Klettern, rutschen, balancieren – Inklusive Bewegungsgruppen nach Elfriede Hengstenberg

In einem hellen, freundlichen Raum klettern, kriechen, krabbeln, rutschen, balancieren oder hangeln sechs Kinder zwischen 4 und 6 Jahren. Jedes Kind probiert sich, so lange es möchte, an einer der acht Bewegungsstationen, die im Raum vorbereitet sind, aus. Wenn ein Kind den Impuls verspürt, ein anderes Gerät auszusuchen, schaut es sich um und entscheidet sich für eine der freigebliebenen Stationen. Oder es macht eine kleine Pause, bis ein neuer Bewegungsimpuls entsteht. Vielleicht bittet es eine der beiden Leiterinnen, die die Gruppe begleiten, die Rutsche, ein Paar Stangen oder eine Hühnerleiter höher oder tiefer einzuhängen, um die Voraussetzung für seine Versuche etwas zu verändern. Dann geht es weiter, jedes Kind für sich und doch gemeinsam.
Diese Kinder sind es gewohnt, ohne Anleitung, in ruhiger Atmosphäre und entsprechend ihren eigenen Bedürfnissen zu explorieren und dabei sowohl bekannte Bewegungsversuche zu wiederholen und zu verfeinern, als auch sich Neues im eigenen Rhythmus zu erarbeiten.



Sie nehmen an einer inklusiven Klettergruppe nach Elfriede Hengstenberg teil, die in der Berliner Praxis Beweggründe/Pikler Gesellschaft Berlin e.V. von zwei Kinder-Physiotherapeutinnen angeboten wird. Die meisten der hier verwendeten Materialien gehen auf diese Gymnastiklehrerin zurück, die zeitlebens mit Kindern arbeitete und vielfältige kreative Wege fand, um deren freie, selbstbestimmte Entfaltung zu unterstützen (1). Die Art und Weise der Begleitung durch die Erwachsenen sind von den Ansätzen Elfriede Hengstenbergs und Emmi Piklers geprägt.

Woher kommt diese Arbeitsweise?

Elfriede Hengstenberg (1892-1992) war von zwei großen Persönlichkeiten inspiriert: von Elsa Gindler, die heute als eine der Begründerinnen der Körperpsychotherapie gilt, und dem Musikpädagogen und Begabungsforscher Heinrich Jacoby. Gindler und Jacoby beschäftigten sich praktisch und theoretisch mit Fragen der Entfaltung und Nachentfaltung menschlicher Möglichkeiten durch bewusstes Erleben und Erfahren. Jungen Kindern ist die unverstellte Präsenz mit allen Sinnen noch eigen. Es ist eine große pädagogische Aufgabe, der angeborenen Fähigkeit der Kinder, sich selbst und die Welt aktiv erfahrend zu entdecken, den passenden Rahmen zu geben. Ihre Forscherfreude zu schützen und sie gegebenenfalls wieder neu zu entfachen, anstatt vorgefertigte Ergebnisse zu lehren und „Fehler“ zu korrigieren. Diese Einsicht verbindet die Arbeit Elfriede Hengstenbergs mit der heute bekannteren Frühpädagogik Emmi Piklers. Der Blick auf das Kind war jedoch ähnlich: jeder Mensch ist dafür ausgestattet, sich grundlegende Fähigkeiten und Erkenntnisse selbständig zu erarbeiten. Kinder lernen dann am besten, wenn ihr natürliches Interesse auf eine passend vorbereitete, reichhaltige Umgebung trifft, in der sie sich, vom Erwachsenen wohlwollend und aufmerksam begleitet, ohne Erwartungsdruck ausprobieren dürfen.

