



© Eibibl, Penz

## Vergiss mich nicht!

### Ein Plädoyer für gesunde Kinderfüße

von Ursula Eibl und Michaela Penz

Eigentlich wollten wir ja ein Staudenbeet in einem Kindergarten anlegen. Geworden ist es dann ein Barfußweg. Das hat uns selbst überrascht!

Ursprünglich hatten wir den Plan, ein gemeinsames Projekt für ein Staudenbeet im Garten eines Kindergartens zu verwirklichen. Die Idee dazu entstand bereits während unserer gemeinsamen Zeit als Teilnehmerinnen an den Zertifikatslehrgängen Gartenbäuerin (LFI Noe 2013), Kräuterpädagogin (LFI Noe 2011) und Natur- und Landschaftsvermittlerin (LFI Bgld 2015). Im Lehrgang Citizen Science an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien von 2016-2017 haben wir uns in der Peergroup „Erlebnisraum Garten“ wiedergefunden, die ursprüngliche Konzeption aufgegriffen und wiederbelebt. Und das, obwohl einige Sachverhalte und Situationen bis zuletzt unüberwindbar schienen. So kam es zum Beispiel intern zu heftigen Diskussionen, da das ursprüngliche Konzept zum Staudenbeet nicht umgesetzt werden konnte, und mangelnde Kommunikation bei Terminvereinbarungen führte zu unterschiedlichen Missverständnissen. In einem Punkt allerdings herrschte von Beginn an große Einigkeit – „nach Durchführung und dem Abschluss eines Projektes muss das entstande-

ne Produkt längerfristig genutzt werden können“.

Von Beginn an war es uns wichtig, unser Konzept in direkter und enger Zusammenarbeit mit den AkteurInnen des entsprechenden Kindergartens umzusetzen. Fündig wurden wir in Wiener Neustadt bei Wien. Genauer gesagt in zwei Wiener Neustädter Kindergärten. Allerdings nicht mit dem Projekt Staudenbeeten, sondern eben mit der Idee, Barfußwege anzulegen. Dies war der ausdrückliche Wunsch der verantwortlichen Kindergarten-Bezirksinspektion, um Kindern in einem definierten Raum für eine definierte Zeit Barfußgehen zu ermöglichen. Da wurden sicherlich Erinnerungen an die eigene Kindheit wach, wo eine ganzheitliche Sinneserfahrung täglich und unbegrenzt möglich war.

#### Draußen in Bewegung sein

Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Kindes und die Voraussetzung für jedes erfolgreiche Lernen. Eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten können zu einer verlangsamt und unvollständigen Entwicklung der Wahrnehmung und der Sprache führen. Bewegungs- und Sinnesförderung sind in der heutigen Zeit besonders wichtig, da die Kinder oft zu wenig Angebote für die Basissinne (den Hautsinn, die Tiefensensibilität und den Gleichgewichtssinn) bekommen, während sie akustisch und visuell überfordert werden. In ei-

nem zunehmend urban geprägten Umfeld sind die Außenräume eines Kindergartens ein besonders wichtiger Erfahrungs- und Bildungsraum. Der Raum draußen kann wie kein anderer Ort die Kinder in ihrer Entwicklung voranbringen, in ihrem Drang, neue Dinge zu entdecken und zu erforschen. Kinder stellen Fragen, entdecken ihre körperlichen Fähigkeiten und auch ihre körperlichen Grenzen (Ulrich 2013, S 74-99/ WWD 2002, Ausgabe 76, S. 3-4).

Eine kindgerechte Gestaltung der Außenräume schafft Nischen und geheime Rückzugsorte. Beispielbare Hecken und Gebüsche werden sehr schnell zu begehrten Verstecken. Vielfältige Materialien, angeboten durch unterschiedlich befüllte Felder eines Barfußweges, schaffen Möglichkeiten für vielfältige Sinneserfahrungen.

Die Möglichkeit der Sinnesförderung durch „Erlebnispfade“ geht zurück auf Hugo Kükelhaus (1900-1984), einem Universalgelehrten, der als freier Schriftsteller, Bildhauer, Grafiker, Berater und Planer für organgerechte Bauweise (Quelle: <http://docplayer.org/33571981-Das-erfahrungsfeld-der-sinne-nach-hugo-kuekelhaus.html>, 09.03.2018) im Klinik-, Heim- und Schulhausbau tätig war. Er entwickelte u.a. ein „Erfahrungsfeld der Sinne“, das 1967 zum ersten Male auf der Weltausstellung in Montreal gezeigt wurde und später dann - vor allem in den 1980er Jahren - zahlreiche Kindergärten, Heime, Schulen, Universitäten und Museen bei der „organgerechten Gestaltung“ ihrer Einrichtungen beeinflusste (Beispiele: Kettensteg, Schaukel und Wippe auf Spielplätzen).

