

Inhalt

	Seite
1 Vorwort / Einführung.....	4–5
2 Veränderte Kindheit: vom Schwinden der Sinne	6–7
2.1 Basissinne und sensorische Nahrung.....	7
3 Bewegung ist Nahrung für das Gehirn	8–9
4 Lernen und Schulerfolg durch Bewegung fördern	10–16
4.1 Hinter jedem Buchstaben, jeder Zahl steht Bewegung.....	12–13
4.2 Multisensorisch lernen	13–15
4.3 Bewegung verankert Gedanken und Gelerntes.....	15–16
5 Bewegte Schule – rhythmisierter Schultag	17–18
6 Aktiv-dynamisches Sitzen – Sitzpositionen verändern	19–23
„Schüler zum dynamischen Körperverhalten animieren“	
6.1 Rückengerecht sitzen.....	21
6.2 Veränderung der Sitzposition.....	22
6.3 Aufsatzpult – Bauanleitung.....	23
7 Bewegungspausen im Unterricht	24–29
„Kleine Pausen mit großer Wirkung“	
7.1 Bewegung an und mit Stühlen – 7 Übungen.....	27–28
7.2 Bewegung ohne Geräte – 7 Übungen.....	28–29
7.3 Atmung intensivieren.....	29
8 Bewegtes Lernen: bewegter/handlungsorientierter Unterricht	30–62
„Schüler erfahren den Unterricht sinnesaktiv und handelnd.“	
8.1 Rituale mit Bewegung unterstützen	33–35
8.2 Bewegung mit und durch Methodenwechsel	36–41
8.3 Lerninhalte mit Bewegung unterstützen/erschließen	42–62
Deutsch	45–51
Mathematik.....	51–57
Biologie/Sachunterricht	58–59
Erdkunde/Sachunterricht.....	59–62

THEORIE

PRAXIS

1 Vorwort / Einführung



**Bewegungstraining nützt eigentlich dem Gehirn und nicht dem Körper.
Es wirkt sich auf Stimmungen, Vitalität, Wachheit und Wohlbefinden aus.**

Dr. John J. Ratey (Harvard Medical School)

Dieses Buch beschäftigt sich damit, wie man günstige Bedingungen zum Lernen und kreativen Denken schaffen und außerdem den Bedürfnissen der Kinder/Jugendlichen nach Bewegung gerecht werden kann.

Sinneserfahrungen und Bewegung sind Teil eines ganzheitlichen Bildungs- und Lernverständnisses. Ganzheitliches Lernen verbindet kognitives, emotionales, soziales, praxisorientiertes und sensomotorisches Lernen.¹

„Immer kommt das ganze Kind zur Schule und nicht nur der Kopf.“

Die Schule hat einen ganzheitlichen Bildungsauftrag, der kognitive, emotionale und soziale Bereiche gleichermaßen umfasst und am Wesen des Kindes orientiert ist.

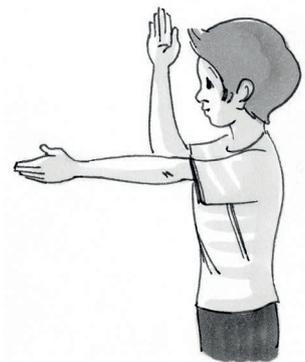
Jungen und Mädchen lernen nicht nur über visuelles und auditives Aufnehmen (nicht nur über das Sehen und Hören) und kopfbestimmtes Bewältigen von Aufgaben, sondern ganz besonders **durch körperlich-sinnliche und handlungsorientierte Erfahrungsmöglichkeiten.**

Beispiel: Unterschiedliche Bälle nach Größe sortieren.
Anschließend ins Heft schreiben (kleinster Ball zuerst ...)



Jegliches Lernen in der Schule (insbesondere in der Grundschule) ist ein ganzheitlicher Prozess, **an dem Bewegung und Wahrnehmung** in hohem Maße beteiligt sind. Durch einen den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen entsprechenden bewegungsintensiven Schultag können Defizite im motorischen, psychischen und sozialen Bereich ausgeglichen beziehungsweise kann ihnen vorgebeugt werden.

Beispiel: Einen rechten Winkel mit dem rechten Arm bilden.
Anschließend rechten Winkel ins Heft zeichnen.



