7. Saarländischer Weiterbildungspreis 2019

Die Preisträger

Weiter bilden – bewegen – gesund bleiben

: fotolia.de

Ministerium für Bildung und Kultur
SAARLAND

Weiter bilden—bewegen—gesund bleiben

Lernen spielt sich nur im Kopf ab, meinen manche. Aber nichts im Menschen erfolgt ohne weitere Einflüsse. Als wesentlich für das Lernen hat sich die körperliche Fitness erwiesen. Grundsätzlich ist unbestritten, dass Körper und Geist einander bedingen.

Wer sich bildet, sollte auf Bewegung achten. Viele tun dies in Sportvereinen oder Fitness-Einrichtungen. Auch in der Weiterbildung sind Bewegungsangebote mittlerweile ein Renner und erfreuen sich steigender Beliebtheit. Wichtig dabei ist zu lernen, wie man sich richtig bewegt und wozu die Bewegung dient. Denn Bewegung kann auch übertrieben werden und damit der Gesundheit abträglich sein. Aus diesen Gründen steht der 7. Saarländische Weiterbildungspreis unter dem Motto „Weiter bilden—bewegen—gesund bleiben“ mit dem Ziel, gute Beispiele für ganzheitliche Bildung auszuzeichnen und für vernetzte Bildungsangebote zu werben.

Der Saarländische Weiterbildungspreis wird seit 2007 alle zwei Jahre mit unterschiedlicher Themensetzung ausgeschrieben.

Ihr

Ulrich Commerçon
Minister für Bildung und Kultur

In dieser Broschüre finden Sie die Preisträger des Saarländischen Weiterbildungspreises 2019. Es gab einen 1. und einen 2. Preis. Statt eines 3. Preises erhielten drei weitere Bewerbungen eine Sonderwürdigung, da sie nicht alle Ausschreibungskriterien erfüllten oder keinen neuen Ansatz vorwiesen, aber als Beispiele für gute Praxis gelten.

Über die Verleihung der Preise entschied eine 13-köpfige Jury aus Vertreterinnen und Vertretern der Weiterbildung, Wirtschaft und Politik.

Über die beigefügten Bilder soll neben den Projekten auch die Preisverleihung veranschaulicht werden, die am 26. Juni im Festsaal des Saarbrücker Schlosses stattfand.

Am Ende der Broschüre befindet sich eine Zusammenfassung der bisherigen Preisverleihungen.

INHALT

1. Preis—VHS Völklingen: „Völklingen lebt gesund“ ..... Seite 3
2. Preis—VHS Neunkirchen „Die gesunde Mittagspause“ ..... Seite 7
Sonderwürdigungen
„Vier-Uhr-Tanztee“ - VHS Sulzbach ..... Seite 12
„Tanzen auf die alten Schlager“ - KEB Dillingen ..... Seite 15
„Lernen in Bewegung—bewegtes Lernen - VHS Völklingen ..... Seite 20
Weiterbildungspreis-Historie ..... Seite 27

Der Saarländische Weiterbildungspreis wird vom Ministerium für Bildung und Kultur des Saarlandes ausgelobt und vom BildungsNetzSaar durchgeführt. Kooperationspartner sind der Landesausschuss für Weiterbildung und der Regionalverband Saarbrücken.

Ministerium für Bildung und Kultur SAARLAND · BildungsNetzSaar Wir vernetzen Kompetenzen · Landesausschuss für Weiterbildung Saarland · Regionalverband Saarbrücken

1. Preis—VHS Völklingen

„Völklingen lebt gesund!“

V.l.n.r.: Brigitte Eller, Leiterin der Kita Kunterbunt, Bildungsstaatssekretärin Christine Streichert-Clivot, Christian Blatt, Oberbürgermeisterin von Völklingen, Karl-Heinz Schäffner, VHS-Direktor, Jutta Schmitt-Lang, MdL, Frau Marina Fey-Kaiser , Theatergruppe Titania, Doris Pack, MdEP a.D., Jürgen Renner, MdL, Barbara Spaniol, MdL

Ausgangssituation

Im Jahr 2008 wurde die kommunale Volkshochschule Völklingen 50 Jahre alt. Ein Schwerpunkt der VHS-Arbeit bildete der Fachbereich Gesundheit. Neben zahlreichen Kursen initiierte die VHS viele Projekte im Rahmen der städtischen Gesundheitsförderung und Prävention. Die Serie „Gesundheit im Dialog“, die gemeinsam mit Völklinger Ärzten durchgeführt wurde, weiterhin das Projekt 3-D-Wirbelsäulenvermessung in Völklinger Schulen oder das Schulprojekt Tai Chi in der Schule, das gemeinsam mit dem LPM und dem Ministerium für Bildung und Kultur bis heute umgesetzt wird.

Die VHS Völklingen verfügt auch über Erfahrungen mit Großprojekten. Das Völklinger Herzprojekt wurde von 1995-1997 mit dem Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken, dem Krankenhaus St. Michael, den SHG-Kliniken Völklingen und der SZ-Redaktion Völklingen durchgeführt. Damals wurden kaum zu glaubende Ergebnisse erzielt. Dabei wurde deutlich und statistisch nachgewiesen, dass eine gute Informationsarbeit positive und nachhaltige Auswirkungen in der Gesundheitsförderung und Prävention erreichen kann.

Projektidee: „Völklingen lebt gesund!“

Aus der Arbeitsgruppe der Serie „Gesundheit im Dialog“ ist die Idee geboren worden, im Rahmen des 50-jährigen Bestehens der VHS Völklingen ein gemeinsames Großprojekt durchzuführen: Dieses Mal sollten die Menschen in der ganzen Stadt angesprochen und mobilisiert werden. Mit pfiffigen Ideen, Projekten und Informationsveranstaltungen in den wichtigsten Bereichen der Gesundheitsförderung und Prävention sollte 1 Jahr lang das Motto „Völklingen lebt gesund!“ umgesetzt werden. Die gesamte Stadt sollte davon erfüllt sein. Wichtig dabei war die Einbindung von Multiplikatoren wie Kitas, Schulen, Vereine, Ärzte, Apotheker, Dienstleister im Gesundheitsbereich u.v.a.

Die Ziele:

- Intensivierung der Gesundheitsförderung und Prävention in der Stadt Völklingen,

- Mobilisierung eines Großteils der Bevölkerung durch Information und interessante Mitmach-Projekte,
- Durchführung von Projekten mit Migrantinnen und Migranten sowie benachteiligten Menschen,
- Gründung eines Netzwerkes der unterschiedlichen Institutionen, Verbände, Behörden, Kliniken und Ärzte,
- Weiterführende Projekte zur Nachhaltigkeit (nach dem Aktionsjahr),
- Dauerprojekt Reproduzierbarkeit
- Weitergabe der Erfahrungen durch einen Projektbericht und www.voelklingen-lebt-gesund.de

Beispielprojekt: „Raufen nach Regeln“ der Kita Kunterbunt mit Kita-Leiterin Brigitte Eller und Kindern.

Gesundheitsförderung und Prävention erfolgten vor Projektbeginn im Jahr 2008 an vielen Stellen in der Stadt. Allerdings erfolgten diese Informationen zeitlich und örtlich begrenzt, waren oft themenorientiert (Zielgruppenansprache) und mit einem großen Aufwand für die Veranstalter verbunden.

Unsere Ansage zu Beginn des Projektes lautete: „Mit dem Projekt wollen wir ein allgemeines Aufbäumen in der Stadt erreichen. Wir möchten alle als positives Beispiel mitnehmen, die schon in der Gesundheitsförderung und Prävention tätig sind (wie die Ärzte und Apotheker), wollen Vereine, Verbände, Schulen, Kindergärten und Geschäftsleute zum Mitmachen animieren. Wir wollen den Menschen Lust machen, sich an unterschiedlichen Projekten zu beteiligen. Wir wollen das Motto „Völklingen lebt gesund!“ in jede Familie tragen und für ein Jahr allgegenwärtig halten. Wenn wir das geschafft haben, werden wir im Sinne der Nachhaltigkeit die im Modellprojekt bewährten Einzelprojekte in die Zukunft führen. Damit an anderer Stelle unsere Erfahrungen genutzt werden können, werden wir interessierten Städten, Institutionen und Einzelpersonen einen Projektbericht zur Verfügung stellen.“

Heute können wir feststellen, dass unsere gesteckten Ziele erreicht wurden. Aber es bedarf der gleichen oder noch größeren Anstrengung, die Nachhaltigkeit des Projektes auf Dauer sicherzustellen. Dies ist bisher bestens gelungen. Es sind schon belastbare Strukturen und Netzwerke entstanden.

Wichtig für alle Beteiligte ist, dass uns das Projekt „Völklingen lebt gesund!“ viel Freude macht. Wir spüren die Freude und den Spaß an der Gesundheit auch in den Einzelprojekten.

www.voelklingen-lebt-gesund.de

Was ist „Völklingen lebt gesund!“?

„Völklingen lebt gesund!“ ist ein Marktplatz und Wettbewerb der guten Ideen rund um die Prävention und Gesundheitsförderung. Alle sind aufgerufen, mitzumachen, ob als Veranstalter oder als Teilnehmende. Durch die Darstellung auf der Website und in den Printmedien wirken die Veranstaltungen positiv nach. Ein eigenes Logo, mittlerweile in „Das Saarland lebt gesund!“ eingebunden, wirkt seit 11 Jahren identitätsstiftend. Bürgerinnen und Bürger, die sich für Gesundheitsangebote in Völklingen interessieren, können sich auf dieser Plattform informieren.

Wie funktioniert „Völklingen lebt gesund!“?

Die VHS Völklingen ist die Organisationszentrale von „Völklingen lebt gesund!“. Hier laufen die Fäden zusammen. Eingereichte Beiträge von Veranstaltern wie Schulen, Kitas, Vereinen, Krankenkassen, Krankenhäusern werden von der Lenkungsgruppe beurteilt und nach positivem Bescheid in den Veranstaltungskalender der Website eingestellt. Die Organisatoren sind für die Daten im Internet und für die Durchführung eigenständig verantwortlich.

