# Kognitive Aktivierung durch Bewegung

Die Sonderpädagogin Marlene Janzen hat gemeinsam mit der Choreografin Lucia Glass ein Kartenset mit Bewegungsübungen entwickelt. Es besteht aus kurzen Einheiten für den Schulalltag und Hintergrundwissen für Anleitende. Dabei gehören kognitive Aktivierung und Bewegung für sie zusammen. Ein Interview.

**PÄDAGOGIK:** Kognitive Aktivierung und Bewegung – wie gehört das für Sie zusammen?

**Janzen:** Wenn wir über kognitive Aktivierung sprechen, reden wir meist von einer geistigen Auseinandersetzung, die rein im Gehirn, also »körperlos« stattfindet. Doch in den letzten Jahren wurde deutlich, dass der gesamte Körper, die »embodied cognition«, eine wertvolle Ressource für die Kognitionsfähigkeit darstellt. Bewegung kann dazu führen, dass Kinder in der Lage sind, sich überhaupt kognitiv einzulassen. Bewegung und die Verfassung des Körpers stellen für mich essenzielle Grundvoraussetzungen für kognitive Aktivierung dar.

**PÄDAGOGIK:** Wie kann das von Ihnen entwickelte Kartenset Lehrpersonen und Schüler*innen dabei unterstützen?

**Janzen:** Im Schulalltag stecken wir häufig inmitten von Organisieren, Planen und dem täglichen Unterrichtsgeschehen. Viele wissen um die positiven Effekte von Bewegung, viele wissen sogar, dass Bewegung die Entwicklung und Lernentwicklung maßgeblich mitbestimmt. Doch es fehlt an einem inhaltlich wertvollen und zudem leicht anwendbaren Material. Mit dem Karten-Set bieten wir genau dies an: Ein Hilfsmittel, um Bewegung sowie Bewegungswissen in den Unterricht zu integrieren. Die Lehrpersonen lernen, die Bewegungssprache der Kinder zu lesen und passende Angebote zu machen. Durch das spielerische Trainieren von bestimmten Gehirnarealen in Verbindung mit kreativen Aufgaben werden neue Verbindungen im Gehirn gebildet, die es den Kindern ermöglichen, ihre Konzentration zu steigern, Lernprobleme zu beheben und mit Spaß den Herausforderungen im Schulalltag zu begegnen.

**Bewegungsaktivierung kann eine lernbegleitende Funktion und eine lernerschließende Funktion haben.**

**PÄDAGOGIK:** Was wäre eine typische Bewegungsübung, die sich mit dem Thema »Gehirn« beschäftigt?

**Janzen:** Eine typische Übung heißt »Flinke Hände«, angelehnt an Beatriz Padovan. Sie schult die Handmotorik, die wir brauchen, um uns später die Schuhe zubinden zu können, den Stift zu halten oder mit der Schere zu schneiden. Sie ist der Kategorie Gehirn zugeordnet, da sie zu den automatisierten Bewegungsabläufen gehört und diese im Kleinhirn verankert sind. Wenn wir etwas motorisch können, ohne darüber nachdenken zu müssen, hat unser Gehirn Kapazitäten für andere Herausforderungen. Wenn wir z. B. einen Stift sicher halten können, haben wir Raum, um über die Rechtschreibung nachzudenken.

**PÄDAGOGIK:** Welche Erfahrungen haben Sie bisher beim Einsatz der Karten gemacht?

**Janzen:** Unsere Erfahrung zeigt, dass vor allem die Lehrpersonen eingeführt werden müssen. Sie müssen Bewegungsanlässe im Unterrichtsalltag sehen und sie nutzen, um entsprechende Bewegungsübungen anbieten zu können. Das funktioniert für die meisten nur über eigene Bewegungserfahrungen. Bei den Schüler*innen fällt besonders auf, welchen Stellenwert Entspannung in der Bewegung hat. Die Schüler*innen lieben eine Übung, die »Schneemann« heißt. Sie führt über einen *Freeze* in die Entspannung. Die Kinder rennen, frieren ein und schmelzen wie ein Schneemann langsam zu Boden. Liegend, wie eine Pfütze, darf der Körper ganz an den Boden abgeben. Dieses Bedürfnis ist mit Blick auf die anstrengende Pandemie-Zeit mehr als zu verstehen und zeigt, was die Schüler*innen brauchen, um sich kognitiv auf einen Lerngegenstand einzulassen.

