



Dream-Team Bewegung und Lernen

Mit der eigenen Lebensaufgabe und einem Spiel bewegt durch
die Schule

Das Balancool Spiel und die Lebensaufgabe
Sommer 26

Intro

Wie man Kindern mit einem speziellen Bewegungsspiel dabei hilft, in Verbindung mit ihrer geistigen Lebensaufgabe zu bleiben, damit sie in der Schule gern lernen.



Herbert Handler

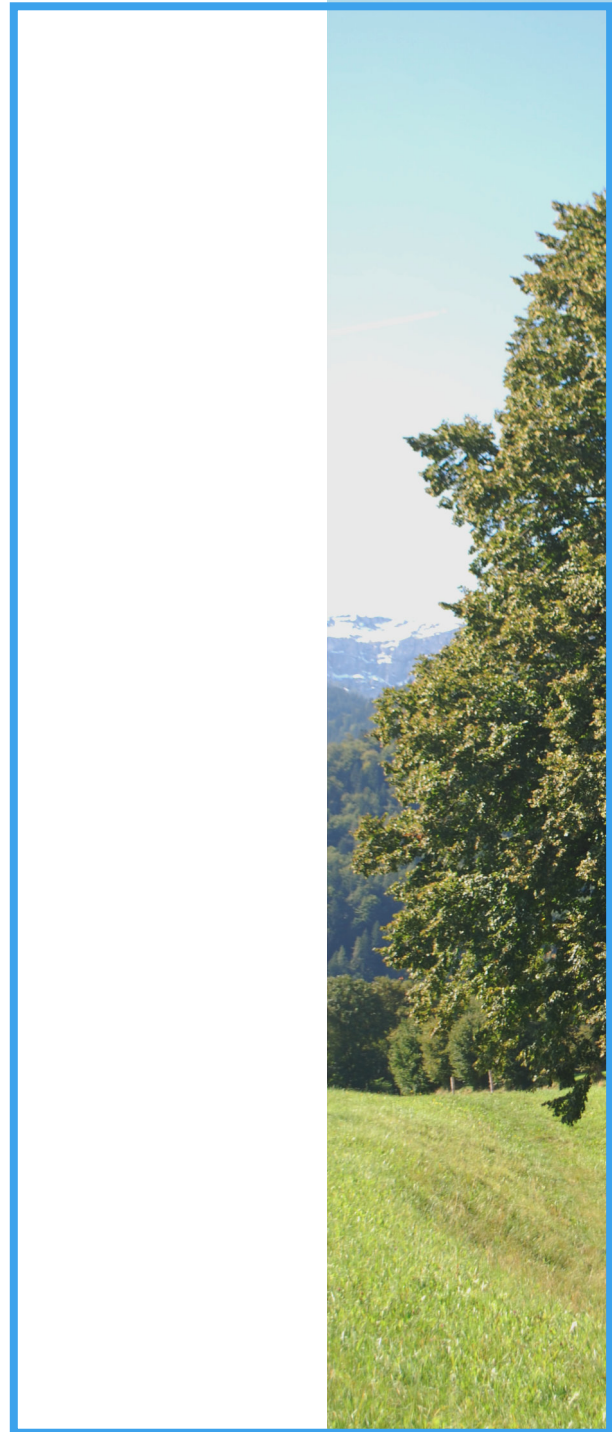
Kinesiologe und LSB, eingeschränkt
auf sportwissenschaftliche
Beratung

Einleitung

Spezielle Bewegungsspiele

Es gibt inzwischen viele Studien über die Wirksamkeit von Sport für die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Aber Kinder können auf solche Ergebnisse verzichten. Ihnen ist wichtig, dass sie (mit ihrer Lebensaufgabe, die sie in sich tragen), wahrgenommen werden.

Die in diesem Artikel vorgestellten Balanceness bzw. Balancool Bewegungsspiele tragen dazu bei, die Verbindung von Verstand und Herz zu aktivieren, damit die Lebensaufgabe leichter erfüllt werden kann. Sie ist die eigentliche Grundlage in den Kindern, die es ihnen ermöglicht, sich auch für die schulischen Inhalte zu erwärmen.





Was ist denn die eigene Lebensaufgabe?

