

2. Körpererfahrung

Psychomotorische Bewegungserziehung geht davon aus, dass sensorische und motorische Erfahrungen besonders im Kindesalter Einfluss auf das Selbstkonzept des Kindes haben. Wahrnehmung und Bewegung sind die Dimensionen, über die wir mit unserer Umwelt interagieren. Unser Körper als Grundlage unserer Existenz ermöglicht uns aktives Handeln, Agieren, Reagieren, Spüren, Gewahr werden, Anpassen, Verändern und Gestalten; der eigene Körper bildet das Fundament für eine lebenslange Persönlichkeitsentwicklung. Ein Ziel psychomotorischer Bewegungserziehung ist die Kompetenzerweiterung in Bezug auf den eigenen Körper und damit die zunehmende Kompetenz für sich selbst. Über Wahrnehmung und Bewegung spürt das Kind seine eigene Körperlichkeit, sein „in der Welt sein“; über die Hautwahrnehmung erfährt es z. B. die Grenze zwischen sich und Umwelt und kann sich dadurch erst als Selbst wahrnehmen; in der sensorischen und motorischen Interaktion lernt es sich selbst kennen, indem es gleichzeitig die Umwelt kennen lernt und damit wiederum seine eigenen Möglichkeiten und Grenzen erfährt; körperliches Agieren lässt Selbstwirksamkeit in der personalen und sachbezogenen Umwelt erfahren, Selbstwirksamkeitserfahrung ist dabei auch Ich-Erfahrung; das heißt Körpererfahrung ist immer auch Selbst-Erfahrung und trägt zum Selbstwertgefühl bei.

Die Bedeutsamkeit der Körpererfahrung für die ganzheitliche Entwicklung des Kindes lässt sie zu einem Grundpfeiler psychomotorischer Bewegungserziehung werden.

Zwei in Wechselwirkung zueinander stehende Perspektiven der Körpererfahrung sind zu unterscheiden:

- **Die an motorischer Handlungsfähigkeit orientierte Körpererfahrung und**
- **Die am Erleben und Ausdruck orientierte Körpererfahrung**

2.1 An motorischer Handlungsfähigkeit orientierte Körpererfahrung

Unter dieser Perspektive von Körpererfahrung geht es um die Erweiterung und Festigung motorischer Handlungsfähigkeit, um das Finden und Lernen vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsmuster; der eigene Körper wird in sensomotorischen Aktionen erfahren, in denen die Verbesserung, Differenzierung und Variabilität der motorischen Möglichkeiten im Mittelpunkt steht; das Kind erfährt sein motorisches Können, erweitert sein Bewegungsrepertoire, lernt seine Bewegungen zu steuern und bestimmte Muster gezielt einzusetzen. Inhalte dieser Perspektive wie zum Beispiel Laufen, Springen, Werfen, Bewegen an und mit Geräten finden sich in der Literatur und sind gängige Praxis im Sportunterricht (zu empfehlende Literatur dazu Bracke, J. (2006); Fries, A. & Schall, R. (2002)).

Dieses Verständnis von Körpererfahrung ist sozusagen die bekannte Seite der Medaille, weswegen sie hier nicht weiter thematisiert wird und wir uns im Folgenden der weniger beachteten Seite zuwenden; anzumerken ist, dass beide Perspektiven komplementär zueinander stehen, die Inhalte vordergründig oft identisch erscheinen, nur der Fokus ein anderer und damit die erlebte Bewegungserfahrung eine andere ist.

2.2 Am Erleben und Ausdruck orientierte Körpererfahrung

Diese geht über die motorische Handlungsfähigkeit hinaus und rückt das bewusste Erleben und die psychomotorische Selbstwahrnehmung in den Vordergrund. Ziel ist eine psychomotorische Erlebens- und Handlungsfähigkeit, die Bewusstheit des eigenen Körpers im Sinne einer Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung von Bewegen, Denken, Fühlen, Verhalten und Handeln als Interdependenzen. Über Wahrnehmung und Bewegung wird sich das Kind seiner Selbst bewusst, Öffnung und Sensibilisierung gegenüber der eigenen Person und des eigenen Körpers stehen im Fokus.

