



Bewegung im Unterricht
Bewertung der Nachhaltigkeit



Evaluation: Anke Schmidt

ZAGG Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung
und Gesundheitswissenschaften GmbH

Kantstraße 72

10627 Berlin

www.zagg.de

Berlin, im Februar 2012



Inhalt:

1. Das Programm „Bewegung im Unterricht“	3
2. Die Erhebung	4
3. Die Ergebnisse der Workshop- Evaluation	5
3.1 Ergebnisse aus dem Workshop: Vorwissen, Motivation und Erwartungen der TeilnehmerInnen	5
3.2 Bewertung des Workshops.....	7
4. Die Ergebnisse der Telefoninterviews	9
4.1 Bewertung von des Gesamtkonzeptes und des Unterstützungserlebens zur Umsetzung im Schulalltag	9
4.2 Einsatz und Handhabung der Karten	12
4.3 Die Reaktion und Rückmeldungen durch die SchülerInnen	18
4.4 Das Entlastungserleben seitens der Lehrkräfte.....	20
4.5 Anregungen, Ideen und Wünsche zur Weiterentwicklung der Karten bzw. des Konzeptes	23
4.6 Zusammenfassung der Ergebnisse und Empfehlungen.....	25



1. Das Programm „Bewegung im Unterricht“

Die IKK Brandenburg und Berlin hat für die Sekundarstufen I und II unter dem Titel „Bewegung im Unterricht“ ein Programm ein zielgruppenspezifisches Programm entwickelt. Damit sollen

- sinnvolle Körperübungen in den Unterricht eingebaut,
- langfristig für mehr Entspannung bei den Kindern und Jugendlichen gesorgt,
- die Schule als Lern- und Lebensumfeld gesünder gestaltet sowie
- das Gesundheitsbewusstsein ganz selbstverständlich im Alltag umgesetzt werden.

Dazu erhält jede Schulklasse einen Satz mit 40 ansprechend gestalteten Karten, in denen verschiedene Übungen zu den vier Themen Sympathikus aktivieren, Aufmerksamkeit heben, Entspannung herbeiführen und Haltung fördern erklärt und bildlich dargestellt sind. Optionale Variationen der Übungen sowie weiterführende Informationen zu den vier Übungskategorien vervollständigen die Karten. Zu jedem Thema ist überdies eine Karte mit einem Arbeitsauftrag zur Gruppenarbeit enthalten, die dem Kennenlernen der Übungen einer Kategorie dient, eine Erprobung der Übungen unter eigener Anleitung ermöglicht und somit eine handlungsorientierte Ergebnissicherung erlaubt.

Das Programm beginnt mit einem Workshop von drei Unterrichtseinheiten für Lehrkräfte, in dem der wirkungsvolle Einsatz der Bewegungsübungen vermittelt wird. Hierzu werden sowohl die Karten theoretisch vorgestellt als auch die einzelnen Übungen praktisch erprobt. Zudem wird in diesem Workshop über Widerstände, Rahmenbedingungen und Lernziele des Programms diskutiert. Pro Schule nahmen zwischen fünf und 37 LehrerInnen an den Workshops teil.

Mit der Evaluation und mit der Nachhaltigkeitsbewertung des Programms hat die IKK Brandenburg und Berlin das ZAGG - Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH betraut.

In diesem Bericht werden zunächst die Aussagen der TeilnehmerInnen aus den Erwartungsrunden und den Workshop-Evaluationen präsentiert. Im Anschluss



werden die Ergebnisse der Telefoninterviews vorgestellt. Diese sind drei bis vier Monate nach Durchführung der Schulung als Nacherhebung und Erfahrungsbeurteilung durchgeführt worden.

2. Die Erhebung

2011 wurde das Programm „Bewegung im Unterricht“ an acht Berliner und Brandenburger Schulen innerhalb insgesamt elf Workshops initiiert. Zum einen fanden eine mündliche Evaluation sowie eine Selbstevaluation der Workshops durch die Trainerinnen zu jedem durchgeführten Workshop statt. Ein einheitlicher Bogen erfasste vor und nach dem Workshop vor allem qualitative Informationen:

- das Vorwissen und die Motivation der Schule,
- Erwartungen und Wünsche der TeilnehmerInnen,
- Lob, Kritik sowie Hinweise, Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge bei der mündlichen Feedbackrunde sowie
- weitere Eindrücke der Trainerinnen.

Zur Rückmeldung direkt nach dem Workshop wurden des Weiteren anhand einer Zielscheibe Bewertungen durch die TeilnehmerInnen zu folgenden Aspekten vorgenommen:

- Zufriedenheit mit dem Workshop insgesamt
- Sensibilisierung für das Thema „Bewegung im Unterricht“
- Einschätzung der Unterstützung der Bewegungskarten
- Einschätzung der Umsetzungswahrscheinlichkeit

Die Entwicklung eines einheitlichen Interviewleitfadens für den Beginn des Workshops und einer Methode zur Punktabfrage als Feedback zu den einzelnen Workshops an die Trainerinnen übernahm das ZAGG.



Zum anderen wurde mit 28 TeilnehmerInnen aus allen Schulen drei Monate nach ihrer Schulung ein etwa halbstündiges vorstrukturiertes Telefoninterview geführt und anonym ausgewertet. Die Einverständniserklärung für die Evaluation der einzelnen TeilnehmerInnen anzurufen, wurde im Vorfeld schriftlich im Rahmen des Workshops erteilt. Nach drei Monaten vereinbarten die ZAGG-MitarbeiterInnen Termine für die fernmündlichen Befragungen. An den jeweiligen Tagen wurden folgende Aspekte teilweise quantitativ, jedoch vor allem qualitativ erfasst:

- Bewertung: Unterstützungserleben und Zufriedenheit mit dem Konzept insgesamt
- Einsatz, Handhabung: Häufigkeit des Einsatzes, Vorgehensweise bei der Umsetzung, Praktikabilität, Einsatz der Arbeitsaufträge
- Rückmeldungen, Reaktion und Akzeptanz bei den SchülerInnen
- Entlastungserleben seitens der Lehrkräfte
- Anregungen, Wünsche und Ideen zur Weiterentwicklung

3. Die Ergebnisse der Workshop- Evaluation

Die TrainerInnen füllten wie in den Beratungen zum Evaluationskonzept beschlossen in allen Workshops einen Evaluationsbogen aus. Die Ergebnisse wurden nachfolgend aufgearbeitet.

3.1 Ergebnisse aus dem Workshop: Vorwissen, Motivation und Erwartungen der TeilnehmerInnen

Aus der Evaluation zu den jeweiligen Workshops wurde deutlich, dass Gesundheit an allen teilnehmenden Schulen einen hohen Stellenwert besitzt. Alle Schulen haben bereits ein Konzept zur Gesundheitsförderung in ihrer Schule integriert. Manche gehören auch dem Landesprogramm „Gute gesunde Schule“ an. So unternahmen die Schulen bereits unterschiedliche vielseitige Maßnahmen in diesem Gebiet,



wie z.B.:

- Projektstage zur Schülersgesundheit
- Studientage zur Lehrgesundheit
- Bewegungsraum für Schüler
- Ruhe- und Entspannungsräume für Lehrer
- Yoga
- Bewegungskalender
- einfache Bewegungsspiele als Pausengestaltung bzw. im Sportunterricht oder im Unterricht als Auflockerungen bei 90min. Blöcken
- weitere Fortbildungen für Lehrer

Aufmerksam auf „Bewegung im Unterricht“ sind die Schulen vor allem durch Tagungen oder Schulungen wie die „Bewegte Mitte“ geworden.

Die teilnehmenden PädagogInnen erhofften sich nun durch den Workshop noch prägnantere und zielführendere Bewegungsübungen zu erlernen, welche sie z.B. gut in der Pause zur Aktivierung auf einem engen Raum nutzen können. Manche Schulen hatten auch bereits Erfahrung mit dem IKK Bewegungsprogramm NIKKY gesammelt und erwarteten sich durch „Bewegung im Unterricht“ eine Erweiterung für höhere Klassen. Die Wünsche nach dem Format gingen dabei sehr stark auseinander. Manche wollten konkrete Übungen und keine Spiele. Andere wiederum sehnten sich nach Unterhaltungsspielen und dabei besaß der Aspekt Spaß für Sie eine immense Bedeutung. Die Erwartungen im Hinblick auf das Ziel der Übungen stimmten überein. So erhofften sich die TeilnehmerInnen dadurch einen besseren Umgang mit Unruhe in der Klasse, Konzentrationssteigerung und Bewusstseinsförderung der Kinder. Darüber hinaus bestand auch die Nachfrage nach Entspannungsübungen.

