

Stubenhocker leben gefährlich

Kinder sind nicht fürs Stillsitzen geschaffen. Ihr innerer Impuls ist wichtig und bereitet sie für das Leben vor. Was sich durch die Bewegung alles entwickelt, wie eine Kita zum Aktivsein motivieren kann und welche Materialien und Geräte dafür sinnvoll sind, hat unser Autor genauer untersucht.

LUDGER PESCH



Nur was lebt, bewegt sich. Und was sich selbst bewegt, das lebt. Leben und Bewegung gehören zusammen. Wenn sich das Leben ausdehnen möchte, wie es bei Kindern der Fall ist, die wachsen möchten, dann ist dazu Bewegung notwendig. Die Wachstums- und Reifungsprozesse der ersten Jahre fordern dazu heraus, sich zu bewegen. Und Kinder wissen scheinbar intuitiv, dass sich das günstig auf ihre Entwicklung auswirkt. Renate Zimmer schreibt dazu:

„Warum gehen Kinder an keiner Treppe vorbei, umgehen keine Mauer und lassen keinen Ball an der Seite liegen? Auch wenn es anstrengend ist – sie umgehen das Leichte, suchen das Schwierige, fühlen sich durch Hindernisse geradezu herausgefordert.“

Bewegung ist nicht nur Voraussetzung, damit sich der Körper entwickelt. Die Hirnforschung zeigt, dass Bewegung zusammen mit reichhaltigen Wahrnehmungsreizen zentral bedeutend für die Vernetzung von Nervenzellen ist – wodurch sich das zentrale Nervensystem entwickelt.

„Wissen“, so die Kindheitsforscherin Donata Elschenbroich, „entsteht nur in einem ganzkörperlichen Austausch mit der Welt. Mit ihrem ganzen Körper müssen die Kinder auf die Wissensanlässe zugehen. Ausgerechnet eine Wissensdisziplin betont das heute, von der man sich die Überwindung solch weichen Denkens nicht erwartet hätte: die Hirnforschung.“

Wer rastet, der rostet

Betrachtet man diese kindlichen Entwicklungsressourcen dagegen vor dem Hintergrund der modernen Kindheit, zeigen sich problematische Befunde. Unterschiedliche Faktoren hemmen die Bewegungslust: Ein Teil der Kinder ist aufgrund eines verstärkten Medienkonsums nicht so beweglich und hat weniger

bewegungsfördernde Kontakte, wie es die KIM-Studie 2020 zeigt. Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinationsvermögen und Kondition sind seit Jahren rückläufig. Heute lassen sich bei rund zwanzig Prozent der Kinder bei Schuleintritt erhebliche motorische Defizite feststellen. Dies bedeutet etwa, dass solche Kinder nicht mehr rückwärtslaufen, balancieren oder auf einem Bein stehen können – bedingt durch mangelnde Bewegungsförderung im Vorschulalter. Im Schulalter nehmen die Risiken noch zu: Während die Weltgesundheitsorganisation WHO für Kinder pro Tag mindestens sechzig Minuten körperliche Aktivität empfiehlt, erreichen das unter den Elfjährigen in Deutschland nur einundzwanzig Prozent der Jungen und vierzehn Prozent der Mädchen.

Das Interesse der Kinder, sich zu bewegen, stößt oft an die von Erwachsenen gesetzten Grenzen. Diese Grenzen resultieren dabei meist nicht aus der bewussten Entscheidung, Bewegung zu unterbinden. Vielmehr sind sie Affekte des Augenblicks, wie: Angst vor Kontrollverlust, Ekelgefühle oder auch wegen bestimmter Vorstellungen darüber, wie man sich (geschlechts-)angemessen verhält. Damit nimmt man Kindern die Chance, riskante Situationen zu bewältigen, sich so in ihrem Tun sicherer zu fühlen und damit Unfallschäden vorzubeugen. „Stubenhocker leben gefährlich“, hieß es in der Berichterstattung über Ursachen gefährlicher Unfälle im Kindesalter. Deshalb empfehlen heute auch Unfallversicherungen, beim Gestalten von Spielflächen „bestimmte Risiken nicht nur zuzulassen, sondern sie sogar einzuplanen“, so nachzulesen bei der Entwicklungspsychologin Oggi Enderlein. Je weniger die Kinder üben können, desto weniger Sicherheit gewinnen sie. Wer selbstbestimmte Bewegungsexperimente der Kinder aus unreflektierter Ängstlich-

keit verhindert, nimmt Kindern den Mut, Grenzen zu erweitern. Ängstliche Kinder wiederum finden schlechter Anschluss an Gleichaltrige, weil ihr zögerliches Verhalten von anderen oft als Desinteresse am gemeinsamen Spiel missverstanden wird.

