

Selbstwertgefühl durch Freude an der Bewegung

Gesundheitsförderung für Jugendliche in der NMS
Kneippgasse Klagenfurt

Abschlussbericht 2014



Selbstwertgefühl durch Freude an der Bewegung

Gesundheitsförderung für Jugendliche in der Neuen Mittelschule Kneippgasse Klagenfurt

- Projektträger: medien.kultur.raum
Institut für Kommunikation und angewandte Medienpädagogik
I: www.medienkulturraum.at
- Kooperationspartner: Robert Germ
Schulleitung NMS Kneippgasse
Kneippgasse 30
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 0463 537 5513
E: direktion@nms-kneippgasse.com
I: www.nms-kneippgasse.com
- Konzept und Umsetzung: Mag. Dr. Gerti Malle
Heizhausgasse 41/1/11
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 0650 400 6373
E: gerti.malle@gmail.com
I: www.gertimalle.com
- Projektzeitraum: Jänner bis November 2014

Ein herzliches Dankeschön ergeht an folgende Förderstellen:
Kärntner Landesregierung/Abteilung 6 und Abteilung 5
Stadt Klagenfurt/Abteilung Gesundheit und Vizebürgermeisterin
Kärntner Sparkasse/Privatstiftung

Klagenfurt am Wörthersee, November 2014

Inhaltsverzeichnis

ABSTRACT	5
PROJEKTABLAUF	6
1. PROJEKTBEGRÜNDUNG UND AUSGANGSLAGE	6
2. LIFE KINETIK TRAINING	8
3. ZIELGRUPPE	8
4. SETTING	8
5. ZIELSETZUNG DES PROJEKTES	9
6. NACHHALTIGKEIT UND VERÄNDERUNG	9
7. TRAININGSINHALTE	10
8. PHASENPLAN	10
9. VERBREITUNG DER PROJEKTERGEBNISSE	10
10. EVALUATION	10
PROJEKTUMSETZUNG	11
ERGEBNISSE - ZWISCHENBEFRAGUNG	11
ERGEBNISSE – AUSWERTUNG DER NOTEN	15
DARSTELLUNG DER ÄNDERUNGEN	20
REFLEXION UND BEWERTUNG DER UMSETZUNG UND ERGEBNISSE	20
PROJEKTFORTSETZUNG UND NACHHALTIGKEIT	24
ANLAGEN	25

Abstract

Das Pilotprojekt ***Selbstwertgefühl durch Freude an der Bewegung*** wurde 2014 in der NMS Kneippgasse in St. Ruprecht umgesetzt. 46 Jugendliche nahmen an dem kreativen vierzehnwöchigen Training teil. Projektträger war der Verein *medien.kultur.raum. Institut für Kommunikation und angewandte Medienpädagogik*. Gefördert wurde das Projekt von der Kärntner Landesregierung, dem Magistrat Klagenfurt und der Privatstiftung der Kärntner Sparkasse.

Bewegungsarmut führt zu Krankheit. Jedoch reicht dieser Gedanke alleine nicht um Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren. Sobald sich bei verschiedenen Bewegungsübungen die Routine einschleicht, kommt die Langeweile und die Beteiligung nimmt ab. Das gleiche passiert auch wenn SchülerInnen überfordert werden oder es um Perfektion geht. Hier stellte sich nun die Frage mit welchem Training kann man die jungen Leute erreichen und auch längerfristig begeistern. Die Wahl fiel auf Life Kinetik.

Life Kinetik ist ein sanftes, körperliches und geistiges Training. Es kann vom Kindesalter bis ins Seniorenalter angewandt werden. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Spielen und Lachen steigert sich die Aufnahmefähigkeit, Gelassenheit, Kreativität und das Selbstbewusstsein. Das Ziel ist Gesundheitsförderung durch Freude an der Bewegung. Die Jugendlichen entwickeln die Fähigkeit Herausforderungen zu bewältigen und die Kontrolle über ihren Körper zu haben. Durch das Training bilden sich neue Gehirnstrukturen. Bewegung wirkt sich auch positiv auf das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden aus. Die daraus gewonnene Resilienz hilft dabei in schwierigen Situationen besser zurechtzukommen. Inspiration und Glücksgefühle sind beim Training willkommene Begleiterscheinungen. Die Gehirnforschung bestätigt, dass die Dopamin-Ausschüttung (Glückshormone) besonders aktiv ist, wenn schöne Erlebnisse unerwartet eintreffen oder wir uns bewegen. Jede Woche wurde mit den SchülerInnen eine Stunde die Freude an der Bewegung geweckt.

Projekttablauf

Informationen über den Antragsteller

Der gemeinnützige Verein *medien.kultur.raum – Institut für Kommunikation und angewandte Medienpädagogik* forscht und arbeitet in den Bereichen Kultur, Interkulturalität, Gender & Diversity, Mode, Technik und Gesundheit. Seine Tätigkeiten dienen der nationalen und internationalen Vernetzung und somit der Stärkung der Region und deren Einbindung in die globale Informations- und Kommunikationsgesellschaft. Zentrales Anliegen ist es, Forschung und Praxis zu verbinden. Neue Erkenntnisse fließen direkt in Kinder- und Jugendprojekte ein. Erfahrungen aus der Praxis und Ergebnisse der Begleitforschungen und Evaluationen bilden die Basis für weiterführende Forschungsaktivitäten.

1. Projektbegründung und Ausgangslage

Das Pilotprojekt *Interkulturelle Kommunikation: Heute – Gestern – Morgen* setzte der Verein *medien.kultur.raum* 2010 in zwei Hauptschulen in Klagenfurt um. Gefördert wurde das damalige Projekt vom Fonds Gesundes Österreich (Projekt Nr. 1771), der Kärntner Landesregierung/Referat Gesundheit und der Kärntner Sparkasse/Privatstiftung. Themenbereiche der Schulworkshops waren: Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit (vgl. http://gertimalle.files.wordpress.com/2011/06/endbericht_mkr.pdf).

Bei dem Folgeprojekt *„Selbstwertgefühl durch Freude an der Bewegung“* wurde der Schwerpunkt auf die Bewegung gelegt. Erkenntnisse aus dem Pilotprojekt dienten als Grundlage. Die Umsetzung erfolgte in der Neuen Mittelschule Kneippgasse in Klagenfurt in der dritten und vierten Schulstufe. Im Schuljahr 2013/14 hatten von 130 SchülerInnen 70 SchülerInnen (53,85%) Migrationshintergrund. Die Jugendlichen kommen zum Großteil aus einkommensschwachen und bildungsfernen Familien.

Der amtsführende Präsident vom Landesschulrat Rudolf Altersberger und die Bezirksschulinspektorin Jovita Trummer unterstützten das Projekt inhaltlich. Der Schulleiter Robert Germ und vier Lehrkräfte waren bei den Trainings aktiv beteiligt. Die Schulleitung verfolgt das Ziel einer Wohlfühlschule mit dem Schwerpunkt: Förderung der seelischen Gesundheit. Das vorliegende Bewegungsprojekt orientierte sich an dem Konzept der *Salutogenese*. Wie lebt man gesundheitsbewusster und wie fördert man das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden? Durch das regelmäßige Life Kinetik Training bilden sich neue Gehirnstrukturen, in weiterer Folge kommt es zu Inspiration und *Empowerment*. Die Jugendlichen entwickeln die Fähigkeit Herausforderungen zu bewältigen und die Kontrolle über ihren Körper zu haben. Außerdem werden durch die kreativen und lustigen Übungen Ressourcen gestärkt und ausgebaut. Durch die neuen Fähigkeiten, die sich die Jugendlichen aneignen werden interne Ressourcen gefördert, wie zum Beispiel ein positives Selbstwertgefühl. Externe Ressourcen werden in der Gruppe gestärkt, durch gemeinsames Üben und Lachen. Gewaltprävention geschieht durch Förderung der sozialen Beziehung, die durch das gemeinsame Üben gestärkt wird. Dabei geht es nicht um Wettbewerb sondern um Spaß am gemeinsamen Lernen. Soziale Kompetenzen wie zum Beispiel Geduld und Gelassenheit werden beim Ausführen der Übungen gefördert. Die daraus gewonnene *Resilienz* hilft dabei in schwierigen Situationen besser zurechtzukommen.

Statt Leistungsdruck und Stress soll durch Kreativität und Begeisterung die Potenzialentfaltung gefördert werden (Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten. Frankfurt am Main 2013). Die Schulleitung erwartet sich durch das Projekt Selbstwertstärkung und Gesundheitsförderung vor allem im seelischen Bereich. Die kreativen und entspannenden Übungen sollen den Jugendlichen helfen sich im Unterricht besser einzubringen und Stress vor Prüfungen abzubauen. Die Schulleitung verfolgt das Ziel „Schule neu zu denken“. Es soll in Zukunft mehr projektorientiert gearbeitet werden und schulstufenübergreifend. Zusätzlich sollen neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung in den Unterricht einfließen. Das erfordert die vermehrte Einbindung von externen TrainerInnen, die das Fachwissen mitbringen und an die SchülerInnen und LehrerInnen weitergeben.

Bewegung ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern fördert auch die Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen. „Sich bewegen können, die eigenen Kräfte und die eigene Gelenkigkeit dabei spüren, selber etwas in Bewegung setzen, gehört mit zu einem gesunden Selbst-Bewusstsein. Dann wird eine Einschränkung der Beweglichkeit nicht so schnell als bedrohlich erlebt – wie zum Beispiel im Schulunterricht“ (Eckhard Schiffer: Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Berlin 1993).

Bewegung kombiniert mit Begeisterung wirkt sich äußerst positiv auf das Gehirn aus. Bereits nach wenigen Life Kinetik Trainingseinheiten kommt es zu Veränderungen im Gehirn und in weiterer Folge zu einem Zuwachs des Selbstvertrauens. Gerald Hüther, Professor für Neurologie, beschreibt den Effekt von Bewegung auf das Gehirn folgend: "Das menschliche Gehirn ist aber nicht nur umbaufähiger als bisher angenommen. Die Wahrnehmung und das Empfinden und Denken und das Fühlen, auch die Stimmungen und die Körperhaltung und all das, was im Körper passiert, sind viel enger miteinander verbunden und aneinander gekoppelt, als bisher gedacht. Körper und Geist, Denken und Fühlen bilden normalerweise eine Einheit: Änderung ist auf allen Ebenen möglich. Am leichtesten gelingt das, wenn wir beginnen, unseren eigenen Körper wiederzuentdecken. Weil er ursprünglich so eng mit dem Gehirn und mit allem, was dort geschah, verbunden war, bietet der Körper einen besonders guten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu den im Hirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen, den unbewussten Verhaltensmustern und nicht zuletzt zu den früheren Erinnerungen. Deshalb erfahren die meisten Menschen, sobald sie ihren Körper wiederzuentdecken beginnen, dass sie nun wieder Zugang zu sich selbst finden. Für jeden, der sich darum bemüht, eingefahrene Körperhaltungen, alte Bewegungs- und Verhaltensmuster zu verändern, besteht der Lohn seiner Anstrengung in einer Wiederentdeckung seiner eigenen Kompetenz, in einer neuen Haltung und einer neuen Einstellung - und nicht zuletzt in einem Zuwachs an Selbstgefühl und Selbstvertrauen." (Hüther, G.: Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt am Main 2013, 135f.)

