



Lerntraining

am Fuße der Berge



Stufe 1: der Fisch in uns. Das Schaukeln auf der Wippe erinnert an das Gefühl im Mutterleib und soll so Unsicherheit und Vertrauen ins Leben vermitteln.

Im speziellen Bewegungskurs der sieben Entwicklungsstufen hilft Ursula Bernhard Kindern und Erwachsenen dabei, ihre Eigenkompetenz zu stärken und Probleme des Lebens zu meistern.

Eltern, bei deren Kindern Entwicklungsverzögerungen, Lese-Rechtschreib- und Rechenschwächen oder sogar ADS/ADHS diagnostiziert wird, stehen meist vor einem Problem: sie sind hilflos und wissen nicht, was sie für ihre Sprösslinge am besten tun sollen. Vor allem bei der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) wehren sich viele gegen den ärztlichen Ratschlag, ihren Kindern Medikamente zu verabreichen. Auch Melanie Gröner hat für ihren Sohn Jannik eine Alternative gesucht. Die besorgte Mutter hat durch die Arbeit der Evolutionspädagogin Ursula Bernhard wieder Hoffnung geschöpft, da sich die Probleme ihres Sohnes schon nach zwei Besuchen verbessert haben. »Wir sind auf dem richtigen Weg«, versichert die Mutter und freut sich, dass es der ganzen Familie

dadurch besser geht. Der 11-jährige Jannik war anfangs zwar »etwas genervt« von dem Vorhaben seiner Mutter, fühlte sich aber schon bald »richtig wohl«. Anstatt Nachhilfe oder ähnlichem stehen in der Praxis für Praktische Pädagogik bei Ursula Bernhard gezielte Bewegungsübungen am Gleichgewichtsparcour der 7 Entwicklungsstufen in der Natur wie z. B. das Liegen auf einer Wippe oder das Kriechen durch einen Schlupfstein auf dem Programm.

Neue Autobahnen im Gehirn

Die Praktische Pädagogik zielt darauf Lern-, Verhaltens- und Kommunikationsblockaden schnell und punktgenau zu erkennen und zu lösen. Das Konzept basiert auf Grundlagen der modernen



Dipl. Soz. Päd. (FH) Ursula Bernhard betreibt eine Praxis für Praktische Pädagogik, Evolutionspädagogik und Coaching in Wertach/Allgäu. (Kontakt siehe Bezugs- und Informationsquellenverzeichnis)*



Oben, Stufe 2: Amphibienstufe. Mit Hilfe des Schlupfsteins werden die Entdeckerlust, die Fähigkeit uns zu schützen sowie die Erlebnissicherheit gestärkt.

Mitte links, Stufe 3: Reptilienstufe. An der Kickwand entfalten wir Kraft und Reaktionsvermögen und schulen so unsere Körpersicherheit.

Mitte rechts, Stufe 4: Säugetierstufe. Durch die Bewegung im Rondell wird der Umgang mit Ängsten und Gefühlen unterstützt und so die emotionale Wahrnehmung und das Nähe-Distanz-Verhalten verbessert.

Unten, Stufe 5: Affenstufe. Training des Gleichgewichts auf hohem Niveau

Gehirnforschung, der Kinesiologie und der Evolutionspädagogik*.

Letztgenannte wurde vor 20 Jahren von Ludwig Koneberg entwickelt. Dieser gründete daraufhin in München das Institut für Praktische Pädagogik IPP. Lernprobleme oder Verhaltensschwierigkeiten resultieren demnach vielfach aus unzureichenden Vernetzungen im Gehirn. Der Bewegungsapparat, die Muskulatur und das Gehirn sind nicht nur eng verknüpft sondern arbeiten auch zusammen. Mit speziell abgestimmten Bewegungs- und Körperübungen werden daher die verschiedenen Gehirnregionen aktiviert. Dadurch entstehen neue Erfahrungen und Vernetzungen, die zuvor nicht angelegt oder nur unzureichend vorhanden waren. Es ist so, als ob man »aus ein paar Landstraßen im Gehirn neue Autobahnen schafft«, erklärt es Ursula Bernhard. Und das ist seit letzten Sommer sogar in mitten der Natur auf einem 1000 Meter hoch gelegenen Kraftplatz am Fuße der Allgäuer Berge möglich. Dort eröffnete Dipl. Sozialpädagogin Ursula Bernhard nämlich ihren Bewegungsparcours der 7 Entwicklungsstufen. Diese sind mit einem Hausbau gleichzusetzen dessen Fundament das Vertrauen ist. Sie entsprechen den aufeinander aufbauenden natürlichen Entwicklungsstadien der Evolution, die jeder Mensch von der Schwangerschaft bis hin zum Grundschulalter sowohl körperlich als auch geistig durchlebt. Von der Fisch- über die Amphibien-, die Reptilien-, die Säugetier-, die Affen- und die Urmenschstufe richtet sich der Mensch Schritt für Schritt auf bis er in der siebten Stufe, der Menschstufe, zum modernen Mensch wird.