Für die TeilnehmerInnen ist überdies der Erwerb von Wissen sowie die Kompetenz bei der Durchführung von Bedeutung. Dabei war Ihnen ganz besonders wichtig zu



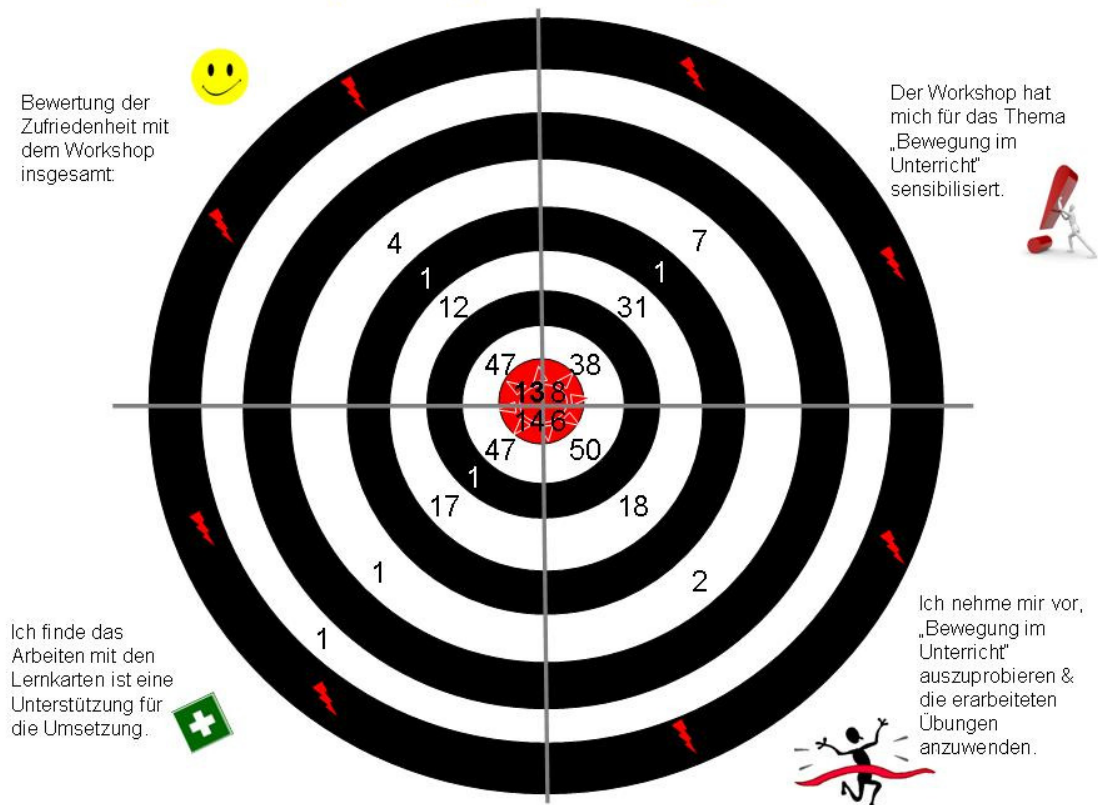
erlernen, wie sie die Übungen so vermitteln, dass die Schüler sie ernst nehmen und sie nicht lächerlich finden. Überdies gab es auch TeilnehmerInnen, welche aus reiner Neugierde bzw. aus Eigeninteresse den Workshop besuchten.

Die Trainerinnen hatten im Großen und Ganzen den Eindruck von sehr aufgeschlossenen, motivierten und begeisterten PädagogInnen. Jedoch gab es auch einzelne TeilnehmerInnen, bei denen eine klare Zielstellung nicht unmittelbar erkennbar war.

3.2 Bewertung des Workshops

Abschließend zu jedem Workshop führten die Trainerinnen eine Feedback-Runde durch. Die folgende Zielscheibe gibt eine Übersicht über die Bewertungen des Workshops durch die PädagogInnen. Von den insgesamt 115 TeilnehmerInnen ist insgesamt eine sehr gute bis gute Rückmeldung sowie eine deutlich positive Resonanz wahrzunehmen.

115 TeilnehmerInnen gaben folgende Bewertungen:





54,1% der PädagogInnen fühlen sich durch den Workshop „Bewegung im Unterricht“ sensibilisiert. Bis auf wenige Ausnahmen empfanden dreiviertel der TeilnehmerInnen die Bewegungskarten als sehr unterstützend. Weiterhin wird anhand der Zielscheibe erkenntlich, dass 77,9% der TeilnehmerInnen mit dem Workshop „Bewegung im Unterricht“ insgesamt betrachtet sehr zufrieden waren. 73,7% nahmen sich eindeutig vor „Bewegung im Unterricht“ selbst auszuprobieren und die erarbeiteten Übungen anzuwenden.

Insgesamt haben sich die Workshop-TeilnehmerInnen sehr lobend über das Konzept von „Bewegung im Unterricht“ geäußert. Die praxistauglichen Übungen und die hiermit verbundene, sinnvolle Kategorisierung empfinden die TeilnehmerInnen als sehr relevant, so zeigten sie sich auch begeistert gegenüber den Karten.

Lobend wurde auch geäußert, dass es ermöglicht wurde, in einem geschützten Raum praktische Erfahrungen zu sammeln. Dabei empfanden einige TeilnehmerInnen die gute Atmosphäre sowie die Zeit zum Austausch als sehr positiv. Auch die kleinen Gruppen wurden als sehr angenehm empfunden. Darüber hinaus wurde die Kostenübernahme der Karten von „Bewegung im Unterricht“ durch die Schule von den TeilnehmerInnen einer Schule hoch angerechnet.

Die Flexibilität der jeweiligen Trainerin sowie die bestehende Möglichkeit den Workshop in der Schule durchzuführen gaben einige TeilnehmerInnen ebenfalls als positive Rückmeldung. Dazu bemerkten einige PädagogInnen auch, dass der Workshop sie noch einmal an die Wichtigkeit von Bewegung zur Belastungsbewältigung erinnerte.

Kritisch wies man auf zu kleine Klassenräume hin, wodurch es zu Problemen bei der Durchführungen einiger Übungen kommen kann. Weiterhin bestand das Bedürfnis einer Schule nach mehr verfügbarer Zeit beim Workshop. Ein schulübergreifendes Anliegen bestand darin, dass die Kosten für die Karten übernommen werden sollten. Eine Schule sprach an, dass es auch sinnvoll wäre, für jede Klasse bzw. für jeden Lehrer einen Kartensatz zur Verfügung zu stellen.

Ferner wurde bemerkt, dass ein Testdurchlauf mit Schülern wertvoll sein könnte. Ebenso würden weitere Schulungen für die restlichen LehrerInnen der Schule für gut heißen.



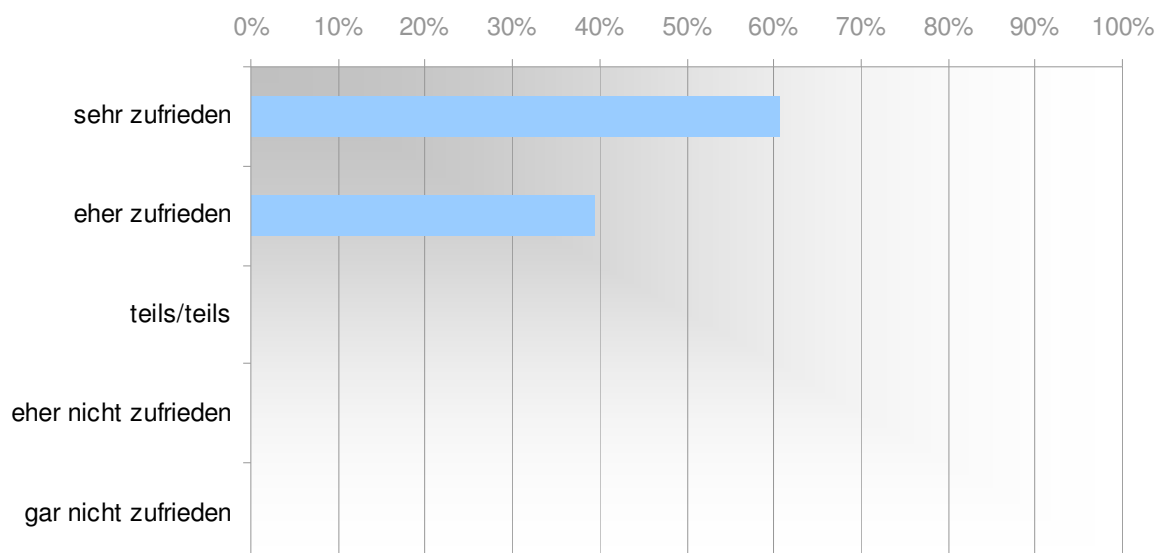
4. Die Ergebnisse der Telefoninterviews

An der Nacherhebung drei bis vier Monate nach der Schulung beteiligten sich je Workshop ein bis vier SchulungsteilnehmerInnen. In den acht Schulen fanden elf Workshops statt. Insgesamt sind 2011 28 Personen telefonisch interviewt worden. Zusammen hat das ZAGG demnach knapp ein Viertel aller WorkshopteilnehmerInnen zur Schulung befragt.

