



nifbe-Themenheft Nr. 23

Psychomotorik von Anfang an

***Renate Zimmer
Fiona Martzy***

Schutzgebühr 2 Euro

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur**

Psychomotorik von Anfang an

Abstract:

Die „Psychomotorik“ – ursprünglich ein Konzept zur Förderung von Kindern mit Behinderungen und Entwicklungsbeeinträchtigungen – hat ihren Wirkungsbereich in den letzten Jahren verändert: War sie zunächst vorwiegend in heilpädagogischen und therapeutischen Institutionen anzutreffen, hält sie zunehmend auch Einzug in Kindertageseinrichtungen und sogar in Krippen: Als eine besondere Form der Bewegungserziehung, als integratives Angebot für Kinder, die einer besonderen Förderung bedürfen, als Prävention von Entwicklungsauffälligkeiten.

Aber was macht psychomotorisches Arbeiten nun aus? Sind es eher die Materialien, die Geräte, die hier eingesetzt werden, also Rollbrett, Schwungtuch, Pedalo – die als klassische psychomotorische Geräte dienen und die Psychomotorik nach außen bekannt gemacht haben? Oder ist es das Menschenbild, die Haltung der Pädagogin, die psychomotorischen Prinzipien?

Das vorliegende Themenheft wird aufzeigen, warum Psychomotorik in der Praxis zwar meist leicht zu erfahren, aber manchmal schwer zu erklären ist. Es wird beschreiben, welche Inhalte die psychomotorische Entwicklungsförderung auszeichnet, welche Methoden sie verwendet und welches Menschenbild dabei zu Grunde liegt. Es wird erläutern, welche Rolle Selbstwirksamkeitserfahrungen für die Entwicklung des Kindes spielen und warum sie gerade für die Kinder unter drei Jahren so wichtig sind. Und schließlich wird als praktisches Beispiel zur Realisierung psychomotorischer Prinzipien die Gestaltung von Bewegungslandschaften aufgegriffen. Das vorliegende Themenheft ist eine prägnante Zusammenfassung aus den aktuellen Veröffentlichungen der Autorinnen zu dem Thema: Psychomotorik mit Kindern unter drei Jahren.

Gliederung

1. Was ist Psychomotorik?
2. Ziele und Inhalte der Psychomotorik
 - 2.1 Materiale Erfahrungen
 - 2.2 Soziale Erfahrungen
 - 2.3 Menschenbild und Entwicklungsverständnis der Psychomotorik
3. Körpererfahrung/Körperwahrnehmung
4. Der Körper als Ressource - Bewegung als Medium von Erfahrungen
5. Selbstwirksamkeit – über den eigenen Körper etwas bewirken
6. „Lotta alleine!“ Selbstständigkeit kommt von „Selber stehen“ können
7. Bewegungslandschaften zum Erkunden und Erproben der eigenen Fähigkeiten
8. Psychomotorik – eine Mutmachpädagogik
9. Besondere Leseempfehlung
10. Literaturverzeichnis

Der Mensch ist von klein auf eine Einheit von Leib und Seele, von Körper und Geist

1. Was ist Psychomotorik?

Psychomotorik kann als Konzept einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung verstanden werden, in dem die Bewegung eine wesentliche Rolle spielt. Der Begriff „Psychomotorik“ verrät schon eine Menge über Ziel und Inhalt. Er verweist auf ein Konzept, das von einer engen Verbindung zwischen der „Psyche“ und der „Motorik“ ausgeht. „Der Mensch ist von klein auf eine Einheit von Leib und Seele, von Körper und Geist. Sein Fühlen, Denken und Handeln sind untrennbar miteinander verbunden“ (Zimmer 2011, S.11).

Entwicklung ist immer ein ganzheitlicher Prozess: Psychische und physische Bereiche sind so miteinander verschränkt, dass jede Einwirkung auf einen Bereich der Persönlichkeit gleichzeitig auch Auswirkungen auf einen anderen hat. Die über den Körper und die Bewegung gemachten Erfahrungen beziehen sich daher nicht allein auf den Körper, sie beziehen immer auch andere Bereiche der Persönlichkeit ein: Die Gefühlsbefindlichkeit, die kognitiven Fähigkeiten, die Einschätzung und Wahrnehmung der eigenen Person.

Bei Kindern sind leibliche und seelische, gefühlsmäßige und geistige Vorgänge noch besonders eng miteinander verbunden, die Ganzheitlichkeit im Handeln und Erleben ist bei ihnen sehr stark ausgeprägt. Sie nehmen Sinneseindrücke mit dem ganzen Körper wahr, sie drücken ihre Gefühle in Bewegung aus, sie reagieren auf äußere Spannungen mit körperlichem Unwohlsein und ebenso können freudige Bewegungserlebnisse zu einer körperlich wie psychisch empfundenen Gelöstheit führen. Kindern sieht man ihre „Ganzheitlichkeit“ an. Stimmungen werden in Handlungen verkörperlicht: Vor Freude in die Luft springen, die Wut in den Boden stampfen. So bieten Bewegungsäußerungen eines Kindes auch Zugang zu seiner Innenwelt. Das Bewegungsverhalten gibt uns Aufschluss über seine psychische Befindlichkeit, über Prozesse, die es u. U. sprachlich nicht ausdrücken kann oder will, die aber zum Verständnis des kindlichen Verhaltens von wesentlicher Bedeutung sind. Der Zugang zum Kind wird außerdem durch Bewegungsspiele und -aufgaben erleichtert. Es reagiert auf Bewegungsangebote unmittelbarer und spontaner, lässt sich leichter zu Aktivität anregen und zum Mitmachen herausfordern.

