

Die Edu-Kinestetik (kurz Edu-K) ist eine relativ junge Methode aus den USA. Ihr Begründer, Dr. Paul Dennison, hat über 20 Jahre als Lehrer mit Kindern gearbeitet und aus dieser Arbeit heraus sein Konzept von Bewegung und Lernen entwickelt.

Das hauptsächliche Ziel ist es, das natürliche Bewegungspotential bei Kindern (und auch Erwachsenen) zu unterstützen und entsprechend dem lateinischen „educare“, die vorhandenen Fähigkeiten „herauszuführen“. Dadurch sollen die Freude am Lernen und die Bereitschaft zu lernen erhalten oder auch neu geweckt werden.

Die Edu-Kinestetik ist keine Unterrichtsmethode im engeren Sinn. Sie bietet vielmehr eine Möglichkeit, die Voraussetzungen des Lernens der ganzen Klasse wie auch des einzelnen Kindes zu verbessern. Darüber hinaus nicht nur Kindern (und Erwachsenen) ein Verfahren zu vermitteln, mit dem sie sich selbst helfen können.

Primär geht es darum, eine optimale Lernatmosphäre herzustellen, die Wahrnehmung zu schulen und die Konzentration zu fördern. Die Edu-K ist daher pädagogisch ausgerichtet.

Die Grundlagen der Edu-Kinestetik gehen zurück auf die Erkenntnisse über - den Zusammenhang von Lernen und Bewegung (Ayres, Delacato, Doman), - die Notwendigkeit, eine offene Lernatmosphäre zu schaffen (Montessori) und - die Beteiligung der Sinne und damit des Gehirns beim Lernen (Ornstein/Thompson, Vester).

Die Entwicklung des menschlichen Gehirns erfolgt im Wesentlichen über die Bewegungs- und Sinneserfahrungen des Säuglings und Kleinkindes. Wahrnehmung und Lernen stehen damit im engen Zusammenhang mit den Entwicklungsbedingungen des Kindes.

Daneben spielt jedoch die augenblickliche Lernsituation eine große Rolle, weil unser Gehirn zwar einerseits sehr spezialisiert arbeitet, andererseits aber ganzheitlich erfasst: Eben diese Möglichkeit des ganzheitlichen Erfassens - des „Kapierens“ einer Aufgabe oder einer Situation - ist auch abhängig vom augenblicklichen Gefühl, die Sache angehen zu können. Fehlt diese Sicherheit, blockiert das Gehirn: Wir nennen das einen „Blackout“ oder auch ein

„Brett vor dem Kopf“ haben.

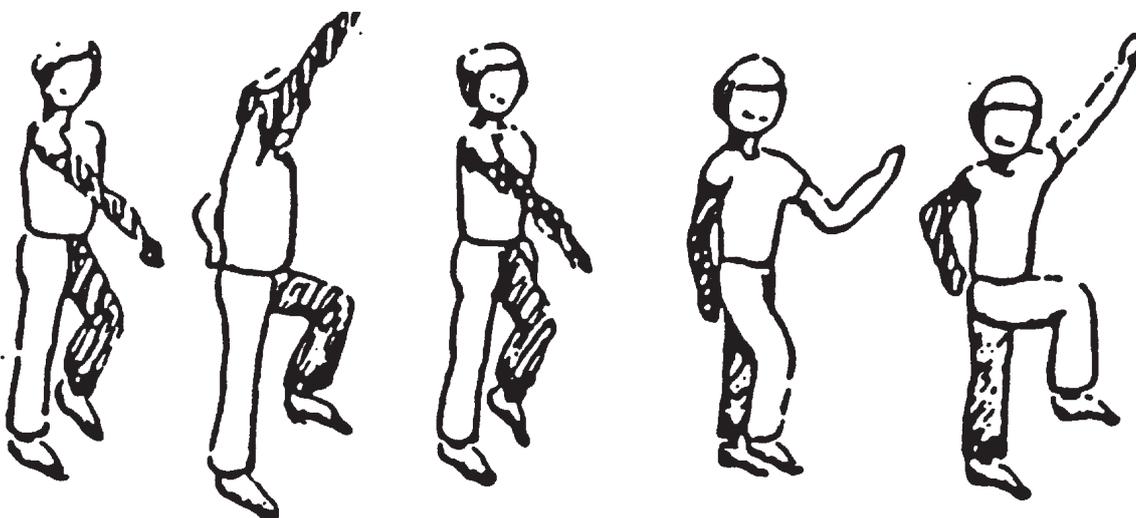
Aufbauendes Lernen erfordert das Einbeziehen aller Bedingungen des Kindes.

