



Wir lernen nicht nur mit dem Kopf

Warum es an der FAS immer möglich ist, den eigenen Bewegungsimpulsen nachzugehen

Katrin Bohner

Wer Kinder an der FAS beobachtet, nimmt ihren enormen Bewegungsdrang wahr. Kein Wunder! Denn Bewegung ist kraftvoller Katalysator für verschiedenste Entwicklungsprozesse. Für eine harmonische Gesamtentwicklung ist es deshalb grundlegend, Außenräume zu haben, in denen die Kinder ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung spontan ausleben können.

In Bewegung – draußen und drinnen

Aber nicht nur im Außengelände findet man Kinder in Bewegung - auch in den Räumen sitzen Kinder auf dem Boden, wenn sie gemeinsam mit dem Montessori-Mathe-Material experimentieren. Sie sind in Bewegung, wenn sie sich Kostüme für ihr spontanes Theaterspiel aus der Verkleidungskiste suchen. Sie holen sich Material für ihr Schreibprojekt oder gehen zum Bücherregal. Meist meldet sich ein

ganz natürlicher Bewegungsdrang, wenn sie lange ruhig gelesen haben. Dann ist Zeit für den Hängematten-Raum, um dort zu toben; ausgepowert kommen die Kinder wieder zurück zu ihrem Tun. Selbst die Großen berichten von einem freieren Kopf, sobald sie ein paar Mal um die Tischtennisplatte gerannt sind. Aus unserer Erfahrung ist Bewegung absolut wichtig!

Der **Zusammenhang von Lernen und Bewegung** lässt sich empirisch belegen. So ist Bewegung ein wichtiges Fundament für abstraktes, kognitives Denken. Wer sich bewegt, aktiviert die motorischen Zentren des Gehirns. Diese Zentren spielen eine wesentliche Rolle dabei, wie Informationen verarbeitet und gespeichert werden.

„Bewegung ist für das Lernen absolut notwendig. Bewegung erweckt und aktiviert viele unserer geistigen Fähigkeiten. Bewegung integriert und verankert neue Informationen und Erfahrungen unserer neuronalen Netzwerke. Und Bewegung ist Voraussetzung dafür, dass wir das Gelernte, unser Verständnis und unser Selbst durch Handeln zum Ausdruck bringen.“

Dr. Carla Hannaford

Neurophysiologin, Pädagogin, Professorin Biologie

Interessanterweise ist die motorische Aktivität nicht nur für den Lernvorgang wichtig, auch das emotionale Gleichgewicht steht in direktem Zusammenhang mit Bewegung. Bewegung sorgt für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt, baut Stress ab, löst Glücksgefühle aus und baut Selbstsicherheit auf – wichtige Faktoren auf dem Weg zum Teenager und dann Erwachsenen. Selbstverständlich trainiert Bewegung auch die körperliche Geschicklichkeit, die Koordination in den Bewegungsabläufen, und sie unterstützt die Ausbildung von Kondition.

Aufgrund all dieser Gesichtspunkte sehen wir in dem großen Bewegungsspielraum für Kinder und Jugendlichen an der FAS eine ideale Vorsorge, um Bewegungsdefizite zu vermeiden – diese würden vielfältige Störungen in unterschiedlichsten Bereichen nach sich ziehen. Wer die Freie Aktive Schule besucht, sieht überall sich bewegende Kinder in unterschiedlichsten Aktivitäten. „Bewegte Schule“ ist fast wie ein Motto, einer der wichtigsten Grundbausteine.

„Das Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben.“

Maria Montessori



Die Strukturen der Intelligenz können nur durch konkrete Aktivität gebildet werden, und zwar unter Einbeziehung aller Sinne und größtmöglicher Bewegungsfreiheit.

Jean Piaget

