

Lasst mir Zeit!

Von kinästhetischen Prozessen im frühkindlichen Alter zum lebenslangen Lernen

Von Irene Sieben

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht. (Afrikanisches Sprichwort)

Gibt es eine Ökologie der Bewegung? Eine harmonische Gesetzmäßigkeit, die der Natur abgelauscht und vom Netzwerk der Gewebe übertragen wird? Schlummert im Gedächtnis unserer Zellen eine Intelligenz, die uns an den Urrhythmus der Winde und Wellen erinnern möchte, in den wir als evolutionäre Wesen im steten Pulsieren von Sammlung (Kontraktion) und Ausdehnung (Extension) eingebunden sind? Betrachten und begleiten wir mit großer Neugier und respektvoller Aufmerksamkeit ein Neugeborenes auf seiner Reise ins erste Lebensjahr, dann werden wir entdecken, dass da kein hilflos zappelndes Wesen auf die Welt kam, sondern ein Mensch mit enormer Lernfähigkeit, mit Charakter und Kompetenz – so beschrieb es die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984). Sie war eine der Ersten, die Mitte des vorigen Jahrhunderts in ihrem Budapester Kinderheim Lóczy die selbständige Bewegungsentwicklung als Basis der Persönlichkeitsentwicklung wissenschaftlich erforschte. Sie nannte diesen autonomen, kontinuierlichen Prozess „die Hochschule der Säuglinge und Kleinkinder“ und brach eine Lanze für das „freie selbständige Spiel ohne Anleitung“. Ihr zweites Buch titelt mit einem Appell an die Welt der Erwachsenen, an all jene, die so gern lehren und fördern möchten: „Lasst mir Zeit“. Dieser Aufruf ist aktueller denn je: Die 5. Auflage dieser Publikation – 2018 in überarbeiteter Fassung von Piklers Tochter Anna Tardos mit Texten, Fotos und Zeichnungen sich rollender, kriechender, krabbelnder, kletternder Kinder erschienen – zeigt das wachsende Interesse an der Pikler-Pädagogik und beweist, wie groß der Bedarf an Wissen um Wachstum und Intelligenz der Kleinkinder ist.

Die Fähigkeit zu Lernen ist dem Menschen angeboren. Gemeint ist nicht das leistungsbetonte Anhäufen von Wissen aus Schule und Universität, sondern das Lernen durch Erfahrung, durch Bewegung. Es geschieht in einem Klima, in dem Fehler erlaubt sind und gelacht werden darf. Die Strategie? Probieren und Verwerfen, Versuch und Irrtum. So werden alle wesentlichen Fähigkeiten gelernt: Kriechen, Krabbeln, Sitzen, Gehen, Hüpfen, aber auch Sprechen, Singen und Zählen. Das organische oder somato-psychische Lernen, wie es auch genannt wird, hat der Physiker und Verhaltensforscher Moshé Feldenkrais (1904-1984) als wichtigste Möglichkeit propagiert, freie Wahl und Bewusstheit zu entwickeln. Wie Pikler kannte er sich mit der Reifung des Nervensystems und dem Potenzial des Menschen aus, das er als „grenzenlos“ beschrieb. Er war davon überzeugt, „Lernen heißt das Unbekannte begreifen“. Für seine Methode entwickelte er aus den vielfältigen Bewegungsvariationen der Babys hunderte von „Lektionen“, mit denen er Große,

Kleine, Gesunde und Kranke dazu anregt, das Lernen selbst zu lernen, Verpasstes „nachzulernen“ und die Uhren dabei ein wenig langsamer zu stellen.

