

## Kapitel 3: Das Gleichgewichtsprogramm

### 3.1 Nutzung des Programms

Das Gleichgewichtsprogramm will auf einfache und umsetzbare Weise zur Unterstützung und Intensivierung des Lernens und der Gesundheit beitragen.

Das Programm nutzt das Gehirn als Steuerzentrale, das Stehen auf beiden Füßen als Ausgangsbasis für die Bewegungen.

Für den Körper ist es eine große Herausforderung, sich auf der relativ kleinen Unterstützungsfläche der Fußsohlen auszubalancieren und diese Fläche später durch veränderten Untergrund noch zu beherrschen.

Das erfordert – besonders durch die langsam ausgeführten Bewegungen – eine gut abgestimmte Koordination von Ziel- und Stützmotorik.

Die Stützmotorik ist abhängig von propriozeptiver, visueller und vestibularer Verarbeitung und wird von motorischen Zentren des Hirnstamms kontrolliert.

Sie ist Grundlage für die Zielmotorik, an deren möglichst exakter Ausführung besonders spinale Strukturen sowie Kleinhirn, Basalganglien, der motorische Thalamus und der Motorcortex beteiligt sind.<sup>1</sup>

Für das gesamte Programm gilt das Prinzip der **Wiederholung**.

Bewegungsprogramme, die abrufbar sein sollen, müssen in der Regel durch Training und Wiederholungen einstudiert werden. An dieser Aufgabe sind vor allem ein Teil des Großhirns, der Assoziationskortex und das Kleinhirn beteiligt.

Wiederholungen haben nichts mit Langeweile zu tun. Alle Menschen, besonders aber Kinder lieben und genießen Wiederholungen, denn sie verhelfen uns, mit Dingen vertraut zu werden, uns Texte oder Bewegungsabläufe zu merken, etwas zu verinnerlichen, zu automatisieren. Langsames Wiederholen von Bewegungsabläufen wirkt zudem harmonisierend auf den Körper.

Das Programm nutzt **rhythmische Elemente**.

Rhythmus gehört zum Leben. Er begegnet uns jeden Tag. Der Mensch empfindet rhythmische Qualität im Herzschlag, in wiederkehrenden Zyklen von Tag und Nacht, Ebbe und Flut und anderen gleichförmigen Wiederholungen von Ereignissen. Das Ohr ist das Wahrnehmungssystem, das Rhythmus als Grundelement von Sprache und Musik am meisten wahrnimmt.

Rhythmik ist eins der wenigen musikalischen Elemente, das in der linken Gehirnhälfte verarbeitet

wird und zwar in Gebieten, die für den Spracherwerb zuständig sind. Ohne Sprachrhythmus wäre keine verbale Kommunikation möglich.

Die Eigenschaften von Rhythmus lassen sich besonders in Gruppen produktiv und motivierend nutzen, in diesem Programm besonders in Form von harmonischen Bewegungen, die mit Sprache, Musik und Atmung kombiniert werden können.

Bewegung hat deutlich zu erkennende Rhythmen, z.B. beim Laufen, beim Wippen der Füße, beim Nicken des Kopfes, beim Sprechen (Sprachmuskulatur). Rhythmische Wiederholung ist für die menschliche Muskulatur meist unbewusst, aber ständig gegenwärtig.

Das Programm nutzt auch die **Stille**, denn sie ist wichtig und dennoch für viele Kinder und Jugendliche kaum mehr ertragbar. Zunehmende Überflutung von Wahrnehmungseindrücken, besonders optischer und akustischer Art, permanenter Lärm und ungehindert einfließende Seheindrücke belasten. Stille kann auch eine Sonderform von Musik sein.

**Atmung** ist ein weiteres mögliches Element des Programms. Das Atmen, ein unbewusster, vom vegetativen Nervensystem gesteuerter Prozess, kann bewusst unterstützt werden.

Atemübungen beruhigen und wirken dennoch gleichermaßen aktivierend. Körpereigene Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin, Endorphine ... werden mit harmonischer Atmung ausgeschüttet. Bewusste Atmung kann im Rahmen der Gesundheitsvorsorge, insbesondere bei der Stressprävention, dazu beitragen, den Körper besser zu fühlen, Verspannungen, Erschöpfung oder Kopfschmerz zu lindern.

Der menschliche Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, in dem die Atembewegung entsteht, kontrahiert und senkt sich bei der Einatmung, hebt und entspannt sich beim Ausatmen. Das physiologische Atmen, also der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid, findet in der Lunge statt. Die Lungen werden während der Einatmung mit Sauerstoff gefüllt, so dass die Atmung sich im ganzen Körper ausbreiten kann. Das Ausatmen unterstützt die Entspannung sowie alle Bewegungen.

