



Foto: Susanna Valentin

ContaKids, Baden

Bewegung, die Verbindung schafft

Die Bewegungsmethode ContaKids lockt Eltern mit ihren Kindern ins «Karussell» nach Baden. Sie sorgt nicht nur für Bewegung, sondern schafft auch Gemeinschaft. Susanna Valentin

Der helle Raum im zweiten Stockwerk des «Karussells», des Familienzentrums im charmanten Altbau an der Badener Haselstrasse, füllt sich nach und nach. Zweimal nacheinander ist der Kurs ContaKids an diesem Samstagmorgen ausgebucht, obwohl er zum ersten Mal angeboten wird. «Wir möchten für Eltern oder sonstige Bezugspersonen Angebote schaffen, die unkompliziert den Austausch und die Zugehörigkeit im Zusammenhang mit Bewegung fördern», erklärt Betriebsleiterin Petra Gerster, «ContaKids ist eines davon.» Der zeitgenössische Tänzer und künstlerische Leiter der Tanzakademie im israelischen Hakvutza, Itay Yatuv, entwickelte die Bewegungsmethode im Spiel mit seiner Tochter.

Wie sich Freundschaften entwickeln

Im Raum bereit steht in Baden Kursleiterin Dafni Stefanou. Die Tänzerin und Choreografin begrüsst die eintreffenden kleinen und grossen Teilnehmer:innen. Die Mütter Corinne und Andrea helfen ihren Kindern, Schuhe und Jacke an einem geeigneten Ort in der Garderobe abzulegen. «Wir haben uns in einem anderen Kurs

im Familienzentrum kennengelernt», erzählt Andrea, «unsere Kinder sind im selben Alter.» Daraus habe sich eine Freundschaft entwickelt, fügt Corinne an. «Uns bewegen gerade dieselben Themen.» Teresa, soeben eingetroffen, haben andere Angebote im Haus zu ContaKids gebracht. «Meine Tochter hat die spanische Spielgruppe hier besucht», führt sie aus, sie selbst hat in der Zeit die Mütterberatung genutzt. Jessica sitzt bereits mit ihrer Tochter bereit und erwartet den Start des Kurses. Sie war mit ihrer Familie am Sommerfest des «Karussells» und wurde dort auf die vielen Angebote aufmerksam. «Es ist schön, hier andere Familien kennenzulernen, deshalb bin ich wiedergekommen.»

Sozialer Anschluss, niederschwelliger Einstieg

Petra Gerster nickt, als sie die Aussagen hört, und bestätigt: «Wir fassen unsere Angebote möglichst breit, damit für jede Familie etwas dabei ist, sodass sie einerseits sozialen Anschluss finden, andererseits aber auch auf Unterstützungsangebote im Familienzentrum zugreifen können, wenn sie diese brauchen sollten.» Momentan

bestehen diese aus der Mütter-Väter-Beratung, Gesprächsrunden zu unterschiedlichen Themen, Arbeitsintegrationsangeboten für Menschen mit Migrationshintergrund für den ersten Arbeitsmarkt, Elternbildungskursen, Erziehungsangeboten und «Paxion», einer Beratung für traumatisierte Geflüchtete in ihrer Muttersprache. «Das Familienzentrum Karussell ist zudem gut vernetzt und bietet in seiner Infothek eine Auswahl an Flyern zu spezifischen externen Angeboten der Stadt und der Region Baden an», ergänzt die Betriebsleiterin, «an den «Femmes-Tischen», Gesprächsrunden für Frauen, werden diese in ihren Anliegen unterstützt. Zusätzlich gibt es einen Deutschkurs für Frauen, der im Winter und im Sommer startet.» Mit Freizeitangeboten wird der Zugang zu diesen Hilfsangeboten niederschwellig, wobei immer auch der Austausch untereinander und die Integration gefördert werden.

Zusammensein funktioniert ohne Sprache

Gemeinschaft und Zugehörigkeit ist auch das zentrale Thema von ContaKids. Unterdessen signalisiert Kursleiterin Dafni Stefanou den Teilnehmenden den Beginn des Kurses. Sie selbst spricht Griechisch, Englisch und Französisch. Deutsch zu sprechen, ist demnach keine Voraussetzung für den Kurs. «Das Zusammensein hier funktioniert auch ohne Sprache», erklärt sie, ihre Gesten unterstützen die englischen Worte, sodass die Teilnehmenden auch nonverbal verstanden werden, denn «unser Körper hat seine eigene Sprache». Ziel des Kurses ist es, dass Eltern und ihre Kinder eine tiefere Form von Kommunikation einzig durch die gemeinsame Bewegung finden. Dabei festigen die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten und stärken dadurch ihr Selbstbewusstsein, gleichzeitig wird das gegenseitige Vertrauen gefestigt. So besagt es die ContaKids-Methode.¹ Auch Stefanou hat ein «Kind» dabei, nämlich einen grauen Stoffhasen. Mit ihm zeigt sie vor, welche Übungen nachgemacht werden dürfen. «Die Kinder dürfen die Übung mitmachen, aber wenn sie etwas anderes spannender finden, ist das kein Problem», führt die Choreografin aus.

