

Kinesphäre und Soziale Kompetenz

Bettina Rollwagen

Zusammenfassung:

Das bewusste Erleben eines persönlichen Umraums, Kinesphäre nach Rudolf von Laban genannt, erhöht das Gespür für eine persönliche Integrität und die soziale Kompetenz, den Raum und die Integrität anderer Personen nicht zu verletzen. Kinder, die oft grenzüberschreitend sind, besitzen in überwiegender Zahl kein Gefühl für den eigenen Umraum.

Exemplarisch wird ein bewegungspädagogisch fundiertes Sozialtraining für eine dritte Grundschulklasse vorgestellt. Der Unterricht war aufgrund einer unzumutbaren Lautstärke, sowie verbal und körperlich aggressiven Verhaltens kaum mehr möglich. Die ausgewählten Übungen beruhen auf den neuromotorischen Entwicklungsmustern, welche die kinästhetische und emotionale Wahrnehmung der Kinesphäre herausbilden. Darauf bezogene Spiele im Klassenraum und in der Sporthalle schulen und festigen die neu gewonnenen Erfahrungen mit diesem persönlichen Raum.

Keywords:

Laban/Bartenieff Bewegungsstudien, Kinesphäre, neuromotorische Entwicklungsmuster, bewegungspädagogisches Sozialtraining, Achtsamkeitstraining, Konfliktvermeidung, Raumwahrnehmung, Aufmerksamkeitssteuerung

Da hat einer meine Grenzen überschritten, sagt jemand und meint die unsichtbaren Grenzen einer persönlichen Integrität oder Intimität.

Die persönliche Grenze lässt sich bewegungsfunktional als Ende der Kinesphäre beschreiben. „Um den Körper herum befindet sich die ‚Kinesphäre‘, die Bewegungskugel, deren Umkreis man mit normal ausgestreckten Gliedmaßen ohne Veränderung des Standortes – also des Ortes, auf dem das Körpergewicht ruht – erreichen kann. Die gedachte Innenwand dieses Bewegungsraums kann mit Händen und Füßen berührt werden, und alle ihre Punkte sind erreichbar.“ (Laban, 1984 S. 100)

In meiner Berufspraxis an einer Schule für emotionale und soziale Förderung zeigte es sich immer wieder, dass Kindern die grenzüberschreitend sind, das physische Bewusstsein für ihre Kinesphäre fehlt.

Die biografischen Ursachen, warum ein Kind ein Mensch kein Gefühl für die eigene Kinesphäre entwickeln konnte, sind als Indikatoren für einen Behandlungsplan in einem therapeutischen Setting wichtig. Selbst erlebte Grenzüberschreitungen oder Vernachlässigungen sind nur zwei von vielen Gründen, die als Ursache zu finden sind. Der Bewegungspädagoge mit Kenntnissen über die kindliche Bewegungsentwicklung kann durch geeignete Bewegungsanlässe ein Kind unterstützen seine Wahrnehmung des eigenen Umraumes sowie den der anderen Personen neurobiologisch nach zu entwickeln und zu festigen. Dafür ist es nicht voraussetzend, dass die früheren Ursachen und Umstände der Grenzüberschreitungen bekannt sind.

Bei einigen Kindern, die ich im Rahmen des Unterrichts an der Förderschule therapeutisch begleitet habe, erfolgte der Prozess der Entwicklung sogar in der umgekehrten Reihenfolge: Erst nachdem das Kind in unserem bewegungsorientierten Sozialtraining erfahren hatte, dass es einen zu schützenden und beschützten Umraum gibt, war die Auflösung früherer Traumen in einem parallel laufenden Therapie-Setting möglich.

Wie die Bewegungsanlässe im Sozialtraining zum Thema persönlichen Raum gestaltet werden können, sei an einem Beispiel erläutert. und auf der Grundlage der motorischen Entwicklungsmuster und der Entwicklungspsychologie, teils neurobiologisch begründet.

Bewegungspädagogisch fundiertes Sozialtraining

Da bei Kindern/Jugendlichen ein großes Konfliktpotenzial besteht, wenn sie physisch den persönlichen Umraum der Anderen versehentlich oder provokativ betreten, beziehen sich die ersten Sozialtrainingsstunden darauf, die Größe der eigenen Kinesphäre kinästhetisch zu erfahren und sie im Raum für Andere sichtbar zu machen.

Das geschieht je nach Alter dadurch, dass die eigene Kinesphäre bewegt, durch den Raum getragen, in Spielformen erfahren, getanzt und/oder gemalt wird. Im Weiteren werden dann in verschiedenen Aufgabenstellungen der bewusste Eintritt in die Kinesphäre eines Anderen und der Einlass eines Fremden in den eigenen Raum erprobt (Wie gehe ich in den Kontakt) oder erfahren, wie ich mich einem nicht gewollten Eindringen an der Grenze meiner Kinesphäre erwehre (Konfliktlösungsstrategien?).

Im Sozialtraining werden der persönliche und der gemeinsame Raum sowie der individuelle und der gemeinsame Zeitraum unterschieden. Um das Gespür sowohl für den geschützten eigenen Raum, als auch für die Verantwortlichkeit den anderen gegenüber im gemeinsamen Raum zu entwickeln, bietet es sich an, bewegungspädagogischen Interventionen, mit anderen verbalen Methoden des Sozialtrainings und Strategien der Konfliktlösung so zu kombinieren, dass sie sich gegenseitig bestärken..

