

# Mit Kinesiologie fokussierter lernen



Was hilft Schülern, sich beim Lernen besser zu konzentrieren? Lernen und Bewegung gehen jedenfalls Hand in Hand. Ein Einblick, wie einfache Übungen der Kinesiologie bei der Leistungssteigerung weiterhelfen können

**W**enn sie im Unterricht nicht still sitzen können, plötzlich einen Black-out bekommen, beim Lesen und Schreiben die Buchstaben verdrehen, nicht zuhören oder aus heiterem Himmel aggressiv werden: All das sind Signale, bei denen es Zeit ist zu handeln. Immer mehr Schüler sind von Konzentrationsproblemen, Lese-Rechtschreib-Schwäche, Aggressionen, Hyperaktivität oder Versagensängsten betroffen. Die Folge: keinen Bock auf Schule und schlechte Noten. Grundsätzliche Lernprobleme können oft noch ganz andere Folgen haben. Etwa Schwierigkeiten mit Lehrern und damit, Freunde zu finden oder sich nachts einzunässen. Darunter leidet schließlich die ganze Familie, und auch Eltern fühlen sich unter Druck gesetzt, weil sie glauben, ihre Erziehung sei schuld. Oft liegt die Ursache einfach in zu viel Stress und Anspannung, denen die Kinder ausgesetzt werden.

## ALTERNATIVMEDIZINISCHE METHODE

Um bereits bei den Kleinen die Konzentration zu steigern, kann die Methode der Kinesiologie helfen. Dieses ganzheitliche Behandlungs- und Diagnosekonzept ist nach dem griechischen Wort für Bewegung benannt und wurde Anfang der 1960er-Jahre von dem amerikanischen Chiropraktiker George Goodheart entwickelt. Die alternativmedizinische Methode stammt aus der Chiropraktik und Körpertherapie und wird auch bei Ver-

letzungen und Schmerzen des Bewegungsapparats eingesetzt. Wie viele alternativmedizinische Ansätze ist die Kinesiologie umstritten; ihre Wirksamkeit konnte bisher nicht unabhängig belegt werden.

Die Kinesiologie folgt Grundgedanken der traditionellen chinesischen Medizin. Diesen zufolge ist der menschliche Körper von Energieleitbahnen, sogenannten Meridianen, durchzogen. Unsere Körperenergien sind demnach ständig im Fluss. Kommt der Fluss der Meridiane ins Stocken, ist die geistige, körperliche oder emotionale Entwicklung blockiert. Gründe dafür können zum Beispiel negative Gefühle, ungesunde Ernährung, Leistungsdruck, Bewegungsmangel oder Umwelteinflüsse sein. In der angewandten Kinesiologie werden anhand der Muskelspannung Rückschlüsse auf den funktionellen Körperzustand gezogen und Therapien abgeleitet.

