

Michael Peter Fuchs

# Hengstenberg Spiel- und Bewegungspädagogik

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

*Meiner Frau gewidmet,  
dem barfüßigen Mädchen von damals,  
und allen barfüßigen Kindern von heute.*



Überarbeitete Neuausgabe 2019

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: SchwarzwaldMädel, Simonswald

Umschlagfoto: Kita KönigsKinder, Potsdam

Satz und Gestaltung: Claudia Wild, Konstanz

Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-37709-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-81143-2

---

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>1. Hengstenbergs Spiel- und Bewegungsansatz und seine Verbreitung</b> .....	10
1.1. 100 Jahre Bildung durch Bewegung – Biografie und Lebenswerk von Elfriede Hengstenberg .....	11
1.2. Verbreitung der Hengstenberg-Arbeit .....	16
<b>2. Verstehen kommt von Stehen – die Bedeutung der Bewegungsentwicklung für die Persönlichkeitsentfaltung</b> . . .	18
2.1. Selbstständige Bewegungsentwicklung und Persönlichkeitsentfaltung .....	19
2.2. Motorische Entwicklung und Gehirnentwicklung aus evolutionspädagogischer Sicht .....	22
2.3. Verhäuslichung und Verinselung – Kindheit heute .....	27
<b>3. Hengstenbergs Entfaltungspädagogik</b> .....	31
3.1. Entfaltung nach Hengstenberg – ganz im Sinne des Präventionsgesetzes .....	32
3.2. Gleichgewichtssinn und Gehirnentwicklung .....	33
3.3. Entfaltungsprozesse – Beispiele .....	35
<b>4. Der Weg ist das Ziel – didaktisch-methodische Grundzüge der Hengstenberg-Arbeit</b> .....	41
4.1. Ganzheitlicher Ansatz – zurück zur natürlichen, freien Bewegung .....	43
4.2. Paradigmenwechsel 1: Von Quantität zu Qualität .....	44
4.3. Paradigmenwechsel 2: Vom Turnen/Sport zum Spiel .....	46
4.4. Spielregeln .....	50
4.5. Paradigmenwechsel 3: Von Dominanz zu Präsenz und Achtsamkeit .....	57

4.6.	Spielbegleitung und Spielideen – methodische Wegweiser aus der Praxis .....	66
4.7.	Hengstenberg-Arbeit in pädagogischen Einrichtungen: Aktualität, Effizienz und Nachhaltigkeit .....	79
<b>5.</b>	<b>Das Hengstenberg-Spiel und der Bildungsauftrag im Elementarbereich .....</b>	<b>84</b>
5.1.	Begriffsbestimmung Spiel .....	86
5.2.	Die Lust der Kinder, spielend zu lernen – drei Einblicke ..	90
5.3.	Spiel- und Bewegungsräume sind Bildungsräume .....	94
5.4.	Elternfeedback .....	103
<b>6.</b>	<b>Hengstenberg macht Schule .....</b>	<b>107</b>
6.1.	Hengstenberg in Hort und Schule .....	108
6.2.	Auch LehrerInnen lernen: Die neue Rolle als Begleitperson und die neue Sicht auf Kinder .....	113
<b>7.</b>	<b>Selbsterfahrung und Fortbildungen zur Hengstenberg-Arbeit .....</b>	<b>115</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>121</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>125</b>
	<b>Danksagung .....</b>	<b>126</b>



Einleitung

Dass das vorliegende Buch in der Reihe „Pädagogik auf einen Blick“ des Herder Verlags erscheint, ist kein Zufall, sondern Ergebnis der wachsenden Bedeutung und Akzeptanz der Hengstenberg-Arbeit in der Öffentlichkeit in den letzten zweieinhalb Jahrzehnten. Die Hengstenberg-Pädagogik neben die Montessori- und Waldorfpädagogik sowie die Offene Arbeit u. a. zu stellen, sozusagen auf Augenhöhe, war an der Zeit.

Dieses Buch richtet sich an all jene Erwachsenen, die an einem gesunden Aufwachsen unserer Kinder interessiert sind und daran, dass Kinder Schul- und Lebenskompetenz erworben haben, wenn sie in die Schule kommen, also an Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen. Mit allen drei Zielgruppen habe ich beruflich seit Langem zu tun. Als Lehrer kenne ich den Schulalltag von innen, als Spielpädagoge nach Hengstenberg bin ich seit Anfang der 1990er Jahre auch mit dem Elementarbereich vertraut und kann auf unzählige Hengstenberg-Spielstunden mit Kindern sowie eine kontinuierliche Fortbildungstätigkeit für ErzieherInnen und Lehrkräfte als Erfahrungsschatz zurückgreifen. Dies ist also ein Buch aus der und für die Praxis und das Ergebnis meines zweieinhalb Jahrzehnte langen Weges in der Hengstenberg-Arbeit. Es versteht sich als Impulsgeber für deren Systematisierung und Weitergabe.