Ein weiteres Standbein der Edu-K ist die Kinesiologie, die Lehre von der Bewegung der Muskeln. Sie entstand in den sechziger Jahren in den USA als eine Richtung der Chiropraktik. In ihrer Ausrichtung für Laien, dem „Touch for Health“ (auf Deutsch etwas irreführend „Gesund durch Berühren“), hat sie sich auch bei uns verbreitet und stellt eine Hilfe dar, mehr Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, die Lebensfreude zu steigern und die Qualität der Lebensgestaltung zu verbessern.

Die Kinesiologie arbeitet u.a. mit dem sogenannten „Muskeltest“. Dieser basiert auf dem uralten Wissen, dass jedes Lebewesen und damit auch der Mensch eine Lebensenergie besitzt, die spürbar, aber nicht sichtbar ist.

Es ist das Wissen um unsere Lebenskraft, wie es sich in der chinesischen Lehre vom Fluss der Energie in den Körpermeridianen zeigt.

Reste dieses Wissens finden wir auch in unserer Sprache, wenn wir sagen: „Ich



habe heute wenig Energie“, „Sie sprüht vor Energie“ oder „Der liegt auf meiner Wellenlänge“.

Die chinesische Lehre vom Fließen der Körperenergien ist bei uns in der Naturheilkunde und auch in der Medizin bekannt geworden (z.B. durch die Akupunktur). Ursprünglich geht es aber um die Beziehung des Menschen zur Natur und seine Einordnung in das Ganze. Das wird als grundlegend angesehen für eine gesunde Entwicklung des Körpers, des Geistes und der Seele.

Seit 7 Jahren ist die Edu-K eines der 12 Programme, die von der National Learning Foundation in den USA als innovative Erziehungsprogramme empfohlen werden.

In der Bundesrepublik hat die Edu-K seit etwa 10 Jahren Verbreitung gefunden. Viele Lehrer/Lehrerinnen und auch einige Schulpsychologen/-psychologinnen haben mit dieser Methode gute Erfahrungen im Unterricht und in der Arbeit mit lerngestörten Kindern gemacht. Besonders konnte mit Grundschulern gearbeitet werden: Die Konzentration verbesserte sich, die Klasse wurde ruhiger und bei Lernblockaden konnte Kindern neuer Mut gemacht werden.

Um das zu erreichen, wird mit der sogenannten „Gehirngymnastik“ (brain-gym) gearbeitet, mit deren Hilfe die Kinder (und Erwachsene) aufmerksamer und beweglicher werden. Bei diesen Übungen gibt es fünf verschiedene Ansätze (Dennison 1990):

1. Mittellinienbewegungen

Diese Übungen sind zum größten Teil der motorischen Entwicklung des Kindes nachgeahmt, wie die Überkreuzbewegung und der Unterarmstütz.

Sie helfen, die beiden Körper- und Gehirnhälften zu koordinieren und unter-

stützen alle kognitiven Leistungen, die beide Augen, Ohren, Hände erfordern.

2. Längungsbewegungen

Diese Übungen betonen die Wichtigkeit der Anspannung und Entspannung beim Lernen und der Muskeln beim Lernen. Eine aufrechte Haltung erleichtert die Konzentration.

3. Energiebewegungen

Diese Übungen haben sich aus der Meridianlehre abgeleitet. Sie sind den Bedürfnissen des Lernens in einer westlichen Kultur entsprechend modifiziert und anders benannt worden: Die „Erddpunkte“, „Raumpunkte“, „Gehirnknöpfe“ sollen den Kindern eine Vorstellung von der Wirkung der Übung vermitteln.

4. Bewegungen zur inneren Einstellung

Diese Übungen dienen dazu, dass das Kind sich auf den Lernstoff einstellt, seine Ängste und Unsicherheiten abbaut und Vertrauen zu seinen Fähigkeiten aufbaut. Sie helfen damit auch dem Aufbau der Motivation.

5. Lateralitätsbahnung

Zum Lernen braucht der Mensch beide Gehirnhälften und ihre Zusammenarbeit. Trainiert wird die Zusammenarbeit normalerweise im Kleinkindalter beim Krabbeln und Gehen, später beim Laufen und Wandern. Manchmal ist das „Überkreuzgehen“ blockiert und muss neu gelernt werden. Das wird Bahnung genannt.

