Stastny Sabine, Psychlogin und Feldenkrais-Pädagogin, 80469, Fraunhoferstrasse 27a

Die psychomotorische Entwicklung und die Feldenkrais-Methode
Eine explorative Studie an Grundschulkindern

ABSTRACT

In einer explorativen Studie wird der Einfluss von gezielter Bewegungsschulung auf das Verhalten von Grundschulkindern untersucht. Die angewandte Feldenkrais-Methode kann als körperorientierte Lernmethode einen wesentlichen Beitrag zur Veränderung von Verhaltensmustern leisten. Mit ihr werden auf leichte und angenehme Weise Bewegungsmöglichkeiten erweitert, was sich auf das Verhalten von Kindern positiv auswirkt. Es wird ein Einblick in die Theorie der Entwicklung von Kindern, der Feldenkrais-Methode und ihrer Wirkungsweise bei der Arbeit mit Kindern gegeben.

In der Studie wurden sechzehn im Alltag auffällige Hortkinder (Konzentrationsschwächen, mangelnde Aufmerksamkeit, Bewegungseinschränkungen, Schwierigkeiten beim selbständigen Hausaufgaben schreiben, etc.) im Alter von 6;2 - 10;8 untersucht. Sie erhielten acht Feldenkrais-Lektionen innerhalb von acht Wochen. In einer Pre-Post-Testung wurde die Gesamt- und Feinmotorik der Kinder gemessen und das Verhalten der Kinder explorativ durch Beobachtung erhoben: Mittels des KTK-Tests, der Körper-Koordinationstest für Kinder, wurde die Gesamtmotorik der Kinder getestet, und zwar vor, unmittelbar nach der achtwöchigen Intervention und nochmals drei Monate danach (zwischenzeitlich erfolgte keine Intervention). Die dritte Messung wurde durchgeführt, da aus ethischen und zeitlichen Gründen auf eine Kontrollgruppe verzichtet wurde. Mit den Müttern/Vätern/Eltern wurde ein anamnestisches Eingangsinterview geführt, weiters kamen zur Beurteilung der Kinder verschiedene Fragebögen zum Einsatz: der CBCL/4-18 - Elternfragebogen über das Verhalten von Kindern und Jugendlichen, der TRF - Lehrerfragebogen über das Verhalten von Kindern und Jugendlichen, der CMV - Checkliste motorischer Auffälligkeiten. Zusätzlich mussten die Kinder u.a. einen Purzelbaum machen, der auf einer Skala von 0 (kann ihn nicht) bis 10 (kann ihn perfekt) eingeschätzt wurde. Nach der Intervention wurde mittels Befragung der Hortpädagoginnen und den Kindern selbst explorativ Verhaltensveränderungen erhoben.

In der folgenden Tabelle ist der Versuchsablauf im Überblick dargestellt:

Vorher-Messung	KTK-Test	Kinder	Hypothese 1
	H-D-T	Kinder	Hypothese 2
	CBCL/4-18	Mütter/Väter/Eltern	Hypothese 3
	TRF	Hortpädagoginnen	
	CMV	Hortpädagoginnen	
	Interview	Müttern/Väter/Eltern	
Feldenkrais-Intervention (8 Wochen)	Lektion 1	Im Seitsitz nach hinten schauen	
	Lektion 2	Kopfheben - in Bauchlage	
	Lektion 3	Aus der Rückenlage zum beiseitigen Hochsitzen	
	Lektion 4	Im Vierfüßlerstand - vom Katzenbuckel zum hohlen Rücken	
	Lektion 5	Im Vierfüßlerstand - vom Katzenbuckel zur Vorwärtsrolle	
	Lektion 6	Arme nach rechts - Beine nach links	
	Lektion 7	Krokodil	
	Lektion 8	Flieger (Kopf heben in Bauchlage)	
Erste Nachher-Messung	KTK-Test	Kinder	Hypothese 1
	H-D-T	Kinder	Hypothese 2
	Interview	Hortpädagoginnen	Hypothese 3
Zweite Nachher-Messung	Interview KTK-Test	Kinder Kinder	Hypothese 1

Die Hypothesen lauten wie folgt:

Hypothese 1:

H0: Die Schulung des motorischen Verhaltens mittels der Feldenkrais-Methode bringt keine Verbesserung der Gesamtmotorik der Kinder.

H1: Die Schulung des motorischen Verhaltens mittels der Feldenkrais-Methode verbessert die Gesamtmotorik.

Hypothese 2

H0: Die Schulung der Feinmotorik bringt keine Verbesserung in der Schreibmotorik der Kinder.

H1: Die Schulung der Feinmotorik verbessert die Schreibmotorik.

Hypothese 3

H0: Die Schulung der Gesamtmotorik bewirkt keine Verhaltensveränderung.

H1: Die Schulung der Gesamtmotorik verändert das Verhalten der Kinder positiv, das im alltäglichen Leben beobachtet werden kann.

Die Untersuchung zeigt durchwegs signifikante Ergebnisse:

KTK-Test: bei der ersten Postmessung erzielten 13 von 16 Kindern bessere Ergebnisse, bei der zweiten Postmessung 12 von 13.

Verhalten: die häufigst erwähnten Verhalten durch die Kinder bzw. die Hortpädagoginnen:

- Konzentration: zum Teil eklatante Verbesserung bei 7 von 16
- Hausaufgaben machen: Verbesserung bei 10 von 16 Kindern
- Nacken/Rückenschmerzen: Verminderung bei 6 Kindern
- Beweglichkeit allgemein: Verbesserung bei 10 von 16 Kindern
- Mutiger: 5 Kinder
- Offener (mehr Kontakte in der Gruppe): 2 Kinder

H-D-T-Test: sollte die Feinmotorik der Kinder messen, stellte sich jedoch beim Einsatz als ungeeignetes Messinstrument heraus und kam daher nicht zur Auswertung.

Purzelbaum: zu Beginn konnten nur 3 Kinder den Purzelbaum, danach alle – bei 4 Kindern waren noch kleine Unsicherheiten zu bemerken

Weiters wurden folgende Korrelationsergebnisse erzielt:

- Die Feldenkrais-Methode hat einen signifikanten Einfluß auf das Gelingen des Purzelbaumes.
- Es wurde ein signifikanter Zusammenhang zwischen keine Krabbelphase und Gelingen des Purzelbaumes bzw. 1. Testergebnis KTK-Test festgestellt.
- Es gab keine signifikanten Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass gezielte motorische Schulung nachhaltig die Beweglichkeit und damit einhergehend das Verhalten der Kinder positiv beeinflussen kann. Die Feldenkrais-Arbeit unterstützt das Kind Entwicklungsphasen nachzuholen. So findet das Kind seine Mitte, wird stabil in der Bewegung und gewinnt Zuversicht und Vertrauen. Ein Vorteil dabei ist, dass sich die Kinder spielerisch, ohne Anstrengung, diese Veränderungen selbst „erarbeiten“ und zugleich ihr Selbstvertrauen gestärkt wird. Da es nicht unbedingt notwendig ist, die Übungen ausserhalb der Unterrichtszeit selbständig zu wiederholen, findet das Kind schnell Gefallen daran. Ich konnte sogar beobachten, dass es freiwillig so manch Gelerntes zu Hause übte bzw. den Geschwistern beibrachte. Dies verstärkt die Integration in den alltäglichen Bewegungsablauf des Kindes. Es ist mutiger, fühlt sich in Ordnung und knüpft problemlos Kontakte. Es bewegt sich sicher und geht offen in die Welt hinaus.