

bewegte Schule - gesunde Schule

Pädagog. Akademie der Diözese
Linz, 14. - 15. November 2002

Herausgeber:

ARGE Bewegungserziehung für VS
Manfred Wimmer, VS Pram



Raiffeisenbank
Die Bank für Ihre Zukunft

Oberösterreichische
Versicherung AG



ENERGIE AG
OBERÖSTERREICH

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT



ÄRZTERKAMMER
FÜR OBERÖSTERREICH



HYPO
OBERÖSTERREICH

WIRTSCHAFTSKAMMER
OBERÖSTERREICH



Vorwort

„Bewegte Schule“ – Optimaler Lernerfolg durch ein kindgerechtes schulisches Umfeld

Bildungs-Landesrat Dr. Walter Aichinger

Unsere Kinder verbringen einen großen Teil ihres Alltags in der Schule. Sie sollen sich dort wohlfühlen. Voraussetzung für einen guten Lernerfolg ist neben dem Engagement von LehrerInnen und SchülerInnen daher ein geeignetes räumliches Umfeld, das den Bedürfnissen der Kinder angepasst ist. Dazu zählt auch, dass die Mädchen und Jungen ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können.

Das bedeutet weder Chaos im Klassenzimmer, noch, dass die Schüler zu sportlichen Höchstleistungen gebracht werden sollen. Worum es geht, ist eine regelmäßige Einbindung von Bewegung, Sport und Spiel in den täglichen Unterrichtsablauf. Die Kinder profitieren davon in zweierlei Hinsicht.

Zum Einen beugt Bewegung Haltungsschäden vor und zum Anderen hat sie positive Auswirkungen auf die Regenerationsfähigkeit der Kinder und somit auch auf deren Motivation zum Lernen.

Das an der Volksschule Pram bereits seit 1990 praktizierte Modell der „Bewegten Schule“ prägt die Schüler in ihrer gesamten Persönlichkeit. Es berücksichtigt neben den geistigen und intellektuellen Bedürfnissen der Kinder auch deren körperliche und emotionale Begehrlichkeiten, die während eines langen Schultages zwangsläufig entstehen und eignet sich deshalb zum Vorbild für die Gestaltung des schulischen Umfeldes.

Die rege Beteiligung an der Enquete „Bewegte Schule – Gesunde Schule“ hat gezeigt, dass viele PädagogInnen den Stellenwert der Bewegung für Kinder erkannt haben, und bereit sind, sowohl den Unterricht als auch das räumliche Umfeld entsprechend umzugestalten.

Linz, im November 2002



Inhaltsverzeichnis

Referate

Argumente und Aspekte für eine Bewegte Schule
Manfred Wimmer Seite 5

LehrerInnen haben Recht auf ihre Gesundheit
Mag. Eva Mitterbauer Seite 9

Wie Lernen auch Spaß machen kann
Dr. Ernst Kret Seite 11

Workshops

Wenn Bewegung zur Sprache kommt
Dr. Silvia Bender Seite 14

Bewegt durch die Natur
Mag. Martin Krejcarek Seite 18

Aggression – ein Thema unserer Zeit – Jeux dramatique
Marion Seidl - Hofbauer Seite 21

Mit Leib und Seele bewegen
Gabriele Wiesinger Seite 23

Ganzheitlich lernen, aber wie?
Dr. Ute Nieschalk Seite 27

Easy Body Percussions und Singspiele für zwischendurch
Andreas Kelcher Seite 29

Ernährung und Lernen
Mag. Christian Putscher Seite 31

Bewegtes Lernen in der HS/AHS in den naturwissenschaftlichen Fächern
Autorengruppe Stuttgart: Dr. E. Bolay, Franz Platz Seite 32

Was mich bewegt – Kinderzeichnungen verstehen
Dr. Brigitte Hauck Seite 35

Koordination als Schlüssel zur Leistungssteigerung in der HS
Mag. Sepp Mundigler Seite 36

Lernen in Bewegung – Konzept Motomathe
Dr. Claudia Kraft-Lochter Seite 37

Miteinander spielen und gewinnen?
Dr. Joe Höllhuber Seite 41



Entspannte Kinder lernen besser Elisabeth Jezt	Seite 43
Spielideen zur täglichen Bewegungszeit, Teil 1 Peter Klein	Seite 45
Spielideen zur täglichen Bewegungszeit, Teil 2 Hildegard Stumpfl	Seite 47
In Spielen ist was drin Sabine Aschaber, Johann Plaimer	Seite 49
Für das Kind – mit dem Kind – um das Kind Meinrad Mayrhofer	Seite 51
Spenderliste und Impressum	Seite 53

HINWEIS:

„Impressionen des ersten Enquetetages“ (vom 14. Nov. 02) können Sie unter **www.bimez.at** - Rubrik News - Was gibt es Neues online abrufen. Dauer 5 Minuten.



Argumente und Aspekte für eine Bewegte Schule

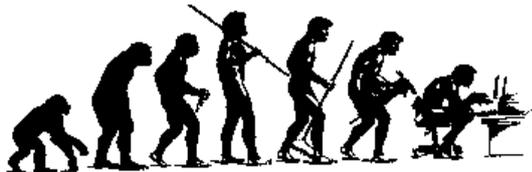
Kindheit und Kinder sind heute anders als vor 10 - 20 Jahren.

Eine veränderte Kindheit hat Auswirkung auf Freizeit und Schule.

In der heutigen Gesellschaft entsteht bei den arbeitenden Menschen enormer Druck. Für die einen ist es Profitdenken, für die anderen Angst um den Arbeitsplatz und somit Angst um die Existenz der Familie. Das schwächste Glied in der Kette, die Kinder, spüren dies häufig am stärksten. Sie können mit ihren Problemen nicht umgehen, werden verhaltensauffällig, hyperaktiv usw.

Veränderte Kindheit – veränderte Schule – Veränderungen der Lebenswelt von Kindern.

Die Elektronik erspart uns die Mühe, aber beraubt uns auch der unmittelbaren Erfahrung. Der Widerstand der Welt ist für die Sinne nicht mehr erfahrbar. Apparate, Sensoren, Lichtschranken nehmen uns die Arbeit ab, die eigentlich des körperlichen Einsatzes bedurft hätte.



Die Bewegungssituation hat sich in den letzten Jahrhunderten in unserer „zivilisierten“ Welt ständig verändert.

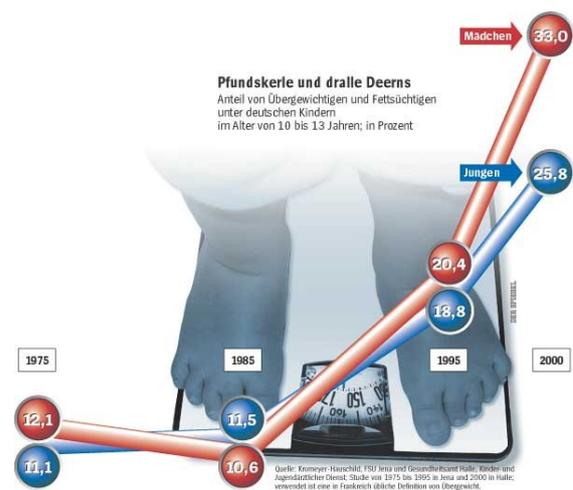
Der Mensch begann auf vier Beinen, und als er nach Jahrmillionen der Entwicklung endlich gelernt hatte, auf zwei Beinen zu gehen, setzte er sich. Als **Sesshafte** haben wir unsere **körperlich bewegte Lebensweise** zugunsten einer **höheren geistigen Mobilität** aufgegeben. Durch die Zeit der verringerten Bewegung entsteht ein neuer Risikofaktor für die Gesundheit. Bewegungsmangel gilt heute häufig als eine wesentliche Ursache für gesundheitliche Störungen,

aber ebenso kann eine Einschränkung der kindlichen Bewegungsbedürfnisse auch zu psycho-sozialen Problemen führen.

Mediziner beklagen dies und zahlreiche Studien belegen es.

Wir LehrerInnen beobachten, dass Kinder heute in folgenden Tätigkeiten Defizite aufweisen: beim Balancieren, Hangeln, Klettern, Werfen und Fangen und beim Aufbau der Körperspannung.

Dazu kommt, dass die Mediziner mit Besorgnis feststellen, dass immer mehr Kinder und Jugendliche Übergewicht haben. Die kleinen DICKEN von heute sind die DICKEN von morgen.



Spiegel Heft 51/2000

Seit 1985, so eine Erhebung von Forschern der UNIs in Halle und Jena im Jahr 2000, hat sich der Anteil der übergewichtigen oder fettleibigen Jungen mehr als verdoppelt - auf knapp 26 Prozent. Noch krasser ist der Zuwachs bei den Mädchen. Jedes dritte von ihnen ist zu schwer - vor 15 Jahren war es kaum jedes neunte.

Forscher halten - noch vor dem Fast - Food - Boom - die mangelnde Bewegung, beispielsweise das **Sitzen** vor TV- und Computerbildschirmen, für die "wesentliche Ursache dieser Gewichtszunahme".

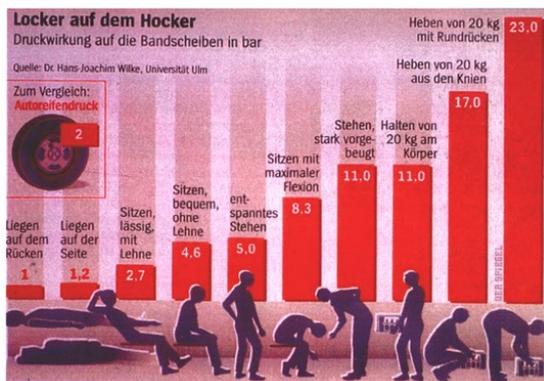


Auf Stühlen sitzen ist uns **nicht** in die **Wiege gelegt**.

Eine zukunftsorientierte Bedeutung der Haltungsprophylaxe im Schulalter ergibt sich auf Grund der Tatsache, dass bereits heute und im besonderen in der Zukunft der weitaus größere Teil der Bevölkerung ihre berufliche Tätigkeit im Sitzen ausführt. Über den Zeitraum von 1993 bis 1998 lässt sich eine rapide Zunahme der von Rückenschmerzen betroffenen Jugendlichen feststellen. (Dr. H. Pratscher, 02)



Beschwerden stiegen innerhalb von 5 Jahren von knapp einem Drittel 31,4% auf die Hälfte 51,7%



Intradiskale Druckmessungen, Dr. H.-J. Wilke, Uniklinik Ulm 1998

Beachten wir welcher Druck auf unsere Bandscheiben lastet und das bei ganz normalen Alltagsbewegungen.

Bewegung hat nicht nur Auswirkung auf unsere physische Entwicklung – sondern **Bewegung ist eine der Grundlagen zum Lernen.**

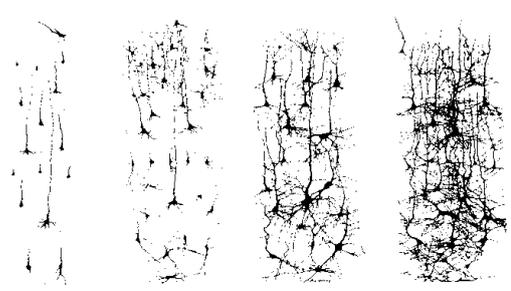
Körperliche Bewegung wirkt sich positiv auf die Hirndurchblutung, auf geistige Aktivierung aus und kann dem Stressabbau förderlich sein. Unbestritten ist der Einfluss von Bewegung auf die synaptische Verschaltung von Nervenzellen im kindlichen Gehirn.

Pysh und Weiss haben schon vor ca. 20 Jahren nachgewiesen, dass junge Mäuse, die in einer komplexen Umgebung mit Leitern, Verstecken, Schwimmbecken

aufwachsen, bereits nach kurzer Zeit im Gehirn mehr Nervenzellen und bessere Verschaltungen besitzen als Tiere einer Vergleichsgruppe, die in einer eintönigen Umgebung aufwachsen. Diese bessere Hirnreifung bei den Tieren mit entsprechend mehr Bewegung ist heute nach wissenschaftlichen Erkenntnissen erklärbar und ist übertragbar auf Kinder.

Bewegung ist somit einer der **größten Stimuli** zur synaptischen Verschaltung und zur Erhaltung von Nervenzellen im Kindesalter bis zum 8. - 10. Lebensjahr. Defizite, die im Kindesalter entstanden sind, können wir in der Schule nicht ausbessern – wir können nur die Grundlagen verbessern (aus Dr. B. Dickreiter). Der Drang des Kindes, sich zu bewegen, kann man überspitzt als Drang der Natur bezeichnen, möglichst viele Nervenzellen zu verschalten und zu erhalten.

Nervenzellen und ihre Verbindungen im Verlauf der Kindheitsentwicklung
Es bildet sich in den ersten Lebensjahren eine wesentliche größere Anzahl von Verbindungen (Synapsen) zwischen den Nervenzellen im Gehirn aus, als später benötigt werden.



Neugebore. 10 Tage 2 Mon. 2 Jahre altes K.
(aus Falk, I., U. Lehl 1980 S 103)

Wenn wir nur gewisse Kontakte verstärken z.B. solche, die immer wieder benötigt werden, so werden diese immer stärker, wobei die anderen verkümmern. Unsere Aufgabe ist es, den schulischen Alltag so zu gestalten, die bereits vorhandenen Fähigkeiten auszubauen. Das heißt, mehrere Wege zu finden, den Stoff auf unterschiedlichste Art zu vermitteln.

Auswendig lernen aktiviert immer die falsch verknüpften Verbindungen, so sagt die Wissenschaft, wenn das Kind es



nicht verstanden hat, und es macht den gleichen Denkfehler. Etwas Neues lernen ist leichter, als ein gefestigtes Neuronennetz zum Umlernen zu zwingen. Gehirnforscher plädieren an uns Pädagogen: Es lernt sich leichter, wenn möglichst viele Sinnesorgane mitmachen SEHEN – HÖREN – FÜHLEN – BEWEGEN. Dem Erwachsenen steht ein gut eingefahrenes, aber auch weniger anpassungsfähigeres Nervennetz als dem Kleinkind zur Verfügung, denn die Wege zu den einzelnen Nervenzellen sind breit und ausgefahren und somit bequemer.

Körperliche Aktivität steigert eindeutig die Hirndurchblutung

- ⇒ 25 Watt Leistung = 15 % mehr Hirndurchblutung
- ⇒ 100 Watt Leistung = 25 % mehr Hirndurchblutung

Durch diese Mehrdurchblutung kommt es zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung und auch zu einem vermehrten Energiestoffwechsel im Gehirn.

Die Unterschiedlichkeit der **Lerntypen** - visueller LT: 37% - auditiver LT: 28% - kinästhetischer LT: 35% - zwingt gerade in der heutigen Zeit der veränderten Kindheit ganzheitlich zu lernen.

Begreifen heißt „**BE** – GREIFEN“ – Kinder müssen sich spüren – sie müssen Vorgänge spüren, um sie zu begreifen.

Belastung und Entlastung

Wir wissen, dass das menschliche Gehirn nach einer bestimmten Zeit eine Auszeit verlangt – es ermüdet – die Konzentration lässt nach.

Richtlinien für konzentriertes Folgen am Unterricht: *nach Klimt (1981)*

- ⇒ 15 Minuten bei 5 - 7jährigen
- ⇒ 20 Minuten bei 7 - 10jährigen
- ⇒ 25 Minuten bei 10 - 12jährigen
- ⇒ 30 Minuten bei 12 - 16jährigen

Ein **Rhythmisieren des Unterrichts** ist wichtig – das heißt Pausen zu schaffen, um das Erlernete in unterschiedlicher Art und Weise zu verarbeiten.

Geistige Leistungsfähigkeit

Ein entspanntes Lernklima ist Voraussetzung für unterschiedliche Arbeitsformen im Unterricht.

Optimale Aktivierung ist nur im vollwachen Zustand möglich, der durch unterschiedliche Reize hervorgerufen werden kann.

Ein Mensch in panischer Reaktion, der nur auf das eigene Verhalten konzentriert ist, hat keine Aufnahmefähigkeit.

Je mehr er in einer Situation in Richtung Panik kommt, desto niedriger ist die geistige Leistungsfähigkeit.

Stress, besser gesagt Distress, ist ein Lernkiller.





Aspekte für eine Bewegte Schule

Um das Kind in seiner Ganzheitlichkeit annehmen und begleiten zu können, braucht es meiner Meinung nach Anreize für eine bewegte Schule – und die braucht Konzepte, die auf der Analyse der Beziehungen aller am Schulleben Beteiligten, entstehen.

Bewegte Schule braucht/will:

- ⇒ Konzepte – nicht Rezepte
- ⇒ den Dialog aller Beteiligten
- ⇒ Bestehendes weiterentwickeln

Das Konzept der bewegten Schule will bewährte Unterrichtsmethoden nicht verdrängen, sondern stellt eine Möglichkeit dar, methodische Vielfalt zu erweitern.

- ⇒ Die Schule hat sich den Kindern anzupassen – nicht die Kinder den Schulmöbeln.
- ⇒ Lebensraum Schule und Pausenräume müssen **benutzerorientiert** gestaltet werden - nicht nur nach den ästhetischen Vorstellungen des Architekten.
- ⇒ Eine aktive Pause fördert Selbsttätigkeit, soziales Miteinander, Selbstvertrauen, Eigenverantwortung und trägt zur Sicherheitserziehung bei.
- ⇒ Das bewusste Einbinden von Eltern und „schulfremden“ Personen bereichert den Schulalltag. Außenstehenden wird dadurch auch bewusst, welche Anforderung heutzutage an die LehrerInnen gestellt werden.
- ⇒ Im Bereich der Gesundheitsbildung sehe ich als wichtigen Teil den des Sportunterrichts, im Fach Leibesübungen.

Der LÜ-Unterricht muss unter dem Aspekt der Vielseitigkeit und der Wahrnehmungsorientierung gestaltet werden. Wir müssen in der Grundschule fähigkeits- und nicht nur fertigkeitsorientiert arbeiten. Das bedeutet nicht, dass Kinder nichts leisten müssen. Sie wollen sich auch vergleichen können.

Der Turnunterricht muss ein **Erlebnis** sein – aus dem Kinder **Erfahrungen** sammeln, um daraus **Erkenntnisse** zu gewinnen, die sie dann in anderen Situationen anwenden können.

Bewegung muss ein Unterrichtsprinzip für jeden Lehrer sein:

So können wir der Bewegungsarmut und der damit verbundenen Defizite in der Körperwahrnehmungsfähigkeit vieler Kinder wirksam entgegenzutreten. Im Sinne der Ganzheitlichkeit müssen die 3 Komponenten, das MOTORISCHE, das KOGNITIVE und das SOZIAL AFFEKTIVE mindestens gleichwertig gesehen werden.

Wir Lehrer stellen meist den kognitiven Bereich obenhin und überlagern dadurch die anderen beiden Teile.

BEWEGUNG muss in den Köpfen beginnen.

***Wenn viele kleine Menschen
in vielen kleinen Dörfern
viele kleine Dinge tun,
dann wird sich
das Gesicht der Welt verändern.
(afrikanischer Spruch)***

Manfred Wimmer
Schulleiter der
bewegten Schule Pram
LAG-Leiter für Bewegungserziehung
4742 Pram, Taiskirchnerstraße 34
www.eduhi.at/schule/vs.pram



LehrerInnen haben auch Recht auf ihre Gesundheit

Die folgenden Ausführungen enthalten keine Patentrezepte zur LehrerInnen-gesundheit, sondern wollen vorerst durch Fragen und Statements klären, was LehrerInnen belastet, wie und wo sie im System Schule stehen und was sie und ihre Arbeit auszeichnet.

Zum Einstieg ein paar Fragen zum Nachdenken:

Was bewegt einen Menschen LehrerIn zu werden?

Was bewegt Sie derzeit als LehrerIn, was wollen Sie erreichen, bewegen, ändern?

Wer bewegt, belastet und stresst LehrerInnen: Druck, unterschiedliche Erwartungen und Anforderungen von verschiedenen Seiten des Systems, also von SchülerInnen, KollegInnen, Eltern, Behörde/n, Gesellschaft.

Jeder will und fordert etwas anderes, alle wollen es von den LehrerInnen!

