

MASTER THESIS | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Embodiment - und seine Bedeutung für die Gestaltung von psychomotorischen
Förderstunden

verfasst von | submitted by

Doris Hartl

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 992 795

Universitätslehrgang lt. Studienblatt | Post-
graduate programme as it appears on the stu-
dent record sheet:

Psychomotorik

Betreut von | Supervisor:

emer. Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	1
2	Einleitung	2
3	Was bedeutet Embodiment	4
3.1	Wie Embodiment entstand	4
3.2	Embodiment aus psychologischer Sicht und seine Wirkung auf den Körper	7
3.3	Embodiment aus neurologischer Sicht und seine Wirkung auf den Körper	9
3.4	Embodiment aus pädagogischer Sicht und seine Wirkung auf den Körper	14
3.4.1	Das Körperschema	17
3.4.2	Der Mensch muss Emotionen ausdrücken	20
3.4.3	Störungen des Körperschemas	20
3.5	Selbstentfremdung – Verdrängung – Verlust des Körpergefühls	21
3.5.1	Selbstwahrnehmung steht immer in Bezug zu anderen	22
3.5.2	Klarwerdung unserer Sinne	23
4	Wie Stress entsteht	23
4.1	Stress aus physiologischer Sicht	25
4.2	Stress aus psychologischer Sicht	25
4.3	Stress aus neurowissenschaftlicher Sicht.....	28
4.4	Stress aus salutogenetischer Sicht.....	29
5	Stress – ein Angriff auf unsere Gesundheit.....	31
5.1	Folgen von Stress	32
5.1.1	Flucht und Kampf	32
5.1.2	Chronische Stressoren.....	32
5.1.3	Gefährdung des Immunsystems	33
5.1.4	Angst- und Depressionszustände	34
5.2	Stressursachen bei Kindern	34
5.2.1	Entwicklungsschwierigkeiten.....	35
5.2.2	Erschwernisse im alltäglichen Leben.....	35
5.2.3	Problemfeld Schule	36
5.2.4	Problemfeld Familie	36
5.2.5	Zusammenwirken mehrerer Stressfaktoren.....	36
5.3	Stressauswirkungen bei Kindern	37
5.3.1	Stress auf der körperlichen Ebene	37
5.3.2	Stress auf der emotionalen Ebene	37
5.4	Stress bei Kindern erkennen.....	37
6	Embodiment – Gesundheitsförderung aus psychomotorischer Sicht	40
6.1	Stärkung der Salutogenese aus psychomotorischer Sicht.....	42
6.1.1	Bedürfnisse wahrnehmen	42
6.1.2	Gelungene Kommunikation.....	43
6.1.3	Stärkung der Ressourcen	45
7	Praktische Umsetzung	48
7.1	Aufbau einer Stundenplanung.....	49
7.1.1	Gerätelandschaften und Bewegungsbaustellen	49
7.1.2	Spiel & Spaß mit Alltagsmaterialien	55
7.1.3	Entspannung mit Kindern.....	59
7.1.4	Outdoor - Spiele	73
8	Diskussion	78
9	Zusammenfassung	85
	Literaturverzeichnis	89

Abbildungsverzeichnis.....	93
Abstract	94

1 Vorwort

In diesem Vorwort möchte ich einige persönliche Gedanken zum Entstehungsprozess dieser Masterarbeit teilen. Seit geraumer Zeit beschäftigte ich mich intensiv mit dem Konzept des „Embodiments“ und den vielfältigsten Auswirkungen auf unsere Gesellschaft. Die Frage, warum trotz moderner Technologie und Annehmlichkeiten körperliche Beschwerden so weit verbreitet sind, fasziniert mich besonders. Während meiner Forschungsarbeit wurde mir zunehmend bewusst, wie sehr wir den Kontakt zu unseren eigenen Körpern vernachlässigen. Und die Bedeutung einer ganzheitlichen Betrachtung von Geist und Körper unterschätzen. Es wird vermehrt mit dem Verstand gearbeitet und der Körper dabei vernachlässigt. Den Mangel an Bewegung und die Unterdrückung des Körperlichen bezahlen wir mit Schäden an der Wirbelsäule, im Verdauungstrakt und mit einem geschwächten Immunsystem. Weiters stehen uns nicht mehr die richtigen Ressourcen zur Verfügung, die für eine Entspannung und Entlastung unseres menschlichen Systems notwendig wären. In der Funktionsweise unseres Gehirns wird deutlich, dass man den Körper nicht getrennt vom Gehirn betrachten darf, da beide über das vegetative Nervensystem wechselseitig miteinander verbunden sind. Den Geist getrennt vom Körper zu betrachten, indem die körperlichen Bedürfnisse vernachlässigt werden, kann zu verschiedenen Belastungen und Stress führen. Es ist unsere Aufgabe dem menschlichen Wesen ein Equipment mitzugeben, auf welches in Stresssituationen zurückgegriffen werden kann, um einen Zustand der Daueranspannung zu vermeiden. In der Entspannung ändert sich dann auch automatisch die emotionale Befindlichkeit. Anstelle von Daueranspannung, Stress und Negativität müssen Gelassenheit und Ruhe zurückkehren. Diese Erkenntnis bildete das Fundament für meine Untersuchungen im Rahmen dieser Masterarbeit.

In einer Befragung, die ich am Ende einer Bewegungseinheit durchgeführt habe, wird deutlich, wie Selbstwirksamkeit, Kinder motiviert, Ängste zu überwinden und Gefallen am körperlichen Tun zu finden. Anstelle von Stress entsteht eine Möglichkeit sich auszuzeichnen, Stress abzubauen und ein positives Körperbild errichten.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um mich bei meinen Kindern für ihre Geduld und Unterstützung während der intensiven Arbeitsphasen, zu bedanken. Ebenso möchte ich Dr. Fischer erwähnen, dessen inspirierender Vortrag meiner Neugier für das Thema „Embodiment“ geweckt hat und mich dazu ermutigte, tiefer in diese Thematik einzutauchen.

Mit diesem Vorwort möchte ich meine Wertschätzung für all jene ausdrücken, die mich auf meinem akademischen Weg begleitet und unterstützt haben, die mir Verständnis in schwierigen Momenten entgegenbrachten und mich unterstützten.