„Gelungene Projekte“ werden im Nachhinein in einer eigenen Rubrik ebenfalls dargestellt, was nochmals die Nachhaltigkeit unterstützt.

Die eigene Website wird von der VHS unterhalten und vom Regionalverband finanziell unterstützt. Eine Mitmachbroschüre (ca. 60 Seiten) erscheint zweimal im Jahr, um Menschen auch analog zu erreichen. Diese werden an 120 Stellen in Völklingen ausgelegt. Themenflyer und -plakate werden erstellt und verteilt. Planungshilfe: Bei Fragen der Veranstalter kann die VHS beratend zur Seite stehen. Insbesondere wird die Werbung für die Veranstaltungen mit eigens hergestellten Plakaten unterstützt. Im Wochenspiegel erscheinen die Veranstaltungen unter der Rubrik „Völklingen lebt gesund!“.

Für besondere Projekte werden Sonderflyer erstellt.
Kooperationen: Für manche Veranstaltungen steht die VHS als Kooperationspartner zur Verfügung.

Vernetzung auch in der VHS selbst: Das Thema „Völklingen lebt gesund!“ soll auf vielfältige Art in Völklingen wirken. So haben die drei VHS-Theatergruppen schon mehrere Theaterstücke zu Gesundheitsthemen aufgeführt. Beispiele: „Krank gelacht!“, Little Miss Hamlet (Thema Depressionen), Bewegungsoperette (für ältere Menschen, in Altenheimen), „Ins Blaue“ (Thema Demenz). Der „Völklingen lebt gesund!“-Song wurde von einem Gitarrenvirtuosen geschrieben und aufgeführt. Der Fotoclub hat eine Ausstellung zum Thema durchgeführt.

Finanzierung

Das Projekt wurde in der Entwicklungsphase vom Ministerium für Gesundheit unterstützt. Aktuell sind im städt. VHS-Budget 20.000 € pro Jahr für Aktionen vorgesehen. Weitere Gelder werden von Sponsoren eingeworben und direkt an Projekte in Völklinger Kitas und Schulen weitergeleitet.

Die VHS-Theatergruppe Titania
Mit Marina Fey-Kaiser und Susanne Keppner

Aktuelle Aktionen 2019

Für 2019 sind schon mehr als 600 Aktionen gemeldet. In einem Monat verfolgen zurzeit rd. 3.000 Besucher und über 8.000 die Website, im letzten Jahr waren es insgesamt 45.847 Besucher mit 133.402 Seitenaufrufen.

Beispiele aus 2018:

- 10. Kita-Waldlaufmeisterschaften: Mehrere Kitas nehmen teil. 150 Kinder laufen in einem Wettbewerb die Runde. Ein halbes Jahr lang zuvor wird trainiert.
- Ersthelfer von Morgen, Kurse in Kitas und Schulen,
- Bewegung und Entspannung in Kitas und Schulen,
- Tai Chi in der Schule mit dem MBK,
- Unterstützung der Jugendverkehrsschule,
- Vorträge in Schulen gegen Komasaufen mit Kinderarzt und Polizeikommissar im Ruhestand,
- Projekt „Schöne Zähne cool!“, Zahnärztin betreibt Gruppenprophylaxe, pro Jahr werden 800 Kinder im Grundschulbereich erreicht, Vögele finanziert Materialkosten, bringt Flyer heraus,
- Gesunde Völklinger Wurstsorten
- „Völklingen-lebt-gesund!“-Brot
- Saarland gegen Darmkrebs, Verteilung der Broschüre von Dr. Thomas Stolz, Stand im Globus Baumarkt
- Impfaktion Völklinger Hausärzte, VHS hat Flyer herausgebracht, vier Themenplakate und viermal im Jahr verteilt

Besondere Teilprojekte aus den letzten Jahren

- Bewegungsbaustellen für alle städt. Kitas, gestiftet von einer Völklinger Schreinerei,
- Tischtennisplatten mit Zubehör für alle Grundschulen, gestiftet von Sport Schreiner,
- Aktionen mit Völklinger Ärzten, eigener thematischer Flyer: Prostatakrebsvorsorge Dr. Wolfgang Schmidt, Darmkrebsvorsorge mit Dr. Thomas Stolz, Hautkrebsvorsorge mit Dr. Oliver Birnstiel, Gut hören! mit Dr. Christian Wehberg, 5 Regeln für Kindergesundheit mit Dr. Andreas Niethammer, „Schöne Zähne – cool!“ mit Zahnärztin Sabine Schäfer
- 42 Gesundheitstage am Samstag im Globus Baumarkt mit 15 Ausstellern und RADIO SALÜ
- Gesunder Mittagstisch mit den SHG-Kliniken

- „Wir schrecken Völklinger Seniorenheime“,
- Herausgabe von Kochbüchern: „Koch doch einfach!“, „Koch doch einfach für Senioren“, Kinderkoch- und Malbuch „Pelle der Kartoffelbär“.
- Unterstützung von SAARBOB,
- Ausstellung von Karikaturen rund um die Gesundheit,
- Ausstellung von Karikaturen rund um die Gesundheit.

Fazit: „Völklingen lebt gesund!“ ist zu einem stadtbekannten Slogan und zu einer Bürgerbewegung in Sachen Gesundheit geworden. Und diese wird positiv mit der VHS verbunden. Die VHS Völklingen steht für Gesundheitsbildung mit diesem Projekt als Alleinstellungsmerkmal! Dies hat das schon vorhandene positive Image der VHS Völklingen nochmals gesteigert. Das schon gut ausgebaute Netzwerk der VHS Völklingen hat sich mit „Völklingen lebt gesund!“ noch erweitert und verstärkt. Sogar die Gesamtstadt profitiert für ihr Image von diesem Projekt. Das Thema Gesundheitsbildung an der VHS hat an Bedeutung stark gewonnen und wird weiter steigen. „Völklingen lebt gesund!“ ist somit ein nachhaltiges, aber auch ein zukunftsfähiges Dauerprojekt, das zurzeit in allen Landkreisen und 35 Kommunen Nachahmer gefunden hat.

LAUDATIO

Jutta Schmitt-Lang, MdL

Wenn wir einen Weiterbildungspreis verleihen, dann handelt es sich in der Regel um eine bestimmte eingrenzbare Maßnahme wie die Vorgenannten. Aber was tun, wenn es sich um Hunderte, dazu meist verschiedene Maßnahmen handelt? Was sagen wir, wenn auch Menschen, die man nicht hinter einer Gesundheitsmaßnahme vermutet – beispielsweise Handwerker, Theaterleute, Gitarrenvirtuosen – sich dabei engagieren? Was sagen wir, wenn es sich um eine regelrechte Bewegung einer ganzen Stadt handelt, an der sich alle gesellschaftlichen Schichten beteiligen? Und was sagen wir zu einer Initiative, die mittlerweile in eine landesweite Strategie überging?

So geschehen und geschieht es noch immer im Saarland – in dieser Form bundesweit einmalig – und das bereits seit 10 Jahren. Allein in diesem Jahr wurden schon 600 verschiedene Aktionen allein in dieser Stadt gemeldet – rund um das Thema Gesundheit.

Diese Bewegung ist so groß, dass man sie eigentlich nicht kurz darstellen kann. Deshalb hat sich der Leiter und Initiator dieser Bewegung, die sich übrigens „Völklingen lebt gesund!“ nennt, etwas ausgedacht. (Siehe Bilder auf Seite 4 und 5)

2. Preis—VHS Neunkirchen

„Die gesunde Mittagspause“

V.l.n.r.: N.N., Barbara Spaniol, MdL, Markus Müller, Geschäftsführer der Neunkircher Kultur GmbH, Elke Leonhardt Jacob, VHS-Leiterin, Bildungsstaatssekretärin Christine Streichert-Clivot, Jürgen Renner, MdL, Jutta Schmitt-Lang, MdL

Das Konzept

Wichtiger Erfolgsfaktor für den Betrieb: der gesunde und motivierte Mitarbeiter

Unterstützung durch ein auf die Betriebe abgestimmtes Gesundheitsmanagement

Angebot der Volkshochschule Neunkirchen: Verschiedene Module ...
im Bereich der Gesundheitsförderung

- mit einem breiten Spektrum
- die Spaß machen
- geleitet durch erfahrende und kompetente Dozenten
- zu Zeiten, die auf die Arbeits- und Lebensabläufe der Mitarbeiter abgestimmt sind (z.B. in der Mittagspause oder kurz vor/nach Dienstende)
- an Orten ohne bzw. mit kurzen Anfahrwegen (innerbetrieblich oder in den Räumen der VHS in der Neunkircher Innenstadt)

Die Gesunde Mittagspause

Module zum (betrieblichen) Gesundheitsmanagement

in Kooperation mit der WFG Wirtschaftsförderungsgesellschaft im Landkreis Neunkirchen mbH

Modul Yoga am Schreibtisch

Beschreibung	Zeitlicher Umfang	Dozent
Stress, Hektik und zunehmende Anforderungen setzen unserem Körper und unserem Geist zu. Sanfte Bewegungsabläufe und Haltungsübungen mit Fokus auf Rücken und Schultern, in Abstimmung mit beruhigenden Atemtechniken, ermöglichen es, den Körper einmal am Tag „herunterzufahren" und mit neuer Energie „neu zu starten". Sie können somit dauerhaft den körperlichen und psychischen Anforderungen des Arbeitsalltags gesund und gelassen begegnen.	5-8 Einheiten à 30 min.	Dozenten aus dem VHS-Team

Modul PC-Augentraining

Beschreibung	Zeitlicher Umfang	Dozent
Einen Großteil des Tages verbringen wir heute vor Computer, Handy oder Fernseher. Die Augen müssen ständig Hochleistungen erbringen. Sehtraining hilft, die Augen zu entspannen, zu vitalisieren, ihre Beweglichkeit zu fördern und somit besser die an sie gestellten Anforderungen bewältigen zu können.	6-8 Einheiten à 45 min.	Birgit Schedler

Die Bläsergruppe der Gemeinschaftsschule Dudweiler sorgte während der Feier für hervorragende musikalische Unterhaltung.

