

# Der „Kick“ vor den Hausaufgaben

## Kinesiologische Übungen erleichtern die Arbeit in der Hausaufgabenbetreuung

Der folgende Artikel berichtet über den experimentellen Einsatz von kinesiologischen Übungen in das pädagogische Konzept einer Hausaufgabenbetreuung. Über ein Schuljahr lang wurde vor den Hausaufgaben mit den Kindern „geturnt“, um zu zeigen, dass damit das Arbeiten erleichtert werden kann.

### Die Betreuungseinrichtung

An einer Grundschule in Würzburg bieten wir eine Betreuung der Kinder im Anschluss an den Unterricht von 11.15 Uhr bis 14.30 Uhr an.

Das Motto des freizeit- und sozialpädagogischen Konzepts dieser Einrichtung: Nach der Schule kommt erst einmal das Vergnügen! Die Kinder sollen sich gleich nach dem Unterricht beim Spielen von den Schulstunden entspannen.

Dabei werden die aktuellen Bedürfnisse der Kinder in körperlicher und psychischer Hinsicht berücksichtigt. D. h. die Kinder bewegen sich bei Sport und Spiel, entspannen und erholen sich bei ruhigen Tätigkeiten, finden bei den Betreuern – einem Team aus Sozialpädagogen und Erzieherinnen – Geborgenheit und Möglichkeiten, sich mitzuteilen. Dabei orientieren wir uns an den jeweiligen Erlebnis- und Erziehungsschwerpunkten jedes einzelnen Kindes (abhängig von Alter, Familien- und Schulsituation) im Zusammenhang mit dessen Erleben der bestehenden Gemeinschaft.

Verwirklicht wird dies hauptsächlich durch regelgebundene, gelenkte und offene Freizeitgestaltung und nicht zuletzt durch Vermittlung von Normen und Verhaltensmustern, was sich in der Folge positiv auf das Sozialverhalten der Kinder auswirkt.

Nachdem der Schulalltag auf diese Weise entspannend abgerundet wurde, folgt ca. um 12:45 Uhr eine gemeinsame Brotzeit. (Wir machen Kinder und Eltern immer wieder auf die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung aufmerksam – bieten selbst auch Wasser und frisches Obst / Gemüse an.)

Vor den Hausaufgaben gibt es noch einmal frische Luft, und danach folgt unser tägliches kleines Brain-Gym®-Trainingsprogramm. Zu den Übungen wird keiner gezwungen, selbst Zuschauen hilft schon (hier sei das Stichwort Spiegelneuronen genannt). Da die Übungen jedoch mit Spaß und viel Fantasie angeleitet werden, machen die Kinder mit Freude und Begeisterung mit – die Erfolge tun ihr Übriges.

Der beschriebene Ablauf wird mit Schuljahresbeginn eingeführt und so weit es geht das ganze Jahr in dieser Reihenfolge eingehalten, damit sich die Kinder daran orientieren können und „ihre“ Rituale lieb gewinnen.

Kinder, die unsere Einrichtung besuchen, haben berufstätige Eltern oder Eltern, die einfach vom angebotenen Konzept begeistert sind oder lediglich Gesellschaft für ihre Kinder suchen. Dies sind ganz unauffällige Kinder, Kinder mit Migrationshintergrund (hauptsächlich russisch-deutsch) und auch Kinder mit Lernproblemen oder Verhaltensauffälligkeiten (z. B. AD(H)S und Wahrnehmungsstörungen).

