

Oberndorf a. N.

Spiel und Spaß stehen im Vordergrund

Schwarzwälder-Bote, 20.01.2015 19:35 Uhr



Beim Brainkinetic-Training sollen nicht alltägliche Bewegungen und Impulse das Gehirn anregen. Foto: Fahrland Foto: Schwarzwälder-Bote

Von Sylvia Fahrland

Oberndorf-Bochingen. Mit Spaß und Bewegung die Konzentrationsfähigkeit zu fördern und Koordinationsschwierigkeiten entgegenzuwirken, um seine Leistungen in Schule, Alltag oder Beruf zu verbessern, geht das? Und was verbirgt sich hinter dem etwas sperrigen Begriff "Gehirnintegrationstraining"?

Birgit Haller aus Bochingen ließ sich vor acht Monaten zur Brainkinetic-Trainerin ausbilden und bietet entsprechende Kurse an. Dahinter steckt der Grundgedanke, durch nicht alltägliche Impulse und Bewegungen das Gehirn zur Bildung neuer Synapsen anzuregen. Visuelle und kognitive Aufgaben werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen miteinander verknüpft und fördern die Vernetzung unterschiedlicher Gehirnareale. Brainkinetic wurde 1999 von Josef Mohr entwickelt.

Haller betont, die Anwendungsmöglichkeiten seien vielseitig. Im Bereich Profisport, beispielsweise an der VfB-Fußballschule, mache man sich Brainkinetic zunutze. Doch könne man in jedem Lebensbereich und in jedem

Alter – ob Schüler, Hausfrau, Berufstätiger oder Senior – durch Einzel- oder Gruppentraining zu mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit finden und ein positives Körpergefühl entwickeln.

Aktuell besucht eine kleine Gruppe von Kindern im Alter von acht bis zehn Jahren den Einstiegskurs von Birgit Haller, der insgesamt zehn Termine umfasst. Sie werfen zwei Jonglierbälle senkrecht in die Luft, fangen diese abwechselnd mit gekreuzten oder offenen Armen wieder auf, gehen dabei vorwärts über den Sportplatz und lassen sich auch von ein paar Schneeflocken nicht irritieren. Auch größere Bälle und bunte Seile kommen zum Einsatz.

Birgit Haller trainiert gerne im Freien. Die Übungen werden draußen, im Einklang mit der Natur, viel schneller aufgenommen, erklärt sie. Man könne Vogelgezwitscher wahrnehmen, vielerlei Reize stimulierten das Gehirn, und man entfliehe den schulischen Räumlichkeiten, die oft mit negativen Gefühlen behaftet seien. Bewegen, Toben und Lachen gehören unbedingt dazu. "Spiel und Spaß stehen im Vordergrund" betont Haller und motiviert die Kinder mit Sätzen wie "Jeder ist gut" oder "Du lernst das". Vieles kommt mit der Zeit, sagt sie. Sie stellt die Kinder vor Herausforderungen, baut die Übungen Schritt für Schritt aus, legt aber Wert darauf, die Kursteilnehmer nicht zu überfordern. Es wird viel gelacht, die Kinder dürfen Begrifflichkeiten aus ihrem Alltag verwenden oder auch mal in die Rolle des Trainers schlüpfen. Gelingt eine Übung nach einiger Zeit, sorgt der Ausstoß von Glückshormonen für ein gutes Gefühl.

Diese Woche hat Birgit Haller den Lehrern der Grundschule Bochingen mit praktischen Übungen das Brainkinetic-Gehirnintegrationstraining vorgestellt. Heike Wössner, die sich momentan mit Reinhard Straub die kommissarische Schulleitung an der Grundschule teilt, sagte, sie könne förmlich spüren, wie das Gehirn dabei arbeiten müsse. Das Konzept findet Anklang, denn "unsere Kinder bewegen sich ohnehin viel zu wenig". Sie könne sich gut vorstellen, Bewegungselemente in den Grundschulalltag einzubauen, und die Bedeutung der Rechts-Links-Verknüpfungen im Gehirn seien nicht zu unterschätzen.

Birgit Haller lebt, was sie lehrt. Sie betreibt eine Praxis für Erfolgs- und Gesundheitscoaching. Wer sie dort besucht, bekommt schon mal im Gespräch überraschend ein paar Bälle mit dem Zuruf "rechts" oder "links" zugeworfen. Landet man telefonisch auf ihrem Anrufbeantworter, macht sie möglicherweise gerade im Garten ihr Training – und wünscht ihren Anrufern vor dem Signalton per Bandansage "einen entspannten Tag". uWeitere Informationen gibt es unter www.birgit-haller.de sowie unter www.brainkinetic.de.