

Regine Grupp

„Bildung kommt ins Gleichgewicht“

ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung
von Dorothea Beigel

In Hessen wurde 2007 das Projekt „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“ gestartet. Es handelt sich dabei um eine Studie zur Aufdeckung von Wahrnehmungsstörungen und deren Auswirkungen in der Schule. Aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse entwickelte die Projektleiterin Dorothea Beigel ein Übungsprogramm für das Gleichgewicht, das gut in den Schulalltag integriert werden kann.

Eine ausführliche Beschreibung des Projekts Schnecke findet man in Internet unter

www.schnecke.inglub.de/schnecke.html.

Hier sollen nur die wichtigsten Ergebnisse der Studie, die als Grundlage für das im Folgenden vorgestellte Gleichgewichtsprogramm wichtig sind, kurz zusammengefasst werden.

Projekt „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“:

In Hessen wurde 2007 das Projekt Schnecke im Schulamtsbezirk des Staatlichen Schulamtes für den Lahn-Dill-Kreis und den Landkreis Limburg-Weilburg mit über 3000 Schülern zwischen 6 und 19 Jahren in 10 Schulen gestartet. 2008 kamen 10 weitere hessische Schulen dazu.

Das Projekt wurde in Zusammenarbeit vieler renommierter Fachleute durchgeführt: Pädagogen, Ärzte der Augenheilkunde, HNO- und Kinder- und Jugendmedizin, Professoren von Fachhochschulen und Universitäten (Aalen, Dortmund, Hannover), Hörakustiker und Optiker. Kooperationspartner waren auch das Hessische Kultusministerium und die AOK Hessen.

Es zeigte sich, dass **schlechtes Hören** (ca. 10% der Kinder) sowie **schlechtes Sehen** (8%) im Durchschnitt mit um **jeweils 0,2 - 0,3 schlechteren Noten in Mathematik, Deutsch und Sport** verbunden waren.






Bei den Gleichgewichtstests waren nur 38% der Schüler unauffällig. Damit wiesen fast zwei Drittel leichte bis starke Störungen des Gleichgewichts auf. **Gleichzeitig wirkten sich Störungen des Gleichgewichts durchschnittlich mit einer Verschlechterung der Noten in Mathematik, Deutsch und Sport um jeweils 0,6 – 0,7 aus.** Der Gleichgewichtssinn wird meist nicht bewusst zur Kenntnis genommen. Deshalb erstaunt es viele, dass sich Probleme des Gleichgewichts viel gravierender auswirken als Hör- und Sehstörungen und gleichzeitig viel verbreiteter sind. Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass in Hauptschulen ein höherer Anteil an Kindern mit Gleichgewichtsstörungen gefunden wurde als in Gymnasien.

Diese Erkenntnisse zeigten die Notwendigkeit, auf breiter Basis das Gleichgewicht der Kinder zu schulen. Frau Beigel entwickelte deshalb

Das Gleichgewichtsprogramm „Bildung kommt ins Gleichgewicht“:

Für das Gleichgewichtsprogramm wurde von Frau Beigel ein Kalender gestaltet, in dem auf jeder Seite fünf Übungen abgebildet sind. Die Übungen werden durch Sprüche begleitet.

In einem Begleitheft werden Grundlagen und Übungen näher erläutert.

Vestibularprogramm – Grundstufe 1 – Übungsdauer ca. 8 Wochen				
1. Schulstunde	2. Schulstunde	3. Schulstunde	4. Schulstunde	5. Schulstunde
Guten Morgen liebes Knie! Wie geht's dir, liebes Knie? Danke, mir geht's gut, Na, dann setz dich hint!	Erst nach vorn Und dann zurück Ich bleib' stehn War für ein Glück		Hoch Und runter Geradeaus Hin und her Schau mich an Ich mag Dich sehr	In dem Fahrstuhl fahr'n wir Halten an – lachen, Schau'n uns um Fahr't der Fahrstuhl RETTEN! oben bitte ist die Fahrt schon rum.
				
Ein Knie anheben, den Kopf zur gleichen Zeit senken. Ausgangsposition: Das andere Knie anheben, den Kopf zur gleichen Zeit senken. Ausgangsposition: Das erste Knie anheben, den Kopf zur gleichen Zeit senken. Ausgangsposition: Das andere Knie nochmals anheben, den Kopf zur gleichen Zeit senken. Knie und Kopf gehen in die Ausgangsposition zurück.	Füße parallel dicht nebeneinander. Den gestreckten Körper leicht nach vorn verlagern – Position halten. Langsam über die Körpermittelinie den gestreckten Körper nach hinten verlagern – Position halten. Den gestreckten Körper nochmal, ohne an der Mittellinie zu stoppen, leicht nach vorn verlagern – Position halten. Den Körper in die Ausgangsposition zurück bewegen.	Langsames Drehen im Kreis – Stoppn. Augen schließen und lautlos bis Zehn zählen. Augen wieder öffnen, zur anderen Seite langsam zurück drehen – Stoppn. Lautlos bis Zehn zählen. Augen öffnen	Langsame Kopf- und Augenbewegung nach oben, dann nach unten, Kopfbewegung zurück zur Mitte, die Augen blicken nach vorn. Langsame Kopf- und Augenbewegung nach rechts, dann nach links, Kopfbewegung zurück zur Mitte, die Augen blicken nach vorn.	Langsam in die Hocke gehen. In der Hocke sitzend den Kopf langsam erst zur rechten Seite bewegen – Position kurz halten. Langsame Kopfbewegung zur linken Seite – Position kurz halten. Der Kopf kommt zur Mitte zurück. Die Arme in die Luft strecken, mit dem Körper langsam hoch zum Stand kommen. Die Arme senken

Muster aus: Beigel, Bildung kommt ins Gleichgewicht, ISBN 978-3-938187-53-1, Verlag BORGSMANN MEDIA, Dortmund • Alle Rechte vorbehalten!

