

Bewegungsangebote zur Stärkung des Selbstkonzepts

SONJA QUANTE

Einleitung

Dieser Beitrag beschäftigt sich mit der Bedeutung von Bewegungserfahrungen für den Aufbau eines positiv realistischen Selbstkonzepts. Welches Bild jemand von sich selbst hat, hängt mit seinen Erfahrungen zusammen, die er in der Auseinandersetzung mit der Umwelt im Laufe seines Lebens sammelt. Da unsere Handlungen und Entscheidungen eng mit dem eigenen Selbstbild und unserem Selbstwertgefühl verknüpft sind, stellt die Stärkung des Selbstkonzepts ein wichtiges Erziehungsziel in der frühen Kindheit und darüber hinaus dar. Bewegung und Sport wird eine hohe Bedeutung für die positive Entwicklung des Selbstkonzepts zugeschrieben, dies gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche mit einem niedrigen Selbstwertgefühl (*Whitehead, Corbin 1997; Stiller, Alfermann 2008*). Im Folgenden soll beschrieben werden, welchen Beitrag Bewegungsangebote für die Selbstkonzeptentwicklung leisten können und wie diese gestaltet und begleitet werden sollten, damit Kinder bestmöglich von diesen profitieren.

Selbstkonzept

Es besteht bis heute kein Konsens darüber, was unter Selbstkonzept genau verstanden werden soll. Dies zeigt

sich auch daran, dass eine Reihe weiterer Begriffe wie selbstverständlich synonym zum Selbstkonzept gebraucht werden: Da ist beispielsweise von Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit oder Selbstbild die Rede (Überblick: *Mummendey 2006*).

Mummendey schlägt integrierend vor, das Selbstkonzept „als Gesamtheit der auf die eigene Person bezogenen Beurteilungen und Bewertungen eines Individuums, also die Gesamtheit der Einstellungen zu sich selbst“ zu definieren (*Mummendey 2006*).

Dazu gehören sowohl kognitive (Wissen über sich selbst = Selbstbild) als auch affektive (Bewertung der Merkmale = Selbstwertgefühl) Informationen und Überzeugungen (vgl. *Zimmer 2000, 52f.*). Wie wir uns selbst sehen, beschreiben, bewerten und verstehen, lässt sich nicht in einem einheitlichen einmalig zu beschreibenden Eigenschaftsbild erfassen, sondern gleicht eher einer fast unüberschaubar großen Menge selbstbezogener Inhalte, die sich zudem nicht nur im Laufe des Lebens, sondern manchmal auch wie in einem Kaleidoskop von Situation zu Situation, je nach Anforderung oder Anregung ändern (vgl. *Grewe 2000, 18*). Zur Strukturierung dieser Teilbereiche des Selbstkonzepts gibt es verschiedene Vorschläge. Einen der populärsten haben *Shavelson, Hubner und Stanton (1976)* konzipiert, das eine hierarchische

Unterteilung in ein akademisches, ein soziales, ein emotionales und ein physisches Selbstkonzept vorsieht, aus dem sich weitere Untergliederungen ergeben.

Unabhängig von den jeweiligen inhaltlichen Fokussierungen dienen folgende Informationsquellen dem Aufbau des Selbstkonzepts (vgl. *Filipp 1993, 132ff.; Zimmer 2000, 61f.*):

- Informationen über die Sinnessysteme
- Direkte verbale und nonverbale Zuschreibungen und Rückmeldungen durch andere
- Indirekte Rückmeldungen durch andere
- Vergleiche mit anderen
- Beobachtung und Bewertung des eigenen Verhaltens

Neue selbstbezogene Informationen werden auf dem Hintergrund des bisherigen Wissens über sich selbst interpretiert (*Laskowski 2000*). Zu viele Erfahrungen der Unzulänglichkeit (z.B. aus Du-Botschaften oder Vergleichen mit anderen) legen ein ungünstiges oder negatives Selbstkonzept, bzw. Minderwertigkeitsgefühle in den entsprechenden Bereichen nahe (vgl. *Schulz von Thun 1982, 171*).

Schon Epstein hat das Selbstkonzept als dynamische und prozesshafte Selbsttheorie über die eigene Person konzeptualisiert (vgl. *Epstein 1993, 16ff.*). Diese Theorie über sich selbst entwickelt, verändert und erweitert sich

aerostep[®]
- der Tausendsassa



Da ist Luft drin - damit's kippelt!
Deshalb kann ich damit auch super balancieren. Das bringt jede Menge Abwechslung beim Sport.

little jumbo
- elefantenstark!



