



Brain- Gym® 26 im systemischen Kontext

Wie wäre es, wenn Eltern, Kinder und LehrerInnen als ein starkes Team die Herausforderung Schule als ein freudvolles Unternehmen auffassen und erleben könnten? Sie sich nicht als Opfer eines einengenden Systems empfinden würden, aus dem es keinen Ausweg gibt?

Was könnte ein erster Schritt aus der vermeintlichen Ohn-Macht von Kindern, Eltern und PädagogInnen sein ?

Es gibt viele Möglichkeiten- ich möchte hier über einen Zugang berichten, in dem ich über zehn Jahre Erfahrungen machen konnte mit Hunderten von Eltern, Kindern sowie Lehrerinnen und Lehrern.

Brain- Gym® ? Was ist denn das ?

Der von dem amerikanischen Pädagogen Dr. Paul Dennison in den 70- er-Jahren entwickelte Fachbereich der Pädagogischen Kinesiologie, die Edu-Kinestetik, baut auf Dennisons Schlüsselaussage auf: " Bewegung ist das Tor zum Lernen !"

So beinhaltet sein Programm u.a. 99 Übungen, die eine unterstützende Auswirkung auf alle Bereiche des Lebens und Lernens haben. Diese Edu- K. Übungen sind zusammengestellt aus Bereichen wie z. B. Entspannungstraining, Sonderpädagogik, Atemlehre, Sehtraining, Ernährungslehre, Yoga, Chinesischer Energielehre. Gesundheitsvorsorge sowie Tanz und Gymnastik.

Dennison erkannte ihr Potential und untersuchte sie, gemeinsam mit seiner Frau Gail, über viele Jahre bezüglich ihrer Wirkungsweise. Einige Übungen wurden von beiden weiterentwickelt. So entstand beispielsweise aus der in der Sonderpädagogik schon lange angewandten Liegenden Acht, dem in die Luft oder auf Papier gemalten Unendlichkeitszeichen, Dennisons Alphabet-Acht und der Elefant. Während die Alphabet- Acht zur Integration von Buchstaben dient, sowohl in Druck,-als auch in Schreibschrift und für eine deutliche Verbesserung der Hand-Augen Koordination sorgt, unterstützt der Elefant besonders die Aufnahmebereitschaft und Konzentration.

Die ebenfalls im Lernkontext schon lange angewandten Überkreuzbewegungen wurden von Gail und Paul Dennison ausgiebig auf ihre Wirkungsweise hin untersucht und in viele Varianten ausgebaut, um verschiedene Aspekte betont anzusprechen (27 verschiedene Überkreuzbewegungen zur rechts/ links - oben/ unten - vorne/ hinten - Koordination).



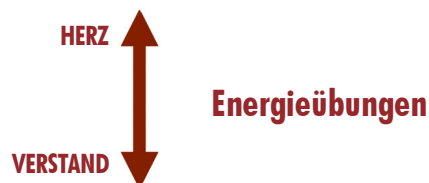


Der bekannteste Teil der Edu- K. Bewegungen sind die 26 Brain - Gym - Übungen, die bezüglich ihrer Auswirkungen in drei Gruppen aufgegliedert sind: Mittellinienbewegungen- Energieübungen und Längungsbewegungen.

Diese Zuordnung erfolgte basierend auf der Grundannahme, dass das menschliche Gehirn, als ein dreidimensionales Ganzes, mit seinen unterschiedlichen Teilen wechselseitig in Verbindung steht.



