

Auch mit Schielen kann man sein Blickfeld erweitern

Nach den Kindern sind nun die Lehrer der Schlosswiesenschule beim spaßigen Gehirntraining dabei Eine Stunde pro Woche reicht

Eschelbronn. (bju) Die Intelligenz schärfen und geistig wendiger werden, wer möchte das nicht. Dass dies auf spaßige und spielerische Weise gelingen kann, wurde beim Pädagogischen Tag der Schlosswiesenschule gezeigt.

Bunte Bälle fliegen durch den Musikraum, mal große, mal kleine. Es wird laut gelacht, diskutiert und auch mal gestikuliert. „Bewegungsprogramm für die Gehirnentfaltung“, so beschreibt Sport und Techniklehrer Uli Brecht die Aktivität, an der seine Kollegen ihre helle Freude haben. Im Fachjargon heißt dieses Programm „Life Kinetik“, das er den Schülern seit längerem anbietet. „Unser Gehirn steuert den Körper und umgekehrt. Durch das Bewegen und dem Hinzufügen von kognitiven Elementen und visuellen Aufgaben wird das Gehirn geschult und muss flexibel reagieren“, erklärt Brecht.

So wird zum Beispiel bei einer Partnerübung ein kleiner Ball geworfen und vorher mit der Zahl eins angekündigt, dass dieser mit der rechten Hand zu fangen sei, aber der linke Fuß nach hinten gestellt wird. „Bei der Zahl zwei genau umgekehrt, also linke Hand fängt und rechtes Bein nach hinten“, erläutert Brecht die Übung. Kurz darauf sieht man den unterschiedlichen Erfolg bei den Pädagogen.

Während die einen flüssig und korrekt die Bälle hin und her werfen, diskutieren die anderen über die Bedeutung der Zahlen und verwechseln links und rechts oder vergessen das Fangen des Balles.

Wichtig sei, dass sobald eine Übung gut klappen würde, sofort der nächste Reiz an das Gehirn gegeben werde. So könnte man nun mit weiteren Zahlen, Farben oder bestimmten Wörtern neue Bewegungen kreieren. Nicht die Automatisierung dieser Bewegungen, sondern immer wieder neue Übungen mit Steigerungen seien Bestandteil von „Life Kinetik“, das eine dauerhafte Gehirnoptimierung bringen soll.

Brecht hat in seiner Funktion als Jugendtrainer bei 1899 Hoffenheim ein Seminar zu diesem Thema besucht. „Nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben werden dem Körper gestellt. Dadurch soll das Gehirn neue Verbindungen herstellen.“ Diese erhöhte Vernetzung bringe mehr Leistungsfähigkeit. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger und Seniorenaufnahmefähiger.

„Augentraining“ heißt eine weitere Übung. Dabei wandern „nur die Augen und nicht der Kopf“ auf einem imaginären Uhrenziffernblatt von neun auf drei Uhr oder von zwölf auf sechs Uhr. „Das zieht an den Augen“, wundern sich einige Teilnehmer, was aber aufgrund der seltenen Bewegungen der Augen typisch sei, weiß Brecht. Deswegen sei das Schielen eine gute Übung, um sein Blickfeld zu erweitern. „Viele Schüler heben mehrmals den Kopf vom Heft an die Tafel anstatt nur mit den Augen zu arbeiten.“ Das ständige Kopfhoben fordere außerdem einen großen Energieaufwand.

Von Schülern habe er bereits positive Rückmeldung nach „Life Kinetik“ Übungen bekommen wegen der verbesserten Wahrnehmung im Unterricht oder bei der Umsetzung von Textaufgaben in Rechnungen.

Schulleiter Ludwig Braun und das Kollegium zeigten sich am Ende begeistert von den vielfältigen Übungen und dem Nutzen. „Eine Stunde pro Woche ist ausreichend“, gab Brecht als Tipp abschließend auf dem Weg.



*Neue Wege, um geistig fit zu bleiben, gehen Eschelbronner Lehrer.
Uli Brecht (links) zeigt, wie es funktioniert.*
Text und Foto: Berthold Jürriens