

Renate Zimmer

# Handbuch **Psychomotorik**

Theorie und Praxis der  
psychomotorischen  
Förderung von Kindern

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe 2025  
(16. Gesamtauflage)

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1999  
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder  
Umschlagabbildung: © Grafner/GettyImages  
Fotos im Innenteil: Nadine Vieker, Renate Zimmer  
Abbildungen: Hans Zimmer

Layout, Satz und Gestaltung: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: Herstellung: DZS Grafik, Ljubljana  
Printed in Slovenia

ISBN Print 978-3-451-07410-3  
ISBN EBook (PDF) 978-3-451-83721-0  
ISBN EBook (EPUB) 978-3-451-83759-3

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	13
-------------------------	----

<b>1</b>	<b>Entwicklungen und Tendenzen in der Psychomotorik</b> .....	17
----------	---	----

1.1	Entstehungsgeschichte und Weiterentwicklung	18
-----	---	----

1.1.1	»Lehrjahre« der Psychomotorik	19
-------	-------------------------------	----

1.1.2	Die Institutionalisierung der Psychomotorik	20
-------	---	----

1.1.3	Psychomotorik – Motopädagogik – Mototherapie	22
-------	--	----

1.1.4	Ziele und Inhalte der Psychomotorik	25
-------	-------------------------------------	----

1.2	Das Menschenbild in der Psychomotorik	28
-----	---------------------------------------	----

1.2.1	Humanistisches Menschenbild	29
-------	-----------------------------	----

1.2.2	Das Kind als aktiver Gestalter seiner Entwicklung	32
-------	---	----

1.3	Psychomotorik als ganzheitliche Gesundheitsförderung	33
-----	--	----

1.3.1	Salutogenese – Wie entsteht Gesundheit?	34
-------	---	----

1.3.2	Risiko- und Schutzfaktoren in der kindlichen Entwicklung	35
-------	--	----

1.3.3	Stärkung personaler Ressourcen	38
-------	--------------------------------	----

<b>2</b>	<b>Konzeptionelle Ansätze in der Psychomotorik</b> .....	41
----------	--	----

2.1	Von der »psychomotorischen Übungsbehandlung« zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung	41
-----	---	----

2.2	Der handlungsorientierte Ansatz	43
-----	---------------------------------	----

2.3	Die sensorische Integrationsbehandlung	45
-----	--	----

2.4	Kindzentrierte psychomotorische Entwicklungsförderung	47
-----	---	----

2.5	»Verstehende« Psychomotorik	48
-----	-----------------------------	----

2.6	Systemisch-konstruktivistische und systemisch-ökologische Positionen in der Psychomotorik . . . . .	50
2.7	Konsequenzen für die Praxis der Psychomotorik . . . . .	52
<b>3</b>	<b>Selbstkonzept und Identität – Schlüsselbegriffe psychomotorischer Förderung . . . . .</b>	<b>53</b>
3.1	Kognitive und emotionale Anteile des Selbstkonzeptes . . . . .	54
3.1.1	Selbstwahrnehmung und Selbstbewertung. . . . .	55
3.1.2	Kompetenzen und Fähigkeiten . . . . .	56
3.2	Die Bedeutung des Selbstkonzeptes für die Entwicklung. . . . .	58
3.2.1	Subjektive Interpretationen . . . . .	58
3.2.2	Selbstkonzept als generalisierte Selbstwahrnehmung . . . . .	60
3.2.3	Zuordnung von Eigenschaften durch andere . . . . .	62
3.3	Körpererfahrungen sind Selbsterfahrungen . . . . .	62
3.3.1	Zur Entwicklung des Selbst . . . . .	63
3.3.2	Das »Körperselbst«. . . . .	64
3.3.3	Das Selbstempfinden . . . . .	65
3.4	Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung . . . . .	67
3.5	»Erlernte Hilflosigkeit« . . . . .	69
3.6	Ursachenerklärung von Erfolg und Misserfolg. . . . .	72
3.7	Die Rolle von Bezugsnormen für die Selbstwahrnehmung. . . . .	74
3.8	Möglichkeiten zur Veränderung eines negativen Selbstkonzeptes. . . . .	76

