

Bewegung: vielfältig, komplex, geistreich!

Zusammenfassung.

Der Begriff Bewegung wird in klassischer Weise mit Sport und mit körperlicher Fitness in Verbindung gebracht. Bewegung ist aber mehr, Bewegung ist vor allem für Kinder eine entscheidende Ressource - die sie freudvoll, selbstbestimmt und kompetent einsetzen möchten – die wesentlich dazu beiträgt, ihre Entwicklung als Ganzes zu organisieren. Hierzu gehören auch wichtige Kernkompetenzen wie u. a. Wagnisbereitschaft, Risikobewertung, Selbstwertgefühl und Selbstsicherungsfähigkeit. Grundvoraussetzung sind aber Bewegungsangebote an denen Kinder wachsen können.

Einleitung

Der folgende Beitrag hat zum Ziel, auf die Bedeutung „besonders entwicklungsfördernder“ Bewegungsanforderungen vor dem Hintergrund veränderter sozial-ökologischer Bedingungen des Aufwachsens von Kindern hinzuweisen. Dabei ist hervorzuheben, dass insbesondere Kinder im Vor- und Grundschulalter eine besonders hochsensible und kritische Reifungs- und Entwicklungsphase durchlaufen, in der nicht nur wichtige biologische Ausdifferenzierungsprozesse für die physische Gesundheit stattfinden sondern auch elementare psycho-soziale Kernkompetenzen für das gesamte Leben erworben werden. Damit diese Phase optimal genutzt und unterstützt werden kann, sind Kinder auf eine Umgebung angewiesen, die sie vielfältig herausfordert und nicht unterfordert.

Kinderalltag heute

Sich viel bewegen, draußen - ohne Aufsicht von Erwachsenen - herumtollen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten - das war noch vor 30 / 40 Jahren für Kinder eine Selbstverständlichkeit. In der heutigen Zeit hat sich die Lebenssituation von Heranwachsenden im Zuge gesellschaftlicher Veränderungen entscheidend gewandelt:

- Kinder finden immer **weniger Spiel- und Bewegungsräume** vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan ausleben dürfen,
- Kinder werden im Zuge organisierter Fördermaßnahmen durch **angeleitete Aktivitäten** Erwachsener zunehmend verplant („verplante Kindheit“),
- Kinder begeben sich immer mehr **statisch passiv sitzend** in den Einfluss der multimedialen Spiel- und Informationstechnologie (Erfahrungen aus „zweiter Hand“),
- Kinder haben immer **weniger Spielpartner**, sie spielen häufig allein,
- Kinder werden durch verunsicherte und in ihrem Erziehungsverhalten zur **Überbehütung** neigende Erwachsene in ihrem spontanen Spiel- und Bewegtrieb immer mehr eingeschränkt.

Diese Fakten stehen im deutlichen Widerspruch zu den heute anerkannten Erkenntnissen, dass Kinder auf eine bestimmte Quantität sowie Qualität von Bewegung zur Sicherung ihrer ganzheitlichen Entwicklungsprozesse angewiesen sind. Insbesondere in den ersten 11 Lebensjahren brauchen Kinder vielfältige herausfordernde, wag-

nisbesetzte und offene Bewegungshandlungen wie klettern, steigen, balancieren, springen, schwingen, schaukeln etc. Bedauerlicherweise neigen aber gerade Erzieher im Allgemeinen dazu, die Bewegungsräume sehr sicher zu gestalten und die Bewegungshandlungen der Kinder vorschnell zu reglementieren. Weil Unfälle drohen, soll alles langsam geschehen und übersichtlich bleiben. Die Bewegungsbedürfnisse der Kinder werden somit unreflektiert an den Verhaltenstypus der Erwachsenen angepasst. Dabei ist häufig das Gegenteil der Fall. Viele Erkenntnisse bestätigen die Zusammenhänge zwischen ungenügender Bewegungskontrolle und zunehmender Unfallhäufigkeit im Kindergarten- und Grundschulalter. So sind Stürze auf ungenügende Körper- und Bewegungserfahrungen, insbesondere mangelndes Gleichgewicht, viele Zusammenstöße auf geringe Reaktionsfähigkeit und die Unfähigkeit zurückzuführen, eigene Bewegungen mit denen anderer zu koordinieren. Für jüngere Kinder (4 bis 6 Jahre) weisen *Kambas u. a.* (2004) die Bedeutung ungenügend entwickelter Motorik als Unfallursache nach: bei 77 % der in Kindergärten registrierten Unfälle stehen motorische Defizite als Ursache im Vordergrund, während bei 14 % technische Ursachen zu verzeichnen sind (9 % andere Ursachen).

Welche Qualität von Bewegung benötigen Heranwachsende zur Unterstützung ihrer Entwicklung?