Es ist demnach nicht der Erwachsene, der das Kleinkind belehrt und zum Sitzen, Stehen und Gehen anregen oder animieren muss – woher wüsste er auch wie? Seine Aufgabe ist es, die Bedingungen zu schaffen, damit autonome Entwicklung geschehen kann, die zur Plastizität des Gehirns, also zu Intelligenz und Kreativität beiträgt: liebevolle Geborgenheit, Interesse, Wohlwollen, dazu viel Platz im Bettchen und auf der Strampeldecke, Kleidung, die Bewegung erlaubt, frei zugängliches Spielzeug und Zeit. Der Säugling selbst lernt nach eigenem Timing. Je freier, ungestörter und selbständiger er die typischen Bewegungsmuster und die unzähligen Übergangsbewegungen von der Horizontalen zur Vertikalen durchleben darf, desto harmonischer und angstfreier kann er sich bewegen, die Gesetze der Schwerkraft erforschen, Haltung entfalten und Entdeckerfreude erleben. So sollte, sagt Pikler, das Kind nicht aufgesetzt werden, bevor es auf vielen Umwegen übers Rollen und Wälzen selbständig ins Sitzen gekommen ist; nicht hingestellt werden, bevor es selbst den Weg über die Seiten- und Bauchlage bis zum Knien auf die Füße gefunden hat. Ungeschickte Kinder gab es in Piklers Säuglingsinstitut nicht, dafür ließen sich einige tatsächlich viel länger Zeit.

Um uns unserer Selbst bewusst zu werden, brauchen wir Bewegung und Berührung. Wie intensiv beides verwoben ist, zeigt sich daran, dass die Gewebe des zentralen Nervensystems und das der Haut, also die innerste und äußerste Struktur des Fötus, aus dem gleichen „Stoff“ gemacht sind: aus dem Ektodem, dem äußeren der drei Keimblätter des Embryos. Die Qualität und die Ruhe, mit der Säuglinge berührt, getragen, gehalten, gedreht und bewegt werden, ist also zugleich eine Botschaft ans Gehirn und signalisiert: Kann ich mich hingeben und entspannen oder muss ich mich wappnen, schützen und Angstreflexe mobilisieren, die mit Kontraktion einhergehen? Bewegung und Lernen, die Entstehung sinnvoller Vernetzungen im Gehirn, sind vom ersten Lebenstag an eng miteinander verknüpft. Motorische Nerven entwickeln sich beim Fötus noch bevor die sensorischen Nerven funktionsfähig werden. Folglich ist der Bewegungssinn, auch kinästhetischer oder propriozeptiver Sinn genannt, der erste in der Entwicklung der Lebewesen. Bewegung stimuliert sämtliche Prozesse, das Spüren ebenso wie das Fühlen, Wahrnehmen und Denken. Der britische Neurophysiologe Charles Scott Sherrington war es, der 1906 in seinem Buch „The integrative action of the nervous system“ die klassischen fünf Sinne – Hören, Riechen, Sehen, Schmecken und Tasten – um diesen sechsten Sinn bereicherte. Im Zuge dieser Entdeckung geschah ein kritisches Nachdenken über die bis dahin strikte Trennung von Körper und Geist. In dieser Zeit entstanden Methoden und Techniken des somatischen Lernens. Körper und Geist wurden als Einheit begriffen. Zu den Pionieren der ersten Generation gehörten die Gymnastiklehrerin Elsa Gindler (1885-1965) und der Musiker und Begabtenforscher Heinrich Jacoby (1889-1964). Sie konfrontierten Menschen mit fundamentalen Fragestellungen zu

„zweckmäßigem Verhalten“ und „antenniger“ Wahrnehmung. Was sie bewirken wollten, war die „Nachentfaltung“ des Menschen, um schlummernde Fähigkeiten zu wecken.

Emmi Pikler, beflügelt von ihren Erfahrungen, durch „improvisatorisches“ Verhalten vom mechanischen Üben wegzukommen, teilte Gindlers und Jacobys Erkenntnisse über die Gefahr und Folgen repressiver Erziehung in der Kleinkindererziehung. Jacoby wusste: „Das Kind anregen zu müssen, das glauben wir nur, weil wir zu wenig Ahnung davon haben, was jeder Mensch an Entfaltungsmöglichkeiten mit auf den Weg bringt.“ Und Pikler ergänzt: „Während es im Zug der Entwicklung motorische Fähigkeiten lernt, sich auf den Bauch zu drehen, zu rollen, zu kriechen, zu sitzen, zu stehen und zu gehen, lernt es nicht nur diese Bewegungen, sondern auch, wie man lernt. Es lernt, etwas selbständig zu tun, sich für etwas zu interessieren, etwas auszuprobieren, zu experimentieren. Es lernt Schwierigkeiten zu überwinden. Es lernt Freude und Befriedigung kennen, die es bei seinem Erfolg erfährt, dem Ergebnis seiner Geduld und Ausdauer.“

