

„Psychomotorik – das hört sich so krank an“, sagten manche. So kam es zu dem Namen „Spiel-Turnen“ – und da gehen die Kinder gerne hin!

## **1. Der Unterschied – Sportunterricht – psychomotorische Bewegungsstunde**

Das eine schließt das andere nicht aus. Der Idealfall wäre ein psychomotorischer Sportunterricht. Den gibt es allerdings sehr selten.

In der der Schule geht es um die erbrachte, ersichtlich messbare Leistung eines Kindes, um das Erlernen von vorgeschriebenen Bewegungsabläufen, genormte Leistungen und das Einhalten des Lehrplanes, der für jedes Kind gleich gilt.

Ein Beispiel: Bockspringen

In einer Sonderturngruppe war ein 11-jähriges, ziemlich rundes Mädchen. Es war immer mit großem Eifer bei der Sache, aber aufgrund des kompakten Körpers gelang ihm die gestellte Bewegungsaufgabe nicht. Die Aufgabe hieß: Kräftiger Anlauf mit punktgenauer Landung auf dem Sprungbrett, beidfüssiger Absprung, Hände aufstützen, Beine grätschen und über den Bock springen, dahinter mit geschlossenen Füßen sicher landen. Danach wurde die Benotung gegeben. Dieses Mädchen konnte einfach nicht kräftig anlaufen, dann das Gewicht des Körpers nach oben stemmen und die Koordination für eine Grätsche fehlte. Zunächst war das Kind total verzweifelt, die anderen lachten – Rückzug! Es gelang mir, diesem Kind Mut zu machen und den anderen zu erklären, welche Anstrengung es vollbrachte, wenn es „nur“ auf dem Bock zu sitzen kam. Nach langem Üben saß es oben – und strahlte. Für die Sportzensur sollte das aber nur ein „ungenügend“ geben. Ich konnte erreichen, dass es ein „befriedigend“ wurde, weil die Kolleginnen und Kollegen sich von meiner psychomotorischen Sicht überzeugen ließen: Für dieses Kind war diese Leistung voll befriedigend und tapfer erarbeitet. Das Ergebnis entsprach seinen Möglichkeiten.

Im Sportverein ist die Abteilung mit den meisten Pokalen und vorderen Plätzen die beste. Ich war fast 20 Jahre Übungsleiterin für Kinder- und Jugendliche. Meine erste Ausbildung war die Übungsleiter-Ausbildung vom DSB, die eine fundierte Grundlage darstellt. Nach ein paar Jahren

machte ich die Sonderturn-Ausbildung für haltungsgefährdete Kinder und Jugendliche. In dieser Ausbildung wurde orthopädisches und medizinisches Wissen vermittelt. Wenn ich die Kenntnisse, die ich dort erwarb, vorher gehabt hätte, hätte ich vieles anders gemacht!

Beispiel: Bogengang

Meine Tochter war ein ungemein gelenkiges Kind. Sie konnte ohne große Mühe sich rückwärts biegen und den Kopf zum Po führen. Neue Bewegungen sah sie sich einfach ab und führte sie aus. Die besten Voraussetzungen für ein Leistungsturnkind! In der Ausbildung zum Sonderturnen allerdings wurde betont, wie wichtig die orthopädische Abklärung für extreme Leistung ist. Bei meiner Tochter stellte sich eine angeborene Bindegewebschwäche einhergehend mit schwachen Bändern heraus. Hätte ich das nicht gewusst, wäre sie zum Leistungsturnen gekommen und wahrscheinlich schon bald mit Wirbelsäulenschaden ausgeschieden.

Erst dann widmete ich mich der Psychomotorik, was mein Denken völlig umkremelte.

**Nicht eine messbare Leistung zählt, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit mit all seinen individuellen Möglichkeiten, seiner Kreativität.**

Diese Erkenntnis setzte ich im Vereinsturnen mit Kindern von 3-6 Jahren um. Es musste viel Überzeugungsarbeit bei den Eltern und Vereinsmitgliedern geleistet werden, was mit Videofilmen und Elternabenden gelang. Die begeisterten Kinder, die mit leuchtenden Augen und völlig verschwitzt aus den Übungsstunden kamen, sprachen für sich. Durch die offene, spielerische Arbeitsweise – jedes Kind hat eigene Möglichkeiten, eine Bewegungsaufgabe zu bewältigen – entwickelten sich die Kinder zu sehr selbständigen und selbstbewussten Gruppenmitgliedern. Auch ein nicht so geschicktes Kind konnte Erfolge verbuchen und wurde nicht ausgelacht oder gar nach hinten gestellt und blieb deshalb dann lieber zu Hause. Aus dem gewachsenen Selbstbewusstsein stellte sich dann bei einigen Kindern der Wunsch ein, auch am Leistungsturnen teilzunehmen.