Modul Funktionsgymnastik

Beschreibung	Zeitlicher Umfang	Dozent
Die Funktionsgymnastik stellt eine vielseitige Bewegungserfahrung dar: Zum einen dient sie der Vorbeugung von berufs- und stressbedingten Beschwerden, zum anderen wirkt sie muskulären Dysbalancen, die durch vermehrtes Sitzen bei allen Bürotätigkeiten entstehen, entgegen. Dieses Training ist für jedermann geeignet, da durch Variationen der Übungen und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Sportler gleichermaßen beansprucht werden. Verschiedene einfache und kostengünstige Trainingsgeräte, wie z.B. Pezzibälle oder Therabänder können variabel mit einbezogen werden.	10 Einheiten à 45 min.	Dozenten aus dem VHS-Team

Modul Stimmtraining für den beruflichen Alltag

Beschreibung	Zeitlicher Umfang	Dozent
Was Sie schon immer mal mit Ihrer Stimme ausprobieren wollten, aber kaum Gelegenheit dazu hatten...? Was Sie schon immer mal zum Thema Stimme wissen wollten, aber nie zu fragen wagten...? In diesem Modul bietet sich Ihnen die Chance, sich für kurze Zeit voll und ganz der eigenen Stimme widmen zu können, die eigene Stimme in verschiedenen Situationen zu erleben, zu erfahren, wie Sie Ihrer Stimme mehr Ausdruck verleihen, Tipps zum pfleglichen Umgang mit Ihrer Stimme zu erhalten, mehr über das Thema Stimme allgemeinhin zu erfahren.	2-3 Einheiten à 45 min.	Uwe Andresen

Modul Powerpakete in 15 Minuten

Beschreibung	Zeitlicher Umfang	Dozent
Kraft tanken in der Mittagspause – und dies mit leckeren Sandwiches, Smoothies, Salaten, Gemüsesticks. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich durch einen Snack in der Mittagspause für die zweite Tageshälfte fit machen können und gleichzeitig gesund ernähren. Mit viel Spaß stellen Sie Ihre Zwischenmahlzeit selbst her und genießen sie, bevor es wieder zur Arbeit geht.	3-5 Einheiten à 45 min.	Dozenten aus dem VHS-Team

Modul Erfolg und Freude am Arbeitsplatz

- Innere Impulse, wie Sie in kürzester Zeit auftanken und Herausforderungen meistern -

Beschreibung	Zeitlicher Umfang	Dozent
Lernen Sie, wie Sie leicht und effektiv Ihren Stresspegel regulieren, Arbeitsbeziehungen verbessern, Gespräche erfolgreich führen, schwierige Situationen vor- oder nachbereiten und Dinge nicht so persönlich nehmen, sondern konstruktiv verwandeln. Ziel ist es, theoretisch und praktisch Werkzeuge kennenzulernen, mit denen Sie sich während der Mittagspause erholen und wieder auftanken können, aber auch mittel- und langfristig Ihr Miteinander glücklich, lebendig und erfolgreich gestalten können – unabhängig von anderen.	5-6 Einheiten à 30 min.	Anne-Kathrin Koch

Vorgehen

Ihre Ansprechpartnerin bei der VHS Neunkirchen

Elke Leonhardt-Jacob

- Tel. (06821) 202-568
- E-Mail: leonhardt-jacob@nk-kultur.de

Wie geht es weiter?

- Vorstellung des Konzeptes bei der Personalversammlung durch Herrn Jager und ggf. in späteren Treffen durch Frau Leonhardt-Jacob
- Einbezug der Führungsebene(n) (auch zur Sicherung der Nachhaltigkeit)
- Abstimmung der Module, konkreten Inhalte, Ort und Termine/Zeit mit dem Betrieb (Betriebs-/Personalrat, Leitung, Mitarbeitern)

Ein Blick in den festlich anmutenden Festsaal bei der Verleihung des diesjährigen Weiterbildungspreises im Saarbrücker Schloss.

LAUDATO—Barbara Spaniol, MdL

Weiterbildungseinrichtungen müssen ihr Ohr an den Bedarfen der Menschen ausrichten und danach passgenaue Angebote erstellen. Ein solches Angebot fand die Jury besonders lobenswert und gut durchdacht. Wo erreiche ich die Menschen am besten? In die Schule müssen alle gehen, aber Lernen ist dort schon Sinn und Zweck der Einrichtung. Anders ist dies in Betrieben. Nur wie erreiche ich dort die Beschäftigten mit Weiterbildungsangeboten?

Die VHS Neunkirchen entwickelte mit der kreiseigenen Wirtschaftsförderungsgesellschaft einen Clou. Sie entdeckte die Zeitlücke Mittagspause in Betrieben und zimmerte ein passendes Angebot unter dem Titel „Die gesunde Mittagspause". Interessen von Betrieb und Beschäftigten kommen überein: Was gibt es Besseres im Betrieb als ein gesunder und motivierter Mitarbeiter?

Es geht um Angebote, die in relativ kurzer Zeit gute Ergebnisse bringen, also in 15, 30 oder maximal 45 Minuten. Außerdem müssen sie gleichzeitig Entlastung bringen, denn dafür sind Pausen ja schließlich da – oder zum Essen. Dafür dient beispielsweise das Modul Powerpakete in 15 Minuten. Hört sich gut an, und appetitlich.

Jedenfalls erfreut sich das Projekt zunehmender Beliebtheit. Warum das so ist und worin das Angebot konkret besteht, kann uns nun die Leiterin der VHS, Frau Elke Leonhardt-Jacob selbst vorstellen.

Zeitungsausschnitt aus Saarbrücker Zeitung, Lokalausgabe Neunkirchen vom 9.07.2019

Weiterbildungspreis für VHS Neunkirchen

NEUNKIRCHEN (red) Im Frühjahr hatte das Bildungsnetzwerk Saar zusammen mit dem saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur zum siebten Mal den Weiterbildungspreis ausgelobt. Dieses Mal stand der Wettbewerb unter dem Motto „Weiter bilden – bewegen – gesund bleiben".

Jetzt konnte die Leiterin der Volkshochschule Neunkirchen, Elke Leonhardt-Jacob, für das Projekt „Die gesunde Mittagspause" den zweiten Preis entgegennehmen. Im Projektportfolio der „Gesunden Mittagspause" sind verschiedene Gesundheitskurse, aus denen Betriebe einzelnen Maßnahmen auswählen und die dann für die Mitarbeiter in der Mittagspause passgenau angeboten werden.

Im Rahmen einer Feierstunde im Saarbrücker Schloss wurde der Preis von der Staatssekretärin im Bildungsministerium, Christine Streichert-Clivot, an die VHS-Leiterin und Markus Müller, den Geschäftsführer der Neunkircher Kulturgesellschaft als Betreiber der VHS, überreicht. Die Jurorin Barbara Spaniol, Landtagsabgeordnete und Jurymitglied, hob in ihrer Laudatio die Vielfältigkeit des Projektes und die Verbindung zwischen Gesundheit und Bildung hervor. „Genau das war uns wichtig", erläuterte die Leiterin der VHS Neunkirchen, die das Projekt entwickelt hat. „Unser Angebot im Bereich Gesundheit ist so vielfältig. Daraus habe ich dann Kurse herausgesucht, die gut dafür geeignet sind, dass sie auch in der Mittagspause in Betrieben stattfinden und die Mitarbeiter stärken. Im Angebot sind beispielsweise Yoga am Arbeitsplatz, Stimmtraining für den beruflichen Alltag, ein Workshop zum verbesserten Umgang mit Stress oder zur schnellen Herstellung von gesunden Snacks. Die erworbenen Kenntnisse können direkt im Arbeitsalltag eingebaut und genutzt werden." Als Kooperationspartner konnte der Wirtschaftsförderer des Landkreises Neunkirchen, Klaus Häusler, gewonnen werden, der an der Adressatengruppe, den Unternehmen, ganz nah dran ist.

Verleihung des Weiterbildungspreises an die VHS Neunkirchen. Vorne mit Urkunde VHS-Leiterin Elke Leonhardt-Jacob, links daneben Kulturgesellschafts-Geschäftsführer Markus Müller. FOTO: VHS

Mit auf der Bühne stand bei der Preisverleihung auch eine Teilnehmerin, Desiree Ferber-Morsch, die aus ihrer Sicht das Projekt schilderte. „Bei uns im Jobcenter Neunkirchen sind wir mit den Modulen Yoga am Arbeitsplatz und PC-Augentraining gestartet. Mir hat gerade der Kurs Yoga am Arbeitsplatz so gut gefallen, dass ich mich nach acht Terminen gleich für den Folgekurs wieder angemeldet habe. Die Kursleiterin ist sehr kompetent und geht passgenau auf die einzelnen Teilnehmer ein. Das Training zur Mittagszeit sorgt dafür, dass ich meine Pause sinnvoll nutze."

Elke Leonhardt-Jacob setzt in ihren Erläuterungen zum Projekt sogar noch einen drauf: „Nicht nur die sinnvolle Nutzung der Mittagspause und die Gesunderhaltung der Mitarbeiter sind Ziele. In Zeiten, in denen Fachkräfte händeringend von Unternehmen gesucht werden, ist dies auch ein Werbefaktor. Und nicht zuletzt stärkt das Zusammensein in der Mittagspause und somit außerhalb des betrieblichen Geschehens auch den Teamgeist."

Die Sonderwürdigungen

„Vier-Uhr-Tanztee“ - VHS Sulzbach

„Tanzen auf die alten Schlager“ - KEB Dillingen

V.l.n.r.: Jutta Schmitt-Lang, MdL, Barbara Spaniol, MdL, Renate Schiel-Kallenbrunnen, stv. VHS-Leiterin , mit zwei Kolleginnen, Jürgen Renner, MdL, Bildungsstaatssekretärin Christine Streichert-Clivot, und von der KEB Dillingen Tanja Gelz, Tanz-Dozentin, Tanz-Assistent Michel Valentin und Gerhard Alt, pädagogischer Mitarbeiter

„Vier-Uhr-Tanztee“ - VHS Sulzbach

Seit Herbst 2016 ist in der Stadt Sulzbach im Rahmen ihrer Angebote für Seniorinnen und Senioren ein neues Projekt entstanden, das den Titel „Reif! – ein PLUS für alle“ trägt. Hier werden den Menschen reiferen Semesters eine Vielzahl von Aktivitäten in unterschiedlichen Themenbereichen geboten. Von Koch- über Spieltreffs, musikalischen Mitsing-Nachmittagen bis hin zum „Erzählcafé“ dienen diese Maßnahmen vor allem, der Vereinsamung der älteren Bürgerinnen und Bürger vorzubeugen und ihnen Gelegenheiten zur aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben zu bieten.