2 Einleitung

In der heutigen Gesellschaft ist eine Prägung zu erkennen, die gekennzeichnet ist von einem stetigen Streben nach Perfektion und einem wachsenden Druck, den individuellen Anforderungen gerecht zu werden. Insbesondere im Bildungssystem zeigt sich ein Trend, Abweichungen von der Norm als Defizite zu betrachten und diese entsprechend zu behandeln. Eltern und Lehrer sind oft bestrebt, jedwede vermeintliche Schwäche zu korrigieren, um den Anforderungen einer leistungsorientierten Gesellschaft gerecht zu werden (Zimmer, 2019, S. 10 – 11)

In diesem Zusammenhang hat sich ein verstärktes Anspruchsdenken entwickelt, das dazu führt, dass Kinder einem hohen Maß an Leistungsdruck ausgesetzt sind. Der Fokus liegt dabei oft ausschließlich auf den intellektuellen Bereich, während körperliche Bedürfnisse und Signale vernachlässigt werden. Der vorherrschende Einsatz digitaler Medien und die sitzende Lebensweise verstärken dieses Ungleichgewicht zusätzlich.

Vor diesem Hintergrund ist es von großer Bedeutung, die Verbindung zwischen Körper und Geist wiederherzustellen, um eine ganzheitliche gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Die Psychomotorik bietet hier einen vielversprechenden Ansatz, der Kindern die Gelegenheit bietet, sich zu eigenständigen Individuen zu entwickeln und Herausforderungen mit Resilienz zu begegnen.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, die Konzepte des „Embodiments“ und des „Stresses“ zu erläutern und Möglichkeiten aufzuzeigen wie man Stress vermeiden und ein gesundes Embodiment entwickeln kann. Es wird untersucht, wie durch gezielte psychomotorische Bewegungseinheiten ein besseres Körpergefühl und eine erhöhte Resilienz bei Kindern gefördert werden können. Ohne dabei nur auf der geistigen Ebene mit den Kindern zu arbeiten, sondern diese ganzheitlich in der Entwicklung ihrer Talente und Begabungen zu unterstützen. Dabei wird in Bewegungseinheiten auf spielerische Art und Weise aufgezeigt, wie Stresssituationen vermieden oder positiv bewältigt werden können.

Im Folgenden werden grundlegende Prinzipien des Embodiments erläutert und deren Bedeutung für die psychomotorische Entwicklung von Kindern diskutiert. Anhand empirischer Erkenntnisse und praktischer Beispiele werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie psychomotorische Fördereinheiten dazu beitragen können, das Wohlbefinden zu stärken.

Der Fokus dieser Arbeit ist darauf gerichtet, wie Kinder ein gutes Körpergefühl und Resilienz für schwierige Herausforderungen erlangen können. Damit Dauerstress vermieden werden kann, muss vorab geklärt werden, wie Stress sich in unserem täglichen Leben ent-

wickelt, in letzte Instanz positiv damit umgegangen werden kann bzw. wie stressige Situationen von vornherein erst gar nicht entstehen. Im letzten Abschnitt wird erarbeitet, wie psychomotorische Fördereinheiten Kindern helfen können, zu einer besseren Gesundheitsförderung zu gelangen.

3 Was bedeutet Embodiment

Immer öfter taucht in Sozialwissenschaften der Begriff Embodiment auf, der für Verkörperung steht und meint, dass der Körper „mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht“ (Tschacher, 2017, S.14). Es soll dabei die „Wechselwirkung von Bewegung, Kognition, und sozial- emotionale Intelligenz“ (Fischer, 2019, S. 117) untersucht, begriffen und im Zuge dazu zur menschlichen Entwicklung positiv genutzt werden. Dabei soll der Körper nicht nur physisch verstanden werden, sondern auch die gelebte Erfahrung im sozialen Umfeld miteinbezogen werden. Der Begriff grenzt sich von der Tatsache ab, dass der Geist allein für die „reine Verarbeitung abstrakter Repräsentationen“ (Fischer, 2019, S. 118) zuständig ist. Wenn man von Embodiment spricht, dann versucht man, das Zusammenwirken von Körper, Tätigkeit, Erkenntnis und Emotion zu verstehen (Fischer, 2019, S.118 – 120).

3.1 Wie Embodiment entstand

In der Mitte des vorigen Jahrhunderts wurden Unsummen von Forschungsgeldern in die Technologisierung und in die Computer-Roboterforschung gesteckt, um künstliche Intelligenzen zu schaffen und um diese effizient zu gestalten. Man stellte relativ rasch fest, dass künstliche Intelligenzen wesentlich scharfsinniger und rationaler funktionieren, sie aber auf Emotionen nicht adäquat reagieren können. Bis dato fällt auf, dass man es noch nicht geschafft hat, Maschinen zu entwickeln, die genauso gut denken, arbeiten und Aufgaben lösen können, wie Menschen. Nach wie vor enttäuschen Maschinen bei Herausforderungen, die Menschen problemlos bewältigen können und umgekehrt (Tschacher, 2017, S. 14 – 15) Probleme treten besonders dann auf, wenn Computer zu Robotern werden, Beine und Greifarme erhalten und mit ihrer Umwelt in Kontakt treten und Informationen embodied verarbeiten sollen. Tschacher (2017, S. 14) stellt sich die Frage, ob die Problematik darin liegt, dass künstliche Intelligenzen Probleme denkend, ohne Einbezug des Körpers und seiner Emotionen lösen. Künstlichen Intelligenzen mangelt es an gespeicherten Erfahrungen in den körperlichen Zellen, die im menschlichen Körper manifestiert sind und aus denen wir heraus Entscheidungen treffen können, die wir davor sorgfältig abwägen und mit bereits gemachten Erfahrungen abgleichen. Es fehlt künstlichen Intelligenzen an Koppelung zwischen Erkenntnissen und Gefühlen (Mommert-Jauch, 2021, S.39 - 40).

