

# Flinke Hände stapeln Becher um die Wette

**Geschicklichkeit** – Im Haus der Vereine in Messel lehrt Entspannungspädagogin Kinder die schnellen Handgriffe

VON SONJA JORDANS

**MESSEL.** Leere Plastikbecher werden pyramidenartig so schnell wie möglich übereinander gestapelt, nur um sofort wieder abgebaut zu werden. Angeblich ist das ein neuer Trend und kommt aus den USA. Besonders Kinder und Jugendliche sollen nach dem sogenannten Speedstacking, wie das Becherstapeln neudeutsch genannt wird, geradezu verrückt sein. Und das soll Spaß machen? „Das macht Spaß. Wer einmal damit angefangen hat“, sagt Sarah (8) und lacht. Flink türmt das Mädchen Becher vor sich auf und baut sie genauso rasch wieder ab. „Je schneller es geht, um so schöner ist es.“

Bei einem Becherstapel-Kurs im Messeler Haus der Vereine konnten am Freitag Sarah, Schulfreundin Lara sowie neun weitere Kinder ab dem Grundschulalter die Techniken erlernen. „Speedstacking ist nicht bloß ein lustiger Freizeitspaß“, erklärt Stapel-Lehrerin Christiane Hosemann (41). „Vor allem fördert es die Konzentration und schult beide Gehirnhälften.“ Schließlich werden beim Schnellstapeln sowohl die rechte als auch die linke Hand genutzt. „Zudem erfahren die Kinder schnell Erfolge, denn das Stapeln ist nicht schwer.“ Nach ein paar Versuchen, sagt Entspannungspädagogin Hosemann, beherrschen die Kinder die richtigen Handgriffe. Denn beim Speedstacking muss alles nach einer bestimmten Reihenfolge aufgetürmt werden.

„Von einem Stapel aus neun Bechern müssen diese so lange abwechselnd mit der rechten und linken Hand heruntergenommen werden, bis drei Pyramiden mit jeweils drei Bechern nebeneinander stehen“, erklärt Hosemann. Ganz so einfach ist diese Hochstaperei dann doch nicht. Ein Rechtsänderer neigt anfangs dazu, eher mit der rechten Hand nach den Bechern zu greifen. „Beide Hände

benutzen“, mahnt Hosemann. Der zehnjährige Philip hat den Dreh raus. „Nach ein paar Mal üben geht das fast automatisch“, tröstet er.

„Das ist ebenfalls ein positiver Effekt des Speedstacking“, sagt Hosemann. „Die Kinder lernen, nach Misserfolgen nicht aufzugeben, sondern einen Neustart zu wagen.“ Das ließe sich später auf andere Situationen im Alltag übertragen. Und auch der Ehrgeiz der Stapelfreunde werde geweckt. „Denn es wird auf Zeit gespielt“, erklärt Hosemann. „Die Becher werden auf einer mit Sensoren ausgestatteten Matte aufgebaut. Diese misst dann automatisch die Zeit, die der Stapler braucht.“

## Inzwischen gibt es Weltmeisterschaften

Seit etwa drei Jahren treten die bunten Plastikbecher, die extra fürs Speedstacking hergestellt und im Handel vertrieben werden, einen Siegeszug um den Erdball an. Inzwischen werden Weltmeisterschaften ausgetragen.

„Angefangen hat die Staperei in amerikanischen Schulen“, erklärt Lehrerin Hosemann. „Damit sollte der Unterricht aufgelockert und die Aufnahmefähigkeit der Schüler verbessert werden.“ Das Stapeln gefiel, und immer mehr Jugendliche machten mit. Inzwischen stapelt nicht mehr nur der Nachwuchs. „Auch bei Management-Trainings werden Becher getürmt“, weiß Hosemann. „Das Stacking macht den Kopf frei und bereit für neue Aufgaben.“ Zudem hat die Becherstaperei den gleichen Effekt wie Kartoffelchips: Wer einmal damit angefangen hat, kann kaum aufhören.

## KONTAKT

Informationen im Internet unter [www.speedstacking.de](http://www.speedstacking.de) oder auf der Homepage der Entspannungspädagogin Christiane Hosemann unter [www.kidsrelax.de](http://www.kidsrelax.de)



**Becher stapeln**, auch „Speedstacking“ genannt, ist nicht bloß ein lustiger Freizeitspaß in Messel. Vor allem soll es die Konzentration fördern und beide Gehirnhälften schulen.

FOTO: KARL-HEINZ BÄRTL