Im Herbst 2017 kam zu diesen Themenfeldern eine neue Facette hinzu. Auf Anregung aus der Zielgruppe wurde das neue Format „Tanztee“ geschaffen. Seitdem heißt es einmal pro Monat um 16 Uhr „Darf ich bitten?“. Gleich bei der ersten Runde sind viele Interessierte dieser Aufforderung gefolgt und inzwischen hat sich sozusagen ein harter Kern herauskristallisiert, zu dem sich auch immer wieder neue Tanzbegeisterte hinzu gesellen.Im Bereich der Weiterbildung ist der Tanztee nun ein weiteres Bewegungsangebot für die ältere Generation und wird zukünftig in das Programm der VHS-Sulzbach mitaufgenommen. Die Teilnahme ist kostenlos, die Organisation erfolgt durch eine städtische Mitarbeiterin. Bei der Ausführung sind neben ihr noch zwei weitere Personen involviert: Ein älterer Herr fungiert als DJ, indem er die Musik per Laptop abspielt und eine junge kompetente Fachfrau für Tanz gibt Hilfestellung zur Ausführung der richtigen Tanzschritte und vermittelt ebenso auch kleine Gruppenchoreografien, die gemeinsam erlernt werden.

Die Anwesenden erhalten die Gelegenheit, die einmal erlernten Tanzschritte wieder anzuwenden und werden geistig gefordert, indem sie neue Schrittfolgen erlernen. Natürlich bleibt immer auch Gelegenheit, sich ganz ungezwun-

gen auf der Tanzfläche zu bewegen. Die Musikauswahl reicht dabei von gepflegter Orchestermusik bis zu ohrgängigen Schlagern und auf Wunsch auch eigenen Lieblingstiteln. Damit sind die Teilnehmer auch in den Entscheidungsprozess miteingebunden.

ZIELE

- Training des gesamten Bewegungsapparates. Je nach Tanzstil werden sehr unterschiedliche Muskelgruppen trainiert. Die Bänder und Sehnen werden besser durchblutet, wodurch die Gelenke besser geschützt werden.
- Schulung der sieben koordinativen Fähigkeiten wie Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Umstellungs-, Differenzierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit.
- Förderung der Konzentration: Das Gehirn wird besser durchblutet und neue Synapsen bilden sich, was der geistigen Fitness zuträglich ist und dem Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit vorbeugt. Das Erinnerungsvermögen und die kognitiven Fähigkeiten werden trainiert.
- Reduzierung des Demenzrisikos (76 %)
- Verletzungsprophylaxe: Tanzen verbessert sowohl die Trittfähigkeit als auch die Gangsicherheit und kann damit Unfällen entgegenwirken. Die Beweglichkeit des Körpers wird gefördert und die Erfolgserlebnisse stärken das Selbstwertgefühl, was insgesamt zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt.
- Förderung der sozialen Kompetenzen: Allein stehende Menschen finden soziale Kontakte, bei Paaren wird die soziale Kommunikation gestärkt. Schulung der Interaktionsfähigkeit;
- Gesundheitsförderung z.B. durch Anregung der Enzymbildung und damit der Fettverbrennung; Anregung der Serotoninproduktion und Förderung des Stressabbaus durch Freisetzung von Endorphinen.

ZUSAMMENFASSUNG

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund! Beim Tanzen werden die verschiedensten Muskeln trainiert, Sehnen und

Bänder werden besser durchblutet, was die Gelenke entlastet. Koordination und geistige Leistungsfähigkeit werden verbessert, Fettverbrennung und Ausschüttung von Glückshormonen werden angeregt.

„Gerade der Tanz spielt durch die motorischen Aufgaben in Verbindung mit Denk- und Erinnerungsprozessen eine große Rolle bei der Prävention von Demenz. Schritte und Bewegungsmuster zu erlernen, diese unter Zeit- und Präzisionsdruck wiederzugeben und sich dann auch noch nach einiger Zeit wieder daran zu erinnern, sind auch für „Gesunde“ manchmal eine wirkliche Herausforderung. Da die Zielgruppe hauptsächlich ältere Personen sind, verstehen wir den Tanz als mehrwertiges Angebot im Sinne der Freizeitgestaltung.“ Dr. Pierre Gider, Sportwissenschaftler, Medizinische Universität Graz.

LAUDATIO—Jürgen Renner, MdL

Der traditionelle Bildungsbegriff beschränkt sich auf kognitive Vorgänge, dabei ist – wie Bildungsstaatssekretärin Streichert-Clivot ausführte – ein positiver Geist nur mit einem gesunden Körper möglich. Das erkannten bereits die Römer: Mens sana in corpore sano ist eine lateinische Redewendung. Sie bedeutet „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper".

Besonders im Alter ist dieser Zusammenhang auffallend.

Und ein Weiteres: Im sozialen, kommunikativen Miteinander lernen wir besser und motivierter. Insbesondere älteren Menschen wird das Problem des Alleinseins nachgesagt.

Dem steuern die Weiterbildungseinrichtungen längst entgegen mit Koch- und Spieltreffs, Mitsing-Nachmittagen bis hin zu Erzählcafés. Aber eine Neuerung begeistert zurzeit offensichtlich am meisten: Der Tanz-Nachmittag oder der „Vier-Uhr-Tanztee" oder „Tanzen auf die alten Schlager" und wie sie alle heißen. Der Motivation folgt die Bewegung, dem folgt die Gemeinschaft, dem folgt das gegenseitige bilden und letztlich Wohlbefinden und ein gesünderes Leben.

Die KEB in Dillingen und die VHS in Sulzbach haben sich damit dieses Jahr beim Weiterbildungspreis beworben und stehen für eine tolle Idee, die immer mehr Menschen und Einrichtungen an anderen Orten inspiriert. Durch die heutige Ehrung wollen wir darauf aufmerksam machen, dass es für ältere Menschen noch viel Gutes zu tun gibt.

„Tanzen auf die alten Schlager“

KEB Dillingen

Tanzen ist gesund. Wer tanzt, trainiert viele Muskeln seines Körpers, hält seine Gelenke beweglich, beeinflusst Blutdruck und Stoffwechsel positiv und tut etwas für sein allgemeines Wohlbefinden. Auch wer zu sportlicher Betätigung nicht (mehr) uneingeschränkte Möglichkeiten hat, kann in vielfacher Hinsicht vom Tanzen profitieren. Denn Tanzen hat nicht zuletzt stimmungsaufhellende Effekte. Und das alles hängt aufs Engste damit zusammen, dass Menschen beim Tanzen miteinander in Kontakt und ins Gespräch kommen.

Tanzen ist also nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für die Kommunikation der Menschen und – das ist nicht zu weit gegriffen – für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Diesen verschiedenen Zwecken dient ein neues Seminarformat der KEB im Kreis Saarlouis e. V. Sie bietet in ihrem Oswald-von-Nell-Breuning-Haus in Dillingen seit Anfang des Jahres 2019 einen monatlichen Workshop an. Der Titel lautet „Tanzen auf die alten Schlager“. Moderatorin und zugleich Tanzlehrerin ist Tanja Gelz, die als, wie sie sagt, „Tänzerin aus Leidenschaft“ bei der KEB in Dillingen bereits seit 2012 als Dozentin für Tanzseminare und Tanzworkshops sowie den wöchentlichen Rock’n’Roll-Treff tätig ist.

Bereits nach wenigen Veranstaltungen hat sich das neue Format „Tanzen nach den alten Schlagern“ etabliert.

Was geschieht beim „Tanzen auf die alten Schlager“?

„Tanzen auf die alten Schlager“ ist ein Programmpunkt in dem Katalog „Unsere Zeit“, den die KEB Anfang 2019 aufgelegt hat. Dieser Workshop spricht insbesondere Frauen und Männer an, die nicht mehr ganz jung sind und nach einem Bewegungsangebot suchen, bei dem nicht sportlicher Ehrgeiz, ein straffes Trainingsprogramm oder die Aussicht auf großartige Erfolge im Vordergrund stehen. Es sind also durchweg ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, einige deutlich über dem Renteneintrittsalter, andere aber auch noch davor. Manche von ihnen sind so fit, dass jüngere Menschen neidisch werden könnten. Andere sind in ihren Möglichkeiten sich zu bewegen eingeschränkt. Vor allem kommen zu den Treffs Leute, die viele alte Schlager kennen und damit Erinnerungen an liebe Menschen und angenehme Ereignisse verbinden. Und diese Menschen haben die alten Schlagertexte im Kopf und die Rhythmen im Blut.

„Tanzen auf die alten Schlager“ ist somit geradezu ein Paradebeispiel für Angebote der Erwachsenenbildung für Menschen, die vielleicht in absehbarer Zeit aus der aktiven beruflichen Laufbahn austeigen werden oder bereits im so genannten Ruhestand sind. Sie haben mindestens genauso viel Bildungshunger und Tatendrang wie jüngere Menschen. Und nicht wenige suchen in diesem Lebensabschnitt nach einer Bewegungsform, die ihnen Spaß macht, ohne neuen Druck zu verursachen und ohne allzu feste Bindungen oder terminliche Festlegungen zu erfordern.

Nicht zuletzt ist der Workshop „Tanzen auf die alten Schlager“ ein niederschwelliges Angebot für alle, die Lust zum Tanzen haben. Hier braucht niemand Bedenken wegen seines Alters oder Befürchtungen, die Musik und die Tänze seien nur etwas für junge Leute, zu haben. Da wird auch niemand ausgelacht, weil er vielleicht weniger sportlich als andere ist. Auch völlig Ungeübte können sich in die Run-

de einfügen, ebenso Leute, die lange Zeit nicht mehr getanzt haben. Sie können nach und nach so viel machen, wie sie für richtig halten bzw. wie es für sie angenehm ist.