Als spielpädagogischer Wegweiser für die Praxis eignet sich das Buch v. a. für Fachkräfte im Elementarbereich und an Schulen, welche die Hengstenberg-Arbeit kennenlernen oder vertiefen wollen. Dessen bietet es eine fundierte theoretische Einführung und eine Fülle praktischer Erfahrungsberichte mit dem Hengstenberg-Spiel. Es stellt die Hengstenberg-Arbeit in den Kontext zeitgemäßer Fragestellungen und belegt durch psychomotorische Befunde, neurobiologische Fakten und Dokumentationen aus den Einrichtungen die Aktualität und Wirksamkeit des freien Spiels im Allgemeinen und des Hengstenberg-Spiels im Besonderen im Elementarbereich und an Schulen.

Dieses Buch ist der aktuellen Hengstenberg-Arbeit verpflichtet. Obgleich es auf die Arbeit von Elfriede Hengstenberg rekurriert, liegt der Fokus auf der Hengstenberg-Arbeit, die nach ihrem Tod 1992 entstanden ist. 1991 gab Hengstenbergs Schülerin Ute Strub das Buch „Entfaltungen“ in deren Namen heraus und die Tischlerei der Basisgemeinde Wulfshagenerhütten, deren Mitglied ich damals war, wurde beauftragt, Hengstenberg-Geräte nachzubauen und weiterzuentwickeln. Damals war noch völlig offen, ob es gelingen würde, ihre Spiel- und Bewegungspädagogik bekanntzumachen. Insofern ist dieses Buch, 26 Jahre nach Erscheinen des Klassikers „Entfaltungen“ von Elfriede Hengstenberg, die erste umfassende und systematische Darstellung der Hengstenberg-Arbeit und ihrer Weitergabe an Dritte sowie eine Chronik der posthum sich etablierenden Hengstenberg-Bewegung.

---

Ein weiteres Anliegen des Buches ist, die Hengstenberg-Arbeit in den Kontext aktueller spielpädagogischer Fragestellungen zu stellen. Es geht nicht darum, eine sensationell neue pädagogische Idee unters Volk zu bringen. Das Buch knüpft vielmehr pädagogisch an etwas Altbekanntes an, an das freie Spiel. Eine Facette davon ist das Spiel nach Hengstenberg. Im Folgenden wird dargestellt, wem dieser Impuls zu verdanken ist, wie er aufgegriffen und weitergegeben wurde und sich in der Praxis auf Kinder und Erwachsene auswirkt.

Genauso wichtig ist mir, den psychomotorischen Zusammenhang zu betonen, in welchem wir uns mit der Hengstenberg-Arbeit bewegen. Bewegung nach Hengstenberg ist *eine* Facette im heutigen psychomotorischen Angebotsspektrum (wenngleich eine besonders wichtige und originelle). In diesem Sinne sehe ich uns MultiplikatorInnen der Hengstenberg-Arbeit in einer Reihe mit all jenen, die sich seit Langem vehement für einen strukturellen Platz des freien Spiels im Kita-Alltag wie in der Familienzeit einsetzen: VertreterInnen der Sportpädagogik (Renate Zimmer u. a.), der Psychomotorik (Gerd Regel u. a.), der Kinderrechte (Gerburg Fuchs u. a.), der Neurobiologie (Gerald Hüther u. a.), der Umweltpädagogik (Helmut Schreier u. a.).

Dieses Buch versteht sich auch als Lesebuch. Es enthält zahlreiche Praxisberichte aus dem Elementar-, Hort- und Schulbereich, außerdem Texte von AutorInnen der Praktischen Pädagogik, von PsychomotorikerInnen, Mitgliedern der Hengstenberg-Pikler-Gesellschaft e. V. sowie von SachbearbeiterInnen der Unfallkassen Sachsen-Anhalt, Brandenburg und Nord.

Die einzelnen Kapitel des Buches haben Modulcharakter. Jeder/jede LeserIn soll sich frei fühlen, dort mit der Lektüre zu beginnen, wo er/sie sich zuerst angesprochen fühlt.

