

Neuronennetz gegen Stress

Vortrag vor Lehrern, Eltern und Schulsozialarbeitern: An Freibergs Schulen trifft Gehirnsport auf Unterricht

FREIBERG

Konzentrationsverlust, Reizüberflutung und Motivationsverlust sind Themen, die Schüler, Eltern sowie Lehrer täglich beschäftigen. Tanzpädagogin und Gehirnfitnessexpertin Heidrun Link soll nun mit ihren Link Moves dazu beitragen, diesen Phänomenen entgegenzuwirken. „Gehirn an – Stress aus: Gehirnsport trifft Schulunterricht“, lautete der Titel des interaktiven Vortrags von Heidrun Link, die bei der Kooperationsveranstaltung der Oscar-Paret-Schule (OPS) und der Freiburger Grundschulen zu Gast war.

Die Referentin hat laut einer Mitteilung der OPS das Link-Moves-Gehirnfitnesstraining entwickelt, das für Innovation, Spaß und Bewegung steht. Geistige Aktivität, körperliche Fitness und soziale Kontakte lauten die drei Erfolgsfaktoren des Bewegungstrainings, das geistige Fitness ein Leben lang verspricht.

Mix aus Theorie und Praxis

Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte Ursula Bender-Strähle, geschäftsführende Schulleiterin der OPS und Rektorin der Abteilung Realschule, die rund 100 Teilnehmer, die aus Lehrern, Schulsozialarbeitern und Eltern bestanden. Finanziell unterstützt worden sei die Veranstaltung vom Forum Kinder- und Jugendschutz, teilte Bender-Strähle mit.

In den folgenden 60 Minuten wurde den Teilnehmern laut Mitteilung der Schule ein span-



Mit Bewegung kann das Gehirn kontinuierlich trainiert werden, lernen die Teilnehmer der Kooperationsveranstaltung der Freiburger Schulen.

Foto: privat

nender Mix aus Theorie und Praxis geboten. Heidrun Link zeigte demnach anschaulich auf, wie die Schaltzentrale unseres Körpers, das Gehirn, funktioniert, welche Zentren bei Reizüberflutungen und Stress angesprochen werden, wie sie verarbeitet werden und welche körperlichen Reaktionen daraus resultieren. Schnell wurde klar: Wer Stress abbauen, sein Gehirn optimal nutzen und bis ins hohe Alter geistig fit bleiben will,

muss in Bewegung bleiben und sein Gehirn kontinuierlich trainieren. Dies bedeutet laut Heidrun Link eine optimale Vernetzung der beiden Gehirnhälften durch das ständige Ausbilden neuer Datenautobahnen, dem sogenannten Neuronennetz. Und genau hier setzen die speziellen koordinativen und kognitiven Bewegungsübungen an, die von Heidrun Link immer wieder auflockernd zwischen den kurzen theoretischen Ausführun-

gen platziert wurden. Zudem regte sie durch praxisbezogene Beispiele die Umsetzung im Alltag an. „Durch ihre frische, fröhliche und motivierende Art gelang es ihr, die Teilnehmer mitzureißen, sie zur Selbstreflexion und zum Umdenken zu bewegen und nicht zuletzt den Mut aufzubringen, das Erlernte zukünftig in den Schulalltag und das Privatleben zu integrieren“, lautet die Zusammenfassung in der OPS-Mitteilung. (red)