

8.3

Dynamisches Sitzen – Konzentration durch Bewegung und Ruhe



Selbst beim interessantesten Thema, beim abwechslungsreichsten Unterricht ist irgendwann die Aufnahmefähigkeit des Menschen erschöpft.

Dies kann zum einen biologische Ursachen haben, da die Leistungskurve des Menschen am Tag verschiedene Höhen und Tiefen aufweist und die Konzentrationszeiten auch altersbedingt variieren. (5 – 7 Jahre: 10 Min., 7 – 10 Jahre: 15 Min., 10 – 12 Jahre: 20 Min.,...)

Kinder verbringen heute deutlich mehr Zeit als noch vor 20 Jahren in einer sitzenden Körperhaltung; und sie bewegen sich auch ganz offensichtlich weniger als früher.

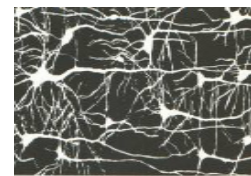
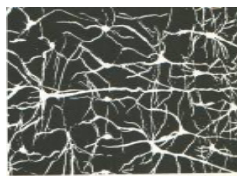
„Sitz gerade!“, „Sitz still!“ solche Forderungen sollten heute in der Schule überholt sein.

Auch Behauptung, dass Bewegung der Aufmerksamkeit und Konzentration schadet, ist von gestern. Denn: **Bewegung muss sein – und das auch während des Sitzens.**

Bewegung ist ein Grundbedürfnis und Ausdruck von Lebensfreude. Darüber hinaus ist der vitale Drang nach körperlicher Aktivität Voraussetzung für eine gesunde und leistungsfähige Entwicklung. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass dadurch **der Prozess des Lernens positiv beeinflusst wird.**

Die stärkste Anregung zur synaptischen Verschaltung und zur Ausschüttung von nervenzellerhaltender Faktoren ist die Bewegung und die damit eng verknüpfte Sensorik des Körpers.

Durch diese Aktivierungen werden die Hirnareale komplex beansprucht. Dadurch werden neurotrope (nervenzellschützende) Stoffe ausgeschüttet, welche die Verschaltung und Erhaltung neuronaler Strukturen gewährleisten und den Nervstoffwechsel fördern.



Statisches Sitzen macht krank.

Problematischer sind die Auswirkungen von zu langem und einseitigem Sitzen, die sich in gesundheitlichen Problemen besonders im Wirbelsäulenbereich und im Herz-Kreislauf-System bemerkbar machen. Die Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach.

Folgen:

- Das Becken dreht zunehmend nach hinten, der Rücken wird krumm, die noch nicht gefestigte Knochenstruktur der Heranwachsenden wird deformiert. (Haltungsstörung)
- Die Schulter-, Nacken-, Rückenmuskulatur verspannt sich. (Schuldkopfschmerz)
- Die Bandscheiben werden einseitig gepresst.
- Die Bauchmuskulatur erschlafft und die Verdauungsorgane werden eingeeengt.

Zu viel Sitzen begünstigt nach Oppolzer: Unlust zum Lernen, Unaufmerksamkeit und Ablenkung, Unterrichtstörung und Aggressivität und vermindert die Lernleistungsfähigkeit.

Gehirngerechte Bewegungen wie:

- Kreuzungsbewegungen zwischen Arm- und Beinseite (linker Arm zum rechten Knie)
- Gegenbewegungen
- Achterkreisen mit Armen oder Beinen,...

intensivieren schließlich das Zusammenspiel beider Hirnhälften und fördern damit ebenso die Konzentration, Merk- und Problemlösefähigkeit.

Die bessere Lösung: Dynamik statt Statik

Der Mensch ist nicht zum Sitzen geschaffen. Deshalb ist der Körper durch Hin- und Herrutschen, Kippen, dem Abstützen des Kopfes,... um Selbstregulation bemüht. Wenn wir Erwachsene die Erscheinungen als natürliche Reaktion des Körpers und nicht als Undiszipliniertheit einordnen, dann ist bereits ein wichtiger Schritt von einer „Sitzschule“ zu einer Schule, in der das Sitzen in Bewegungen kommt, getan.

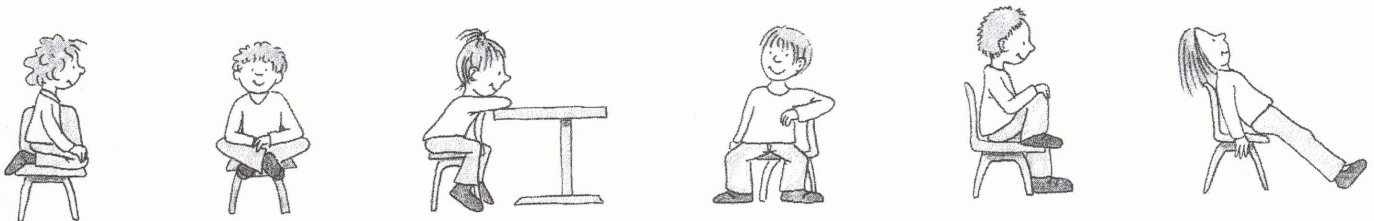
Die Akzeptanzbereitschaft der Lehrer und Eltern wird damit zu einer entscheidenden Bedeutung für Verhaltensänderungen bei den Schülern.

Ein dynamisches Sitzen hat nach Gamp/ Illi (1995) viele Vorteile, es:

- regt die Wahrnehmung der kinästhetischen Sinnesempfindungen an
- fördert die Bewusstwerdung und damit die Selbststeuerung des eigenen Sitzverhaltens
- regt die Bewusstheit für unterschiedliche Arbeitshaltungen an
- bietet ein natürliches Training der Rumpfmuskulatur und des Kreislaufs
- gewährleistet eine gesunde Wirbelsäule durch die Versorgung der Bandscheiben unterstützt die Durchblutung und die Funktion der inneren Organe
- vermindert die Druckbelastungen auf das Gewebe
- ermöglicht die Venenentlastung
- provoziert entspannte Schultern
- verbessert das Konzentrationsvermögen
- aktiviert die geistigen Kräfte zum Lernen
- verhilft zum Abbau von inneren Spannungen und Stress
- erhöht die Arbeitsfreude und die Lust am Lernen (Gamp/ Illi, 1995 S.146).

Tipp! Vielfältige Haltungswechsel für das dynamische Sitzen!

Tipp!



Schon Aristoteles stellte fest: "Vita motu constat" – das Leben besteht in der Bewegung. Die permanente Haltungsänderung beim *dynamischen* Sitzen geht über die physiologisch notwendige Bewegung hinaus.

Der Sitzende verändert dabei seine Sitzposition fortwährend. Damit erzeugt er selbständig eine Vielzahl unterschiedlicher Belastungssituationen für seinen Bewegungsapparat und kann sich damit vor Überlastungen schützen.

Ein Elternabend schafft Vertrauen

LehrerInnen wissen inzwischen von der Bedeutsamkeit der Bewegung für das Lernen.

Ein Elternabend mit dem Thema „**Was haben Bewegungen und Wahrnehmen mit Lernen und Verhalten zu tun?**“

- kommt dem berechtigten Wunsch der Eltern nach, Informationen über Inhalte des Unterrichts zu bekommen,
- schafft Vertrauen in den bewegten Unterricht,
- erleichtert und unterstützt die pädagogische Arbeit in der Schule.