

Schulprojekt

Bundesgymnasium / Bundesrealgymnasium
Ried im Innkreis

„Herzintelligente“ Maßnahmen zur Förderung der Schulleistung

Klasse: 4s
Klassenvorstand: Prof. Mag. Bruno Kallinger
Schulleitung: Dir. Mag. Hofstätter

Abschlussbericht

Einleitung

Seit gut 20 Jahren wird im Institut HeartMath, Kalifornien, USA, über Zusammenhänge zwischen Herz-, Herzrhythmus und Gehirnaktivitäten geforscht. Dabei spielen unter anderem die Frage: „Inwieweit eine harmonische (kohärente) und „reibungsfreie Zusammenarbeit“ zwischen diesen Organen, einen Einfluss auf die kognitive Leistung eines Menschen hat,“ und eine weitere Frage, die sich daraus ergibt, ist: „Ob diese „Zusammenarbeit“ auch durch bestimmte Methoden (Herzintelligenz-Techniken) positiv, also Leistungssteigernd, beeinflusst werden können“, eine Rolle.

Im Jahr 1997 führte das Institut eine Schuluntersuchung in einer amerikanischen Großstadt, mit SchülerInnen einer siebten Klasse, durch (s.S. 305-308; Die Herzintelligenz-Methode, D. Childre u. H. Martin) Die Ergebnisse dabei waren, dass sich das persönliche Gefühlsmanagement enorm und der Umgang mit Schularbeiten und Tests, sowie mit Freunden, Lehrern und Familienmitgliedern, verbesserte.

Ich lernte dieses Konzept im Jahre 2009 kennen und entschloss mich, eine Ausbildung in diesen Techniken zu absolvieren. Mich persönlich faszinierte die Klarheit und Einfachheit, aber vor allem die Nachweisbarkeit und Überprüfbarkeit der Methode sehr.

Im Wintersemester 2010/2011 bekam ich die Gelegenheit, am BG/BRG Ried im Innkreis in der 4S ein Projekt zu starten, dass sich mit den oben gestellten Fragen beschäftigte.

Nachdem die SchülerInnen der 4s zwischen Dezember 2010 und Februar 2011 in 6 Übungseinheiten die Herzintelligenz-Methoden kennenlernten und übten, erfolgte anschließend ein längerer Übungszeitraum bis Anfang Mai 2011. Fragebögen am Ende dieses Zeitraumes und die Kontrolle der Schularbeitsnoten Anfang Juni 2011 waren der Abschluss und Basis für den nun vorliegenden Bericht.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich recht herzlich beim Landesschulrat für OÖ Frau Dr. Lang und bei der Schulleitung Frau Dir. Mag. Hofstätter bedanken, die mir die grundlegende Erlaubnis erteilten

Ganz besonderer Dank an alle Eltern der 4s, ohne deren Zustimmung das Projekt nicht möglich gewesen wäre und den Schülerinnen und Schülern dieser Klasse.

Zum Schluss ein ganz besonderes Dankeschön an Herrn Prof. Mag. Bruno Kallinger, der mir immer auch Kraft für dieses Projekt gab und tatkräftig mithalf, dass es verwirklicht werden konnte.

Eitzing, Juli 2011

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1. Theoretische Grundlagen

- 1.1. Die Bedeutung des herzens im Bezug auf Schulleistungen
- 1.2. Vier Wege, wie das Herz Informationen an das Gehirn sendet
 - 1.2.1. Über Nervenimpulse (neural)
 - 1.2.2. Über Hormone und Neurotransmitter (biochemisch)
 - 1.2.3. Über Druckwellen (biophysikalisch)
 - 1.2.4. Über die Wechselwirkung elektromagnetischer Felder (energetisch)
- 1.3. Die Bedeutung von Gefühlen in Bezug auf Prüfungsleistungen
- 1.4. Selbststeuerung durch Beeinflussung der Herzrhythmusvariabilität

2. Hypothesenbildung

3. Projektablauf

- 3.1. Vorarbeit und Einholung der Zustimmung
- 3.2. Die SchülerInnen der 4s am BRG/BG Ried im Innkreis
- 3.3. Die 6 Einheiten mit den 23 SchülerInnen der Klasse 4s
 - 3.3.1 Erste Einheit
 - 3.3.2 Zweite und dritte Einheit
 - 3.3.3 Vierte Einheit im Turnsaal
 - 3.3.4 Fünfte Einheit
 - 3.3.5 Sechste Einheit
- 3.4. Ergebnisse des Feedback unmittelbar nach der Intervention
 - 3.4.1 Feedback über das tägliche Üben
 - 3.4.2 Feedback über Gefühle nach Übungseinheiten
 - 3.4.3 Die Kraft meines Herzens

4. Projektergebnisse

- 4.1. Wohlfühltagebuch
- 4.2. Schularbeitsnoten Klassendurchschnittsergebnisse
 - 4.2.1. Einzelergebnisse

- 4.3. Befragung der SchülerInnen und Eltern nach dem Übungszeitraum Mitte Mai 2011
 - 4.3.1. SchülerInnen deren Leistungen sich verschlechterten
 - 4.3.2. SchülerInnen deren Leistungen gleich blieben
 - 4.3.3. SchülerInnen deren Leistungen besser wurden

- 4.4. Offene Fragen zum Projekt an die SchülerInnen nach ca. 10 Wochen nach Trainingsende
 - 4.4.1. Was fällt dir noch zum Projekt ein
 - 4.4.2. Herzensvertrag
 - 4.4.3. Antworten zur Frage: sonstiges zum Projekt
 - 4.4.4. Wie „fühlt“ sich dein Leben jetzt an
 - 4.4.5. Die Frage nach: Ich erlebe mich jetzt
 - 4.4.6. Was mir sonst noch bei mir auffällt

