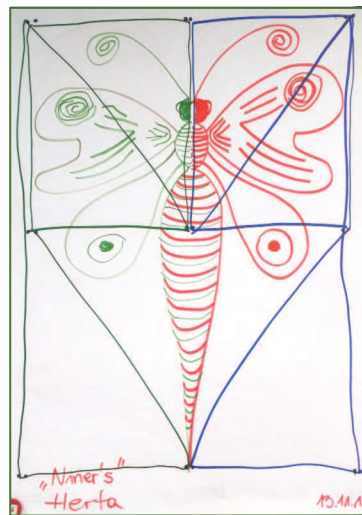


# DOUBLE DOODLES:

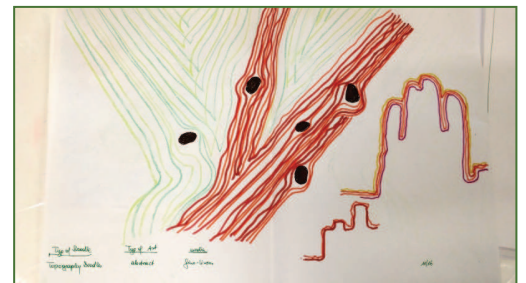
beidhändige „Kritzelei“ oder:  
wie sich unsere beiden  
Gehirnhälften unterhaltsam  
mit Spiel und Spaß verbinden lassen

Im November 2016 war die neuseeländische Kinesiologin *Glenys Leadbeater* (International Faculty der Educational Kinesiology Foundation in Orewa, New Zealand) auf Einladung von *Maria Obermair* in Österreich um in Linz den Workshop-Tag „Double Doodle Art - Ein Fenster für das Lernen mit dem ganzen Gehirn“ sowie 2 Tage „Double Doodle - Teacher Training“ zu halten.

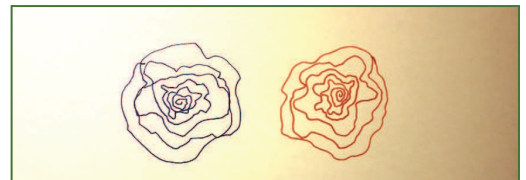
Viele kennen ja die **Double Doodle** (= beidhändige "Kritzelei") Übung aus dem Brain Gym® - was aber ist alles mit „Double Doodle Art“ möglich? In diesen Tagen mit Glenys haben wir (Brain Gym InstruktorInnen) spielerisch und mit ungeheuer viel Spaß die Hemisphären-verbindenden Auswirkungen verschiedener Double Doodles in allen möglichen Varianten kennen- und schätzen gelernt: ob **Floating Doodles**, **Ripple-Doodles**, **Geometrische Doodles**, **Finger-Doodles**, **Scribble Doodles**, ... - es bieten sich viele spannende Möglichkeiten an, das beidhändige Arbeiten ein- und umzusetzen und dabei die linke mit der rechten Gehirnhälfte zu verbinden.



„Nines-Game“



Topographic Doodles „pebbles in water“



„Ripple Doodles“



„Floating Doodles“



„Mirror-Painting“

Viele Erwachsene fühlen oft eine gewisse innere Abwehr, wenn es gilt, den eigenen Gefühlen durch kreatives Zeichnen, Malen und Gestalten Ausdruck zu verleihen. Double Doodles können hier ein spielerischer Weg sein, diese innere Abwehr wieder abzubauen – denn das Ziel beim „Double Doodeln“ ist es nicht, etwas „Tolles“ zu malen oder ein „perfektes Bild“ zu gestalten sondern über das Gestalten auf dem Papier mit den eigenen Erlebnissen und Emotionen wieder in Verbindung zu kommen.

Während in unterschiedlichen mal-therapeutischen Angeboten immer ein spezielles Therapieziel im Auge behalten wird, geht es beim beidhändigen Kritzeln/Zeichnen/Malen um das Tun/Lernen mit beiden Gehirnhälften und um die entspannte Koordination von Händen und Augen. Es geht um das Spüren und Umsetzen von Bewegungsmustern, die uns von der Wahrnehmung und Überkreuzung der Mittellinie zum spielerischen und gut organisierten Arbeiten im Mittelfeld des Sehens bringen.