Beispiel: Parcours

Die Turnhalle ist stets so „bebaut“, dass sich Bewegungsmöglichkeiten und Anreize von allein bieten. Wer hoch hinaus will, kann hohe Aufbauten wählen – wer lieber näher am Boden bleibt, hat die gleichen Möglichkeiten. Denn z.B. beim Ziehen in der Bauchlage auf einer Langbank ist es völlig egal, wie hoch diese Bank angebracht ist. Es kommt ja auf die Koordination und das Training von Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur

an. Und die wird auch auf ebener Fläche gebildet. (Natürlich erschwert eine schräge Ebene die Sache – ist aber nicht für jedes Kind machbar.) Mit psychomotorischem Hintergrund ist also ein Trainingsparcours immer so gebaut, dass mehrere Möglichkeiten zur Verfügung stehen und individuell gewählt werden können. Keine Lösung, die das Kind selber findet, ist falsch.

Als Erzieherin zunächst im Kindergarten und später im Deutschen Taubblindenwerk konnte ich psychomotorisch arbeiten und zwar nicht nur in einer speziellen Stunde in der Woche, sondern grundlegend und im Tageslauf integriert. Darüber kann man in „Mit Hand und Fuß über Tisch und Stuhl“ oder „Im Schneckentempo“ nachlesen.

In letzter Zeit wird vermehrt auf die Weiterbildung von Erzieherinnen und Erziehern im Krippen- und Krabbelbereich Wert gelegt. Obwohl die offiziellen Angebote der Psychomotorik bei ab 3-jährigen Kindern ansetzen, versuche ich in Mitarbeiter-Workshops und Kursen für Erzieherinnen und Erzieher auch für die Kleinsten den psychomotorischen Ansatz zu vermitteln.

Es wird ja von der Chance auf eine möglichst frühe Förderung gesprochen. Wichtig ist aber, dass daraus nicht möglichst frühe Forderungen entstehen. In diesem Bereich bietet sich die Möglichkeit, schon sehr früh zu beobachten, wie sich die Kleinen entwickeln und welche Begabungen und Vorlieben sie zeigen.

Psychomotorik beginnt im Kopf. Ich muss bereit zum Umdenken sein. Nicht das Ergebnis einer Leistung zählt, sondern der Weg dahin, die Freude daran, der Sinn und die Kraft, die daraus entsteht und nicht eine, sondern viele Möglichkeiten des Gelingens aufzeigt. Am Anfang steht immer die Frage:

„Was ist vorhanden, worauf kann man aufbauen?“ Die Stärken – und seien sie noch so klein – werden gestärkt und dadurch die Schwächen schwächer.

## **1.1 Ziele der Psychomotorik**

Die Psychomotorik hält eine Vielzahl von Spielideen und Bewegungsanreizen bereit, bei denen die Kinder ihren Themen Ausdruck geben und neue verändernde Erfahrungen machen können. Es geht nicht darum, die Kinder zu verändern, zu behandeln oder zu analysieren. Die Psychomotorik vertraut auf die Selbstentfaltungskräfte der Kinder, wenn ihnen ein

entsprechender Entwicklungsraum zur Verfügung steht, in dem sie sich ausprobieren und angstfrei bewegen können.

Ziel ist, die Kinder über spielerische Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen in ihrer Persönlichkeit zu fördern. Ausgehend von der engen Verbindung zwischen Körper und Seele werden die Kinder zu selbsttätigem Umsetzen von kreativen Spielideen angeregt, Erfolgserlebnisse stärken die Handlungskompetenz und das Selbstvertrauen.