- 4.5. Fragen an die Eltern
 - 4.5.1. Die Frage nach dem Lernpensum
 - 4.5.2. Die Frage nach Lernstil/Methode
 - 4.5.3. Ich/wir erleben unser Kind jetzt
 - 4.5.4. Was den Eltern sonst noch auffiel

5. Zusammenfassung und Interpretation

Anhang

1. Theoretische Grundlagen

1.1. Die Bedeutung des Herzens in Bezug auf Schulleistungen

Neben den allgemein bekannten Funktionen des Herzens, dass es pro Tag ca. 100 000 mal pro Jahr ca. 40 000 000 mal und auf ein gesamtes Menschenleben (ca. 85 Jahre) hochgerechnet ca. 3 Milliarden schlägt.

Dass es dabei noch ca. 7 l pro Minute, pro Stunde ca. 300 l Blut durch 96 000 km langes Kreislaufsystem pumpt, ist eine „sportliche“ Höchstleistung.

Neben den oben beschriebenen Funktionen ist mittlerweile bekannt, dass sich im Herzen ca. 40 000 Nervenzellen befinden. Das sind in etwa genau so viel, wie in den verschiedensten subkortikalen Bereichen des Gehirns. Man kann also ruhig von einem kleinen Gehirn im Herzen sprechen. Über das Nervensystem ist das herzeigene Gehirn mit dem Gehirn verbunden. Die Signale, die das Herz dabei an das Gehirn sendet, beeinflussen vor allem die Funktionen der Amygdala, dem Thalamus und der Großhirnrinde. Amygdala und Thalamus sind vor allem für die Verarbeitung von Gefühlen und unseres Sozialerhaltens zuständig. Lernen und logisches Denken finden in der Großhirnrinde statt.

Die Basis für dieses Wissen, bilden psychologische Testergebnisse aus den 1970er Jahren, von John und Beatrice Lacey. Die beiden fanden heraus, dass das Herz nicht automatisch den „Anordnungen“ des Gehirns folgt. Das Herz folgt vielmehr seiner eigenen „Logik“.

Man erwartete bei Testungen, dass sich bei stetiger Erhöhung eines Bedrohungsreizes, die Herzfrequenz entsprechend erhöhen soll. Die Pulsfrequenz erhöhte sich auch. Aber ab einem bestimmten Angstreiz, der von den Probanden als starke Bedrohung empfunden wurde, reagierte das Herz mit einer Verlangsamung des Herzschlages.

Bei genaueren Untersuchungen entdeckten die Laceys und andere, dass das Herz über den Herzrhythmus eine „intelligente“ Sprache spricht, die unsere Sichtweise und unsere Reaktionen auf bestimmte Situationen entscheidend beeinflusst. Mit anderen Worten: durch die Verlangsamung des Herzrhythmus, war klareres Denken, wieder möglich und dementsprechend wurden die „richtigen“ Reaktionen gesetzt.

1.2. Vier Wege, wie das Herz Informationen an das Gehirn sendet

Insgesamt sendet das Herz mehr Informationen an das Gehirn als vom Gehirn an das Herz gesendet werden. Dies tut das Herz über vier Wege.

1.2.1. Über Nervenimpulse (neural)

Das herzeigene Gehirn bezieht Informationen aus Hormonen, der Herzfrequenz und dem Blutdruck. Es kann unabhängig vom Kopf arbeiten. Es kann lernen, sich erinnern, fühlen und empfinden. Es verwandelt diese Informationen in Nervenimpulse um und gibt diese an das Gehirn weiter.

1.2.2. Über Hormone und Neurotransmitter (biochemisch)

Das Herz produziert unter anderem die Hormone Atriopeptin (ANF), Noradrenalin und Dopamin.

ANF, hemmt Stresshormone und könnte auch für motivierendes Verhalten zuständig sein.

Noradrenalin und Dopamin sind Substanzen, die für die Entstehung von Gefühlen verantwortlich sind. Die Entstehung von Gefühlen ist nicht nur auf das Gehirn beschränkt, sondern bezieht sich auf den ganzen Körper. Das Herz hat dabei eine „Spieleiterfunktion“.

1.2.3. Über Druckwellen (biophysikalisch)

Jeder Herzschlag erzeugt eine Blutdruckwelle, die schneller als der tatsächliche Blutfluss ist. Diese Druckwelle wird als Puls wahrgenommen. Der Puls beeinflusst die Tätigkeit des Gehirns.

1.2.4. über die Wechselwirkung elektromagnetischer Felder (energetisch)

Das elektromagnetische Feld des Herzens, erzeugt durch den Sinusknoten, ist das stärkste in unserem Körper (5000x stärker als das des Gehirns und reicht bis 3m von unserem Körper). Die energetischen Felder werden auch von anderen Menschen registriert.

1.3. Die Bedeutung von Gefühlen in Bezug auf Prüfungsleistungen

Es gibt Untersuchungen (Schule positiv erleben, T. Hascher), die die Wirkung von positiven Gefühlen auf die Lernleistung bestätigen. Dabei wird festgestellt, dass ein positiv erlebtes Lernklima sich auch positiv auf die Lernleistung auswirkt. Es gibt aber offensichtlich keinen Zusammenhang zwischen Lernleistung und Prüfungsleistung.

Warum ist das so und was könnten die Gründe dafür sein?

Ein wesentlicher Zusammenhang könnte darin bestehen, dass die mit Prüfungen verbundenen Gefühlsregungen allgemein als Stress empfunden werden. Diese „innere Anspannung“ könnte die Hauptursache sein, dass das gespeicherte Wissen nicht abgerufen werden kann. Es gibt, und diesen Effekt kennt fast jeder Mensch, eine „Denkblockade“ die sich erst wieder löst, wenn die Prüfungssituation vorbei ist.