## BESSER LERNEN MIT KINESIOLOGIE?

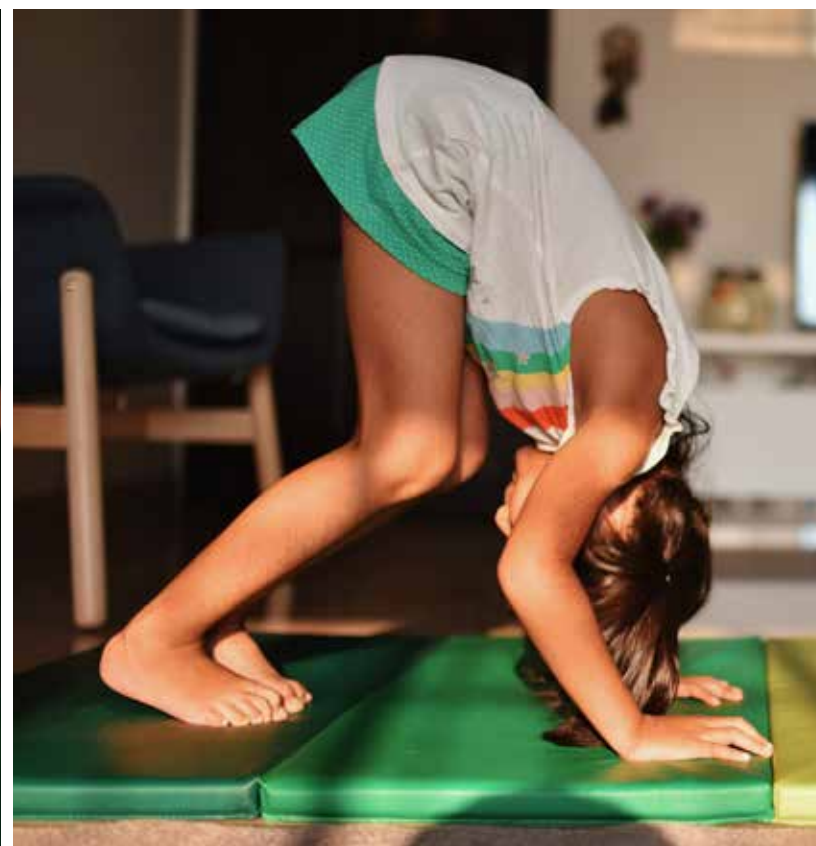
Die Kinesiologie bietet Selbsthilfemöglichkeiten, um emotionalen Stress zu beseitigen und dabei Selbstbewusstsein, Aufmerksamkeit, Motivation, Koordination und Reaktionsvermögen zu verbessern. Die von dem Pädagogen Paul Dennison in den 1980er-Jahren entwickelte sogenannte Edu-Kinestetik (auch „Brain Gym“) hat zum Ziel, das Lernen bei Kindern durch Bewegung zu fördern und ihr Leistungspotenzial zu erweitern. Die Idee dahinter: Wenn die Hirnhälften, denen jeweils unterschiedliche Aufgabengebiete zugeteilt werden, nicht harmonisch zusammenarbeiten, kann

## Jobs der linken Hirnhälfte gemäß der Kinesiologie:

Sprache, Grammatik, Wortstellung, Zahl, Handschrift, Lesen, Logik, Folge, Analyse, Gedächtnis, Zuhören, Beurteilen, Kritiken, Analyse, Kontrolle der rechten Körperhälfte

## Jobs der rechten Hirnhälfte:

Fantasie, Visualisierung, Rhythmus, Musik, Gesang, Formen, Muster, Farben, Kreativität, Bewegung, Tanz, Zeichnen, Malen, Raumwahrnehmung, Gefühle, Kontrolle der linken Körperhälfte



es schnell zu Lern- und Konzentrationsstörungen, ADHS, Legasthenie oder Prüfungsangst kommen.

Dennison geht davon aus, dass es sich beim Lernen um einen ganzkörperlichen Prozess handelt. Gezielte Bewegungsabläufe fördern ihm zufolge die Entspannung, Impulskontrolle und Achtsamkeit. Mit einfachen spielerisch-gymnastischen Übungen sollen bei Kindern unbewusste Blockaden zwischen den Gehirnhälften aufgelöst, Stress ab- und Energie aufgebaut werden. Die Aktivierung des Gehirns erfolgt durch Stimulation von Fußreflexzonen und Gleichgewichtsorgan sowie der besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns. Beim Krabbeln, Drücken von Körperpunkten, In-die-Luft-Malen, Gähnen oder richtigen Atmen werden auf diese Weise die Koordination gestärkt und so die Konzentration gefördert.

### BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR KONZENTRIERTES LERNEN

Ziel ist, dass Schüler einen größeren Zugriff auf ihre Kompetenzen erhalten. Beste Leistungen erzielt der Lernende gemäß der Edu-Kinesiologie, wenn beide Hirnhälften integriert, gleichermaßen entspannt und aktiv sind. So sollen Kinder zur Bewegung motiviert werden, sie lernen, sich zu sammeln, ruhiger zu werden und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Mit der Zeit verschwinden so angeblich auch Versagensängste, Lernprobleme und Aggressionen.

