

westermann



Josef Möllers

Herausgeber: Heinrich Greving, Dieter Niehoff

Psychomotorik

Heilerziehungspflege und Heilpädagogik

5. Auflage

Bestellnummer 04896

Die in diesem Produkt gemachten Angaben zu Unternehmen (Namen, Internet- und E-Mail-Adressen, Handelsregistereintragungen, Bankverbindungen, Steuer-, Telefon- und Faxnummern und alle weiteren Angaben) sind i. d. R. fiktiv, d. h., sie stehen in keinem Zusammenhang mit einem real existierenden Unternehmen in der dargestellten oder einer ähnlichen Form. Dies gilt auch für alle Kunden, Lieferanten und sonstigen Geschäftspartner der Unternehmen wie z. B. Kreditinstitute, Versicherungsunternehmen und andere Dienstleistungsunternehmen. Ausschließlich zum Zwecke der Authentizität werden die Namen real existierender Unternehmen und z. B. im Fall von Kreditinstituten auch deren IBANs und BICs verwendet.

Die in diesem Werk aufgeführten Internetadressen sind auf dem Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Die ständige Aktualität der Adressen kann vonseiten des Verlages nicht gewährleistet werden. Darüber hinaus übernimmt der Verlag keine Verantwortung für die Inhalte dieser Seiten.

service@westermann.de
www.westermann.de

Bildungsverlag EINS GmbH
Ettore-Bugatti-Straße 6-14, 51149 Köln

ISBN 978-3-427-**04896-1**

westermann GRUPPE

© Copyright 2019: Bildungsverlag EINS GmbH, Köln

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Vorwort der Herausgeber

Die Schulbuchreihe „Heilerziehungspflege und Heilpädagogik“ stellt eine theoriegeleitete und gleichzeitig praxisbezogene Einführung in die grundlegenden Fächer und Themenfelder beider Bereiche dar. Die einzelnen Bände wenden sich sowohl an Studierende¹ als auch an Lehrer und können als Arbeitsbücher für das eigenständige Handeln und (Weiter-)Lernen der Studierenden, aber auch als Handbücher für die Planung und Gestaltung des Unterrichts genutzt werden.

Die grundlegende Struktur der einzelnen Bände stellt die spezifischen Inhalte von zumeist zwei Themenbereichen und/oder Handlungsfeldern zusammen und bezieht diese aufeinander (wie z. B. „Pädagogik und Psychologie“, „Didaktik und Praxis“ u. Ä.). Schon hierdurch erfolgt in einem ersten Schritt eine interdisziplinäre Verortung und Ausrichtung der einzelnen Fächerinhalte. Darüber hinaus gibt es in dieser Reihe auch Bände, welche ein einzelnes Fach bzw. eine einzelne Methodik vorstellen (wie z. B. „Recht“ oder „Psychomotorik“).

In allen Bänden sind die theoretischen und praxisbezogenen Inhalte der Fächer stark miteinander verknüpft, so dass die Leserinnen bereits vom ersten Unterrichtstag an die Bedeutungen einer nachhaltigen Vernetzung von Theorie und Praxis erfahren, lernen und einüben können. In der Zusammenschau bieten die Bände dieser Schulbuchreihe einen sachlogisch gegliederten Überblick.

In jedem Band werden die Leser von „Anna“ und „Jan“ begleitet, zwei „Profis“ der Heilerziehungspflege und Heilpädagogik, entworfen von dem Karikaturisten Phil Hubbe. Als Leitfiguren begegnen sie den Lehrinhalten in den exklusiv für diese Reihe entwickelten Karikaturen ernsthaft-konzentriert, stehen aber auch für die humorvollen Aspekte beider Berufe.



Anna

Phil Hubbe, 1966 in der Nähe von Magdeburg geboren, arbeitet seit 1992 als professioneller Zeichner u. a. für Tageszeitungen, Werbeagenturen und Online-Plattformen. 1985 erkrankte er an Multipler Sklerose und befasst sich in seinen Karikaturen seitdem mit dem Thema Behinderung. Seit 2004 veröffentlicht er „Behinderte Cartoons“.



Jan

Wir wünschen Ihnen mit den Bänden unserer Reihe viel Freude und Erfolg.

Die Herausgeber

Heinrich Greving und Dieter Niehoff

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche und die weibliche Form in unregelmäßigem Wechsel verwendet. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gleichzeitig angesprochen.

Vorwort des Autors

Das Konzept der psychomotorischen Bewegungsförderung hat seit seiner „Gründung“ in den 1950er Jahren eine beeindruckende Entwicklung erlebt. Einerseits ist das Praxisangebot immer umfangreicher und vielfältiger geworden. Andererseits haben der zunehmende Bekanntheitsgrad und die Erfolge in der Praxis den Wunsch nach Aus- und Fortbildungen verstärkt. Das hat unter anderem dazu geführt, dass sich die Motopädagogik/die Psychomotorik als Unterrichtsfach an den Fachschulen/Fachakademien für Heilerziehungspflege und für Heilpädagogik etabliert hat.

In diesem Materialbuch wird eine praxisorientierte Einführung in Grundfragen der psychomotorischen Bewegungsförderung gegeben. Dazu sind bedeutsame Aspekte aus dem vielfältigen Themenspektrum der Psychomotorik und der Arbeit mit Menschen mit Behinderung herausgegriffen und in Theorie oder Praxis dargestellt. In der Ausbildung zum Heilerziehungspfleger oder Heilpädagogen können damit notwendige Inhalte der Lehrpläne bearbeitet werden.

