Autorin: Daniela Gamper

Bewegungskarten
eine Lockdown-Idee



Als Kinderturnleiterin fand ich mich in der Corona-Zeit plötzlich vor neuen Herausforderungen. Da es sich um «gemischte» Klassen handelte, war das Turnen für eine lange Zeit nicht möglich. Die Einschränkungen für die Kinder waren doch sehr weitreichend und die damit verbundenen neu zu organisierenden Familienabläufe oft kompliziert und schwierig.

Für mich war jede Woche, in welcher sich die Kinder nicht bewegen konnten, eine verlorene Woche. Vor allem, weil ich es schwierig fand, dass die Kinder in ihren Kontakten so eingeschränkt wurden, obwohl Bewegung für die Entwicklung so wichtig ist. Mit kleineren Kindern, die sich noch nicht so gut selbst beschäftigen können, ist es doch ein 24h-Job, der nun Kreativität forderte, die nicht jedem gegeben ist. Beim 1. Lockdown entstand ein «Leiterlispiel» mit versteckten Bewegungen, welches ich laminiert mit einer Botschaft den Kindern via Milchkasten übergab. Nun beim 2. Ausfall triggerte es mich an verschiedenen Stellen, einerseits vermisste ich den Kontakt mit den Kindern und anderseits wusste ich auch, dass nicht jede Familie die Möglichkeit hat, bei diesen Einschränkungen für genügend Bewegung zu sorgen. Also «musste» doch eine neue Idee her. Mit meinen Mädchen habe ich diverse Tutorials für Sketchnotes und Happy Painting ausprobiert. Das primäre Ziel dabei war, unsere neue Familienzeit möglichst abwechslungsreich zu gestalten. So habe ich den Weg zum Zeichnen wieder gefunden. Nie hätte ich gedacht, dass mir das Spass macht. Bald war die Begeisterung sehr gross und so fand ich 9 herzige Tierchen mit Bewegung, welche ich zeichnen wollte.

Die Idee war, auf ein A4 Blatt 6-9 Tiere mit Bewegungsformen zu zeichnen und den Kindern diese per Mail zuzustellen. Bald lagen 9 Tiere gezeichnet vor mir. Das Feuer war entfacht. So habe ich diese fotografiert und in meinen WhatsApp Status gestellt mit der Frage: «Welches Tier fehlt Dir noch?». Die Reaktionen waren überwältigend, es wurde diskutiert und schlussendlich wurden 26 Tiere gezeichnet. Jedes hat seine eigene Bewegung, zu seiner Stärke passend, bekommen.

Die Idee wurde grösser als erwartet, alles war im Flow, ich fast in Trance und konnte das Werk kaum fassen.

Da lagen mehr Möglichkeiten als gedacht. Schnell war klar, dass hier ein ganzes Set entstanden ist mit sehr vielen Bewegungsmöglichkeiten. Es begann sich ein Rad nach dem anderen zu drehen, das Tempo war unglaublich, beim Schreiben bekomme ich Herzklopfen und Hühnerhaut. Eine Freundin scannte mir die Karten ein, diese mailte ich einer Druckerei und kurze Zeit später hielt ich die ersten 100 Sets in den Händen. Ich bin so dankbar, mit der Druckerei «eifach.ch» aus Wohlen einen grossartigen Partner gefunden zu haben. Sie machten mir einen Superpreis, damit wir die Kartensets drucken konnten. Die Rückseite wird als Werbefläche genutzt. Der tsv Zufikon hat mir 40 Sets für die KiTu-Kids abgekauft und so konnte ich deren Eltern mit den Bewegungssets ausstatten.

Die begeisterten Rückmeldungen haben mich sehr gefreut. Nie hätte ich mir zugetraut so etwas zu schaffen, geschweige denn gedacht, dass diese Idee für Bewegungskarten so ein Echo auslösen könnte.

Was für meine 40 KiTu Kids gedacht war, hat grosse Kreise gezogen. Sie werden, privat, in Kitas, in der Schule, im Kindergarten uvm. eingesetzt. Unglaublich, mit so wenig können die Kinder animiert werden ohne zusätzliche Mittel.

Die Möglichkeiten sind vielfältig und ich werde diesem Flow wieder mehr Beachtung geben, auch dank Coué. Was ist alles möglich, wenn wir es einfach probieren, positiv an uns und unsere unendlichen Möglichkeiten glauben.

Herzlichst Ihre Daniela Gamper

Daniela Gamper ist Aromatherapeutin und Autorin
www.verwoehnen.ch