

Entspannt spielen, selbstbestimmt lernen

Damit das Erleben von Selbstwirksamkeit nicht verloren geht

Sich auf den Wert eigener Entdeckungen und Fähigkeiten verlassen können, ist ein Grundstein für die Entwicklung von Selbstvertrauen und eines positiven Selbstbildes. Erwachsene sind herausgefordert, dem kindlichen Spiel in allen Facetten echten Freiraum zu geben. Entspannung wird hierbei zur sinnvollen pädagogischen Absicht.

Lukas sitzt alleine vor einer alten Schuhschachtel und räumt diese aus: Er nimmt verschiedene Figuren aus Holz und Playmobil vorsichtig einzeln in die Hand, schaut sie sich interessiert und nachdenklich von allen Seiten genau an, bewegt sie hin und her und stellt sie dann nebeneinander vor sich auf, indem er nach einem geheimen Muster immer wieder überprüft, wer neben wem stehen darf ... Viele Erwachsene sehnen sich nach diesem Zustand, den Kinder noch mühelos erleben können – wenn man sie lässt: still und ganz in sich versunken im Tun bzw. Spiel, Raum und Zeit vergessen. Wenn Glück beschrieben wird als ein Zustand, in dem jemand ganz bei sich ist, versunken in das, was er gerade tut und dabei alles um sich herum vergisst, dann ist diese Art des selbstbestimmten Spielens mit Sicherheit ein solcher Zustand (Warwitz 2001, 206f). Neugier und Interesse sind dabei eine der größten Motivationen für dieses Spielen.

Balance zwischen Anspannung und Entspannung

Schon jeder ganz kleine Mensch zeigt einen ausgeprägten Erkundungswillen. Voller Neugierde wendet er sich den Dingen der Welt um sich herum zu und will alles erforschen. Nicht nur anschauen – auch riechen, schmecken, anfassen und herausfinden, was man so alles damit tun kann.

Ein wesentliches Kriterium von Spiel ist, die innere Motivation und das eigene Handeln und Erleben zwischen Aufregung und Entspannung selbst zu gestalten. Still für sich und im eigenen Tempo, genau dosiert in dem Spannungsverhältnis, wie ein Kind sich dabei wohlfühlt. Bei diesem Spielen passiert sehr viel Entwicklung und die Kinder erwerben zahlreiche Fähigkeiten und Fertigkeiten, die allgemein zu den Intelligenzleistungen gezählt werden. Aus Eigeninitiative heraus üben die Kinder Verhaltensweisen,

die ihre Denk- und Sprachfähigkeiten (z.B. Begriffsbildung) sowie ihre soziale, emotionale, motorische, kreative und praktische Entwicklung fördern. Hat ein Kind die Möglichkeiten, in Ruhe für sich im Spiel alles andere um sich herum zu vergessen und aus Lust am Tun in dem zu versinken, was es gerade erlebt, dann sucht es sich spielerische Tätigkeiten, die seinem Wissensstand und seinen derzeitigen Fähigkeiten und Fertigkeiten entsprechen. Neu erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten werden dann ausdauernd wiederholt, wiederkehrende Erfahrungen geben ihm die Sicherheit des Vertrauens. So kann es sich kompetent und erfolgreich fühlen und gleichzeitig auch Neues ausprobieren über seine bisherigen Grenzen hinaus. Es kann sich vertiefen, seine Aufmerksamkeit selbst steuern und ohne Ablenkung von außen ganz im momentanen Erleben aufgehen.

Selbst dosiertes Wohlbefinden

Auf ihre ganz persönliche Art sammeln Kinder für sich in diesem selbstgesteuerten Spiel Lebenserfahrungen, und sie können dabei sogar schwierige Lebenssituationen verarbeiten. Das selbstdosierte Wohlbefinden wirkt sich auf die körperlichen Abläufe positiv aus, stärkt das Immunsystem und wirkt stressvorbeugend. Auf spielerischem Weg werden Gehirnstrukturen entwickelt und trainiert, die für lebenslanges Lernen überhaupt erst günstige Voraussetzungen schaffen (Hüther 2007, 53f). Kinder handeln noch sehr viel stärker als Erwachsene aus ihren Gefühlen und Bedürfnissen heraus. Im Spiel können sie diese auf ihre ganz persönliche Art und Weise darstellen und ausleben und eine emotionale Ausgeglichenheit erreichen, was eine wichtige Voraussetzung für Lernen überhaupt ist. Fehlen diese Möglichkeiten, so können sich unverarbeitete Eindrücke langfristig eher belastend und hindernd auf viele Lern- und Entwicklungsprozesse auswirken.