Durch mehr Gelassenheit, die bei den Übungen notwendig ist, lernen die SchülerInnen leichter und sind dadurch erfolgreicher. „Mit einer Fallstudie ermittelte Prof. Dr. Elmar Wienecke von SALUTO, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland, anhand eines Pilotprojekts mit 14 jugendlichen Leistungsgolfern im Alter zwischen 12 und 17 Jahren die Auswirkung von Life Kinetik auf die Cortisolausschüttung während psychischer Stresssituationen und die Fehlerquote (Wienecke, 2010). Die Ergebnisse wurden mit Hilfe von Cortisolmessungen und dem eigens dafür entwickeltem Flusstein-Testverfahren ermittelt. Obwohl die Probandenzahl nicht ausreichte, um strengste wissenschaftliche Kriterien

zu erfüllen, sind die Erkenntnisse von Prof. Wienecke und seinem Team höchst interessant. Er konnte zeigen, dass die Reduktion der Fehlerquote nach einem dreimonatigem Life Kinetik Training mit 60 Minuten Dauer pro Woche gegenüber einer Vergleichsgruppe mehr als doppelt so hoch ausfiel (51,75% gegenüber 23,75%). Die Cortisolwerte wurden an zwei Wettkampftagen vor und nach der Life Kinetik Intervention zu Beginn, während und am Ende des Wettkampfes gemessen. Dabei zeigte sich, dass die Cortisolausschüttung während des Wettkampfes um bis zu 39% reduziert werden konnte“(www.lifekinetik.de/wissenschaft.html).

Das Schulzentrums Ybbs an der Donau in Niederösterreich hat seit Februar 2013 Life Kinetik im Unterricht integriert. Die Merkfähigkeit nahm bei den teilnehmenden SchülerInnen um 3,4 Prozent zu. Bei SchülerInnen, die nicht am Training partizipierten nahm dieser Bereich um 6,3 Prozent ab (www.lifekinetik.de/sz-ybbs.html).

TeilnehmerInnen aus verschiedenen Life Kinetik Kursen berichteten bereits nach der zweiten Einheit, dass sie sich nach dem Training freier im Kopf fühlten und gelassener waren. Die bisher gesammelten Life Kinetik Erfahrungen zeigen, dass im Durchschnitt bereits nach der vierten Trainingsstunde Verbesserungen in der Gefühlswelt wahrgenommen werden. Der positive Effekt hört allerdings wieder auf, wenn das Gehirn nicht mehr gefordert wird. Aus diesem Grund soll das vorliegende Projekt der Auftakt für eine dauerhafte Integration von Life Kinetik im Unterricht sein.

2. Life Kinetik Training

Life Kinetik ...

- ... ist Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen.
- ... stellt dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben.
- ... ist Gehirnjogging mit Bewegung, welches durch ungewöhnliche und nicht automatisierte Übungen zu einer Vernetzung von Gehirnstrukturen führt.
- ... verknüpft Körperbeherrschung, visuelle Wahrnehmung und Arbeitsgedächtnis zur Verbesserung des schnellen Überganges zwischen verschiedenen Handlungen.
- ... ist Spaß und eine teambildende Maßnahme mit hoher Effektivität.
- ... ist Gesundheitsvorsorge durch Bewegung und Gehirntaining.
- ... ist einfach, sportlich und spaßig (vgl. www.lifekinetik.de).

3. Zielgruppe

46 Jugendliche aus der NMS Kneippgasse Klagenfurt und das Lehrpersonal
 Klasse 4b: 20 SchülerInnen (davon vier Integrationskinder)
 Klasse 3a: 26 SchülerInnen (Sportklasse)

4. Setting

Das Training fand im Gymnastikraum der Schule statt und dauerte pro Klasse 14 Wochen. Aus Kostengründen konnte nur ein halbstündiges Life Kinetik Training pro Klasse und Woche

umgesetzt werden. Eine vierte und eine dritte Klasse nahmen an dem Life Kinetik Training teil.

Die Life Kinetik Klasse 4b hatte 20 SchülerInnen, davon vier Integrations SchülerInnen.

Kontrollgruppen ohne Life Kinetik:

4a mit 26 SchülerInnen, davon zwei Integrations SchülerInnen. Schwerpunkte der Klasse: Sport und Theater.

4c mit 19 SchülerInnen ohne Schwerpunkte.

Die Life Kinetik Klasse 3a mit dem zusätzlichen Schwerpunkt Sport hatte keine Kontrollgruppe, da in dieser Schulstufe keine weiteren Klassen vorhanden waren.

5. Zielsetzung des Projektes

Jugendliche aus einer sozialbenachteiligten Bevölkerungsschicht sollten durch gesundheitsfördernde Maßnahmen – Bewegung mit Begeisterung – gefördert werden.

Ziel des Projektes: Steigerung des Selbstwertgefühls.

Variable: Zielstrebigkeit, Indikator: Ausführung der Übungen.

Variable: Emotionale Stabilität, Indikator: Bei Herausforderungen gehen die SchülerInnen ruhig und konzentriert mit sich und anderen um.

Weitere Ziele: Steigerung der Aufmerksamkeit und Kreativität.

Variable: Steigerung der Schulleistung, Indikator: bessere Noten und Mitarbeit.

6. Nachhaltigkeit und Veränderung

Am 26. September 2013 wurde im Rahmen der Lehrerkonferenz Life Kinetik an der NMS Kneippgasse vorgestellt. Das Lehrpersonal war begeistert und bereit mitzuwirken. Damit die Nachhaltigkeit gewährt ist, sollte mindestens eine Lehrkraft der Schule die Ausbildung zum Schul- und Kita-Coach machen. Life Kinetik Deutschland bietet für Österreich seit einem Jahr dieses Ausbildungsprogramm an. In Deutschland gibt es bereits seit einigen Jahren ausgebildete Schul- und Kita-Coaches. LehrerInnen mit dieser Zusatzqualifikation sind an keine Lizenz gebunden und können in ihrer eigenen Schule Life Kinetik kostenfrei anbieten.

Durch regelmäßige Life Kinetik Übungen kommt es zu nachhaltigen Veränderung: „Sich bewegen können, die eigenen Kräfte und die eigene Gelenkigkeit dabei spüren, selber etwas in Bewegung setzen, gehört mit zu einem gesunden Selbst-Bewusstsein. Dann wird eine Einschränkung der Beweglichkeit nicht so schnell als bedrohlich erlebt – wie zum Beispiel im Schulunterricht“ (Eckhard Schiffer: Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Berlin 1993). Durch mehr Bewegung macht Schule wieder Spaß und glückliche Kinder sind weniger gewaltbereit (vgl. Heinemann, Evelyn: Gewalttätige Kinder. Psychoanalyse und Pädagogik in Schule, Heim und Therapie, Frankfurt am Main 1997).

7. Trainingsinhalte

Es gibt Gehirnwärmerübungen, die sich besonders zum Auf- oder Abwärmen eignen. Dadurch fällt das Lernen leichter und die Aufmerksamkeit steigert sich. Die Auswahl der Übungen hängt vom Ziel des Hauptteiles ab: Lateralität, Fokussierung oder Zentrierung. Im Hauptteil werden abwechselnd sechs Bereiche trainiert: Bewegungswechsel, Bewegungskette, Bewegungsfluss, Augenfolgebewegung, Sehbereich, Augenfokussierung.

Ablauf des 30minütigen Trainings:

5 Minuten Aufwärmübungen und Wiederholung der letzten Stunde

20 Minuten Hauptteil Life Kinetik Übungen: Life Kinetik ist ein sanftes körperliches und geistiges Training mit vielen Herausforderungen. Es geht um die Steigerung der verschiedenen Handlungsmöglichkeiten. Sobald eine Übung in ihren Ansätzen geschafft wird, folgt die nächste Herausforderung und Überraschung.

5 Minuten Abwärmübungen

Nach dem Training wurden die Übungen mit den SchülerInnen reflektiert. Zum Abschluss erzählte die Trainerin eine Weisheitsgeschichte über die noch kurz diskutiert wurde.

8. Phasenplan

01/2014 – 02/2014:

Projektstart Planung mit Lehrpersonal

03/2014 – 06/2014:

Life Kinetik Training in zwei Klassen

07/2014 – 11/2014:

Verfassung des Abschlussberichtes

9. Verbreitung der Projektergebnisse

Presse-Aussendung, Elternbrief

Förderstellen

Der Abschlussbericht bzw. die Ergebnisse werden auf folgenden Internetseiten publiziert:

www.nms-kneippgasse.com

www.medienkulturraum.at

www.gertimalle.com

10. Evaluation

a) Qualitative Erhebung mittels Fragebogen: Selbstwahrnehmung der SchülerInnen. Zur Förderung der Objektivität war eine externe Evaluation angedacht. Bedauerlicherweise konnte dafür keine Finanzierung aufgestellt werden.

b) Vergleich der Schulnoten vor dem Training (Halbjahreszeugnis) mit den Noten nach dem Training (Abschlusszeugnis). Im Zentrum standen die Gegenstände Mathematik, Deutsch und Englisch.

Projektumsetzung

Nachdem der Landesschulrat das Projekt inhaltlich unterstützte wurden auch die Eltern schriftlich davon informiert und zum Life Kinetik Training eingeladen. Plangemäß startete das Training in zwei Klassen im März 2014. In jeder Klasse nahmen zwei Lehrerinnen am Life Kinetik Training teil. In der dritten Klasse nahm auch der Direktor daran teil. Das Training begann mit den regulären Aufwärmübungen, gefolgt von koordinativen und kognitiven Übungen, am Ende gab es Abwärmübungen und eine Weisheitsgeschichte. Trainiert wurde mit Tüchern, Jonglierbällen, Handbällen und dem Körper. Abschließend wurden die Jugendlichen gefragt welche Übungen ihnen am besten gefallen haben.

