

BARFUß AUF DEM MIKADO

Klettern fördert Leib und Seele:

Immer mehr Kindergärten entdecken die Bewegungspädagogik von Elfriede Hengstenberg

Auf dem blauen Teppichboden treiben Holzstücke. Denise will übers Wasser laufen. Sie legt mehrere Vierkant-hölzer - lang und dünn - in zwei parallelen Linien und verbindet sie miteinander. „Kippelhölzer“ liegen am Anfang ihres Wegs – die durchgesägten Stämme ähneln umgedrehten Broten.

Als die Viereinhalbjährige ihren nackten Fuß auf das Holz setzt, schwankt ihr Oberkörper. Sie streckt die Arme zur Seite. Ihr Rumpf richtet sich auf. Dann löst sie den linken Fuß vom Boden und setzt ihn vor den rechten. Die Zehngelenke werden für Sekundenbruchteile weiß, umfassen eine Kante, verteilen Kraft.

Um sie herum klettern Kinder auf Hühnerleitern, baumeln an Holzstangen, rutschen ein Brett hinunter. Lachen brandet an Denises Ohr. Sie bleibt still. Sie wirkt, als sei sie eingetaucht in ihren Körper, auf nichts mehr gespannt als den nächsten Schritt.

Seit fast zehn Jahren begleitet die Erzieherin Ute Olsson das Turnen nach dem Konzept der Berliner Gymnastiklehrerin Elfriede Hengstenberg (1892-1992) in der Hamburger Kindertagesstätte Wichmannstraße. Die Bewegungspädagogik, die das selbstständige Experimentieren an Holzgeräten fördert, war lange nur Insidern bekannt. Doch sie findet immer mehr Anhänger.

Als hätten Riesen ein Mikadospiele ausgekippt – so sieht die Landschaft im Bewegungsraum der Kita aus. Hortkinder haben sie für die Jüngeren aufgebaut. In der Mitte des Raumes lädt der „Fünfer“ zum Klettern und Balancieren ein, eine Art Stufenbarren aus fünf langen Holmen. Die waagerechten Stangen sind zwischen zwei Holzkreuzen aufgespannt, die x-förmig auf dem Boden stehen. Daneben

sind zwei hohe Leitern aufgeklappt, von einer führt ein Rutschbrett nach unten. Ein Holm mit neun Griffpaaren verbindet sie mit dem „Fünfer“. Von der anderen Seite lässt sich das Klettergerät über zwei Balancierstangen erklimmen.

Mert ist fast oben auf der Leiter – seinem Vater könnte er auf den Kopf spucken. Doch die Zunge klemmt zwischen den Lippen. Bevor der Vierjährige auf der Rutsche gleiten kann, muss er die letzten Sprossen überwinden. Hinter ihm drängeln Sophia und Denise. „Lass dir Zeit“ ruft Ute Olsson dem Jungen zu. Er tastet sich vorwärts. Erst als er mit dem Po auf dem abschüssigen Brett gelandet ist, lächelt er.



Foto: M. Wörner

„Das Material fordert, dass man auf dem Boden ankommt“ sagt die Bewegungspädagogin und meint es im übertragenen Sinn. Sie erlebt Großstadtkinder, die mit optischen und akustischen Reizen überfüttert sind. Ihren Körper, seine Fähigkeiten und Grenzen, erfahren sie nur selten – und trauen sich dann zu viel zu. „Viele wollen hoch hinaus – und das möglichst schnell“ beobachtet die 45-Jährige. Auf den Geräten merken sie, dass sie so nicht weiterkommen. „Sie

fangen an, bewusster mit den Händen zu greifen und ihre Füße einzusetzen.“ Matten legt Ute Olsson nicht aus beim wöchentlichen „Turnen“ - das gehört zum Konzept. In den vergangenen zehn Jahren hat sich kein Kind verletzt, von gelegentlichen blauen Flecken abgesehen. Die Gefahr, von der hohen Leiter zu fallen, stärkt die Achtsamkeit, sagt sie: „Das fördert Sprachvermögen und Sozialverhalten.“

Bundesweit arbeiten mehr als 1000 Kindertagesstätten und Grundschulen, ergo- und physiotherapeutische Praxen nach dem Hengstenberg-Konzept, sagt Matthias Lück von der Basisgemeinde Wulfshagenerhütten. Die christliche Lebens- und Arbeitsgemeinschaft in der Nähe von Kiel stellt in ihrer Werkstatt als bundesweit einziges Unternehmen die Spiel- und Bewegungsgeräte her – und das seit 1991. Doch erst in jüngerer Zeit erreicht das begeisterte Wispern Eingeweihter verstärkt öffentliche Ohren. So etabliert das Kultusministerium in Niedersachsen seit verganginem Jahr die Hengstenberg-Pädagogik landesweit in Erzieherfachschulen und Kitas. Auch in Sachsen-Anhalt klettern und balancieren immer mehr Kindergartenkinder auf den Holzgeräten. Die Arbeit ist nicht nur sinnvoll, sondern auch relativ kostengünstig. Ein Geräteset kostet rund 2000 Euro, Einführungsseminare durch Körpertherapeuten und Motopädagogen inklusive.