Wenn es also möglich wäre, durch Erlernen von Techniken die über die „Steuerzentrale“ des eigenen Herzens, den aufkommenden Stress zu erkennen, zu lösen und einer Prüfungssituation zumindest neutral gegenüber zu stehen, dann sollten sich die Ergebnisse relativ rasch, und ohne großen Mehraufwand am Lernpensum, verbessern.

Bei diesem Projekt ging es also darum, herauszufinden, ob durch das Erlernen von herztelligenten Techniken und der damit verbundenen Selbststeuerung von Gefühlen, ein positiver Effekt auf die Prüfungsergebnisse haben könnte.

1.4. Selbststeuerung durch Beeinflussung der Herzrhythmusvariabilität

Unser Herz, schlägt auch im Ruhezustand ungleichmäßig. Das heißt, dass die Abstände zwischen jedem einzelnen Herzschlag zeitlich variieren. Von einer harmonischen Herzrhythmusvariabilität sprechen wir dann, wenn auf eine Abfolge von immer zeitlich kürzeren Abständen eine Abfolge von zeitlich größeren Abständen zwischen den einzelnen Herzschlägen erfolgt.

Die Forschungen des HeartMath-Instituts haben ergeben, dass durch eine harmonische Herzrhythmusvariabilität eine kohärente Verbindung zwischen Kopf und Herz aufgebaut wird, die wir unter anderem, als sehr angenehm und leistungsfördernd empfinden.

Der Weg der Selbststeuerung führt also über die Herzrhythmusvariabilität. Die Herzrhythmusvariabilität kann durch bestimmte Techniken beeinflusst und harmonisiert werden. Die Harmonisierung der Herzrhythmusvariabilität kann Prüfungsstress lösen und dadurch das Gehirn besser arbeiten lassen.

2. Hypothesenbildung

Entsprechend dieser Theorie, ist auch vorstellbar, dass Kinder und Jugendliche in Prüfungssituationen, die gespeicherten Informationen, besser abrufen können. Daraus ließe sich schließen, dass ein/e SchülerIn, durch die Steuerung seiner Gefühlswelt, konzentrierter und fokussierter an Prüfungen, egal ob schriftlich oder mündlich, herangeht.

Die Annahme lautete:

SchülerInnen der 8. Schulstufe des BG/BRG-Ried, die die Techniken „Neutral“, „Quick Coherence“, „Cut-Thru-Technik“ und Heart Lock-in“ erlernen und täglich, über einen zeitlichen Rahmen von 6 Wochen, trainieren und anwenden, verbessern ihre Schularbeitsleistungen um 20%.

3. Projektablauf

3.1 Vorarbeit und Einholung der Zustimmung

Nachdem die Landesschuldirektion seine Zustimmung und die Schulleitung das OK für das Projekt gab, fand am 14. Dezember 2010 um 19.00 Uhr im Klassenraum der 4s am BRG/BG Ried im Innkreis die Präsentation des Projektes für die Eltern der SchülerInnen statt. Die Einladung dazu erfolgte über das Mitteilungsheft der SchülerInnen. Den Text dazu formulierte der Klassenvorstand Herr Mag. Bruo Kallinger.

Von jedem/er SchülerIn war zumindest ein Elternteil anwesend.

Nachdem das Konzept und das Projekt den Eltern vorgestellt wurde, entschieden die Eltern, dass ihre Töchter und Söhne an dem Projekt teilnehmen dürfen.

Eine unterschriebene Zustimmungserklärung der Eltern, wurde von Mag. Kallinger vor dem Start mit den SchülerInnen, eingeholt.

3.2. Die SchülerInnen der 4s am BRG/BG Ried im Innkreis

23 SchülerInnen, davon 10 weiblich und 13 männlich im Alter zwischen 13 und 14 Jahren. Das „s“ in der Klassenbezeichnung steht für „Sport“.

3.3. Die 6 Einheiten mit den 23 SchülerInnen der Klasse 4s

Gestartet wurde am 17. Dezember 2010 und die letzte Einheit fand vor den Semesterferien statt. Der wöchentliche Intervall wurde durch Weihnachtsferien und Schulschikurs unterbrochen.

3.3.1. Erste Einheit

Ziel:

- Das Konzept kennenlernen und deren Wirkungsweise verstehen können
- Erste Übungen

Inhalte:

- Einführung und die Frage: „Welche Bedeutung hat das Herz?“
- Herzens-Vertrag mit sich selbst
- Gefühle die ich Wahrnehme in meine „emotionale Landschaft“ eintragen
- die „Neutraltechnik“ gemeinsam üben (Anhang D)
- Einführung und Erklärung des „Wohlfühltagebuches“

Der erste Eindruck war, dass die SchülerInnen gern mitmachen und die Information von den Eltern verständlich und klar an ihre Kinder weitergegeben wurde.

Meine persönliche Herausforderung war, dass in einer Schulstunde mit 23 SchülerInnen das Programm zu umfangreich war und ich mich selber kaum kohärent fühlte, obwohl ich auf Grund meiner beruflichen Vorbildung als Dipl. Jugendleiter, das Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen gewohnt bin.