Ergebnisse - Zwischenbefragung

Nachdem siebten Termin wurden die SchülerInnen befragt ob sie in den letzten sechs Wochen Veränderungen an sich beobachtet haben. Sie wurden eingeladen ihre Beobachtungen auf eine Moderationskarte zu schreiben. Außerdem sollten sie auf die Karte schreiben, welche Übungen ihnen am besten gefallen haben.

Die Selbsteinschätzung ist den Jugendlichen sehr gut gelungen. Das zeigen vor allem die Noten der SchülerInnen zum Schulabschluss. Es folgen nun die Feedbacks der Jugendlichen. Die Namen wurden aus rechtlichen Gründen weggelassen. In der Klammer sind die Verbesserungen der Noten zu sehen.

Bedeutung der Abkürzungen:

D Deutsch, M Mathematik, E Englisch, SPF Sonderpädagogischer Förderbedarf, MS Muttersprache

-1 eine Note verschlechtert, 0 keine Veränderung, +1 eine Note verbessert, +2 zwei Noten verbessert

Rückmeldungen der SchülerInnen aus der 4b (Integrationsklasse) am 7.5.2014:

Rückmeldungen Mädchen:

Ich lerne leichter und kann besser lesen. An Life Kinetik gefällt mir eigentlich alles, aber am besten gefällt mir die Übung mit den Bällen und wenn wir zur Musik tanzen sollen. MS: Deutsch (D+1, M+2, E0)

Ich merke mir viele Sachen zum Beispiel: Vokabel oder Formeln usw. ... Life Kinetik ist sehr interessant und macht auch Spaß. Ich lerne auch vieles dazu. Danke, dass Sie Life Kinetik mit uns machen! MS: Bosnisch (D0, M+1, E+1)

Mir ist aufgefallen dass ich mir beim Lesen wesentlich leichter tue als sonst. Ich lese inzwischen auch viel mehr. Mir hat Life Kinetik bis jetzt sehr gefallen und ich hoffe das wird es weiterhin auch. MS: Armenisch, Kurdisch (D+1, M+2, E0)

Die Vokabel gehen leichter lernen. Mir gefällt das sehr gut. Meiner Oma ist aufgefallen, dass ich viel leichter lernen kann. MS: Deutsch, SPF (D+1, M-1, E0)

Das ich mich besser konzentrieren kann in der Schule. Mir gefällt Life Kinetik sehr gut. Dass ich gute SA=Schularbeiten in M, D, E geschrieben habe. MS: Deutsch (D+1, M+1, E0)

Mir fällt das Lesen vor der Klasse leichter. Und das Lernen von Gegenständen ist leichter geworden. MS: Slowenisch (D0, M+2, E0)

Ich finde dank Life Kinetik kann ich mir Dinge aus der Schule besser merken und schneller verstehen. Z.B. Texte auswendig lernen geht jetzt viel einfacher und wenn ich was Neues aus einem Gegenstand lerne verstehe ich jetzt alles besser. Bei Life Kinetik mag ich die Übungen mit den Bällen am meisten. MS: Hindi (D+1, M+1, E0)

Durch das Life Kinetik kann ich Inhalte von Texten besser wiedergeben. Jetzt fällt es mir leicht englische Vokabel und Texte zu lernen. Mir gefällt Life Kinetik sehr gut und die Übungen sind sehr interessant. Danke dass Sie sich soviel Mühe geben. MS: Arabisch (D0, M0, E-1)

Es hat sich einiges geändert, ich bin viel entspannter geworden und bin immer bereit für den Unterricht. Es gefällt mir sehr gut und ich würde das jedem weiterempfehlen. Es hat mir vieles daran gefallen. Und es war toll. Danke Ihnen ☺ MS: Slowenisch (D-1, M+2, E0)

Ich habe ein Buch gelesen und ich konnte mir nicht merken was da stand. Ich hab dann die Übungen gemacht die wir in Life Kinetik gemacht haben und dann habe ich das verstanden. Ich merke auch, dass ich Vokabel leichter merken kann, nachdem ich die Übungen gemacht habe. Life Kinetik ist sehr interessant und es macht auch großen Spaß. MS: Bosnisch (D0, M+2, E+1)

Verbessert: schneller Lesen. Am besten gefällt mir wenn wir eine Geschichte hören. Oder wenn wir verschiedenen Übungen Namen oder Farben geben. Und wenn man Übungen zu zweit gemacht hat. MS: Bosnisch (D0, M+1, E0)

Ich lerne Texte leichter, und Vokabel kann ich mir besser merken. Mir gefällt Life Kinetik sehr gut. Es ist eine sehr große Hilfe für mich. Alle Übungen gefallen mir und machen viel Spaß. MS: Bosnisch (D0, M+1, E0)

Ich lerne viel leichter Vokabel, Texte. Life Kinetik gefällt mir sehr gut und es macht mir sehr viel Spaß. MS: Bosnisch (D0, M+2, E+1)

Es geht leichter mit dem auswendig lernen z.B. Texte, Vokabel. Life Kinetik hat mir sehr gut gefallen. Ich habe sehr tolle Übungen gelernt und ich freue mich auf die nächste Zeit. MS: Bosnisch (D+1, M+2, E+1)

Rückmeldungen Buben:

Ich lerne besser und merke mir es viel schneller. Life Kinetik gefällt mir sehr gut. Ich kann besser lesen. MS: Bosnisch (D+1, M+1, E0)

Mir ist seit Life Kinetik aufgefallen dass ich jetzt leichter lerne und mir gefällt Life Kinetik sehr gut. MS: Deutsch, SPF (D-1, M+1, E+2)

Es war sehr interessant. Es fällt mir leichter zu lernen. MS: Deutsch (D0, M+2, E0)

Ich kann schneller lesen und kann mich besser konzentrieren. Life Kinetik macht mehr Spaß. MS: Bosnisch, SPF (D0, M+2, E0)

Life Kinetik hat mir sehr Spaß gemacht. Ich werde es weiterempfehlen. Ich habe mir Sachen leichter gemerkt und bin noch mehr konzentriert. MS: Deutsch, SPF (D0, M+1, E0)

Ich lerne viel besser Englisch. Life Kinetik gefällt mir sehr gut. Es geht auch das Lernen leichter. MS: Deutsch (D0, M0, E+1)

Rückmeldungen der SchülerInnen aus der 3a (Sportklasse)

Rückmeldungen der Mädchen

Ich hab mich in der Schule verbessert. Ich lerne leichter und konzentriere mich besser. Es haben mir am besten die Übungen mit den Tüchern und Bällen gefallen. MS: Bosnisch (D0, M+1, E+2)

Bessere Konzentration, leichter lesen. MS: Deutsch (D0, M+1, E+1)

Bessere Konzentration, leichter lesen. Am besten gefallen hat mir das mit den Bällen. MS: Deutsch (D0, M0, E+1)

Ich habe mich in der Schule verbessert, die Leistungen wurden feiner als vorher. Mir wurde das Lernen, Aufstehen einfacher. Die ganzen Dinge die man am Tag sich vornimmt fielen mir leicht. In meiner Umgebung haben alle gesagt, dass ich mich verbessert habe. Life Kinetik hat mir sehr gut gefallen darüber bin ich Ihnen sehr dankbar. MS: Bosnisch (D0, M+2, E+1)

Ich habe keine Veränderungen an mir bemerkt. Ich fand das Training gut und ganz gut fand ich die Konzentrationsübungen. Auch gut fand ich die Entspannungsübungen. MS: Deutsch (D0, M0, E+1)

Ich bin beim Lesen schneller geworden. Life Kinetik gefällt mir sehr gut. Die Konzentrationsübungen gefallen mir am besten. MS: Deutsch (D0, M0, E+1)

Seit ich Life Kinetik mache ist mir aufgefallen, dass ich mich besser bei einer Aufgabe konzentriere. Und ich kann fließender lesen. Heute haben wir nur das mit den Bällen und Tüchern gemacht und mir hat es gefallen. MS: Mazedonisch (D+1, M+1, E0)

Mir gefällt Life Kinetik, weil es mir Spaß macht. Mir hat es sehr gefallen. Am meisten hat es mir Spaß gemacht, als wir den Ball und das Tuch gleichzeitig raufwerfen mussten 😊 (Daten konnten nicht zugeordnet werden.)

Seit ich Life Kinetik mache fällt es mir viel leichter Mathe-Aufgaben zu lösen. Dank Life Kinetik konnte ich meine Mathe Note von einer 5 auf eine 3 verbessern. Meine Eltern haben

beobachtet dass ich jetzt bessere Noten habe. Vor Tests mache ich immer Übungen die wir in Life Kinetik machen. Mir gefällt alles in Life Kinetik, besonders wenn wir etwas mit den Tüchern machen ☺ MS: Bosnisch und Rumänisch (D0, M0, E+1)

Rückmeldungen der Buben

Ich lerne leichter. In der Life Kinetik Stunde gefällt mir am besten die Übung mit den Bällen. Ich streite mich nicht mehr so oft mit meinen Geschwistern. MS: Deutsch (D0, M0, E+1)

Mir hat Life Kinetik sehr gut gefallen. Ich kann wegen Life Kinetik besser lernen. Ich kann mich besser konzentrieren. MS: Arabisch (D0, M0, E+1)

Bei mir hat sich verbessert, dass ich einen 3 in Englisch geschrieben habe. Mir gefällt Life Kinetik mit den Bällen und den Tüchern. MS: Bosnisch (D+1, M0, E+1)

Ich bin konzentrierter. Ich kann besser lernen. Life Kinetik gefällt mir sehr gut. Am meisten gefällt es mir wenn wir mit den Bällen spielen und die Übungen zum Schluss gefallen mir auch. MS: Rumänisch und Bosnisch (D0, M0, E+1)

Bei mir hat sich verändert, dass ich besser lesen kann und mich mehr im Unterricht konzentrieren kann. Dank Life Kinetik fällt es mir leichter zu lernen. Wegen Life Kinetik werde ich mich im Unterricht mehr bemühen mitzuarbeiten und mehr aufzeigen und richtige Antworten geben. Wegen Life Kinetik habe ich auf die Englisch Schularbeit eine 2 geschrieben, weil ich mich gut konzentrieren konnte und mir ist es leicht gefallen zu lernen. An Life Kinetik gefällt mir, dass wir lernen uns besser zu konzentrieren und besser zu lernen, und mir gefällt an Life Kinetik, dass wir immer sehr viel Spaß haben und es gefällt mir wenn wir mit den Bällen spielen. MS: Bosnisch und Rumänisch (D+1, M0, E+1)

