

# Liebe Mitglieder, sehr geehrte Interessierte,

1987 etablierte sich die „Educational Kinesiology Foundation“ in Ventura, Kalifornien (USA), als gemeinnützige / pädagogische Organisation. Diese „Foundation“ hat inzwischen Tausende Instrukturen auf verschiedenen Ebenen ausgebildet, um das „Brain Gym“-Programm weltweit zu unterrichten. Die Instrukturen sind verpflichtet, die Lehrinhalte der Edu-K-Foundation zu unterrichten und regelmäßig ein UPDATE zu besuchen. Die Methode wird angewandt in: Australien, Afrika, Kanada, Europa, Neuseeland, Russland, Südamerika, Asien und in den USA. Gegenwärtig wird diese Arbeit in Schulen in den USA eingeführt, nachdem sie von der „National Learning Foundation“ akzeptiert wurden. Die Bücher wurden in 14 verschiedene Sprachen übersetzt, da 36 verschiedene Länder die Arbeit nutzen.

Neues Lernen aus Bewegungserfahrung zu schaffen, wie von Newell Kaphart, Ray Barsch, Dres. Doman und Delcato, Jean Ayres und anderen erforscht, ist die Grundlage der „Brain Gym“-Prozesse. Das Studium der Bewegungen wurde von den Gedanken der Bewegungsmeister Alexander,

Moshe Feldenkrais, Rudolf Laban, Milton Trager und anderen gezeichnet.

Das Bilden von abstrakten und konkreten Operationen, wie von Arnold Gesell, Jean Piaget, Maria Montessori, Rudolf Steiner und anderen beschrieben, ist das „Brain Gym“-Lernmodell.

Den einzigartigen Denkstil zu unterstützen und die Entwicklung des Individuums, wie von John Holt, Carl Rogers, Howard Gardner, Thomas Amstrong, Linda Clark und Jack Canfield vorgeschlagen, ist die Basis der pädagogischen Philosophie des „Brain Gym“.

Den Menschen im größeren Kontext seines Sozialsystems zu ehren, wie vom Psychologen Alfred Adler und kürzlich vom Spezialisten für kooperatives Lernen, Spencer Kagan, und seinen Gesellschaftern befürwortet, ist der beständige Rahmen des „Brain Gym“.

(Quelle: The Student Guide to Brain Gym, Ausgabe 1997, [www.braingym.org](http://www.braingym.org))

Brain Gym®-Übungen eignen sich ebenso hervorragend in der Arbeit mit Behinder-

ten (Erfahrungsbericht COMED 05/2001), Senioren und Alzheimer-Patienten.

Dazu führte die Klinik für medizinische Rehabilitation und Geriatrie der Henriettenstiftung in Hannover die Studie „Die Effekte von Brain Gym“ auf die kognitiven Fähigkeiten bei Alzheimer“ durch, vorgebracht auf dem Geriatrie Kongress in Berlin 2002.

## Kontakt:

Prof. Dr. med. K. Hager, G. Drabben-Thiemann, D. Hedwig, und M. Kenkles  
Klinik für medizinische Rehabilitation und Geriatrie der Henriettenstiftung  
Schwemannstraße 19  
D-30559 Hannover  
Tel.: 0511 / 289 3222  
Fax: 0511 / 289 3004  
[Geriatrie.Hannover@t-online.de](mailto:Geriatrie.Hannover@t-online.de)

*Ingeborg L. Weber*

*1. Vorsitzende Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.*

**Debra Honegger, Ohio, USA**

## Hilfe für Erstklässler zur Verbesserung ihrer Schreibfähigkeiten<sup>1</sup>

**Während der 90er Jahre habe ich Schüler unterrichtet, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen. Diese Klassen bestanden aus Autisten, geistig Behinderten, Schülern mit Lernschwächen und Verhaltensstörungen. Ich war nahezu den ganzen Tag von diesen Kindern umgeben und suchte nach Wegen, sie besser erreichen zu können.**

Nach dem Besuch einiger Seminare über diWährend der 90er Jahre habe ich Schüler unterrichtet, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen. Diese Klassen bestanden aus Autisten, geistig Behinderten, Schülern mit Lernschwächen und Verhaltensstörungen. Ich war nahezu den ganzen Tag von diesen Kindern umgeben und suchte nach Wegen, sie besser erreichen zu können „Multiple Intelligenztheorie“ wendete ich die dort gewonnenen Kenntnisse verstärkt an: Ich führte „MI“ in die Klassen ein, ganztägige Sitzungen durch und ver-

mittelte Fortgeschrittenen die Theorie. Meine persönlichen gesammelten Erfahrungen hinsichtlich der „MI“-Theorie und der rege Austausch mit anderen, die diese ebenfalls im Lernprozess einsetzten, lehrten mich, dass wir das körperkinetische Feld für lange Zeit vernachlässigt haben und die mit dieser Intelligenz verbundenen wunderbaren Vorteile des Unterrichts nicht nutzten. Ich begann alles zu untersuchen, was die Verbindung zwischen Körper und Geist herstellte.

