

Spielend das Leben meistern

Achtsamkeit und schöpferische Selbstunterstützung für Kinder



Kinder, die mit Hingabe in ihr Spiel eintauchen, kommen meist sehr schnell in einen Zustand, in dem sie ganz und gar darin aufgehen, was sie gerade tun. In der von der Gestaltpädagogin Heleana Jehle geleiteten Freiburger Spiel- und Kreativwerkstatt gibt es neben einem Atelier und einer Holzwerkstatt auch verschiedene, selbst hergestellte Holzkästen. Diese sind mit unterschiedlichen Alltagsmaterialien gefüllt und ermöglichen Kindern intensive Spielprozesse.

Sabine sieht sich in der Werkstatt um. Schnell ist klar, wofür sie sich entscheidet. Sie geht zum Mehlkasten. Hingebungsvoll fährt die Sechsjährige mit beiden Händen durchs Mehl. Ganz, ganz langsam. »Das ist weich«, sagt sie, »aber es ist da drin auch kalt.« Dann beginnt sie, mit dem Schneepflug kleine Straßen zu bauen und größere Plätze freizuschaukeln. Der vierjährige Jascha, dem es bislang schwerfiel, sich länger auf ein Spiel einzulassen, gesellt sich dazu und hilft beim Straßenbau. Gemeinsam bauen sie einen großen Schneeberg

»für den Skifahrer und den Snowboarder«. Der Berg wird mit der Kelle immer wieder platt gemacht und immer wieder neu aufgebaut. Bestimmt eine halbe Stunde sitzen beide da, als sie mit einem tiefen Seufzer – wie nach einer schönen Massage – ihr Spiel beenden.

Für Erwachsene bedeutet Achtsamkeit, mit ihrer Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein und dem Leben auf nichtwertende und mitfühlende Weise zu begegnen. In diesem wünschenswerten und angenehmen Zustand spüren wir uns selbst und fühlen uns »mit uns selbst verbunden«. Das, was wir Erwachsene in stillen Übungen – mitunter mühsam – erlernen bzw. wiedererlernen, stellt sich für Kinder auf natürliche Weise über das **freie, vertiefte Spiel**, das schöpferische Tätigsein ein.

Allerdings finden sie heute oftmals nicht mehr so einfach dorthin. In Kindergarten und Krippe kann man die Spielunlust bereits bei den Kleinsten beobachten. Ihre Kindheit ist geprägt von einer Kultur der Zerstreung,



von einem durchgetakteten Leben. Viele Kinder wachsen in einer sterilen Umgebung auf und haben kaum Naturerfahrungen oder kreative Freiräume. Sie werden immer früher fremdbetreut und verfügen über zu wenig **unverplante Zeit**.

Wie können wir darauf antworten – was brauchen die Kinder? Was können wir ihnen anbieten? Wie kann **nährende Stille** für sie aussehen?

Mit meinen eigenen drei Kindern habe ich sehr viel experimentiert und ausprobiert – und vor allem einen Raum in mir selbst entwickelt, der es mir ermöglichte, wertfrei zu beobachten, was Kindern hilft, in freies, vertieftes Spiel zu finden. In dieser Familienzeit ist auf der Grundlage der Gestaltpädagogik das »Spielweltenmaterial« entstanden.

Möglichkeitsräume schaffen

Alles fing damit an, dass ich für meine Kinder ein kleines Holztablett mit etwas Sand füllte. Meine Idee war: In diesem Tablett können sie malen und erste Schreiberfahrungen machen. Doch die Kinder hatten eine ganz

andere Idee: Sie holten kleine Löffel aus der Küche und ihre kleinen Bagger und Lastautos und luden unermüdlich Sand ein und um. Ich war fasziniert. Das Spiel hielt über Tage an und ich entschied mich, ihnen eine größere Kiste mit mehr Sand anzubieten. Es war wunderschön zu sehen, wie intensiv, wie lange, wie still, wie glücklich sie damit waren. In den kommenden Jahren kamen den Kindern täglich neue Spielideen, während ich – ebenfalls frei experimentierend – die Kästen mit immer wieder anderen, oft auch ungewöhnlichen Alltagsmaterialien bestückte.