Genau gesagt bedeutet der Begriff Embodiment, der immer in einen Kontext eingebettet ist, in diesem Zusammenhang „dass der Mensch [...] mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug auf gesamten Körper steht“ (Tschacher, 2017, S.15). Körper und Geist stehen in zirkulärer Wechselwirkung. Geist/Gehirn und Körper sind dabei in die, den

Menschen umgebende Umwelt eingebunden. Das Konzept Embodiment meint, dass intelligentes Arbeiten nur auf diese Weise möglich sei (Tschacher, 2017, S.16). Daher muss diese Einbettung des Geistes samt seinem Körper in seine Umwelt gewürdigt werden. Wenn eine Anregung oder ein Ereignis auf einen Organismus trifft, wird von diesem eine Reaktion eingeleitet. Wie diese Reaktion aussieht, das bestimmt die Emotion bzw. unsere Lebenserfahrung. Gefühl und Kognition hängen eng zusammen und werden über den Körper ausgedrückt. Der Körper spiegelt die Seele. Das, was der Mensch denkt, plant und dabei fühlt, setzt er in Kommunikation, Mimik und Gestik um und beeinflusst gleichzeitig die Reaktion der Umwelt. Aber auch der umgekehrte Schluss ist möglich. In diesem Wechselspiel nehmen der körperliche Ausdruck, sprich die Haltung wiederum Einfluss auf unseren Gefühlszustand und unser Denken. Wahrnehmung inkludiert fast immer unbewusste Fiktionen. Unter diesen Voraussetzungen nimmt der Mensch nicht nur den Sachverhalt wahr, sondern denkt angenommene Bezüge gleich mit. Muster entstehen, die sich im Laufe der Zeit im menschlichen Gehirn manifestierten. Trifft der Mensch auf andere Personen, versucht er sich hineinzufühlen oder hineinzudenken. Dabei unterstellt man diesen Personen, dass sie ähnlich funktionieren, wie man selbst. Täuschungen gehören zum menschlichen Denken und Handeln. Außerdem besitzt der Mensch die Fähigkeit Dinge einfach weg- bzw. auszuschalten. Er kann sie einfach ignorieren. Wenn wir zum Beispiel ein interessantes Gespräch führen, schalten wir alle anderen akustischen Reize, die nebenher ablaufen aus. Der Mensch ist in der Lage, Gedanken zusammenzufügen und andererseits kann er auch Muster durch Ignorieren von Tatsachen erzeugen. Er ist im Gegensatz zur Maschine in der Lage, in Interaktion mit der Welt zu treten. Um Symbole zu entziffern und um denken zu können, benötigt er einen Körper. Dieses Embodiment ist die Grundlage jeden Tuns und Denkens und unterscheidet den Menschen im Wesentlichen von einer Maschine, die unerheblichen Symbolen keine Bedeutung zumessen kann (Tschacher, 2017, S. 14 – 16). Diese Tatsache bezeichnet Tschacher (2017) als ‚symbol grounding‘ (Tschacher, 2017, S. 24). Manchmal gerät der Mensch, während er einer Tätigkeit nachgeht, in einen Zustand des Darin-Aufgehens. Dann denkt er nicht mehr über die Tätigkeit nach, sondern verschmilzt mit der Tätigkeit, indem Körper und das Tun eins werden. Dazu ist es wichtig, dass das Ziel der Aufgabe selbst gesetzt wurde, der Mensch es kontrollieren und mit Einsatz auch meistern kann. Es entsteht ein Zustand der Zufriedenheit, des Eins-Seins mit der Welt und fühlt der Mensch fühlt sich aussichtsreich und glücklich. Dieser Zustand wird als „Flow“ bezeichnet (Tschacher, 2017, S. 17 – 29)

Der Grund, warum keine künstliche Intelligenz entstehen konnte, lag wahrscheinlich in einem Fühl- und Denkfehler. Man hat die Kognition völlig überschätzt. Sie ist zwar ein

wesentlicher Bestandteil, aber es macht nicht das Wesen an sich aus. Nach Tschacher (2017, S. 16 – 17) sind es drei Teile, die unsere menschliche Intelligenz herausbilden:

Musterbildung

Unsere Gehirne umfassen Milliarden von Neuronen und abermals so viele Verknüpfungen dazwischen. Es ist die Aufgabe dieses Organs, hier ständig Ordnung zu halten. Dieser Ordnungsprozess vollzieht sich durch Musterbildung und Tschacher (2017, S. 30) spricht hierbei von Selbstorganisation.

Einbettung

Intelligenz ist immer in einen Körper eingebettet. Dieser Körper lebt in einer Umwelt mit sozialen Beziehungen (Tschacher, 2017, S. 28).

Zusammenhang zwischen Musterbildung und Einbettung

Die Musterbildung ist nicht willkürlich, sondern findet durch die jeweilige Art und Weise der Einbettung statt. Musterbildungen, die ständig wiederholt und schließlich verinnerlicht werden, machen unsere Persönlichkeit aus (Tschacher, 2017, S. 29).

Intelligenz wäre dann eine „sinnvolle, adaptive Musterbildung in einem Meer von möglichen Mustern“ (Tschacher, 2017, S. 30). Es bedarf einer Umwelt, eines Partners, der uns spiegelt, wie angemessenes Denken und Handeln funktionieren kann, damit sich alle Beteiligten im Miteinander wohlfühlen. Der Mensch verlangt nach einer Kontrolle seines Handelns. Unser Gedächtnis dient dabei als Speicher, als Erinnerungsschublade. Beim Erinnern an Vergangenes stellen sich allerdings immer wieder die gleichen körperlichen Symptome und Gefühle ein. Löst man die Kognition aus der Einbettung in die Umwelt, ist keine intelligente Denkform möglich (Tschacher, 2017, S. 20 – 33). Das erklärt das Scheitern der Künstlichen Intelligenz, die nur über eine reine Ratio verfügt. „Der Mensch wird am Du zum Ich“ (Buber, 2021, S.14). Das heißt, er braucht das Du, um zu einem zufriedenen Ich zu gelangen. Fällt das Du weg, fühlt sich das Selbst bedroht. Der Mensch kreist dann nur um sich selbst und wird unfähig das Wahre, Schöne und Gute zu erkennen (Bonelli, 2021, S. 230).

Dazu kommt der neue Trend der Selbstbeobachtung. Der Mensch hat die Möglichkeit sein Handeln am Du zu überprüfen, seine Entscheidungen zu hinterfragen und sein Tun zu reflektieren (Tschacher, 2017, S. 34).