Jumbo hilft meinem Rücken beim Wachsen und sorgt dafür, dass ich beim Turnen lange Spaß habe.

Kinder im Gleichgewicht

dynair[®]
KIDS Ballkissen[®]



Zappeln erlaubt!



Jetzt ist Schluss mit starrem Sitzen! Das Luftkissen fordert von deinen Rückenmuskeln stetige Balance-Bewegungen. Du kannst dich besser konzentrieren und obwohl du ständig in Bewegung bist, wirst du ruhiger.

octositz[®]

Da kannst du...

draufsitzen
Brücken bauen
drüberspringen
raufsteigen
anfassen
lachen
spielen
rollen

knubbel...
knuddel...



TOGU[®]

Gebr. Obermaier oHG
Atzinger Str. 1; 83209 Prien - Bachham

Tel.: +49 (0) 8051 - 90 38 0
Fax: +49 (0) 8051 - 37 45

info@togu.de
www.togu.de



Foto 1: Sprunghindernis.

ständig auf der Grundlage der Erfahrungen, die ein Mensch in der Auseinandersetzung mit seiner sozialen und materialen Umwelt macht. Aufgrund dieser Erfahrungen bilden wir Hypothesen – sogenannte Postulate – höherer und niedrigerer Ordnung (Epstein 1993). Postulate auf unterster Ebene beziehen sich auf konkrete Handlungsbereiche (z.B. „Ich kann gut klettern.“). Aus diesen bilden sich mit der Zeit und der Vielzahl an Erfahrungen Postulate höherer Ordnung, die stärker generalisiert und auch schwerer zu verändern sind (z.B. „Ich bin sportlich.“).

Wie angemessen, selbstwertdienlich und nützlich die Selbsttheorie einer Person ist, lässt sich nach Epstein (1993) – wie bei wissenschaftlichen Theorien – über folgende Gütekriterien der Selbsttheorie beschreiben:

- Geltungsbereich

Je größer der Geltungsbereich der Selbsttheorie ist, um so sicherer fühlt sich jemand in unterschiedlichen Settings. Während Menschen mit einer eng umgrenzten Selbsttheorie nur eine geringe Zahl von Erfahrungen bewältigen können und in neuen Situationen leicht Bedrohung erleben, suchen Menschen mit einer weiten Selbsttheorie aktiv nach neuen Erfahrungen und erleben

neue Standpunkte als interessant und herausfordernd.

- Sparsamkeit

Als sparsam kann eine Selbsttheorie dann bezeichnet werden, wenn eine Person über eine ausgewogene Anzahl Postulate höherer Ordnung in Kopplung mit einer ausreichenden Zahl engerer Postulate verfügt, die ihr gleichzeitig ein Gefühl von Stabilität und von Flexibilität verleiht.

- Empirische Validität und Überprüfbarkeit

Die Selbsttheorie gerät dann ins Wanken, wenn Erfahrungen nicht mit den vorherrschenden Überzeugungen und Annahmen übereingebracht werden können. Vermeidung oder Verzerrung der Wahrnehmung gehören zu den Abwehrmanövern von Personen, die sich selbst schützen müssen und deren Selbsttheorie eine Überprüfung nicht zulässt. Gut „angepasste“ Personen sind in der Lage, ihre Postulate im Wechselspiel mit Erfahrungen immer wieder zu korrigieren und weiter auszudifferenzieren.

- Interne Konsistenz

Personen, die viele widersprüchliche Annahmen über sich selbst hegen, erle-

ben häufig Angst und Anspannung und neigen zu Konfusion und Desorganisation. Um sich vor inneren Konflikten zu schützen, kann es nützlich sein, bestimmte Anteile des Selbst zu verleugnen oder abzuspalten oder aber Erfahrungsbereiche zu meiden, die Inkonsistenzen bewusst werden lassen. Eine Person dagegen, die über relativ konsistente, stimmige Postulate verfügt, befindet sich in Harmonie mit sich selbst und zeigt sich in ihren Handlungen authentisch und offen.