(1) S.a. Elfriede Hengstenberg, Entfaltungen, Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern, Hrsg. Ute Strub, Arbor Verlag, 6. Auflage 2018

Elfriede Hengstenberg schrieb: „Wir alle kennen diese ursprünglichen Regungen der Kinder, die immer wieder darauf hinauslaufen, allein probieren zu wollen! Wir sollten nur noch mehr darum wissen, dass diese unermüdliche Überwindung von Widerständen aus eigener Initiative dem Kind jene Spannkraft verleiht, die wir ihm zu erhalten wünschen, und dass die Freude an der Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten nur darauf beruht, dass es selbständig beobachten, forschen, probieren und überwinden durfte.“ (2)

Was geschieht in der Klettergruppe? Erzählt in fünf Kinder-Portraits.

Eva ist gerade sechs Jahre alt geworden und nimmt seit einem knappen Jahr an diesem Angebot teil. Mit munter blitzenden Augen wechselt sie meist rasch die Geräte, vollführt geschickt, sicher und flink abenteuerliche Bewegungsversuche, die sie immer weiter-entwickelt. Auch ihr Mund steht selten still. Dennoch achtet Eva gut auf sich, bringt sich nicht in Gefahr, ist in den entscheidenden Momenten aufmerksam und still. Sie interessiert sich sehr für die anderen Kinder und für uns, die Begleiterinnen. Anfangs rief sie uns oft, um unsere Aufmerk-samkeit zu auf sich zu lenken. Dieses Verhalten hat sich über die Monate deutlich verändert. Eva weiß nun, dass wir sie sehen und braucht viel weniger verbale Bestätigung. Sie wirkt innerlich verbundener mit ihrem Tun. Dass Eva mit einer Abflussstörung des Gehirnwassers geboren wurde und sie einige medizinische Eingriffe hinter sich hat, die ihre motorische Entwicklung im Kleinkindalter bremsten, würde heute niemand mehr vermuten. Der Weg dahin, sich selbst zu vertrauen und ihre Bewegung zu genießen, war weit und führte von der Einzeltherapie schließlich zu diesem Gruppenangebot. Die klare Struktur des Ablaufs hilft Eva dabei, trotz ihrer Sprunghaftigkeit bei der Sache zu bleiben. Es gibt nur eine begrenzte Auswahl an Möglichkeiten – diese nutzt die bewegungsfreudige Eva entsprechend intensiv.

Mara dagegen ist ein ruhiges, fast scheues Mädchen von fünf Jahren. Es hat einige Wochen gedauert, bis Mara es wagte, uns frei anzuschauen und anzusprechen. Die Bewegung an den Geräten, ungestört und unbedrängt von anderen Kindern, hat sie von Beginn an geschätzt, wobei sie bedächtig zu Werke geht und bekannte Bewegungsabläufe gerne wiederholt. Mara hat sich nach zwei Kennenlernstunden entschieden, an der Gruppe teilzunehmen, auch wenn es sie anfangs Überwindung kostete, sich vom Vater zu lösen.

Mara freut sich über ihre neuen Fähigkeiten, die sie sich planvoll über Wochen hin erarbeitet hat: sie kann nun beispielsweise die ganze Strecke an den hochgelegten Holzstangen entlang hangeln oder ohne Zögern über die Leitern klettern. Sie ist kräftiger geworden und traut sich viel mehr zu. Sie weiß genau, was sie kann und ist auf ihre stille Weise stolz darauf. Durch die Tür-und-Angel-Gespräche, die wir regelmäßig mit Eltern führen, wissen wir, dass Mara sich jede Woche auf die Gruppe freut und dass sie auch im Alltag selbstsicherer und mutiger geworden ist. Wir sprechen Mara hin und wieder an und achten darauf, ob sie Kontakt mit uns wünscht und sich generell wohl fühlt. Wir lassen ihr aber ihren Raum und vertrauen ihrer Kompetenz, Nähe und Distanz nach ihrem Bedürfnis zu regulieren. Dass nur ein Kind an einem Gerät ausprobiert und Mara nicht damit rechnen muss, dass ihr andere Kinder in die Quere kommen, trägt dabei wesentlich zu ihrer Sicherheit und Freude bei.

