

Bessere Lernerfolge durch Bewegung

Mentalcoach gibt Eltern und Lehrern Tipps, wie man Konzentration der Kinder fördern kann

Eichenau – Gedichte auswendig lernen auf dem Trampolin, Mathe-Hausaufgaben mit Musik? So nicht, sagen viele Eltern und kämpfen seit Jahren mit den Lehrern gegen die vermeintlichen Konzentrationskiller. „Sitz still und konzentrier dich“ lautet die Devise in den meisten Familien. Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung zeigen jedoch, dass zappelnde Kinder Recht haben.

„Durch Bewegung und Spaß lassen sich bessere Lernerfolge erzielen“, bestätigt Sepp Spreitzer, Geschäftsführer der Powerbrain GmbH. Im Rahmen des Elternforums in der Aula der Josef-Dering-Grundschule hielt der Mental-



Mentalcoach Spreitzer zeigt, wie man mit einfachen Übungen die Konzentrationsfähigkeit von Kindern fördert. TB

coach auf Einladung des Fördervereins der Schule jetzt einen Vortrag über „Powerbrain-Mentaltraining für Kinder“. Das Interesse bei Eltern und Lehrern war groß.

Spreitzer stellte ganzheitliche Methoden zur Verbesserung der Konzentration und Lernleistung vor. Erkenntnisse aus der modernen Gehirnforschung, der Bioenergetik, der Kommunikationswissenschaften und verschiedener Entspannungstechniken fließen bei „Powerbrain“ zusammen und bilden die Grundlage für die erfolgreiche Gehirnaktivierung. Durch einfache Techniken im Alltag werden neue synaptische Verbindungen im Gehirn geschaffen, die

Kindern das Lernen erleichtern können.

Sehr anschaulich führte Spreitzer sein Publikum in die Geheimnisse des menschlichen Gehirns ein. Durch praktische Übungen lernten die Zuhörer, wie das Netzwerk im Gehirn vergrößert werden kann. „Fahren Sie mit Ihrem rechten Fuß einen Kreis im Uhrzeigersinn und gleichzeitig mit dem rechten Arm eine Sechse“, forderte Spreitzer die Zuhörer auf. „Beide Gehirnhälften gleichmäßig herauszufordern und zu aktivieren, ist der Schlüssel zum Erfolg.“ Nur wenige Trainingseinheiten verbessern bei den meisten Kindern Konzentration und Selbstständigkeit. tb

Synapsen-Training mit Bein- und Kopfarbeit

Bein- und Kopfarbeit, Koordination von Bewegungsabläufen und bessere Verknüpfung der Synapsen: So könnte man das neue Powerbrain-Angebot von Georg Fleischmann grob umschreiben. Dieses ganzheitliche Mentaltraining besuchen derzeit fünf Männer und Frauen im Amper-Tennisclub. Ihr gemeinsames Ziel: Die Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Isolde Stuffer (51) ist eine

der Kursteilnehmerinnen. „Ich mache aus Neugier mit und bin einfach offen für so etwas“, sagt die Buchhalterin. Bereits seit dem letzten Sommer kennt sie Powerbrain. „Es ist auch fürs Tennistraining eine gute Vorbereitung – man bekommt sehr schnell den Kopf frei.“ Stuffer beschreibt sich selbst als eher kopflastigen Typ. „Manche Übungen fallen mir recht schwer, aber es ist erstaunlich, wie schnell das Training

auf den Bewegungsfluss und auch auf die Gedanken wirkt; da passiert echt was im Hirn und nach zwei Stunden Powerbrain bist Du echt ganz schön ausgepowert.“ Steuerberater Alexander Hahn (41) meint: „Es kann ja nicht schaden, wenn zur körperlichen Fitness die geistige mit dazu kommt.“ Er hat schon in der ersten Trainingseinheit gemerkt, wo es bei ihm hakt: „Bei den Farben habe ich Schwierigkeiten.“

Georg Fleischmann übt Schrittkombinationen mit den Teilnehmern. Sie müssen Zahlen, Orte und eben auch Farben mit einem Schritt nach vorn, nach hinten, nach rechts oder links, verknüpfen. Mit den Übungen sollen Schwierigkeiten beim Umschalten von einer Aufgabe zur anderen, Gedächtnislücken oder Konzentrationsprobleme beseitigt werden. „Jeder ist irgendwo gestresst, will bestenfalls weniger Energie verbrauchen; das kann gelingen, wenn die Gehirnhälften besser miteinander verknüpft werden und genau da setzt das Powerbrain-Training an“, sagt Fleischmann. Er spornt die Teilnehmer an.

„Der Körper lernt nur, wenn er etwas Neues erfährt, wenn wir neue Pfade gehen und gewohnte Wege verlassen.“ Er weiß auch: „Je älter man ist, umso fest gefahrener sind diese Pfade aber man kann immer neue Impulse geben.“ Das funktioniert bei Kindern ebenso, wie bei der älteren Generation. „Auch bei Demenzpatienten könnte viel mit Powerbrain bewirkt werden – ein Einzeltraining bringt wenig aber mit der Kombination Gedächtnis und Psychomotorik kann viel erreicht werden kann“, sagt Fleischmann. Als Powerbrain-Mentaltrainer bietet er auch Kurse in Seniorenheimen an sowie spezielle Trainingseinheiten für Kinder und Erwachsene. ANGI KIENER



Georg Fleischmann (l.) trainiert mit seinen Schützlingen das Gehirn.

FOTO: KIENER