Wie man sie finden kann

Um diese Frage zu beantworten, zeichnet man sich am besten 2 Kreise auf den Boden. Verwenden Sie dafür zum Beispiel 2 Flipchart Papiere, zeichnen Sie in den Sand oder nehmen Sie die Straßenkreiden der Kinder. Die Kreise sollten einen Durchmesser von ungefähr 70 cm haben. Einer der beiden Kreise, die Sie links und rechts etwas vor sich platzieren, stellt den Alltag dar, der andere Ihre Herkunft. Ja, nun müssen Sie schnell denken – „Woher komme ich?“

Manche werden nun vielleicht meinen, sie kommen aus dem Universum oder Ähnlichem. Aber wer hat denn alles geschaffen? Kommt alles von einem Schöpfer? Und haben Sie persönlich in diesem Sinn etwa eine Aufgabe, die Sie auf der Erde erfüllen sollten? Na ja – wenn Sie möchten, dann stellen Sie sich einfach in den Kreis mit dem Schöpfer und spüren Sie nach, welche Aufgabe es sein könnte. Zusätzlich drüber zu schlafen hilft auch :-).

Welche Bewegung bewirkt Lernbereitschaft?

Nun haben Sie der grundlegenden Frage nach der Lebensaufgabe nachgespürt. Aber der übliche Alltag erfordert wahrscheinlich auch Ihre Aufmerksamkeit (Lehrplan, Zuhause, Kinder, Elternsprechtage, einkaufen, ...).

An diesem Punkt eine einfache Frage: Was verfolgen Sie? Oder: Was ist das Resultat, das am Ende des Tages da sein soll?

Folgen Sie Ihrer Lebensaufgabe, die Sie von dort, wo Sie herkommen mitgenommen haben? Oder folgen Sie den Aufgaben, die Sie für den existenziellen Wohlstand und die nötigen Bedürfnisse des alltäglichen Lebens erledigen müssen?

Sie haben die Wahl (Ursache). Die Art Ihrer Bewegung ist eine Folge Ihrer Wahl (Wirkung). Auch was Sie lernen, ob es sinnvoll oder sinnlos ist, baut auf dieser Orientierung auf und führt entweder zu Kampf und Krampf oder zu Frieden und Mut. In beiden Fällen wird der Wille zu lernen da sein, mit einem Unterschied: das eine führt zu Liebe, das andere (meistens) zu Hass. Dieser wird zwar von den meisten auf die leichte Schulter genommen, aber er hat fatale Wirkungen für die Bewegung und das Lernen – denn er hat, wie die Liebe, ebenfalls Kraft.





Die Vorbildwirkung der Erwachsenen

Wenn nicht Leben drin ist, wo Leben drauf steht...

Kinder ahmen schon als Baby die Bewegungen der Erwachsenen nach. Zusammen mit diesem Effekt spürt das Kind, welche Gefühle den Menschen bewegen, den es nachahmt. Sind es Gefühle, die von einem lernwilligen Gewissen des Erwachsenen getragen sind, gibt das dem Kind Sicherheit.

Bei vielen erwachsenen Menschen steht allerdings nur außen drauf: „Ich lebe meinem Gewissen entsprechend!“ Innerlich leben sie nur nach menschlichen Bedürfnissen ausgerichtet und nach dem, was Ihnen ihr Wissen sagt. Das verunsichert Kinder zutiefst. Es ist der wesentliche Grund dafür, dass überaktive frühkindliche Reflexe im Kind, Liebe und Verstand getrennt halten.

Bewegung für die Verbindung von Verstand und Liebe – die Lebensaufgabe langsam, aber sicher, bei Kindern erkennen

Bewegungsmotorisch ist es so, dass von Kindern viel Bewegung gebraucht wird, um die Nerven mit einer Dämmschicht zu ummanteln, die ermöglicht, dass die elektrischen Impulse zwischen den beteiligten Systemen möglichst gut „flutschen“.

Das bedeutet für Kinder, sich immer bewegen zu „müssen“, um etwas zu verstehen. So löst Neues automatisch Bewegung aus. Bewegung muss Kinder in ihrem Spiel dazu anregen, ihren Verstand und ihr Herz zusammenzubringen, damit etwas Einzigartiges entstehen kann. Wenn das gelingt, ist das Produkt ihres Spiels ein Spiegelbild ihrer Seele. Die Kinder zeigen dann, was sie wirklich wollen, ihr Ideal und ihre Lebensaufgabe.



Das Balancool Spiel – ein Bewegungs-Förderungs-Spiel für die Lebensaufgabe

Dieses kinesiologische Bewegungsspiel für einzelne Kinder und Schulklassen besteht aus einem 15 cm im Durchmesser großen Holzkreisel und 3 ebenso großen Platten, die nacheinander aufgesteckt werden.

Ausgehend von der Herausforderung, vor der die Kinder stehen, werden damit aus insgesamt 42 Bewegungsübungen, die auf den Platten aufgedruckt sind, die fördernden Bewegungsübungen für die Fusion von Herz und Verstand, von den Kindern selbst erspielt.

