

Mit Bewegungsexperimenten das Gleichgewicht ausbalancieren

Über die Arbeit mit Hengstenberg-Geräten

Elisabeth C. Gründler

„Eine Minute und 35 Sekunden! Jetzt bin ich dran!“ Die 11-jährige Tina gibt Marc, ihrem jüngeren Bruder, die Uhr und angelt sich mit den Füßen die Kippelscheibe. Sie stellt sich darauf, balanciert sich aus, holt Schwung und beginnt sich so zu drehen, dass sie sich auf der Scheibe vorwärts durch den Raum bewegt. „15 Sekunden!“, verkündet Marc und blickt gespannt abwechselnd auf die Uhr und auf seine Schwester. „Tschüss!“ antwortet diese und verschwindet durch die Tür, indem sie sich drehend vorwärts bewegt. Der glatte Parkettfußboden ist für diese Übung ideal.

Ein flaches Holz, dreißig Zentimeter Durchmesser, 6 cm hoch, die Unterseite ist abgerundet, deswegen ist sie „kippelig“, wenn die flache Seite nach oben zeigt. Tina hat sie als Balanciergerät entdeckt – und nach einigem Experimentieren – auch als Fortbewegungsmittel. Tina und Marc hatten sich gelangweilt an diesem Osterferientag. Es regnete Bindfäden, an Radfahren, ihre Lieblingsaktivität war gerade nicht zu denken. Da hatte Tina mit der Kippelscheibe, die seit Tagen unbeachtet in der Ecke gelegen hatte, Balanciersversuche unternommen und herausgefunden, dass man sich damit auch fortbewegen kann. „Eine Minute, 20 Sekunden!“ verkündet Marc als Tina durch ein zweite Zimmertür wieder auftaucht. „Das schaffe ich auch noch!“, ist sich Marc sicher und beginnt seine Runde in umgekehrter Richtung.

Es sind Hölzer, Scheiben, Stangen, Hocker und Leitern – unscheinbar, aus Naturholz gearbeitet – die sogenannten HENGSTENBERG-GERÄTE. Den Namen tragen sie von ihrer Schöpferin, ELFRIEDE HENGSTENBERG, die 1992 in Berlin hundertjährig starb. 1892 in Meran geboren, gehörte sie zur ersten Generation von Frauen, die Zugang zu höherer Bildung und Beruf hatte. Es war eine Epoche tiefgreifender Umwälzung durch die Industrialisierung. Gesundheitsschäden, hervorgerufen durch einseitige körperliche Belastung und in Fabriken und Büros, wurden allenthalben sichtbar. Auch bei Kindern waren die Folgen des langen Stillsitzens in der Schule und der mangelnden Möglichkeiten des Spiels im Freien deutlich zu erkennen.

„Wie erschrickt man“, so ELFRIEDE HENGSTENBERG, „wenn man den Zustand einer Schulklasse auf sich wirken läßt! Nur noch wenige Kinder sind es, deren freies, aufrechtes Sitzen auf Ungestörtheit schließen läßt. Man verlangt vom sechsten Lebensjahr an Arbeit vom Kind. Aber die Art der Arbeit, die es in der Schule vorgesetzt bekommt, entspricht absolut nicht seinen Interessen. Anstatt sich die Beziehung zu dieser Welt durch selbständiges Forschen und Entdecken zu erobern, muss das Kind nun auf seinem Platz stillsitzen und lernen.“

Seither haben sich die Phasen des kindlichen Stillsitzens durch tägliches Fernsehen ausgeweitet und die Umwelt ist für Kinder so gefährlich geworden, die meisten ihre Wege nicht mehr allein gehen können, sondern von einer Aktivitätsinsel zur anderen gefahren werden.