Der Mittellinienübungsbereich steht für die Lateralität. Dennisons Schlüsselbegriff hier ist Kommunikation. Gemeint ist die Neokortexebene, das harmonische Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhemisphäre, von rechter und linker Körperseite, die Teamarbeit von Augen und Ohren. Hier geht es um die Fähigkeit, die Mittellinie zu kreuzen, die Arbeit im Mittelfeld zu ermöglichen, was für das Lesen, Schreiben und alle feinmotorischen Aktivitäten Grundvoraussetzung ist. Dieses Mittelfeld wurde von Dennison als erstem so definiert und beschreibt den Bereich, in dem sich das Gesichtsfeld von rechtem und linkem Auge überlappen. Eine der bekanntesten 11 Mittellinienbewegungen ist die Überkreuzbewegung, die sowohl im feinmotorischen, als auch im grobmotorischen Bereich zu einer harmonischen rechts/ links Integration beiträgt. Die unterschiedlichen Fähigkeiten der beiden Gehirnhälften, das bildhafte und analytische Denken, werden hier als Einheit verfügbar, wenn beide als ein Team optimal zusammenarbeiten.



Der Energieübungsbereich steht für Zentrierung, die Verbindung zwischen oberen und unteren Gehirnbereichen sowie oben und unten auf Körperebene.

Gehirnmäßig geht Dennison hier aus von der Teamarbeit des Limbischen Systems, das u.a. für emotionale Botschaften steht, und dem Großhirn (Neocortex), in dem abstraktes und bildhaftes Denken sitzen. Neuere Untersuchungsergebnisse (Heart Math Institute Boulder Creek, CA) deuten diesen Bereich als die Kernstelle für das harmonische Zusammenspiel mit der Herzebene. Der Schlüsselbegriff hier ist Organisation. Die Unfähigkeit, zentriert zu sein, kann zu irrationalen Kampf- Flucht- Mechanismen führen, oder zur Schwierigkeit damit, Emotionen auszudrücken.

Die Energieübungen sorgen für eine gute Weiterleitung elektrischer Signale, unterstützen das emotionale Gleichgewicht, sorgen für Wachheit und Klarheit unseres physischen, psychischen und mentalen Systems. Sie beeinflussen die Motivationsebene und fördern positive Einstellungen zum Leben und Lernen.



Längungsbewegungen

Der Längungsbewegungsbereich steht nach Dennison für die Fokussierung. Dennison prägte hier den Begriff der Beteiligungsmittellinie, die eine gedachte senkrechte Linie durch die seitliche Ansicht des Körpers darstellt. Die Fähigkeit, diese Mittellinie zu kreuzen, ist seiner Meinung nach der Schlüssel zum Verständnis, zur Konzentration. Es hängt von der Beteiligung an einem Ereignis ab, ob man vor oder hinter dieser Linie steht, oder in balanciertem Zustand genau in der Beteiligungsmittellinie. Dies nennt Dennison den fokussierten Zustand, während die nach vorne geneigte Position den Überfokus, die Ausrichtung nach hinten den Unterfokus repräsentiert. Menschen, denen es schwerfällt, einen Fokus zu halten, werden von ihrer Umwelt oft mit dem ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), bzw. Hyperaktivitätsstempel versehen.

Eine Beobachtung Dennisons und seines Teams ist, daß sehr oft eine nicht abgeschlossene Entwicklung bestimmter Reflexe zu einem weiteren Aspekt in diesem Bereich führt, die Schwierigkeit, sich sprachlich auszudrücken, Gewusstes oder Gelesenes mit eigenen Worten wiederzugeben (von hinten nach vorne bringen).

Der angesprochene vordere und hintere Gehirnbereich meint u.a. auch das in den hinteren Stammhirnbereichen liegende RAS Zentrum, das für die Auswahl von wichtigen und unwichtigen Botschaften zuständig ist und die Eingangspforte darstellt, um über mittlere Gehirnareale bis zu den vorderen Gehirnbereichen, wo Planen und Ausdrücken stattfindet, vorzudringen. Wird eine Situation (manchmal reicht schon der Gang zur Tafel oder die Aufforderung zum Vorlesen) als Überlebenssituation angesehen, so kann ein im Gehirnstamm ausgelöster Sehnenkontrollreflex jegliche Art von Ausdrucksfähigkeit stoppen, das bekannte "Brett vorm Kopf" führt zum "Black-Out".