Double Doodle Art lädt uns ein, das Papier beidhändig zu erforschen – während sich im Mittelfeld des Sehens mehr und mehr koordinierte Bewegungen entwickeln, führen unsere Hände die Augen und trainieren sie, sich im visuellen Feld in alle möglichen Richtungen zu bewegen. Dadurch entstehen (bei konsequentem Tun) neue Nervenverbindungen, die uns Zugänge zu unterschiedlichen Gehirnbereichen ermöglichen.



Das ist die Grundlage für verschiedenste, beidhändige Alltagsaufgaben wie z. B. etwas zusammenbauen, reparieren usw. und einhändige Aktivitäten wie z. B. Schreiben, Schneiden u.v.a.m.

Kindern wird durch Double Doodle Aktivitäten das Lernen erleichtert, weil dabei auch intensiv das Tastempfinden angesprochen und ein Gefühl für Körperformen, Muskelpro-

priozeption (= Eigenwahrnehmung) sowie feinmotorische Abstimmung entwickelt wird.

Die visuelle Mittellinie kann beim Lernen (Schreiben, Lesen) eine Barriere zwischen den beiden Gehirn- und Körperhälften sein. Dann ist Lernen mit hauptsächlich einer Gehirnhälfte zwar möglich, aber äußerst mühevoll. Mit Hilfe der Double Doodles integrieren wir die beiden Hälften und so wird aus der visuellen Mittellinie eine Brücke - das Gehirn wird angeregt, mit beiden Hälften zu arbeiten.

Double Doodles verlangen ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Koordination und unterstützen die Entwicklung beidhändigen Arbeitens und beidäugigen Sehens. Wir erfüllen mit raumgreifenden Double Doodle Bewegungen sowohl Bögen und Schlingen, als auch Winkel und Striche – und erfahren damit sowohl Formen, die wir in der Entfernung wahrnehmen, wie z. B. die Winkel von Ästen an Bäumen, wie auch Formen, die wir in der Nähe sehen (wie z. B. die Winkel im Buchstaben „K“). Damit wird die Mustererkennung unterstützt, die sowohl für das Erlernen der Buchstaben wichtig ist (was macht ein „d“ oder ein „b“ aus?) als auch für das „Querlesen“ von Texten (Text-Scannen).



Beidhändig gemalter Baum (Ölkreide/ Farbkreide)

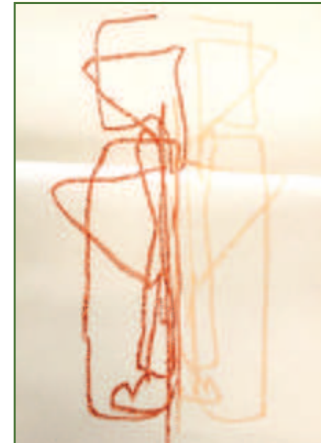
In unserer Zeit, in der sehr viele Menschen extrem viel „Augenarbeit“ an zweidimensionalen Medien leisten, ist das „spürbare“ Arbeiten im dreidimensionalen Raum mit Stiften/Kreiden/Wasserfarben sehr wohltuend und genussreich. Das Arbeiten am Bildschirm fördert außerdem überwiegend das dominante Auge, während „Doodeln“ (= entspanntes Malen/Kritzeln und Zeichnen) auf dem Papier, das koordinierte, beidäugige Sehen unterstützt.

Als Teilnehmerin an diesen Kurstagen habe ich für mich viel Entspannung und Spaß in den abwechslungsreichen Übungen gefunden und festgestellt, dass – vor allem bei Partnerübungen, wie den Fingertip-Talks – eine hohe Konzentration nötig ist, um in den eigenen Körper hinein zu lauschen und

gleichzeitig das Erspürte auf dem Papier umzusetzen. Diese Konzentrationsübungen machen viel Spaß!



Fingertip-Talk ...



... und die Darstellung des Erspürten

Ich habe meine Lust am „Double-Doodeln“ neu entdeckt und viele Anregungen zum Umsetzen in der Praxis mit meinen kleinen und großen Klienten bekommen.



Danke, Glenys!

Fotos: z.V.g.v. Prof. Mag. Herta Meirer



**Prof. Mag. Herta Meirer**

Studium der Biologie, Pädagogin, dipl. Lernberaterin, Kinesiologin, zertifizierter Coach für The Work®

Tel.: 0650 4084089

[lernpaedagogik@gmail.com](mailto:lernpaedagogik@gmail.com)  
[www.herta-meirer.at](http://www.herta-meirer.at)