In einer Zeit, als von PSYCHOMOTORIK noch nicht die Rede und die BEWEGUNGS-BAUSTELLE noch nicht erfunden war, suchte ELFRIEDE HENGSTENBERG nach Wegen, Kindern freie und selbstgesteuerte Bewegung zu ermöglichen. Sie hatte sich zur Gymnastiklehrerin ausbilden lassen und 1915 begonnen, als Privatlehrerin sowohl in eigenen Räumen als auch in öffentlichen Schulen zu arbeiten. Sie stellte jedoch bald fest, dass Kinder und Erwachsene durch mechanisch ausgeführte Gymnastik, die durch Kommandos von außen gesteuert werden, zwar bestimmte Haltungsschäden korrigieren können, auf diese Weise aber nicht in die selbstgesteuerte Eigenaktivität finden – ein Tun, das immer mit Konzentration und Disziplin einhergeht. HENGSTENBERG verließ die durch ihrer Ausbildung vorgezeichneten Pfade und begann zu experimentieren. Dazu ermutigte sie auch diejenigen Kinder und Erwachsenen, mit denen sie in ihren Kursen arbeitete: „Ich lasse die Kinder also grundsätzlich selbständig forschen und entdecken. Ich lasse sie frei experimentieren, aber nicht wahllos tun, was ihnen gerade einfällt“.

Bis Ende der 50iger Jahre arbeitete Hengstenberg selbstständig im Süden Berlins. Über die Jahrzehnte hatte sie ihre Arbeit in Fotos und Aufzeichnungen dokumen-

tiert. Ende der achziger Jahre begann die Bewegungstherapeutin Ute Strub in langen Gesprächen mit der hochbetagten ELFRIEDE HENGSTENBERG, diese Erfahrungen systematisch zu ordnen und als Buch herauszugeben. Es erschien unter dem Titel "Entfaltungen" erstmalig 1991. Die Basisgemeinde Wulfshagenerhütten in Gettorf / Schleswig-Holstein, begann etwa zur gleichen Zeit damit, die Geräte nachzubauen. Nachdem die Geräte in einer Reihe ausgewählter Kindertageseinrichtungen erprobt worden waren, wurden sie in Serie gebaut. Inzwischen sind die HENGSTENBERG-GERÄTE vom TÜV geprüft und vom GUV zugelassen und werden in etwa 700 Kindertageseinrichtungen zu Bewegungsangeboten genutzt.

Was macht den Reiz dieser Geräte aus und welche Möglichkeiten bieten sich damit? Da ist einmal die Alltagstauglichkeit, insbesondere der kleinen Bodenelemente. Die Kippelscheiben, Kippel- und Vierkanthölzer nehmen wenig Platz weg und können "entdeckt" werden in jedem Gruppenraum und auf jedem Flur. Die Hocker sind sehr stabile Sitzmöbel und lassen sich auch als Balancier- und Bewegungselemente nutzen. Kombiniert mit einem länglichen Kippelholz kann man auf dem Hocker aufrecht, frei und dynamisch sitzen – ähnlich wie auf einem Ball. So ist beispielsweise die Hortgruppe einer Kita in Norderstedt dazu übergegangen, zur gemeinsamen Mittagsmahlzeit die Hockern mit Kippelhölzern zu nutzen, weil dann die Atmosphäre entspannter und ausgeglichener wird. Mit den Stangen und Leitern lassen sich die Hocker auch in einen Bewegungsparcours integrieren.