Da alle seelischen Regungen wie Lachen, Seufzen, Schluchzen ... mit Beteiligung des Zwerchfells stattfinden, betrachteten die alten Griechen das Zwerchfell als Sitz der Seele.<sup>2</sup>

Besondere Bedeutung hat Atemarbeit auch für die Stimme.

Die Ausatmung beim Sprechen oder Singen versetzt die Stimmlippen in Schwingung und erzeugt dadurch den Stimmklang – die Qualität des Ausatmens bestimmt die Qualität des Tons.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Schmidt, Lang, Thews, S. 144 ff

<sup>2</sup> Herbig, S. 47

<sup>3</sup> Loschky

Das Einatmen hilft Texte beim Sprechen in klare Abschnitte zu gliedern.

Umgekehrt können viele Atem- und Bewegungsübungen dadurch intensiviert werden, dass die Stimme mit einbezogen wird.

Sprechen und Singen durch das Nutzen bestimmter Vokale, z. B. der Einsatz von a-Worten zur Entspannung des Kiefers oder sch-Worten zur Unterstützung des aktiven Ausatmens können eingesetzt werden.

Über die Knochenleitung des Felsenbeins – einen idealen Verstärker – kann der Mensch die eigene Stimme hören. Im Programm kann der kombinierte Einsatz von Bewegung und eigener Stimme als positive „Ein-Stimmung“ in die jeweilige Stunde betrachtet werden.

### **Achtung!**

Das Bewegungs-Programm hat nicht den Sinn, anstelle von

- natürlichen Bewegungsmöglichkeiten
- bewegten Lernangeboten im Unterricht
- Pausenspielen
- Sportunterricht

eingesetzt zu werden.

Im Gegenteil – verknüpfen Sie die intensive Gleichgewichtsschulung mit anderen Bewegungsangeboten und integrieren Sie das Gleichgewichtsprogramm als ritualisierten, mit Freude erlebten Anteil der Unterrichtsstunden.

Durch die Kürze und Intensität eignet es sich hervorragend als Lernförderung.

Der Einsatz eines solchen Programmes wird immer notwendiger, da die Schere zwischen menschlicher senso-motorischer Entwicklung und dem fortschreitenden technisierten und schnelllebigen Lebensalltag immer mehr auseinander geht. Zu vielen Kindern und Jugendlichen fehlen schon heute die Spielräume, um Wahrnehmungen angemessen erleben zu können.

Bei der Durchführung des Programms sollen die Prinzipien „Freude“ und „Anerkennung des Mitmachens“ im Mittelpunkt stehen. Die aktive Teilnahme des Lehrers unterstützt das Vorhaben maßgeblich.

Die „kleinen Tageseinheiten“ ermöglichen auch Erwachsenen, Veränderungen in körperlicher Sicherheit, mentaler Fitness und seelischer Ausgewogenheit wahrzunehmen.

### **3.2 Mögliche Teilnehmer**

Kinder und Jugendliche ab fünf Jahre, Erwachsene bis ins hohe Alter

- Schüler und Lehrer aller Schulformen
- Schulkinder, Eltern und Therapeuten
- Fördergruppen
- Leistungskurse

### **3.3 Anwendungsmöglichkeiten des Programms**

Pädagogische und therapeutische Institutionen

- Vorklasse
- Grundschule
- Förderschule
- Hauptschule
- Realschule
- Gymnasium
- Gesamtschule
- Berufsfach- und Berufsschule
- Hochschule, Universität
- Hort
- Therapie
- Verein

### **3.4 Dauer des Programms in pädagogischen Einrichtungen**

Das Gleichgewichtsprogramm wird in Schulen täglich jeweils zu Stundenbeginn durchgeführt – Dauer 1-3 Minuten. Jede Stunde beginnt mit einer entsprechenden Bewegung.

Die einzelnen Stufen (Stufe 1-5) des Programms werden etwa sechs bis acht Wochen lang durchgeführt, wahlweise mit Variationen. Es wird darauf geachtet, dass die einzelnen Stufen nicht direkt vor den Ferien enden. Eine schon erübte Stufe soll nach den Ferien noch einmal für mindestens eine Schulwoche durchgeführt werden, damit die nächste Stufe auf einer gut verarbeiteten Grundlage aufbauen kann, die das Erreichen der neuen Anforderungen ermöglicht.

Das Gesamtprogramm bietet Angebote für ein Schuljahr.