Wieder eine andere Persönlichkeit tritt uns mit **Finn** entgegen. Mit seinen erst 4 ½ Jahren und noch recht neu in der Gruppe, zeigt er sich erstaunlich selbstsicher, fast ein wenig herausfordernd. In der Bewegung ist er sicher, er schätzt sich gut ein und hat viele kreative Ideen, was er ausprobieren möchte. Wenn er für eine Station Feuer gefangen hat, oft für die breite Brettrutsche, auf die die Kinder schwere Meditationskissen mitnehmen dürfen, vertieft sich Finn, wird still und ist für lange Zeit beschäftigt. Er experimentiert erstaunlich planvoll mit der Neigung der Rutsche, die er gerne sehr steil eingestellt haben mag, mit dem Gewicht der Kissen und mit seinem eigenen Körpergewicht. Wenn man ihn länger beobachtet, sieht man, wie er sich immer wieder mit denselben Materialien – schräges Brett und Kissen – neue Aufgaben stellt und sich seine inneren Fragen durch variantenreiches Probieren beantwortet. Ähnliche Versuche wiederholt Finn seit mehreren Wochen. Finn liebt auch die sogenannte Bauzeit im Anschluss an die Kletterzeit. Nach etwa 45 Minuten im Bewegungsraum bieten wir noch für etwa 15 Minuten Kleinmaterialien zum Bauen im Nebenraum an.



(2) Ebenda, S.15

Alma war schon als Baby bei uns in der Physiotherapie, da sie sich motorisch zögerlich entwickelte. Ihre Muskulatur war unterspannt und schwach, sie war schnell erschöpft und brauchte viele Pausen. Im Kleinkindalter wirkte Alma in ihrem Spiel und im gesamten Verhalten wie ein deutlich jüngeres Kind. Als Alma drei Jahre alt war, wurde bei ihr schließlich ein seltenes Syndrom diagnostiziert und sie kam wieder in unsere physio-therapeutische Behandlung. Daher kannte Alma eine der Therapeutinnen, den Raum und die Materialien schon gut, als sie mit fast fünf Jahren, nach einer Therapiepause, an der Hengstenberg-Gruppe teilnahm. Sie kann sich nun in Anwesenheit anderer Kinder weiter entfalten und ihre motorischen Fähigkeiten schulen.

Im Kita-Alltag fühlt sich Alma zuweilen durch die unübersichtlichere Gruppendynamik überfordert und zieht sich zurück. In der kleinen Gruppe kann sie in einem überschaubaren Rahmen ihren Bedürfnissen folgen, kann sich auf einem etwas einfacheren motorischen Niveau ausprobieren und erfährt, dass es keine Bewertung oder Konkurrenz gibt. Es kommt nicht darauf an, etwas Besonderes zu leisten.

Unser Ziel ist es, dass jedes Kind eigeninitiativ aktiv ist und Freude an seiner Bewegung erlebt. Alma kommt nun schon seit einer längeren Zeit zur Gruppe. Sie ist ausdauernder geworden und zeigt uns mit Stolz ihre Versuche, beispielsweise sich mit den Kniekehlen im Stangengerät einzuhängen und die Welt kopfüber zu betrachten. Alma kennt die anderen Kinder gut, ist offen für den Kontakt mit ihnen und fühlt sich offensichtlich wohl. Auch nach ihrer nun anstehenden Einschulung wird Alma die Gruppe weiterhin besuchen – da sind sie und ihre Eltern sich einig.

Es ist immer wieder erstaunlich, dass Kinder und Eltern genau spüren, ob und wie lange dieses Angebot sinnvoll ist. Fast alle Kinder nehmen mindestens ein Jahr lang an der Gruppe teil, oft auch deutlich länger. Sie erleben, dass die Geräte zwar die gleichen bleiben, ihre eigenen Ideen und Möglichkeiten sich jedoch stetig erweitern.

