

Kinder wollen sich bewegen

Kinder haben in der Regel genügend eigene Bewegungsimpulse für eine gesunde Entwicklung. Ein Blick auf Bewegungsprojekte zeigt dagegen: Sie zielen zuweilen am Wesen der Kinder vorbei.



Fotos: Dominique Högger

In offenen Bewegungssettings dürfen Kinder den eigenen Bedürfnissen nachgehen.

Silas bringt aus dem Kindergarten eine aufwändig gestaltete Bewegungskartei mit. Er soll die Vorschläge daraus eifrig nutzen, um sich möglichst vielfältig zu bewegen: um zu hüpfen wie ein Frosch, um zu schleichen wie Spiderman oder um zu traben wie ein Pferd. Mit Hilfe der Mutter hat Silas einige Ideen ausprobiert. Aber am liebsten räumt er den Karteikasten aus und wieder ein. Seine Portion Bewegung holt er sich auf der Spielwiese.

Dominique Högger, Leiter Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der PH FHNW

Silas ist kein Bewegungsmuffel und auch nicht gefährdet für Übergewicht, selbst wenn ihn die Bewegungskartei

nur mässig interessiert. Dennoch kann dieses Ergebnis nicht im Sinne der Entwickler der Kartei sein. Was läuft hier schief?

Zahlreiche Bewegungsprojekte buhlen in der Schweiz darum, von den Schulen und Lehrpersonen wahrgenommen und umgesetzt zu werden. Ein Blick in deren Zielsetzungen zeigt: Eine beträchtliche Anzahl der Projekte will Kinder für Bewegung «motivieren», «sensibilisieren» oder «animieren». Aber Kinder haben in der Regel genügend eigene Bewegungsimpulse für eine gesunde Entwicklung: ihren Spiel-, Bewegungs-, Entdeckungs- und Gestaltungstrieb. Bei Silas ist das zu beobachten; und er scheint dank der Spielwiese auch genügend Freiräume zu haben, um seinen Bewegungstrieb auszuleben.

Bewegungshemmende Hindernisse abbauen

Viele andere Kinder stossen dagegen auf Hindernisse: auf die Angst, das Unverständnis und die Verbote Erwachsener, auf wenig bewegungsfreundliche Spielsachen, Inneneinrichtungen und Lebensräume – und auf ablenkende Reize wie das Fernsehen. Will man Kinder in Bewegung bringen, müssen in erster Linie diese Hindernisse abgebaut werden. Eine attraktiv gestaltete Umgebung weckt automatisch die Neugier der Kinder und ist für die meisten Animation genug.

Wahlmöglichkeiten anstatt Anleitung

Viele Projekte der Bewegungsförderung setzen auf angeleitete Bewegung. Aber die hat ihre Tücken: Es läuft den kind-

Viele Projekte der Bewegungsförderung setzen auf angeleitete Bewegung. Aber die hat ihre Tücken: Es läuft den kindlichen Bedürfnissen entgegen, Bewegung auf ausdrücklich dafür definierte Zeiten zu beschränken.

lichen Bedürfnissen entgegen, Bewegung auf ausdrücklich dafür definierte Zeiten zu beschränken. Es ist anspruchsvoll, sowohl die Begabten als auch die Ungeschickten, sowohl die Überdrehten als auch die Ängstlichen angemessen zu fordern und zu begeistern. Kinder wollen ihre eigenen Ideen verwirklichen und den Sinn ihres Spiels selber definieren. So hat es auch Silas gemacht: Er hat eine eigene Variante gefunden, wie der Karteikasten für ihn interessant ist. Vielfältige Wahlmöglichkeiten führen fast automatisch dazu, dass sich Kinder auf einem angemessenen Anspruchsniveau bewegen, dass sie Spass an der Sache und Erfolgserlebnisse haben.

