

Michael Peter Fuchs

Hengstenberg

Spiel- und Bewegungs- pädagogik



HERDER

Hengstenberg
Spiel- und Bewegungspädagogik
Pädagogische Ansätze in der Kita

Michael Peter Fuchs

Hengstenberg

Spiel- und Bewegungs- pädagogik



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

*Allen Kindern unserer Zeit und ihren erwachsenen Begleitpersonen,
die das Recht des Kindes auf Spielen und Freizeit achten/beachten.*

Überarbeitet Neuausgabe 2026

(4. Gesamtauflage)

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Hermann-Herder-Str.4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt, München

Umschlagfoto: © Clemens Weber, Berlin

Satz und Gestaltung: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-03563-0

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83596-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-83594-0

Inhalt

Einleitung	9
1 Hengstenbergs Spiel- und Bewegungsansatz und seine Verbreitung	13
1.1 100 Jahre Bildung durch Bewegung – Biografie und Lebenswerk von Elfriede Hengstenberg	14
1.2 Verbreitung der Hengstenberg-Arbeit	19
2 Verstehen kommt von Stehen – die Bedeutung der Bewegungsentwicklung für die Persönlichkeitsentfaltung ..	21
2.1 Die sensomotorische Fähigkeit als Grundlage für die gesamte Entwicklung	22
2.2 Selbständige Bewegungsentwicklung und Persönlichkeitsentfaltung	23
2.3 Motorische Entwicklung und Gehirnentwicklung aus evolutionspädagogischer Sicht	24
2.4 Kindheit heute – noch artgerecht?	32
2.4.1 Verhäuslichung von Kindheit	32
2.4.2 Verinselung von Kindheit	33
2.4.3 Verängstlichung von Kindheit	33
2.4.4 Verdigitalisierung von Kindheit	34
3 Hengstenbergs Entfaltungspädagogik	38
3.1 Entfaltung à la Hengstenberg – im Sinne der Gesundheitsförderung und Unfallprävention	39
3.2 Gleichgewichtssinn und Gehirnentwicklung	41
3.3 Entfaltungsprozesse – Beispiele	43

.....

4 Der Weg ist das Ziel – didaktisch-methodische Grundzüge der Hengstenberg-Arbeit	53
4.1. Ganzheitlicher Ansatz – zurück zur natürlichen, freien Bewegung	55
4.2 Paradigmenwechsel 1: Von Quantität zu Qualität	57
4.2.1 Bedeutung der Kindheit für ein gesundes Aufwachsen	58
4.3 Paradigmenwechsel 2: Vom Turnen/Sport zum Spiel ...	59
4.4 Prinzipien, die freies Spiel/freie Entfaltung ermöglichen	63
4.5 Paradigmenwechsel 3: Von Dominanz zu Präsenz und Achtsamkeit	71
4.5.1 Entfaltung nach Hengstenberg bei den erwachsenen Begleitpersonen	74
4.5.2 Vorbereitete Umgebung.	81
4.6 Spielbegleitung und Spielideen – methodische Wegweiser aus der Praxis	83
4.6.1 Freies Spiel und begleitetes freies Spiel.	83
4.6.2 Strukturiertes Vorgehen	84
4.6.3 Bauen und Rollenspiel	88
4.6.4 Spielfunktionen aufgrund der Struktur der Hengstenberg-Materialien.	89
4.6.5 Das Hengstenberg-Spiel im Freien	92
4.6.6 Der Bewegungsparcours nach Walter Plagge.	95
4.7 Hengstenberg-Arbeit in pädagogischen Einrichtungen: Aktualität, Effizienz und Nachhaltigkeit – zehn Gründe .	98
5 Das Hengstenberg-Spiel und der Bildungsauftrag im Elementarbereich	105
5.1 Begriffsbestimmung Spiel	108
5.1.1 Spielen – die beste Art zu lernen.	109
5.1.2 Das Recht des Kindes auf Spielen	112