In welchem Ausmaß manifestieren sich Belastungen in der LehrerIn-gesundheit:

(Zahlen großteils aus Deutschland – bisher wurden wenige Studien zur LehrerInnengesundheit durchgeführt)

starke Belastungsgefühle	33%
Burnout-Rate	35%
psychosomatische Beschwerden	30%
Frühpensionierungsrate	< 59%
hohe Gesundheitsrisiken (Herz-Kreislauf, Burnout, Nervenleiden)	

Belastungen, denen LehrerInnen ausgesetzt sind:

- ⇒ Dauerkonzentration (Grenzbelastung wie bei Fluglotsen)
- ⇒ Zeitdruck (50-Minuten Einheiten, kurze Pausen)
- ⇒ Lärm (bis zu 90 db; 80 db Straßenlärm, 120 db Schmerzgrenze/Diskomusik!)
- ⇒ hohe Konfliktrate
- ⇒ im Unterricht ständig Entscheidungen treffen zu müssen
- ⇒ Einzelkämpfertum, wenig Teamarbeit, wenig Unterstützung

- ⇒ hohe Einsatzbereitschaft, „Helfersyndrom“
- ⇒ hohe Ansprüche von außen, hohe Eigenansprüche
- ⇒ mangelnde Anerkennung (schlechtes Image, wenig Aufstiegschancen, gleiche Entlohnung für unterschiedlich engagierte Arbeit)
- ⇒ Entscheidungsspielraum (Hierarchie), Gestaltungsspielraum (Vorschriften)

Diskrepanzen, unter denen LehrerInnen leiden:

- ⇒ persönlicher Einsatz und Ergebnis sind oft nicht kompatibel (Lernerfolge der SchülerInnen entsprechen nicht den Erwartungen)
- ⇒ in der Ausbildung erworbenes Wissen kann kaum angewendet werden (akademisch gebildet contra „kleines 1x1“ im Unterricht)
- ⇒ Mangel an notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten (zu wenig Ausbildung im Bereich Psychologie, Soziologie)

Nach all diesen Fragen müssen Lösungsansätze aufgezeigt werden:



Die wichtige Erkenntnis aus diesem Donabedians Qualitätskonzept:

Das Schulsystem und die LehrerInnen müssen danach trachten, die Strukturen an der Schule und die Prozesse der Alltagspraxis so zu optimieren, dass möglichst effizienter Unterricht stattfinden kann.

Die tatsächlichen Lernergebnisse und Lernleistungen der einzelnen SchülerInnen liegen dann nicht mehr in der Verantwortung der LehrerInnen sondern bei den SchülerInnen selbst!



Welche Entlastungen im Wirkungsbereich der LehrerInnen sind denkbar?

Im Folgenden finden sich einige Gedankensplitter, die die LeserInnen anregen wollen, eigene Lösungsansätze zu entwickeln, denn nur diese können hilfreich und zufriedenstellend sein!

- ⇒ Herausforderungen annehmen
- ⇒ Überforderungen ablehnen
- ⇒ Hilfe zur Selbsthilfe: Problemlösungskompetenz der SchülerInnen fördern: Die Aufgabenstellung sollte das Ziel vorgeben, aber nicht den Weg = SchülerInnen finden selbst einen Lösungsweg, LehrerInnen unterstützen dabei.
Auch Irrwege führen zum Ziel, aus Fehlern lernen (lassen)! Auch eigene Fehler als Chance sehen und nicht als Versagen!
- ⇒ Eigene Ressourcen und Stärken nutzen, Schwächen als solche erkennen lernen, auch zugeben, dass man Schwächen hat, daran arbeiten und sich verbessern, vor allem, wenn eine spezielle Schwäche berufshinderlich ist.
- ⇒ Sozialen Blick entwickeln, meist ist das System verantwortlich dafür, wie Menschen darin agieren (können). Beispiel: Die Anwesenheit von Schüler A produziert immer Unruhe in der Klasse. Schüler A verlässt die Schule, ein anderer übernimmt seine Rolle! Verlässt auch dieser die Klasse, übernimmt wieder jemand diese Rolle. Fazit: Offensichtlich braucht das System diesen Rollenträger!
- ⇒ Lösungsansatz: „Schuld“ nicht bei der Einzelperson suchen, sondern im System.
- ⇒ Kreativität fördern: die eigene und die der SchülerInnen. Kreativität beschreibt die Fähigkeit, bekannte Dinge/Methoden neu zu kombinieren und Neues daraus zu schaffen. Mut zum Unkonventionellen, zum Entdecken, zum Erforschen!
- ⇒ Wollen die verschiedenen Systeme (SchülerInnen, Eltern, Behörde usw.) wirklich all die Dinge, die wir meinen, dass sie wollen oder meinen wir das eben nur? Eigenanspruch und Fremd-

anspruch überprüfen; falls nötig revidieren.

- ⇒ Sich selbst nicht als Opferlamm betrachten, sondern Stärken und Leistungen mit Bestimmtheit, aber ohne Präpotenz und Aufdringlichkeit herzeigen.
- ⇒ Sich selbst und die eigene Befindlichkeit quasi von außen betrachten: Was stört, stresst, belastet mich? Aus welchen Tätigkeiten ziehe ich Energie, was bereitet mir Freude, wer/was sind meine Kraftquellen?
- ⇒ Die Befindlichkeit der Klasse ist oft ein Spiegel der eigenen Befindlichkeit! Aktio und Reaktio beachten – was passiert mit der Klasse, wenn ich als LehrerIn bestimmte Aktionen setze, bestimmte Vorgaben mache. Was wirkt wie auf die Kinder – wie wirke ich auf die Kinder, was löst was aus usw. Selbst- und Fremdbeobachtung zulassen.

Literatur:

Altrichter/Posch: Lehrer erforschen ihren Unterricht, Verlag Julius Klinkhardt; 1990)

All das oben Angeführte ist nur in vielfältigem, methodenreichem, ganzheitlichem Unterricht erfahrbar und möglich und bedarf auch eines insgesamt guten Arbeitsklimas an der Schule.

LehrerInnen dürfen/sollen/müssen Mut zum Probieren, zum Verändern haben!

Verändern heißt, dass ein Ziel auf vielen Wegen erreicht werden kann!

Allen Lesern wünsche ich Gesundheit!

Mag. Eva Mitterbauer
Leiterin des
Gesundheitsförderungszentrums PI/Wien
Lehrbeauftragte an der Universität Wien
eva.mitterbauer@ssr-wien.gv.at



Wie Lernen auch Spaß machen kann

Ausgehend von der allgemeinen Definition, dass LERNEN als VERHALTENSÄNDERUNG verstanden werden kann, lohnt es sich auf einige Faktoren etwas detaillierter einzugehen, die Lernprozesse stark beeinflussen, die andererseits als wesentliche Bestimmungsgrößen für den Lernerfolg jedoch häufig übersehen werden.

Seit über drei Jahrzehnten werden ganzkörperliche, gehirngerechte, hormonelle, neuroimmunologische, aber auch Betrachtungsweisen des Lernprozesses aus der Sicht der emotionalen Steuerung oder aus ernährungswissenschaftlicher Sicht forciert. Die Erstellung eines Biologischen Netzwerks des Lernens vom Biochemiker *Friedrich Vester* in den 70er Jahren oder die Implikationen, die sich aus den jüngeren Erkenntnissen multipler Intelligenzforschungen von *Gardner*, *Goleman*, *Shapiro*, u.a. ergaben, belegen dies.

Lernprozesse in schulischen und außerschulischen Lernfeldern wurden demnach in den letzten Jahrzehnten verstärkt aus ganzheitlicher auch interdisziplinärer Sicht untersucht.

Ergebnisse dieser wissenschaftlichen Studien wurden bei der Erstellung unserer neuen Lehrplanwerke berücksichtigt.

Es kann die Aussage gewagt werden, dass Lernen in der Schule in zunehmenden Ausmaßen als Forschungsgegenstand verstanden wird, der heute mehr denn je zuvor aus interdisziplinärer und nicht nur aus erziehungswissenschaftlicher Sicht Bedeutung hat.

Andererseits stellt sich die Frage, ob schulische Lernprozesse so gestaltet werden können, dass die nun von vielen Seiten auf die Lehrpersonen einströmenden Ratschläge, wie Lernprozesse am optimalsten organisiert werden sollten, im gegenwärtigen System Schule überhaupt eingelöst werden können.

Das Referat soll Impulse liefern, welche Rolle dabei eine Einstellung der Lehrpersonen spielen kann, die beweglich - bewegungsorientiert ist.

Ausgangspunkt für die weiteren Überlegungen sind folgende Grundannahmen:

1. Lernen, insbesondere schulisches, stellt eine Verhaltensänderung dar.

$$L = V\ddot{A}$$

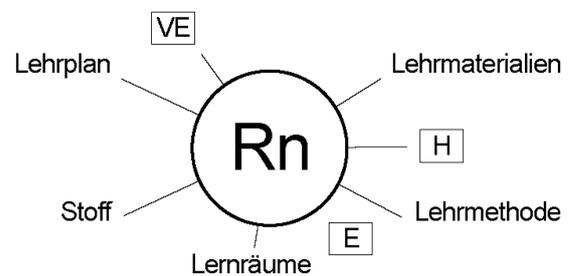
2. Verhalten sei als die Reaktion eines Organismus auf Reize beschrieben.

$$V = R_o == R_n$$

3. Lernprozesse verlaufen in Phasen: Wahrnehmen, Denken, Behalten und Anwenden.

$$L = W/D/B/A$$

Reizgrößen, die sich als Bestimmungsgrößen für den Lernprozess „nicht aufdrängen“, diesen aber maßgeblich beeinflussen, wären:



E = Ernährung
H = Hormone
V = Vorerfahrung

Ernährung

- ⇒ 70% der Nervenenergie wird für die Verdauung verbraucht
- ⇒ 2-3 Liter Wasser zur Regeneration bioelektrisch verbrauchter Energie
- ⇒ Schulmilch + 2 Speckbrote sind für Lernprozesse kontraproduktiv

Hormonelle Steuerung

- ⇒ ACT (adrenocortikotropes) Hormon-Ausschüttungen bei Stress erzeugen Lernblockaden, die später auch sekundär konditioniert ablaufen können



- ⇒ Sexualhormonelle Ausschüttungen beeinflussen das Lernverhalten – säkulare Akzeleration (Absinken des Menarchenalters)

Vorerfahrungen

- ⇒ Phylogenetische (entwicklungsgeschichtliche) Dispositionen beeinflussen das Lernen („Mandelkerne“ sind Sitz der Emotionen seit 60.000 Generationen)
- ⇒ Onthogenetische Dispositionen beeinflussen das Lernen (z.B.: Traumata, Erlebnisse u.a.)
Was jemand im Moment tut, sein Verhalten in einem Augenblick, ist zu hohem Ausmaß davon bestimmt, welche „Reize“ viel früher auf diese Person wirkten.

Pflichtschulkinder haben noch Meta- und Strategiegedächtnisdefizite.

Zu allem kommt, dass es hinsichtlich aller vier Phasen eines Lernprozesses häufig gravierende inter-, ja sogar intra-individuelle Unterschiede gibt. Folgende systemimmanente Fehlhaltungen könnten sich ergeben, wenn wir im System Schule diese Erkenntnisse nicht nützen:

- ⇒ Wir brechen Lernprozesse nach der 3. Phase ab.
- ⇒ Wir berücksichtigen Unikate zu wenig.
- ⇒ Wir bereiten Lernprozesse zu wenig auf.

Dazu kommt, dass Lerninhalte oftmals absurd, unsinnig, schlichtweg falsch sind:

- ⇒ Groß/klein f/F
- ⇒ „Am Anfang eines Satzes schreibt man groß!“
- ⇒ i/ie/ich/ieh – Dehnungsgraphem; Zahlensprechweise vs. –Schreibweise: zweihundertachtundziebig – 278 (noch schlimmer im Französischen: vier mal zwanzig plus neunzehn – 99)

Welche Schlussfolgerungen sollten daraus gezogen werden?

- ⇒ **3 G** und **3 R** – Regel

Ganzheitlich
Ganzkörperlich
Gehirngerecht

kognitive, motorische, sensomotorische, aber auch soziale Lernprozesse organisieren.

Regelorientiert
Ritualisiert
Revierorientiert

Verhalten (auch Lernverhalten) steuern bzw. begleiten.

Lernprozessorientiert lernen

(Vorschläge zum lernprozessorientierten Lernen)

- ⇒ **Auf Lernprozesse grundsätzlich einstimmen:** Lernvorbereitende Übungen (z. B: DING – DONG)
- ⇒ **Lustbetonte Durchführung:** ganz-körperliche, emotionalisierende, methodisch abwechslungsreiche Gestaltung (z. B. ZUKLATSCHEN, PENDEL-SATZ-BILD)



- ⇒ **Reflexion erlebter Lernprozesse:** Nachbetrachtungen, kritische + selbstkritische Würdigung – Fördern der Eigenverantwortung

Die **Individualität** der Lehrenden und Lernenden **macht Lernprozesse spannend** für alle Beteiligten, **aber auch schwer zu gestalten**, solange mit nur einem Muster der Organisation gearbeitet wird, da auf die



Unterschiedlichkeit des menschlichen Verhaltens zeitlich nur sehr begrenzt ein einziges adäquates Muster passt.

Es bieten sich als wichtige zusätzliche Maßnahmen daher an:

- ⇒ Wechsel der Arbeits- und Sozialformen
- ⇒ Ritualisierte Einstiegs-, Auflockerungs- und Ausklangmethoden
- ⇒ Förderung der Entwicklung einer Pädagogischen Identität (*Kohlberg*)
- ⇒ Entwicklung einer „Aufgeklärten Intuition“ (*Rekus*) im Sinne des „Takt“-Begriffes, also der Bereitschaft zum „in sich Hineinhören“ dem „Zuhören und -schauen“ und zum Abweichen von Festgefahretem

Die allgemeinste Regel könnte lauten:

Eine höchstmögliche Flexibilität bei höchstmöglicher Festigkeit in prinzipiellen Fragen entwickeln.

Blieben noch die Frage nach wenigstens einigen Punkten, die uns prinzipielle Festigkeit abverlangen sollten:

Lernprozesse machen Spaß, wenn ...

- ⇒ Lehrende in Lernprozessen **nicht herrschen**, aber doch die Situation beherrschen (DEMOKRATISCHE GESTALTUNG)
- ⇒ Lehrende in Lernprozessen **nicht separieren**, aber doch Tätigkeiten in der Lage sind, adäquat und differenziert gestalten zu können (AKZEPTANZ DER EINMALIGKEIT UND VIELFÄLTIGKEIT)
- ⇒ Lehrende statt („um die Burg“) zu **belehren** die Freude am Lernen teilen (SOLIDARITÄT, EMPATHIE etc.)
- ⇒ Lehrende statt („um die Burg“) zu **beeinflussen** selbst Freude am Gewinn neuer Erkenntnisse zeigen können (NEUGIER BEWAHREN)

Und zuletzt:

ZAG AN MENSCH NIE
DASSA NIX ZSAUMBRINGT
DANN WASSA, WASSA, WASSA
HE – I WAS EH, I WAS EH,
WIA DES GEHT!

ZAG AN MENSCH OFT
DASSA WOS ZSAUMBRINGT
DANN WASSA, WASSA, WASSA
HE – I WAS EH, I WAS EH,
WIA DES GEHT!

Dr. Ernst Kret
Klin. u. Gesundheitspsychologe,
Professor für Humanwissenschaften an
der Pädagogische Akademie d. Bundes in
Graz am Hasnerplatz
idenkandi@hotmail.com



Wenn Bewegung zur Sprache kommt

Ressourcen- und bewegungsorientierte Kommunikationsförderung in Pädagogik und Therapie

Kommunikationsfähigkeit bedeutet sehr viel mehr, als die Möglichkeit, sich verbal mit sich selbst oder anderen auseinander zu setzen.

Die Art unserer Kommunikation ist immer auch ein Teil unserer Persönlichkeit, so dass eine Förderung und Begleitung der Kommunikationsentwicklung auch immer Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung hat.

Schon während der Schwangerschaft haben Eltern viele Wünsche, Hoffnungen, Erwartungen und auch Ängste in Bezug auf das Kind. Sie wünschen sich ein ganz besonderes Kind, ...

Selten jedoch entspricht ein Kind diesen Erwartungen – das ist auch gut so, denn jeder Mensch ist in seiner Einzigartigkeit etwas Besonderes.

Schon im utero beginnt die Mutter mit dem Ungeborenen zu kommunizieren, sie singt, spricht, lacht usw. und signalisiert dem Ungeborenen damit ihre Bereitschaft zur Interaktion.

Ist das Baby auf der Welt, initiiert es selbst die Kommunikation.

Schon *Papousek/Papousek* haben in ihren Erkenntnissen aus der Säuglingsforschung auf das sog. „Kindchenschema“ hingewiesen, den großen Kopf, die kleineren Gliedmaßen, die großen Augen – einladend und auffordernd in die Interaktion zu gehen. Der Dialog mit dem Säugling ist überall auf der Welt begleitet von bestimmten Verhaltensweisen – der erhöhten Stimmlage, der „Ammensprache“ und der Proxemik, d.h. dem Abstand zwischen den beteiligten Interaktionspartnern. Der Dialog wird somit meist vom Kind initiiert und auch gesteuert.

Bewegung ist dabei das entscheidende Mittel, um im vorsprachlichen Entwicklungsalter den Dialog zwischen Kind und Mutter in Gang zu setzen (*Fischer,*

Einführung in die Psychomotorik, S.37). Dazu werden Strategien angewendet, aus denen das Kind erlernt, wie auf seine kommunikativen Angebote reagiert wird. So erlernt das Kind neben vielen anderen Fähigkeiten auch die dialogische Kommunikation.

Die kommunikative Entwicklung basiert also auf Interaktionen, die von der Fähigkeit zur Bewegung und dem subjektiven Erleben von Bewegungs- und Handlungsprozessen gesteuert werden.

Ist das Kind nicht ausreichend in der Lage, Strategien und Handlungs- bzw. Interaktionsmuster zu erwerben, kommt es zu einer kommunikativen „Störung“. Der Begriff der Störung bezeichnet den nicht gelungenen Dialog, d.h. eine Störung in der Interaktion von Kind und Kommunikationspartner.

Ist es Aufgabe des Erziehers, Pädagogen oder Therapeuten zu bestimmen, wie und auf welche Weise ein Kind interagieren muss, welche Fähigkeiten es auf welchem Wege und durch welche „Übungen“ verbessern muss?

Mittels Lernprogrammen, wie sie im Zusammenhang mit der PISA Studie, propagiert werden, sollte es den Kindern gelingen „ihre Störungen“ zu minimieren und Entwicklung nachzuholen.

Wo aber bleibt da die Individualität, die Besonderheit und die Möglichkeit auf Grund der eigenen Stärken den Weg zu finden, der passend ist, um ihre Kommunikationsfähigkeit zu entwickeln?

Warum tun wir uns immer noch im pädagogischen und therapeutischen Alltag so schwer, die Stärken und Ressourcen eines Kindes herauszufinden und erst recht damit, darauf aufbauend eine Förderung zu gestalten?



Aspekte kommunikativer Interaktion

Was ist Kommunikation?

„Man kann nicht nicht kommunizieren“
(Watzlawick, Menschliche Kommunikation, 1996, S.53)

Kommunikation bedeutet die Möglichkeit zum Austausch von Information, Sachinhalten aber auch Gefühlen und Gedanken und dient dem Beziehungsaufbau.

Es gibt vielerlei Einflüsse, die eine Kommunikation stören oder sie nicht gelingen lassen.

Gerade Kinder mit Problemen in der sprachlichen Entwicklung zeigen oft deutliche Schwierigkeiten in der Kommunikation.

Wir sind hier als Eltern, Erzieher oder Therapeuten, aufgefordert, den Kontakt zuzulassen, nicht nur verzweifelt Worte und Sätze verstehen zu wollen, sondern auch auf die anderen Signale zu achten, damit der Dialog gelingt und als befriedigend erlebt werden kann.

Kinder, die ihre Ressourcen ausschöpfen dürfen, zeigen oftmals deutlichen Zuwachs an Kompetenz in ihrer gesamten Entwicklung.

Paradigmenwechsel

In der medizinisch-therapeutischen und der pädagogischen Arbeit an den Schulen hat daher in den letzten Jahren ein Paradigmenwechsel begonnen. Das Kind wird demnach nicht mehr über seine Behinderung definiert, sondern es wird mit seiner eigenen Persönlichkeit und seinem Entwicklungspotential, d.h. seinen Ressourcen wahrgenommen.

Welche Wirkfaktoren unterstützen eine ressourcenorientierte Entwicklung?

- ⇒ Die Signale des Kindes sind zu beachten und wahrzunehmen.
- ⇒ Der Erwachsene steht mit Zugewandtheit und Akzeptanz im Dialog
- ⇒ Die Antwort ist auf die Empfangsbedingungen des Kindes abgestimmt.

Grundsätzlich verlangt eine solche Entwicklung vom Erwachsenen *Responsivität*, d.h. dem Kind Raum und Zeit zu lassen, eigenaktiv werden zu können und dabei in Bereitschaft zu sein, unterstützend, verstärkend und gestaltend auf

die Aktivität und die kommunikative Bereitschaft des Kindes einzugehen.

Möglichkeiten kommunikativer Interventionen

Kommunikation konstruiert die Wirklichkeit.