Das neu erwachte Interesse erstaunt Matthias Lück nicht: „Erzieher und Pädagogen haben erkannt, dass das Springen von einer Sprossenleiter im Toberaum nicht reicht.“ Kinder müssen Gefahren einschätzen lernen, Grenzen spüren, Lösungen entwickeln. „Nur so können sie Selbststand erfahren“, betont er und lässt den Wortsinn der oft beschworenen „Selbstständigkeit“ klingen.

Fred Babel leitet ein Projekt, das die Landesunfallkasse zusammen mit der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) im März in Hamburg startet. 25 Kindertagesstätten können im ersten Durchgang davon profitieren. Die Initiatoren wollen Kinder gegen Unfälle wappnen, indem sie ihre Wahrnehmung stärken.

Der Ingenieur der Landesunfallkasse, die unter anderen Kinder in Kitas und Schüler versichert, studiert regelmäßig Unfallberichte. Dabei fällt ihm auf, dass die Kleinen zunehmend über ihre eigenen Füße stolpern oder beim Rutschen aufs Gesicht fallen. Prellungen, gebrochene Nasen oder Jochbeine sind die Folge: „Viele Großstadtkinder bewegen sich nicht genug, dadurch werden Schutzmechanismen zu wenig ausgebildet“, ist der 47-Jährige überzeugt. Überängstliche Eltern trügen ihren Teil dazu bei: „Sie packen ihren Nachwuchs in Watte.“

Dass sich Erwachsene zuweilen einer „Selbsterziehungsaufgabe“ stellen müssen, damit sich ihre Sprösslinge entfalten können, schrieb Elfriede Hengstenberg schon 1931. Die Gym-

nastiklehrerin bemerkte, dass sich Kinder mit Haltungsschäden unter ihrer Anleitung zwar aufrichteten. Doch nach der Stunde fielen sie in sich zusammen und verloren ihre Spannkraft wieder. Beeinflusst durch ihre Kollegin Elsa Gindler, den Musikpädagogen Heinrich Jacoby und die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler versuchte sie, das „Turnen“ am Bewegungsalltag der Kinder zu orientieren und ihren inneren Antrieb zu fördern – das Ideal eines „lebendigen Zusammenhangs“ von Atmung, Stimme, Rumpf und Gliedern vor Augen.

Sie ermunterte Kinder auf Bäume, Stangen und Gerüste zu klettern, auf Leitern zwischen Hockern zu balancieren oder auf Vierkanthölzern „Ski zu fahren“. Eine Schulklasse probierte, eine Viertelstunde im Sitzen zu lesen – jeder auf seine Art - ohne den Fluss der Atmung zu stören. Aus ihrer Arbeit entwickelt Elfriede Hengstenberg Regeln: Die Kinder bewegen sich barfuß, weil das die Wahrnehmung fördert. Sie schubsen und drängeln nicht. Sie lassen sich Zeit und Raum. Sie tun nur das, was sie sich selber

zutrauen.

Denise sitzt rittlings auf einem Kreuz des „Fünfers“. 30 Minuten ist sie über das Gerüst gegangen, geklettert und gerutscht. Jetzt lässt sie ihre Fantasie laufen. Die Streben unter ihr verwandeln sich in ein Einhorn. „Wie ist Denise da raufgekommen?“ fragt Sophia. „Probier es aus“, antwortet Ute Olsson. Die Vierjährige krabbelt auf allen Vieren die Balancierstangen hoch, umfasst die obere Stange des „Fünfers“, stellt die Füße auf die untere und schwingt sich dann auf das andere Ende.

Zwei Prinzessinnen schweben davon. Sie haben Kräfte gesammelt an Stangen, Leitern und dem Rutschbrett. Ihr Gleichgewicht gestärkt an Baguettes und Broten. Jetzt verlassen sie den Kokon. Streifen Strumpfhose und Jeans über, ziehen Hausschuhe an und flattern nach draußen.

Dieser Artikel erschien in „Publik-Forum, Zeitung kritischer Christen, Oberursel, Ausgabe 3/2006“ von Sabine Henning.



Foto: A. Weisensee