In der am Erleben und Ausdruck orientierten Körpererfahrung wird der metaphorisch gebrauchte Ausdruck „eine bewegende Erfahrung zu machen“ in seiner Doppelbedeutung realisiert:

Über Bewegung mache ich mich berührende Erfahrungen. Kinder sollen sich hier spüren, körperlich-emotionale Zusammenhänge erleben, ausdrücken und steuern können.

Empathie für den eigenen Körper fördert das Verständnis über den untrennbarer Zusammenhang von Körper, Seele und Geist; differenziertere Eigenwahrnehmung ermöglicht, sich selbst in seinen physischen und psychischen Befindlichkeiten wahrzunehmen; durch das thematische Erarbeiten von Zusammenhängen zwischen Bewegen, Denken und Erleben wird Vertrauen in eigene Fähigkeiten aufgebaut, Selbstregulationsmöglichkeiten werden eröffnet und damit die Selbstkompetenz stabilisiert bzw. erweitert.

2.3 Dimensionen der am Erleben und Ausdruck orientierten Körpererfahrung

2.3.1 Psychomotorische Selbsterfahrung

In der Psychomotorischen Selbsterfahrung wird der Zusammenhang von Bewegen, Fühlen und Denken thematisiert; die verfeinerte bewusste(re) Körperwahrnehmung (z. B. physiologische Reaktionen, Spannungszustände, spezifische Körperregionen und -organe, kompensatorische Bewegungen usw ... wahrneh-

men) ist auf Körper-Erleben ausgerichtet. Psychomotorische Selbsterfahrung heißt konzentriert sein auf körper-seelisches Erfahren seiner selbst.

Diese aufmerksame Wahrnehmung geschieht sowohl auf gedanklicher und seelischer, als auch auf körperlicher Ebene. Wechselwirkungen können bewusst werden (meine angespannte Gesichts- und Handmuskulatur signalisiert mir Stress, Angst oder ...?) und die bewusste Wahrnehmung eröffnet Raum für verschiedene Möglichkeiten zu reagieren (Ich lockere meine Muskulatur und atme tief aus, um meine emotionale Anspannung zu lösen); Bedürfnisse des Körpers z. B. angezeigt durch Schmerz, Verspannung etc. können wahrgenommen und beachtet werden, verschiedenste emotionale Befindlichkeiten, erzeugt durch unterschiedliches Körpererleben, werden wahrgenommen (Schaukeln in der Stoffschaukel erzeugt bei mir Freude und Sicherheit, Schaukeln auf dem Trapez erzeugt Unsicherheit); die Erfahrungen sind individuell völlig unterschiedlich, es gibt kein Richtig oder Falsch.

Um Psychomotorische Selbsterfahrung im oben genannten Sinne zu fördern, sind folgende methodische Aspekte sinnvoll:

- mit Gegensätzen arbeiten (schnell/langsam; rollen, klettern ...)
- mit Vorstellungen arbeiten (als schwerer Eisenmensch/leichtes Eichhörnchen am Tau schwingen)
- bekannte Bewegungssituationen mit geschlossenen Augen bewältigen
- Handicaps für bestimmte Körperteile (linker Arm darf nicht benutzt werden ...)
- unterschiedliches Material bei gleichem Bewegungsmuster probieren, verschiedene Bewegungsrichtungen

Derartige methodische Vorgehensweisen helfen, den Fokus auf das Erleben und Wahrnehmen individueller motorischer, sensorischer oder gefühlsmäßiger Besonderheiten zu lenken. Über die motorische Bewältigung einer Bewegungshandlung hinaus soll z. B. die damit verbundene individuelle Erlebnisqualität wahrgenommen und gestaltet werden. Die Aufmerksamkeit wird z. B. auf bestimmte Körperbereiche, Spannungszustände oder wichtige Wahrnehmungsbereiche gelenkt und so eine verfeinerte Eigenwahrnehmung erzeugt. Beispiele „Wenn ich mit geschlossenen Augen eine Gitterleiter hoch klettere, spüre ich mit meinen Händen die Holzstäbe genauer und bemerke mein Gewicht auf meinen Füßen.“ – „Wenn ich vom großen Kasten springe, mit der Vorstellung ich wäre ein Blatt im Wind, springe ich immer zuerst nach oben und es fühlt sich gut an.“