Bewegung, Spiel und Sport sind elementare und unverzichtbare Bestandteile einer ganzheitlichen kindlichen Entwicklung. Sie können in vielfältiger Weise die sprachliche, körperliche, emotionale und intellektuelle Entwicklung positiv beeinflussen; sie fördern gleichermaßen die motorischen wie auch die kognitiven und sozialen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen.²

Hinweis: Mit Schülern bzw. Lehrern sind im ganzen Heft selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint!

¹ G. Brägger/H. Hundeloh/N. Posse/H. Städtler, *Bewegung und Lernen*, S. 112
² Beschluss des Bundesausschusses der Länder in der Bundesrepublik Deutschland zur Qualität der Bildung im Primarbereich, Beschluss vom 16.04.2009.

1 Vorwort / Einführung

Lehrkräfte müssen wissen, dass die ihnen anvertrauten Jungen und Mädchen einen „bewegten Schultag/Unterricht“ für ihr persönliches Wohlbefinden brauchen. Die meisten von uns haben das schon selbst erfahren – körperliche Aktivität/Bewegung „tut gut“ und man fühlt sich danach meistens „besser“!

Die Rhythmisierung eines Schultags mit Phasen der geistigen und körperlichen Beanspruchung wird sich positiv auf die Leistungsfähigkeit der Jungen und Mädchen und auf die gesamte Schumatmosphäre auswirken.

Bewegung ist über den Sportunterricht und die Pausen hinaus auch im Unterricht möglich und sinnvoll, weil es interessanter ist und man mehr behält, wenn „multisensorisch“ gelernt wird. D.h.: Insbesondere die Basissinne (Haut-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn) werden als zusätzliche Informationszugänge beim Lernen und Üben genutzt.

Nicht zu vergessen: So wie Schülerinnen und Schüler Tag für Tag „Schule erleben“, so leben sie häufig später auch selbst.

In diesem Buch wird mit viel Praxis veranschaulicht, wie neue Erkenntnisse der Bedeutung von Bewegung und effektivem Lernen auf der praktikablen Ebene des „alltäglichen Schulbetriebes“ umgesetzt werden können, um den Lehrkräften vor Ort Hilfen zum Wohle ihrer Schüler und Schülerinnen „an die Hand“ zu geben.

Viel Spaß und Freude bei der Umsetzung der Anregungen und Ideen wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm



immer öfter „so“



Schon seit einiger Zeit häufen sich die alarmierenden Meldungen über den Bewegungsmangel und die schlechte körperliche Fitness der Kinder und Jugendlichen. Der Alltag unserer Kinder ist heute häufig durch körperliche Inaktivität und „passives Konsumieren“ gekennzeichnet: „Selbst etwas tun“ bzw. „sich selbst bewegen“ treten in den Hintergrund.



Mit dem „Schwinden der Sinne“¹ versucht eine Grundschullehrerin die veränderten sensorischen und motorischen Fähigkeiten ihrer Schülerinnen und Schüler zu beschreiben: „Sie können nicht mehr balancieren, rückwärts laufen oder die Linienführung beim Schreibenlernen feinmotorisch nachvollziehen!“



Im Alltag gehen die Möglichkeiten körperlich-sinnlichen Erfahrens immer mehr zurück ...

- Türen öffnen sich automatisch, wenn man vor sie tritt;
- das Wasser fließt, wenn man dem Wasserhahn nahe kommt;
- das Licht geht an, wenn man einen Raum betritt usw.

Aus der Knopfdruckgesellschaft ist inzwischen eine Sensor-Tasten-Gesellschaft geworden.²

Kinder sehen und hören nur noch

So besteht auch schon bei Kindern die Gefahr, dass sich ihre sinnliche Wahrnehmung vorwiegend auf das Sehen und Hören reduziert – in der Schule wird diese Reduktion meistens noch verstärkt. Bei vielen Kindern und Jugendlichen wird nur die visuelle und auditive Wahrnehmung angesprochen. Sie sehen und hören nur noch, anstatt zu fühlen oder zu betasten und damit im wahrsten Sinne des Wortes zu „be-greifen“.



Damit sich „die Sinne“ bei den Kindern entwickeln können, brauchen sie Anregungen und Training, sonst unterliegt man der Gefahr, dass die Sinne aus der Übung kommen.