Der österreichische Psychiater R. Bonelli (2021, S. 34) beschreibt in seinem Buch Bauchgefühle, dass reine Bauchgefühle verantwortlich für viele Probleme im menschlichen Miteinander sind. Daher ist es die menschliche Aufgabe mit ihnen richtig umgehen zu lernen, damit das soziale Miteinander gelingen kann. Wir dürfen uns nicht von ihnen leiten

lassen, sondern hier muss mit dem Verstand überprüfen, Distanz schaffen, analysieren und die Bauchgefühle (Gier, Neid Hass, Liebe, etc.) hinterfragen. Es darf aber nicht nur der Kopf entscheiden, sonst werden kalte, empathielose Entscheidungen getroffen. Das Gute zu finden, vermag allein die Entscheidungsmitte, das Herz. Hier wird entschieden, ob man nach dem `Wahren, Guten und Schönen` (Bonelli, 2022, S. 234) strebt und lebt. Hier liegt die Insel für Gelassenheit, Stabilität und Frieden und hier fallen die Entscheidungen, die den Menschen zur Transzendenz verhelfen können (Bonelli, 2022, S.234 -237).

In den nächsten Kapiteln wird Embodiment aus psychologischer, neurologischer und pädagogischer Sicht erfasst und erklärt, weil diese drei Aspekte für die Arbeit besonders relevant sind. Weitere Ausführungen würden den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

3.2 Embodiment aus psychologischer Sicht und seine Wirkung auf den Körper

Egal, ob der Mensch denkt, fühlt oder handelt, der Körper ist daran immer beteiligt. Ist der Mensch stolz auf sich und seine Leistung, schreitet er sehr aufrecht und selbstsicher durch das Leben. Wird diese Haltung dauerhaft eingenommen, dann wird sie Ausdruck der Persönlichkeit. So kann konsterniert werden, dass psychisches Erleben immer einen sichtbaren Niederschlag in der Körperhaltung findet, selbst wenn ein Mensch seine Empfindungen bewusst unterdrückt, um sein Befinden zu verschleiern. Umgekehrt kann psychisches Erleben ein Körpergeschehen hervorrufen, dass dem Menschen nicht bewusst ist. Dies ist der Fall, wenn z.B. feststeht, dass heute der heißersehnte erste Urlaubstag ist, und man Freude empfindet und sich diese in einer lockeren, beschwingten Vorwärtsbewegung Richtung Auto niederschlägt, wäre das Ereignis der Urlaub, die Emotion Freude und die Wirkung der Freude der lockere, beschwingte Gang um Auto, wie die folgende Abbildung demonstriert (Storch, 2017, S. 37 – 38).

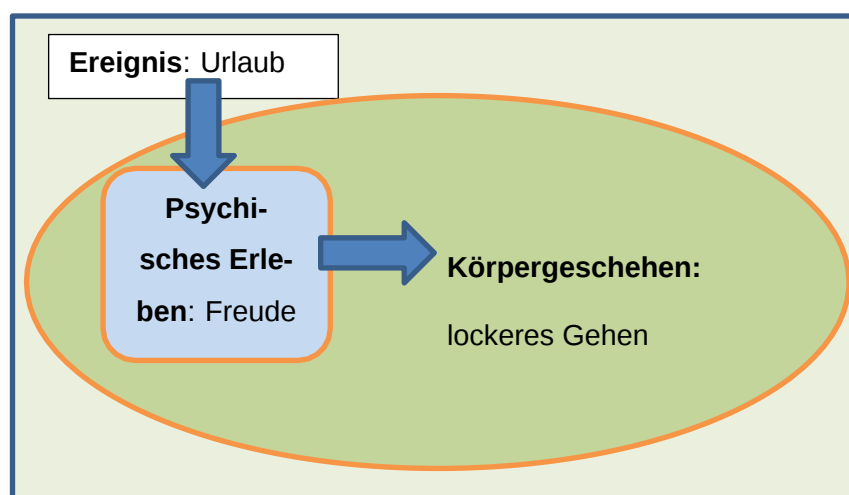


Abbildung 1: Bodyfeedback (Storch, 2017, S.38)

So macht der Mensch im Laufe seines Lebens die unterschiedlichsten Erfahrungen mit Ereignissen und den damit verbundenen Emotionen und deren Wirkung auf den Körper. Die Rückmeldung auf den Körper wird sichtbar, aber nicht immer gleich bewusst bemerkt. Trotzdem läuft ein wechselseitiger Prozess ab, den Storch (2017, S. 39) als „Body-Feedback“ bezeichnet. So können mit Hilfe des Body-Feedbacks „wechselseitige Beeinflussungsmöglichkeiten, die zwischen Körpergeschehen und psychischen System bestehen, eine massive Wirkung entfalten“ (Storch, 2017, S. 39). Deutlich wird dies an einer Studie, die Sabine Koch durchführte. Sie untersuchte den „Einfluss der Bewegungsqualitäten und deren potenzielle Interaktion mit dem Annäherungs- und Vermeidungsverhalten“ (Koch, 2013, S. 115). Sie betrachtete den Körperfeedbackkontext als unabhängige Variable hinsichtlich ihrer Reaktion auf Gemütszustand und Einstellung.

Es nahmen 41 Probanden im Alter von rund 20 Jahren an dieser Untersuchung teil, die runde und eckige Bewegungen ausführten. Die runden Bewegungen standen für Annäherung, die eckigen für Vermeidung. Zehn Probanden führten einen runden Bewegungsrhythmus aus und kombinierten diesen mit einer Annäherungsbewegung indem die, im rechten Winkel befindenden Unterarme, eine zum Körper ausführende Winkbewegung mit den Händen ausführten. Zehn weitere Probanden führten eine runde Bewegung aus, die eine vermeidende Haltung inkludierte, indem die Teilnehmer:innen die parallel geführten Unterarme vom Körper wegbewegen mussten. Die dritte Gruppe vollzog zehn eckige Trennrhythmen, ebenfalls mit dieser gerade beschriebenen Wegbewegung vom Körper (Koch, 2013, S. 116).