Der natürliche Motor der Entwicklung von Kindern ist ihre Neugier und ihr unsagbarer Hunger nach vielfältigen Bewegungsanlässen. Ihr ständiger Drang zum steigen, klettern, rutschen, drehen, schleudern, schwingen, balancieren, herunter springen ist Ausdruck davon.



Abb. 1: Sich „lustvoll freiwillig schindend“ von seinen Bedürfnissen getragen

Diese Bewegungsgrundtätigkeiten sind die Grundlage einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung. Sie entsprechen dem „natürlichen“ Bewegungsdrang und stehen erst einmal nicht für das Ziel, motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Gesundheit zu steigern. Sie sind der spielerische Zugang des Kindes zu seiner Welt. Der Leser muss sich nur seiner eigenen Kindheit bewusst werden. Es ist ein von Neugier geleitetes Grundbedürfnis, sich immer wieder an eine vorerst unberechenbare Herausforderung heranzutasten. „Ein Gefühl von Kompetenz und eine Überzeugung, durch das eigene Tun etwas bewirken zu können, scheint das allgemeine Kennzeichen dieser Kinder zu sein“ (*Göppel* 1997). Infolgedessen sollten folgende an die Bewegung geknüpfte Erwartungen seitens der Kinder zum Tragen kommen:

- Das neugiergesteuerte Erkundungs- und Entdeckerverhalten der Kinder soll angeregt werden.
- Vielfältige taktile, vestibuläre und kinästhetische Sinneserfahrungen sollen ermöglicht werden.
- Risikokompetenz soll durch eigene Wagniserfahrungen in grenzwertigen Situationen ausgebildet werden.
- Das Bedürfnis, selbst zu planen und zu gestalten, soll durch offene, die Selbsttätigkeit und Kreativität der Kinder ansprechende Bedingungen angeregt werden.
- Die motorische Entwicklung soll durch das Erfahren komplexer Grundtätigkeiten umfassend gefördert werden.
- Den unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen soll durch eine Differenzierung der Herausforderungen und der Bereitschaft überschaubare Risiken einzugehen entsprochen werden.
- Soziales Lernen soll durch Aufgabenlösungen die gemeinsames und koordiniertes Handeln und Planen erfordern angeregt werden.

Die besten Impulse und Anregungen für die Entwicklung sind diejenigen, die das Kind sich aus einer reichhaltig strukturierten Umwelt selbst zusammenstellen kann. In der Regel spüren Kinder intuitiv, welche Impulse jeweils in einer sensiblen Phase ihrer Entwicklung von Kompetenzen fruchtbar sind. Kinder brauchen deshalb einen Raum für Versuche, Experimente, Wagnisse und auch Fehler. Sie erfahren dadurch viel über eigene Grenzen und gewinnen ein immer konkreteres Bild von ihrer eigenen Leistungsfähigkeit.

Förderung der realistischen Selbsteinschätzung

Im Zusammenhang mit relevanten Persönlichkeitsmerkmalen scheint die *realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit* von zentraler Bedeutung für die Lebenskompetenz bei allen Kindern zu sein. Realistische Selbsteinschätzung wird als Kompetenz verstanden, die eigene(n) Fähigkeit(en) in Relation zu einer konkreten Aufgabenstellung einzuschätzen. „Wie weit komme ich auf dem am Boden liegenden Baumstamm, wenn er weiter hinten immer dünner und wackeliger wird?“ In einer solchen Situation spielt die Körperwahrnehmung des Kindes, insbesondere seine Kenntnis und sein Zutrauen in die eigenen körperlich-motorischen Fähigkeiten und seine Erfahrungen aus ähnlichen Situationen eine entscheidende Rolle. Positive Erfahrungen vermitteln dem Kind zunehmend ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und spielen eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts.

Zeitgemäße pädagogische Konzepte sehen in solchen herausfordernden Situationen des „Sich-Bewegens“ auch das spielerische „Sich-Aneignen“ wichtiger Kernkompetenzen, die einen positiven Transfer für alle Lebensbereiche darstellen können. „Lern dein Leben selbst in die Hand zu nehmen!“; „Erkenne deine Stärken und bringe sie zu Entfaltung!“; „Habe zu dir selbst Vertrauen!“; „Trage für das was du tust, selbst Verantwortung“.



Abb. 2: bewältigte Kletter- und Gleichgewichtsaufgaben stärken die innere und äußere Haltung

Sich trauen macht Selbstbewusst! Von der Unsicherheit zur Selbstsicherungsfähigkeit.

