

Vorgeschichte

Stressfreier Unterricht? Geht das denn? Oder werden hier am Schreibtisch erdachte Ideen als tolle Lösung in den Raum gestellt?

Also: Ganz stressfrei geht es nach meiner Meinung nicht immer, es ist aber weitgehend möglich. Man braucht dazu: Konzentrierte und aufnahmefähige Schüler, die die meisten Erklärungen auf Anhieb verstehen und Anweisungen sicher umsetzen. Bei Blockaden im Rahmen von Leistungsnachweisen sollten sie selbstständig Möglichkeiten finden, diese abzubauen.

Das ist ein hohes Ziel, aber weitgehend erreichbar. Den Weg dazu habe ich als Realschullehrer durch eine hochmotivierte und leistungsfähige Abschlussklasse gefunden. Die Schüler hatten sich (und mir) das Ziel gesetzt, den besten Abschluss im Fach Englisch zu machen, der je an dieser Schule geschafft wurde.

Zu dieser Zeit habe ich mich intensiv mit mentalem Training für Leistungsschützen beschäftigt, also Methoden erarbeitet, um hohe Konzentration auf den Punkt abzurufen und Spannungsblockaden abzubauen. Dann kam der Gedanke: Warum nicht auch mit Schülern in dieser Art auf den Abschluss hin trainieren?

Wir trafen uns mehrmals außerhalb des regulären Unterrichts und übten einige wenige Methoden ein. Die Klasse erreichte ihr Ziel, und auf beiden Seiten des Pults herrschten Stolz und Zufriedenheit.

Als psychologische Fachkraft in der Einzelbetreuung von problematischen Schülern konnte ich einer Vielzahl von Kollegen zuschauen. Es war schon etwas überraschend für mich, dass vor allem an Grundschulen dieses Werkzeug ein selbstverständliches Instrument für viele Lehrer ist. Meine Frau (eine erfahrene Grundschullehrerin mit teilweisem Mittelschuleinsatz) konnte nur den Kopf über mein Erstaunen schütteln. Das sei doch ganz logisch und allgemein üblich! Da war es an mir, verwundert den Kopf zu schütteln. An Realschule und Gymnasium hatte ich das noch nicht gesehen. Also war es selbstverständlich, dass meine Frau Susanne das Buch mit mir gemeinsam erarbeitet hat. Daher kommt es auch, dass im Text immer wieder zwischen „wir“ und „ich“ gewechselt wird. Haben Sie Nachsicht.

Bei der Beobachtung meiner Kollegen fiel mir auf, dass sie ganz selbstverständlich Übungen aus den verschiedensten Bereichen verwenden: Life Kinetik, Brain-Gym, Qi Gong, Tai-Chi, indische Selbstmassage, Kinesiologie ...

Klingt das nach Esoterik? Für manche Menschen vielleicht. Eltern haben manchmal überhaupt kein Verständnis dafür, wenn ihre Kinder nicht stoffgebunden lernen, sondern irgendwelchen „Gymnastik-Quatsch“ machen.

Also: Mit Esoterik haben diese Übungen absolut nichts zu tun! Zumindest nicht mit den geistigen Grundlagen, die hier dazugehören. Wenn Sie heute an der Volkshochschule einen Kurs in einer der angegebenen Richtungen belegen, so werden Sie fast mit Sicherheit viel über den Hintergrund, sozusagen die Basis-Philosophie, hören.

Die Wirksamkeit der einzelnen Übungen ist bei den meisten nicht (!) wissenschaftlich überprüfbar untersucht. Sie basieren aber auf Versuchen, wie z. B. die aus einer Studie der Universität Regensburg im Jahr 2004 über das Jonglieren.¹ Die Anwendung im Klassenzimmer und die notwendige Modifizierung sind frei daraus abgeleitet.

Es handelt sich meist um Übungen, die aus der Praxis für die Praxis stammen. Sie sind größtenteils an Schulen beobachtet worden, viele davon habe ich in eigenen und fremden Klassen erprobt und die Schüler dazu befragt.

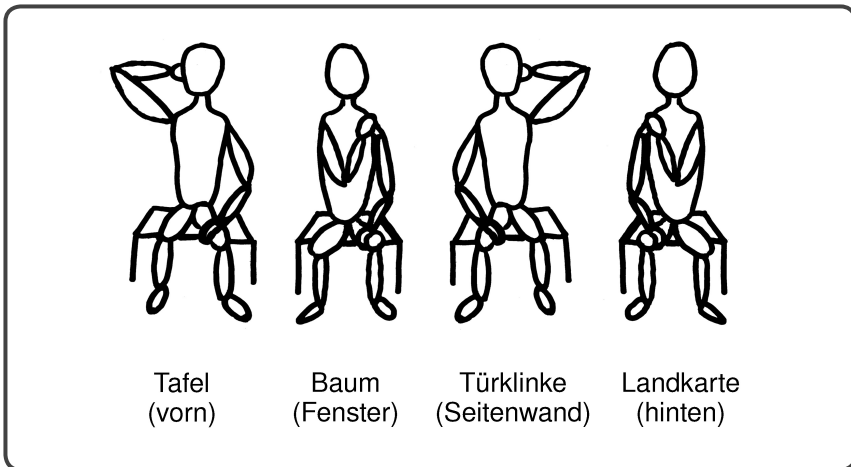
Diese Schüler waren sich in ihrer Beurteilung weitgehend einig: macht Spaß, ist aber manchmal anstrengend. Vom geistigen Hintergrund, von der möglichen Philosophie, erfuhren sie nichts. Sie hatten einfach ihren Spaß an der Bewegung.