Zurück zum Inneren Gleichgewicht

Durch die Aufrichtung vom liegenden zum stehenden Geschöpf ist ein gewisses Ungleichgewicht entstanden, das sich oft in Unsicherheit zeigt und den Mensch die Augen nach unten richten lässt. »Wir lernen das Gleichgewicht und damit die Sicherheit im Körper zu stärken«, erklärt Ursula Bernhard. Denn Gleichgewicht ist nicht nur für das Leben an sich eine wichtige Grundlage sondern auch das notwendige Fundament,



Stufe 6: Urmensch Stufe. Auf dem Weg durch das barfuß begehbbare Labyrinth finden wir unsere Position im Leben.



Stufe 7: Der moderne Mensch in uns. Am Fernrohr finden wir Unterstützung auf der Suche nach unserem ganz persönlichen Sinn im Leben.

damit das Lernen gelingen kann. Dabei sind körperliches und emotionales Gleichgewicht eng miteinander verbunden. Der gezielte Einsatz bestimmter Bewegungen ist daher auch der Schlüssel zur Wiederherstellung des Gleichgewichts. Über die Ruhe und Gelassenheit in der Wippe, die die Fischstufe symbolisiert, gelangt man in der Amphibienstufe zur positiven Neugier und in der Reptilienstufe schließlich zum konstruktiven Umgang mit seinen Kräften. Das ermöglicht den Abbau von Hypo- und Hyperaktivitätsproblemen und einen positiven Umgang mit Aggressionen. Damit kann der Grundstein für den Ausdruck in der Sprache und für eine kraftvolle Persönlichkeit gelegt werden. Die meisten Therapien setzen allerdings erst bei Stufe 4 an, mit der das Gefühl beginnt

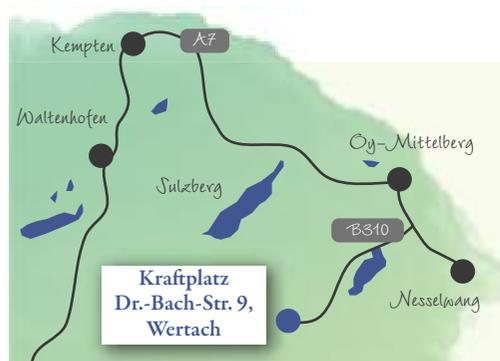
und schenken den drei ersten, unbewussten Stufen wenig Beachtung. In jeder Stufe gibt es einen aktiven und passiven Teil. Wenn ein Kind immer nur einseitig reagieren kann z.B. sich ständig bewegen muss, sprechen wir von einer Blockade im unbewussten Teil des Gehirns. Wenn das »ruhig sein können« nicht integriert ist, ist es gefangen in seinen eigenen Verhaltensweisen und kann nicht situationsgerecht handeln. In der Evolutionspädagogischen Arbeit wird mit der Stufe 1, dem Urvertrauen, begonnen. Dementsprechend können nicht vorhandene Vernetzungen durch Übungen aus der Evolutionspädagogik* trainiert werden. Denn um erfolgreich zu sein, sollte man auch die unbewussten Stufen in Betracht ziehen. Viele Probleme hängen nämlich mit Nähe-

Distanz-Schwierigkeiten oder der Auge-Hand-Koordination zusammen. Die nicht vollzogenen Entwicklungsstufen können allerdings in zwei bis vier Sitzungen nachgeholt werden und ermöglichen dem Kind einen leichteren Übergang.

Problemlösung durch neuen Blickwinkel

Hat ein Mensch alle Stufen durchlaufen, verfügt er laut Koneberg über die Kompetenz mit den permanenten Wandlungen des Lebens fertig zu werden sowie die Kraft und den Mut bei Problemen weiterzugehen. Nicht nur Kinder ab dem Kindergartenalter sondern auch Erwachsene profitieren daher von der Evolutionspädagogik*. Sie kann Blockaden lösen, Ängste reduzieren, Abhilfe bei Schlafstörungen schaffen und gegen Stress (Burnout) eingesetzt werden.

»Mich fasziniert es, dass der Mensch durch ein AH-Erlebnis eine neue Wahrnehmung, einen neuen Blickwinkel und dadurch neue Perspektiven dazugewinnt«, sagt Ursula Bernhard und führt aus, dass er aus dem balancierten Zustand die Kraft hat Dinge anders anzugehen.



Bewegungsparcours der 7 Entwicklungsstufen
Tag der offenen Tür
auf dem Kraftplatz am Samstag,
13.08.2016/10.00 – 16.00 Uhr
Näheres unter:
www.ursula-bernhard.de

Text: Marion Bässler /
 Fotos: Marion Bässler (x); ©ehrenberg-bilder - Fotolia.com &