Heute fehlen den Kindern meistens grundlegende Bewegungserfahrungen, die man in der aktiven Anwendung mit den sog. Grundtätigkeiten wie gehen, laufen, balancieren, hüpfen, springen, steigen, klettern, rollen, wälzen, stützen, hängen, schwingen, werfen, fangen, ziehen, schieben ... erfährt, die zu einem wichtigen „Bewegungsschatz“ abgespeichert werden und in ähnlichen Situationen abgerufen werden können.



Immer sind diese Erfahrungen an Sinnesempfindungen im taktil-kinästhetischen, vestibulären, auditiven und optischen Bereich gekoppelt.

¹ So der gleichnamige Titel eines Films von Reinhard Kahl aus der Reihe: ...
² Klaus Bos/Nadja Schött, *Kinder brauchen Bewegung – leben mit Turnen, Sport*

Man muss sich das in etwa so vorstellen: Obwohl unser Gehirn nur ca. 2,5% des Gesamtkörpergewichts ausmacht, benötigt es im körperlichen Ruhezustand ca. 25% des gesamten Sauerstoffvolumens.



Wenn also die Lernbereitschaft – die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler erhalten werden soll, muss für eine ausreichende (gute) Sauerstoffversorgung gesorgt werden. Die Sauerstoffversorgung des Gehirns wiederum kann schon durch geringe körperliche Aktivitäten verbessert werden.

Im Folgenden Auszüge aus dem Beitrag von B. Fischer, B. Dickreiter, H. Moosman, *Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit – Was ist gesichert*, in: *Bewegte Schule – Gesunde Schule*, IFB 1997.

Bewegung steigert die Hirndurchblutung

25 Watt körperliche Belastung wie das Federn auf einem Sitzball erhöhen die Hirndurchblutung um 13,5%.

Zum Vergleich: Ein langsamer Spaziergang (25 Watt) erhöht die Hirndurchblutung insgesamt um 15%.

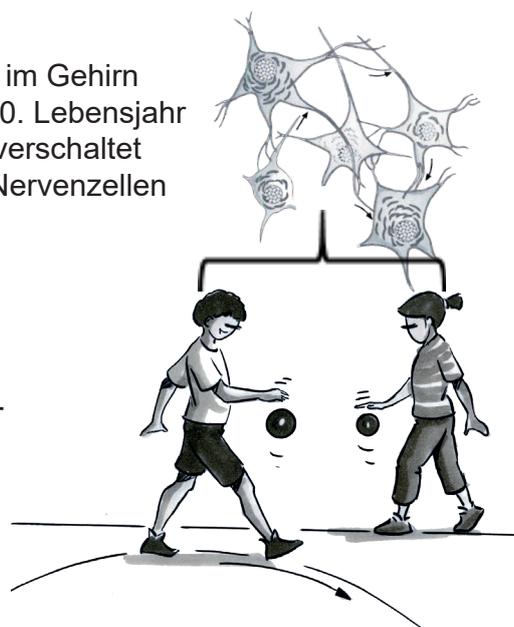
Beispiel:

Im Klassenraum hinter dem Stuhl stehend mit beiden Händen in leichter Vorlage am Stuhl festhalten: Zweimal auf der Stelle hüpfen, dann zweimal in den Grätschstand hüpfen und danach wieder zweimal auf der Stelle hüpfen usw.

Die Bedeutung der gesteigerten Durchblutung liegt bei Kindern vor allem in einer besseren Verteilung der neurotrophen Faktoren.¹ Prof. B. Fischer und Dr. S. Lehl konnten unter einer Belastung von 25 Watt eine Verbesserung des Kurzzeitspeichers und eine erhöhte Lernfähigkeit nachweisen.

Bewegung erhält die Nervenzellen

Prof. W. Hollmann beziffert die Anzahl der Nervenzellen im Gehirn bei der Geburt auf ca. 200 Milliarden. Bis etwa zum 8.-10. Lebensjahr werden ca. 60 bis 80 Milliarden Nervenzellen, die nicht verschaltet worden sind, wieder abgebaut. Das bedeutet: Je mehr Nervenzellen im kindlichen Gehirn vernetzt werden, desto mehr überleben. Kinder spüren diesen „natürlichen Drang“ sich bewegen zu müssen, um möglichst viele Nervenzellen zu verschalten und am Leben zu erhalten. In natürlicher Weise wird so gewährleistet, dass die in der Kindheit etwa durch das Prellen eines Balles aufgebauten neuronalen Verbände im späteren Leben zum Teil für geistige Aufgaben in der Schule und im Beruf genutzt werden können.