- Brauchbarkeit

Ziel der Konstruktion von Annahmen über die eigene Person ist es, Probleme im Alltag zu lösen und Anforderungen angemessen zu begegnen. Die „Güte“ der Selbsttheorie kann danach beurteilt werden, inwieweit sie in der Lage ist, neue Informationen zu integrieren, die Lust-Unlust-Balance zu maximieren und das Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten (vgl. Epstein 1993, 17). Was die Lust-Unlust-Balance angeht, so ist diese allerdings kontext- und zeitbezogen zu sehen: So stellt Trauer bei Verlust eine angemessene Reaktion dar, eine lang andauernde Depression würde aber auf eine Fehlanpassung hinweisen.

In der frühen Kindheit stellt sich die kognitive Repräsentation der eigenen Person noch als recht einfach dar und ist auf äußerlich beobachtbare, konkrete Merkmale des Individuums beschränkt (z.B. „Ich kann schnell laufen.“ „Ich habe einen Bruder.“) (vgl. *Mummendey* 2006, 94). Im weiteren Verlauf der frühen Kindheit lässt sich aber eine starke Differenzierung des Selbstkonzeptes beobachten.

Wenn wir Kinder in dieser Entwicklungsphase begleiten, können wir durch bewusste ermutigende und stärkende Begleitung (*Dinkmeyer, Dreikurs* 2004; *Ungerer-Röhrich, Biemann, A., Eisenbarth, I. et al.* 2009) viel dazu beitragen, dass sich beim Kind auf höherer Ebene generalisierte selbstwertdienliche Pos-

tulate und zugleich auf unterer Ebene eine Vielzahl von flexiblen Postulaten ausbildet, die es dem Kind ermöglichen, sich situationsangemessen zu verhalten und dabei seinen positiven Selbstwert aufrecht zu erhalten.

Bedeutung des Selbstkonzepts

Das Selbstkonzept beruht nicht nur auf Erfahrungen, sondern leitet uns auch in unseren Handlungen, Denkweisen und bestimmt unser subjektives Erleben mit. Dabei weicht das Bild, das wir von uns selbst haben, teilweise von den tatsächlichen Fähigkeiten und objektiv beschreibbaren Merkmalen ab.

Kinder mit negativem Selbstkonzept neigen häufig dazu, sich selbst zu unterschätzen und trauen sich weniger zu als sie bewältigen könnten. In diesem Fall wird ein negatives Selbstkonzept häufig zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Kinder lassen sich dann nur auf solche Situationen ein, in denen sie sich sicher bzw. gut gerüstet fühlen und meiden andere (vgl. *Lakowski 2000, 35*). Das Vermeiden von Anforderungen führt wiederum zu Übungsmangel und verhindert somit die Erweiterung von Kompetenzen und die Erfahrung von Erfolgserlebnissen. Wenn andere Erwachsene und Kinder durch ihre Äußerungen das negative Bild noch verstärken („Das kannst du sowieso nicht!“, „Angsthasen!“), kann ein Kreislauf in Gang gesetzt werden, aus dem das Kind oft nur mit gezielter Unterstützung wieder herauskommt. Rückzugs- und Vermeidungsverhalten, Aggressionen oder übertriebene Angeberei können Hinweise auf ein negatives Selbstkonzept sein und dienen dem Kind dazu, das Gefühl von Minderwertigkeit zu kompensieren (vgl. auch Gütekriterien von Epstein).

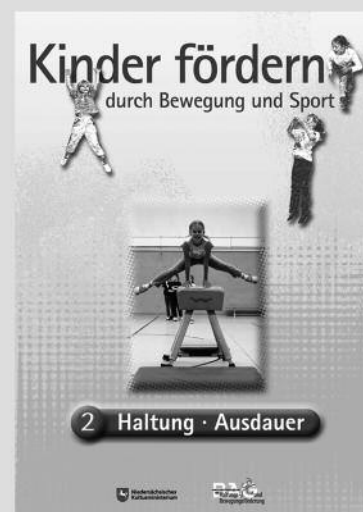
Kinder mit einem positiven Selbstkonzept sind sich ihrer Stärken bewusst. Sie trauen sich zu, Anforderungen bewältigen zu können und verfügen über ein stabiles Selbstwertgefühl. Sie führen ihre Erfolge auf ihr eigenes Tun und ihre eigene Anstrengung zu-

rück, beziehen bei der Bewertung von Misserfolgen Situationsvariablen mit ein und geben bei Frustrationen nicht so schnell auf. Ihre Selbsttheorie beinhaltet sowohl generalisierte als auch flexible situationspezifische Postulate (vgl. *Epstein 1993, 24f.*). Sie sind offen für neue Erfahrungen und fühlen sich nicht bedroht, wenn etwas nicht ihren Vorstellungen entspricht. Auf andere wirken sie authentisch und in Einklang mit sich selbst.