Seit wir Life Kinetik haben fällt es mir leichter zu lernen, sonst eigentlich nichts. Life Kinetik gefällt mir gut und es ist witzig. Mir gefällt bei Life Kinetik gut dass wir oft mit Bällen spielen und die Übungen zur Konzentration. MS: Deutsch (D0, M+1, E+2)

Ich passe mehr im Unterricht auf. Ich bin ruhiger geworden und habe bessere Reflexe. MS: Bosnisch (D0, M0, E+1)

In meinem Umkreis ist nichts aufgefallen. Mir gefällt an Life Kinetik die große Abwechslung. Mir gefällt nicht, dass wir die Werkstunde dafür hergeben ☹ MS: Deutsch (D-1, M0, E0)

Bei mir haben meine Eltern nichts gemerkt. Aber ich habe was gemerkt, und zwar dass ich besser und leichter lerne und dass habe ich nur Ihnen zu verdanken. Mir gefällt nicht an Life Kinetik dass wir kein Werken haben. An Life Kinetik gefällt mir dass wir viele lustige Dinge manchmal machen. Lg. MS: Bosnisch (D0, M+1, E+2)

Mir gefällt Life Kinetik, am meisten hat es mit den Bällen Spaß gemacht. Ich habe mich in Englisch verbessert. Meine Eltern haben nichts bemerkt außer in Englisch die besseren Noten. Man kann bei Life Kinetik ausatmen wegen dem Stress in der Schule. Ich kann jetzt auch besser lernen bei Tests usw. MS: Armenisch und Kurdisch (D0, M0, E+1)

Seitdem ich Life Kinetik mache, kann ich viel konzentrierter lernen und mir Sachen leichter merken. Mir gefallen alle Übungen die wir bisher gemacht haben. MS: Albanisch (D0, M0, E+1)

Das Englisch lernen ist bei mir leichter geworden. Das Lesen fällt mir leichter 😊 Ich bin ruhiger geworden 😊 Ich bin konzentrierter. 😊 Sonst gar nichts aber vielleicht wird es noch dank Life Kinetik besser in anderen Sachen 😊 MS: Bosnisch (D+1, M0, E+2)

Rückmeldung Mädchen oder Bub:

Ich lerne leichter seit wir Life Kinetik haben sonst ist mir eigentlich nichts aufgefallen. Mir gefällt bei Life Kinetik das mit den Bällen. Meinen Eltern ist nichts aufgefallen außer, dass ich leichter lerne. (Daten konnten nicht zugeordnet werden)

Ergebnisse – Auswertung der Noten

In der 4b haben 13 von 20 SchülerInnen Migrationshintergrund (65%). Es werden sieben Sprachen gesprochen. In dieser Klasse gibt es sechs Buben und 14 Mädchen. Die Rückmeldungen zeigen, dass das Lesen leichter fällt. Sehr auffallend bei der Klasse war die Verbesserung der Mathematik Note. 17 SchülerInnen haben sich in Mathematik verbessert, davon mehr als die Hälfte um zwei Noten.

In der Kontrollgruppe 4a haben 14 von 26 SchülerInnen Migrationshintergrund (53,85%). In dieser Gruppe wurde kein Life Kinetik angeboten. Die Klasse hatte die Schwerpunkte Sport und Theater. 20 SchülerInnen wurden beurteilt und sechs SchülerInnen wurden als außerordentliche Schüler ohne Noten geführt.

In der Kontrollgruppe 4c haben 11 von 19 SchülerInnen Migrationshintergrund (57,89%). In dieser Gruppe wurde kein Life Kinetik angeboten. Die Klasse hatte auch keinen anderen Schwerpunkt. 13 SchülerInnen wurden beurteilt und sechs SchülerInnen wurden als außerordentliche Schüler ohne Noten geführt.

Mathematik Noten :

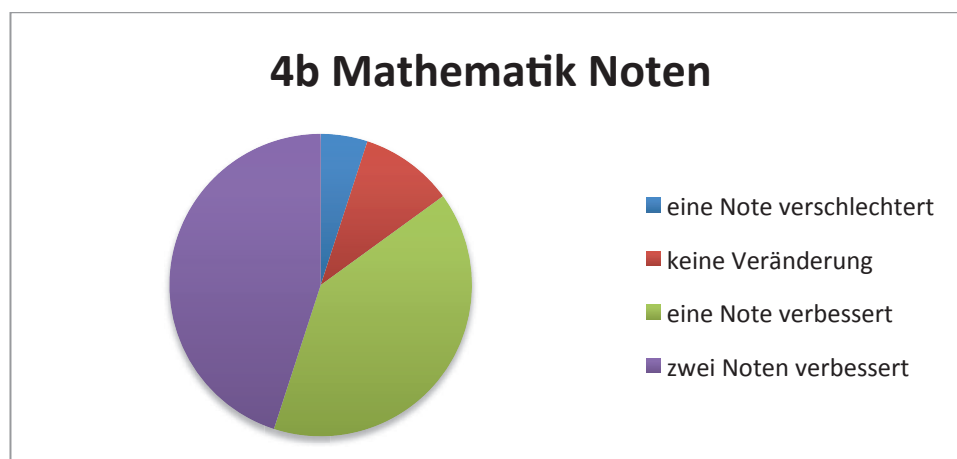
Life Kinetik Klasse 4b, 20 SchülerInnen

Eine Note verschlechtert: 1 SchülerIn, SPF (5%)

Keine Veränderung: 2 SchülerInnen (10%)

Eine Note verbessert: 8 SchülerInnen (40%)

Zwei Noten verbessert: 9 SchülerInnen (45%)



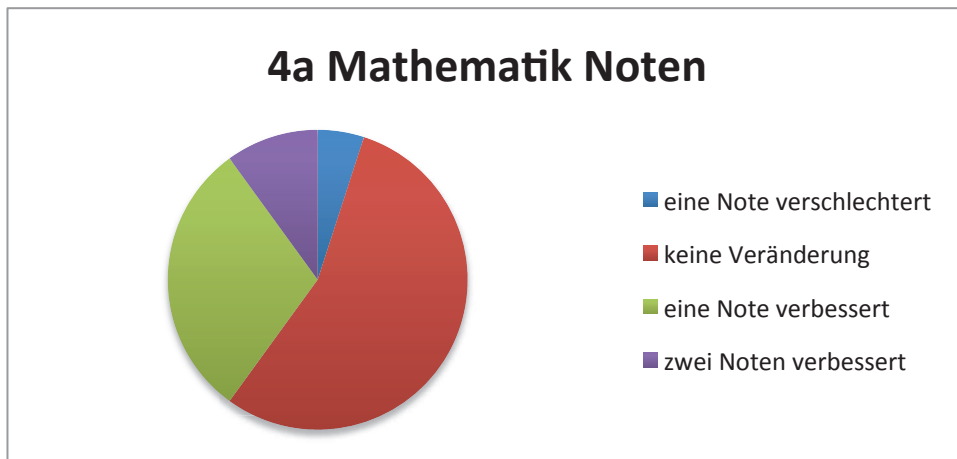
Kontrollgruppe 4a, 20 SchülerInnen

Eine Note verschlechtert: 1 SchülerIn (5%)

Keine Veränderung: 11 SchülerInnen (55%)

Eine Note verbessert: 6 SchülerInnen (30%)

Zwei Noten verbessert: 2 SchülerInnen (10%)

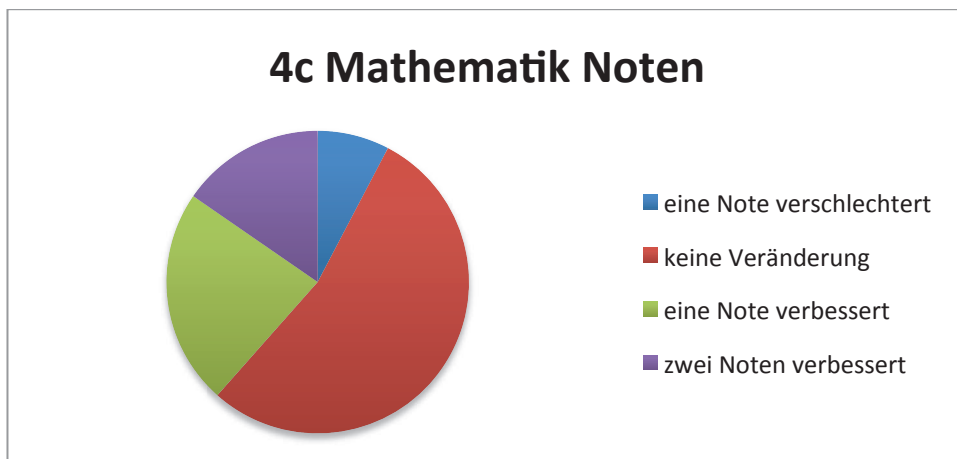
**Kontrollgruppe 4c, 13 SchülerInnen**

Eine Note verschlechtert: 1 SchülerIn (8%)

Keine Veränderung: 7 SchülerInnen (54%)

Eine Note verbessert: 3 SchülerInnen (23%)

Zwei Noten verbessert: 2 SchülerInnen (15%)



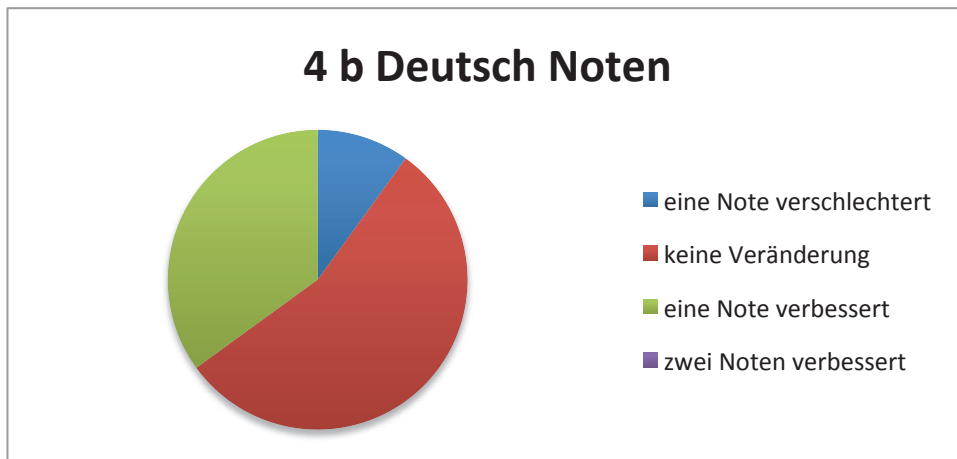
85 Prozent der Life Kinetik SchülerInnen haben sich in Mathematik verbessert, davon mehr als die Hälfte um zwei Noten. In der Kontrollgruppe 4a mit dem Schwerpunkt Sport verbesserten sich 40 Prozent der SchülerInnen. In der Kontrollgruppe 4c ohne Schwerpunkt verbesserten sich 38 Prozent der SchülerInnen. Aufgrund dieser Ergebnisse kann geschlossen werden, dass Life Kinetik einen signifikanten Einfluss auf die Verbesserung der Noten in Mathematik nahm. Ein weiterer Punkt, der diesen Schluss unterstreicht ist, die Mathematik Stunde fand direkt nach der Life Kinetik Stunde statt.

