

## PILOTPROJEKT

### „Aller Anfang ist leicht“ an einer Grundschule in Wien

Dieses Projekt wurde gefördert durch den Fonds Gesundes Österreich, durch GATOE (Gesellschaft für Alexander Technik Österreich) und durch den Förderverein für Alexander-Technik, sowie durch eine Reihe privater Sponsoren und durch verschiedene Firmen. Ihnen allen danken wir. Mitwirkende: Beate Mathois (Alexander-Technik Lehrerin), Norma Espejel (Assistentin, Video), Isabel Padovani (Assistentin), Nina Wurz (Assistentin und AT Lehrerin Anfangsphase), Alexandra Mazek (Alexander-Technik Lehrerin und Projektleiterin).

#### Teil 1. Aller Anfang ist leicht

##### *Vorgangsweise und Resultate in Übersicht*

Im Schuljahr 2004/2005 hat ein Team von 5 Alexander-Technik Lehrerinnen – bzw. Lehrerinnen in Ausbildung - mit 2 Volksschulklassen (einer 3. und einer 1. Grundschulklasse), über einen Zeitraum von 3 Monaten 10 mal 1.5 bis 2 Stunden gearbeitet. Jede der Lehrerinnen sowie die Nachmittagsbetreuerinnen erhielten je 4 Stunden Alexander-Technik Einzelunterricht. Außerdem gab es regelmäßige Berichte an die Eltern, sowie je 2 jour-fixe Termine für die Eltern jeder Klasse zur Information und Eltern-Kind Workshops, die von den Eltern extra zu bezahlen waren. Im Rahmen einer Weiterbildung für LehrerInnen wurde dann das Projekt präsentiert.

Die Ergebnisse wurden evaluiert. Erfolgreich angewandte Methoden, Spiele, Wahrnehmungsübungen, sowie Lerninhalte haben wir in einer Broschüre für LehrerInnen zusammengefasst. (Gegen einen Unkostenbeitrag von 12 Euro wird die 42 Seiten starke Broschüre gerne verschickt, bitte Anfragen an [mazek@chello.at](mailto:mazek@chello.at) ). Außerdem gibt es eine Projekt-Homepage, abzurufen unter [www.leichtigkeit-lernen.at](http://www.leichtigkeit-lernen.at) sowie 2 DVDs, die bei [esnorma@gmx.at](mailto:esnorma@gmx.at) bestellt werden können.



#### *Projektziel*

Wurde im Projektantrag so formuliert: „Ein ganzheitliches Konzept zur Vorbeugung von Haltungsschäden bei Kindern (nämlich die F. M. Alexander-Technik) soll praktisch umgesetzt, evaluiert und, wo notwendig, revidiert werden, sodass es in Schulen zur Gesundheitserziehung angewendet werden kann.“

#### *Methode und Vorgangsweise*

*A) Anatomie und Verständnis für die im und auf den Körper wirkenden Kräfte (Schwerkraft, Druck und Zug).* Vor allem haben wir uns mit der Funktion der Gelenke, der Knochen und der Wirbelsäule beschäftigt und mit der Frage der Balance des Kopfes. Um diese Inhalte zu vermitteln, bedienten wir uns einfacher, selbst gebastelter Modelle, aber auch eines Skelettes, das immer wieder besprochen wurde. Die Kinder haben auch Körperumrisszeichnungen angefertigt, und danach ihr Skelett darin eingetragen. Vor allem in der Arbeit von Michelle Arsenault (siehe Teil 2) fanden wir sehr inspirierende Anregungen, Experimente und Spiele.

*B) Schulung der Wahrnehmung durch Hands-on Arbeit und Spiele, Direktiven und Innehalten*  
Anregungen für Spiele kamen aus der Broschüre von Sue Merry. Vieles haben wir selbst erarbeitet aus der Situation heraus.

*C) Optimieren der Arbeitsplätze – Kippen der Tische*

Wir haben versucht, die Situation der Arbeitsplätze aus einem besseren Verständnis für die anatomischen Voraussetzungen und aus einer klareren Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse heraus zu verändern.



*D) Alltagssituationen besser bewältigen*

Die Kinder konnten viel Hands-on Arbeit an sich selbst beim Schreiben, Lesen, Hausübung machen und Sprechen erfahren, aber auch an anderen beobachten, an denen vor der Klasse gearbeitet wurde.

## Evaluierung

Für die Evaluierung wurde eine Kombination aus Film- und Bilddokumentation, Fragebogenanalyse und Interviews, sowie Berichten der Beteiligten herangezogen.

