Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 86 (1999)
Heft: 11: Lernen : ganzheitlich

Artikel: Bewegung ist das Tor zum Lernen
Autor: Schenk, Romeo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-534095

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 29.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Romeo Schenk

Bewegung ist das Tor zum Lernen

Dieser Satz wurde von Paul Dennison, dem Begründer der Edu-Kinesiologie, formuliert. Edu-Kinesiologie hilft, Lernblockaden mit Ganzkörperbewegungen abzubauen.
Kinesiologie ist ein Begriff, den Sie vermutlich auch schon gehört haben. Nur, was ist denn das überhaupt? Woher kommt die Kinesiologie? Was bewirkt sie? Wie kann ich sie im Unterricht einsetzen?
Einige Fragen, die ich im Folgenden beantworten werde.

Zur Geschichte

Kinesiologie (wörtlich übersetzt Lehre von der Bewegung) ist eine noch junge Fachrichtung.
In den frühen 60er Jahren entdeckte ein amerikanischer Chiropraktiker (George Goodheart), dass Muskeln manchmal schwach sind, obwohl kein offensichtlicher Grund für eine Muskelschwäche vorliegt. Mit der Zeit fand er Zusammenhänge zwischen den aus der chinesischen Medizin bekannten Energiemeridianen, Organen, Muskeln und Stärkungspunkten. Die Angewandte Kinesiologie war begründet. Diese verwendet zur Stärkung schwacher Muskeln auch manipulative Griffe, so dass diese Richtung bis heute medizinischem Fachpersonal (Ärzten, Chiropraktikern) vorbehalten bleibt.

In den frühen 70er Jahren hielt ein weiterer amerikanischer Chiropraktiker diese Art von Gesundheitsprävention für so wertvoll, dass sie allen Menschen offen stehen sollte. Also bearbeitete er die Angewandte Kinesiologie und gründete eine Richtung, die er Touch for Health (Gesund durch Berühren) nannte. Das Ziel dieser Methode, die von jedermann anwendbar ist, besteht darin, die Körperenergie auszugleichen. Fliesst die Energie frei, fühlt man sich körperlich, geistig und seelisch in Balance. Man ist gesund.
Aus dem Touch for Health entwickelte Paul Dennison in den 70er Jahren die Edu-Kinesiologie, eine Richtung der Kinesiologie, die sich vor allem mit Lernstörungen befasst.

Das Ziel dieser Methode besteht darin, die Körperenergie auszugleichen.

Der Grundsatz in der Edu-Kinesiologie lautet: Solange ich mich im Bereiche meiner Möglichkeiten bewege, gibt es keine Lernunmöglichkeit, sondern nur Lernblockaden. Kann ich etwas nicht lernen oder bearbeiten, so sind meine Fähigkeiten und mein Gehirn blockiert. Mit Hilfe von kinesiologischen Techniken können diese Blockaden abgebaut werden. Das ursprüngliche Potential kann wieder zum Vorschein kommen, damit wird Lernen wieder möglich, und es können Lernfortschritte erzielt werden. Diese Aussage gilt nur bei Blockaden im Gehirn, liegen organische Schädigungen vor, so kann auch die Kinesiologie

nichts bewirken. Im Fall von Schädigungen bietet die Kinesiologie Unterstützung, um das restliche Potential optimal zu nutzen.

Wie funktioniert dies in der Praxis?

In der Therapie

Die Kinesiologie ist aus dem therapeutischen Kontext heraus entstanden. In der Einzelarbeit mit einem Kind oder einem Erwachsenen wird zuerst herausgefunden, wo das Problem liegt und welches Ziel angestrebt wird. Mit Hilfe des Muskeltests, einem körpereigenen Biofeedback-Instrument, kann eruiert werden, wo die Blockaden liegen. Wiederum mit dem Muskeltest wird die geeignete Korrektur herausgefunden und dann durchgeführt. (Ein Wort zum Muskeltest: Dieser ist ganz klar ein therapeutisches Instrument und gehört nicht in die Schule.)

Ich selber bin immer wieder erstaunt, welche Fortschritte Kinder in Einzelstunden erreichen, wie Lesen, Rechnen oder sich Bewegen plötzlich fliessend vor sich geht. Dadurch sinkt auch die Angst vor diesen Tätigkeiten, und damit der Stress und der Schulalltag wird wieder einfacher. Gerade weil in der Kinesiologie relativ einfach und in kurzer Zeit Erfolge zu erzielen sind, hat sie in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Wir finden wohl kaum eine Schule, in der nicht das eine oder andere Kind in die kinesiologische Einzelstunde geht. Für uns Lehrpersonen ist dies ein Grund mehr, etwas darüber zu wissen.

