

Vorwort

Vor Jahren noch war es ein Gesprächsthema unter Kollegen, einen oder sogar zwei „auffällige“ Schüler in der Klasse zu haben.

Die Zahl dieser „Ausnahmen“ aber stieg an; in den folgenden Jahren kam es zu einer rapiden Zunahme an Schülern mit besonderem Zuwendungsbedarf.

Begriffe wie Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität, Lese-Rechtschreibschwierigkeiten, Rechenschwäche, ... schwäpften von Seiten der Therapie in den Grundstufenbereich der Schulen über.

Weiterführende Schulen, besonders Gymnasien, schienen unberührt – doch nicht lange!

Erstaunt kamen wir zu der Erkenntnis, dass Schule insgesamt von der veränderten Entwicklung betroffen war, unabhängig von der Schulform, der Intelligenz und der sozialen Herkunft der einzelnen Schülerinnen und Schüler.

Therapeutische Angebote und spezielle schulische Fördermaßnahmen nahmen sich des Anstiegs der „auffälligen“ und der „zu fördernden“ Schüler an. Im Einzelnen zeigten sich dankbare Erfolge – die Anzahl der notwendigen Unterstützungsmaßnahmen aber wurde immer größer.

Pädagogik muss zeitgemäß handeln, sie muss Antworten geben auf den Ist-Zustand und die Zukunft unserer Gesellschaft.

Einseitige Überforderung von Sinnesorganen gilt ebenso wie die Vernachlässigung senso-motorischer Grundlagen als Ursache oder Teilaspekt von Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwächen, motorischer Unruhe, Lern- und Verhaltensschwierigkeiten.

Die Welt, in der wir leben, ist in ständiger Veränderung – sie ist schnelllebig, hoch technisiert und medienabhängig. Der Fortschritt beschert uns viele Vorteile, mahnt aber auch deutlichst, die Grundbedürfnisse und Meilensteine der menschlichen Entwicklung (Emotionen, Motorik, Sensorik, Sprache, ...) gleichermaßen zu beachten, denn sie gelten unverändert!

Dieses pädagogische Gleichgewichtsprogramm will auf natürliche und praxisnahe Weise den Grundstein „Gleichgewicht“ stärken. Es nutzt das Wissen und die Erkenntnisse aus jahrelanger Einzel- und Gruppenförderung und wurde mit gutem Erfolg in Klassen erprobt.

Es führt

ge(h)radewegs zum Erfolg



Einführung

Liebe Leser,

ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers wird von den meisten Menschen kaum zur Kenntnis genommen – der Gleichgewichtssinn.

„Man hat ihn eben“

Tatsächlich ist jedoch die Bedeutung des Gleichgewichts – nicht nur für die Entwicklung von Kindern – außerordentlich groß.

Bis ins Seniorenalter sind unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität eng mit diesem Sinnessystem verknüpft.

Das Handbuch „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ möchte anregen, sich besonders mit der Untrennbarkeit von Gleichgewicht und Lernen zu beschäftigen. Gute Schulabschlüsse, Lernen und Leisten haben einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft, sind Basis beruflicher Zukunft und Lebensplanung. Ohne die Grundlage einer angemessenen Gleichgewichtsanregungs- und Verarbeitung ist dies nicht möglich!

Die im Buch vorgestellten „sinn-vollen Einheiten“ sind einfache Bewegungen zur Schulung des Gleichgewichts.

Sie aktivieren das Gleichgewichtssystem und fordern es gleichermaßen zu Verarbeitungsprozessen und Hirnaktivität auf.

Die einzelnen Stufen (1-5) steigern sich jeweils von leichterer Verarbeitungsanforderung der Gleichgewichtsreize zu komplexeren Formen. Trotzdem kann die Wirkung einzelner Bewegungen individuell sehr unterschiedlich ausfallen.

Achtung! Niemals wird bei den Bewegungen und

Aktivitäten des Programms nur ein Wahrnehmungsbereich aktiv! Es findet stets ein Zusammenspiel verschiedener Sinne statt. In den Fokus des Lesers wird jedoch immer wieder das Gleichgewichtssystem gerückt.

Ein besonderes Merkmal des Programms ist die Hinführung zu sehr langsamen Bewegungen. Dies intensiviert eine tiefe Verarbeitung, benötigt gezielte Steuerung der Motorik und schafft im Klassenverband eine konzentrierte Atmosphäre. Gemeinsames Tun lässt ein positives und harmonisches Gruppengefühl entstehen, das zum Gefühl der Geborgenheit und des „Getragen Werdens“ im Klassenverband beiträgt.

