



©godfather | fotolia.com

Was Kinder brauchen...

Eine Umgebung, in der es sich lohnt, sich zu bewegen

Der Mensch braucht für seine Entwicklung viel, viel Bewegung. Heilpädagoge und Psychomotoriktherapeut Daniel Jucker erklärt, weshalb in jeder Bewegung auch Emotionen enthalten sind. Und warum Stillsitzen kleinen Kindern schwerfällt. ■ Interview: Andrea Kippe

Meist sind Kinder ja sehr bewegungsfreudig. Warum eigentlich? Kinder werden in eine komplexe Umwelt hineingeboren, die sie nur über Bewegung kennenlernen können. Sie wollen die Eigenschaften von Materialien, die Reaktionen von Menschen erkunden und sich als Person wahrnehmen. Dazu brauchen sie alle Sinnessysteme, und die lassen sich nur über Bewegung aktivieren: Sie suchen das Gleichgewicht, verlieren es mit spielerischer Freude, sie greifen mit den Händen nach ihren Füßen und lernen sie als Teil von sich selbst kennen. Es ist quasi als genetisches Programm angelegt, dass Kinder sich in ihrer ersten Lebensphase aktiv bewegen, denn sie lernen dabei Überlebenswichtiges. Auch Jungtiere balgen herum, jagen sich spielerisch. Kinder in Bewegung üben, und sie tun dies mit oft überschüssiger Energie.

Was versteht man überhaupt unter Psychomotorik? Die wechselseitige Beziehung zwischen Fühlen, Denken und Bewegen. Der Körper ist nicht einfach Werkzeug für die Motorik, sondern er ist Ausdruck des ganzen Menschen: Jede Bewegung hat eine seelische, emotionale Komponente. Dies lässt sich am besten anhand eines Bildes verdeutlichen: Ein Kind mit einer Trinkflasche in der Hand möchte auf die andere Seite eines Bachs gelangen. Es muss dabei über Äste balancieren, seinen Blick fokussieren, das Gewicht langsam von einem Bein auf das andere verlagern und die Flasche festhalten. Gelingt es ihm, war es motorisch erfolgreich. Dies stärkt die Psyche des Kindes, es erlebt sich als selbstwirksam und wird sich an noch schwierigere Bewegungsaufgaben heranwagen. Über die Bewegung bekommt es Informationen über die Herausforde-

Es macht keinen Sinn, Spielgruppenkindern beibringen zu wollen, ruhig auf einem Stuhl zu sitzen, das lernen sie früh genug in der Schule.

rungen in seiner Umwelt und lernt, sie nach und nach in den Griff zu bekommen.

Wie genau stärkt dies die Psyche des Kindes? Das Selbstwertgefühl eines Menschen baut sich über die Bewegung und die dabei empfundenen Emotionen auf. Wenn ich mich als selbstwirksam erlebe, mich fallen lassen und selber wieder aufstehen kann, wenn ich etwas gestalte mit dem, was mir in die Hände kommt, wenn ich bei andern Menschen mit meinem Tun auf Resonanz stosse, dann werde ich durch diese positiven Erfahrungen ein Grundvertrauen in mich und die Welt erhalten. Um sich motorisch gut zu entwickeln, sind Babys und Kleinkinder auf Bezugspersonen angewiesen, die ihr Bedürfnis nach Nähe befriedigen, auf sie eingehen, ihre Signale wahrnehmen, sie auch mal hochheben, um ihnen den Blick auf die Umgebung aus einer anderen Perspektive zu ermöglichen, die aber auch akzeptieren, wenn das Kind etwas allein ausprobieren oder sich einfach zurückziehen will.

Gibt es Alltagssituationen, die ein Kind aus dieser Sicht überfordern? Heute sind Kinder psychomotorisch eher unterfordert als überfordert. Kinder, die zu lange sitzen müssen, sind bewegungsmässig unterfordert und können allenfalls mit dem Stuhl schaukeln oder das Kind nebendran stossen, um dieser Unterforderung etwas auszuweichen. Kinder brauchen eine Umgebung, in der es sich lohnt, sich zu bewegen. Erblickt ein Baby zum Beispiel einen Ball, der ein wenig zu weit entfernt von ihm auf dem Boden liegt, wird es versuchen, dorthin zu gelangen. Würde ihm der Ball einfach überreicht, wäre der Anreiz, es aus eigener Kraft zu schaffen, nicht mehr da. Erwachsene erkennen oft nicht, wie gross das Bedürfnis nach Experimentieren und Üben bei Kindern ist. Zu viele Spielsachen oder ein zu schneller Wechsel der Angebote führen zu einer Reizüberflutung, die vertieftes Üben erschweren. Überfordernd sind auch widersprüchliche, sich ständig verändernde Haltungen und Reaktionen der Erziehungspersonen.