5.2 Die Lust der Kinder, spielend zu lernen – drei Einblicke	113
5.2.1 Spiel eines Einzelnen (Kita): <i>Intentionalität</i>	113
5.2.2 Spiel in der Gruppe (Schule): <i>Kooperationsfähigkeit</i>	114
5.2.3 Fazit einer Gruppenbeobachtung über einen längeren Zeitraum (Hort): <i>Kinder lernen aus sich selbst heraus</i>	115
5.3 Spiel- und Bewegungsräume sind Bildungsräume	117
5.3.1 Hengstenberg-Arbeit und Bildungsauftrag	120
5.3.2 Bildungsbereich Kommunikation, Sprache und Schriftkultur	122
5.3.3 Bewegungsförderung als Lernförderung in der Schule	123
5.3.4 Integration von Kindern mit Migrationshintergrund und Beeinträchtigung	125
5.4 Elternfeedback	127
6 Hengstenberg macht Schule	132
6.1 Hengstenberg in Hort und Schule	133
6.2 Auch Lehrer:innen lernen: Die neue Rolle als Begleitperson und die neue Sicht auf Kinder	138
6.3 Die betreute Grundschule ab 2026 – Neue Chance für die Hengstenberg-Arbeit	141
7 Selbsterfahrung und Fortbildungen für Erwachsene – ein Schlüssel zur Hengstenberg-Arbeit	142
Anhang	149
Literaturverzeichnis (zitierte und weiterführende Literatur)	150
Bildnachweis	155
Danksagung	156



Einleitung

Seit der Erstauflage meines „Hengstenberg-Buches“ 2017 im Herder Verlag gilt es, was die öffentliche wie wissenschaftliche Wahrnehmung der Hengstenberg-Arbeit betrifft, folgende erfreulichen Ereignisse festzuhalten:

- Dass das vorliegende Buch in der Reihe „Pädagogische Ansätze in der Kita“ des Herder Verlags erscheint, ist kein Zufall, sondern Ergebnis der wachsenden Bedeutung und Akzeptanz der Hengstenberg-Arbeit in der Öffentlichkeit in den letzten dreieinhalb Jahrzehnten. Die Hengstenberg Spiel- und Bewegungspädagogik steht nun in einer Reihe mit der Montessori- und Waldorfpädagogik, der Offenen Arbeit, des Situationsansatzes etc.
- Auch in der Bewegungspädagogik wird die Hengstenberg Spiel- und Bewegungspädagogik heutzutage als eine Methode der Bewegungserziehung er- und anerkannt – neben Konzepten wie z. B. Bewegungslandschaft und -baustelle (Miedzinski & Fischer 2014), Beziehungsorientierte Bewegungspädagogik (Welsche 2018), Pikler-Ansatz (Pikler 2001), Psychomotorische Ansätze (Überblick u. a. bei Kuhlenkamp 2017), Rhythmik (Minkenbergh H. 2014), Ringen, Rangeln und Raufen (Beudels & Anders 2014) etc.
- Einen Höhepunkt dieser Entwicklung stellt der 12.9.2025 dar. An diesem Tag wurde Elfriede Hengstenbergs Leben und Wirken öffentlich geehrt, indem ein Platz in Berlin-Zehlendorf, wo Elfriede gewohnt und gewirkt hatte, nach ihr benannt wurde: „Mit der Benennung des Elfriede-Hengstenberg-Platzes würdigen wir das Leben und Wirken einer Frau, die Mut, Menschlichkeit und pädagogische Innovationskraft in einzigartiger Weise vereinte“, hieß es u. a. bei der Laudatio (vgl. Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf 2025).



Weniger erfreulich dagegen ist die Tatsache, dass sich in den neun Jahren zwischen Erstausgabe und der jetzigen Neuauflage meines Hengstenberg-Buches die Situation unserer Kinder so entwickelt hat, dass die Hengstenberg-Arbeit noch wichtiger und nötiger geworden ist denn je. Die Zunahme an Unfällen in Kitas und Schulen – nicht nur z. B. aufgrund mangelnder Auge-Hand-Fuß-Koordination, sondern aufgrund

von Gewalt – hat z. B. die Unfallkasse Sachsen-Anhalt dazu veranlasst, von 2024–2026 ein „Hengstenberg-Projekt“ zu initiieren, das vierzig Einrichtungen umfasst. Der Start vieler Kinder ins Leben wird heutzutage auf vielfältige Weise erschwert, daher versteht sich mein Buch zuallererst als Parteinahme für das existenzielle Interesse der Kinder, spielend die Welt und sich selbst zu entdecken, und als Plädoyer für das Recht des Kindes auf Spielen und Freizeit.

Dieses Buch richtet sich daher 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, Erzieher:innen und Lehrer:innen. Mit allen drei Zielgruppen habe ich beruflich seit Langem zu tun. Mit allen drei Zielgruppen habe ich als Lehrer, Spiel-/Bewegungspädagoge und Fortbildner seit Langem zu tun.

