

feldenkrais

Journal für
somatisches Lernen

zeit



Sitzen

Sitzen

4 Editorial

Dossier

- 5 Helmut Milz: Vom Sitzen und dessen Tücken**
- 10 Peter Brändli: Sitzen**
Neurologie – Anatomie – Feldenkrais
- 16 Westliche Kulturen sind Sitzgesellschaften**
Interview mit Hajo Eickhoff
- 23 Sitz-Traditionen: Historische Texte aus der Körpertherapie**
Charles W. Brooks, Moshé Feldenkrais, Paula Garbourg, Elfriede Hengstenberg,
Dore Jacobs, Ilse Middendorf, Mabel E. Todd

Erfahrungen

- 31 Hildegard Wind: Rechts oder links im Orchester – Hauptsache kommunikativ**
- 34 Adam Cole: Sitting**
- 37 Ulli Jaksch: Sitzt, passt, wackelt und hat Luft**
- 40 Susanne Spitzer: Sitzen als charmante Übergangsposition in FI**

Über den Zaun

- 42 Frank Hatch, Lenny Maietta: Ort und Position in der Kinästhetik**
- 49 Markus Hohl: Sitzen – taktilen Denken mit dem Hinterteil**
- 50 Konrad Wiesendanger: Die beste Haltung ist die nächste**
Ganzheitliche Ergonomieberatung am Pult
- 53 Annette Nesselhauf: Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung**
Eltern-Kind-Turnen nach Emmi Pikler

und außerdem

- 56 Hermann Klein: Zu den Bildern in diesem Heft**
- 58 Elias Canetti: Positionen von Rang und Macht**

Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung

Eltern-Kind-Turnen nach Emmi Pikler

Emmi Pikler (1902-1984) war eine ungarische Kinderärztin und entwickelte eine Theorie der autonomen Bewegungsentwicklung. Diese ist Bestandteil ihrer Kleinkindpädagogik, die in den 1930er Jahren einen Bewusstseinswandel einläutete. Bis dato ging man davon aus, dass ein Säugling nur dann sitzen, stehen und gehen lernt, wenn man diese Bewegungen mit ihm ausreichend übt. Emmi Pikler konnte überzeugend belegen, dass der Säugling diese Entwicklung selbstständig durchläuft, sofern man ihm Zeit lässt. Sie ging davon aus, dass jedes Kind seinen eigenen Rhythmus in der Bewegungsentwicklung hat. Eine neue Bewegung wird erst aufgenommen und erprobt, wenn es in der vertrauten, vorher gelernten und variierten sicher ist.

Bei allen Überlegungen geht es Pikler nicht allein um die Bewegungsentwicklung. Der Säugling lernt, sich selbstständig mit etwas zu beschäftigen, an etwas Interesse zu finden und zu experimentieren. Er lernt Schwierigkeiten zu überwinden. Er lernt die Freude und die Zufriedenheit kennen, die der Erfolg – das Resultat seiner geduldigen, selbstständigen Ausdauer – für ihn bedeutet.

Pikler schreibt, dass neben der selbstständigen Bewegungsentwicklung die Art und Weise des Umgangs mit den Kindern entscheidend ist. Er ist geprägt von liebevollem Respekt. Kinder werden als Kooperationspartner wahrgenommen. Die Bezugspersonen werden angeleitet, sich mit den Kindern über das, was geschieht, zu verständigen. Eine gute Beziehung zum Erwachsenen ist für Pikler eine Grundbedingung der eigengesetzlichen Bewegungsentwicklung des Kindes.

Wann sitzt ein Kind?

„Das Kind sitzt, wenn es seinen Rumpf über den Sitzbeinhöckern ausbalanciert. Beim ebenerdigen Sitzen vergrößern die gebeugten oder gestreckten Beine die Unterstützungsfläche. Beim Sitzen auf erhöhter Sitzgelegenheit hilft der Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden dem Kind, aufrecht und im Gleichgewicht zu bleiben.

