# Einsatz von BrainGym® in Grundschulen

In den Medien und auch in Schulen wird seit Jahren immer wieder darüber diskutiert, dass die Kinder immer mehr Schwierigkeiten haben, sich in der Schule zurechtzufinden. Viele Lehrer beklagen, dass immer mehr Schülerinnen und Schüler grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Voraussetzungen für schulisches Lernen wären, heute nicht mehr ausreichend im Vorschulalter erwerben.

Die Lehrerinnen und Lehrer an der Gemeinschaftsgrundschule „Bingener Weg" in Düsseldorf machten auch die oben beschriebenen Erfahrungen und wollten daher neue Weg gehen. Anfang letzten Jahres wurde ich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, mit Klassen Brain Gym®-Übungen durchzuführen. Es wurde vorher besprochen, dass ich mit meinen Brain Gym®-Übungen nur in den Klassen zum Einsatz komme, in denen die Lehrer dies auch wünschen. Kurz vor Ostern war mein „erster Schultag". Ich war ganz gespannt, wie Brain Gym® an dieser Schule angenommen wird.

Am ersten Tag hatte ich die ersten zwei PACE-Übungen (Wasser trinken und Energieknöpfe) in zwei Klassen eingeführt. Für mich war es sehr interessant zu beobachten, wie unterschiedlich Klassen auf diese Übungen reagierten.

Während die Schülerinnen und Schüler dann mit ihren Arbeiten fortfuhren, beobachtete ich die Kinder. Wie sitzen sie? Wie liegt das Blatt oder das Heft? Ist der Kopf gerade? Wie ist die Stifthaltung? Wie arbeitet das Kind? Ich notierte mir meine Beobachtungen und besprach sie mit der Lehrerin. Sie war ganz überrascht, welche Auffälligkeiten und vielleicht sogar Lernschwierigkeiten ich aus meinen Beobachtungen ableiten konnte, die sie mir später bestätigte.

*Übungsposter für die Klassen*

Noch im alten Schuljahr schrieb eine Klasse eine Arbeit. Ich war am Anfang des Tages in dieser Klasse und hatte mit ihnen wieder verschiedene Brain Gym®-Übungen gemacht. Die Ergebnisse dieser Mathe-Arbeit waren bei allen Kindern besser als bei vorherigen Arbeiten. Besonders das Thymusklopfen und das Aufsagen des Spruches

„Ich klopfe fest an meine Brust,
ich habe dazu große Lust,
ich klopfe noch mal ganz fest an,
die Tür geht auf, der Mut kommt an."

als Vorbereitung auf eine Arbeit gefiel ihnen sehr und zeigte offenbar eine tolle Wirkung.
Woche für Woche führte ich in immer mehr Gruppen neue Übungen ein (Überkreuz-Bewegungen in vielen Variationen, Liegende Acht, Schmetterling, Kleeblatt, Wadenpumpe, Hook-Ups, Balancierer, Denkmütze, Lieder mit Brain Gym®-Übungen etc.).

Inzwischen bin ich einmal pro Woche 20 Minuten in jeder Klasse bzw. Gruppe, in der es gewünscht wird. In dieser Zeit werden bereits eingeführte Übungen wiederholt und eine neue vorgeführt, erklärt und gemeinsam geübt. Diese neue Übung wird dann in der nächsten Woche besonders trainiert.

In den heutigen zweiten und dritten Klassen werden diese Übungen morgens durchgeführt. Zuerst wird Wasser getrunken, und dann machen die Schüler gemeinsam verschiedene Übungen, oder jeder Schüler macht für sich die Übungen, die er gerade braucht. Inzwischen

haben sie auch gelernt, welche Übung in welcher Situation ihnen besonders helfen kann und setzen sie im Laufe des Schultags ein.

Die Schüler haben einmal aufgeschrieben, was ihnen an den Brain Gym®-Übungen gut gefällt. Hier einige Beispiele:

Für mich ist es eine große Freude zu sehen, wie die Lehrerinnen und Schüler diesen für sie doch völlig neuen Übungen offen begegnen, alle Übungen mit Freude durchführen und immer auch an zusätzlichen Informationen über Körper und Gehirn interessiert sind.

Am Anfang einer Zusammenarbeit können sich Lehrer oft nur schwer vorstellen, dass einige Minuten Brain Gym®-Übungen – regelmäßig durchgeführt – ihre Arbeit unterstützen und erleichtern können. Sie meinen oft zu Anfang, dass sie Zeit für ihre Arbeit „opfern". Bei täglichem Einsatz erkennen sie dann aber, dass dies mittelfristig gut investierte Zeit ist, da bei den Kindern eine Veränderung im Lernen und im Verhalten festgestellt werden kann. Ich habe für mich erkannt, dass für die Arbeit mit ganzen Klassen das Interesse und die Mitarbeit der Lehrer unabdingbar sind. Die Schüler haben ein gutes Gespür dafür, ob ihre Lehrer dahinterstehen oder nicht. Die Begeisterung für unsere Arbeit kann nur dann überspringen, wenn diese Voraussetzungen gegeben sind.

Seit Anfang des neuen Schuljahres besuche ich auch die Erstklässler. Bisher haben wir das Wassertrinken sowie die Überkreuz-Übung eingeführt. Es ist schon interessant zu beobachten, wie viele Kinder bereits hier Schwierigkeiten mit der Umsetzung haben. Gleichzeitig ist es wunderbar zu sehen, wie schnell es aber auch zu einer Verbesserung kommt!

Gemeinsam mit der Konrektorin gibt es Überlegungen, wie die Schule schon bei der Anmeldung und beim Schulspiel unter Beteiligung von Brain Gym® die Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler noch besser erfassen kann. So könnten frühzeitig, d.h. ca. ein halbes Jahr vor Schulbeginn, in Kooperation mit den Kindergärten, die Kinder durch Spiele und gezielte Brain Gym®-Übungen noch besser in ihrer vorschulischen Entwicklung unterstützt und ihr Übergang in die Schule erleichtert werden.

Ich bin dankbar für die Offenheit und die Bereitschaft der Lehrer, etwas Neues zu wagen und sich auf die Übungen einzulassen. Durch ihr Interesse ermöglichen sie den Kindern, völlig selbstverständlich diese Übungen in ihren Alltag zu integrieren.

**Petra Weber**
Benrather Schlossallee 103
40597 Düsseldorf
Tel. 0211 22964897
info@petraweber.net
www.petraweber.net