

Bewegung macht schlau

Lernkompetenz steigern mit
evolutionspädagogischem Bewegungstraining



Inhaltsverzeichnis

Interview	4
Gehirnforschung	6
Praxisbeispiel Volksschule Eberndorf	7
Ergebnisse	9
Veränderungen der Klassen	9
Veränderungen bei einzelnen Schülern	10
Über die Autorinnen	11
Schlussbemerkung	12

**„Lernen hat mit
Bewegung zu tun.**

**Dreidimensionales Denken
fordert dreidimensionales
Bewegen.**

**Denken und Bewegung sind
eins.“**

Ludwig Koneberg

Interview

mit Mag. Gernot Waldner, Volksschuldirektor VS Eberndorf



WO LIEGEN HEUTE DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN ALS VS-LEHRER?

Aufgrund der gesellschaftlichen Strukturen wird es für den Lehrer eine immer größere Herausforderung in der Klasse den Lernstoff zu erarbeiten, weil er zu intensiv mit den erzieherischen Maßnahmen der Schüler eingebunden ist. Die Tatsache, dass die Eltern immer weniger Zeit für ihre Kinder haben, sorgt dafür, dass Vieles am Pädagogen hängen bleibt.

WAS HAT SICH IN DEN LETZTEN 10 BIS 20 JAHREN BEI DEN KINDERN VERÄNDERT?

Die Politik der letzten 20 Jahre nimmt den Elternteil immer mehr aus der erzieherischen Verantwortung.

Durch standardisierte Leistungsüberprüfungen in den Pflichtschulen werden die Begabungen der Schüler zu wenig gefördert.

SIE HABEN SICH UNTERSTÜTZUNG VON EVO-PÄDAGOGINNEN GEHOLT. WIE WAR DIE ZUSAMMENARBEIT?

Die Zusammenarbeit der Kolleginnen mit den Evo-Pädagoginnen war ausgezeichnet.

SIE HABEN BEREITS VOR 3 JAHREN DIE EVOLUTIONSPÄDAGOGINNEN FÜR EINE 1. KLASSE IM HAUS GEHABT. WAS HAT SIE DAZU BEWEGEN DIESES PROJEKT JETZT FÜR DIE GANZE SCHULE ZU STARTEN?

Vor allem die Veränderung im Verhalten der Kinder im sozialen Bereich innerhalb kürzester Zeit war für mich ausschlaggebend, dieses Projekt in die Schule zu bringen.

WAS HAT SICH DADURCH AN DER SCHULE VERÄNDERT?

Aufgrund der sozialen Entwicklung in den Klassen wurde es sichtbar, welche Fortschritte die Schüler miteinander machten und ich konnte weiters beobachten, wie sich die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler gesteigert hat.

WIE ZUFRIEDEN SIND SIE MIT DEM PROJEKT?

Das Projekt war super vorbereitet, gut durchdacht und die Hilfestellung der Evo-Pädagoginnen war über das gesamte Schuljahr gegeben.

„Bewegung ist das körperliche Ventil, durch das der Körper wieder ins Gleichgewicht finden kann.“

John J. Ratey

„Jedes Kind ist einzigartig und verfügt über einzigartige Potenziale zur Ausbildung eines komplexen, vielfach vernetzten und zeitlebens lernfähigen Gehirns“

Prof. Gerald Hüther

Gehirnforschung

Die Erkenntnisse der Gehirnforschung belegen klar, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Bewegung und Gehirnentwicklung besteht und unser menschliches Gehirn bis ans Lebensende lernfähig bleibt.

Weiters zeigen sie, dass Lernprobleme und Verhaltensschwierigkeiten vielfach aus unzureichenden Vernetzungen im Gehirn resultieren.

Auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbauend entwickelte 1990 der Pädagoge Ludwig Koneberg das Beratungs- und Trainingskonzept Evolutionspädagogik® am Institut für Praktische Pädagogik in München.