Selbstwirksamkeit

Die Überzeugung, selbst etwas bewirken und verändern, Einfluss und Kontrolle ausüben zu können, gehört zu den wichtigsten Teilbereichen eines positiven Selbstkonzepts (*Bandura 1997, Schmitz 2007*). Die Überzeugung, eine Anforderung bewältigen zu können, auch wenn sie schwierig erscheint, lässt das Kind aktiv werden. Es zeigt Anstrengungsbereitschaft und Motivation angesichts neuer Herausforderungen und Probleme anstatt von vornherein aufzugeben mit einem „Das kann ich sowieso nicht.“ Der Glaube an sich selbst kann in diesem Fall sprichwörtlich Berge versetzen. Wenn ein Kind in vielen Bereichen negative Selbstwirksamkeitserwartungen hegt, kann ein Gefühl der Hilflosigkeit entstehen, das im Falle der Generalisierung als Risiko für seelische Gesundheit gilt (vgl. „Konzept der erlernten Hilflosigkeit“ von *Seligmann 1999*). Selbstwirksamkeitserwartungen sind nicht angeboren, sondern entstehen nach den ersten zehn bis zwölf Lebensmonaten und entwickeln sich lebenslang aufgrund der Erfahrungen, die wir in schwierigen oder herausfordernden Situationen machen (*Schmitz 2007*). Verstärkend tragen folgende Quellen zum Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen bei (ebd.):

- verbale Mitteilungen (Ermutigung: „Ich bin mir sicher, du schaffst das!“)
- das Lernen am Modell (Beobachten uns ähnlicher Vorbilder bei erfolgreichem Handeln) und vor allem



BAND 2

Kinder fördern durch Bewegung und Sport

Anregungen zur Förderung motorisch und psychosozial auffälliger Kinder in Schule, Verein und Kindertagesstätte

Band 2: Haltung · Ausdauer

33 Praxisbeispiele zur Haltungsförderung und 22 Praxisbeispiele zur Ausdauerförderung

Autoren:

Peter Gaschler, Christa Lauenstein, Sandra Pförtner, Christoph Schieb

219 Seiten

Preis 18,00 Euro

Bezug:

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Matthias-Claudius-Straße 14
65185 Wiesbaden

BAG-Shop:

www.haltungsbewegung.de

www.haltungsbewegung.de

- direkte Erfahrungen von Erfolg, das eigene aktive Handeln und Meistern einer schwierigen Aufgabe

Um Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken, benötigen sie vielfältige Gelegenheiten zum erfolgreichen Handeln in herausfordernden Situationen, am besten in einer Gruppe von Kindern, die es zulässt, ohne Leistungsdruck auch voneinander zu lernen. Wenn wir Kinder gleichzeitig ermutigen, ihnen ihre kleinen oder großen Fortschritte rückmelden und Misserfolge nicht mangelndem Können, sondern der Situation zuschreiben („Das ist auch wirklich schwierig, dort hinaufzukommen.“), so haben wir viel getan, um Kindern den Aufbau realistischer und gleichzeitig selbstwertdienlicher Postulate in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten und Handlungserwartungen zu ermöglichen.

Die Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für die Entwicklung des Selbstkonzepts

In den ersten Lebensjahren sind es vor allem Sinnes- und Bewegungserfahrungen, die dem Kind Aufschluss über seine Fähigkeiten und Grenzen, über Erfolg und Misserfolg, über Vorlieben und Abneigungen geben. Schon Säuglinge verfügen über ein erstes subjektives Empfinden ihrer Selbst (nach Stern, D.: „auftauchendes Selbstempfinden, zit. nach Dornes 1999, 80ff.; vgl. Fuhrer Marx, Holländer et al. 2000, 40), das über basale Sinnes- und Körpererfahrungen vermittelt wird, die das Kind spüren lassen, dass es unabhängig von den Personen und Gegenständen der Umwelt existiert. Der Körper als physischer und psychischer Mittler zwischen Person und Außenwelt behält aber auch über die Kindheit hinaus, wenn kognitiv-sprachliche Komponenten an Bedeutung gewinnen, einen zentralen Stellenwert für das Selbstkonzept.