Von Anfang an gehören zur Hengstenberg-Arbeit Fotos dazu, weil sie visualisieren, worum es geht – um die Qualität der Bewegung, des Spiels, der Begleitung, des Raumes. Sie stammen mehrheitlich aus den Hengstenberg-Projekteinrichtungen bzw. von Barbara Fahle, einer in der Hengstenberg-Arbeit geschulten professionellen Fotografin. Sie beziehen sich in der Regel nicht direkt auf den Text, sondern ergänzen diesen, indem sie ihre eigene Geschichte erzählen.



1

**Hengstenbergs  
Spiel- und Bewegungs-  
ansatz und seine  
Verbreitung**

Im Folgenden eine Kurzbiografie über die innere und äußere Entwicklung Elfriede Hengstenbergs zur Gymnastiklehrerin und Bewegungspädagogin. Ihre Schilderung stellt Edith von Arps-Aubert<sup>1</sup> unter das Motto:

### 1.1. 100 Jahre Bildung durch Bewegung – Biografie und Lebenswerk von Elfriede Hengstenberg

Am 24. November 1911 schreibt die 19-jährige Elfriede von Berlin-Wannsee an ihren Vater: *„Mein lieber Papa! (...) Mama ist damit einverstanden u. es ist ja auch so gesund 1x pro Woche zu turnen weil man doch sonst im Winter u. – besonders vor Weihnachten immer im Zimmer herumsitzt. Voriges Jahr hatte ich sie in Zehlendorf u. dieses Jahr möchte ich sie gerne in Schlachtensee bei Fr. Grädener haben 1) ist Schlachtensee näher, 2) sind sie ebenso billig, u. 3) bietet Fr. Grädener viel mehr. Sie gibt ‚rhythmische Gymnastikstunden‘ die, das muss ich Dir mal mündlich erklären, auch gleichzeitig das Gehör für richtigen Rhythmus bilden. Fr. Kaulitz, meine Klavierlehrerin, begleitet die Übungen. – Also bist Du damit einverstanden – hoffentlich!!!“*

---

1 Edith von Arps-Aubert hat über das Arbeitskonzept von Elsa Gindler (1885–1961) promoviert und verwaltet den Nachlass von Elfriede Hengstenberg, c/o Institut für Bewegungsforschung Dr. Edith von Arps-Aubert, Ligerz und Meggen (Schweiz). Für das Kurzporträt von Elfriede Hengstenberg wurden folgende nicht edierte Dokumente genutzt: Lebenslauf vom E. Hengstenberg vom 07.02.1938; Briefe an den Vater; Kursausschreibungen und Anstellungsdokumente. Im Text erscheinen alle Zitate aus den Quellen in kursiver blauer Schrift. Weiterführende Literatur:

- Arps-Aubert, Edith von (2013): Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler (1885–1961), dargestellt im Rahmen der Gymnastik der Reformpädagogik. 2. Aufl., Kovač Verlag, Hamburg.
- Hengstenberg, Elfriede/Strub, Ute (Hrsg.) (1991): Entfaltungen. Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern. Arbor Verlag, Freiamt.
- Jacoby, Heinrich/Ludwig, Sophie (Hrsg.) (2004): Jenseits von „Begabt“ und „Unbegabt“. 6. Aufl., Christians Verlag, Hamburg.
- Traxler, Kim (2009): Das Bewegungskonzept Elfriede Hengstenbergs. Die innere Aufrichtung des Kindes aus eigenem Antrieb. Arbor Verlag, Freiamt.