L. Koneberg entdeckte welche Auswirkungen gewisse Körperbewegung und Übungen auf unser Gehirn haben. Diese Übungen können eingesetzt werden, um neurologische Blockaden abzubauen und neue Vernetzungen im Gehirn zu bilden und vorhandene zu stärken.

Damit wird es möglich, Verhalten fundamental zu begreifen und Entwicklung gezielt zu aktivieren. Es kann punktgenau herausgefunden werden, bei welchen Abläufen (Wahrnehmung, Bewegung, Denken) die Blockade sitzt und welche Bewegungsabläufe diese auflösen.

Modell der Evolutionspädagogik

Die Bewegungen der frühen Kindheit zeigen, wie die Kinder motorisch die einzelnen Evolutionsstufen durchlaufen: vom Rollen, Robben, Krabbeln bis zum Gehen vollzieht sich das Sich-Aufrichten.

Auch das Gehirn vollzieht bei seiner Entwicklung sämtliche Stufen der Evolution, in der fötalen Entwicklung werden primitivere Schichten von immer neueren Schichten überlagert. Die vergleichende Anatomie hat herausgefunden, dass das menschliche Gehirn in seiner Struktur die evolutionäre Entwicklung der Gehirne anderer Lebewesen in sich trägt (Reptilgehirn, Säugetiergehirn).

In der Evolutionspädagogik wird das Gehirn und seine Entwicklung modellhaft in sieben Stufen geteilt. Jede Modellstufe hat ein spezifisches Bewegungsmuster, Verhaltensmuster und eine Erlebniswelt mit speziellen Fähigkeiten.

Wir durchlaufen alle dies Stufen in unserer Entwicklung. Wenn jedoch eine Stufe nicht vollständig erfahren und durchlebt wird, können sich nachfolgende Stufen nur schwer ausbilden und nicht alle Fähigkeiten stehen zur Verfügung.

Da unser Gehirn zeitlebens lernfähig ist, können diese Stufen zu einem späteren Zeitpunkt trainiert und integriert werden.

Praxisbeispiel Volksschule Eberndorf

ZIELSETZUNG

In der Volksschule Eberndorf wurden im Schuljahr 2016/17 in 8 Klassen insgesamt 120 Schülerinnen und Schüler unterrichtet.

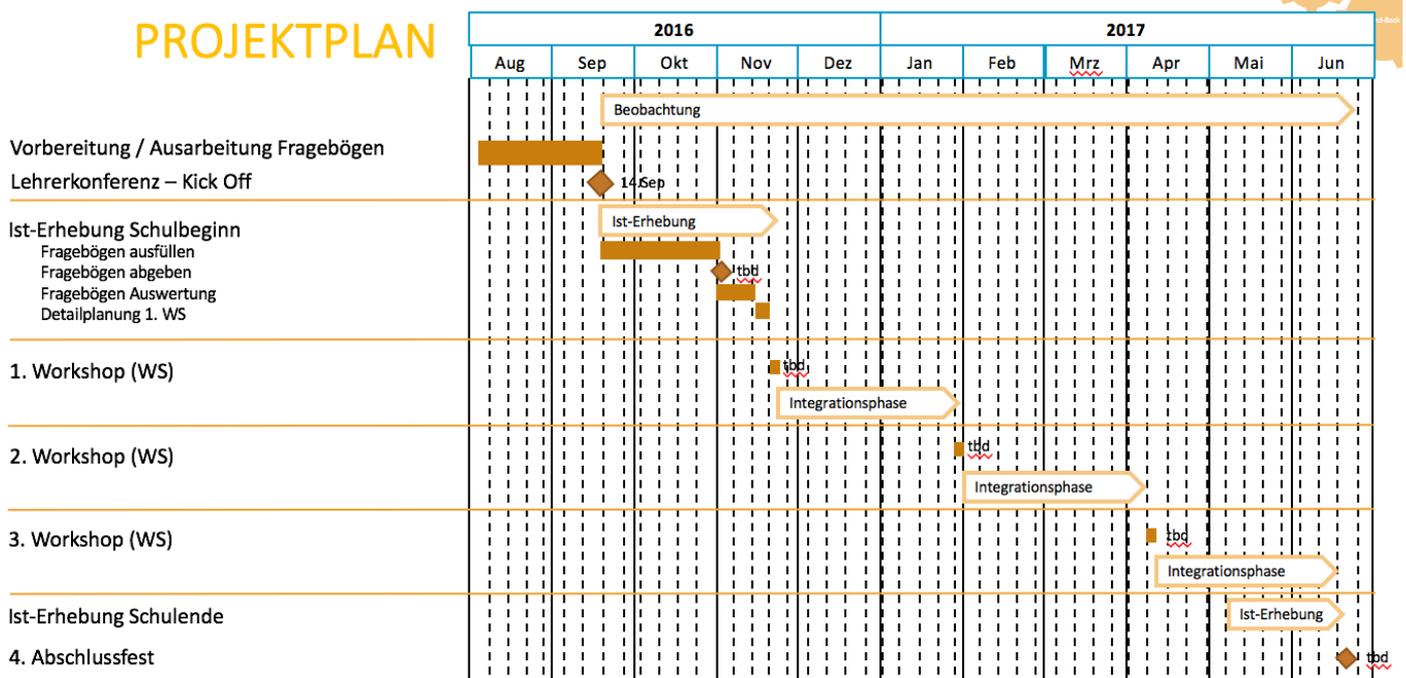
Das Ziel dieses Projekts war es, Lernprobleme und Verhaltensschwierigkeiten mit Hilfe der evolutionspädagogischen Bewegungsübungen abzubauen beziehungsweise aufzulösen. Zusätzlich wurden die LehrerInnen geschult, sodass sie bei akuten Problemen Übungen einsetzen können, um den Schülerinnen und Schülern zu helfen.