3.3.2. Zweite und dritte Einheit

Ziel:

-
- Vertiefung der ersten Einheit
- ein positive Erinnerung bzw. Herzgefühl abrufen können
- seine Aufmerksamkeit im Herzbereich halten können
- in mich hineinhorchen können und meine Gefühle benennen können

Inhalte:

- gleichmäßiges ein und ausatmen üben und dabei die Aufmerksamkeit auf den Herzbereich richten und halten (Training mit dem Atemcoach)

- vervollständigen der „emotionalen Landschaft“
- Messungen der Herzrhythmusvariabilität bei der Hälfte der SchülerInnen
- Besprechung des Wohlfühltagebuches
- kurzes Feedback zum Gelernten und Geübten

3.3.3. Vierte Einheit im Turnsaal der Schule

Ziel:

- Heart-Lock-In kennenlernen und üben

Inhalte:

- auf einer Gymnastikmatte liegend, bei Entspannungsmusik sich und anderen Wertschätzung, Dankbarkeit und Liebe ein- und ausatmen
- Herzrhythmusmessungen beim zweiten Teil der Klasse
- Wie ist es mir mit dieser Übung ergangen – kurze Feedbackrunde
- Besprechung des Wohlfühltagebuches

3.3.4. Fünfte Einheit

Ziel:

- Eine persönliche Strategie finden, wie ich mit Stress vor Prüfungen umgehen kann
- die Cut-Thru-Technik kennenlernen und üben

Inhalte:

- gemeinsame Quick-Coherenc-Technik üben
- Nachbesprechung der Heart-Lock-in
- Die Technik Cut-Thru besprochen und geübt.
- Besprechung, welche Einstellungen mir helfen können, damit bei aufkommendem Stress, schnell wieder Ruhe und Gelassenheit fühlbar wird.
- Wohlfühltagebuch besprochen
- kurzes Feedback

3.3.5. Sechste Einheit

Ziel:

- Wiederholung der Übungen und schriftliches Feedback zu den 6 Übungseinheiten

Inhalte:

- Besprechung, wie die Übungen in meinen Alltag integrierbar sind
- Was hat sich bei mir seit Beginn der Übungen verändert?
- SchülerInnen leiten die Techniken selber an und wir üben gemeinsam
- schriftliches Feedback

3.4 Ergebnisse des Feedback unmittelbar nach der Intervention

Am Ende der Intervention wurde ein Feedback-Fragebogen von den SchülerInnen ausgefüllt.

Gedacht war es als Einzelarbeit – nach meinem Eindruck war da oft Gruppenarbeit dabei.

3.4.1. Feedback über das tägliche Üben

Fragen:

Wenn ich an das tägliche Üben denke, welche Pflanze fällt mir da spontan ein?
Was bedeutet die Pflanze für mich?

In Klammer die Häufigkeit der Nennungen

Gänseblümchen (8): hell, sommerlich, schön(2), weiß, einen Sonnenschein, Glück, Freude, Fröhlichkeit, kommt immer wieder im Frühling, Sommer
Tulpe (3): hat etwas Positives in sich, Freude, Schönheit, Konzentration
Rose (3): ein Zeichen für Ruhe und Wärme für mich, Liebe, sie ist wie eine Ruhe
Orchidee (2): Freundschaft, Liebe, Schönheit, innere Ruhe und Gelassenheit
Baum (2): Genuss, meine wachsende Kraft und Wissen
Kaktus (2): nichts, weiß ich nicht
Lotusblüte (1): Leben, Liebe, Reinheit
weiße Lilie (1): positive Ausstrahlung, Kraft, Eleganz, aber auch Sanftheit

3.4.2. Feedback über Gefühle nach Übungseinheiten

Fragen: Wenn ich an meine Gefühle nach dem Üben denke, welches Tier fällt mir da spontan ein? Welche Bedeutung hat dieses Tier für mich?

Katze (6): schnurren, ruhig, Zärtlichkeit, es erinnert mich an meine Katze, sie ist lieb und ...besonderes für mich; ich kann mit dem Tier kuscheln, Das liebe ich...-so ein liebevolles Tier :); schön
Hund (2): er bereitet mir Freude, sie bringt Spaß, Freude,...
Mops (1): Spaß
Affe (2): er hat immer stets Freude am Leben, springen; ein Affe tut nichts und ist frei von alles;
Vogel und bunter Vogel: Freiheit(2), Zufriedenheit; leicht wie eine Feder (von Druck befreit)
Tiger (2): keine; kraftvoll, schnell, ruhig;
Leopard (1): Ruhe
Delphin (1): Freude, Lachen, Freiheit
Schmetterling (1): Freiheit
Elefant (1): ruhiges Tier
Pferd (1): Es hat einen großen Platz in meinem Herzen
Faultier (1): Ruhe
Kolibri (1): Das Können weg zufliegen

3.4.3. Die Kraft meines Herzens

Fragen: Wenn ich an die Kraft meines Herzens denke, welche Landschaft fällt mir dazu ein? Welche Bedeutung hat diese Landschaft für mich?

Blumenwiese (6): Ruhe und Entspannung und keine Probleme; sie gibt mir die Energie; Entspannung; Fröhlichkeit und Freundlichkeit, Wärme, Freiheit; positive Blumen in vielen verschiedenen Farben; Fröhlichkeit, Gelassenheit;
Wiese (3): beruhigend; Stille; Freude, Lust aufs Leben;
Meer (2): sie ist wunderschön; Schönheit, Ruhe;
Meer mit Sonne (1): Unendlichkeit, Schönheit, Liebe, Freude, Ruhe;
Meer mit Sonnenuntergang (1): sie strahlt Wärme, Ruhe aus;
Winterlandschaft (1): Ruhe, die Geräusche der Natur, Beruhigung;
eine unendliche Wiese, Meer, helle Grüntöne und viel Sonne (1): Glück
Wolken, Sonnenuntergang (1): Freiheit, keine Sorgen, Leichtigkeit;
Berge (1): ich liebe die Berge; Es ist mir sehr wichtig;
Berge im Sommer (1): Ruhe, Erholung;
Wüste (1): menschenleer und Ruhe
Schöne, weite Sommerlandschaft (1): Freude, Spaß, eine große Bedeutung;
In Antiesenhofen (1): ich bin hier halb aufgewachsen
Italien (1): Es ist ein schöner Urlaubsort, wo ich mit meinem besten Freund war;

