

Mentale Kraft im Schulalltag stärken

Ausführliche Zusammenfassung zum Pädagogik+ Gespräch mit Funda Walti
Mit Fokus auf Bewegung, Selbstregulation, Lernbereitschaft und konkrete Umsetzung im Unterricht

***Worum es in diesem Input im Kern ging:** Kinder können besser lernen, wenn ihr Gehirn, ihr Körper und ihre Gefühle mitgenommen werden. Kurze, gezielte Bewegungs- und Achtsamkeitsimpulse sind kein Zusatzprogramm, sondern eine Lernhilfe.*

1. Die wichtigsten Kerngedanken

Funda Walti bringt eine Perspektive mit, die viele Lehrpersonen sofort nachvollziehen können: knappe Ressourcen, steigender Druck, grössere Heterogenität, mehr Kinder mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen – und gleichzeitig der eigene Anspruch, jedem Kind gerecht werden zu wollen.

Aus dieser Spannung heraus hat sie begonnen, sich intensiv mit Bewegungs- und Mentaltrainings auseinanderzusetzen. Sie liess sich in Bereichen wie Brain Gym, Body Brain Activity, Life Kinetik und Achtsamkeit weiterbilden und entwickelte daraus ein Kartenset für den Schulalltag. Entscheidend ist dabei nicht die Idee einer weiteren Zusatzaufgabe, sondern die Frage: Wie kann ich als Lehrperson mitten im realen Unterricht Kinder schneller wieder in einen lernbereiten Zustand bringen?

Der Grundgedanke des Inputs war deshalb sehr klar: Lernen gelingt nicht nur über Inhalt, sondern auch über Zustand. Wenn ein Kind innerlich blockiert, überfordert, unruhig, traurig oder unverbunden ist, nützt selbst die beste Aufgabe wenig. Genau hier setzen die Übungen an.

2. Warum Bewegung und mentale Aktivierung im Unterricht so wichtig sind

Im Gespräch wurde deutlich, dass kurze koordinative Übungen, Atemimpulse oder achtsame Sequenzen mehrere Ebenen gleichzeitig ansprechen. Sie helfen Kindern, wach zu werden, den Fokus neu zu ordnen, Frust zu regulieren, sich selbst besser zu spüren und den Übergang zurück in die Arbeit zu schaffen.

Funda beschreibt die Übungen als eine Art Aktivierung des Gehirns: Wenn Bewegung, Koordination und Denken kombiniert werden, entsteht kurzfristig eine kleine Irritation. Genau diese Herausforderung zwingt das Gehirn, neue Verbindungen zu nutzen. Kinder merken dabei oft selbst: Es ist nicht ganz leicht – aber gerade darin steckt die Wirkung.

Besonders wertvoll ist dabei, dass die Übungen nicht nur auf Leistung zielen. Sie fördern auch Selbstwahrnehmung, Empathie, Achtsamkeit, Gleichgewicht, Orientierung, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Umschaltfähigkeit sowie fein- und grobmotorische Kompetenzen. Damit werden Fähigkeiten gestärkt, die im Unterricht ständig gebraucht werden, auch wenn sie selten ausdrücklich trainiert werden.

3. Eine zentrale Botschaft: Lernbereitschaft ist nicht einfach da

Ein starkes Thema des Gesprächs war die Einsicht, dass wir von Kindern oft erwarten, unmittelbar funktionsfähig zu sein: sitzen, zuhören, starten, reguliert bleiben, Leistung zeigen. Dabei bringen sie vieles mit in die Schule – Sorgen, Müdigkeit, Hunger, innere Unruhe, Konflikte, Prüfungsstress oder einfach einen Körper, der gerade Bewegung braucht.

Wenn wir das ernst nehmen, verändert sich der Blick auf Unterricht: Pausen, kurze Aktivierungen oder Atemübungen sind dann keine Unterbrechung des Lernens, sondern Teil davon. Sie schaffen die Voraussetzung, dass Lernen überhaupt wieder möglich wird.

Besonders eindrücklich war die Haltung dahinter: Kinder sollen nicht nur punktuell beruhigt werden. Sie sollen Strategien kennenlernen, die sie auch später selbstständig anwenden können – vor einer Lernkontrolle, in einem Moment der Überforderung oder dann, wenn sie merken: Jetzt brauche ich etwas, damit ich wieder bei mir ankommen kann.

4. Was im Schulalltag konkret helfen kann

4.1 Kurze koordinative Übungen

Mehrfach wurden Übungen beschrieben, die Bewegung und Denken verbinden. Das können einfache Abfolgen aus Klatschen, Schnipsen, Brust berühren, Zählen, Reihen aufsagen oder Bewegungen mit rechts und links sein. Der Punkt ist nicht Perfektion, sondern die gleichzeitige Beanspruchung verschiedener Bereiche.