Typische Gründe, die Kinder in die Einzelstunde führen, sind Prüfungsängste.

In welchen Fällen bietet die Kinesiologie Unterstützung? Typische Gründe, die Kinder in die Einzelstunde führen, sind Prüfungsängste, Schulängste, Probleme mit einzelnen Schulfächern, Konzentrationsprobleme, hyperaktives Verhalten. Nach etwa sechs bis zehn Einzelstunden, die im Abstand von zwei bis drei Wochen stattfinden, wird eine Bilanz gezogen und das weitere Vorgehen geplant.

In der Schule

In der Schule verwende ich vor allem die Brain-Gym-Übungen, eine Sammlung von 26 Ganzkörperbewegungen. Über diese Körperbewegungen werden Blockaden im Gehirn abgebaut und so das Lernen vereinfacht. «Bewegung ist das Tor zum Lernen.»

Beginnen wir so, wie bei mir beinahe jeder Schulmorgen anfängt, mit den sogenannten Anschaltübungen. Ich lade Sie ein, diese Übungen jetzt mitzumachen und für sich zu beobachten, ob Sie Veränderungen spüren (z.B. Wachheit, Stimmung). Das Ziel dieser vier Übungen ist es, einen lernbereiten Zustand zu erreichen, und zudem lernen wir vier der Brain-Gym-Übungen kennen.
Diese Übungen sind auch mit der Abkürzung PACE bekannt. Wir beginnen von hinten nach vorne:

E = energetisch: Hier trinken wir ein Glas Leitungswasser oder Mineral.

A = aktiv: Wir bewegen uns mit Überkreuzbewegungen, sogenannten Cross Crawls, zu rhythmischer Musik.

C = klar: Wir massieren mit Daumen und Zeigefinger der einen Hand die Gehirnknöpfe, zwei Punkte unter dem Schlüsselbein und neben dem Brustbein. Die andere Hand legen wir auf den Bauch. Nach etwa 30 Sekunden wechseln wir die Hände.

P = positiv: Wir setzen uns mit verschränkten Händen hin, die Fussgelenke sind gekreuzt, wir legen die Zunge an den Gaumen und konzentrieren uns auf den Atem. Im zweiten Teil stellen wir die Füssenebeneinander und legen die Fingerspitzen aufeinander. Diese Übung heisst entweder Hook-up oder Cook (auch hier je ca. 30 Sekunden).

Nach diesen vier Übungen sind wir bereit, den Unterricht zu beginnen. Hat sich durch das Ausführen der Übungen bei Ihnen etwas verändert? Für mich ist der Effekt dieser Übungen vor allem im Winter klar sichtbar. Die Schüler und Schülerinnen kommen in die Schule, draussen ist es noch Nacht, und viele wären gerne noch im Bett. Entsprechend verschlafen ist der Eindruck, den sie machen. Nach diesem kurzen Ritual sind die meisten wach und bereit. Auch ich als Lehrer fühle mich bereit für den Unterricht.

Nach diesem kurzen Ritual sind die meisten wach und bereit.

Einige Hintergrundinformationen

Zum Wasser

Wasser ist ein ausgezeichneter Leiter für elektrische Energie. Der menschliche Körper besteht zu rund zwei Dritteln aus Wasser. Alle elektrischen und chemischen Aktivitäten des Gehirns und des Zentralnervensystems sind vom Leitvermögen der Bahnen zwischen dem Gehirn und den Sinnesorganen abhängig. Diese Leitfähigkeit wird durch das Vorhandensein von Wasser im Körper gesteigert. Stress ist ein Faktor, der dem Körper Wasser entzieht. Da Lernen eine Herausforderung ist (wir lassen uns auf Neues und Unbekanntes ein, wissen nicht, was auf uns zukommt), beinhaltet es immer auch einen gewissen Stress. Daher ist es sinnvoll, genügend Wasser zu trinken. Genügend heisst mehr als 1,5 Liter Wasser im Tag, wobei Kaffee, Coca-Cola, alkoholische Getränke nicht zählen, sondern den Verbrauch an Wasser sogar noch erhöhen. Wasser aktiviert eine leistungsfähige elektrische und chemische Kommunikation zwischen Gehirn und Nervensystem.