„Es gibt keine objektive Realität“ (Balgo, Motorik 21, 1-1998), sondern nur eine vom System geschaffene, konstruierte Wirklichkeit. Unter Systemen werden nach der Erkenntnistheorie von *Maturana* (Der Baum der Erkenntnis, 1987) operational geschlossene Beziehungskontexte verstanden, die untereinander in Beziehung stehen und sich gegenseitig beeinflussen.



Ressourcen – und lösungsorientierte Kommunikation

Das Medium der Beziehungsgestaltung ist die Kommunikation, so dass die Analyse von Kommunikationsmustern eine Bildung von Hypothesen über Beziehungsgefüge und die Wirklichkeits-sicht des bestehenden Systems ermöglichen kann.

Ist eine kommunikative Förderung lösungsorientiert ausgerichtet, schafft sie ein gutes Klima von Vertrauen und Zuversicht, das Veränderungen möglich machen kann. (vgl. *Dietenmeyer*, in Forum Logopädie, 2/2000)

Es ist davon auszugehen, dass das Kind nicht mehr passives Produkt seiner Umwelt und seiner Gene ist, sondern aktiv Einfluss nimmt auf deren Veränderung.



Ein Kind ist das, was es mit seinen Möglichkeiten und seinen Kontexten erreichen kann.

(Fischer, 2001, 39) „Handeln heißt, die Welt erkennen, die Welt erkennen heißt in ihr zu handeln“)

Individualisierte Kommunikationsförderung

Für Kinder mit Sprachentwicklungsstörungen und deren Eltern ist es eine oft schwere Aufgabe, miteinander in den Dialog zu treten und ihn als befriedigend zu erleben.

Kommunikationsstörungen führen sowohl in der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes als auch im Umgang mit den Eltern, die oft durch die Anforderungen der Gesellschaft unter Druck stehen, zu Unsicherheiten.

Die psychomotorisch orientierte Kommunikationsförderung sieht daher auch eine Einbindung der Eltern in den therapeutisch/ pädagogischen Prozess vor.

Im psychomotorischen Setting werden Situationen geschaffen, die es den Kindern ermöglichen, über Bewegung und Spiel, über das gemeinsame Handeln, ihre Stärken zu entfalten und zu entdecken und Kommunikation häufiger und befriedigender gelingen zu lassen. Dies ist im Rahmen des schulischen Bewegungsunterrichtes möglich, es lassen sich aber auch im Klassenraum psychomotorisch gestaltete Anregungen initiieren, die Sprachlernen unterstützen können.

Da andere Entwicklungsprozesse und Erlebnisse in den Vordergrund rücken, führen sie zu einem entspannteren Umgang mit Sprache.

Der große Vorteil der psychomotorisch gestalteten Situation ist die Abwendung der focussierten Aufmerksamkeit auf das Problem Sprache. Die Förderung wird von den Kindern nicht als „Üben oder Lernen“ empfunden, sondern als Möglichkeit zur Bewegung, zum Spiel, als Einladung zum kreativen Handeln und spielerischen Dialog. (vgl. Zimmer, 2000 Der kindzentrierte Ansatz in der Psychomotorik).

Darüber hinaus eröffnet ein solcher Förderansatz die Möglichkeit, über sprachfördernde Interventionen, wie z.B. dialogisch-visuelles Spiegeln, Feed-Back-

Modulation, Einsatz von verbalen und nonverbalen Hilfen, Zentrierung der Aufmerksamkeit, die Kommunikationsfähigkeit des Kindes zu unterstützen und zu verbessern.

Die Einbeziehung des familiären Kontextes

Die Problematik des Kindes, verbale Sprache nicht korrekt oder nur eingeschränkt zu nutzen, führt nahezu immer zu einer interaktiven Problematik in der Familie. Und unter dem Aspekt der systemischen Sichtweise ist es notwendig, das Kind *mit seiner eigenen Aktivität immer im Kontext mit seinem familiären Hintergrund zu akzeptieren und seine Stärken zu unterstützen. Dabei liegt im kindlichen Spiel, gemeinsam mit den Eltern, bzw. der Mutter, die Chance zum Wachstum* (vgl. Olbrich, 2001).

Das therapeutische Verhalten wird daher von Regeln, die auch für andere systemische Ansätze gelten, bestimmt:

- ⇒ Was von Nutzen ist, kann nur das jeweilige System entscheiden. Hierbei kommt es auf den Dialog mit dem Kind an.
- ⇒ Respekt vor der Andersartigkeit anderer und deren Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen.
- ⇒ Spielen als kindliches Medium. Der helfende Dialog zwischen Kind und Therapeut ist ein Kunstwerk, der die gemeinsame Kooperation bestimmt.

Durch die Einbeziehung der Familie in den therapeutischen Kontext kann in vielen Fällen erreicht werden, dass plötzlich andere Fähigkeiten des Kindes eine veränderte Wertigkeit bekommen, dass das Kind freier und gelöster in die Kommunikation tritt, auch wenn es vordergründig noch nicht besser spricht.

Resümee:

Eine bewegungsorientierte Kommunikationsförderung ist eine individuelle, das Kind mit seinem sozio-ökologischen Kontext einbeziehende Entwicklungsarbeit. Diese Sichtweise von „Kommunikationsstörung“ ist in der heutigen Zeit, wo mit Effektivitätsnachweisen und Zeitdruck gearbeitet wird, nicht einfach.



Therapie und Schule stehen unter dem „Erfolgsdruck“ von Normierung, von vorweisbaren und messbaren Erfolgen. Trotzdem erscheint es mit Blick auf das Kind als eine wertvolle und gangbare, vielleicht etwas andere Art, eine Kommunikationsentwicklung zu begleiten.

Dr. Silvia Bender
Logopädin, Motopädagogin
Köln
silvia_bender@web.de

Literatur:

- Balgo, R.(1998): Bewegung und Wahrnehmung als System: Hofmann, Schorndorf
Bender,S. (1999) :Wenn die Sprache laufen lernt – psychomotorische Interventionen
Bender, S. (2000): Wenn Bewegung in die Sprache kommt – Psychomotorik in der Sprachförderung
Dietenmeyer, M.: Der systemische Ansatz in der Logopädie, FORUM Logopädie, Heft 2/2000
Fischer,K.(2001): Einführung in die Psychomotorik, Reinhardt, UTB
Maturana, H.-R., Varela, F.J.(1987): Der Baum der Erkenntnis, Scherz, München
Nienkerke-Springer,A., Beudels,W. (2001): Komm wir spielen Sprache. Borgmann
Weizäcker,V. von (1947): Der Gestaltkreis, Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen. Thieme, Stuttgart
Zimmer, R.(1981) : Die Bedeutung sensomotorischer Erfahrungen für die kognitive Entwicklung des Kindes. Motorik 4,4,139 – 149
(1999): Handbuch der Psychomotorik. Herder



Bewegt durch die Natur

Man kann das Leben nur rückwärts verstehen ...

Natur ist ein sehr schwieriger Begriff. Unter Natur kann die Landschaft gemeint sein, die natürliche Umwelt, es kann das Wesen, die Natur einer Sache, der Kosmos im Allgemeinen sein und Natur kann auch Gegenstand einer Wissenschaft sein.

Unser zivilisiertes Alltagsverständnis von Natur weist ein prägendes Charakteristikum auf: Die Natur, die ist draußen: außerhalb des Hauses oder der Stadt und - noch viel mehr - außerhalb des Menschen.

... aber man muss es vorwärts leben!

Die umweltpädagogische Befassung mit Natur geht davon aus, dass sich durch die Arbeit in und mit dem Naturraum ein „pädagogisches Selbst“ entfaltet. Anders und mit *Aldo Leopold* gesagt „The mountain speaks through itself“. Wenn man diesen Gedanken vom Pathos befreit, dann öffnet sich eine pädagogische Praxis, die im Austausch und Wechselwirkung mit Prozessen der Natur - und dabei insbesondere auch unserer eigenen - agiert.

Die **Gruppe** bietet in der umweltpädagogischen Arbeit eine zentrale Erfahrungsqualität - auch für umweltethische Fragestellungen. In einer systemischen Betrachtung stellt „Gruppe“ einen hochintegrierten Organismus dar, der einer ständigen Veränderungsdynamik unterliegt.

Meine Natur ist mein Körper ...

Alle Erfahrungsprozesse von Natur basieren auf Erfahrungen der eigenen Körperlichkeit. Naturerfahrung bedeutet immer auch Körper- und Selbsterfahrung. Unser Organismus und unser gesamter Wahrnehmungsapparat ist in Jahr-millionen langer Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Umwelt evoluiert.

Bewegung, Körperarbeit und Körperwahrnehmung sind daher elementare Aspekte der Umweltbildung.

Die Qualität der Natur als Erfahrungsraum:

Die Einbindung des Naturraumes in eine pädagogische Programmatik ist auf verschiedenen Komplexitätsebenen reizvoll und spannend:

Als Aktionsfeld und Handlungsfeld mit der Qualität vielfältiger Strukturen (Hindernisse, Gefälle, Unebenheiten, Bäume, Gewässer etc.)

Als unveränderbarer (!) Rahmen, der über die schlichte Wirkung von Faktoren wie Wärme, Kälte, Regen Wind oder Sonne Prozesse in Gruppen auslöst.

Als Objekt der wissenschaftlichen Befassung und als Anschauungsobjekt.

Erfahrung meiner Selbst – Erfahrung meiner Selbst in der Gruppe – Erfahrung meiner Selbst in der Natur

Bewusstseinsbildung setzt dort ein, wo Klarheit entsteht, dass ich als Mensch Teil größerer Zusammenhänge bin und mit diesen in Wechselwirkungen stehe. Gerade die Befassung mit Phänomenen der Natur führt zu tiefgreifenden Erfahrungen seiner selbst.

Farbkreis

Alter: ab 8 Jahre

Material: ev. ein weißes Leintuch

Ziel: Darstellung des Lebenskreislaufes in einem belebten System

Verlauf:

Die TN werden aufgefordert in ihrem Umfeld natürliche Objekte zu sammeln – und zwar von hellgrün bis schwarz. Aufgabe der Gruppe ist es nun, die Objekte so in einem Kreis am Tuch anzuordnen, dass hellgrün und schwarz aneinander stoßen. Es bildet sich eine Abfolge von grünen Blättern über unterschiedliche Brauntöne (Rinde/Holz/Erde) bis zu schwärzlichen Tönen (Rohhumus).

Nun legt die Gruppe einen Stock so in den Farbkreis, dass dieser in zwei logisch voneinander getrennte Segmente geteilt wird. Weiters sucht die Gruppe einen Titel für das entstandene Bild.



Ökologische Interpretation:

Die Abfolge entspricht einer fortschreitenden Oxidationsreihe von organischer Substanz. Dem Aufbau von organischer Substanz im Rahmen der Fotosynthese folgt der fortschreitende kaskadenförmige Abbau durch heterotrophe Organismen und entspricht dem Kreislauf von Werden und Vergehen. Die Natur geht offenbar im Kreis (oder in Spiralen) – der Mensch etwa auch?

Kulturelle Interpretationsmöglichkeiten:

Die Dynamik, die sich in ökosystemaren Prozessen entfaltet, kann auf vielerlei Arten auch auf menschlich-kulturelle Erfahrungen umgelegt werden. Ying/Yang, Lebensphasen und Übergangsrituale, Gestaltpädagogik (Gestalten öffnen und schließen sich), Jahreszeiten und volkskundliches Brauchtum, zyklischer/linearer Zeitbegriff

Stockkarawane

Alter: ab 7 Jahre

Spielcharakter: Geschicklichkeitsspiel, kooperative Übung

Material: Holzstöcke in Spazierstock-Größe

Verlauf:

Das Spiel thematisiert komplexe Abhängigkeiten in sozialen und ökologischen Systemen.

Vorerst gehen jeweils zwei TN zusammen und klemmen einen Stock zwischen Bauch des Hinterrückens und Rücken des Vordermannes ein, sodass dieser ohne ihn mit der Hand zu halten, nicht zu Boden fällt. Nun setzen sich die beiden in Bewegung. Die Gehbewegung muss exakt abgestimmt sein, um den Stock unter Spannung zu halten.

In weiterer Folge wird die Aufgabe an die Gruppe herangetragen, die sich miteinander vernetzt und eine Strecke überwinden muss.

Mögliche Reflexionsinhalte:

Abstimmung, Anpassung, Rollenverteilung, Rollenflexibilität, Strategien, Kreativität, kreative Lösungen

Schleimpilz

Alter: ab 12 Jahre

Spielcharakter:

Dieses Naturerfahrungsspiel vereint sinnliche und soziale Wahrnehmung auf sehr intensive Art und Weise. Dem Spiel liegt ein konkretes biologisches Phänomen zugrunde.

Material: 1 Augenbinde pro TN

Spielbeschreibung:

Der „biologische background“

Jeder belebte Boden beherbergt ein Milliarden-Heer an Mikroorganismen (v.a. Pilze und Bakterien) die am Biomasseabbau beteiligt sind. Dazu gehören auch die sogenannten Schleimpilze (nomen est omen). Eine Gattung dieser Schleimpilzgruppe ist in ihrer Lebensform an der Grenze von Ein- und Vielzelligkeit angesiedelt und lebt temporär beide Organisationsformen. Durch einen unbekanntem Stimulus beginnen die nebeneinander im Waldboden lebenden einzelligen Dictyostelium-Pilze zu wandern und zu einem Fruchtkörper zusammen zu kriechen. Danach zerfällt der Fruchtkörper und die wieder einzelligen Schleimpilze setzen ihre "solitäre" Lebensweise fort.

Dieser Prozess dient als Hintergrund der Übung:

In einem Waldstück oder auf der freien Wiese verteilen sich die TN und verbinden sich die Augen. Dort bleibt jeder TN für sich alleine stehen und versucht ganz bewusst den Zustand des Alleinseins wahrzunehmen. Erst wenn das Bedürfnis danach entsteht loszugehen, setzt sich ein TN nach dem anderen in Bewegung (ACHTUNG: HÄNDE VORS GESICHT). Die Gehgeräusche dienen dabei als Orientierungshilfe.

Ziel ist es, dass sich alle TN sprachlos zu einer Gruppe zusammenfinden.

Ist das geschehen, kann der Übungsleiter eine weitere Aufgabe – nun in die Gesamtgruppe – hineinragen.

So muss sich die Gruppe etwa zu einem bestimmten Ort hinbewegen.

Oder: Sobald einem TN die Behäbigkeit der Großgruppe unangenehm wird, kann er diese verlassen und wieder das Weite suchen. Das Spiel endet damit, dass jeder wieder alleine an einen Platz zurückkehrt (INTUITION walten lassen).



Tipps aus der Erfahrung:

Die TN müssen darauf hingewiesen werden, sehr vorsichtig zu sein!

Am Boden dürfen keine gefährlichen Hindernisse sein. Der Übungsleiter muss darauf achten, dass sich niemand verletzt und dass sich niemand zu weit vom Spielgelände entfernt.

Mögliche Reflexionsinhalte:

Vorteile/Nachteile der Ein- und Vielzelligkeit (Einzelarbeit – Teamarbeit), Selbstwahrnehmung, Strategien, um Ziele zu erreichen, Gruppendynamik, Intuition, Vertrauen, Gemeinschaftssinn

Mag. Martin Krejcarek
Biologe und Umweltpädagoge, Linz
krejmar@LK-OOE.AT

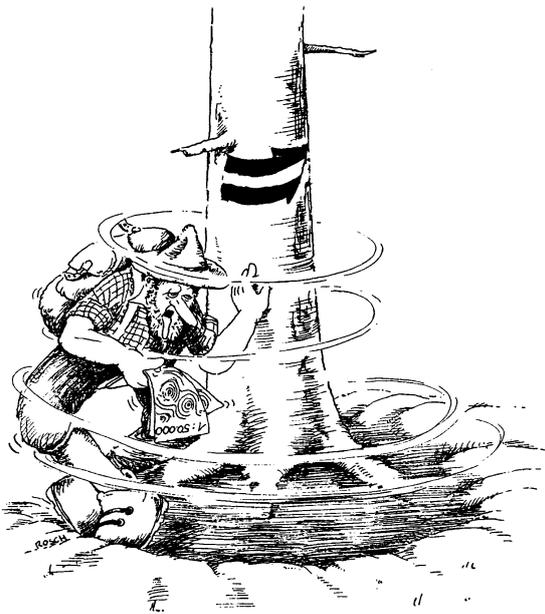
KUHN, K. / PROBST, W. / SCHILKE, K.: Biologie im Freien. J. B. Metler Verlag;
ISBN 3-476-30270-9

Weiters:

Der „Verlag an der Ruhr“ bietet (auch) für Naturvermittlungsthemen eine große Anzahl an Publikationen.

Adresse: Verlag an der Ruhr, Alexanderstr. 54, Postfach 102251, 4330 Mülheim an der Ruhr
Das Institut für Angewandte Umwelterziehung hat aus zehn Jahren Erfahrung eine Methodenmappe destilliert:

KOGLER, C./KREJCAREK, M./ RADLER, A.: Natur als Abenteuer – Wege zum Erleben und Entdecken. Spiele, Methoden Anleitungen, Anregungen. ifau im Eigenverlag, Steyr 1999;
erhältlich bei: ifau, Wieserfeldplatz 22; 4400 Steyr
(e-mail: office@ifau.at)



Literatur:

CORNELL, J.: Mit Kindern die Natur erleben.
Originaltitel: Sharing Nature with Children (1979),
Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 1991 a;
ISBN: 3-88403-009-4

CORNELL, J.: Mit Freude die Natur erleben.
Naturerfahrungsspiele für alle. Verlag an der Ruhr,
Mülheim an der Ruhr 1991 b;
ISBN: 3-927279-78-1

GILSDORF, R. / KISTNER, G.: Kooperative
Abenteuerspiele – Praxishilfe für Schule,
Jugendarbeit und Erwachsenenbildung. Verlag
Kallmeyer, Seelze-Velber 1995;
ISBN 3-7800-5801-4





Aggression, ein Thema unserer Zeit

Jeux Dramatiques - Ausdrucksspiel aus dem inneren Erleben

Die Jeux Dramatiques sind eine sehr persönliche Art Theater zu spielen.

Im Spiel intensivieren wir unsere Fähigkeit, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wir schlüpfen in die von uns gewählte Rolle, agieren und probieren darin mit all uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und verabschieden uns am Ende des Spiels wieder von dieser Rolle. Während des Spieles erfahren wir somit in einer sehr verdichteten Form, aus einer neuen Perspektive in der Spielrolle (Frosch, Baum, Duft, Hase, ...) Lebensprozesse, die so für den Spieler, die Spielerin, Erkenntnis gewinnend sind. Der gemeinsame Austausch nach dem Spiel rundet ab und macht Lust auf neues Erleben.

Die Jeux Dramatiques treffen auf der einen Seite die Grundbedürfnisse der Kinder, man denke an das Spiel, die Bewegung, sich zeigen ... auf der anderen Seite ermöglichen sie ein Ausprobieren von Handlungen, die im Alltag oft nicht möglich sind. Durch das Arbeiten mit einem Thema verstärkt sich das Erproben von Handlungsmöglichkeiten bezüglich dieses Themas beachtlich.

Die Kinder lernen ganzheitlich alles, was sie selber bezüglich dieses Themas wahrnehmen und aufnehmen können.

Durch das Weglassen der Sprache erfahren die Kinder neue Wege des sich aufeinander Einlassens und miteinander Kommunizierens.

Themen, Texte, Geschichten werden für die Kinder in einer spannenden und phantasievollen Art erlebbar, spürbar und deutlich begreifbarer. Jedes Kind bestimmt in selbstverantwortlicher Weise, wie es ihm gerade möglich ist, seine

Rolle und sein Spiel. Durch das Spiel werden ganz persönliche Kräfte wie Vorstellungskraft, Phantasie, Spielfreude, Spontanität, ... wiederentdeckt und entwickelt.

Das Kind beginnt sein Tun zu reflektieren (Vor- und Nachgespräch) und erlebt sich nun in seiner Persönlichkeit vielfältiger.

Die Kinder gewinnen im Laufe des Spie-

lens zunehmend Sicherheiten bezüglich dem, was sie erleben wollen und was nicht, und mit wem sie sich was vorstellen können,

Gleichzeitig entwickeln sich im Gruppenrahmen soziale Prozesse, die wiederum Platz für einzelne Entwicklungen zulassen.

Über Spiel und Spaß wird Lernen lebendig und macht Entwicklungen möglich.

Die Jeux Dramatique ist eine Methode, um :

- ⇒ Themen handlungsbezogen aufzuarbeiten
- ⇒ lustvoll miteinander zu agieren
- ⇒ schlummernde schöpferische Fähigkeiten zu entdecken bzw. wachzurufen
- ⇒ Kommunikation neu zu erfahren
- ⇒ soziale Muster zu erkennen
- ⇒ Kultur selbst zu gestalten



⇒ Kunst erlebbar zu gestalten

Als Impuls für das Spiel dient ein Bild, eine Geschichte, ein kurzes Gespräch, selbst Gemaltes oder Gestaltetes, ein Gruppenthema, Musik, ...