Gemeinsam mit dem Elternteil oder dem/r Pädagogen/in, werden die Bewegungen ausgeführt. Durch die einfachen Übungen, die für Kinder ab ca. 5 Jahren geeignet sind, werden die frühkindlichen Reflexe (mein Wille mit Verstand und Herz) mit der Energie der Natur (mein Sinn und meine Aufgabe im Leben), die das Kind umgibt und der persönlichen Motorik (meine Art mich weiterzubewegen / Muskeln) zu einer Einheit verbunden.

Das ist natürlich ein Training, das man mit Kindern immer wieder machen sollte. Denn es gibt ja die verschiedensten Neuigkeiten im Heranwachsen, bei denen man ständig Zugriff auf seinen wahren Spielraum haben sollte.



Die erste Spielscheibe für die Beruhigung der frühkindlichen Reflexe

Die ersten Bewegungen des Fötus im Mutterleib und in den ersten Lebensjahren werden durch von außen auf das Kind einwirkende Reize aktiviert. Durch diese Bewegungen soll der Geist ein fittes Zuhause bekommen. Also einen Körper, der automatisch reagiert um sich sicher entwickeln zu können. Diese Phase dauert die Kleinkindzeit an und sollte ab dem 3. Lebensjahr mehr und mehr von bewusst gesteuerten Handlungen des Kindes abgelöst werden. Manche Reflexe „beschützen“ aber noch weiter. Vor allem, weil im Lügennetzwerk der Gesellschaft Erwachsene das Sagen haben, die nicht ihrem Gewissen (Geist), sondern dem, was sie wissen, folgen (Wissenschaft).

In der Schule können solche Reflexe von den Kindern nicht beherrscht werden. Die Kinder können sich höchstens dazu zwingen, sie zu kompensieren. Das hat zur Folge, dass ihre natürliche Genialität leidet, denn Herz und Verstand werden kontrolliert, statt fusioniert.

Viele meinen dann, dass solchermaßen gestresste Kinder ausgepowert gehören. Dem ist nicht so! Besser ist es, den Kindern mit den 14 Bewegungsübungen für die frühkindlichen



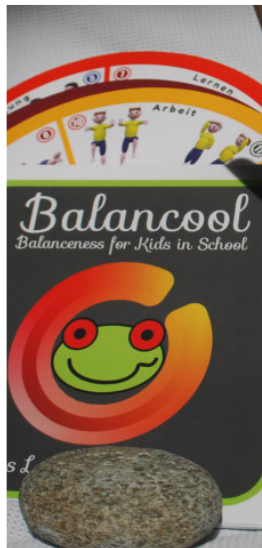


Die zweite Spielscheibe für die Energieleitbahnen

Die Energieleitbahnen (Meridiane) wurden von der chinesischen Gesundheitslehre vor Jahrhunderten entdeckt und beschrieben. Dieses stark vereinfachte Schema, das sich aus dem Blutkreislauf ergibt (These des Autors), dient heute noch als Arbeitsgrundlage, um Bewegung als Energiefluss zu verstehen. Die persönliche Lebenskraft steht mit der Natur in Verbindung. Über Luft, Wasser oder Lebensmittel tankt der Körper Lebenskraft auf.

Bei Stress und ungünstigen Umgebungsbedingungen kann die gefühlte Verbindung mit der Natur leiden. Damit verbunden kann auch der „Lernflow“ eingeschränkt oder sogar blockiert sein.

Die zweite Spielscheibe mit weiteren 14 Bewegungsübungen aktiviert das Gefühl, dass man mit der Natur verbunden ist. Dieses gute Gefühl ist es, das die Kinder im Energiesystem und ihrem Naturell stärkt.



Die dritte Spielscheibe für ein friedliches Nerven- Muskel-Zusammenspiel

Menschen kommunizieren miteinander durch die Spannung der Muskeln und die Art, wie sie sich bewegen. Der vorherrschende Zeitgeist führt dazu, dass Menschen innerlich abstumpfen, weil sie die Verantwortung wegwerfen, ihr Leben mit den eigenen Talenten (erhaltene Gaben) zu gestalten. Die Bewegungsvielfalt der Persönlichkeiten reduziert sich vehement, was nach sich zieht, dass ein geistiges Vakuum in der Gesellschaft (ein Nichts) entsteht. Aufgrund dessen sinken auch die Lernleistungen und Schulergebnisse der Kinder auf ein sehr niedriges Niveau ab. Denn Kinder spüren und sehen Persönlichkeiten noch mehr als Erwachsene das tun. Sie leben regelrecht davon, die „Musik“ der verschiedenen Menschen mitzubekommen. Muskeln und Bewegung sind wie eine Harmonie oder ein Einheitsbrei für sie.

