieren Sie wie bei der Lese- und Rechtschreibschwäche die Übung „Die liegende Acht“.



„Vorne-hinten-Blockade“

Eine Mutter meldet sich zu Wort: „Meinem Sohn fällt es schwer, sich im Unterricht zu konzentrieren. Der Lehrer meint, dass er meistens vor sich hin träumt und so vieles nicht mitbekommt. Ich sage ihm immer: ‚Pass endlich einmal auf‘, aber das hat bis jetzt nichts genützt.“

Konzentrationschwierigkeiten sind häufig ein Hinweis auf eine sogenannte „Vorne-Hinten-Blockade“. Damit meint man bei der Methode der Praktischen Pädagogik®, dass die Konzentration (vorne) und die Entspannung (hinten) in einem unausgewogenen Zustand sind. Idealerweise können Kinder sich nämlich gut konzentrieren, wenn sie etwas abschreiben oder erarbeiten sollen, während sie sich in Phasen entspannen, in denen vor allem zugehört oder zugeschaut wird. Gute Lernvoraussetzungen sind gegeben, wenn beide Pole ausgeglichen sind, also je nach Bedarf zugänglich sind.



Einige typische Hinweise auf eine „Vorne-Blockade“:

- ▶ Vor sich hin träumen.
- ▶ Sich leicht ablenken lassen.
- ▶ In Stresssituationen abschalten.
- ▶ Fehler beim Abschreiben von Tafel oder Buch.
- ▶ Unflexibilität.
- ▶ Überforderung wird oft in Bewegung umgesetzt – Hyperaktivität.
- ▶ Oder Stress äußert sich in Trägheit – Hypoaktivität.

Einige typische Hinweise auf eine „Hinten-Blockade“:

- ▶ Zu nah dran sein („Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht“).
- ▶ Aggressives Verhalten.
- ▶ Reagieren oft ohne richtig über eine Situation nachzudenken.
- ▶ Können keinem Streit aus dem Weg gehen.

„Überkreuzbewegung
nach hinten“



Um eine „Vorne-hinten-Blockade“ aufzulösen, können Sie mit Ihrem Kind folgende Übung machen:

- *Locker und aufrecht hinstellen, Arme seitlich hängen lassen.*
- *Beine abwechselnd nach hinten zum Po hin abwinkeln.*
- *Rechte Hand berührt dabei die linke Ferse.*
- *Anschließend wechseln: Linke Hand berührt die rechte Ferse.*
- *Ziel ist erreicht, wenn der Bewegungsablauf rhythmisch und locker ist.*

Mit dieser Übung können Sie ein Gleichgewicht zwischen Konzentration und Entspannung erreichen. Sie lässt sich auch gut in einer Pause beim Lernen oder bei den Hausaufgaben einbauen, wenn Ihr Kind einfach abschaltet und vor sich hin starrt oder ständig herumzappelt.

Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizit

Ein Großvater fragt: „Mein Enkel geht seit diesem Jahr in das Gymnasium und er hat auch ganz gute Noten. Von seinen Leistungen her passt es also. Jetzt sagt aber sein Klassenvorstand, dass er durch „hyperaktives“ Verhalten ständig auffällt und dass dringend etwas unternommen werden muss. Hyperaktivität hört man heute sehr häufig, was ist aber damit gemeint?“

Mit Begriffen wie „Hyperaktivität, ADS bzw. ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung)“ werden Kinder mit motorischer Unruhe, mangelnder Aufmerksamkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, übersteigertem Bewegungsdrang, eingeschränktem Zeitgefühl, aber auch überschießender Impulsivität beschrieben.

Die praktischen Erfahrungen in der Lernberatung zeigen, dass es diesen Kindern schwerfällt, zwischen den zahlreichen sie umgebenden Reizen die momentan wichtigen herauszufiltern und sich darauf zu konzentrieren. Es besteht für sie nämlich kein Unterschied in der Wichtigkeit, ob es sich um eine vortragende Lehrperson, einen irgendwo in der Klasse flüsternden Mitschüler oder um eine am Fenster herumkrabbelnde Fliege handelt. Aber auch wenn etwas ihre Aufmerksamkeit fesselt, hält das meist nicht lange an. Sie hüpfen rasch von einem Angebot zum anderen und sind ständig auf der Suche nach einem neuen „Kick“. Durch das fehlende Innehalten bleibt ihnen aber auch keine Zeit, ruhig nachzudenken und so die nächsten Schritte beim Lernen oder auch beim Spielen mit anderen zu planen.