Als spiel- und bewegungspädagogischer Wegweiser für die Praxis eignet sich das Buch vor allem für Fachkräfte im Elementarbereich und an Schulen, welche die Hengstenberg-Arbeit kennenlernen oder vertiefen wollen. Diesen 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, die Hengstenberg Spiel- und Bewegungspädagogik im Elementar- bzw. Schulbereich zu etablieren.

Insofern ist dieses Buch, 35 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. Seine Neuauflage ermöglicht es mir u. a., die bisherige Datenlage zur Situation unserer Kinder zu aktualisieren sowie die Dokumentationen aus den Einrichtungen durch aktuelle zu ergänzen.

Die Hengstenberg-Arbeit ist im Kontext der Bewegungspädagogik bzw. der Bewegungserziehung zu verorten. Nach Renate Zimmer (2020, S. 161) „[dient] Bewegungserziehung im Kindergarten (...) nicht der möglichst frühzeitigen Vorbereitung auf sportliche Aktivitäten. Sie ist vielmehr grundlegender Bestandteil einer frühkindlichen Erziehung, deren Ziel eine gesunde harmonische Persönlichkeitsentwicklung des Kindes ist.“ Der Umgang mit dem eigenen Körper (Körpererfahrung, Körperwahrnehmung), die Auseinandersetzung mit Raum und Objekten (materiale Erfahrung), mit anderen (soziale Erfahrung) und mit sich selbst (personale Erfahrung) zählt sie zu den zentralen Bildungsaufgaben der Bewegungserziehung in Kindertageseinrichtungen (ebd., S. 164 f.). Der Spiel- und Bewegungsansatz nach Hengstenberg ist *eine* Facette im heutigen bewegungserzieherischen Angebotsspektrum, jedoch eine besonders wichtige und originelle, weil ganzheitlich. In diesem Sinne sehe ich uns Multiplikator:innen der Hengstenberg-Arbeit in einer Reihe mit all jenen, die sich seit Langem vehement für einen strukturellen Platz von Spiel- und Bewegungserziehung im Kita-Alltag wie in der Familienzeit einsetzen: Vertreter:innen der Sportpädagogik (Renate Zimmer u. a.), der Psychomotorik (Gerd Regel, Hans Jürgen Beins u. a.), der Neurobiologie (Gerald Hüther u. a.), der Umweltpädagogik (Helmut Schreier u. a.).

Dieses Buch versteht sich als Lesebuch. Es enthält zahlreiche Praxisberichte aus dem Elementar-, Hort- und Schulbereich, außerdem Texte und Stimmen von Autor:innen der Praktischen Pädagogik, von Psychomotoriker:innen, Mitgliedern der Hengstenberg-Pikler-Gesellschaft e. V. sowie von Referent:innen und Aufsichtspersonen der Unfallkassen Sachsen-Anhalt, Brandenburg und Nord. Die einzelnen Kapitel des Buches haben Modulcharakter. Jeder/jede Leser:in soll sich frei fühlen, dort mit der Lektüre zu beginnen, wo er/sie sich zuerst angesprochen fühlt.

Fotos gehören von Anfang an zur Hengstenberg-Arbeit: Sie visualisieren die Qualität von Bewegung, Spiel, Begleitung und Raum. Die meisten stammen aus den Projekteinrichtungen oder von Barbara Fahle, einer dafür geschulten Fotografin. Sie beziehen sich selten direkt auf den Text, sondern ergänzen ihn mit ihrer eigenen Bildgeschichte.



1

Hengstenbergs Spiel- und Bewegungsansatz und seine Verbreitung

(Quelle: DIPF/BBF/Archiv: HENGST FOTO 295)

Es folgt eine Kurzbiografie über die innere und äußere Entwicklung Elfriede Hengstenbergs zur Gymnastiklehrerin und Bewegungspädagogin. Ihre Schilderung stellt Edith von Arps-Aubert¹ 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 Frl. Grädener haben 1) ist Schlachtensee näher, 2) sind sie ebenso billig, u. 3) bietet Frl. Grädener viel mehr. Sie gibt ‚rhythmische Gymnastikstunden‘ die, das muss ich Dir mal mündlich erklären, auch gleichzeitig das Gehör für richtigen Rhythmus bilden. Frl. Kaulitz, meine Klavierlehrerin, begleitet die Übungen. – Also bist Du damit einverstanden – hoffentlich!!!“

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. Alfried, der älteste Bruder, lebte bereits in Berlin und gründete mit seinem Vater im Norden Berlins ein privates Versorgungsunternehmen, die *Gas- und Wasserwerke*

¹ 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 von E. Hengstenberg vom 07.02.1938; Briefe an den Vater; Kursausschreibungen und Anstellungsdokumente.