Das Bewegungsprogramm wurde in Klassen erprobt. Es ist zu jeder Zeit, ohne besonderes Raumangebot durchführbar. Erfahrungen zu den einzelnen Bewegungen des Programms stammen aus der pädagogischen Gruppen- und Einzelförderung der letzten zwölf Jahre, die mit Schülerinnen und Schülern im Alter von sechs bis siebzehn Jahren in verschiedenen Schulformen durchgeführt wurde¹.

Positive Rückmeldungen von Eltern, Lehrern und Schülern sowie die „alarmierenden“ Ergebnisse der Gleichgewichtsscreenings im Projekt „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“² gaben Anlass, die kurzen Bewegungssequenzen als praktikables Unterrichtsmaterial für den Regelunterricht zusammenzustellen. Rückmeldungen von Kolleginnen und Kollegen bestätigen die Umsetzbarkeit im Schulalltag und die Wirkung des regelmäßigen Einsatzes. Eltern berichten von Interesse und einer erstaunlichen Motivation ihrer Kinder, die Bewegungen immer wieder durchzuführen.

¹ Motopädagogik, Sensorische Integrationsförderung, Atem- und Stimmschulung, Konzentrationstraining, Bewegungsangebote nach INPP

² www.schule&gesundheit.hessen.de oder <http://schnecke.inglub.de>

Kapitel 1: „W-Fragen“

Jeder von uns, ob pädagogisch oder therapeutisch tätig, ob Elternteil oder interessierter Leser, kennt „Schule“, aus seinem eigenen Blickwinkel. Wir alle haben unsere individuellen Erfahrungen in der Schule gemacht – mal angenehmer, mal unangenehmer. Einige profitierten für ihr Leben vom Lernen in der Schule, Anderen nahm es den Mut und die Neugierde am Lernen, Vielen fiel das Lernen trotz guter Intelligenz schwer, aber ...

1.1 Was hat Schule mit Gleichgewicht zu tun?

Das ist eine berechtigte Frage. Haben Lehrer¹ nicht bereits viel zu viel zu tun? Wird aus dem Lehrer nun auch noch ein „Therapeut“ gemacht? Die Antwort ist ein klares „Nein!“

Das Programm soll weder Schüler noch Lehrer zusätzlich belasten. Es soll in einem zeitlich kleinen, aber regelmäßigen Rahmen Schüler und Lehrer in ihrer Gesundheit, ihrem Wohlbefinden und in ihrem Lernen und Lehren unterstützen.

1.2 Wer kommt auf die Idee einer Gleichgewichtsschulung für Schüler?

Pädagogen und Mediziner,

- die sich überlegt haben, wie man Evaluationsergebnisse für die Praxis nutzen kann.
- die schon seit vielen Jahren mit Erfolg Gleichgewichtsschulung zur Lern- und Gesundheitsunterstützung eingesetzt haben.

1.3 Welche Evaluationsergebnisse und praktischen Erfahrungen liegen zugrunde?

- Positive Veränderungen im Verhalten und Lernen von Schülern, die Bewegungssequenzen im täglichen Klassen- und Fachunterricht erfuhren, bestätigen die Wirksamkeit von Bewegung für den Lern- und Motivationsprozess.
- Nachhaltige Verbesserungen im Lernen und Leisten sowie im psychischen Befinden bei den Schülern, die an senso-motorischen Förderangeboten teilnahmen, bekräftigen die Notwendigkeit, gezielte Bewegungselemente in den schulischen Alltag und die schulische Förderung einzubeziehen.
- Interdisziplinärer Austausch zwischen Pädagogen, Therapeuten und Medizinern.

• Ergebnisse der 2003-2006 bundesweit, mit 17.641 teilnehmenden Mädchen und Jungen im Alter 3 bis 17 Jahren, durchgeführten Kinder- und Jugendstudie KiGGS vom Robert-Koch-Institut, Berlin. Auswertungen des Motorik-Moduls (MoMo)² zeigen eine Verschlechterung des Gleichgewichts in Bezug zu früheren Generationen.