Die Teilnehmer:innen wurden begrüßt und als Cover-Story wurde erklärt, dass sie sich zu einer Untersuchung über die Auswirkung leichter körperlicher Anstrengung in Bezug auf die Reizverarbeitung zur Verfügung stellten. Zur Glaubhaftmachung der Cover-Story wurde den Probanden vor und nach der Durchführung der Blutdruck und der Puls gemessen, um von der eigentlichen Untersuchung der Bewegungsqualität abzulenken. Danach mussten die Probanden die Bewegung üben, bis sie diese richtig und dauerhaft durchführen konnten. Im 5-Sekundentakt wurden den Probanden 12 chinesische Schriftzeichen gezeigt. Die Probanden saßen in einem Abstand von rund 3 m Entfernung vor der Leinwand und vollzogen während der Demonstration ihre eingeübte Bewegungsabfolge. Dann wurde wieder der Blutdruck gemessen. Danach füllten die Probanden einen KMP-Affektbogen aus, dann führten sie eine Kegelaufgabe aus und mussten die Schriftzeichen, die erneut gezeigt wurden, bewerten, indem sie wieder einen statischen Bogen ausfüllten. Das ganze Verfahren dauerte ca. 25 Minuten (Koch, 2013, S. 116).

Es zeigte sich, dass die Bewegungsrhythmen das Einstellungsmaß zwar beeinflussten, aber keinen Einfluss auf das affektive Maß nahmen. Die chinesischen Schriftzeichen

wurden während der runden Bewegung positiver empfunden, als während der eckigen. Grundsätzlich kann man sagen, dass die Probanden, die die eckige Vermeidungsbewegung ausführten, die negativere Einstellung zu den Zeichen hatten. Das Geschlecht hatte keinen Einfluss auf die Bewertung. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Bewegungsrhythmen die Einstellung der Probanden beeinflussten, die Bewegungsform den Affekt (Koch, 2013, S. 215 - 221).

Dieses Beispiel zeigt deutlich welche Macht der Körper auf unser Befinden ausübt, welches wir dann an die Umwelt spiegeln. Es stellt sich nun die Frage, wie man dieses Wissen im Umgang mit Embodiment schlaue umsetzen kann, um das Leben leichter und behaglicher zu gestalten. Ein zielgerichtetes Selbstmanagement beschreibt Storch als „die Fähigkeit eines jeden Menschen, sein Denken und seine Reaktionen auf die Umwelt so zu koordinieren, dass er sich zielgerichtet und befriedigend durch seinen Alltag bewegen kann“ (Storch, 2017, S. 62 -63).

Gefühle sind wichtige Ratgeber für Menschen, dabei sollten unangenehme Gefühle nicht unterdrückt oder gar nicht wahrgenommen werden. Der Mensch ist gefragt, Strategien zu entwickeln, um die belastenden Affekte wieder loszuwerden. Denn jeder hat die Möglichkeit aus dem negativen Gefühl wieder auszusteigen. So kann Wut z.B. durch eine Atmosphäre gelassener Heiterkeit ersetzt werden. Soll positives Selbstmanagement genutzt werden, so muss man sich seines eigentlichen Bedürfnisses bzw. Wunsches gewahr werden und was damit bezweckt werden soll. Weiters ist zu überlegen, wie der Körper dabei eingesetzt werden kann, um einen Zustand des Wohlbefindens zu erreichen. Wie schnell dieser Vorgang zum Wohlbefinden verläuft, hängt davon ab, wie fest das Handlungsmuster bereits etabliert ist. Dabei ist es von besonderer Wichtigkeit, dass der Vorgang von der jeweiligen Person selbst entwickelt wird und mit eigenen, bereits angelegten Gedächtnisinhalten verbunden wird. Denn nur so erscheint das jeweilige Handeln nicht erlernt und antrainiert, sondern wirkt ehrlich und wahrhaft. Dann erscheint der Mensch als individuell. Embodiment kann also erlernt werden. Diese Begabung ist dem Menschen in die Wiege gelegt. Es muss nur entsprechend im neuronalen Netzwerk verankert werden, indem Körperhaltung und die dazugehörige Atmung über den Tag öfter geübt und bewusst gemacht werden (Storch, 2017, S. 62 - 65).

3.3 Embodiment aus neurologischer Sicht und seine Wirkung auf den Körper

Neurologisch gesehen sind Körper und Gehirn untrennbar miteinander verbunden. Das Gehirn erzeugt Signale, die über den Blutkreislauf und über afferente und efferente Bahnen in

den Körper geleitet werden und dort Reaktionen auslösen. Umgekehrt senden auch Körperprozesse Signale an das Gehirn und bestimmen dessen Funktion. Die Wissenschaft hat nun objektive Messverfahren mit denen sie Prozesse nachweisen kann, die vom Gehirn ausgehend Reaktionen im Körper auslösen und umgekehrt. Der Mensch lebt in einer Gesellschaft mit bestimmten Vorstellungen und Handlungsschemata. Selbst wenn diese als obsolet angesehen werden können, haben sie sich derart manifestiert, dass sie von Generation zu Generation weitergeben werden können. Mittlerweile macht unserer Gesellschaft das weitverbreitete Phänomen der Überschätzung des Geistes, und der damit einhergehenden Trennung vom Körper durch Unterdrückung der Emotionen zu schaffen (Hüther, 2017, S. 75).

Sind die Bahnen unseres Denkens einmal gesichert, umso schwieriger können sie wieder losgelassen werden. Am Ende des Zeitalters der Aufklärung muss der Mensch einsehen, dass weder Krieg, Hungersnot und Elend, noch Ängste und Krankheiten ein Ende gefunden haben. Psychosomatische Krankheiten und Depressionen nehmen drastisch zu. Weder Nichtwissen noch ein Mangel an materiellem Reichtum können dafür der Grund sein. Der einzige Ausweg aus dieser Situation ist, dass der Mensch wieder lernen muss, Körper, Geist, Denken und Fühlen nicht voneinander abgetrennt zu betrachten. Der Mensch muss sich wieder als eine bio-psycho-soziale Einheit erleben lernen (Hüther, 2017, S. 76).