Der Weg geht von der Identifikation mit einer selbst gewählten Rolle, dem Verkleiden und Spielplatzgestalten, zum spontanen Darstellen der Spielidee. Die SpielerInnen gestalten nach eigenen Vorstellungen Tiere, Menschen, Phantasiewesen, Pflanzen, Naturelemente, Gegenständliches und Symbolhaftes.

Inneres Erleben während des gemeinsamen Spiels kann jedoch nur verwirklicht werden, wenn sich die SpielerInnen vom Anspruch, etwas gut zu machen, lösen und sich vom eigenen Sein leiten lassen.

Durch das Weglassen der Sprache entsteht jene innere Dynamik, durch die sich viele unserer schöpferischen Anteile erst entfalten können.

Das Spielgeschehen wird angeregt und begleitet von passender Musik oder literarischen Texten, die der/die Spiel-leiterIn zum Spiel liest.

Nach einem Ausdrucksspiel ist durch das Weglassen der Sprache der Wunsch, sich nun mitzuteilen, besonders intensiv.

Dieses "Angefüllt Sein" von Eindrücken und Erlebnissen durch das Spiel wird im Nachgespräch aufgegriffen. Jetzt ist es Zeit zu berichten, zuzuhören, sich auszutauschen oder auch zu schweigen.

Marion Seidl-Hofbauer

Spieltherapeutin, Graz

jeux@gmx.at
www.jeux.at



* aus Kret: Verhaltensauffällig, was tun?



Mit Leib und Seele bewegen

Tanz als Symbolisierung von Gefühlen, Phantasien und Vorstellungen.

Tanz- und Ausdruckstherapie

Ihren Ursprung findet sie zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Tanztherapie macht sich der uralten Heilkraft des Tanzes zunutze, indem sie den Körper, die Bewegung und den Tanz in den Mittelpunkt des therapeutischen Geschehens stellt.

Tanzen ist Bewegung, und Bewegung beansprucht Muskeln, Knochen, Sehnen, Gelenke sowie Bänder und wird von motorischen Zentren des Gehirns gesteuert. Tanzen ist jedoch noch weit mehr als Bewegung, weil die Wahrnehmung der Musik und die Aktivierung unserer Sinnesorgane, Auge, Ohr, Gleichgewicht, Berührung und Gefühl, hinzukommen.

Liljan Espenak definiert Tanz:

„Soweit Bewegung, Körperhaltung oder Geste Kommunikation darstellt – dem Selbst, dem Therapeuten oder der Gruppe gegenüber – ist eine solche Bewegung `Tanz`.“

Die Wirkung des Tanzes auf den Menschen

Indem der Mensch tanzt, erfährt er eine Umwandlung, die ihn der gewöhnlichen Welt enthebt und ihn in eine Welt erhöhter Sensibilität bringt ...

So können einfache Gesten und Handlungen zu Tanz werden, wenn (diese) Wandlung im Inneren des Menschen stattfindet.

Dies ist möglich, weil der Tanz eine innigere und bewusstere Verbindung zwischen Körper und Geist, aber auch Gefühlen und Gedanken bewirkt.

Der Tanzende gerät in Ekstase und dieses Gefühl von *Ekstase, Umwandlung von Alltagsgefühlen, ist der Ursprung des Tanzes* im Gegensatz zur Bewegung.

Die Wurzeln des rituellen und sakralen Tanzes sind als Wurzeln aller späteren Tanzerscheinungen anzusehen.

Die Vergegenwärtigung dieser Urerfahrungen birgt heilsame Energien, die durch Tanz auch heute aktiviert werden können:

Tanz als Therapie

Tanz wird als elementare Körper- und Symbolsprache und als Kommunikations- und Interaktionsmittel verstanden.

Die Tanztherapie geht davon aus, dass der Mensch eine Körper – Geist – Seele Einheit ist, und dass er über Bewegung und Tanz nicht nur in seiner Körperlichkeit, sondern auch in seinem geistigen, emotionalen, spirituellen Erleben angesprochen wird und, dass psychische Erfahrungen sich auf der physischen Ebene ausdrücken und manifestieren, wie auch umgekehrt. Die Tanztherapie ist eine Form bewegungsorientierter und künstlerischer Psychotherapie.

Durch Veränderungen im körperlichen Verhalten, kann man auch mit einer Veränderung der Psyche rechnen und umgekehrt.

Die Tanztherapie setzt vor allem an den gesunden Anteilen und dem vorhandenen Bewegungsrepertoire des Menschen an und beinhaltet noch andere Mittel, wie Atmungs- und Entspannungstechniken.

Tanztherapiekonzepte

Zwei Gebiete, die auch Elemente der Tanztherapie sind, haben zu deren Genealogie beigetragen: der Tanz selbst und die Psychotherapie.

Auf dem Gebiet des Tanzes war es der Modern Dance zu Beginn des 20. Jhdts.

Auf dem Gebiet der Psychotherapien war es vor allem die Bioenergetik (*A. Lowen, W. Reich*), die Gestalttherapie (*Frederick Perls*) und die Tiefenpsychologie (*C.G. Jung*).

Die Tanztherapie wurde von verschiedenen Gebieten und individuellen Ansätzen, die auf keinem einheitlichen Konzept basieren, geprägt.

Tanztherapieansätze

Bewegung ist das ursprüngliche Kommunikationsmittel, deswegen kann über Bewegung oft besser ein Bezug zu entwicklungsbezogenen Störungen (Konflikte/Fixierungen) hergestellt werden als



über andere Kommunikationsmittel (Sprache, Schrift...), die erst später in der Entwicklung passieren.

Körperbewegungen schaffen einen direkten Zugang zum Unbewussten, so dass unbewusstes Material (wieder)- erfahren wird und als bewusstes Material genutzt werden kann.

Das Medium der Tanztherapie ist Bewegung und Tanz.

Spezielle Formen können sein:

- ⇒ Haltungsmuster/Gestikmuster (Schattenbewegungen)
- ⇒ Kontraktions- Entspannungsmuster
- ⇒ Spiegeln von Bewegungen
- ⇒ Atemübungen
- ⇒ Bewegungsrepertoire (*Laban*)
- ⇒ Rhythmischer Tanz (*M. Chace, T.Schoop*)
- ⇒ Spontane Bewegungen, kreativer Tanz (*M.Whitehouse*)
- ⇒ Thematischbezogene Improvisation
- ⇒ Gruppentanz (*Chace, Espenak*)
- ⇒ Unbewusste symbolische Körperbewegungen; (*Espenak, Whitehouse*)
- ⇒ Bewegung und Tanz mit Materialien

Die Tanztherapie gilt als nonverbale Therapie. Die gestalterische und verbale Ebene begleitet den Bewegungsprozess und dient zur kognitiven Verarbeitung und Bewusstwerdung.

Die Tanztherapie hat somit folgende Zielsetzung

- ⇒ Die Förderung der Körperwahrnehmung und die Entwicklung eines positiven, realistischen Körperbildes.
- ⇒ Die Erweiterung des Bewegungsrepertoires.
- ⇒ Die Förderung des authentischen und selbst bestimmten Ausdrucks durch Integration des Unbewussten.
- ⇒ Die Bearbeitung von inneren und äußeren Konflikten und strukturellen Defiziten.
- ⇒ Die Bearbeitung von emotionalen Erlebnisinhalten innerhalb eines strukturierten Rahmens.
- ⇒ Der Erwerb neuer Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung.
- ⇒ Die Befähigung zu adaptiver Bewegung.

Ausdruckstanz in der Pädagogik

Jeder Mensch sammelt durch seine Bewegungserfahrungen Informationen über sich selbst und seine Umwelt und speichert diese Erinnerungen.

Durch das bewusste Wahrnehmen alltäglicher Bewegungsmuster wie gehen, laufen, tragen, heben,... lernen wir unseren Körper, unsere Möglichkeiten und Grenzen der Bewegung kennen.

Unsere Stimmung, unsere Situation im Alltag drückt sich in Körperhaltungen und Bewegungsmustern aus.

Durch Tanz und Bewegung erweitern wir unser Bewegungsvokabular und dadurch auch unsere Ausdrucksmöglichkeiten.

Die Fähigkeit, etwas aus uns heraus zu schaffen, „kreativ zu sein“ – gibt uns Mut und Selbstvertrauen, wir finden unsere eigenen Formen und entwickeln neue.

Die möglichen Schritte bei den Tanz-Einheiten:

- ⇒ Aufwärmen
- ⇒ Spielen mit dem Bewegungsthema (Freiraum lassen)
- ⇒ Bewusstmachen und Üben ohne Musik
- ⇒ Improvisieren alleine, mit Partner od. in der Gruppe
- ⇒ Gestalten
- ⇒ Vorzeigen

Allgemeine Zielsetzungen

- ⇒ Stabilisierung
- ⇒ Ich-Stärkung
- ⇒ Sensibilisierung für körperliche Signale und Ausdrucksmöglichkeiten
- ⇒ Erweiterung des Bewegungsrepertoires
- ⇒ Voranschreitung der physischen und psychischen Integration
- ⇒ Förderung der Kontakt- und Beziehungsfähigkeit
- ⇒ Erweiterung des Handlungsspielraumes im Alltag

Die Rolle von Musik beim Ausdruckstanz ist eher zweitrangig.

Musik, vor allem Konservierte (CD´s,...) helfen anfangs, Stimmung zu machen und den „Raum zu füllen“: sie hilft Unsicherheiten überwinden und gibt Unterstützung bei ersten Bewegungs improvisationen. Für die weitere Arbeit soll sie im Hintergrund bleiben.



Weitere Möglichkeiten sind Rhythmusinstrumente oder die Stimme.

Tanztherapietechnik nach **LABAN** in der Pädagogik

Ziel dieser Bewegungslehre ist einerseits, herauszufinden, welche Bewegungselemente menschliche Bewegung charakterisieren, welche spezifischen Bewegungsmuster, aber auch verkümmerte, verdrängte Bewegungsmöglichkeiten jeder Mensch für sich aufweist, und andererseits dieses individuelle Bewegungsrepertoire des Menschen zu stärken, zu erweitern und zu integrieren. Hierbei geht es um die Polarität jeder Bewegung, es sollten beide Pole zur Verfügung sein, um situationsadäquat handeln zu können.

Laban meint, „der lebenslange Prozess der Selbst-Verwirklichung verläuft über die Integration des Unbewussten, der Auseinandersetzung mit Polaritäten von bewusst/unbewusst, hell/dunkel, Tag/Nacht, oben/unten, schnell/langsam, direkt/indirekt, Denken/Fühlen, schwer/leicht, ... und ist final auf das Selbst gerichtet.“

„Unsere eigenen Bewegungen und diejenigen, die wir um uns herum wahrnehmen, sind grundlegende Erfahrungen. Die Formen, die Gegenstände, wie auch die Formen, die lebende Organismen annehmen, entstehen und vergehen unaufhörlich.

Formen sind eng mit Bewegung verbunden. Jede Bewegung hat ihre Form, und Formen werden gleichzeitig mit und durch Bewegung erschaffen.

Jede Bewegung ist sozusagen lebendige Architektur – lebendig im Sinne von wechselnden Stellungen wie auch von wechselnden Zusammenhängen, körperlich und somit auch psychisch.

Kinder und primitive Menschen haben ein natürliches Talent für die Körperbewegung und bringen ihr eine natürliche Liebe entgegen. In späteren Abschnitten seines individuellen Lebens oder desjenigen eines Volksstammes wird der Mensch vorsichtig und argwöhnisch und manchmal gar feindlich zur Bewegung eingestellt. Er vergisst, dass sie die

Grunderfahrung seiner Existenz darstellt.“ (*Laban*)

Bewegungselemente nach *Laban*

Laban vertritt die Erkenntnis, dass die Integration scheinbarer Gegensätze jeweils höhere Bewusstseinsstufen und Schritte zur Ganzheit bedeuten.

Jede Bewegung lässt sich in Bezug zu den Faktoren Raum, Zeit, Gewicht/Schwerkraft und Bewegungsfluss in Beziehung setzen.

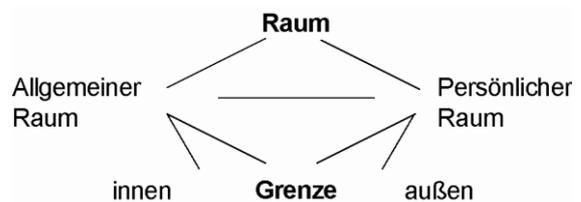
Körper was bewege ich	Raum und Form wo bewege ich mich
Energie wie bewege ich mich	Beziehung wer bewegt sich mit mir

Die Räumlichkeit ist dem Menschen durch seine Leiblichkeit mitgegeben, er kann nicht anders, als die Welt räumlich anzuschauen. Die Entwicklung von Räumlichkeit ist nur in der Beziehung möglich. Die Unterscheidung von Innen und Außen, von Ich und Nicht-Ich wird nur in der Beziehung durch die Beziehung möglich.

Die Haut ist die Grenzfläche, durch die sich angrenzende Bereiche (Innen/außen, Ich/Du,..) miteinander in Wechselwirkung bringen. Die Grenze trennt sowohl als sie auch verbindet.

Ohne Grenzen kein Raum, kein Wiederhall, keine Beziehung.

Zu viele Grenzen kein Austausch!



Raum ist die Koordination von Bewegungen mit Ortsveränderungen (Raumebenen, Raumrichtungen, Raumbezug – *Laban*).

Die „flexiblen“ Bewegungen sind verbunden mit dem inneren Erleben von Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Vielstrebigkeit, Experimentierfreudigkeit, Spiel, Erkundung, Weit- und Überblick, jedoch auch Ziel- und Orientierungslosigkeit, Unentschlossenheit.



Die „direkten“ Bewegungen werden vielfach verbunden mit Zielgerichtetheit, Konzentration, Eindeutigkeit, Verdichtung und Klarheit, jedoch auch Engstirnigkeit, Rigidität, Rücksichtslosigkeit, Einseitigkeit.

persönlicher Raum - allgemeiner Raum:

persönlicher Raum:

Betrifft das psychisch bedingte Maß an Raum, das ein Individuum zu seiner Integrität benötigt bzw. für sich in Anspruch nimmt.

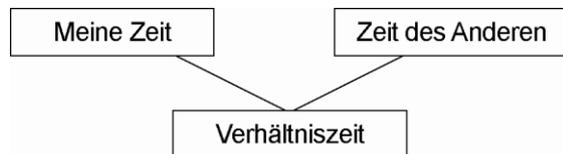
allgemeiner Raum:

Der Raum, der zu einem bestimmten Zeitpunkt zur Verfügung steht; stets mittels Fortbewegung und Ausdehnung der Glieder (Raum um mich, Wohnung, Drinnen-Draußen, Umwelt ...)

Zeit

Zeit ist untrennbar mit Bewegung verbunden, Bewegung produziert Zeit (vorher, nachher, schnell, langsam,...)

Drei-Zeiten-Modell nach *Einstein*:



Um sich begegnen zu können, muss man die verschiedenen Zeiten synchronisieren und sie aufeinander abstimmen. Alles andere bleibt erfolglos.

Zeit bewegt sich zwischen den Qualitäten: (*Laban*)

- schnell – langsam
- plötzlich – allmählich

Zeit ist die Koordination von Bewegungen mit verschiedener Geschwindigkeit.

Der Begriff der Zeit setzt denjenigen des Raumes und der Geschwindigkeit voraus und umgekehrt.

($v=s/v$, Geschw.= Weg/Zeit)

Die Zeit verstehen heißt durch geistige Beweglichkeit das Räumliche überwinden.

Raum und Zeit besitzen wichtige soziale Aspekte, sie schaffen Realität und ermöglichen Beziehungen.

Kraft

Bei diesem Faktor geht es um das innere Erleben von Kraft oder Leichtigkeit, um unseren willentlichen Krafteinsatz, den wir der Schwerkraft entgegensetzen.

Kraftvolle Aktionen sind beispielsweise Drücken, Schieben, Ziehen, Stoßen, Werfen, Peitschen oder Wringen.

Zarte Aktionen sind beispielsweise das Abklopfen eines Stäubchens, ein Schweben, Gleiten oder Tupfen.

Die Praxis zeigt, dass die „kräftige“ Bewegung assoziiert wird mit Willensstärke, Entschiedenheit, Durchsetzungsvermögen, Aggressions- und Widerstandsfähigkeit, Selbstbehauptung und starker Identitätserfahrung.

Ist diese Seite jedoch fast ausschließlich vorhanden, so kann sich jemand „wie ein Elefant im Porzellanladen“ verhalten.

Das Resultat kann starke Destruktivität, Härte, Unnachgiebigkeit, Sturheit, Trotz und Rechthaberei sein.

Die „zarte“ Bewegung wird oft verbunden mit dem Erleben von Leichtigkeit, Unbeschwertheit, Feinheit, Zartheit, Beschwingtheit und Verletzbarkeit, kann jedoch auch umschlagen in Oberflächlichkeit, Flatterhaftigkeit und Unbestimmtheit.

Gabriele Wiesinger
Sonderschullehrerin,
Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Linz
gabriele.wiesinger@liwest.at

Literatur

- Tanztherapie; Elaine V. Siegel, Klett-Cotta; ISBN: 3-608-95404-X
- Tanztherapie, Theorie und Praxis; Elke Willke u.a., Junfermann-Verlag, ISBN: 3-87387-028-2
- Tanztherapie; Liljan Espenak, Sanduhr-Verlag, ISBN: 3-925508-01-5
- Atem Tanz & Therapie; Fe Reichelt, Brandes&Apsel
- Ein Weg zum ganzheitlichen Sein; Petra Klein, Pfeiffer; ISBN: 3-7904-0598-1
- Kreativ Tanzen; Gusti Reichel; Ettliger; ISBN: 3-921850-60-6



Ganzheitlich lernen, aber wie?

Wie hat sich Kindheit heute verändert?

Das größte Problem der neuen Kindheit ist ihre Unausgewogenheit.

Wir bieten den Kindern:

- ⇒ zu viele künstliche Welten und damit zu wenig reale Erfahrungen
- ⇒ zu viel Passivität, zu wenig Bewegung und Eigentätigkeit
- ⇒ zu viele visuelle und auditive Sinnesreize, zu wenig andere Sinneseindrücke
- ⇒ zu viele Informationen aus zweiter Hand, zu wenig Primärerfahrungen
- ⇒ zu viel Konsum, zu wenig Kreativität

Immer mehr Kinder geraten durch einseitige „Wahrnehmungskost“ und Bewegungsmangel aus dem Gleichgewicht.

ganzheitlich lernen = hirngerecht lernen

Wir wissen heute, je mehr Sinne an einem Informationsprozess beteiligt sind, desto nachhaltiger ist der Vorgang der Speicherung im Gehirn.

Wie ein Bildhauer einen Stein, so modellieren Lernprozesse das Gehirn: Nervenzellen verknüpfen sich, sogenannte synaptische Verbindungen bilden immer neue Netzwerke.

Die Grundlagen des späteren Wissens werden zum großen Teil bereits in der Kindheit gelegt. Denn welche Neuronen mit welchen verbunden sind, entscheidet sich vor allem in den ersten 15 Lebensjahren.

Es gilt also, die Synapsenbildung bei Kindern früh und vielseitig zu fördern.

Kinder erweitern ihr Wissen besonders schnell, wenn sie möglichst viel selbst ausprobieren dürfen. Unter dem Begriff „Learning by doing“ ist dies gehirngerechte Lernprinzip allgemein bekannt. Unbekanntes erregt die Neuronennetze besonders stark und wird deshalb besonders leicht als Information im Gedächtnis abgelegt.

Ein abwechslungsreiches Umfeld, das jeden Tag aufs Neue neugierig macht, führt schon fast automatisch zum Lernen.

Vielgleisiges Lernen ist besonders effektiv. Hirnforscher wissen, dass das Gedächtnis des Menschen über Assoziationen funktioniert. Ein Teilaspekt eines abgespeicherten Sachverhaltes reicht beim Erinnern aus, um die gesamte Information wieder ins Bewusstsein zu bringen. Je mehr passende Daten schon vorhanden sind, desto leichter prägt sich Neues ein.

Lernen ist somit ein sich selbst fördernder Prozess – je besser ein Schüler eine Fremdsprache beherrscht, desto schneller kommt er in diesem Fach voran. Unterricht sollte also die Fähigkeiten der Schüler nutzen und ausbauen, anstatt sie überwiegend mit ihren Schwachstellen zu konfrontieren. Alles, was beim Lernen Freude macht, unterstützt das Gedächtnis. Schule muss **Lust auf's Lernen** machen.