Bemerkenswert ist auch ein sozusagen gesellschaftspolitischer Aspekt: Wer sich auf die Tanzfläche traut, macht bereits die ersten Schritte auf andere zu. Das ist etwas ganz anderes, als die vielfach beobachtete und beschriebene Tendenz in unserer Gesellschaft – Stichworte: Vereinzelung und Vereinsamung –, dass sich gerade ältere Menschen oft zurückziehen, weil sie denken, sie könnten mit den anderen nicht mehr mithalten oder sie würden scheel angesehen. Damit gehen dann mitunter Neid und Missgunst gegenüber jenen, die jung und beweglich sind, einher. Sich zum Tanzen zu treffen und miteinander Spaß an der Bewegung zu haben, fördert auch das Gespräch miteinander.

Wie wichtig solche Gespräche für die gesamte Gesellschaft sind, hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier in seiner Weihnachtsansprache 2018 betont: „Ich habe den Eindruck, wir Deutsche sprechen immer seltener miteinander. Und noch seltener hören wir einander zu.“ Deshalb lautete der Wunsch des Bundespräsidenten: „Lassen Sie uns dafür sorgen, dass unsere Gesellschaft mit sich im Gespräch bleibt!“

Dies ist ein weiterer Aspekt von „Tanzen auf die alten Schlager“: Dadurch, dass es Einzeltermine sind, erscheinen zu den regelmäßig kommenden Frauen und Männern auch immer wieder neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Und alle können auf eine sehr unkomplizierte Art und Weise miteinander ins Gespräch kommen. Die Musik und die angenehme Atmosphäre spielen für diesen wohlwollenden Umgang miteinander ebenfalls wichtige Rollen.

Zu den Workshops kommen bisher zwischen fünf und zwölf Teilnehmer. Es besteht nicht die Gefahr, dass Massenveranstaltungen daraus werden, und das ist auch gut so. Denn aus dem Teilnehmerkreis wird niemand ausgeschlossen, alle gehören dazu, alle haben miteinander zu tun, auch wenn vielleicht nicht alle tatsächlich miteinander tanzen. Das unterscheidet diese Tanztreffs von größer angelegten Veranstaltungen und der möglichen Anonymität anderer Veranstaltungsräume. Die Dozentin Tanja Gelz sorgt mit vergleichsweise wenig technischem Aufwand dafür, dass in dem Seminarraum bei der KEB eine Atmosphäre entsteht, in der man sich wohlfühlt.

Eine kleine Disko-Lampe sorgt für Lichteffekte im Raum, gezielte, gar nicht besonders aufwendige Deko und ein bisschen Gebäck auf den Tischen verfehlen ihre Wirkungen nicht. Dazu kommt Tanja Gelz‘ gutes Gespür für die Musikauswahl und ihre methodisch-didaktische Erfahrung in der Vermittlung von Tanzschritten, Rhythmusgefühl und dergleichen.

Wie erleben es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Die nachfolgenden Eindrücke und Originalzitate von Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden in Interviews während der Veranstaltung „Tanzen auf die alten Schlager“ am Samstag, 6. April 2019, gesammelt.

Freundin Ursula Heckelmann geht sonst auch öfter zum Rock'n'Roll. Jetzt ist sie zum ersten Mal bei „Tanzen auf die alten Schlager". „Es gefällt mir sehr gut", sagt sie. „Tanzen und Wandern mache ich, weil es mir Spaß macht. Das ist die Hauptsache."

Der Spaß steht auch für Gabriele Rhode (60) und Robert Pignon (69) im Vordergrund. „Es ist ein schöner Kreis hier", sagt sie. „Bei dem schönen Wetter sind wir mit dem E-Bike gekommen, dann ist man gerade richtig warm zum Tanzen. „Das merkt man hinterher schon in den Muskeln und Gelenken, das man etwas gemacht hat", sagt er. „Wir tanzen aber auch die ganze Zeit, wenn wir hier sind." Diese beiden haben also durchaus sportliche Ambitionen beim „Tanzen auf die alten Schlager." Denn, wie Frau Rhode bekennt: „Man hat schon den Ansporn, besser zu werden, auch beim Tanzen."

Michel Valentin (27) ist der jüngste Teilnehmer. Er hilft Tanja Gelz bei der Vorbereitung des Raumes für den Tanztreff, er ist aber auch so etwas wie ihr Assistent. „Ich tanze leidenschaftlich gerne und gebe das auch gerne weiter. Hierher kommen ältere, alleinstehende Damen. Ich tanze gerne mit ihnen", berichtet Valentin. So tanzt er lange mit Irma Leyendecker. Er ist ein sehr geübter Tänzer und kann die Dame, der wegen ihrer Krankheit manche Bewegungen schwerer fallen als anderen Menschen, sehr gut beim Tanzen führen.

Valentin ist sich sicher: „Hier traut man sich eher zu tanzen als in einem Lokal. Das ist ein geschützter Raum. Mit 40 geht man vielleicht eher noch in ein Tanzlokal. Für Ältere spielen wir aber auch Musik, die man sonst nirgendwo mehr hört."

Für die Leiterin Tanja Gelz (49), die selbst seit über 20 Jahren tanzt und seit zehn Jahren Tanz unterrichtet, ist „Tanzen auf die alten Schlager" ein ganz neues Format. „Diese Form ist auch für Ältere und Menschen mit Behinderung geeignet, die einfach Spaß an der Musik und der Begegnung mit anderen haben. Das gilt für alle. Aber eigentlich macht jeder seine eigenen Erfahrungen, gerade, weil man sich bewegt." Und dann erzählt Tanja Gelz noch: „Am Anfang, beim ersten Mal, waren sich alle fremd. Aber sie sind schnell ins Gespräch miteinander gekommen. Wenn man zusammen tanzt, fällt das leicht."

Offenbar erleben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Treffen auf ähnliche Weise. Die Aussagen machen jedenfalls deutlich, dass der Übungserfolg dieses Tanzens sowohl eine gesundheitliche als auch eine zwischenmenschliche Dimension hat. Und alle Teilnehmer erleben dies auf ihre eigene individuelle Art. Wer neu hinzustößt, ist willkommen und kann seine eigene Erfahrungen machen. Worin besteht der Lern- und Übungserfolg?

Entsprechend der Ausschreibung zum 7. Saarländischen Weiterbildungspreis dient „Tanzen auf die alten Schlager" sowohl der Fitness und Gesundheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch anderen Bildungszielen. Ja, gerade die Verbindung von Selbsterfahrung, Weiterbildung und Gesundheitsförderung zeichnet dieses Angebot der KEB aus. Selbstverständlich hat der Aspekt der Bewegungsförderung jedoch einen besonderen Stellenwert.

Um es mit den Worten von Bildungsminister Ulrich Commerçon (siehe Ausschreibungstext) zu sagen: „Bewegungsangebote müssen aber mehr leisten, als nur den Menschen zum Schwitzen zu bringen. Wichtig ist es dabei zu lernen, wie man sich richtig bewegt und wozu die Bewegung dient. Denn wird Bewegung übertrieben oder falsch ausgeübt, kann sie genau das Gegenteil bewirken und der Gesundheit schaden."

Dass mit Tanja Gelz eine erfahrene Seminarleiterin das „Tanzen auf die alten Schlager" mit

Menschenkenntnis, Einfühlsamkeit und Fachwissen betreut, ist das Wichtigste. Eine nach allen Regeln des Tanzsports oder der Medizin oder der gesundheitlichen Rehabilitation erfolgende Planung und Organisation spielt jedenfalls nicht die Hauptrolle. Dennoch lohnt es sich, die Sache auch einmal wissenschaftlich zu betrachten. An dieser Stelle wird sicherlich keine abschließende Expertise erwartet. Aber einige Ergebnisse aus der Forschung sind ohne Zweifel auch für die im Rahmen der Erwachsenenbildung konzipierte Seminarform „Tanzen auf die alten Schlager" übertragbar. In diesem Zusammenhang ist ein Interview aufschlussreich, das „Spiegel Online 2013 mit dem Musikkognitionsforscher Prof. Dr. Gunter Kreutz von der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg geführt hat. Prof. Dr. Kreutz weist darauf hin, dass Tanzen viel älter sei als schriftliche Aufzeichnungen über menschliche Kulturen. „Wahrscheinlich ist es in der Evolution so erfolgreich gewesen, weil es geholfen hat, die kognitiven Funktionen zu verbessern. Vielleicht hat sich die Menschheit nur durch den Tanz so weit entwickelt." Somit wäre Tanzen für die Geschichte und die kulturelle Entwicklung der Menschheit förderlich gewesen, ja, vielleicht noch immer oder sogar gerade heute hilfreich. Prof. Kreutz: „Tanzen ist erst einmal Bewegung – und Bewegung tut uns allen gut. Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele Menschen an Übergewicht und Diabetes leiden, weil sie sich zu wenig körperlich betätigen." Tanzen könne darüber hinaus das Selbstbewusstsein stärken und aufgrund von nachweisbaren Veränderungen im Hormonspiegel auch gegen Stress helfen, erklärt Kreutz. „Sich zu Musik zu bewegen, sei es nach Tanzschritten oder frei, wirkt entspannend und ist eine Wohltat für die Seele."

Ferner gebe es auch langfristige Effekte auf die Gesundheit. Kreutz: „In einer großen epidemiologischen Studie konnte gezeigt werden, dass Paartanzen das Demenzrisiko reduziert – und zwar um 76 Prozent, und damit weitaus besser wirkt als Kreuzworträtsellösen, 47 Prozent, und Lesen, 35 Prozent. Wir wissen, dass musizierende Kinder, ihre verbale Merkfähigkeit verbessern. Dieser positive Effekt gilt auch für Erwachsene. Anscheinend ist das Tanzen eine so komplexe Angelegenheit, das Motorik, Aufmerksamkeit, Langzeitgedächtnis und Kurzzeitgedächtnis beansprucht. Es wird weit unterschätzt, wie viel Hirnkapazität das gemeinsame Tanzen in Anspruch nimmt."