Jeder Kasten eine Welt

Die **Spielwelten** sind Spiel- und Experimentierfelder aus Holz, mit Spielmaterialien, die einladen, herausfordern, verführen und die Kinder von selbst ins freie, vertiefte Spiel hineinziehen. Es braucht nicht viel handwerkliches Geschick, um sie zu bauen.¹ Eine gute Größe ist 60 x 80 x 7 cm. Wichtig ist die Bestückung mit interessantem, auch wechselndem Spielmaterial, welches die Kinder in ihrem Spiel- und Forschergeist anregt. Bewährt hat sich eine Mischung aus **unstrukturierten (Natur-)materialien** – wie Sand, Mehl, Wasser oder Grieß – und **strukturierten (Alltags-)Utensilien** – wie Papilotten, Maispops, Haushaltsgummis, Schrauben, Styrodur, Golfball Nägel oder Nadeln und Perlen – und verschiedensten **Spiel- und Werkzeugen und Gefäßen**.

Es sollten sinnliche Materialien sein, die den Kindern vielerlei spannende Tätigkeiten ermöglichen, wie Einfüllen und Umfüllen, Nageln, Malen und Stecken, Gestalten, Bauen und Fühlen, Angeln und Wiegen, Schneiden, Plätten, Kneten, Sieben und Rühren, Pusten oder Ritzen. Die Materialien müssen nicht teuer sein. Wir finden sie eher z.B. auf dem Flohmarkt als in Spielzeugkatalogen.

In der Freiburger Kreativwerkstatt ist der **Weltensandkasten** einer der wichtigsten Kästen. Er ist mit 90 x 90 cm größer und mit 30 cm höher als die anderen Kästen. Er ist mit Sand gefüllt, der immer wieder nass gemacht werden kann, um kleine Welten zu bauen, zu gestalten, zu bespielen, zu zerstören. Dafür geben wir Gestaltungsmaterialien wie z.B. Plastiktiere, Plastikblumen, Muscheln, Steine, Hölzchen oder Schatztruhen dazu.

Wunderbar ist, dass man in den Spielkästen nichts falsch machen kann. Jedes Kind bespielt, bebaut und verändert sie mit seinen Möglichkeiten – geleitet allein durch seine innere Kraft. Solange es möchte, kann es



an den Kästen schöpferisch tätig sein und mit jedem Spiel etwas Neues erschaffen! Der Kasten kann zur Projektionsfläche seiner Innenwelt werden. Unsichtbares wird sichtbar.

Das Spielweltenmaterial lässt sich in jede pädagogische Praxis integrieren. Es ergänzt die Spiel- und Lernumgebung in der Kita z.B. im Rollenspiel-, Bau- oder Kreativbereich. In der Grundschule können sie in Freiarbeitsphasen oder auch themenbezogen – Natur und Umwelt, Magnetismus, Elektrizität etc. – eingesetzt werden.

Im **Weltensandkasten** können Kinder mit verschiedensten Materialien immer wieder neue Spielwelten erfinden. In einem der Kästen treten gerade zwei Fußballmannschaften gegeneinander an. Oft staunen wir über die zum Teil sehr konkret gestalteten Landschaften und erfundenen oder nachgestellten Ereignisse.

In den verschiedenen Sandspielkästen, z.B. der Goldgräberkiste, oder in den Schüttkästen können je nach Alter sämtliche Stadien des Sandspiels durchlaufen und zahllose Experimente gemacht werden. »Das Spielen mit Sand ermutigt die Kinder, viele verschiedene

Fähigkeiten einzusetzen, und bietet vielfältige Erfahrungen. Es wirkt beruhigend, am Ende muss nicht immer ein Produkt stehen und es ermöglicht sinnliche Erfahrungen« (Crowther 2010, S. 114). Ähnliches gilt für das Spiel mit Wasser: »Seit Jahrhunderten verwendet man Wasser um sich zu beruhigen, sich zu entspannen, es zu genießen, sich zu stärken und bei Kräften zu halten« (Crowther 2010, S.141).