4.1 Bewertung des Gesamtkonzeptes und des Unterstützungserlebens zur Umsetzung im Schulalltag

Insgesamt sind die TeilnehmerInnen mit dem Konzept „Bewegung im Unterricht“ zufrieden ($AM^1 = 1,39$). Die Antworten variieren hier auch nur wenig ($SD^2 = 0,5$).

„Wie zufrieden sind Sie mit dem Konzept *Bewegung im Unterricht* insgesamt?“



Ferner wird die erlebte Unterstützung durch die Bewegungskarten ebenfalls positiv bewertet. Für die Befragten helfen sie dabei, das Konzept in die Praxis umzu-

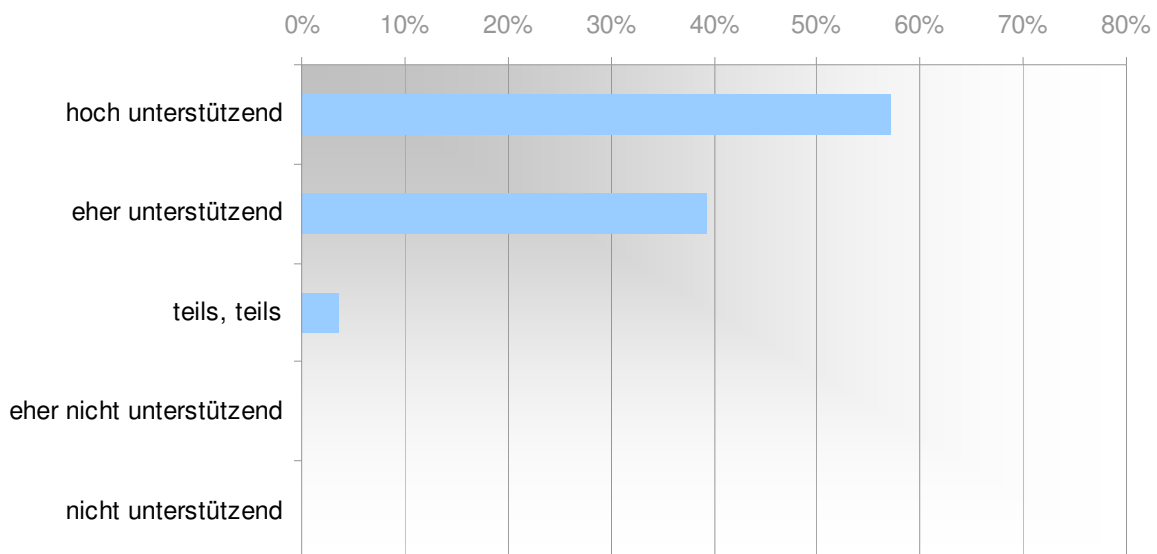
¹ AM steht für arithmetisches Mittel (auch Durchschnitt). Dies ist ein Mittelwert, der als Quotient aus der Summe aller beobachteten Werte und der Anzahl der Werte definiert ist.

² SD steht für die Standardabweichung. Sie gibt an, in welchem Maß die einzelnen Werte um ihren Mittelwert streuen.



setzen. Dabei bewerten 57% die Karten sogar als hoch unterstützend und nur 4% als teilweise hilfreich. Der errechnete Mittelwert über alle TeilnehmerInnen liegt bei 1,46.

"Wie hoch schätzen Sie den Unterstützungsgrad durch die Karten ein?"

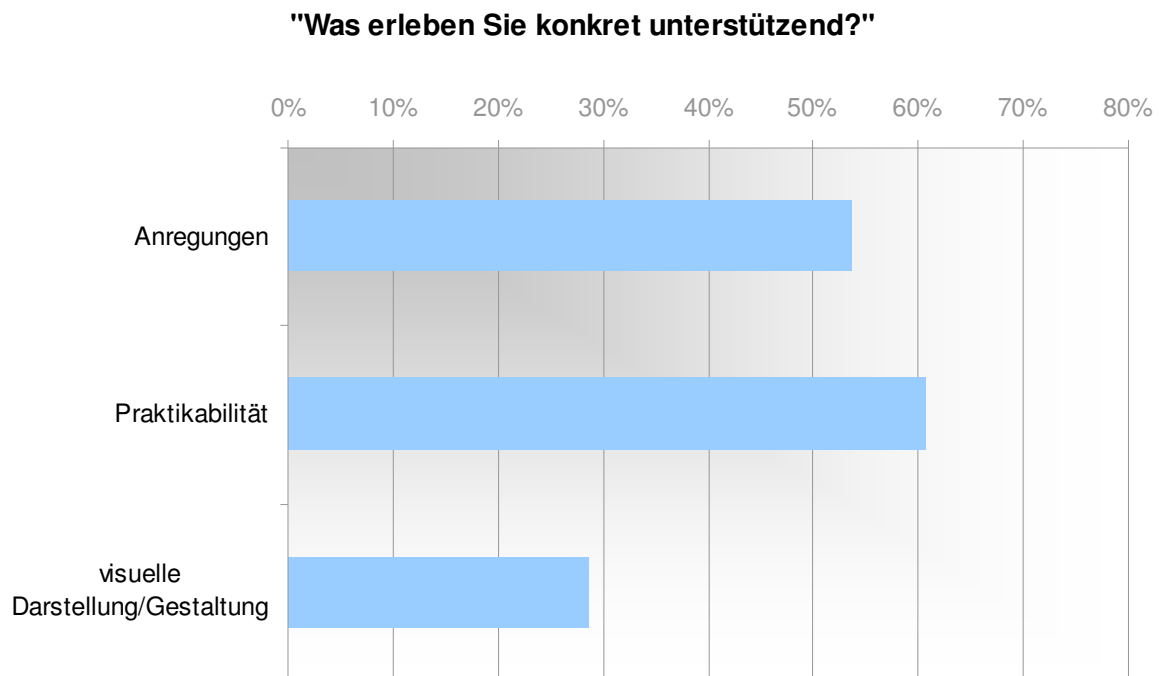


Um konkrete Angaben zu unterstützenden und hinderlichen Faktoren zu erhalten, sind diese anschließend gezielt erfragt worden. Die Antworten wurden als Freitexte erfasst und anschließend kategorisiert. Dabei nannten die Befragten als konkret unterstützende Faktoren:

- Die Praktikabilität (61%), die eine leichte Handhabbarkeit der Karten ermöglicht. Für viele TeilnehmerInnen macht sich diese besonders in den verständlichen und prägnanten Handlungsanweisungen sowie dem Format bemerkbar. Hierbei werden die Karten auch als sehr anwenderfreundlich beschrieben.
- Die Anregungen, welche die Karten für die Durchführung im Unterricht geben (54%). TeilnehmerInnen berichten hierbei auch, dass die große bzw. vielfältige Auswahl an Übungen, aber auch einfach die Karten als Medium für sich zum Einsatz in der Klasse motivieren sowie aktivieren.
- Überdies ist die visuelle Darstellung und die farbliche Gestaltung der Karten

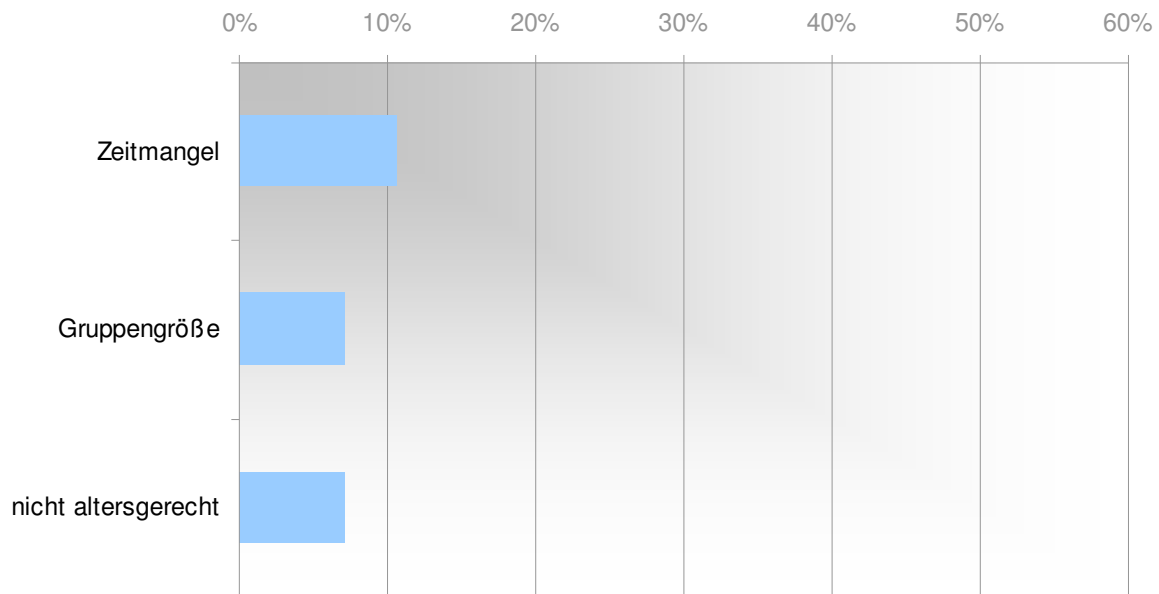


(29 %) ein unterstützender Faktor. So gaben Befragte an, dass dadurch eine schnelle nachvollziehbare Anwendung gefördert wird.