Ziel psychomotorischer Förderung ist es, die Eigentätigkeit des Kindes zu fördern und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu vermitteln

2. Ziele und Inhalte der Psychomotorik

Diese Überlegungen sind Grundlage des psychomotorischen Förderkonzeptes. „Ziel psychomotorischer Förderung ist es, die Eigentätigkeit des Kindes zu fördern, ihm Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu vermitteln und damit zum Aufbau eines positiven Bildes der eigenen Person beizutragen, durch vielseitige Bewegungsangebote aber auch zu einer Erweiterung seiner Handlungskompetenz und Kommunikationsfähigkeit beizutragen“ (Zimmer 2011, S. 12).

Im Vordergrund stehen erlebnisorientierte Bewegungsangebote, die dem Kind die Möglichkeit geben, eine positive Beziehung zu seinem Körper und damit zu sich selbst aufzubauen, die seine Beziehung zu anderen fördern und durch



Erfahrungen des Selber-wirksam-Seins unterstützen. „Die Psychomotorik beinhaltet Fördermöglichkeiten vor allem in den Bereichen der Wahrnehmung, des Körpererlebens und der Körpererfahrung, des Umgangs mit Materialien und Objekten, die Kinder zum Ausprobieren und Üben motivieren und ihrem Bedürfnis nach Spiel entgegenkommen. Sie beinhaltet aber auch komplexere Spielsituationen, die das Kind nach seinen eigenen Ideen deuten und gestalten kann“ (Zimmer 2011, S. 14).

Die Einteilung in die klassischen Erfahrungsbereiche Körper-, Material-, und Sozialerfahrung bietet Orientierung für die praktische Gestaltung von Inhalten und hat sich in vielen Veröffentlichungen durchgesetzt, wenn allgemein und nicht aus ansatzspezifischer Sicht von den Inhalten der Psychomotorik gesprochen wird (vgl. Fischer 2009; Zimmer 2013; Beins, Jost 2013).

2.1 Körpererfahrung / Körperwahrnehmung

Der Körper ist die Voraussetzung für jede Bewegung und Zentrum unseres Daseins. In Bewegung lernen Kinder ihren Körper kennen. Sie machen sinnliche Erfahrungen, setzen den Körper als Ausdrucksmittel ein, lernen mit ihm umzugehen und auf die Umwelt einzuwirken (vgl. Fischer 2009, S. 23). Der Körper ist aber auch der Ort, wo das Erleben auf kognitiven und emotionalen Ebenen stattfindet. Für Kinder unter drei Jahren hat der Körper eine besondere Bedeutung. Zunächst sind sie ganz bei sich in ihrem Körper. Sie beschäftigen sich mit sich, spüren unterschiedliche Körperteile und drücken Befindlichkeiten über ihre Körperlichkeit aus. Sehr früh entdecken Säuglinge ihre Hände, betrachten sie, verschränken sie ineinander und finden heraus, was alles damit erreicht

Der Körper ist die Voraussetzung für jede Bewegung und Zentrum unseres Daseins



und begriffen werden kann. Wenn sie auf dem Rücken liegen kommen die Füßchen ins Blickfeld. Die Zehen werden in den Mund gesteckt und daran gelutscht. Gegenstände werden auch über Körperkontakt entdeckt. Beschaffenheit dieser Gegenstände durch die Hände, Füße aber vor allem über den Mund erkundet. Unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten werden ausprobiert und fast jeden Tag ein Stückchen erweitert und ausgebaut.

2.2 Materiale Erfahrungen

Unter dem Begriff „Materiale Erfahrungen“ wird das Begreifen, das Wahrnehmen von Material und die Einordnung des Erlebten in bisherige Erfahrungen verstanden (vgl. Köckenberger 2004, S. 13). Sie findet im tätigen Umgang mit der dinglichen Umwelt statt und ist entwicklungsrelevant, da Informationen über Eigenschaften, Gesetzmäßigkeiten und physikalische Phänomene gesammelt werden. Schon im Säuglingsalter und Kleinkindalter werden zahlreiche materiale Erfahrungen gemacht. Mit größter Aufmerksamkeit wird zunächst alles sofort in den Mund gesteckt. Wie fühlt sich das an und was kann man mit den Sachen tun? Metall ist hart, Stoff ist weich. Mit dem Löffel kann auf den Boden oder gegen den Stuhl geschlagen werden und dabei werden unterschiedliche Klänge erzeugt. Durch ihren Umgang mit den Dingen erfahren Kinder etwas über die Dinge. Sie erkunden die Eigenschaften von Gegenständen: ihre Form (eckig, rund, kantig), ihre Beschaffenheit (weich, feucht, stachelig, rau) ihre Temperatur und ihr Gewicht. Es ist wichtig für die Entwicklungsförderung der Kinder, dass die Materialien die Selbstständigkeit und das kreative Spiel unterstützen und herausfordern. Materialien in der Natur und aus dem Alltag bieten vielfältige Möglichkeiten und regen zum Experimentieren, Bauen und Spielen an.