Praxisbeispiel: Sozialtraining mit einer dritten Klasse der Grundschule Fintel

Setting:

Zeit: Sonnabend: 10.00 - 17.00 Uhr Kindertraining,
17.15 - 18.15 Uhr Elterngespräch

Ort: Flur, Klassenraum, Schulküche, Sporthalle der Grundschule

Gruppe: 24 Kinder, davon sieben Jungen und zwei Mädchen mit gering ausgebildeter emotionaler und sozialer Kompetenz)

Die Klassenlehrerin begleitet als teilnehmende Beobachterin das Geschehen, um den Transfer in den Unterricht zu gewährleisten. In der Woche zuvor hatte ich die Klasse besucht und gebeten, dass die Kinder in Stichworten notieren:

1. Was sie sich in der Klasse wünschen (auf gelbe Karten),
2. was sie überhaupt nicht möchten (auf rote Karten) und
3. was sie im Klassenverband gut finden (auf grüne Karten).

Ich bekam im Vorfeld die Karten von der Lehrerin, klebte sie sortiert nach den Themen auf eine große Packpapierwand und brachte diese Tafel Sonnabend mit.

Durch diese Visualisierung zeigte sich schon der durchgehende Wunsch der Kinder nach mehr Stille und weniger körperlichem und verbalem Streit/Kampf.

So konnte ich den Tag mit der Feststellung beginnen, dass ich als Coach gekommen bin, um ihnen bei etwas zu helfen, was sie sich selbst wünschen. Bisher haben sie sich nur aus Gründen, die sie nicht durchschauen, die Erfüllung dieser Wünsche selbst immer wieder verbaut. Wäre keine eigene Motivation im Klassenverband vorhanden, wären solche einmaligen Interventionen eher zum Scheitern verurteilt.

I. Etablierung der Kinesphäre und Transfer in den gemeinsamen Klassenraum

Im Flur vor dem Klassenraum ist Treffpunkt.

Theoretische Erklärung :

Ich verdeutliche den Kindern durch kleine Geschichten aus dem Alltag, dass sie alle Teil der Klasse 3a sind und der Klassenraum ihren gemeinsamen Raum bildet .

Wenn ein Kind aus irgendeinem Grund fehlt, gibt es ein „Loch“, einen leeren Platz im gemeinsamen Raum. Wenn der Platz länger frei ist, fangen einige an sich zu sorgen. Im Dorf dahingegen würde es nicht auffallen, wenn sie nicht gesehen werden, da dies kein gemeinsamer, sondern ein öffentlicher Raum ist .

Diese für uns scheinbar banale Tatsache ist gerade den Kindern, die um Anerkennung und Zugehörigkeit kämpfen, nicht bewusst. Deshalb betone ich die Zugehörigkeit zu dieser Gruppe 3a in diesem **gemeinsamen KlassenRaum**

In dem gemeinsamen nimmt darüber hinaus auch jedes Kind seinen **persönlichen Raum** ein. Der Raum ist immer um sie herum und reicht so weit, wie sie von einem festen Standpunkt aus mit ihren Gliedmaßen hinreichen können

Praxis:

1. Alle Kinder messen im Flur ihre Kinesphäre über Bewegung ab und gehen mit ihrer Kinesphäre wie mit einer großen Seifenblase / Kaugummiblase im Flur umher, ohne an die Blasen der Anderen anzustoßen.

2. Anschließend betreten sie in alphabetischer Reihenfolge nacheinander einzeln mit ihrer Kinesphäre den gemeinsamen Klassenraum und etablieren ihren persönlichen Raum an ihrem Platz. Dort liegen Blatt und Buntstifte schon bereit und jedes Kind malt sich als Körper in seinem persönlichen Raum. Die Bilder werden an der Wand aufgehängt, betrachtet und gewürdigt. Mir dienen sie außerdem im anschließenden Elterngespräch als Illustration.

II. Achtsames Betreten der Kinesphäre eines Mitschülers mit „wohlwollender“ Absicht

Nachdem alle Bilder an der Wand befestigt sind und jede/r wieder in ihrem persönlichen Platz auf dem Stuhl sitzt, bitte ich ein Kind nach vorne und erkläre die nächste Übung.

1. Erst um Erlaubnis erfragen.

Das Kind vorn erhält einen Tennisball, den es einem Kind seiner Wahl in der Klasse zuwerfen darf, mit der Frage :“Möchtest du von mir massiert werden?“ Wenn das angezielte Kind zustimmt, behält es den Ball, wenn nicht, wirft es ihn zurück. Bekommt das werfende Kind die Erlaubnis, geht es bis zum Rand der Kinesphäre und fragt: „Darf ich deinen Raum betreten?“.

2. Dann den Raum betreten, um einen wohlwollenden Dialog zu führen.

Bei Bejahung betritt es die Kinesphäre und fängt an, den Rücken des anderen Kindes zu massieren. Dies ist ein weiterer achtsamer Dialog, der von dem massierten Kind durch Bemerkungen wie: stärker, nicht so stark etc. reguliert wird.

Während dessen hat schon ein weiteres Kind einen Ball mit dem gleichen Auftrag erhalten, bis alle Kinder als Paare formiert sind.

Beim Rollenwechsel blieben die Partner, weil es keinen Widerspruch dagegen gab, zusammen. Aber sie trennen sich zuerst räumlich, um dann mit der gleichen Prozedur erneut den Raum des Anderen zu betreten.

III. Gemeinsamer Hörraum und geschützter Raum gehört zu werden.

1. Theorie

Ich male zuerst einige Kinder als Strichmännchen mit jeweils ihrer Kinesphäre als Kreis darum herum an die Tafel. Dazu zeichne ich Klang als Schallwellen und mache sichtbar, dass es keinen privaten Hörraum gibt, da die Schallwellen durch alle Kreise hindurchgehen. Das heißt, wenn ein Kind laut ist, müssen es alle anderen auch hören, ob sie wollen oder nicht. Andersherum bedeutet es, dass sie nur einen gemeinsamen Hörraum haben, den sie auch nur gemeinsam als 3a gestalten können. Hier vermittele ich über den visuellen Sinn kombiniert mit dem wachsenden Gefühl eines persönlichen Schutzraums eine Tatsache, die ihnen eigentlich bekannt ist, aber die sie nicht wirklich erfasst haben: Wenn viele Kinder Ruhe möchten, kann es nur ruhig sein, wenn alle leise sind.