Vergleichbar mit den Sandspielkästen, gibt es deshalb auch Kästen, in denen die Kinder auf vielfältige Weise mit dem Element Wasser spielen können, z.B. in großen Blumentopfuntersetzern oder einer Wasserkiste.

Zum Wesen von Spiel gehört, dass es zweckfrei und absichtslos ist. Kein Kind überlegt sich beim Spielen, dass es jetzt z.B. seine Feinmotorik übt. Es spielt um des Spielens willen und geht in der Freude darüber auf, was es gerade tut. Kinder bewegen sich während ihres schöpferischen Tuns – wenn es **nicht bewertet** und beurteilt wird – in einem inneren Freiraum, der ihnen den lebendigen Kontakt mit ihrem Selbst erlaubt.² Weil diese Erfahrung für ihr gesundes Aufwachsen wesentlich ist, gilt es, ihr freies, vertieftes Spiel mit all unseren Möglichkeiten zu unterstützen und zu schützen.

Um was es wirklich geht

Die Neurobiologie bestätigt, wovon SpieleforscherInnen schon länger ausgehen, nämlich dass Eigenaktivität die wichtigste Form des Lernens ist und Kinder bis zum vollendeten sechsten Lebensjahr um die 15.000 Stunden Freispiel brauchen. In diesen täglich sieben bis acht Stunden erwerben sie **Basisqualifikationen** – wie Selbst- und Fremdwahrnehmung, Impulskontrolle, Mitgefühl, Teamfähigkeit oder mathematisches und physikalisches Wissen – für ihr Leben.³

Wir wissen auch, dass Kinder, die kreativ tätig sein dürfen – ob im Spiel oder in anderen kreativen Feldern – sich **weniger aggressiv** verhalten und weniger suchgefährdet sind. Sie entwickeln auf natürliche Weise emotionale Intelligenz und **Resilienz** und bilden Kräfte aus, die ihnen ermöglichen, sich nicht von einem Ziel abbringen zu lassen, widrige Umstände zu meistern und ihr Selbstvertrauen nicht zu verlieren. Eine Werkstatt oder ein Atelier eignet sich dafür hervorragend: Hier werden immerzu Probleme bewältigt, wenn sich z.B. eine Idee nicht leicht umsetzen lässt, etwas einfach nicht halten will oder der Nagel beim Nageln zum zigstenmal krumm wird, weil das Holz zu hart ist.



Das Spielweltenmaterial. Eine Praxis der Gestaltpädagogik

Gestaltpädagogik ist ein Konzept ganzheitlicher Pädagogik auf der Grundlage der Humanistischen Psychologie und Pädagogik. Ideen der Reformpädagogik und schließlich der Gestalttherapie nach Fritz Perls fließen mit ein. Der Gestaltansatz geht davon aus, dass jeder Mensch eine ihm innewohnende Weisheit hat.

