

Mut tut gut!

Das wichtige Spiel der Kinder mit ihren Grenzen

von Dieter Breithecker und Hermann Städtler

Courage as a supporting factor! The important play of children in testing their limits

by Dieter Breithecker and Hermann Städtler

The following article aims at pointing out the importance of movement arrangements which „support development in a very special way“, keeping in mind the changed socially ecological conditions of today's growing up of children. We must point out, that especially children in the age of kindergarten and primary school go through a phase of highly sensitive and biologically critical differentiating processes. In order to use and support these processes in an optimum way children need an environment which challenges them in manifold way instead of not challenging enough.

Moving a lot outdoor – without supervision of adults – romping around, testing the own abilities – 35 years ago this was natural for children. Today the life situation of adolescents has decisively changed together with social changes:

Der folgende Beitrag hat zum Ziel, auf die Bedeutung „besonders entwicklungsfördernder“ Bewegungsarrangements vor dem Hintergrund veränderter sozial-ökologischer Bedingungen des Aufwachsens von Kindern hinzuweisen. Dabei ist hervorzuheben, dass insbesondere Kinder im Vor- und Grundschulalter eine Phase besonders hochsensibler und kritischer biologischer Ausdifferenzierungsprozesse durchlaufen. Damit diese optimal genutzt und unterstützt werden können, sind sie auf eine Umgebung angewiesen, die sie vielfältig herausfordert und nicht unterfordert.

Sich viel bewegen, draußen – ohne Aufsicht von Erwachsenen – herumtollen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten – das war noch vor 35 Jahren für Kinder eine Selbstverständlichkeit. In der heutigen Zeit hat sich die Lebenssituation von Heranwachsenden im Zuge gesellschaftlicher Veränderungen entscheidend gewandelt:

- Kinder finden immer weniger *Spiel- und Bewegungsräume* vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan ausleben dürfen,
- Kinder werden im Zuge organisierter „Events“ durch *angeleitete Aktivitäten* Erwachsener zunehmend verplant („verplante Kindheit“),
- Kinder begeben sich immer *mehr statisch passiv sitzend* in den Einfluss der multimedialen Spiel- und Informationstechnologie (Erfahrungen aus „zweiter Hand“),
- Kinder haben immer *weniger Spielpartner*, sie spielen häufig allein,
- Kinder werden durch verunsicherte und in ihrem Erziehungsverhalten zur *Überbehütung* neigende Erwachsene in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungstrieb immer mehr eingeschränkt.

Diese Fakten stehen im deutlichen Widerspruch zu den heute anerkannten Erkenntnissen, dass

Kinder auf eine bestimmte Quantität sowie Qualität von Bewegung zur Sicherung ihrer ganzheitlichen Entwicklungsprozesse angewiesen sind. Insbesondere in den ersten elf Lebensjahren brauchen Kinder vielfältige herausfordernde, wagnisbesetzte nicht normierte Bewegungshandlungen wie Klettern, Steigen, Balancieren, Springen, Schwingen, Schaukeln etc. Bedauerlicherweise neigen aber gerade Erwachsene im Allgemeinen sowie Institutionen wie Kindergärten und Schulen dazu, diese sehr sicherheitskonform zu gestalten und die Bewegungshandlungen der Kinder vorschnell zu reglementieren. Weil Unfälle drohen, soll alles langsam geschehen und übersichtlich bleiben. Die Bewegungsbedürfnisse der Kinder werden unreflektiert an den Verhaltenstypus des Erwachsenen angepasst.

Welche Qualität von Bewegung benötigen Heranwachsende zur Unterstützung ihrer Entwicklung? Der Leser muss sich nur seiner eigenen Kindheit bewusst sein. Es ist ein von Neugier geleitetes Grundbedürfnis von Kindern, sich immer wieder an eine vorerst unberechenbare Herausforderung heranzutasten. Mit dem eigenen Körper in Grenzdimensionen zu experimentieren, ist ein besonders herausforderndes Spiel. Auf umgefallenen Baumstämmen bis zum



schmalen Ende zu balancieren, dort wo es besonders herausfordernd und „wackelig“ ist, ist für sie genauso reizvoll, wie möglichst weit nach oben in die Baumkrone zu klettern.

Das angestrebte Wagnis beginnt dort, wo das sicher Beherrschte verlassen wird, um sich in neuen Herausforderungen bestätigen zu können. Dies fordert und fördert in der Phase des Heranwachsenden alle physischen, kognitiven und psychischen Fähigkeiten.

