

SchatzBrief

11 / 2017

THEMA BEWEGUNG



GESELLSCHAFT FÜR
GANZHEITLICHES
LERNEN e.V.



Der 11. Schatzbrief ist da!

Der Schatzbrief „Bewegung“ bringt auch Bewegung in das Schatzbrief-Team. Ab 2017 übernimmt ein neues Team die Schatzbriefredaktion.

Wir verabschieden uns nach 11 Jahren und wünschen Ihnen weiterhin bewegte und bewegende Zeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

*Melanie Lemmer und Birgit Schmelting
Ihr Redaktionsteam*

AUF EIN WORT

Schon der Philosoph Friedrich Nietzsche warnte davor, „einem Gedanken Glauben zu schenken, der nicht im Freien und bei freier Bewegung geboren ist.“ Und der Pädagoge Jean-Jacques Rousseau riet 1778: „Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen.“ Was diese Gelehrten früher nur ahnen konnten, ist heute längst durch wissenschaftliche Studien bewiesen: Bewegung hilft beim Denken und Behalten! Daher ist es höchste Zeit für **bewegte Bildung**, für eine kindgerechte Rhythmisierung des Kindergarten- und Schulalltags durch bewegtes Lernen, durch bewegliche Organisationsstrukturen, durch flexibles Denken und Handeln.

Wer die Welt bewegen will,
sollte erst sich selbst bewegen.

Sokrates

Ihre

Dr. Charmaine Liebertz
Institutsleiterin



Bewegte Entwicklung

Körper selbst

Wenn Kinder auf die Welt kommen, nehmen sie Körper und Seele als zusammengehörig wahr, sie können noch nicht zwischen beiden differenzieren, ebenso wie sie nicht ihren eigenen Körper und den anderer unterscheiden können. Auch wird der Körper nicht als eigen erlebt, sondern in der Beziehung zu anderen. Das Selbst und die Umwelt sind noch verschmolzen.

Erst im Laufe der Zeit führen sinnliche und körperliche – auch sie sind sinnlich – Wahrnehmungen und Erfahrungen dazu, dass sich ein eigenes Körperbild – das Körper selbst – entwickelt. Der Säugling bewegt seinen Fuß, er spürt die Bewegung und kann sie auch wiederholen. Er erfährt, dass der Fuß zu ihm gehört. Erfahrungen mit Dingen sind dagegen nicht beliebig wiederherzustellen, dadurch beginnt ein Kind zwischen lebendigen und unlebendigen Objekten zu unterscheiden. Gleichzeitig entwickelt sich durch die zunehmenden Erfahrungen das Körper selbst weiter.

Erfahrungen werden im Laufe der Zeit mittelbarer und gewinnen an Allgemeingültigkeit.

Bei der Entwicklung des Körper selbst spielen die Bezugspersonen eine wichtige Rolle. Sie unterstützen Kinder bei der Verarbeitung von Erfahrungen, indem sie Hilfestellung, Rückmeldung, Anregung und Erweiterung/Neues anbieten. Durch diese Rückmeldung der Erwachsenen können die Kinder ihre eigenen Erfahrungen festigen.

Körpertherapien setzen am Verständnis des Körper selbst an. Mittels derer wird versucht herauszufinden, wie sich persönliche, seelische Erfahrungen im Körper manifestieren, um diese dann zu lösen. Einer der Vorreiter auf diesem Gebiet war Wilhelm Reich, dem zahlreiche Differenzierungen seiner Therapieform folgten.

Bewegung

Kinder bewegen sich von Anfang an, sie erschließen sich die Welt durch Bewegung, erlangen verschiedene Perspektiven vom Liegen bis hin zum Laufen. Kindliche Bewegung ist Selbstzweck, ist sozusagen vordringliche Aufgabe und Lebensinhalt von Kindern.