Bei diesem Projekt waren alle 120 Schüler und deren KlassenlehrerInnen beteiligt.

PROJEKTABLAUF

Für die Integration in das tägliche Schulleben wurde ein Phasenplan entwickelt.

PROJEKTPLAN



Phase 1: Ist-Erhebung

Für die Ist-Erhebung wurden Fragebögen für jeden einzelnen Schüler verwendet. In der Zeit bis eine Woche vor dem ersten Intensiv-Workshop mit den Klassen, beobachtete der Lehrkörper die Schülerinnen und Schüler / Klassen und füllte die Fragebögen aus.

Dadurch erhielten die Evolutionspädagoginnen einen guten Einblick in das Verhalten der Schülerinnen und Schüler. Auf Basis dieser Erhebung wurde der erste Intensiv-Workshop im Detail gestaltet und ausgerichtet.

Phase 2: Intensiv-Workshop

Auf Basis der Ist-Erhebung trainierten die beiden Evolutionspädagoginnen, unterstützt von den KlassenlehrerInnen, in drei Intensiv-Workshops mit jeder Klasse die erforderlichen Evolutionsstufen - mittels speziellen Körperübungen.

Danach erfolgte die Feedback-Runde mit dem Lehrkörper mit genauen Anweisungen wie in Phase 3 die entsprechenden Evolutionsstufen in der Klasse weiter integriert werden sollen.

Phase 3: Integrationsphase

Nach den Intensiv-Workshops bekamen die LehrerInnen Anleitungen, Übungen und Spiele für die Klassen, um die bereits integrierten Stufen zu trainieren und zu festigen.

Dabei stand es dem Lehrkörper frei, diese Phase mit eigenen Ideen zu ergänzen, beziehungsweise zu bereichern.

Während der verschiedenen Phasen stand dem Lehrkörper eine Evolutionspädagogin zu definierten Zeiten telefonisch zur Seite, um gegebenenfalls Fragen zu beantworten und Anregungen entgegen zu nehmen.

Weiters ergänzten Lehrerfortbildung und Lehrersupervisionen das Projekt.