Viele Kinder sind es nicht mehr gewohnt – oder hatten noch nie Gelegenheit dazu – selbständig ihr Gleichgewicht zu finden. Deswegen ist es bei Bewegungsangeboten an Kindergruppen wichtig, dass das einzelne Kind nicht "hinter dem Trupp herläuft", sondern bei seiner Entscheidung, sich auf eines der Geräte zu wagen, dem eigenen Impuls gehorcht. Eva Lück, Rythmikerin und Bewegungstherapeutin, die im Berliner Norden mehrere Jahre lang in der offenen Stadtteilarbeit mit den HENGSTENBERG – GERÄTE gearbeitet hat, ging dabei so vor: „Grundsätzlich habe ich die Kinder nie animiert etwas auszuprobieren oder ihnen bei diesem oder jenem Gerät Hilfestellung gegeben. Ich habe auch kein Kind gedrängt mitzumachen, wenn es noch nicht dazu bereit war. Es kam ab und zu vor, dass ein Kind anfangs seine Socken nicht ausziehen wollte. Ich sagte ihm dann, dass es mit Socken nicht auf die Geräte könne, zuschauen aber möglich sei. Es dauerte meist nicht lange, bis diese Kinder von selbst die Strümpfe auszogen und sich für das eine oder andere Gerät zu interessieren begannen.“

Hier wird die komplexe Aufgabe der Erwachsenen deutlich, die Kinder ihre eigenen Bewegungen auszuprobieren zu lassen und sich nur einzumischen, wenn die Regeln nicht eingehalten werden. Eva Lück nennt dies einen "schützenden Raum", den die Erwachsene durch ihre aufmerksame Anwesenheit den Kindern bietet. "Diese schützende Hülle gab ich den Kindern durch mein zurückhaltendes Dasein und aufmerksames Wahrnehmen jedes einzelnen Kindes, der Gruppe und der gesamten Situation. Sobald ich diese Hülle durchbrach, indem ich mitspielte oder kommentierte – aber auch dann, wenn ich innerlich unbeteiligt war – störte ich diesen Prozess. War ich jedoch in der beschriebenen Weise anwesend, erlebte ich immer wieder, mit wie Wenigem die Kinder zufrieden spielen; wie sie ihre täglichen Eindrücke verarbeiten; wie sie ihre Fähigkeit, sich selber zu helfen entdecken und sich daran freuen; wie sie beweglich, umsichtig und geschickt werden; wie sie lernen und wie sie sich untereinander verständigen.“

Oftmals sind es die Kinder vom Spielplatz her gewohnt, von ihren Eltern jeglichen Service zu erhalten, der ihnen eigene Anstrengung abnimmt: Sie werden auf die Schaukel gehoben, auf dem Karussell angeschoben an der Hand über den Kletterparcours geführt. So fordern sie dies auch ein, wenn ihnen mit Hengstenberg-Geräten ein Bewegungsparcours angeboten wird. Sich hier zurückzuhalten ohne dass das Kind sich zurückwiesen fühlt, erfordert viel Umsicht und Erfahrung. Die gewohnte Hilfestellung hält das Kind in seiner erlernten Abhängigkeit fest: „Für den Erwachsenen gilt, keine direkte Hilfestellung zu leisten“, sagt Eva Lück, „weder einem Kind über die Leiter zu helfen, noch ihm beim Balancieren die Hand zu reichen. Er nimmt sonst dem Kind die persönliche Verantwortung für sein Gleichgewicht ab und bringt es dadurch erst recht in Gefahr. Stattdessen habe ich die Kinder darauf hingewiesen, dass sie sich z.B. an den Holmen der Leiter festhalten oder auch im Bärengang über

die Stangen balancieren können, wenn sie sich aufrecht noch zu unsicher fühlten. Im übrigen habe ich keine Anweisungen gegeben, wie sie klettern oder ihre Füße setzen sollen, denn, wie ich beobachten konnte, werden sie in ihren Bewegungsabläufen von selbst sicherer, wenn sie sich diese durch wiederholtes und oft unermüdliches Ausprobieren eigenständig erarbeiten.“ Im Laufe der Zeit lernt man einen deutlichen Unterschied wahrzunehmen, ob sich ein Kind eine Bewegung wie zum Beispiel das Übersteigen einer Leiter, selbst erarbeitet hat oder dies mit Hilfe eines Erwachsenen „gelernt“ hat. Die Bewegungen sind von unterschiedlicher Qualität.