Wer Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat, kann auch besser mit seinen Defiziten umgehen und lernen, diese verantwortlich zu verwalten.

Die Ergebnisse der modernen Neurowissenschaften bestätigen die Beobachtungen und Erfahrungen der Reformpädagogen. Das Gehirn führt die drei Aspekte Denken, Fühlen und Handeln zu einer Gesamtheit zusammen.

Wir wissen heute, jeder Mensch möchte lernen und zwar von der ersten Sekunde an ein Leben lang. Deshalb macht es keinen Sinn zwischen Erziehen und Lernen zu unterscheiden. Erziehen ist immer auch Lernen.

Kinder müssen Kindergarten, Schule und Elternhaus wieder als ganzheitliche Lebensräume erfahren. Kinder sollten mit ihren Anlagen, Bedürfnissen, ihren Interessen und Gefühlen wahrgenommen werden. Ganzheitlich lernen bedeutet: sich bewegen, die Welt mit allen Sinnen



entdecken, mit Freude erforschen und Wissen und Erfahrung vernetzen. Wenn wir bereit sind, den verlorenen Zusammenhang von Greifen und Begreifen, von Wirken und Wirklichkeit wiederzuentdecken, schaffen wir eine tragfähige Grundlage für die Zukunftsfähigkeit unserer Kinder in der internationalen Informationsgesellschaft.

Beispiel für ein ganzheitliches Projekt zur Entwicklung des Zahlenverständnisses im Kindergarten:

Gerhard Friedrich von der Pädagogischen Hochschule Freiburg ist Leiter des Projektes „Entdeckungen im Zahlenland“, in dem Kinder spielerisch Zahlen kennen lernen nach dem Motto: Ist man nett genug zu den Zahlen, sind sie auch nett zu uns.

Die Kinder erfahren jede Woche für eine Stunde die abstrakte und symbolische Welt der Mathematik als ein buntes Land, das zu Entdeckungsreisen einlädt. Im Zahlenhaus wird jeder Zahl von eins bis zehn eine Wohnung eingerichtet, mit Hausnummer und Bildern, Bällen und Bauklötzen, jeweils in der passenden Anzahl. Eine Zahl wird zur Zahl des Tages bestimmt, zu der dann Fantasiegeschichten aus ihrem Reich erzählt werden. Da haben z.B. alle Lebewesen sechs Beine, sechs Augen. Auf dem „Zahlenweg“ können die Kinder die Zahlen Schritt für Schritt abgehen. Zu den einzelnen Zahlen lösen sie Rätsel, sagen Abzählreime auf, singen Lieder und tanzen.

Bereits nach zehn Stunden beherrschen die meisten der Kleinen viele Aspekte der Zahlen spielend, während die Lehrpläne der Grundschule dafür einen großen Teil des ersten Schuljahres vorsehen.

Dazu ein ergänzender Spielvorschlag:

Bewegtes Zählen

Die Kinder stehen im Raum. Zwei große, verschiedenfarbige Würfel werden nacheinander eingesetzt. Der erste Würfel bestimmt die Anzahl der Körperteile, mit denen jedes Kind den Boden berühren darf. Fällt etwa eine Drei, dann berühren beispielsweise beide Füße und eine Hand oder zwei Knie und der Kopf den Boden.

Wenn jedes Kind diese Einzelübung beherrscht, dann geht's weiter – aber diesmal als Gruppenspiel. Der zweite Würfel bestimmt nun die Anzahl der Kinder, die sich zu einer Gruppe zusammenfinden. Sind die Gruppen gebildet, wird der erste Würfel, der die Anzahl der Körperteile festlegt, geworfen.

In Teamarbeit entsteht unter viel Gelächter eine Gruppenskulptur, die standfest sein sollte. Alle Verrenkungen sind erlaubt.

Beispiel: Erster Würfel zeigt eine Drei, zweiter Würfel eine Vier: Vier Personen berühren zusammen mit insgesamt drei Körperteilen den Boden!

Dr.rer.nat. Ute Nieschalk
Sozial- u. Sportwissenschaftlerin, Biologie
Lehrtätigkeit an der Uni Frankfurt
ute.nieschalk@t-online.de

Literatur:

Liebertz, C., Das Schatzbuch ganzheitlichen Lernens, Don Bosco/Spectra, München, 1999.
Liebertz, C., Spiele zum ganzheitlichen Lernen, Don Bosco/Spectra, München, 2000.



Easy Body Percussions und Singspiele für zwischendurch

„KUWATE“

Musik der Indianer Nordamerikas – für Schüler und Lehrer das Erlebnis!

Einleitung

Das Leben und die Kultur der Ureinwohner Nordamerikas, die wir als Indianer bezeichnen, faszinierte schon Generationen vor unserer Zeit.

Ihre Traditionen, Musik und Tänze schienen fast schon verloren gegangen zu sein.

Jetzt interessieren sich immer mehr Menschen für diese ursprüngliche, geheimnisvolle Musik. Auch mich hat diese Musik in ihren Bann gezogen. Sie ist Teil meines Musikunterrichts geworden und fasziniert Schüler jeden Alters. Ich darf hoffen, dass meine Erfahrungen für Sie als Musikerzieher eine Bereicherung darstellen und Abwechslung in vielleicht schon „eingefahrene“ Musikstunden bringen werden.

Wissenswertes und Hinweise

- ⇒ Geben Sie den Schülern Einblick in das wirkliche Leben der Indianer, abseits des Winnetou-Klischees!
- ⇒ Unterschiede zu unserer Musik: kein Dur/Moll System – Indianische Musik schwebt gewissermaßen dazwischen! Texte sind immer sehr kurz, dafür werden sie (endlos) oft wiederholt.
- ⇒ Die Verbundenheit zur Natur ist ein unverzichtbares Element
- ⇒ Gesang, Trommelrhythmus und Tanz bilden eine geschlossene Einheit

Das Lied ist so einfach, dass es nach wenigen Minuten gesungen wird – und alle begeistert! Der Text zeigt uns ganz deutlich, dass die Sonne der Ursprung des Lebens ist, und für immer bleiben wird („haia-noh“ bedeutet „für immer“). Interessant: Wörter mit „o“ Lauten sind typisch für indianische Sprachen (hier einige Wörter indianischen Ursprungs: tomato, potato, tobacco, Pocahontas). Nun können wir auch schon den „erdigen Beat“ mitstampfen – abwechselnd linker und rechter Fuß. Wird dazu ein Kreis

gebildet, ist die Wirkung schon sehr intensiv und „Indianisch“.

Der Trommelrhythmus ist einfach und faszinierend zugleich. Trommeln jeder Art können wir verwenden – oder einfach Tische, Sessel, Papierkorb – und es darf natürlich etwa lauter dabei werden!

Sie werden sehen, dass auch jene Schüler von diesem einfachen Rhythmus begeistert sind, die wir gerne zu den eher „unmusikalischen“ Schülern rechnen.

Tanz um das Feuer – wer kennt nicht die Bilder aus Filmen wie „Der mit dem Wolf tanzt“? Der Tanz ist die Seele und das Herz, verbunden mit purer Lebensfreude oder Ekstase.

Der absolute „Kick“ ist der Tanz um ein wirkliches Lagerfeuer – bei Dunkelheit! Vielleicht erleben dabei alle Beteiligten die unendliche Kraft der Musik und die Mystik einer Kultur, die von vielen Menschen gesucht wird, sich aber unserer hektischen Welt längst entzogen hat.

Literatur:

Michael Trybek: Unter dem Regenbogen Verlag
Bunte Welt A 4204 Reichenau
CD Rainbow songs bei Polyglobe Music (Ethnic 19704)

Kuwate

Ku-wa-te Leno Leno ma-ho-te —,
hai-a-noh, hai-a-noh, hai-a-noh
We are at one - with the infinite sun, for
ever, for - ever, for - e - ver —.



Indianerkinder

Indianische Kinder lernten schon früh, ihren Mitmenschen und der Natur mit Achtung zu begegnen. Sie empfanden sich nicht getrennt von den vielen sie umgebenden Erscheinungsformen, sondern sahen sich vielmehr als Teil der Schöpfung, in der jeder und alles seine Aufgabe erfüllte. „Alle Lebewesen, auch die kleinsten Gräser und die größten Bäume, bilden mit uns eine große Familie. Wir sind alle Geschwister und gleich an Wert auf der Erde“

The Earth Is Our Mother

starker, endiger Beat, nicht zu schnell

Hey yunga hou yunga hey yung yung
hey yunga hou yunga hey yung yung

Earth is our Mo - ther, we will take care of her, the
Erde ist unsre Mu - tter, laßt Liebe wal - ten, wir

Earth is our Mo - ther, we will take care of her.
wollen unsre Mu - tter gesund er - hal - ten.

Worte und Musik: Indianer vom Stamm der Hopi
Satz und dt. Text: Gerhard Lipold

Indianische Lebensweise

Die Indianer kannten weder Schlüssel, Schlösser, noch Geld. Daher gab es auch keine Diebe. Die Indianer sahen keine Veranlassung zu betrügen, jedoch feindliche Pferde zu rauben, waren Taten, auf die Krieger stolz waren. Es gab Stämme, bei denen sich die Krieger in regelmäßigen Abständen trafen, um gegenseitig zu kämpfen, ohne die Absicht die anderen zu unterwerfen, sie konnten auf faire Weise ihre Kräfte messen. Auf diese Weise konnten Aggressionen ausgelebt werden, ohne unbedingt zerstörerisch zu sein.

Die Indianer kannten keine Klasse: jeder Mensch war gleichberechtigt. Dies galt auch für die Beziehung zwischen Mann und Frau. Der Häuptling hatte als oberste Vertrauensperson der Gemeinschaft

zu sorgen, dass Beschlüsse des Ältestenrates durchgeführt wurden. Er hatte nie die alleinige Macht und musste sich stets dem Willen der Mehrheit beugen. Ein Häuptling durfte auch nie jemanden bestrafen.

Da die Indianer ein geselliges Volk waren, lebten sie in Zelten zusammen, vom Baby bis zur Großmutter.

Sie liebten gesellige Zusammenkünfte und Gäste und Freunde waren jederzeit willkommen.

Einfache Tipps für Bodypercussions

- ⇒ Einfache Übungen zu Beginn
- ⇒ Oftmalige Wiederholung, keine Überforderung
- ⇒ Richtiges Vorzeigen (spiegelverkehrt)
- ⇒ Übungen nicht zu lange machen, oft einstreuen in den Unterricht
- ⇒ Auf Disziplin und Konzentration achten!
- ⇒ Querverbindung zum Notenbild herstellen (als Ergänzung)
- ⇒ Kreativ sein!! Eigene Ideen verwirklichen!!

Andreas Kelcher
Hauptschullehrer, Grein
a.kelcher@aon.at



Ernährung und Lernen

Heutzutage ist jedes 4. österreichische Kind übergewichtig, wobei die Ursache vorwiegend im Ess- und Bewegungsverhalten liegt. Die Kleinen ahmen unsere Verhaltensweisen nach, da wir für sie Vorbilder darstellen.

Diese Vorbildwirkung spielt beim Essen eine sehr tragende Rolle. Wenn Sie als Mutter oder Vater ohne Frühstück außer Haus hetzen, dann wird Ihr Zögling früher oder später dasselbe tun.

Beginnen Sie den Tag in Ruhe und versorgen Sie die Kleinen mit den wichtigsten Bausteinen (siehe Box) zum Leben.

Essen und Trinken soll den Kindern Freude bereiten. Ein freundlich und abwechslungsreich gedeckter Frühstückstisch mit Milch, Joghurt, frischem, saisonellem Obst und Frühstücksflocken fördert den Appetit. Dieser Energieschub ist das Startsignal für den kleinen Organismus, der den ganzen Schultag konzentriert sein muss, zudem wollen sich die Youngsters so viel wie möglich bewegen.

Es liegt daher in unserer Hand, unseren Kindern durch tägliches praktisches Verhalten zu zeigen, dass „richtige“ Ernährung schmeckt, Spaß macht, alle Sinne anspricht und dass es keine verbotenen, guten oder schlechten Nahrungsmittel gibt.

Lassen Sie der Kreativität Ihrer Kinder bei der Pausenbrotgestaltung freien Lauf, denn die Vorlieben bei Kids und Teens wechseln auch beim Essen mit der Mode.

Verwöhnen Sie Ihre Kleinen mit einem saftigen „Käseburger“: 2 Schnitten Vollkornbrot, 1-2 Scheiben milder Käse (max. 35% F.i.T.), etwas Paprikagewürz und einige Blätter grüner Salat oder Apfelscheiben. Durch Zugabe von Salat oder Obst bleibt das Pausenbrot länger frisch.

Oder: 1 Becher Fruchtjoghurt mit einer Handvoll Powernüssen. Als Nachspeise einen kleinen Apfel oder eine kleine Banane.

Mit diesem „brain food“ (= Nahrung fürs Gehirn) wird Ihr Kind auch in der Schule leistungsstark werden und bleiben.

Je vielseitiger die Pausen, desto mehr macht den Kindern das Essen Freude und versorgt ihren Körper mit allen nötigen Nährstoffen, die sie zum Lernen, Wachsen und Spielen unbedingt brauchen.

Um die Leistungsfähigkeit zu erhalten – trinken nicht vergessen – Kinder haben immer Durst: „milk white energy“ (Milch und Milchprodukte) oder „cool apple“ (Apfelsaft) sind in und tun gut.

Kreieren Sie mit Ihren Kindern solche Namen für übliche Pausenbrote, und Sie werden über das positive Feedback staunen.

Übrigens: Die Slogans der Werbung halten nicht das, was sie versprechen. Schauen Sie, dass Ihr Kind immer ein „Pausensackerl“ mit hat.

Power auf Dauer:

Vollkornbrot, Getreideflocken
getrocknete Früchte, Bananen, Apfelsaft
Topfennudeln (S.180)
Spaghettiomelett (S.131)
Ofenkartoffel mit Chili con carne (S.80)

Stark und konzentriert:

Milch, Käse, Joghurt
Apfel, Schinken, Eier
Reispfanne (S.135)
Kartoffelauflauf (S.132)
Fischcurry (S.154)
Putenburger (S.92)

Gut drauf:

Grießknödelsuppe (S.26)
Fleischlaibchen (S.78)

Mag. Christian Putscher
Ernährungswissenschaftler, Andrichsfurt
Tel. 0676 560 68 01
www.personalfitness.at

Literatur:
Mag. Christian Putscher,
„Besser für Dich“ (ISBN 3-9501454-0-0)



Bewegtes Lernen in der HS/AHS in den naturwissenschaftl. Fächern

Bewegung - ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts

Bewegung und Ruhe geben unserem Leben Rhythmus. Dieses Lebensprinzip hat auch im Unterricht Bedeutung.

Vor allem Kinder brauchen Bewegung und Ruhe für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung. Bewegung ist nachweislich für eine gesunde Muskulatur und für alle inneren Organe wichtig. Das Gehirn wird durch Bewegung besser durchblutet und in seiner Entwicklung angeregt. Kindheit und Jugend sind heute viel zu häufig von Bewegungsarmut geprägt. Schule fördert diese in der Regel. *Pestalozzis* "Lernen mit Kopf, Herz und Hand" ist ein alter und häufig vergessener pädagogischer Ansatz, der Kinder mit ihrer ganzen Person ernst nehmen will. In der Schule "stillgelegte Körper" schaffen neue Probleme:

Unruhe, Unkonzentriertheit, Aggression, gestörtes Sozialverhalten usw. Bewegter Unterricht nutzt die verbreitete Unruhe produktiv.

Bewegungsmangel schädigt die psychische und physische Gesundheit und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Erwiesen ist, dass für die Wirbelsäule die sitzende Stellung am ungünstigsten ist und dass über ein Drittel unserer Schulkinder Haltungsschäden haben.

Der tägliche „Sitzmarathon“ führt, laut Untersuchungen, zu verminderter Atemfunktion, zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff und zu einer Minderversorgung des Organismus mit Nährstoffen, was u.a. Kopfschmerzen, Unwohlsein, verminderte sinnliche Wahrnehmung, Aggression und Unlust zum Lernen verursacht.

Die Gedächtnisentwicklung braucht Nervenwachstumsfaktoren, deren Bildung durch Bewegung auffällig erhöht wird. Körperliche, geistige und psychische Entwicklung geschieht in Interaktion, also auch durch Bewegung.

Das Bewegungsbedürfnis der Menschen ist Motor und Folge der geistigpsychi-

schen Entwicklung. Tanzen, Hüpfen und Toben sind demnach keine Zeitverschwendung, sondern Entwicklungschancen.

Es ist wichtig, wie „bewegt“ Kinder ihre Zeit zuhause und in der Schule verbringen. Denken, Lernen und Bewegen gehören zusammen.

Die Gedächtnisforschung weist nach, dass Bewegung die Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeit verbessert sowie die aktuelle geistige Leistungsfähigkeit und die Gedächtnisleistung erhöht. Das Zusammenwirken der Sinne wird gefördert und somit kognitive Prozesse und der Lernerfolg positiv beeinflusst. Bewegung wird deshalb zu einem Unterrichtsprinzip: Schülerinnen und Schüler erschließen und erfahren in Bewegung Lerninhalte.

Der Bewegungspädagogik geht es um organisierte Lernprozesse, die durch Bewegung unterstützt werden. Begreifen ist wörtlich gemeint: Themen werden mit den Händen greif- und mit allen Sinnen spürbar.

Moderner Unterricht bemüht sich um Handlungsorientierung und Alltag-Relevanz. Dazu braucht er auch einen neuen Rhythmus im Schultag, in dem die Elemente Bewegung und Ruhe, Entspannung und Anspannung in fruchtbarer Wechselwirkung stehen. Dieser Wechsel macht den Unterricht kindgerechter und lernfreundlicher.

Neben dem Erziehungsauftrag am ganzen Menschen will Schule vor allem auch Sachinhalte vermitteln.

Im Fachunterricht kann Bewegung eine didaktische Hilfe beim Verstehen von Sachinhalten sein. Insbesondere dynamische Prozesse können durch Bewegungen gut veranschaulicht werden.

Manche statische Situation kann auch in Bewegungsübungen verdeutlicht werden. Es ist ungewohnt Atome zu spielen. Aber es ist durchaus möglich, sich mit dem ganzen Körper und allen Sinnen mit diesen Begriffen, Teilchen oder Vorgängen zu befassen; sie zu „behandeln“.



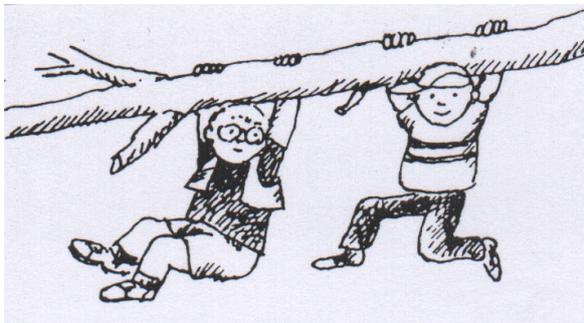
Unfassbares wird so spürbar, „begreifbar“.

Manche werden diesen Zugang als lächerlich oder der höheren Schule unwürdig empfinden. Kinder und Jugendliche jedoch haben meist Spaß an spielerischem Vorgehen und sind immer wieder begeistert, wenn z.B. Aggregatzustände, Diffusion oder Osmose gespielt werden.

Die stehenden, gehenden und laufenden Schüler "begreifen" mehr von den Teilchenzustände, als wenn sie nur Schemata ins Heft malen. Die Bedeutung der Teilchenbewegung für die unfassbare molekulare Dimension kann tiefer verstanden werden und der Unterricht macht mehr Spaß.

Bewegter Unterricht setzt Bewegung als Methode gezielt ein und muss daher auch die Inhalte, Ziele und Methoden der bewegten Lehr- und Lernprozesse reflektieren. Jeder Lehrende sollte das Prinzip Bewegung so in seinen Unterricht integrieren und auch ihn selbst entspannen. Gerade bei solchen Unterrichtselementen ist es wichtig, einen eigenen Stil zu entwickeln. Die Befürchtung, dass bewegte Pausen im Unterricht verlorene Lernzeit bedeuten, bewahrheitet sich nicht.

Im Gegenteil: Unterricht kann effizienter werden. Pausen zum Schöpfen von neuer Kraft und Konzentration tun Lehrenden und Lernenden meist gut.



Die Bewegungspädagogik geht davon aus, dass jede Lehrperson sofort morgen im eigenen Unterricht das Unterrichten bewegter und damit schülerzentrierter gestalten kann. Bewegungspädagogen sind von der "heilsamen" Wirkung von

Bewegung überzeugt und wollen diesen Ansatz auch für sich selbst in der Schule leben. Eine bewegte Schule ist also für Lernende und Lehrende eine humanere Schule.