Diese **innere Kraft**, die jeden Menschen in seiner Entwicklung leitet, gilt es »freizulegen« bzw. insbesondere bei kleinen Kindern, die von dieser Kraft noch geleitet sind, nicht zu stören. Zudem fokussiert Gestaltpädagogik – ähnlich wie die Achtsamkeitspraxis – auf das Bewusstsein und das unmittelbar Wahrnehmbare, sei es der Atem, seien es Körper- und Sinneswahrnehmungen oder die bewusste Wahrnehmung eigener Gedanken und Gefühle. Gestaltpädagogik versteht sich als **Entfaltungspädagogik**, die die Kreativität und individuellen Lernwege des Kindes fördert, statt auf Anpassung zu setzen. Das Eigene des Kindes zu achten, seine Neigungen, Interessen und Stärken zu erkennen – darin besteht die Grundhaltung der Gestaltpädagogik. Eine achtsame und **dialogische** Grundhaltung ist dafür ebenso wesentlich wie Gelassenheit. Von der erfahrenen Lehrtherapeutin, Begründerin der essentiellen Gestaltarbeit und Mitbegründerin unserer Kreativwerkstatt Karlstraße Katharina Martin lernten wir: »Verzichte auf die Ausübung deiner Macht – stelle deine Möglichkeiten dem Kind zur Verfügung, ohne etwas zu erwarten – auch keine Gegenleistungen vom Kind.«⁴

Das Spielweltenmaterial unterstützt Kinder durch folgende Prinzipien, in ein freies, vertieftes Spiel zu finden:

1. Der Kasten als positive Begrenzung: Die Begrenztheit des Spielbereichs ermöglicht das Spiel z.B. mit Sand auch in geschlossenen Räumen und ohne dass die Kinder fortwährend ermahnt werden müssen. Die meisten Kinder akzeptieren diese Art von Grenze.
2. Der Kasten als Mittel gegen Reizüberflutung: Das beschränkte Spielfeld hilft Kindern, sich auf ihr Spiel zu fokussieren, und reduziert Ablenkung.
3. Der Kasten als Projektionsfläche für die Innenwelt des Kindes: In den Spielwelten können Kinder Fantasien, Ängste und Gefühle im Spiel verarbeiten, ohne dass diese bewertet und interpretiert werden.
4. Ästhetisch ansprechendes Material mit Aufforderungscharakter: Dieser entsteht, weil das verwendete Material nicht nur funktionale, sondern auch ästhetische und sinnliche Qualitäten hat, und von PädagogInnen mit Freude und Sinn für das Schöne zusammengestellt wird.
5. Der Freude und Begeisterung der Kinder folgen: Jedes pädagogische Wirken ist ein Wechselspiel von Führen und Folgen. Indem die PädagogInnen aufmerksam beobachten, was die Kinder interessiert und begeistert, können sie das Spielweltenmaterial entsprechend vorbereiten. Es steht nicht der Fördercharakter des Materials, sondern die Orientierung an den Bedürfnissen der Kinder im Vordergrund.

Es ist Zeit, in unserer Gesellschaft das zu retten,
was sich nicht funktional rechtfertigen lässt.
Es ist Zeit, für die Dinge einzutreten,
die keine Zwecke haben,
für das Spiel, für die Musik, für die Gedichte,
für das Gebet, für das Singen, für die Stille,
für alle poetischen Fähigkeiten des Menschen.
Sie haben keine Lobby und sie bringen keine Profite.
Aber sie stärken unsere Seelen.⁵
Fulbert Steffensky

Und nicht zuletzt: Kreatives, selbstorganisiertes Gestalten macht Kinder glücklich. Die Erinnerungen an diese Glückserfahrungen bleiben – wie kleine Inseln der Selbstwirksamkeit – in ihnen und schützen und stärken sie oft noch viele Jahre später.

Wenn Sein und Tun eins werden, spricht man in der Kreativitätsforschung vom **Flow** und in der Achtsamkeitspraxis vom **Anfängergeist**, der uns in jedem Moment frisch und ohne Urteil auf alles schauen lässt. Junge Kinder haben diesen Geist – sie sind sozusagen geborene Querdenker, was oft zu unerwarteten, neuen

Ideen führt, auf die wir selbst nicht kommen würden. Sie sehen alles noch ohne Schubladen und Etiketten und bringen Dinge in erstaunliche Verbindungen.