Beim Kind, das gut sitzen kann, ist im Allgemeinen das Becken über den Sitzbeinhöckern aufgerichtet. Auch der Kopf ruht aufrecht auf der durchgehend gestreckten Wirbelsäule, sofern er nicht der Blickrichtung des Kindes folgt. Es hat einen geraden Rücken, unabhängig davon, ob es ebenerdig oder auf einer erhöhten Sitzgelegenheit sitzt. Selbst wenn diese eine Lehne hat, lehnt es sich nicht an ... Es kann sitzen, wenn es sich selbstständig aufsetzt oder hinsetzt und selbstständig ohne Hilfe oder Stütze sitzt und sich weder mit dem Rücken noch mit den Händen abstützen muss. Es kann sitzen, wenn es diese Position selbstständig ändern und verlassen kann und beim Sitzen den Kopf, den Rumpf und die oberen Gliedmaßen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, frei bewegen kann. Zunächst lernt es, sich ebenerdig aufzusetzen und hinzusetzen, später benutzt es auch erhöhte Sitzgelegenheiten.“¹

Sitzen ist ein Meilenstein in der Entwicklung des Kindes. Neben der motorischen Fähigkeit bedeutet es einen großen Schritt in Richtung Selbstständigkeit der Kinder. Es ist eine wichtige Fähigkeit für soziale Teilhabe und Selbstständigkeit. Beim freien Sitzen können beide Hände zum Spielen und zum Greifen benutzt werden. Die

Feinmotorik entwickelt sich weiter. Kinder beginnen, einen Löffel zum Mund zu bewegen – die Voraussetzung ist geschaffen, selbst essen zu können. Kinder lernen, ihre Hände unabhängig voneinander zu benutzen und zwei verschiedene Tätigkeiten gleichzeitig auszuführen, zum Beispiel in einer Hand etwas zu halten und mit der anderen etwas einzufüllen. Sie werden selbstbestimmter. Kinder, die sitzen können, profitieren ein Leben lang davon.

Sitzen im Kinderturnen mit Eltern

Auch in einer weitgehend altershomogenen Gruppe gibt es ein jüngstes und ein ältestes Kind. Manche Kinder bewegen sich robbend fort, viele krabbeln und sitzen, wenige sind schon auf den Füßen und versuchen ihre ersten Schritte. Allen gemeinsam ist: Sie üben unaufhörlich, sind begierig zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Diesem Bedürfnis stehen oft die mehr oder weniger versteckten Ängste, Unsicherheiten und auch Leistungserwartungen der Eltern im Wege. Sie vergleichen die „Leistungsfähigkeit“ ihres Kindes nur zu oft mit dem „Können“ Gleichaltriger. Diese Ungeduld hindert die Kinder daran, ihre eigenen Bewegungserfahrungen zu machen. Da gibt es Erwachsene, die ihre Kinder voreilig aufheben und überall hintragen. Andere halten ihr Kind an den Händen und gehen mit ihm, obwohl die kleinen Füße noch nicht fähig sind, das Körpergewicht zu tragen. Manche Eltern wollen ihr Kind vor allem bewahren, haben kein Vertrauen in seine Fähigkeiten und sind damit für Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl nicht förderlich.

Das Sitzen ist in den Turn- und Bewegungsstunden von Anfang an ein Thema: Da sind Kinder, die immer bei der Mutter sitzen möchten, weil sie noch unsicher sind und die Nähe brauchen; Kinder, die einfach nicht sitzen möchten; Kinder, die

hingesezt werden, obwohl sie es noch nicht können; Kinder, die immer dann sitzen, wenn der Kletterteil aufgebaut ist, und klettern, wenn es gerade darum geht, im Kreis gemeinsam zu beginnen oder die Gruppe abzuschließen. Es kommt vor, dass die Kleinen auf eine Rutsche gesetzt werden und rutschen sollen, eine erhöhte Anforderung an das Sitzen und das Gleichgewicht. Erwachsene sitzen auf dem Boden und unterhalten sich, davon ausgehend, dass ihr Kind alleine in der Gruppe und mit dem Angebot zurechtkommt. Und nicht zuletzt ist es das allmähliche Hinführen der Kinder dahin, dass sie auf dem Boden am Rand der kleinen Turnhalle sitzen, während die Eltern mir beim Aufbauen des Kletterangebots helfen.

Was sich hier beim Sitzen zeigt, lässt sich auch auf das weitere Geschehen in der Turnstunde (Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Rutschen, Klettern...) übertragen. Es macht deutlich, dass innerhalb des Eltern-Kind-Turnens unterschiedliche Bedürfnisse von Eltern, Kindern und auch der Leiterin zutage treten. Präsenz und Wahrnehmung, der Kontakt miteinander sind eine notwendige Grundlage.

Sitzen – und dann?