Beispiel aus Deutsch/Grammatik:
Umstellprobe*

Vorbereitung:

Jedes der zehn Wörter des folgenden Satzes wird auf ein Blatt Papier geschrieben:

„Ich gebe meinem kleinen Hund jeden Abend eine fette Wurst.“

Aufstellen eines Satzes:

Die Blätter werden gemischt und an zehn Schüler verteilt. Diese stellen sich in einer zufälligen Reihenfolge in einem Halbkreis auf. Die Gruppe erhält dann den Auftrag, sich so aufzustellen, dass ein sinnvoller Aussagesatz entsteht. Dabei soll möglichst wenig miteinander gesprochen werden.

Umstellprobe:

Die Gruppe soll nun durch Umstellen einzelner Wörter (bzw. der entsprechenden Personen) oder Satzteile weitere sinnvolle, grammatisch richtige Aussagesätze bilden.

Die Satzteile sollen jeweils auch benannt werden.

Möglichkeiten sinnvoller Sätze:

- ⇒ „Ich gebe jeden Abend meinem kleinen Hund eine fette Wurst.“
- ⇒ „Jeden Abend gebe ich meinem kleinen Hund eine fette Wurst.“
- ⇒ „Meinem kleinen Hund gebe ich jeden Abend eine fette Wurst.“
- ⇒ „Eine fette Wurst gebe ich meinem kleinen Hund jeden Abend.“
- ⇒ „Eine fette Wurst gebe ich jeden Abend meinem kleinen Hund.“

* aus Anrich, C. (Hrsg.); Bolay, E.; Platz, F.; Wolf, H.: Bewegte Schule-Bewegtes Lernen, Band 3, Bewegung – ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts – erscheint im Frühjahr 2003 im Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig



Beobachtungen:

Bei der Umstellprobe erspüren die Schüler, dass die Satzteile „meinem kleinen Hund“, „jeden Abend“ und „eine fette Wurst“ nur gemeinsam umgestellt werden können.

Die Schüler, die an diesen Satzteilen beteiligt sind, sollten sich als bald mit den Ellbogen einhaken.

Das Verb „gebe“ erlebt die Enttäuschung, dass es nie umgestellt wird: Es bleibt immer an zweiter Position.

Welcher Satzteil fühlt sich bei den einzelnen Umstellungen wichtig?

Anmerkung:

Bei größeren Schülerzahlen (20 oder 30) können auch zwei oder drei Gruppen gleichzeitig die Übung durchführen, vielleicht sogar gegeneinander konkurrieren.



Bewegte Schule

Arbeitsgruppe am Oberschulamt Stuttgart

Zur Arbeitsgruppe „Bewegte Schule am Oberschulamt Stuttgart“:

Zur Arbeitsgruppe gehören Kolleginnen und Kollegen aus Gymnasien und Berufsschulen. Die Gruppe, die 1997 gegründet wurde, hat sich zum Ziel gesetzt, Schulen zu ermuntern, Bewegung in allen Unterrichtsfächern und im Schulalltag zum Prinzip des Lernens und Lebens zu machen.

Sie führt Fortbildungsveranstaltungen an Schulen und an den Studienseminaren durch, erstellt Beispiele für die Praxis und veröffentlicht ihre Ergebnisse (siehe Literaturhinweis).

Dr. Eberhard Bolay,
Franz Platz, Herbert Wolf
Arbeitsgruppe Stuttgart

Kontaktadresse:
Oberstudienrat Franz Platz,
Paracelsus-Gymnasium-Hohenheim,
Paracelsusstraße 36, D-70599 Stuttgart.
bewegungsfuzzy-fp@z.zgs.de

Literatur:

Anrich, C.: Bewegte Schule Bewegtes Lernen. Band 1, Bewegung bringt Leben in die Schule. Ernst Klett Schulbuchverlag Leipzig. Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf, 2000.

Bolay, E.; Platz, F.; Wolf, H.: Bewegte Schule Bewegtes Lernen. Band 2, Bewegung – ein Unterrichtsprinzip. Ernst Klett Schulbuchverlag Leipzig. Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf, 2002.

Bolay, E.; Platz, F.; Wolf, H.: Bewegte Schule Bewegtes Lernen. Band 3, Bewegung – ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts. Ernst Klett Schulbuchverlag Leipzig. (in Vorbereitung – erscheint im Frühjahr 2003).





Was mich bewegt – Kinderzeichnungen verstehen

Kinderzeichnungen verstehen, mich berühren lassen - etwas in Bewegung bringen und Neues entwickeln.

Der Phantasie Raum zu geben und Kreativität zu entwickeln ist für alle Lebensbereiche und Menschen aller Altersstufen wichtig.

Im schöpferischen Tun erfährt der Mensch Freiheit und dadurch eine Steigerung seines Lebensgefühles, aber auch eine Stärkung des Selbstwertes (*Adolf Frohner*: "Kunst hilft zum aufrechten Gang").



Die Förderung des musisch-kreativen Talents von Kindern ist Lehrprinzip an den heimischen Pflichtschulen. Zeichnen, Malen und kreatives Gestalten leisten einen wesentlichen Beitrag zum ganzheitlichen Lernen und zur Persönlichkeitsbildung.

Schöpferisch tätig sein bedeutet, sich selbst ganz nahe sein, aus sich selbst heraus schöpfen und etwas schaffen; aber auch ausdrücken können, was noch nicht in Worte gefasst werden kann, etwas in Fluss bringen, bewusst machen und einer Verarbeitung zuführen.

Hier ist es wichtig, auf die Bildsprache jedes einzelnen Kindes individuell und empathisch einzugehen, es zu begleiten und auf der Bildebene Ressourcen und Lösungen zu erarbeiten, die wesentlich zur Stabilisierung beitragen können. Dazu ist nicht nur Kenntnis der Entwicklung von Kinderzeichnungen erforderlich, sondern auch die Bereitschaft, sich einzulassen, nicht zu bewerten und mit dem Kind in Dialog zu treten.

Inhalte des Workshops:

- ⇒ Theoretische Einführung zur Entwicklung der Kinderzeichnung anhand von praktischen Beispielen
- ⇒ Gefühle haben Farben (Gemeinsamkeiten und Unterschiede)
- ⇒ Ein Bild sagt mehr als viele Worte (Einführung in die Bildsprache mit praktischen Übungen)
- ⇒ Die heilende Kraft von Bildern, ressourcenorientiertes Gestalten

Methoden:

- ⇒ Kurzreferat mit Dias
- ⇒ Kreatives Gestalten, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen sowie im Plenum

Dr. Brigitte Hauck
Klinische und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin , Mediatorin
A-4560 Kirchdorf, Dietlstraße 8
Tel.: 07582 / 51370 Fax: 64993

"Spontane Bilder sind wie eine Landkarte, die die 'innere Landschaft' abbilden.

Zum einen sind die Hindernisse eingezeichnet, die bearbeitet werden müssen, zum anderen die Ressourcen und die gangbaren Wege."

Gertraud Schottenloher



Koordination als Schlüssel zur Leistungssteigerung in der Hauptschule

Der Begriff der koordinativen Fähigkeit wurde in der allgemeinen Trainingslehre lange mit den Ausdruck „Gewandtheit“ umschrieben.

Im allgemeinen versteht man unter Koordination eine gezielte Aktivierung verschiedener Muskeln und Nerven; sie ist eine besondere Leistung des Organismus, um das Zusammenspiel teils willkürlicher, unwillkürlicher Bewegungen zu einer geordneten, harmonischen und möglichst ökonomischer Bewegungskette zu erzielen.

Das koordinative Training ist einer der wichtigsten Zielsetzungen und stellt einen inhaltlichen Schwerpunkt nicht nur der Bewegungserziehung, sondern auch im Nachwuchstraining dar. Aufgrund der kindlichen Entwicklung ist eine frühzeitige bzw. rechtzeitige Schulung der koordinativen Fähigkeiten letztlich unumgänglich.

Verschiedene Autoren (*SCHNABEL/HARRE/BORDE*, 1994) weisen darauf hin, dass „vielseitige und umfangreiche motorische Erfahrungen notwendig sind, um die Sinnesorgane zu schärfen, grob-motorische Grundmuster zu entwickeln und Fähigkeiten und Fertigkeiten herauszubilden, die gemeinsam als Grundlage für den späteren Erwerb motorischer Fertigkeiten auf hohem Niveau dienen.“

HARRE (1986, 187ff) unterscheidet sieben koordinative Fähigkeiten:

- ⇒ Orientierungs-
- ⇒ Differenzierungs-
- ⇒ Gleichgewichts-
- ⇒ Reaktions-
- ⇒ Rhythmisierungs-
- ⇒ Koppelungs-
- ⇒ Umstellungsfähigkeit

Ich möchte weiterführend eine Dreiteilung der koordinativen Leistungskompetenzen vornehmen:

- ⇒ Fähigkeit zur präzisen Bewegungssteuerung
- ⇒ Fähigkeit zur Koordination unter Zeitdruck

- ⇒ Fähigkeit zur situationsadäquaten motorischen Umstellung und Anpassung

Nach *WEINECK* (1990) ist ein hoher Bewegungsschatz ausschlaggebend, um die Bewegungen über mehr oder weniger automatisierte Ablaufmuster abwickeln zu können.

Das Koordinationstraining eignet sich aufgrund seiner Vielseitigkeit, seines Variantenreichtums und der Überraschungsmomente zu einer lustbetonten und emotional anregenden Übungsgestaltung. Dabei tritt der spielerische Charakter immer wieder in den Vordergrund.

Ein wesentlicher Aspekt des koordinativen Trainings ist es immer wieder neue ungewohnte koordinativ anspruchsvolle Situationen zu schaffen.

Der Übende soll sich immer wieder mit neuen Anforderungen auseinandersetzen, um seinen Bewegungsschatz zu erweitern.

Die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten ist beginnend mit dem Vorschulalter bis in die Phasen späten Kindesalters (15. Lj.) am günstigsten.

Mag. Sepp Mundigler.
Prof. f. Bewegungserziehung an der
Pädak des Bundes in Graz,
Schwerpunkt: Motopädagogik und
Gesundheitspädagogik
mundigler@gmx.at

Literatur:

- HOTZ, A.: „.....erwirb es, um es zu besitzen“. In: Leistungssport 5, 1995.
- SCHNABEL, G.: / DIETRICK, H. / BORDE, A.: Trainingswissenschaften, 1994.
- WEINECK, J.: Optimales Training, 1990.



Lernen in Bewegung – Konzept Motomathe

Vorwort

Anliegen unseres Workshops war es, anhand des Unterrichtskonzeptes "Motomathe" verschiedene Möglichkeiten der Integration psychomotorischer Elemente in den Mathematikunterricht aufzuzeigen.

Dabei konnten die Teilnehmer spielerische Übungen in den Bereichen Körper- und Raumerfahrungen, Pränumerik und Numerik kennenlernen und ausprobieren.

Lernstationen unter spezifisch mathematikdidaktischen Aspekten wurden vorgestellt. Das Konzept Motomathe ist jedoch nicht im Wesentlichen durch festgelegte, unverändert zu übertragende Spiele und Lernstationen gekennzeichnet, sondern eher von den zu Grunde liegenden pädagogischen und fachdidaktischen Überlegungen, anhand derer immer wieder neue Umsetzungsmöglichkeiten gefunden werden können.

Bewegung in der Schule

"Ich spiele gerne Riesenmikado", "Rollbrettfahren ist toll", "Ich werfe gerne mit Pfeilen", antworten unsere Schüler beispielsweise auf die Frage, was ihnen am Mathematikunterricht gut gefällt.

Im Zentrum steht dabei ein Lernen in und mit Bewegung, denn: „Bewegung als Prinzip ist grundlegende Bedingung und wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Erziehung.

Forschungsergebnisse untermauern Positiveffekte eines solchen Konzeptes, wie erhöhte Schulzufriedenheit der Kinder, Gesundheitsförderung, besseres Erschließen bzw. ein tieferes Verankern kognitiver Lerninhalte. Bewegung als Prinzip bzw. als Unterrichtsinhalt nimmt verschiedene Dimensionen im Schulalltag ein. Diese können nach unserer Analyse *spiralig* angeordnet werden:

Spirale: Dimensionen von Bewegung in der Schule (Kriterium der Kongruenz von Bewegungs- und Denkstruktur):



1. Bewegung um des Bewegens Willen (äußeres Ende der Spirale)

„Entspannung“ durch Bewegung (psychohygienische, kompensatorische Funktion) d.h., psychoemotionale Entlastung, Förderung der Konzentration, Aktivierung des Kreislaufes bzw. des menschlichen Organismus, motivationaler Aspekt, Schaffen einer positiven Grundstimmung, gesundheitsfördernder Aspekt:

A. „Bewegung an sich“ ohne Bezug zum Inhalt anderer Unterrichtsfächer

- ⇒ Bewegungspausen, Bewegte Pausen mit Raum für „freies Bewegen“, naturnahe Gestaltung von Schulhöfen
- ⇒ "Bewegtes Sitzen": Sitzhilfen (Sitzbälle, Einbeinhocker etc.)
- ⇒ Bewegungsspiele (Massage, Stilleübungen [als innere Bewegung], Löwenjagd, Autowaschstraße, Edukinesetik zwecks Abbau von Lernblockaden, Aktivierung etc.)
- ⇒ Sportunterricht (u.a. Bewegung auch mit Leistungsgedanken; häufig sind Phantasie und Ideen der Kinder im traditionellen Sportunterricht kaum gefragt)
- ⇒ Psychomotorik/Mototherapie (in der Turnhalle, im Förderzentrum; Bewegungsangebote ohne Wettbewerbscharakter) bis hin zur Erlebnispädagogik an/in außerschulischen Lernorten

B. Integration von Bewegungselementen in den Unterricht

Lernen mit Bewegung.

Zentrale Funktion von Bewegung als Motivationshilfe.

- ⇒ z.B. sich ein Bild (Ziffer, Buchstabe, Form, Farbe) einprägen, durch einen Tunnel kriechen und das Bild in den Sand schreiben
- ⇒ z.B. auf dem Varussell sitzend Bildkarten Ziffernkarten zuordnen
- ⇒ z.B. nach einem bestimmten Kriterium mit dem Rollbrett Schatzkisten füllen (Klassifikation von Dingen, beispielsweise alle roten Gegenstände suchen)



2. Verknüpfung von Kognition und Denken

direkter Bezug der Bewegung zum Inhalt, d.h.: **Lernen in Bewegung** (Kern/„Herzstück“ der Spirale).

z.B. mathematische Denkstrukturen als Bewegungshandlung (Verinnerlichung durch Variation).

Beispiel: Vorwärts Hüpfen auf einem Zahlenstrahl um zu addieren oder eine erwürfelte Anzahl trommeln. Im Mathematikunterricht erhält der Operatoraspekt einen zentralen Stellenwert.

Die Bewegungskomponente wird zur temporären Lernhilfe/Methode. Es findet ein "psychomotorischer Dialog" zwischen Inhalt und Kind statt. Bewegung hat somit eine ermittelnde, explorative Funktion mit fächerübergreifendem Auftrag. Bewegung kann als Medium von Erfahrung herausgestellt werden (mediale Bedeutung). Denken vollzieht sich in der Form aktiven Handelns (mit dem Ziel verinnerlichter Bewegungshandlungen). Lernen in Bewegung ist ein handlungsorientiertes, psychomotorisch fundiertes Unterrichtskonzept.

Dem Lehrer fällt die Aufgabe zu, in der Verbindung von handlungsbezogenen und bewegungsorientierten Unterrichts vielfältige Situationen zu schaffen, die exploratives Lernen durch Wahrnehmung und Bewegung ermöglichen.

Zu 1.) und 2.): Bewegung in Verbindung mit verschiedenen Sinneskanälen (Ganzheitlichkeit) erfolgt sowohl grob-/großmotorisch als Ganzkörperbewegung als auch feinmotorisch.

Begriffsdefinition MOTOMATHE:

Entwicklung mathematischer Denkstrukturen durch Bewegung bzw. durch konkrete Handlungen mit Ausbildung abstrakter, übertragbarer und idiosynkratischer (klar voneinander abgegrenzter) Prototypen bestimmter mathematischer Sachverhalte (in *Laschkowski* 1998).

Dieses bedeutet: Mathematische Sachverhalte können durch Bewegungsaufgaben erfahren und verinnerlicht werden. Dabei wird der gesamte Körper in das Lernen von kognitiven Inhalten mit einbezogen.

Das Konzept des Mathematikunterrichts „Lernen in Bewegung“ orientiert sich fundamental an psychomotorischen Prinzipien und Inhalten. Vielsinnigkeit und Ganzheitlichkeit können hierbei als die beiden zentralen Charakteristika - statt rein funktionaler Förderung (z.B. wie bei SI) - eruiert werden. Der Ansatz lässt sich zu den ganzheitlich-humanistischen zählen; er fühlt sich der Empowerment-Idee (Selbstbestimmung behinderter Menschen) verpflichtet.

Wahrnehmung und Bewegung sind untrennbar miteinander verbunden (Gestaltkreis von *Weizsäcker*).

Über Wahrnehmung und Bewegung werden ganzheitliche Lernprozesse in Gang gesetzt, die letztlich erst abstraktes, von der konkreten Handlung losgelöstes Denken ermöglichen. Der eigene Körper ist erstes Lernfeld und Ausgangspunkt allen Handelns. Der Einbezug des gesamten Körpers (über die Bewegung) in das Lernen von kognitiven Inhalten forciert, bei gleichzeitig attraktivem Medienangebot, die Freude am Lernen (motivationaler Aspekt/positive Lernausgangslage; emotionaler Gehalt – tiefere Verankerung).

Durch handelnde Auseinandersetzung mit der Umwelt, durch Materialerfahrung, durch ein zunehmendes Körperbewusstsein und Vernetzung des Gelernten wird Denken angebahnt.

Es besteht ein enges dynamisches Austauschverhältnis zwischen Denken und Bewegen (Denken als verinnerlichte Bewegungshandlung; vgl. hierzu *Piaget* „Erkenntnisprozess als Interpretation sinnlich wahrgenommener Eindrücke“).

Häufig wird im Mathematikunterricht ein Transfer zwischen symbolischer Aufgabe und Veranschaulichung vernachlässigt.

Es können innerhalb von vorstrukturierten Stationen Lernchancen einer wechselseitigen Übersetzung von enaktiver, ikonischer und symbolischer Ebene berücksichtigt werden.

Lernen wird als systemisch-konstruktivistischer Vorgang verstanden; Kinder bilden subjektive Theorien über mathematische Sachverhalte. Der Lehrer muss an vorhandenen Lernvoraussetzungen ansetzen und die individuell unterschied-



lichen Erfahrungen in Situationskontexten beachten.

Zentral wird ein Lernen in Sinnzusammenhängen.

Dieses führt zu einer veränderten Sichtweise der Lehrerrolle: Der Lehrer strukturiert die Lernumgebung auf der Grundlage einer fundierten, prozessorientierten Förderdiagnostik. Anzustreben ist eine lebendige Vielfalt der Lern- und Rechenwege. Offenheit besteht hier weniger im Hinblick auf die Lernziele, sondern vielmehr im Hinblick auf die Art und Weise der subjektiven Bewältigung einer Ziel- und Aufgabenstellung. Beim Einsatz der Medien (aus der Lebenswelt der Kinder, psychomotorische Übungsgeräte, Medien der Mathematikdidaktik) muss mitbeachtet werden, dass es keinen direkten Weg vom Arbeitsmittel zur Ausbildung einer mathematischen Struktur gibt.

„Selbst wenn die Struktur des mathematischen Sachverhaltes adäquat in einem Arbeitsmittel repräsentiert ist [z.B. Hunderterfeld oder Hundertertafel], dann gibt es keinen direkten und zwingenden Weg vom `Anschauen` des Arbeitsmittels zur gewünschten Verinnerlichung des mathematischen Begriffs“ (Krauthausen/ Scherer 2001, S. 215). Wittmann (1999) hat darauf aufmerksam gemacht, dass Arbeitsmittel und Veranschaulichungen nicht um so besser sind, je konkreter sie sind.

Hilfreich ist vielmehr eine gewisse Merkmalsarmut, so dass sie zu Repräsentanten unterschiedlicher Dinge werden können (z.B. Punkte der Hundertertafel für Kisten Cola oder für Schafherden).

Dem Strukturieren der Lernstationen liegt ein Verständnis von Lernen als „Knüpfen und Umstrukturieren eines flexiblen Netzes aus Wissens-elementen und Fertigkeiten, wobei es die Lernenden selbst sind, die sich aus besonders konstruierten Lernumgebungen Informationen holen und ihre Wissensnetze von verschiedenen Stellen aus aktiv-entdeckend weiterknüpfen“ (Wittmann 2000, S. 1) zu Grunde.