Es folgt eine Diskussion mit den Kindern: Wodurch entstehen die meisten Schallwellen? Ist das Melden sinnvoll? Warum? Kann Reinrufen auch sinnvoll sein? Warum? Wer ruft warum rein, ohne sich zu melden?

In diesem explorativen Diskurs konnten „Die notorischen Reinrufer“ für sich entdecken, wenn sie gleich losreden, statt sich zu melden, dass sie von Ängsten getrieben sind, nicht „dranzukommen“.

Hier schaffe ich als Leitung einen geschützten Raum, indem sie mit Hilfe meiner wertfreien Rückfragen ihren Verhaltensweisen nachspüren können und sie benennen dürfen, ohne dafür eine Strafe, Abwertung, oder ein Verbot zu erfahren. Das Ziel besteht darin, einen angstfreien Boden zur Selbstwahrnehmung zu schaffen, um zu verstehen, welche Bedürfnisse, Ängste ihr Verhalten steuern. Diese emotionale Kompetenz ist eine der Voraussetzungen, einen Weg zur Änderung zu finden.

Meiner Erfahrung nach aus dem Sozialtraining aus der Förderschule, in der wir Pädagogen im wesentlichen nach den Prinzipien von C. Rogers, wie Empathie, Ehrlichkeit, Authentizität gearbeitet haben, besteht bei den meisten Kindern eine Schere im Kopf. Zwischen den Geboten, die sozusagen als internalisiertes Über-Ich formulieren können, was das Kind tun sollte (Du sollst ruhig sein) und auf der anderen Seite unbewusste Reaktionsmuster, die immer wieder als Gewohnheitstendenz (Reinrufen) ausagiert werden, findet sich keine Brücke. Verbote, Glaubenssätze, vernunftorientierte Begründungen sind Funktionen des präfrontalen medialen Stirnlappens (vorn). Angst nicht gehört zu werden, d.h. im existenziellen Sinn nicht zu überleben setzt Funktionen frei, die vom Hirnstamm, (hinten) aus reguliert werden. Dem Kind gelingt es dann nicht mehr, eine Verbindung herzustellen zwischen Hinten, den aus dem Stammhirn initiierten Flucht- und Kampfreaktionen, und Vorne der vom Frontallappen gesteuerten Wahrnehmung, was sinnvoll und sozial wäre. (Vgl. Goleman 2008, 479 ff; Vorne-Hinten-Trennung in Rollwagen, 2007)

Jetzt wo alle ohne Sanktionen in einem von mir gestellten geschützten Hörraum gleich gültig gehört wurden, können wir eine Brücke suchen von den wahrgenommenen Ängsten zu einem machbaren Veränderungsversuch, der dem Wunsch aller, nach mehr Ruhe entspricht. Wir suchen Rituale, die sich alle vorstellen können, die realistisch sind und von allen getragen werden. Durch die stetige Wiederholung kann es zu einer neuen, mit dem sozialen Anspruch übereinstimmenden Gewohnheit kommen.

Praxis:

Alle Kinder malen sich und ihre Kinesphäre drum herum. Dann schreiben sie in den Raum die Klänge, Lieder, Geräusche, die sie gerne hören und außerhalb des gemalten Kreises die Geräusche, die sie nicht hören möchten. Da es aber nur einen gemeinsamen Hörraum gibt, male ich diesen in Form eines Vierecks (= Klassenraum) an die Tafel, und jede/r schreibt

außerhalb des Kastens an die Tafel, was er/sie nicht im gemeinsamen Hörraum erleben möchte. Dann sammeln wir Signalsätze, die zu sagen möglich sind, um jemand an die Einhaltung der Stille zu erinnern. Wer einen gefunden hat, den alle gut finden, schreibt ihn in den gemalten Kasten an der Tafel, der vorher den gemeinsamen Hörraum darstellte.

Wir beenden die Einheit mit einer Stille-Übung (Buchner, 2006, S.37), in der alle eine Minute schweigen und notieren welche Geräusche sie im gemeinsamen Raum (Ticken der Uhr, Vogelgezwitscher, Stuhlbeine schleifen am Boden, kritzeln auf dem Papier...) wahrnehmen können

Aus dem angstfreien Raum und einem Konsens zwischen allen Schülern und der Klassenlehrerin entstanden weitere Verabredungen und Rituale, um die neuen Verhaltensweisen zu festigen. Davon möchte ich zwei weitere nennen:

1. Sie einigten sich darauf, dass ein Kind, dem es zu laut wird, nach vorne gehen und die Klangschale auf dem Lehrerpult antippen darf, und dann alle Schüler solange in der Stille bleiben, wie der Klang nachschwingt um danach leiser weiterzumachen.
- 2.. Die Lehrerin sichert zu, dass Wege und Absprachen gesucht werden, sodass jedes Kind sich sicher sein kann, genügend oft an die Reihe zu kommen, wenn es sich meldet..

IV. Umgang mit der neuen Kinesphäre, bewusste Wahrnehmung im Alltag

Wir gehen in die Schulküche und bereiten zusammen mit allen ein Mahl.

Hierbei werden von vier Erwachsenen, zwei helfenden Müttern, der Lehrerin und mir für die Arbeitsverteilung in der Küche Räume abgegrenzt, festgelegt und organisiert: wo arbeitet wer. Gibt es während der Tätigkeiten Raumüberlappungen, wird vorher gefragt, ob der Raum des anderen betreten, durchschritten oder durchgriffen werden darf.

