Schule im Gespräch: Bewegung macht Hirn

Inzwischen hat sich das Gesprächsforum „Schule im Gespräch“ am LSZ Amtzell als interessantes Angebot zum gegenseitigen Austausch etabliert. Auch an diesem Donnerstagabend war ein volles Haus zu verzeichnen. Wir blicken auf einen sehr gelungenen Abend unter Moderation der Schulleitung Sara Schmucker und Susanne Bendel zurück. Die geladenen Gäste, Priv. Doz. Dr. med. Jürgen Mertin, Facharzt für Neurologie, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin in Bodnegg, Wollmarshöhe, Alain Preis, Sport- und Bewegungstherapeut an der Wollmarshöhe, Paul Locherer, Bürgermeister a.D., Klaus Schmehl, Vorstand des MSC, Benjamin Schmehl, Schüler an der GMS und erfolgreicher Enduro- und Mountainbikesportler sowie Melanie Krüger, Sport- und Englischlehrkraft an der GMS und KAHA- Trainerin bildeten ein eloquentes Team, das sich mit der Thematik „ Bewegung macht Hirn“ aus sehr unterschiedlichen Perspektiven auseinandersetzt.

Ein Impulsvortrag von Dr. J. Mertin über die Plastizität des Gehirns eröffnete den Abend. Herr Preis setzte die Theorie praxisnah um und ließ die Zuhörer schnell Teil des Geschehens werden, indem in kleinen Mitmacheinheiten die Bedeutung der Flexibilität des Gehirns deutlich wurde: Wir müssen unser Gehirn ständig aktivieren, um unsere „Gehirngesundheit“ zu behalten. Wir müssen unserem Gehirn Alternativen zur einseitigen medialen Überbeanspruchung bieten, mit dem Ziel, dieses zu trainieren durch immer neue Impulse. Ein in der Wollmarshöhe entwickeltes Programm „MEM- Mental Excellent Movement“ zielt genau auf diese geistige Flexibilität. Eine Kooperation mit der Schule, durch die den Schülerinnen und Schülern gezielt ein Programm im Schulalltag angeboten werden könnte, wird von Paul Locherer als Vorstand der Kränzle Stiftung und der Schulleitung unterstützt. Über Bewegungsmodule während der Unterrichtseinheiten die Kognition anzuregen und die Konzentration zu fördern würde unser Schulkonzept als wertvolles Projekt ergänzen.

Frau Krüger setzte das Gehörte gleich praktisch um. In einer spontanen KAHA- Einheit machte das interessierte und offene Publikum gerne mit. Gleich wurde klar, wie intensiv Bewegung und Geist gleichermaßen gefordert sind.

„Schule im Gespräch“ geht im Herbst in die nächste Runde und bis dahin sollten wir den Myelinisierungsprozess unseres Gehirns nicht vernachlässigen. Bleiben Sie also rege!