4. Ergebnisse

4.1. Wohlfühltagebuch

Die Jugendlichen führte über 6 Wochen ein Wohlfühltagebuch, indem sie jeden Tag mit einer „Schulnote“ von 1 - 6 beurteilten. Es wurden insgesamt 20 Tagebücher zur Auswertung abgegeben. Davon wurden 16 durchgehend geführt, 3 trugen die Werte 4 Wochen ein und bei einem Tagebuch wurden die Ergebnisse nur bis zur 4ten Woche in die Berechnungen mit einbezogen, da die letzten beiden Wochen offensichtlich nur mehr der Form halber ausgefüllt wurden (gleicher Stift, gleiche Wertung (1))

1. Woche: erbrachte ein durchschnittliches Ergebnis von	2,5
2. Woche: (erste Weihnachtsferienwoche)	2,2
3. Woche: (zweite Weihnachtsferienwoche)	2,16
4. Woche: (erste Woche nach den Ferien)	2,5
5. Woche:	2,16
6. Woche:	2,24
Als Vergleich dazu ein Schularbeitentag (22. 12. 2010)	2,72

Aus diesen Zahlen, lässt sich keine Trainingswirkung in Bezug auf gesteigertes persönliches Wohlbefinden herauslesen. Bei der Durchsicht der Wohlfühltagebücher spiegelt das durchschnittliche Ergebnis auch die persönlichen Ergebnisse wieder. Bei **keinem** Tagebuch war signifikant eine Verbesserung von Woche zu Woche erkennbar. Offensichtlich hängt das persönliche Wohlbefinden stärker von äußeren Ereignissen ab.

4.2 Schularbeitsnoten Klassendurchschnittsergebnisse

Mathematik	1. Termin: (vor Intervention)	3,1
	2. Termin (während Intervention)	2,4
	3. Termin (nach Übungszeitraum)	2

Deutsch	1. Termin: (vor Intervention)	3,6
	2. Termin (während Intervention)	3,6
	3. Termin (nach Übungszeitraum)	3,3

Englisch	1. Termin: (vor Intervention)	3,4
	2. Termin (während Intervention)	3,4
	3. Termin (nach Übungszeitraum)	3,2

Italienisch od.	1. Termin: (vor Intervention)	3,2
Latein od.	2. Termin (während Intervention)	3,5
Französisch	3. Termin (nach Übungszeitraum)	2,9

Insgesamt ist ein Trend besserer Leistungen bei Schularbeiten feststellbar. Mehr Bedeutung bekommen die Ergebnisse, wenn Einzelergebnisse betrachtet werden.

4.2.1. Einzelergebnisse

Basis der Berechnung ist der erste Schularbeitszyklus im Herbst 2010 vor der Intervention. Der zweite Schularbeitszyklus fand während der Intervention statt und der dritte ca. 6 Wochen nach dem schon länger geübt wurde.

SchülerInnen deren Leistung schlechter wurde	13,00%
1 SchülerIn	1,50 Grad
1 SchülerIn	1,25 Grad
1 SchülerIn	0,50 Grad

SchülerInnen bei denen die Leistungen durchgehend gleich blieben	17,00%
4 SchülerInnen	0,00 Grad

SchülerInnen deren Schularbeitsleistungen sich verbesserten	70,00%
3 SchülerInnen	0,25 Grad
3 SchülerInnen	0,50 Grad
1 SchülerIn	0,75 Grad
4 SchülerInnen	1,00 Grad
4 SchülerInnen	1,25 Grad
1 SchülerIn	2,00 Grad

Auffallend dabei ist, dass bei den SchülerInnen, die ihre Leistungen verbessern konnten, bei ALLEN eine kontinuierliche Verbesserung stattfand.

9 SchülerInnen die sich deutlich verbesserten	~40,00%
-----------------------------------------------	---------

4.3. Befragung der Schüler und Eltern nach dem Übungszeitraum Mitte Mai 2011

Der erste Fragebogen an die SchülerInnen der 4s war der persönlichen Einschätzung der Schularbeitsergebnisse und Fragen zum Projekt gewidmet, wobei jede der drei Gruppen (verschlechtert; gleich; verbessert) einen eigenen Antwortraster für die erste Frage erhielt

Der zweite Teil beschäftigte sich mit selbst beobachteten Verhaltensveränderungen und Einstellungen.

Der Fragebogen der Eltern beschäftigte sich mit eventuell beobachteten Verhaltensveränderungen ihres Sohnes/Tochter.

Die Auswertung der ersten Frage bezieht sich wieder auf die drei oben genannten Gruppen.