Deutsch Noten:**Life Kinetik Klasse 4b, 20 SchülerInnen**

Eine Note verschlechtert: 2 SchülerInnen (10%)

Keine Veränderung: 11 SchülerInnen (55%)

Eine Note verbessert: 7 SchülerInnen (35%)

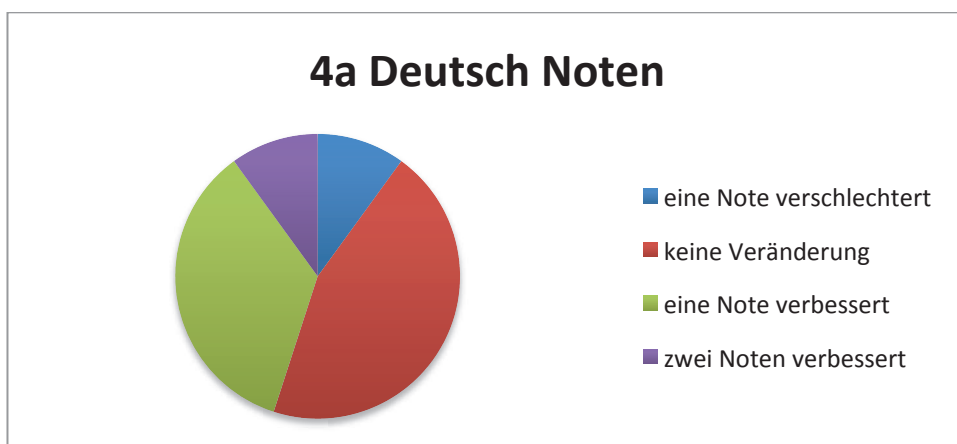
**Kontrollgruppe 4a, 20 SchülerInnen**

Eine Note verschlechtert: 2 SchülerInnen (10%)

Keine Veränderung: 9 SchülerInnen (45%)

Eine Note verbessert: 7 SchülerInnen (35%)

Zwei Noten verbessert: 2 SchülerInnen (10%)

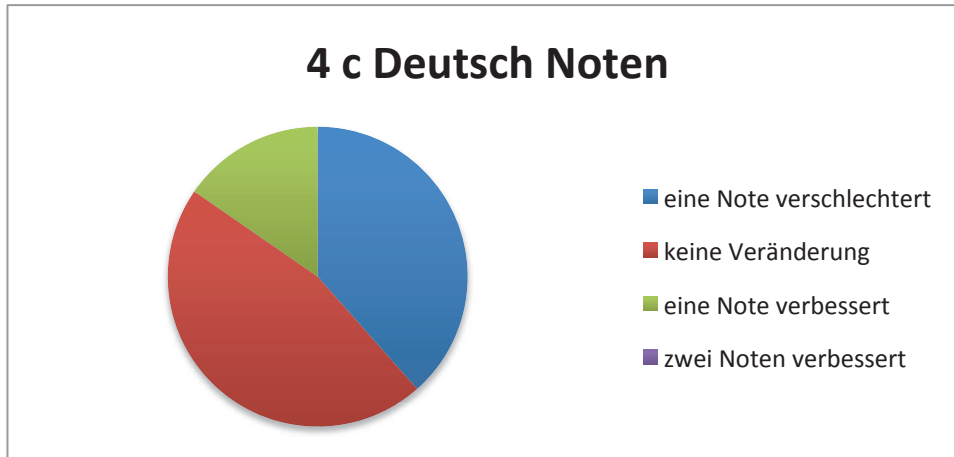


Kontrollgruppe 4c, 13 SchülerInnen

Eine Note verschlechtert: 5 SchülerInnen (38%)

Keine Veränderung: 6 SchülerInnen (46%)

Eine Note verbessert: 2 SchülerInnen (15%)



Im Vergleich der Deutsch Noten schnitt die Kontrollgruppe 4a mit dem Schwerpunkt Sport am besten ab: 45 Prozent der SchülerInnen verbesserten ihre Deutsch Note. Die Life Kinetik Klasse 4b nimmt knapp dahinter eine Mittelposition ein, mit einer Verbesserung von 35 Prozent. In der 4c verbesserten sich nur 15 Prozent. Einfluss auf dieses Ergebnis hat auch der Migrationshintergrund der SchülerInnen. 65 Prozent der SchülerInnen aus der Life Kinetik Klasse 4b sprechen zu Hause kein Deutsch. Bei den Kontrollgruppen war der Migrationshintergrund geringer: 4a (53,85%) und 4c (57,89%) Für viele SchülerInnen ist der Deutschunterricht gleichzustellen mit der Erlernung einer Fremdsprache.

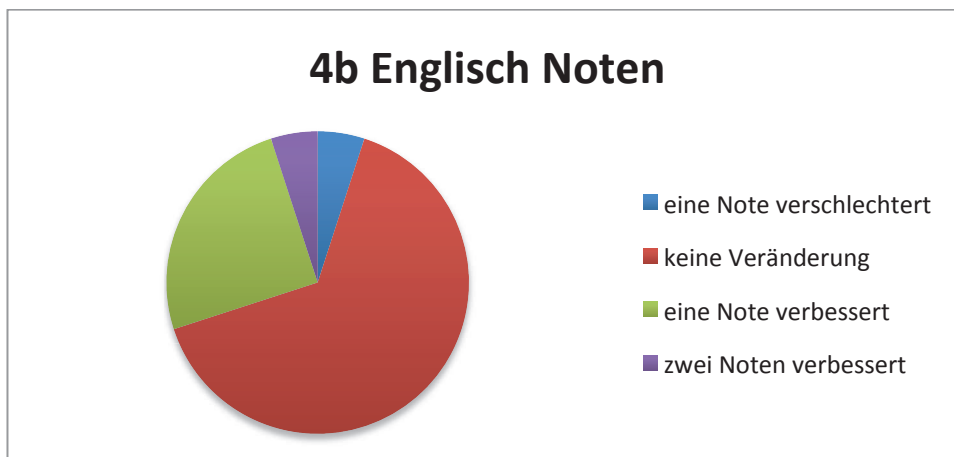
Englisch Noten:**Life Kinetik Klasse 4b, 20 SchülerInnen**

Eine Note verschlechtert: 1 SchülerIn (5%)

Keine Veränderung: 13 SchülerInnen (65%)

Eine Note verbessert: 5 SchülerInnen (25%)

Zwei Noten verbessert: 1 SchülerIn (5%)



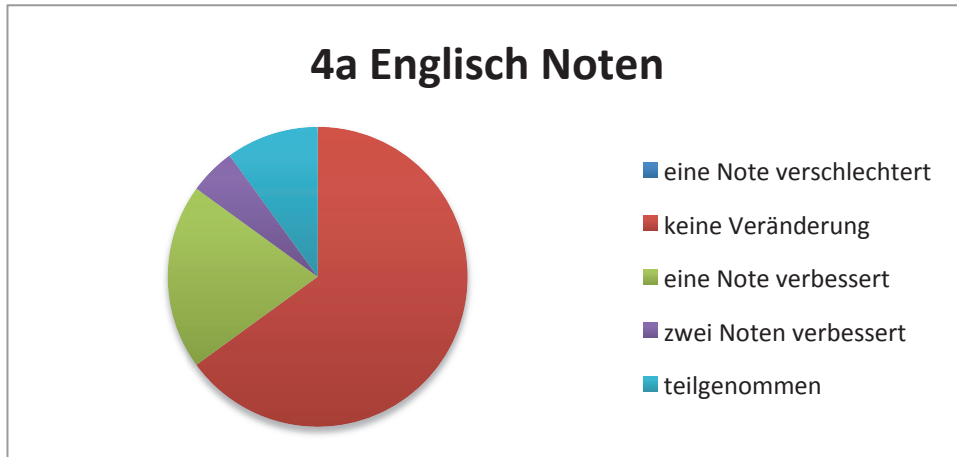
Kontrollgruppe 4a, 20 SchülerInnen

Keine Veränderung: 13 SchülerInnen (65%)

Eine Note verbessert: 4 SchülerInnen (20%)

Zwei Noten verbessert: 1 SchülerIn (5%)

Teilgenommen am Unterricht: 2 SchülerInnen (5%)



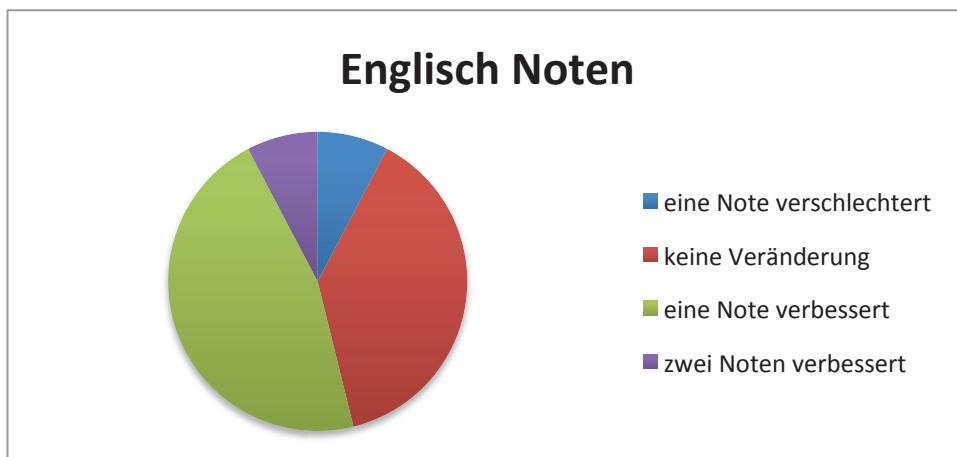
Kontrollgruppe 4c, 13 SchülerInnen

Eine Note verschlechtert: 1 SchülerIn (8%)

Keine Veränderung: 5 SchülerInnen (38%)

Eine Note verbessert: 6 SchülerInnen (46%)

Zwei Noten verbessert: 1 SchülerIn (8%)



54 Prozent der SchülerInnen aus der Kontrollgruppe 4c verbesserten sich in Englisch. Eine Mittelposition nimmt wieder die Life Kinetik Klasse 4b ein mit einer Verbesserung von 30 Prozent der SchülerInnen. Knapp gefolgt von der Kontrollgruppe 4a mit 25 Prozent. In diesem Fall verbesserte sich die Klasse ohne Schwerpunkt.