Die Gindler-Mitarbeiterin Elfriede Hengstenberg (1892-1992) war für ihre kreative Arbeit mit Kindern berühmt. Sie entwickelte Kletter- und Balancier-Parcours sowie Spiele und Forschungsaufgaben, mit denen sie ihren Schützlingen Freude am Beobachten, Forschen, Probieren und Überwinden von Widerständen vermittelte. „Hengsti“ war in Berlin eine Institution und ihr Buch „Entfaltungen“ ist noch immer ein Hit. Ihre Balancierstangen, Spielhocker und -leitern, Rutsch- und Kippelbretter werden heute noch in Kitas, Schulen und Therapieeinrichtungen benutzt. „So wie das Kleinkind in vielfältigen Übergangssituationen immer von neuem sein Gleichgewicht erprobt und riskiert“, schreibt die Physio- und Piklertherapeutin Ute Strub im Vorwort des Buches, „stellen größere Kinder beim Balancieren und Klettern ihre Fähigkeiten auf die Probe, wo immer sie Gelegenheit dazu finden. Jede Situation, in der das Gleichgewicht auf dem Spiel steht, erfordert ein waches Dabeisein, das ordnend zurückwirkt.“

Die Bewegungsmuster der ersten 20 Monate Leben begründen die Basis für das Verhalten des Kindes, für die Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, die Orientierung im Raum, für die Koordination und die Fähigkeit zu unterscheiden, zu kommunizieren, zu sprechen und selbständig zu handeln, Selbstwertgefühl zu entfalten und abstrakt zu denken. Sie bestimmen den Muskeltonus und die Entwicklung der Knochen, sie entscheiden über den Rhythmus und die Ökonomie der Bewegung. Das heißt, die Kraft so zu dosieren, dass mit einem Minimum an Energie, ein Maximum an Bewegung entstehen kann. Feldenkrais stellte sein Wissen über Anatomie, Anthropologie und Evolutionstheorie immer wieder infrage, verwarf Prinzipien, beobachtete Kinder, Künstler und Tiere, deren Eleganz, Leichtigkeit und Balance ihm als Beispiel guter Bewegungsorganisation dienten, denn er wusste: Tiere mit ihrem komplett „verdrahteten“ Nervensystem sind uns zwar mit ihren Sinneswahrnehmungen weit voraus, aber nur begrenzt lernfähig. In freier Wildbahn werden sie von ihren hoch verfeinerten „Antennen“ geleitet, um sich zu schützen und zu überleben. Diesen Instinkt, glaubte er, habe der Mensch offenbar gegen seine unbegrenzte Lernfähigkeit eingetauscht. Dass die Entwicklung des menschlichen Organismus´

(Ontogenese) und die Evolution der Arten (Phylogenese) bezüglich Bewegung, Reflex und Überleben Ähnlichkeiten aufwies, beflügelte seine Kreativität.