¹ Sie sind für den Auf- und Abbau von neuronalen Netzen verantwortlich und beeinflussen somit die Gedächtnisbildung. Konkurrenz um neurotrophe Faktoren: Für das Knüpfen von Synapsen benötigen Neuronen eine bestimmte Menge an Neurotrophinen.

4 Lernen und Schulerfolg durch Bewegung fördern

Häufig wird das Denken/Überlegen als eine Art körperloser Prozess betrachtet, als hätte der Körper nur die Aufgabe, das Gehirn von einer Stelle zur anderen zu bringen, damit es seine wichtige Aufgabe des Denkens erfüllen kann.

Die meisten Menschen wissen und fühlen, dass körperliche Aktivität/Bewegung „gut tut“ und dass man sich danach „besser fühlt“, viele haben aber keine Ahnung davon oder stellen bestenfalls Vermutungen darüber an, warum das so ist.

Natürlich ist es sinnvoll, wenn man etwas für die Kräftigung der Muskulatur und für die Konditionierung des Herzens/der Lunge tut, aber der eigentliche Grund, warum man sich so „gut fühlt“, wenn wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen, ist, dass das Gehirn dann am besten funktioniert.

Es ist bekannt, dass körperliche Aktivitäten – Bewegung – den Serotonin-¹, Noradrenalin- und Dopaminspiegel² erhöhen, wichtige Neurotransmitter³, die bei unseren Gedanken und Gefühlen eine wichtige Rolle spielen.

Das Gehirn reagiert im Grunde genau wie Muskeln: Sie wachsen durch Beanspruchung und schwinden durch Bewegungsarmut. Die Neuronen im Gehirn sind durch Blätter an baumähnlichen Verästelungen miteinander verbunden – körperliche Aktivität/Bewegung sorgt dafür, dass diese Verästelungen wachsen ... Dadurch wird die Gehirnfunktion grundlegend verbessert (nach Dr. John Ratey/ Eric Hagerman, Superfaktor Bewegung).

Damit jeder einzelne Schüler entsprechend seiner individuellen Voraussetzungen in der Schule gefordert und gefördert werden kann, müssen sich die Institution Schule und insbesondere die Lehrkräfte vor Ort darüber Gedanken machen und den Schulalltag so gestalten, dass sich die Kinder und Jugendlichen in der Schule wohl fühlen und deren Gehirn leistungsfähig ist, um günstige Voraussetzungen für das alltägliche Lernen/Üben zu schaffen.

Mit Bewegung / Aktivität ...

Motivation fördern

Stress reduzieren

Blutfluss verbessern

Stimmung verbessern

Schmerz lindern

¹ **Serotonin** ist als *Wohlfühlhormon* bekannt, denn es wirkt nicht nur stimmungsaufhellend, sondern dämpft die Stressantwort des Körpers ab. Es wirkt u.a. entspannend; antidepressiv; schlaffördernd; schmerzhemmend und motivationsfördernd.

² **Dopamin** dient im Gehirn der Kommunikation der Nervenzellen untereinander, ist also ein Nervenbotenstoff (Neurotransmitter). In bestimmten *Schaltkreisen* vermittelt er dabei positive Gefühlserebnisse (*Belohnungseffekt*), weswegen er – so wie auch Serotonin – als Glückshormon gilt.

³ **Neurotransmitter**, auch kurz Transmitter genannt, sind Botenstoffe, die von einer Zelle auf andere Zellen übertragen.

Bewegtes Lernen: bewegter/handlungsorientierter Unterricht

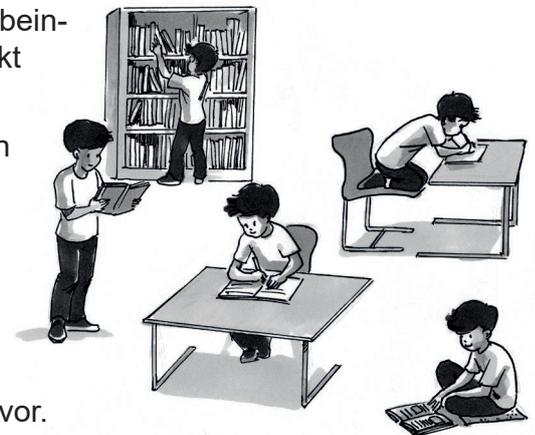
Lehrer-/Schülervortrag und Zuhörhaltung der Schüler

- ▶ Die Lehrkraft trägt oder liest etwas vor, die Schüler werden kurz vorher zu folgenden Bewegungen animiert: Die Schüler setzen sich vor oder zu Beginn des Vortrags verkehrt herum auf ihren Stuhl und legen die Unterarme auf der Rückenlehne ab.
- ▶ Alle Schüler stehen zu Beginn des Vortrags auf, stellen sich **hinter ihren Stuhl** und hören in dieser Stellung dem Lehrer zu.
- ▶ Alle Schüler stehen auf und setzen sich **seitlich auf ihren Stuhl**.



