

Körperwahrnehmung in der Psychomotorik-Therapie

Psychomotorik beschreibt die enge Beziehung zwischen der Bewegung (Motorik) und dem Gefühlsleben (Psyche) der Kinder. Dabei spielt die Körperwahrnehmung eine wichtige Rolle, weil sie einen unmittelbaren Einfluss auf Psyche und Motorik hat. Zur Körperwahrnehmung gehören zwei verschiedene Wahrnehmungssinne: einerseits die Tiefensensibilität (propriozeptive Wahrnehmung) und andererseits der Tastsinn (taktil-kinästhetische Wahrnehmung). Durch Körpererfahrungen werden diese beiden Sinne angeregt, was zu einer verbesserten Körperwahrnehmung führt. Über diese Erfahrungen gewinnen Kinder ein Bild über die eigene Person und ihren Körper.

Was kann es nun aber konkret für ein Kind heissen, wenn es Schwierigkeiten in einem dieser Bereiche hat? Und was kann diesen Kindern helfen?

Bei Störungen in der Tiefensensibilität kann es zu wenig differenzierten Finger- und Zehenbewegungen sowie zu schlaffen oder verspanntem Tonus kommen. Dadurch wird das Erlernen von komplizierten Bewegungen und das Automatisieren von Bewegungen erschwert. Kinder mit mangelnder Tiefensensibilität fallen oft durch Ungeschicklichkeit auf. Sie verschütten Flüssigkeiten oder rempeln andere Kinder an, weil sie ihre Bewegungen nicht rechtzeitig stoppen können. Propriozeptive Auffälligkeiten können auch zu Schwierigkeiten in der Grafomotorik führen. Beim Schreiben und Malen wird oft unangemessener Druck auf den Stift ausgeübt und das Einhalten von Begrenzungslinien fällt schwer.

Um die Tiefensensibilität zu fördern, werden folgende Bewegungsanregungen vorgeschlagen:

- Alles mit der Bewegungsqualität von Ziehen oder Stossen
- Alles mit der Qualität von Kraft
- Mattensandwich, Druck
- Kriechen, rollen, sich auf dem Bauch vorwärtsziehen
- Massage mit starkem Druck
- Handlungsorientierter Förderunterricht

Beim Tastsinn gilt es zwischen taktiler Unter- oder Überempfindlichkeit zu unterscheiden. Kinder mit taktiler Abwehr neigen dazu, emotional negativ auf Berührungsreize zu reagieren. Kinder mit überempfindlicher Berührungssensibilität sind häufig daran zu erkennen, dass sie nicht gerne kleistern, Matsch

meiden und beim Plätzchenbacken ständig ihre Hände waschen wollen. Kinder mit taktiler Unterempfindlichkeit sind mitunter unangemessen grob im Umgang mit anderen, sind nicht in der Lage, Gegenstände auf ihrem Körper zu spüren oder sie können unterschiedliche Materialien nicht gut ertasten. Es zeigen sich zudem auch grafomotorische Schwierigkeiten z. Bsp. in der Stifthaltung.

Um die taktile Wahrnehmung zu fördern, werden folgende Bewegungsanregungen und Materialien vorgeschlagen:

- Tastkiste aus Linsen, Bohnen, Mais usw.
- Hände, Füße eingraben
- Spiele mit Sand, Kleister, Knete, Ton
- Barfuss laufen
- Massagen
- Abwaschen, rüsten, in der Küche helfen
- Wäsche aufhängen
- Sich alleine an- und ausziehen

Über taktil-kinästhetische und propriozeptive Körpererfahrungen entdecken Kinder ihre eigenen Kompetenzen und bauen Selbstvertrauen auf. Zusätzlich lernen die Kinder ihren Körper zu steuern und ihre Bewegungen angemessener zu dosieren. Durch diese Zentrierung finden Kinder zu mehr Ruhe, sind weniger unfallgefährdet und geraten seltener in Konflikte.