Kinder können ihren persönlichen Rhythmus von Aktivität und Ruhe selbst regulieren

Aufmerksamkeit und Resonanz von Bezugspersonen

Kinder brauchen erwachsene Bezugspersonen, die wissen, wie wichtig Freiräume für die spielerische Eigeninitiative sind und die sie mit liebevollem und aufmerksamem Interesse bei ihrem Tun begleiten, ohne sich regelnd oder bewertend einzumischen. Wenn der aktive Wunsch zum Ausprobieren und Spielen nicht respektiert wird, sondern durch Vorschriften, Verbote oder mangelnde Möglichkeiten beschränkt wird, besteht die Gefahr der Entwicklung von Leere und des Gefühls von Sinnlosigkeit, aufgrund mangelnder Freude und echtem Erleben.

Kinder sind im Alltag oft – ohne dass die Erwachsenen dies bemerken – einer Flut von Reizen ausgesetzt. Sie sind mit Ereignissen, Angeboten, Bildern und Eindrücken konfrontiert, die sie in der Geschwindigkeit der Abfolge oft so schnell gar nicht verarbeiten können. Die Kinder gewöhnen sich an ein hohes Reizniveau und verwechseln das, wie viele Erwachsene auch, mit Erleben selbst. Wenn keine ausreichende Zeit bleibt, zum eigenen Handeln und zum aktiven Verarbeiten, also zum selbstbestimmten, in sich versunkenen Spielen, gehen die Eigeninitiative und damit auch das Gefühl der Selbstwirksamkeit verloren.

Immer wieder greifen Eltern und ErzieherInnen mit Leistungserwartungen und der Sorge, keine Förderung zu versäumen, schon früh in die Entwicklung der Zweckfreiheit und Spontaneität der kindlichen spielerischen Aktivitäten ein. Zu viele Eingriffe von außen und zu viele Lern(spiel)angebote verwandeln jedoch die innere Motivation in eine äußere: Das Kind „spielt“ mit, um den Erwachsenen zu gefallen, abhängig von ihrer Zuwendung und Anerkennung. Dabei erlebt es Konkurrenz und Leistungsvergleiche mit anderen. Erfahrungen von Misserfolg und Überforderung oder Unterforderung und Langeweile haben großen Einfluss auf das Selbstbild eines Kindes.

Wenn Kinder die Chance haben, sich ohne Bewertungen von außen in ihrer Eigeninitiative erfolgreich erleben und stolz sein zu können auf eigene Entdeckungen und Fähigkeiten, so ist dies ein Grundstein für die Entwicklung von Selbstvertrauen und einem positiven Selbstbild. Es macht einen großen Unterschied, ob ein Kind sich immer wieder erfolgreich erleben kann, oder ob es resigniert zuschaut und sich wenig zutraut; ob es wagt, Aufgaben kreativ und mit Zuversicht anzupacken oder aber eher frühzeitig aufgibt, aus Angst vor Versagen und Kritik. Geschieht zu viel – auch wohl gemeint – was der persönlichen Bedeutung entbehrt, bleibt kaum ein tieferer Eindruck zurück. Je früher und stärker ein Kind diesen Entfremdungsprozess zu sich selbst erleidet, umso mehr verkümmern seine eigenen Initiativen, mit sich und seiner Zeit etwas anfangen zu können. Damit Kinder ihre Ruhe und Konzentration finden, die vielen Eindrücke ihres Alltags zu verarbeiten und dabei ihren persönlichen Rhythmus von Aktivität und Ruhe selbst regulieren lernen, brauchen sie das Verständnis ihrer Bezugspersonen, damit ihr Gefühl für diese Bedürfnisse nicht verloren geht.

Lernen und Bildung für Kinder, auch noch weit über das Vorschulalter hinaus, bedeutet die Kunst, für sie die Möglichkeit einer Balance zu schaffen zwischen Anpassung an Anforderungen ihrer Umwelt – es gibt ja viel zu lernen im Alltag – und selbstbestimmten Spielen. Kinder brauchen ausreichend (Frei)zeit und Freiräume, um ungestört und in Ruhe spielen zu können. ■

Literatur

- Friedrich, Hedi (2013): *Beziehungen zu Kindern gestalten*. Berlin, Cornelsen-Verlag
- Hüther, G. (2007): Resilienz im Spiegel entwicklungsneurobiologischer Erkenntnisse. In: Opp/Fingerle (Hrsg.): *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. München (S. 53 f.)
- Siegbert A. Warwitz: Das Phänomen des Flow-Erlebens. In: Ders.: *Sinnsuche im Wagnis. Leben in wachsenden Ringen*. Baltmannsweiler 2001, Seiten 206–223