Bewusst und unbewusst rückt hier die Selbsterfahrung in den Mittelpunkt. Wichtig ist zusätzlich immer wieder eine Reflexion auf dem Niveau der Schülerinnen: Wie fühlt es sich für dich an als leichte Feder, schwerer Ball herum zu hüpfen? Hast du Körperteile anders wahrgenommen als du die Hände und Arme nicht benutzen konntest? Welche Gefühle oder Gedanken sind dir gekommen? Wie hat sich die Unsicherheit/Freude in deinem Körper bemerkbar gemacht? War etwas anders als du die gleiche Übung mit geschlossenen Augen gemacht hast?

2.3.2 Selbstwahrnehmung über Fremdwahrnehmung

Diese Dimension der Körpererfahrung ist eine enge Schnittstelle zur Sozialerfahrung, es geht darum, sich selbst in Kontakt mit Anderen wahrzunehmen und zu erleben; das Kind soll aus der Aufmerksamkeit für sich selbst in bewusst erlebten und gestalteten Kontakt mit anderen kommen bzw. in diesem Kontakt sich selbst bewusst erleben (Ich stütze bei der Bankakrobatik meinen Partner mit meinem Körper – was bedeutet das für mich, wie ist es, wenn er mich stützt?). Der Fokus der Selbstwahrnehmung in Körperkontakt orientierten Bewegungsspielen und -aufgaben begründet die Zuordnung zur Körpererfahrung.

Eine fundamentale Form der Körpererfahrung, in der die Selbstwahrnehmung über Fremdwahrnehmung thematisiert wird, stellt das Konzept der Beziehungsgestaltung in Veronica Sherbornes “Beziehungsorientierte(r) Bewegungspädagogik“ (Sherborne 1986) dar. Ihre Grundthesen

„Kinder müssen sich in ihrem Körper zu Hause fühlen“ und

„Kinder benötigen die Fähigkeit Beziehungen aufzubauen und zu gestalten.“

verknüpft Sherborne, indem der Aufbau von Sicherheit und Vertrauen in sich selbst und zu anderen über gemeinsame Bewegungserfahrungen geschieht.

Erfahrungen und Beziehungsgestaltung zum eigenen Körper und Erfahrungen und Beziehungsgestaltung zu anderen Menschen finden gleichzeitig und in Wechselwirkung zueinander in körpernahen Bewegungssituationen statt (Selbstwahrnehmung über Fremdwahrnehmung und umgekehrt). Das Kind spürt seinen eigenen Körper im Kontakt mit dem Körper seines Partners.

In den verschiedenen Aktivitäten der Beziehungsgestaltung erfährt das Kind seinen Rumpf, seine Extremitäten und sein Körperzentrum, es soll Beziehungen der einzelnen Körperteile zueinander wahrnehmen und ein ganzheitliches Körpergefühl entwickeln.

Das Kind gewinnt Vertrauen durch die Art und Weise wie es Unterstützung durch seine Partner erfährt. Die Qualität der Interaktion, der psychischen und motorischen Unterstützung ist bedeutend. Durch das sich Anvertrauen und das körperliche Erleben des Angenommenseins gewinnt das Kind wiederum an Selbstsicherheit. Über bewegungsinteraktive Erfolgserlebnisse soll es das Gefühl, etwas bewirken zu können und damit Bewusstsein für seinen eigenen Wert verspüren, es soll soviel Vertrauen und Sicherheit für sich selbst entwickeln, dass es fähig ist, Eigeninitiative in der Interaktion zu übernehmen.