An den Stationen werden verschiedene Zahlaspekte (Operator, Ordnungszahl, Kardinalzahl, Rechenzahl, Maßzahl, Zähzahl) und unterschiedliche Bewegungsangebote berücksichtigt. Innerhalb der Stationen wurden individuelle Differenzierungsangebote entwickelt. Stationen übergreifend (v.a. Pfeilwurf-, Würfel- und Mikadostation) einsetzbar ist die

Fliesenreihe:

Die einzelnen Fliesen sind visuell und taktil klar voneinander abgrenzbar und werden durch ihre Reihung zum Zahlenstrahl (ZR 20; farbliche Gliederung nach der Theorie „Kraft der Fünf“, gerader oder ungerader Zahl).

Die SchülerInnen können mit Hilfe von Ganzkörperbewegungen, d.h., durch Vorwärtsgehen oder Hüpfen mathematische Strukturen erleben und verinnerlichen.

(Beispiele: Addition: Vorwärts gehen, Blickrichtung nach vorne := Zunahme, z.B. 3 + 4 Schritte gehen; Multiplikation: 2 x 4 Schritte stampfen)

Beim Zahlenstrahl verdichten sich verschiedene Aspekte des Zahlbegriffs (Maßzahlaspekt, Kardinalzahlaspekt, Ordnungszahlaspekt, Zähzahlaspekt und Operatoraspekt), so dass die Fliesenreihe, jedenfalls aus mathematischer Sicht, wohl als eines der wichtigsten Medien gelten kann. Das Hunderterfeld und das 1200-Seil bilden die Erweiterung.



⇒ **Rollbrettstation**

Ein Kind sitzt oder liegt auf dem Rollbrett. Es fährt eine eigenverantwortlich bestimmte Strecke ab, nimmt sich eine seinen Leistungsvoraussetzungen entsprechende Karte (z.B. Additionsaufgabe $3+5$; achte Karte), legt sich das auf der Karte liegende Sandsäcken (achtfaches Gewicht/ achtfache Länge zum ersten Sandsack) auf den Nacken oder über die Schulter, nimmt sich am Ende die entsprechende Anzahl an Spielzeugautos aus der Kiste und fährt zu einer diagonal gespannten Leine. Die Autos werden an der entsprechenden Stelle (Ziffer 8 hängt achtmal so hoch wie Ziffer 1) in "Parktaschen" (farbig unterlegt) eingeparkt (Karton), und die Aufgabenkarte wird an die Leine geklammert. Dabei ist Selbstkontrolle durch Anzahlvergleich (Abzählen von Mengen) mit Hilfe der Rückseiten beider Karten (Aufgabenkarte, Ziffernkarte an der Leine) möglich.

Zum Abschluss kann der Schüler die Ziffer (Ergebnis) in den Sand zu schreiben.

⇒ **Varussellstation/Wackelbrett**

Ein Schüler sitzt oder steht auf einem der psychomotorischen Übungsgeräte und angelt sich mit Hilfe eines Keschers aus einer Wasserwanne eine Plastikflasche (den Schatz!) mit Glasnuggets. Er zählt die Nuggets (bzw. erhält die Mächtigkeit der Teilmengen "auf einen Blick") und ordnet die Plastikflasche der entsprechenden Ziffernkarte (mit Möglichkeit der Selbstkontrolle durch Mengenabbildung / Stück-für-Stück-Zuordnung) zu. Die Ziffernkarten bilden einen Zahlenstrang.

⇒ **Hundertertafel**

Die große Hundertertafel (auf Folie befestigte 22×22 cm große Pappquadrate) lädt zum "Begehen" oder "Befahren" mit dem Rollbrett ein; verkleinerte Felddarstellungen ermöglichen ebenso wie die große Tafel ein Erkennen von mathematischen Strukturen und ein Rechnen (Aufgabenkarten stehen für alle Rechenarten zur Verfügung; z.B. Finden von Hausnummern: Nachbarn) insbesondere auf der ikonisch-symbolischen Ebene.

Ferner können Multiplikationsaufgaben mit Hilfe von Seilen auf dem großen Feld abgetrennt werden.

⇒ **Mikadostation**

Der spielerische und handlungsorientierte Zugang über Riesen-Mikadostäbe, ermöglicht als Stilleübung (und als "Gruppenarbeit") das entdeckende Auffinden multiplikativer Strukturen sowohl als zeitlich-sukzessives als auch als räumlich-simultanes Modell.

Die Ergebnisse (2-er, 3-er, 5-er-Reihe; Punkt-vor-Strich-Rechnung) werden auf einem Aufgabenblatt festgehalten.

Dr. Claudia Kraft-Lochter
Sonderschullehrerin, Bonn
mlckl@t-online.de
Yvonne Metzger
Sonderschullehrerin, Köln

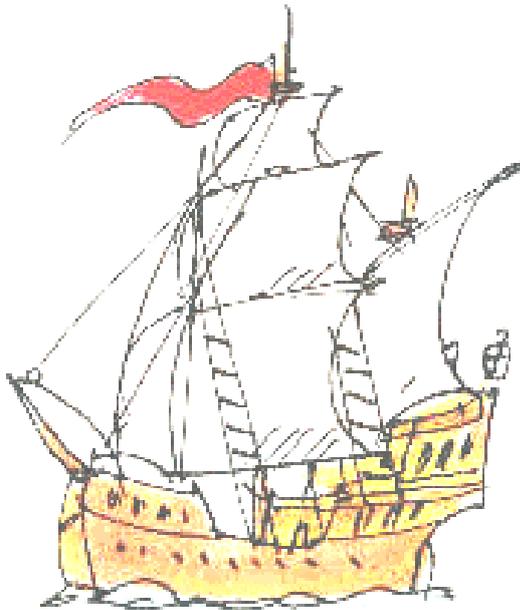
Literatur:

- Balgo, R./Höhne, M.: Die Konstruktion von Wirklichkeiten durch die Einheit von Wahrnehmung und Bewegung. In: Landesinstitut für S. u. Weiterb. (Hrsg.): Schule anders wahrnehmen. Schule anders bewegen. Soest 1997, S. 131-153
- Beudels, W./Lensing-Conrady, R./Beins, H.J.: ... das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Praxis. Dortmund 1996 (3. Auflage)
- Fischer, K.: Einführung in die Psychomotorik. München 2001
- Köckenberger, H.: Bewegtes Lernen. Lesen, schreiben, rechnen lernen mit dem ganzen Körper. Dortmund 1997
- Laschkowski, W.: Mathematik und Bewegung. In: Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung: Rechenschwäche. Unterrichtspraktische Förderung. Akademiebericht Nr. 309. Dillingen 1998, S. 5-10
- Lorenz, J. H.: Kinder entdecken die Mathematik. Braunschweig 1997
- Palmowski, W./Jakob, Chr.: Sonderpädagogik als Dialog. In: Zeitschrift für Heilpädagogik 52 (2001), S. 450-455
- Scherer, P.: Produktives Lernen für Kinder mit Lernschwächen. Fördern durch Fordern. Dortmund 1999
- Schütte, S.: Mathematiklernen in Zusammenhängen. Probleme und Perspektiven... Stuttgart/Düsseldorf/Berlin 1994
- Schönrade, S./Pütz, G.: Die Abenteuer der kleinen Hexe. Bewegung und Wahrnehmung beobachten, verstehen, beurteilen, fördern. Dortmund 2000
- Sowa, M. (Hrsg.): "Das reißt uns vom Hocker!" Lernwelten in Bewegung. Dortmund 2000
- Wittmann, E. Chr./Müller, G. N.: Handbuch produktiver Rechenübungen. Band 1/2 Stuttgart, Düsseldorf, Berlin, Leipzig 1993 (Nachdruck 2000)
- Wunderlich, G. (Mitarbeit von Giest, H.): 1, 2, 3 mit allen Sinnen. Lichtenau 1993



Miteinander spielen und gewinnen?

1. Der Weg entsteht beim Gehen
ankommen – kennen lernen – einsteigen
2. Kein Weg ist zu lang, wenn man
einen Freund zur Seite hat
Balance zwischen Ich, Du und Wir
3. Spiel – Baustein des Lebens
Menschen stark machen
4. Spiel bringt Farbe ins Leben
Zusammenfassen – reflektieren -
ausklingen



„Wenn du ein Schiff bauen willst, so
trommle nicht Menschen zusammen, um
Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzu-
bereiten, Aufgaben zu vergeben und die
Arbeit einzuteilen, sondern lehre die
Menschen die Sehnsucht nach dem
weiten, endlosen Meer.“

1. Der Weg entsteht beim Gehen: ankommen – kennen lernen - einsteigen

Jeder Anfang ist ein Spiel! Die Über-
schrift weist auch auf ein Grundprinzip
des Spieles/Spielens – besonders im Hin-
blick auf soziales Lernen - hin: Der Pro-
zess ist wichtiger als das Produkt!
Weitere Kriterien des Spieles/ Spielens
sind u.a.: Gemeinschaft, Freude/Spaß,
Hier/Jetzt und Verantwortung.

a) ankommen:

- + Zuschnappen
- + Steinbock – Adler - Murmeltier

b) kennen lernen:

- + Der Wind bläst für ...
- + preußisches Ritual

c) einsteigen/Spieldefinition:

- + Gemeinschaft/Freude/Spaß – Swing in
der Gasse
- + Prozess vor Produkt/Hier und
Jetzt/Verantwortung – Anstiften

2. Kein Weg ist zulang, wenn man einen Freund zur Seite hat

Was Menschen brauchen - Sehnsüchte;
Balance zwischen Ich, Du und Wir

Als soziale Kompetenz soll die Fähigkeit
zur Balance zwischen fremder und
eigener Identität, also die Fähigkeit zur
Balance zwischen den Ansprüchen
anderer und denen des eigenen ICH be-
schrieben werden. Das Ziel jedes
sozialen Lernens ist nicht die Gruppe,
sondern der einzelne! (Schüler/innen
auf-richten statt unter-richten!)

a) Sehnsucht nach Begegnung (= Beziehungsfähigkeit):

- + Zwiebschale

b) Sehnsucht nach Selbstwert (= Akzeptanz + Talente + Verantwortung):

- + Bingo-Spiel

c) Sehnsucht nach Austausch (= Kommunikationsfähigkeit):

- + Sechs-Ecken-Bilder-Spiel



**d) Sehnsucht nach Auseinandersetzung
(=Konfliktfähigkeit):**

+ Klammerspiele

**e) Sehnsucht nach Zusammenarbeit
(= Teamfähigkeit):**

+ Rose – Tulpe – Nelke

+ Zollstabspiel

- ⇒ Rücken an Rücken = Rückenstärkung
- ⇒ Ich leih dir meine Farbe
= Verantwortung für Gemeinschaft
- ⇒ Sprecher – Modell – blindes Huhn
= Kommunikation
- ⇒ Memory = Sinne
- ⇒ Eintreten = Rücksicht
- ⇒ Kevin = Spaß am Spiel

**3. Spiel – Baustein des Lebens
Menschen stark machen**

Wozu brauchen wir Spiele, die stark machen? Sind die Menschen heute nicht schon „stark“ genug?

Die „Ich-Tugenden“, wie Selbstverwirklichung, Mut und Durchsetzungsvermögen, scheinen nicht mehr im Gleichgewicht zu stehen mit „Wir-Tugenden“, wie Solidarität, Verantwortung für die Gemeinschaft, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft.

Es geht hier also nicht um ein stark machen „gegen“, sondern um ein stark machen „für“ – stark machen für gelingendes Leben, für glückende Begegnungen, für ein Miteinander in der Schule und im Alltag!

**4. Spiel bringt Farbe ins Leben
zusammenfassen – reflektieren –
ausklingen**

Die wichtigste Zeit eines Seminars ist die Zeit nach dem Seminar!

- ⇒ OH-Aktion mit Farben –zusammenfassen
- ⇒ Stimmenfang – reflektieren





Enquete „Bewegte Schule – Gesunde Schule“
14. – 15. November 2002, Linz



Entspannte Kinder lernen besser

Es ist nicht zu übersehen, dass viele Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene oft besonders nervös, gereizt, aggressiv und unkonzentriert sind. Viele von ihnen haben bereits Schlaf - Essstörungen und verschiedene Krankheitssymptome. Es gilt für unsere Kinder u. Jugendlichen, sowie für Erwachsene unterschiedliche Eindrücke, Außenreize und Wahrnehmungsebenen zu verarbeiten, Anforderungen und Erwartungen zu erfüllen.

Aus diesen Gründen halte ich es für besonders wichtig und sinnvoll, den Kindern und auch den Lehrern und Eltern Wege und Möglichkeiten zu zeigen, wie sie zurück zu ihrer inneren Ruhe finden, abschalten und entspannen können und neue Kraft und Energien für den stressbeladenen Schulalltag sammeln können.

Entspannungsverfahren können nachweislich auf physiologischer wie psychischer Ebene positive Effekte bewirken.

Über körperliche Reaktionen, durch Entspannung hervorgerufen, entstehen Empfindungen angenehmer Körperschwere, Wärme, ruhiges Atmen und insgesamt körperliches Wohlbefinden. Darüber hinaus zeigen Entspannungsverfahren auch auf unterschiedlichen psychischen Ebenen positive Auswirkungen. So werden positive Gefühle durch die physiologischen Entspannungsreaktionen stimuliert, sodass z.B. ängstliche Gefühle oder Ärgerempfindungen in den Hintergrund rücken und stattdessen Gefühle des Ausgeglichenenseins entstehen.

Ziele der Entspannungsverfahren:

Muskuläre Entspannung, Nerven- und Kreislaufentspannung und Entspannung des ganzen Menschen.

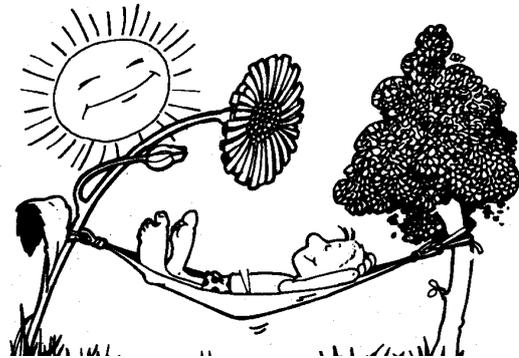
Entspannung bedeutet ERREGUNGS-ABBAU und damit auch Abbau kognitiver Hemmungsprozesse, die bekanntermaßen Lern - und Gedächtnisprozesse erschweren.

So sind nach einer gelungenen Entspannungsphase Ausgeruhtheit und

geistige Frische die Folge, was wieder günstigere Lernvoraussetzungen schafft.

Voraussetzung, um sich psychisch und physisch entspannen zu können, ist das bewusste Wahrnehmen von Spannen und Entspannen der Muskulatur.

Außerdem müssen Reize über die Wahrnehmungskanäle (visuell, auditiv, taktil, gustatorisch) wahrgenommen werden. Man lernt und nimmt nicht ausschließlich mit dem Kopf (Gehirn) wahr, sondern nimmt Informationen mit dem gesamten Körper auf. Alle Sinne sind an diesem Lernvorgang beteiligt. Je mehr Sinne dabei aktiviert werden (Hör-, Riech-, Schmeck-, Tast-, Sehebungen), desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Erlernete uns gut in Erinnerung bleibt und jederzeit wieder verfügbar ist.



Möglichkeiten verschiedener Entspannungsverfahren:

- ⇒ über die muskuläre Ebene:
Massagen, Progressive Muskelentspannung,...
- ⇒ über die vegetative Ebene:
Atemübungen, Autogenes Training,...
- ⇒ über die emotionale Ebene:
Fantasiereisen, gelenkte Vorstellungen,...
- ⇒ über die kognitive Ebene:
Konzentrationsübungen, Meditation,...



Fantasiereisen oder Imaginative Entspannungsverfahren

Fantasiereisen sind Reisen nach Innen, bei denen man in einem Zustand der Entspannung Bilder und Gefühle erleben kann, was wiederum eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist haben. Die Wahrnehmung wird von außen nach innen gelenkt.

Mit Hilfe der Fantasiereise kann man unterschiedliche Dinge sehen – erleben – hören – oder fühlen.

Der Entspannungszustand wird durch IMAGINATION erreicht, sowie durch die Kombination verschiedener Entspannungstechniken (autogenes Training, Atementspannung, progressive Muskelentspannung und Körperreisen).

Außerdem werden bei Fantasiereisen die Kreativität, das Vorstellungsvermögen und sich mit inneren Bildern neue Handlungswege zu erschließen, gefördert.

Symbole und Bilder, die Ruhe, Geborgenheit, Zufriedenheit und Leichtigkeit hervorrufen:

Eine Frühlingswiese, ein klarer blauer See, eine Waldlichtung im Sonnenschein, der Ausblick von einem Berggipfel oder langsam über uns hinweg ziehende Wolken. Elemente aus dem AT wie Ruhe, Schwere und Wärme unterstützen den Entspannungsprozess und sorgen für neue Kraft, Energie und Lebensfreude.

Es genügt nicht, mit beiden Beinen im Leben zu stehen, man muss sie auch in Bewegung setzen!

Elisabeth Jezt
HL, Gesundheitspädagogin, Birkfeld
r.jezt@aon.at



Spielideen zur täglichen Bewegungszeit

„Der Mensch ist nur dort ganz Mensch,
wo er spielt.“

Rousseau

Oft ist uns in unserer heutigen sehr kopflastigen Zeit die Bedeutung des Spiels nicht mehr bewusst. Aber gerade im Spiel lassen sich Ausschnitte aus der Realität einfach, unkompliziert und stressfrei durchleben.

Die Vorteile des Spiels

Der Begriff „Spiel“ in seiner ursprünglichen äußerst positiven Bedeutung heißt, sich auf etwas einlassen, etwas probieren.

„Spielen“ bedeutet, sich lustvoll mit sich selbst, seinen Mitmenschen, mit Gegenständen, ..., seiner Umwelt auseinander zu setzen.

- ⇒ Beim Spiel steht die Freude und der Spaß am gemeinsamen Handeln im Vordergrund.
- ⇒ Außerdem wird im Spiel durch aktive Bewegung der Kopf frei.
- ⇒ Der Spieler entfaltet seine eigene Kreativität, Phantasie und Spontaneität.
- ⇒ Bewusstes Kommunizieren und gemeinsames Interagieren werden gefördert und gefordert.
- ⇒ Das Spiel fordert alle Teilnehmer auf, sich mit sich selbst auseinander zu setzen, eigene Grenzen zu erleben und mit diesen umgehen lernen.
- ⇒ Das Spiel lässt zu, nicht die gesamte Realität, sondern nur einen Teilausschnitt zu durchleben.

Was heißt das für uns Lehrer bzw. für das Spiel in der Schule?

Häufig gibt es in unserem Unterricht Phasen, in denen der Kopf zu sehr beansprucht wird und gerade dadurch Blockaden ausgelöst werden. Bewegung kann diese wieder lösen.

Eine lustbetonte Bewegung finden wir gerade in Spielen, die den Unterricht „unterbrechen“ um anschließend wieder geistig fit zu sein.

Aber auch der soziale Aspekt des Spiels, sich mit sich selbst, dem Mitmenschen und der Umwelt auseinander zu setzen, gibt dem Spiel die Berechtigung im Unterricht. Ich finde, es ist für uns Lehrer nahezu eine Verpflichtung, Spiele im Unterricht als „Unterbrecher“, oder auch bewusst pädagogisch einzusetzen.



Quelle: Stadler: *Verhaltensauffälligkeit und Lehrerkompetenz*

In unserer reizüberfluteten Welt sind Kinder oft überfordert mit manchen Situationen umzugehen. Manche Spiele ermöglichen, einen Wahrnehmungskanal bewusst auszuschalten, bzw. einen bestimmten in den Vordergrund zu stellen. So kann z.B. den Kindern der Einsatz und die Wichtigkeit der Körpersprache bewusst gemacht werden.

Die Glaswand

Material: Seil oder Bodenmarkierung

Spielverlauf: Die Spieler gehen paarweise zusammen und stellen sich anschließend gegenüber auf (Mindestabstand 5 Meter).

Das Seil bzw. die Bodenmarkierung liegt in der Mitte und soll eine 30 cm starke Glaswand darstellen. Auf ein Zeichen des Spielleiters hin laufen die Partner jeweils aufeinander zu, um sich zu umarmen, jedoch prallen sie auf die fiktive Glaswand.



Das schnellste Spiel der Welt

Material: keines

Spielverlauf: Jeder Spieler kann fangen, jeder kann aber auch gefangen werden. Das Spiel beginnt mit dem Ruf (Spielleiter): „Wie heißt das neue Spiel?“ – (Alle) „Das schnellste Spiel ...!!!“

Variante: An jener Stelle, an der der Spieler abgeschlagen wurde, muss er seine Hand darauf halten. Ist der Spieler das 3. Mal abgeschlagen, muss er sich auf den Boden setzen.