Die Arbeitsteilung und das Ergebnis, die gemeinsame Einnahme des Essens (Spaghetti mit Soße und gemischtem Salat) wird sehr bewusst erlebt und stärkt das Gemeinschaftsgefühl der Klasse.

V. Persönlicher Zeitraum - Bewegungsphrasierung

Nach dem Essen und einer „Verdauungs-fördernden“ Abwaschzeit, in der der Umgang mit den Räumen und Pflichten weiter exploriert wurde, habe ich eine dreiviertel Stunde freien Zeitraum zur eigenen Gestaltung in der Sporthalle gegeben.

Persönlicher Raum kann sich als Raum-Raum aber auch als Zeitraum, als subjektiv erlebte Zeit, die zur freien Verfügung steht, darstellen.

In meiner pädagogischen Tätigkeit an der Förderschule sind mir immer wieder Kinder begegnet, die in ihrem Zeitgefühl massiv gestört waren, nachdem sie in einem Vorgang unterbrochen, von anderen zum Beendigen gedrängt wurden und ihn nicht abschließen konnten.

Eine Handlung und auch eine Bewegung phrasiert sich zeitlich in: Initiierung, Durchführung, Abschluss und Übergang zur Nächsten. (Hackney, 2000. S. 238). In kleinen wie in großen Phrasierungen werden aber oft Kinder auch gedrängt, etwas schon zu können, bzw. schneller machen zu müssen, als sie können. Emotionale Kompetenz bezieht sich auch auf die Möglichkeit, selber zu spüren, wie viel Zeit man noch braucht und deutlich diese Zeit einzufordern. Soziale Kompetenz beinhaltet dem anderen Mitschüler noch Zeit geben zu können, oder freiwillig, ungezwungen einen Vorgang um einer anderen Person willen abubrechen. Deshalb füge ich immer in jedes Sozialtraining persönliche Zeiträume ein, deren Ende ich durch zeitabgestuftes Ankündigen (noch zehn, fünf, drei, eine Minute.) vorbereite,

um den Kindern die Gelegenheit zu geben, eine gelungene Phrasierung und einen Übergang zur nächsten Tätigkeit zu üben. Das Ziel besteht darin, persönliche Zeit und soziale gemeinsame Zeit oder auch Zeiten für eigene Interessen und Zeiten für andere Pflichten phrasieren zu können.

Der von mir freigestellte Zeitraum wurde im Einvernehmen der gesamten Klasse, für ein kleines Hallenfußballturnier mit vier Mannschaften nach K.O.-System, genutzt, was in einer guten dreiviertel Stunde gut zu organisieren war. Hier fand eine erste Gemeinschaftsentscheidung ohne Streit statt.

Die Wahl eines Regelspieles kam meiner Intention entgegen, denn Regelspiele bieten eine gute klare Struktur als Grundlage für Sozialtraining. Auf meine Interventionstechniken bei den zu erwartenden Regelverstößen möchte ich an dieser Stelle nicht eingehen.

Erwähnenswert ist nur, dass die Klassenlehrerin bemerkte, dass die notwendige Zeitspanne für die jeweilige Konfliktlösung wesentlich kürzer als üblich war. Die erhöhte Bereitschaft zu Kompromissen oder ganz nachzugeben kann eventuell schon im Zusammenhang mit den vorangegangenen Übungen gesehen werden.

VI. Kinästhetische Etablierung vom Körperselbst und der körperlicher Grenze. Bewegungsspiele mit Abdruck

Nach dem frei gewählten Fußballspiel, in dem sie ihren Vorlieben und Gewohnheiten also etwas Vertrautem folgen konnten, erfolgt jetzt wieder eine angeleitete Übungsphase mit etwas für sie Ungewohntem: Das Abdrücken (engl. push) als Bewegungsübungen

Das Abdrücken ist eines der vier Aktionen: nachgeben - abdrücken - hinreichen und ziehen, die entwicklungs-motorisch immer wieder auftauchen und wesentliche Funktionen in der neuronalen Vernetzung im Körper und bei der Herausbildung emotionaler und sozialer Kompetenzen ausüben. (Hackney, 2000; Brooks, 2001; Eddy, 1991) Entwicklungsmotorische Muster und die vier Aktionen werden im Zusammenhang mit der Herausbildung der Kinesphäre und der sozialen Kompetenz später erläutert.

Hier ist von Bedeutung: Das entwicklungs-motorische Abdrücken wird immer distal initiiert und ist in der Krafrichtung in den Körper hineingerichtet.

Es erzeugt eine hohe propriorezeptive sensorische Information über die eigenen Muskeln, Knochen, Gelenke und fördert damit Körpereigenwahrnehmung und die Wahrnehmung der Körpergrenze (Hackney, 2000, S.89, Brooks 2001, S.54-55).

Partnerübung: Zwei Kinder stellen sich Rücken an Rücken (Po an Po) auf. Im Abstand von zwei Metern jeweils frontal vor den Kindern befindet sich eine Linie auf dem Hallenboden. Spielidee: den Partner über die Linie schieben.

1. Variante: Rücken an Rücken
2. Variante: Seit-Seit, Hüfte an Hüfte
3. Variante: Hände gegen Hände

Die ersten beiden Varianten sind eine gute Übung zur Erdung und der Etablierung einer wichtigen Muskelverbindung von den Sitzknochen / bzw. auch Steißbein zu den Fersen. Sie fördern die Kraftentwicklung im Unterkörper, die Wahrnehmung des unteren Kraftzentrums und den Widerstandes des Bodens, als mögliche Abdruckfläche..

Das Abdrücken erfolgt, von den Füßen gegen den Boden initiiert, in Richtung Zentrum und dann über die Haut als Grenze zum anderen Körper hin. Gleichzeitig erfährt das drückende Kind die Kraft des anderen Kindes, an der Grenze, auch wieder als Druck zur Körpermitte

und propriozeptive Information im eigenen Körper und als taktile Information an der Grenze, an der sein Körper selbst aufhört und das andere Kind anfängt.