„Gezielte Bewegungsübungen sind der Schlüssel, um leicht und natürlich lernen zu können“, erklärt die Kinesiologie-Expertin Kirsten Notman aus Hamburg. „Sind wir entspannt, sind die verschiedenen Gehirnannteile und

unser Sinnessystem am Lernen beteiligt. Darauf bauen Konzentration, Aufmerksamkeit, Motivation und Selbstbewusstsein auf.“

Welche Übungen genau guttun und welche erfolgreich sind, muss jedes Kind für sich selbst austesten. Schließlich sollen sie die Leistungsfähigkeit langfristig positiv beeinflussen. Der Vorteil an Brain Gym ist, dass ihre Übungen einfach, schnell umzusetzen und besonders für zu Hause geeignet sind.

### WIE WIRKSAM IST KINESIOLOGIE?

In der Wissenschaft und Medizin ist die Therapieform der Kinesiologie nicht allgemein anerkannt. Bislang konnte die Wirksamkeit der Therapie und ihrer Übungen nicht bewiesen werden. Wegen dieses fehlenden Wirksam-

keitsnachweises und weil die Methoden überwiegend von Heilpraktikern angewendet werden, übernehmen Krankenkassen die Kosten der Therapie in der Regel nicht. Mehr Informationen und eine aktuelle Liste anerkannter Therapeuten gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (dgak.de). ●

ANTONIA MÜLLER



mit 26 Übungen: **„Brain-Gym® für Kinder“**, Gail E. und Paul E. Dennison, VAK Verlag, 12,95 Euro

#### BUCHTIPP

Spielerische Gehirngymnastik für besseres Rechnen, Schreiben, Lesen, kreatives Denken und Selbstbewusstsein mit einem Ausfaltbogen



#### UNSERE EXPERTIN:

##### Kirsten Notman

ist Gründerin, Leiterin und Ausbilderin von Die Lernchance – Institut für Kinesiologie mit System. [die-lernchance.de](http://die-lernchance.de)

#### Frau Notman, wie kann Kinesiologie Schülern helfen?

Verhaltensauffälligkeiten und Lernprobleme werden aus einer neuen Perspektive betrachtet und die Voraussetzungen fürs Lernen, das Spaß macht, geschaffen. Zudem werden Potenziale und Stärken entfaltet. Lernen wird federleicht.

#### Viele Übungen verlaufen kreuzweise über die Körpermitte. Warum?

Bewegungsübungen, die unsere Körpermitte überkreuzen, festigen die Fähigkeit des beidäugigen Sehens, beidseitigen Hörens und die Koordination der beiden Hände im Mittelfeld. Sie unterstützen das Schreiben und Lesen und fördern die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirn- wie auch Körperhälften.

#### Wann ist die beste Zeit für kinesiologische Übungen bei Schülern?

Kinesiologische Übungen sollten regelmäßig vor dem Unterricht und nach der Mittagspause durchgeführt werden. Spezielle Übungen werden individuell bei Bedarf eingesetzt, wie z. B. besser zuhören, sich besser konzentrieren, sich aktiv am Unterricht beteiligen oder direkt vor einer Klassenarbeit. Jeder Mensch hat einen optimalen Rhythmus, ein eigenes Tempo und eine individuelle Art zu lernen.

#### Fünf kinesiologische „Notfalls-Tipps“ für Schüler in Stresssituationen:

1. Trinke ein großes Glas Wasser.
2. Für verbessertes Zuhören – aktiviere deine Ohren: Ohren sanft massieren und die Ohrenränder entfalten. Dabei den Kopf von links nach rechts und wieder zurückdrehen.
3. Um zu verstehen, was du liest – aktiviere deine Augen: Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel, die andere massiert unterhalb des Schlüsselbeins rechts und links die beiden kleinen Kuhlen neben dem Brustbein. Gleichzeitig die Augen in alle Richtungen bewegen.
4. Für Stressabbau und Entspannung – klopf auf folgende Punkte: auf die Thymusdrüse (hinter dem Brustbein), unter der Lippe, unter der Nase, zwischen den Augenbrauen.
5. Zur Aktivierung – mache Überkreuzübungen: im Stehen mit den Armen und Beinen (z. B. linker Ellenbogen berührt hochgezogenes rechtes Knie im Wechsel mit der anderen Seite).

Fotos: Gettyimages, privat