Zu den Gehirnknöpfen
Die Gehirnknöpfe sind die Endpunkte des Nierenmeridians. Nach den Vorstellungen der chinesischen Medizin fliesst die Körperenergie in speziellen Kanälen, den Meridianen. Diese sind einzelnen Organen zugeordnet. In der chinesischen Medizin ist die Niere auch ein Speicherorgan für die Körperenergie, zu vergleichen mit der Batterie des Körpers. Massieren wir nun die Endpunkte des Nierenmeridianes, so wird der Energiepegel im Körper angehoben. Dadurch steigt auch der Energielevel im Gehirn, wodurch das Denken einfacher und klarer vor sich geht.

Zu den Cross Crawl
Die Grundversion der Cross Crawls ist ein Gehen an Ort, wobei die linke Hand das rechte Knie berührt und umgekehrt. Die linke Hirnhälfte steuert die rechte Körperseite und umgekehrt. Bei Überkreuzbewegungen werden so beide Hirnhälften gleichzeitig aktiviert und der Informationsfluss durch die Verbindung der Hirnhälften, den Balken (Corpus Callosum) aktiviert. Diese Bewegungen sind eine ideale Aufwärmübung für alle Tätigkeiten, die das Kreuzen der Mittellinie verlangen (z.B. Lesen, Schreiben).
Fähigkeiten, die mit den Cross Crawls gefördert werden, sind das Überqueren der auditiven, visuellen, kinästhetischen und taktilen Mittellinie.

Zur Cook-Übung
Die Cook-Energieübung verbindet alle Energiemeridiane im Körper gleichzeitig und bringt die Körperenergie ins Fliessen, wenn sie blockiert ist. Das Muster der Achterfigur, die sich beim Ausführen der Übung ergibt, folgt dem Fluss der Energielinien des Körpers. Das Berühren der Fingerspitzen im zweiten Teil verbindet neben den Energiemeridianen auch die beiden Gehirnhälften miteinander.
Diese Übung hilft dem Schüler, der Schülerin, sich auf sich selber zu konzentrieren und fördert die emotionale Zentriertheit.
Erstaunlich immer wieder, wie die Schüler und Schülerinnen mit dieser Übung zum Beispiel nach der Pause, in der sie herumgetobt haben, ruhig und konzentriert werden.

Das sind vier von 26 Brain-Gym-Übungen, die wiederum in drei Bereiche aufgeteilt werden: Überkreuzbewegungen wie die Cross Crawls, Energieübungen, wie die Cook-Übung und Längungsübungen. Diese Längungsübungen sind mit Dehnungsübungen vergleichbar, die wichtige Muskelgruppen dehnen und sich so positiv auf die Konzentrations- und Lernfähigkeit auswirken. Bei Stress verkrampfen sich oft die Muskeln im hinteren Körperbereich. Diese Verkrampfungen können sogar offensichtliche Haltungsprobleme zur Folge haben.

Bei Stress verkrampfen sich oft die Muskeln im hinteren Körperbereich.

Die Edu-Kinesiologie hat zum Ziel, bei Kindern und Erwachsenen die Bereitschaft zum Lernen neu zu wecken und die Freude daran zu erhalten. Entsprechend dem lateinischen educare, was herausführen heisst, liegt der Schwerpunkt der Edu-Kinesiologie darin, die beim Einzelnen

vorhandenen Fähigkeiten zu fördern. Dabei hilft die Bewegung. Leider haben in der Schule Bewegen und Ausprobieren wenig Platz. Hier bedeutet Lernen still sitzen und verbale Anweisungen befolgen. Als Erwachsene haben wir häufig vergessen, wie wichtig Bewegung für unser Wahrnehmungssystem ist, obwohl alle spüren, dass Bewegung in Form eines Ballspieles oder Waldspaziergangs gut tut.

Die Edu-Kinesiologie ist keine Unterrichtsmethode im engeren Sinne. Mit der Edu-Kinesiologie lernt man also nicht Lesen, sondern arbeitet an den Voraussetzungen für das Lesenlernen. So sind zum Beispiel Augenbewegungen eine wichtige Voraussetzung fürs Lesen, insbesondere das Überqueren der visuellen Mittellinie, das Fixieren und das Gleichgewicht. Alle diese Punkte können blockiert sein und so das Lesen zu einem sehr anstrengenden Unterfangen machen. Was zur Folge haben kann, dass das Kind versucht, das Lesen zu vermeiden und dadurch ein auffälliges Verhalten zeigt.

Eine Übung, die wichtige Voraussetzungen für das Lesen fördert, ist die liegende Acht.
Halten Sie den Daumen Ihrer linken Hand ca. 30 cm vor die Nase. Nun beginnen Sie nach links oben eine liegende Acht zu fahren, die Augen folgen dem Daumennagel, der Kopf bleibt gerade. Diese Übung wird recht langsam ausgeführt. Nach vier bis fünf Achten wiederholen Sie das selbe mit der rechten Hand, wieder für vier bis fünf Mal. Zum Schluss legen Sie beide Hände aneinander und fahren noch ein paar Achten mit beiden Händen.