Zeitgemäße pädagogische Konzepte sehen in diesen herausfordernden Situationen des „Sich-Bewegens“ den Schlüssel für ein positives Selbstkonzept, gleichzeitig aber auch das spielerische Aneignen wichtiger Kernkompetenzen, die einen positiven Transfer für die „Selbstsicherung“ des Lebens darstellen. „Lern dein Leben selbst in die Hand zu nehmen!“; „Erkenne deine Stärken und bringe sie zu Entfaltung!“; „Habe zu dir selbst Vertrauen!“; „Trage für das, was du tust, selbst Verantwortung“.

Die Forderung nach pädagogisch verantwortbaren Wagnis- und Risikosituationen ist Anleitung zum Umgang mit Ängsten und Förderung der Selbstverantwortung. Die Bewegungssicherheit und die damit eng verknüpften psychisch-emotionalen Erfahrungen wie Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit wachsen in dem Maße, in dem Kinder herausfordernde Erlebnisse bestehen. Und nie wieder ist diese Schulung so wichtig wie in den ersten elf Lebensjahren. Es wäre fahrlässig, die hochsensiblen und kritischen Entwicklungsjahre unserer Kinder verstreichen zu lassen, ohne sie angemessen und vielfältig zu fordern.

Erwerb von Selbstsicherungskompetenz

Am Beispiel der Grundtätigkeiten „Klettern“ und „Balancieren“ an dafür ausgewählten „besonders entwicklungsfördernden“ Gerätearrangements an der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover Vahrenheide wird exemplarisch verdeutlicht, welche Qualitätsansprüche heute an Bewegungsgeräte in Kindergarten, Schule und Verein gestellt werden müssen. Natürlich bedarf es dabei auch gut geschulter Fachkräfte, die die entscheidende Balance der Übersicherung und Untersicherung beschreiten.

Klettern „Höhenluft schnuppern“

Klettern gehört zu den klassischen Grundbedürfnissen und steht im Mittelpunkt eines aktiven Lebens von Heranwachsenden. Hier werden wichtige Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper, mit dem Partner und mit dem Umgang seiner Risikobereitschaft gemacht. Es kommt zu einer umfassenden Beanspruchung des aktiven und passiven Bewegungssystems, dieses ist für die körperlich-motorische Entwicklung insgesamt, speziell aber auch für ein positives Selbstkonzept und die Selbstsicherungsfähigkeit von Bedeutung.

Aber Klettern muss herausfordern. Die meisten Angebote für die Freiraumgestaltung erfüllen dies nicht und unterfordern bzw. langweilen Kinder. Das „Stangengestrüpp“ erfüllt den von uns erhobenen Anspruch. Es ist eine Konstruktion mit fünf bis sechs Meter langen Rundholzstämmen, die scheinbar zufällig, ähnlich wie Mikadostäbe, ihre Lage zueinander gefunden haben. Einige quer verlaufende Stämme stabilisieren die senkrecht oder diagonal angeordneten Rundhölzer und bieten darüber hinaus reizvolle Kletterverbindungen zwischen den verschiedenen Ebenen. Zusätzlich verbindet eine zirka fünf Meter lange Hangelstrecke aus Kunststoffseil das Hauptgerüst mit einem separat stehenden Stamm. Im Sturzbereich ist unterschiedlich verdichteter Sand oder Kies in ausreichender Tiefe aufgebracht.

Die Offenheit des Gerätearrangements bietet die Chance, konkret über Versuch und Irrtum zu lernen. Dadurch erfahren die Kinder viel über die eigenen Möglichkeiten und Grenzen und gewinnen ein immer konkreteres Bild von ihrer Leistungsfähigkeit. Über die immer wieder neu geforderte Selbsteinschätzung in grenzwertigen Situationen (klettere ich noch höher, weiter) wird ihre Selbstsicherungsfähigkeit kontinuierlich ausgebildet. Dies kann nur in Situationen gelingen, in denen die Möglichkeiten des Scheiterns und des Gelingens eingeräumt sind. So lernen sie selbstbestimmt und im eigenen Tempo, wie sie sich besser in den Griff bekommen können.