In den ersten Kapiteln soll geklärt werden, was die Grundideen der Psychomotorik überhaupt beinhalten und was verschiedene Konzepte auszeichnet. Hier soll nicht eine bestimmte Position vertreten werden, sondern die Vielfalt der Psychomotorik soll deutlich gemacht werden. Eine Bewertung kann auf dieser Grundlage – auch unter Zuhilfenahme weiterer Texte – im Unterricht erfolgen.

Kompetenzbereiche und Übungsinhalte der Psychomotorik werden erörtert. Weitere theoretische Schwerpunkte sind die motorische Entwicklung, ausgewählte Bewegungs- und Entwicklungsbeeinträchtigungen, die Diagnostik und Besonderheiten der Psychomotorik bei körperlicher oder geistiger Behinderung und bei älteren Menschen.

Eingebettet in die Darstellung der theoretischen Zusammenhänge sind jeweils methodisch-didaktische Überlegungen, die für die Planung, Durchführung und Auswertung psychomotorischer Arbeit mit den unterschiedlichen Zielgruppen bedeutsam sind. Und Sie finden in allen Kapiteln sinnvolle Aufgabenstellungen, die auch im Unterricht bearbeitet werden können.

Im Praxisteil werden zahlreiche Übungsbeispiele und Spielvorschläge (Nr. 1–28) zu ausgewählten inhaltlichen Schwerpunkten und Übungsmaterialien angeboten, die als Anregungen zu verstehen sind. Einige Übungen oder Spiele dienen auch nur der Eigenerfahrung und sind auf manche Zielgruppen nicht übertragbar.

Die Praxisbeispiele können für die Arbeit einer Heilerziehungspflegerin oder einer Heilpädagogin gleichermaßen sinnvoll sein, das methodisch-didaktische Vorgehen innerhalb der Übungsstunde kann sich dennoch deutlich unterscheiden. Auch dazu bieten verschiedene Kapitel (z. B. Konzepte, methodisch-didaktische Bemerkungen, Diagnostik) relevante Hinweise.

Die hier gewählte Reihenfolge gibt vom Grundsatz her einen möglichen unterrichtlichen Ablauf im Schuljahr wieder. Theorie und Praxis werden sich auch dort ständig abwechseln und sich gegenseitig ergänzen müssen.

Diese Veröffentlichung kann auch eine Hilfestellung für die in der Praxis tätigen Fachkräfte bieten. Die theoretischen Grundlagen können dabei helfen, über die eigene Berufspraxis der Bewegungserziehung zu reflektieren, der Praxisteil gibt Anregungen für eine psychomotorisch orientierte Erziehung, Entwicklungsbegleitung oder Förderung.

Unter BuchPlusWeb auf der Internetseite des Verlages (www.bildungsverlag1.de) finden Sie kostenlose Arbeitsblätter mit vertiefenden Übungen und Fragestellungen als Vorlagen für die Gestaltung des Unterrichts. Durch das nebenstehende Symbol ist angezeigt, zu welchen Themen es Online-Ergänzungen gibt.



Josef Möllers

Inhaltsverzeichnis

1	Was bedeutet überhaupt Psychomotorik?	11
1.1	Grundidee	12
1.2	Zielgruppe	13
1.3	Begriffsbestimmungen und Definitionen	15
1.4	Zur Geschichte der Psychomotorik	21
1.5	Vorbemerkung zu den Praxisbeispielen	24
	Praxisbeispiele 1: Aufwärm- und Kennlernspiele	27
	Praxisbeispiele 2: Fangspiele	29
2	Bedeutung von Bewegung	31
2.1	Merkmale der heutigen Kindheit	32
2.2	Komplexität des Bewegungsspiels	34
2.3	Mangelnde Spielbeteiligung oder Bewegungserfahrung	36
	Praxisbeispiele 3: Spiele mit Ball	38
3	Bewegung und Gesundheit	42
3.1	Konzept der Salutogenese	44
3.2	Resilienzforschung	46
	Praxisbeispiele 4: Bewegungserfahrungen im Wasser	48
	Praxisbeispiele 5: Bewegungserfahrungen in der Natur	51
4	Grundsätze psychomotorischer Methodik	55
4.1	Ganzheitlicher Ansatz	56
4.2	Stellenwert des Spiels	58
4.3	Einstellungen und Verhaltenserwartungen	62
4.4	Kommunikation	64

4.5	Wechselwirkungen von Bewegung und Sprache	66
4.6	Mögliche Arbeitsprinzipien	69
4.7	Methodisches Vorgehen	71
4.8	Förderwirkung und Qualitätssicherung	73
4.9	Anforderungen an die Fachkraft und Planungshinweise	76
	Praxisbeispiele 6: Rollbrett, Pedalo, Teppichfliesen	83
5	Konzepte der Psychomotorik	89
5.1	Psychomotorische Übungsbehandlung	90
5.2	Funktionstraining	91
5.3	Handlungsorientierter Ansatz	91
5.4	Sensorische Integrationsbehandlung	93
5.5	Kindzentrierter Ansatz	94
5.6	Verstehender Ansatz	95
5.7	Systemische Sichtweise	96
5.8	Zusammenfassende Bewertung	98
	Praxisbeispiele 7: Großgeräte	100
6	Kompetenzbereiche	105
6.1	Körpererfahrung	106
	Praxisbeispiele 8: Körperwahrnehmung ohne Material	110
	Praxisbeispiele 9: Körpererfahrung mit Material	113
6.2	Materialerfahrung	117
	Praxisbeispiele 10: Schleuderrohr	119
	Praxisbeispiele 11: Alltagsmaterialien	122