So bieten spielerische Bewegungshandlungen unzählige Gelegenheiten,



Foto 2: Fohlen ruht sich auf der weichen Wiese aus.

um sich selbst als Urheber bestimmter Effekte zu erleben. Das Gefühl „Ich habe es geschafft!“ steigert das Selbstvertrauen bei künftigen Anforderungen und trägt langfristig über das Bewusstsein der eigenen Kompetenzen zur Stabilisierung des Selbstkonzepts bei. So offensichtlich die Wirkung von sportlichen Aktivitäten und insbesondere psychomotorisch orientierten Bewegungsangeboten auf die Stärkung des Selbstkonzepts erscheint (vgl. auch Zimmer 2000), so überraschend ist es, dass kaum empirische Belege zu den Effekten motorischer Förderprogrammen auf Merkmale des Selbstkonzepts für den Vorschulbereich vorliegen (vgl. Rethorst, Fleig, Willimczik 2008, 249). Dies ist vermutlich weniger auf die tatsächlichen Chancen von Bewegungsangeboten als vielmehr auf methodische Schwierigkeiten der Erhebung bei Kindern in diesem Alter zurückzuführen. Für das Grundschulalter gibt es einige wenige Studien, die auf geringe bis moderate positive Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Selbstwertgefühl hinweisen. Insbesondere jüngere Kinder mit niedrigem Ausgangsniveau sowie sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche profitieren von sportlichen Interventionen (vgl. Gerlach, Brettschneider 2008, 200).

In einer Studie von Quante und Un-

gerer-Röhrich (2011 unveröffentlicht) zum Thema „Klettern in Kitas“ wird versucht, den Aspekt Selbstwirksamkeitserwartung bezogen auf eine konkrete Kletteraufgabe zu untersuchen (Veröffentl. d. Ergebnisse in 2011). Thieme (2008) nimmt den Übergang von der Kita in die Grundschule in den Blick und untersucht, inwieweit Bewegung in der Kooperation von Kita und Schule zu einer Stärkung des Selbstkonzepts der Schulanfänger beitragen kann.

Maßnahmen zur Unterstützung eines positiven Selbstkonzepts

Aus den oben angeführten theoretischen Überlegungen und Erkenntnissen lassen sich folgende Leitlinien für die bewegungspädagogische Arbeit mit Kindern ableiten (Quante 2004):

- das Kind als eigenständige Persönlichkeit wahrnehmen und wertschätzen (z.B.: mit Namen ansprechen, Wünsche abfragen, eigene Lösungswege achten)
- dem Kind Rückmeldungen über seine Stärken und liebenswerten Eigenheiten geben
- Gelegenheit zu Eigentätigkeit und Selbstwirksamkeit geben (Situationen mitgestalten, verändern können)

- dem Kind die Bewältigung von Aufgaben zutrauen
- Unterstützung nur als Ergänzung der eigenen Leistung anbieten („Hilf mir, es selbst zu tun!“)
- auf Leistungsvergleiche mit anderen und Leistungsdruck verzichten, insbesondere bei jüngeren Kindern und bei denjenigen mit schwachem Selbstkonzept
- vielfältige Gelegenheiten zum Experimentieren in verschiedenen Rollen und Situationen geben
- Gelegenheit geben, den eigenen Körper mit seinen Fähigkeiten und Grenzen auf vielfältige Weise kennenzulernen
- Gelegenheit geben zur Wahrnehmung und zum Ausdruck individueller Bedürfnisse, Wünsche und Abneigungen
- Individualität der einzelnen Kinder positiv wertschätzend herausstellen
- Gelegenheiten schaffen, in denen sich die Kinder als wertvoller Teil der Gruppe erleben
- Beobachtendes Verhalten als Schritt zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und Vorläufer aktiver Handlungsschritte würdigen

Die Methodik der Durchführung steht im Vordergrund, wenn es um die Unterstützung der Selbstkonzeptentwicklung geht. Besonders hervorzuheben im Hinblick auf die Stärkung des Selbstkonzepts sind offene und dialogisch zu entwickelnde Angebote im Sinne der Psychomotorik (Quante 1999; Zimmer 2000, Passolt, Pinter-Theiss 2006). Von den Inhalten her eignen sich dabei insbesondere Themen, die bezüglich der spielerischen Ausgestaltung breite Wahlmöglichkeiten hinsichtlich verschiedener Spielrollen und Umsetzungsmöglichkeiten bieten (z.B. Dschungel, Stadt).