Wenn diese Kinder etwas erzählen oder schreiben, kann man der Geschichte oft nicht folgen, weil die Gedanken sich überschlagen und so kein „roter Faden“ zu erkennen ist. Auch wenn der Verstand eigentlich eine Ruhepause möchte, wirkt der Körper, als würde er ständig unter Strom stehen. Das Ziel ist aber nicht einfach, den „Stecker herauszuziehen“, sondern Entspannung und Aktivität je nach Bedarf passend einsetzen zu können.



„Bewegung einfrieren“

Eine gute und sehr vergnügliche Übung, Entspannung und Aktivität spielerisch zu trainieren, ist das folgende Spiel:

- *Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind, am besten mit noch mehreren Kindern (oder auch Erwachsenen), zu fetziger Musik durch den Raum.*
- *Wenn die Musik stoppt, müssen alle „Tänzer“ sofort in ihrer Bewegung „einfrieren“ und dürfen sich erst wieder bewegen, wenn die Musik wieder angeht.*
- *Geben Sie dabei für jede Tanzphase ein anderes Motto vor: z. B. „Bewege dich wie ein Roboter“, „Stelle dir vor, dass du knietief durch Schlamm watest“ oder „Schleiche dich wie ein Indianer an“ ...*
- *Wichtig ist, dass beide Phasen „durchgehalten“ werden, wobei die „Ruhephasen“ zuerst sehr kurz sein können und sich dann langsam steigern, denn nur Spaß beim Üben bringt auch Erfolg.*



Zwei Arten von Aggression



Ein junger Mann meldet sich zu Wort: „Ich bin Volksschullehrer und unterrichte eine 4. Klasse mit neun Buben und zehn Mädchen. Obwohl ich den Unterricht immer wieder mit Bewegungsübungen auflockere, habe ich zwei Jungen dabei, die regelmäßig ausflippen und dann auch aufeinander losgehen. Das stört die ganze Gruppe und ich bin dann immer völlig entnervt. Ich suche schon seit einiger Zeit nach einer Lösung, denn so kann es nicht weitergehen.“

Aggression ist leider ein ständig aktuelles Thema in vielen Bereichen unserer Gesellschaft. Meist bringen gutes Zureden, Appelle an die Vernunft und sogar Sanktionen keinen oder nur wenig Erfolg. Damit ist man diesen schwierigen Situationen oft völlig hilflos ausgeliefert. Um Aggression besser zu verstehen, unterscheidet die Evolutionspädagogik[®], ein Teilbereich der Praktischen Pädagogik[®], zwei unterschiedliche Arten:

Einerseits gibt es den „Rundumschlag“, der sich gegen alles und jeden in der Umgebung richtet, selbst wenn es der beste Freund ist. Gegendruck verstärkt diese Reaktionen oft nur noch. Häufig fehlt hier ein ausgeglichenes Körpergefühl, das aber sehr effektiv mit Kampf- und Kraftsportarten erlangt und trainiert werden kann. „Blinde Aggressionsausbrüche“ können so überflüssig werden.

Sie können mit Ihrem Kind zur Unterstützung auch Reaktionsspiele spielen, die es in unterschiedlicher Form zu kaufen gibt, oder Sie probieren folgende Spiele, am besten in einer Gruppe:

„Ebbe und Flut“

Erzählen Sie eine Geschichte, die am Meer spielt. Der oder die Zuhörer sollen immer darstellen, was gerade in der Geschichte vorkommt. Wenn das Wort „Ebbe“ vorkommt, müssen sich alle rasch flach auf den Boden legen, bei „Flut“ muss man sofort auf einen Stuhl oder Tisch steigen. Es geht dabei darum, sofort auf die beiden Wörter zu reagieren.

