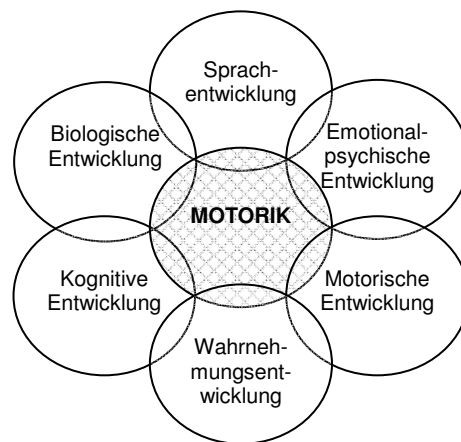


## Einführung in die Psychomotorik

Im Zentrum der Psychomotorik steht die Wechselbeziehung zwischen Sinnesempfindungen, Fühlen, Denken und Handlungen, welche über die Bewegung des Menschen ausgedrückt wird. Die Bewegung ist somit ein individuelles Ausdrucksmittel der Persönlichkeit und die Grundlage für den Erwerb kognitiver Fähigkeiten. Die nachfolgende Darstellung nach Krawietz (1998) zeigt die Wechselbeziehung der Motorik mit anderen Bereichen auf:



**Abb. aus:** Motorik in Wechselwirkung mit anderen Entwicklungsbereichen  
(i.A. an Kravitz u.a., 1998, S. 13, aus Lueger, 2005, S. 15)

## Ziele und Inhalte der psychomotorischen Förderung

Im therapeutischen Setting arbeiten Psychomotorik-Therapeutinnen mit Kindern, die in ihrem Bewegungserleben und -verhalten und somit auch in ihren personalen und sozialen Handlungsformen beeinträchtigt sind (vgl. astp, 2007). Zunehmend findet die psychomotorische Förderung auch im Bereich der Prävention ihren Platz.

Die Psychomotorik orientiert sich an einem humanistischen Menschenbild. Der Mensch strebt nach Selbständigkeit und ist ein handelndes Wesen, welches das Bedürfnis hat, seine Umwelt zu erforschen, nach Wissen zu streben und seine schöpferischen Fähigkeiten zu entfalten. In seinen Handlungen wird der Mensch immer als Ganzheit betrachtet. Dieses Menschenbild verdeutlicht, dass Körper- und Bewegungserfahrungen für die Entwicklung des Kindes sehr bedeutsam sind (Zimmer, 2006, Kap. 1.2).

Ausgehend von diesem Menschenbild strebt die Psychomotorik basierend auf der Beziehung zum Kinde eine ganzheitliche Förderung der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes an. Sie orientiert sich an den

Entwicklungsthemen des Kindes und setzt bei seinen Stärken und Ressourcen an („Stärken stärken, Schwächen schwächen“). Das Ziel der psychomotorischen Förderung ist es, die Eigenständigkeit des Kindes zu fördern, es zum selbständigen Handeln anzuregen, durch Erfahrungen in der Gruppe zu einer Erweiterung seiner Handlungskompetenz und Kommunikationsfähigkeit beizutragen (Zimmer, 2006).

Das Medium der Psychomotorik ist die Bewegung und das Spiel. Über die Bewegung kann sich das Kind...

- mit sich selbst,
- mit seinen Mitmenschen,
- mit den räumlichen und materialen Gegebenheiten seiner Umwelt auseinandersetzen und dabei sowohl motorische als auch personale, soziale und kognitive Kompetenzen erwerben.