Als Alexander-Technik LehrerInnen sind wir vorsichtig bei der punktuellen Bewertung einer Situation, denn wir verstehen Veränderungen als langfristige Prozesse, die sich schwer konkretisieren lassen. Trotzdem: in einem Projekt ist es meiner Meinung nach sowohl im Hinblick auf Sponsoren, aber auch im eigenen Interesse notwendig, zu evaluieren. Durch die Evaluierung stelle ich fest, in welchem Ausmaß die Projektziele erreicht wurden. Beim Definieren von Zielen geht es also darum, Kriterien zu finden, die es mir erlauben einen Vergleich zwischen „vorher“ und „nachher“ anzustellen.

Folgende Methoden setzten wir bei der Evaluierung ein:

- Fragebogen (vorher, nachher)
- Interview mit jedem einzelnen Kind am Ende des Projektes
- Feedback Runden in der Klasse
- Berichte der Lehrerinnen
- Aufsätze der Kinder der 3A
- Videofilme und Fotos

Die Berichte der Kinder und Lehrerinnen wurden dem Endbericht zugefügt. Die Fragebögen und Interviews wurden ausgewertet. Daraus haben wir folgende Informationen gewonnen:

## Ergebnisse

### a) Schmerzen:

In der ersten Stunde ließen wir die Kinder Schmerzzonen auf 2 Körperskizzen (Vorderseite und Hinterseite) einzeichnen. 17 von 27 Kinder der 3A markierten „immer schmerzende“ Bereiche. Am Ende des 10. Unterrichtstages, bzw. 2 Wochen später, wurden die Kinder im Rahmen eines Interviews darüber befragt, welche Schmerzen sie jetzt hatten, beziehungsweise, ob sich etwas verändert hatte.

Am Ende des Projektunterrichtes berichten in einem Interview

18 von 24 interviewten Kindern der 3A, dass sie jetzt weniger oder keine Schmerzen mehr haben.

Bei den Kindern der ersten Klasse war das Ergebnis nicht so eindeutig. Die Kinder zeichneten weniger Schmerzzonen ein und es gab am Ende keine wirklich deutliche Veränderung.

### b) Anatomie:

Am Anfang und am Ende des Kurses gab es für jedes Kind ein Skelettbild, auf dem es wichtige Gelenke eintragen sollte. So konnte gezeigt werden, dass die Kinder ihre Anatomie-Kenntnisse gesteigert haben.

### c) Anwendung im Alltag:

Ob die Kinder die Direktiven auch im Alltag alleine anwenden, haben wir versucht, im Interview und im Rahmen gemein-

samer Feedback-Runden in der Klasse zu erfragen. Woran erinnert Ihr Euch?, war die Frage. Antworten hierzu: „Schultern wie Pudding“, „Kopf schwebt auf der Wirbelsäule“, „Füße immer auf dem Boden lassen“, „Warten“, „Handgelenke bewegen, nicht steif halten“, nicht schaufeln“ (das bezieht sich auf eine Rückwärtsbewegung des Kopfes beim Aufstehen und Setzen), „Fußgelenke bewegen“, „Augen die Bewegung anführen lassen“, ...

Es wurde zwar immer leichter, die Kinder aus ihren Gewohnheiten herauszuführen und vor allem die Video Aufnahmen, die während des Unterrichtes gemacht wurden, zeigten im Laufe des Projektes wie sich die Kinder veränderten. Zwischen den Stunden aber bot die Klasse auch nach Projekt Ende immer noch ein sehr ähnliches Bild wie am Anfang.

### d) Akzeptanz der Methode:

Mehr als 2 Drittel der Kinder wollten gerne mit dem Unterricht weitermachen. Die Lehrerin und Erzieherin der 3A setzten sich nach Projektende dafür ein, dass die Kinder ein Mal im Monat Alexander-Technik Unterricht erhielten, was dann auch von den Eltern bezahlt wurden. Das Feedback der Schulärztin war sehr positiv.

### e) Das Einstellen der Möbel und Kippen der Tische

Obwohl beide Klassen über hervorragende, einstellbare Möbel verfügten, hatte kein einziges Kind einen richtig eingestellten Arbeitsplatz. Die Tische



und Sessel waren zu hoch eingestellt, sodass viele Kinder mit ihren Füßen im Sitzen nicht den Boden erreichten. Lehrer/innen verfügen nicht über das notwendige know-how um Tische und Sessel richtig einzustellen.

Die Kinder nehmen großteils noch sehr deutlich wahr, dass das Arbeiten an gekippten Tischen eine physische Erleichterung bringt. Allerdings muss in der Klasse Raum und Zeit sein für das Kippen, und die damit verbundene kurze Unruhe. Hier könnte man einiges mit Hilfe sensibilisierter LehrerInnen bewirken.