Kinder brauchen Freiräume, da sie sich aktiv an der Gestaltung ihres Lebens beteiligen wollen. Die kindliche Autonomie darf dabei nicht beschränkt werden. Erwachsene sollten auf dem Weg der Erziehung zur Selbstständigkeit und zur Eigenverantwortung zwar ein „Sicherheitsnetz“ spannen – dann aber müssen sie ihre Kinder auch alleine „balancieren“ lassen. Pädagogen sehen hierin einen wesentlichen erzieherischen Ansatz, Kinder frühzeitig zu befähigen, ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen, sich auf Gefahren einzustellen, sich selbst sichern zu lernen und ihr Handeln auf spezifische Situationen flexibel auszurichten.

Jedes Kind wird tagtäglich mit einer Fülle mehr oder weniger gefährlicher, risikoreicher Situationen konfrontiert, die mit Maßnahmen passiver Sicherheit teilweise zu entschärfen, aber nicht ganz zu vermeiden sind, auch nicht vermieden werden sollten. Im Gegenteil, wer lernt, mit unsicheren Situationen umzugehen, gewinnt an Sicherheit.



Abb. 3

Abb. 3 a: noch unsicher ob es gelingt

Abb. 3 b: zunehmende Sicherheit

Abb. 3 c: sich trauen bewirkt Selbstvertrauen und fördert die Selbstsicherungsfähigkeit



Charakteristisch für die Entwicklung von Kindern ist deshalb das Aufsuchen und An-

nehmen von Herausforderungen, dadurch Erproben sie ihre eigenen Möglichkeiten. Erfahrungen – Erfolg und Misserfolg gleichermaßen – sind notwendig für den gesamten Entwicklungsverlauf eines Kindes. *Vetter (2004)* weist daraufhin, dass zum Beispiel zum Laufen lernen das Fallen gehört. Auch beim Radfahren sind Stürze am Anfang trotz einer Vielzahl möglicher passiver Sicherheitsmaßnahmen kaum zu vermeiden; wenn Kinder dann ein bestimmtes Fertigniveau erreicht haben, suchen sie oft selbst, meistens im Vergleich mit anderen Kindern erschwerte, risikoreiche Situationen, um zu erproben und – sich selbst und anderen – zu beweisen wie gut, wie sicher sie ihr Fahrrad beherrschen; dabei sind mögliche Stürze durchaus einkalkuliert. Durch viel und vielseitiges Üben steigern sie nicht nur ihr Fertigniveau, sondern auch ihre Bewegungssicherheit und Handlungsfähigkeit.

Risikokompetenz – Etwas wagen und verantworten

Über die immer wieder neu geforderte Selbsteinschätzung in grenzwertigen Situationen zu bestehen werden die Selbstsicherungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein des Kindes nachhaltig herausgebildet. Das angestrebte Wagnis beginnt dort, wo das sicher Beherrschte verlassen wird, um sich in neuen Herausforderungen bestätigen zu können. Dies fordert und fördert in der Phase des Heranwachsens alle physischen, kognitiven und psychischen Fähigkeiten (Abb. 4).

Der Bewegungsbereich eignet sich in besonderem Maße, Sicherheit im Umgang mit Risiken zu erwerben, da Risiken in der Regel durch Variationen der Aufgabenschwierigkeit und /oder der Umfeldbedingungen dosiert werden können. Schwierigkeiten können im Grenzbereich motorischer Leistungsfähigkeit gewählt und so die eigenen Grenzen erfahren werden: Erfolg oder Misserfolg einer Handlung stellen sich direkt ein und können bzw. müssen situationsadäquat verarbeitet werden (*Hecker 1991*). Deswegen ist die „helfende Hand“ des Erwachsenen auch nicht immer eine wirkliche Hilfe. Im Gegenteil sie kann manchmal sogar sehr stark entwicklungshemmend sein. Kinder haben ein sehr gutes Gefühl dafür, was sie sich zutrauen können oder nicht. Sie schätzen ihre Leistungsfähigkeit sehr gut ein und trauen sich in der Regel auch in Gefahrensituationen nur das zu, wo sie sicher sind, dass sie es auch können.



Abb. 4: „ob das wohl gut geht?“

Bedacht und konzentriert tätigen sie jede Bewegung und jeden Handgriff, halten inne um sich neu zu orientieren, gehen zurück um einen anderen, vielleicht sichereren und erfolgreicher Weg zu suchen. Werden sie unsicher, kehren sie notfalls auch wieder um. Mit der gewonnen Erkenntnis es zunächst geschafft zu haben, schöpfen sie Mut für das nächste Mal.