Tanzen könne offenbar auch heilsam sein. „In einer aktuellen Studie wird von einer Patientin mit Multipler Sklerose berichtet, die nach einer fünfmonatigen Tanztherapie tatsächlich auf eine von zwei Gehhilfen verzichten konnte. Bei Parkinson-Patienten konnte nachgewiesen werden, dass durch angeleitetes Tanzen sehr starke Verbesserung in ihrer Mobilität erreicht werden konnte. Das sind äußerst eindrucksvolle

Hinweise auf quasi pharmakologische Wirkungen von Musik und Tanz. (...) Es ist sehr positiv für das Selbstbild, wenn ich als Patient merke: Ja, ich habe noch etwas unter Kontrolle und: Ich habe schöne Empfindungen. Man geht davon aus, dass der Puls in der Musik die Menschen antreibt, auch wenn die Motorik sonst durch Erkrankungen stark gestört ist. Medikamente und Operationen mögen die physische Ursache eines Problems bekämpfen – sie reichen allein bei weitem nicht aus, um Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität zu verschaffen", sagt Kreutz.

Zusammenfassung und Ausblick

Bei „Tanzen auf die alten Schlager" werden mehrere der Aspekte, die der zitierte Wissenschaftler benannt hat, realisiert. Ja, in gewisser Hinsicht und selbstverständlich auch bis zu einem gewissen Grad bestätigen die Erfahrungen der Teilnehmenden die Aussagen des Experten.

Dabei bleibt dieses Angebot prinzipiell offen. Es folgt keiner starren Methodik oder einem festen Modell. Die Offenheit oder auch „die Lockerheit", die einige Teilnehmer hervorheben, gehört zum Konzept.

„Tanzen auf die alten Schlager" findet sein Publikum, obwohl es sicherlich nicht jeder Tänzerin und nicht jedem Tänzer, und schon gar nicht allen, die sonst nicht tanzen, gefallen wird. Aber es bietet für viele Menschen einen Zugang zu einer Bewegungsform, die mit Geselligkeit und einem gewissen Wohlfühlfaktor verbunden ist. Insofern handelt es sich um ein vielversprechendes Format, das in seiner Offenheit und Niederschwelligkeit Vorbild für andere Bildungsbereiche sein kann.

Denn hier geht es nicht bloß um Wissensvermittlung und Information, ebenso wenig ist es ein reines Trainingsprogramm. Nicht zu vergessen ist, dass hier eine Atmosphäre gegeben ist, die auch für Menschen, denen ein klassischer Vortragsabend eher fremd wäre, attraktiv ist. Auf diese Weise eröffnen sich Zugänge auch zu anderen Bereichen der Erwachsenen- und Weiterbildung.

Das Tanzen ist geradezu sinnbildhaft für aufeinander zugehen und miteinander aktiv sein. „Tanzen auf die alten Schlager" bringt die Menschen auf eine unspektakuläre Art und Weise miteinander in Bewegung und ins Gespräch. Die Teilnehmenden öffnen sich für Begegnungen, erweitern ihren Horizont, werden aufmerksam auf andere Angebote und Formen der Erwachsenenbildung. Das ermuntert sie zum Ausprobieren der eigenen Möglichkeiten – unabhängig von Alter, Herkunft und Bildungsgrad. Insofern ist „Tanzen auf die alten Schlager" auch eine soziale Einrichtung im besten Sinne. Damit bekommen viele Menschen die Möglichkeit, an Leib und Seele und im Kopf beweglich zu bleiben oder zu werden.

Blick in Publikum

Sonderwürdigung

„Lernen in Bewegung—bewegtes Lernen der VHS Völklingen

v.l.n.r.: Bildungsstaatssekretärin Christine Streichert-Clivot, Silke Eckel-Speicher, VHS Völklingen, Doris Pack, MdEP a.D. und die Abgeordneten des Landtages Jutta Schmitt-Lang, Jürgen Renner und Barbara Spaniol

Ausgangspunkt

Basis für die Überlegung, „Bewegung" in den traditionellen Fremdsprachenunterricht in der Erwachsenenbildung einfließen zu lassen, war die Feststellung, dass für viele Teilnehmende der Sprachenunterricht unbefriedigend und nicht effektiv genug ist, weil sie ihre Ansprüche an sich selbst, ihr Sprachenlernen und ihre erwarteten Erfolge nicht realisieren können, weil v.a. auch die Gedächtnisleistung des Gehirns, die Konzentration und die geistige Frische mit zunehmendem Alter und mit zunehmender Alltagsbelastung abnehmen. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Erwachsenenbildung äußern bei regelmäßigen Feedback-Runden genau diese Probleme. Beim Lernen werden zwar Informationen aufgenommen, aber sie können zumeist nicht miteinander verbunden und angewendet werden. Viele Studien belegen, dass gelerntes Wissen nicht in das Langzeitgedächtnis übergeht, formales Lernen also nicht immer den gewünschten Erfolg bringt.

Das Projekt Bewegungslernen startete mit einer kurzen, nicht repräsentativen Umfrage bei 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmern der VHS Völklingen im Programmjahr 2016/2017. Die Teilnehmenden wurden zu ihren Empfindungen bezüglich des Lernens und des Unterrichts zu ihrer Schulzeit und im Vergleich dazu zu ihrer Zeit als Lernende in der Erwachsenenbildung befragt. Sie sollten dazu einfach Smileys ankreuzen, die unterschiedliche Empfindungen zeigten. 38 Teilnehmende empfinden das Lernen als Erwachsene als positiv, nur zwei dagegen als negativ. Bei der Erinnerung an die eigene Schulzeit sieht das deutlich anders aus. Zwar erinnerten sich immerhin noch 17 Erwachsene gerne an ihre Schulzeit, und verknüpften damit positive Erfahrungen, aber 23 dagegen kreuzten auf einem Fragebogen alle negativen Gefühle von traurig bis wütend an. Dies zeigt vor allem eines, nämlich dass Erwachsene, auch unabhängig von negativen Schulerfahrungen in der Kindheit, den Wunsch haben zu lernen.

Im nächsten Schritt haben wir an der VHS Völklingen im Frühjahr 2017 ein kleines Team zusammengestellt, das sich etwa ein Jahr lang in unregelmäßigen Abständen zu einem Erfahrungsaustausch getroffen hat. Dazu gehörten: Silke Eckel-Speicher (Hauptamtliche Pädago-

gische Mitarbeiterin, Leiterin des Fachbereichs Sprachen an der VHS Völklingen und Dozentin für Englisch und Italienisch, Marius Schäfer (Lehramtsstudent für Englisch und Sport und Dozent an der VHS Völklingen für Englisch), Helene Hausinger (Dozentin der VHS Völklingen für Gedächtnistraining) und Marion Klinkmüller (Physiotherapeutin und Coach). In mehreren Teamsitzungen kamen die beteiligten Personen zu folgenden Ergebnissen.

Eine Fremdsprache zu erlernen und anzuwenden, verlangt von den Teilnehmenden sehr viel. Es geht nie immer nur um den Erwerb von Wortschatz und grammatischen Regeln, oder um die sichere Verwendung von Sprachbausteinen und gelungenes Hörverstehen, sondern jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer ist gefordert, sich in einem gewissen Maße zu öffnen, sich zu präsentieren, über sich, seine Interessen, sein Leben, seinen Alltag, seinen Beruf usw. zu sprechen, was vielen sehr schwerfällt.

Im Idealfall wird im Fremdsprachenunterricht viel mündlich agiert, um die neue Sprache zu einem selbstverständlichen Mittel der Kommunikation zu machen, um sich in privaten und auch beruflichen Situationen mitteilen zu können. Hierfür müssen häufig Hemmschwellen überwunden werden. Doch die Angst vor Fehlern und negativem Feedback, häufig tief verankert durch negative Schulerfahrungen, hindert gleichzeitig viele Teilnehmende daran.

Außerdem entspricht vieles im Fremdsprachenunterricht nicht dem natürlichen Erwerb von Sprache. Teilnehmende lesen sich Dialoge vor, ohne Augenkontakt, ohne Mimik oder Gestik. Kommunikation findet ausschließlich im Sitzen statt, in immer gleichen Konstellationen, aus nie wechselnden Perspektiven. Paar- oder Gruppenarbeit – so sie denn überhaupt stattfindet – wird vorzugsweise immer mit denselben Partnern durchgeführt. Dies sind keine natürlichen Kommunikationssituationen. So ist es wenig verwunderlich, dass viele Teilnehmende davon berichten, außerhalb des Unterrichtsraumes die Sprache nicht anzuwenden, weil sie Versagensängste haben oder Ängste vor Fehlern.

Was ein standardisierter Sprachunterricht meist auch nicht leisten kann, ist, auf die verschiedenen Lerntypen einzugehen. Jeder Mensch lernt anders. Es gibt visuelle, auditive, motorische und kommunikative Lerntypen. Diesen gerecht zu werden, ist im Schulunterricht in der Regel kaum möglich, dafür sollte aber in Kursen in der Erwachsenenbildung, so sie denn unabhängig von Lehrplänen und Lernzielen stattfinden, mehr Spielraum sein.

Ziel:

Das zu benennende Ziel wäre jetzt, die Unterrichtsmethoden so anzupassen, dass Teilnehmende im Fremdsprachenunterricht in der Erwachsenenbildung effektiver lernen, mehr

Lernerfolge haben, das Gelernte besser ins Langzeitgedächtnis übergeht und möglichst viele Lerntypen erreicht werden.

Dazu sollen dem Lernenden alle möglichen Lernhilfen gegeben werden. Benötigt wird also ein Unterricht, der das selbstständige Lernen in großem Maße fördert und es vielen, evtl. allen Lernenden ermöglicht, ihren optimalen Weg selbst zu finden. Gleichzeitig sollen Stress und Blockaden weitestgehend abgebaut werden.

