

Gleichgewichtssinn

Die Mitte finden

Wann sind Sie das letzte Mal aus dem Gleichgewicht geraten, im wörtlichen oder auch übertragenen Sinne? Ein Stolpern über einen verrutschten Teppich, das Schlittern auf regennassem Pflaster oder Verunsicherungen während eines konfliktreichen Gesprächs – all das fordert unsere Balance heraus. Umso erstaunlicher eigentlich, wie häufig es gelingt, diese sogar in heiklen Situationen zu halten, indem wir etwa einen geschmeidigen Schritt zur Seite machen, uns mitten im Fall auffangen oder tief durchatmen, um selbst während eines erhitzten Wortgefechts gelassen zu bleiben.

Der aufrechte Gang ist eines der charakteristischsten Merkmale des Menschen. Ohne den Gleichgewichtssinn, der uns dank ausgeklügelter Organe im Innenohr hilft, die Schwerkraft zu überwinden, ist er nicht denkbar. Dazu gehört auch eine seelisch-geistige Seite. Diese können wir vielleicht als innere Ruhe wahrnehmen, mit der wir uns aufrichten und im Raum bewegen oder in schwierigen Konstellationen zu einer klaren Haltung finden.



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	JANUAR			

GeSCHENK für die Sinne

Balance im Sitzen



Ich verändere meine Sitzhaltung. Immer, wenn ich meine Beine unbewusst verschränken will, stelle ich sie parallel. Dabei lenke ich die Aufmerksamkeit auf mein Becken, die Position der Wirbelsäule, meine Kopfhaltung sowie den Bodenkontakt unter meinen Fußsohlen. Ich beobachte andere Menschen bei ihrem Sitzen: Wie verändert sich eine Begegnung, je nachdem, ob die Beine überschlagen sind oder nebeneinander stehen?

01 |

Zirkuspädagogik

Von Drahtseilakten und rollenden Kugeln

Die Zirkuspädagogik nutzt Elemente aus der Welt des Zirkus, um motorische, aber auch persönliche Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen auf spielerische Weise zu fördern. Dabei geht es nicht darum, sie möglichst früh zu artistischen Höchstleistungen zu motivieren. Im Vordergrund stehen vielmehr ganzheitliche Lernprozesse: Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein werden geschult, die Teilnehmenden erleben die Bedeutung von Teamarbeit und erweitern ihre sozialen Kompetenzen.

Eines der größten zirkuspädagogischen Projekte Deutschlands ist aus einem vor knapp 25 Jahren an der Waldorfschule Darmstadt gestarteten Klassenprojekt entstanden. 2004 nahm der **CIRCUS WALDONI** im Stadtteil Eberstadt-Süd seine Tätigkeit in unterschiedlichen Gruppen auf. Die Kindergärten aus dem Brennpunkt-Viertel sind regelmäßig in der Grenzallee vor Ort, das Team unterstützt den Turnunterricht der Grundschulen sowie das Ganztagsprogramm anderer lokaler Bildungseinrichtungen. Hinzu kommen Trainingsgruppen, in denen rund 500 Mädchen und Jungen pro Woche betreut werden.



Dass hier der Gleichgewichtssinn eine zentrale Rolle spielt, liegt auf der Hand. Neben Akrobatik und Jonglage ist Balancieren eines der drei großen Lernfelder im Waldoni-Zelt, wie **DAVID LANZA** aus dem Leitungsteam erklärt. Es umfasst Übungen auf dem Seil, die Arbeit mit großen, festen Kugeln sowie Einradfahren. „Das Kugellaufen ist vor allem für zappelige Kinder, die nur schwer stillhalten können, ein spannendes Erlebnis“, weiß Lanza, „denn dabei muss ich mich bewegen, um zur Ruhe zu kommen.“

In einer Zeit, in der Bewegungsmangel ein wachsendes Problem ist, schafft die Zirkuspädagogik eine kreative Möglichkeit, Kinder für mehr körperliche Aktivität zu begeistern. Auch den Ängsten übervorsichtiger Eltern kann hier gut entgegengewirkt werden. „Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, auch mal irgendwo runterzufallen“, betont Lanza. „Im Zirkus bieten wir einen sicheren Raum, um solche Erfahrungen zu machen, ohne sich zu verletzen.“ Darüber hinaus setzt sein Team auf individuelle Ermutigung und richtet den Blick vor allem auf die persönlichen Stärken.

„Wir trainieren den Gleichgewichtssinn über den Körper, aber das hat natürlich auch spürbare Auswirkungen auf seelischer Ebene“, beobachtet Lanza. Viele Kinder müssten in ihrem Alltag den sprichwörtlichen Drahtseilakt im Spannungsfeld von schulischen Anforderungen und den Ansprüchen ihrer Familie meistern. Erfolgserlebnisse als ArtistInnen sowie das Gefühl von Selbstwirksamkeit stärken ihr Selbstbewusstsein und helfen, auch im übertragenen Sinne die Dinge ins Lot zu bringen.

Mehr erfahren:
www.waldoni.de