

So bekommt das Lernen Hand und Fuß

Fachleute für Psychomotorik bekämpfen seelische Probleme mit körperlicher Bewegung

Joachim Göres



Spielen auf Rezept: Einfach mal über die Wiese rennen – für viele Kinder ganz normal, doch manche brauchen dafür professionelle Nachhilfe. Archivfoto: Thomas Warnack/dpa

Sie stolpern beim Laufen ständig über ihre eigenen

Füße. Sie trauen sich nicht zu balancieren. Sie zittern vor Angst, wenn sie von einem Kasten springen sollen. Mit solchen Kindern hat es Tanja O'Connell zu tun. Sie leitet seit vielen Jahren Psychomotorikkurse eines Sportvereins in Celle, nachdem sie beim Niedersächsischen Turner-Bund die B-Trainerlizenz gemacht hat und dort auch in Psychomotorik ausgebildet wurde. In ihre Kurse kommen Kinder mit einem ärztlichen Rezept; manche gehen außerdem zu Ergotherapeuten oder Logopäden.

„Ich habe es immer mehr mit verhaltensauffälligen Kindern zu tun“, sagt die gelernte Industriekauffrau, an deren Kurs an diesem Nachmittag sechs Jungen im Alter von fünf bis 14 Jahren teilnehmen. Einige haben deutliches Übergewicht und sind wenig beweglich, andere können sich nur schwer konzentrieren. Mit ihnen läuft sie über den Sportplatz, mal mit Schuhen, mal barfuß über die Kunststoffbahn, den nassen Rasen und den Sand der Sprunggrube. Die Geschwindigkeit spielt keine Rolle, es soll der Blick der Jungen auf ihre Füße gelenkt werden: Wie fühlt sich welcher Untergrund an? Was ändert sich daran, wenn sie den Fuß abrollen oder nur auf Zehenspitzen gehen? Dann gibt es Spiele, bei denen sich immer zwei Jungen einen Ball auf unterschiedliche Weise zuwerfen und dabei ihre Bewegungen koordinieren sollen. Nicht immer kommen die Bälle an, vor allem, wenn die Jungs mit geschlossenen Augen werfen sollen – das macht aber gar nichts, es wird viel gelacht.

Hinter dem Begriff Psychomotorik verbirgt sich ein Konzept, das die Wechselwirkung zwischen psychischen

und motorischen Prozessen nutzt. Dazu gehört die Überzeugung, dass ein Kind sich nur durch eigene Aktivitäten entwickelt und nur diejenigen Anregungen zu Fortschritten in der Entwicklung führen, zu denen das Kind motiviert ist. Bewegung kann danach auch Kindern mit zum Beispiel Lese- oder Rechtschreibschwäche helfen.

„Diese Kinder haben Defizite und erleben immer wieder Misserfolge, nicht nur beim Sport. Es geht darum, ihnen Lust an Bewegung und Erfolgserlebnisse zu vermitteln, dann trauen sie sich irgendwann von ganz alleine an Dinge ran, die sie sonst lieber vermeiden“, sagt Peter Keßel. Der Diplom-Motologe (Motologie ist die Lehre vom Zusammenhang zwischen Psyche und Bewegung) leitet Weiterbildungskurse der Akademie für Psychomotorik. In 180 Stunden lernen die Teilnehmer, die als Pädagogen oder Gesundheitsexperten arbeiten, wie sie die Entwicklung von Mädchen und Jungen besser wahrnehmen, ihre Persönlichkeiten stärken und psychomotorisch mit ihnen arbeiten. Mehrere Wochenendworkshops gehören zur Ausbildung zum Psychomotoriker, einer davon ist der Kurs „Spielräume gestalten – Spielend lernen“, bei dem die Erwachsenen diverse Spiele selber vorbereiten, ausprobieren und besprechen.

Beim Molekülspiel rufen sie eine Zahl zwischen 0 und 100 – je höher die Zahl, umso schneller sollen sie sich bewegen. Jeder kann das Tempo durch das Rufen einer neuen Zahl mitbestimmen, jeder entscheidet für sich, wie langsam oder schnell er rennt, jeder testet seine eigenen Grenzen und tritt nicht mit den anderen in

Konkurrenz. Beim Spiel Roter Peter haben zwei Spieler jeweils einen mit einem roten Tuch umwickelten Stab, mit dem sie einen anderen Teilnehmer berühren müssen, der dann zum Fänger wird. Die Spieler laufen auf einem vorher abgesteckten Feld quer durcheinander. „Wenn bei dem Spiel sehr langsame Kinder mitmachen, dann darf das Feld nicht zu groß sein, damit sie auch andere Kinder erwischen und bei ihnen kein Frust aufkommt“, lautet der Rat von Keßel.

„Psychomotorik ist für mich vor allem eine Grundhaltung: Genau beobachten, keinen Zwang ausüben, sich Zeit nehmen“, sagt Physiotherapeutin Andrea Wiesner. Sie arbeitet für die Lebenshilfe in einer Frühförderstelle, in der behinderte Kinder bis sechs Jahren betreut werden. „Ein dreijähriges Mädchen bei uns hat lange nicht gesprochen. Sie ist motorisch unsicher. In dem Raum, in dem wir spielen, kann sie jetzt die Farben benennen, die es dort gibt. Ich bin die einzige, mit der sie jetzt spricht“, berichtet Wiesner. Die motorische Förderung hat sich also positiv auf die Sprachentwicklung ausgewirkt.

Philipp Lenhardt ist Lehrer für Deutsch und Sport, anfangs am Gymnasium, jetzt an einer Berufsschule für angehende Erzieherinnen. „Viele von ihnen haben negative Erfahrungen im Schulsport gemacht, deswegen reagieren sie auf sportliche Aktivitäten zunächst abwehrend. Gerade weil sie keine Sportskanonen sind, ist es umso wichtiger, ihnen zu vermitteln, wie wichtig Bewegung für Kinder ist“, sagt Lenhardt.

Dass Kinder heute weniger klettern, matschen und

herumtoben – seit den 70er Jahren ist die draußen verbrachte Zeit von 30 auf unter zehn Stunden die Woche gesunken –, hat für O'Connell nicht nur mit der großen Attraktivität von Computerspielen zu tun: „Viele Eltern wollen nicht, dass sich Kinder dreckig machen. Und sie wollen den Nachwuchs immer unter Kontrolle behalten. Für die Entwicklung der Kinder ist das gar nicht gut.“