4.3.1. SchülerInnen deren Leistungen sich verschlechterten n=3

Als Gründe wurden angegeben:

mehrfach Nennungen möglich

Habe meine Lernpensum verringert	1
Was wir jetzt lernen liegt mir einfach nicht	2
Ich weiß es nicht und die Gründe dafür sind mir egal	1

4.3.2. SchülerInnen deren Leistungen gleich blieben: n=3

mehrfach Nennungen möglich

Es passt für mich genau so wie es jetzt ist	2
Habe das Gefühl, ich will nicht mehr lernen	1

4.3.3. SchülerInnen deren Leistungen besser wurden: n=16

mehrfach Nennungen möglich

Habe mein Lernpensum erhöht	3
Was wir jetzt lernen liegt mir einfach	8
Habe das Gefühl, ich lerne mich insgesamt leichter	12
Seit ich mich besser konzentrieren kann, lerne ich besser	7
Ich bin bei den Schularbeiten viel sicherer geworden	13
Wenn ich einmal bei einer Schularbeit etwas nicht gleich weiß, dann beunruhigt mich das weniger	13
Ich lebe derzeit ein recht ruhiges Leben und deshalb bin ich jetzt besser	4
In der Familie, mit Freunden/Freundinnen passt es im Moment sehr gut	11
Ich bin einfach besser geworden und die Gründe dafür sind mir egal	1

Zu den vier meistgenannten Gründen, ist anzumerken, dass offensichtlich das Training eine Veränderung der persönlichen Einstellung im Umgang mit Schularbeiten hat.

Sonstiges:
Dass mir bewusst geworden ist, dass ich im Leben später einmal etwas erreichen will, also brauche ich eine gute Schulausbildung
Ich denke, das liegt vordergründig daran, dass ich selbst auch große Veränderungen hinter mir habe

4.4. Offene Fragen zum Projekt an die SchülerInnen nach ca. 10 Wochen nach Trainingsende (n=22)

4.4.1. Was fällt dir noch zum Projekt ein

15 SchülerInnen fiel noch etwas ein und kommentierten das so:

Entspannung pur, man fühlt sich sehr gut!
Ruhe in der Klasse, als wir die Herzintelligenz gemacht haben
war lustig und angenehm
rhythmisches atmen
durchs Herz atmen, damit man ruhiger wird.
Es war immer sehr angenehm und entspannend die Übungen zu machen
Es hat einen sehr beruhigenden Einfluss auf die Art wie ich lernte
beruhigende Übungen (sehr beruhigend war das im Turnsaal, Gefühle bewusst machen,...
Übungen, Ruhe, Atmen, in sich gehen
dass in dieser Zeit ein einigermaßen annehmlisches Klassenklima herrschte
Es hilft nicht nur beim Lernen, sondern wirklich allgemein.
Es hat mich beruhigt und ich konnte mich besser konzentrieren
sehr beruhigend
das ruhige Atmen beruhigt mich
Pulsmessungen am Computer; Übungen im Turnsaal

4.4.2. Herzensvertrag

10 SchülerInnen beantworteten diese Frage: „Ob sie noch etwas über den Herzensvertrag wissen,“ mit Ja und gaben folgende Antworten:

Man sollte immer mit einem anderen Menschen gut umgehen und ihn nicht schlecht machen. So ist man ein Herzensmensch
Ein Herzensmensch ist derjenige, der sich so akzeptiert wie er ist und auch andere so akzeptiert wie sie sind
ich bin ruhiger geworden, aber auch lockerer
ich wollte das Projekt unbedingt bis zum Ende durchziehen
Der Vertrag hieß, ein Herzensmensch zu sein. Ich denke das gelingt mir immer besser
Ich habe sowieso schon immer so gelebt, wie es mir gefällt
man hat einen Zettel unterschrieben, dass man ein Herzensmensch sein wird und dass man sich auf das Projekt einlässt.
Man muss sich und die anderen akzeptieren
ich habe mich verändert (im guten Sinn)
Ich versuche so gut wie möglich mich an die „Regeln“ zu halten, da sie meiner inneren Einstellung entsprechen

4.3.4. Antworten zur Frage: Sonstiges zum Projekt

War eine schöne Erfahrung
das man an dem Ohr die Herzfrequenz getestet haben
es war sehr positiv, tolle Übungen und freundlicher Umgang
meine Noten haben sich sehr verbessert
bin froh, diese Erfahrung gemacht haben zu dürfen
Ja, ich denke, dass sich das Projekt nur etwas bringt, wenn man sich eben vorher mit dem Lernen Probleme hatte. Ich habe mir auch vorher leicht getan!
Man konnte gut über Vieles nachdenken
dass es sich lohnt es zu machen, weil es wenn man esmacht, funktioniert
es war beruhigend und hat ein.....unlesbar

4.4.4. Wie „fühlt“ sich dein Leben jetzt an

Vor einer Schularbeit oder sonst irgendwelchen Schwierigkeiten, fühle ich mich besser durch die Herzintelligenz
Nein
die Mitarbeit mit Menschen, ich versteh sie besser
Meine Freundschaften sind viel besser geworden. Auch das Lernen fällt mir jetzt leichter und vor Tests bin ich nicht mehr so nervös
Ich habe mehr Spaß in der Schule (durch bessere Noten) und in meinem Freundeskreis rege ich mich nicht mehr so schnell auf;
ich bin nicht mehr so aufgeregt vor den Tests
Ungerechtigkeiten von Lehrern gehen mich in letzter Zeit sehr an
ich bin ruhiger und konzentrierter geworden
Wenn ich die Übungen mache, fühle ich mich besser
mit meinen Freunden läuft alles gut
die insgesamte Einstellung zur Schule hat sich verbessert
Ja, ich bin bei weitem ausgeglichener und mir selber treu.
Eigentlich ist alles gleich wie vorher, ich schlafe besser
mit meinen Freundinnen läuft alles perfekt
Ich fühle mich leichter. Bin nicht genervt und streite nie

