

Bewegung

ist ein wesentlicher **Bestandteil der Wahrnehmung**.

Das Kind er-geht, er-läuft, er-spielt, er-tanzt, ER-FÄHRT sich und seine Umwelt im Sich-Bewegen.

Zum einen führt Wahrnehmen zu Bewegung:

Kleinkind sieht Ball und krabbelt hinterher.

Zum anderen führt Bewegung zu Wahrnehmung:

Kind klettert auf Baum und guckt nun von oben.

Die lockernde und **entspannende Wirkung von Bewegung** ist Teil einer urchzeitlichen Gehirnfunktion:

Anspannung / Stress (in einer Gefahrensituation) lösen Bewegung (Flucht oder Angriff) aus, das Adrenalin aus der Anspannung wird über Bewegung abgebaut.

Vor allem koordinierte, rhythmisch-gleichmäßige Bewegungen wie Gehen, Laufen, Tanzen u.ä. helfen, Spannungszustände zu lösen.

Bewegung jeglicher Art steigert die **Durchblutung des Gehirns** und damit dessen Leistungsfähigkeit.

Motorische und mentale Prozesse laufen im Gehirn über weite Strecken hin parallel ab.

Die Annahme, unterschiedliche Gehirnfunktionen seien völlig isoliert voneinander in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns angelegt, hat sich in der Gehirnforschung als falsch erwiesen. Tatsächlich nutzen verschiedene kognitive Funktionen zumindest teilweise dasselbe System, dieselben Verknüpfungen wie motorische Funktionen.

„...dass Bewegung für alle anderen Hirnfunktionen maßgeblich ist, auch für Gedächtnis, Emotion, Sprache und Lernen. Denn unsere „höheren“ Hirnfunktionen haben sich aus der Bewegung heraus entwickelt und sind nach wie vor von ihr abhängig.“

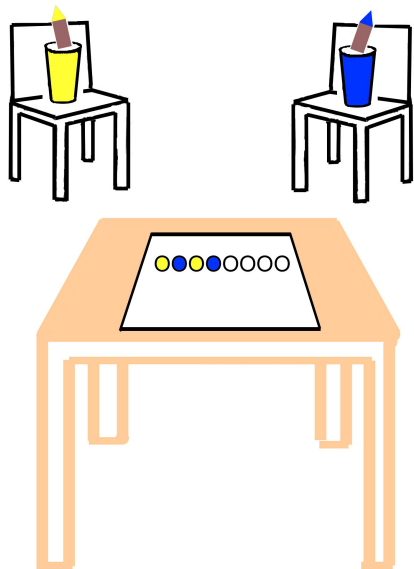
(John J. Ratey, „A User's Guide to the Brain. Perception, Attention and the Four Theaters of the Brain“, Pantheon Books, New York 2001)

Routinierte Bewegungsabläufe helfen beim Überwinden von Denkblockaden und fördern das Abspeichern von Informationen.

Ungewohnte Bewegungsabläufe stimulieren das Gehirn zum Schaffen neuer Verknüpfungen und bereiten neue „Denkwege“ vor.

Diese Erkenntnisse können beim Gestalten von kindgerechten Arbeitssituationen unterstützend eingesetzt werden.

Ein einfaches **Beispiel** zum Erarbeiten der grundlegenden Strukturen der Reihenbildung:



Nach jedem Ausmalen stellt das Kind den gerade gebrauchten Buntstift wieder in den passenden Becher und kehrt zu seinem Arbeitsplatz zurück, um - mit Blick auf den gesamten Aufbau - zu entscheiden, welche Farbe als nächstes folgt.

Die räumlich entzerrten Stationen und die zwischen ihnen zurückzulegenden Wege erleichtern ihm dabei die Orientierung und helfen ihm beim Aufbau entsprechender Strukturen, indem sich kognitive und motorische Leistungen gegenseitig verstärken.

Darüber hinaus stärken Bewegungsübungen zu Koordination und Gleichgewicht neuronale Netzwerke im Gehirn, die auch zur **Koordination zwischenmenschlicher Interaktionen** genutzt werden. (Siehe Sprachmuster: auf andere zu-*gehen*, sich auseinander-*setzen*, jemanden unter-*stützen*...)

Die Kombinationen entsprechender Übungen mit einfachen Kooperationsspielen wie z.B. dem Überwinden eines Hindernisparcours als Paar mit der Auflage, sich dabei durchgehend an einer oder beiden Händen zu halten, fördern sowohl die eigene Körperwahrnehmung als auch die einfühlsame Wahrnehmung des Gegenübers, führen zwangsläufig zu sozialen Interaktionen und lassen die Beteiligten Grundlagen und Möglichkeiten des sozialen Miteinanders unmittelbar erfahren.

Mit diesen Gedanken „im Hinterkopf“ finden sich passende Trainingsgelegenheiten bei jedem Waldspaziergang!