

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 wird ihren eigenen Weg erkennen. Vielleicht ist es auch nur die Erkenntnis, mehr zu lernen.“

„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.

Wenn 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*