

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. Dieses 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: DIPP/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. Alfred, 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.

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. 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, vermisste 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 Privat-

stunden. Ab 1926, als Heinrich Jacoby – früher Musikpädagoge in Helle-
rau – 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 *be-
deutsamste Wendung* in ihrem Leben, wie sie selbst 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 Orien-
tierungskursen 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 Kletter-
lust der Kinder und gab ihnen Alltagsgeräte wie Stangen, Hocker, Hühner-
leitern, 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. folgen-
de Beobachtung: Wenn das Gleichgewicht auf dem Spiel steht, kommen die
Kinder durch das Suchen und Finden der äußerlichen Balance auch inner-
lich 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 Helle-
rau und München und dem Arbeitskonzept von Gindler/Jacoby. Mit Elsa Gind-
ler 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 eindrucklichen Erfolgen. Ute Strub hat gemeinsam mit
Elfriede Hengstenberg sorgfältig Fotos ausgewählt (vgl. Fotos unten), dazu
begleitende Texte verfasst und damit das Buch „Entfaltungen“ ediert.