## **Persönliche Beurteilung der Vorteile von Brain Gym**

Als das Seminar „Brain Gym für Kinder mit besonderen Bedürfnissen“ angeboten

<sup>1</sup> übersetzt aus Brain Gym® Journal, März 2004, Volume XVIII, Nummer 1  
Übersetzung von Susanne Rauch, Mitglied im Europäischen Verband für Kinesiologie e.V.

wurde, habe ich die Gelegenheit wahrgenommen, daran teilzunehmen. Während des Seminars war ich allerdings noch ein wenig skeptisch im Hinblick auf die möglichen Vorteile der Brain-Gym-Bewegungen. Jedoch entdeckte ich tatsächlich einen Unterschied zwischen meiner persönlichen Art zu lernen und der Art, wie Kinder mit besonderen Bedürfnissen lernten - Kinder, mit denen die Kursleiterin während eines Zeitraums innerhalb des Seminars gearbeitet hatte. Die Kinder wiesen in ihrer kognitiven Entwicklung geringe bis schwerwiegende Verzögerungen auf, ebenso hatten sie motorische Schwierigkeiten und Probleme in der Kommunikationsentwicklung.

**Ich dachte: „Könnte ich als „nur“-Seminarteilnehmerin - ohne über die Erfahrungen einer Ausbilderin zu verfügen-tatsächlich Kindern einer Ganzheitsschule diese Bewegungen beibringen – so, dass für sie signifikante Vorteile erwachsen?“**

In dem Buch „Brain Gym Ausgabe für Ausbilder“ schreibt das Ehepaar Dennison, dass „Brain Gym-Aktivitäten Schülern Zugänge zu den Teilen des Gehirns eröffnen, die ihnen zuvor verschlossen waren. Die Veränderungen im Lernen und Verhalten finden häufig spontan und dauerhaft statt. Die Kinder entdecken, wie sie Informationen empfangen und gleichzeitig ausdrücken können.“ Um diese Aussage zu überprüfen und persönlich festzustellen, ob diese Bewegungen tatsächlich eine Veränderung herbeiführen können (obgleich ich über wenig Erfahrung mit dieser Methode verfügte), führte ich eine kleine Pilotstudie mit Erstklässlern in der Village Oak Grundschule in Novi, Michigan, durch.

Während dieser Studie arbeitete ich als Lehrer-Beraterin. Meine Hauptverantwortung lag darin, die Effektivität besonderer Ausbildungsprogramme an Hand einer Beurteilung der Kinder zu überprüfen und Lehrern Strategien an die Hand zu geben, um die schulische Entwicklung dieser Kinder zu fördern. Kathy Siarto, Lehrerin für Erstklässler, hatte an keinem Seminar teilgenommen

und wusste daher sehr wenig über Brain Gym. Sie führte dieses Projekt mit mir freiwillig durch.

Nachfolgend findet sich eine Zusammenfassung der Studie. Ich habe sie durchgeführt, um die eventuellen Vorteile von Brain Gym bezüglich der Schreib-Lernfähigkeiten von Schülern einer allgemeinen Grundschule zu überprüfen.

### Studiendesign

Zwei erste Klassen einer allgemeinen Grundschule mit je 24 Schülern führten einen dreiminütigen Schreibtest durch. Sie wurden vor, während und nach dem Schreiben beurteilt. Den Schülern in beiden Klassen wurde ein Thema vorgegeben. Danach hatten sie eine Minute Zeit, sich eine Geschichte dazu einfallen zu lassen und drei Minuten, diese niederzuschreiben. Die Schriftstücke wurden beurteilt nach der Anzahl der geschriebenen Worte, der Anzahl der Buchstaben, der Anzahl der Worte, die richtig geschrieben waren, sowie auch der Anzahl der richtigen Wortreihenfolgen. Ich hatte mich dafür entschieden, eine Grundlehrstoff-Beurteilung einem Standardtest vorzuziehen. Diese Art der Beurteilung ist objektiv und vermag Lehrern bezüglich der Entwicklung jedes einzelnen Kindes in stärkerem Maße ein Feedback zu geben.