Elfriede Hengstenberg kam am 22. Dezember 1892 in Meran (Südtirol) zur Welt. Ihre Eltern waren 1877 von Bochum nach Meran gezogen, da der Vater dort das Gas- und Wasserwerk gekauft hatte. 1899 ging es wieder zurück nach Deutschland, nach Berlin. Da die vier älteren Geschwister von Elfriede bereits eigene Familien gegründet hatten, waren nur noch zwei Kinder – Elfriede und Rudolf – mit den Eltern auf der Rückreise. Alfred, der älteste Bruder, lebte bereits in Berlin und gründete mit seinem Vater im Norden Berlins ein privates Versorgungsunternehmen, die *Gas- und Wasserwerke Birkenwerder R. & A. Hengstenberg*. Die zwei älteren Schwestern Else und Helene waren mit Ingenieuren verheiratet. Else Birmann wohnte in Zürich, Helene Zikéli in Bozen. Georg, der ältere Bruder, war Bildhauer in Berlin geworden. Man kann sich unschwer vorstellen, dass der 7-jährigen Elfriede in Berlin das ungebundene Leben in der Tiroler Berglandschaft fehlte. Im Sommer fand sie beim Schwimmen und Kanufahren, im Winter beim gymnastischen Turnen, Klavierspielen und in der Foto-Dunkelkammer ihres Bruders Rudolf, der später Maler wurde, etwas Abwechslung. Sie litt unter den Unstimmigkeiten zwischen den Eltern und einer, wie sie selbst schreibt, *fürchterlichen Einrichtung, der höheren Töchterschule*. Alte, verknocherte und pedantische Lehrer, Hänseleien und Bedrohungen durch die Mitschüler verdarben ihr nachhaltig die Freude an der Schule und untergruben ihr Selbstvertrauen beim Lernen. Ihren Vater erlebte Elfriede Hengstenberg als besonders vital und einfallsreich. Er pflegte zeitlebens mit Leidenschaft zwei Interessen, die Technik und die Poesie. Auch hatte er anscheinend immer Zeit, auf seine Kinder einzugehen. Er baute z. B. ein vier Meter hohes Klettergerüst mit Schaukel und Strickleiter, das den Kindern im neu angelegten Garten in Wannsee die von Meran her gewohnten hohen Bäume ersetzen sollte. Die wirtschaftliche Lebensgrundlage hatte er als Ingenieur in Gas- und Wasserwerkbetrieben geschaffen. Nun, da er in Berlin von seiner aktiven Berufsarbeit befreit war, pflegte er seine zweite Neigung und betätigte sich als Schriftsteller. Er schrieb seine Lebenserinnerungen und schildert darin das Kaleidoskop eines dampfenden und röhrenden Europas, das mit geballter Kraft in das industrielle Zeitalter raste. Nebenbei hatte er auch noch Zeit für das Zeichnen und für die Poesie. Elfriedes Mutter, Mathilde Weissenborn, Tochter eines Gothaer Bauunternehmers, vermisse die geliebte Tiroler Bergwelt zutiefst und wurde in Berlin aufgrund nervöser Zusammenbrüche unberechenbar und unnahbar.

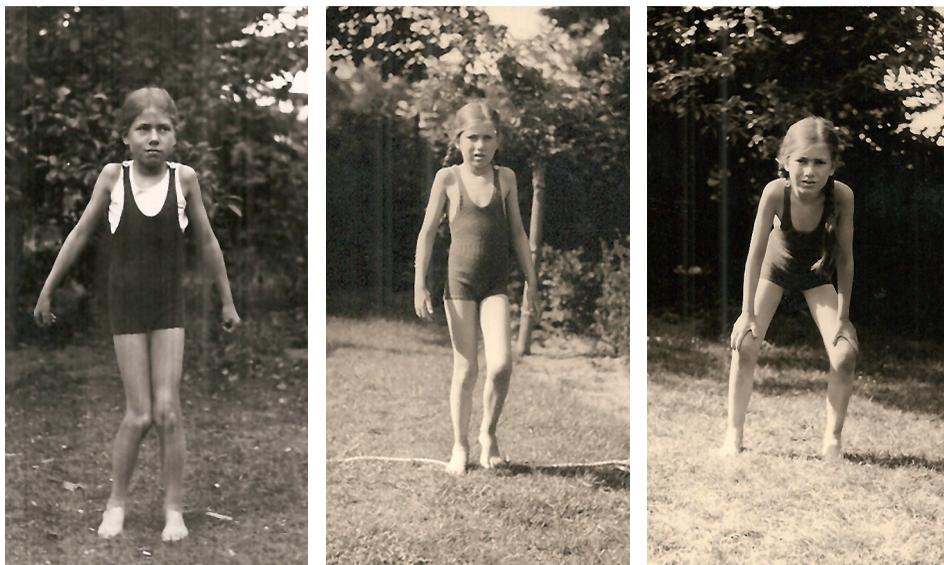
Aus dem oben zitierten Brief an ihren Vater von 1911 geht hervor, dass Elfriede Interesse an Musik und Bewegung hatte. Ihre Lebenszeugnisse aus dieser Zeit sprechen im Übrigen von einer großen inneren Leere, aus der sie aber herauszufinden suchte. Als sie Émile Jaques-Dalcroze in Berlin erlebte,