Sonst führen länger andauernde Störungen auf körperlicher Ebene zu einer Umorganisation neuronaler Netzwerkverbindung. Alte Strukturen, die nicht mehr verwendet werden, lösen sich auf und der Körper und sein gesamtes System passen sich an. Dies gilt auch für psychische Prozesse. Ändern sich die psychischen Zustände, so hat das auch Auswirkungen auf den Körper. Kommt die Psyche massiv ins Wanken und herrscht kein seelisches Gleichgewicht mehr, kommt es zu einem Vergleich der jetzigen mit den bereits gesicherten Erfahrungen. Wird die neue Erfahrung als bedrohlich empfunden, reagiert der Körper mit erhöhtem Herzschlag, Anspannung der Muskulatur, der Atem stockt, die Hände zittern und manchmal stellen sich Körperhaare auf. Kann die Situation relativ rasch gelöst werden, setzt das mesolimbische System Dopamin frei und stabilisiert die Verhaltensmuster, die zur Lösung des Problems beigetragen haben. Bleibt allerdings der als bedrohlich empfundene Auslöser längere Zeit aufrecht, verharrt der Körper ebenfalls in einem aktiveren Zustand. In diesem Fall werden die Nervenzellen, die für die Beurteilung des Zustandes erforderlich sind, umstrukturiert und unterwandert. Die Organe und Organsysteme passen sich an. Psychische Herausforderungen aktivieren den Sympathikus. In diesem Zustand spannen die Menschen ihre Muskulatur an, was bei längerer Verharrung in diesem Zustand zu Verspannungen und im äußersten Fall sogar zu chronischen Entzündungen führen kann. Die Zellen unseres Körpers informieren sich demnach wechselseitig über ihren Zustand, melden

Schwierigkeiten und Zwangslagen weiter und fordern damit gleichzeitig Hilfestellung an. Auf diese Weise bringen sie andere Zellen dazu ihr Leistungsverhalten zu destabilisieren, Ungenutztes aufzuspüren und auf Althergebrachtes zu verzichten (Hüther, 2017, S. 75 – 80).

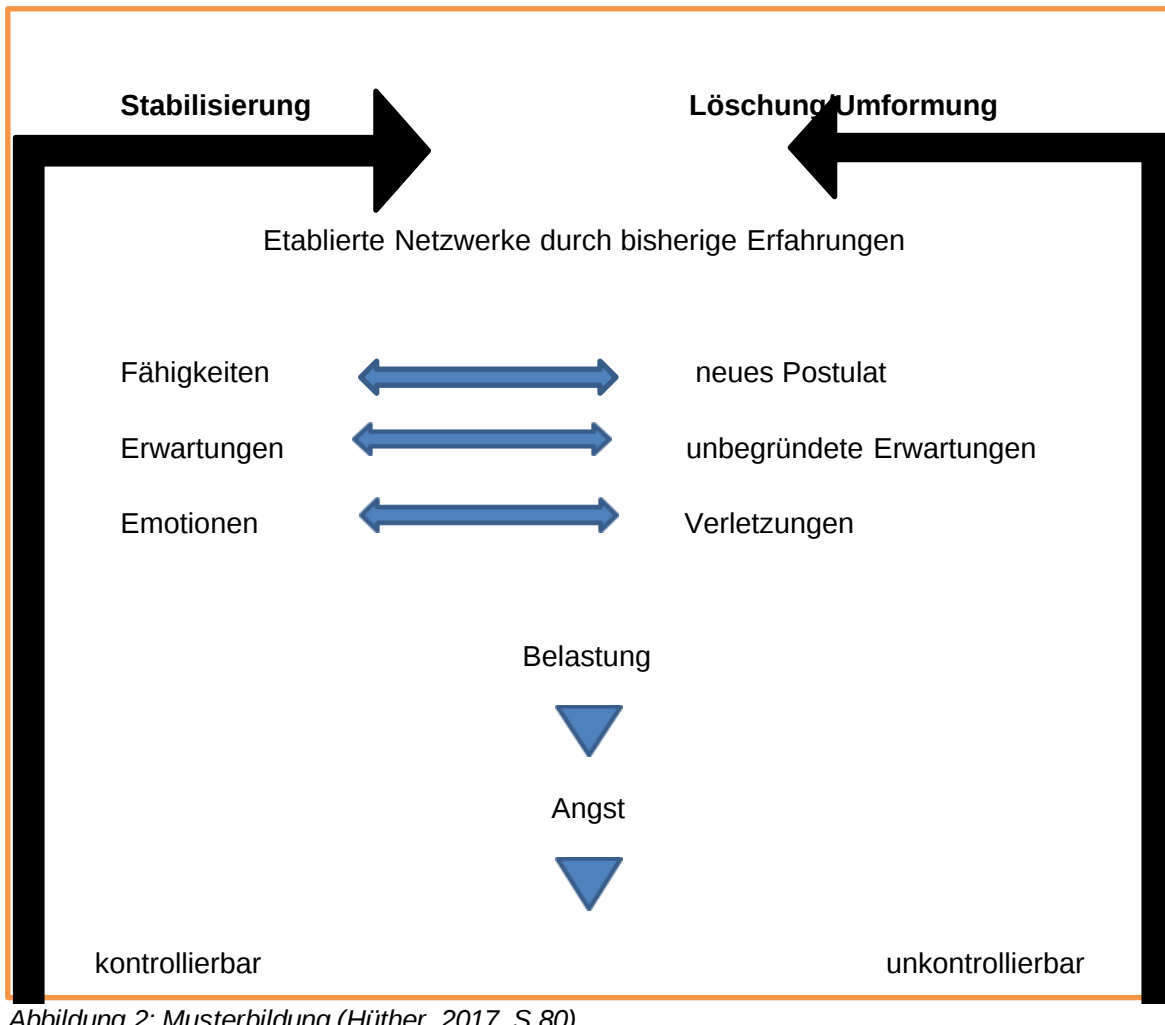


Abbildung 2: Musterbildung (Hüther, 2017, S.80)

Wenn Schief lagen in unserem Körper durch die permanente Anspannung des Sympathikus und zu chronischen Verspannungen führen, sind ständige psychische Belastungen, die sich in unserem Körper durch Fehlfunktionen und Veränderungen der Organe bemerkbar machen, ausschlaggebend und können letztendlich sogar zu chronischen Entzündungen führen. Der Mensch benutzt die Sprache, um mit anderen zu kommunizieren. Unser Körper kommuniziert über Zellen. Sie informieren sich wechselseitig mit Hilfe von Signalen. Sie können auf diesem Weg andere Zellen dazu bringen, ihr bisheriges Verhalten zu verändern. Dabei kann ungenutztes Potential aktiviert werden, dafür müssen andere Optionen aufgegeben werden. In jeder Zelle hat der Mensch Erbgut gespeichert, dass Eiweiß produzieren kann, dass für bestimmte Wirkungen sorgt oder zelluläre Strukturen entstehen lassen kann.