Verhalten der Schüler beim Lesen und bei Fragen bzw. Antworten

- ▶ Einige oder alle Schüler stehen auf, stellen sich hinter ihren/vor ihren Stuhl und halten dabei das Buch/Heft in den Händen.
- ▶ Alle Kinder gehen beim *stillen* Lesen mit dem Buch in der Hand langsam in der Klasse umher.
- ▶ Einige oder alle Schüler setzen sich verkehrt oder seitlich auf ihren Stuhl.
- ▶ Alle Schüler rücken einen Platz weiter nach rechts oder nach links (nach vorn, nach hinten)
- ▶ Alle oder einige Schüler stehen auf, suchen sich einen freien Platz an der Wand und lehnen sich dort mit dem Rücken an.
- ▶ Alle oder einige Schüler stehen auf und nehmen den Einbeinstand rechts ein, das linke Bein wird nach hinten gestreckt oder der linke Fuß wird an der rechten Wade abgestützt.
- ▶ Jeder sucht für sich im Klassenraum eine andere Position als die normale Sitzhaltung, z.B. Stand, Schneidersitz, Sitz verkehrt herum, Kniesitz, Sitz auf einem Kissen am Boden, Stand mit dem Rücken an der Wand usw.
- ▶ Der Schüler steht auf und trägt im Stand vor.
- ▶ Der Schüler geht an ein Stehpult und trägt dort vor.
- ▶ Der Schüler geht nach vorn (vor die Tafel) und trägt dort vor.
- ▶ Der Schüler stellt sich vor seinen Tisch und trägt dort vor.
- ▶ Die nebeneinander sitzenden Schüler wechseln die Plätze, erst dann trägt der beauftragte Schüler etwas vor.
- ▶ Wer eine Frage hat, steht auf, anstatt sich zu melden.
- ▶ Wer eine Frage hat, nimmt beide Hände nach oben (streckt sich).
- ▶ Wer eine Frage hat, steht auf und stellt sich vor seinen Tisch.
- ▶ Wer eine Aufgabe gelöst hat, steht auf und stellt sich hinter seinen Stuhl.
- ▶ Wer mit der Aufgabe fertig ist, geht an einen vorher bestimmten Platz, z.B. in die Sitzecke der Klasse oder setzt sich verkehrt herum auf seinen Stuhl.
- ▶ Haben die Schüler eine Frage oder ein Anliegen, so gehen sie nach Blickkontakt zur Lehrkraft zu dem Platz, wo die sie gerade befindet (nicht umherlaufen).



8.2 Bewegung mit und durch Methodenwechsel

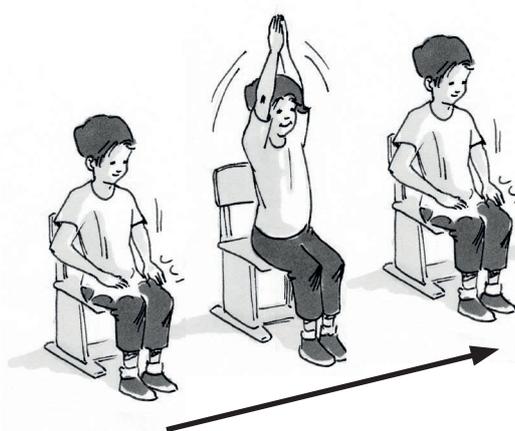
Häufig kann durch ein entsprechendes methodisches Vorgehen – durch einen Methodenwechsel – die gewohnte klassische Sitzordnung aufgelöst werden und der Unterricht/Lernprozess durch Bewegung unterstützt werden. Möglich sind der Sitz- und Stehkreis, die Partner- und Gruppenarbeit, Rollenspiele und Unterrichtsgänge.