Solche Übungen dürfen lustig sein. Sie dürfen sogar kurz chaotisch wirken. Gerade das Lachen, das Scheitern und das erneute Versuchen setzen oft Energie frei und verbinden die Kinder miteinander.

4.2 Übungen zur Beruhigung und Selbstregulation

Neben aktivierenden Übungen betonte Funda auch ruhige, unauffällige Hilfen: Atemübungen, kurze Druckpunkte, kleine Bewegungen am Platz, langsame Beruhigungsimpulse oder fokussierende Gesten, die auch während einer Prüfung oder am Tisch möglich sind.

Der grosse pädagogische Gewinn liegt darin, dass Kinder erleben: Ich bin einer schwierigen Situation nicht hilflos ausgeliefert. Ich kann etwas tun. Genau das stärkt Selbstwirksamkeit.

4.3 Gefühlsrunden und Wortschatz für innere Zustände

Ein besonders wertvoller Teil des Inputs war die Beschreibung der Gefühlsrunde. Funda arbeitet nicht nur mit den grossen Gefühlen wie traurig, wütend oder fröhlich, sondern erweitert den Wortschatz. Kinder lernen, differenzierter zu benennen, wie sie sich fühlen.

Diese sprachliche Differenzierung ist pädagogisch enorm bedeutsam. Wer innere Zustände benennen kann, kann sie eher mitteilen, einordnen und regulieren. Zugleich stärkt sie Empathie in der Klasse: Wenn Kinder verstehen, warum ein anderes Kind still, gereizt oder weinerlich ist, sinkt oft die Tendenz zu Missverständnissen und Konflikten.

5. Was zwischen den Zeilen deutlich wurde

Der Input war nicht nur eine Sammlung von Übungen. Er transportierte auch eine Haltung. Diese Haltung könnte man so zusammenfassen: Kinder brauchen nicht nur Anweisungen, sondern Erfahrungsräume, in denen sie sich selbst spüren lernen.

Dazu gehört auch, dass Lehrpersonen mutig genug sind, den Unterricht nicht ausschliesslich still, linear und kognitiv zu denken. Ein kurzes Lautwerden, Lachen oder Bewegungschaos kann ein sinnvoller Zwischenschritt sein, wenn danach wieder mehr Präsenz und Konzentration möglich werden.

Ebenso wichtig war die Betonung der Freiwilligkeit bei einzelnen Formaten. Nicht jedes Kind steigt sofort in Atemübungen oder Achtsamkeitssequenzen ein. Widerstand ist kein Problem, das man wegdrücken muss. Oft wächst die Bereitschaft, wenn Kinder erleben, dass andere davon profitieren und niemand beschämt wird.

***Pädagogik+-Impuls:** Die eigentliche Stärke solcher Übungen liegt nicht nur im Moment selbst, sondern darin, dass Kinder nach und nach ein inneres Repertoire aufbauen. Sie merken: Ich kann mich aktiv unterstützen.*

6. Konkrete Umsetzung im Unterricht

6.1 So kannst du einsteigen

Starte nicht mit zehn Übungen gleichzeitig. Wähle lieber zwei bis drei kurze Rituale aus, die zu deiner Klasse passen, und führe sie klar und wiederholt ein.

Übe dieselben Sequenzen über mehrere Tage oder Wochen, damit Sicherheit entsteht. Erst wenn eine Übung wirklich sitzt, kann sie den Kindern später auch in Belastungsmomenten helfen.

Erkläre immer den Sinn. Kinder machen eher mit, wenn sie verstehen: Diese Übung hilft mir beim Starten, beim Beruhigen, beim Lesen, vor einer Prüfung oder beim Wieder-Konzentrieren.

6.2 Sinnvolle Zeitfenster

Besonders geeignet sind Übergänge: am Morgen, nach einer intensiven Arbeitsphase, vor dem Lesen, vor Mathematik, vor einer Lernkontrolle, nach der Pause oder dann, wenn die Energie im Raum kippt.

Im Gespräch wurde betont, dass eine kurze Unterbrechung nach etwa zwanzig Minuten in manchen Klassen sehr hilfreich sein kann. Nicht als starres Gesetz, sondern als Beobachtungshilfe: Wann sinkt die Präsenz meiner Klasse? Wann wäre ein kurzes Reset sinnvoll?

6.3 Selbstständigkeit aufbauen

Das Ziel ist langfristig nicht, dass nur die Lehrperson reguliert, sondern dass Kinder mit der Zeit ihre eigenen Signale erkennen. Manche merken: Ich brauche Wasser. Andere: Ich brauche drei

tiefe Atemzüge. Wieder andere: Eine kurze Bewegung im Gang hilft mir, wieder zurückzufinden.

Diese Selbststeuerung entsteht nicht von selbst. Sie wächst aus wiederholter Begleitung, Sprache und Erlaubnis.