Eine Klasse übte das ganze Jahr hindurch die Brain Gym-Bewegungen. Mindestens dreimal pro Woche führten die Kinder „PACE“-Bewegungen durch, „Gehirnknöpfe“, „Überkreuzbewegungen“ und „Hook-Ups“ - immer begleitet von Musik. Die Schüler hatten die ganze Zeit über Wasserflaschen auf dem Tisch und durften daraus trinken. Sie führten, falls notwendig, zusätzlich weiterführende Bewegungen durch und nahmen an kleinen Gruppensitzungen teil, in denen sie „Liegende Achten“ und den „Elefanten“ lernten. Um die Routine zu unterbrechen und Begeisterung einzubringen, choreographierten wir die Bewegungen zu einer Vielzahl von Kinderliedern, wie zum Beispiel „The Freeze“ von Greg & Steve und „Two Feet“ von Julie Austin. Mit einem oder zwei Schals trainierten die Schüler

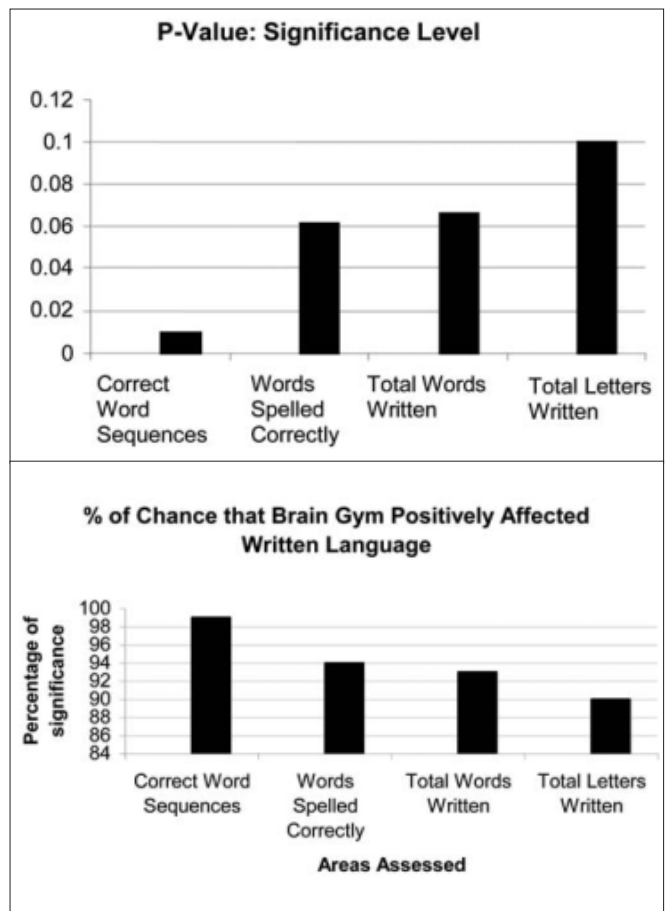


Abb. 1a-b: Die Schulklasse, die Brain Gym® anwendete

die „Liegenden Achten“ und lernten so sogar zu jonglieren.

An einer Wand des Klassenzimmers hängte ich ein Poster auf, das die Brain Gym-Bewegungen zeigte und wie sich diese in das „Edu-K Drei Dimensionen“ einfügen. Zusätzlich hängten wir ein großes Poster mit einem „X“ darauf auf, das aus allen Winkeln des Klassenzimmers betrachtet werden konnte. Wenn ein Kind sagte: „Ich habe gerade vergessen, was ich sagen wollte...“, was bei Erstklässlern häufig passiert, baten wir diese Kinder, auf das „X“ zu schauen. Dies hat sich als hervorragendes Hilfsmittel herausgestellt. Die Lehrerin und ich empfahlen den Kindern, vor Beginn ihrer schriftlichen Aktivitäten die „Liegenden Achten“ auszuführen. Wir haben ein weiteres Poster aufgehängt, das mit einem Pfeil die Richtung zeigte, aus der die „Liegende Acht“ begonnen werden sollte.

Ich habe mich vier Mal mit Frau Siarto getroffen, um zu erklären, was ich während des Seminars „Brain Gym für Kinder mit

besonderen Bedürfnissen“ gelernt hatte. Wir besprachen im Detail „Die Drei Dimensionen des ganzen Gehirns (Lateralität, Zentrierung und Fokussierung)“, die im Grundkurs von Brain Gym gelehrt werden. Diese Informationen gab ich auch in angepasster Form an die Schüler weiter und beriet sie, wie und wann man welchen Typ der Bewegung einsetzt.

Die andere erste Klasse nahm an keinen Brain Gym-Aktivitäten teil.