Unter „Materiale Erfahrungen“ wird das Begreifen und Wahrnehmen von Material sowie die Einordnung des Erlebten verstanden

2.3 Soziale Erfahrungen

In und über Bewegung mit anderen in Kontakt zu kommen ist ein wesentlicher Aspekt im menschlichen Miteinander. Sozialerfahrungen beruhen auf den Interaktionen und Prozessen, die in einer Gruppe ablaufen. Dabei ist die Wahrnehmung der eigenen Position im Gefüge mit den anderen und die verbale und nonverbale Kommunikationsfähigkeit wichtig. Soziale Fähigkeiten wie Verantwortung tragen, Frustrationstoleranz entwickeln, Rücksicht nehmen, Widerstand und Grenzsetzungen erleben sind wichtige Bestandteile des Handlungsfeldes Sozialerfahrung. Auch wenn soziale Situationen in Form von intensivem Miteinander-Spielen über einen längeren Zeitraum hinweg erst nach dem dritten Lebensjahr zustande kommen, ist es förderlich, dass Kinder gemeinsam mit anderen Kindern Bewegungserfahrungen machen. Kinder haben auf Kinder eine besondere Wirkung. Meist beobachten sie sich gegenseitig fasziniert und versuchen dann Dinge nachzuahmen und Kontakt aufzunehmen. Kinder lernen anders von Kindern als von Erwachsenen. Kinder beobachten andere Kinder, um danach auszuprobieren, ob deren Handlungsstrategie oder Bewegungsform auch für sie passen könnte. Erwachsene können diese Art von Vorbild allein durch ihre anderen physischen Voraussetzungen nicht erfüllen. Aber auch die Ernsthaftigkeit, mit der sich Kinder der Bewältigung einer Bewegungsherausforderung widmen, würde bei Erwachsenen aufgesetzt wirken. Dieses „Vertieft-Sein“ in den Lösungsprozess hat eine Wirkung auf andere Kinder, die durch das Vormachen einer Bewegung von Erwachsenen nicht ersetzt werden kann. Die Kinder spüren die Echtheit der Situation und dies scheint eine besondere Wirksamkeit auf die eigene Motivation zu haben (vgl. Martzy 2010; 2013).

In und über Bewegung mit anderen in Kontakt zu kommen, ist ein wesentlicher Aspekt im menschlichen Miteinander

3. Menschenbild und Entwicklungsverständnis der Psychomotorik

Beobachtet man ein Kleinkind beim Spielen, dann lässt sich nicht übersehen, wie früh bei ihm schon der Wunsch vorhanden ist, etwas selbst zu tun, sich selbst zu helfen und damit immer unabhängiger zu werden. Das Kind bemüht sich um Kompetenz, das Bestreben nach Autonomie und Selbstständigkeit ist offensichtlich ein wesentliches Motiv kindlicher Entwicklung. Das Selbstständigkeitsstreben des Kindes äußert sich in seiner Aktivität und seinem Bedürfnis nach schöpferischer Gestaltung. Deswegen muss auch den aktiven und kreativen Kräften, die der menschlichen Entwicklung innewohnen, ein besonderer Stellenwert beigemessen werden.

„Das Kind ist ein schöpferisches Wesen, das sein Selbst-Werden aktiv betreibt.“ (Zimmer 2013, S. 28f) Für die psychomotorische Förderung bedeutet dies, dass das Kind sich nur durch seine eigene Aktivität entwickelt und dass nur solche Maßnahmen und Anregungen zu Fortschritten in der Entwicklung führen, die der Motivation und den Handlungsmöglichkeiten des Kindes entsprechen. Das Kind muss also Gelegenheit haben, selbst zum Akteur seiner Entwicklung zu werden (Kautter 1998). Eine ganzheitliche Sichtweise hat auch ein spezifisches Verständnis von Bewegungs- und Verhaltensbeeinträchtigungen zur Folge: Wenn Kinder nicht als Träger bestimmter Bewegungsstörungen oder Verhaltensauffälligkeiten gesehen werden, sondern als individuelle Personen mit

Das Kind ist ein schöpferisches Wesen, das sein Selbst-Werden aktiv betreibt

Selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Handeln ist nicht nur Ziel, sondern gleichsam Methode der Psychomotorik

Im Vordergrund stehen Spiel- und Bewegungsgelegenheiten, die dem Kind individuelle Handlungsmöglichkeiten erlauben

einer eigenen Lebensgeschichte und spezifischen Bedürfnissen, Hoffnungen und Ängsten, ergeben sich daraus auch ganz konkrete Konsequenzen für eine Förderung (Zimmer 2013, S. 29).

„In der Psychomotorik wird das Kind als handelndes Subjekt verstanden, das Verantwortung übernehmen und in bestimmtem Ausmaß auch für sich selbst entscheiden kann. Seine Entscheidungen werden vom Erwachsenen ernst genommen. Damit wird selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Handeln nicht nur Ziel, sondern es wird gleichermaßen bereits Methode der Fördermaßnahme. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie der Pädagoge dem Kind helfen kann, damit es sich seinen Möglichkeiten entsprechend mit vorhandenen Problemen besser zurechtfinden, seine Handlungskompetenz erweitern und sie richtig einsetzen kann. An die Stelle einer Behandlung tritt die Befähigung zum möglichst selbstständigen Handeln und zwar sowohl auf motorischer wie auch auf sozial-emotionaler und kognitiver Ebene“ (Zimmer 2013, S. 29).