#### **3.4.1 Durchführung der Bewegungen in der Schule**

- Die Bewegungen werden im Idealfall von Schülern und Lehrern gemeinsam durchgeführt.
- Ein wichtiges Merkmal der Bewegungen sind Freude und individuelle Entscheidungsmöglichkeiten.
- Die Bewegungen dienen nicht der Beurteilung motorischer Fähigkeiten, geben dem Lehrer aber einen Hinweis auf die Verarbeitungsmöglichkeiten des Vestibularsystems.
- Der vorgeschlagene Spruch kann jederzeit altersgemäß verändert oder weggelassen werden.
- Er dient der rhythmischen Unterstützung einer Bewegung. Er soll die Lockerheit und Freude an der Bewegung unterstützen.

#### **3.4.2 Durchführung der Bewegungen in der Therapie**

In der Therapie kann das Gleichgewichtsprogramm für die Einzelarbeit genutzt werden. Es

bietet zudem die Möglichkeit, es als tägliche „Minuten-Hausaufgabe“ zur Zusammenarbeit mit den Eltern einzusetzen.

Es soll keine Maßnahmen ersetzen, sondern sinnvolle Ergänzung und Verknüpfung eines ganzheitlichen Förderangebots sein.

### **3.5 Mögliche Veränderungen durch die täglichen Bewegungen**

Die Schüler

- werden sicherer bei den einzelnen Bewegungen
- führen die Bewegungsfolgen langsamer und gezielter aus
- haben Freude bei den Bewegungen
- artikulieren ihre Gefühle bei den Bewegungen
- werden ruhiger und konzentrierter bei den Bewegungen
- fordern die Bewegungen ein
- können sich im Unterricht leichter konzentrieren
- zeigen sozial-emotionale Ausgeglichenheit
- erreichen Fortschritte im Rechen-, Schreib- und Leseprozess
- erleben verminderte Geräuschempfindlichkeit
- sind weniger ablenkbar, motorisch ruhiger
- äußern seltener Angst- und Stressgefühle

### **3.6 Schwierigkeiten bei der Durchführung des Programms**

Das Schwierigste am Programm ist die regelmäßige Durchführung.

Im heutigen überlasteten und ständig fordernden Schulalltag ist es für den Pädagogen nicht leicht, sich auch noch der Regelmäßigkeit eines zusätzlichen Programms zu unterwerfen.

Selbst wenn der fachkompetente und engagierte Kollege die hervorragenden Förderchancen eines solchen Programms nutzen will, kommt es häufig zum Vergessen.

Es hat sich bewährt, die Schüler als Verbündete einzusetzen.

Pro Woche erinnern jeweils zwei bis drei Schüler am Anfang der Stunde an die Bewegung und zeichnen diese auch auf dem im Klassenzimmer hängenden Bewegungsplan ab.

### **3.7 Beschreibungen der Bewegungen**

Die Angabe „Bewegungsfolge“ gibt Hinweise zum Bewegungsablauf.

Für Körperteile und Bewegungen, die keinen speziellen Einfluss auf die Ausführung haben, gibt es keine Anweisungen oder Beschreibungen.

Beispiel Unterrichtsstunde „Knie begrüßen“: Es wird bei der Beschreibung keine Aussage zu Armen oder Augen gemacht. Die Arme können somit locker an der Seite hängen oder werden beim Anwinkeln des Knies leicht gebeugt. Die

Augenbewegung geht in die Richtung, die der Schüler wählt.

### **3.8 Qualitäten der Bewegung**

- Je langsamer die einzelne Bewegung ausgeführt wird, umso deutlicher wird die Steuerung des Gleichgewichts benötigt.
- Je langsamer die Bewegung ausgeführt wird, umso schwieriger sind die Ausführung und die Bewältigung der Bewegung.
- Je leichter die Position eingehalten wird, umso gefestigter erscheint das Gleichgewicht.
- Ruhiges Stehen mit offenen (und besonders mit geschlossenen Augen) erfordert die intensive Arbeit des Gleichgewichtssystems.
- Stehen und Drehen ohne zu sprechen, lässt die Arbeit des Gleichgewichtssystems deutlich spüren. Schüler, die dies nicht schaffen, versuchen deshalb häufig kompensatorisch auf ihr Gleichgewicht einzuwirken (sie reden, albern, versuchen andere abzulenken, ...)
- Gleichgewichtsreaktionen mit gleichzeitigem Aufsagen von Versen, Gedichten, ... erfordert eine besondere Aufmerksamkeit. Werden sie bewältigt, zeigt dies eine angemessene Gleichgewichtsverarbeitung als automatisierte Grundlage für gleichzeitige kognitive Aufgaben.