Wie äussern sich psychomotorische Defizite, zum Beispiel im Spielgruppenalltag? Es gibt Kinder, die bewegen sich zurückhaltend, sind ängstlich. Sie haben vielleicht gelernt, dass es sich nicht lohnt, Initiative zu entwickeln, weil sie deswegen die Zuneigung der Eltern verlieren. Andere haben vielleicht Verlustängste oder Überbehütung erlebt. Diese Kinder können sich nicht gelöst bewegen, verkrampfen sich, verweigern sich. Weiter gibt es Kinder, die getrauen sich zwar, stolpern aber häufig und bewegen sich «gstabig». Zudem verletzen sie sich besonders oft, weil sie weniger geschickt sind als Gleichaltrige mit einem grossen Bewegungsrepertoire. Andere gefährden sich und andere, weil sie sich unruhig, unkonzentriert und fahrig bewegen.

Drinnen oder draussen: Welches sind die Vor- und Nachteile? Die Natur regt zur Bewegung an. Im Freien können Kinder eine vielfältige Welt entdecken. In Räumen sind die Böden

eben und stellen keine Herausforderung dar. Auf dem unebenen Waldboden hingegen muss sich das Kind immer wieder anders aufrichten und mit der Schwerkraft zurechtkommen. Klar kann man auch in Räumen Bewegungslandschaften einrichten. Diese bieten aber deutlich weniger Lernmöglichkeiten als die Natur. Leider haben viele Erziehende selbst keinen Draht zur natürlichen Umwelt. Es sind dann die Ängste der Erwachsenen, aber auch deren permanentes Abgelenktsein durch elektronische Kommunikationsmittel, die die Kinder an Entwicklungsschritten hindern. Kinder verlieren dadurch ihre Wahrnehmungskompetenz, die Sinne schwinden.

Wie unterstützt man Kinder bei ihrer psychomotorischen Entwicklung am besten? Wenn Kinder ängstlich sind, schauen sie trotzdem anders zu. Die Spiegelneuronen im Hirn arbeiten dabei und aktivieren die motorischen Funktionen, vorschnelles Pushen wäre da kontraproduktiv. Erwachsene müssen Kindern Bewegungen nicht vormachen, sie auch nicht überreden, sondern ihnen Zeit und Raum geben, in ihrem natürlichen Tempo zu üben. Wir dürfen uns an den Fortschritten freuen, ohne dabei das Gefühl zu haben, etwas fördern zu müssen.

Eine pädagogische Fachkraft kann dazu beitragen, dass Erwachsene erkennen, wie wichtig die Tätigkeiten der Kinder sind. Sie tun nichts grundlos und müssen gewisse Dinge exzessiv ausleben. Es macht keinen Sinn, Spielgruppenkindern beibringen zu wollen, ruhig auf einem Stuhl zu sitzen, das lernen sie früh genug in der Schule. Beobachten zu können, was für die Kinder gerade bedeutungsvoll ist, immer wieder zu improvisieren und die eigenen Vorstellungen hintenanzustellen, das ist hingegen Qualität!

Daniel Jucker ist Primarlehrer und Psychomotoriktherapeut. Er unterrichtet an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik in Zürich; einer seiner Schwerpunkte ist die Psychomotorik im Frühbereich. Jucker leitet Präventionsprojekte in Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen und ist Co-Autor der zweiteiligen Publikation «Bewegungsräume für Kinder» (Mehr Infos Seite 27, hier das Buch bestellen: www.spielgruppenshop.ch).



Foto: zvg

PSYCHOMOTORIKTHERAPIE

Informationen zur Ausbildung in Psychomotoriktherapie an der interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik: www.hfh.ch/de/studium/bapsychomotoriktherapie