Die embryonalen Zellen wurden von den Eltern weitergegeben. Bei der Zellteilung auf Tochterzellen gelangen diese in verschiedene Bereiche des Embryos und werden mehr oder weniger intensiv entwickelt. Zellen beginnen sich an bestimmten Bereichen festzulegen. Dabei werden einige von ihnen besonders intensiv, andere hingegen gar nicht genutzt. Ist eine Zelle einmal spezialisiert, kann sie nicht mehr auf ihre charakteristische Abfolge der genetischen Bausteine ihrer ursprünglichen Erbanlage zurückgreifen. Sie bildet dann auch nur noch Tochterzellen für ihren Bereich und ist nun eine Zelle mit einer ganz bestimmten Aufgabe. So wie sich Menschen ständig über ihr Befinden unterhalten, machen dies auch ihre Zellen. Sie benutzen dafür Signalstoffe. Hierzu werden im Blutkreislauf Botenstoffe freigesetzt, die über die Blutbahnen in alle Bereiche eines menschlichen Körpers gelangen. Beginnen einmal die Nervenzellenfortsätze mit den Muskelzellen zu kommunizieren, entsteht eine Verbindung zwischen dem motorischen und sensorischen System. Indem wir unseren Körper und seine Funktionen nutzen, lernt unser Gehirn. Erstes Lernen findet im Mutterleib statt. Indem sich der Embryo bewegt, werden diese Muster bereits eingeübt. Ist die Bewegungserfahrung aus irgendwelchen Gründen eingeschränkt, finden auch keine oder nur mangelhafte synaptische Verschaltungen statt (Hüther, 2017, S. 80 – 84). Indem Drucksensoren der Haut, die Informationen, die sie von außen erhalten, an das Gehirn weiterleiten, werden unbewusst Muster von der Körperoberfläche angelegt, die Hüther (2017, S. 84) „Körperrepräsentationen“ nennt. In weiterer Folge werden Vorgänge im Körper und die Funktion der Organe über die Verschaltungen zum Gehirn gesteuert, die anfänglich noch instabil, aber mit der Zeit immer reflexartiger funktionieren. Danach werden die simplen Verschaltungen mit Hilfe weiterer Nervenzellfortsätzen auch innerhalb des Gehirns miteinander verknüpft und übergeordnete Strukturen geschaffen, die ihrerseits zur Festigung im Gehirn möglichst häufig aktiviert werden müssen. Diese Regelkreise sind miteinander verbunden und informieren sich wechselseitig über die Vorgänge, die im Körper stattfinden (Hüther, 2017, S. 80 - 84). Für das Funktionieren dieser Verschaltungen sind der Präfrontale Kortex (PFC) und das Striatum, das für die willkürliche Bewegung und der Hippocampus zuständig ist, verantwortlich. Wobei der PFC als Pförtner fungiert. Mit ihm können wir aber auch Handlungen im Voraus planen, Entscheidungen überdenken und er regelt welche Informationen es wert sind, intensiver bearbeitet zu werden. Wir steuern mit seiner Hilfe Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle. Novitäten werden dort aufgenommen und entsprechend verarbeitet. Er ist der Sitz unseres Arbeitsgedächtnisses. Das Striatum ist mit der gesamten Großhirnrinde mit schleifenartigen Bahnen verbunden. Es entscheidet, welche Befehle ausgeführt werden. Die Hippocampi, die Ähnlichkeit mit einem Seepferdchen besitzen, transportieren Gedächtnisinhalte. Wenn der Mensch sich nun etwas eingeprägt hat, führt der Weg entweder über das Striatum oder über die Hippocampi. Damit die exekutiven Funktionen, das Arbeitsgedächtnis, geistige Flexibilität und Inhibition funktionieren, müssen

der Präfrontale Cortex, der Hypocampus und das Striatum Informationen bearbeiten, im Wege stehende Impulse unterdrücken und einer langfristigen Bearbeitung der angestrebten Ziele nachgehen. Spielen diese drei Hirnteile optimal zusammen, ist selbstregulierendes Verhalten und ein angemessenes Reagieren auf Veränderungen erst möglich (Beck, 2014, S. 35 - 37).

Im Laufe des Lebens häuft der Mensch Wissen an, das er gesichert abspeichert und auf das er jederzeit zurückgreifen kann. Jede diese Erfahrung ist an eine Emotion gebunden, an die der Mensch sich erinnern kann. Diese Fähigkeit ist für unsere Spezies überlebensnotwendig. Durch das Empfinden von Behagen und Unbehagen lernen wir uns, sozial zu verhalten. Dafür verantwortlich ist das limbische System, das zwischen dem reptilienhaften Gehirn und der Großhirnrinde liegt und gemeinsam mit dem Körper Zeichen von Emotionen zum Vorschein bringt (z.B. herzliches Lachen, schamhaftes Erröten, zitterige Hände, ...). Das limbische System besteht aus fünf Teilen (Hannaford, 2016, S. 63 – 66):

- dem Thalamus (Sehhügel),
- dem Hypothalamus,
- den Basalganglien,
- der Amygdala (Mandelkern)
- und dem Hippocampus

Das Zusammenspiel dieser fünf Bereiche lässt Erinnerungen abrufbereit werden. Der Thalamus ist dafür zuständig, motorische Informationen von der Großhirnrinde (cortex cerebri) durch den Hirnstamm an die jeweilige Muskulatur zu leiten. Mit ihm entschlüsseln wir Schmerz, Temperatur und Druck (Hannaford, 2016, S.64).

Der Hypothalamus reguliert den Schlaf- Wachrhythmus, die Körpertemperatur und die Nahrungsaufnahme. Er bewirkt, dass der Geist die Führung über den Körper übernimmt und ihn dominiert. Er trägt auch seinen Anteil zu den Empfindungen von Wut, Schmerz oder Freude bei (Hannaford, 2016, S. 64).

Der Mandelkern ist an kognitiven Prozessen beteiligt und geben den Ort und die Richtung der Monozyten vor, die einen wesentlichen Anteil an unserem Immunsystem haben. Wahrnehmungen werden vom Mandelkern durchkämmt und helfen uns in der jeweiligen Situation zurecht zu kommen (Hannaford, 2016, S.64).