Im letzten Schuljahr besuchten 39 Kinder die Einrichtung, zwölf davon blieben ab 13 Uhr noch zur Hausaufgabenbetreuung. Beispielhaft einige Aussagen über Kinder, bevor diese in die Betreuung kamen (die Namen sind geändert):

- Amelie, 2. Klasse: Das Mädchen benötigte laut ihrer Mutter (nachmittags meist nicht zu Hause) im 1. Schuljahr bis zu 6 Stunden (!), um all ihre Hausaufgaben zu machen.
- Sebastian, 2. Klasse: Mutter und Kind verstrickten sich täglich in „Kämpfe“ beim Erledigen der Hausaufgaben.
- Ludwig, 3. Klasse: „kasperte“ erst einmal eine Zeitlang herum, bevor er mit den Hausaufgaben begann und reagierte bei Problemen mit der Aufgabenstellung oft panisch und überzogen.
- Johannes, 2. Klasse: Er war so blockiert, ängstlich und z. T. depressiv, dass er nur unter höchster Anstrengung die täglichen Hausaufgaben erledigen konnte. Es kam fast täglich zu regelrechten „Dramen“, bis alles irgendwann am Abend (!) abgeschlossen war.

### Was ist pädagogische Kinesiologie?

Das Konzept der pädagogischen Kinesiologie gründet auf der über 20-jährigen Erfahrung des amerikanischen Pädagogen Dr. Paul Dennison

und seiner Frau Gail unter Einbeziehung von Gehirnforschung, TCM und bestimmten Richtungen der Kinesiologie (Touch for Health und One Brain).

Die Dennisons erkannten, dass die durch Denk- und Lernblockaden im Gehirn entstandenen Konzentrations- und Lernprobleme durch bestimmte Bewegungsabläufe aufgelöst werden können. Daraus entwickelten sie gezielt bestimmte Übungen, die die Lernfähigkeit und Lebensqualität verbessern – so entstand ein Gymnastik-Programm für das Gehirn: Brain Gym®.

Diese Methode bringt nicht nur „Problemkindern“ Vorteile – die Übungen wirken sich erfahrungsgemäß bei allen Kindern positiv aus und fördern ihre persönlichen Ressourcen nach dem Motto: Bewegung – das Tor zum Lernen (C. Hannaford).

Denn so wie die Bewegungsabläufe des Körpers in drei Dimensionen des Raumes stattfinden (rechts-links, oben-unten und vorne-hinten), läuft auch das Denken im Gehirn ab. Wenn diese Dimensionen frei zugänglich sind, steht dem Kind das gesamte geistige Potenzial zur Verfügung.

[Der ungehinderte Zugang zu den drei Körperdimensionen wirkt sich positiv auf alle Denkprozesse und damit auf Lernen und Hausaufgabenanfertigen aus.](#)

### Eine kurze Erläuterung:

Die Dimension der Lateralität (rechts-links) bedeutet ein aufeinander abgestimmtes Zusammenarbeiten beider Gehirnhälften, die nicht nur die Organisation unserer beiden Körperseiten (Augen, Ohren, Hände, Füße etc.) koordinieren. Stark vereinfacht kann man die rechte Gehirnhälfte als das Gestaltthirn (den Künstler) und die linke Gehirnhälfte als das Logikthirn (den Professor) bezeichnen. Beide Gehirnhälften arbeiten im Idealfall durch vielzählige Nervenverbindungen (Corpus callosum) gut zusammen. Ist die Koordination blockiert, oder dominiert eine Gehirnhälfte, fällt gerade das Lesen, Schreiben und Rechnen schwer.

Die Dimension der Zentrierung (oben-unten) bedeutet das Lernen mit Herz (Gefühl) und Verstand (geistige Beweglichkeit). Eine Blockierung bedeutet beispielsweise, dass Kinder



## Dipl. Soz.Päd. Ute Neubert

leitet seit 1999 eine sozialpädagogische Mittags-/Hausaufgabenbetreuung an der Leonhard-Frank-Volksschule in Würzburg (zwei Schulhäuser, fünf päd. Mitarbeiterinnen, im neuen Schuljahr insgesamt 72 Kinder). Seit 2007 in Fortbildung an der Internationalen Kinesiologie Akademie (IKA) in Frankfurt im Bereich pädagogische Kinesiologie – Brain Gym mit SelbsthilfetRAINER und Praktiker, gibt Kurse für Kinder und Erwachsene in diesem Bereich.

