

Alexander Technik in der Schule

Alexandra Mazek



Gesundheit und Glück beruhen auf der Fähigkeit, sich immer wieder für ein natürliches, die körperlich-geistige Gesundheit nährendes Verhalten zu entscheiden – gegen den inneren Schweinehund. Als Alexander Technik LehrerInnen machen wir die Erfahrung dass dies leichter wird, je besser wir uns spüren. Darüber hinaus müssen wir als soziale Wesen immer wieder unsere eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten auf die der anderen abstimmen und Kompromisse eingehen. Die Schule ist ein Ort, an dem wir das lernen. Die LehrerInnen haben die schwierige Aufgabe, eine grosse Gruppe von Kindern zu einem rücksichtsvollen Verhalten anzuleiten, ohne die individuellen Bedürfnisse ganz aus den Augen zu verlieren (sowohl ihre eigenen wie die der Kinder).

Wie geht es DIR in diesem Moment? Diese Frage war oft der Einstieg für unsere Arbeit im Rahmen eines Schulprojektes: Und sofort wird klar, dass es eine unübliche Frage ist und wir bieten einige Anhaltspunkte: Wie fühlst du dich? Müde, wach, aufmerksam, gelangweilt, neugierig, ablehnend, wohlwollend? Gibt es Stellen in deinem Körper die müde sind? Gibt es Spannungen? Fällt es dir schwer zu sitzen? Möchtest du eigentlich sitzen? Oder ist dir mehr nach hüpfen, oder liegen oder aufstehen?

Wir geben Zeit, um diese Fragen einsinken zu lassen – nicht zu lang, denn die Aufmerksamkeitsspanne ist meistens kurz. Wir ermuntern die Kinder, denen danach ist, ihre Positionen zu verändern. Viele Kinder brauchen Zeit, können nicht gleich

beim ersten Mal reagieren, warten lieber ab, oder verstehen noch nicht, was man eigentlich von ihnen will. Denn oft laufen unsere Sozialisierungsprozesse in der Schule darauf hinaus, dass wir uns nicht mehr wirklich spüren.

Bei dieser Übung zeigt sich, dass nicht nur die Worte dafür fehlen, wie es uns geht, sondern auch für die genaue Benennung einzelner Körperteile. Ein nächster logischer Schritt wären daher einige möglichst unterhaltsame Lektionen in angewandter Anatomie. Das heisst, ein Anatomieunterricht der dabei hilft, die Knochen und Muskeln im eigenen Körper zu lokalisieren und das Verständnis für die Physiologie durch Experimente weckt. Spielerisch untersuchen wir zum Beispiel, welchen Weg das Gewicht durch unser Skelett nach unten nimmt. Wir fragen: Warum brauchen wir Knochen? Wozu gibt es Gelenke? Was tun die Muskeln? Wie sehen Wirbel aus? Wo endet die Wirbelsäule, wie balanciert der Kopf? Ziel ist es, dass jeder Begriff erfahrbar wird. Anleitungen dazu fanden wir bei Michelle Arsenaault, und wir haben auch selbst eine Broschüre mit Ideen für den Unterricht verfasst (siehe Anhang). Sehr inspirierend ist „Ideokinesis“, eine Sammlung von Anatomie- Lektionen André Bernards .

Parallel zur angewandten Anatomie finde ich es empfehlenswert, den Unterricht mit Bewegungsspielen zu „würzen“. SportlehrerInnen sind hier eine gute Informationsquelle. Im Internet wird man ebenfalls fündig indem man unter Gesunde

Aller Anfang ist leicht

Das Schulprojekt „Aller Anfang ist leicht“ wurde 2005/2006 von den AT LehrerInnen Beate Mathois, Norma Espejel und Isabella Padovani unter der Leitung von Alexandra Mazek mit zwei Volksschulklassen abgehalten (einer 1. und einer 3. Grundschulklasse). Im Zeitraum von 3 Monaten wurde 10 mal mit jeder Klasse 1,5 bis 2 Stunden gearbeitet.

Ziel war es, die F. M. Alexander Technik als ganzheitliches Konzept zur Vorbeugung von Haltungsschäden bei Kindern praktisch umzusetzen und zu evaluieren.