Die Verwandlungskiste

Material: ruhige Musik

Spielverlauf: Alle Spieler kauern auf dem Boden und stellen sich vor, in einer alten Kiste auf einem Dachboden zu schlafen. Sie sitzen in einer Verwandlungskiste, aus der sie, sobald die Musik stoppt, als eine bestimmte Person heraus steigen, z. B. als Maurer, als Betrunkener, als Clown, Opa, junges Mädchen, feine Dame, Musiker, ...

Der Spielleiter leitet durch diesen Verwandlungstraum und gibt die Anweisungen.

Peter Klein
VS-Lehrer, Pram
p.klein@eduhi.at



Spielideen zur täglichen Bewegungszeit

„Wer gut miteinander spielen kann, kann besser miteinander lernen.“

(H. Roth)

Zugang aus der Spielpädagogik:

„Mit der Spielpädagogik vermitteln wir eine sinnvolle Methodik, Gruppen zu leiten, in Gruppen zu arbeiten und zu leben; d. h. Spielen mit der Vielfalt unserer Sinne, Ausdrucks- und Kontaktmöglichkeiten: Körper spüren, Bewegen, Tanzen u.v.m.“ nach *Rene Reichel/ Reinhold Rabenstein*: „Das ist und will Spielpädagogik“

Spielerische Impulse, sowie bewegungsorientierte Spiele sind demnach als abwechslungsreiche Möglichkeit anzusehen, in ein starres, scheinbar kommunikationsarmes System, wie es die Schule auch ist, einzubrechen.

Das Spielen stellt eine Chance dar, die Persönlichkeits- und Kommunikationsebene in den Blickpunkt zu rücken und die geistige und körperliche Beweglichkeit in Form zu bringen.

Spielpädagogik ist kontaktfördernd, Schule ist kontaktbremsend, Spielpädagogik ist leistungsfreundlich, d. h. wir schätzen es, wenn sich Leute einbringen, ausdrücken, mitmachen. Spielpädagogik ist angeregte, angeleitete Interaktion, aus der Kontakt und Bewusstheit möglich werden.

Zugang vom Spiel zum Lernen:

In den Spielsituationen finden sich die Kinder in einem offenen Interaktionssystem, das es ihnen ermöglicht, neue Erfahrungen mit sich selbst und anderen zu machen. Sie können ihre Bedürfnisse und Gefühle in die Situationen einbringen, sie können aktiv und selbstbestimmt handeln, und die Konsequenzen ihres Handelns erleben. In der entspannten Spielatmosphäre können sie kreativ mitwirken und die Bereitschaft zum Lernen erneut vorbereiten.

Gedanken zur kindl. Entwicklung:

Betrachtet man die Entwicklung des Kindes (Kleinkind – Schulkind), so weiß man, dass es gefordert werden möchte, es will sich mit anderen im Spiel messen, es will selbstständig Aufgaben lösen, selbst aktiv sein und eigene Erfahrungen machen.

Um dem Lehrplan der Volksschule, demzufolge sich der Unterricht am Kind orientieren muss und an seinen Lernmöglichkeiten und -grenzen im Spannungsfeld von dem, was es braucht und dem, was es will und auch dem Drang des Kindes auf Selbstständigkeit, auf aktives Handeln, nachzukommen, ist es nun unsere Aufgabe, möglichst alle Wahrnehmungssysteme (visuelle, taktile, akustische, vestibuläre, ...) zu aktivieren. Einseitiges Training kann sogar zur Beeinträchtigung der Funktionsfähigkeit führen; das Kind lernt mit einem gut funktionierenden Wahrnehmungssystem die Welt zu „begreifen“.

Piaget behauptet, dass „die früheste Form der Interaktion das sensomotorische Handeln, demnach das Lernen über Bewegung und Wahrnehmung“, sei.

Schlussfolgerung:

Nützen wir die Lernbereitschaft der Kinder aus! Geben wir ihnen die Chance zur Entfaltung ihres Bewegungsdrangs! Gewähren wir ihnen die Freude am Spielen! Denn, wenn wir die Freude in ihren Gesichtern sehen, erhalten wir selbst einen Bonuspunkt als Alternative zum pädagogischen Alltagsgrau.

Die Eigenschaft „spielerisch“ sollte daher im täglichen Schulalltag nicht zu kurz kommen! So gesehen ist die tägliche bewegte Spielsequenz Seelenurlaub für uns und unsere Schüler.

HEANARA Indianische Weise

Indianische Götter der Lüfte, des Wassers, der Erde und des Feuers werden angerufen!



„HEANARA“ Indianische Weise

Refr.

Strophe

oder
Oktav
höher!

Bewegungen:

Refrain: Arme hoch, nach der Melodie leicht die Arme wie Zweige im Wind wiegen

1. Strophe: Element LUFT
⇒ mit den Händen die Luft in sanften Bewegungen auf die Erde holen

Refrain: Arme hoch, nach der Melodie leicht die Arme wie Zweige im Wind wiegen

2. Strophe: Element WASSER
⇒ mit den Händen den Lauf des Wassers beschreiben

Refrain: Arme hoch, nach der Melodie leicht die Arme wie Zweige im Wind wiegen

3. Strophe: Element ERDE
⇒ mit den Händen kräftig nach unten stoßen, am Stand mitgehen (leicht stampfen)

Refrain: Arme hoch, nach der Melodie leicht die Arme wie Zweige im Wind wiegen

4. Strophe: Element FEUER
⇒ Stimme wird lauter, impulsiv; Hände und Füße unterstützen durch heftige Bewegungen die Stimme

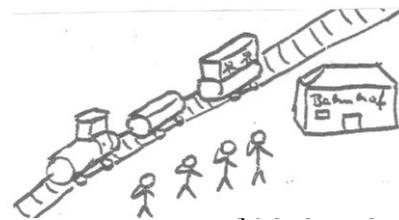
Refrain: Arme hoch, nach der Melodie leicht die Arme wie Zweige im Wind wiegen

**Früh am Morgen,
unten auf dem Bahnsteig**

Text:
Früh am Morgen, unten auf dem Bahnsteig
stehen die Bulli Billies schön in einer Reih. - Kommt der Schaffner,
zieht an einem Hebel,
ff ff, sch, sch,
schon sind sie vorbei

Bewegungen: am Stand gehen oder durch die Klasse marschieren

- auf Handgelenk zeigen
- nach unten zeigen
- mit 2 Händen parallel Waggon zeigen
- rechte Hand an den Kopf
- rechte Hand von oben nach unten ziehen
- seitliche Kreisbewegungen



Körpermemory

Variation mit Tierstimmen, Geräuschen,..
Material: keines

Spielverlauf: Kreisaufstellung: 2 Kinder verlassen den Raum, während sich jeweils zwei Kinder eine gemeinsame Figur ausdenken, die sie vorzeigen, sobald sie von einem Kind, das nach draußen geschickt wurde, angetippt wird (z. B. einbeinig stehen, in die Hocke gehen, Hampelmann hüpfen, ...); nun werden die beiden Kinder herein geholt und tippen nun ein Kind im Kreis an, das seine Figur vorzeigt; nun ein zweites; wenn sich die Figuren gleichen, hat das erste Kind ein Paar gefunden und es hat einen Punkt. Abwechselnd raten nun die beiden Kinder, bis alle Memory – Paare gefunden wurden.

Hildegard Stumpfpl
VD, Spielpädagogin, Weibern
h.stumpfpl@eduhi.at

Literatur:
Renate Zimmer: „Kreative Bewegungserziehung“
Joseph Cornell: „Mit Kindern die Natur erleben“
A.J. Ayres: „Bausteine der kindlichen Entwicklung“
Ernst Kret: „Anders lernen“
Bernd Badegruber: „Spiele zum Problemlösen“



In Spielen ist was drin

Spielen macht Spaß! Und gleichzeitig lässt sich mit Spielen ganz gezielt arbeiten.

Das richtige Spiel zum richtigen Zeitpunkt kann den Teamgeist stärken, Aggressionen abbauen, Reaktions-schnelligkeit oder das Zusammenspiel der Sinne fördern.



Neben Kraft, Ausdauer und Koordination werden auch soziale Kompetenzen gestärkt und die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche gefördert.

Lustbetont kann der Entwicklungsprozess der Kinder ohne Leistungsdruck gelenkt werden. Freude und Spaß stehen im Vordergrund; erlebnisorientiert erprobt jeder Teilnehmer (jedes Kind) seine eigenen Qualitäten.

Kennenlernspiel

Jeder Teilnehmer schreibt ein Namens-kärtchen mit Klebeband.

Durcheinandergehen, begrüßen und das Namensschild dabei tauschen.

Bei akustischem Zeichen kleben alle das Namensschild auf den Rücken und versuchen dann das eigene zu finden. Hat man dieses, bleibt man stehen und klebt das eigene vorne auf.

Turnsaalführerschein

Reifen, die auf dem Boden liegen, dienen als Garagen. Von dort aus starten die Spieler, um verschiedene Bewegungsaufgaben zu erfüllen. Danach kehren sie wieder zu ihrer Garage zurück.

Aufwärm - oder Austobspiel

Beschreibung:

Zwei Spieler befinden sich in einem Reifen, je nach Schwerpunkt üben sie Dinge, wie man sie in einer „normalen“ Fahrschule lernt.

- ⇒ Kreuz und quer laufen ohne zusammenzustoßen
- ⇒ Laufen mit verschiedenen Geschwindigkeiten; (1.Gang= Gehen, 2.Gang= Joggen,..)
- ⇒ Linienlaufen
- ⇒ Sprit einteilen für eine bestimmte Strecke
- ⇒ Abschleppen

Bei Zusammenstoß wird durch einen Mechaniker repariert

Variationen:

Pferd und Reiterspiel

Der Reifen wird als Zügel verwendet, um damit ein Kutschengespann zu spielen. Das Pferd sollte auch mit geschlossenen Augen spielen, um daraus ein Vertrauensspiel werden zu lassen.

Polizistenspiel

Alle Aufgaben für die Spieler können auch durch Hand bzw. Pfeifsignale an die Spieler weitergegeben werden.



Turnsaal-Kennenlernspiel nach Farben und Materialien

Die Spieler bewegen sich nach bestimmten Aufgabestellungen und sollen bei jedem Haltesignal eine bestimmte Farbe oder ein bestimmtes Material berühren.

Rennstrecken bauen:

Die Spieler gestalten sich mit verschiedenen Geräten eine Rennstrecke, die sie zu zweit mit einem Rollbrett befahren. (z.B.: Keulen, Langbänke,...)

Spiele an großen Geräten

Gemeinsam werden verschiedene Gerätestationen aufgebaut, um damit verschiedene Spiele zu spielen.

Aufwärmphase

Verschiedene Fortbewegungsarten auf dem Boden. Bei akustischem Zeichen rettet sich jeder auf eine vorher bestimmte Insel (Bsp. Langbank, Matte). Nach und nach gehen Inseln unter, bis alle Teilnehmer auf einer Insel Platz finden müssen.



aus Kret: *Verhaltensauffällig, was tun?*

Piratenspiel

Kinder bewegen sich auf den Geräten so, als ob es Teile eines gestrandeten Piratenschiffes wären, ohne dabei den Boden (das Wasser) zu berühren. Bei Bodenberührung gibt es eine Zusatzaufgabe, um die Haifische (Krokodile) zu besänftigen. Die Piraten bringen noch mehr Schwung in die Sache, indem sie einen Fänger bestimmen, der versucht sein Mal an einen anderen Piraten weiter zu geben.

Als zusätzliche Bereicherung können Seeungeheuer als Fänger eingesetzt werden.

Spiele und Bewegen mit Bettbezügen

Experimentierphase

Die Bettbezüge in die Mitte legen und die Teilnehmer auffordern, alles was ihnen einfällt auszuprobieren.

Gruppensackhüpfen, Kutschenfahren, Einrollen, Gespensterstunde, Insel-springen, Wind und Wellen ...

Fangspiel

Mehrere Teilnehmer auf einem Bettbezug. Eine Fängergruppe versucht das Mal weiterzugeben.

Wanderball

Zwei Teilnehmer halten einen Bettbezug, der Ball (die Bälle) werden mit dem gespannten Bettbezug geworfen.

Erkennungsspiel

Je nach Gruppengröße verlassen drei bis fünf Teilnehmer den Raum. Die anderen verstecken sich unter den Bettbezügen. Durch Abtasten sollen die Rater die Versteckten erkennen.

Wendet das Blatt

Doppelter Bettbezug oder Schwungtuch
Alle Teilnehmer stehen auf dem Tuch, Das „Blatt“ soll nun gewendet werden, ohne dabei ins „Wasser zu fallen“.

Sabine Aschaber, Motopädagogin, Steyr
aschis@gmx.at
Johann Plaimer Dipl. Sportlehrer, Linz
johann.plaimer@surfeu.at



Für das Kind – mit dem Kind – um das Kind

Mit einem Künstler kreativ Schule gestalten:

In meinem Workshop ging es im ersten Teil darum, bewusst zu machen, wie wichtig die Gebäudehülle für einen optimalen Lern- bzw. Lebensraum ist. Die Ausgangssituation in vielen Schulen entspricht diesem Ideal sehr oft nicht.

Zudem werden mit neuen Lernformen heute ganz andere Anforderungen an Schulgebäude gestellt, als noch vor 20 Jahren. Eine Vielzahl von Problemen ergibt sich aus der Architektur (Hall, unbehaustes Gefühl, Kälteempfindung usw.) Oft bringen schon einfache Veränderungen, etwa durch Farben, eine spürbare Verbesserung in der Befindlichkeit.

Lehrer wie Schüler verbringen zumindest Teile ihres Lebens in diesen Gebäuden, es kann also nicht gleichgültig sein, wie der umgebende Raum auf sie wirkt.

Als freischaffender Künstler werde ich zunehmend in Gestaltungsprozesse involviert, waren es zu Beginn einfache Workshops für Wandbilder, sind es nun vermehrt komplexe Umgestaltungsprozesse, unter Beteiligung durch Künstler, Lehrer, Eltern und Kinder.

In einem Brainstorming und in Beratungsgesprächen werden die Defizite und Bedürfnisse individuell für den jeweiligen Standort erarbeitet. Die so gefundenen Lösungen werden nach Priorität gereiht, die Kosten kalkuliert.

Die Umsetzung findet als dialogorientierter Workshop in Form von Projekttagen bzw. Wochen statt.

Wo immer möglich, sind die Schüler/-innen die Ausführenden und Eltern/Großeltern unterstützen bei Bedarf die Kreativarbeit. So entstehen Großobjekte zu speziellen Themen, Raumgestaltungen, Wohlfühl- und Rückzugsbereiche, Orientierungssysteme, Schullogos und vieles mehr. Wichtig ist dabei, dass vom Künstler auf die ganz individuellen Bedürfnisse vor Ort adäquat eingegangen wird. Er soll mit seinem ästhetischen und gestalterischen Know-How diese Prozesse begleiten, aber nicht

dominieren. Nur so kann die erwünschte Identifikation bei den Nutzern erreicht werden.

Oft müssen behördliche Auflagen geprüft werden, die aber bei genauer Betrachtung durchaus Gestaltungsspielräume lassen.

Motto: Die Gebäude haben den Menschen zu dienen und nicht die Menschen den Gebäuden.

Im Workshop wurde dieser offene Prozess exemplarisch in all diesen Schritten durchgearbeitet und mit Bildmaterial von bereits zahlreichen durchgeführten Workshops illustriert.

Im zweiten Teil konnten die Teilnehmer/-innen ihre individuelle Ausgangssituation und Problemstellung an ihrer jeweiligen Schule schildern und gemeinsam wurde versucht, erste Lösungsansätze zu bieten. Aus diesem Diskurs konnten die bis zu 19 Teilnehmer/-innen sowohl Anregungen für sich gewinnen, aber auch von anderen partizipieren, wenn vergleichbare Situationen und Probleme angesprochen waren.

Das Thema Schul- und Lernraumgestaltung wird wie alle Gesellschaftsbereiche immer in Diskussion bleiben, da es wie die Gesellschaft selbst einer starken Dynamik der Veränderung unterliegt. Es werden also kaum endgültige Lösungen zu finden sein, sondern nur für konkrete Probleme individuelle Lösungen über die in der Schulgemeinschaft ein Konsens gefunden wird. Der Lohn für all diese Bemühungen ist das gute Gefühl, sich seinen Arbeits- und damit Lebensraum gemeinsam nach individuellen Bedürfnissen optimiert zu haben.

Die Schulpartnerschaft wird mit echtem Leben erfüllt, Sponsoren können so auf die gute Arbeit an der Schule aufmerksam gemacht werden und die Ergebnisse wirken nach innen wie nach außen, wenn sie von den Medien in der Regel dankbar aufgegriffen werden.



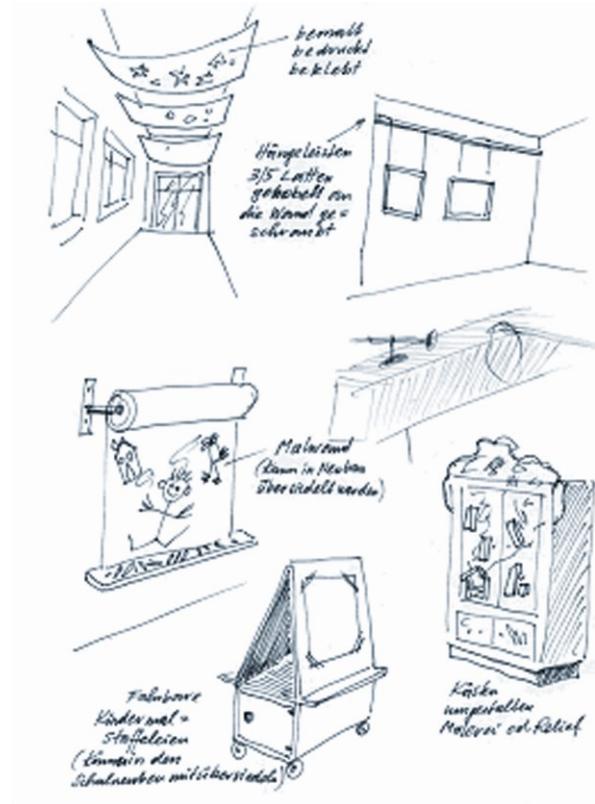
Motto: Tue Gutes und sprich darüber!

Gefördert werden diese Workshops von der Landeskulturabteilung Oberösterreich der OÖ Schulgalerie, dem Österreichischen Kulturservice in Wien und privaten Sponsoren.

Der Künstler letztendlich findet für sich ein weiteres berufliches Betätigungsfeld und eine Möglichkeit, sein spezielles Know - How auch außerhalb des Elfenbeinturmes des Kunst- und Kulturbetriebes anzuwenden.

Die Zusammenarbeit mit einem Künstler kann auch dazu beitragen, etwaige vorhandene Ressentiments und Vorurteile abzubauen zu helfen.

Diese vielfachen Synergien sprechen alle dafür, den als unbefriedigend empfundenen Ist - Zustand nicht einfach hinzunehmen, sondern sich mit dem Thema individueller Schul- und Lernraumgestaltung aktiv einzulassen.



Meinrad Mayrhofer
Freischaffender Künstler, Pram
meinrad@aon.at
www.innviertler-kuenstlergilde.at



Danke!

Wir danken folgenden Personen,
Institutionen, sowie Firmen, für ihre
Mithilfe und Unterstützung der Enquete
„Bewegte Schule – Gesunde Schule“
von 14. und 15. November 2002 in Linz.

Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer, www.ooe.gv.at

Pädagogisches Institut des Bundes für OÖ, www.pi-linz.ac.at

Verein der oö Schulsporen, www.eduhi.at/sponsoren

Fonds „Gesundes Österreich“, www.fgoe.org

Landesschulrat für Oberösterreich, www.lsr-ooe.gv.at

AUVA – Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, Wien, www.auva.sozvers.at

Land OÖ, Abteilung Gesundheitswesen, www.ooe.gv.at

Verein für Vorsorgemedizin der Ärztekammer OÖ

Pädagogische Akademie der Diözese Linz, www.padl.ac.at

Video – broadcast Öhner, Steyr

Triple a Aqua Service Holding GmbH, Leonding

Obst Huber, Lebensmittelgroßhandel, Wels

Fa. Sportbau Eybl, Wels, www.eyb.cc

Fa. Leitner, Ergonomische Sitzmöbel, Lohnsburg, www.leitner-moebel.com

Buchhandlung Haas, Wels

Raiffeisenkasse Pram

Impressum

Herausgeber:	ARGE- Bewegungserziehung für VS in OÖ Manfred Wimmer, Volksschule, 4742 Pram
Textkoordination:	Hildegard Stumpf, Volksschule, 4675 Weibern
Fotos:	Video-broadcast Öhner, 4400 Steyr
Für den Inhalt verantwortlich und Layout:	Manfred Wimmer
Vervielfältigung:	Repro Senzenberger, Roseggerstraße 42 b, 4910 Ried/I