Neben der unterstützenden Funktion der Karten wurden gleichzeitig auch einige hinderliche Faktoren genannt. Diese beziehen sich zumeist nicht, wie eigentlich erfragt, auf die fehlende Unterstützung durch die Karten, sondern vielmehr auf allgemein hinderliche Aspekte bei der Umsetzung des Konzeptes:

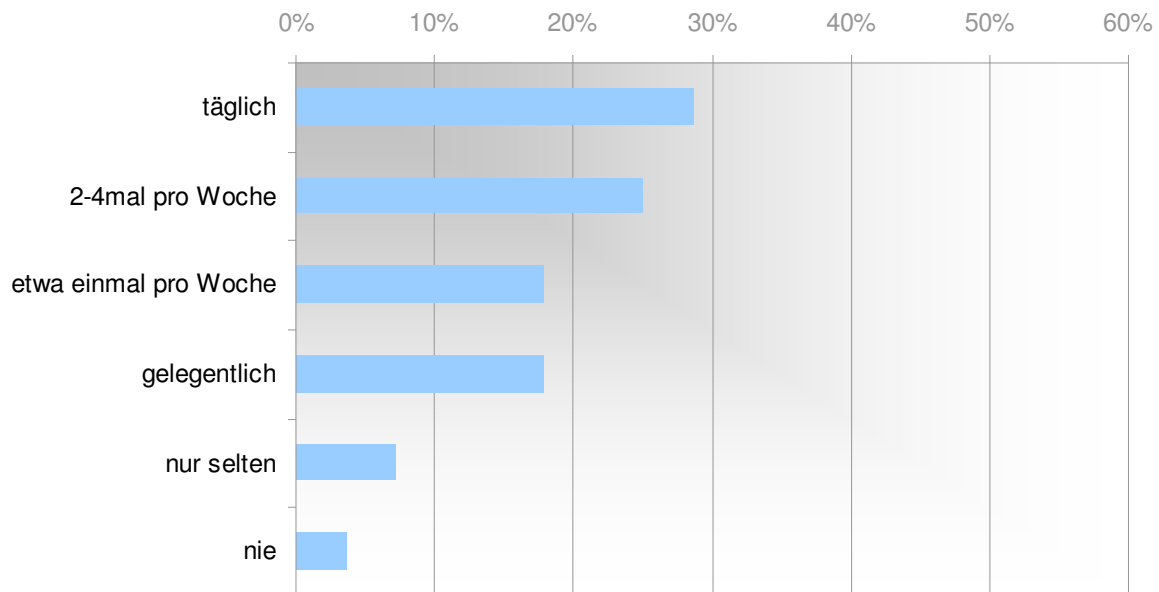
- Zeitmangel im Unterricht (11 %), da durch das Einlesen in die Übungen, das Einarbeiten in die Thematik und das Üben doch zunächst ein Mehraufwand entsteht.
- Die Gruppengröße oder das zu geringe Raumangebot (7 %) für einige Übungen, für die viel Platz benötigt wird wie z.B. *Himmel und Erde verbinden* oder *Atemschieben*. Hier entsteht schnell Platzmangel im Klassenzimmer.
- Nicht alle Übungen sind altersgerecht (7 %), da der Wortschatz gerade für jüngere Kinder doch zu kompliziert erscheint.

**"Was erleben Sie als hinderlich?"**

Zusätzlich wurden die Befragten um Hinweise oder Änderungsvorschläge zu den Karten gebeten. Für die meisten Befragten war der Zeitpunkt allerdings noch zu früh, um wirklich konstruktive Hinweise zu geben oder Verbesserungswünsche äußern zu können.

4.2 Einsatz und Handhabung der Karten

Im Durchschnitt verwenden die BefragungsteilnehmerInnen die Karten mindestens einmal wöchentlich (AM= 2,02). Etwa ein Drittel nutzt sie sogar täglich. Insgesamt geben nur knapp 11 % an, das Programm nur selten oder nie anzuwenden und die Karten somit kaum oder gar nicht zu gebrauchen.

**"Wie häufig wenden Sie die Bewegungskarten an?"**

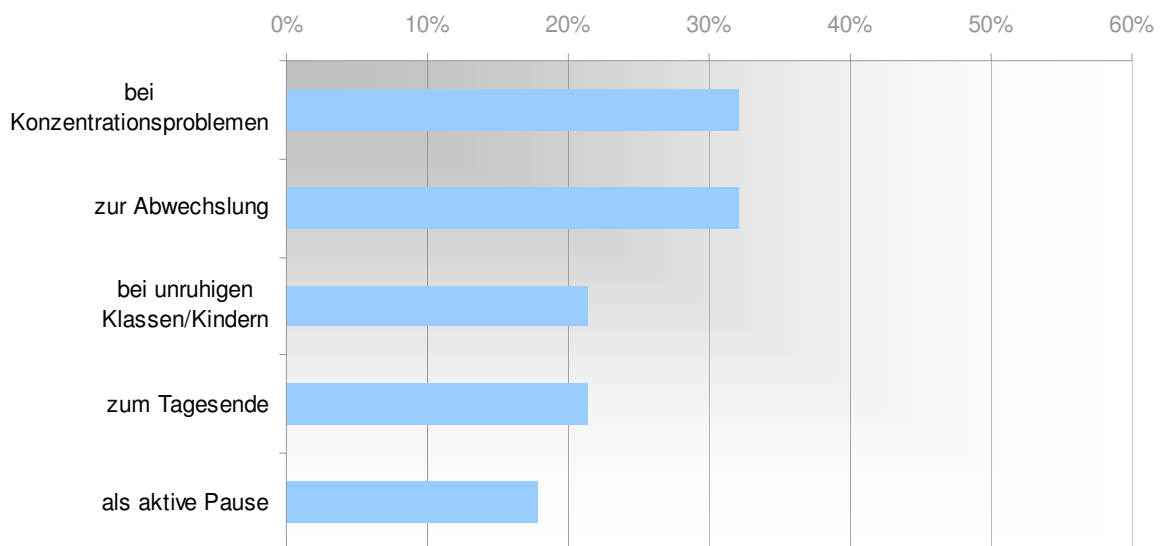
Da das Programm erfreulich häufig in den Unterricht integriert wird, kann die gezielte Frage nach konkreten Situationen, in denen die Karten vorrangig eingesetzt werden, noch einmal ausführen, wann sich der Einsatz besonders lohnt. Die Freitextantworten der Befragten wurden auch hier anschließend in Kategorien gesammelt und ausgewertet.

- Etwa ein Drittel (32%) der LehrerInnen setzt die Übungen zur Aktivierung und/oder Entspannung bei Konzentrationsproblemen der Kinder und Jugendlichen ein.
- Ebenso häufig (32%) stellen die Übungen eine Abwechslung zum Schulalltag dar und dienen daher einer Auflockerung im Unterricht.
- Gut ein Fünftel (21%) der Befragten nutzt die Karten vor allem bei unruhigen Schülern und Klassen. Wohingegen Einzelne sagten, dass sie es sich gerade hier nicht zutrauen.



- Auch zum Tagesende am Nachmittag werden Übungen oft eingebaut (21%). Hier besteht allerdings ein augenscheinlicher Zusammenhang mit den im Tagesverlauf zunehmenden Aufmerksamkeitsschwierigkeiten der SchülerInnen sowie einer damit einhergehenden wachsenden Unruhe innerhalb der Klassen.
- Mit 17% wählen die Lehrkräfte die Übungen gezielt als aktive Pausen (beispielsweise während des Blockunterrichts von 90 Minuten) aus.

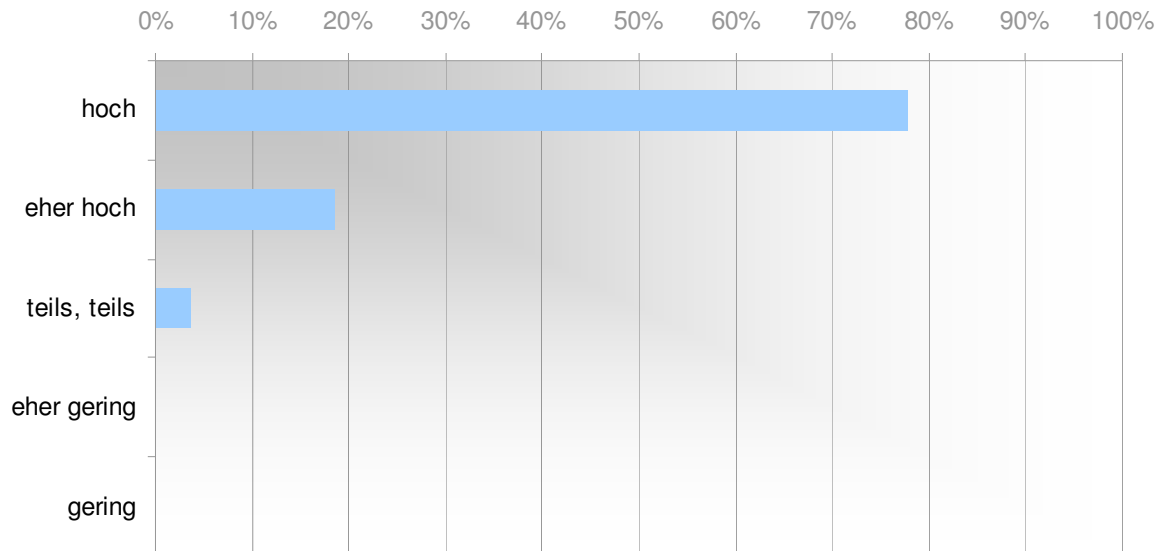
"In welchen Situationen setzen Sie die Karten ein?"