begeisterte sie sich sofort für dessen *freie und unbefangene* Art der *Bewegungsäußerung*. Sie ging versuchsweise einen Sommer lang nach Hellerau, war aber enttäuscht von der *intellektuellen ‚Gymnastischen Rhythmik‘*. Rudolf Bodes Idee der ganzheitlichen Erfassung des Menschen leuchtete ihr mehr ein. Sie folgte ihm an seine Schule nach München und schloss dort eine Ausbildung mit dem Diplom in *‚Plastischer Gymnastik‘* ab. Zurück in Berlin, wurde sie 1915 vom dem Arzt und Neurologen Carl Ludwig Schleich auf Elsa Gindler aufmerksam gemacht. Schleich hatte die „ins Kraut schießenden“ Gymnastiksysteme auf ihre Wirkungen untersucht und war zum Resultat gekommen, dass die Gymnastik von Gindler die gesündeste und wirksamste sei. Elfriede Hengstenberg nahm zunächst bei Gindler Privatstunden. Ab 1926, als Heinrich Jacoby – früher Musikpädagoge in Hellerau – zusammen mit Elsa Gindler Kurse in Berlin anbot, besuchte sie auch diese. Die von Gindler/Jacoby entwickelte spezielle Erwachsenenbildung prägte Elfriede Hengstenbergs Arbeitskonzept nachhaltig. Es war die *bedeutsamste Wendung* in ihrem Leben, wie sie selber schrieb.

Elfriede Hengstenberg, oder „Hengsti“, wie sie nun oft genannt wurde, gab als Bewegungspädagogin von 1915 bis 1980 Privatkurse für Erwachsene und Kinder ab vier Jahren, in den 1950er Jahren wirkte sie auch an Orientierungskursen für Lehrpersonen, unterrichtete von 1928 bis 1933 an der ‚Montessori Schule‘ Berlin-Dahlem und 30 Jahre lang an der Zehlendorfer ‚Gerdes Privatschule‘. Sie wurde Begründerin eines eigenständigen Zweigs der Gindler/Jacoby-Arbeit, und zwar insbesondere in deren Anwendung auf die Bewegungsentfaltung des Kindes. Sie nutzte die Balancier- und Kletterlust der Kinder und gab ihnen Alltagsgeräte wie Stangen, Hocker, Hühnerleitern, doppelseitige Malerleitern und sonstige Gegenstände des Alltags, die auch für Eltern leicht zu beschaffen oder schon vorhanden waren. Denn das Ausprobieren sollte ja im Alltag weitergehen. Während sie die Kinder bei ihren Unternehmungen aufmerksam begleitete, machte sie u. a. folgende Beobachtung: Wenn das Gleichgewicht auf dem Spiel steht, kommen die Kinder durch das Suchen und Finden der äußerlichen Balance auch innerlich ins Gleichgewicht. Sie werden still, kommen zur Ruhe und zu sich.

Als innovative Bewegungspädagogin gestaltete Elfriede Hengstenberg improvisationsoffene Lernräume, bei denen nicht Übung und Training, sondern das selbstständige Experimentieren mit den von ihr eingesetzten und zum Teil auch neu entwickelten Geräten und Versuchen im Zentrum stand. Dabei schöpfte sie selbst aus vier Quellen: der freien Bewegung in der Natur, wie sie es als Kind in Meran erlebt hatte; der Musik und aus ihrem Klavierunterricht; der Ausbildung zur Gymnastiklehrerin in Hellerau und München und dem Arbeitskonzept von Gindler/Jacoby. Mit Elsa Gindler und Heinrich

Jacoby pflegte sie eine enge Freundschaft und sie ging zeitlebens in deren Kurse. Die jahrzehntelange Erfahrung in der Arbeit mit Kindern führte zu eindrücklichen Erfolgen. Ute Strub hat gemeinsam mit Elfriede Hengstenberg sorgfältig Fotos ausgewählt (vgl. Fotos unten), dazu begleitende Texte verfasst und damit das Buch „Entfaltungen“ ediert.



*Zur Freiheit im Stehen kommen durch spielerische Angebote.*

1967 hielt Elfriede Hengstenberg in Göttingen einen Vortrag zum Thema „Einsichten und Erfahrungen aus der Arbeitsweise von Elsa Gindler“ und sagte dabei u. a.:

*„Es freut mich sehr (...), von der Existenz einer Arbeit berichten zu können, in der sich Elsa Gindler in Zusammenarbeit mit Heinrich Jacoby (...) in forschender Weise mit den Möglichkeiten einer allseitigen Entfaltung des Menschen auseinandersetzte – wie sie von Natur aus gegeben erscheint – im Besonderen mit den Voraussetzungen zu ungestörter Bewegungsentfaltung.“*

Wie wir heute diese Arbeit von Elfriede Hengstenberg für Kinder im Grund- und Vorschulbereich weiterführen können, das ist Gegenstand der folgenden Darlegungen von Michael Peter Fuchs.