Manchmal erschreckt uns Erwachsene genau dieses **Querdenken** – auch weil es Chaos mit sich bringen kann –, und wir reagieren mit Ablehnung darauf, unterbinden es, statt die Kinder nach ihrem Plan zu fragen, der möglicherweise hinter ihrem Tun steht. Maria Montessori sprach in diesem Zusammenhang von der »Polarisation der Aufmerksamkeit« die sich einstellt, wenn Kinder ganz in ihr Tun versunken sind, wenn sie intensiv das tun, was sie die Arbeit des Kindes nennt: **spielen!**

- 1 Eine Bauanleitung und Tipps und Anregungen rund um die Spielweltenkästen finden Sie in Martin/Jehle (2013)
- 2 Vgl. Martin K. (2000): Das Leben mit Kindern ist eine Kunst. In: Mit Kindern wachsen 2, S. 11f
- 3 Vgl. Krenz A. (2001) auf <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/freispiel-spiele/418> (7.9.19)
- 4 Ebd. S. 29
- 5 Zitiert nach: Hüther G., Gebauer K. (2003): Kinder brauchen Spielräume. Perspektiven für eine kreative Erziehung. Düsseldorf und Zürich, S. 15

Lese- und Netztipps

Crowther I. (2010): **Im Kindergarten kreativ und erfolgreich lernen – auf die Umgebung kommt es an**. Berlin. Ein praxisnahes Buch mit vielen Ideen und Hintergrundwissen zur Gestaltung einer anregenden Umgebung für Kinder.

Martin K., Jehle H. (2013): **Spielwelten 1. Schöpferische Wege der Selbstunterstützung für Kinder**. Freiburg i. Br. Für alle, die auf Heleana Jehles Spielwelten neugierig wurden: Das von ihr reich bebilderte Werkstatt-Buch enthält viele umsetzbare Ideen zur Einrichtung von verschiedenen Spielkästen.

Pohl G. (2014): **Kindheit – aufs Spiel gesetzt. Vom Wert des Spielens für die Entwicklung des Kindes**. Berlin. Die Neuauflage des 2011 erschienenen Buches ist ein starkes Plädoyer für das freie, selbstbestimmte Spiel der Kinder.

Heleana Jehle bildete sich nach dem Studium der Sozialpädagogik zur Gestaltpädagogin und Werkstatt- und Atelierpädagogin weiter. Das Spielweltenmaterial entwickelte sie ursprünglich für ihre eigenen drei Kinder. Sie leitet die Spiel- u. Kreativwerkstatt Karlstrasse in Freiburg und ist als Fortbildungsdozentin tätig.

Kontakt

heleanajehle@web.de

Jutta Gruber · Detlev Vogel (Hrsg.)

Achtsamkeit

Für Selbstwirksamkeit,
Resilienz und Partizipation

verlag das netz

Weimar

Bitte richten Sie Ihre Wünsche, Kritiken und Fragen an:

verlag das netz

Nummer 51

99441 Kiliansroda/Weimar

Telefon: +49 36453.7140

Telefax: +49 36453.71412

E-Mail: info@verlagdasnetz.de

ISBN 978-3-86892-136-6

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 verlag das netz, Weimar

Das Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages nicht zulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gestaltung: Tania Miguez, Jens Klennert

Titelbild: Catharina Becker

Fotos: S. 6+12-15 Jutta Gruber, S. 7-8 Simone Nonnenbruch, S. 8 Ute Baum, S. 9 Esther Buchbender, S. 11 Anna Czimmek, S. 16 Karen Klever, S. 17-19 Nils Altner, S. 21-23 Happy Panda Project, S. 24-27 Stefan Schmidt, S. 28+31 von Zubinski, entnommen aus: Kleine Worte – Große Wirkung!, Makista e. V., S. 29-30 Makista e.V., S. 32-33 Marên Wiedekind, S. 34-39 Siegfried Baron, S. 43-46 Heleana Jehle, S. 50 Anja Niemand

Druck und Bindung: Druckhaus Gera GmbH, Printed in Germany

Weitere Informationen finden Sie unter: www.verlagdasnetz.de