Die meisten Lehrer/Lehrerinnen haben diese Methode in Privatkursen oder in Kursen an Volkshochschulen kennengelernt. Mehr und mehr bieten auch die einzelnen Schulämter Fortbildungsveranstaltungen an.

Wenn Kollegen und Kolleginnen mit dieser Methode arbeiten, haben sie zuvor die Eltern auf einem Elternabend davon informiert und einbezogen. Zum Teil hat dies für die Lehrer auch die Elternarbeit verbessert und die Eltern

haben sich mit ihren Sorgen mehr aufgehoben gefühlt in der Schule.

Im Wesentlichen bezieht sich die Arbeit von Lehrern und Lehrerinnen auf die „Gehirngymnastik“, die die für das Lernen notwendige Bahnung im Gehirn unterstützt und hilft, Blockierungen aufzuheben. Dabei handelt es sich hauptsächlich um Bewegungs- und Entspannungsübungen, die der Lehrer mit der ganzen Klasse macht. Besonders wichtig ist hierbei, die Basissinne der Kinder (Taktilität, Gleichgewicht, und Propriozeption) anzuregen und sie darüber zu informieren, dass sie zum Lernen Augen, Ohren, Hände und ein „eingeschaltetes“ Gehirn brauchen.

Für eine Arbeit mit Edu-Kinestetik in der Schule empfiehlt sich ein stufenweises Vorgehen.

Stufe 1

Zur Unterstützung der Koordination von Bewegungen sowie der beiden Gehirnhälften und der Konzentration, aber auch zur Auflockerung, bieten sich die motorischen Übungen an: Überkreuzbewegung, Malen mit beiden Händen und die liegenden Achten.

Wichtig sind hierbei der Spaß am Tun und die Freiwilligkeit.

Zur Unterstützung des Selbstvertrauens und der Eigenverantwortung beim Lernen bekommen die Kinder Informationen über unser Wahrnehmungssystem und darüber, wie unser Gehirn arbeitet. Den Kindern wird gezeigt, wie die fünf Sinne das Lernen unterstützen und wie insbesondere Augen, Ohren und Hände dazu benötigt werden. Außerdem wird den Kindern verdeutlicht, dass das Gehirn nur dann gut arbeiten kann, wenn der Körper genügend Nährstoffe und Wasser erhält und ausreichend bewegt wird.

Zu diesem Thema bietet sich eine Eltern-

Aus der Praxis

information an, soweit es nicht bereits Teil des normalen Unterrichts der Grundschule ist.

Stufe 2

Zur Verbesserung der Lernatmosphäre und zur Einbeziehung der individuellen Lernvoraussetzungen der Schüler und Schülerinnen ist eine Gehirngymnastik aus allen 5 Bereichen und das „noticing“ geeignet. Die Übungen können als Gymnastik mit der ganzen Klasse und auch von einzelnen Schülern durchgeführt werden.

Das „noticing“ - achten, bemerken wie es mir geht - ermöglicht ein Eingehen des Kindes auf seine spezifischen Bedingungen, z. B.: Bin ich eigentlich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit, mit meinen Augen, meinen Ohren, meinem Denken hier im Unterricht?

Bevor in dieser Art gearbeitet werden kann, ist es notwendig, das Einverständnis der Eltern einzuholen und sich der Unterstützung der Schulleitung zu versichern. Hierzu sind eine gründliche Information auf einem Elternabend und auch Einzelgespräche erforderlich. Ziel ist es zunächst einmal, den Kindern und Eltern ein Gefühl zu vermitteln, dass sie bei Lernschwierigkeiten selbst etwas tun können, das über das häufig praktizierte „Pauken“ hinausgeht. Vielleicht ist es ja nur „ein Brett vor dem Kopf“, das Probleme bereitet und eine Übung hilft, wieder „helle“ zu werden. Dadurch können viele sich in der Schule entwickelnden Probleme vermieden werden.

Stufe 3

Als Lehrer und Lehrerinnen werden wir nicht nur mit den Schwierigkeiten der Kinder konfrontiert, die in der und durch die Schule entstehen, sondern auch mit außerschulischen Problemen.