Worin liegt im Allgemeinen der gesundheitliche Nutzen von Barfußgehen:

- in der Kräftigung von Fußmuskulatur, Bändern und Gelenken
- in der Verbesserung des Tastsinnes der Fußsohlen
- in der Stärkung des Immunsystems
- in der Prophylaxe und Therapie bei Schweißfüßen
- in der Förderung der Konzentration
- im Halten des Gleichgewichtes
- in der Entspannung durch intensive Naturwahrnehmung
- in der Anregung der Sinne

Barfußgehen ist somit eine präventive Maßnahme gegen Spreiz-, Senk- und Plattfüße. Und spinnen wir den Faden weiter: Haltungsschäden, Knie- und Hüftprobleme, Rückenschmerzen und Kieferprobleme im Erwachsenenalter sind oft Folgen dieser Fehlstellungen (Barefoot-Life Projekt).

Warum also ist Barfußgehen im Kindergarten nicht selbstverständlich, obwohl die Bedeutung und der Nutzen der Sinnesförderung und der damit verbundenen aktiven Bewegung in der Literatur ausführlich beschrieben werden (in der Elementarpädagogik hat die Sinnesförderung einen festen Platz; Frostig, 1999; Kiphart, 2001; Kükelhaus & Zur Lippe, 2008). Diesen und ähnlichen Fragen sind wir mit Hilfe eines Elternfragebogens und einiger Expertinnen-Interviews im Rahmen des oben erwähnten Citizen Science Lehrganges nachgegangen.

Parallel dazu haben wir gemeinsam mit Pädagoginnen und Eltern einen Barfußweg geplant und umgesetzt.

### Ohne Schuhe im Kindergarten-Garten

Umfangreiche Recherchen rund um die Themen Barfußgehen und Barfußwege haben zu der Erkenntnis geführt, dass bereits Kinder im Kindergarten unter Deformationen ihrer Füße leiden. Evaluierbare Studien machen dafür zu kleine Schuhe oder zu kurze Socken verantwortlich, in die Kinder viel zu früh „hineinerzogen“ werden (Barfußgehen fördert den Austausch von Informationen zwischen Bodenbeschaffenheit und Kinderfüßen). In denselben Forschungsergebnissen ist ebenso nachzulesen, dass regelmäßiges Erlauben und Ermöglichen von Barfußgehen ein wichtiger Weg zur Fußgesundheit sind. Und Vorbilder sind wichtig, welche die kindliche Vorliebe für Barfußgehen teilen (Quelle: <http://www.biomedcentral.com/1471-2474/10/159>; 16.03.2018).

Natürlich wäre es vermessen, uns in Folge intensiver Grundlagenrecherchen schon einerseits als Barfußweg-Planungsteam und andererseits als Expertinnen auf dem Gebiet des Barfußgehens zu positionieren. Auch verfügen wir über keine einschlägigen Erfahrungen in der Behandlung deformierter Kinderfüße. Aber wir sind mehr denn je davon überzeugt, dass Bewegung im Freien und Erleben mit allen Sinnen das Wohlbefinden eines Kindes stärken und motorische und geistige Fähigkeiten fördern. Weil ein Garten, eine „Gstettn“, Natur pur, ausreichend Platz bieten um Neues auszuprobieren – laufen, klettern, balancieren und eben barfußgehen. Gerade Kinder im Kindergartenalter beziehen aus solchen Erfolgserlebnissen großes Selbstbewusstsein und enormes Selbstvertrauen. Ganzheitliche, sinnliche Erfahrungen, an denen Kinder lernen und wachsen, gibt es nicht ohne Risiko und nicht ohne Blessuren. Ein Kind wird nach einem wirklich guten Kindergarten tag meist dreckverschmiert und mit dem einen oder anderen Kratzer nach Hause kommen. Dies den Eltern zu vermitteln, wird immer mehr zu einer schwierigen Aufgabe der PädagogInnen (Quelle: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/>; 16.03.2018).

### Dazwischen

Die Verantwortung, zu erkennen, was in Kindergärten alles wirklich von Bedeutung ist, liegt unserer Meinung nach in der Interaktion zwischen PädagogInnen und Familien. Machen sich Eltern und PädagogInnen gleichzeitig auf den Weg einen Außenraum neu zu gestalten, wird am Beginn zu klären sein, welche Geländeelemente zum pädagogischen Konzept passen, wie Freiwillige rekrutiert werden, wo es Geld dafür gibt und ob die Betreuung/Instandhaltung nach Fertigstellung gewährleistet werden kann.