Im Folgenden sollen beispielhaft einige Anregungen gegeben und anhand des Themas „Pferde“ gezeigt werden, wie eine psychomotorisch orientierte Bewegungsstunde mit dem Schwer-

punkt Selbstkonzeptstärkung gestaltet sein könnte. Die Phasen der Stunde (grau unterlegt) sind angelehnt an Passolt, Pinter-Theiss (2006).

Begrüßung

Klatschball:

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein imaginärer Ball wird durch Klatschen und mit einem lauten „Du“ an ein beliebiges Kind im Kreis weitergegeben (vorher Blickkontakt aufnehmen!);

Fortführung 1: wie oben. Wer den Ball hat, sagt seinen Namen.

Fortführung 2: wie oben. Statt des „Du“ wird der Name des angesprochenen Kindes genannt.

Lied

„Wir sind die starken Kinder, starken Kinder, starken Kinder. Wir sind die starken Kinder, wir sind alle da. Das erste Kind heißt ‚Lena‘ (Namen der Kinder im Kreis), ‚schön, dass du da bist. Das zweite Kind heißt ‚Simon‘, schön dass du da bist. Das dritte Kind Wir sind die starken Kinder starken Kinder, starken Kinder, wir sind die starken Kinder, wir sind alle da.“

Extensive Phase – Bewegungsspiele

„Mein Spiegel“

Abwurf-/Fangspiel: Wer getroffen/ gefangen ist, bleibt sofort stehen. Alle anderen können erlösen, indem sie sich als Spiegelbild gegenüberstellen und sich eine vorher abgesprochene Frage beantworten lassen. (z.B.: „Wie heißt du?“ „Was machst du gerne?“ „Was ist dein Lieblingessen?“ „Welches Tier würdest du gerne sein?“) Hinweis: Zum Abwerfen einen weichen Ball verwenden.

Tierzauber

Die Kinder bewegen sich nach Musik. Bei Musikstopp verzaubert der Spielleiter die Kinder in ein Tier, das sie darstellen sollen.

Fortführung 1: Bei Musikstopp ruft der

Spielleiter den Namen eines Kindes, das wiederum das darzustellende Tier benennt.

Fortführung 2: Fangspiel: Wer gefangen ist, wird in ein Tier verwandelt, das der Fänger dem Kind ins Ohr flüstert. Alle anderen (oder der Spielleiter) können die Kinder wieder entzaubern, indem sie das Tier erraten.

Fortführung 2: Fangspiel wie oben. Das gefangene Kind wählt selbst ein Tier und stellt es dar.

Königspferd

Alle Kinder bewegen sich nach Musik als Pferde durch die Halle und probieren selbstbestimmt verschiedene Dinge, die ein Pferd kann (z.B. galoppieren, traben, rückwärts gehen, Pirouetten, drehen, im Kreis laufen, ...). Bei Musikstopp ruft der Spielleiter einen Namen: „Anja ist Königspferd!“ Dieses Kind gibt nun die Art der Bewegung des Pferdes vor. Alle anderen versuchen, sich genauso zu bewegen. Sobald die Musik wieder einsetzt, bewegt sich jedes Kind wieder als Pferd so, wie es möchte.

Intensive Phase – Spielthema „Pferde“

Einführung ins Thema / Planungsrunde

Mit den Kindern werden unterschiedliche Tätigkeiten gesammelt, die für Pferde unterschiedlicher Art typisch sind. (z.B. Springpferde, Dressurpferde, Arbeits- und Kutschpferde, Geländereitpferde, Rennpferde, junge Fohlen, ruhende / schlafende Pferde).

Die Kinder sagen, welche Pferde sie gern spielen möchten und was die Pferde können und was sie zum Spiel benötigen. Z.B.: „Mein Pferd ist ein Springpferd und braucht dazu Hindernisse. Die können wir aus Kästen und Schaumstoffsteinen bauen.“

Kreative Arbeit zum Thema – Konstruktionsphase in Kleingruppen

Unterschiedliche Stationen / Laufstrecken für Pferde werden nach den Ideen der Kinder gestaltet, z.B.:

- Dressurparcours (Dressurviereck auf-

bauen; Aufgaben wie: Die Knie betont beim Laufen heben, Zick-Zacklinien ablaufen, auf einem mithilfe von Hütchen oder Seilen vorher gestalteten Weg, ...)