Die 14 Bewegungsübungen der dritten Spielscheibe, helfen dabei das Innere des Menschen wieder nach außen zu bringen. Wie bei einem Baum, der mit anderen Bäumen kommuniziert, ist es mit Hilfe dieser Bewegungen möglich, die eigene natürliche Art, seinem Umfeld mitzuteilen.

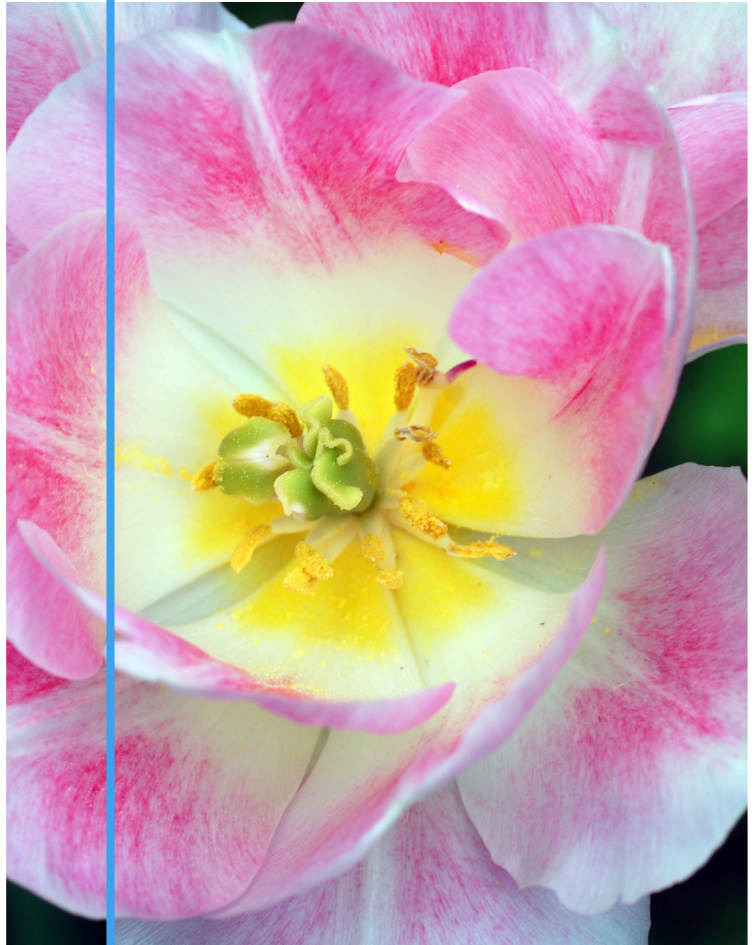


Fazit:

Mit der Zeit sollte in der Gesellschaft und in Schulen nicht mehr das „der Leistung Dienen“ im Vordergrund stehen, sondern die Erfüllung der persönlichen Lebensaufgabe. Was ein Flowerishing (Aufblühen) der Kinder zur Folge hätte. Dieses „wachset und mehret euch“ ist also völlig zu Recht das Gebot der Stunde – um der Erde und natürlich auch sich selbst aus dem Scheinfrieden zum wahren Frieden zu verhelfen.



“Feiere
deine
Einzig-
artig-
keit!”



Copyright© Bewegungswerkstatt Herbert Handler
Blog 2026

Entwurf & Realisation: Herbert Handler

Grafiken: Herbert Handler

Übungskonzeption: Herbert Handler

Besonderer Dank gebührt Sonja Riedmann für die unermüdliche Hilfe, während der Entwicklung von Balanceness & Balancool und für ihre Ideen, die sie beigetragen hat.

Haftungsausschluss

Die im Blog oder im Buch veröffentlichten Bewegungsübungen, Informationen und Empfehlungen, wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht gegeben werden. Ebenso ist die Haftung des Autors, bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Die Durchführung liegt in Ihren Händen und erfolgt in eigener Verantwortung. Weitere Nutzungsinformationen auf der Blog Seite der Bewegungswerkstatt:

www.bewegungswerkstatt.at/blog

Bewegungswerkstatt Herbert Handler

Dorfstraße 18, 6250 Kundl

Lebens- und Sozialberatung -

Sportwissenschaftliche Beratung,

Humanenergetik/Kinesiologie

Kontakt: MOBIL: +43 664 2099270

Email: balanceness@bewegungswerkstatt.at

Ausführliches Impressum und Datenschutz auf

www.bewegungswerkstatt.at