Ähnlich der Unterstützung durch die Karten werden diese von allen Befragten als praktikabel und im Unterricht gut anwendbar bewertet. Die Praktikabilität dieses Mediums wird als sehr hoch eingestuft (AM= 1,26). Knapp 80% stimmen diesem Urteil zu. Nur eine Person erlebt die Praktikabilität nur als teilweise gegeben.



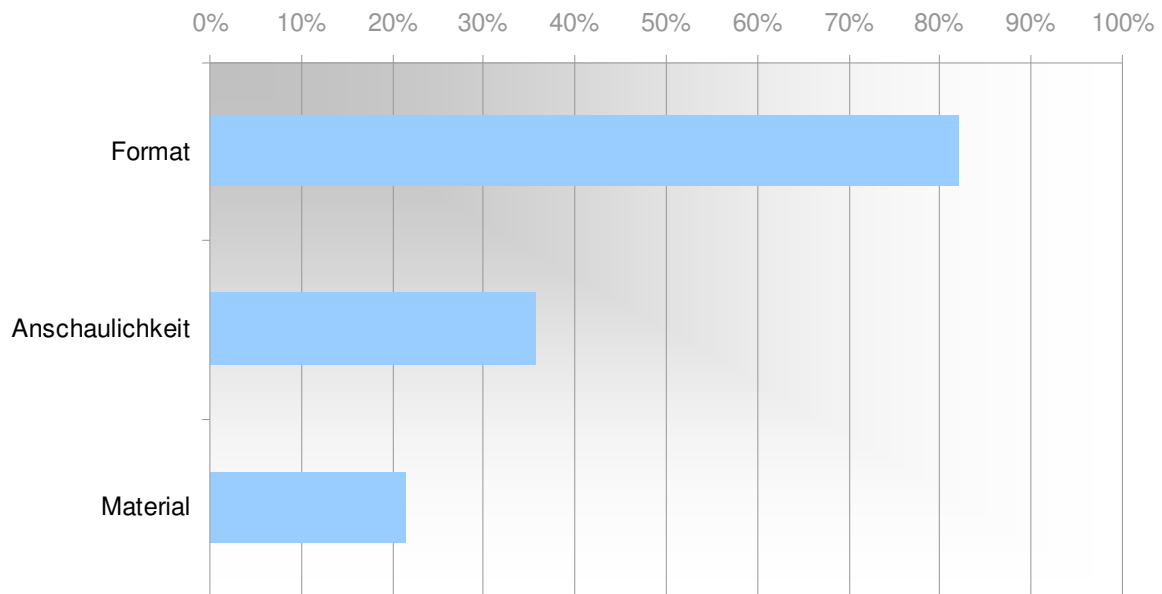
"Wie hoch schätzen Sie die Praktikabilität der Bewegungskarten ein?"



Auch bei diesem Ergebnis interessieren die konkreten positiven und negativen Aspekte. Zusätzlich wurden die Befragten im Interview um Hinweise, Ideen zu Weiterentwicklung und Verbesserungsvorschläge gebeten.

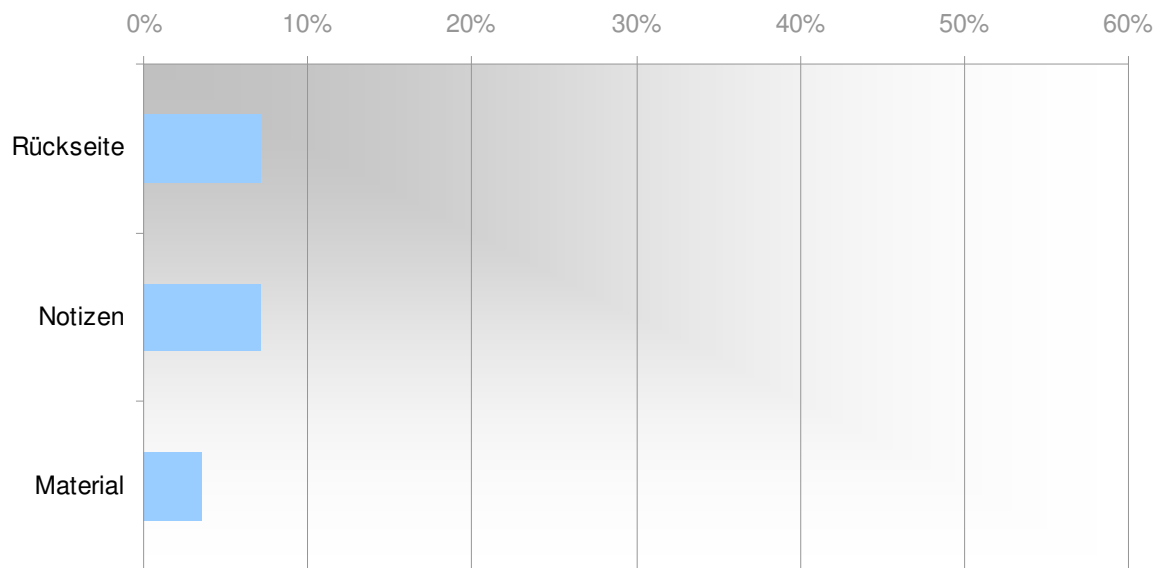
Als besonders positiv lassen sich die folgenden Punkte zusammenfassen:

- Das Format der Karten ist für 82% gut handhabbar, verständlich und selbsterklärend. Die knappe Darstellung der Übungen gefällt und wird überdies als prägnant und kindgerecht beschrieben.
- Die Veranschaulichung durch Bilder und Farben bewerten 36% als positiv. Auch die Vorder- und Rückseite ist ansprechend gestaltet.
- Ein Fünftel weist auf die gute Qualität des Materials sowie die Sparsamkeit an Mitteln/Material hin, mit der man als Anwender des Konzeptes auskommt.

**"Was finden Sie an den Karten besonders gut?"**

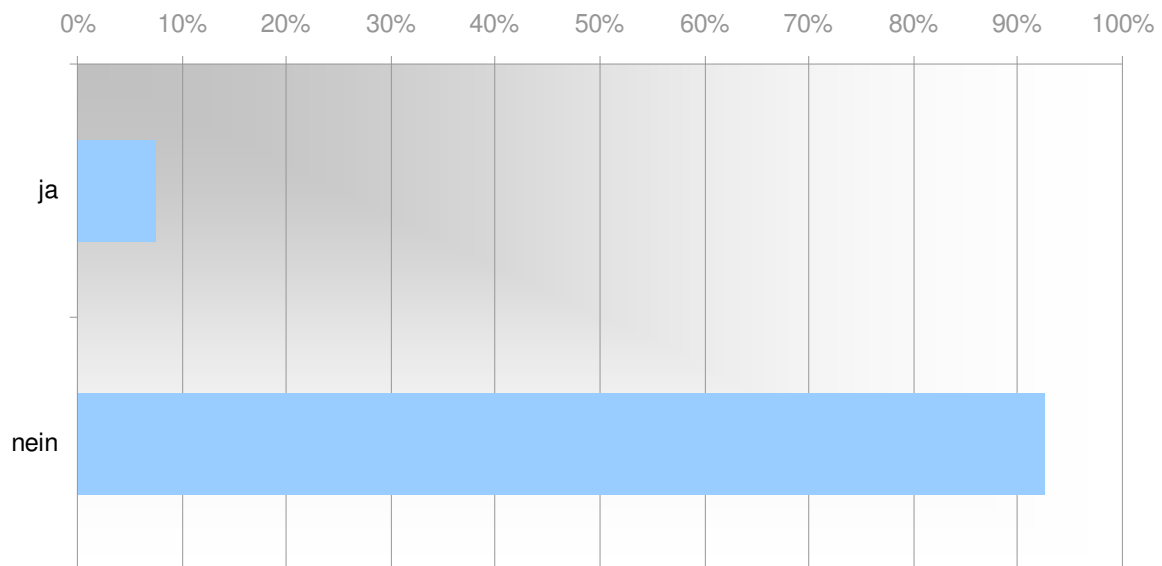
Die negativen Aspekte der Karten werden gleichzeitig mit Verbesserungsvorschlägen verbunden.