Bewegung im Unterricht entsteht ...

- durch die Auflösung der gewohnten Sitzpositionen und Bildung von Paaren bzw. Gruppen;
- durch das Aufstellen der Stühle zum Sitzkreis und/oder das Aufstellen in Abstimmung mit den anderen Schülern im Stehkreis;
- durch das Aufsuchen/Nutzen anderer Räume (Bücherei, Gruppenraum, Flure, Sitzecken) sowie das Einnehmen anderer Sitzpositionen.

Sitzkreis

Bei der Bildung eines Sitzkreises muss der organisatorische Ablauf den Schülern bekannt sein. Das Umstellen der Stühle sollte zügig vorangehen, dabei muss auf die Mitschüler Rücksicht genommen und das Mobilar schonend behandelt werden. Wichtig ist, dass der Sitzkreis auch wirklich ein Kreis ist, es dürfen keine toten Winkel enthalten sein, sodass alle Schüler Blickkontakt zueinander haben. Im Sitzkreis wird erzählt, zugehört und gefragt, aber auch gemeinsam gesungen und gespielt. Im Sitzkreis können Erlebnisse vom Wochenende erzählt, aber auch Probleme vor der Klasse vorgetragen werden. Außerdem werden im Sitzkreis Arbeiten reflektiert (Stärken, Schwächen, Verbesserungsvorschläge), um die Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen zu stärken und gleichzeitig das Sprechen vor einer Gruppe zu üben. Vielen Kindern und Jugendlichen fällt es leichter, im Kreis ins Gespräch zu kommen.



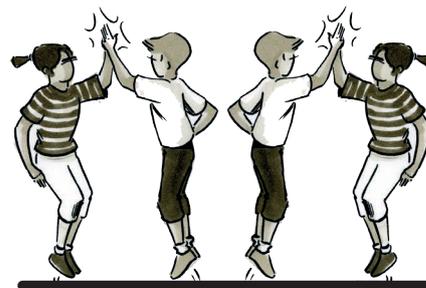
Tipp: Klatschübung im Sitzkreis

Zunächst zweimal auf die Knie klatschen, dann die Arme vorhoch (nicht seithoch) nehmen und in Hochhalte über Kopf zweimal in die Hände klatschen, danach wieder zweimal auf die Knie klatschen usw.

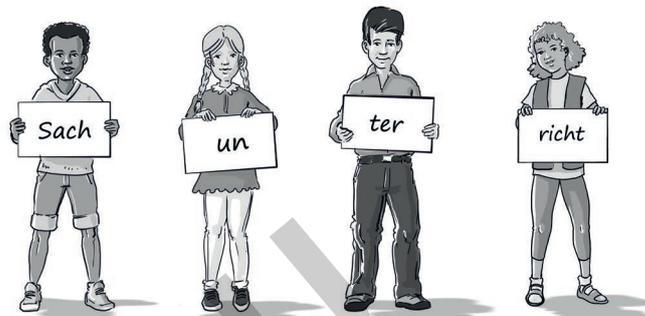
Variation: Zweimal auf die Knie, zweimal vor dem Körper klatschen, zweimal über Kopf klatschen usw.

Bewegtes Lernen: bewegter/handlungsorientierter Unterricht

- **Silben überkreuz:** Sprechen von Wörtern mit Betonung der Silben: z.B. *A-ben-teu-er-spiel-platz* und dabei überkreuz in die Hände des Partners klatschen.



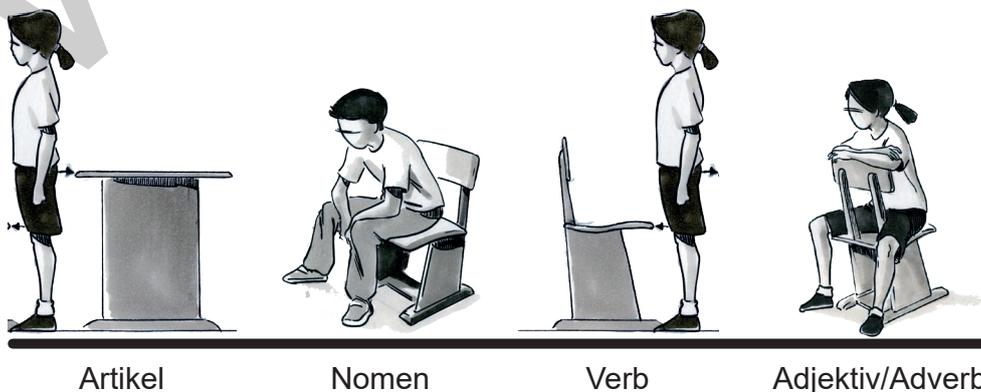
- **Wörtersuche:** Lange Wörter in Silben auf Pappstreifen schreiben und im Klassenraum auslegen: *Sach – un – ter – richt*. Jeder Schüler nimmt sich einen Pappstreifen und versucht die zu ihm passenden Silben zu finden, d.h. in Absprache mit den Mitschülern die Silben zu sinnvollen Wörtern zusammensetzen und sich nebeneinander aufzustellen.