Life Kinetik Klasse 3a, 26 SchülerInnen, Sportklasse

In der 3a haben 17 von 26 SchülerInnen Migrationshintergrund (65,38%). Es werden acht verschiedene Sprachen gesprochen. In dieser Klasse sind 14 Buben und 12 Mädchen. Bei den Rückmeldungen fällt besonders die Zunahme der Konzentration auf. Außerdem haben sich 22 SchülerInnen (84%) in Englisch verbessert.

Mathematik:

Keine Veränderung: 18 SchülerInnen (69%)

Eine Note verbessert: 7 SchülerInnen (27%)

Zwei Noten verbessert: eine Schülerin (4%)

Deutsch:

Eine Note verschlechtert: 3 SchülerInnen (12%)

Keine Veränderung: 19 SchülerInnen (73%)

Eine Note verbessert: 4 SchülerInnen (15%)

Englisch:

Keine Veränderung: 4 SchülerInnen (15%)

Eine Note verbessert: 18 SchülerInnen (69%)

Zwei Noten verbessert: 4 SchülerInnen (15%)

Da es nur eine dritte Klasse gab, gibt es keine Vergleichswerte. Eine erhebliche Verbesserung konnte jedoch in Englisch festgestellt werden, 84 Prozent der SchülerInnen verbesserten ihre Note. Englisch fand immer vor dem Life Kinetik Training statt und Deutsch danach.

Darstellung der Änderungen

Es konnte keine Finanzierung für eine ursprünglich angedachte Externe Evaluation aufgestellt werden. Die Ergebnisse wurden nun von der Projektleitung erfasst und im Abschlussbericht dokumentiert. Die Schule wurde im Rahmen eines anderen Projektes von *Pro Mente: Kinder Jugend Familie* von der Universität Wien evaluiert.

Reflexion und Bewertung der Umsetzung und Ergebnisse**Robert Germ: Life-Kinetik – eine innovative Lernförderung**

Bewegungsarmut, Inaktivität und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Österreich weitet sich ständig aus und betrifft immer mehr Kinder in Österreich. Diese Entwicklung stimmte uns sehr nachdenklich. Daher setzten wir uns zum Ziel, Gesundheitsförderung durch mehr Freude an der Bewegung, mehr Gelassenheit, mehr Kreativität und mehr Selbstwertgefühl zu forcieren. Unter der Leitung von Fr. Dr. Malle führten wir Life Kinetik in zwei Klassen ein. Durch das Training sollten sich neue Gehirnstrukturen bilden, dadurch konnten unsere Schulkinder Fähigkeiten entwickeln, Herausforderungen leichter zu bewältigen und eine bessere Kontrolle über ihren Körper zu erfahren. Dadurch lernen sie

leichter und Studien haben gezeigt, dass sich auch die Schulleistungen aufgrund des Bewegungstrainings verbessern!

46 Kinder und ein Teil des Lehrpersonals nahmen an diesem kreativen Training über 14 Wochen lang teil. Mittwochs wurden je eine Stunde in zwei Klassen die Freude an der Bewegung geweckt. Unsere Kinder zählten zu den **Ersten und Einzigen in Kärntens Pflichtschulen**, die von diesem Programm profitieren konnten.

Das Training begann am 12. März 2014 – schon nach dem vierten Termin konnten wir beobachten, dass die Jugendlichen aufmerksamer, kreativer und gelassener wurden. Diese Veränderung merkten unsere Schülerinnen und Schüler auch in der eigenen Wahrnehmung, einige teilten uns mit, dass sie sich besser konzentrieren konnten und bessere Lernleistungen erzielten! Da ich selbst an dem Programm teilnehmen durfte, kann ich mit Sicherheit bestätigen, dass auch mir selbst viele Aufgaben leichter von der Hand gingen und Müdigkeitserscheinungen deutlich weniger wurden!

Diese Umstände ermutigten uns auch, eine Kollegin in eine Life-Kinetik-Ausbildung zu schicken, damit dieses Programm in unserer Schule alltäglich durchgeführt werden kann und so Kindern in ihrer Entwicklung und beim Lernen geholfen wird!

Wir danken unserer Life-Kinetik-Trainerin Dr. Gerti Malle für ihre tolle Arbeit, die Kinder waren begeistert und wollen das Programm unbedingt fortsetzen! Dank auch an die Klassenvorstände und allen teilnehmenden Lehrerinnen und Lehrern!



Robert Germ, Lehramtsprüfungen aus Deutsch, Bewegung und Sport, Technisches Werken, Beratungslehrer und Schülerberater, ab 2011 Leiter der NMS 12 St. Ruprecht, seit 2014 Mitglied der Leadership Academy Österreichs

Adelheid Knoll: Life Kinetik an der NMS 12 St. Ruprecht, 4b mit IntegrationsschülerInnen

Im zweiten Schulhalbjahr des letzten Schuljahres, 2013/14, durften die SchülerInnen meiner Klasse, vierten Klasse, am Projekt Life Kinetik teilnehmen. Jeden Mittwochmorgen, 14 Wochen hindurch, wurde abwechslungsreich geübt, mit Bällen, Tüchern, Schnüren uvm. Alle wollten sich beim Lernen, beim Erfassen von neuen Lehrinhalten, beim Lesen und vor allem, sich selbst in ihrer Persönlichkeit stärken! Nachdem die Durchführung der Übungen nicht an einen Erfolgswang gebunden ist, man Fehler machen darf, nicht perfekt sein muss und auch nicht soll, war es eine Freude zu sehen, wie sehr plötzlich alle gleichwertig wurden, (die SchülerInnen mit Sonderpädagogischen Förderbedarf mit den SchülerInnen der NMS mit denjenigen, die eine weiterführende Schule besuchen wollten)! Während des Übens, war es nicht immer so still, dass man eine Stecknadel hätte fallen hören, nein, der Spaßfaktor war auch ganz wichtig: Es durfte und sollte auch gelacht werden! Jede Stunde hatte einen besonderen Abschluss, der alle zusammenholte und in die Vormittagsstunden entließ.

Was war zu bemerken:

- ☛ Meine 20 SchülerInnen wurden plötzlich doch noch „Mathematiker“, sie verstanden die Texte leichter und schneller.
- ☛ Sie wurden selbstsicherer und lernten ihre Texte für das Klassenabschlussstück allein.
- ☛ Sie brachten sich mehr in das Geschehen im Unterricht ein.
- ☛ Es gelang ihnen, immer besser sich in ihre Rollen hinein zu finden.
- ☛ Sie wurden selbstsicherer und die Schüchternen begannen den Blickkontakt mit anderen Personen zu erwidern.

Da das Schuljahr sich rasant dem Ende zuneigte und so manches Projekt noch abgeschlossen werden musste, konnten kleinere Veränderungen von den SchülerInnen nicht weiter ausgemacht werden.

Für meine SchülerInnen möchte ich mich herzlich nochmals bedanken, dass sie an diesem wertvollen Projekt teilnehmen durften. Großer Dank gebührt Fr. Dr. Gerti Malle, die nicht nur die finanziellen Belange regelte, sondern, über ihre herzliche, begeisternde Art und Weise, die Life Kinetik an die Jugendlichen, so ganz ohne Probleme, heranbrachte!

Schade, dass solche wertvollen, schnell umsetzbaren Methoden, wie die Life Kinetik, die so manches Lern- und Entwicklungsproblem bei Jugendlichen abfangen könnte oder vielleicht gar nicht entstehen ließ, nur dadurch einer breiteren Umsetzung der Angebote an Schulen scheitert, weil dafür die finanziellen Ressourcen fehlen. Mit einem Schul- und Kita – Coach pro Schule könnte so manchem Lernproblem, so mancher Lernschwächen Abhilfe geleistet werden.

Mein Wunsch, bereits als Kleinkind, war es schon immer: Ich will Lehrerin werden!

Ab dem Frühjahr 1979 war es dann soweit, geprüft in den Fächer Mathematik, Physik und Chemie begann meine berufliche Laufbahn in Winklern/Mölltal. Über St. Veit/Glan, war dort am Polytechnischen Lehrgang, rückte ich Klagenfurt immer näher. Da ich stets auf der Suche war und wohl auch blieb, nach methodischen Verbesserungsvorschlägen, ich meinen Unterricht mehr den Bedürfnissen der Kinder anpassen wollte, fuhr ich nach meiner Pragmatisierung, nach Stuttgart ans Waldorflehrer Seminar. Beendete dort die Klassenlehrerausbildung, leider verlangte man von mir mitten drin, dass ich meine Anstellung im öffentlichen Schuldienst kündige. Als Klassenlehrerin arbeitete ich dann an den Waldorfschulen in Klagenfurt und Linz. Nach unermüdlichem Ansuchen um Wiedereinstellung, wurde ich endlich wieder aufgenommen. So unterrichtete ich erstmals an der Ganztagschule, danach an der Übungshauptschule der Pädagogischen Hochschule und nun schon viele, viele Jahre an der NMS 12, St. Ruprecht.



Dipl. Päd. Adelheid Knoll , Ausbildung zur Integrationslehrerin, Life Kinetik Trainer Lizenz, Zertifikat für den Schul- und Kita-Coach, derzeit Klassenvorstand.

Rosemarie Kelz: Life Kinetik an der NMS 12 St. Ruprecht, 3a, Sportklasse

Im 2. Semester des vergangenen Schuljahres 2013/14 nahm meine Klasse (3a) wöchentlich eine Stunde am Life Kinetik Training, geleitet von Frau Dr. Malle Gerti, teil. Diese Trainingseinheit war fixer Bestandteil unseres Stundenplans und die Kinder nahmen von Anfang an das Training als außerordentliche und willkommene Bereicherung im Schulalltag wahr. Sie waren mit viel Lachen und sichtlicher Freude bei der Sache.

Den Kindern war bewusst, dass sie durch dieses neue, lustige Bewegungsprogramm ihr Gehirn mittels visueller und koordinativer Aufgaben trainieren und konnten an sich selbst rasch positive Veränderungen feststellen wie zum Beispiel bessere Konzentration oder gesteigerte Leistungsfähigkeit. Dass das Life Kinetik Training ihr Selbstwertgefühl hob, blieb nicht unbemerkt. Dank der professionellen, sanften und freundlichen Art von Frau Dr. Malle verlief das Training in angenehmer Atmosphäre. Begleitet wurden die Kinder von den Kollegen Dir. Robert Germ, Sandra Schemmel und Rosemarie Kelz.



