



Der 9. Schatzbrief ist da!

Wieder haben wir den Rhythmus eines Jahres erlebt, wieder beginnt ein neues Jahr, wieder halten Sie den neuen Schatzbrief in der Hand. Diese sprachliche Form der Rhythmisierung, bei der bewusst Wiederholungen gesetzt werden, ist allseits bekannt. Sie wird als literarisches Stilmittel verwendet, um Ihre Aufmerksamkeit zu fesseln.

Das Wort „Rhythmus“ ist über das Lateinische aus dem Griechischen ins Deutsche übernommen. Übersetzt bedeutet es laut Duden - Gleichmaß, gleichmäßig gegliederte Bewegung, periodischer Wechsel, regelmäßige Wiederkehr.

Der Schatzbrief kehrt bereits seit neun Jahren regelmäßig wieder und taucht in ausgewählte Facetten von Rhythmus ein. Dabei behalten wir beim periodischen Wechsel der Themen unsere gleichmäßige Struktur, unseren Rhythmus bei.

Viel Spaß beim Thema *Rhythmus, bei dem hoffentlich jede/r mit muss.*

Ihr Redaktionsteam

AUF EIN WORT

Rhythmus ist der Puls des Lebens:

Geburt und Tod, Winter und Sommer, Tag und Nacht, Ebbe und Flut. Die Rhythmen der Atmung und des Herzschlags sichern unser Leben. Die Rhythmen der Bewegung und der Sprache takten unsere Kommunikation und Begegnung. Auch Lernen und Behalten sind rhythmisiert – oft zu sehr von außen und zu wenig vom Kinde aus. Es braucht Lernsituationen, in denen seine Leistung nicht mit der Stoppuhr bewertet und sein Interesse nicht mit dem Klingelzeichen endet. Nachhaltiges Lernen erreichen wir vor allem, wenn wir den individuellen Rhythmus des Kindes kennen und respektieren.

Ihre

Dr. Charmaine Liebertz
Institutsleiterin

Auch für Freude gibt es
einen Rhythmus.

*Johann Christoph
Friedrich von Schiller*



Rhythmus – im Einklang mit dem Kind

Rhythmus ist das bestimmende Element zwischen Mensch, Raum und Zeit. Rhythmus wird individuell spürbar im Wechselspiel von Aktion und Reaktion, von Bewegung und Ruhe, von Anspannung und Entspannung. Rhythmus bedeutet Dynamik zwischen laut und leise, zwischen betont und unbetont, zwischen schnell und langsam. Wenn wir Kinder an Rhythmus herañführen, lenken wir ihre bewusste Wahrnehmung auf ihr intuitives Körperwissen. Kinder leben von Geburt an mit ihrem ureigenen Lebensrhythmus, der zunächst den Herzschlag und den Atem regelt. Nun wachsen sie in eine Welt der zyklischen Wiederkehr von Ereignissen hinein, wie z. B. wach sein und schlafen, hungrig und satt sein oder den Wechsel der Jahreszeiten. „Schritt für Schritt auf ihrem Lebensweg gleichen Kinder ihren natürlichen Lebensrhythmus den äußeren Erfordernissen an.“¹ Die pädagogische Herausforderung besteht darin, den individuellen Rhythmus eines jeden Kindes zu berücksichtigen und einen gemeinsamen Rhythmus im Miteinander zu entwickeln. Hierfür benötigen Kinder Raum und Zeit. Dieser Prozess gelingt uns, wenn wir Erwachsene unsere geplanten Handlungsbögen mit den berechtigten Unterbrechungen der Kinder synchronisieren. Lassen wir es doch zu, wenn Kinder unser Ziel „Spielplatzbesuch“ mit dem Betrachten von Tieren, dem Sammeln von Steinen und Stöcken oder dem Springen von Mauern unterbrechen.

Um aus unserer erwachsenen Sicht nicht ziellos heimzukehren, müssten wir nur unser Ziel in gemeinsam draußen Sein verändern, dann hätten wir unseren Rhythmus mit dem der Kinder in Einklang gebracht. Dies bleibt die alltägliche Herausforderung im Zusammensein mit Kindern.

Rhythmus – musikalische Erfahrungsfelder

Rhythmisches Arbeiten mit Kindern beinhaltet Sprechgesang, Reime, Verse, Töne, Lieder, Erfahrungen mit Instrumenten und das Hören von Musik. Hierbei erleben die Kinder spontan ihren Körper, der Takt wird in Körperbewegungen umgesetzt und Musik und Sprache werden mit Bewegungen kombiniert.

