

# Jonglieren, Rätseln und Trinken machen schlau

**SCHULE** Das Projekt „Mental TOP“ am Donau-Gymnasium war so erfolgreich, dass es jetzt in allen 5. Klassen läuft. Lehrer und Eltern sind von der Wirkung überzeugt.

VON CORNELIA LAUTNER, MZ

**KELHEIM.** Konzentriertere Schüler und bessere Noten sind das Ziel eines Modellversuchs, den das Donau-Gymnasium als eines von sechs niederbayerischen Gymnasien im vergangenen Schuljahr umgesetzt hat. Das Ergebnis kann sich nach Meinung von Lehrern, Psychologen, Eltern und Schulleitung sehen lassen, wie kürzlich bei einem Informationsabend deutlich wurde.

Das Programm „Mental TOP“ soll deshalb im laufenden Schuljahr in allen fünften Klassen Anwendung finden. „Die Notenschnitte in den Schulaufgaben sind im Vergleich zur anderen fünften Klasse besser geworden“, berichtet Manuela Patermann, die vergangenes Schuljahr Mathematik in der Versuchsklasse unterrichtet hat.

## Zahlenreihen und Wörtersalat

Als Einstieg in den Unterricht brachte Patermann die Schüler mit einem sogenannten „Mentalen Aktivierungstraining“ (MAT) auf Kurs, erzählt sie. Die Kinder mussten beispielsweise in einer Zahlenreihe alle Primzahlen eingekreisen oder in einem Wörtersalat mathematische Begriffe finden. „Das diente als Wiederholung des kürzlich gelernten Stoffs und war trotzdem so leicht, dass es jeder Schüler konnte.“

Neben den MATs, über deren Einsatz jeder Lehrer der fünften Klassen selbst entscheidet, liegen die Schwerpunkte von „Mental TOP“ auf einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung. Mit Rhythmusklatschen und Sitz-Boogie-Woogie etwa hat Manuela Patermann ihre Schüler in kleinen Pausen im Unterricht animiert – immer dann, wenn die Konzentration nachließ. „Das ist meistens nach circa 20 Minuten der Fall“, erklärt sie.

Auch ihre Kollegin Ulrike Eckert hat die Fünftklässler stets auf diese

Weise in den Unterricht zurückgeholt, wenn die Gedanken mal wieder abgeschweift sind. Jonglierübungen oder eine Zeitlang auf einem Bein stehen sind nur zwei der Methoden, mit denen es der Lehrerin gelang, schnell Abhilfe zu schaffen. „Und ich habe gemerkt: Die Schüler haben Spaß daran!“, freut sie sich. Beim Thema Ernährung, das einen weiteren wichtigen Baustein von Mental TOP bildet, sind laut Eckert vor allem die Eltern gefragt. „Da stößt man als Lehrer einfach an seine Grenzen.“

## Das richtige Pausenbrot schmieren

Mit einem Klassenfrühstück, bei dem sowohl die Eltern als auch ein Ökologische anwesend waren, hätten ihre Schüler viel über gesunde Nahrungsmittel und das richtige Pausenbrot erfahren, berichtet die Deutschlehrerin. Wenn Eckert während des Unterrichts merkt, dass die Leistung der Schüler abfällt, lässt sie sie etwas trinken – „natürlich Wasser, keine Limo“. Das sei in den vergangenen Jahren nicht mehr üblich gewesen, getrunken wurde in der Pause, erzählt sie. „Aber man hat jetzt festgestellt, dass zwischendurch trinken beim Denken hilft.“

Darüber hinaus hat auch Ulrike Eckert im Unterricht MATs angewendet. Mit Gedankenreisen etwa hat sie versucht, den Schülern die Angst vor Schulaufgaben und Exen zu nehmen, indem sie mit ihnen den anstehenden Prüfungstag vom Frühstück über den Schulweg bis ins Klassenzimmer und die Prüfung einmal durchgespielt hat.

## Intelligenz hat sich verbessert

Gemessen hat den Erfolg des Pilotprojekts ein Psychologenteam, das im Abstand von zwei bis drei Monaten viermal anhand von Intelligenztests und Fragen zum Essverhalten die Fortschritte der Gymnasiasten überprüft hat. Darin konnten die Fachleute nachweisen, dass sich die Intelligenz der Schulkinder in Teilbereichen drastisch verbessert hat – nur aufgrund von Ausdauersport, gesundem Essen und gehirngerechtem Lernen. Auch beim mentalen Durchhaltevermögen und der subjektiven mentalen Fitness der Schüler haben die Messungen signifikante Steigerungen ergeben.



Bearbeiten Kinder in der Schule regelmäßig einen Wörtersalat mit Begriffen der vergangenen Unterrichtsstunden, kann das ihre Intelligenz fördern, wie der Modellversuch „Mental TOP“ am Donau-Gymnasium gezeigt hat.

# Teil-Räumungsverkauf

wegen Renovierung

Seit über drei Jahrzehnten ist Polstermöbel Werner in Regensburg als stets zuverlässiger und vertrauensvoller Partner in allen Fragen rund um Polstermöbel bekannt. In unserer Ausstellung erwartet Sie ein vielfältiges und aktuelles Angebot an Polstermöbeln, Schlafsofas, Fernsehsesseln und Couchtischen.

Nach vielen Jahren ist nun eine kurzfristige Renovierung der Ausstellungsräume unumgänglich. Wir müssen schnellstens den benötigten Platz für die geplanten Maßnahmen schaffen.

**Vom 2.11. bis 13.11.**

haben Sie die Möglichkeit, Ausstellungsstücke im Wert von mehreren hunderttausend Euro ohne Rücksicht auf Verluste

bis zu **61 %** im Preis reduziert

zu erwerben. Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit, hochwertige Polstermöbel so günstig wie nie zuvor zu kaufen.



**Polstermöbel**  
**WERNER**  
Sitzen erster Klasse

Regensburg-Haslbach  
Kulmbacher Str. 1  
Telefon 0941 - 65432  
[www.polstermoebel-werner.de](http://www.polstermoebel-werner.de)

Geschäftszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 13.00 Uhr



Jonglieren im Schulunterricht verbessert die Konzentration.

Fotos: dpa

## WIE „MENTAL TOP“ FUNKTIONIERT

Das Programm „Mental TOP“ kann die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder deutlich steigern. Messbar ist dies sowohl am Intelligenzquotienten als auch in sportlichen Wettkämpfen mit Mitschülern. „Mental TOP“ betrifft nicht nur die Kinder: Die Eltern müssen in die Unterrichts- und Trainingseinheiten mit eingebunden werden und das Ernährungskonzept unterstützen. Dies soll mithilfe von Elternabenden erreicht werden.

Am Kelheimer Donau-Gymnasium hat dies der Ministerialbeauftragte für die Gymnasien in Niederbayern, Leiter der Oberstudiendirektor Klaus Drauschke, in einem Vortrag übernommen. Er erklärte die sieben Stufen des Programms, in dem die Lehrer in Stufe 5 zur Optimierung der Nutzung des „Arbeitspeichers“ im Gehirn eingreifen. Vorher seien die Eltern gefragt. (cl)

Infos unter [www.mentaltop.org](http://www.mentaltop.org)