Vielseitige und frühe Erfahrungen prägen die menschlichen Bewegungsmuster, unterstützt und gefördert durch Erwachsene. Kinder loten ihre Möglichkeiten aus, sie lernen sich selbst kennen, erfahren, was sie sich zutrauen können und wo ihre aktuellen Grenzen sind. „Diese Erfahrungen führen zu der Vorstellung von der eigenen Person, dem sogenannten Selbstkonzept.“¹ „Kinder mit einem positiven Selbstkonzept sehen Erfolge als Resultat ihrer eigenen Anstrengung, Misserfolg erklären sie als ‚Pech‘ und betrachten ihn nicht als repräsentativ für ihre Fähigkeiten.“²

Deshalb sprechen Emmi Pikler vom „Alleine-Tun“ und Maria Montessori vom „Hilf mir, es selbst zu tun“. Schon lange vor den heutigen wissenschaftlichen Erklärungen haben sie die zentralen Momente der kindlichen Entwicklung erkannt.

Werden zunächst Gefühle durch Bewegung ausgedrückt – Kinder hüpfen vor Freude, Säuglinge werfen sich ins Hohlkreuz, wenn sie etwas ablehnen – so lernen sie im Laufe ihrer Kindheit, sich auch sprachlich zu artikulieren.

Inzwischen haben die Wissenschaftler festgestellt, wie elementar die kindliche Bewegungsvielfalt ist, aber gleichzeitig zeigen Studien, dass heutige Kinder sich immer weniger bewegen. Der Maxi-Cosy, einst als Autokindersitz für Säuglinge entwickelt, wird heute als einengende Aufbewahrungsschale ganztägig genutzt. Flugs hat die Industrie auch ein fahrbares Untergestell dazu entwickelt, so dass Eltern ganz auf einen Kinderwagen verzichten können. Diesen Sitzen entwachsen, werden Kinder häufiger gefahren, statt selbst zu laufen. Sie halten sich zu viel in Räumen und zu wenig in der Natur auf, sie nutzen zu früh und zu viel die Medien. Nicht zuletzt dadurch entwickeln Kinder oft nicht genug Zutrauen zu ihrem Körper oder verlieren gar ihr Selbstvertrauen.

Neben den alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten drinnen und draußen bieten sogenannte Bewegungslandschaften Kindern vielfältige und individuelle Bewegungsimpulse an. Aus unterschiedlichen Materialien – z. B. Matten, Bänken, Kissen, Seilen, Schaumstoffelementen... – entsteht ein Parcours, den jedes Kind nach seinen Möglichkeiten und seinem Zutrauen bewältigen kann. Beispielsweise kann über eine Bank balanciert und geklettert, unten durch geschlüpft oder oben drüber gesprungen werden. Erwachsene begleiten die Kinder und ermutigen sie ohne Leistungsdruck. Sie setzen Impulse, damit sich jedes Kind das zutraut, was es mit etwas Anstrengung und Erfolgsaussicht bewältigen kann.

Birgit Schmeling

¹ Renate Zimmer: Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. Freiburg 2012

² Renate Zimmer: Ich laufe, also bin ich. Wie der Aufbau des Selbstkonzepts mit Bewegungserfahrungen zusammenhängt. In: Kindergarten heute 9/2013, S.10



NEURONEWS

Bewegt denken

(Nach)denken – Wie geht das überhaupt? Was muss ich tun, um gut (nach)denken zu können?

Die Position des „Denkers“ (s. A. Rodin 1880/1882) mögen viele von uns kennen und ggf. auch einnehmen, wenn sie denkend Probleme lösen, oder neue Ideen finden wollen.

Organe und Gewebe lassen sich inzwischen mithilfe von bildgebenden Verfahren so gut darstellen, dass Hirnforscher erkennen können, ob ein Proband sich gerade geistig oder körperlich betätigt.

Bei körperlicher Anstrengung, so sagt Stefan Schneider, Neurowissenschaftler am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Sporthochschule Köln, wird die Aktivität im präfrontalen Cortex, der für unser Fühlen, Handeln und Organisieren zuständig ist, zugunsten der Motorik umverteilt. Damit bringt er zum Ausdruck, dass das Denken beim Sport abnimmt. Wir können nicht gleichzeitig sportlich aktiv sein und uns intensiv und lösungsorientiert mit aktuellen Themen unseres Lebens auseinandersetzen. (Wenn Sie das ausprobieren möchten, zählen Sie das nächste Mal, wenn Sie Sport machen, in 7er-Schritten von 1.000 rückwärts).

