

# 14 | PSYCHOMOTORIK – BEWEGT IN KONTAKT KOMMEN

DAGMAR TIEMEIER

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung!

Psychomotorik geht von einem umfassenden Verständnis von Bewegung aus.



Das Klopfen des Pulses, jeder Atemzug, jeder Lidschlag, jeder Schritt, den ein Mensch tut, machen dieses Verständnis deutlich. Alle Aktivitäten des Lebensalltags werden durch Bewegung ermöglicht.

Wir brauchen Bewegung, um die Dinge der Welt zu erkunden, um Erkenntnisse zu gewinnen. Ohne Bewegung sind Kommunikation und soziale Nähe nicht möglich.

Der Mensch sammelt „leibhaftig“ Erfahrungen – „Motorik“ und „Psyche“ sind untrennbar miteinander verbunden.

Grundlage für dieses Selbstverständnis sind wesentliche Prinzipien und Kernthesen der Psychomotorik. Sie sind Ausdruck theoriegeleiteter Erkenntnisse und bieten Orientierung für die Gestaltung der psychomotorischen Praxis:

#### GANZHEITLICHKEIT:

Die Vorstellung von der leibseelischen Einheit des Menschen ist zentral. Körperliche und psychische, organische und motorische, geistige und emotionale Aspekte sind verwoben und beeinflussen sich wechselseitig.

#### BEZOGENHEIT:

Der Mensch ist in unlösbarer Weise mit der Welt, in der er sich bewegt – der Lebens- und Sozialwelt –, verbunden.

#### EINHEIT VON WAHRNEHMEN UND BEWEGEN:

Durch Bewegung wird die Sinneswahrnehmung gefördert und durch Förderung der Wahrnehmung die Bewegungsfähigkeit beeinflusst – „Sehend und fühlend führen wir Bewegungen aus, gehend und greifend nehmen wir die Dinge wahr.“  
(V. von Weizsäcker)

#### HANDLUNGSORIENTIERUNG:

Bewegung ist nicht nur biomechanische Realität, sondern elementarer Bestandteil der Persönlichkeit und Teil des Handelns. Im Handeln verwirklicht der Mensch seine Interaktion mit der Umwelt und gestaltet dadurch seine Entwicklung.

#### KLIENTEN-PERSONEN-ORIENTIERUNG:

Bewegungsangebote sollten sich am Individuum orientieren, subjektive Bedürfnisse aufgreifen sowie den Fokus auf die Stärken und Potenziale des Individuums legen.

#### ENTWICKLUNGSORIENTIERUNG:

Bewegungsangebote sollten entwicklungsbezogen sein. Entwicklung ist ein dynamischer, lebenslanger Prozess, nicht geradlinig oder vorherbestimmt, sondern in hohem Maße von den Aushandlungsprozessen zwischen der Person und ihrer sozialen und materialen Umwelt abhängig.

#### KOMMUNIKATIONSORIENTIERUNG:

Erkenntnisse werden vertieft durch Prozesse des Bewusstmachens und Aussprechens. Bewegungsangebote sollten deshalb auch der sprachlichen Auseinandersetzung dienen und kommunikationsorientiert und dialogisch sein.

#### WELCHES ANLIEGEN DER PSYCHOMOTORIK LEITET SICH AUS DIESEN SICHTWEISEN AB?

Übergeordnete Zielsetzung ist die Förderung der Persönlichkeit über Bewegung. Als ein Richtziel formuliert die Psychomotorik die Kompetenzerweiterung des Menschen: sich sinnvoll mit sich selbst und mit der sozialen und materiellen Umwelt auseinandersetzen, entsprechend handeln sowie Fähigkeiten stabilisieren und erweitern. Die Psychomotorik unterscheidet dabei zwischen Ich-Kompetenz, Sozial-Kompetenz und Sach-Kompetenz und leitet daraus die Bereiche Körpererfahrung, Sozialerfahrung und Materialerfahrung ab.

#### LEBENSLANGE ENTWICKLUNG!

Diese Bereiche werden – je nach Entwicklungsabschnitt – unterschiedlich gestaltet, damit sie eine sinnvolle und förderliche psychomotorische Begleitung darstellen.

So muss ein Kind beispielsweise lernen, zwischen rechts und links zu unterscheiden, sich im Kindergarten Gelände innen und außen zu orientieren und Kontakte zu anderen Kindern aufzubauen.

Der Entwicklungsabschnitt des Alters umfasst eine Lebensspanne, die großen Veränderungen unterworfen ist. Das Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit, ein verändertes Äußeres, Umbrüche in den sozialen Kontakten und Beziehungen (Ruhestand, „Empty Nest“, Pflegesituation) stellen hier Herausforderungen dar, die bewältigt werden wollen.