Ergebnisse

Folgende Ergebnisse wurden erzielt:

Veränderungen der Klassen

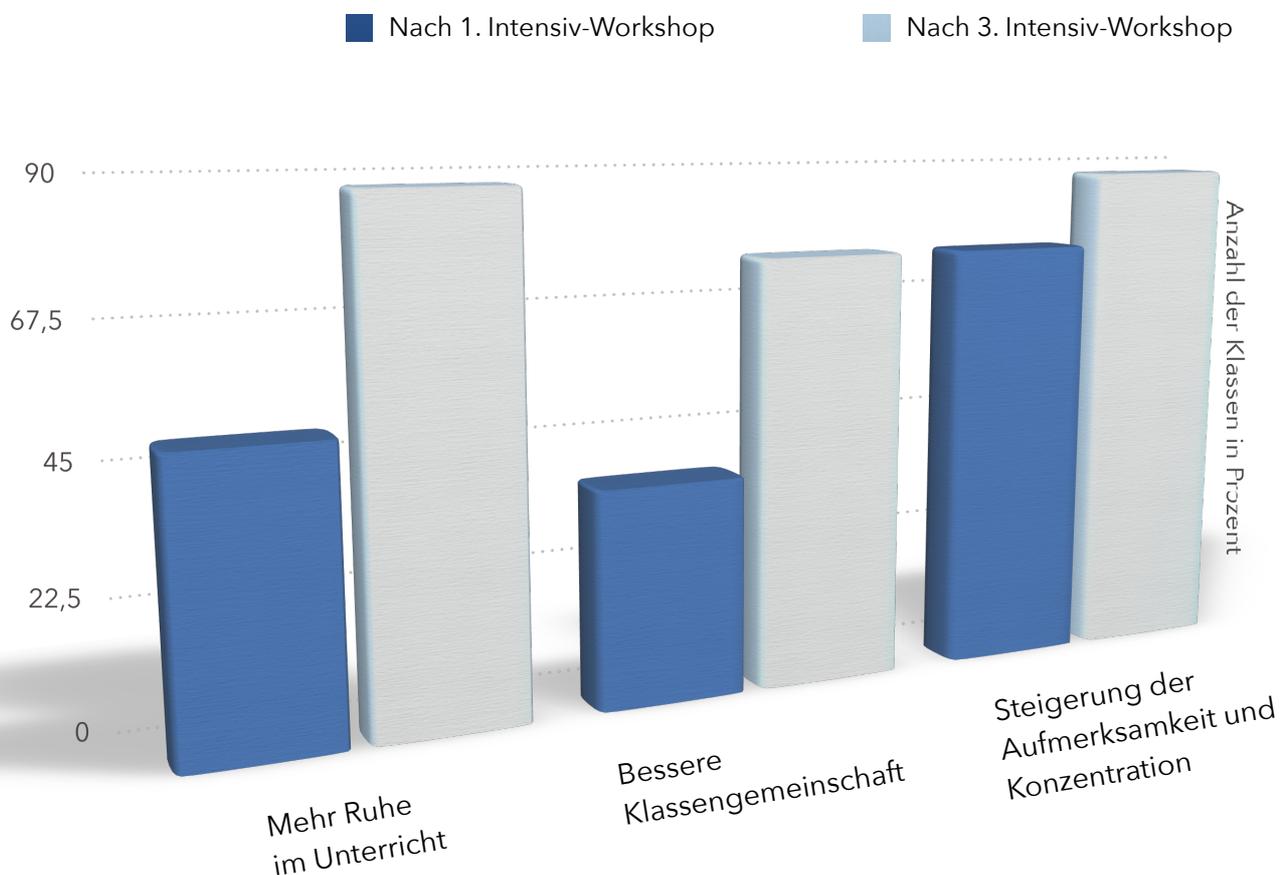
Die Klassengemeinschaft und das soziale Miteinander haben sich stark verbessert.

Die Schülerinnen und Schüler nehmen mehr Rücksicht aufeinander und helfen sich gegenseitig.

Die Schülerinnen und Schüler gehen rücksichtsvoller und freundlicher miteinander um.

Bei größeren Teams können sich die Kinder deutlich besser absprechen und zu einem Ergebnis kommen.