Der Bildungsauftrag verpflichtet uns zu unterrichten, auch dann, wenn wir merken, dass die Probleme für einzelne Kinder oder auch für eine ganze Gruppe so stark sind, dass die nötige Offen-

heit für das Lernen nicht gegeben ist. Wir alle kennen das Phänomen, dass Kinder abschalten, sich zurückziehen oder stören. Es gehört jedoch auch zu unserem Bildungsauftrag, das Kind für den Lernstoff zu öffnen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Kinder sich wohlfühlen, in der Lernen möglich ist.

Hierbei kann der Muskeltest hilfreich sein. Unsere Muskeln sind in einem ständig veränderten Spannungszustand - dem Muskeltonus. Auf alle Sinneserfahrungen, die uns beeinflussen, reagieren unsere Muskeln mit An- und Entspannung. Sind wir fröhlich, gehen wir erhobenen Hauptes, unsere Arbeit erscheint uns leichter und einfacher; sind wir traurig, lassen wir den Kopf hängen und die Arbeit erscheint uns schwerer als sonst. Der Muskeltonus ist damit Ausdruck unserer individuellen Empfindung.

Viele Kinder haben keinen Zugang mehr zu ihrem eigenen Leistungsvermögen und kein Gefühl mehr für ihre Fähigkeiten. Durch das Testen der Muskeln spüren sie selbst, wo sie stark, bzw. gut sind und in welchen Bereichen sie sich gestresst fühlen. Sie können auf diese Art ihre Eigenwahrnehmung aufbauen und die Lehrperson hat eine Chance, die Meinung des Kindes zu seinen Stärken und Schwächen zu „hören“. Wie oft versäumen wir es, das Kind selbst zu fragen, was es über seine Lernschwierigkeiten denkt und vertrauen statt dessen auf die Macht von Förderprogrammen!

In Schulklassen, in denen mit dem Muskeltest gearbeitet wurde, zeigten die Kinder mehr Selbstvertrauen und hatten bei Schwierigkeiten eher das Gefühl, dass sie selbst aktiv werden könnten.

Besonderen Spaß machte es den Kindern, sich gegenseitig zu testen. Darin liegt eine Chance, das Sozialverhalten der Kinder zu verbessern und ihre Kooperationsfähigkeit zu fördern.

Viele Kinder wachsen heute als Einzelkinder in einer Umgebung auf, die ihnen wenig Möglichkeiten bietet, sich selbst zu spüren - wie beim Klettern auf Bäume, beim Bauen von Höhlen, beim Spielen und Kämpfen mit anderen Kindern. Vielleicht ist der Muskeltest ein kleiner Ersatz, Vertrauen zum eigenen Körper aufzubauen.

Der Muskeltest kann nur im Einverständnis mit dem Kind durchgeführt werden, weil das Kind sich aktiv beteiligen muss. Diese Erfahrung des Respektiert-Werdens wird von den Kindern sehr geschätzt.

Der Muskeltest zeigt deutlich, wenn die Bereitschaft zum Lernen da ist und unterstützt die Lehrperson in dem Bemühen, den Lernvoraussetzungen des einzelnen Kindes gerecht zu werden. Der Test hilft, Blockierungen aufzuspüren und gemeinsam mit dem Kind Lösungswege zu finden. Das Gefühl „Jetzt bin ich bereit“, verstärkt sein Selbstvertrauen und damit seinen Erfolg.

Die Arbeit mit dem Muskeltest setzt voraus, dass auch die Eltern der Kinder einverstanden sind. Außerdem müssen die Lehrer und Lehrerinnen hinreichende Erfahrung mit der Edu-K gesammelt haben. Falls jemand von außen zugezogen wird, empfiehlt es sich darauf zu achten, dass es sich dabei auch um Lehrer und Lehrerinnen bzw. um pädagogisch erfahrene Personen handelt. Freude in der Schule, Spaß an der Bewegung und selbstbestimmtes Lernen sind Teil der Innovation vor allem der Grundschule. Edu-Kinestetik ist dabei eine hilfreiche Ergänzung.

Renate Wennekes

Lehrerin u. Dipl.-Päd.;
3. Vorsitzende der DGAK;
internat. Fakultätsmitglied d. EKf, Ventura,
Kalifornien; Leiterin IKL, Begründ. d. Arbeitskreis
Edu-K in der Schule

Adresse: Hinnenkamper Str. 11,
49434 Neuenkirchen-Vörden,
Tel. 05495-99 40 44, Fax 99 40 43