Die dritte Variante (Hände gegen Hände) bedarf einer guten Hand-Steiß- und Fersen-Steißverbindung (Bartenieff, 2002), wenn eine große Kraft entwickelt werden soll. In dieser Übung zeigte sich erwarteter Weise bei vielen Kindern eine Oben-Unten-Trennung, wie sie oft bei Kindern mit emotionalen und sozialen Wahrnehmungsschwierigkeiten zu beobachten ist. Hier kann ein kontinuierliches Angebot gezielter Übungen auf der Grundlage der motorischen Entwicklungsmuster, sowie Bewegungsräume als psychomotorisches Erfahrungsfeld für die Kinder weitere Unterstützung zum Abbau dieser Trennung bieten (Oben-Unten-Trennung, Rollwagen, 2007).

VII. Betreten der Kinesphäre mit „räuberischen“ Absichten, Erprobung von Konfliktstrategien.

Als letzte Übungseinheit in der Halle führte ich Abgrenzungs- und Schutzspiele durch.

Schutzticker:

Drei bis vier Kinder fassen sich zum Kreis an die Hand. Ein weiteres Kind steht außerhalb des Kreises. Letzteres gibt an, welches Kind im Kreis es berühren will. Die anderen Kinder drehen sich so im Kreis oder gehen mit ihren Armen hoch und runter um den „Angreifer“ von dem „Opfer“ abzuwehren. Wird das Kind im Kreis berührt, wechseln die Rollen und es wird zum Angreifer und bestimmt das neue Opfer. Dies ist ein sehr beliebtes Spiel, das als sehr angenehm erfahren wird, da die Kinder durch andere Schutz erfahren und selbst schützen. Hier üben sie spielerisch Solidarität und Zivilcourage.

Spiel mit Orden:

Die Kinder erhalten zwei Wäscheklammern, die sie wie Orden/ Schmuckstücke an Kleidungsstücke, die „Coolen“ an Körperteile (Ohr, Haare) anheften.

1. Sie präsentieren sich, zeigen sich mit ihren Orden (Aufrichtung, Vertikalfläche, Präsentationsfläche Bartenieff 2002, S.31, Bender 2007, S.118) und nehmen die anderen mit ihren Orden wahr
2. Die Aufgabe besteht nun darin, anderen Kindern Orden zu entwenden und seine eigenen gegen Zugriffe zu schützen.

Dieses Spiel ist eine praktische spielerische Erprobung von Konfliktstrategien.

Am Ende werden die Orden gezählt und im Gespräch Techniken erfragt, wie die Einzelnen versucht haben, ihren Raum zu schützen. Die Bewegungserfahrungen gaben genügend Anlass, unfaire und faire Angriffs- und Verteidigungstechniken zu besprechen und zu unterscheiden.

VIII. Evaluation und Nachhaltigkeit

Zurück im Klassenraum erhalten die Schüler einen Bogen mit einer Auflistung der Spiele. Sie dürfen ihre Einschätzung der Nützlichkeit der Spiele in Bezug auf ihren Wunsch nach mehr mehr Kooperation, weniger Streit und mehr Stille, durch Ankreuzen einer Skala rückmelden. Wer den Bogen ausgefüllt hat, malt auf die Rückseite des Bogens ein weiteres Bild von sich im eigenen Umraum, wie er/sie es jetzt fühlt oder etwas anderes freier Wahl. . Als es zu unruhig wurde, konnte ich die Kinder schon auf die neu etablierte Erfahrung, hinweisen, dass sich jede/r in seinen/ihren Raum (Zelt, Burg, Schloss, Panzer, was immer im einzelnen gewählt

wurde) zurückziehen kann und dort etwas persönliches für sich machen darf, bis alle fertig sind. Dadurch konnte die Ruhe bis zum Schluss aufrechterhalten werden.

Die Bewegungsübungen und das Kochen wurden in der Befragung zu 100 % von den Schülern als gut empfunden, die Hörübung von nur 80 % der Kinder. Dies bestätigt meine Erfahrung an der Förderschule: Bewegungsspiele werden sehr gern adaptiert und darüber erhält man einen guten Einstieg auch zu den weiteren sozialen Fertigkeiten, wie Zuhören, Anpassen, Vormachen, Still sein etc. Letzteres bedarf des wiederholenden Übens in einer längeren Zeitspanne, da der Erwerb dieser Fertigkeiten, bestimmte sensomotorische Bahnungen voraussetzt und die Veränderung oftmals über viele negative Straferfahrungen blockiert ist (s.o. geschützter Hörraum).

Ein wesentlicher Punkt der Weiterführung der neuen Erfahrungen besteht darin, dass die Eltern über die Bedeutung des Sozialtrainings in Bewegung informiert sind. Im anschließenden Elterngespräch mache ich deutlich, welchen gesellschaftlichen Veränderungen ihre Kinder ausgesetzt sind und dass es keine individuelle Angelegenheit ist, dass immer mehr Kinder unter Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsstörung leiden. Dazu zeige ich Wege auf, wie sie ihren Kindern allgemein den Rücken stärken können und damit einen Boden zu mehr Selbstbewusstsein legen. Da in vielen Fällen Aggression ein Ausdruck der Hilflosigkeit ist, minimiert ein gutes Selbstbewusstsein die Notwendigkeit, andere anzugreifen.

Wenn die Eltern informiert sind, ihre Fragen im Gespräch klären konnten, verstehen sie die Intention, die Begrifflichkeiten, die Signalsätze und was die Kinder von der Schule und ihrem Erleben erzählen und können von zuhause aus die neu eingeführten Maßnahmen unterstützen.