Die Längungsbewegungen können die durch Fehlhaltungen und Stresssituationen entstandenen Verspannungen und Verkürzungen der Muskulatur positiv beeinflussen. Dies ist oft der erste Schritt. So ist beispielsweise die Armaktivierung aus diesem Längungsbereich günstig für sehr verspannte und verkrampte Kinder vor dem Schreiben der Liegenden Acht oder der Alphabet-Acht aus dem Mittellinienbereich.

Brain-Gym® für alle ?

Es ist ganz offensichtlich, daß die oben genannten Aspekte nicht nur für die sogenannten Lernstörungen relevant sind, sondern zur Optimierung von Fähigkeiten in vielen Bezugsfeldern. Eine Balance auf diesen drei Ebenen ist Grundvoraussetzung für optimales schulisches, akademisches, berufliches und Alltagslernen. In unserer schnelllebigen Zeit der stetigen Veränderungen in allen Berei-



chen wird mehr und mehr bewusst, wie immens wichtig unsere im täglichen Leben erforderte Flexibilität und Lernfähigkeit ist, in der Tat ein lebenslanger Prozess.

Über die Übungen zu lesen oder zu hören ist interessant, zum Be-Greifen dessen, was bei jedem ganz persönlich bei der Ausführung geschieht, gehört das Tun.

Wir lernen etwas zu tun, indem wir es tun, es gibt keinen anderen Weg!

Als kritischer Mensch war ich noch nie bereit, "Wahrheiten" von Spezialisten jedweder Richtung fraglos zu übernehmen. Es braucht die Erfahrung " am eigenen Leibe " - die ganz individuelle Wahr- Nehmung.

Zur Zeit meiner Erstbegegnung mit Dennisons Bewegungsmenü kam mein jüngster Sohn gerade in die Schule, mein ältester Sohn wechselte in die doch so " entscheidende " 4. Klasse. Inzwischen bin ich sehr dankbar dafür, dass sie mir durch ihr " unangepasstes" Verhalten , das ihnen von Kindergarten und Schule attestiert wurde, den Weg zur Edu- Kinesiologie wiesen. Zum damaligen Zeitpunkt war ich nach 15- jähriger Tätigkeit im Schuldienst bereits seit vier Jahren aus familiären Gründen beurlaubt und hatte die Möglichkeit, ausgiebige Erfahrungen bei mir und meinen Kindern mit den Übungen zu machen (wobei es in der eigenen Familie sehr viel Wachheit braucht, um nicht aus großer persönlicher Begeisterung in destruktive Überstülpmechanismen zu verfallen).

Als Mutter schulpflichtiger Kinder, die durch langjährige Berufserfahrung sehr gut auch die Situation als Lehrerin kennt, ist mir die enorme Wichtigkeit der Teamarbeit zwischen Eltern- SchülerInnen und PädagogInnen klar. Ich kenne die vielen Facetten des Schulalltags und die Rahmenbedingungen. Meine Erinnerungen an den Schulfrust auf beiden Seiten sind präsent und die aktuellen Rückmeldungen signalisieren, dass sich seit meinem Ausstieg nicht viel diesbezüglich geändert hat. " Burn-Out-Syndrom" bei Kindern wie Lehrkräften.

Brain-Gym® für LehrerInnen

Das Wissen um die zentrale Bedeutung der Selbst-Erfahrung, der Fähigkeit zur Eigen- Wahrnehmung, der Zugang zur internen Autorität bei der experimentellen Erforschung dieser Übungen, ließ mich eine Lehrerfortbildungsreihe entwickeln, in der die Lehrkräfte die Übungen im Kontext bestimmter erwachsenengemäßer Voraktivitäten erleben konnten. Eine Herausforderung zum Verlassen der Komfort- Zone kann hier für die einen das Vorlesen, für andere das Schreiben eines Gedichts sein. Für andere wiederum ist eventuell das Ausführen bestimmter Tanzschritte erst dann ein Streßthema, wenn es im Kreis mit der Gruppe auf bestimmte Musik stattfindet. Wo auch immer Ressourcen schlummern, sie werden entdeckt, denn da lauert eine Chance. Nach Ausführung bestimmter Brain - Gym- Übungen kann jede Person spüren, inwieweit sich bei Wiederholung der Ausgangstätigkeit (z.B.Vorlesen, Schreiben, Körperbewegung, etc.) etwas verändert hat.