### Kontakt:

Würzburgerstr. 55, 97084 Würzburg  
Tel.: 0931/ 661123  
UPNeu@gmx.de

entweder zu stark von ihrem Kopf oder von ihren Gefühlen bestimmt werden und sich dies negativ auf das Denk- und Lernvermögen sowie das Verhalten auswirkt (z. B. schwerfällige und langsame oder altkluge Kinder).

Die Dimension der Fokussierung (vorne-hinten) ermöglicht im unblockierten Zustand einen Wechsel von Konzentration (vorne) und Entspannung (hinten) sowie ein zielgerichtetes und folgerichtiges Lernen. Ist diese Dimension gestört, resultieren möglicherweise massive Schulprobleme. Kinder mit einer Vorne-Blockade beteiligen sich nicht am Unterricht, sind entweder hypo- oder hyperaktiv (Träumer oder Zappelfilipp). Kinder mit einer Hinten-Blockade konzentrieren sich zu stark auf Lerninhalte, müssen immer an erster Stelle stehen, immer agieren, verwickeln sich viel in Streitigkeiten und schalten schwer ab.

**Alle drei Dimensionen sind vor allem bei Stress – psychisch und physisch – störanfällig und können den Kindern gerade beim Lernen Probleme bereiten.**

## Wie kann die pädagogische Kinesiologie helfen?

Mit der pädagogischen Kinesiologie gibt man keine Nachhilfe, sondern vermittelt ein „Werkzeug“, das das Gehirn aufnahmefähig und stressfrei macht, damit es weiter oder wieder Spaß am Lernen hat. Wir bezeichnen es als ein Selbsthilfeprogramm für stressfreieres Lernen, um den Anforderungen der Schule, sprich: dem häuslichen Nacharbeiten von schulischem Lernstoff gewachsen zu sein.

Mit den nachfolgend vorgestellten Übungen kann man dafür sorgen, dass nicht nur der Körper, sondern auch der Geist in Schwung bleibt und dem Gehirn ein „Licht“ aufgeht.

## Unser Übungsprogramm

**Jeder weiß, dass es nicht um  
Schnelligkeit, sondern um  
das genaue Ausführen  
der Übungen geht.**

Das hier vorgestellte Kurzprogramm (nach Ludwig Koneberg und Gabriele Förder, siehe Literatur) schaffen wir trotzdem in ca. zehn Minuten. Bei gutem Wetter bewegen wir uns im Freien, ansonsten in einem großen Vorraum vor dem Hausaufgabenzimmer.

Da Wasser als natürlicher Leiter aller elektrischen Energien wichtig für sämtliche Stoffwechselvorgänge im Körper und Gehirn ist, die Kinder erfrischt und munter macht, beginnen wir unsere täglichen Übungen mit einem Schluck Wasser (Wasser steht dann auch zum Arbeiten zur Verfügung).

### *Drei auf einen Streich*

**Wirkung:** alle möglichen Denkblockaden (in allen Dimensionen) auflösen

#### **Durchführung:**

- Überkreuzbewegungen: entspannt stehen, im Wechsel linkes und rechtes Bein anheben, dabei jeweils mit der gegenüberliegenden Hand das Knie berühren.
- Schwerkraftleiter: Beine im Stehen überkreuzen, Oberkörper locker nach vorne beugen, Arme nach unten hängenlassen, mit den Armen hin- und herpendeln, zum Abschluss Arme nach oben ausstrecken, Fußstellung wechseln und wiederholen.
- Überkreuzbewegung: (Schuhplattler) entspannt stehen, Beine abwechselnd nach hinten in Richtung Po anwinkeln und mit der entgegengesetzten Hand die Ferse berühren.

### *Muntermacher*

**Wirkung:** schaltet Augen und Gehirn an und belebt den gesamten Organismus, Koordination beider Gehirnhälften, Verbesserung des Links-Rechts-Körpergewichts

**Durchführung:** im Stehen die Energiepunkte rechts und links des Brustbeins direkt unterhalb des Schlüsselbeins mit Daumen und Zeigefinger sanft massieren, die freie Hand liegt dabei auf dem Bauchnabel, nach ca. 20 Sekunden Handwechsel.