Gerade in den ersten Lebensjahren kann dem Medium Bewegung eine über die Körperbeherrschung hinausgehende Bedeutung beigemessen werden, da sich das Kind über seinen Körper, seine Sinne, insbesondere aber über seine eigene Aktivität die Welt aneignet.

Psychomotorik will das Kind zur aktiven Auseinandersetzung mit seiner Umwelt anregen, will es in seinem Bedürfnis, sich die Welt handelnd zu erschließen, unterstützen. Dabei geht es weniger um Trainingsprogramme, die zum Abbau diagnostizierter Defizite dienen sollen. Im Vordergrund stehen vielmehr Spiel- und Bewegungsgelegenheiten, die dem Kind individuelle Handlungsmöglichkeiten erlauben. Dies beginnt mit dem Bereitstellen einer förderlichen Umwelt, in der das Kind Geräte, Spielmaterial, Gegenstände vorfindet, die es zum Erproben seiner Geschicklichkeit, zum Experimentieren herausfordern, die ihm aber auch Zeit und Raum geben, sich lange genug mit einer Sache auseinander zu setzen, in immer wieder neuen Versuchen das bisher Erreichte zu festigen. Gelegenheiten zum Schaukeln, Rutschen, Klettern, Springen, Wälzen, Rollen, Hangeln, aber auch zum Bauen, Toben, sich Ausruhen, Genießen und Zuschauen beim Spiel der anderen ermöglichen es den Kindern, selbst Wege des Lernens über Beobachten, Nachmachen, Experimentieren und Erproben zu wählen (Zimmer 2013, S. 181f).

Die Schwerpunkte der psychomotorischen Angebote im Alter von 0-3 Jahren sollten auf folgenden Bereichen liegen (nach Zimmer 2013, S. 182):

- Vermittlung elementarer Wahrnehmungserfahrungen, insbesondere hinsichtlich der Basissinne (taktile, kinästhetische, vestibuläre Wahrnehmung)
- Anbieten von Spiel- und Bewegungssituationen, die dem Kind das Erleben von Selbstwirksamkeit ermöglichen, die ihm die Chance geben, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln und so die Erfahrung eigener Kompetenz zu gewinnen
- Bereitstellen von Spielangeboten, bei denen die sozialen Interaktionen der Kinder unterstützt und herausgefordert werden

Bei allen Bewegungs- und Spielangeboten sollte bedacht werden, dass gerade in den ersten Lebensjahren die Grundlagen für den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes gelegt werden. Auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen



können Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen, können sich subjektiv als kompetent und leistungsfähig erfahren, wenn ihnen ein entsprechender Erfahrungsraum zur Verfügung steht. Selbstständigkeit kann aber nur dann aufgebaut werden, wenn dem Kind nicht durch vorschnelle Hilfe und (zu) gut gemeinte Unterstützung die Erfahrung von Selbstwirksamkeit genommen wird (vgl. Zimmer 2013, S. 182).

Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist Grundlage für den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes

4. Der Körper als Ressource - Bewegung als Medium

Begreift man Kinder als eigenständige, selbstständige Wesen, die sich wach und neugierig der Welt zuwenden und sie mit allen Sinnen entdecken wollen, dann spielen gerade Bewegungserfahrungen eine wichtige Rolle für die Entwicklung. Passive und im Besonderen die aktiven Körperbewegungen bauen das Bewegungsgedächtnis auf, die dazugehörigen Sinneswahrnehmungen vermitteln ein zunehmendes Körpergefühl und machen das Kind handlungs- und entwicklungsfähig (vgl. Haug-Schnabel & Bensel 2008, S. 42). Psychomotorische Entwicklungsförderung möchte über den Körper die Selbstbildungspotentiale der Kinder unterstützen und herausformen und durch anregende Begleitung das Interesse an der Welt wach halten und der forschenden Neugier der Kinder entgegen kommen. Eine solche Haltung hat Konsequenzen für die Entwicklungsbegleitung von Kindern.

Der Prozess der Körpererfahrung liefert die Grundlage, um zu erleben, welche Fähigkeiten das Kind hat und was es damit bewirken kann



Es gilt durchgängig eine Ressourcenperspektive einzunehmen, um vorhandene, erkennbare Stärken zu stärken, dem Kind bewusst zu machen und diese weiter auszubauen. Grundsätzlich geht es darum

- die Möglichkeiten des Kindes zu erkennen – nicht seine Begrenzungen
- Ressourcen zu entdecken – anstelle Defizite im Blick zu haben
- den Blick des Kindes auf seine Stärken zu lenken
- Raum für Selbstwirksamkeitserfahrungen zu geben
- individuelle Formen der Kommunikation zu beachten und darauf einzugehen
- die Entscheidungen des Kindes zu respektieren
- vom Kind ausgehende Impulse aufzugreifen und zu verstärken
- Erfolge bewusst zu machen
- das Handlungsrepertoire durch entsprechende Anregungen und Angebote zu erweitern,
- Bewältigungskompetenzen herauszufordern,
- soziale Kontakte zu unterstützen
(vgl. Zimmer 2014b)

Vom ersten Lebenstag an setzen sich Kinder über ihren eigenen Körper und ihre Sinne mit der Welt auseinander

Das freudvolle Sich-Bewegen hat für Kinder einen spielerischen Charakter. Vom ersten Lebenstag an setzen sich Kinder über ihren Körper und ihre Sinne mit der Welt auseinander. Bewegung ist für Kinder ein unverzichtbares Medium der Selbst- und Welterfahrung. Kinder brauchen täglich Gelegenheiten, diese Erfahrungen zu gewinnen und darauf aufbauend soziale, kognitive emotionale und motorische Kompetenzen zu erwerben. Diese Verbindung, nämlich freudvolles Bewegen in spielerischen Zusammenhängen, ist der Punkt, an dem psychomotorische Entwicklungsförderung ansetzt.