Oftmals werden leider die Probleme der Schüler, der Eltern und Lehrer in einem „Wer hat Schuld - Ping Pong Spiel“ zwischen Eltern und Lehrer festgeklemmt und keinem ist geholfen. Dem wirke ich mit meinem Setting entgegen.

Die Schüler und Schülerinnen haben den Tag auch mit allen kleineren und größeren Konflikten als sehr lustvoll erlebt und eine direkte Stimmungsänderung zu mehr Zusammengehörigkeitsgefühl ist erfolgt. Dennoch halte ich dieses Setting nur für nachhaltig, wenn eine Fortführung über mehrere Wochen mit dem Rhythmus von einer Stunde pro Woche bewegtes Sozialtraining angeschlossen ist. Die Gewohnheitsmuster sind sehr stark und es bedarf eines regelmäßigen achtsamen Umlernens.

Die etablierten Signalsätze, die durchaus auch von den Kindern mitformuliert und gefunden werden sollten, spielen dabei eine große Rolle. Sie erinnern das Kind an die körperlich gemachte angenehme Erfahrung. Wenn ich auch immer wieder erlebe, dass einige Kinder Sätze wie: „Hey, du warst in meinem Raum!“ zeitweise ins Lächerliche ziehen, setzen sich Signalsätze durch, wenn die Bezugsperson entspannt konsequent bleibt und wenn, wie in diesem Fall, das ureigenste Bedürfnis der Kinder nach Schutz, Ruhephasen und entspanntem Umgang miteinander berührt wird.

In diesem Projekt konnte ich mich auf eine bewegungsgeschulte Klassenlehrerin verlassen, die alle neu etablierten Erfahrungen aufgreifen und in den weiteren Stunden fortsetzen konnte. Solcher Art Teamarbeit zwischen Bewegungstherapeuten und Lehrern wäre die andere Voraussetzung für eine Nachhaltigkeit.

IX. Bewegungsanalytische und neurobiologische Begründung

Wie etabliert sich das Gefühl für die Kinesphäre im Körper?

Ein Kind bewegt sich in den ersten drei Lebensjahren in sechs wesentlich zu unterscheidenden Ganzkörperorganisationen. Diese durch die Evolution entwickelten und genetisch angelegten neuromotorischen Entwicklungsmuster heißen: 1. Atmung, 2. Nabelradiation, auch Seestern 3. Spinale Bewegung; vom Kopf-Steiß gesteuert wie ein Fisch 4. Homologus Bewegung, wie ein Frosch 5. Homolaterale Bewegung wie eine Eidechse und 6. Crosslaterale Bewegung wie die meisten Säugetiere.

Die Muster tauchen überlappend auf, eines bereitet jeweils das nächste vor. Aber zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Entwicklung ist es in der vollen Reife und hat dann ganz spezifische Funktionen im funktional physiologischen wie entwicklungspsychologischen Sinne (Zu den Entwicklungsmustern ausführlich. Brooks 2001; Cohen 1981; Hackney 2000; Hartley 2008, Rollwagen 2007) Aus diesem großen Feld der Entwicklungsmuster und den darin immer wieder auftauchenden Aktionen Hineingeben und Abdrücken („yield to push“) und Ausreichen und Ziehen („reach to pull“) sei hier beschrieben, was für die Herausbildung der Körpermitte in Bezug zu den Körpergrenzen, dem Gespür für die Kinesphäre und für das Sehen des persönlichen Raum der Anderen wesentlich ist.

Hineingeben, um sich abdrücken zu können.

Im ersten Lebensjahr, in dem sich die Bindungsfähigkeit entwickelt, ist es für das Kind eine wichtige Errungenschaft, sich in die Schwerkraft hinein geben zu können (engl. yielding). Dies gelingt, wenn ein Kind sich sicher fühlt; getragen im wahren physischen Sinne des Wortes. Im nonverbalen kinästhetischen Dialog zwischen Mutter/Bezugsperson und Kind entwickelt sich entweder Vertrauen, was dem Baby eine angstfreie Entspannung und damit ein Loslassen in die Schwerkraft erlaubt (Pickler 1988; Kestenberg & Kestenberg-Amighi 1993, Bauer 2007) oder eine Furcht, die zu einem erhöhtem Tonus (Brooks 2001) und einem Zusammenziehen des Körpers führt (Bender 2007, S.129)

Wenn ich mein Gewicht in die Auflagefläche abgebe, führt das zu einer Zunahme des taktilen Drucks in der Berührungsfläche zwischen Objekt und Subjekt. Dies ist eine wichtige sensorische Information, damit das motorische Neuron, das den Abdruck initiiert, die Richtung des Abdrucks findet, wenn ich mich von der Fläche wegbewegen will.

Dies bedeutet umgekehrt ebenfalls, dass wenn ich mein Gewicht nicht in die Auflagefläche abgeben kann, ich auch keinen Widerstand spüren kann, gegen den ich mich abdrücken kann.

Jedes Hineingeben in die Schwerkraft und alle distal (am Ende des Körpers) initiierte Aktionen des Abdrückens führen zu einer erhöhten propriozeptiven Wahrnehmung des eigenen Körpers und fördern die Entwicklung des Körperselbst und die Erfahrung, wo mein Körper aufhört und wo etwas anderes anfängt. Das gilt sowohl für den Abdruck vom Kopf und Steiß (spinalen Phase) den Abdruck beider Hände oder beider Füße gleichzeitig (homologus) und den Abdruck der rechten Hand oder Fuß oder linken Hand oder Fuß (homolateral) (Hackney 2000, Brooks 2001, Rollwagen 1998).