### Ergebnisse

Die Schüler der Klasse, die Brain Gym-Bewegungen einsetzte, zeigten eine signifikante Verbesserung ihrer Schreibfähigkeiten in jedem beurteilten Bereich (Varianzanalyse mit wiederholter Messung (AN-OVA) auf dem 10%-Niveau). (siehe Abb. 1) Wenn man einen stringenteren Ansatz wählt und den Signifikanzgrad 0,05 (5%) verwendet, zeigt die „Korrekte Wortfolge“ (0,01 P-Wert) eine signifikante Veränderung im Vergleich zu „Richtig ausgesprochenen Worten“ (0,061 P-

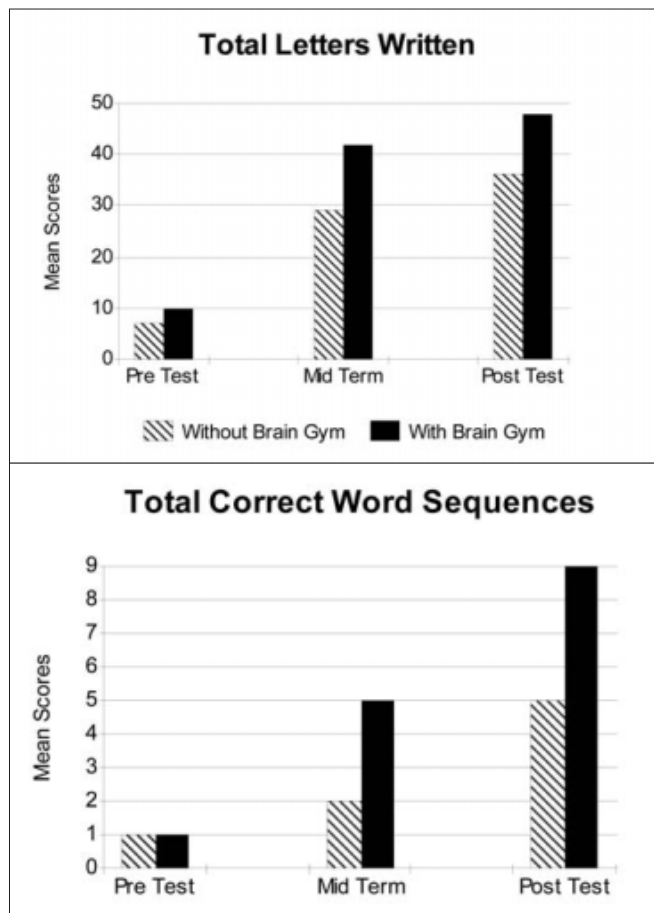
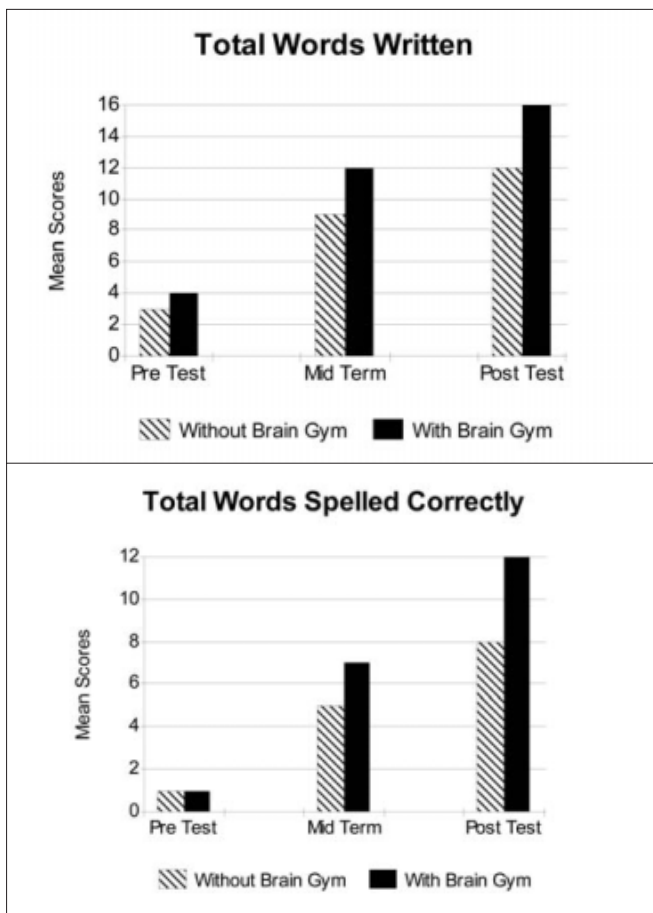


Abb. 2a-d: Arithmetische Wertung der Klasse mit Brain Gym® im Vergleich zur Klasse, die ohne Brain Gym arbeitete

Wert) und allen geschriebenen Worten (0,066 P-Wert). (siehe Abb. 2)

Die Testergebnisse allein können nicht vermitteln, welchen Einfluss Brain Gym auf das Denken der Schüler, die Motivation und ihr Verhalten gegenüber der Schule ausübte. Ich befragte deshalb die Klassenlehrerin und ihre Schüler zu ihren Gefühlen und Wahrnehmungen.