Denn gerade der Prozess der Körpererfahrung liefert die Grundlage, um zu erleben, welche Fähigkeiten das Kind hat und was es damit bewirken kann. Schon im Alter von drei bis vier Monaten beginnen sie, Dinge gezielt wahrzunehmen; sie untersuchen über Körperkontakt die Beschaffenheit von Gegenständen. Die eigenen Bewegungsmöglichkeiten werden ausprobiert und jeden Tag ein Stückchen erweitert und ausgebaut. Wenn der nächste Entwicklungsschritt gemacht wird, heißt dies nicht, dass die anderen Erfahrungsmomente abgeschlossen sind. Kinder erkunden auch weiterhin die Beschaffenheit von Gegenständen mit dem Körper, auch wenn sie z. B. schon laufen können. Der Erfahrungshorizont wird immer mehr erweitert, aber basiert immer auf der Kernerfahrung „Im eigenen Körper sein“ (Martzy 2011, S 50).

5. Die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit

„Ob sich ein Kind für stark oder für schwach hält, ob es Vertrauen in seine Fähigkeiten hat, bei Schwierigkeiten schnell aufgibt oder sich durch sie geradezu herausgefordert fühlt – all das ist abhängig von dem Bild, das das Kind von sich selber hat. In diesem Selbstbild spiegeln sich die Erfahrungen wider, die es in der Auseinandersetzung mit seiner sozialen und materialen Umwelt gewonnen hat, ebenso aber auch die Erwartungen, die von der Umwelt an das Kind herangetragen worden sind. So entwickelt jeder Mensch im Laufe seiner Entwicklung ein System von Annahmen über seine Person, er gibt sich quasi eine Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ In den ersten Lebensjahren gründen diese Annahmen vor allem auf Erfahrungen, die ein Kind über seinen Körper macht. Das Körpererleben kann als früheste Stufe der Selbstentwicklung angesehen werden. An seinen körperlichen Fähigkeiten macht das Kind seine Fortschritte fest, es erlebt, dass es heute etwas kann, was ihm gestern noch nicht gelang, dass es durch Üben und Wiederholen sein Können erweitern kann, dass es fast jeden Tag Fortschritte macht und dass seine eigenen Handlungen Folgen haben, dass es etwas bewirken kann.“ (Zimmer 2011, S. 15)

Vor allem bei jüngeren Kindern sind Bewegungserfahrungen Anlässe für das Erleben dieses „Selber wirksam Seins“. Die Erfahrung, verändernd auf die Umwelt einzuwirken, sie nach eigenen Wünschen zu formen und selbst produktiv zu sein, gewinnen Kinder in den ersten Lebensjahren vor allem über ihren Körper. Bereits Kleinkinder experimentieren in körperlich-motorischen Handlungen, inwieweit sie Einfluss auf ihre Umgebung nehmen können. Indem das Kind z. B. einen Gegenstand immer wieder aus seinem Hochstuhl auf den Boden fallen lässt, versucht es einerseits, die materialen Eigenschaften des Gegenstandes zu erkennen (welches Geräusch entsteht, wenn er auf dem Boden landet, wie verändert er sich, wenn er auf dem Boden aufkommt), andererseits aber auch herauszufinden, welchen Einfluss es auf seine Umgebung nehmen kann (findet sich jemand, der das Spielzeug immer wieder aufhebt?). In den ersten Lebensmonaten ist die Aktivität des Kindes meist ausgehend von der Lust an der Bewegung motiviert. Es spielt mit den eigenen Händen, ergreift die Füße, macht Geräusche, freut sich über die eigene Stimme (Funktionslust), aber auch die Freude am Effekt führt dazu, dass Handlungen immer wieder hervorgerufen werden. „Das habe ich geschafft“ wird zwar nicht geäußert, aber ist in den Handlungen des Kindes spürbar. Wenn es seine Rassel fallen

Im Selbstbild des Kindes spiegeln sich die Erfahrungen wider, die es in der Auseinandersetzung mit seiner sozialen und materialen Umwelt gewonnen hat

Selbstwirksamkeit wird schon ganz früh durch körperlich-motorische Handlungen erprobt

Über seine Bewegungen kann das Kind Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen

lässt und sich daran freut, dass diese ein Geräusch macht. Es freut sich am Geräusch, dem Fallen, der Bewegung des Objektes, all den Effekten, die von ihm erzeugt worden sind. (Zimmer 2011, S. 25)

Das Konzept der Selbstwirksamkeit geht zurück auf Bandura (1984), der es auf der Grundlage einer sozial-kognitiven Lerntheorie begründet hat. Bandura spricht von der „wahrgenommenen Selbstwirksamkeit“. Damit betont er die Tatsache, dass es nicht so sehr um erfolgreiche Handlungen, sondern um die Wahrnehmung dessen, was mit der eigenen Handlung bewirkt wird, geht. Wichtig sind die Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten, die man benötigt, um eine Aufgabe erfolgreich zu bewältigen, um ein Ziel zu erreichen.