Jeder Kindergarten war und ist anders und entsprechend auch jede Ausgangssituation. In unserem Projekt haben wir alle relevanten Fragen gemeinsam mit Eltern und Pädagoginnen

„ausdiskutiert“. Auf Basis der Gespräche haben wir den örtlichen Vorgaben angepasste Barfußwege (Kosten, Arbeitsstunden, Material, usw.) geplant, präsentiert, verbessert und zu guter Letzt umgesetzt.

Die Umgestaltung des Außenraumes als gemeinschaftlicher



„Plan 1:1 Barfußweg 1 © Eibl, Penz



„Plan 1:1 Barfußweg 2 © Eibl, Penz

Prozess ist für alle daran Beteiligten ein Gewinn. Vielleicht noch nicht gerade in der Planungs- und Bauphase erkennbar, aber spätestens kurz nach der Fertigstellung ist der Nutzen für alle Beteiligten erlebbar. Eltern lernen sich besser untereinander kennen. Menschen mit zwei „linken“ Händen werden bei der konkreten Umsetzung handwerklich aktiv. Mütter sind sowieso Arbeitstiere und Kindergarten-Leiterinnen entwickeln einen Ideenreichtum bei der Erschließung von neuen Geldquellen.

Und wie geht es den Kinderfüßen in unseren beiden Kindergärten? Wir haben bei der Auswertung unserer Elternfragebögen und Expertinnen-Interviews festgestellt, dass Eltern Naturerfahrungen zur Entwicklungsförderung ihres Kindes wichtig sind. Noch höher, nämlich 82,6%, war die Zustimmung zu der Aussage „Ohne Schuhe gehen stimuliert die Fußmuskulatur“. Ein großer Prozentsatz (78,3%) der Kinder unserer beiden Partnerkindergärten haben, laut Aussage ihrer Eltern, Zugang zu einem Garten und dort auch die Möglichkeit, ohne Schuhe herumzulaufen. Weniger optimal ist die Situation für Kinder, die weder einen eigenen Garten noch Zugang zum Garten von Großeltern, Verwandten oder Freunden haben. Knapp 40% dieser Kinder haben selten die Möglichkeit am Spielplatz, im Park oder im Wald die Schuhe auszuziehen. Gerade jetzt im Sommer bieten sich viele Gelegenheiten für Kinder, barfuß draußen unterwegs zu sein. Es gibt noch viel zu tun, machen wir uns gemeinsam auf den Weg – „vergiss mich nicht“.



© Eibl, Penz

## Literaturhinweise

- Gebhard, U., Kistemann, T. (2016). Landschaft, Identität und Gesundheit. Wiesbaden: Springer VS.
- Gebhard, U. (2013). Kind und Natur. Wiesbaden: Springer VS.
- Kinz, W. (2004). Kinderfüße-Kinderschuhe. Dissertation an der Geisteswissenschaftlichen Fakultät der Universität in Salzburg.
- Kükelhaus, H., Zur Lippe, R. (2008). Entfaltung der Sinne: Ein Erfahrungsfeld zur Bewegung und Besinnung (Neuaufgabe). Wiesbaden: Schloss Freudenberg.
- Kükelhaus, H.(1993). Mit den Sinnen leben. Oldenburg.
- Kiphart, E.J. (2001). Motopädagogik (9.Auflage). Dortmund: Modernes Lernen.
- Kerscher, L. (2014). Barfuß werden wir beweglich. Fidibus Verlag.
- Frostig, M. (1999). Bewegungserziehung: neue Wege der Heilpädagogik(6.Auflage). München: Ernst Reinhardt.
- Scharll, M. (1990). Fußgymnastik mit Kindern. Trias Verlag Thieme.

### Ursula Eibl,

*wohnt in Ternitz in Niederösterreich. Sie ist Imkermeisterin und Kräuterpädagogin und arbeitet als Rangerin in der Agrar- und Waldwerkstatt Kybeleum in Warth/Aichhof, wo sie Kindergartenkindern und Schulklassen das Leben der Honigbiene näherbringt.*  
<http://www.kybeleum.at/>



### Michaela Penz,

*wohnt in Wiener Neustadt in Niederösterreich. Sie ist Gärtnerin, Geragogin, Akad. Expertin für Gartentherapie, engagiert sich im Netzwerk Demenzfreundliche Stadt und arbeitet auf Basis Naturgestützter Geragogik mit Menschen mit Demenz.*  
<http://www.penz-im-garten.at>