#### f) *Film und Fotos*

Während des Unterrichts filmte oder fotografierte meistens eine der Assistentinnen. Durch das Bildmaterial ist es möglich, den Projektablauf anschaulich darzustellen. Dass wir uns selbst dadurch beim Unterrichten sahen, war ein gutes Feedback. Als Mittel der Evaluierung kann das Bildmaterial meiner Meinung nach nur in Verbindung mit anderen Werkzeugen eingesetzt werden, weil man hier zu viel manipulieren kann.

#### g) *Kooperation mit den Eltern*

Die Eltern wurden in das Projekt eingebunden, über Elternabende, Projektberichte in Form von Elternbriefen und schließlich durch Eltern-Kind Workshops. 10 von 27 Eltern der 3A besuchten Eltern-Kind Workshops nach Projekt Ende, um praktisch zu erfahren, was ihre Kinder im Projektunterricht gelernt hatten. Bei den Workshops erklärten teilweise die Kinder selbst ihren Eltern was sie gelernt und verstanden hatten, und es ging vor allem darum, wie zu Hause der Arbeitsplatz des Kindes optimiert werden kann. Wir glauben, dass es wesentlich zu einem nachhaltigen Effekt beiträgt, wenn auch die Eltern wissen, welche neuen Erfahrungen ihre Kinder in der Schule machen und was sie selbst zu Hause beachten können.

#### h) *Projektpräsentation für LehrerInnen*

Die Hoffnung bei dieser Veranstaltung Interessentinnen für weitere Projekte zu gewinnen erfüllte sich nicht. Es wurde deutlich, dass LehrerInnen in erster Linie Hilfe für eigene Probleme suchen.

Von ihnen wird erwartet, dass sie immer komplexere Lehrpläne durcharbeiten, mit Kindern, die immer öfter unter Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten leiden. Es wurde klar, dass in einer Regelschule zwar großer Bedarf aber nur sehr wenig Raum für Verbesserungen ist, wie wir sie uns vorstellen.

## Teil 2. Projekte die uns inspiriert haben

**Ann Mathews** aus New York arbeitete schon in den 70er Jahren mit Schulkindern und schrieb darüber ihre Diplomarbeit („Implications for Education in the Work of F. M. Alexander. An Exploratory Project in a Public School Classroom“, Bank Street College of Education 1984). Mathews berichtet darin über ihre Arbeit mit 6-jährigen Kindern, 2 x die Woche ein ganzes Schuljahr lang und zwar während der Mittagspause. Sie machte Fotos und Tonbandaufnahmen, erste Versuche, dieser Arbeit zu evaluieren. Sie entwickelte eine sehr effiziente Methode, mit den Kindern am Boden zu arbeiten. Interessant fand ich auch ihre Bemerkung, dass sie die Klasse von dem Moment an im Griff hatte, als sie aufhörte, kontrollieren zu wollen.

**Michelle Arsenault** schrieb eine sehr wertvolle, praxisnahe und mit vielen Bildern und Skizzen bereicherte Arbeit über ihre Erfahrungen beim wöchentlichen Unterricht in einer öffentlichen Schule in New York, wo sie die Alexander-Technik im Rahmen eines Wissenschaftsprojektes einführte: „Moving to Learn. A classroom guide to understanding and using good body mechanics“, New York 1998. Nach dieser Erfahrung entschloss sich Arsenault sogar, selbst die Lehrerinnen-Ausbildung zu machen, um so unkomplizierter innerhalb des Schulsystems arbeiten zu können. Unser Projekt verdankt Arsenault sehr viele Anregungen, Experimente und anschauliches Bildmaterial für die Broschüre.



**Sue Merry** ist die Herausgeberin der Broschüre „Primary Schoolchildren and the Alexander-Technique. A guide for classroom teachers“, die uns auf die Idee brachte, unsere Projekterfahrung und die Methodik in einer Broschüre für Lehrer/innen zusammenzufassen. Im Rahmen mehrerer Workshops in Oxford vermittelte Sue Merry ihre spezielle Herangehensweise im Unterricht und leitete die Teilnehmer/innen an, selbst didaktische Spiele fürs Klassenzimmer zu entwickeln.

Sue Merry arbeitet mit 3-11jährigen in Educare Small School, einer privaten Schule mit 50 Kindern. Begonnen hat sie ihre Arbeit mit Kindern als Freiwillige bei einem Projekt in einer öffentlichen Schule. Sie ist auch in das Projekt an der Universität von Leeds involviert.

