

# Mit Trippelschritten zum Prüfungserfolg

**Altenburg** Mit speziellen Bewegungsübungen lernen Schüler, Lernblockaden abzubauen. *Von Sybille Neth*

Angst blockiert. Und Angst vor der nahenden Abschlussprüfung haben die Schülerinnen in der neunten und zehnten Klasse der Altenburgschule. Neun Haupt- und Werkrealschülerinnen hat Oliver Domhan zu einem speziellen Training in die Schulturnhalle eingeladen. „Wenn ihr nachher hier rausgeht, ist etwas in eurem Kopf passiert“, verspricht er zu Beginn des Coachings für Schüler. In der Woche zuvor waren die Jungens dran. „Jede

„Ich habe mich mit jedem Schritt stärker gefühlt.“

Doriana, Schülerin

Disziplin basiert auf den Erkenntnissen der Hirnforschung und geht davon aus, dass Lernschwierigkeiten und Verhaltensprobleme häufig ihre Ursache aus der unzureichenden Vernetzung im Gehirn haben. Durch spezielle Bewegungsübungen sollen neue Verknüpfungen entstehen. Deshalb werden die neun Schulabgängerinnen an diesem Coaching-Nachmittag vor allem eines machen: Gehen. In kleinen Schritten in Richtung Wand oder auf der Stelle – und unter Umständen mehrmals den gleichen Weg.

Wann die Wiederholung individuell notwendig ist, bestimmen Domhan und die Evolutionspädagogin Rahel Kuhnle, die ehrenamtlich beim Coaching an der Altenburgschule mitwirkt. Die Pädagogen beobachten die Körperhaltung der Teilnehmerinnen und erkennen, ob die stereotype Bewegung Wirkung im Kopf zeigt oder ob weitere Durchgänge nötig sind. Oberste Regel: Nur die Trainer dürfen sprechen. „Ihr sollt ganz bei euch sein“, sagt Domhan.



Durch spezielle Bewegungen sollen Verknüpfungen im Gehirn entstehen.

Foto: Sybille Neth

Jedes Mädchen musste sich vor dem Bewegungsdurchgang einen Begriff oder Satz merken, der auf einem der Plakate steht, die die Pädagogen in der Turnhalle aufgehängt hatten. Auch das gehört zur Arbeitsweise der Evolutionspädagogin. Domhan hatte vor dem Termin in der Turnhalle einen Fragebogen ausgeteilt und aufgrund ihrer Antworten hat er jeder Schülerin bestimmte Tiergattungen zugeordnet. Miranda beispielsweise musste sich mit dem Affen auseinandersetzen. „Egoistisch sein heißt, für sich sorgen zu können. Das Teilen mit anderen schafft Frieden“, ist der zentrale Satz, den sie sich gemerkt hat. Ihre Mitschülerin Vivian dagegen musste sich vor dem langen Marsch in der Halle mit den Eigenschaften des Tigers beschäftigen. „Ängstlich und aggressiv“ hat sie sich als

Begriffe ausgewählt. Die Evolutionspädagogik geht davon aus, dass das menschliche Gehirn vom Zeitpunkt der Zeugung bis zum vierten Lebensjahr in sieben Stufen einen Evolutionsprozess durchläuft. Jede dieser Stufen ist mit der Entwicklung einer bestimmten Kompetenz verknüpft.

Auch Doriana hatte während der guten halben Stunde, in der sie still und konzentriert vor sich hin geschritten ist, an den ängstlich-aggressiven Tiger gedacht. Am Ende der Übung sagt sie sichtlich gelöst, sie fühle sich jetzt mutiger und selbstbewusster. „Ich weiß jetzt, wenn ich etwas schaffen will, dann schaffe ich das auch.“ Mit jedem Schritt habe sie sich stärker gefühlt. Eine Erfahrung, die ihre Mitschülerinnen mit ihr teilen – auch jene, die anfangs alles ziemlich seltsam fanden.

## BEWEGUNG UND DENKEN

**Wissenschaft** Die Evolutionspädagogik versteht sich als praktische Pädagogik. Sie fragt nicht danach, was dem Menschen fehlt, sondern wie er die Welt wahrnimmt. Die Methode dient allen, für die Lernen eine besondere Rolle spielt. Deshalb wird sie nicht nur bei Kindern und Jugendlichen angewandt wie an der Altenburgschule, sondern auch bei der Schulung von Führungskräften.

**Erfolge** Blockaden im Kopf entstehen unter anderem durch Stress. Die Lernberatung bietet praktische Hilfen, solche aufzuspüren und sie abzubauen. Erfolgreich ist diese Methode auch bei verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen. Meistens sind nur ein bis drei Sitzungen notwendig. *sne*

# Aktiviert das Gehirn

## Evolutionssparcours am Hallschlag

von Andrea Krahl-Rhinow

Stuttgart – Auf dem Campus der Altenburgschule und der Steigschule in Bad Cannstatt wurde Anfang Mai ein Evolutionssparcours eröffnet.

Seit zwei Jahren arbeitet die Altenburgschule mit der Evolutionspädagogik. Mit dieser sollen neurologische Blockaden durch bestimmte Bewegungsformen gelöst und damit das Lernen erleichtert werden. Anfang Mai wurde das Konzept erweitert und der Evolutionssparcours, der sich auf dem Schulhof zwischen der Altenburgschule und der Steigschule befindet, eröffnet. An sieben Stationen können sich die Schüler ausprobieren. „Mit dem Evolutionssparcours werden die Autobahnen im Gehirn aktiviert, neue Vernetzungen entstehen. Das erleichtert das Lernen“, erklärt Oliver Domhan, Sozialarbeiter an der Altenburgschule und Coach der Evolutionspädagogik. Gleichzeitig verbessert sich das Sozialverhalten und die Kinder sind emotional ausgeglichener.

„Man merkt, wie gut es den Kindern tut“, erklärt Katrin Steinhül-Joos, Direktorin der Altenburgschule. Die 16-jährige Sabira erklärt, dass ihre Mathe-Panik sich dank der Übungen gelegt habe.

Die Idee des Parcours ist folgende: An den Stationen werden unterschiedliche Bewegungsaufgaben ausgeführt. Es gibt den Fisch, ein wackeliges Holzbrett, auf das man sich legt und getragen wird, um Vertrauen zu gewinnen. Oder die Amphibie, einen Stein mit einem Loch. Hier kriecht man hin-

durch, spürt Schutz, wird aber auch zur Neugier angeregt. Weitere Stationen fordern zu Überkreuzbewegungen auf, zum Krabbeln, Trommeln oder durchs Labyrinth finden.

„Es sind keine Spielgeräte, sondern pädagogische Geräte zum Lernen“, erklärt Domhan. Jede Klasse lernt den Parcours mit seinen Aufgaben kennen. Danach können sich die Kinder in den Pausen oder nach der Schule frei durch die Stationen bewegen. Domhan arbeitet zudem mit einzelnen Kindern, insbesondere dann, wenn es Schwierigkeiten oder Auffälligkeiten gibt. An der Steigschule betreut Evolutionspädagogin Rahel Kuhnle die Kinder.



Station 6: Die Langholztrummel

Ein ausführlichen Artikel zur Evolutionspädagogik (Luftballon Oktober 2012) haben wir noch einmal auf unsere Internetseite gestellt.