Das Gerätearrangement lässt bewusst Schwierigkeiten zu, damit Kinder handelnd mit ihnen umgehen lernen können. So wurde absichtlich darauf verzichtet, alle Stämme im Fallbereich zu entfernen, weil Kinder (analog zum Klettern auf einen Baum) jede Situation auf ihr Risiko hin beurteilen sollen, bevor sie sich zur Handlung entschließen. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder nur durch solche Echtheitssituationen lernen können, sich richtig einzuschätzen und sich selbst zu sichern.

Balancieren. Fordern und fördern in wackeligen Situationen

Das eigene Gleichgewicht in unterschiedlichen Spiel- und Bewegungssituationen erlangen und sich in der Balance halten zu können, es aber auch verlassen und auf höherem Niveau wieder erreichen zu können, spielt im Leben von Kindern eine ebenso bedeutende Rolle wie das Klettern. Dabei ist für sie auch hier die Herausforderung dann am größten, wenn die Chancen im Bangen um das Gelingen stehen. Ihr natürlicher und gesunder „vestibulär-kinästhetischer Reizhunger“ – das Gleichgewicht und die Tiefensensibilität betreffend – bringt sie immer wieder in Situationen, in denen sie ihre Grenzen ausbalancieren, um ein neues und sicheres Gleichgewicht zu finden. Was sie dazu brauchen ist eine offene, veränderbare Umgebung, die sie immer wieder neu herausfordert. Gerade die sich in dieser Altersphase organisie-

rende Entwicklung des Gehirns (Synaptogenese) inspiriert den Körper immer wieder zu „schwinderregenden“ Tätigkeiten. Die dadurch ausgelösten vestibulär-kinästhetischen Stimulationen bewirken eine komplexe Aktivierung der Hirnareale. Wie heute wissenschaftlich belegt ist, werden dabei spezielle Botenstoffe (Hormone) ausgeschüttet, welche die Verschaltung und Erhaltung neuronaler Strukturen gewährleisten und den Nervstoffwechsel fördern.

Der hier zum Einsatz kommende „Balanciersteig“ ist eine Gerätekonstruktion, die dem pädagogischen Anspruch entspricht, Kindern „Sinn-haltige“ Bewegungsgelegenheiten zur Verfügung zu stellen, in denen sie selbstverantwortliche, eigenständige, leibliche, soziale und kognitive Herausforderungen ermöglicht bekommen.

Die Konstruktion ist ein Arrangement von verschiedenen ca. 2–3 Meter langen Balancierbrettern sowie ca. 1 m–1,60 m hohen Böcken. Die Böcke haben in der Höhe verschiedene Ausparungen, in welche die Balancierbretter unterschiedlich hoch eingehängt werden können. Die *Balancierbretter* weisen verschiedene Breiten sowie unterschiedliche Oberflächenbeschaffenheiten (uneben, rau, rutschig, labil, stachelig) auf.

Die „Bauteile“ sind vielseitig kombinierbar, sodass sich dadurch vielfältige spannende und herausfordernde Gestaltungsmöglichkeiten auch in der Kombination mit dem traditionellen Turnhalleninventar ergeben.

Die Offenheit des Gerätearrangements bietet für Kinder die Chance, konkret über Versuch und Erfolg bzw. Misserfolg vielseitige Erfahrungen zu sammeln. Dadurch ist eine Differenzierung der Anforderung nach dem individuellen Leistungsvermögen der Teilnehmer möglich: Vorsichtige Kinder können zunächst weiter unten balancieren und die Höhe langsam steigern. Mutige Kinder werden einzelne Balancierbretter höher bauen. Haben sie diese Herausforderung gemeistert, setzen sie die schwierigsten Bretter ganz oben ein.

Kinder lernen auf dem Balanciersteig, Wagnis und Risiko für sich selbst abzuschätzen, sich eigenen Ängsten zu stellen, aber auch Gefahren vorzeitig zu erkennen: Ein inneres Selbstsicherungssystem bildet sich heraus. Das Gefühl „Ich habe es geschafft!“ steigert das Vertrauen in das eigene Tun. Die erfolgreiche Bewältigung einer Situation stärkt die Zuversicht, auch künftigen Herausforderungen gewachsen zu sein. ■

Dr. Dieter Breithecker

Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, e.V., Wiesbaden, www.haltungundbewegung.de

Hermann Städtler

Schulleiter der Fridtjof-Nansen-Schule, Hannover
Projektleiter: Bewegte Schule
in Niedersachsen, www.fns-online.de



Die Umgebung muss die Kinder herausfordern. **The environment must challenge the children.**

- There are **less spaces for playing and moving** for children where they are allowed to live their moving needs spontaneously,
- In organized “events” children’s time is more planned by **instructed activities** of adults (“planned childhood”),
- Children are more and more influenced by the multimedia playing and information technology consumed in a **statically and passively sitting way** (“second hand experience”),
- Children have **less playing partners**, they often play alone,
- Children are more and more restricted in their spontaneous playing and moving by insecure adults tending to **overprotecting** in their educational behaviour.