„What I would call balanced embodiment would include, ‘This is the end of me; this is the beginning of something else.’“ (Cohen, 1981, S. 1) Mit dem Satz beschreibt Bonnie Cohen anschaulich, die gegenseitige Abhängigkeit von der Wahrnehmung wo ich aufhöre und wo etwas anderes anfängt. Die Grenzerfahrung über die Haut durch Berührung und das distale

(vom Ende ausgehend) Abdrücken sind wesentliche Mittel, um das Gefühl für den persönlichen Körper-Umraum zu etablieren.

Gelöscht:

Während das Kind sich über das eigene Ende und dem Beginn von etwas anderem klarer wird, lotet es dabei die Richtungen im eigenen Körper aus. Vom Nabel ausgehenden, dem Zentrum, über den es solange von der Mutter genährt wurde, gibt es sozusagen sechs zentrale Richtungen nach außen, sechs Extremitäten, je zwei Arme, Beine und Kopf und Steiß. Mit jedem Winden, Drehen auf einer Auflagefläche, auf dem Schoß der Mutter oder am Boden verbindet es seine Extremitäten mit der Körpermitte. Die Etablierung der eigenen Körperreichweite in Anbindung an das Zentrum wird durch das zweite motorische Entwicklungsmuster, die Nabelradiation, dem Seestern, der sich symmetrisch ins Zentrum zusammenziehen und zentral wieder ausdehnen kann etabliert. Diese Koordination wird auch Mitte-Distal-Verbindung genannt und ist die Voraussetzung dafür, dass ein Kind sich in der Kinesphäre und die eigene Reichweite wahrnehmen kann..

Wenn Abdruckübungen gut ausgeführt werden, wie in der Druckübung von den Händen in der Sporthalle im Training zum Beispiel, können sie einem Kind helfen auch diese Verbindung zur Körpermitte wieder zu finden. Wenn sich die Verbindung nicht durch Nabelradiation etablieren konnte spricht Bartenieff von einer Mitte- Distal Trennung. Diese Trennung treffe ich oft bei aggressiven Kindern an und sie geht neurobiologisch mit einer mangelnden Verbindung vom äußeren Cortex mit dem inneren limbischen System einher. (Rollwagen 2007)

Rausreichen und sich dorthin ziehen

Im Sozialtraining ist von Bedeutung, dass sich das entwicklungsmotorische Muster Hineingeben um Abzudrücken („yield to push“), wie eben beschrieben, zum Muster Hinreichen und Ziehen (“reach and pull“) weiterentwickelt.

Im ontogenetischen Entwicklungsprozess ist die Phase des Herausreichens eines Armes (reach) und das hinterher ziehen des gegenüberliegenden Beines (pull), im crosslateralen Krabbeln zum Höhepunkt gebracht. In dieser gekreuzten Bewegung werden auch die beiden Gehirnhälften miteinander koordiniert (Hackney, 2000). Das Hinreichen zeigt eine intentionale Zielsetzung an, ein Erreichen- wollen und gehört auch zu dem geistigen Wunsch, bestimmte Ziele zu erreichen. Kinder die kein Reichen in den Händen haben, erlauben sich nicht, weiter zu kommen. Umgekehrt Kinder, die ich unterstützen konnte, auf körperlicher Ebene ein motorisch wirkliches Reichen zu bewegen, haben auch bezogen auf das Erreichen von ihren Zielen eine deutlich höherer Motivation entwickelt.

Psychomotorisch ist die Etablierung und Erfahrung des eigenen Raumes und der eigenen Kraft/Wirksamkeit im 2. Lebensjahr (Pickler, 1988, Kestenber & Kestenber Amighi, 1993, Bender) Voraussetzung, um auf dieser Basis dann im dritten Jahr über die eigene Kinesphäre hinaus zu reichen, um weiter gelegene Ziele aktiv anzustreben, (Hackney 2000).

Das 3. Lebensjahr wird die Zeit, sich sagittal auf den Weg, auf die anderen zu und in die Welt hinein zu begeben (Kestenber & Kestenber Amighi 1993, Bender 2007 S.160).

Auf der mentalen Ebene wird dem neurobiologisch homolateralen Zustand, der im zweiten Jahr vorherrschend ist, ein Entweder-oder-Denken zugeordnet. Es unterscheidet klar in unvereinbare Gegensätze wie gut-böse, ja-nein, drinnen-draußen etc. (Hackney, 2000). Im Alltag klingt das dann so: Das ist meins! Du hast angefangen! Ich habe Recht! Du bist gemein!

Dies gehört entwicklungspsychologisch zu dem wichtigen Stadium der Selbstbehauptung, Unterscheidungsfähigkeit auch bezogen auf Wortfindung, sowie einer Streitbarkeit, die jeder gelungenen Beziehung innewohnt (Schmidt 1996, S.469 ff)

Die crosslaterale Verbindung von rechts und links eröffnet darüber hinaus die Ebene des „Sowohl als Auch“; aus dem Kindermund gehört als: „Du ein bisschen, ich ein bisschen.“
“Du erst, ich dann“. So oder ähnlich klingen dann die ersten Kompromisse, Einigungen im Kindergartenzeit, in der solche sozialen Fähigkeiten im ersten sozialen gemeinsamen Raum erprobt werden. In der Begegnung sich selbst nicht zu verlieren und den anderen zu sehen und Empathie zu entwickeln, das ist dann die Stufe zur sozialen Kompetenz (Schmidt, S.519ff).

Im Sozialtraining mit der 3a hat sich gezeigt, dass die Abgrenzungsfähigkeit und der Schutz des eigenen Raumes Voraussetzung zur Kompromissfähigkeit ist, wie es sich ansatzweise in der schnelleren Problemlösung während des Fußballspiels nach den Kinesphäreübungen im Klassenraum widerspiegelte.