<b>4</b>	<b>Die Bedeutung des Spiels in der Psychomotorik</b> . . . . .	80
4.1	Zum Symbolgehalt von Bewegungshandlungen . . . . .	81
4.2	Merkmale des Spiels in der Psychomotorik . . . . .	84
4.2.1	Individuelle Sinnggebung und Bedeutungsoffenheit. . . . .	84
4.2.2	Umkehrung üblicher Einfluss- und Machtbeziehungen . . . . .	85
4.2.3	Entscheidungsfreiheit und Freiwilligkeit . . . . .	86
4.2.4	Ambivalenz – Angst-Lust-Gefühle . . . . .	87
4.3	Bedeutung des Symbolspiels für die Selbstentwicklung des Kindes . . . . .	88
4.4	Handeln in sinnhaften Zusammenhängen . . . . .	90
<b>5</b>	<b>Psychomotorische Entwicklungsdiagnostik</b> . . . . .	93
5.1	Veränderungen in der Auffassung diagnostischen Denkens . . . . .	94
5.2	Methoden der psychomotorischen Diagnostik . . . . .	95
5.2.1	Motoskopie – Beobachtung als Basis der Diagnostik . . . . .	96
5.2.2	Motometrische Verfahren . . . . .	99
5.2.3	Zur Integration quantitativer und qualitativer Verfahren in der psychomotorischen Diagnostik . . . . .	101
5.3	Zur Praxis der psychomotorischen Entwicklungsdiagnostik . . . . .	103
5.3.1	Anamnese – die Entwicklungsgeschichte des Kindes . . . . .	104
5.3.2	Strukturierte Beobachtung von Wahrnehmung und Bewegung . . . . .	105
5.3.3	Verhalten bei Spiel- und Bewegungsangeboten . . . . .	108
5.3.4	Sozialverhalten . . . . .	109
5.3.5	Selbstkonzept-Einschätzung . . . . .	112
5.3.6	Ressourcenorientierte Beobachtung psychomotorischer Kompetenzen . . . . .	112
5.3.7	Einsatzmöglichkeiten motorischer Testverfahren . . . . .	117

5.4	Verlauf der psychomotorischen Entwicklungsdiagnostik . . . . .	127
5.5	Zur Effektivität psychomotorischer Fördermaßnahmen . . . . .	134
<b>6</b>	<b>Rahmenbedingungen psychomotorischer Förderung . . . . .</b>	<b>141</b>
6.1	Allgemeine Prinzipien psychomotorischer Förderung . . . . .	141
6.2	Der äußere Rahmen . . . . .	147
6.2.1	Bewegungsräume . . . . .	147
6.2.2	Geräte und Materialien . . . . .	149
6.2.3	Zeitlicher Rahmen . . . . .	150
6.3	Die Gestaltung der Psychomotorik-Stunden . . . . .	152
6.3.1	Einstieg in die psychomotorische Förderung . . . . .	152
6.3.2	Die Auswahl der Inhalte . . . . .	156
6.3.3	Rituale. . . . .	158
6.4	Die Förderung in einer Gruppe . . . . .	158
6.4.1	Bedeutung der Gruppe . . . . .	159
6.4.2	Gruppenzusammensetzung . . . . .	160
6.4.3	Geschlossene und halboffene Gruppen . . . . .	161
6.4.4	Gruppengröße . . . . .	161
6.5	Zum Verhalten der pädagogischen Fachkraft . . . . .	162
6.5.1	Rolle der Pädagogin . . . . .	162
6.5.2	Verhaltensmerkmale für die Leitung von Gruppen . . . . .	163
6.5.3	Team-Teaching . . . . .	165
6.6	Interventionsstrategien . . . . .	167
6.6.1	Umgang mit Störverhalten . . . . .	168
6.6.2	Paradoxe Intentionen . . . . .	169

6.7	Die Einbindung der Familie . . . . .	174
6.7.1	Eltern-Kind-Gruppen . . . . .	174
6.7.2	Zusammenarbeit mit Eltern in der Psychomotorik . . . . .	176
<b>7</b>	<b>Zielgruppen und Einsatzbereiche psychomotorischer Förderung . . . . .</b>	<b>179</b>
7.1	Psychomotorik in der Frühförderung . . . . .	179
7.2	Psychomotorik in Kindertageseinrichtungen . . . . .	183
7.2.1	Der Bewegungskindergarten . . . . .	184
7.2.2	Psychomotorische Kindergärten . . . . .	186
7.2.3	Psychomotorisch orientierte Bewegungserziehung . . . . .	187
7.2.4	Psychomotorik als Beitrag zur Inklusion . . . . .	190
7.3	Bewegungsorientiertes Lernen in der Schule . . . . .	192
7.3.1	Psychomotorik als Bereicherung und Ergänzung des Sportunterrichts . . . . .	192
7.3.2	Psychomotorik als spezielle Förderung von Kindern mit Lern- und Entwicklungsbeeinträchtigungen . . . . .	193
7.3.3	Psychomotorik als grundlegendes, fachübergreifendes Arbeitsprinzip . . . . .	196
7.4	Neue Konzepte des Sportförderunterrichts . . . . .	200
7.5	Elternvereine und Selbsthilfegruppen . . . . .	203
<b>8</b>	<b>Beispiele zur Praxis psychomotorischer Förderung . . . . .</b>	<b>205</b>
8.1	Einstiegsspiele . . . . .	209
8.2	Themenspezifische Spiel- und Bewegungsangebote . . . . .	221
8.3	Miteinander spielen . . . . .	232
8.4	Zur Ruhe kommen . . . . .	238