Zimmer (Zimmer, 2006, S. 29/30) ordnet den Zielen der Bewegungsförderung folgende Inhalte zu:

### ***Körperwahrnehmung und Körpererfahrung***

- Eigene Vorstellung von seinem Körper entwickeln (Kenntnis der Körperteile, der Lage des Körpers im Raum)
- Körperliche Zustände wie Ermüdung oder Erschöpfung erleben
- Die eigenen körperlichen Grenzen erfahren (Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination)
- Die Wirkung von Anspannung und Entspannung erleben
- Vielfältige Gelegenheiten zum Üben und Erproben der körperlichen motorischen Fähigkeiten haben

### ***Selbsterfahrung***

- Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gewinnen
- Die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen realistisch einschätzen
- Ein positives Selbstbild aufbauen
- Selbstwirksamkeit erleben
- Sich mit positiver Erwartungshaltung neuen Aufgaben zuwenden

### ***Sinneswahrnehmung***

- Sich selbst und die Umwelt bewusst und sensibel wahrnehmen
- Visuelle und auditive Informationen aufnehmen, deuten, verarbeiten und entsprechend reagieren (körperfeine Sinnessysteme)
- Taktile, kinästhetische und vestibuläre Informationen aufnehmen, deuten, verarbeiten und entsprechend reagieren (körpernahe Sinnessysteme)

### ***Sozialerfahrung***

- Über Bewegung mit anderen Kindern Kontakt aufnehmen
- Den Sinn und die Bedeutung von Spielregeln kennen
- Sich an gemeinsam vereinbarte Regeln halten
- Rücksicht auf andere nehmen und ihre Bedürfnisse im gemeinsamen Spiel beachten

### **Materialerfahrung**

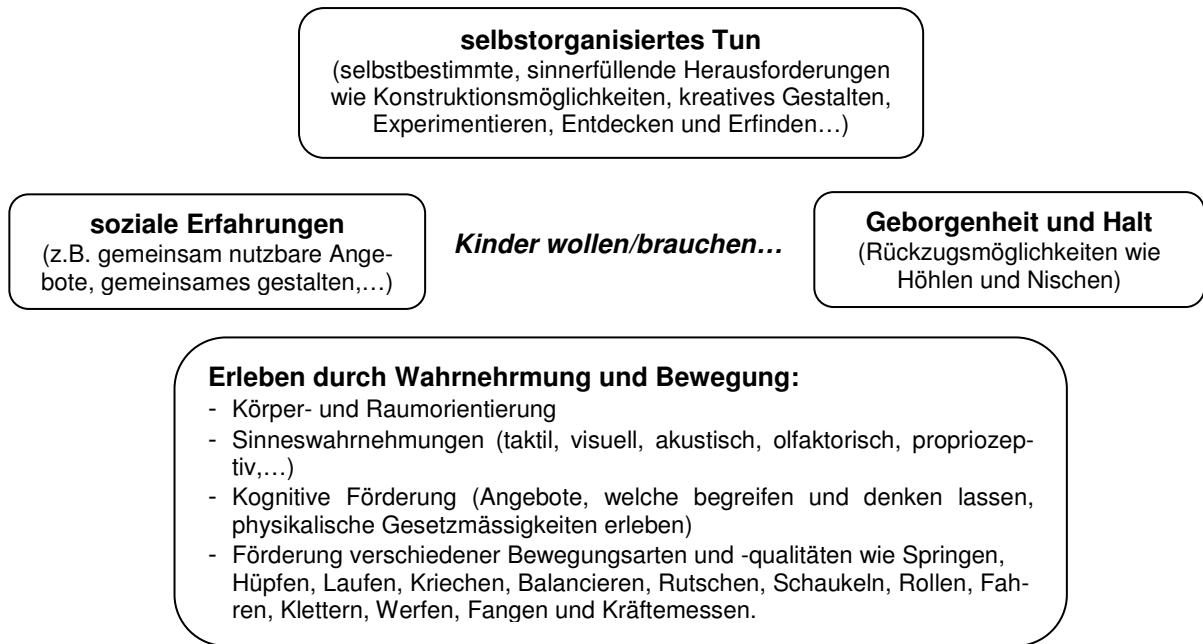
- Materialien und Gegenstände über Bewegung erkunden und ihre spezifischen Eigenschaften kennen lernen
- Sich den Geräten, an und mit denen man sich bewegt, anpassen können
- „die Spiel- und Bewegungsgeräte, aber auch den eigenen Vorstellungen entsprechend „passend“ machen“ (Zimmer, 1993, S. 157).

Selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Handeln ist nicht nur das Ziel, sondern stellt zugleich die Methode der Fördermassnahme dar (Zimmer, 2006). Die Therapeutin nimmt sich vermehrt zurück, beobachtet und begleitet das Kind in seinen Handlungen und unterstützt es dabei, Herausforderungen anzugehen und Schwierigkeiten zu bewältigen.

Der Zusammenarbeit und Beratung von Eltern und Lehrpersonen sowie dem Austausch und der Zusammenarbeit mit Fachpersonen wird grosse Beachtung geschenkt (Brunner, 2002).

### **Einige Aspekte der Gestaltung der Bewegungsangebote und der Räume:**

- Im Vordergrund stehen erlebnisorientierte Bewegungsangebote, welche bei den Kindern Bewegungsfreude, Neugierde und Bereitschaft zur Aktivität erwecken sowie den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes unterstützen. Sie sollen lustvoll, ansprechend, kindgerecht, vielfältig und offen sein, damit sie von jedem Kind in seiner individuellen Eigenart genutzt werden können. Kinder brauchen Materialien und Geräte, die ein selbständiges kreatives Experimentieren und Erproben zulassen, die einfach umgebaut werden können und alle Sinne ansprechen.
- Die Räume sollen so gestaltet sein, dass sie die Bewegung nicht behindern oder gefährden. Auch wenn im Kindergarten der Platz, beschränkt ist, soll versucht werden, gewissen Freiraum für Bewegung offen zu lassen. Feste Einrichtungen können auch anders genutzt werden als vorgegeben (z.B. eine Treppe oder ein Tisch zum Springen, ein Flur zum Pedalo fahren oder eine Garderobe als Rückzugsecke, etc.)
- Die Bewegungsangebote sollen möglichst vielfältig sein, damit die Bedürfnisse der Kinder befriedigt werden können. Im Hinblick auf die Raumgestaltung bedeutet folgendes (Jucker-Keller, 2007):



- Wichtig ist, dass die Bewegung nicht forciert wird! Gewisse Kinder brauchen mehr Zeit, um Vertrauen in ihre Fähigkeiten und die Materialien zu gewinnen, andere Kinder lernen über das Beobachten bei anderen Kindern.
- Die Kinder sollen (heraus-)gefordert, jedoch nicht überfordert werden! Der Einstieg mit neuen und unbekanntem Bewegungsangeboten und Materialien soll einfach und langsam gestaltet werden: Die Kinder sollen Raum und Zeit zum Experimentieren bekommen und somit Vertrauen und Sicherheit im Umgang mit den Angeboten gewinnen.

---

Literaturangaben:

- JUCKER-KELLER, Daniel (2007). *Präventionsprojekte im Arbeitsfeld der PMT. Gestaltung von Räumen für Kinder*. Unveröff. Skript. Zürich: Hochschule für Heilpädagogik.
- LUEGER Dagmar (2005). *Beobachtung leicht gemacht. Beobachtungsbögen zur Erfassung kindlichen Verhaltens und kindlicher Entwicklungen*. 1. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- SCHILLING, Carol (2008). *KindergartenSH.bewegt – Eine psychomotorische Unterstützungsarbeit in einem interdisziplinären Präventionsprojekt im Kanton Schaffhausen*. Unveröff. Diplomarbeit. Zürich: Hochschule für Heilpädagogik.
- ZIMMER, Renate (2006). *Alles über den Bewegungskindergarten*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- ZIMMER, Renate (1996). *Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis*. (7. Auflage). Freiburg: Verlag im Breisgau: Verlag Herder.
- ZIMMER, Renate (2006). *Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Arbeit*. 8. Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.