• Evaluationsergebnisse des bundesweit einzigartigen Projekts „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“³, das sich mit den Schwerpunkten Hören (Lärmprävention) – Sehen – Gleichgewicht beschäftigt und die Ergebnisse in Bezug zu den Leistungen in Deutsch, Mathematik und Sport untersucht.⁴

Die Ergebnisse zeigen, dass rund Zweidrittel aller teilnehmenden Grundschüler und jeder zweite Schüler einer weiterführenden Schule Verarbeitungsschwierigkeiten im Gleichgewicht haben. Zudem ergab sich eine deutliche Korrelation zwischen Gleichgewichtsergebnissen und den Noten in den oben benannten Fächern. Schüler mit Schwierigkeiten in der Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen zeigen einen um 0,6 bis 0,7 schlechteren Notendurchschnitt in den Schulfächern Mathematik, Deutsch und Sport als Schüler, die unauffällige Befunde bei der Gleichgewichtstestung aufweisen.⁵

1.4 Wie können sich Schwierigkeiten in der Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen auswirken?

Gleichgewichtsstörungen können das Leben eines Menschen stark beeinträchtigen. Schwindel, motorische Fehlleistungen, Sprach- und Lernstörungen können beispielsweise die Folge sein. Daher ist es besonders wichtig, schon in der Kindheit die Voraussetzungen für eine gesunde und harmonische Entwicklung des Gleichgewichts zu schaffen. Ayres nennt den Gleichgewichtssinn das „alles zu vereinende Bezugssystem“⁶

1.5 Woran lassen sich Schwierigkeiten im Gleichgewicht erkennen?

Beispielsweise an

- Koordinationsschwierigkeiten
- Ungeschicklichkeit
- häufigem Stolpern
- Vermeiden langsamer Bewegungen

¹ Zur leichteren Lesbarkeit wird durchgehend die männliche Form verwendet, natürlich sind Lehrerinnen, Schülerinnen, Therapeutinnen, Medizinerinnen, ... ebenso gemeint.

² http://www.kiggs.de/experten/downloads/Basispublikation/Opper_MoMo.pdf

³ www.schuleundgesundheit.hessen.de oder <http://schnecke.inglub.de>

Ein Projekt des Hessischen Kultusministeriums, Arbeitsgebiet Schule&Gesundheit in Kooperation mit dem Hessischen Ministerium für Umwelt, ländlichen Raum und Verbraucherschutz, der Hochschule Aalen, der Leibniz Universität Hannover, Vertretern der Staatlichen Schulämter und Schulträger, Vertretern der Kinder- und Jugendärzte, der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, der Augenärzte, der Optiker, Hörgeräteakustiker, Pädagogen, Ergotherapeuten, Logopäden, Motopäden und interessierter Eltern.

⁴ Initiator des Projekts Dr. med. J. Silberzahn, HNO-Arzt in Hessen und Niedersachsen.

⁵ Evaluation Prof. Dr. med. Eckhard Hoffmann, Prodekan der Hochschule Aalen, Studiengang Augenoptik und Hörakustik.

⁶ Ayres, 1984

- Vermeiden von Balancieren oder Klettern
- Höhenangst
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Kippeln mit dem Stuhl, motorischer Unruhe
- Verwechslung ähnlich aussehender Buchstaben wie „b“ und „d“ oder „p“ und „q“ beim Lesen und Rechtschreiben
- Rechenschwierigkeiten, die zurückgehen auf Schwierigkeiten, sich im Raum orientieren zu können
- unangemessenem Muskeltonus (hypotoner/schlaffer oder hypertoner/überspannter Tonus)
- häufiger Übelkeit oder mangelnder Darm- und Blasenkontrolle
- verzögerter motorischer Entwicklung

1.6 Wo soll das Programm eingesetzt werden?

Grundsätzlich kann das Programm sowohl im pädagogischen als auch im therapeutischen Rahmen eingesetzt werden.

Für den Schulpark eignet es sich deshalb besonders, weil es auch die Möglichkeiten und Schwierigkeiten von Schule einbezieht.

Es berücksichtigt

- Schülergruppen und dennoch die Individualität des Einzelnen
- Räumliche Gegebenheiten in der Schule
- Einbindungsmöglichkeiten in den Tagesablauf der Schule
- Lerninhalte nicht zu vernachlässigen
- Lehrer- und Schülergesundheit gleichermaßen

Im therapeutischen Rahmen eignet es sich als „Minuten-Hausaufgabe“ zur Unterstützung des wöchentlichen Therapeutenprogramms. Es überfordert das Kind vom zeitlichen Rahmen her in keiner Weise, sorgt aber für eine kontinuierliche Förderung der Basisarbeit.

1.7 Wann beginnt man am besten mit dem Programm?

- Jetzt lesen – morgen beginnen.

1.8 Weshalb soll das Programm zur Gleichgewichtsschulung genutzt werden?

- Ein ausgewogenes Gleichgewicht unterstützt körperliches Wohlbefinden und Gesundheit.
- Gleichgewichtsreize dienen der Gehirnentwicklung und regen die Gehirntätigkeit positiv an.
- Der Gleichgewichtsapparat ermöglicht die Aufrechthaltung von Kopf und Körper.

