

## Entwicklungsfalle „Bewegungsmangel“

Kann Motopädagogik Kinder wieder auf Trab bringen?

Ein Erfahrungsbericht von Julia Plöger

Ich gebe es ganz ehrlich zu: Als ich mich – während meiner Ausbildung zur Erzieherin – zum ersten Mal ganz *bewusst* in meinem neuen Kindergarten umgeschaut habe, war ich erschrocken. Ziemlich erschrocken sogar. Dasselbe passierte mir im Sportverein, in dem ich mehrere Kindergruppen betreue: Ich war erstaunt, wie viele Kinder offenbar echte Bewegungsprobleme haben. Balancieren auf einem Kreidestrich? Hüpfen auf einem Bein? Rückwärtslaufen? Für einen Teil der Kleinen ein echtes Problem. So schlimm hatte ich es nicht erwartet.

Die Zahlen, die ich dann im Internet fand, als ich mich vergewissern wollte, waren erstaunlich: Jedes vierte Kind in Deutschland ist zu dick. Wesentlich höher noch ist die Zahl von Kindern, die echte Bewegungsprobleme haben.

Klar, Spielekonsolen, Fernseher und Computer tragen eine Teilschuld an diesem Besorgnis erregenden Zustand. Ebenso falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Darum versuchten wir auch damals schon, unseren Kindern ein gesundes Frühstück und Mittagessen im Kindergarten anzubieten.

Auf einige Fragen, die ich mir immer öfters stellte, fand ich allerdings keine schnellen Antworten. Wie kann ich Kinder wieder dazu motivieren, sich zu bewegen? Wie lassen sich motorische Probleme verhindern, bevor sie überhaupt entstehen? Und vor allem: Wie gebe ich den Kindern den Spaß an der Bewegung zurück?



Schließlich – so habe ich es bei meiner immer intensiveren Suche nach Antworten herausgefunden – entstehen bei Kindern ein Selbstwertgefühl und sogar die Fähigkeit, soziale Verbindungen einzugehen, zu großen Teilen über Bewegung. Das

war mir neu. Zeigt es doch, dass es bei diesem Thema um weit mehr geht als Körpergewicht oder sportliche Früherziehung.

Zwar wurde auch damals in unserem Kindergarten natürlich viel gespielt, gerannt und bewegt, aber ich war mir alles andere als sicher, dass dies zu einer Lösung des Problems beitrug.

Glücklicherweise habe ich eine Chefin, die sehr genau darauf achtet, dass sich ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen weiterqualifizieren. Und so konnte ich – kurz nach Beendigung meiner Ausbildung zur Erzieherin – an der Weiterbildung „Psychomotorik/ Motopädagogik“ teilnehmen. Anfangs klang das reichlich trocken. Doch letzten Endes kann ich sagen: Dies war die Antwort auf all meine Fragen.

Ein Grundsatz der Psychomotorik ist eine simple Erkenntnis: Ein Kind, das fröhlich, ausgeglichen und aufgeweckt sein soll, braucht auch einen gesunden Körper. Eins war mir vorher – zumindest so deutlich – gar nicht bewusst: Erleben und Handeln, Wahrnehmen und Bewegen... alles hängt unmittelbar zusammen. So wie kleine Babys ihre Umwelt erforschen, indem sie sie „be-greifen“, ist auch für ältere Kinder die Bewegung der Schlüssel zum Verstehen von Zusammenhängen. Soviel zur Theorie, nun zur Praxis, die – glücklicherweise – bei weitem nicht so trocken war, wie der Name der Weiterbildung mich anfangs fürchten ließ. Im Gegenteil. Die Psychomotorik hat erkannt, dass Wahrnehmung und Bewegung, Erleben und Handeln direkt zusammenhängen. Daraus ist ein ganzheitlich-systematisches Konzept der Erziehung durch und mit Bewegung entstanden.

Um das zu verstehen, mussten (inzwischen kann ich sagen: „durften!“) wir eine Menge dessen, was wir später mit Kindern spielen sollten, erst einmal selbst ausprobieren. Sich als erwachsener Mensch dazu zu überwinden, war anfangs nicht leicht. Erstaunt war ich, wie viel Spaß es am Ende gemacht hat, vor allem aber bin ich froh über die Selbsterfahrung, die ein großer und wichtiger Bestandteil der Ausbildung ist. Wie soll ich sonst verstehen, was in Kindern vorgeht, wenn sie „auf einen Affenfelsen (einen speziellen Kletter-Aufbau) klettern“ oder auf einer riesigen (wirklich riesigen) Schaukel schaukeln?



Ich kann mir jetzt erst vorstellen, dass einige Kinder anfangs Angst vor so etwas haben. Ich persönlich habe seit meiner Kindheit Probleme mit Fangspielen. Ich hasse sie. Weil ich bei diesen Spielen verfolgt werde und das macht mir – heute unerschwinglich – Angst.

Normalerweise würde es nun von Erzieherseite heißen „Komm, mach das! Ist doch ganz leicht!“ Nein, kann ich nun sagen. Ist es nicht. Und darum ist Freiwilligkeit ein wichtiges, motopädagogisches Prinzip.

Die Kinder nicht zu „überreden“ oder zu zwingen, gewisse Dinge zu tun, führt übrigens nicht dazu, dass sie feige werden oder faul. Im Gegenteil. Wenn man sie „lockt“ kommt man viel weiter als durch den Versuch, sie zu überreden.



Abgesehen davon, dass ich durch die Ausbildung meinen Horizont erweitert habe, hat sich etwas viel Wichtigeres geändert: Ich spiele mit Kindern nicht mehr einfach „drauflos“, weder im Kindergarten, noch in den Sportvereinsgruppen. Ich weiß jetzt, was ich tue, wähle bewusst die Stundeninhalte aus, erlebe die Ergebnisse und bemerke Veränderungen. Das tut gut. Denn ich erlebe, wie viel mehr Spaß die Kinder haben. So erhalten sie Spiel- und Bewegungsfreiräume, die sie sozial kompetent und selbstbewusst machen. Allein schon dafür hat es sich gelohnt!



Fotos: Claudia Heinrich

#### INFO:

Die nächste Weiterbildung „Motopädagogik/Psychomotorik - für Kinder“ beginnt am 28. August 2010 und endet am 30. Juni 2011. Sie erfolgt in 200 Stunden, verteilt auf zwei Samstage im Monat und eine Blockwoche. Die Teilnehmer lernen nicht nur das psychomotorische Konzept in Theorie und Praxis kennen, sie erleben selbst, wie durch speziell entwickelte Bewegungsspiele die Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Motivation gesteigert wird.

Nähere Infos und Anmeldung unter Tel. 04321/30 00 - 28.