Für den schulischen Bereich bedeutet dies, daß LehrerInnen, die " in sich selbst zuhause " sind, sich selbst gut spüren können, auch eine sehr gute Einfühlung in andere besitzen. Viele berichten, wie sich ihre Haltung zu ihren SchülerInnen, KollegInnen, Eltern und ihrem persönlichen Umfeld sowie ihrer Art des Unterrichtens grundlegend geändert haben, seit sie zusätzliche Sicht- Weisen gewannen. Hier sehe ich den Schlüssel für eine co-kreative Zusammenarbeit , die eine andere Schulwirklichkeit als die jetzige erschaffen kann.

Eltern in Bewegung

Viele Gründe sprechen dafür, vor Einführung der Brain- Gym Übungen in den Klassen einen Elterninformations- und Bewegungsabend zu gestalten :

- Die Eltern erhalten ein Hintergrundwissen
- Sie fühlen sich einbezogen und gewinnen Vertrauen in die Arbeit
- Sie unterstützen das freudvolle Üben daheim (indem sie mitmachen)
- Sie gewinnen Einblick in unterschiedliche Wahrnehmungen
- Erfahren die unterschiedlichen Auswirkungen an sich selbst

Da die Übungen dazu beitragen, in allen Lebensbereichen das Beste aus jedem Menschen hervorzubringen, ist durch die Einbeziehung der Eltern in den Brain-Gym Erfahrungsprozess die Tür für eine äußerst fruchtbare Entwicklung im familiären, wie im schulischen Bereich, offen. Ein systemisch- beratender Austausch in einer freudvollen Atmosphäre, die nichts mehr hat von den alten Bildern, die Eltern oft im Kontext mit Schule und Lernen haben.

In diesen Elternübungsabenden können Diskussionen über Lernstörungen und Verhaltensauffälligkeiten neue Perspektiven aufzeigen. Hier kann das Fundament für die Teamarbeit von LehrerInnen, SchülerInnen und Elternhaus gelegt werden.

Ein starkes Team in Aktion

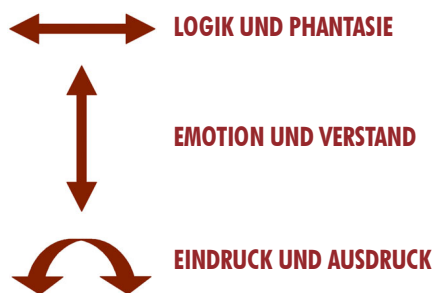
Sehen wir Lernen als das, was es ist, einen lebenslangen Prozess auf allen Ebenen unseres Daseins, so beziehen sich diese Punkte nicht nur auf schulisches Lernen, sondern, wie bereits weiter oben erwähnt, auf alle Bereiche des täglichen Lebens. Für die uns anvertrauten Kinder, die nächste Generation, ist ein ganz wichtiges Ziel, eine Schule zu kreieren, in die SchülerInnen und LehrerInnen gerne gehen und Eltern sich eingebunden fühlen in den schulischen Lern- und Erlebensprozeß ihrer Kinder. Ein solches Team wird gebraucht, um mitzuhelfen, " die Schule neu zu erfinden" (Kon- greßthema Heidelberg 1996). Er-FinderInnen können das Entweder-Oder-Denken hinter sich lassen und sehen, dass es viele Möglichkeiten zur Veränderung veralteter Strukturen gibt und sich ihrer Phantasie öffnen. In diesen Klassen und Familien kann die Kreativität fließen und mit



Veränderungen ohne die lähmende Angst vor dem Neuen, dem Unbekannten, umgegangen werden. Es sind die Menschen, die " wenn die Stürme der Veränderung wehen-Windmühlen aufstellen, und nicht (nur) den Windschutz suchen..."