- So schlagen die Befragten vor, die Rückseiten einiger Karten leer zu lassen, da auf allen Karten einer Kategorie immer die gleichen Informationen zu finden seien (7%).
- Dies könnte mit dem Vorschlag für mehr Platz für Notizen verbunden werden, der von 7% der Lehrkräfte gewünscht wird.
- Im Gegensatz zu dem Lob an dem verwendeten Material, wird ebenso von einer/m Befragten ein Kritikpunkt zum gleichen Thema genannt, da es sich bei den Karten um eine recht glatte Oberfläche handelt, die schnell aus den Händen rutscht.

**"Welche Verbesserungsvorschläge haben Sie für die Karten?"**

Die zu jeder Kategorie vorhandenen Karten mit Arbeitsaufträgen wurden von zwei Personen (7%) schon einmal in der vorgesehenen Form in den Unterricht eingebunden. Daher konnten auch nur in wenigen Fällen entsprechende Erfahrungen berichtet werden. So werden die Arbeitsaufträge z.B. in abgewandelter Form durchgeführt, indem die Klasse eine Karte auswählt und zwei SchülerInnen diese dann vorstellen. Wahlweise können Kinder die Karten auch mit nach Hause nehmen und stellen sie dann am nächsten Tag der Klasse vor.

Gerade am Anfang der Interviewreihe 2011 berichteten die Befragten gehäuft, dass sie die Karten mit den Arbeitsaufträgen gar nicht kennen oder diese im Workshop völlig untergegangen seien. Über 90% nutzen diese Karten nicht (haben aber nicht explizit zur Interviewfrage ergänzt, sie kennen die Karten nicht).

**"Haben Sie bereits die Karten mit dem Arbeitsauftrag ausprobiert?"**

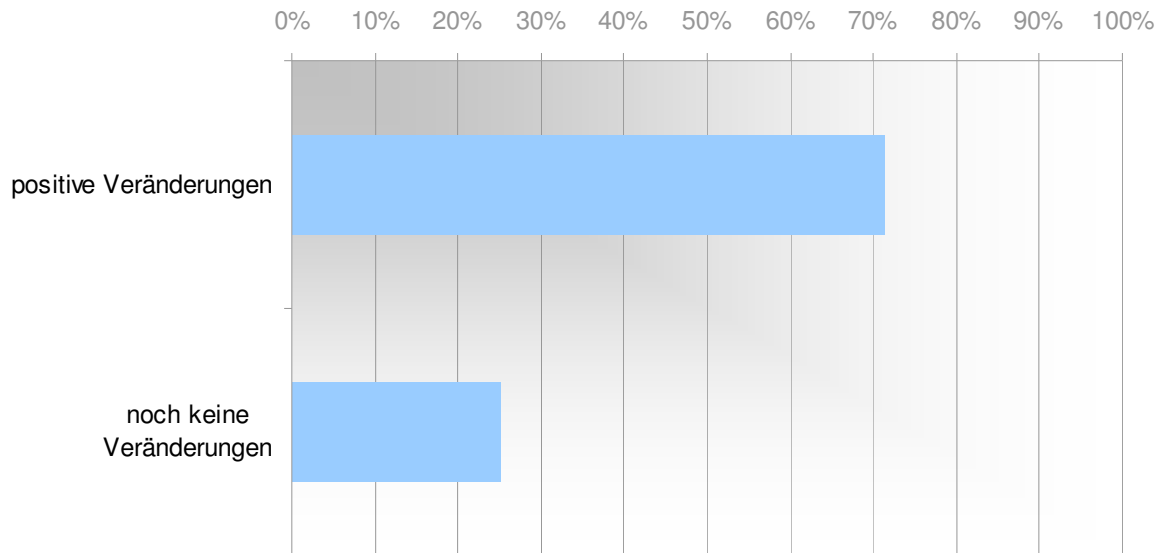
4.3 Die Reaktionen und Rückmeldungen durch die SchülerInnen

Das Ergebnis der Frage nach Veränderungen und Reaktionen durch die SchülerInnen zeigt deutlich, dass ein positiver Effekt beobachtet werden kann. Überwiegend werden die Karten durch die SchülerInnen demnach akzeptiert. Die Befragten beschreiben dies damit, dass das Übungsziel in den meisten Fällen (71%) erreicht wurde und die Kinder und Jugendlichen im Anschluss wieder aufnahmefähiger sind.

Ein kleinerer Teil (25%) gibt an, noch keine Effekte direkt beobachten zu können. Die SchülerInnen seien erst müde und anschließend „aufgedreht“ und scheinen sich nach den Angaben der LehrerInnen erst an die Übungen gewöhnen zu müssen. Gerade zu Beginn werden die Übungen oft noch als lächerlich empfunden und das Nachmachen als albern erlebt. Nachhaltigere Reaktionen können wahrscheinlich erst nach 6-12 Monaten der Anwendung rückgemeldet werden.



"Welche Veränderungen haben Sie bei den SchülerInnen beobachten können?"



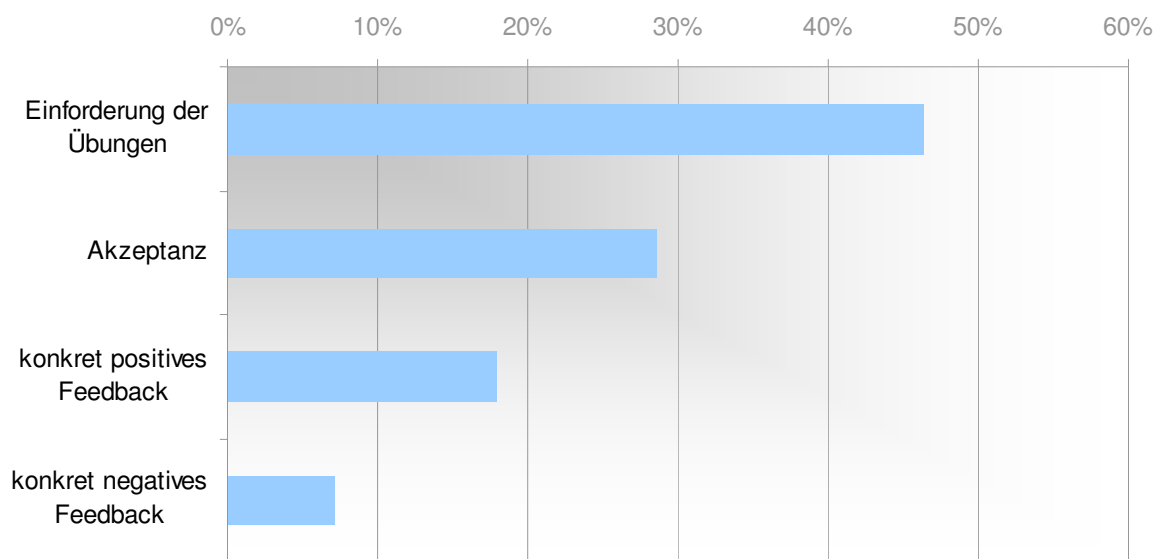
Die Frage nach direkten Rückmeldungen durch die SchülerInnen auf das Programm und die Übungen wurden die Freitextantworten erneut kategorisiert und ausgewertet.

- Wie erhofft, fordern die SchülerInnen der meisten Befragten (46 %) die Durchführung der Übungen von selbst ein. So möchten sie beispielsweise eine neue Entspannungsgeschichte hören oder in Eigeninitiative die Übungen anwenden. Teilweise bauen die SchülerInnen die Übungen bereits selbständig in die Projektarbeit des Unterrichts ein.
- Bei 18% der Befragten kann ein konkret positives Feedback auf die Übungen verzeichnet werden. Dies wird durch deutliche Freude der Kinder und Jugendlichen am Programm beschrieben. Die SchülerInnen erleben einen Aha-Effekt, differenzieren bereits Lieblingsübungen, beteiligen sich aktiv daran, Übungen selbst vorzuzeigen und wollen sofort mitmachen.
- 29 % der LehrerInnen haben noch keine direkte Rückmeldung bekommen. Ihre SchülerInnen zeigen jedoch keine Hemmungen die Übungen durchzuführen und machen bereitwillig mit.



- Ein kleiner Teil der LehrerInnen (7%) hat vor allem negatives Feedback erhalten und gibt an, dass die Kinder und Jugendlichen die Übungen als lächerlich und albern abtun und wenig motiviert sind, daran teilzunehmen.

"Gibt es direkte Rückmeldungen von den teilnehmenden SchülerInnen?"