Die Kinesiologie stellt eine Möglichkeit dar, das Lernen mit allen Sinnen zu verwirklichen.

Die Kinesiologie stellt zudem eine Möglichkeit dar, in der Schule das Lernen mit allen Sinnen zu verwirklichen. Der Prozess der Wahrnehmung, die Arbeit des Gehirns beim Denken und Erinnern, der Aufbau und die Funktion der Sinnesorgane brauchen Training und Aufmerksamkeit. Die Brain-Gym-Übungen sind einfach und problemlos im Schulalltag einzusetzen. Auch die Informationen zum Lernen wie das Modell der rechten und linken Hirnhälften, die Theorie der drei Gehirne und ihre Bedeutung für den Lernprozess und das Konzept von Lernen und Bewegung sind leicht verständlich. Dies regt Lehrpersonen und Eltern oft an, sich weiter zu informieren.

Viele Lehrer und Lehrerinnen sind von der Edu-Kinesiologie begeistert, weil sie oft erstmals das Gefühl haben, Lernstörungen wirklich angehen zu können. Es ist ihnen jetzt möglich, tatsächlich helfend einzugreifen, was zu einer sofortigen Erleichterung des Schulalltages führt. Kinder mit Lernproblemen können ihre Leistungen verbessern, ohne aus dem Klassenverband ausgegrenzt zu werden. Kinesiologie kann helfen, schwerwiegende Lernstörungen aufzudecken. Fallen beispielsweise Übungen zu den Augen, Ohren und zu der Koordination schwer, kann dies darauf hinweisen, dass die Kinder therapeutische Hilfe von aussen brauchen.

Auch für die Kinder sind diese einfachen Übungen eine grosse Erleichterung: Ich kann etwas tun und bin meinem Versagen und meinen Problemen nicht mehr hilflos ausgeliefert. Informationen über das Lernen regen zudem die Eigenaktivität an und fördern das Selbstvertrauen und die Eigenverantwortung. Wenn mir fliessendes Lesen Mühe bereitet und ich herausfinde, dass meine Augen bei der Bewegung von links nach rechts springen statt gleiten, kann ich die Augenbewegung trainieren.

Im Unterricht
Brain-Gym-Übungen können in verschiedenen Unterrichtsphasen eingesetzt werden:
- als Ritual zu Beginn des Unterrichtes, zum Aufwecken und Einstimmen
- zwischendurch als Auflockerung
- vor und während Prüfungen
- als Übergang von der Gruppenarbeit zur Stillarbeit
- gezielte Übungen vor einzelnen Aktivitäten wie z. B. Übungen zum Rechnen

Wie bei allen Aktivitäten lohnt es sich auch bei den Brain-Gym-Übungen zu planen, wann und wie sie eingesetzt werden. Danach empfiehlt es sich, die Übungen schrittweise einzuführen: So einfach einige Übungen scheinen, so schwierig können sie für die Kinder sein. Ausserdem ist es sinnvoll, einen immer gleichen Übungsablauf zu installieren.
Beispielsweise Arbeit unterbrechen – aufstehen – Übungen machen – weiterarbeiten.

Mit Bewegungsübungen lässt sich auch das Aktivitätsniveau in der Klasse beeinflussen. Ist die Klasse träge und müde, kann man eher aktive Übungen wählen, ist die Klasse schon unruhig, lohnt es sich, ruhige, entspannende Übungen zu machen.

Die Lehrperson muss sich im Klaren sein, welche Übungen sie sinnvoll findet.

Die Lehrperson muss sich im Klaren sein, welche Übungen sie sinnvoll findet und welche ihr eher suspekt sind. Für den Einsatz in der Klasse bieten sich nur jene Übungen an, hinter denen die Lehrperson auch wirklich stehen kann. Selbstversuche sind in diesem Bereich notwendig, so dass ich den Schülern nur Übungen weitergebe, mit denen ich persönlich schon meine Erfahrungen gemacht habe.