„Löffelgeschichte“

Alle Spieler sitzen mit den Händen auf dem Rücken in einem Kreis am Boden. Sie erzählen eine Stegreifgeschichte, z. B. über einen Restaurantbesuch. Immer wenn das Wort „Löffel“ fällt, schnappt jeder Spieler nach einem Löffel. Wer keinen Löffel mehr erwischt, muss die Geschichte weitererzählen.

„Obstkorb“

Die Spieler sitzen auf Stühlen in einem Kreis und teilen sich in Obstsorten ein (z. B. Äpfel, Bananen, Orangen ...). Ein Kind schiebt seinen Stuhl beiseite und geht in die Mitte des Kreises. Nun ruft es zwei der ausgewählten Obstsorten und die entsprechenden Kinder müssen möglichst schnell die Plätze tauschen. Dabei versucht das „Mittelkind“ schneller zu sein und auch einen Stuhl zu erwischen. Ein Spieler bleibt nun wieder ohne Sitzplatz übrig und darf wieder zwei Obstsorten nennen. Wenn „Obstsalat“ gerufen wird, müssen alle die Plätze tauschen.

Die zweite Art der Aggression beruht auf negativen Erfahrungen, ist damit emotionsgesteuert und richtet sich gezielt gegen bestimmte Personen oder Dinge. Hier ist die Gefühlswelt nicht im Lot und oft kleine Auslöser, wie bestimmte Sätze oder Handlungen, lösen völlig unzusammenhängende negative Gefühle aus und lassen Kinder von einem Moment auf den anderen „auszocken“. Ein Weg, diese Gefühlsblockaden zu lösen, ist, positive Erfahrungen mit viel Lob zu ermöglichen, die die alten Verhaltensmuster auflösen und Sicherheit schaffen.

„Oben-unten-Blockade“



Eine Mutter fragt: „Mein Sohn traut sich selbst nur wenig zu und er ist immer gleich beleidigt, wenn man etwas zu ihm sagt. Leider ist er dadurch ein ziemlicher Außenseiter und wird in der Schule oft direkt gemobbt, sodass er nicht mehr hingehen möchte. Ich habe auch schon mit der Lehrperson geredet, aber die meint, dass er sich immer wieder selbst in diese Situation bringt.“

So wie Sie Ihren Sohn beschreiben, könnte auch hier eine Blockade vorliegen. In diesem Fall wird die Blockierung aber nicht durch typische Lernprobleme sichtbar, sondern in bestimmten Verhaltensweisen, die einem aber das Leben auch ganz schön schwer machen können. Diesmal herrscht das Ungleichgewicht zwischen dem Verstand (oben, dem Kopf) und den Gefühlen (unten, dem Herz).

„Oben-blockierte“ Kinder sind häufig unsicher und trauen sich wenig zu. Bei ihnen dominiert das Gefühl und deswegen kann sie auch schon die kleinste Bemerkung aus der Bahn werfen. Um Halt zu bekommen, wickeln sie gerne ihre Beine beim Sitzen um die Stuhlbeine. Leider sind sie aber auch die typischen Mobbingopfer, die sich schnell ausgrenzen lassen.

„Unten-blockierte“ Kinder bringen zwar meist gute schulische Leistungen, finden sich aber in ihrer Gefühlswelt oft schwer zurecht: Häufig versuchen sie wie Erwachsene zu argumentieren und wirken dadurch sehr altklug, was von gleichaltrigen Kindern eher negativ aufgenommen wird.

Einige typische Hinweise auf eine „Oben-Blockade“:

- ▶ Langsames Reagieren
- ▶ Oft zu spät kommen oder Letzter sein
- ▶ Unsicherheit, trauen sich wenig zu
- ▶ Schwierigkeiten, sich in eine Gruppe einzubinden – Außenseiter

Einige typische Hinweise auf eine „Unten-Blockade“:

- ▶ Versuchen alles zu begründen – wirken „altklug“
- ▶ Nur der Verstand zählt, Gefühle werden ignoriert

„Überkreuzte Beine
mit Pendelbewegung“



Eine gute Möglichkeit, das Ungleichgewicht zwischen Verstand (oben) und Gefühl (unten) auszugleichen, ist folgende Übung:

- *Ein beliebiges Bein vor dem anderen kreuzen – möglichst ohne zu schwanken (muss oft etwas länger geübt werden).*
- *Oberkörper langsam nach vorne beugen und Arme locker hängen lassen – Knie bleiben leicht gebeugt.*
- *Nun pendelt der Oberkörper mit den Armen leicht hin und her.*
- *Übung mit dem anderen Bein vorne gekreuzt wiederholen.*
- *Zum Abschluss ausgiebig strecken.*

Bei dieser Übung wird die Körperbalance geübt und gestärkt, um das innere Gleichgewicht, Selbstsicherheit und Vertrauen zu erlangen.