2.3.3 Körperausdruck

Über Bewegung eine Botschaft äußern, etwas nonverbal kommunizieren, den eigenen Körper als Ausdrucks-, Kommunikations- und Gestaltungskraft erfahren sind Inhalte dieser Dimension von Körpererfahrung. Der Körper wird als Darsteller verschiedenster möglicher Facetten der eigenen Persönlichkeit wahrgenommen. Die wörtliche Bedeutung von Emotion, dass sich Inneres nach außen bewegt, macht die Erkenntnis deutlich, dass Gefühle über den Körper, das

heißt zum Beispiel über Bewegung, Spannungszustand und Haltung zum Ausdruck kommen können. Mit dem umgekehrten Phänomen, dass beispielsweise Körperhaltungen Stimmungen beeinflussen können, beschäftigen sich neuere Forschungen zum so genannten Embodiment: Embodiment auf konkreter Ebene wird als Umsetzung einer Emotion im Körper eines Menschen verstanden. Bestimmte Körperhaltungen aktivieren im psychischen System verankerte Themen und führen dann zu kognitiven Voreinstellungen in einer konkreten Situation, die das aktuelle Verhalten beeinflussen (möglicherweise aktiviert z.B. eine aufrechte Körperhaltung mit offenem Blick das Thema Zuversicht und führt so zu höherer Konzentration oder höherer Aktivität). Durch verfeinertes Körperbewusstsein werden Zusammenhänge von Emotion Körpераusdruck und Kognition bewusst und eventuell selbst regulierbar.

Darstellendes Spiel, kreative Bewegung und Pantomime kommen in dieser Dimension der Körpererfahrung zum Tragen. Durch Darstellen und „als ob“ -Spielern können ungehemmt Bewegungen und eventuell unübliches Verhalten ausprobiert, neue Bewegungen oder neues Verhalten kreiert werden. Spontaneität in Bezug auf Bewegungsausdruck wird entwickelt; die Verbindung von Stimme (Urlaute/Tierlaute), Emotionen und Bewegung wird erlebbar.

Alle diese Aspekte der Körpererfahrung sind Selbsterfahrung und fördern die Selbstsicherheit der Kinder für sich und im Umgang mit anderen.

2.4 Spiele zur Körpererfahrung

2.4.1 Psychomotorische Selbsterfahrung

Katzen-Mäuse-Fest

- ▶ **Intention:** Spielen mit An- und Entspannung
- ▶ **Arbeitsform:** Gesamte Gruppe-Fangspiel

Eine Hälfte der Gruppe wird zu Katzen, die andere Hälfte zu Mäusen. Im Keller findet eine Mäuseparty statt, Katzen und Mäuse können sich im dunklen, vernebelten Keller aber nicht sehen. Die Mäuse tanzen beschwipst völlig locker und schlackerig durch den Raum, die Katzen wittern die vielen Mäuse, die sich zwischen ihnen bewegen und gehen dabei ganz angespannt mit ausgefahrenen Krallen und gebleckten Zähnen umher. Die Mäuse werden noch gelöster in ihren Bewegungen, bei den Katzen steigert sich die Spannung in allen Muskeln bis ins Gesicht.

Beim Ruf: „Licht an!“ sehen sich alle Tiere und die Mäuse versuchen, sich vor den fangenden Katzen in ihr Loch (z. B. eine Wand) zu retten.

- Rollenwechsel

- vor das Signal „Licht an!“ wird mehrfach das Signal „Metamorphose“ geschaltet. Bei diesem Ruf findet eine sekundenschnelle Tierumwandlung statt: aus gerade völlig lockeren Mäusen werden angespannte Katzen und umgekehrt.
- Steigerung um das Gefühl der verschiedenen Spannungszustände zu intensivieren: Katzen und Mäuse sehen wirklich nichts, schließen also die Augen und dürfen sie erst beim Signal „Licht an!“ öffnen.
Um das Spüren der Spannungsgegensätze zu intensivieren, können als Untergrund harte Turnmatten und Weichbodenmatten als herumliegende Teppiche im Keller ausgelegt werden.