In Bewegungssituationen erhält das Kind aber auch konkrete Rückmeldung: Über seine körperliche Aktivität erfährt es, dass es selbst imstande ist, etwas zu leisten, ein Werk zu vollbringen, eine sichtbare oder spürbare Veränderung in Gang zu setzen. Über seine Bewegungen kann das Kind Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen, und zwar unabhängig von seiner objektiven körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit (Zimmer 2011, S. 25 ff).

6. „Lotta alleine!“ Selbstständigkeit kommt von „Selber stehen können“

Die Mütter von Lotta und Marla stehen ins Gespräch vertieft an der Rutsche. Lotta versucht auf die Rutschfläche zu klettern. Sie legt sich mit dem Bauch auf die Rutsche, versucht das rechte Bein hochzuziehen, bleibt jedoch am Rand hängen. Noch bevor Lotta eine weitere neue Lösung ausprobieren kann, wie sie auf die Rutschfläche hochkommen könnte, greifen ihr die mütterlichen Hände unter die Arme und sie befindet sich einen Moment später weit oben auf der Rutsche. Die Hände halten sie fest bis Lotta wieder sicheren Boden unter den Füßen hat. Die Worte von Lotta: „Lotta leine!“ gehen im Gespräch mit Marlas Mutter unter.

Diese oder ähnliche Situationen sind häufig zu beobachten. Für Erwachsene ist es schwer auszuhalten, zusehen mit welcher Anstrengung Kinder oft hochkonzentriert versuchen eine motorische Herausforderung zu bewältigen. Wie leicht könnten wir ihnen helfen! Wird dem Impuls „nur kurz unter die Arme zu greifen“ nicht nachgegeben, kann beobachtet werden, welche Vielfalt an Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen nun von dem Kind gemacht werden können.

Das Zusammenspiel der Arme und Beine muss abgestimmt werden. Wo und wie kann ich mich am besten festhalten? Wie stark muss ich meine Hände um das Rutscht Brett schließen, damit sie mein eigenes Gewicht tragen? Kann ich meiner Kraft vertrauen? Der Hosenstoff an den Knien ist rutschig, die Gummisohle der Schuhe haftet gut, die Gleichgewichtsfähigkeit wird herausgefordert. Und wie stolz leuchtet das Gesicht, wenn das Kind oben angekommen ist. „Lotta alleine oben!“ (vgl. Martzy 2010).

Raum zur Selbsterfahrung auf ganz verschiedenen Ebenen lassen



Bereits im Kleinkindalter äußert sich das Bemühen um Selbstständigkeit am deutlichsten in körperlich-motorischen Handlungen. Sich alleine anziehen, ohne fremde Hilfe laufen, auf eine Mauer klettern und wieder hinunterspringen – dies sind körperliche Errungenschaften, die dem Kind (und auch seinen Eltern und Bezugspersonen) schrittweise die zunehmende Unabhängigkeit beweisen. Selbstständigkeit heißt zunächst einmal „selber stehen können“, im wörtlichen wie im übertragenen Sinne. Der Aufbau des „Selbst“ ist beim Kind daher wesentlich geprägt von der Art und Weise, wie es sich über seinen Körper und seine Sinne die Umwelt aneignet und sich mit ihr auseinandersetzt. Die über Körper und Bewegung gemachten Erfahrungen können damit auch als Grundlage der Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes angesehen werden.

Durch folgende psychomotorische Prinzipien können Bewegungsangebote so gestaltet werden, dass sie möglichst viele Gelegenheiten für Selbstwirksamkeitserfahrungen enthalten (vgl. Zimmer 2011, S. 27ff):

- Dem Kind die Entscheidung über das Mitmachen überlassen. Das Kind sollte selbst entscheiden können, was es sich zutraut und wo es sich (noch) zurückhält. Es sollte nicht versucht werden Kinder immer wieder zum Mitmachen zu überreden.
- Handlungsimpulse, die vom Kind kommen, aufgreifen. Die Bewegungsangebote werden zwar vorbereitet, aber es ist jedoch wichtig, dass die Eigenaktivität und das selbstständige Handeln der Kinder im Vordergrund stehen.
- Bewertungen vermeiden und die Eigentätigkeit der Kinder verstärken. Die

Psychomotorische Prinzipien schaffen Raum für vielfältige Selbstwirksamkeitserfahrungen



„Das Glück der gelungenen Tat“ ist für das Kind entscheidend

Bekräftigung des kindlichen Verhaltens sollte von der Tätigkeit an sich ausgehen. Zu häufiges Loben beinhaltet die Gefahr die Kinder von äußeren Bewertungen abhängig zu machen.