- **Sätze bilden:** Lange Sätze auf Pappe schreiben und die Silben durch Bindestriche trennen, z.B.: *A-ben-teu-er-tur-nen an vie-len Ge-rä-ten in der Turn-hal-le macht den Kin-dern viel Freu-de.*

23 Pappstreifen werden umgedreht auf zwei bis drei Pulte gelegt. Jeder Schüler nimmt sich eine Pappe. Nun versuchen die Schüler, die Silben zusammensetzen und einen sinnvollen Satz zu bilden, und stellen sich entsprechend hinter- oder nebeneinander auf. Dabei immer die Anzahl der Schüler beachten, jeder Schüler muss eine Silbe (ein Wort) auf Pappe bekommen.

- **Wortarten am Stuhl:** Die Wortarten werden mit verschiedenen Stellungen am Stuhl verbunden. Artikel = vor den Stuhl stellen, Nomen = sich hinsetzen, Verb = hinter den Stuhl stellen, Adjektiv/Adverb = sich verkehrt herum auf den Stuhl setzen. Sagt ein Mitschüler oder die Lehrkraft dann z.B. „Haus“, setzen sich alle Schüler auf ihren Stuhl, bei „das“ stellen sie sich vor den Stuhl usw.



Variation: Ein Mitschüler oder die Lehrkraft sagt einen Satz langsam und mit Abständen zwischen den Worten, sodass die Schüler ausreichend Zeit haben, die jeweilige Position kurz einzunehmen.

Der Saft schmeckt gut. Gut schmeckt der Saft. Schmeckt der Saft gut?

Bewegtes Lernen: bewegter/handlungsorientierter Unterricht

- **Zahlwortreihen mit Partner:** Ein Mitschüler oder die Lehrkraft nennt gerade oder ungerade Zahlen von 1-20. Zwei Schüler stehen sich dabei gegenüber und führen abhängig von gerade und ungerade verschiedene Handlungen aus.

Beispiel: Bei 7 zweimal auf der Stelle hüpfen, bei 8 zweimal in die Hände des Partners klatschen, bei 9 wieder zweimal auf der Stelle hüpfen, bei 10 wieder zweimal in die Hände des Partners klatschen usw.

Variation: Aufgaben lösen, z.B.

$9 + 7 = 16 = \text{gerade} = \text{zweimal in die Hände des Partners klatschen};$

$20 - 7 = 13 = \text{ungerade} = \text{zweimal auf der Stelle hüpfen usw.}$



zweimal auf der Stelle

zweimal in die Hände klatschen

- **Einzelne Stellen** von Zahlen mit der ausgeführten Anzahl einer einfachen Bewegung verknüpfen, z.B.:

Einer = Handklatsch; **Zehner** = mit beiden Fäusten auf die Brust klopfen; **Hunderter** = überkreuz auf die Schultern klatschen; immer so oft wie die jeweilige Ziffer angibt.



Einer



Zehner



Hunderter

Variation: Zur Gewöhnung wird anfangs immer nur eine Zahl genannt, z.B. $5 = \text{fünfmal in die Hände klatschen}$, $30 = \text{dreimal mit beiden Fäusten auf die Brust klopfen}$, $200 = \text{zweimal überkreuz auf die Schultern klatschen}$.

- **Die ganze dreistellige Zahl** als Bewegung darstellen:

124: Ein Mitschüler oder die Lehrkraft sagt „*ein*hundertvierundzwanzig“. Die Schüler führen nun die entsprechenden Bewegungen aus: einmal überkreuz auf die Schultern klatschen – viermal in die Hände klatschen – zweimal mit den Fäusten auf die Brust klopfen.