Der Zauberer und die Elfen

- ▶ **Intention:** Spielen mit An- und Entspannung
- ▶ **Arbeitsform:** Gruppe
- ▶ **Material:** Gegenstand, der gut zu hören ist

Ein Teilnehmer ist Zauberer, alle anderen sind Elfen. Die Elfen tanzen fröhlich, locker um den schlafenden (Augen geschlossen) Zauberer, der in der Mitte steht, herum und ärgern ihn durch Zwicken oder Kitzeln am Körper. Wenn der Zauberer aufwacht, lässt er einen Gegenstand, den er vorher in der Hand gehalten hat, fallen (z. B. Schlüssel). Alle Elfen müssen daraufhin sofort erstarren.

Die Elfen, die der Zauberer bei seinem Erwachen gerade noch sich bewegen sieht, werden zu Zaubergehilfen verzaubert. Diese helfen dem Zauberer in den nächsten Runden weitere Elfen zu fangen. Auch die Gehilfen haben die Augen geschlossen und erwachen mit dem Zauberer zusammen.

Was wäre wenn ...?

- ▶ **Intention:** Den eigenen Körper und Empfindungen über Imagination unterschiedlich wahrnehmen
- ▶ **Arbeitsform:** Jeder für sich

Grundaufgabe: kreuz und quer im eigenen Tempo durch den Raum gehen. Dazu werden immer wieder neue Imaginationsaufgaben gegeben: Was wäre wenn:

- ich leicht wie eine Feder, zittrig wie ein Pappelblatt im Wind wäre
- ich einen halben Meter größer/kleiner wäre
- ich aus Eisen, Glas, Gummi, Quallenglibber ... wäre.

Jedes Kind setzt diese Aufgaben spontan für sich um; oft wird versucht den Impuls darzustellen, vielfach aber und das wäre hier das Ziel am Ende, versuchen die Kinder sich in diesen Zustand hineinzuversetzen und sich damit zu bewegen. Wie fühle ich mich und wie bewege ich mich mit der Vorstellung, leicht wie eine Feder oder 3mal so dick wie ich bin zu sein? Welches Bewegungsgefühl hat mir besonders, welches weniger gefallen. Welche Vorstellungen könnte man noch ausprobieren?

Eine Reflexionsrunde im Anschluss ist sinnvoll. Die Vorstellung leitet die Bewegung. Bewegungen und Vorstellungen lösen Empfindungen aus.

Variation:

Mit Material z. B. Stab, Sandsäckchen. Grundaufgabe: sich mit dem Gegenstand durch den Raum bewegen. Was wäre wenn ...

- Der Stab ein Holzbrett, eine Eisenstange, ein Bambusrohr, eine Schnur, eine Hundeleine ... wäre
- Das Sandsäckchen ein Zementsack, ein Luftballon, eine volle Einkaufstüte, ein Kissen ... wäre

Puddingmann und Muskelprotz

- ▶ **Intention:** Ständiger Wechsel des Muskeltonus durch Zauberwechsel
- ▶ **Bezug zu weiteren Förderbereichen:** Körperschema
- ▶ **Arbeitsform:** Gesamtgruppe
- ▶ **Material:** „Zauberstäbe“ z. B. kleine Staubpinsel

Zwei Zauberinnen besitzen jeweils einen Zauberstab, mit dem sie die übrigen Mitspieler berühren. Die berührten Mitspieler werden entweder in einen Puddingmann (Zauberin A) oder in einen Muskelprotz (Zauberin B) verzaubert. Wird man in einen Puddingmann verzaubert, muss man sich schlaff und locker fortbewegen. Bei der Verwandlung in einen Muskelprotz müssen die Bewegungen übertrieben angespannt und kraftvoll ausgeführt werden. Die Zauberinnen versuchen ständig alle, die gerade nicht unter ihrem Zauber stehen, anzuticken; so ist man Muskelprotz und wird im nächsten Moment durch Angeticktwerden zum

Puddingmann und so fort. Nach einer vorgegebenen Zeit werden auf Stop die Muskelprotze und die Puddingmänner gezählt: Welche Zauberin hat es in der Zeit geschafft mehr Mitspieler zu verzaubern?

