

## Zusammenfassende Dokumentation für den Workshop Nummer 5:

„Bewegung ist das Tor zum Lernen – durch Kinesiologie das Familiensystem stärken.“

Referentin: Anja Schüler, Kinesiologin, Coach und Heilpädagogin/ [www.anjaschueler.de](http://www.anjaschueler.de)

### 1. Was ist Kinesiologie?

**Leben ist Bewegung und Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung.**

Wir lernen durch Bewegung schon im Mutterleib.. Im Wachzustand nutzt ein Baby jede Minute um durch Bewegung seine Muskeln aufzubauen - ausdauernder als ein Leistungssportler. Es lernt den Umgang mit der Schwerkraft. Versucht selbständig seinen Kopf zu halten, zu robben, zu krabben, eigenständig zu sitzen etc.

Kinesiologie ist eine effektive Methode, Blockaden sowie Stressreaktionen durch Energie- und Bewegungsübungen nachhaltig abzubauen.

### 2.a Die pädagogische Kinesiologie nach Gail und Paul Dennison

**Paul Dennison**, Dr. für Erziehungswissenschaft und Pädagogik arbeitete in den 1970ern mit Kindern die eine Lerneinschränkung hatten. Er erzielte mit den sog. Brain Gym Übungen erstaunliche Erfolge. Er nutzte hierbei sein Wissen aus Pädagogik, Kinesiologie insb. TFH und der Gehirnforschung. Schnell wurde deutlich, dass diese Methode auch für Jugendliche und Erwachsene herausragende Entwicklungsmöglichkeiten bietet.

Erläuterung und Durchführung der sog. PACE Übungen ( siehe Anhang bzw. Kopiervorlage Workshop).

Hinweis: Ich mache diese Übungen zu Beginn jeder Fördereinheit und motiviere die Kindern und die Eltern mitzumachen. Schärfung der Eigenwahrnehmung: wie geht es mir vor und nach der Übung? Was hat sich verändert?

### 2.b. Lernen ein hochkomplexer Prozess

Lernforscher und Neurologen entdecken immer mehr Zusammenhänge welche Funktionen im **Gehirn**, **Emotional** und im **Körper** fein abgestimmt zusammenspielen müssen, damit wir erfolgreich lernen können.

Die Basis von Lernen stellt zum einen die **Emotionale Bindung dar**. Ein Baby braucht den Blick- und den Körperkontakt der Mutter bzw. des Vaters um sich sicher und geborgen zu fühlen. (Babys werden nach der Geburt auf die Brust der Mutter gelegt, Bindungsreflex wird aktiviert.) So entsteht Sicherheit, Vertrauen, sozialer Austausch, Spiegelung der Gefühle, Mimik, Laute braucht das Kleinkind um Sprache zu erlernen.

Eine weitere Grundvoraussetzung ist die Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit. Ein Kind **begreift** seine Umwelt mit **allen Sinnen**/ Buchempfehlung: „*Sensorische Integration im Dialog*“ von Ulla Kiesling

- Schon im Mutterleib bis ca. zum 6. Lebensjahren erlernt und festigt das Kind seine Sinne:
  - Taktile Wahrnehmung, also Empfindungen über die Haut durch streicheln, liebevollen, Wasser plantschen, Wind, Sonne, Regen auf der Haut.
  - Gleichgewicht: Kopf heben, sich drehen, robben, krabbeln, laufen, schaukeln
  - Tiefenwahrnehmung, sich und seine Kraft spüren beim Rennen, hüpfen, hochziehen.
  - Auditive Wahrnehmung, hören mit beiden Ohren, verstehen und umsetzen
  - Visuelle Wahrnehmung, also sehen, auch im drei Dimensionalen Bereich
  - Riechen, Schmecken
- Das Kind begreift seine Umwelt mit allen Sinnen (z.B. Gleichgewicht – um so stabiler das Gleichgewichtsgefühl, umso sicherer der Umgang mit sich und seinen Gegenüber und mit auditiven Input)

- Kinder lernen im Spiel, unsere Aufgabe als Eltern bzw. Pädagogen: Möglichkeit und Raum für Entwicklung zu geben, begreifen lassen.
- Digitaler Medienkonsum spricht nur 2 Sinne an, visuellen und taktilen Sinn, Reizüberflutung durch schnelle Bildfolge, Geräuschkulisse, beängstigende Inhalte.  
Starrer Blick = Angststarre! Empfehlung: Kinder 0-3= 0 Minuten; 3-6Jahre= 30 Minuten am Tag
- Oft so Dennison haben Kinder bis zum Schulanfang noch nicht genügend Erfahrungen mit Bewegung und Spiel gesammelt, um schulische Anforderungen, wie z.B. langes sitzen mit Wohlbefinden zu begegnen.
- **Brain Gym Übungen**, so Dennison, bieten die **Möglichkeit zur Nachreifung**  
Buchempfehlung: „Brain Gym, Das Handbuch“ von Paul und Gail Dennison

### 3.a Definition Stress:

Die Gesundheitsberichterstattung des Bundes definiert Stress als einen „Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt“

### 3.b Gruppenarbeit:

Welche Stressoren beeinflussen Frühfördereltern und Frühförderkinder im Alltag?