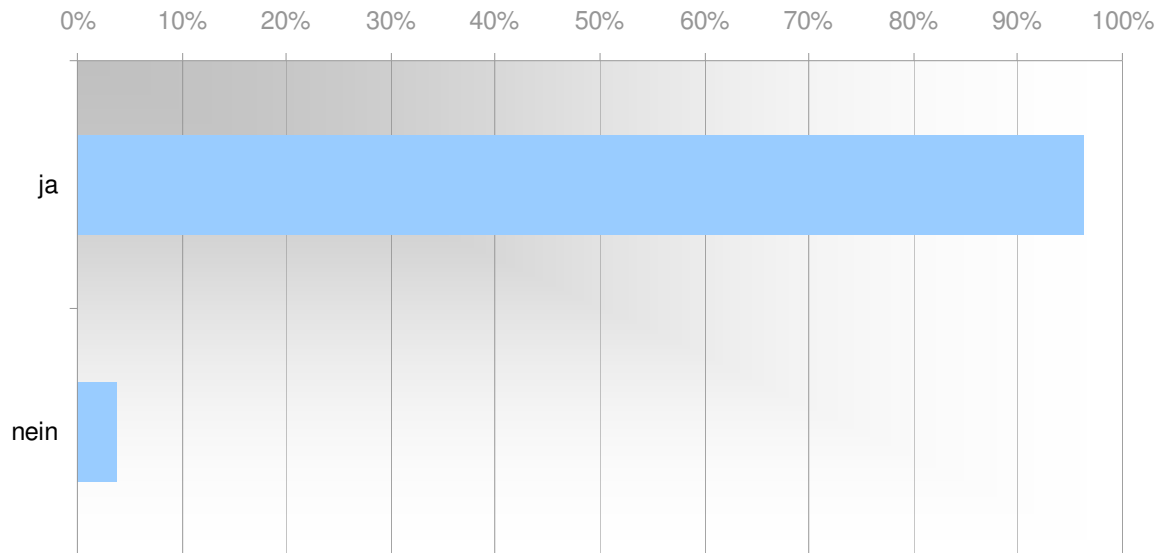
4.4 Das Entlastungserleben seitens der Lehrkräfte

Fast alle befragten SchulungsteilnehmerInnen (96%) erleben durch den Einsatz von „Bewegung im Unterricht“ eine persönliche Entlastung.

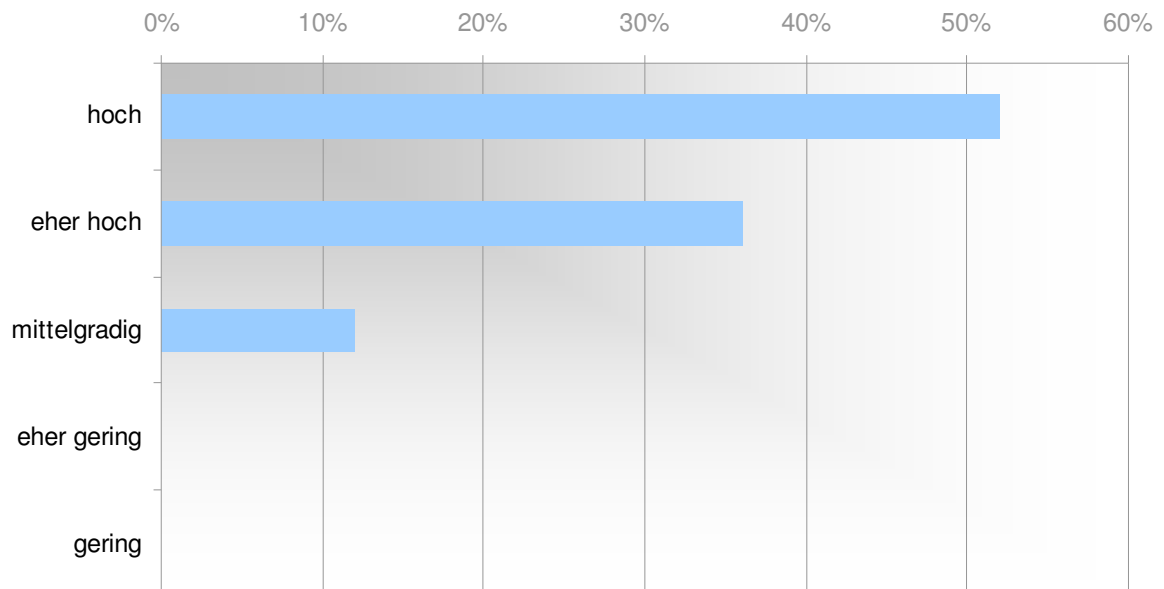
Diese Entlastung wird durchschnittlich als sehr hoch bis eher hoch bewertet (AM= 1,6). Über die Hälfte der Befragten schätzt die erlebte Entlastung als hoch ein, zwölf Prozent zeigen ein mittelgradiges Entlastungserleben. Für keinen der befragten SchulungsteilnehmerInnen lässt sich daher eine zusätzliche Belastung durch das Programm interpretieren.



**"Erleben Sie selbst eine Entlastung durch *Bewegung*
im Unterricht?"**



"Wie hoch schätzen Sie den Grad der Entlastung ein?"



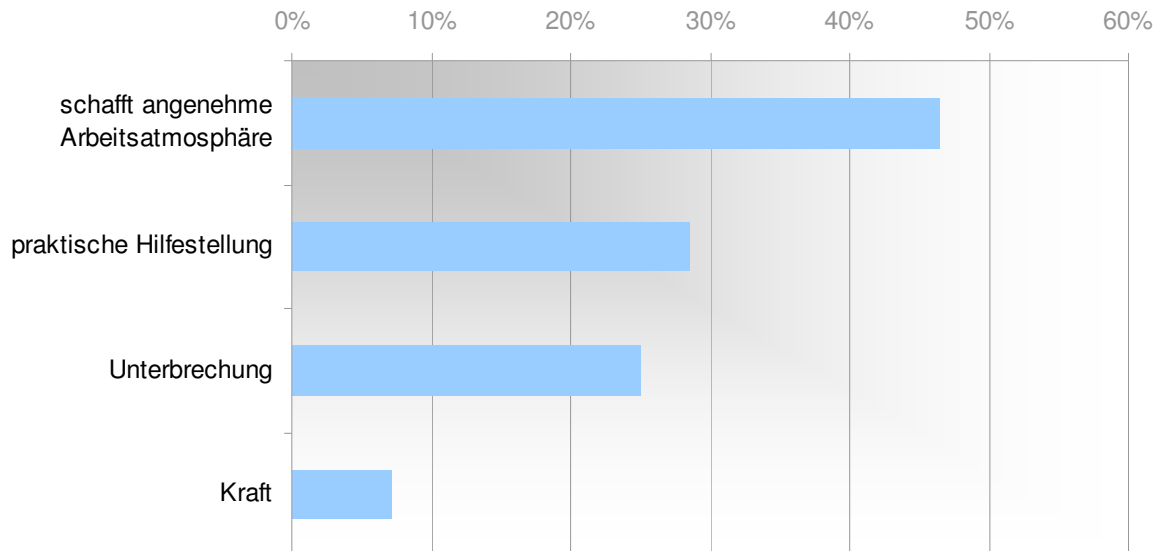


Das Entlastungserleben kann von den Lehrkräften an bestimmten Aspekten konkretisiert werden. Die gebündelten Freitextantworten zeichnen das folgende Bild:

- Die Wechselwirkung zwischen dem Schülerverhalten und der Arbeitsatmosphäre kann durch die Umsetzung der Übungen positiv beeinflusst werden. Die SchülerInnen werden durch die Abwechslung zufriedener, was sich wiederum auf die Zufriedenheit der LehrerInnen positiv auswirkt. Die Arbeitsatmosphäre kann folglich angenehmer gestaltet werden. Stress wird abgebaut, die Stimmung hebt sich und der Unterricht kann ruhiger weitergehen. Dies berichten 46% der Befragten.
- 29 % erleben vor allem die Unterstützung durch die praktischen Anweisungen auf den Karten als entlastend. Sie geben eine Hilfestellung bei der Umsetzung, vermitteln Sicherheit und erfordern keine zu hohe Spontaneität.
- Wie bereits unter dem Punkt Einsatz deutlich wurde, können die Karten Abwechslung in den Unterricht bringen und als gewünschte und gezielt eingesetzte Unterbrechung genutzt werden. 25% der LehrerInnen geben an, eine Entlastung durch die Ruhe und das Innehalten zu erleben und empfinden die Übungen als angenehmen Methodenwechsel.
- Ein kleiner Teil der Befragten (7%) hat anfänglich eher eine Belastung erlebt, da ein enormer Kraftaufwand notwendig war, um die Übungen mit der Klasse durchzuführen. Dieser zusätzliche Aufwand, um gegen die Verweigerung einiger anzukämpfen, hat sich jedoch zu einer selbstlaufenden Gruppendynamik entwickelt, in der nun jeder bereit ist, sich an den Übungen zu beteiligen.