6.3	Sozialerfahrung	128
	Praxisbeispiele 12: Kooperations- und Vertrauensspiele	133
	Praxisbeispiele 13: Dreier-Übungen	137
	Praxisbeispiele 14: Darstellungsspiele	139
7	Selbstkonzept	142
7.1	Entstehung des Selbstkonzepts	143
7.2	Auswirkungen des Selbstkonzepts	145
7.3	Förderung eines positiven Selbstkonzepts	146
	Praxisbeispiele 15: Bewegungsräume und Spielthemen	148
8	Aspekte der motorischen Entwicklung	151
8.1	Phasen und Entwicklungsprinzipien	152
8.2	Schritte zur selbstständigen Fortbewegung	154
8.3	Robben und Krabbeln	155
8.4	Stehen und Gehen	157
	Praxisbeispiele 16: Übungsmaterialien selbst herstellen	160
9	Diagnostik	163
9.1	Aufgabenbereiche der Motodiagnostik	164
9.2	Übersicht über ausgewählte Verfahren	170
	Praxisbeispiele 17: Trampolin	184
10	Exemplarische Übungsinhalte	189
10.1	Koordination	190
	Praxisbeispiele 18: Schulung der Koordination	194
10.2	Wahrnehmung	197
	Praxisbeispiele 19: Lernprogramm zur Wahrnehmungsförderung	204

Praxisbeispiele 20: Übungen zur Wahrnehmungsförderung	205
10.3 Gleichgewicht	212
Praxisbeispiele 21: Gleichgewichtsförderung	216
11 Arbeitsfelder der Psychomotorik	220
11.1 Frühförderung	221
11.2 (Integrativer) Kindergarten	223
11.3 Förderschule/Inklusion	224
11.4 Heimerziehung/Jugendhilfe	230
11.5 Erwachsene	231
11.6 Psychomotorik-, Elternvereine	234
Praxisbeispiele 22: Schaumstoffbausteine	236
Praxisbeispiele 23: Chiffon-Tücher	237
12 Entwicklungsbegleitung von Menschen mit geistiger Behinderung	239
12.1 Merkmale des Bewegungsverhaltens	240
12.2 Normalisierung und Integration im/durch Sport	242
12.3 Methodisch-didaktische Hinweise	244
Praxisbeispiele 24: Schwungtuch	249
13 Psychomotorik bei Menschen mit Körper- behinderungen	251
13.1 Erscheinungsformen der cerebralen Bewegungsstörung	252
13.2 Methodische Hinweise	254
Praxisbeispiele 25: Förderung der Körpernahsinne	256
Praxisbeispiele 26: Sitz-(Ball-)Spiele	259

14	Psychomotorik bei kindlichen Entwicklungsstörungen ..	261
14.1	Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung	262
14.2	Bewegungsängste	267
	Praxisbeispiele 27: Konzentration und Entspannung	269
15	Bewegungsarbeit mit älteren Menschen	276
15.1	Kennzeichen der Altersmotorik	277
15.2	Psychomotorik im Alter (Motogeragogik)	280
	Praxisbeispiele 28: Sandsäckchen	285
	Literaturverzeichnis	288
	Bildquellenverzeichnis	294
	Sachwortverzeichnis	295

6 Kompetenzbereiche



Körpererfahrung an und mit Geräten

Körperentspannung mit Unterstützung des Partners

- Was bedeuten Körper-, Material- und Sozialkompetenz in der Bewegungspraxis?
- Welche Aspekte sind bei der Realisierung der entsprechenden Erfahrungen zu berücksichtigen?
- Welche Verhaltensweisen des Gruppen- oder Übungsleiters können förderlich, welche eher hinderlich wirken?
- Wie kann die Körperwahrnehmung mit bzw. ohne Einsatz von Materialien angeregt und gefördert werden?
- Durch welche Übungen und Spiele kann kooperatives Verhalten und Vertrauen gefördert und die Erlebnisfähigkeit angesprochen werden?