Das Problem sitzt tief. Der Psychologe Howard Gardner schreibt:

„Die Trennung zwischen ‚geistig‘ und ‚physisch‘ geht nicht selten Hand in Hand mit der Ansicht, die Aktivitäten unseres Körpers seien weniger wertvoll, weniger spezifisch als Lösungsroutinen, die sich abstrakter Systeme wie Sprache und Logik bedienen.“

Wenn ich renne, bin ich frei

Zwar bekommen Kinder in der Regel einen Bewegungsraum, aber schon im Kindergarten und oft noch im Hort übt man im Hinblick auf eine vermeintliche Schulreife das Stillsitzen. Und so fällt im Elterngespräch nicht selten ein Satz wie dieser: „So richtig stillsitzen kann Lea nicht.“ Mit richtig stillsitzen ist gemeint, dass die Fünfjährige gerade sitzt und beide Füße auf den Boden stellt. Aber

Kinder sind nicht für ein Stillsitzen geschaffen. Schon Emmi Pickler und ihr Team fanden heraus, dass sich kleine Kinder nicht länger als zweieinhalb Minuten in derselben Position befinden. Selbstbestimmte Bewegung fördert das Ausschütten von Glückshormonen, fördert Willen, Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit. „Wenn ich renne, bin ich frei“, sagt der vierjährige Samuel. Und wer kennt dieses Gefühl nicht.

Bewegung muss nicht immer eigens organisiert und geplant sein. Bewegung sollte situationsbezogen und bedürfnisorientiert jederzeit möglich sein – also alltagsintegriert stattfinden können. Dabei lässt sich beobachten, dass Kinder selten eine Gelegenheit zum Balancieren vergehen lassen, oder Stufen umgehen:

Rund zwanzig Prozent der Kinder haben motorische Defizite.

- › **Höhenunterschiede nutzen:** Vorhandene räumliche Einrichtungen wie Treppen, Stufen oder schiefe Ebenen, die koordinierte Bewegungen herausfordern, sollten möglichst ganztägig und frei zugänglich sein. Denn solche Höhenunterschiede zu bewältigen, ist förderlich für jede Entwicklung, welche körperliche Koordination, kinästhetische Wahrnehmung, Gleichgewichtssinn und fokussierte Sinne erfordert.
- › **Große Räume offenlassen:** Für großräumige Bewegungen geeignete Räume wie Bewegungsräume oder der Außenbereich einer Kita gilt ebenfalls, dass diese möglichst frei zugänglich sein sollen. „Aus Sicht einer bewegungsförderlichen Pädagogik ist daher das offene Konzept zu empfehlen. Hier ist Bewegung als pädagogisches Prinzip besser umsetzbar“, sagt dazu der Sportmediziner und -pädagoge Frank Bittmann.
- › **Sparsam möblieren:** Alle Innenräume sollten eher sparsam und gleichzeitig so möbliert sein, dass sie auch die Kinder leicht umgestalten können. Stühle als Bewegungsfallen sollte es nur für notwendige Zwecke geben.
- › **Kinder in Bewegung lassen:** Alles, was sich nicht sitzend (stehend, liegend, bewegt) machen lässt, sollte nach Wahl des Kindes auch nicht sitzend getan werden können. Kleine Kinder sollte man so wenig wie möglich tragen und selbstorganisierte Bewegungen sollten vorherrschen. Dafür muss man eventuell die zeitliche Planung anpassen.
- › **Schwingen, Springen und schiefe Ebenen:** Im Innen- wie im Außenbereich braucht es Zonen, die Kindern Gelegenheiten geben, sich auf schiefen Ebenen und gestuften Podesten zu bewegen, zwischen schneller und langsamer Bewegung zu wechseln, zu springen, auf der Schaukel zu schwingen oder mit Musik ihre Bewegungen zu koordinieren.

- › **Vorbild sein:** Erwachsene sollten ihre Einstellung und ihr Bewegungsverhalten reflektieren, denn das Bewegungsverhalten der Erwachsenen wirkt als Vorbild. Krabbelkinder könnten krabbelnden Erwachsenen auf Augenhöhe begegnen, am Boden schreibende Kinder ebenso.

Hüpfend auf der blauen Linie

Für eine gute Bewegungskultur sind in den Alltag integrierte bewegte Momente günstig. Für die Kinderbesprechung kann dies etwa heißen, in die Mitte des Kreises ein kleines Trampolin zu stellen: Jedes Kind, das das Wort ergreift, darf seine Mitteilung hüpfend auf dem Trampolin vortragen – dasselbe gilt für die Erwachsenen. Die Besprechung lässt sich im Sinne des körperlichen Wohlbefindens mit einer Klopfmassage oder durch Vertrauensübungen mit geschlossenen oder verbundenen Augen einleiten.