### *Denkmütze*

**Wirkung:** Ohrenenergie aktivieren, Steigerung der Aufmerksamkeit macht frisch und entspannt

**Durchführung:** sanft beide Ohrmuscheln zwischen Daumen und Zeigefinger von oben nach unten massieren und dabei leicht „auseinander falten“ und ziehen – 3x wiederholen.

### *Liegende Acht*

**Wirkung:** Grundlage für lockeres und flüssiges Schreiben, trainiert die Fähigkeit, das rechte und linke Sehfeld zu koordinieren – wichtig auch für das Lesen

**Durchführung:** im Stehen linken Arm in Schulterhöhe ausstrecken, Daumen nach oben und von der Körpermitte aus nach links oben beginnend eine große liegende Acht (Kreuzungspunkt vor Körpermitte) in die Luft malen (3x) – dann Handwechsel – zum Schluss mit beiden Armen gemeinsam.

### *Elefant*

**Wirkung:** macht bereit, mit beiden Ohren gleichzeitig zu hören, stabilisiert das rechte und linke Sehfeld verbessert Körper-, Sitz- und Schreibhaltung

**Durchführung:** Im aufrechten Stehen mit leicht gebeugten Knien den linken Arm in Schulterhöhe ausstrecken, der Blick geht über die ausgestreckte Hand hinaus, Kopf liegt mit dem Ohr auf dem linken Arm, nun wird mit dem ausgestreckten Arm von der Körpermitte nach links oben eine große liegende Acht (dabei in die Knie gehen) in die Luft gemalt, nach drei Mal Handwechsel.

### *Nackenrolle*

**Wirkung:** verspannte Nacken- und Schultermuskulatur wird entspannt, verbessert die Blutzirkulation, und das Gehirn wird mehr mit Sauerstoff versorgt, erhöht dadurch die Konzentrations- und Merkfähigkeit

**Durchführung:** im Stehen Kopf aufs Brustbein legen und langsam und locker nach rechts und links drehen – dabei tief durchatmen (3x). Mit dieser Abfolge werden die Augen und Ohren sowie die Hände und Füße zur Aktivität und Koordination angeregt.

Zum Abschluss unseres Übungsprogramms wiederholen wir die Überkreuzbewegungen vom Anfang, und dann geht es frisch ans Werk, sprich: die Hausaufgaben, die wir in einem neutralen Klassenzimmer mit wenig Ablenkung machen. Wer mit den schriftlichen/mündlichen Hausaufgaben fertig ist, darf wieder zum Spielen in unsere Spielzimmer.

**Abschließend noch einmal zurück zu den oben genannten Kindern. Was hat sich nach einem Jahr Hausaufgabenbetreuung mit den genannten Übungen getan?**

Ich bemerke, dass alle Kinder nach den Übungen gut gerüstet an ihre Aufgaben gehen und konzentriert arbeiten:

- Amelie – erledigt mittlerweile ihre Hausaufgaben in einer Stunde.
- Sebastian – hat gelernt, konsequent zu arbeiten und freut sich mit seiner Mama über seine Erfolge.
- Ludwig – braucht das „Herumkaspern“ nicht mehr und verliert nicht mehr so schnell den Mut.
- Johannes – machte leichte Fortschritte. Da seine Probleme jedoch tiefer sitzen, werden sie zusätzlich von Fachleuten behandelt.

## Fazit

Insgesamt kann ich nur von der positiven Wirkung und dem Spaß, den die Kinder und ich beim Üben haben, berichten. Ich werde die Brain-Gym®-Übungen im neuen Schuljahr auch weiter vor den Hausaufgaben einsetzen.

## Literaturhinweise

Ludwig Koneberg, Gabriele Förder: Kinesiologie für Kinder. Gräfe & Unzer (2004)