

Spielerisch das Gehirn anregen: die Leichter-Lernen-Box

Ein ganz normaler Mittwochvormittag: Die zehn Kinder der Hortgruppe haben erst ein bisschen draußen gespielt, aber dann fing es an zu regnen. Alle sind nun drinnen. Melinda und Carsten streiten sich, die Stimmung ist angespannt.

Oder: Anna kommt von der Schule nach Hause. Sie ist frustriert, zieht sich in ihr Zimmer zurück und spricht nicht. Die Eltern sind ratlos, wie sie den Kontakt herstellen können, möchten aber auch kein Problemgespräch beginnen.

Was tun in Situationen wie diesen? Was könnte dazu beitragen, die Lage zu entspannen, Kinder sinnvoll zu beschäftigen und Erzieherinnen, Lehrer oder Eltern zu entlasten? Hilfreich kann hier die Leichter-Lernen-Box sein, sie enthält zwölf Karten mit Übungen in Bild und Text. Es gibt sie für Mädchen und für Jungen (drei Karten unterscheiden sich).



Die auf den Karten beschriebenen Bewegungen aktivieren die neurologische Vernetzung, unterstützen die Koordination und fördern das Gleichgewicht. Dabei verbinden sich die beiden Gehirnhälften, alle inneren Organe und Körperteile werden angesprochen. Die rechte Gehirnhälfte ist für künstlerische und intuitive Tätigkeiten da, die Linke für analytisches und verbales Denken. Arbeiten sie gut zusammen, fällt das Lernen leichter, das Gehirn kann mehr leisten. Zudem verbessern sich das Körpergefühl und das Selbstwertgefühl der Übenden.

Einsatz in der Praxis

Die Karten aus der Leichter-Lernen-Box lassen sich auf unterschiedliche Weise nutzen, zum Beispiel in Kindertagesstätten, Schulen oder Jugendeinrichtungen. Allen Vorschlägen gemeinsam ist, dass die Kinder und Jugendlichen spielerisch ihren Körper einsetzen, in Bewegung kommen und die Lernfähigkeit so auf leichte Art gefördert wird. Die Ideen lassen sich in Gruppen oder mit einzelnen Kindern umsetzen:

- Ein Kind zieht eine Karte und macht die beschriebene Übung vor. Die anderen raten, welche Bewegung das sein soll, und machen sie nach.

- Eine Karte ziehen und den Kindern zeigen. Zur dargestellten Übung malen sie ein Bild, zwischendurch machen sie die Bewegungen.
- Eine Karte ziehen und den Kindern zeigen. Die Bewegungen werden gemacht, dann schreiben die Kinder eine Geschichte darüber und erfinden neue Bewegungsmuster.
- Eine Karte ziehen und das Kind fragen, was es darauf sieht. Die Frage wird als Einstieg in ein Gespräch genutzt, um wieder Kontakt zum Kind herzustellen und mehr über seinen aktuellen Zustand zu erfahren.
- Eine Karte ziehen, die Bewegungen machen und dabei die Körperteile benennen. So lässt sich die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessern.
- Eine Karte ziehen, die Bewegungen machen. Dabei kommen vielleicht Bilder, Vergleiche, Geschichten oder auch Gefühle auf. Auch so kann ein Gespräch beginnen.
- Kinder die Karten ausmalen lassen und weitere Bewegungen dazu erfinden.
- Mehrere Karten ziehen, die dargestellten Bewegungen machen. Im Anschluss malen oder schreiben die Kinder eine Geschichte dazu. Zwischendurch dürfen sie die Bewegungen immer wieder ausführen.
- Geräusche zu den Karten erfinden, das kann recht unterhaltsam sein und das Kind in den Kontakt bringen.
- Die Karten in einem Raum verteilen, eine/r liest den Text vor und jeder hat eine eigene Idee, welche Bewegung dazu gemacht wird. Danach können Bilder dazu gemalt werden.

Entwicklung der Karten

Die Leichter-Lernen-Boxen hat Jessica Leicher, Expertin für Haltung und Bewegung, entwickelt. Die Übungen auf den Karten beruhen auf den Erkenntnissen von Dr. Milton Trager, einem Arzt und Physiotherapeuten aus den USA, und dem Buch „Psychophysische Integration“ von Deane Juhan.

Wichtig zu wissen: Bei der Durchführung gibt es kein Falsch oder Richtig. Die Übungen sind das Ergebnis der beruflichen Erfahrungen von Jessica Leicher, sie hat sie vor allem für Kinder und Jugendliche entwickelt. Zusammen mit Astrid Brunner, Mediatorin, Illustratorin und Lehrerin an einer Realschule in Neu-Ulm, entwickelte sie die Karten.

Jessica Leicher leitete zehn Jahre lang Eltern-Kind-Gruppen und trainierte zwölf Jahre lang Kinder in der Ballschule. Darauf griff sie zurück, als die Idee für die Karten Gestalt annahm. Hinzu kamen ihre Erfahrungen aus der Zeit als Arzthelferin, während der TRAGER Weiterbildung und der EKP-Ausbildung (Brain Gym, Kinesiologie), ihrer Weiterbildung zur Familienrat-Trainerin sowie als Mutter von einem Sohn und einer Tochter.