- Passende Schwierigkeitsgrade, da Selbstwirksamkeitserfahrungen realistische Aufgabenstellungen benötigen. Dem Kind muss bewusst werden, dass es um den Einsatz seiner eigenen Fähigkeiten geht und dass nicht Glück oder Erfolg für die erfolgreiche Bewältigung verantwortlich sind.
- „Das Glück der gelungenen Tat“ zeigt sich im Stolz auf das selbst vollbrachte Werk gibt dem Kind ein Gefühl, kompetent und selbstständig handeln zu können. Aber auch mit Misserfolgen umgehen zu lernen ist ein wichtiges Ziel psychomotorischer Förderung.
- Bereitschaft zur Mitarbeit bzw. der Aktivität des Kindes wecken. Besondere Stärken und Vorlieben berücksichtigen, Eigenaktivität wecken.
- Impulse des Kindes aufgreifen und verstärken, sodass die Tätigkeit an sich als positive Rückmeldung verstanden wird.
- Individuelle Lösungswege hervorheben und durch Rückbezug auf die eigenen Fähigkeiten verstärken.
- Zur aktiven Bewältigung aufgetretener Probleme herausfordern, Aktivität des Kindes provozieren.
- Handlungs- und Bewegungsrepertoire des Kindes durch Angebote erweitern, die es zur Weiterentwicklung herausfordern, seine derzeitige Könnensstufe überschreiten, seine Neugierde herausfordern.

7. Bewegungslandschaften

Ein psycho-motorisches Angebot für Kinder unter drei Jahren

Die o.g. Prinzipien sind für jüngere Kinder besonders gut in Bewegungslandschaften umzusetzen. Hier haben sie Möglichkeiten, selbstständig Schwierigkeitsstufen auszuwählen, individuelle Lösungswege bei Bewegungsaufgaben zu finden, Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit zu machen.

Die Bewegungslandschaft ist ein Beispiel für den Versuch, Herausforderungen aus der Natur als Impuls für Bewegungsangebote in Innenräumen zu nutzen und Kindern dadurch großräumige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Räume im Kindergarten (Bewegungsräume, Eingangshallen, Turnhallen) werden wie Landschaften gestaltet: Geräte werden so miteinander kombiniert und durch Kleinmaterialien ergänzt, das sich verschiedene Ebenen, unterschiedliche materiale Untergründe oder Hindernisse ergeben, die Kinder zum Erproben vielfältiger Grundbewegungsformen anregen und auffordern (Zimmer 2014a, S. 6ff).

Ähnlich wie in der Natur gibt es

- Gräben zum Überspringen (z.B. Matten, die in regelmäßigen Abständen nebeneinander auf dem Boden liegen)
- Berge und Hügel zum Hinaufklettern und Herabspringen (Kästen, Matten und große aufeinander getürmte Schaumstoffelemente)
- schmale Stege zum Balancieren (Turnbänke; Holzlatten, Turnkästen, die mit Brettern untereinander verbunden sind)
- Abhänge zum Rutschen und Klettern (schiefe Ebenen aus einer Bank, die an der Sprossenwand, an einem Kasten oder einem Tisch eingehängt sind)
- Tunnel, unter denen man hindurchkriechen oder -fahren kann (Rollbretter und Tische, die als Hindernisse dienen)
- Schaukeln zum Ausruhen und Sich-Erholen (mehrere Reifen, in die eine Matte eingeschoben wird)

Bewegungslandschaften können ganz auf die individuellen Bedürfnisse von Kindern verschiedener Altersstufen abgestimmt werden. Für jüngere Kinder können sie „bodennah“ gestaltet werden: Mit Decken, Kissen, Matten, flachen Kästen und Schaumstoffblöcken bieten sie erste Herausforderungen bereits im Krabbelalter. Hier erfahren Kinder die Beschaffenheit verschiedener Untergründe, überwinden Hindernisse, kriechen durch Tunnel und krabbeln über Kissenberge, verstecken sich unter Tüchern. Aus der sicheren Position des Kriechens und Krabbelns nutzen sie die Gelegenheiten sich hochzuziehen, an Kästen entlangzugehen, sich stützend in die aufrechte Position zu bringen.

Ist diese erreicht gewinnen die Hindernisse im Raum, die Gelegenheiten zum Klettern und Steigen an Bedeutung. Aufrecht gehen zu können heißt nun, sich neuen Herausforderungen zuzuwenden: sich auf schiefe Ebenen hinaufziehen, über Bretter zu rutschen, auf kleine Kästen zu klettern, Stufen zu steigen, sich in Höhlen zu wagen, unter Hindernissen hindurchzukriechen - mit zunehmender Sicherheit werden auch die Wagnisse größer.

Bewegungslandschaften nutzen Herausforderungen aus der Natur als Impuls für Bewegungsangebote in Innenräumen

Von der sicheren Position des Kriechens und Krabbelns über das sich Aufrichten bis zum Klettern und Steigen

8. Fazit: Psychomotorik - eine Mutmachpädagogik

Psychomotorik kann als ein Konzept ganzheitlicher Persönlichkeitsbildung durch Wahrnehmung und Bewegung verstanden werden, das gerade in den ersten Lebensjahren als Grundlage jeglicher Entwicklungsförderung gilt.

Psychomotorik fühlt sich dem inklusiven Gedanken verpflichtet: Kinder mit Entwicklungsauffälligkeiten gehören ebenso zu ihrer Zielgruppe wie Kinder, die ihre Ressourcen aufgrund unterschiedlicher Bedingungen ihres Aufwachsens nicht voll entfalten konnten. Im Rahmen einer feinfühligem, wertschätzenden Begleitung erhalten die Kinder Raum und Zeit, ihre individuellen Stärken zu erfahren und ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln.