Variation:

- Andere Bewegungen dazu finden (verzaubert werden in die Seiltänzerin Lilly und Clown Wackelpeter oder in Schmetterling und Bär oder in Pöbelmän und Angstmän).
- Man kann das Spiel auch ohne Zauberinnen spielen. Dazu wird zunächst die eine Hälfte der Gruppe in Puddingmänner, die andere in Muskelprotze verwandelt. Alle gehen, laufen ... vorwärts, rückwärts usw. durch den Raum, der so stark begrenzt ist, dass man aufpassen muss, nicht jemanden anderen zu berühren, es aber dennoch ständig geschieht. Kommt es zu einer Berührung zwischen zwei unterschiedlich Verzauberten, wird der Muskelmann zum Puddingmann und umgekehrt.

Bergsteiger bei Nacht

- ▶ **Intention:** Selbstwahrnehmung beim Bewegen an verschiedenen Geräten, Zusammenhang zwischen Körper und Emotionen wahrnehmen
- ▶ **Arbeitsform:** Gerätestationen in Gruppenarbeit
- ▶ **Material:** Rollbrett, Kästen, Bänke, Sprossenwand, Matten

Die Teilnehmer probieren selbstständig verschiedene ihnen bekannte Geräteaufbauten aus:

- Rollbrettrutsche
- Sprung vom hohen Kasten auf eine Weichbodenmatte
- Klettern über eine Sprossenwand
- Bank-Wippe
- Schiefe Matten-Ebene

Die Teilnehmer finden sich in Dreiergruppen zusammen, so dass immer zwei Partner Sicherheitsstellung leisten können. Es geht nicht darum, neue Inhalte kennen zu lernen, sondern Bekanntes intensiver und differenziert wahrzunehmen. Die Stationen werden zum Einstieg mit offenen, dann aber mit geschlossenen Augen bewältigt. Aufgabe: Nimm wahr was bei geschlossenen Augen anders für dich ist, spürst du bestimmte Bewegungen oder Körperteile genauer, spürst du Muskelanspannungen, welche Gefühle oder Gedanken nimmst du wahr. Anschließend wird in der gesamten Gruppe über das Erlebte/Gefühlte gesprochen. Im zweiten Durchgang mit geschlossenen Augen probiert jeder aus, die jeweilige Station auf andere Weise als vorher zu bewältigen, z. B. Springen mit Drehung, um eigene Empfindungen noch einmal zu intensivieren.

Variationen:

- Handicaps einbauen: Jeder nimmt sich ein Chiffontuch und markiert damit ein Körperteil, das bei der Bewältigung der Stationen nun nicht mehr aktiv eingesetzt werden darf. Was bewirkt das Handicap ...?
- Wenn oben genannte Aufgabenstellungen zu abstrakt sind, muss die Selbstwahrnehmung konkreter angesprochen werden. Beispiel: Längsrollen die schiefe Matten-Ebene hinunter:
Mach dich ganz lang und fest und roll wie ein Baumstamm hinunter.
Leg dich locker und etwas gebogen hin und roll dich so wie ein Regenwurm hinunter

Wie fühlte sich das Baumstammrollen, wie das Regenwurmrollen für dich an, was war anders? Was musstest du mit deinen Armen, Beinen machen ... Denk dir zwei weitere Gegenstände oder Tiere aus, versetze dich in sie hinein und roll so hinunter. Vergleiche was dein Körper machen musste und wie es dir gefiel.

Spielidee: Goldgräber

Die Stationen stellen Plätze einer Goldmine dar. Die Goldgräber sammeln Goldklumpen, die es in Form von gelben Klebepunkten oder Chips an jeder Station gibt. Zunächst werden die Stationen mit geöffneten Augen bewältigt, dafür gibt es pro Station einen Goldklumpen. Für das Absolvieren im Dunkeln und auch für das Ausprobieren weiterer (schwierigerer) Bewegungsmöglichkeiten mit geschlossenen Augen gibt es immer zwei Nuggets.

Station Rollbrettrutsche = Einfahren mit der Lore in den Berg

Station Kastensprung = Wasserfall

Station Bankwippe = Balken über Geröllfeld

Station Sprossenwand = Klettern im steilen Bergstollen

Station schiefe Mattenebene = Erdrutsch