In offenen Bewegungssettings (siehe «Kinder in Bewegung», Verlag LCH Lehrmittel 4bis8) dürfen Kinder den eigenen Bedürfnissen nachgehen; sei es einmal bewegungsfreudig und impulsiv, sei es ein anderes Mal eher träge oder in Gedanken versunken. Die Begleitperson lässt den Kindern genügend Zeit für Fortschritte und Entwicklungen. Sie lässt sich selber überraschen von den Ideen der Kinder und lässt auch aussergewöhnliche Einfälle zu. Die meisten Kinder können sich in einer anregenden Umgebung selber beschäftigen – ohne Anleitung und systematische Begleitung. So gewinnen die Erwachsenen Zeit und Energie, um sich um jene Kinder zu kümmern, die eine Begleitung wirklich nötig haben.

Bewegung zum Bedürfnis machen

Viele Projekte zur Bewegungsförderung verweisen als Begründung unter anderem auf Übergewicht oder Haltungsschäden. Nichts gegen diese Ziele, aber mit einer durchschnittlichen Klasse vor Augen bleiben sie reichlich abstrakt. Für das pädagogische Handeln bedeutungsvoller ist, dass Bewegung den Kindern ein Bedürfnis ist und ihre ganze Entwicklung fördert – und damit auch eine erfolgreiche Schullaufbahn: Denn der Körper ist gleichzeitig Voraussetzung wie Potenzial für das Lernen. Schon Sitzen und Schreiben – zwei elementare Anforderungen der Schule – verlangen körperliche Voraussetzungen. Auch kognitive Tätigkeiten wie das Rechnen bauen auf Raumwahrnehmung und ent-

sprechenden körperlichen Erfahrungen auf. Nicht zuletzt fördern körperliche Aktivitäten kognitive, soziale und emotionale Kompetenzen und unterstützen Motivation und Konzentration in der Schule.

Silas bewegt sich unabhängig von den Begründungen, die sich die Erwachsenen ausdenken. Aber seine Lehrerin kann die Bewegungsförderung gezielter gestalten und individueller auf die Voraussetzungen der Kinder eingehen, wenn sie ihre eigenen pädagogischen Ziele vor Augen hat.

«Ziellos» spielen anstatt Punkte sammeln

Einzelne Bewegungsprojekte setzen darauf, dass die Kinder mit bewegten Aktivitäten Punkte sammeln – klassische extrinsische Motivation also. Kinder haben aber genügend eigene Gründe, um sich zu bewegen: Sie wollen experimentieren und ihre Neugier befriedigen, sie wollen ihre Kräfte erproben und Herausforderungen bestehen, sie lassen sich anstecken von dem, was sie bei anderen Kindern oder Erwachsenen beobachten. Sie wollen gemeinsam mit an-

deren Spiele, Geschichten, ja ganze Phantasiewelten entwickeln. Das Spiel wird zuweilen so intensiv, dass die Kinder gar nicht merken, dass sie sich bewegen. Das bringt auch die Ausdauer und Bewegungsintensität mit sich, die für Fortschritte nötig sind.

Animation, Anleitung zur Bewegung und extrinsische Motivation mögen bequem sein. Für die Minderheit von ängstlichen oder ungeschickten Kindern sind sie vielleicht manchmal angezeigt. Aber als Hauptstossrichtung von Bewegungsförderung gehen sie am Wesen der Kinder vorbei. Kein Wunder hat sich Silas ganz anders organisiert.

Weiter im Text

Högger, Dominique (2009): «Kinder in Bewegung: Impulse für offene Bewegungssettings im Unterricht.» Hölstein: Lehrmittel 4bis8 im Verlag LCH. www.lehrmittel4bis8.ch

Högger, Dominique (2013): «Körper und Lernen. Mit Bewegung, Körperwahrnehmung und Raumorientierung das Lernen unterstützen.» Bern: Schulverlag. www.schulverlag.ch



Kinder bewegen sich überall, auch an Orten, die nicht eigens für Bewegung geschaffen sind.