Durch die Lockerung des Hüft- und Beckenbereichs kann eine entspannte Haltung beim Stehen und Sitzen unterstützt werden.

Pubertät

Ein Lehrer meldet sich zu Wort: „Ich unterrichte an einer polytechnischen Schule und hatte bis jetzt eigentlich nie Probleme. In diesem Schuljahr gibt es aber eine Klasse, mit der ich nur schlecht klarkomme. Es gibt Außenseiter, die sich nicht einbinden lassen, Störenfriede, die andauernd versuchen, Stimmung zu machen, und so kommt die ganze Gruppe nie zur Ruhe, um endlich arbeiten zu können. Natürlich sind die Jugendlichen voll in der Pubertät, aber so sind die gemeinsamen Unterrichtsstunden kaum auszuhalten. Kann man auch für eine ganze Gruppe etwas tun?“

Bei Jugendlichen in diesem Alter verändert sich das Gehirn ganz gravierend. Es entstehen Millionen von neuen Verknüpfungen, während bereits vorhandene Verbindungswege geordnet, ausgebaut oder auch aussortiert werden. Was bis zu diesem Zeitpunkt gültig war, hat oft plötzlich keine Bedeutung mehr. In dieser Zeit der Pubertät prägt sich der Unterschied zwischen Ich und Du, Individualität und Gruppenzugehörigkeit aus.

Jugendliche zeigen nun verschiedenste Verhaltensweisen, von angepasst, fast gleichgültig bis unterwürfig auf der einen Seite und zielgerichtet bis rebellisch auf der anderen Seite. Es kristallisieren sich auch häufig Anführer einer Gruppe heraus, die alles kontrollieren wollen. Um jetzt mit dem Umfeld gut klarzukommen und sich wohl zu fühlen, müssen aber alle diese verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung stehen, sonst gerät man leicht in die Rolle eines Außenseiters oder eines ständigen Störenfriedes.

Für ein ausgewogenes Gleichgewicht in einer Gruppe oder Klasse muss jeder seinen Platz und seine Rolle finden, sonst gibt es ständig unterschwellige Kämpfe. Am schnellsten und effektivsten findet jeder seine Position bei einem gemeinsamen Klettertraining mit möglichst unterschiedlichen Möglichkeiten, das Körpergleichgewicht auszubalancieren. Dabei entstehen neue Verbindungen in einer Gruppe und alte Verhaltensmuster können durch neue ersetzt werden, und das ohne lange Diskussionen.



Übungen

Alle folgenden Übungen helfen auf spielerische Art die individuellen Denk- und Lernfähigkeiten zu verbessern. Wenn Sie die Übungen zuerst gemeinsam durchprobieren, können Sie sie dann je nach Bedarf immer wieder anwenden. Achten Sie dabei auf eine angenehme Umgebung, passen Sie sich dem Tempo Ihres Kindes an und üben Sie nur, solange es auch Spaß macht.

Übungen für gestresste Eltern bei Lern- und Hausaufgabenkämpfen

- „Emotionale Stressreduktion“ (Stirn und Hinterkopf halten)
- „Muntermacher“ (Energiepunkte massieren)

Übungen (nicht nur) zur Unterstützung der Schulreife

- „Einfache Überkreuzbewegung“
- „Liegende Acht“ (in die Luft malen)
- „Höhle bauen“ (Decken, Kriechtunnel, Kinderzelt oder „Verstecken spielen“)
- „Balancieren und klettern“ (Spielplatz oder großes Kissen)