These facts are a clear contradiction of accepted current knowledge that children depend a certain quantity as well as quality of movement to ensure their integral development processes. Especially in the first 11 years of life children need manifold challenging and risky moving actions like climbing, clambering up, springing, waving, swinging, etc. But regrettably adults in general as well as institutions like kindergartens and schools tend towards designing these activities in a way that safety requirements are met and so the

moving activities of children are hastily reglemented. Accidents are threatening, so adults wish that everything should be done slowly and in a clearly structured way. Children’s moving needs are adapted to adults’ behaviour types without reflecting on children’s needs.

Which quality of movement are needed by adolescents to support their development? The reader only needs to be aware of his own childhood. Curiosity is the leading factor of the basic need of children to approach again and again a challenge which initially can hardly be calculated. Using the own body to experiment with limit dimensions is a very challenging way of playing. Balancing on tree-trunks toppled down until the narrow tree-trunk end has been reached, where balancing is especially challenging and “shaky” is for children as attractive as climbing up as far as possible into the tree top.

The risk strived for begins where the securely mastered is left in order to have oneself confirmed in the new challenges. This is demanding and supports in the phase of growing up all the physical, cognitive and psychological abilities.

Up-to-date pedagogic concepts consider these challenging situations of “moving by oneself” as being the key to a positive self-concept but also as adapting in

playing important core competences which represent an important transfer for the “self-securing” of life. “Learn how to take care for your life by yourself!”, „Recognize your strengths and have them developed!”, “Have confidence in yourself!”, “Take over responsibility by yourself for your actions”.

The request to have risk situations for which pedagogically speaking responsibility can be taken over means instructing to deal with fear and to support taking over responsibility by oneself. Being secure in moving and the psychological-emotional experiences being contained herein like confidence into the own performance grow to the same extend as children manage to deal with challenging experiences. This kind of training never again will be that important as it is in the first eleven years of life. It would be negligent to let pass the highly sensitive and critical year of development of our children without demanding in an adequate and manifold way.

Acquisition of competences in self-securing

When watching the basic activities “climbing” and “balancing” in using the especially selected equipment being “especially development supporting” of the



Das Gefühl „Ich habe es geschafft“ steigert das Vertrauen in das eigene Tun. The feeling „I managed it“ increases confidence in the own action.

school Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover Vahrenheide you can see which demands today must be fulfilled in term of quality of movement equipment in kindergarden, school and sports club. Of course you also need especially trained staff responsible for the decisive balance between over securing and under securing.

Climbing and “breathing in high areas”

Climbing belongs to the classical basic needs and is in the focus of an active life of adolescents. In climbing important experiences are made in dealing with the own body, with the partner and in dealing with the own willingness in taking over risks. The active and passive moving system is completely demanded. This is important for the overall physical development and the motor development, but it also is especially important for a positive self-concept and the ability of self-securing.

But climbing must be challenging. Most of the offers in open space designs do not meet this criterion and do not challenge children enough or bore them. The “maze of rods” fulfills our demands. It is a construction with five up to six meter long round-wood tree-trunks which seem to have found their position by accident, like in pick-up-sticks. Some diagonally positioned tree-trunks stabilize the vertically or diagonally arranged round-wood and furthermore offer attractive climbing combinations between the different levels. Additionally a approximately five meter long hand over hand distance consisting of plastic rope connects the main frame with a separately positioned trunk. The falling area has been provided either with compressed sand or with a sufficiently deep layer of gravel.

The openness of the equipment arrangement offers the chance to learn by try and error. In this way the children learn a lot about their own possibilities and limits and gain are more and more specific impression of their performing abilities. The self-assessment demanded again and again in limit situations (will I climb further, should I climb higher) their self-securing ability continuously is developed. This can only be successful in situations in which they have the possibili-

ties of failing and of succeeding. So they learn in a self-determined way and in their own speed how to have themselves under control in a better way.