Ahmets Mutter erfuhr vom Gruppenangebot, weil seine jüngere Schwester aufgrund ihres Down-Syndroms von uns behandelt wird. Für Ahmet suchte sie eine Möglichkeit, auch „etwas Schönes für sich zu haben“, da sich im Alltag viel um die Schwester dreht. Ahmet ist ein freundlicher, sozial kompetenter Junge von fünf Jahren, der die wenigen Regeln der Gruppe – nur ein Kind an einem Gerät, Wechsel nur an eine freie Station und zum Umbauen die Erwachsenen ansprechen – schnell aufnahm. (3) Er sucht sich zu Beginn der Stunde, wie die anderen Kinder auch, ein Gerät für den Start aus und wechselt dann in seinem Rhythmus die Stationen. Dabei wird sichtbar, dass er mit den Augen oft im ganzen Raum umherschweift, auch wenn er gerade auf der Leiter steht oder über Stangen balancieren möchte. Seine Bewegungsversuche wirkten anfangs zuweilen flüchtig und manchmal kam es zu kleinen Missgeschicken, wenn es an Aufmerksamkeit fehlte.



Wir unterstützen Ahmet dabei, immer wieder aufmerksam auf sein Tun zu werden, indem wir beschreibende Worte für seine Versuche finden. Dadurch messen wir seinen Tätigkeiten Wert bei, nach dem Motto: was du ausprobierst, interessiert uns, wir sehen und wertschätzen dich und deine Aktivitäten. Im Laufe mehrerer Wochen fand Ahmet dann immer mehr Aufgaben, die ihn tiefer interessierten: hoch oben auf den Hangelstangen zu sitzen oder zu liegen und sich mit Kraft über sie zu ziehen, erlaubt keine Abschweifung. Oder auf einer kleinen Matte auf der Rutsche zu stehen und sie gleichsam hinunter zu surfen. Diese fortgeschrittenen Versuche fesselten Ahmets Aufmerksamkeit ganz und gar, nachdem er Zugang zu ihnen gefunden hatte. Mit Freude stellte er fest, dass er sich schrittweise etwas Neues hatte erarbeiten können, und zwar dadurch, dass er sich vertieft auf seine selbstgestellte Aufgabe einließ. Diese Erfahrung – ich kann etwas erreichen, wenn ich mich einlasse und dranbleibe – wird er mit Gewinn auf andere Situationen und Lebens-bereiche übertragen können. Das Bauen am Ende der Stunde ist auch für Ahmet ein wichtiges Highlight. In zwei oder drei Jahren wird vielleicht Ahmets Schwester am Gruppenangebot teilnehmen.

3) Erst im Alter von etwa vier Jahren ist es sinnvoll, Bewegung und Spiel für eine gewisse Zeit getrennt anzubieten. Für jüngere Kinder wäre das hier beschriebene Angebot unpassend. Wir achten bei neu hinzukommenden Kindern darauf, ob sie sich leicht in die vorgegebene Struktur einfinden oder ob diese noch überfordernd ist. Dann bitten wir die Eltern, es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal zu versuchen.

Wieso Struktur und (wenige) Regeln? Die Wirkung des Gruppenangebots.

Die Struktur unserer Gruppen wurde aufgrund jahrzehntelanger Erfahrungen in einer Berliner Kinder- und Jugendambulanz, damals in Trägerschaft der Pikler Gesellschaft Berlin e.V., entwickelt. Die Physiotherapeutin Monika Aly hatte als therapeutische Leitung der Ambulanz diese Gruppen ins Leben gerufen. Damals stand sie in persönlichem Kontakt mit der bereits hochbetagten Elfriede Hengstenberg. Als Mitarbeiterin der Ambulanz konnte ich mich in dieses Konzept einarbeiten und es später in meine Praxisarbeit integrieren.