### **3.9 Tipps**

- Ein Umfallen bei der Übung deutet nicht auf minimale Anstrengung oder Störungswillen der Schüler hin, sondern zeigt deutlich die momentane Schwierigkeit bei der Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen. Geben Sie Schülern die Möglichkeit, Bewegungen zu verringern oder weiterhin mit geöffneten Augen durchzuführen.
- Bei einigen Schülern können die Gleichgewichtsbewegungen leichten Schwindel auslösen. Weisen Sie von Anfang an auf die veränderte, individuelle Ausführung hin. Schwindel hängt oft mit Angst zusammen und kann bei Nichtbeachtung unbewusst zu aggressivem Verhalten oder zur Verweigerung und sozialem Rückzug führen.
- Wenn Sie die Bewegungen mit der Atmung verbinden, hilft es vielen Schülern, den Ton „fff“ oder „sss“ mit der Luft ausströmen zu lassen.
- Bei den Augenbewegungen folgt der Atem den Augen. Beim Schauen mit geschlossenen Augen – nach unten, oben, rechts, links – werden aufmerksame Schüler nach einiger Zeit bemerken, dass ihr Atem dahin geht, wohin Ihre Augen schauen.
- Wissen die Schüler noch nicht, wo rechts und links ist, markieren sie – soweit die Schüler bei der Bewegung frontal stehen – die rechte Seite mit einem roten Punkt (R = rot, R = rechts).

- Haben Sie keine frontale Anordnung beim Stehen, ist es möglich, Schülern am rechten Handgelenk ein rotes Zeichen zu geben (roter Punkt, rotes Jongliertuch).
  - Verlangen Sie keine Bewegungen, die den einzelnen Schüler in der Gleichgewichtsverarbeitung überfordert, sondern lassen Sie den Schüler die eigenen Grenzen finden und akzeptieren sie diese.
  - Unterstützen Sie Schüler, eine Position zu halten, indem Sie zählen, z.B.  
„Erst nach vorn“ – 1,2,3,4,5,  
„Und dann zurück“ – 1,2,3,4,5
  - Hängen Sie den Kalender sichtbar in Ihrer Klasse aus.
- ◉ Er erinnert Sie und Ihre Schüler an das Bewegungsprogramm.
  - ◉ Er informiert Kollegen, die in Ihrer Klasse unterrichten über das Programm und fordert zur Mitarbeit auf.
  - ◉ Er gibt Eltern Möglichkeit, Hintergründe Ihres Tuns besser zu verstehen.
  - Nutzen Sie den Stundenplan, um sich mit Ihrer Klasse über den dokumentieren Einsatz zu freuen.
  - Freuen Sie sich über Schüler, die als „Bewegungsmelder“ die wochenweise Verantwortung für die Durchführung und Eintragung der Gleichgewichtsbewegungen übernehmen.
  - Loben Sie Ihre Schüler und sich selbst!

## Kapitel 4

### Das 5-Stufen-Programm

U-Std.	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
<b>1. Unterrichts-stunde</b>	Knie begrüßen	Knie begrüßen mit geschlossenen Augen	Den Tag mit Armen und Beinen begrüßen	Den Tag mit Armen und Beinen begrüßen bei geschlossenen Augen	Den Tag mit Armen und Beinen auf einem Ballkissen begrüßen, Ausführung mit geschlossenen oder offenen Augen
<b>2. Unterrichts-stunde</b>	Vor-Zurück-Bewegung	Vor-Zurück-Rechts-Links Bewegung	Vor-Zurück-Rechts-Links-Oben-Unten Bewegung	Vor-Zurück, Rechts-Links-Oben-Unten Bewegung mit geschlossenen Augen	Vor-Zurück- Rechts-Links -Oben-Unten Bewegung auf dem Ballkissen mit geschlossenen oder offenen Augen
<b>3. Unterrichts-stunde</b>	Drehung	Mehrmalige Drehung	Drehung(en) mit geschlossenen Augen	Drehung mit geschlossenen Augen und anschließende seitliche Neigung des Kopfes nach rechts und links	Drehung auf dem Ballkissen mit geschlossenen Augen und anschließender Neigung des Kopfes nach rechts und links
<b>4. Unterrichts-stunde</b>	Kopf- und Augenbewegungen	Kopf- und Augenbewegung mit geschlossenen Augen	Augenbewegung	Augenbewegung auf einem Bein	Augenbewegung auf einem Bein mit geschlossenen Augen
<b>5. Unterrichts-stunde</b>	Hoch-Tief-Bewegung	Hoch-Tief-Bewegung mit geschlossenen Augen	Hoch-Tief-Bewegung mit geöffneten oder geschlossenen Augen auf dem Ballkissen.	Hoch-Tief-Bewegung mit geöffneten oder geschlossenen Augen auf dem Ballkissen. Anschließend Einbeinstand mit Bewegen eines Gegenstandes um den Körper.	Hoch-Tief- Bewegung mit geöffneten oder geschlossenen Augen auf dem Ballkissen. Anschließend Einbeinstand auf dem Ballkissen mit Führen eines Gegenstandes um den Körper herum.