4.4.5. Die Frage nach :Ich erlebe mich jetzt?

Beantworteten die SchülerInnen der 4s wie folgt:

ruhiger	unruhiger	Blieb gleich	Weiß nicht
12	0	8	0
konzentrierter	unkonzentrierter	Blieb gleich	Weiß nicht
14	0	7	0
gelassener	angespannter	Blieb gleich	Weiß nicht
10	0	10	0
kontrollierter	unkontrollierter	Blieb gleich	Weiß nicht
8	0	12	0
verantwortungsvoller	verantwortungsloser	Blieb gleich	Weiß nicht
9	0	10	0
offener	verschlossener	Blieb gleich	Weiß nicht
7	0	11	0
mutiger	ängstlicher	Blieb gleich	Weiß nicht
5	0	14	0
stärker	schwächer	Blieb gleich	Weiß nicht
6	0	13	0
gesünder	kränker	Blieb gleich	Weiß nicht
5	0	13	0

50% bzw. mehr als 50% fühlen sich jetzt gelassener, konzentrierter und ruhiger

4.4.6. Was mir sonst noch bei mir auffällt?

vor Schularbeiten und Tests bin ich ruhiger geworden
desto öfter ich die Übung gemacht habe, desto besser fühlte ich mich
das mir jetzt das Lernen viel leichter fällt
ich gehe jetzt mit meinen Freunden anders um als früher und das Lernen fällt mir auch leichter;
meiner Meinung nach ist vieles gleich geblieben
dass die Klasse insgesamt ruhiger geworden ist
Ich fühle mich einfach besser; wieder mehr ich selbst. Es geht mit sehr gut, auch was Freunde und Familie betrifft; einfach allgemein
seit ich das ruhige Atmen gelernt habe, fällt es mir leichter mich zu konzentrieren.
Ich mach mir keinen Stress mehr

4.5. Fragen an die Eltern (n=22)

Als Kontrollfragen dienten die Fragen nach Lernpensum und Lernstil/Methode, die den Eltern gestellt wurde.

4.5.1. Die Frage nach dem Lernpensum:

erhöht	verringert	Blieb gleich	Weiß nicht
6	1	14	1

4.5.2. Die Frage nach Lernstil/Methode:

verändert	Blieb gleich	Weiß nicht
5	15	2

Aus diesem Ergebnis lässt sich nicht unbedingt schließen, dass für alle, die sich verbesserten, die Veränderungen im Lernpensum bzw. Lernstil einen entscheidenden Faktor für die Leistungsverbesserung darstellt.

4.5.3. Ich/wir erleben unser Kind jetzt:

ruhiger	unruhiger	Blieb gleich	Weiß nicht
7	1	14	0
konzentrierter	unkonzentrierter	Blieb gleich	Weiß nicht
10	1	11	1
gelassener	angespannter	Blieb gleich	Weiß nicht
6	2	14	0
kontrollierter	unkontrollierter	Blieb gleich	Weiß nicht
3	2	17	0
verantwortungsvoller	verantwortungsloser	Blieb gleich	Weiß nicht
8	0	14	0
offener	verschlossener	Blieb gleich	Weiß nicht
7	1	14	0
mutiger	ängstlicher	Blieb gleich	Weiß nicht
4	0	19	0
stärker	schwächer	Blieb gleich	Weiß nicht
4	1	14	0
gesünder	kränker	Blieb gleich	Weiß nicht
2	2	16	0

Nicht nur eine Mehrheit der SchülerInnen erlebt sich als konzentrierter, sondern auch ~45% der Eltern beurteilen ihre Tochter/ihren Sohn als konzentrierter.

4.5.4. Was den Eltern sonst noch auffiel

Die positive Einstellung zur Schule hat sich durch das Projekt nicht wesentlich verändert. Die Leistungen schwanken im gewohnten Bereich.
Eigenverantwortung für die Schule ist größer; Ziel wurde klarer; gute Zeiteinteilung Freizeit/Lernen
Mit meiner Tochter hatten wir vorher keine Schwierigkeiten. Daher kann ich nicht urteilen, wie sich das Projekt ausgewirkt hat. Mir hat aber die Erklärung und auch das System gut gefallen. Für Schüler mit Problemen oder Lernschwächen ist es mit Sicherheit ein Schritt, etwas ruhiger und ausgeglichener zu werden. Danke für ihr Bemühen
Lernt vor Schularbeiten weniger – bessere Lerneinteilung; Freundschaften haben sich nicht verändert aber werden hinterfragt. Teilweise angespannt und unruhig
Mein Kind hilft im Haushalt mit;
Es war für mein Kind interessant, an einem „Versuch“ teilzunehmen
Zufriedener, glücklicher, fröhlicher, verständnisvoller; macht sich Gedanken wie Kinder gut aufwachsen können und welche Bedürfnisse von Eltern abgedeckt werden; gemeinsame Gespräche und Spaziergänge sind ihr wichtig;

Eine Anmerkung war zu persönlich um hier veröffentlicht zu werden.

5. Kritik und Zusammenfassung

Viele Dinge konnten in diesem Projekt aus Mangel an zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten nicht berücksichtigt werden.

Es fehlte eine Kontrollgruppe um noch genauer über die Wirkungsweise eine Antwort zu geben. Viele Faktoren könnten eine Rolle spielen, dass dieses Ergebnis zustande kam. Gerade in der vierten Klasse entscheidet sich der weitere Bildungs- und Berufsweg der meisten Jugendlichen. Von daher ist auch anzunehmen, dass persönliche Entscheidungen einen bestimmten Einfluss auf die Schularbeitsleistung haben. Wer weiß, was er will ist automatisch konzentrierter und fokussierter bei der Sache.

Es wurden keine physiologischen Werte erhoben (DHEA; Kortisolspiegel oder IgA), die einen eventuellen Rückschluss auf die Stressbelastung der SchülerInnen in Schularbeitssituationen, vor dem Training und nach dem Training, gehabt haben könnten.