Rosemarie Kelz, Ausbildung für die Fächer Deutsch und Bildnerische Erziehung an der Pädagogischen Hochschule, Erfahrungen in der Privatwirtschaft, derzeit Klassenvorstand.

Gerti Malle: Bewegung mit Begeisterung

Dank der guten Zusammenarbeit mit der Direktion und den Lehrkräften der NMS Kneippgasse konnte Life Kinetik erfolgreich umgesetzt werden. 46 Jugendliche, Dir. Robert Germ und vier Lehrerinnen nahmen an dem kreativen 14-wöchigen Training teil. Jede Woche wurde in einer Trainingseinheit die Freude an der Bewegung geweckt und danach eine Weisheitsgeschichte besprochen.

Die Eltern wurden durch ein Schreiben des Direktors von dem Projekt informiert. In dem Schreiben wurden sie auch dazu eingeladen in einer Life Kinetik Stunde ihrer Kinder mitzumachen. Kein einziger Elternteil nahm jedoch Kontakt auf oder besuchte das Training.

Die Sportklasse 3a war eine sehr bewegungsaktive Gruppe. Die Herausforderung bestand in der Gruppengröße von 26 SchülerInnen. In diesem Fall war es schwer auf jede Person persönlich einzugehen. Übungen mit dem Ball wurden jedoch sehr gerne umgesetzt. Übungen, die zu komplex waren führten dazu, dass die Jugendlichen ihre eigenen „Spiele“ machten. Trotzdem nahmen sie die Übungen ernst und vor allem die Auswirkungen, das zeigten die schriftlichen Feedbacks. In der Klasse verbesserten sich die SchülerInnen besonders in Englisch, sie lernten leichter Vokabel und das Leseverständnis nahm zu.

Die Integrationsklasse 4b war eine sehr interessierte Gruppe. Sie führten alle Übungen mit Genauigkeit und Spaß durch. Sie zeigten große Ausdauer und Freude am Lernen. Bei dieser Gruppe ist besonders die Verbesserung der Mathematik Noten aufgefallen. Die Mathematik-Lehrerin meinte es wäre so als hätte sich auf Grund der Übungen ein Schleier gehoben und die Aufgaben wurden klarer gesehen. Die Mathematik Stunde fand nach dem Life Kinetik Training statt. Bei den schriftlichen Rückmeldungen weisen die SchülerInnen häufig darauf hin, dass sie sich seit dem Training besser konzentrieren können.

Lernerfahrung für künftige Projekte:

Bei SchülerInnen unter 14 Jahren sind kleinere Gruppengrößen von Vorteil, da jüngere SchülerInnen mehr Anleitung und Rückmeldungen benötigen. Wenn sie diese jedoch nicht rechtzeitig erhalten lässt ihre Aufmerksamkeit nach und sie wenden sich eigenen Spielen zu. Eine schriftliche Einladung an die Eltern ist nicht genug um ihr Interesse für Schulprojekte zu wecken. Es wäre interessant zu wissen, wie hätten die Eltern auf eine Einladung in ihrer Muttersprache reagiert. Gegenstände, die nach dem Life Kinetik Training angeboten werden profitieren von der besseren Aufmerksamkeit und Wahrnehmung der SchülerInnen. Sehr beeindruckend ist das Ergebnis der 4b, wo sich 85 Prozent der SchülerInnen in Mathematik verbesserten!

Abschließend kann ich sagen, wir haben gelacht, wir haben gespielt und uns bewegt. Mich persönlich haben besonders die schriftlichen Feedbacks der SchülerInnen bewegt. Dass sich auch ihre Noten verbessert haben, ist ein weiterer Grund Life Kinetik in Schulen anzubieten.



Gerti Malle, Doktoratsstudium im Bereich Kulturpsychologie. Life Kinetik Trainerin, Kulturwissenschaftlerin, Coach und Kommunikationstrainerin mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Diversity und Projektmanagement.

Projektfortsetzung und Nachhaltigkeit

Life Kinetik wurde in der NMS Kneippgasse nachhaltig implementiert. Eine Marke, die der Schule zusätzliches Ansehen verleiht, das wiederum wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl der Jugendlichen aus. Außerdem verhilft die Schule mit einem integriertem Life Kinetik Training dem Stadtteil St. Ruprecht zu einem besseren Image. Adelheid Knoll, Lehrerin der NMS Kneippgasse, machte die Ausbildung zum Schul- und Kita-Coach und setzt Life Kinetik derzeit in zwei Klassen (1a und 2a) um. Nächstes Jahr soll das Training auf weitere Klassen ausgedehnt werden. Die NMS Kneippgasse ist somit die erste Schule in Kärnten, die ihren SchülerInnen ein kostenfreies Life Kinetik Training anbieten kann.

In Klagenfurt gibt es bereits eine weitere Schule die Life Kinetik im Programm haben möchte. Das gewonnene Wissen aus dem vorliegenden Projekt fließt derzeit in die Konzeption für das nächste Projekt ein. Ab Frühling 2015 soll ein Life Kinetik Training in der Schule LAIS Bildung.Forschung.Schulentwicklung angeboten werden. Gegenwärtig versucht die Schule eine Finanzierung über Subventionen auf die Beine zu stellen.

Anlagen

Brief an die Eltern

Presstext

Medienbericht

Teilnahmebestätigung

Zwei Lieblingsgeschichten der Jugendlichen

Klagenfurt am Wörthersee, 25. März 2014

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass unsere Schule seit letzter Woche Life Kinetik – ein Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung – in der 3a und 4b anbietet. Nicht nur Spitzensportler profitieren von diesem Programm sondern nun auch unsere Schulkinder.

Bewegungsarmut, Inaktivität und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sind sehr bedenklich. Unser Ziel ist Gesundheitsförderung durch mehr Freude an der Bewegung, mehr Gelassenheit, mehr Kreativität und mehr Selbstwertgefühl. Durch das Training bilden sich neue Gehirnstrukturen. Unsere Schulkinder entwickeln die Fähigkeit Herausforderungen leichter zu bewältigen und die Kontrolle über ihren Körper zu haben. Sie lernen leichter und Studien haben gezeigt, dass sich auch die Schulleistungen aufgrund des Bewegungstrainings verbessern!

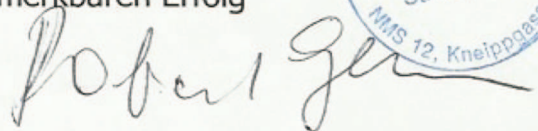
46 Kinder und ein Teil des Lehrpersonals nehmen an diesem kreativen Training (14 Wochen) teil. Jede Woche (Mittwoch) wird eine halbe Stunde die Freude an der Bewegung geweckt. Ihr Kind zählt zu den **Ersten und Einzigen in Kärnten**, die von diesem Programm profitieren werden. Sie können auch gerne einmal vorbeikommen und das Training beobachten oder noch besser gleich mitmachen.

Damit wir später auch allen anderen Kindern dies ermöglichen können, sind wir auf Ihre Mithilfe und Rückmeldungen angewiesen. Das Training begann am 12. März 2014 – schon nach dem vierten Termin sollten die Jugendlichen aufmerksamer, kreativer und gelassener werden. Bitte teilen Sie uns Ihre Beobachtungen diesbezüglich bis 18. Juni 2014 mit. Am besten Sie wenden sich direkt an die Life Kinetik Trainerin Dr. Gerti Malle (E-Mail: gerti.malle@lifekinetiktrainer.at, Tel.: 0650-400 6373, <http://gertimalle.com/life-kinetik/>), an den Klassenvorstand oder an die Direktion!

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen und ich verbleibe mit

besten Grüßen und der Hoffnung auf merkbaren Erfolg

Wir sind anders!




Presstext

Selbstwertgefühl durch Freude an der Bewegung

Gehirnjogging in der NMS 12 St. Ruprecht – besseres Lernen durch Life Kinetik

Durch das **Life Kinetik** Training bilden sich neue Gehirnstrukturen. Die Jugendlichen entwickeln die Fähigkeit neue Herausforderungen schneller und kreativer zu bewältigen. Der Schwerpunkt liegt in der Bewegung, die sich positiv auf das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden auswirkt. Die daraus gewonnene Resilienz hilft dabei in schwierigen Situationen besser zurechtzukommen. Durch das Training werden die Jugendlichen aufmerksamer, gelassener, kreativer und selbstbewusster.

Inspiration und Glücksgefühle sind bei dem Training willkommene Begleiterscheinungen. Die Gehirnforschung bestätigt, dass die Dopamin-Ausschüttung (Glückshormone) besonders aktiv ist, wenn schöne Erlebnisse unerwartet eintreffen oder wir uns bewegen. 46 Jugendliche nehmen heuer an dem kreativen vierzehnwöchigen Training teil. Ab dem nächsten Schuljahr sollen alle SchülerInnen der NMS 12 St. Ruprecht in den Genuss von Life Kinetik kommen.

Das Pilotprojekt **Selbstwertgefühl durch Freude an der Bewegung** wird 2014 in der NMS 12 St. Ruprecht in Klagenfurt umgesetzt. Durch **Life Kinetik** soll das Selbstwertgefühl der Jugendlichen gesteigert werden. Projektträger ist der Verein *medien.kultur.raum. Institut für Kommunikation und angewandte Medienpädagogik*. Gefördert wird das Projekt von der Kärntner Landesregierung Abteilung 5 und Abteilung 6, Magistrat Klagenfurt und der Privatstiftung der Kärntner Sparkasse.

Klagenfurt am Wörthersee, 7. April 2014

Kontakt:

Robert Germ
Schulleitung NMS-Kneippgasse
E-Mail: direktion@nms-kneippgasse.com
Tel.: 0463-5375513

Gerti Malle
Life Kinetik Trainerin
E-Mail: gerti.malle@lifekinetiktrainer.at
Tel.: 0650-4006373

SERIE NEUE MITTELSCHULE

Jeden Tag Vielfalt, Kreativität und viel Spaß in der Schule

ST. RUPRECHT. Theater, Taekwando, Kunst, Life Kinetik, gesunde Ernährung oder Wirtschaftskompetenz – das Angebot der Neuen Mittelschule St. Ruprecht ist vielfältig, genauso wie ihre Schüler.