Es gibt einige Studien dazu, wie man Fremdsprachenunterricht effektiver gestalten kann, z.B. durch das Einbringen von Visualisierung, von Bewegung oder Entspannung in den Unterricht. Insbesondere also das mehrkanalige Lehren und Lernen soll zu besseren Behaltensleistungen führen. Die meisten Studien und Unterrichtspläne beziehen sich jedoch auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, spezielle Forschungen zur Erwachsenenbildung gibt es kaum oder gar nicht. Dennoch lässt sich Vieles aus der Forschung auf unterschiedlichen Ebenen (z.B. Sprachwissenschaft, Medizin, Sportwissenschaft) in den Sprachunterricht mit Erwachsenen einbringen.

Lernen und Lehren mit Bewegung:

Unser Projekt an der Volkshochschule Völklingen konzentriert sich auf das Unterrichten und Lernen mit Bewegung. Dies ist letztendlich kein neuer Gedanke. Im Mittelalter bereits gab es das Chorsprechen der Mönche im Kreuzgang zum Auswendiglernen und in China gehört Tai Chi schon seit der frühen Geschichte des Landes zum Unterricht.

Die moderne Gehirnforschung macht mit vielfältigen Methoden zur Diagnose und zur Forschung das Denken „sichtbar“. Dazu gehören bildgebende Verfahren, Messung von Hirnströmen, Magnetresonanzaufnahmen oder die Positronen-Emissions-Tomographie. Dadurch wissen wir, dass die linke Gehirnhälfte mehr für Sprache und Rhythmus zuständig ist, die rechte Gehirnhälfte stärker für Prosodie (Sprachmelodie), Emotionen und räumliche Empfindung. Z.B. wird die linke Gehirnhälfte durch die zu erinnernden Wörter und gleichzeitig die rechte durch die bildhafte Vorstellung der Wortinhalte aktiviert. Hören und Gliedmaßen werden kreuzweise vom Gehirn gesteuert, d.h. das linke Ohr aktiviert das in der rechten Hemisphäre gelegene Hörzentrum und umgekehrt. Diese kreuzweise Steuerung kann man sich zunutze machen, indem man Überkreuzbewegungen einsetzt, um dadurch sprachliche Zentren zu aktivieren.

Dank der vorliegenden Untersuchungsergebnisse weiß man, dass durch Bewegung neuronale Netzwerke aufgebaut werden. Kein Vorgang im Gehirn läuft isoliert ab, alles ist ein Zusammenspiel verschiedener Zentren und Areale. Bewegung aktiviert viele unserer geistigen Fähigkeiten. Bewegung integriert und verankert neue Informationen und Erfahrungen in unseren neuronalen Netzwerken. Die Verwendung von Sprache ist per se schon an Bewegung geknüpft, ob es um das Schreiben geht und die dafür notwendige Hand- Augen-Koordination, oder um das Sprechen, bei dem unzählige Muskeln im Gesicht bewegt werden. Die Forschung bestätigt, dass Bewegungslernen einen günstigen Einfluss auf die Speicherung im Gehirn hat, Bewegung klärt auch Gedanken.

„Forschungsergebnisse beleuchten kontinuierlich die starken neuronalen Verbindungen zwischen den Bewegungszentren im Gehirn und den Zentren für kognitive Tätigkeiten.“ (Hannaford, 131)

Mehrere didaktische Untersuchungen für den Fremdsprachenunterricht bestätigten die These, dass Bewegungen mit mittlerer Kraftanstrengung die besten geistigen Leistungen erreichen (Yerkes u.a.; vgl. Schiffler, Seite 12). Viele weitere Forschungsergebnisse listen Ludger Schiffler und Carla Hannaford in ihren Arbeiten auf. Die Ergebnisse lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

Kurze und leicht durchzuführende Bewegungen, die kaum merklich in den Unterricht eingebaut werden, unterstützen den Energieaufbau, die Konzentration, die Motivation, die Verankerung von Lerninhalten, die Gedächtnisleistung und die geistige Frische!

Darüber hinaus können gerade im Sprachunterricht viele Inhalte auch mit und in Bewegung vermittelt und angewendet werden. Das baut Barrieren und Hemmungen ab. Sprache wird in Aktion umgesetzt und so zu einem natürlichen Spracherlebnis. Neue Wörter oder neue Grammatikinhalte können dadurch wesentlich besser behalten werden.

Lautadorin Doris Pack, MdEP a.D.

Eigentlich – so habe ich mir sagen lassen – ist im schulischen Sprachenlernen längst die Erkenntnis zur Praxis geworden, wonach mit Bewegung das Lernen erleichtert wird. Und dies hat Auswirkungen: So stellt die VHS im Regionalverband Saarbrücken in ihren letzten Jahresberichten fest, dass immer mehr Kursteilnehmer/innen in ihrer Schulzeit offensichtlich so gut Englisch lernen bzw. gelernt haben, dass Englisch an der VHS mehr auf höherem Niveau nachgefragt wird als dies noch vor ein paar Jahren der Fall war.

Eine Weiterbildungseinrichtung ist der Erkenntnis bewegten Lernens mit wissenschaftlicher Vorarbeit nachgegangen und setzt einen Sprachkurs mit Bewegung seit zwei Jahren erfolgreich um. Wie das geht, kann uns Frau Eckel-Speicher von der VHS Völklingen selbst erläutern.

Zwei unterschiedliche Ansätze des Bewegungslernens

Nach etwa einem Jahr theoretischer Auseinandersetzung mit dem Thema, stellte sich nun die Frage, wie sich Bewegungslernen in den Fremdsprachenunterricht mit Erwachsenen

Dozentinnen und Dozenten, die neue Wege im Fremdsprachenunterricht gehen möchten, sollten sich mit den Forschungsergebnissen vertraut machen. Es ist äußerst wichtig, von Methode und Wirkung überzeugt zu sein, um einen effektiven Unterricht leisten zu können. Nur mit guten Argumenten können Lehrende auch ihre Teilnehmenden von der Wirksamkeit der angewendeten Methoden überzeugen.

einbauen lässt. Grundsätzlich sollte die Unterrichtseinheit nicht zur Turneinheit werden, die Bewegungselemente nicht zu viel Zeit beanspruchen, in normaler Alltagskleidung ausgeführt werden können, keine körperliche Belastung für die Teilnehmenden darstellen. Außerdem sollten die Übungen auch von den Teilnehmenden zuhause gemacht werden könnten.

Frau Marion Klinkmüller (Physiotherapeutin und Coach) stellte dem Bewegungsteam in einer ausgedehnten Übungsstunde Bewegungen vor, die vor oder auch während des Unterrichts durchgeführt werden können, die grundsätzlich körperliches Wohlbefinden auslösen, die Konzentration erhöhen, Blockaden abbauen. Die Bewegungen fördern die Bildung von neuronalen Verbindungen. Darüber hinaus sollten auch Entspannungsübungen oder Atemübungen zum Repertoire gehören.

Die Bewegungen können allen möglichen Techniken entnommen sein, von Tai Chi bis Yoga. Es empfiehlt sich für die Lehrenden, sich nicht nur mit der entsprechenden Fachliteratur (siehe auch beigefügte Literaturliste) zu befassen, sondern selbst den ein oder anderen Kurs zu belegen, um Sicherheit und Erfahrung zu gewinnen. Dies traf auf alle Mitglieder im Team

„Bewegungslernen“ zu. Zahlreiche Übungen findet man auch in den Arbeiten von Dennison/Dennison, Katz/Rubin und Mommert-Jauch/Jauch. Hier sollen nur einige Beispiele genannt werden:

Energiegähnen: Massage der Muskeln im Bereich des Temporalmandibulargelenks (Dadurch entspannt der gesamte Gesichtsbereich, Sprechen und Kommunikation werden gefördert.)

Die liegende Acht: kann mit Schreiber und Papier durchgeführt werden, aber auch mit Händen und Armen in der Luft (fördert die Augen-Hand-Koordination, fördert die Konzentration).

Gespannte Lockerheit: vermittels verschiedener Übungen werden Arme, Hände, Beine und Füße erst angespannt und dann entspannt. Dies sorgt für eine lockere Muskulatur und ausreichende Sauerstoffzufuhr. In diesen Bereich fallen auch verschiedene Atemübungen.

Überkreuzbewegungen: Viele Übungen machen sich die Überkreuz-Steuerung im Gehirn zunutze und vernetzen die beiden Gehirnhälften miteinander, dadurch wird auch die Gehirnleistung erhöht.

Viele weitere Übungen finden sich in den genannten Arbeiten und können leicht auch im Unterricht als Einstimmung oder für Bewegungspausen verwendet werden,

Darüber hinaus wurde nach Übungen gesucht, die Sprache und Bewegung unmittelbar miteinander kombinieren. Hier finden sich viele Anregungen bei Ludger Schiffler oder Marion Grein, die neueren Auflagen der Fremdsprachenlehrbücher führen auch selbst schon verschiedene Übungen ein, die die Teilnehmenden in Bewegung bringen, und jede Dozentin, jeder Dozent darf auch selbst kreativ werden. Wichtig ist: Gemeinsam Bewegungen auszuführen und dabei noch laut zu sprechen, hat einen enthemmenden Effekt. Gleichzeitig stärken Übungen, die mit Bewegung ausgeführt

werden, die Behaltensleistungen des Gehirns. Im Folgenden sollen nur einige wenige Beispiele genannt werden, wie man Sprachenlernen mit Bewegung verknüpfen kann:

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, ihre Aussagen mit übertriebener Mimik und Gestik, oder besonders lauter oder leiser Stimme zu machen. Hörverstehen und Sprechen kann auch mit Pantomime erfolgen.

Bestimmte Satzbausteine, Vokabeln oder Ähnliches können im Chor gesprochen werden. (Wenn der Unterrichtsraum es hinsichtlich Größe und Ausstattung zulässt, kann auch dabei gegangen werden.)

Wichtig sind Partner- oder Gruppenarbeit: dabei geht es häufig um eine szenische Darstellung. Dialoge werden nicht einfach vorgelesen. Die Teilnehmenden erhalten Zeit, sich einzulesen und dürfen dann die Dialoge szenisch vortragen, mit wenigen Blicken ins Buch, häufig im Stehen, gezielt mit Blickkontakt, um eine natürliche Gesprächssituation zu imitieren.

Bei kürzeren Dialogen werden auch immer wieder die Partner gewechselt. So lernt der Teilnehmende sich immer wieder neu zu orientieren.