Die Qualität des Trainings ist bei einer Gruppengröße von 23 Personen und einem sehr begrenztem zeitlichen Rahmen sehr in Frage zu stellen. Bei zukünftigen Projekten ist darauf zu achten, dass die Trainingsgruppen nicht größer als max. 6 Personen pro TrainerIn umfasst. Die persönliche Situation jeder Person, kann besser berücksichtigt werden.

Von den Ergebnissen und den persönlichen Rückmeldungen der SchülerInnen und Eltern war das Projekt ein Erfolg.

Wenn von den SchülerInnen, die ihre Leistungen verbesserten, 13 angeben, dass sie in Schularbeitssituationen ruhiger und gelassener bleiben und mehr

Ruhe bewahren können, dann kann darin eine positive Veränderung gesehen werden. Weiters betonten von den 16 SchülerInnen 12, dass das Lernen jetzt leichter fällt.

SchülerInnen und Eltern berichten übereinstimmend, dass bei vielen mehr Konzentration vorhanden ist und sich viele SchülerInnen selbst als ruhiger und gelassener erleben.

Wenn es also möglich ist, durch einfache „herzintelligente“ Übungen mehr emotionale Selbstkontrolle zu erreichen und dadurch die intellektuelle Leistung zu steigern, kann das sehr viel dazu beitragen, dass junge Menschen die Schule positiver erleben können.

Emotionales Selbstmanagement, kann also einen Beitrag dazu leisten, dass bessere Schularbeitsleistungen erbracht werden und damit Kinder und Jugendliche mehr Erfolgserlebnisse in der Schule haben.

Anhang

Ein Herzensmensch ist:

- jemand, der sich ermächtigt, dass er/sie sich gut fühlt
– FEEL GOOD
- jemand, der mit viel Ruhe und Gelassenheit, Mut und Stärke sein Leben führt
- jemand, der andere so akzeptiert wie sie sind
- jemand, der sich so akzeptiert wie er/sie ist
- jemand, der offen und aufgeschlossen ist für Neues
- jemand, der sich immer mit seinem Herzen verbunden fühlt
- jemand, der anderen bei der Erreichung seiner Ziele hilft und sein Leben genießt

Ja, ich entscheide mich, ein Herzensmensch zu sein und bestätige das mit meiner Unterschrift.

.....

Unterschrift:

Die Technik: „Neutral“

Herzfokus: Richte deine Aufmerksamkeit auf das Gebiet rund um dein Herz.

Herzatmung: Stell dir vor, wie dein Atem durch dein Herz hinein- und hinausfließt.

Was bemerkst du, wenn du das 1 Minute lang machst?

Geistig – mental?

Emotional?

Körperlich?

Wie, wo und wann, kannst du diese Übung in deine tägliche Routine integrieren?

Auf welchem Wohlfühlniveau befindest du dich jetzt gerade?

Die Technik „Quick Coherence“

Herzfokus: Richte deine Aufmerksamkeit auf das Gebiet rund um dein Herz.

Herzatmung: Stelle dir vor, dass dein Atem durch dein Herz hinein- und hinausströmt.

Herzgefühl: Versuche aufrichtig, ein positives Gefühl aufzurufen.

Was bemerkst du, wenn du das 3 Minuten machst?

Geistig – mental?

Emotional?

Körperlich?

Wohin bringen dich deine Gedanken und Gefühle im
Schema der emotionalen Landschaft

Die Technik „Heart Lock-in“

Herzfokus: Richte deine Aufmerksamkeit auf das Gebiet rund um dein Herz.

Herzatmung: Stelle dir vor, dass dein Atem durch dein Herz hinein- und hinausströmt.

Herzgefühl: Versuche aufrichtig, ein positives Gefühl aufzurufen, bei dem es um Wertschätzung, Liebe oder Zuneigung geht.

Versuche dieses Gefühl der Wertschätzung, Liebe oder Zuneigung aufrechtzuerhalten und schenke dir selbst bzw. jemanden anderen diese Gefühle

Wenn du merkst, dass du mit deinen Gedanken wo anders bist, versuche wieder deine Aufmerksamkeit auf Gefühle der Wertschätzung, Liebe oder Zuneigung hinzuwenden

Was bemerkst du, wenn du das 15 Minuten machst?

Geistig – mental?

Emotional?

Körperlich?

Wohin bringen dich deine Gedanken und Gefühle im Schema der emotionalen Landschaft

Die Technik „CUT-THRU“

Die Übung um ein akutes Problem seine „inkohärente“ Wirkung zu nehmen und wieder klarer und konstruktiver zu sein.

- Werde dir deiner Gefühle zum jeweiligen Problem bewusst
- Konzentration auf das Herz und „atme“ zehn Sekunden oder länger Liebe und Wertschätzung durch diesen Bereich, um deine Aufmerksamkeit an diese Stelle zu halten.
- Nimm eine „objektive“ Haltung zu diesem Problem oder Gefühl ein – so als wäre es das Problem einer anderen Person
- In diesem „neutralen Zustand“ bleib in deinem Herzen
- „Weiche“ alle verwirrten oder verwirrenden Gefühle im Mitgefühl des Herzens „ein“ und entspanne dich; nimm ihnen jeweils ein wenig von ihrer Wichtigkeit. Lasse dir für diesen Schritt Zeit: Erinnerung dich, dass nicht das Problem den Energieverlust verursacht, sondern die Bedeutung, die du einem Problem beimisst, verursacht den Energieverlust.
- Hast du dem Problem so viel wie möglich von seiner Wichtigkeit genommen, bitte aus tiefstem Herzen um Führung und Einsicht. Suche etwas, das du im Moment an der Situation wertschätzen kannst, falls keine Antwort zur Lösung kommt. Sobald man irgendetwas an dem Problem wertschätzen kann, wird man intuitiv klarer.