Methodik

1. Anatomie und Verständnis für die im und auf den Körper wirkenden Kräfte, Funktion der Gelenke und Knochen, Balance des Kopfes. Auf spielerisches Erarbeiten und praktisches Erfahren der Lerninhalte durch Selbst-Experimente und mit Hilfe von Modellen wurde besonderen Wert gelegt.
2. Schulung der Wahrnehmung durch Hands-on Arbeit und Spiele sowie Anwendung der Alexander Technik Direktiven und Innehalten.
3. Optimieren der Arbeitsplätze – individuelle Anpassung von Höhen der Tische und Sesseln für jedes Kind, Kippen der Tische.
4. Alltagssituationen besser bewältigen: Hands-on Arbeit beim Lesen, Schreiben, Sprechen.

Evaluierung

Eine Kombination aus Fragebogenanalyse und Interviews wurde für die Evaluierung herangezogen.

Ergebnisse

- Schmerzen: Erschreckend war, dass ein Grossteil der Kinder beider Klassen zu Beginn des Projektes Schmerzen hatten. 18 von 24 Kindern der 3. Klasse gaben an, nach Ende des Projektunterrichtes weniger oder keine Schmerzen zu haben. Bei den Kindern der 1. Klasse war das Ergebnis nicht so eindeutig.
- Das Verständnis der Anatomie verbesserte sich, wie durch einen kleinen Test vor Beginn und nach Projektende gezeigt werden konnte.
- Die Anwendung der Direktiven im Alltag wurde im Zuge von Interviews abgefragt, und erwartungsgemäß waren zwar die entsprechenden Erinnerungssätze präsent, aber die Anwendung im Alltag außerhalb des Projektunterrichtes konnte nach nur 3 Monaten nicht nachgewiesen werden.
- Akzeptanz der Methode war hervorragend. Die Lehrerin der 3. Klasse setzte sich dafür ein, dass der Unterricht bis Ende des Schuljahres einmal monatlich fortgesetzt wurde. Die Eltern kamen für die Kosten auf. Das Feedback der Schulärztin war ebenfalls sehr positiv.
- Obwohl alle Klassen über höhenverstellbare Tische und Sessel verfügten, waren diese für fast alle Kinder falsch eingestellt. Die Kinder nehmen noch sehr deutlich wahr,

dass das Arbeiten an gekippten Tischen eine physische Erleichterung bringt. Die LehrerInnen sind aber oft nicht bereit, die Zeit zu geben und den dabei entstehenden Lärm in Kauf zu nehmen. Hier gibt es noch einen sehr großen Trainingsbedarf für LehrerInnen.

Erfahrungen aus AT Schulprojekten

- Die Kinder reagieren sehr positiv auf die AT Arbeit. Das Interesse für den eigenen Körper ist lebendig und kann sehr leicht durch Spiele und Experimente fokussiert und vertieft werden.
- Fast alle Kinder genießen es, durch Hands-on Arbeit an eine bessere Ausrichtung und Haltung erinnert zu werden.
- Man kann nicht jedes Kind im gleichen Ausmaß ansprechen oder erreichen.
- Die Kooperation mit den LehrerInnen ist entscheidend für den Erfolg.
- Es ist schwierig, in die bestehenden Schulsysteme Eingang zu finden.
- Der bürokratische Aufwand für Anträge auf Fördergelder und Projektdokumentation ist oft enorm.

Schlussfolgerungen

Die Situation ist schlimmer als man denkt. Ein Grossteil der von uns betreuten Grundschulkindern leidet unter halbtagsbedingten Schmerzen, und bereits in der 3. Klasse ist das eine Tatsache, über die man nicht spricht, sie wird von den Kindern als normal hingenommen. Die AT könnte helfen. Die Herausforderung besteht darin, Eingang in das Schulsystem zu finden.

Wie mir von Koordinatoren der Österreichischen Gesundheitsförderung bestätigt wurde, *braucht es 8 bis 10 Jahre, bis gesundheitsfördernde Massnahmen nachhaltig verankert sind*. Das bedeutet, nur wenn es möglich ist, über einen Zeitraum von Jahren immer wieder mit der selben Gruppe von Kindern zu arbeiten können wir einen dauerhaften Erfolg erwarten.

Weitere Infos

Michelle Arsenault, „Moving to Learn“, Moving To Learn Society, Atlanta 1988

Sue Merry, „Primary School Children and the Alexander-Technique“, Education 2000, 1999

Alexandra Mazek, „Leichtigkeit lernen – Projektunterricht zur Förderung eines gesünderen Umgangs mit sich selbst“, 2005
Bernard, Steinmüller (Hrsg.), Stricker (Hrsg.), „Ideokinesis – A Creative Approach to Human Movement and Body Alignment“, North Atlantic Books, 2006

Bewegungsspiele zum Beispiel unter:
<http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de>