- Hindernisse zum Springen bauen: z.B. zwei Matten mit Abstand als Wassergraben, Zeitungspapierrollen auf Markierungshütchen, kleine Kästen, Bänke, ... (s. Abb. 1)
- Weichboden: „Wiese“, wo sich ältere und müde Pferde ausruhen können (s. Abb. 2).

nen Kinder. Wertschätzung kann im Anschluss an die Bauphase, aber auch in anderen Phasen der Stunde durch ein interessiertes Zuschauen, zustimmende ermutigende Blicke und die Betonung und Rückmeldung kleiner Erfolge stattfinden.

(Rollen)-Spiel – Phase des Ausprobierens und Experimentierens

Die Kinder probieren nun als „Pferde“ einzelne Stationen aus. In der Mitte ist ein Reifen (alternativ Kriechtun-

ger gestriegelt werden wollen, wie fest und mit was (Sandsäckchen, Noppenball, Bürste o.ä. zur Auswahl) (s. Abb. 3).

Reflexion und Abschlussritual

Die Reflexion der Stunde dient den Kindern dazu, über ihre Erfahrungen von „selbst wirksam sein“ berichten und das für sie Wichtige noch einmal herauszustellen zu können. Denn jedes Kind hat in der Stunde etwas anderes ausprobiert und erlebt. Der Austausch sollte ohne Bewertung geschehen und jedem Kind das Gefühl geben, in seinem Erleben ernst genommen zu sein. Am Ende steht ein Lied oder ein Ritual zum Ausklang der Stunde, z.B.:

Das kleine Tschüss (Quante 2008)

Die Kinder fassen sich im Kreis an die Hände. Ein Kind schickt das „Kleine Tschüss“ auf die Reise, indem es die Hand seines rechten oder linken Nachbarn drückt. Der Händedruck wird im Kreis weiter gegeben, bis er beim ersten Kind wieder ankommt. Dieses sagt dann Abschluss: „Das kleine Tschüss ist angekommen!“

Die angebotenen Spielinhalte ermöglichen es den Kindern, sich in unterschiedlichen Rollen auszuprobieren, ihren Vorstellungen und Bedürfnissen entsprechend die Stunde mitzugestalten und damit ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit zu erfahren. Die Kinder werden in ihrem individuellen Tun bestärkt und erleben sich gleichzeitig als wichtiges Mitglied der Gruppe. Dabei geht es darum, das System von Annahmen über sich selbst zu erweitern und die Ausbildung eines positiven Selbstkonzepts zu unterstützen.

Literatur:

- Bandura, A.* (1997): Self-efficacy. The exercise of control. New York.
- Dinkmeyer, D., Dreikurs, R.* (2004): Ermutigung als Lernhilfe. Stuttgart.
- Dornes, M.* (1999): Der kompetente Säug-



Foto 3: Das Pferd wird gestriegelt.

- Kutschpferde: Pferdekutschen bauen und ausprobieren: Auf Teppichfliesen oder Rollbrettern durch den Raum ziehen lassen; Seile/Stäbe als Zügel
- Hindernisbahn für Pferderennen gestalten
- Zirkusmanege für eine Pferdedressur aufbauen

Wertschätzung

In einer Atmosphäre von Zufriedenheit und Ermutigung geben die Kinder gegenseitig und auch die Leitung Rückmeldung zu dem, was in der Konstruktionsphase geschehen und entstanden ist. Dabei geht es nicht um das Erfüllen von Erwartungen oder das Erbringen bestimmter Leistungen, sondern um eine Bewusstmachung des Tuns und um die Stärkung der einzel-

nel) aufgestellt, durch den man kriechen kann, wenn man sich in ein anderes Pferd verwandeln will, um auch andere Stationen auszuprobieren.

Weitere Spielimpulse

- Die Pferde kommen auf Signal in den Stall und werden gefüttert (Sandsäckchen).
- Einzelne Pferde brechen aus, der „Pferdepfleger“ (Spielleiter) fängt sie wieder ein.