Für die jüngste unter den somatischen Pionierinnen, Bonnie Bainbridge Cohen (*1941), ist diese Verwandtschaft in ihrer Praktik Body-Mind Centering® (BMC®) unumstößliche Realität und ein unendliches Forschungsfeld. Sie ist überzeugt davon, dass nicht nur das Gehirn, sondern jede Zelle Bewusstsein hat. Seit sie 1969 in England bei Karel und Berta Bobath – Gründer der Neurodevelopmental Therapy – studierte, wie sich Entwicklungsdefizite beim Kleinkind auswirken und wie Reflexe, Stell- und Gleichgewichtsreaktionen wirken, hat sie ihre Erfahrungsfelder, weit über gängige Klassifizierungen hinaus ausgedehnt. Das Interesse der amerikanischen Bewegungsforscherin und Tänzerin verlagerte sich von der persönlichen Erkundung der Körpersysteme und Bewegungsqualitäten hinein in die lebendige Verkörperung (Embodiment) embryologischer Vorgänge und frühkindlicher Bewegungen. Sie nennt es „Experiential Anatomy“. Bonnie Cohen ist überzeugt davon, dass primitive Reflexe nicht verschwinden, wie es die Schulmedizin lehrt, sondern sich gut integriert in gelungenen Handlungen wiederfinden lassen. „Sie sind natürliche Reaktionen unseres Körpers.“ Als Grundbausteine strukturieren sie das gesamte „Alphabet menschlicher Bewegung“. „Movement is a language, and the body is the instrument through which it speaks“, mit diesem Zitat beginnt ihre neueste Publikation „Basic Neurocellular Pattern – Exploring Developmental Movement“. Der gewichtige Atlas öffnet in Wort, Bild und mit Vorschlägen zur Selbsterfahrung ein weites Wissensspektrum über die angeborene dynamische Beziehung, die alle Lebewesen miteinander haben – ein gemeinsamer Faden in Struktur und Funktion, der sich zurückverfolgen lässt bis zu den einfachsten Organismen: vom Wasser zum Land, von der Amöbe, dem Schwamm, der Qualle, dem Seestern bis zu den Amphibien und Wirbeltieren. Bewegung spricht durch unterschiedliche Körper. Von der Konzeption, die Cohen „Tanz der Schöpfung“ nennt, navigiert sie ihre Studierenden zu den vorgeburtlichen Bewegungsarten, der Vibration und Zellatmung bis zur „Munddominanz“ des Säuglings, die der Seegurke ähnelt und der „Nabelausstrahlung“, Bewegung vom Zentrum des Körpers an die Peripherie aller Extremitäten, die sich in den Fangarmbewegungen des Seesterns wiederfindet.

Aus der C-Kurve der Wirbelsäule des Neugeborenen, einer starken Beugung, entwickelt sich vom Kopf und von den Sinnesorganen durch Wälzen und Rollen, Seitneigung und Rotation ein kraftvolles Streckmuster und damit die S-Kurve, die die Fortbewegung durch den Raum – vorwärts und rückwärts – beim Kriechen erst möglich macht und die Muskulatur des Rumpfes stärkt. Nötig sind für die Aufrichtung intensive Sinnes- und motorische Erfahrungen im Liegen, also in der Horizontalen, die Verfeinerung der Rotation um die vertikale Achse beim Saugen und Drehen und das Erforschen der Seitbeuge beim Kriechen. Spinale Muster, Bewegungen, die fischähnlich vom Kopf und Schwanz ausgehen, werden abgelöst von homologen Gangarten. Es sind die des

Frosches oder des Hasen, die sich von zwei Füßen hinten abstoßen, um mit zwei Füßen/Armen vorn auszugreifen. Darauf folgt meist die Kriechbewegung, eine homolaterale Lokomotion, bei der Arm und Bein der gleichen Seite stoßen oder ziehen und die Wirbelsäule sich zur Seite neigt, wie wir es von Eidechsen kennen – jeweils eine Körperseite verlängert sich, die andere verkürzt sich. Auch der Passgang auf allen Vieren folgt diesem Muster, es ist der typische Bärengang, aber auch Kamele, Giraffen und Elefanten gehen so. Dadurch bildet sich im Nervensystem des Kindes die Balance zwischen rechter und linker Gehirnhälfte. Sie ist Voraussetzung für eine effektive Überkreuzbewegung, das gegenläufige, kontralaterale Krabbeln, wie es auch Katzen und Hunde, Rehe und Gazellen praktizieren. Es führt zum Stehen und freien Gehen, Klettern und Rennen. Lücken im Ablauf dieser aufeinander aufbauenden, sich überlappenden Entwicklungsbewegungen bedrohen zwar nicht das Überleben, können aber zu Einschränkungen und Unsicherheiten in der Koordination und Balance führen, sagt Cohen – zu Hypermobilität, Lern- und Sprachstörungen, zu X- oder O-Beinen, Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliosen, zu Plattfüßen oder schlicht zur Unfähigkeit zu hüpfen, mühelos aufrecht zu sitzen oder schlicht Bewegung zu genießen. Alarmierend sind heute die Rufe der frühpädagogischen Fachkräfte, Ärztinnen und Psychologen über die motorischen Defizite von Kindern – es sei ihnen die Fähigkeit rückwärts zu gehen oder auf einem Bein zu stehen abhandengekommen. Wenig nützen da obskure Angebote der Industrie zur Beschleunigung der Entwicklung mit „Lauflehrgeräten“ oder „Babyhopsern“, in die Kleinkinder, bevor sie noch sitzen und stehen können, eingespannt werden (auch damit die Eltern sich mit etwas anderem beschäftigen können). Piklers Erkenntnisse sind also heute wichtiger denn je, sie regen dazu an, „sich von den Kindern führen zu lassen“.

