

Körperorientierter Unterricht - ein systematisches Konzept für Ruhe, Aufmerksamkeit und Vitalität im Unterricht

Horst Hofmann

Eine Welle von Unruhe, Unaufmerksamkeit und Erschöpfung überflutet derzeit die Unterrichtsräume unserer Schulen. Angesichts der wachsenden sozialen Beschleunigung, der Reizüberflutung und eines voll gepackten Terminkalenders der meisten unserer Kinder kein Wunder. Wie können wir Lehrpersonen darauf reagieren? Was können wir unter solchen Bedingungen konkret tun,

- um das Lernen und die Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler zu fördern,
- um gut für uns selbst im Schulalltag zu sorgen und unsere Gesundheit und Berufszufriedenheit zu erhalten?

In der Fortbildung "Körperorientierter Unterricht" wird Schritt für Schritt ein systematischer Weg der Lern- und Gesundheitsförderung vermittelt, mit dem Schülerinnen und Schüler - so gut wie möglich - zur Ruhe, Aufmerksamkeit und Vitalität im Unterricht geführt werden können. Theoretisch basiert das Konzept des Körperorientierten Unterrichts auf den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie und Neuropsychologie sowie auf Konzepten ganzheitlicher Behandlungsverfahren der Komplementärmedizin. Es befreit den Körper aus seinem Schattendasein im Unterricht und erschließt ihn als Ressource für eine ganzheitliche pädagogische Arbeit. Die Fortbildung setzt sich aus folgenden Modulen zusammen:

Modul 1: Ruhe, Rhythmus, Regeln - Unterrichtsführung in unruhigen Lerngruppen

Erziehungsmethoden zur systematischen Förderung der Selbststeuerung

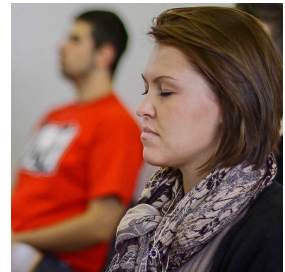
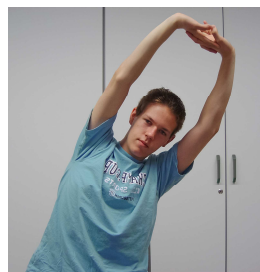
- Die STOPP-Übung und Impulshemmung (Inhibition) in Übergängen
- Regeln und Sanktionen
- Pädagogischer Umgang mit Widerständen.

Unterrichtsmethoden

- Eine ritualisierte Lernvorbereitung am Anfang der Stunde
- Eine konsequent rhythmische Unterrichtsorganisation
- Gestaltung von Leistungs- und Erholungsphasen
- Partizipation der Schülerinnen und Schüler.

Erläuterungen

Im Stirnhirn (Präfrontaler Cortex) bilden sich in den ersten zwanzig Lebensjahren die neuronalen Funktionen heraus, die wir für die Ausübung von Selbstkontrolle brauchen. Erziehung ist der Prozess der Entwicklung und Formung des Stirnhirns durch soziale Erfahrungen (Prof. Bauer). Unruhige Kinder müssen lernen, ihre Impulse, ihre Motorik und ihr "Quasseln" so stark zu hemmen, dass sie mit ihrem Stirnhirn ihr Verhalten "top-down" kontrollieren und sich selbst besser steuern können. Darin können sie durch einfache Erziehungsmethoden wie z. B. das "STOPPI!" der Lehrperson unterstützt werden. Der STOPP-Impuls von außen hilft, die Aktion des Körpers zu unterbrechen und den eigenen unkontrollierten Impuls zu hemmen. Ein konsequent ritualisierter Unterrichtsbeginn schafft für die Schülerinnen und Schüler einen Übungsraum für Impulshemmung und Selbststeuerung. Dazu ist begleitend die Einführung von klaren Regeln und angemessenen Sanktionen nötig.



Modul 2: Entspannt und konzentriert - Dynamische Körperübungen für unruhige Lerngruppen

- Welche Übungen wann im Unterricht zu welchem Zweck eingesetzt werden können
- Mit welchen Ergebnissen
- Medizinisches Hintergrundwissen und die Einübung einiger Kurzprogramme
- Praktische Tipps zur Einführung und zum Einsatz im Unterricht
- Pädagogischer Umgang mit Widerständen.

Vermittelt werden

- **Neuromuskuläre Übungen:** Mit ihnen kann die Selbststeuerung gefördert werden.
- **Gelenk-, Dehn- und Akupressurübungen** auf dem Stuhl: Mit ihnen können sich unruhige Kinder entspannen und ihr inneres Ungleichgewicht zumindest teilweise ausgleichen, was zu einer geistigen und motorischen Beruhigung führen kann. Durch diese Übungen können auch latent vorhandene Energien für eine Kurzregeneration im Unterricht mobilisiert werden.
- **Atemübungen:** Durch die tiefe Bauchatmung kann bei Ermüdung mehr Sauerstoff und Energie von außen aufgenommen und der "Akku" wieder aufgeladen werden.
- **Einfache Meditationsübungen:** Durch die geistige Ruhe werden im Körper energieverbrauchende in energiespeichernde Prozesse umgewandelt. Bekanntlich erholt man sich in der Ruhe gut. Ruhe kann auch die umherschwirrenden Gedanken bündeln, wodurch Konzentration entstehen kann.



Modul 3: Fit im Schulalltag - Gesundheitstraining für Lehrpersonen

- Präsenz der Lehrperson im Unterricht
- Einübung des Akku-Lade-Programms
- Weitere Übungen zur Kurzregeneration im Schulalltag.

Das Akku-Lade Programm besteht aus Dynamischen Standhaltungen. Wer sie regelmäßig trainiert, beherrscht die Kunst, die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Die vermittelten Übungen können auch im Unterricht eingesetzt werden.

Modul 4: Vertiefung und Evaluation

Zusammenfassung

Um Selbststeuerung, Konzentration und Vitalität unserer Schülerinnen und Schüler zu fördern, stehen uns Lehrpersonen grundsätzlich zwei Wege zur Verfügung:

- der Weg von außen nach innen über Erziehung und Unterrichtsmethodik und
- der Weg von innen nach außen über ein Dynamisches Körpertraining.

Der Körperorientierte Unterricht führt

- zu nachweislich höheren Leistungen der Schülerinnen und Schüler (Studie/Sporthochschule Köln)
- durch das gemeinsame Üben zu einer entspannten und vertrauensvollen Beziehung zu ihnen
- zu einer deutlichen Entlastung der Lehrperson.

Organisatorisches

- Maximal 16 Teilnehmer/innen
- Zwei Tages-Seminare (Module 1 + 2) am 8.2.17 und 3.5.17 von 9:00 – 16:00
- Vier Halbtags-Seminare (Module 3 + 4) am 7.6.17 von 14:00 – 17:00
und drei weitere Termine im 1. Hj. 2017/18 jeweils von 14:00 – 17:00
- Der Ort wird noch bekannt gegeben.
- Vorkenntnisse in Körperarbeit sind nicht erforderlich.
- Phasen des Erfahrungsaustausches vertiefen die Kompetenzen.
- Eine Demonstration im Unterricht ist möglich.
- Bei Interesse kann im Anschluss an das Projekt eine gesundheitsförderliche Schulentwicklungsberatung der Schulleitung erfolgen.