"Inwieweit erleben Sie eine Entlastung durch *Bewegung im Unterricht?*"



4.5 Anregungen, Ideen und Wünsche zur Weiterentwicklung der Karten bzw. des Konzeptes

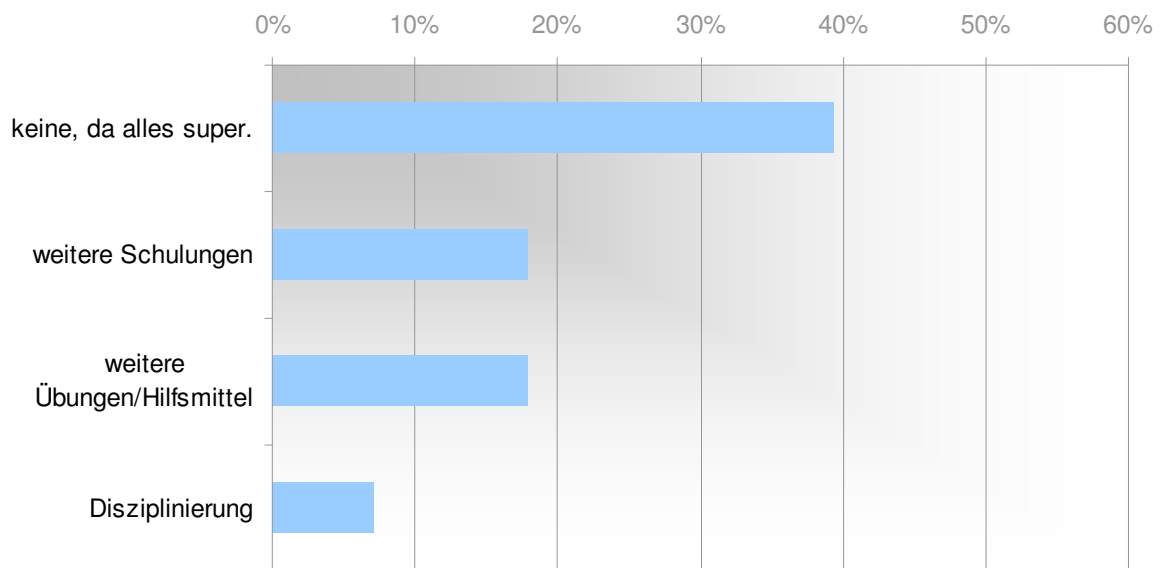
Neben deutlichem Lob nannten einige Personen Wünsche und Ideen zur Verbesserung. Die Freitextantworten wurden auch hier in Kategorien gebündelt und mittels Häufigkeitsanalysen ausgewertet.

- Knapp 40% haben keine Wünsche, Anregungen oder Verbesserungsvorschläge, da sie das Programm einfach nur gelungen finden und dies nochmals betonten.
- 18% wünschten sich zusätzlich weitere Schulungen für andere KollegInnen bzw. eine Vertiefung.
- Ebenso viele (18%) äußern den Wunsch nach weiteren Übungen/weiteren Karten und Hilfsgeräten wie passenden Sitzgelegenheiten oder hilfreiche Links im Internet.



- Für 7% stellt vor allem die mangelnde Disziplin während der Durchführung ein Problem dar. Dies wird als Grund genannt, die Übungen seltener durchzuführen. Hier wünschen sich die Betroffenen einen Erfahrungsaustausch zur Motivierung sowie eventuelle Methoden zur Disziplinierungen der SchülerInnen.

Hinweise, Anregungen, Ideen zur Weiterentwicklung





4.6 Zusammenfassung der Ergebnisse und Empfehlungen

- Die befragten TeilnehmerInnen sind mit dem Gesamtkonzept „Bewegung im Unterricht“ zufrieden und sehr zufrieden und schätzen die Unterstützung durch die Karten sehr. Vor allem die gegebenen Anregungen, die Praktikabilität sowie die visuelle Gestaltung sind ansprechend.
- Die Karten werden tendenziell zwei- bis viermal pro Woche durch die Lehrkräfte eingesetzt. Vor allem bei Konzentrationsproblemen und nachlassender Aufmerksamkeit, die sich zum Tagesende gehäuft beobachten lässt. Die LehrerInnen wissen die Übungen des Konzeptes auch als Abwechslung zum normalen Unterricht sehr zu schätzen.
- Die Rückmeldungen zu den Begleitkarten fallen ebenso positiv aus. Sie werden als praktikable, gut handhabbar und qualitativ hochwertig beschrieben. Einzig die Rückseitengestaltung können sich einige Befragte auch anders gut vorstellen. Da auf jeder Karte einer Kategorie die inhaltlich gleichen Informationen stehen, schlagen die Interviewten vor (auf allen anderen Karten bis auf eine/die erste/das Deckblatt zur Kategorie), Platz für Notizen auf der Rückseite zu lassen.
- Während die Übungen oft angewendet und die Karten als hilfreich für die Umsetzung beschrieben werden, ist die Resonanz zu den vier Karten mit den Arbeitsaufträgen eher zurückhaltend. Die Mehrheit der Befragten hat diese bisher nicht eingesetzt. Teilweise wurden sie in leicht abgewandelter Form in den Unterricht integriert. In einigen Fällen wurde berichtet, dass die Benutzung der Karten in der Schulung vollkommen untergegangen oder nur am Rande angesprochen worden sind. In diesem Fall sollte noch einmal verstärkt darauf geachtet werden, dass die Workshops den Nutzen der Karten deutlicher herausarbeiten und den Einsatz im Unterricht somit auch wahrscheinlicher machen.



- Die Rückmeldungen der SchülerInnen zur Umsetzung des Konzeptes werden als vorwiegend positiv beschrieben. Teilweise wurden bereits nach nur drei Monaten der Anwendung die Übungen von den SchülerInnen eingefordert oder sie leiteten diese selbständig im Unterricht an. Allgemein spricht dieses Ergebnis für eine hohe Akzeptanz und praktische Umsetzung des Konzeptes.
- Die Lehrkräfte erleben fast durchgängig eine Entlastung durch die Arbeit mit den Übungen. Sie berichten, dass der Ausgleich und die Abwechslung, die durch die Übungen erreicht werden dazu führen, dass die SchülerInnen ruhiger werden. Dies schafft eine angenehme und entspannte Arbeitsatmosphäre, die sich auch auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der LehrerInnen positiv auswirkt.
- Hindernisse in der Umsetzung des Konzeptes in der Praxis werden vor allem darin gesehen, dass in den einzelnen Unterrichtseinheiten wenig freie Zeit bleibt, um die Übungen durchzuführen. Zusätzlich sind die Klassen oft sehr groß und die Räume eher zu klein, um alle Übungen durchführen zu können, die Bewegungsfreiraum voraussetzen.
- Ein weiteres Hemmnis stellt für manche Interviewte die mangelnde Disziplin in den Klassen bei der Durchführung der Übungen dar. Hier kann es sich als hilfreich erweisen, sich im Rahmen des Schulungs-Workshops über verschiedene Möglichkeiten der Einführung des Konzeptes in eine neue Klasse auszutauschen. Denkbar wäre hier auch eine Verknüpfung mit den Arbeitsaufträgen, die die SchülerInnen zunächst über den Nutzen der Übungen informieren und eine Verständnisgrundlage für die Übungen legen sollen. Zu diesem Zweck müssen diese Karten in den Schulungen jedoch mehr fokussiert werden. Denkbar wäre auch ein Einstieg über einen Projekttag, an dem der Hintergrund der Übungen gemeinsam erarbeitet und so später leichter nachvollzogen werden kann.



- Da gerade die jüngeren Kinder teilweise Schwierigkeiten mit den Karten und Übungsbeschreibungen von „Bewegung im Unterricht“ hatten, ist anzudenken, dass zukünftig auch eine Kombination mit den IKK Active-Cards (NIKKY-Box) für Schulen, in denen auch jüngere SchülerInnen unterrichtet werden und die noch keine Vorerfahrung mit NIKKY haben als Möglichkeit angeboten wird.
- Der Evaluation zu Folge wäre auf Wunsch der KollegInnen ein Auffrischungsworkshop hilfreich, um aufgekommene Fragen zu klären, noch mehr auszuprobieren und sich im Kollegium auszutauschen. Dies könnte evtl. mit neuen Ideen oder sogar Karten verknüpft werden. Durch die so gewinnende Sicherheit kann auch die Entlastung bei den Lehrkräften erhöht werden. Zudem wird durch die Befragung deutlich, dass ein großes Interesse an z.B. weiterführenden und nützlichen Internetlinks, welche die Karten bei Bedarf ergänzen könnten, besteht. Als hilfreich würden die LehrerInnen außerdem mehr Unterstützung durch die Schule selbst erleben. Dafür wünschen sie sich beispielsweise das Bereitstellen von Hilfsmitteln (z.B. passende Sitzgelegenheiten), welche die Übungen ergänzen können.
- Zusätzlich sollten mehr (statt drei ca. fünf) Einverständniserklärungen für die Teilnahme an den Interviews zur Evaluation und Weiterentwicklung des Konzeptes gewonnen werden, um die Stichprobe von drei PädagogInnen pro Workshop zu sichern.