Musik ruft „bei Kindern in der Regel eine kinästhetische Reaktion hervor“. Verbindet man Klänge mit Bewegungen, „werden akustische und körperliche Reaktionen fest miteinander verknüpft und nahezu identisch empfunden. In Singspielen lernt das Kind, seine Bewegung dem Rhythmus der Musik und dem der Mitspieler anzupassen. Im freien Tanz lernt es sich spontan zu bewegen.“²

Die musisch-rhythmische Arbeit mit Kindern lässt sich in verschiedene Bereiche einteilen, denen jeweils verschiedene Aufgaben zugeordnet werden. **Isabelle Frohne** hat eine Gliederung in 6 Erfahrungsfelder vorgenommen. Diese nennt sie **Sensibilisierung, Orientierung, Expressivität, Flexibilität, Kommunikation und Interaktion, Phantasie und Kreativität**. Innerhalb des rhythmischen Tuns spielen immer mehrere Bereiche eine Rolle, die Reihenfolge ist nicht entscheidend. Es geht ihr darum, die Komplexität rhythmischer Arbeit unter verschiedenen Aspekten zu beleuchten.

Sensibilisierung: In diesem Erfahrungsfeld steht die Entwicklung der Wahrnehmung im Fokus. Die Kinder nehmen bewusst wahr,

richten ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Sinne. So differenzieren sie ihre Eindrücke und erweitern ihr Wahrnehmungsvermögen. Beim Summen wie eine Biene hören sie die Töne, spüren diese mit den Lippen, an der Nasenwand oder im Brustkorb. „Das innere Fühl- und Vorstellungsvermögen wird angeregt.“³

Orientierung meint innere und äußere Faktoren in Raum und Zeit auszubalancieren, um sich selbstbestimmt in der Welt bewegen zu lernen. Hierzu gehören Übungen, bei denen Kinder ihren Platz im Raum aus unterschiedlichen Perspektiven erfahren und das eigene Tempo äußeren Zeitrhythmen anpassen.

Expressivität bedeutet die eigene Ausdrucksfähigkeit zu differenzieren und auszuweiten, neue Möglichkeiten auszuprobieren, eigene Ideen zu entwickeln und aktiv einzubringen. Hierzu zählen Bewegungsspiele, bei denen die Kinder eigene Fortbewegungsarten vorstellen, die von der ganzen Gruppe umgesetzt werden.

Flexibilität wird durch den Wechsel von Aktion und Reaktion geübt. Kinder lernen Initiative zu ergreifen oder sich anzupassen, Kontakt aufzunehmen oder sich auch zurückzuziehen, sich in andere Kinder einzufühlen oder sich zur rechten Zeit abzugrenzen. Geeignet sind alle Paarspiele mit wechselnden Rollen.

Kommunikation und Interaktion sind untrennbar mit Bewegung und Rhythmus verknüpft. „Die Begegnung vom Ich mit dem Du heißt, sich aufeinander einzulassen und zu versuchen, Verständnis zu entwickeln für den anderen in seiner Eigenart.“⁴ Hier eignen sich Spiele, bei denen die Kinder z.B. auf Tüchern gemeinsam einen Gegenstand bewegen, ohne dass er herunterfällt.

Phantasie und Kreativität bringen Kinder von Natur aus mit. Es gilt ihre Ideen zum schöpferischen Tun anzuregen, damit sie erhalten bleiben und sich entfalten können. Die Freude am eigenen Gestalten stärkt Kinder. Geübt werden können Phantasie und Kreativität durch freie Klanggeschichten und rhythmische Improvisationen.

In der musisch-rhythmischen Arbeit sollten alle sechs Erfahrungsfelder berücksichtigt werden, damit die Kinder das komplexe Wechselspiel der rhythmischen Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung von Raum und Zeit immer wieder erfahren.

Birgit Schmeling

Das ganze Leben bedarf des rechten Rhythmus.

Platon



¹ Charmaine Liebertz, Das goldene Schatzbuch des ganzheitlichen Lernens, Don Bosco Verlag 2013, S. 161
² ebenda, S. 161-162

³ Susanne Peter-Führe, Rhythmik für alle Sinne: ein Weg musisch-ästhetischer Erziehung, Herder Verlag 2003, S. 14

⁴ ebenda, S.16



NEURONEWS

Jeder nach (s)einem Lernrhythmus

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas richten, beginnen bestimmte Bereiche im Gehirn im Gleichtakt zu arbeiten. Mit diesem Rhythmus unseres Gehirns ist u.a. auch das Lernen verbunden.

Entscheidend für einen Lernprozess ist die individuelle Aufnahme eines Lernanstoßes. Erst dadurch geraten Neurone ins Feuern.

