

Inhalt

Einleitung	9
I. Anthropologische Grundlagen	17
1. Leib in phänomenologischen Betrachtungen	19
1.1 Leiblich-reflexive Erfahrungen: „Focusing“	20
1.2 Erfahren weiblicher Leiblichkeit	21
1.3 Körper, Leib und Bewegung	22
1.4 Bewegung und motorische Entwicklung	23
1.5 Körperbewegungen und Bildung junger Menschen	24
2. Das sensomotorische System	25
2.1 Sensomotorisches System und motorisches Lernen	26
2.2 Die motorische Entwicklung von der Pubertät bis ins Erwachsenenalter	28
2.3 Der Alterungsprozess des sensomotorischen Systems	28
2.3.1 Wechselwirkungen von Sensomotorik und Kognition im Alter	29
2.3.2 Motageragogische Förderung	31
2.4 Anatomisch-physiologische Unterschiede von Frauen und Männern und ihr Einfluss auf Bewegung und Sport	31
3. Entstehung des Selbstbildes über die Wahrnehmung	33
3.1 Wahrnehmung und Embodiment	34
3.2 Embodiment und Embodied Communication	36
II. Soziologische Grundlagen	39
1. Leib-Körper-Gesellschaft als „Never Ending Ping Pong Story“	41
2. Die Soziologie des Körpers	42
2.1 Frau-sein – ein gesellschaftliches Konstrukt	42
2.2 Feminismus und Weiblichkeit	43
2.3 Der „Bodyturn“	44
2.3.1 Körperfekt: Bodystyling, Bodytuning und Bodycaring	45
2.3.2 Bodyshaming: Störungen des Körperselbstbildes	46
2.3.3 „Sex and Gender“-Problematik	48
2.4 Rollenbilder von Mädchen und Frauen in unserer Gesellschaft	49
2.4.1 Die Rollenkonflikte von Frauen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit	51
2.4.2 Gesundheit von Mädchen und Frauen	52
3. Soziologie des Sports	54
3.1 Entwicklung der Sportvereine	55

3.2	Entwicklung des Schulsports	56
3.3	Geschlechtersoziologische Betrachtungen im Sport	56
3.4	Bewegungs- und Sportbedürfnisse von Mädchen und Frauen	57
4.	Beispiele für die „Never Ending Ping Pong Story“	59
III.	Psychomotorik für Mädchen und Frauen	63
1.	Grundlegende Ansätze und Förderkontakte der Psychomotorik	65
1.1	Eine kleine Historie	66
1.2	Historisch gewachsene Theorien und Ansätze der Psychomotorik	66
2.	Inhalte und Themen einer psychomotorischen Förderung von Mädchen und Frauen	67
2.1	Erweiterter Kompetenzansatz für Mädchen und Frauen	70
2.1.1	Ressourcen und Resilienz	70
2.1.2	Das Kohärenzgefühl (SOC-Sense of Coherence)	73
2.1.3	Wichtigkeit körperlicher Bewegung aus gesundheitlicher Sicht	75
2.1.4	Macht Bewegung glücklich? Stärkung psychischer Ressourcen	76
2.1.5	Reflexive Weiblichkeit von Frauen	79
2.1.6	Körperselbstkonzept und Selbstwirksamkeit bis ins Erwachsenenalter	81
2.1.7	Gendergerechtes Bewusstsein und Förderung innerhalb der leiblichen Wandlungsphasen	85
2.1.8	Entspannung und Erholung	86
3.	Bewegung mit Musik und Rhythmus	89
3.1	Motor Mimesis beim Hören von Musik	89
3.2	Groove ist Psychomotorik	90
3.3	Entrainmentprozesse beim Bewegen mit Musik	91
4.	Ganzheitliche Beckenbodenarbeit	92
4.1	Bau und Struktur unseres Kraftraums	93
4.2	Sexualität zwischen Öffnen und Schließen	94
4.3	Die Beckenbodenarbeit auf der Basis der Embodimentperspektive	95
4.4	Entstehung psychomotorischer Gesundheitsarbeit aus weiblichen Empowermentprozessen heraus	96
5.	Spielerisch ins Gleichgewicht	97
6.	Verortungen von psychomotorischen Angeboten für Mädchen und Frauen	98
6.1	Beispiele für psychomotorische Mädchensozialarbeit	99
6.2	Beispiele für psychomotorische Frauenarbeit	100

IV. Toolbox „Getting Stronger“	105
1. Ressourcen und Resilienz: T-Tools und P-Tools	107
1.1 Mädchen und Frauen als Ressourcenforscherinnen	107
1.2 Reise zu mir selbst: 3-teilige Praxisreihe für Mädchen in der Pubertät	111
1.3 Antibodyshamingtools „Nobody is Perfect“	113
1.4 Praxisbeispiele für Frauen mittleren Alters: 3-teilige Praxisreihe	116
2. Motivationen finden und in die Praxis umsetzen mit dem Rubikonmodell	118
3. Bodyjourney: eine interessante Leibreise	120
4. Embodimenttechniken	128
4.1 Zapchen Somatics	128
4.2 Embodimentgeschichte: „Endlich frei“ zum Vorlesen und Anleiten	130
4.3 Coping auf der Basis der Polyvagaltheorie	130
4.4 Psychomotorische Notfallbox	132
5. Achtsamkeitsverfahren: Bodyawareness	132
5.1 Wahrnehmung reflexiver Leiblichkeit	133
5.2 Achtsamkeit erlernen	134
5.3 Phantasiereisen mit Düften	135
6. Bewegung mit Musik und Rhythmus	141
6.1 Singen, Tönen und Summen	141
6.2 Ecstatic Dancing	141
7. Ganzheitliche Beckenbodenarbeit: Weibliche Kraftquellen erschließen – 6-teilige Beckenbodenreihe	144
8. Die Gezeiten: Leben und Bewegen im hormonellen Auf und Ab	151
8.1 Bewegung für die Tage	152
8.2 Zyklusforscherinnen	154
9. Sensomotorik freut sich auf Anregung	156
9.1 Munter werden mit den Reissäckchen	156
9.2 Wintersport in der Halle	157
9.3 Balanceakte	158
9.4 Rolling Bodies	159
9.5 Spielen mit Bällen aller Art	160
10. Einfache Spielformen	163
11. Wohltuende und stabilisierende Tools für beanspruchte Frauen	165
11.1 Easy Gyms	167
11.2 Rückentools für Schreibtischgirls	169

V. Didaktische Orientierungen in der psychomotorischen Mädchen- und Frauenarbeit	171
Nützliche Adressen	175
Glossar	177
Literatur	183