<b>9</b>	<b>Professionalisierung und Ausbreitung der Psychomotorik</b> . . . . .	243
9.1	Hochschulstudiengänge und Fachschulausbildungen. .	243
9.2	Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten . . . . .	246
9.3	Verbände und Vereinigungen für Psychomotorik . . . . .	247
	<b>Anhang</b> . . . . .	249
	Literatur . . . . .	249
	Medien . . . . .	259



# Einleitung

## **Psychomotorik – ein Wundermittel mit Breitbandwirkung?**

Es hat sich mittlerweile in unserer Gesellschaft eingebürgert, dass wir für jedes Problem eine spezielle Fördermethode haben – eine Förderung bei Sprachschwierigkeiten, gegen Konzentrationsmangel, zur Behebung von Bewegungsauffälligkeiten, für das hyperaktive wie für das gehemmte und ängstliche Kind. Für jedes Abweichen vom Normalverhalten gibt es ein Programm, so wie es für jeden Schmerz das entsprechende Medikament gibt.

Und nun taucht seit einiger Zeit eine Richtung auf, die sich Psychomotorik nennt und die auf einen Schlag alles »heilen« will, von der motorischen Ungeschicklichkeit über die Sprachstörung bis hin zum Schulversagen. Psychomotorik – ein Wundermittel mit Breitbandwirkung sozusagen, das in einem großen Rundumschlag das Kind zum Funktionieren auf allen Ebenen bringen will? Ein Allroundmittel für alle möglichen Probleme, dessen Wirkungsweise sich so vielseitig liest wie der Beipackzettel eines Breitbandantibiotikums? Wie ist die Wirkungsweise einzuschätzen, und gibt es nicht auch – wie bei jedem Medikament – Nebenwirkungen?

Mit dem Begriff Psychomotorik werden also ebenso hohe Erwartungen wie widersprüchliche Vorstellungen verbunden. Spezialtherapie oder alltägliches Bewegungsangebot – mit ganz bestimmten Geräten und Materialien, die in den Katalogen von Spiel- und Sportgeräteherstellern meist auf einer Seite zu finden sind? Dreimal täglich Pedalo fahren, und die Kindheit wird befreit von allen Übeln krankmachender Lebensbedingungen und persönlicher Belastungen?!

Das vorliegende Buch soll zur Klärung beitragen. Die wesentlichen Grundgedanken der Psychomotorik werden vorgestellt, ihre Entstehungsgeschichte beschrieben und unterschiedliche konzeptionelle Ansätze diskutiert. Im Zentrum des in diesem Buch vertretenen Ansatzes einer kindzentrierten psychomotorischen Entwicklungsförderung steht die Frage nach der Bedeutung von Bewegung im Kontext kindlicher

Entwicklung. Eine wichtige Rolle spielt hierbei das Selbstkonzept eines Kindes, die Art und Weise, wie es sich selbst wahrnimmt, ob es eine eher positive oder negative Sicht auf die eigene Person hat. Daher befasst sich ein großer Teil des Buches mit den Bedingungen für den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes. Darüber hinaus werden auch praktische Hinweise für eine psychomotorische Entwicklungsdiagnostik gegeben und die konkreten Rahmenbedingungen psychomotorischer Förderpraxis beschrieben.

Ein Buch über Psychomotorik ohne Praxisbeispiele wäre ein nur unvollständiges Werk. Die hier getroffene Auswahl an Beispielen erfolgte unter dem Kriterium ihrer Umsetzbarkeit in der Praxis. Es werden Themen, Spielideen und Spielszenen beschrieben, die für Psychomotorik-Gruppen erarbeitet bzw. in ihnen erfunden wurden. Zwar wurden die organisatorischen Vorbereitungen von den Erwachsenen, den Leitungen der Gruppen getroffen, das Thema und die Spielhandlung wurden aber meistens von den Kindern selbst definiert.