Dass im Klagenfurter Stadtteil St. Ruprecht viele Familien aus anderen Ländern wohnen, ist bekannt, leider ist der Ruf der Gegend nicht der beste. „Was, du willst dein Kind in St. Ruprecht in die Schule schicken?“ – solche und ähnliche Aussagen kennt Robert Germ, Direktor der Neuen Mittelschule in St. Ruprecht, zu Genüge. Aber er kämpft dagegen an – jeden Tag, denn die NMS St. Ruprecht liegt bei den Schülerneueinschreibungen leider auf den hintersten Rängen in Klagenfurt. Dabei könnte es so einfach sein: Einmal zu Besuch in der Schule und jedem wird sofort klar, dass alles ganz anders ist. Die Vorurteile verschwinden sofort, wenn man das Haus näher kennenlernt.

Wir sind anders!

Kinder aus über 20 Nationen gehen dort zur Schule, es wird Wert auf ein gemeinsames Wohlfühlen gelegt. Ruhe und gutes Benehmen sorgen dafür, dass intensives Lernen ermöglicht wird. Es gibt zwei Schwerpunkte: Sport sowie Kunst und Kultur. Volleyball, Fußball, Bewegung mit Musik oder Taekwando stehen auf dem Programm. Wer es lieber ruhiger mag, ist beim Malen, Werken, Töpfern gut aufgehoben. Ein eigenes Projekt mit dem Theaterservice Kärnten ermöglicht den Schülern außerdem Theaterluft zu schnuppern.

Mit eigener Theaterpädagogik lernen die Schüler ihr Selbstbewusstsein zu stärken. „Jeux Dramatiques“ ermöglicht auf non-

verbale Weise Kunst, Kultur und Sprache zu verstärken.

Einzigartig: Life Kinetik

Die NMS St. Ruprecht hat aber eine große Besonderheit, die es an keiner anderen Neuen Mittelschule in Kärnten gibt: Life Kinetik. Nach neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung wird mit speziellen Übungen das Aufmerksamkeitsniveau der Schüler gesteigert, sie sind leistungsfähiger und machen weniger Fehler.

Gesunde Ernährung, Wirtschaftskompetenz, Berufsorientierung, Nachmittagsbetreuung, EDV-Unterricht, Integrationsklassen und Sprachausbildungen in Italienisch und Englisch, aber auch muttersprachlicher Unterricht für Schüler mit Migrationshintergrund stehen an der Tagesordnung.

Eine große Förderin und Fan der NMS St. Ruprecht ist Vizebürgermeisterin Dr. Maria-Luise Mathiaschitz. Die Schüler freuen sich immer über den Besuch der

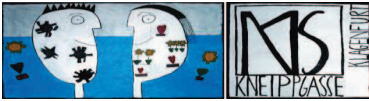
Schulreferentin, haben keine Berührungsängste und plaudern wie alte Bekannte mit ihr. Es kann nur jedem ans Herz gelegt werden, sich von den Vorurteilen zu befreien und von der Vielfalt der Schüler positiv überzeugen zu lassen.

„Unsere Türen stehen immer offen, wir freuen uns über interessierte Eltern und künftige Schüler“, sagt Direktor Germ. Wer die Schule kennenlernen möchte, telefonische Infos gibt es unter 0463 / 537-5513. **jfg**



Direktor Robert Germ und die Schüler der NMS St. Ruprecht freuen sich während des Kunstunterrichts über den Besuch ihrer Referentin Vzbgm. Dr. Maria-Luise Mathiaschitz.

Foto: StadtPresse/JFG



Teilnahmebestätigung

hat am wöchentlichen

Life Kinetik Training

vom 12. März bis 25. Juni 2014
im Rahmen des Pilotprojektes

Selbstwertgefühl durch Freude an der Bewegung
teilgenommen.

Dr. Gerti Malle, Coaching & Training
Life Kinetik Trainerin
www.gertimalle.com

Klagenfurt, 25. Juni 2014



Vom Jungen, dem ein Arm fehlte

Es war einmal ein Junge. Er war mit nur einem Arm auf die Welt gekommen, der linke fehlte ihm. Nun war es so, dass sich der Junge für den Kampfsport interessierte. Er bat seine Eltern so lange darum, Unterricht in Judo nehmen zu können, bis sie nachgaben, obwohl sie wenig Sinn daran sahen, dass er mit seiner Behinderung diesen Sport wählte.

Der Meister, bei dem der Junge lernte, brachte ihm einen einzigen Griff bei und den sollte der Junge wieder und wieder trainieren. Nach einigen Wochen fragte der Junge: "Sag, Meister, sollte ich nicht mehrere Griffe lernen?" Sein Lehrer antwortete: "Das ist der einzige Griff, den du beherrschen musst." Obwohl der Junge die Antwort nicht verstand, fügte er sich und trainierte weiter.

Irgendwann kam das erste Turnier, an dem der Junge teilnahm. Und zu seiner Verblüffung gewann er die ersten Kämpfe mühelos. Mit den Runden steigerte sich auch die Fähigkeit seiner Gegner, aber er schaffte es bis zum Finale. Dort stand er einem Jungen gegenüber, der sehr viel größer, älter und kräftiger war als er. Auch hatte der viel mehr Erfahrungen. Einige regten an, diesen ungleichen Kampf abzusagen und auch der Junge zweifelte einen Moment, dass er eine Chance haben würde. Der Meister aber bestand auf den Kampf.

Im Moment einer Unachtsamkeit seines Gegners gelang es dem Jungen, seinen einzigen Griff anzuwenden – und mit diesem gewann er zum Erstaunen aller.

Auf dem Heimweg sprachen der Meister und der Junge über den Kampf. Der Junge fragte: "Wie war es möglich, dass ich mit nur einem einzigen Griff das Turnier gewinnen konnte?"

"Das hat zwei Gründe: Der Griff, den du beherrschst, ist einer der schwierigsten und besten Griffe im Judo. Darüber hinaus kann man sich gegen ihn nur verteidigen, indem man den linken Arm des Gegners zu fassen bekommt." Und da wurde dem Jungen klar, dass seine größte Schwäche auch seine größte Stärke war.

Welpen zu verkaufen

In einer Tierhandlung war ein großes Schild zu lesen, auf dem stand: "Welpen zu verkaufen". Ein kleiner Junge kam vorbei und sah das Schild. Da der Ladenbesitzer gerade an der Tür stand, fragte er ihn: "Was kosten die Hundebabys?" "Zwischen 50,- und 80,- EUR." sagte der Mann. Der kleine Junge griff in seine Hosentasche und zog einige Münzen heraus. "Ich habe 7 Euro und 65 Cents." sagte er. "Darf ich sie mir bitte anschauen?" Der Ladenbesitzer lächelte und piff nach seiner Hündin. Fünf kleine Hundebabys stolperten hinter ihr her. Eines von ihnen war deutlich langsamer als die anderen und humpelte auffällig. "Was hat der Kleine dahinten?" fragte der Junge. Der Ladenbesitzer erklärte ihm, dass der Welpe einen Geburtsschaden hatte und nie richtig laufen würde. "Den möchte ich kaufen." sagte der Junge. "Also den würde ich nicht nehmen, der wird nie ganz gesund." antwortete der Mann. "Aber, wenn du ihn unbedingt willst, schenke ich ihn dir." Da wurde der kleine Junge wütend. Er blickte dem Mann direkt in die Augen und sagte: "Ich möchte ihn nicht geschenkt haben. Dieser kleine Hund ist jeden Cent wert, genauso wie die anderen auch. Ich gebe Ihnen meine 7,65 EUR und werde jede Woche einen Euro bringen, bis er abbezahlt ist."

Der Mann entgegnete nur: "Ich würde ihn wirklich nicht kaufen – er wird niemals in der Lage sein, mit dir zu rennen und zu toben wie die anderen." Da hob der Junge sein Hosenbein und sichtbar wurde eine Metallschiene, die sein verkrüppeltes Bein stützte. Liebevoll auf den Hund blickend sagte er: "Ach, ich renne selbst auch nicht gut und dieser kleine Hund wird jemanden brauchen, der ihn versteht."

Ein herzliches Dankeschön an die Personen der Förderstellen, die mit uns zusammengearbeitet haben. Ohne ihre Kooperation und Unterstützung wäre es nicht möglich gewesen das Projekt umzusetzen.

Ein großes Dankeschön für die gute Zusammenarbeit ergeht auch an Herrn Dir. Robert Germ, Frau Adelheid Knoll und Frau Rosemarie Kelz.

Ganz besonderes möchte ich mich bei den SchülerInnen der 4b und 3a bedanken. Sie waren bereit etwas Neues auszuprobieren und ihre Beobachtungen mit uns zu teilen.

*Gemeinsam haben wir viel bewegt!
„Bewegt sich etwas im Kopf – bewegt sich auch etwas im Leben.“*

*Herzlichen Dank,
Gerti Malle*

Impressum

Dr. Gerti Malle
Klagenfurt am Wörthersee
gerti.malle@gmail.com
www.gertimalle.com

Fotos, Konzeption und für den Inhalt verantwortlich: Gerti Malle

Ich habe ein Buch gelesen und ich konnte mir nicht merken was da stand. Ich hab dann die Übungen gemacht die wir in Life Kinetik gemacht haben und dann habe ich das verstanden. Ich merke auch, dass ich Vokabel leichter merken kann, nachdem ich die Übungen gemacht habe. Life Kinetik ist sehr interessant und es macht auch großen Spaß. (Schülerin 4b)

Ich lerne leichter. In der Life Kinetik Stunde gefällt mir am besten die Übungen mit den Bällen. Ich streite mich nicht mehr so oft mit meinen Geschwistern. (Schüler, 3a)

Mir gefällt Life Kinetik, am meisten hat es mit den Bällen Spaß gemacht. Ich habe mich in Englisch verbessert. Meine Eltern haben nichts bemerkt außer in Englisch die besseren Noten. Man kann bei Life Kinetik ausatmen wegen dem Stress in der Schule. Ich kann jetzt auch besser lernen bei Tests usw. (Schüler, 3a)

Ich finde dank Life Kinetik kann ich mir Dinge aus der Schule besser merken und schneller verstehen. Z.B. Texte auswendig lernen geht jetzt viel einfacher und wenn ich was Neues aus einem Gegenstand lerne verstehe ich jetzt alles besser. Bei Life Kinetik mag ich die Übungen mit den Bällen am meisten. (Schülerin 4a)

Ich habe mich in der Schule verbessert, die Leistungen wurden feiner als vorher. Mir wurde das Lernen, Aufstehen einfacher. Die ganzen Dinge die man am Tag sich vornimmt fielen mir leicht. In meiner Umgebung haben alle gesagt, dass ich mich verbessert habe. Life Kinetik hat mir sehr gut gefallen darüber bin ich Ihnen sehr dankbar. (Schülerin, 3a)