

## Primärbedürfnisse der Bewegung als Primärprävention

Liebe Leserin, lieber Leser. Bitte erlauben sie uns die Frage:

**"Heute schon geschaukelt?"**

Bewegung – oft auch im Zusammenhang mit Bewegungsmangel – ist ein grosses Thema in der Öffentlichkeit. Wie viel Bewegung braucht der Mensch – wie viel das Kleinkind – und wie viel das Schulkind?

Dabei ist dieses Thema nicht ganz neu – auch Piaget hat dazu eine prägnante Aussage gemacht: Motorische Entwicklung ist ein Grundbedürfnis jedes Kindes und ist im Kind selbst angelegt! (J. Piaget, 1966)

Verschiedene Studien belegen die Wichtigkeit von Bewegung im frühen Kindesalter für die körperliche und geistige Entwicklung. Dabei geht es aber nicht um „Training“ im engeren Sinne. Die Kinder brauchen nicht ein organisiertes Bewegungsprogramm. Sie brauchen viel mehr die Zeit, den Raum und die Musse, Bewegung auszuprobieren und das damit einhergehende Gefühl zu erleben.

Dr. Ulrich Nickel listet folgende Bewegungen als „Primärbedürfnisse“ auf:

1. Spielerisches laufen, davonlaufen und schnell laufen
2. Hochspringen und von oben hinab springen
3. Schaukeln und weit durch den Raum schwingen
4. Höhe erklettern und Ausschau halten
5. Den Taumel des Rollens und Drehens erleben
6. Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben
7. Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern
8. Bewegungskunststücke lernen und vorführen
9. Bis zur wohlthuenden Erschöpfung anstrengen
10. Gleiten und rutschen
11. An und mit Sportgeräten intensiv spielen
12. Sich von rollenden und fliegenden Bällen faszinieren lassen

(Dr. Ulrich Nickel: Kinder brauchen IHREN Sport; 1990)

Eigentlich tönt es ganz einfach. Voraussetzungen, um diesen Primärbedürfnissen nachzukommen, müssen die Erwachsenen schaffen: mit sicheren Räumen, mit Zeit und Freiraum, Dinge ausprobieren zu können.

Aus Sicht der Entwicklung der Psychomotorik hat dies auch einen wichtigen präventiven Charakter. Die Kinder bewegen sich, trainieren spielerisch Reaktion, Gleichgewicht, und Ausdauer. Sie erweitern mutig ihren Handlungsraum in drei Dimensionen und erleben das wunderbare Gefühl der wohlthuenden Erschöpfung. Sie erlangen und verinnerlichen die Überzeugung, dass sie mit wiederholtem Probieren Dinge lernen können. Sie erleben sich als kompetent – und das auf dem individuellen Entwicklungsstand. Das Bewegen und Spielen bietet die Möglichkeit zu Kontakt und Auseinandersetzung mit sich und dem Gegenüber.

Vor diesem Hintergrund beraten und unterstützen wir gerne einzelne Lehrpersonen oder Teams, die in Unterricht oder Pause Möglichkeiten für aktives Bewegen schaffen wollen. Sowohl auf informeller Ebene (z. B. zum Aufzeigen der Wichtigkeiten von Bewegung an einem Elternabend), wie auch als konkrete Inputs für verschiedene Situationen im Unterrichtsalltag (Turnen, Spiele für Zwischendurch, ...) sind in den vergangenen Jahren wertvolle Unterrichtsmaterialien entstanden, die diesen Primärbedürfnissen der Kinder Rechnung tragen.

In diesem Sinne: "gut schaukel"!