Die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit der Kinder hat sich gesteigert, beziehungsweise kann man sie nur durch den Einsatz der Übungen immer wieder steigern. Die Arbeitsphasen sind dadurch ruhiger und effektiver geworden.



Veränderungen bei einzelnen Schülern

Die Feinmotorik hat sich verbessert und bei einigen Schülerinnen und Schüler dadurch auch ihr Schriftbild.

Viele sind selbstsicherer geworden und können die eigenen Arbeiten (Leistungen) besser einschätzen.

Einige Kinder sind aufnahmefähiger geworden.

Einige Schülerinnen und Schüler reden deutlicher.

Bei einigen Kindern hat sich die sprachliche Ausdrucksfähigkeit verbessert.

Einigen Kindern gelingt es besser, sich auf ihre Arbeit zu konzentrieren, wenn vorher entsprechende Übungen gemacht wurden.

Lesemotivation hat sich erhöht.

Bei einigen unsicheren, leicht ablenkbaren, unruhigen Schülern haben sich die Leistungen verbessert.

Bei den schriftlichen Arbeiten gibt es weniger Fehler.

Besonders auffallend waren die Entwicklungen in Sprache und Selbstsicherheit in den beiden ersten Klassen:

- Alle Kinder der ersten Klassen haben nun eine bessere Sprachmelodie und können besser vorlesen.
- Bei allen Mädchen in der ersten Klassen ist das Selbstvertrauen gestiegen.

Über die Autorinnen

Die Evolutionspädagoginnen Walburga Filzmoser und Sabine Priller leben in Gratwein-Straßengel bei Graz.

Sie arbeiten seit 2012 als selbstständige Lernberaterinnen / Evolutionspädagoginnen in jeweils eigener Praxis.

Sie bieten Einzelberatungen sowie Coaching für Kinder und Erwachsene an. Weiters haben sie mehrjährige Erfahrungen mit Gruppenarbeiten in Kindergärten, Schulen und Firmen.



DI Sabine Priller



Walburga Filzmoser

Schlussbemerkung

Die positiven Ergebnisse spiegeln sich auch in den Aussagen der Lehrer, Eltern und Schüler wider.

Es hat sich eine tolle Klassengemeinschaft gebildet. Die Kinder helfen einander und unterstützen sich gegenseitig.

Erika Grilliz, Lehrerin

Durch das ständige Training fordern Kinder oft selbst die Übungen ein und möchten sie wiederholen. Sie geben ihnen Sicherheit und machen Mut.

Ingrid Urban, Lehrerin

Keine Tränen mehr beim Lesen oder Rechnen !

Mutter

Ich habe eine neue Sichtweise bekommen, Problemen zu begegnen und zu lösen.

Josef-Jörg Triebnig, Lehrer

Die Arbeit mit konzentrierteren Kindern ist natürlich für den Lehrer angenehmer und erfolgreicher.

Christine Koren-Hafner, Lehrerin

Ich werde dieses tolle Werkzeug sicherlich weiterverwenden. Es ist nun ein fixer Bestandteil meines Tagesplans.

Ingrid Urban, Lehrerin

Die Übungen sind einfach und schnell anzuwenden und sehr effektiv.

Ingrid Urban, Lehrerin

Es war eine sehr nützliche Weiterbildung.

Janja Trapp-Kert, Lehrerin

Das Unterrichten ist nun entspannter und ruhiger. Die Klassenatmosphäre ist harmonischer.

Christa Dietrichstein, Lehrerin

Meine Hannah ist immer so begeistert, wenn ihr in der VS Eberndorf wart, um mit ihnen zu arbeiten/spielen! Sie zeigt mir dann zu Hause was ihr alles gemacht habt! Finde das ganz großartig, bitte macht weiter so!

Mutter

Herzlichen Dank, ich werde die bewährten Übungen weiter anwenden!

Roswita Apounik, Lehrerin

Vielen Dank für das tolle Turnen. Wir freuen uns auf das nächste Mal!

Mädchen der 3. Klassen