- Das Gleichgewichtssystem ermöglicht das zielgenaue Bewegen der Augen und unterstützt die Hörwahrnehmung.

1.9 Wie? – So! ... soll das Programm in der Schule durchführbar sein

1. Der Einsatz der Bewegungen soll und darf nicht zur zusätzlichen Belastung von Schülern und Lehrern führen. Ziel ist eine Unterstützung des Lernens und Wohlbefindens. Freude und Spaß am Einsatz der Bewegungen stehen im Vordergrund. Die Bewegungen benötigen ca. eine bis drei Minuten. Lernzeiten werden dadurch nicht beeinträchtigt.
2. Das Programm ist sehr kleinschrittig angelegt, soll aber regelmäßig und verlässlich eingesetzt werden. Der DIN A3 Kalender mit Bildern und Beschreibungen sowie ein darunter anzubringender Stundenplan helfen der Erinnerung an die regelmäßige Durchführung.
3. Für den Einsatz des Programms wird kein zusätzlicher Platz benötigt. Jeder Schüler steht neben seinem Tisch.
4. Die Ausgangslage und die Möglichkeiten der Schüler, ihr Gleichgewicht zu schulen, sind so unterschiedlich, dass Schule oft meint, dem Anspruch einer Förderung nicht nachkommen zu können. Dies trifft nicht zu.
5. Dieses Programm ist individuell umsetzbar. Es kommt nicht darauf an, dass der Schüler ein hervorragendes Ergebnis bei den Bewegungen erzielt – wichtig ist der Weg zum Ziel. Der Lehrer wird in seinem pädagogischen Handeln darauf achten, dass die Bewegungen nicht mit einer Beurteilung von „gut“ oder „schlecht“ in Verbindung gebracht werden. Lob und Anerkennung für den regelmäßigen Einsatz stehen im Mittelpunkt. Die Selbstentscheidung des Schülers, wie weit er in einer Bewegung geht, wird anerkannt.

1.10 Warum ein Gleichgewichtsangebot für den Klassenraum?

In der Therapie⁷ und der Medizin⁸ findet das Gleichgewichtssystem des Menschen Aufmerksamkeit und ist Bestandteil verschiedenster Interventionsmaßnahmen.

Im Schulpark befasst sich bisher ausschließlich die Sport-Pädagogik mit dem Gleichgewicht, besonders dann, wenn es um die Steigerung motorischer Fertigkeiten geht.

Tatsache ist, dass

- ein enger Zusammenhang zwischen dem Gleichgewicht, dem Hören und dem Sehen des Menschen besteht

⁷ Z.B. Ergotherapie, Logopädie, Lerntherapie, ...

⁸ Z.B. HNO Praxis, Neurologie, ...

- eine Verbindung zwischen Gleichgewichtsverarbeitung, Konzentration und Aufmerksamkeit nachweisbar ist
- die Zahl von Schülern mit motorischer Unruhe, Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, Lerninhalten trotz guter Intelligenz nicht folgen zu können, steigt
- immer mehr Schüler außerhalb der Schule zusätzliche therapeutische Unterstützung erfahren müssen und dass im therapeutischen Bereich sehr erfolgreich mit dem Gleichgewichtssystem gearbeitet wird
- Pädagogik die Veränderungen im Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen nicht rein theoretisch behandeln kann, sondern Maßnahmen anbieten muss
- Pädagogik – was die erwähnten Punkte angeht – schon längst hätte aufhorchen und reagieren müssen

Daraus folgt, dass es absolut an der Zeit ist, dass Schule sich mit dem Gleichgewicht beschäftigt!

Nutzen wir den Klassenraum auch als Bewegungsraum und die regelmäßige Anwesenheit von Schülern – die Schulpflicht – dazu, ... Bildung mit den Grundlagen heutigen Wissens hirnphysiologischer Zusammenhänge zu vermitteln.

... **Sie haben das Gefühl**, nach dem Lesen der W-Fragen eigentlich gar nicht mehr weiterlesen zu müssen....„alles klar“ – na, dann auf zum Programm – **Kap. 3** wartet auf Sie!

... **Sie sind neugierig geworden**, bisher hatte Sie das Gleichgewichtssystem eigentlich gar nicht so richtig interessiert? Sie sind gewillt, ein paar Hintergründe zu erfahren – „gern“ – in **Kap. 2** geht es weiter!