Die in diesem Buch beschriebenen Spielideen sollen einerseits zu einer Erweiterung der Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten der Kinder beitragen, andererseits sollen sie auch möglichst viele Gelegenheiten zum Erleben der eigenen Wirksamkeit geben und damit auch zu einer veränderten Selbstwahrnehmung führen. Neben den inhaltlichen und organisatorischen Angaben werden daher auch Hinweise auf die individuelle Bedeutsamkeit, die die Spielthemen für Kinder haben können, gegeben. Gleichzeitig ist aber immer noch ausreichend Spielraum für die Übertragung in die eigene Praxis der Leserin und des Lesers vorhanden.

Allgemeine Überlegungen zur psychomotorischen Förderung werden in diesem Buch ergänzt durch Erfahrungen und konkrete Fallbeschreibungen, wie sie sich in unseren Psychomotorik-Gruppen ereignet haben. Alle Fallbeispiele beruhen auf realen Begebenheiten, allerdings wurden die Namen und die persönlichen Daten, die eine Identifizierung der Kinder oder ihrer Familien ermöglichen könnten, geändert.

Viele Gedanken und Überlegungen, die in diesem Buch vorgestellt und diskutiert werden, sind in der konkreten Arbeit mit Kindern und aus der Reflexion der dabei gewonnenen Erkenntnisse entstanden. Ich danke all denen, die jahrelang die psychomotorische Förderung von Kindern mit mir zusammen durchgeführt haben, Kollegen und Mitarbeiterinnen, mit denen ich gemeinsam Konzepte entwickelt und erprobt,

Problemsituationen durchgesprochen sowie Lösungswege gesucht habe. Allen voran meinem Kollegen Meinhart Volkamer, mit dem ich gemeinsam in Osnabrück Therapiegruppen für Kinder mit Entwicklungsbeeinträchtigungen aufgebaut habe und der immer ein kritisch-konstruktiver Begleiter meiner Arbeiten war. Durch die Einrichtung der Forschungsstelle »Bewegung und Psychomotorik« am Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe), das zunächst als An-Institut an der Universität Osnabrück gegründet worden war und dessen Leitung ich über lange Jahre innehatte, ergaben sich viele Möglichkeiten, um die Praxis der Psychomotorik in einem interdisziplinär zusammengesetzten Team auch wissenschaftlich weiter zu fundieren. Aus diesem Team der wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen Fiona Martzy und Peter Keßel hervorgehoben werden, da sie als erfahrene Motologen die professionelle Arbeit mit den Kindern und ihren Familien in besonderem Maße mitgestaltet haben.

In unserem Team wirkten weiter mit: Anne Bischof, Marina Kuhr, Stefan Schache, Elisabeth König, Sophie Reppenhorst, Anna Tönnissen, Nadine Madeira Firmino, Nadine Matschulat, Ursula Licher-Rüschén, Stefanie Rieger, Britte Ruploh, Jutta Trautwein und Nadine Vieker. Sie brachten aus ihren jeweiligen beruflichen Hintergründen als Psychologinnen, Motologen, Ärztinnen, Rehapädagoginnen, Sprachwissenschaftlerinnen und Sprachtherapeutinnen, Erziehungs- und Sportwissenschaftlerinnen und Kunstpädagoginnen ganz unterschiedliche Kompetenzen mit, die es möglich machten, die Entwicklung der Kinder aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und die Gestaltung der Förderangebote wissenschaftlich zu begleiten.

Nicht zuletzt waren auch die Kinder an der Entstehung dieses Buches beteiligt. Die vielen Erfahrungen, die ich mit ihnen machen konnte, die gelöst und die ungelösten Probleme, haben mich immer wieder aufs Neue herausgefordert, nach den möglichen Wirkfaktoren psychomotorischer Förderung zu fragen. Das Erleben, hier etwas wirklich Sinnvolles zu tun, die Entwicklung der Kinder begleiten und ihre Fortschritte beobachten zu können, war für mich ein großes Geschenk, für das ich sehr dankbar bin. Den Kindern und ihren Eltern gilt daher ebenso mein Dank; sie gaben mir oft die Rückmeldung, dass die Psychomotorik-Stunden zu den schönsten Stunden der Woche gehören, die sie unter keinen Umständen versäumen wollten. »Na, was habt ihr denn heute gemacht?«

fragte eine Mutter ihr Kind beim Abholen. »Och«, meinte Alexander, »nichts haben wir gemacht. Wir haben nur gespielt.«

Um den Text leserfreundlich zu gestalten, wurde auf umständliche, geschlechtsspezifische Sprachverwendung verzichtet.