Neue Informationen wandern zunächst ins Arbeitsgedächtnis. Von da aus gelangen sie in den Zwischenspeicher. Damit diese Informationen nicht wieder verloren gehen, sollte sich eine Lerneinheit von ca. 30 Minuten mit kurzen Pausen abwechseln.

Danach folgt die wichtige Zeit der Wiederholungen. „Nur wenn Zeit für rhythmische Wiederholungen ist, bleibt überhaupt etwas hängen,“ sagt Professor Gerhard Roth von der Universität Bremen.

Sie verbessern die Kommunikation zwischen den Zellen. Und genau da liegt die Herausforderung in unserer heutigen Hochgeschwindigkeitswelt.

Der Drang nach Beschleunigung, permanenter Zeitdruck, Hast und Hektik führen dazu, dass wir keine Zeit mehr haben. Keine Zeit mehr zum genauen Wahrnehmen, zum Nachspüren und keine Zeit mehr zum Bewerten von Erlebtem.

In uns Menschen sind jedoch von Geburt an die zeitlich – periodischen Abläufe von Aktivierung und Erholung, von Herausforderung und Ruhe vorhanden.

Sie dienen unserer Gesunderhaltung und dem Erhalt unserer Leistungsfähigkeit.

Deshalb stört unser vorgelebter und eingeforderter veränderter Umgang mit der Zeit besonders den natürlichen Lebensrhythmus unserer Kinder.

Jeder dritte Schüler leidet unter (Zeit)Stress, der sich z. B. in Kopfschmerzen, Rückenproblemen und Schlafstörungen äußert. Vielen Kindern bleibt keine Zeit mehr, sich von Anstrengungen zu erholen.

Das Lernen im Laufschrift ist nicht nur körperlich belastend und schlimmstenfalls krankmachend, sondern auch ineffizient.

Lernen braucht Zeit. Wenn Wissen oder Fähigkeiten dauerhaft gespeichert werden, finden regelrechte Umbauarbeiten im Gehirn statt. Es verbinden sich Gruppen von Nervenzellen zu Netzwerken, es werden neue Verbindungsstellen geschaffen und bestehende Verbindungsstellen werden stärker. Lernen ist und bleibt ein zeitintensiver rhythmisierter Vorgang. Das, was wir können und wissen muss sozusagen im Gehirn eines jeden Menschen immer im Bezug zu seiner Umwelt, neu geschaffen werden.

Wissen kann nicht einfach übertragen werden.

Ein Lernanstoß ist nur dann wirksam, wenn der Lernende vorhandene Lernbereitschaft zeigt. Eine solche Bereitschaft wird durch das limbische System in Gang gesetzt. Es bestimmt u.a., was uns Freude bereitet und uns glücklich macht. Der Genuss eines Erfolgserlebnisses motiviert uns zu neuem Lernen. Die Ausschüttung von Botenstoffen im rechten Maß steuert also Interesse, Lernmotivation, Lernbereitschaft und Aufmerksamkeit.

Die Lernforschung fordert deshalb schon lange eine Rhythmisierung von Unterricht, die grundlegende Voraussetzungen für individuelles Lernen schafft. Die Bildungsangebote sollen so gestaltet sein, dass sich Zeiten von Lernen, Entspannung, gestalteter Freizeit, individueller Förderung und Kommunikation sinnvoll abwechseln.

Schulen müssen Kindern ermöglichen, gesundheitsförderliches Verhalten selbst zu erfahren, zu erproben und einzuüben.

Erlauben wir den Kindern ein selbsttätiges und interessenorientiertes Lernen, fordern wir sie unterstützend heraus und sorgen dafür, dass sie zielerreichend arbeiten können, wird lernen am ehesten erfolgreich sein.

Melanie Lemmer

Ihr habt die Uhren,
wir haben die Zeit.

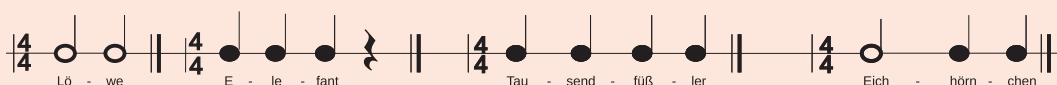
Afrikanisches
Sprichwort



ZUM AUSPROBIEREN

SPIEL: Rhythmuspost

Die Kinder lernen vier Rhythmuswörter. Diese Wörter werden gemeinsam rhythmisch gesprochen, gesprochen und geklatscht und schließlich nur noch geklatscht. Vorschlag für Rhythmuswörter:



Die Kinder setzen sich so eng hintereinander, dass sie sich auf den Rücken klopfen können. Vor der Gruppe sollte genügend Platz sein, damit sie sich während des Spiels nach vorn bewegen können.