Übung bei Konzentrationsschwierigkeiten

- „Überkreuzbewegung nach hinten“

Übung bei Leseschwierigkeiten

- „Einfache Überkreuzbewegung kombiniert mit Überkreuzbewegung nach hinten“

Übungen bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

- „Liegende Acht“ (in die Luft malen)
- „Augendeckelübung“

Übung bei Rechenschwäche

- „Seitigkeitsverankerung“
- „Liegende Acht“ (in die Luft malen)

Reaktionsspiele

- „Ebbe und Flut“
- „Löffelspiel“
- „Obstkorb“

Übung zur Stärkung der Gruppensicherheit

- „Gemeinsames Klettertraining“



Kontakt und Informationen:
Mobil: +43 676 50 55 303
Tel.: +43 5672 71024
info@pp-landa.at
www.pp-landa.at

Über den Autor:

Jürgen Landa, Dipl.-Päd., geboren 1968 in Breitenwang/Tirol
Lebens- und Sozialberater: Lernberater P.P.[®], Coach P.P.[©], ausgebildet in Evolutionspädagogik[®]
(Institut für Praktische Pädagogik IPP[©] M. A. phil. Koneberg)
Ausbildung in Brain Gym[®] nach Dennison (Innsbruck)
Ausbildung in Psychokinesiologie und Systemischer Kinesiologie nach Dr. med. Klinghardt (München)
Studium zum Volksschullehrer an der Pädagogischen Akademie (Stams)
Akademielehrgang Schulmanagement für Schulleiter (Innsbruck)
Jürgen Landa war als Volksschullehrer und Schulleiter tätig und arbeitet seit 2005 ausschließlich in seiner Praxis für Praktische Pädagogik[®] in Pflach (Reutte), in Innsbruck und in Lienz. Weiters hält er Vorträge und Seminare.

Literaturliste:

Baer, Ulrich (1994): 666 Spiele: Für jede Gruppe. Für alle Situationen. / Ulrich Baer (Hrsg.) – Seelze-Velber: Kallmeyer, 1994
Dennison, Paul E. Ph. D., Dennison, Gai. E. (1994): Brain Gym. Lehrerhandbuch. Kirchzarten (VAK Verlags GmbH), 10. Auflage 1999
Hannafor, Carla Dr. (1997): Mit Auge und Ohr. Mit Hand und Fuß. Gehirnorisationsprofile erkennen und optimal nutzen. Kirchzarten (VAK Verlags GmbH), 5. Auflage 2006
Koneberg, Ludwig M. A. phil., Förder, Gabriele (2005): Kinesiologie für Kinder. München (Gräfe und Unzer Verlag GmbH), 2005
Koneberg, Ludwig M. A. phil., Gramer-Rottler, Silke (2004): Das bewegte Gehirn. Die 7 Körperübungen für clevere Kinder. München (Kösel-Verlag GmbH & Co.), 2004
Koneberg, Ludwig M. A. phil., Gramer-Rottler, Silke (2006): Die sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen. Neues aus der Evolutionspädagogik. München (Kösel-Verlag), 2006

Impressum:

Herausgeber: Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, grafische Gestaltung: Richard Kleissner,
Illustration: Roswitha Betz
Wegen der besseren Lesbarkeit haben wir auf eine geschlechterspezifische Sprache verzichtet.

Das Sprichwort „Geht es Ihnen gut oder haben Sie Kinder in der Schule?“ fasst die Situation vieler Eltern auf ironische, aber oft treffende Weise zusammen.

Der Katholische Familienverband Tirol möchte mit dieser Broschüre dort ansetzen, wo der Familienalltag durch die ständigen Diskussionen um das Lernen empfindlich gestört wird. Eltern und Kinder sollen entlastet werden.

Dipl.-Päd. Jürgen Landa informiert über mögliche Ursachen von Lernproblemen und zeigt auf, wie durch ein paar einfache Übungen alltägliche Stresssituationen rund um das Thema „Lernen“ vermieden oder entschärft werden können.

Alle Übungen sind in der Mitte der Broschüre auf einem herausnehmbaren Streifen zusammengefasst. Einfach herauslösen, aufhängen und ausprobieren. Denn die Übungen wirken auch ohne Durchlesen der Broschüre.



familien^v
Der Katholische
Familienverband Tirol