Es gibt Übungen, die helfen die Sinne einzuschalten: Augen, Ohren, Gleichgewichtssinn, Koordination und taktiles System. Die Brain-Gym-Übungen helfen auch, die basalen Funktionen zu fördern, Hand-Augen-Koordination und die Fein- bzw. Grobmotorik wird gefördert; das vestibuläre System (Gleichgewichtssystem) wird unterstützt. Dies alles sind Grundlagen für die intellektuellen Fähigkeiten.
Darüber hinaus können die Übungen helfen, wenn ich etwas nicht kapiere, ein «Brett vor dem Kopf», einen «Blackout» habe, das heisst, wenn ich die gelernten Wörter im Moment, in dem ich gefragt werde, einfach nicht mehr weiss. Jetzt kann eine Übung helfen, die Stressreaktion des Körpers abzufangen und dem Gehirn die Erlaubnis zum Denken

zu geben. (In Stressmomenten ist man unfähig zu denken, der Körper reagiert nur noch reflexartig.) Dies kann langfristig zu einer Verbesserung der Leistungen führen.

Die Brain-Gym-Übungen können die Qualität des Unterrichtes nicht grundlegend verbessern. Sie können allenfalls eine Unterstützung bieten. Brain-Gym kann die Lehrperson dafür sensibilisieren, wie Lernen funktioniert und ein Einstieg sein, den Unterricht «Sinn voller» zu gestalten.

Unterrichtende, die eingeschaltet sind, haben mehr Kraft für den Unterricht.

Zu erwähnen ist auch noch der ausgleichende Effekt der Übungen auf die Lehrperson selbst. Unterrichtende, die eingeschaltet sind, haben häufig mehr Kraft und Freude für den Unterricht. Durch die Disziplinschwierigkeiten, die steigenden Schülerzahlen und sich verändernde Bedingungen im Beruf sind die Lehrpersonen heute extrem gefordert. Die Kinesiologie hilft mir als Lehrer, mich an meinen Schwachpunkten besser zu schützen und meine Stärken einzubringen. Zudem habe ich etwas in der Hand, das ich jederzeit zu meiner Unterstützung anwenden kann. Wenn ich zum Beispiel meine Ohren regelmässig einschalte (massiere), kann ich besser zuhören, klarer auf den Lärm reagieren, und ich bin nach dem Schultag frischer.

Grenzen der Kinesiologie

Die Edu-Kinesiologie ist ein Ansatz, eine Möglichkeit, Kindern das Lernen zu erleichtern. Die Erwartung, dass Übungen alle Probleme lösen, führt oft zu Enttäuschungen. Brain-Gym kann die natürlichen Bewegungs- und Sinneserfahrungen, die ein Mensch für seine geistige Entwicklung braucht, nicht ersetzen. Ein Kind, das stundenlang vor dem Fernseher oder Computer sitzt, statt draussen auf Bäume zu klettern, Ball zu spielen oder mit anderen Kindern seine Kräfte zu messen, kann nicht durch ein paar Übungen diese mangelnde Bewegungserfahrung und die daraus resultierenden Defizite ausgleichen.

Wie oben gesagt, kann Brain-Gym allein einen Unterricht, der Kinder ausschliesslich zum Stillsitzen und zur Passivität verdonnert, nicht zum Positiven verändern.

Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Lehrpersonen, die sich mit Kinesiologie beschäftigen, oft wacher und bewusster auf Lernstörungen der Schüler und Schülerinnen reagieren. Das Hintergrundwissen bietet auch Möglichkeiten, den Unterricht zu verändern und die Schüler und Schülerinnen gezielter zu fördern. Für mich ein Faktor, der die Schule immer wieder spannend und zu einer positiven Herausforderung macht.

Oft sind die Ursachen für schulische Probleme im familiären Umfeld oder in Begabungsunterschieden zu finden. Da kann die Edu-Kinesiologie nur ein Ansatz sein, ein pädagogisches Modell, das Grenzen im therapeutischen und medizinischen Bereich hat.

Wenn Sie sich näher mit der EDU-Kinesiologie oder dem Brain-Gym befassen wollen, finden Sie sicher in der Lehrerfortbildung Kurse. Ausserdem gibt es in der ganzen Schweiz Kursanbieter. Zum Beispiel in Bern, Zürich und Basel.

Literatur

Paul E. Dennison, Lehrerhandbuch Brain-Gym, Freiburg: VAK 1995
Paul E. Dennison, Befreite Bahnen, Freiburg: VAK 1996
Carla Hannaford, Bewegung, das Tor zum Lernen, Freiburg: VAK 1996
Koneberg Förder, Kinesiologie für Kinder, München: GU 1997
Lesch Förder, Kinesiologie, München: GU 1996
Ingeborg Milz, Neuropsychologie für Pädagogen, Dortmund: Borgmann 1996
Claudia Meyenburg, Die Sache mit dem X, Freiburg: VAK