**PÄDAGOGIK:** Inwiefern könnten Ihre Bewegungskarten zu kognitiv aktivierenden Lehr-Lern-Situationen beitragen?

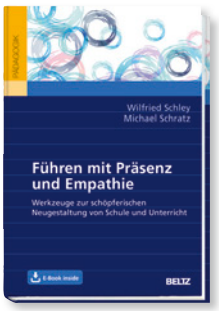
**Janzen:** Angelehnt an eine Studie zur Entwicklung von Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagsschule von der Universität Marburg sehe ich unsere Bewegungskarten auf zwei Ebenen wirksam für Lehr-Lern-Prozesse. Zum einen können die Bewegungskar-

ten die Schüler*innen vorbereiten, sodass kognitive Aktivierung erst möglich wird – die Bewegungsaktivierung im Sinne einer *lernbegleitenden Funktion*. Zum anderen kann Bewegung auch eine *lernerschließende Funktion* haben, durch die ein Lerngegenstand kognitiv zugänglich wird. Lernende können nur wissen, wie schwer etwas ist, wenn sie das Gewicht körperlich gespürt haben, ebenso erschließt sich die Größe eines Raumes durch das Gehen im Raum. Die Bewegung unterstützt den direkten Lernzuwachs und begünstigt kognitive Aktivierung im Prozess.

*Die Fragen stellte Andrea Albers.*

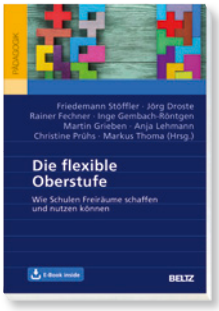
**Marlene Janzen** arbeitet als Sonderpädagogin an einer Hamburger Stadtteilschule und absolvierte eine Ausbildung am Institut für Bewegungs- und Lernentwicklung. Weitere Informationen zum Kartenset finden sich unter: www.bewegungentdecken.de/das-kartenset

**Wissen für Schulleitungen.**




Das Buch vermittelt Werkzeuge und Haltungen zur Neugestaltung von Schule, zur Beziehung zwischen Pädagog*innen, Kindern und Jugendlichen sowie zur systemischen Leadership mit neuem Blick auf Bildung. Dabei geht es nicht um Verbesserung des Status quo, sondern die Leser*innen erhalten Einblicke in die transformatorische Wirkmacht von Leadership. Der Band besteht aus zwei Teilen: Teil 1 führt in die Konzepte des Wandels ein und stellt aktuelle Themen zur erfolgreichen Führung und Entwicklung von Schulen vor. Teil 2 bietet den Leser*innen erprobte Tools an, die sie in ihrer Arbeit an Schulen einsetzen können.

Mit E-Book inside
2021 • 256 Seiten • € 29,95 D
ISBN 978-3-407-83202-3
Auch als E-Book erhältlich




Der Band öffnet den Horizont für mögliche Flexibilisierung auf dem Weg zum Abitur. Die beteiligten Schulen haben dazu Ideen und Modelle entwickelt, wie auch und gerade in der Oberstufe nicht nur in Fächern und Unterrichtsstunden gedacht werden kann. Es wurden Modelle entwickelt, die es jedem Schüler und jeder Schülerin ermöglichen sollen, den je eigenen Weg zum Abitur zu finden.

Mit E-Book inside
2021 • 222 Seiten • € 29,95 D
ISBN 978-3-407-63239-5
Auch als E-Book erhältlich

BELTZ
beltz.de/schule