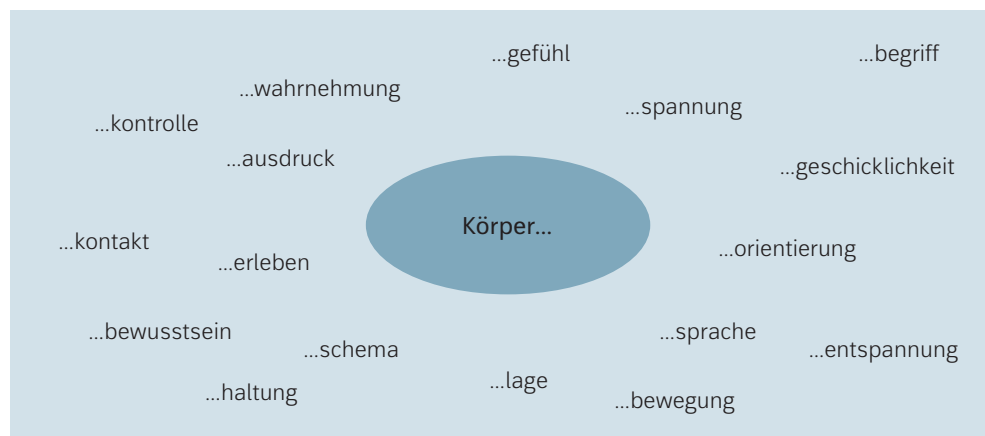
Die Kompetenzbereiche (Körper-, Material- und Sozialkompetenz) sind bereits unter der Begriffsbestimmung der Psychomotorik angegeben worden. Hier sollen diese Kompetenzen genauer erörtert werden. In der theoretischen Betrachtungsweise können die Kompetenzen hier isoliert aufgeführt werden. In der Erziehungs- oder Betreuungsarbeit lassen sich zwar Schwerpunktsetzungen vornehmen, zu berücksichtigen ist aber, dass alle Kompetenzbereiche in einer Wechselwirkung zueinander stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Immer wenn eine Bewegungshandlung im Spiel ausgeführt wird, sind Fähigkeiten und Fertigkeiten des Körpers gefordert. Die Person steht in Kooperation und Kommunikation mit anderen und muss sich mit bestimmten räumlichen Bedingungen und/oder Materialien auseinandersetzen.

6.1 Körpererfahrung

Unter Körpererfahrung verstehen wir die Gesamtheit aller im Verlauf der Entwicklung erworbenen Erfahrungen mit dem eigenen Körper. Diese können sowohl kognitiv wie affektiv, bewusst oder unbewusst sein.

In der psychomotorischen Förderung kommt dem eigenen Körper mit seinen Handlungs-, Erfahrungs- und Wirkungsmöglichkeiten eine große Bedeutung zu. Vielfältige Körpererfahrungen zu ermöglichen, ist ein zentraler Bestandteil psychomotorischer Praxis.

Zur Körpererfahrung gibt es vielfältige Begriffe, die damit in Verbindung gebracht werden können:

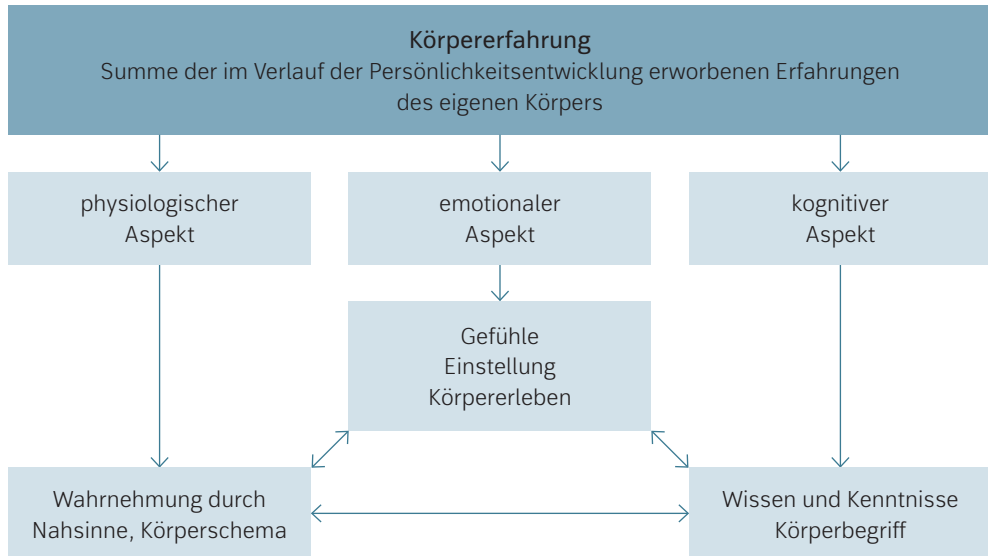


Vielfalt der Begriffe zur Körpererfahrung

Körpererfahrung als Lernbereich der Motopädagogik heißt eine Zunahme, Verbesserung oder Stabilisierung der körperlichen Handlungsfähigkeit.

Drei Aspekte der Körpererfahrung können unterschieden werden, die hier genauer betrachtet werden sollen (vgl. Grunwald, Kuntz, 1989). In den Bewegungshandlungen

wirken die einzelnen Aspekte nicht isoliert, sondern sie stehen miteinander in Beziehung und in Wechselwirkung zueinander.