Ein Einsatz der HENGSTENBERG-GERÄTE, die sich von herkömmlichen Turnstunden unterscheidet, erfordert vom verantwortlichen Erwachsenen, dass dieser Erfahrungen gesammelt und sich auf eigene Bewegungsexperimente eingelassen hat. Sigrid Jülich, Ende 50, hat damit begonnen, nachdem sie schon fast 30 Jahre im Kindergarten gearbeitet hatte. „Seitdem ich - trotz meiner 57 Jahre und etwas fülligen Statur - meine Scheu vor der siebensprossigen Leiter und den schwankenden Balancierstangen überwunden hatte und Lust bekam, selbst wieder etwas auszuprobieren, suche ich Gelegenheiten auf, wo die Kinder im Wald klettern, balancieren oder auf Zweigen von umgestürzten Bäumen wippen können.“ Die alltägliche Arbeit der erfahrenen Erzieherin hat sich dadurch verändert. Sie nimmt den vorhandenen Raum anders wahr und ermöglicht dadurch den Kindern neue Spielräume: „Seitdem ich die Arbeitsweise von Elfriede Hengstenberg kennen gelernt habe, ist mir erst bewusst geworden wie einmalig die nah bei unserem Kindergarten gelegene Kletterlandschaft auf Kiefern-wurzeln ist, und ich lasse seither die Kinder viel häufiger an schönen Tagen dort spielen. Als der erste Schnee fiel, rollten sie den Abhang am Püttberg hinunter und hatten nachher mehr Sand an den Hosen als Schnee. Früher hätte ich geschimpft wegen der dreckigen Kleider, heute rolle ich im Sommer selbst mit ihnen den Hang hinunter und stapfe bei Regenwetter mit durch die Pfützen. Noch vor vier Jahren hatte ich viel zu viel Angst die Kinder auf die Bäume am Waldrand klettern zu lassen, allenfalls auf die untersten Äste. Und selbst dabei habe ich oft noch mit meinen unwillkürlichen Reaktionen die Kinder erschreckt.“ Sigrid Jülich ist sich bewusst geworden, wie sie mit ihrer eigenen Angst den Kindern früher Grenzen gesetzt hat. Sie hat sich Millimeterweise davon weggearbeitet hin zu mehr eigener Lebensfreude, mit der sie auch den Kindern mehr Bewegungsfreiheit lassen kann: „Immer wieder staune ich in Situationen, in denen ich vor ein paar Jahren schon eingegriffen hätte, wie geschickt die Kinder sind, und wie achtsam sie aneinander vorbeiklettern. Natürlich habe ich auch heute manchmal Sorgen, wenn ich ihren Unternehmungen zuschauen, aber es gelingt mir ruhig, wach und aufmerksam unter dem Baum zu stehen und dabei auch noch auf die anderen Kinder zu achten.“

Selbstsicherheit und aufrechter Gang sind heute keineswegs selbstverständlich. "Verstand" hat etwas mit "stehen" zu tun, und "verstehen" mit "be-greifen" im wortwörtlichen Sinne. Mit den HENGSTENBERG-GERÄTEN ist es insbesondere dann möglich, Kinder in ihrer psychomotorischen Entwicklung zu unterstützen, wenn sich die Erwachsenen, die damit arbeiten, in einen Prozess begeben, in dem sie sich ihrer eigenen Grenzen und ihrer eigenen Ängste in Bezug auf Bewegung im Raum bewußt werden.

Zum Weiterlesen: Elfriede Hengstenberg, Entfaltungen, Freiamt 2002
mehr Info unter: HYPERLINK <http://www.wulfshagener-hütten.de> www.basisgemeinde.de . Auf dem homepage eine Liste mit Fachleuten, die auf Anfrage Weiterbildungen mit HENGSTENBERG-GERÄTEN anbieten. Basisgemeinde Wulfshagenerhütten, 24214 Gettorf, TEL: 04346/ 36 80 10 FAX: 04346/ 36 80 11