9. *Besondere Leseempfehlung*

- Bender, S. , Martzy, F. & Schache, S. (2013). Psychomotorik - arbeiten mit Kindern von 0-3 Jahren. Ein Lehrbuch für sozialpädagogische Berufe. Köln: Bildungsverlag 1.
- Zimmer, R. (Hrsg.). (2011). Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren. Entwicklungsförderung durch Bewegung. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2013). Handbuch der Psychomotorik. Freiburg: Herder.

10. *Literaturverzeichnis*

- Bandura, A. (1984). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 192-215.
- Fischer, K. (2009). Einführung in die Psychomotorik (3. Aufl.). München: Reinhardt.
- Haug-Schnabel, G. & Bense, J. (2008). „Das bin ich!“. *Kindergarten heute* 11-12, 42-44.
- Jost, M & Beins, H.J. (2013). Bewegung und Spiel für die Kleinsten. Dortmund: borgmann.
- Kautter, H., Klein, G., Laupheimer, W. & Wiegand, H.S. (1998). Das Kind als Akteur seiner Entwicklung. Heidelberg: Winter.
- Köckenberger, H (2004). Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial. (4. Aufl.) Dortmund, borgmann.
- Martzy, F. (2010). Kleine Menschen – große Schritte. Kleinstkinder in Kita und Tagespflege, 6, 6-10.
- Martzy, F. (2011²). Körperwahrnehmung – den eigenen Körper spüren. In: R. Zimmer (Hrsg.), Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren (S. 49-62). Freiburg: Herder.
- Martzy, F. (2013). Die Psychomotorische Praxis – Ansätze und Hintergründe. In Bender, S. , Martzy, F. & Schache, S. (2013). Psychomotorik - arbeiten mit Kindern von 0-3 Jahren. Ein Lehrbuch für sozialpädagogische Berufe. Köln: Bildungsverlag 1.
- Zimmer, R. (Hrsg.). (2011). Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren. Entwicklungsförderung durch Bewegung. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2013). Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung (1. Ausgabe der überarbeiteten Neuauflage, 13. Gesamtaufl.). Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2014 a). Krippenkinder – Bewegungslandschaften. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2014 b) (im Druck). Inklusive Bildungsprozesse – von Anfang an bewegt gestalten. In: Hunger, I. & Zimmer, R. (Hrsg.) Inklusion bewegt – Herausforderungen für die frühkindliche Bildung. Schorndorf: Hofmann.

Autorinnen



Renate Zimmer

Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt „Frühe Kindheit“ und Professorin für Sportwissenschaft an der Universität Osnabrück. Direktorin des Niedersächsischen Instituts für Frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe), zugleich auch Leiterin der Forschungsstelle Bewegung und Psychomotorik. Engagiert sich seit vielen Jahren für eine „Bewegte Kindheit“. International bekannt durch Vorträge und Veröffentlichungen: Mehr als 35 Bücher zu den Themen Entwicklungsförderung, Bewegtes Lernen („Toben macht schlau!“), Psychomotorik, die in vielen Sprachen (u.a. auch griechisch, koreanisch, chinesisch, finnisch) übersetzt worden sind. 2007 erhielt sie den Bundesverdienstorden für ihr gesellschafts- und bildungspolitisches Engagement für Kinder. 2009 wurde sie in einem bundesweiten Wettbewerb durch die Zeitschrift Unicum Beruf zur „Professorin des Jahres“ gewählt.



Fiona Martzy

Diplom-Motologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Forschungsstelle „Bewegung und Psychomotorik“ am Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung an der Universität Osnabrück; Dozentin und Kuratoriumsmitglied der Deutschen Akademie für Psychomotoriker; 2. Vorsitzende des Berufsverbandes der Motologen; Erlebnispädagogische Zusatzqualifikation. Derzeitige Arbeitsschwerpunkte sind vor allem die Themen psychomotorische Förderkonzepte, Selbstwirksamkeitserfahrungen in Bewegungssituationen und Evaluation von Förderangeboten.

Impressum

V.i.S.d.P.:
Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung /
Forschungsstelle Bewegung und Psychomotorik
Leitung: Prof. Dr. Renate Zimmer

Osnabrück 2014

Fotos: Nadine Vieker. Alle Fotos und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit vorheriger Genehmigung und Quellenangabe verwendet werden.

Zur Forschungsstelle Bewegung und Psychomotorik:

Die nifbe-Forschungsstelle „Bewegung und Psychomotorik“ wird von Prof. Dr. Renate Zimmer geleitet. Im Vordergrund stehen die Entwicklung der Motorik und ihre Bedeutung für kognitive, emotionale und soziale Entwicklungsprozesse. Bewegung wird dabei als elementare Handlungs- und Ausdrucksform des Kindes gesehen. Ausgehend von der anthropologischen Grundannahme, dass der Mensch ein Bewegungswesen ist, werden zentrale Themen wie Gesundheit und Wohlbefinden, Sprachförderung oder der Erwerb sozialer Kompetenzen erschlossen.

Die aktuellen Forschungsprojekte befassen sich z. B. damit, wie Bewegungshandlungen mit sprachlichen Aktivitäten verknüpft werden können und wie durch eine bewegungsorientierte, in den Kindergartenalltag integrierte Sprachförderung die sprachlichen Kompetenzen unterstützt werden können. Weitere Projekte befassen sich mit der Evaluation psychomotorischer Förderung und der Stärkung sozial-emotionaler Kompetenzen.

Weitere Infos unter www.nifbe.de

