

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Kinder unter drei - Umsetzung & Materialien, Ausgabe: 18

Titel: Lebendigkeit und Entspannung - bedeutsame Faktoren für inneres Gleichgewicht (19 S.)

Von: Christel Spitz-Güdden

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>

Lebendigkeit und Entspannung – bedeutsame Faktoren für inneres Gleichgewicht

Christel Spitz-Güdden

Inhalt:

1. Lebendigkeit – was ist darunter zu verstehen?
2. Bewegung und Ruhe als wesentliche Grundbedürfnisse
 - 2.1 Entwicklung heißt Bewegung – alles andere wäre Stillstand!
 - 2.2 Wie können wir Kindern Zeit und Ruhe geben?
3. Partnerschaftlicher Umgang und Partizipation als Fundament der Sozialentwicklung
4. Vergesst die Freude nicht!
 - 4.1 Sinnhaftigkeit und Erlebnisqualität aus der Sicht des Kindes
 - 4.2 Konsequenzen für eine bildungs- und kindorientierte Pädagogik
5. Das Leben füllen ist mehr, als Wissen zu vermitteln!
6. Literatur
7. Buchtipp

1. Lebendigkeit – was ist darunter zu verstehen?

Zum Begriff „Lebendigkeit“ kommen mir sofort verschiedene Assoziationen: ein sprudelnder Quell; ein fließender, springender Bachlauf; lachende und tobende Kinder; singende Vögel; Hasen, die verspielt herumspringen; Wind, der an den Zweigen rüttelt; Käfer, die im Gras krabbeln; die Sonne, die meine Nase kitzelt; die heiße Diskussion, die ich mit meinem Gegenüber führe; und, und, und ... Sicherlich fallen auch Ihnen noch unzählige andere Bilder dazu ein.

Der gegenteilige Begriff „Starrheit“ weckt hingegen Bilder wie Stillstand, „Nichts geht mehr“, abgelehnte Veränderungen, Unbeweglichkeit, Antriebsarmut.

Beziehen wir die Begriffe auf die Kindheit und das kindliche Verhalten, so stellen wir fest, dass **lebendige Kinder** eine große Palette an **Verhaltensweisen** an den Tag legen.

Springlebendige Kinder

- sind fröhlich und lachen – manchmal auch laut,
- sind wütend und schimpfen, wenn ihnen etwas nicht passt,
- sind neugierig,
- konzentrieren sich auf die Sache, die sie gerade tun,
- sind zum Streiten aufgelegt und vertragen sich auch wieder,
- machen Quatsch,
- sind mutig,
- ängstlich,
- stark,
- bewegungsfreudig,
- lebensfroh,
- interessieren sich für andere Kinder,
- wollen alles ausprobieren und, und, und ...

Lebendigkeit bedeutet Weiterentwicklung und Veränderung. Im Leben ist nichts von Dauer. Auch die Natur ist durch den Wechsel der Jahreszeiten ständiger Veränderung ausgesetzt. Jeder Tag ist neu und will gestaltet und gefüllt werden.

Sind wir in der Pädagogik noch bereit, uns auf jeden Tag, auf jedes Kind, auf Eltern immer wieder neu einzulassen? Oder verharren wir in starren Tagesabläufen und Konstrukten, weil uns der stete Wandel zu viel Kraft kostet?

2. Bewegung und Ruhe als wesentliche Grundbedürfnisse

„(...) es scheint paradox: Gegen Ermüdung hilft den Kindern Energieverbrauch! Je mehr Energie sie verbrauchen, umso munterer werden sie.

Das ist in der Tat so: Bewegung als Unterbrechung einer monotonen Arbeit macht genauso munter wie ein spannender Krimi oder ein Kaffee. Wie ist das möglich? Wie gelingt es Nervenzellen, durch Energieverbrauch Energie zu gewinnen?

Für die Umwandlung des eingeatmeten Sauerstoffs in elektrische Energie brauchen unsere Nervenzellen winzige einzellige Organismen: die Mitochondrien. Sie sorgen in den Nervenzellen für elektrische Energie.

Bildlich gesprochen laden diese Organismen Moleküle wie Batterien auf. Diese „aufgeladenen Batterien“ behandelt die Nervenzelle als Vorrat. Genügend Vorrat beruhigt die Zelle. Gehen die Vorräte jedoch zu Ende, müssen die kleinen Organismen aktiviert werden. Dieser Vorgang belebt das Gehirn.

Kinder wissen intuitiv: Energieverbrauch bringt ihnen kurzfristig Energiegewinn! Bildlich gesprochen laden Kinder beim wilden Toben „ihre Akkus“ auf. Eltern, die uns in der Uni besuchen, unternehmen oft hilflose Versuche, ihre außer Rand und Band geratenen Kinder dazu zu ermahnen, mit dem Toben aufzuhören. Dann schauen sie uns besorgt an, ob das wilde Spiel ihrer Kinder auch in Ordnung sei. Wenn wir das bejahen, sind sie meist sichtlich erleichtert. Es gibt jedoch noch einen anderen Grund, warum man Kindern möglichst oft das Herumtoben und Miteinander-Kabbeln gestatten sollte: Ausgerechnet in den wildesten Phasen des Kabbelns steigern sie ihre soziale Intelligenz.“ (Zimpel 2014, S. 84)

Wie André Zimpel oben beschreibt, ist **Energieverbrauch** also nicht gleichbedeutend mit Energieverlust, sondern er **steigert zunächst einmal den Energiehaushalt**. Vielleicht kennen Sie noch aus Ihren eigenen Kindertagen oder von sportlichen Aktivitäten den Effekt, dass Sie nach ausgiebiger körperlicher Bewegung in eine wohlige Entspannung kommen können – besonders dann, wenn Sie sich selbst gefordert haben. Oder denken Sie an die typische Situation nach Ausflügen: Die Kinder haben den ganzen Tag ohne Unterlass getobt und gespielt. Alle scheinen erschöpft. Doch dann, kurz vor der Abreise, drehen sie noch einmal so richtig auf. Die Erwachsenen schauen dann meistens kopfschüttelnd zu.

Aus all diesen Erfahrungen kann man schlussfolgern: Durch Bewegung werden natürlich Energien verbraucht, aber es werden auch neue Energien freigesetzt.

2.1 Entwicklung heißt Bewegung – alles andere wäre Stillstand!

Kinder entwickeln sich bewegt. Das ist durchaus doppeldeutig zu verstehen: Gerade in den ersten Lebensjahren sind **Lernen und Fortentwicklung nur über Bewegung möglich**. In medizinischen Lehrbüchern kann man nachlesen, dass körperliche Inaktivität die Ursache vieler Krankheiten ist. Regelmäßige Bewegung stärkt dagegen das Herz-Kreislauf-System, reguliert den Stoffwechsel und stabilisiert die Psyche. Letzteres lässt die Schlussfolgerung zu, dass durch Bewegung bzw. Sport Stress abgebaut und der Geist beflügelt wird (vgl. Spitz-Güdden 2014).



„Während immer mehr Erwachsene Fitness als wichtigen Lebensinhalt ansehen, drücken sie bei den Kleinen gern ein Auge zu – Hauptsache, die ‚lernen!‘“ (Renz-Polster 2013, S. 77)