Es ist nach meiner Beobachtung sowieso eher die Ausnahme, dass eine Lehrkraft sich intensiv mit dem Hintergrund beschäftigt. In der Regel schaut man sich die Übungen gegenseitig ab und hinterfragt auch als Lehrkraft den Hintergrund nicht. Was sich bewährt, wird ausprobiert.

¹ Vgl. Draganski, Bogdan, Gaser, Christian, Busch, Volker, Schuierer, Gerhard, Bogdahn, Ulrich, May, Arne: Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. In: Nature 427, Number 6972 (2004) S. 311–312.

Lernbereitschaft fördern: allgemein

12



So geht's:

Die Lehrkraft ordnet die vier Seiten des Klassenzimmers je einer Bewegung (Hinterkopf berühren – Gegenschulter berühren) zu.

Die Lehrkraft nennt Gegenstände im Klassenzimmer.

Die Schüler zeigen mit den abgesprochenen Bewegungen, wo sich diese im Klassenzimmer befinden.

Dauer:

5 Minuten

Zusatzinfos:

Diese Übung fördert gleichzeitig die genaue Beobachtung. Unter Umständen, z. B. bei Pinnadeln, müssen die Schüler mehrere Bewegungen machen.

Lernbereitschaft fördern: Englisch

4



some
There is *teapot*
milk in my glass.



any
We don't use *teapot*
weapons.

So geht's:

Die Schüler sitzen.

„Some“ und „any“ werden Bewegungen zugeordnet: Some = rechte Hand greift zum Hinterkopf; any = linke Hand greift zum Hinterkopf.

Die Lehrkraft gibt Sätze vor, bei denen „some“ bzw. „any“ durch „teapot“ ersetzt werden.

Die Schüler zeigen durch ihre Bewegung, ob in die Lücke „some“ oder „any“ eingesetzt werden muss.

Beispiele:

Are there *teapot* girls in this room? (any)

Let's have *teapot* fun. (some)

No, we haven't got *teapot* bananas. (any)

Dauer:

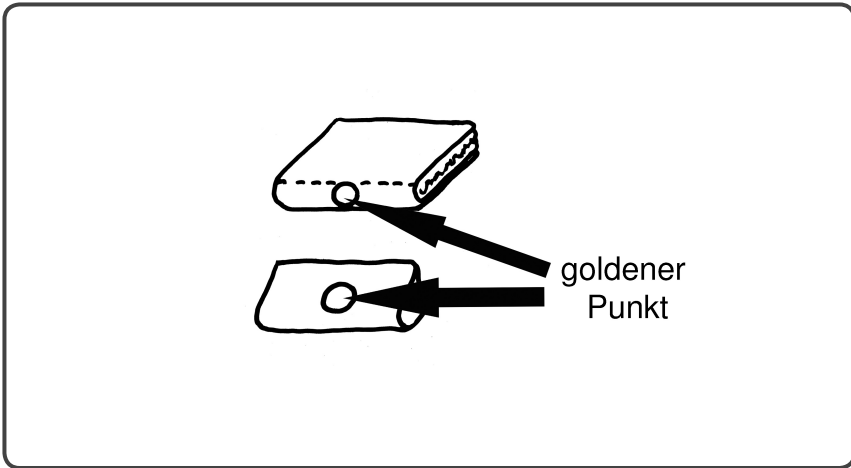
4 Minuten

Zusatzinfos:

Bei fortgeschrittenen Schülern können Sie hier natürlich alle Sonderfälle einbauen, die die Schüler kennen (müssten).

Blockaden abbauen

6



So geht's:

Ein goldener Punkt von circa 2 cm Durchmesser wird auf das Federmännchen geklebt.

Bei einer Blockade markiert der Schüler die schwierige Stelle im Text.

Er betrachtet intensiv den goldenen Punkt.

Dann macht er mit einer anderen Aufgabe weiter.

Dauer:

circa 1 Minute

Zusatzinfos:

Es empfiehlt sich, für den Punkt einen ruhigen Untergrund ohne wildes Muster zu wählen. Sie können als Alternative auch im Klassenzimmer einen großen Punkt anbringen.