Aus evolutionsbiologischer Sicht erscheint diese Umverteilung der Gehirnaktivität völlig logisch, denn zur Flucht brauchte der Mensch früher funktionierende Muskeln und keinen lang erdachten Fluchtplan. Dennoch bringt Bewegung unsere Gedanken in Fluss – allerdings leicht zeitverzögert!

„Man kann sich das (was beim Sport im Gehirn passiert) wie bei einem „Reset“ eines Computers vorstellen, dessen Arbeitsspeicher überlastet ist“, sagt Schneider. Wir ermöglichen uns sozusagen einen Neustart. Durch Bewegung wird das Gehirn stärker durchblutet und so mit mehr Sauerstoff versorgt. Wir fühlen uns wacher und können uns zumindest zeitweise wieder besser konzentrieren.

Diese Erkenntnisse werden bereits in vielen Kindereinstellungen und Schulen berücksichtigt.

Dort gibt es aktive Pausen und spontane Bewegungsangebote während des Unterrichts.

Diese kleinen Unterbrechungen steigern langfristig die Lernfähigkeit und Lernfreude der Kinder.

„Die Voraussetzungen (dafür, dass der „Reset“ funktioniert,) sind Spaß und eine ... Belastungsintensität, die

weder als zu hoch noch als zu niedrig empfunden wird“, sagt Stefan Schneider.

Wie lange die Effekte dann anhalten schwankt durchaus zwischen einigen Minuten und ein paar Stunden.

Sport scheint noch mehr zu können!

Studien weisen darauf hin, dass ...

- ... die Plastizität des Gehirns in Bezug auf Aufbau und Funktion erhalten bzw. vergrößert wird.
- ... die Neurone geschützt werden.
- ... die Widerstandsfähigkeit gegenüber Durchblutungsstörungen vergrößert wird.
- ... neue Nervenzellen gebildet und neue Verbindungen geknüpft werden.
- ... ein verlangsamter Abbau des Botenstoffs Dopamin stattfindet.

(Ein abfallender Dopaminspiegel lässt z.B. Aufmerksamkeit und Konzentration sinken.)

Mit steigendem Alter ist der Verlust an grauer Gehirnmasse nachzuweisen. Das Gehirn schrumpft! Betroffen davon sind Regionen, denen der Sitz unserer Persönlichkeit und die Wahrnehmungen und Empfindungen des Körpers zugeschrieben werden; sowie Zentren, die für das Riechen, Sprechen, Hören, Sehen, für Verstehen und Behalten zuständig sind.

Aus den beschriebenen Wechselwirkungen zwischen Bewegung und Denken bzw. Lernen wird recht deutlich, dass sich körperliche Aktivität positiv auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Gehirns auswirkt. Dennoch bleiben viele Faktoren, wie z.B. das Wie viel?, Wann?, Einzel- oder Mannschaftssport?, genetische Disposition und die große Gruppe bewegungseingeschränkter Menschen unbeleuchtet. Die Forschung steht trotz einiger Erkenntnisse noch am Anfang – ähnlich wie vor 40/50 Jahren, als man den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und den positiven Auswirkungen auf das kardiopulmonale System entdeckte.

<http://www.pitt.edu/~bachlab/LabSite/Home.html/Publications.html/erickson2013b.pdf>

<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/02/sport-bewegung-gesundheit-therapie/seite-3>

<https://www.dasgehirn.info/handeln/motorik/was-sport-im-gehirn-bewirkt-2912>

Melanie Lemmer

Die Bewegung des Lebens ist lernen.

Buddha



ZUM AUSPROBIEREN

Wörtersammler

Der Spielleiter legt versch. Gegenstände (Tischtennisball, Springseil, Tuch, Bauklötze, ...) in die Kreismitte und erzählt den Kindern die Geschichte vom „Wörtersammler“. Dieser lebt weit weg und seine Arbeit besteht darin, neue Begriffe zu finden und zu verwalten.