Die Lehrerin bestätigte: „Brain Gym hat meinen Schülern in vieler Weise geholfen. Wenn sie mit der Erinnerung zu kämpfen hatten, dachten sie an das „X“, und - voila! - sie erinnerten sich wieder. Auch war es eine wunderbare Hilfe, wenn sie nervös waren und Schwierigkeiten hatten, sich zu konzentrieren. Sie machten einfach eine oder mehrere der Bewegungen, und schon ließ ihre Ruhelosigkeit nach. Ich freue mich jetzt, wenn wir unseren Tag mit PACE beginnen. Es bringt uns auf spaßige Art in Schwung, und ich merke, dass die Schüler in der Lage sind, besser zu arbeiten. Die Testergebnisse meiner Schüler vor und nach Brain Gym finde ich bemerkenswert. Ich bin

sehr beeindruckt und werde die Übungen weiter fortsetzen!“

Im Nachhinein habe ich erfahren, dass einer der Schüler am ersten Tag zu Beginn des zweiten Schuljahres (im Folgejahr nach der Studie) seinen „roten Gedankenfaden“ verloren hatte. Ein Mitschüler ergriff das Wort: „Denk dran, denk an das „X“!“ Die Schüler erinnern sich auch an die Gründe, weshalb Brain Gym einen Effekt auf ihr Lernen ausübt und welche Bewegungen ihnen helfen, bestimmte Aktivitäten zu erzielen, genauso wie sie sich an die Lieder erinnern, die sie in der vorangegangenen Klasse gelernt haben. Begeistert und enthusiastisch führen sie die Übungen durch. Einige dieser Schüler berichteten, dass die Bewegungen sie den ganzen Sommer über begleiteten.

### Zusammenfassung

Brain Gym-Bewegungen haben einen signifikanten Einfluss auf die Schreibfähigkeiten von Schülern. Zu meiner eigenen Überraschung zeigte sich ein größerer Einfluss auf die Auf-

fassungsgabe (ganze Worte richtig aussprechen und korrekte Wortfolgen) als auf die Motorik (Anzahl der geschriebenen Buchstaben und Anzahl der geschriebenen Worte). Am wichtigsten war, dass bereits nach kurzer geringfügiger Übungszeit deutliche Besserungen eingetreten sind.

Ich denke, dass der nächste Schritt sein wird, diese Studie mit vielschichtigeren Brain Gym-Aktivitäten zu wiederholen, inklusive täglicher PACE-Aktivitäten, Durchführung von mindestens einer Bewegung vor jeder Klassenarbeit und der Dennison-Lateralitäts-Bahnung als Abschluss. Brain Gym sollte auch den Eltern in einer strukturierten Form vorgestellt werden, damit sich die Schüler auch zuhause mit den Bewegungen beschäftigen können. Ich frage mich, welche Ergebnisse sich dann zeigen würden?

Wir haben festgestellt, dass die Brain Gym-Bewegungen einfach durchzuführen sind und leicht in den Unterrichtsablauf integriert werden können. Wenig Training genügt! Die Schüler können leicht selbst erkennen,

wann sie die Bewegungen brauchen und vermögen die Brain Gym-Bewegungen selbst durchführen – ohne die restliche Klasse zu stören.

Unterstützen wir die Kinder darin, durch Bewegung erleichtert zu lernen! Und lassen Sie uns die Begeisterung und Vorteile mit allen unseren Kollegen teilen!

### Literatur:

Austin, Julie: Hand in Hand Music (CD). Ann Arbor: Fandagumbo Music, 1999.

Dennison, Paul E.; Dennison Gail E.: Brain Gym Teacher's Edition. Ventura, Calif.: Edu-Kinesthetics, Inc., 1989.

Gardner, Howard: Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books, Inc., 1983.

Scellsa, Greg; Millang, Steve: We All Live Together, Vol. 2 (CD). Acton, Calif.: Greg & Steve Productions, 1978.

### Kontakt zur Autorin:

dhone4@juno.com oder dhonegger@miamisburg.k12.o.h.us