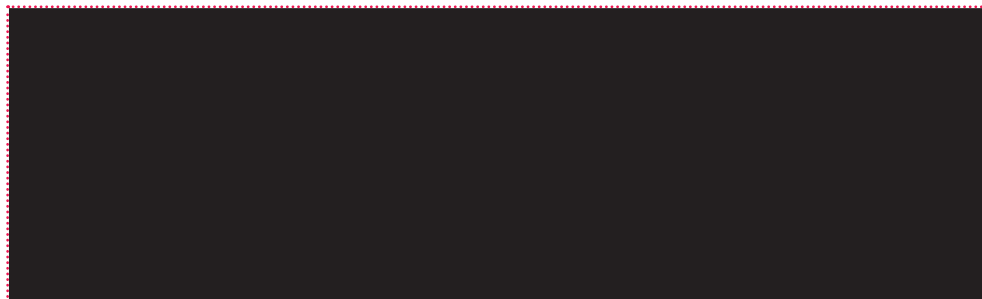


Der **physiologische Aspekt** der Körpererfahrung betrifft die Wahrnehmung vom eigenen Körper (Körperschema). Es bildet sich eine Art „Karte“ oder „Plan“ vom eigenen Körper im Gehirn. Diese „Pläne“ beinhalten Informationen über die einzelnen Körperregionen sowie über die funktionale Zusammengehörigkeit einzelner Körperabschnitte. Dieses Körperschema ist auch ein Vergleichsmaßstab für alle Körperpositionen und -bewegungen, auf die wir für unsere sportlichen und alltäglichen Handlungen angewiesen sind. Der eigene Körper ist das Bezugssystem, das uns Orientierung im Raum ermöglicht. Von ihm ausgehend erlebt der Mensch beispielsweise die Dimensionen „rechts – links“, „vorne – hinten“ oder „oben – unten“. Wenn Kinder über eine Bank balancieren oder eine Straße überqueren, wenn sie um Hindernisse herumrennen oder mit Bällen werfen, wenn sie aus einer Tasse trinken oder sich auf einen Stuhl setzen wollen, brauchen sie ein gutes Vorstellungsbild vom eigenen Körper und seiner Teile, ein gutes Körperschema. Auf der Grundlage der entsprechenden Informationen gelingt ein zielgerichtetes Handeln mit präzisen Bewegungsabläufen.

Die Entwicklung und Funktion des Körperschemas ist abhängig von der optimalen Aufnahme, Weiterleitung und Verarbeitung der drei Körpernahsinne:

- vestibuläre Sinnesreize (Veränderung der Körperlage, Gleichgewichtsregulation),
- kinästhetische Sinnesreize (Veränderungen der Muskulatur, Muskelspannung, Gelenkstellung, Bewegungsempfindungen) und
- taktile Sinnesreize (Fühlen, Hautwahrnehmung).

Kinder freuen sich beispielsweise, herumzutoben oder auf dem Rücken der Eltern zu reiten und zu schaukeln. Bei solchen Bewegungsaktionen werden eine Vielzahl an Erfahrungen ermöglicht.



Störungen des Körperschemas können zu Störungen der Orientierungsfähigkeit und Störungen der Entwicklung von Bewegungs- und Handlungsabläufen führen, z. B. fehlende oder ungenügende Stützreaktionen, Haltungsschwächen durch herabgesetzten Muskeltonus, Probleme im zielgenauen Greifen, beim An- und Ausziehen oder beim Balancieren. Diese Störungen sind besonders deutlich beobachtbar, wenn die optische Kontrolle entfällt oder bei Bewegungen auf ungewohntem Untergrund, in ungewohnten Bewegungszusammenhängen oder Situationen. Wichtig zur Förderung des Körperschemas sind Übungen aus dem körpernahen Sinnes- und Bewegungsbe- reich: Förderung der vestibulären, kinästhetischen und taktilen Wahrnehmung (s. Praxisbeispiele, Kapitel 10 und 12).

Der **kognitive Aspekt** der Körpererfahrung beinhaltet die sprachlich-begriffliche Erfassung des Körpers und von Körperteilen (Körperbegriff und Körperkenntnis). Der Körperbegriff umfasst eine komplexe Vorstellung vom eigenen Körper, die Person weiß also, was sie für Körperteile hat und wo sie sich befinden. Ein Kind mit einem adäquat entwickelten Körperbegriff kann die einzelnen Körperteile benennen: Kopf, Ohren, Augen, Mund, Schulter, Arme, Hände oder Finger. Es kann auch sagen, wozu diese Körperteile dienen: Mit den Augen kann ich sehen und mit den Ohren kann ich hören, den Mund brauche ich zum Reden und Essen.



Kopffüßler



Detaillierte Menschzeichnungen

Bei Drei-, Vierjährigen etwa ist noch kein bewusstes Bild vom eigenen Körper vorhanden, das zeigt sich z. B. beim Malen von „Kopffüßlern“ (nach dem Entwicklungsgitter von Kiphard/Sinnhuber sollten Kinder im Alter von 4 1/2 Jahren ein solches Bild malen

können, siehe Kapitel 9.2). Zeigen von großen Körperteilen nach Aufforderung gelingt allerdings auch jetzt schon. Mit Beginn des Schulalters ist eine Zuordnung verschiedener Körperteile an richtiger Stelle und in entsprechender Anordnung möglich. Genauere Angaben zu der Entwicklung des Männchen-Zeichnens von Kinder sind in Kapitel 9.2 enthalten.

Mögliche Erscheinungsformen eines gestörten Körperbegriffs sind:

- Körperteile können nicht benannt werden,
- genannte Körperteile können nach Aufforderung nicht passend bewegt werden,
- die Räumlichkeit des eigenen Körpers kann nicht präzise abgeschätzt werden.

Zur Förderung sind die sprachliche Nennung, Erklärung von Körperteilen, z. B. beim ertasten, Spüren, Fühlen, oder das verbale Begleiten von Bewegungen wichtig.

Durch den **emotionalen Aspekt** der Körpererfahrung wird der gefühlsmäßige Bereich der Körperwahrnehmung hervorgehoben (Körpergefühl, Körpererleben, Körperbewusstsein). Wir beobachten einerseits die Begleitung der Bewegung durch Gefühle des Wohlbehagens oder des Unwohlseins mittels Gestik, Mimik, Körpersprache. Andererseits zeigen sich die Auswirkungen unserer Gefühlswelt, unserer Stimmungen auf das Bewegungsverhalten, auf Körperhaltung, Muskeltonus und Hautfunktionen.