Die Aufgabe der Kinder ist es nun, die ausliegenden Gegenstände kreativ umzubenennen. (z. B. Tischtennisball = Perle, Mondball, Springkugel, etc...)



WUSSTEN SIE SCHON...

Nur ein bewegliches Lebewesen braucht ein Gehirn, so der Neurophysiologe Rodolfo Llinás. Er nutzt das Beispiel eines winzigen, quallenähnlichen Tieres, der sogenannten Seescheide: Die Larve kommt mit einem einfachen Rückenmark und einem aus 300 Neuronen bestehenden Gehirn zur Welt. In den ersten 12 Stunden ihres Lebens muss sie eine Koralle finden, auf der sie sich niederlassen kann. Sobald sie diese Reise erfolgreich beendet hat, isst sie ihr Gehirn einfach auf, denn sie braucht es nicht mehr. Llinás zieht daraus die Schlussfolgerung: „Was wir Denken nennen, ist die evolutionäre Internalisierung von Bewegung.“

<http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/denken-in-bewegung/-/id=660374/did=16145594/nid=660374/1r1gnyz/index.html>

ZUM NACHDENKEN

In einem Modellversuch an einer Grundschule wurde von 1993 bis 1997 die tägliche Sportstunde eingeführt, dafür wurden andere Fächer gekürzt. Prof. Klaus Bös, Sportwissenschaftler in Karlsruhe, und seine Kollegen konnten erstaunliche Ergebnisse dokumentieren: Die Kinder zeigten deutlich bessere Werte nicht nur im Sozialverhalten, sondern auch in ihrer Leistungsfähigkeit. Überdies kam es zu keinem Leistungsabfall in den gekürzten Fächern.

<http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/denken-in-bewegung/-/id=660374/did=16145594/nid=660374/1r1gnyz/index.html>

TERMINE 2017

Zertifikats Lehrgänge

Pädagogienpersönlichkeit

- 13. – 15. Januar in Wels (Österreich)
- 22. – 24. März in Bielefeld (NRW)
- 5. – 7. April in Freising (Bayern)
- 19. – 21. Juni in Bad Bevensen (Niedersachsen)
- 27. – 29. November in Peine (Niedersachsen)

Ganzheitlich Lernen

- 6. – 10. März in Köln (NRW)
- 22. – 25. August in Wels (Österreich)
- 4. – 8. September in Bad Bevensen (Niedersachsen)
- 6. – 10. November in Bielefeld (NRW)

Herzensbildung

- 3. – 5. Mai in Bielefeld (NRW)
- 15. – 17. Mai in Freising (Bayern)

Lachen und Lernen

- 3. – 5. Februar in Wels (Österreich)
- 26. – 28. April in Bad Bevensen (Niedersachsen)
- 15. – 17. Juni in Köln (NRW)
- 20. – 22. November in Freising (Bayern)

Infos über Lehrgangsinhalte

www.ganzheitlichlernen.de

Anmeldung

Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103
c.liebertz@ganzheitlichlernen.de



Impressum

Herausgeberin: Dr. Charmaine Liebertz
Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103
Mail: c.liebertz@ganzheitlichlernen.de
Chefredakteurin: Melanie Lemmer
Redaktion: Birgit Schmeling

Sämtliche Nutzungsrechte am vorliegenden Werk liegen bei der Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. (GGL). Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der GGL unzulässig. Die unautorisierte Nutzung führt zum Schadensersatz gegen den Nutzer. Jede autorisierte Nutzung des Werks ist mit folgender Quellenangabe zu kennzeichnen: © 2016 Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. Köln

Redaktionsschluss für den 12. Schatzbrief:
15.08.2017 Bitte mailen Sie Ihre
Leserbriefe und Beiträge an:
Christina Mayer:
c.mayer@ganzheitlichlernen.de

Danke!



GGL-INTERN



Die Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. gratuliert zum Erhalt des Gütesiegels „Ganzheitlich Lernen“ allen Erzieherinnen, Eltern und Kindern im Kinderhaus Kunterbunt e.V. in Paderborn. Gemeinsam wird im Februar 2017 ein großes Fest gefeiert.