# ZUR PRAXIS

Im Rahmen der Psychomotorik entwickelte M. Eisenburger das Konzept der „Motogeragogik“. Psychomotorische Förderung im Alter möchte Kompetenzen stärken, die

- auf den älteren Menschen, seine Themen und Bedürfnisse bezogen sind (Ich-Kompetenz);
- auf seine Eingebundenheit in ein soziales Netzwerk wirken (Sozial-Kompetenz);
- auf sein Zurechtfinden in der Umwelt abzielen (Sach-Kompetenz).

Motogeragogik ist im Sinne der Gesundheitsförderung auf die Lebensbewältigung und den Erhalt von Lebensqualität älterer Menschen ausgerichtet. Im Rahmen der psychomotorischen Praxis sollte neben den gebundenen Stundenphasen mit konkreten Handlungsanleitungen auch das freie Experimentieren sowie das selbstständige Entwickeln und Finden von Praxisformen zu einem jeweiligen Thema zum Tragen kommen. Die im Folgenden aufgeführten Praxisideen sind exemplarisch zu verstehen und gewinnen erst durch den Zusammenhang, in den sie gestellt werden, ihre Bedeutung. Die Möglichkeit für jeden Einzelnen, ein persönliches Thema in einer Übung zu entdecken, ist entscheidend.

## 1. ANKOMMEN

### a) Ankommen mit sich

Die TN werden eingeladen, frei im Raum herumzugehen. Die Idee ist, das Gehen als Vorgang bewusst zu erleben und mit der Aufmerksamkeit auf sich gerichtet zu bleiben.

- „Wie rollen die Füße auf dem Boden ab?“
- „Sind Unterschiede zwischen rechts und links spürbar?“
- „Welche Haltung nimmt der Rücken ein?“
- „Wohin geht der Blick?“
- „Wie ist der Schwung der Arme?“

### b) Ankommen im Raum

Im Anschluss werden die TN aufgefordert, den Bewegungsraum zu erforschen, ihn im Detail wahrzunehmen und sich in ihm zu orientieren.

- „Wie sind die Länge, die Breite, die Höhe des Raumes gestaltet?“
- „Welche Farbe, welche Beschaffenheit hat der Boden?“
- „Wo sind Fenster? Wo fällt Licht in den Raum? Wo ist es dunkler?“
- „Welche Gegenstände, Materialien fallen auf?“

### c) Ankommen in der Gruppe

Sich einen Platz im Raum zu wählen und einen Eindruck über die Gesamtgruppe und die anderen TN im Einzelnen zu erhalten, ist die folgende Aufgabe. Über das sich anschließende Platztauschen mit einem gewählten Gegenüber ergibt sich die Möglichkeit, ganz unterschiedliche Begrüßungs- und Begegnungsformen zu erproben und wirken zu lassen:

- Blickkontakt aufnehmen und den Platz tauschen,
- mit gegenseitigem Zunicken,
- mit Händedruck oder Doppelhandschlag,
- mit ungewohnten Berührungen anderer Körperteile u. a. m.

Möglichst viele verschiedene Kontakte sollten dabei entstehen! Während der Durchführung können die TN angeregt werden, darauf zu achten, welche Begrüßungsform ihnen vertraut ist, welche Unterschiede in der Qualität der Kontakte ihnen auffallen oder wie es ihnen mit dem Augenkontakt ergeht. Alternative Ideen werden entwickelt, aufgegriffen und erprobt. Erfahrungen und Beobachtungen können ausgetauscht werden.



## 2. BEWEGT IM KONTAKT

Geeignet für die nächste Sequenz sind Rattan- oder Bambusstäbe, die eine ungefähre Länge von 70 cm haben. Die TN wählen einen Stab und nutzen einen Moment, um sich mit ihm vertraut zu machen, sich an seine Form, Struktur, Größe, Temperatur und Oberfläche zu gewöhnen. In der Regel entsteht auf diese Weise ein „Potpourri“ an Bewegungsideen. Über eine kurze Erprobungs- und Experimentierphase erschließt sich auch der Aufforderungscharakter des Materials.

Nach der Wahl eines Partners/einer Partnerin geht es darum, Grundsituationen menschlicher Interaktion zu thematisieren. Über Spiel und Bewegung können entsprechende Themen auf einer Handlungsebene sichtbar und erfahrbar gemacht werden.

### a) Geben und Nehmen

*Stabwechselwurf:* Das Paar wirft sich die Stäbe auf unterschiedliche Weise zu. Die Stäbe können beim Werfen senkrecht oder waagrecht gehalten und über wechselnde Distanzen ausgetauscht werden. Es ist möglich, mit einem Stab zu beginnen, dann zwei aneinander vorbei zu werfen oder beide auf einmal zu werfen und zu fangen.