Die Übungen:

- werden täglich am Anfang jeder Stunde durchgeführt
- Dauer je 1-3 Minuten
- aufbauend in 5 Stufen wird der Schwierigkeitsgrad der Übungen erhöht
- pro Stufe sind ca. 2 Monate Übungszeit vorgesehen
- kein Leistungsdruck – jedes Kind macht die Übungen so, wie es sie kann
- Lehrer und Schüler üben gemeinsam
- Ein Kind ist „Bewegungsmelder“ und erinnert den Lehrer am Anfang der Stunde oder macht selbst die Übung vor

Bisherige Erfahrungen:

Lehrer, die bereits mit den Übungen arbeiten, berichten, dass die Kinder ruhiger und aufmerksamer werden. Eine Evaluation der Veränderungen auch in Beziehung zu den Leistungen erfolgt derzeit.

Lehrer können in doppelter Weise von dem Programm profitieren:

Wenn Lehrer selbst Gleichgewichtsprobleme haben, können auch sie ihr Gleichgewicht verbessern. Darüber hinaus verursachen ruhigere Klassen weniger Stress.

Warum helfen kleine langsame Bewegungen?

Die Gleichgewichtsübungen trainieren die Verarbeitung kleiner Positionsveränderungen sowie die Durchführung langsamer, gut gesteuerter kleiner Bewegungen. Dies ist eine viel größere Herausforderung für das Gleichgewichtssystem als schnelle und große Bewegungen. Kleine Veränderungen richtig zu registrieren und darauf zu reagieren erfordert eine hohe Präzision in der Verarbeitung der Reize. Diese präzise Verarbeitung soll mit diesem Bewegungsprogramm trainiert werden.

Die Übungen werden am Anfang mit offenen Augen durchgeführt, damit eventuelle Defizite des Gleichgewichtssystems vom visuellen System ausgeglichen werden können. Mit Fortschreiten des Übungsprogramms werden die Augen geschlossen und das Gleichgewichtssystem übernimmt ohne visuelle Unterstützung die Steuerung. Dieses Vorgehen gibt die Möglichkeit, die Kinder „dort abzuholen, wo sie stehen“, das heißt auch Kinder mit Problemen nicht zu überfordern.

Warum ist das Gleichgewicht so wichtig für das Lernen?

Informationen aus dem Gleichgewichtssystem werden in vielen Regionen des Gehirns zur Orientierung benötigt. Ein gutes Gleichgewicht ist nicht nur für gut koordinierte und sichere Bewegungen nötig, sondern vor allem auch für die Fähigkeit sich nicht zu bewegen, das heißt Stillsitzen zu können. Es ist eine Voraussetzung für gute Orientierung (Körper- und Raumorientierung) und hat Einfluss auf das Rechnen (Raumvorstellung, Reihenfolge). Auch für die Augenfolgebewegungen, die Auge-Hand-Koordination und damit für Schreiben und Lesen ist ein gut funktionierendes Gleichgewichtssystem wichtig, ebenso wie für Hören und Sprechen. Sogar das Emotional- und Sozialverhalten sowie vegetative Prozesse werden dadurch beeinflusst.

Einführung des Übungsprogramms in der Schule:

Grundsätzlich kann das Übungsprogramm von jeder Schule bzw. Klasse selbständig mit Hilfe des Kalenders und des Begleithefts erarbeitet werden. Es hat sich jedoch gezeigt, dass es schwierig ist, das Projekt dauerhaft ohne Unterstützung durchzuhalten. In Hessen werden die Lehrer fachkundig begleitet. An einem Einführungsnachmittag erhalten die Teilnehmer Hintergrundinformation zum besseren Verständnis des Vorgehens und erarbeiten gemeinsam die Übungen. Nach zwei Monaten wird ein Nachmittag zum Erfahrungsaustausch und zur Besprechung der neuen Übungen angeboten.

Das Programm wird in Hessen in allen Schularten eingesetzt, sowohl in Schulen für Praktisch Bildbare als auch an Förder-, Grund- und Hauptschulen sowie Gymnasien. Es nehmen Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 19 Jahren am Projekt teil.

Ansprechpartnerin in Baden-Württemberg:

Regine Grupp, Heilpraktikerin und Dipl. Informatikerin

Kirchstr. 6, 72666 Neckartailfingen, Tel.: 07127 – 23 76 54, E-Mail: regine.grupp@gmx.de

Schwerpunkt Neurophysiologische Entwicklungsförderung NDT/INPP®,
Neurologisch Funktionelle Reorganisation nach Florence Scott
Bilaterale Integration