# 1. Entwicklungen und Tendenzen in der Psychomotorik

Die Vielfalt der Erscheinungsformen, die sich heute bei der Durchsicht der Fachliteratur oder beim Besuch von Fortbildungsveranstaltungen zur Psychomotorik präsentiert, zeigt, dass es »die Psychomotorik« gar nicht mehr gibt. Es sind höchst unterschiedliche Vorstellungen, die sich aus pädagogischer wie therapeutischer Sicht mit dem Medium Bewegung verbinden. Dabei unterscheiden sich nicht nur die dargebotenen Inhalte, sondern auch die verschiedenen Arten der Vermittlung. Vielfach sind es auch rein äußere Merkmale, von denen darauf geschlossen wird, ob ein Bewegungsangebot nun ein psychomotorisches ist oder nicht.

## • »Psychomotorik machen wir auch ...«

- Zwei pädagogische Fachkräfte unterhalten sich auf einer Fortbildung: »Psychomotorik, das hat doch was mit diesen Pedalos und den bunten Rollbrettern zu tun.« – »Ja, Psychomotorik machen wir auch, wir haben uns erst vor
- Kurzem Rollbretter und ein Schwungtuch angeschafft, damit wir jetzt noch
- mehr Psychomotorik in unserer Kita anbieten können.«
- In einem meiner Seminare zur Psychomotorik an der Universität stellen zwei
- Studierende eine Übungseinheit zur psychomotorischen Praxis vor. Mit viel
- Engagement und schriftlich ausgearbeiteten Unterlagen beschreiben sie
- den Weg zum Pedalofahren: vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen
- zum Komplexen – so, wie es in den Methodikbüchern zur Vermittlung sport-
- licher Fertigkeiten nachzulesen ist. Als krönenden Höhepunkt führen sie zum
- Schluss einen Handstand auf dem Pedalo vor. Und in dieser Position schaffen
- sie es, eine ganze Bahn durch die Halle zu fahren.

Wenn die psychomotorischen Geräte schon keine Garanten sind für das, was Psychomotorik ausmacht – woran soll man sich dann orientieren? Auch die Begriffe Psychomotorik, Motopädagogik und Bewegungserzie-

hung stiften mehr Verwirrung, als dass sie für Klarheit sorgen. So lohnt es sich, einen Blick in die Geschichte zu werfen, um zu sehen, wie die psychomotorische Idee entstanden ist, wie sie erweitert wurde und sich etabliert hat.

Im Folgenden werden die Ursprünge der Psychomotorik – ihre »Lehrjahre« – beschrieben und ihr Weg zur Institutionalisierung aufgezeigt. Da sich auch die Terminologie ausdifferenziert hat und zeitweise die Begriffe »Motopädagogik« und »Mototherapie« in Konkurrenz zur Psychomotorik standen, soll hier eine Klärung – auch unter internationalen Gesichtspunkten – versucht werden.

Schließlich kann auch eine Erweiterung der Perspektive auf Nachbardisziplinen, die sich ebenfalls um das psycho-physische Wohlbefinden des Menschen bemühen, von Vorteil sein. Von den Gesundheitswissenschaften wird zunehmend die Bedeutung personaler Ressourcen für die Gesundheit des Menschen betont. Da hier durchaus Parallelen zu dem in diesem Buch vorgestellten Ansatz von Psychomotorik zu erkennen sind, werden abschließend salutogenetische Auffassungen von Gesundheit und ihr Bezug zu psychomotorischen Zielvorstellungen diskutiert.

### **1.1 Entstehungsgeschichte und Weiterentwicklung**

Die deutsche Psychomotorik ist eng verknüpft mit Ernst J. Kiphard (1923–2010), der oft auch als »Gründervater« der Psychomotorik bezeichnet wird. Da in vielen Veröffentlichungen über die Ursprünge der Psychomotorik eine enge Verflechtung von Person und Verfahren deutlich wird, bezeichnete Seewald (1991) die Psychomotorik als »Meisterlehre«. Die im folgenden Abschnitt nachgezeichneten ersten Versuche Kiphards, Bewegung in die Therapie behinderter, verhaltensauffälliger und entwicklungsgestörter Kinder einzubringen, sollen daher als »Lehrjahre« der Psychomotorik bezeichnet werden.