**Rosa Luisa Rossi** leitete ein Pilotprojekt in einem Kindergarten in Rheinfelden in der Schweiz (1996 bis 1997). Die Grundstruktur ihres Unterrichts – 10 mal in 10 hintereinanderfolgenden Wochen wurde zum Vorbild für unser Pilotprojekt. Ihre Erfahrungen sind im Projektbericht „Schritt für Schritt“ festgehalten.

**Wendy Nuttall** („The Effects of Posture on Learning: Insights from the Alexander-Technique“, Early Years Vol 20/1 Autums 1999) Nuttall ist Alexander-Technik Lehrerin und war Direktorin einer Lehrer/innen Akademie in Leeds wo sie ein, seit 1998 laufendes Projekt, an der Universität evaluierte. Das Projekt hat das Ziel zu erforschen, welchen Wert ein Grundkurs in Alexander-Technik sowohl für die angehenden Lehrer/innen wie auch für die Schüler/innen hat. Die Evaluierung erfolgt über Fragebogenanalyse und unter Miteinbezug der Abschlussarbeiten jener Student/innen, die sich mit Alexander-Technik befassen. Nuttall berichtet, dass die Student/innen bereits nach einem Basis-kurs in Alexander-Technik von 8x2 Stunden in der Lage waren, die Kennzeichen schlechten Gebrauchs an den Kindern zu erkennen und eher Schritte setzten, um die Organisation des Klassenraums zu ändern. Nuttall berichtet weiter, dass der limitierende Faktor für die Umsetzung von Verbesserungen der Lehrplan ist.

**Wolfgang Weiser** leitet ein EU Projekt, bei dem 300 Lehrer/innen in Schweden Grundkenntnisse der Alexander-Technik vermittelt werden sollen. Ziel des Projektes ist, dass sich die Weiterbildung auf die Arbeit in der Klasse positiv auswirkt.

**Jannie Mc Lean** arbeitet mit verhaltensauffälligen Kindern (von 11 bis 16 Jahren), sowohl einzeln wie in Gruppen. Durch die Alexander-Technik nehmen die Kinder ihr Verhalten bewusster wahr, entwickeln ein besseres Selbstwertgefühl, eine längere Spanne der Aufmerksamkeit, bessere Dialogfähigkeit.



### Teil 3. Erfahrungen aus den verschiedenen Schulprojekten

- Die Kinder reagieren sehr positiv auf die Alexander-Technik Arbeit. Das Interesse für den eigenen Körper ist lebendig und kann sehr leicht durch Spiele und Experimente fokussiert und vertieft werden.

- Die Kinder lieben es, durch die Hands-on Arbeit an eine bessere Ausrichtung und Haltung erinnert zu werden.
- Man kann nicht jedes Kind einer Klasse im gleichen Ausmaß ansprechen oder erreichen.
- Es gibt Kinder, die spezielle Probleme (z. B. Skoliose oder starke Fehlhaltungen) haben und zusätzlich zum Unterricht in der Klasse Einzelstunden in Alexander-Technik oder therapeutische Betreuung brauchen. Diese Information muss an die Eltern weitergeleitet werden.
- Die Kooperation mit den Lehrer/innen ist entscheidend. In allen Projekten wird nicht nur mit den Kindern im Unterricht, sondern auch separat mit den Lehrer/innen gearbeitet.
- Eine gewisse Offenheit der Lehrer ist Voraussetzung. Wenn sie gegeben ist, versetzt bereits eine kurze Serie von Workshops (8x2 Stunden im Leeds Projekt oder 4 intensive Arbeitstreffen und die gemeinsame Zeit in der Klasse bei unserem Projekt), die Lehrer/innen in die Lage, Haltungsprobleme der Kinder wahrzunehmen und darauf mit Maßnahmen zu reagieren.
- Die meisten Projekte werden durch Lehrer/innen angeregt, die bereits Erfahrung mit der Alexander-Technik gemacht haben.
- Es ist schwierig, in die bestehenden Schulsysteme Eingang zu finden.
- Der bürokratische Aufwand für die Anträge auf Fördergelder ist oft enorm.

### Schlussfolgerungen

Die Situation ist schlimmer als man denkt. Ein Großteil der von uns betreuten Grundschul Kinder leidet unter haltungsbedingten Schmerzen und bereits in der 3. Klasse ist das eine Tatsache über die man nicht spricht, sie wird von den Kindern als normal hingenommen. Und: Die Alexander-Technik könnte hier helfen. Die Herausforderung besteht darin, Eingang in das Schulsystem zu finden, sie es über die LehrerInnen Aus- und Weiterbildung oder über Schulprojekte.

Alexandra Mazek