Wenn man um diese frühkindlichen psychomotorischen Entwicklungszusammenhänge weiß, sind das gute Kriterien, um in der Bewegungsbeobachtung wie Irmgard Bartenieff zu fragen: Was ist da? Was fehlt? Was will sich entwickeln? Was ist rigide und wie passt es zum Ganzen? (Penfield 1987)

Dann kann es neben solch methodisch aufgebauten Sozialtrainingseinheiten auch mal schnell zu kleinen Bewegungsinterventionen im Unterricht, im Flur, in der Pause kommen, um bei den Kindern einen sozialen Umgang miteinander zu erleichtern.

Zusammenfassung

Der bewegungspädagogische Ansatz speziell über die Kinesphäre ein Sozialtraining zu gestalten eignet sich folgenden Gründen:

1. Über entwicklungsmotorische Übungen können neurobiologisch die physischen Voraussetzungen nachgebahnt werden , um das Körperselbst, den eigenen persönliche Umraum und die eigenen Reichweite kinästhetisch zu spüren.
2. Die Etablierung eines sicheren respektierten Raumes ist entwicklungspsychologisch Voraussetzung, um auf andere Menschen selbstsicher zugehen zu können.
3. Über die Bewegung des Umraumes, wird er auch dem Auge sichtbar. Ergänzt durch Malen kann er dadurch stärker ins Bewusstsein rücken.
4. Übungen zum achtsamen Betreten des Raumes und achtsamen Umgang mit den Körpergrenzen des anderen führen zu mehr Achtung der persönlichen Sphäre des anderen.
5. Die Übungen zum achtsamen Umgang mit den Räumen der anderen und den gemeinsamen Raum lassen sich in jedem Raum und im Alltag fortführen. Die Eltern können mit einbezogen werden.
6. Bewegungsspiele mit der Kinesphäre bieten eine praktischen Anlass , Zivilcourage, Solidarität Konfliktlösungsstrategien spielerisch und zu üben, Verteidigungsbereitschaft und –Fähigkeit , d.h. Schutztechniken für die persönlichen Sphäre zu erproben.
7. Im Gespräch über die Spiele kann der Unterschied von positiver Streitbarkeit / Aggression und destruktivem „Verletzten Wollen“ bewußter werden.
8. Über das Konzept der Kinesphäre kann der nichtindividuelle gemeinsame Hörraum erfahren werden, als ein Zugang zu einem sozialen Umgang mit der Sprache und Lautstärke.

9. Bewegungsspiele erhöhen die Motivation und damit die Aufmerksamkeit und Konzentration im Sozialtraining. Sie bieten damit einen Türöffner auch für schwierigere Themen im Sozialtraining wie zuhören, abwarten, eigene Interesse zurückstellen können.

Die Durchführung dieses einmaligen bewegungspädagogisch fundierten Sozialtrainings auf der Grundlage der Laban-Bartenieff Bewegungsstudien und den motorischen Entwicklungsmustern hat eine sofortige, für alle spürbare positive Veränderung zu mehr Toleranz und Gemeinschaftsgefühl erzeugt.

Um in solch einer Schulklasse, in der ein Drittel der Kinder geringe emotionale und soziale Kompetenz aufwies, eine Nachhaltigkeit zu garantieren, wäre eine rhythmische Fortführung eines solchen Sozialtraining im Unterricht über mehrer Monate, einmal die Woche von Vorteil.

Literatur

Bartenieff, Irmgard & Lewis, Doris (2002) *Body Movement. Coping with the Environment.* New York: Gordon & Breach.

Bauer, Gerhard (2008) *Warum ich fühle, was du fühlst.* München: Heyne

Bender, Susanne (2007) *Die Psycho-physische Bedeutung der Bewegung.* Berlin: Logos Verlag,

Brook, Annie (2001) *From Conception to Crawling, Foundations of Developmental Movement.* Colorado

Buchner, Christina (2006). *Stillsein ist Lernbar,* Freiburg: VAK

Cohen, Bonnie Bainbridge (1981). *Sensing, Feeling, and Action.* Contact Quarterly, 1, Northhampton.

Eddy, Martha (1991). *Past beginning. Discussion of relationship between the Bartenieff Fundamentals of Body Movement and Perceptual-Motor Development Theory.*

Movement News, Winter 91, S.12-15. New York

Goleman, Daniel (2008) *Soziale Intelligenz. Wer auf andere zugehen kann, hat mehr vom Leben.*

Hackney, Peggy (2000) *Making Connections. Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals,* Gordon and Breach

Hartley, Linda (1995) *Wisdom of the Body Moving.,* Berkeley, California: North Atlantic Books

Kestenberg J. S. , & Kestenberg Amighi J. (1993). *Kinder zeigen was sie brauchen.* Freiburg: Herder.

Laban, Rudolf v. (1984). *Der moderne Ausdruckstanz.* Wilhelmshaven: Heinrichshofen.

Penfield, Kedzie (1987), *Bewegungsbeobachtung,* Unterrichtsmaterial, CMA Ausbildung, Rotterdam

Rollwagen, Bettina (1994) *Laban/Bartenieff Bewegungsstudien.* In Krankengymnastik, Jg. 9, S.1196-1212,

Rollwagen Bettina (2007) *Laban/Bartenieff Bewegungsstudien für Kinder mit Lernstörungen.* In Bender, Susanne (ed.) *Bewegungsanalyse,* Berlin: Logos Verlag

Rollwagen Bettina (2008) *Antriebspolaritäten bei Kindern mit AD(H)S. Steuerung in Basalganglien .* Vortragspapier Labankonferenz, Berlin

Schmid, Peter F (1996) *Die Kunst der Begegnung. Mit einem Beitrag von Carl R.Rogers.* Paderborn: Jungfermannverlag

[Adresse der Verfasserin:](#)
[Bettina Rollwagen](#)
[Lauenbrücker Str. 8](#)
[27389 Fintel](#)

Gelöscht: ¶
¶