In Eltern-Kind-Gruppen nach Piklers Philosophie gibt es die Möglichkeit, sich mit dem Wunder dieser Wandlungen zu beschäftigen, mit Zeit und Ruhe. Die Physiotherapeutin und Pikler-Expertin Monika Aly, Autorin des Buches „Mein Baby entdeckt sich und die Welt“ kümmert sich auch um „Risikokinder“, mahnt aber an, sich nicht aufs Erreichen bestimmter „Meilensteine“ zu fixieren, sondern für einen entwicklungsfördernden Erfahrungsraum sowie zuverlässige Rhythmen im Lebensumfeld zu sorgen. Auch in der Child Space-Atmosphäre, der von der Feldenkrais-Trainerin Chava Chelhav ausgebildeten Praktikern, lernen Eltern, wie sie beim selbständigen Spielen die Bewegungsentwicklung begleiten und die emotionalen, geistigen und sozialen Fähigkeiten ihres Babys unterstützen können. Für etwas ältere Kinder macht es Sinn, nach kreativen Kindertanzpädagogen oder BMC®-Praktikern zu suchen, die sich mit der Formenvielfalt von Tierbewegungen beschäftigt haben. Kinder lieben Tiere, in ihre Haut zu schlüpfen ist jedoch mehr als ein lustiges Rollenspiel: Nachzuahmen, wie sie hüpfen, springen, klettern, robben, schleichen, huschen, krabbeln, sich schlängeln, schwimmen, flattern und fliegen, öffnet den Horizont für einen Bewegungsschatz, den die Natur hervorbringt und die Evolution strukturiert, zugleich aber die eigene Entwicklungsgeschichte rekapituliert und buchstabiert. Dieses improvisatorische, durchaus künstlerische Spiel ist zuweilen ebenso sinnvoll und fruchtbar wie zielgerichtete sensomotorische Übungs- oder Therapieprogramme. Lernen geschieht mit Lust und Freude.

Quellen

Aly, Monika: Mein Baby entdeckt sich und die Welt, München: Verlag Kösel, 2011.

Bainbridge Cohen, Bonnie: Basic Neurocellular Patterns. Exploring Developmental Movement, El Sobrante/CA: Burchfield Rose Publisher, 2018.

Bainbridge Cohen, Bonnie: Sensing, Feeling and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering®, Northampton/MA: Contact Editions, 1993.

Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen Frankfurt a. M.: Verlag Insel/Suhrkamp, 1985.

Hengstenberg, Elfriede: Entfaltungen. Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern, Freiamt im Schwarzwald: Verlag Arbor, 1991.

Jacoby, Heinrich: Jenseits von „begabt“ und „unbegabt“. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten – Schlüssel für die Entfaltung des Menschen, Kursdokumente von 1945, Hamburg: Verlag Christians, 1980.

Ludwig, Sophie: Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken. Wahrnehmen, was wir empfinden, Berlin: Heinrich Jacoby-Elsa Gindler Stiftung, Bearbeitung: Marianne Haag, 2002.

Pikler, Emmi: Lasst mir Zeit. Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen, München: Verlag Pflaum, 2018 (5. von Anna Tardos überarbeitete Auflage).

Sieben, Irene: Vom Seestern zum aufrechten Gang – Bewegungsentwicklung und kreativer Kindertanz im Spiegel der Evolution. In: Magazin Tanzdrama 53, S. 27-31, 2000.

Im: Handbuch „Positionen frühkindlicher kultureller Bildung“. Robert Bosch Stiftung (Hrs.), 22.80 €
www.kopaed.de