

Bewegungsspiel

Bewegungsspiele sind gekennzeichnet durch den Spaß an der Bewegung, der Freude am Erfühlen des eigenen Körpers, der Körperkoordination, Gleichgewicht, Fein- und Grobmotorik, des Zusammenspiels von Denken und motorischer Umsetzung, des Miteinanders und sich aneinander Messens - kurz: des Bewegtseins und sich Bewegens in der Bewegung.

Bewegungsspiele finden in jeder Spielform ihre Anwendung und zeigen, dass Spiel ohne innere oder äußere Bewegung nicht stattfinden kann und immer auch das Ziel der Koordination von Sinnesorganen, Körperwahrnehmung und Koordination beinhaltet.

Die ersten Bewegungsspiele finden im Funktionsspiel auf der sensorischen Ebene statt - Tiefensensibilität, Kraftdosierung, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Körperschema spielen bei Fingerspielen, Sing- und Kreisspielen, Sand- und Wasserspielen, Hoppe-Reiter, Kriech- und Krabbelspielen eine große Rolle. Über Nachahmung und Selbstexploration, erleben Kinder sich in ihrem Körper und außerhalb ihres Körpers, was den Bezug zu sich selbst herstellt, zum eigenen Tun und dem des Gegenübers.

Mit dem Einsetzen von Laufen und Sprache ergeben sich vielfältige weitere Möglichkeiten, sich mit Bewegungsspielen geistig, wie auch körperlich weiterzuentwickeln und dabei Fähigkeiten und Fertigkeiten bei sich zu entdecken. Hüpfspiele, Ballancierspiele, Klettern, Sackhüpfen, Eierlaufen, Plumpssack, Gummitwist, Ballspiele, Fangis, Suchspiele etc. fördern die grob- und feinmotorische Koordination, Geschicklichkeit, Körperhaltung, Gleichgewicht, Kraft- und Ausdauer, Konzentration, Strategieentwicklung und Problemlösungsverhalten. Mit der Wahrnehmung eigener körperlicher Fähigkeiten finden dann wiederum Spezialisierungen statt, die dann den Eintritt in Sportvereine oder andere spezifische Gruppierungen zum Erlernen und Weiterentwickeln körperlicher Fähigkeiten zur Folge haben. Fußball, Kampfsport, Ballspiele, Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und andere Sportarten werden ergriffen, die dann jedoch vor allem den Leistungsaspekt und weniger den Aspekt des spielerischen Umganges miteinander fördern. Meistens finden diese Förderungen dann ab Schulalter statt, wohl nicht zuletzt auch als zusätzlicher Hinweis, dass Spiel ab Schuleintritt immer mehr als Luxus angesehen wird, da jetzt „der Ernst des Lebens“ beginnt und von jetzt ab Leistung zählt und auch bewertet wird.

Auch Bewegungsspiele orientieren sich an Regeln, der Umgebung (Räumlichkeiten), Materialien, wie auch dem Umgang miteinander. Das macht es gerade spannend, denn Erfindungsreichtum ist ja nun wirklich nicht das Problem bei Kindern.

Es ist immer wiederstaunenswert für mich zu beobachten, über welche Energien, Ausdauer und Kraft Kinder verfügen, wenn sie sich für die Sache des Spiels engagieren - Bewegung wird als etwas Lustvolles erlebt und scheint geradezu Energien freizusetzen, anstatt sie nur zu verbrauchen. Grenzen ergeben sich natürlicherweise im Spiel, wenn ein Ziel erreicht ist oder dann eben doch Ermüdungserscheinungen auftreten, die jedoch körperlicher und weniger geistiger Art sind.

Störungen im Spielverhalten (Hyperaktivität, Grenzenlosigkeit, Aggressionen, Zurückgenommenheit, Ängstlichkeit) oder Störungen der Körperkoordination und Körperwahrnehmung (Tollpatschigkeit, Probleme in der Kraftdosierung, Störungen des Gleichgewichtes, Ungelenkheit, Schlaffheit, Probleme des Raum-Lage-Empfindens, Auge-Hand-Koordination, visuelle Wahrnehmung etc.) sind im Spiel sehr schnell erkennbar und lassen Rückschlüsse in bezug auf familiäre Umgangsweisen, mangelnde Förderung, organische oder psychische Probleme zu. Kinder, die keine Chance hatten, eine Beziehung zu ihrem Körper zu entwickeln, fühlen sich fremd und dementsprechend verunsichert in der Gemeinschaft, und eben auch ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten gegenüber.

Bewegungsspiele können sehr schnell in Konkurrenz und Leistungswettkämpfe umkippen, in welchen sich diejenigen mit herausragenden Fähigkeiten als die „Guten, Tollen“ herausstellen können oder als diese gefeiert werden, und diejenigen, die weniger begabt oder erfolgreich sind, abgewertet werden. Dabei ist die Lust und der Spaß an der Bewegung nicht mehr das Zentrum der Aktivität, sondern die „Fähigkeit“ Leistungsgrenzen zu überschreiten, was dann wieder die Desensibilisierung dem eigenen Körper gegenüber fördert. Viele Hochleistungssportler sind durch Überproduktion von Schmerzhormonen (Serotonin) oder sog. Glückshormonen (Endorphine), nicht mehr in der Lage, sich zu fühlen oder intelligente Leistungen zu vollbringen. Einseitigkeit hat immer zur Folge, dass wesentliche andere Sinnesleistungen oder Fähigkeiten verkümmern, gerade aufgrund ihrer Nichtanwendung.

Bewegung im angemessenen Sinn setzt regenerative Energien frei, regt Gefühle an und fördert damit die Selbstwahrnehmung - und das bis ins hohe Alter.

© 2000 Gabriele Häufele

Diplom-Heilpädagogin (FH), Kinder-und Jugendlichenpsychotherapeutin
Eilenburger Str. 34
D- 04509 Delitzsch