Teilnehmende fragen sich selbst in Paararbeit ab. Immer laut und gleichzeitig. So hat der Einzelne nicht das Gefühl, dass alle Augen auf ihn gerichtet sind. Die Korrektur erfolgt durch den Partner. Bei Nachfragen stehen Dozentin oder Dozent zur Verfügung.

Eine weitere Möglichkeit sind Kommandospiele, bei denen die Teilnehmenden selbst agieren müssen. So werden sie zu sprachlich Handelnden und autonomen Lernern.

Auch können Abfragen gemacht werden, indem man sich einen Softball zuwirft, und dann dem Fänger eine Aufgabe stellt.

Orthografie kann durch Schreiben in der Luft eingeübt werden. Das Ganze kann dann zu einem Ratespiel abgewandelt werden.

Eine weitere Möglichkeit ist auch in der Erwachsenenbildung das Laufdiktat. Dabei werden an einer oder mehreren Stellen im Raum Texte verteilt und die Teilnehmenden gehen zu den Texten, prägen sie sich ein und notieren sie an ihrem Platz. Dies ist vor allem bei neuem Vokabular oder grammatischen Besonderheiten wichtig.

Viele weitere Übungen sind denkbar. Möglich ist, was gefällt und auch Wirkung hat. Dabei muss stets beachtet werden, dass die körperliche Konstitution der Teilnehmenden die Übungen auch zulässt.

Die Durchführung – Lernen in Bewegung – Bewegtes Lernen

Am 19. Oktober 2017 startete dann der erste Pilotkurs unter der Leitung von Frau Silke Eckel-Speicher, der die Kombination von Lernen und Bewegung bereits im Titel und in der Konzeption trug, als Englischsprachkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Stufe A1/0). Der Kurs begann mit sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die sich nach Lektüre der Ausschreibung im Programmheft ganz bewusst für diesen Kurs entschieden haben. Durch diese ge-

zielte Ausschreibung meldeten sich nur Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, die grundsätzlich offen waren für dieses Angebot. Es zeigte sich bereits im Verlauf des ersten Semesters, dass alle Übungen bereitwillig mitgemacht wurden und nie Diskussionen über die Sinnhaftigkeit der Übungen aufkam. Alle Teilnehmenden sind immer wieder aufgefordert, Feedback zu den einzelnen Übungen zu geben, was auch gerne gemacht wird.

Hemmschwellen müssen nicht überwunden werden. In traditionell organisierten Kursen, vor allem wenn diese auch schon lange bestehen, reagieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer häufig mit Irritation und Ablehnung, wenn man aus der Routine ausbricht. Für diese Kurse empfiehlt sich ein sehr bedachter Einstieg.

Nach mittlerweile zwei Jahren sind immer noch sechs der ursprünglich sieben Anfängerinnen und Anfänger dabei. Eine Teilnehmerin hat aufgehört, eine Teilnehmerin ist neu dazugekommen. Die Gruppe ist stabil. Gelegentlich bringen auch die Teilnehmenden selbst Ideen für Übungen mit.

Die Kurskonzeption für jede Unterrichtsstunde muss wohldurchdacht sein. Als Dozent empfiehlt es sich, ein gewisses Repertoire an Übungen zu haben, damit man auch immer wieder Abwechslung in die Abläufe einbringen kann. Grundsätzlich ist bei der Auswahl der Übungen darauf zu achten, ob die Bewegungsübungen eher Energie freisetzen oder vor allem konzentrations- oder entspannungsfördernd sein sollen. Dies ist jeweils auch abhängig vom zu bearbeitenden Stoff.

Eine Unterrichtsstunde gestaltet sich in der Regel nach folgendem Schema:

Begrüßung

Einstieg mit einer Bewegungsübung (Dazu gehört grundsätzlich eine Erklärung, was die Übung bewirken soll.)

Bearbeitung des geplanten Unterrichtsstoffes / Besprechung evtl. Hausaufgaben (Dabei werden manche Übungen unter dem Gesichtspunkt „bewegtes Lernen“ durchgeführt, viele Übungen auch ganz traditionell vom Sitzplatz aus.)

Resümee

(Hausaufgaben) und Verabschiedung

Die Gruppe agiert gerne und unbefangen miteinander. Gruppenarbeit, Partnerarbeit und Partnerwechsel sind völlig unproblematisch. Die Gruppe zeichnet sich dadurch aus, dass immer sehr viele Fragen gestellt werden. Die Teilnehmenden sprechen über Probleme mit der Sprache und mit Übungen ganz offen. Die Angst vor Fehlern scheint geringer als in anderen Kursen. Der Lernfortschritt ist ohne Vergleichsgruppe nicht objektiv zu beurteilen. Mehrere Teilnehmende aus diesem Kurs haben allerdings im Laufe der Zeit erzählt, dass sie viele negative Lernerfahrungen hatten und sich deshalb bewusst für den Bewegungskurs entschieden haben. Dass diese nun bereits zwei Jahre den Sprachenkurs besuchen, mag als Lernerfolg gewertet werden. Viele bestätigen, dass sie in diesem Kurs mehr Selbstverstrauen im Umgang mit der Sprache gewonnen haben, auch wenn sie selbst den Eindruck haben, häufig Fehler zu machen. Der Kurs wird auf jeden Fall in der bestehenden Form weitergeführt.

In einem nächsten Schritt sollen nun die anderen Dozentinnen und Dozenten an der VHS Völklingen in verschiedenen Fortbildungen mit diesem Kurskonzept vertraut gemacht werden.

Preisträger Historie

Im Folgenden werden die früheren Preisträger des Saarländischen Weiterbildungspreises aufgelistet, die Träger des 1. Preises mit Bild oder eine Gesamtaufnahme der Preisträger.

Verleihung des 1. Saarländischen Weiterbildungspreises 2007

"Den demografischen Wandel gestalten"

Erster Preis: Landesmedienanstalt Saar mit dem Projekt Onlinerland Saar. Laudatorin: Bildungsministerin Annegret Kramp-Karrenbauer

Zweiter Preis: Demenz-Verein Saarlouis e.V. für sein Projekt Gerontopsychiatrische Fort- und Weiterbildung. Laudator: Thomas Schmitt, MdL

Dritter Preis: Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes (HTW) mit dem Projekt Generationenübergreifende Produkte und Dienstleistungen. Laudatorin: Heidrun Möller, MdL

Verleihung des 2. Saarländischen Weiterbildungspreises 2009

"Wege zu mehr Bildungsbeteiligung"

Auftritt des Siegers des Europa RAP- und Videocontest vom 5. Juni 2009

Erster Preis: Universität des Saarlandes für das Projekt Förderunterricht für Jugendliche mit Migrationshintergrund . Laudatorin: Bildungsministerin Kramp-Karrenbauer

Zweiter Preis: VHS Regionalverband Saarbrücken für das Projekt „Lernort Ich“ Laudatorin: Isolde Ries

Dritter Preis: Neue Arbeit Saar gGmbH für das Projekt Wiedereinstiegskurs „Verkaufsberaterin“. Laudator: Thomas Schmitt

Dritter Preis: ESH Püttlingen für das Projekt „Soziales Kaufhaus“. Laudator: Dr. Christoph Hartmann

Verleihung des 3. Saarländischen Weiterbildungspreises 2011

"Lernzugänge der Zukunft"

Erster Preis: Christlichen Erwachsenenbildung Merzig e.V. (CEB) für das Mehrgenerationendorf mit Freiwilligen Akademie Bietzerberg. Laudatorin: Gisela Rink, MdL

Zweiter Preis: Biosphären-VHS St. Ingbert, Laudatorin: Barbara Spaniol, MdL

Sonderpreis 1: Landesinstitut für Präventives Handeln für das Projekt SAARBOB. Laudatorin: Claudia Willger, MdL

Sonderpreis 2: Landeszentrale für politische Bildung für „Farbenblind – Song gegen Rassismus“. Laudatorin: Isolde Ries, MdL

Verleihung des 4. Saarländischen Weiterbildungspreises 2013

„Miteinander lernen – voneinander lernen“

Erster Preis: VHS Völklingen für das Projekt Mythenjäger. Laudatorin: Christiane Blatt, MdL

Zweiter Preis: Europäische Akademie Otzenhausen für das Projekt „Reise ins Herz Europas“. Laudator: Thomas Schmitt, MdL

Dritter Preis: Russisches Haus für das Projekt „Stärkung von Kompetenzen“ Laudatorin: Christiane Blatt, MdL

Dritter Preis: Familienbildungsstätte Neunkirchen für das Projekt „Alt singt mit Jung / Musik kennt keine Grenzen“ Laudator:Thomas Schmitt, MdL

Würdigung weiterer Bewerbungen
Kunstpunkte der Neuen Arbeit Saar / FEST-O Learning Tube / „Nichtbehinderte erleben und gestalten gemeinsam“ bei der VHS des Regionalverbandes Saarbrücken

Verleihung des 5. Saarländischen Weiterbildungspreises 2015

„Integration durch Bildung“

Erster Preis: VHS Regionalverband Saarbrücken Lernallianz für Inklusion: St. Arnual in Bewegung – Ein Stadtteil macht sich auf den Weg zur Inklusion Laudatorin: Barbara Spaniol, MdL

Zweiter Preis: VHS Völklingen. Sprachoffensive Deutsch. Laudatorin: Gisela Rink, MdL

Zweiter Preis: Katholische Erwachsenenbildung Saar-Hochwald Hallo Deutschland! – Erstorientierung für Flüchtlinge . Laudator: Stefan Krutten, MdL

Verleihung des 6. Saarländischen Weiterbildungspreises 2017

„Integration durch Bildung“

Erster Preis: KEB im Kreis Saarlouis e.V.: „Fragt uns! Wir sind die letzten ...“, Laudatorin: Jutta Schmitt-Lang, MdL

Erster Preis: Adolf-Bender-Zentrum: Gleiches Recht für Alle – Gegen Ausgrenzung und Diskriminierung

Dritter Preis: Caritas Saar-Hochwald e.V.: Gegen Fremdenfeindlichkeit und Rassismus

Belobigung: Ganztags-GemS Marpingen: „Die neue politische Studienfahrt-Schulpartnerschaft“