Jamaikanische Klänge erschallen aus den Lautsprechern, die Atmosphäre lockert sich zeitgleich. Mit grossen Armbewegungen schwimmen die Teilnehmer:innen durch den Raum, pflücken imaginäre Mangos und essen sie geräuschvoll. Spätestens dann tauen auch die zurückhaltenden Kinder auf, es wird gelacht. Nach dem lustvollen Essen wird der ganze Körper mit den Händen abgeklopft und aktiviert. Nun rutscht auch ein Vater, der sich zuerst an den Rand gesetzt hat, etwas näher und beginnt

mitzumachen. Dafni Stefanous motivierende Art wirkt ansteckend, die rhythmische Musik lässt den Körper zusätzlich wippen. «Tanz ist sozial und spirituell», sagt die Tänzerin später dazu, «er schafft immer auch Verbindung und kreierte Dialoge zwischen den Körpern.» Tatsächlich wirkt die Gruppe unterdessen, als hätten sich alte Bekannte getroffen.

Offenheit schaffen

«Die Kommunikation mit dem Körper gab es vor der gesprochenen Sprache», führt Stefanou weiter aus, «sie ist nicht durch Denken blockiert, die Nervenverbindungen sind direkt, deshalb sind wir – wenn wir uns darauf einlassen und die Hemmungen abbauen – viel spontaner.» Dadurch wird die Offenheit zwischen den Kindern und ihren Eltern, aber auch zwischen allen Teilnehmenden gefördert. Nun verwandeln sich alle in Tiere; nachdem ein Krokodil durch den Raum geschlichen ist, fliegt nun ein Schwarm Vögel umher. Die Eltern schauen voneinander ab, welche Idee als Nächstes eingebracht wird, und ahmen nach. Kinder dürfen auf Rücken reiten, üben eine kleine Rolle, bis sie schliesslich vom ausbrechenden Vulkan in Form ihrer Eltern abgeschüttelt werden. Bewegung kommt hier jedenfalls nicht zu kurz, wobei Eltern immer auch lernen können, ihren Kindern Stück für Stück mehr zuzutrauen. Schliesslich hüpfte die ganze Gruppe zur Musik durch den Raum, ein Elternpaar tanzt zusammen, weil ihr Kind gerade etwas anderes im Raum entdeckt. Schliesslich ist es das, was hier geschehen soll: Zeit für Verbindung zu finden. Die Musik endet, alle lassen sich auf den Boden fallen. Kinder kichern, aber auch die Erwachsenen. Dafni Stefanou verabschiedet sich von der ersten Gruppe, um bald darauf die zweite zu empfangen.

Gemeinsame Erlebnisse

Steigt man die Treppen des Altbaus hinunter, befindet sich ein kleiner Spielplatz vor der Türe. Auf ihm sammeln sich bereits einige Mütter, die vorher im Kurs waren und sich zu Beginn noch nicht kannten. Ihre Kinder spielen auf den Spielgeräten, sie plaudern miteinander. «Bei einem Kurs wie ContaKids wird der Bereich Tanz und Körperausdruck in den Fokus gestellt. Es ist also ein lustvolles Angebot, in dem ganz viel Bewegung stattfindet», erklärt Betriebsleiterin Petra Gerster. «Der Kurs lockert gleichzeitig die Atmosphäre auf und schafft ein Gemeinschaftsgefühl. So wird es einfacher, sich kennenzulernen, und man teilt automatisch ein Gesprächsthema, wenn man denselben Kurs besucht hat.» Ein Angebot wie ContaKids ist also nicht nur ein Freizeitangebot, sondern schafft auch das, was gerade im Leben junger Eltern wichtig ist: Zugang zu Austauschmöglichkeiten mit Menschen in derselben Lebenssituation und die Möglichkeit, unkompliziert neue Kontakte zu knüpfen. All das, was es für die Integration im Wohnort und das eigene Wohlbefinden braucht.

¹ <http://www.contakids.com/about.html>.