Was uns heute besonders von der genannten Strukturierung des Ablaufs überzeugt, ist die Tatsache, dass jedes Kind, sofern es vom Entwicklungsalter her zur Gruppe passt, auf seine individuelle Weise aktiv sein und sich als erfolgreich erleben kann. Das Konzept ermöglicht es auch Kindern, die erschwerte Voraussetzungen mitbringen, die zurückhaltend oder ängstlich sind, sich in Ruhe auszuprobieren und sich ohne Konkurrenzdruck zu entfalten. Kinder, die ohne vordergründige Entwicklungsfragen zu uns kommen, profitieren genau wie die Kinder mit Besonderheiten, sowohl in ihrer Persönlichkeitsentwicklung, als auch motorisch.

Wir halten unser Angebot sehr schlicht, es gibt keine Spielgegenstände, der soziale Austausch unter den Kindern ist begrenzt, da jedes an einem anderen Gerät experimentiert. Dennoch nehmen sie sich gegenseitig mit feinem Sensorium wahr, probieren vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt aus, was sie bei anderen gesehen haben, und erleben, ob dieser Versuch auch zu ihnen passt oder nicht. Um sich kennenzulernen, ist es nicht nur wichtig, zu erleben, was ich selbst kann und was mich interessiert, sondern auch, wer ich in Übereinstimmung oder in Abgrenzung zu anderen bin. Auch dies erleben die Kinder in der Gruppe, jedes auf seine Weise, ohne mit Bewertungen konfrontiert zu sein.

Wir Erwachsenen bestätigen jedes Kind in seinem individuellen Tun. Dieses ist oft hochkonzentriert, weil es in der ruhigen Atmosphäre kaum äußere Ablenkung gibt. Wer wo ausprobiert ergibt sich aus der begrenzten Anzahl der Bewegungsstationen und der Regel, dass nur ein Kind an einem Gerät sein kann; dies allerdings, solange es möchte. Es gibt keine Erwartung oder Aufforderung sich abzuwechseln, etwa weil ein anderes Kind an ein belegtes Gerät möchte. Diese Vereinbarung erleben die Kinder weniger als Einschränkung, sondern viel mehr als Schutz für ihre ungestörten Versuche. Sie müssen nicht teilen, nicht wie auf dem Spielplatz auf andere reagieren, sie können sich ganz auf sich und das Material, mit dem sie beschäftigt sind, einlassen. Sie müssen sich aber auch mit einigen Begrenzungen auseinandersetzen – beispielsweise akzeptieren, wenn die gewünschte Station gerade nicht verfügbar ist. Es ist unsere Aufgabe als Leiterinnen, die Kinder in den vielfältigen, oft subtilen inneren Prozessen bei ihrer Entscheidungsfindung und ihrer Orientierung im sozialen Raum zu verstehen und zu unterstützen, genauso, wie wir uns mit ihnen über ihre Versuche freuen.

Ein weiterer Erfahrungsraum steht den Kindern mit der Bauzeit zur Verfügung, in der sich jedes Kind auf seine Weise mit vielfältigen Kleinmaterialien beschäftigen kann. Die Auseinandersetzung mit Statik und räumlich-konstruktiver Wahrnehmung knüpft direkt an die sensomotorischen Erlebnisse im Kletterraum an. Kreativität und persönlicher Ausdruck haben hier ebenfalls Platz, ohne dass wertend kommentiert wird.

Wer möchte, kann sich zum Schluss noch Füße und Unterschenkel mit unterschiedlich festen Bürsten massieren und sich diese selbst eincremen oder eincremen lassen. Auch diese kleine pflegerische Zuwendung, von den Leiterinnen aufmerksam unterstützt, genießen die Kinder sehr und ermöglicht ein weiteres „Bei-sich-Ankommen".

Für unsere Zwecke, nämlich Kindern mit unterschiedlichen Voraussetzungen, Vorerfahrungen und Temperamenten einen gemeinsamen und zugleich individuellen Entfaltungsraum zu bieten, hat sich diese Variante der Hengstenberg-Arbeit seit Jahrzehnten bestens bewährt.

Anja Werner ist Pikler®-Dozentin, Physiotherapeutin für Kinder in eigener Praxis, Mitglied der Pikler Gesellschaft Berlin e.V. und des Pikler Verband Europa e.V.