Wenn eine Person sich unwohl, überfordert oder ängstlich fühlt, ist dies in der Regel deutlich an ihrer Körperhaltung und ihrem Gesichtsausdruck zu erkennen. Zu viel Körperrnähe bzw. zu enger Körperkontakt kann sich im Abwehrverhalten der Person zeigen, ohne dass es sprachlich ausgedrückt wird oder werden muss.

Bereits in der frühkindlichen Entwicklungsphase werden elementare Körpererfahrungen mit intensiven emotionalen Empfindungen beim Stillen, Waschen, Tragen und Spielen gesammelt. Diese positiven Erfahrungen beim spielerischen Umgang mit dem eigenen Körper sind die Grundlage für ein positives Selbstkonzept und ein gesundes Selbstvertrauen.

In der Förderpraxis ist die Berücksichtigung der Gefühle von besonderer Bedeutung: Gefühle bestimmen das Handeln oft mehr als der Verstand. Positive Gefühle wie Freude oder Erfolgserlebnisse helfen, ein eher positives Selbstwertgefühl zu vermitteln, und fördern die Motivation; häufige negative Gefühle wie Angst oder Furcht können zu einem eher negativen Selbstbild und zu Motivationsverlust führen.

Bei Menschen mit einer geistigen Behinderung muss der Umgang mit dem eigenen Körper häufig immer wieder in vielfach variierten Situationen (neu) erfahren und erlernt werden; das methodische Vorgehen (Lerntempo, Motivation, Differenzierung) muss diese besonderen Lernvoraussetzungen berücksichtigen. In der Arbeit mit schwerbehinderten Menschen liegt der Fokus im grundlegenden (basalen) Bereich der Körpererfahrung (Basale Stimulation, vgl. Fröhlich, 1995).

→ AUFGABEN

1. Können Sie Situationen aus Ihrer Kindheit oder Jugendzeit schildern, in denen Sie die emotionale Seite der Körpererfahrung besonders deutlich gespürt haben?
2. Die Wahrnehmung unseres Körpers und unsere Körpererfahrungen werden beeinflusst durch Regeln unserer Kultur und durch Verhaltensweisen verschiedener gesellschaftlicher Gruppen. Diskutieren Sie solche Zusammenhänge.
3. Suchen Sie praktische Übungsbeispiele für die drei Aspekte der Körpererfahrung und verdeutlichen Sie, wie die Bereiche ineinander wirken (Arbeitsblatt dazu unter BuchPlusWeb).
4. Kennen Sie Situationen aus Ihrer Berufspraxis, in denen die Körpererfahrung eine wichtige Rolle gespielt hat? Wie haben Sie sich in der Situation verhalten? Wie haben die zu betreuenden Personen reagiert?



Praxisbeispiele 8: Körperwahrnehmung ohne Material

1. **„Roboter“:** Die Mitspieler laufen kreuz und quer durch den Raum und versetzen demjenigen, der entgegenkommt, einen leichten Klaps auf die Schulter. Der Berührte muss eine Vierteldrehung in Richtung der berührten Schulterseite machen. Variation: Die „Roboter“ reagieren seitenverkehrt.
2. **„Liegende Hindernisse“:** Die Hälfte der Gruppe legt sich auf den Boden (Bauch- oder Rückenlage). Die anderen Gruppenmitglieder laufen um diese „Hindernisse“ herum: langsam beginnend und schneller werdend, schleichend oder laut stampfend; sie springen an verschiedenen Stellen über die Körper der Liegenden. Die Liegenden können auch die Augen schließen.
3. **„Schleichende Indianer“:** Die Gruppe wird geteilt in „Indianer“ und „Büffel“. Die „Büffel“ verteilen sich im Raum, setzen sich auf den Boden und schließen die Augen. Die „Indianer“ schleichen einige Zeit im Raum umher und einigen sich dann (lautlos) auf einige „Büffel“, die sie umzingeln; sie bleiben dann stehen. Derjenige „Büffel“, der sich umzingelt fühlt, hebt die Hand. Die „Büffel“ können dann zur Kontrolle die Augen öffnen. Rollenwechsel.
4. **„Fische durchs Netz“:** Einige Mitspieler bilden ein „Netz“ (Spieler stehen mit geschlossenen Augen mit etwas Abstand gegrätscht in einer Reihe), andere Mitspieler versuchen, durch dieses Netz zu schleichen; wer berührt wird, ist gefangen.
5. **„Wie viele gehen durch?“:** Mehrere Spieler liegen in Bauchlage mit geschlossenen Augen auf dem Boden und bilden mehrere Gassen; die anderen Mitspieler versuchen, durch diese Gassen zu schleichen. Die am Boden liegenden Spieler versuchen zu spüren, wie viele Mitspieler durch die Gassen gegangen sind.

6. **„Wippender Klumpen“:** Alle stellen sich in freier Aufstellung möglichst nah gemeinsam auf, bilden eine Art „Klumpen“. Der Spielleiter, später auch der einzelne Teilnehmer, beginnt eine Bewegung auf der Stelle, z. B. wippen in den Knien, drehen. Diese Bewegung, die auch mit einem Geräusch verbunden werden kann, machen alle mit.
7. **„Maschine abstellen“:** Ein Spieler stellt einen defekten Computer oder eine defekte Maschine dar, indem er eine immer wiederkehrende einfache Bewegung auf der Stelle oder in der Fortbewegung macht. Sein Mitspieler versucht, diese „Maschine“ auszustellen. Dazu versucht er, durch Körperberührungen den „Ein/Aus-Knopf“ zu finden, den sich der Partner an einer Körperstelle ausgedacht hat.
8. **„Lotsenspiele“:** Ein Mitspieler führt seinen Partner, der die Augen geschlossen hat, durch den Raum.