Ruhe und Entspannung:

Die „Pferde“ werden gestriegelt (paarweise oder 2 bis 4 Kinder vom Rest der Gruppe, alle Kinder vom Spielleiter). Dabei haben die zu striegelnden „Pferde“ die Wahl auszudrücken, ob sie län-

- ling. Die präverbale Entwicklung des Menschen. Frankfurt.
- Epstein, S.* (1993): Entwurf einer integrativen Persönlichkeitstheorie. In: Filipp, S.-H.: Selbstkonzeptforschung. Probleme, Befunde, Perspektiven. Stuttgart, S. 15-45.
- Fuhrer, U., Marx, A., Holländer, A., Möbes, J.* (2000): Selbstbildentwicklung in Kindheit und Jugend. In: Greve, W. (Hrsg.): Psychologie des Selbst. Weinheim, S. 39-57.
- Filipp, S.-H.* (1993): Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzept-Forschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie. In: Filipp, S.-H.: Selbstkonzeptforschung. Probleme, Befunde, Perspektiven. Stuttgart, S. 129-169.
- Gerlach, E., Brettschneider, W.-D.* (2008): Sportengagement, Persönlichkeit und Selbstkonzeptentwicklung im Kindesalter. In: Schmidt, W., Zimmer, R. (Hrsg.): Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit. Schorndorf, S. 193-208.
- Grewe, W.* (2000): Psychologie des Selbst – Konturen eines Forschungsthemas. In: Greve (Hrsg.): Psychologie des Selbst. Weinheim, S. 15-36.
- Laskowski, A.* (2000): Was den Menschen antreibt. Entstehung und Beeinflussung des Selbstkonzepts. Frankfurt (Forschung, 809).
- Mummendey, H. D.* (2006): Psychologie des „Selbst“. Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung. Göttingen.
- Passolt, M., Pinter-Theiss, V.* (2006): „Ich hab eine Idee...“. Psychomotorische Praxis planen, gestalten, reflektieren. Dortmund.
- Quante, S., Ungerer-Röhrich, U.* (2011 unveröffentlicht): Klettern in Kitas. Förderung von Bildung und Bewegung in Kindergärten in Bayreuth und München. Projektbericht. (Arbeitstitel). Institut für Sportwissenschaft. Universität Bayreuth.
- Quante, S.* (2004): Ich bin ich – Und das ist gut so! – Spielerische Bewegungsangebote zur Selbstkonzeptentwicklung. In: Niedersächsischer Turner-Bund e.V., Fachbereich Gesundheitssport. (Hrsg.): Kongressbericht // Dritte Lehrtagung Gesundheitssport „Gesund und Mobil“ : Wolfsburg, 1. bis 3. Oktober 2004. Butzbach/Griedel.
- Quante, S.* (1999): Im Urwald ist was los – Beispiel psychomotorischer Gruppenarbeit. Haltung und Bewegung, 19 (2), S. 21-28.
- Quante, S.* (2008): Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung.. Dortmund.
- Rethorst, S.; Fleig, P.; Willimczik, K.* (2008): Effekte motorischer Förderung im Kindergartenalter. In: Schmidt, W., Zimmer, R. (Hrsg.): Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit. Schorndorf, S. 237-254.
- Schmitz, G. S.* (2007): Was ich will, das kann ich auch. Selbstwirksamkeit – Schlüssel für gute Entwicklung. Freiburg.
- Schulz von Thun, F.* (1982): Selbstkonzept und Entfaltung der Persönlichkeit. In: Wiczercowski, W., zur Oeveste, H. (Hrsg.): Lehrbuch der Entwicklungspsychologie. Düsseldorf.
- Seligmann, M.E.P.* (1992): Erlernte Hilflosigkeit. Weinheim, Basel.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., Stanton, G.C.* (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46, 407-441.
- Stiller, J., Alfermann, D.* (2008): Inhalte und Struktur des physischen Selbstkonzepts. In: Conzelmann, A., Hänsel, F. (Hrsg.): Sport und Selbstkonzept. Struktur, Dynamik und Entwicklung. Schorndorf (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 161), S. 14-25.
- Thieme, I.* (2008): Bewegung macht stark für die Schule. Ein Konzept speziell zum Schulübergang. Kindergarten heute, 38 (5), S. 36-41.
- Ungerer-Röhrich, U., Biemann, A., Eisenbarth, I., Thieme, I., Popp, V., Quante, S., Wolf, S.* (2009). Schatzsuche im Kindergarten. Universität Bayreuth, Institut für Sportwissenschaft. Online-Seminar. www.schatzsuche.uni-bayreuth.de
- Whitehead, J.R., Corbin, C.B.* (1997): Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. In: Fox, K.R. (Ed.): The physical self. From motivation to well-being. S. 175-203. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zimmer, R.* (2002): Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg.

Kontakt

Sonja Quante,
An der Bundesstraße 5b
87509 Immenstadt
E-Mail: sonjaquante@web.de,
www.viel-bewegen.de