7. Umsetzungsideen für die nächste Woche

Zeitpunkt	Ziel	Mögliche Form	Worauf du achtest
Morgeneinstieg	ankommen, Stimmung wahrnehmen	Gefühlrunde mit erweitertem Wortschatz	kurz halten, niemanden drängen, echtes Zuhören
Vor Lesen oder Schreiben	Blickfokus und Präsenz	ruhige Augen- oder Koordinationsübung	lieber regelmässig als spektakulär
Nach 20–25 Minuten Arbeit	Energie neu ordnen	1–2 Minuten Bewegungsimpuls	klar beginnen, klar beenden
Vor Prüfungen	Stress senken, Start erleichtern	Atemübung oder kleine Finger-/Druckpunktübung	vorher einüben, im Ernstfall nicht neu einführen
Nach Konflikten oder Unruhe	beruhigen und verbinden	Klangschale, Atemanker, kurze Reflexion	nicht moralisieren, zuerst regulieren
Wochenabschluss	verankern und positiv abschliessen	Dankbarkeitsrunde oder Satzanfänge	konkret werden lassen

8. Pädagogik+-Transfer: Was wir aus diesem Gespräch mitnehmen können

Erstens: Konzentration ist nicht einfach eine Frage des Wollens. Sie hängt stark mit Regulation, Körperzustand und innerer Sicherheit zusammen.

Zweitens: Kurze Rituale wirken oft stärker als seltene grosse Interventionen. Entscheidend ist die Regelmässigkeit.

Drittens: Bewegung im Klassenzimmer ist nicht nur Ausgleich, sondern kann direkt lernunterstützend sein.

Viertens: Gefühlsarbeit ist kein Nebenthema. Sie verbessert Beziehung, Verständnis und Klassenklima – und damit auch Lernen.

Fünftens: Lehrpersonen dürfen sich selbst mitdenken. Viele dieser Übungen tun nicht nur Kindern gut, sondern auch uns. Ein regulierter Erwachsener wirkt mitregulierend auf die ganze Klasse.

9. Ein möglicher sanfter Start für deine Klasse

Wenn du mit dem Thema neu starten möchtest, könntest du dir für die kommende Woche nur ein einziges Mini-Ziel setzen: Ich führe jeden Morgen einen kurzen Ankommensmoment ein.

Oder: Ich baue nach der ersten Arbeitsphase eine zweiminütige Bewegungspause ein. Oder: Ich lasse die Kinder vor einer anspruchsvollen Aufgabe drei bewusste Atemzüge nehmen.

Nicht die Menge macht hier den Unterschied, sondern die Verlässlichkeit. Lieber klein, aber wirklich umgesetzt. Wenn Kinder erleben, dass diese Rituale bleiben, bekommen sie Bedeutung.

***Vielleicht ist genau das die schönste Botschaft dieses Inputs:** Wir müssen nicht warten, bis Kinder völlig erschöpft, blockiert oder überfordert sind. Wir können im Alltag kleine Brücken bauen – zurück in den Körper, zurück in die Verbindung, zurück ins Lernen.*

10. Konkrete Reflexionsfragen für Lehrpersonen

- An welchen Stellen kippt die Energie meiner Klasse am häufigsten?
- Welche Kinder profitieren besonders von kurzen, klaren Bewegungs- oder Beruhigungsritualen?
- Wo könnte ich statt Ermahnung eher Regulation anbieten?
- Welche zwei Übungen würde ich so oft wiederholen, dass die Kinder sie wirklich verinnerlichen?
- Wie kann ich den Gefühlswortschatz meiner Klasse erweitern, ohne es künstlich zu machen?

11. Unser Fazit

Das Gespräch mit Funda Walti hat sehr greifbar gezeigt, wie viel Potential in kleinen, gut eingeführten Übungen liegt. Sie helfen nicht nur beim Runterfahren oder Auflockern, sondern fördern Lernbereitschaft, Selbstwahrnehmung, Sprache für Gefühle und eine Kultur der gegenseitigen Achtsamkeit.

Gerade in einem anspruchsvollen Schulalltag kann das eine grosse Entlastung sein: nicht weil dadurch alles leicht wird, sondern weil wir Kindern wirksame Werkzeuge in die Hand geben. Werkzeuge, die ihnen im Unterricht, in Prüfungen, in Stressmomenten und weit darüber hinaus helfen können.

Pädagogik+ Umsetzungsidee für sofort

Wähle heute eine *Übung für Aktivierung* und eine *Übung für Beruhigung*. Führe beide in den nächsten sieben Tagen mehrmals an demselben Ort im Tagesablauf durch. Beobachte danach: Was verändert sich in der Startqualität, in der Lautstärke, in der Konzentration und in der Selbststeuerung deiner Kinder?