Variationen:

- Kontakt der beiden Mitspieler über Schulterfassung; die Handflächen oder nur die Fingerspitzen werden aneinander gelegt;
 - die Partner haben ein Tuch oder einen Stab in der Hand; ein Holzstäbchen wird von beiden Mitspielern zwischen den Zeigefingern gehalten, ohne es zu umfassen;
 - der „Blinde“ läuft frei im Raum umher, der Sehende berührt nur bei notwendigem oder gewünschtem Richtungswechsel die rechte oder linke Schulter;
 - der Sehende führt den „Blinden“ nacheinander zu fünf verschiedenen Stellen im Raum (Geheimnisse), die er anschließend mit geöffneten Augen finden soll;
 - die Führenden können ihre jeweiligen Partner austauschen, indem sie die geführte Hand an die Hand eines anderen Führenden weitergeben;
 - der „Blinde“ versucht, den Raumweg in Gedanken zu verfolgen; nach einer bestimmten Zeit soll er angeben, wo er sich zu diesem Zeitpunkt befindet.
9. **„Körperbewegungen nachstellen“:** Ein Mitspieler liegt auf dem Boden, sein Partner bewegt langsam den Arm oder das Bein einer Körperhälfte; der Spieler am Boden bewegt in derselben Art das entsprechende Körperteil der anderen Körperhälfte.
Variationen: Die Bewegungen werden nacheinander oder gleichzeitig, mit geöffneten oder geschlossenen Augen ausgeführt.
 10. **„Spiegelbild“:** Die Teilnehmer stellen sich zu zweit gegenüber. Ein Mitspieler macht einen bestimmten Bewegungsablauf vor, z. B. Fenster putzen, morgens waschen. Der andere Mitspieler versucht, die Bewegung möglichst exakt nachzumachen.
 11. **„Marionette“:** Die Teilnehmer bilden Paare. Ein Partner legt sich auf den Boden und stellt sich vor, eine Marionette zu sein. Der andere Mitspieler versucht, die „Puppe“ in Bewegung zu bringen, indem er nacheinander an einem gedachten Faden zieht und so das entsprechende Körperteil zur Bewegung veranlasst.
 12. **„Schaufensterpuppen“:** In Partnerarbeit wird jeweils ein Spieler als „Schaufensterpuppe“ in eine bestimmte Körperstellung gebracht, die er eine Zeit lang aufrechterhalten soll. Sie kann auch mit verschiedenen Materialien geschmückt werden. Danach findet eine gemeinsame Besichtigung der „Schaufenster“ statt.

Dabei können die „Puppen“ verändert werden, indem eine bestimmte Körperstelle berührt wird und die „Puppe“ diesen Körperteil in eine andere Position bringt. Danach Rollenwechsel.

13. **„Rückenmalen“:** Die Teilnehmer sitzen paarweise hintereinander; der Hintermann malt seinem Partner eine bestimmte Figur mit dem Finger auf den Rücken; dieser muss die Figur erspüren und auf einem Blatt nachmalen. Zu Anfang ist das Festlegen der Figuren auf einfache geometrische Formen, Zahlen oder Buchstaben sinnvoll.
Variationen: Figur mit dem Seil nachlegen; vier bis fünf Mitspieler sitzen hintereinander und geben jeweils das Erspürte an den Vordermann weiter; zwischen Weitergabe an den Vorderen kann ein Laufweg eingelegt werden.
14. **„Gordischer Knoten“:** Eine Gruppe von Mitspielern stellt sich eng beieinander und alle strecken die Arme in die Höhe; jeder greift zwei Hände anderer Mitspieler; diesen „Knoten“ versuchen alle gemeinsam zu entknoten, ohne dass man die Hände loslässt.
Variation: Einer wird zum „Knotenlöser“ bestimmt, nach dessen Anweisungen sich die Gruppe bewegt. Ausgangsstellung ist ein Kreis und der Knoten wird, ohne dass der „Knotenlöser“ dies sieht, durch mehrmaliges Drüberhersteigen, Drunterherkriechen, Drehen gebildet. (Um die Berührungsintensität der Handfassung zu verringern, können auch Tücher oder Heulrohre gehalten werden).
15. **„Wie viele Hände?“:** Ein Teilnehmer liegt oder sitzt auf dem Boden; mehrere andere Mitspieler legen eine wechselnde Anzahl Hände auf den Körper ab; die Anzahl der Hände soll genannt werden.
Variationen: Zuerst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen; Hände können nacheinander oder gleichzeitig aufgelegt werden; nicht nur die Anzahl, sondern die Körperstellen, auf denen die Hände liegen, sollen benannt werden; die Intensität des Druckes kann verändert werden; die Hände können auf dem Körper liegen bleiben oder nach Berührung sofort weggenommen werden; die Hände können unterschiedlich eng oder weit auseinander aufgelegt werden; die Berührung kann auch nur mit dem Finger ausgeführt werden.
16. **„Menschenbank“:** Je vier bis fünf Teilnehmer knien sich Schulter an Schulter in Vierfüßlerstellung auf den Boden (Matte). Ein weiterer Spieler legt sich vorsichtig mit dem Rücken auf diese „Bank“. Die knienden Personen können durch leichte Bewegungen (vor und zurück oder hoch und runter) zusätzliche Körper- und Bewegungsimpulse geben.
17. **„Handdruck weitergeben“:** Alle stehen in Handfassung im Kreis, haben die Augen geschlossen. Ein Mitspieler gibt in eine Richtung einen Handdruck zu seinem Nachbarn, den dieser ebenso weitergibt, bis er wieder an die Ausgangsposition angelangt.
Variation: Handdruck in beiden Richtungen weitergeben.
18. **„Partnermassage“:** Ein Partner liegt entspannt auf dem Rücken, der andere massiert sanft mit seinen Händen. Als Hilfe, sich besser darauf einlassen zu können, und zur Motivationssteigerung können kleine Geschichten dazu erzählt werden, wie z. B.