### 3.c. Entwicklung Gehirn (Plakat Gehirn)

#### Stammhirn, Limbisches System, Großhirn.

Die Gehirnteile entwickelten sich nacheinander und so ist immer noch unsere Gehirnarbeit strukturiert. Erst müssen die älteren Teile, also Stammhirn, limbisches System, zufriedengestellt werden, damit sie mit dem Großhirn, in dem das eigentliche Denken stattfindet, kooperieren.

Das **Stammhirn** regelt die grundsätzlichen Lebensfunktionen wie Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel und Schlaf. Wenn hier etwas nicht stimmt, also z.B. Durst, schlechte Luft etc. wird der Lernprozess stark eingeschränkt.

Das **limbische System** ist der evolutionsgeschichtlich zweitälteste Teil. Man bezeichnet diesen auch als Emotionales Gehirn/ Bauchhirn. Wir nehmen etwas wahr, und beurteilen es für uns als angenehm oder unangenehm. Seine Amygdala, die ständig nach Gefahren Ausschau hält, gibt den Stammhirn Rückmeldung, ob die Notwendigkeit für eine Kampf-Flucht- Reaktion vorliegt. Ist dies der Fall, geht der Mensch in den Überlebensmodus, Stresshormone wie Adrenalin, Cortisol wird ausgeschüttet, das Blut fließt in die langen Muskeln um mit Angriff oder Flucht zu reagieren.

Der **Neokortex, oder Großhirn**, ist unterteilt in zwei Gehirnhälften, verbunden mit dem Corpus Callosum / Balken. Hier finden unsere kognitiven Aktivitäten statt, die wir für Schulaktivitäten benötigen.

**Frage: Wie bekommen wir wieder Zugang zu all unseren Gehirnregionen?**

### 4. Brain Gym (Plakat Brain – Gym, Edu Kinesthetics Inc., VAK Verlag)

Erläuterung der Brain Gym Übungen, Hintergrund, Ziele und Praxisbeispiele.

## 5. Durchführung der Übung mit den Teilnehmer: innen

**Ausführliche Beschreibung siehe:** „Brain Gym, Das Handbuch“ von Paul und Gail Dennison

### Eule

- Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur nach langem Lesen, Schreiben oder Sitzen vor dem Computer
- Förderung der auditiven Wahrnehmung (zuhören, unterscheiden, im Gedächtnis speichern)
- Integration von Hören, Sehen und Körperbewegungen

### Schwerkraftgleiter

- Verbesserung Erdung, Stabilität, Körperkoordination und Gleichgewicht
- Mehr visuelle, auditive, kinästhetische und taktile Aufmerksamkeit

### Wadenpumpe

- Verbesserte Fähigkeit, ein Problem oder Stress aktiv zu lösen
- Unterstützung der Kommunikationsfähigkeit und der sozialen Kompetenz

### Gehirnpunkte

- Erhöhung des Energieniveaus
- Verbesserung der Kommunikation von der rechten und linken Gehirnhälfte
- Zusammenarbeit von rechten und linken Auge

### Energiegähnen

- Durch Entspannung der Kiefermuskeln verbesserte Reizleitung zum Gehirn
- Entspannteres Denken und Sehen

### Denkmütze

- Anschalten des inneren Ohrs und des Gleichgewichtssinns
- Erleichtertes Vorsprechen und Vorsingen durch Entspannung der Kiefer-, Zungen- und Gesichtsmuskulatur

### Hook-ups

- Beruhigung und Zentrierung
- Abbau von emotionalen Stress
- Verbesserung der Motivation und des Selbstwertgefühls

### Positiven Punkte

- Probleme unter einem veränderten Blickwinkel sehen können
- Eine gute Distanz entwickeln zu den eigenen negativen Gefühlen
- Lösen des „Brett vor dem Kopf“ bei Prüfungen oder Gedächtnisblockaden

### Überkreuz:

- Wecken der Lebensgeister, Motivation für neue Aufgaben
- Verbesserung der Links- rechts- Koordination

- Zur Vorbereitung auf alle Tätigkeiten, für die das Überschreiten der Mittellinie mit den Augen gebraucht wird: Malen, Lesen, Schreiben
- Zuhören, auditive Verarbeitung mit beiden Ohren

### **Liegende Acht**

- Verbesserung und Beweglichkeit der Augenmuskulatur
- Mit beiden Augen sehen
- Gute Übung für Lesen von links nach rechts
- Gute Übung für Schreiben (Verbesserung der Auge-Hand-Koordination)

### **Elefant:**

- Integration von Sehen, Hören und Bewegung des ganzen Körpers
- Steigerung des Gleichgewichtsgefühls
- Hören mit beiden Ohren durch Überkreuzung der Mittellinie

### **6. Abschluss:**

- Dank an die Teilnehmer: innen, besonders an ihre Bewegungsfreudigkeit
- Raum für Fragen
- Buchempfehlung