Ergiebig ist auch, Flure – mit brandschutzkonformen Anreizen – zu ungewöhnlichen Bewegungen zu gestalten. Dafür beklebt man zum Beispiel den Boden mit Markierungen und farbigen Linien in unterschiedlicher Form – gerundet, zackig oder in Schleifen. Auch Kitas ohne offenes Konzept können dann den Raumwechsel mit Bewegungsimpulsen verbinden und diesem einen spielerisch-sportlichen Charakter geben: „Wir gehen nur auf der roten Linie; wer die blaue Linie nimmt, geht rückwärts oder hüpf; auf der grünen Linie schließt man die Augen und lässt sich führen.“

Material und Elemente

Um eine Bewegungsbaustelle in den Alltag zu integrieren, braucht es nicht mehr als ein paar leere Getränkekisten und einige leichte Holzbretter, etwa aus Kiefer, Fichte oder Linde. Holzelemente aus Nadelholz lassen sich vor dem Außeneinsatz mit chemiefreien Verfahren wie Ölen oder Lasieren imprägnieren. Bei Laubholzarten kann das entfal-

len. Damit können die Kinder auf dem Rasen oder auf Sandflächen einen für sich geeigneten Parcours bauen, der sich täglich auf- und umbauen lässt. Der Parcours bietet, je nach Aufbau, Gelegenheiten zum Klettern, Balancieren, Springen oder Wippen – was die meisten Kinder mit Lust angehen. In der Phase eines intensiven Knochenwachstums setzt ein Parcours Bewegungsreize. Die sind notwendig, um mit fünf- und zwanzig Jahren eine ausreichende Knochenstabilität als Basis für lebenslange Skelettgesundheit zu erreichen. Im weitgehend selbstbestimmten Gestalten der Bewegungsbaustelle können Kindern auch lernen, welche Effekte ihr Handeln hat, und so Selbstwirksamkeit erfahren. Dabei können Erwachsene sehen, dass Kinder im freien Umgang mit Gegenständen achtsam agieren. Das stärkt das gegenseitige Vertrauen und damit die Grundlage für eine tragfähige pädagogische Beziehung.

Für das materielle Gestalten gilt der Grundsatz, dass weniger mehr sein kann. Kinder brauchen sowohl kleine Räume für den Rückzug als auch große, möglichst leere Räume, um ihre Motorik zu entwickeln. Beides ist, außer in den umbauten Innenräumen, oft leichter im Außenbereich zu finden – wo es dann auch lautstark zugehen darf.

Für die Bewegungsförderung sind vor allem folgende Materialien nützlich:

- › **Großgeräte:** Kästen, Matten, Bänke, Kombinationsgeräte zum Klettern und Balancieren, die sich auch miteinander kombinieren und in Gerätlandschaften einbinden lassen
- › **Kleingeräte:** Reifen, Bälle, in verschiedenen Größen und aus unterschiedlichem Material, Seile, Stäbe, Tücher, Sandsäckchen und Schaumstoffteile
- › **Psychomotorische Geräte:** Rollbretter, Pedalos, Halbkugeln, Schwungtuch, die herausfordernd für das Gleichgewicht und die Ko-

ordination sind

- › **Roll- und Fahrgeräte:** Rollschuhe, Roller, Laufräder und Fahrräder, die das Außenspielgelände beleben und das Bewegungsrepertoire der Kinder erweitern
- › **Bauelemente:** Ausrangierte Gebrauchsmaterialien wie Bretter, Autoreifen, Getränkekisten oder Drainagerohre, die sich drinnen wie draußen zum selbstständigen Bauen und Sich-Bewegen nutzen lassen

Ein flaches und versiegeltes Außen- gelände lässt sich mit Hügeln und Höhlen zu einem abenteuerlichen Gelände umgestalten. Im Außenge- lände ist, über die künstlichen Spiel- geräte wie Schaukeln und Rutschen hinaus, der Erlebniswert einer na- turnahen Gestaltung mit Bäumen, Sträuchern und Wasserstellen zu steigern. Durch sie ist es möglich, „riskant“ zu spielen, sich zu verste-

cken – allein oder in kleinen Grup- pen – oder auch sich auszuruhen. ◀

LITERATUR

ALY, MONIKA; WERNER, ANJA (2015):

Bewegung in der Krippe. Unterstützung der selbständigen Bewegungsentwicklung nach Emmi Pickler. In: TPS 6/2015. Seite 16 bis 19. Hier Seite 16.

BITTMANN, FRANK (2006): Bedeutung von Bewegung und Raum in der Kindertages- stätte für die kindliche Entwicklung. Gutach- ten für das MBS Brandenburg. [https://mbjs.brandenburg.de/sixcms/media.php/](https://mbjs.brandenburg.de/sixcms/media.php/bb2.a.5813.de/Gutachten_Bedeutung_Bewegung_Kita.pdf)

bb2.a.5813.de/Gutachten_Bedeutung_Bewegung_Kita.pdf (Letzter Zugriff 24.11.2013)

ELSCHENBROICH, DONATA (2023): Welt- wissen der Siebenjährigen. Wie Kinder die Welt entdecken können. München: Verlag Antje Kunstmann. München.

Sie interessieren sich für die weitere verwen- dete Literatur? Die Liste steht hier für Sie bereit: <http://bit.ly/tps-literaturlisten>