Das hinterste Kind wählt sich nun eines der gelernten Wörter und klopft den entsprechenden Rhythmus auf den Rücken des Vordermanns (z. B. „Lö-we“). Dieses Kind gibt den Rhythmus weiter, bis er ganz vorne angekommen ist.

Das vorderste Kind ruft das Wort (Lö-we) und klatscht den Rhythmus. Wenn das Ergebnis richtig ist, wechselt das letzte Kind ganz nach vorne. Wenn nicht, bleiben alle sitzen und starten einen erneuten Versuch.

So können in der Sprachförderung neue Wörter rhythmisch geübt werden.



GESELLSCHAFT FÜR
GANZHEITLICHES
LERNEN e.V.



WUSSTEN SIE SCHON...

Chronobiologie

Unsere innere Uhr wird auch von unseren Genen bestimmt. Manche Menschen werden „Eulen“ – sie gehen gerne spät zu Bett und haben Schwierigkeiten, früh aufzustehen.

Andere werden „Lerchen“, die schon frühmorgens fit sind und abends früh zu Bett gehen. Während der Pubertät verhalten sich die meisten Jugendlichen wie Eulen. Laut Studien würden sich ihr Gesundheitszustand und ihre Leistungen verbessern, würde der Schulbeginn eine Stunde nach hinten verlegt. Unsere chronobiologische Uhr wird mit zunehmendem Alter weniger präzise. Viel Tageslicht wirkt dem entgegen.

Lit.: Dietziker, A.+F., Wechselspiel der Lebensrhythmen. Wie Körper, Geist und Seele zusammenspielen. Sparbuchverlag 2010

TERMINE 2015

Zertifikats Lehrgänge 2015

Ganzheitlich Lernen

- 12. – 16. Januar in Freising (Bayern)
- 02. – 06. Februar in Köln (NRW)
- 26. – 29. August in Wels (Österreich)
- 14. – 18. September in Bad Bevensen (Niedersachsen)
- 09. – 12. November in Bielefeld (NRW)

Herzensbildung

- 14. – 16. Mai in Köln (NRW)
- 28. – 30. Oktober in Rostock (MeckPomm)

Lachen und Lernen

- 02. – 04. März in Bad Bevensen (Niedersachsen)
- 19. – 21. Oktober in Freising (Bayern)
- 20. – 22. November in Wels (Österreich)

Infos über Lehrgangsinhalte

www.ganzheitlichlernen.de

Anmeldung

Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103

c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

ZUM NACHDENKEN

Setzen Sie die Reihen rhythmisch fort.

1 2 4 8 16 32 ...	A A C B B D C C E ...
1 2 3 5 8 13 21 34 ...	A C F J O ...

BUCHTIPP



NEU

Charmaine Liebertz
**Die Spiele – Schatztruhe
Für Kinder unter 3**

30 Karten,
Verlag an der Ruhr 2014
€ 22,50 (D) / € 23,20 (A)

Rhythmus, Bewegung, Entspannung für Kinder unter 3 Aufklappen, Karte ziehen, losspielen – diese Schatztruhe macht's möglich: Spiele zum Bewegen, Klatschen, Tanzen und Entspannen für unter Dreijährige – ob im Morgenkreis oder zwischendurch. Die 4 seilig aufstellbaren Karten sind kindgerecht illustriert und übersichtlich eingeteilt: Förderschwerpunkte, Alter, Spieldauer, Gruppengröße und Material.



Impressum

Herausgeberin: Dr. Charmaine Liebertz
Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103
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: © 2015 Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. Köln

Redaktionsschluss für den 10. Schatzbrief:
15.08.2015 Bitte mailen Sie Ihre
Leserbriefe und Beiträge an:
b.schmeling@ganzheitlichlernen.de

Danke!



GGL-INTERN

Die Gesellschaft für **Ganzheitliches Lernen e.V.** gratuliert den Erzieherinnen der **Kita Vöhringen Nord**, Johanna Schiefele, Jutta Span, Monika Klingler, Pavla Kary, Sabine Schlecker, Rita Braun, Sandra Schöttler, Arzu Korkmaz, Ulrike Nothelfer und Annemarie Schmidt über das erreichte Gütesiegel „GANZHEITLICH LERNEN“. Die ganzheitlichen Lernlinge freuen sich gemeinsam mit den Erzieherinnen und den Eltern und werden das Ereignis im Januar 2015 gebührend feiern.