Die Forderung nach pädagogisch verantwortbaren Wagnis- und Risikosituationen ist Anleitung zum Umgang mit Ängsten und Förderung der Selbstverantwortung. Die Bewegungssicherheit und die damit eng verknüpften psychisch-emotionalen Erfahrungen wie Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit wachsen in dem Maße, in dem Kinder herausfordernde Erlebnisse bestehen. Und nie wieder ist diese Schulung so wichtig wie in den ersten elf Lebensjahren. Es wäre fahrlässig, die hochsensiblen und kritischen Entwicklungsjahre unserer Kinder verstreichen zu lassen, ohne sie angemessen und vielfältig zu fordern.

Erwerb von Kernkompetenzen am Beispiel Klettern

Am Beispiel der Grundtätigkeit „Klettern“, an einem dafür ausgewählten „besonders entwicklungsfördernden“ Gerätearrangement (siehe auch www.besondersentwicklungsfordernd.de) wird exemplarisch verdeutlicht, welche Qualitätsansprüche heute an Bewegungsgeräte in Kindergarten, Schule und Verein gestellt werden müssen. Natürlich bedarf es dabei auch gut geschulter Fachkräfte, die die entscheidende Balance der Übersicherung und Untersicherung beschreiten müssen.



Abb. 5: Vertrauen kommt von sich etwas zutrauen

Das Klettern - eine motorische Grundtätigkeit von Kindern - an schwierigen Kletterstrukturen beansprucht sowohl den aktiven und passiven Bewegungsapparat in sehr komplexer Art und Weise und wirkt sich zudem positiv auf Faktoren wie Risikokompetenz, Selbstsicherungsfähigkeit und Selbstbewusstsein aus. Voraussetzung ist jedoch, dass die Bewegungsmöglichkeit herausfordert, d.h. Klettergerüste müssen hoch genug sein, sonst werden sie schnell langweilig. Aufgabe von Eltern, aber auch von pädagogischen Fachkräften ist es, genau solche Bedingungen zu schaffen, die es ermöglichen, dass die Kinder ihrem naturgegebenen Erkundungsdrang nachgehen und auf diese Weise - ganz unbewusst – ihr Selbstkonzept positiv beeinflussen können.

„Kinder brauchen auf Spielplätzen die Möglichkeit, sich Risiken auszusetzen und ihre

„Ängste zu überwinden“, sagt auch Ellen Sandseter, Psychologin am norwegischen Queen Maude University College gegenüber der „NYT“. *„Ich glaube, dass Klettergerüste und hohe Rutschen großartig sind“*, so Sandseter weiter. Langweilige Spielplätze sind ihrer Auffassung nach schlecht für Kinder, da sie die emotionale Entwicklung sogar hemmen können. Denn laut Sandseter brauchen Kinder eine aufregende Auseinandersetzung mit Höhe und Geschwindigkeit, um spätere Ängste zu überwinden. Sandseter und ihr Kollege Leif Kennair von der Technisch-Naturwissenschaftlichen Universität in Trondheim erklären im Magazin *„Evolutionary Psychology“* auch, warum diese Kinder später selbstsicherer mit der Höhe umgehen. Denn Kinder wenden bei ihrem Spielverhalten die gleiche Methode wie Psychotherapeuten bei der Behandlung von Angstpatienten an, indem sie sich langsam, Schritt für Schritt, an immer gefährlichere Situationen herantasten.



Abb. 6.: Höhen bewältigen

Dieser „*Anti-Phobien-Effekt*“ erklärt auch die stark ausgeprägte Bereitschaft der Kinder, sich gefährlichen Situationen auszusetzen. Wer schon einmal mit Kindern auf einem Spielplatz war, weiß wovon die Wissenschaftler schreiben. Dort klettern selbst die Kleinsten, scheinbar furchtlos in schwindelnden Höhen und schaukeln so wild, dass vielen Eltern der Atem stockt.

Fazit:

Trotz oder gerade einer Zeit der Computerspiele und des Internets und damit einhergehendem Dauersitzen gibt es für Kinder kaum etwas Schöneres als Spiel und Bewegung. Kinder haben dieses Bedürfnis zu Recht in Ihre Wiege gelegt bekommen. Durch eine anregungsreiche Bewegungswelt, durch das Schaffen vielfältiger Bewegungsanlässe und das Berücksichtigen kindlicher Bewegungsbedürfnisse können Erwachsene entscheidende Rahmenbedingungen schaffen, dass das Kind in seiner Entwicklung als Ganzes gefördert wird. Durch Bewegung machen Kinder Erfahrungen über sich selbst, sie lernen ihre Fähigkeiten kennen, sie lernen sich selbst einzuschätzen und entwickeln somit wichtige Voraussetzungen um aufrecht und sicher durch das Leben zu gehen.

Dr. Dieter Breithecker
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
Wiesbaden
breithecker@haltungsbewegung.de
www.haltungsbewegung.de
(Literatur beim Verfasser)