Möglichst wird in Kleingruppen gearbeitet, die den Aufbau sozialer Fähigkeiten sowie die individuelle Begleitung jedes Kindes mit seinen Stärken und Schwierigkeiten ermöglicht. Ein hyperaktives Kind benötigt z. B. ein anderes Angebot und eine andere Sprache als ein ängstliches Kind.

Die Stärken werden hervorgehoben – nicht die Schwächen. Besonders Kinder, die häufig negative Erfahrungen mit sich und dem eigenen Körper machen, haben die Möglichkeit, neue Seiten an sich zu entdecken und angenommen zu werden. Das trägt zum Erlangen eines positiven Selbstwertgefühles bei. (Auszug aus [www.psychomotorik-entspannung.de](http://www.psychomotorik-entspannung.de))

In jeder Stunde sollten die Kernpunkte der Psychomotorik zum Tragen kommen:

- Körper- bzw. Selbsterfahrung
- Materialerfahrung
- Sozialerfahrung

Diese Ziele lassen sich bestens mit einem „normalen“ Bewegungsangebot und Sportunterricht vereinen.

Daran lässt sich anknüpfen und nach den Leitsätzen der Psychomotorik anleiten:

- den eigenen Körper kennen zu lernen
- Vertrauen zu sich selber zu finden
- die eigenen Kräfte bewusst einzusetzen
- Probleme zu lösen
- Mut zu eigenen Lösungen zu haben
- Handlungsfähigkeit zu erlangen
- Freude an der Bewegung zu haben
- mit anderen zusammen leben zu können
- neugierig zu bleiben

Alles zusammen ermöglicht ein erfülltes Leben, bildet die Grundlage für ein gutes Sozialgefühl und Umgang mit anderen Menschen. Gerade Letzteres

rückt in der heutigen Zeit immer stärker in den Hintergrund. Durch die Veränderungen im kindlichen Umfeld und den Einzug der Technik gehen die gemeinsamen Spiele mehr und mehr zurück. Mit dem Computer braucht niemand zu sprechen oder Regeln auszuhandeln – alles ist vorgegeben. Man muss nur reagieren und entsprechende Tasten drücken.

Das ist Realität und zeitgemäß wichtig, aber Ausgleichs-Beschäftigungen müssen verstärkt im Kindergarten, dem Unterricht im Klassenraum, der Sporthalle und im Alltag geboten werden. Die Kinder haben zwar ein überaus starkes Technikinteresse, die Fähigkeiten in Grob- und Feinmotorik, Handgeschick, Ausdauer und Kreativität gehen zurück. Die Einschulungstests für diese Gebiete sprechen eine deutliche Sprache. Dabei gibt es so viele Wege und Möglichkeiten!

Themen der Kinder heute können sein: Brutalität, Angst vor einer Gruppe, Leistungsdruck, mangelnde Kommunikationsfähigkeit, Resignation, Übergewicht, Lese- und Schreibschwäche, allgemeiner Bewegungsmangel, Bewegungsunlust.

Diese Themen können nicht in nur 2 Sportstunden, die dann auch oft noch ausfallen, aufgegriffen werden. Mein Traum ist, dass es in jedem Kindergarten und jeder Schule psychomotorisch bewanderte Menschen gibt, die Anforderungen des Lehrplanes so individuell gestalten können, dass Bewegung nicht nur in der Turnhalle, sondern im Gruppen- bzw. Klassenraum stattfindet. Es ist längst wissenschaftlich bewiesen, dass Lernen und Bewegen in enger Verbindung stehen!

Bewegung ist Leben! Nur durch „darauf zu bewegen“ erschließt sich die Welt. Nur ein Kind, das seine körperlichen Fähigkeiten kennt und einschätzen kann, geht selbstbewusst auf Neues zu und erobert so seine Lebenswelt. Es erkennt seine Grenzen, verzweifelt aber nicht an ihnen.

Eine unvollkommene Körperbeherrschung kann aber auch auf Störungen der Sinnesorgane hinweisen. Vielleicht hat ein „Stolperjahn“ einen noch nicht erkannten Sehfehler oder Gleichgewichtsstörungen durch einen nicht festgestellten Innenohrdefekt. Oder ein ängstliches Kind, das jedes schnelle Laufen vermeidet, hat eventuell ein eingeschränktes Sehfeld.

Auf jeden Fall sollten Bewegungsauffälligkeiten immer hinterfragt und medizinisch abgeklärt werden.