In den ersten Turnstunden werden vor allem Polster unterschiedlicher Höhen verwendet, die viele Möglichkeiten zum Krabbeln und sich aufrichten bieten. „Kinder lernen von Fall zu Fall“, die Verletzungsgefahr mit diesen weichen Materialien ist gering. Stufen sind hilfreich: um diese zu bewältigen, ist das Stützen auf Händen und Knien nötig. Der Kriechtunnel ist häufig im Einsatz. Häuser aus Polstern, die das beliebte Versteckspielen ermöglichen, eine Mattenschaukel: sich wiegen und das Krabbeln auf labilem Untergrund ist eine Anforderung an das Gleichgewicht. Hier wird sichtbar, wie die Kinder all die

von Pikler beschriebenen Zwischen- und Übergangspositionen² einnehmen, wie oft und schnell sie vom Sitzen zum Krabbeln wechseln, zum Kniestand, zum Aufstehen und wieder zurück und dabei immer sicherer werden. Hier lassen sich leicht Erklärungen einflechten, zum Beispiel dass sich beim Krabbeln Hüft- und Schultergelenke organisieren, und warum Kinder immer wieder zum Krabbeln zurückkehren, auch wenn sie schon ihre ersten Schritte gehen. Dass sich weiterhin die Muskeln entwickeln, die Voraussetzung für die aufrechte Haltung sind. Auch der Unterschied zwischen Stütze und Zug kann an dieser Stelle thematisiert werden. Manchmal lasse ich Eltern seitwärts gehen, so wie ihre Kinder das machen an einem Polster oder an der Bank entlang. Durch das eigene Tun wird erfahrbar, was für eine Gleichgewichtsaufgabe Stehen und Gehen ist. Beim seitlichen Gehen mit Hilfe der eigenen Hände ist die Anforderung an das Gleichgewicht nicht so hoch, weil das Gewicht auf unterschiedliche Punkte verteilt wird. Die Fußgelenke und -muskeln organisieren und kräftigen sich. Oft fordere ich dazu auf, die Perspektive der Kinder einzunehmen, sich zum Beispiel eine Mauer vorzustellen, die den Erwachsenen bis zum Nabel geht, und hoch zu klettern. Es macht Freude zu beobachten, welche Herausforderungen die kleinen Turner sich selbst suchen und sich daran weiter entwickeln. Sitzend auf der Rampe abwärts zu rutschen – es ist unglaublich, in wie vielen Variationen Kinder üben, bis sie dazu sicher in der Lage sind: auf dem Bauch rückwärts und vorwärts, seitlich im Ellbogenstütz usw. Was wird den Kindern genommen, wenn man sie einfach oben drauf setzt!

Abschließend

Parallel zum Kinderturnen begann ich mit der Feldenkrais-Ausbildung. Das eigene Spüren der Bewegungsabläufe, von denen

viele an der kindlichen Bewegungsentwicklung nach Emmi Pikler orientiert sind, die ich täglich sah, lösten Aha-Erlebnisse aus. Ich fand Piklers Zwischenpositionen in ATMs wieder. Mit neuen Augen konnte ich die Fähigkeiten der Kinder wahrnehmen. Mein Verständnis dafür, dass das Lernen vor allem im ersten Lebensjahr im Wesentlichen auf der Bewegungsentwicklung beruht und eine Grundlage für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung bildet, wurde tiefer.

Umgekehrt konnte ich erleben, was Moshé Feldenkrais mit organischem Lernen meint. Was es heißt auszuprobieren, die Qualität einer Bewegung zu verbessern. Ich sah, wie Kinder Schwierigkeiten überwinden, ohne ein Ziel und Ergebnis vor Augen zu haben; sie folgen einfach ihrem Interesse und Wohlbefinden. Das versuchen auch Feldenkrais-Practitioner in Gruppenstunden zu ermöglichen: sich nach dem eigenen Gespür zu bewegen, Bewegungen viele Male auszuprobieren und eigene Lösungen zu finden, die uns gemäß sind. ■

¹ Emmi Pikler: Lasst mir Zeit. Die selbstständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen. Pflaum Verlag München, 3. Auflage 2001, S. 224f

² Emmi Pikler, s.o., S. 226

Annette Nesselhauf

arbeitet mit Kindern und Erwachsenen als Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs (seit 1992) und als Feldenkrais-Practitioner (seit 2011) in Essen.
www.feldenkrais-nesselhauf.de