*Zweierstabwandern:* Beide stellen ihre Stäbe auf den Boden auf – jeder lässt nun den eigenen Stab los und versucht, den Stab des Partners zu erwischen, bevor dieser auf den Boden fällt. Das wird umso schwieriger, je weiter der Abstand des Paares voneinander ist.

### b) Sich-Durchsetzen und Nachgeben

*Armbeuger-Armstrecker:* Das Paar hält den Stab waagrecht zwischen sich, wobei einer von unten, der andere von oben greift. Der von unten Greifende hebt nun gegen den nachgebenden Widerstand des Partners den Stab an (Arme beugen) – dann ist der Partner gefragt, gegen den ebenso leichten Widerstand den Stab wieder nach unten zu drücken (Arme strecken). Anschließend erfolgt ein Rollentausch.

*Armzieher – Armdrücker:* Die Partner stehen sich gegenüber und fassen an die Enden beider Stäbe. Aus einer stabilen Standposition heraus können die Stäbe nach vorne geschoben oder nach hinten gezogen werden, sowohl im Wechsel mit Kreuzkoordination der Arme als auch im Parallelschwung. Auch hier gilt es, etwas Widerstand aufzubauen, sodass beide Kraft und Energie aufbringen müssen, um die eigene Bewegung durchzusetzen.

### c) Sich Messen und Konkurrieren

Das Paar steht sich gegenüber und beide greifen an den waagrecht gehaltenen Stab. Auf ein Kommando versuchen beide, den anderen über eine festgelegte Ziellinie zu schieben oder zu drücken.

### d) In-Balance-Kommen und Vertrauen

Wieder steht sich das Paar gegenüber; beide nehmen ihre Hände an den Stab und legen sich dann mit dem ganzen Gewicht nach hinten, wobei die

Füße sich einander annähern. Die Arme strecken sich, jeder gibt Gewicht ab, lässt sich hängen und hält gleichzeitig – im Finden gemeinsamer Balance – den Partner fest.

Dasselbe kann mit Festhalten nur einer Hand ausprobiert werden. Weiterhin kann erst einer, später beide langsam die Knie beugen und mit dem Körper nach unten sinken und dann wieder hochkommen.

#### **e) Kooperieren und Sich-Anpassen**

Paarweise gemeinsam den Stab – nur auf den vier Zeigefingern aufliegend – durch den Raum tragen und auf den Boden ablegen, ohne dass der Kontakt zwischen den Zeigefingern und dem Stab unterbrochen wird.

Alternativ können zwei Stäbe mit leichtem Druck zwischen den Zeigefingern gehalten und gemeinsame Bewegungen durchgeführt werden.

### **3. DAS EXPERIMENT**

#### **Führen und Folgen im Tanz**

Zum Abschluss nimmt sich die Hälfte der TN ein Tuch (oder eine Augenbinde), sucht sich einen Platz im Raum und verbindet sich die Augen. Selbstverständlich ist es auch gestattet, die Augen lediglich abzublenden oder einen Lichtspalt unter dem Tuch zu lassen.

Nach Einspielen einer Musik wählt jeder TN ohne Tuch einen „blinden“ Partner und lädt ihn zum gemeinsamen Bewegen nach der Musik ein.

Der gemeinsame Tanz soll dabei von Anfang bis Ende „ohne Worte“ stattfinden. Auf ein Zeichen hin wechseln die „sehenden“ zu einem neuen Partner.

#### **Abschließendes**

Anhand der Praxisauswahl sollte deutlich werden, dass Bewegung Raum für soziale Erfahrungen bietet und Medium zur Gestaltung förderlicher sozialer Beziehungen ist. Dabei geht es vor allem um die Ermutigung zu sozialer Aktivität im Alter.

Ganzheitliches Lernen und Erleben, wie es in der Psychomotorik angestrebt wird, findet seinen Abschluss in der Reflexion – in der gemeinsamen Nachbetrachtung können Lernprozesse vertieft, Erkenntnisse geschaffen und einzelne Aspekte hervorgehoben werden. Komplexes zu ordnen und Wesentliches bzw. subjektiv Bedeutsames herauszustellen, ist ein wichtiges Anliegen.

#### **Literatur:**

*Eisenburger, M.: Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen. Aachen: Meyer & Meyer 1998.*

*Fischer, K.: Einführung in die Psychomotorik. München; Basel: Reinhardt 2001.*

*Höhmann-Kost, A.: Bewegung ist Leben. Integrative Leib- und Bewegungstherapie. Eine Einführung. Bern: Huber 2002.*

*Philippi-Eisenburger, M.: Praxis der Bewegungsarbeit mit Älteren. Schorndorf: Hofmann 1990.*