The arrangement of the equipment deliberately allows difficulties, so that children can learn how do deal with these difficulties in acting. For example tree-trunks have not been removed out of the falling area because children are requested (like when climbing on a tree) to evaluate the situation in risk terms before deciding to act. Experience shows that children can learn only by such real situations to assess themselves correctly and to secure themselves accordingly.

Balancing. Requesting and supporting in shaky situations

As important in the life of children as climbing is gaining the own balance in different playing situations and moving situations and being able to keep the balance but also leaving this balance again in order to gain it again on a higher level. In this case they experience the highest challenge when there are chances in spite of worrying for the own success.

Their natural and healthy “vestibular-kinaesthetic hunger for attraction” – concerning balance and deep sensibility – makes them getting again and again into situations in which they balance their limits in order to find a new and secure balance. What they need to achieve this aim is an open environment, easy to be changed, which challenges again and again.

Especially in the brain development (synaptogenesis) which organizes itself especially in this age, inspires the body again and again to activities „making dizzy“. The vestibular-kinaesthetic stimulations caused by such activities activate in a very complex way the brain sections. It has been proven scientifically that chemical messengers (hormones) are set free which guarantee networking and maintenance of neuronal structures and which encourage the nerves metabolism.

The “balancing walk” used is an equipment construction which meets the pedagogic demand of placing at children’s disposal “meaningful” moving possibilities

allowing for self-responsible, independent, physical, social and cognitive challenges.

The construction is an arrangement of different balancing boards measuring approximately 2–3 meters as well as bucks of approximately 1–1,60 meters height. The bucks show different gaps in height, where the balancing boards can be inserted at different heights. The **balancing boards** are of different heights and have different surfaces (uneven, rough, slippery, unstable, thorny).

The „modules“ can be combined in various ways so that manifold exciting and challenging possibilities of use are given, also when being combined with the traditional gym inventory.

The openness of the equipment arrangement offers children the chance to gain specific experiences by success or failure. This allows for differentiation of the demands according to the individual abilities of performance: cautious children can balance first of all on the lower level and can slowly increase height. Courageous children will position individual balancing boards on higher levels. When they have succeeded in this challenge they will position the most difficult boards on the heights levels.

On the balancing walk children learn to evaluate risks for themselves, they learn to cope with their fears, but also to recognize danger in advance: An inner self-securing system is being developed.

The feeling “I made it!” increases the confidence in the own action. The successful management of a situation strengthens the confidence to be able to cope with future challenges as well. ■

Dr. Dieter Breithecker

Manager of Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung. e.V. (federal working group for support of posture and movement, registered society), Wiesbaden, www.haltungundbewegung.de

Hermann Städtler

director of the school Fridtjof-Nansen-Schule, Hannover
Project manager: Bewegte Schule (moving school) in Niedersachsen, www.fns-online.de

Rundumhochrutscherunter- kletterbalancegeguckspirale.



Modell: Spire 2



Kinder entdecken viel mehr, als Erwachsene auf den ersten Blick sehen. Deshalb werden KOMPAN-Spielplatzgeräte aus der Sicht der Kinder entwickelt – mit einer Vielfalt an Spielwert und einem Höchstmaß an Sicherheit. Hochwertiges Material und eine solide Verarbeitung garantieren eine lange Lebensdauer der Spielgeräte. **Dafür steht KOMPAN mit seiner Produkt-Garantie von bis zu 10 Jahren.**

KOMPAN[®]
Playful Living

KOMPAN GmbH · Ralfelsenstraße 11 · 24941 Flensburg · Tel. (0461) 77 306-0 · Fax (0461) 77 306-35 · www.KOMPAN.com

Jetzt neuen KOMPAN-Katalog gratis anfordern!

Bitte ankreuzen und einfach an die Fax-Nummer (0461) 77 306-35 faxen. Oder in einem Briefumschlag an KOMPAN senden.

Ja, bitte senden Sie mir den neuen Katalog zu.

Ja, ich bin an einem Beratungsgespräch interessiert.

Stadt/Gemeinde oder Firma

Postleitzahl/Ort

Ansprechpartner

Abteilung

Telefon/Fax

Straße/Hausnummer

E-Mail-Adresse

Jetzt neuen Katalog
für 2007 gratis
anfordern!

1110107-0005