Resignation und Problemfixierung können durch Visionen und gemeinsames Handeln abgelöst werden, Richtig-Falsch-Denken wird ersetzt durch Erkennen und Akzeptanz unterschiedlicher Sichtweisen. Es entsteht Raum für das Befreiende sowohl als auch .

Das fließende Zusammenspiel von:



kann neue Türen öffnen für alle, die bereit sind für den nächsten Schritt.

Die beste Voraussetzung für eine optimale Entwicklung unserer Kinder ist eine positive Haltung von Eltern und Lehrerinnen und die Bereitschaft zur Weiterentwicklung , als Teil der Lösung, nicht des Problems - im Zulassen neuer Erfahrungen. Dieser Ansatz erscheint mir als ein gutes Fundament für die Schaffung unterstützender Lernbedingungen. Die Vermittlung der Erkenntnisse moderner Lernbiologie und Lernpsychologie, die Betonung multisensorischer Lern- erfahrungsprozesse-gehirngerechtes (Begriff von Vera F. Birkenbihl) Unterrichten, sind Aus-und Weiterbildungsthemen, auf die weder in den Lehrerausbildungen, noch in den Lehrerfortbildungen verzichtet werden kann.

Vielen Eltern und LehrerInnen fehlt die Kraft, sich im für sie oft stressigen Alltag auf Weiterbildung einzulassen. Da ihre Energie gerade zum Aufrechterhalten des status quo reicht. Oft geht erst dann die Tür aus dem selbstgebauten Gefängnis auf, wenn die Enge unerträglich wird. Die Entdeckung, dass die Tür nicht verschlossen ist, kann das erste AHA-Erlebnis sein.

Der langjährige Kontakt zu Eltern und LehrerInnen , denen ich auf meinen Fortbildungen sowie in der Einzelberatungsarbeit begegnete, und an deren Erfahrungsprozessen ich teilhaben durfte, macht mir viel Mut für die Zukunft unserer Kinder. Übereinstimmende Rückmeldungen von beiden Seiten bestätigen meine eigene Erfahrung, dass die Integration individueller Übungen in den Tagesablauf eine gute Voraussetzung für eine positive Veränderung hin zu einem liebevollen, unterstützenden, einführenden und wertschätzenden Umgang mit uns selbst und unseren Kindern bietet.



Kann es denn so einfach sein ?

Zu dem aus oft aus Kritikerecke ertönenden Vorwurf, Kinesiologen würden sich alleine auf „ Störungen beim Kind “ fixieren und dieses durch die Übungen “familien-schulsystem- und umfeldgängig “ machen, mögen sich die LeserInnen nach obigen Ausführungen selbst ein Urteil bilden.

Lernen ist Erfahrung, alles andere ist einfach nur Information... und so fände ich es fair, wenn die unermüdlichen Kritiker dieser Übungen wenigstens einige einmal selbst erfahren, bevor sie über deren Wirkungsweise, bzw. Nichtwirkungsweise ohne jede Eigenerfahrung schreiben, bzw. abschreiben. Die Zweifler und Skeptiker sind eingeladen, mir kein Wort zu glauben, auszuprobieren, den gigantischen Schritt der Selbstexploration mit den Übungen zu wagen, und sei es auch nur ein ganz kleiner. Zum Beispiel das Schreiben der eigenen Adresse zur Abwechslung einmal mit der Nichtschreibhand, zu spüren, wie sich das anfühlt (so empfinden Erstklässler sehr oft am Anfang), einige Alphabetachten aus dem Brain- Gym- Mittellinienmenü auszuführen, um dann bei erneutem Schreiben festzustellen, ob sich etwas verändert hat, und wenn ja, was. Das könnte eine Basis sein, um dann gemeinsam wissenschaftlich“ das “Warum“ zu erörtern. Für ganz Mutige, die vor Erfahrungen mit allen Sinnen nicht zurückschrecken, gibt es ganze Wochenenden. Es besteht hierbei allerdings die Gefahr, dass danach alte Glaubenssätze nicht mehr ganz stimmen... es kann so einfach sein..!