- **„Wettermassage“:**
Dabei dienen Elemente des Wetters als Anregungen: leichter Regen – leichtes Klopfen; starker Regen – stärkeres Klopfen; Donner-Klopfungen; Sonne-Streichungen u. Ä.
- **„Kuchen backen“:**
Teig kneten, ausrollen, mit verschiedenen Zutaten belegen.



Rückenmassage „Wetterbericht“

Weitere Anregungen finden Sie im Kapitel Praxisbeispiele 27.

→ AUFGABEN

1. Werten Sie ausgewählte Übungen aus und tauschen Sie Gedanken und Empfindungen aus: Wie haben Sie die Nähe, den teilweise engen Körperkontakt empfunden? Wie haben Sie den Hautkontakt, das Berührtwerden empfunden?
2. In welchen Gruppen sind die Übungen sinnvoll und möglich, in welchen Gruppen eher nicht angebracht?
3. Welche Aspekte der Körpererfahrung stehen bei den angegebenen Übungen jeweils im Vordergrund?

Praxisbeispiele 9: Körpererfahrung mit Material

Alltagsmaterial

1. **„Bewegung mit Handicap“:** Alle bewegen sich im Raum. Durch Einschränkung der Bewegungsmöglichkeiten können die Bewegungs- und Körpererfahrungen intensiviert werden. Dazu binden sich die Teilnehmer ein Gummiband oder Tesakreppstreifen um die Füße; heften sich an einen Partner, z. B. mit Wäscheklammern, fest und bewegen sich gemeinsam fort.
2. **„Was ist das?“:** Es soll versucht werden, Alltagsgegenstände (z. B. Flaschenöffner, Löffel, Sektkorken, Geldstück, Legostein usw.) durch das Ertasten mit verbundenen Augen zu erkennen. Dazu sitzen die Teilnehmer im Kreis und geben die Gegenstände ohne Kommentar zügig an ihren Nachbarn weiter. Wenn alle Gegenstände herumgereicht wurden, nennt jeder die erkannten Dinge.

Variationen: Im Beutel ertasten und an den Nächsten weitergeben; Paare bilden: Zwei gleiche Gegenstände sollen aus vielen anderen zugeordnet werden; verschiedene Materialien sollen auf der Haut, z. B. auf dem Handrücken oder Unterarm, erkannt werden, ohne dass sie umfasst werden (Watte, Fell, Zahnbürste, Pinsel, Holz, Plastik).



Was ist das?

3. **„Körperspüren“:** Ein Partner liegt auf dem Boden und hat die Augen geschlossen, der andere legt bestimmte Materialien auf verschiedene Körperstellen, die der Liegende spüren und/oder benennen soll; sinnvolle Materialien: Bierdeckel, Bleiband, Sandsäckchen u. Ä.

4. **„Wegstrecke nachtasten“:** Ein aus Bleiband, Seilchen, Bierdeckeln oder Tesakrepp auf dem Boden gelegter Weg soll durch Abtasten mit der Hand oder dem Fuß nachgefahren werden.



Wegstrecke nachtasten

5. **„Autowaschanlage“:** Zwei Gruppen knien sich in einer Reihe gegenüber, jeweils ein Spieler rollt mit dem Rollbrett durch die gedachte „Waschstraße“; dazu können Materialien eingesetzt werden, z. B. Schaumstoff, Tücher, Bürsten, Luftpumpen u. Ä.

6. **„Fußparcours“:** Barfuß gehen die Teilnehmer über verschiedene Materialien; zuerst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen; möglichst variationsreiche Materialien verwenden, z. B. Teppichstücke, Seile, Schaumstoff, Stäbe, Igelmatte, Sandsäckchen.

Variationen: Materialien werden frei in der Halle verteilt oder z. B. zwischen zwei Bänken hingelegt.

7. **„Wäscheklammern abnehmen“:** Einem sitzenden oder liegenden Teilnehmer, der die Augen geschlossen hat, werden Wäscheklammern an die Kleidung geheftet. Dieser versucht, die Wäscheklammern nachher „blind“ wieder abzunehmen. Variation „Igel“: Das Verfahren läuft umgekehrt. Einem Teilnehmer, der auf dem Boden kauert oder liegt, werden zu Anfang viele Wäscheklammern an der Kleidung am Rücken festgemacht. Danach versuchen die Mitspieler, dem „Igel“ die Klam-