Das Wachstum von neuen Nervenzellen findet lebenslang im Hippocampus statt. Er hilft Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis zu transferieren (Hannaford, 2016, S. 64).

Die Basalganglien verschalten Reize zwischen dem Kleinhirn und dem Frontallappen, dadurch werden Körperbewegungen gesteuert. Die schwarze Substanz (dunkelgefärbt durch den hohen Melanin- und Eisengehalt) verbindet die Basalganglien ebenfalls mit dem

Frontallappen und sorgt für entsprechendes vorausschauendes, planendes, zukünftiges Verhalten (Hannafor, 2016, S.66). Damit wird deutlich, dass Emotionen, Körper und Verstand unmöglich isoliert funktionieren können. Denn während wir die Welt forschend erfahren, werden unsere Erfahrungen durch das limbische System gefiltert. Es entscheidet, ob die neuen Eindrücke und Erfahrungen zu den bereits gespeicherten Informationen passen und ausgeführt werden. Die darauffolgende Reaktion und die Möglichkeit daran zu wachsen bzw. zu lernen, bestimmt die Art und Weise, wie wir dieses Ereignis erfahren und empfinden. Wird das Ereignis katastrophal empfunden, wird zuerst Adrenalin ausgeschüttet und der Körper reagiert mit Überlebensstrategien (z.B.: Flucht, Angriff). Wird zu viel Adrenalin erzeugt, produziert der Körper Kortisol, was Lernen und Erinnern massiv erschwert. Nehmen wir das Ereignis allerdings als Abenteuer bzw. als Erfahrung wahr, schüttet der Körper die Neurotransmitter Dopamin, Acetyl, Interferon und Interleukine aus, die beim Netzbau unterstützen und helfen, erfolgreiche Strategien zu entwickeln. Erlebt der Mensch im Laufe seiner Entwicklung Vernachlässigung oder Traumata, entsteht im Gehirn eine Struktur, die die Art der Probleme, die der Mensch damals erlebte, immer erwartet werden. Dies wird anhand MRI-Untersuchungen ersichtlich (Hannafor, 2016, S. 66 – 69).

Damit Kinder ihr geistiges Potential bestmöglich ausschöpfen können, ist eine sichere Bindung zu den Bezugspersonen notwendig. Indem wir mit unseren Kindern kuscheln, spielen, aufmerksam mit ihnen umgehen, indem wir ihnen während der Kommunikation die volle Aufmerksamkeit widmen, kann eine optimale Beziehung, gezeichnet durch das Gefühl von Sicherheit, Vertrauen und Respekt, entstehen, die die Basis für eine gesunde Entwicklung bilden. In weiterer Folge müssen sich auch Schulkinder angenommen und dazugehörig fühlen, damit sie die Konzentration auf den Lernstoff richten können (Hannafor, 2016, S. 68). Hannafor (2016) nennt unser menschliches System „Körper-Geist-System“ (Hannafor, 2016, S. 68). Der Mensch ist angewiesen, seine Erfahrungen immer in Beziehung zu anderen zu erleben. Dabei spielen Gefühle und Emotionen eine wichtige Rolle. Für ein optimales Lernumfeld braucht der Mensch intrinsische Motivation. Er muss ein emotionales Interesse an seinem Tun erkennen, um lernen, denken und kreativ sein zu können. So wird verhindert, dass das Lernen zu keiner „intellektuellen Übung“ (Hannafor, 2016, S.68) wird. Hier kann lückenlos an das nächste Kapitel angeschlossen werden.

3.4 Embodiment aus pädagogischer Sicht und seine Wirkung auf den Körper

Tim Zumhof (2019, S. 350) geht von dem Standpunkt aus, dass menschliches Leben in einem Körper steckt, aber noch einen weiteren Körper (Seele) in sich trägt. Beides wird von

außen sichtbar. Der Mensch ist nach Zumhof (2019, S. 350) in der Lage, sich wie ein Zuschauer von außen zu betrachten. Er nimmt an, dass dies das Grundlegende für jegliche Vernunft ist. In dieser Annahme kann der Mensch reflexiv sein. Er kann gesehen werden, um selbst in der Lage zu sein, anderes zu sehen. Dies ist möglicherweise auf den aufrechten Gang zurückgeführt werden, durch den der Mensch sich aus der Deckung erhob, um besser zu sehen. Gleichzeitig gab damit der Mensch seinen Schutz auf und wurde sich seiner Sichtbarkeit bewusst. Nun lag es am Menschen selbst dieses Phänomen unter Kontrolle zu bringen. Er wurde weitsichtig und musste Vorsicht walten lassen. Er lernte, Signale und Reaktionen richtig zu dosieren, zu zögern, nachzudenken, sich zu besinnen. Damit wurde der Mensch vernünftig. Es wurde ihm bewusst, dass er in allem sichtbar werden und gleichzeitig undurchsichtig bleiben kann. Diese Verschränkung „der Visibilität und Opazität macht eine phänomenologische Anthropologie möglich“ (Zumhof, 2019, S. 350). Der Mensch lernt durch das gewollte Sehen, sich über seine Erkennbarkeit Gedanken zu machen und sich zu sorgen. Denn nun kann er auch von anderen gesehen und durchdrungen werden. Als Folge daraus entsteht aus dem Gesehen-Werden die Möglichkeit der Verstellung, der Verhüllung, einem sich Anders-Darstellen. Visibilität als undurchsichtige Erfahrung ist nur über andere möglich. Jeder Mensch ist sich bewusst, dass man aussieht, aber nicht wie. Dies erfährt er erst über andere. So ist es auch möglich sich im Spiegel entweder wiederzufinden oder sich als missglückt zu sehen und dennoch ist der Mensch nicht in der Lage, seinem Eigenleib zu entkommen. Dies führt dazu, dass wir an unserem Eigenleib erkannt werden und in Folge für unsere Taten zur Rechenschaft gezogen werden können. Sichtbar sein bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein, ist also mit Selbstbewusstsein unumgänglich verwoben. Der Mensch sieht, stellt sich auf das Gesehen-Werden ein, bis er schließlich gesehen-werden will. Andererseits ist es dem Menschen möglich, zu täuschen, ein Pokerface aufzusetzen. Da das jedem menschlichen Wesen möglich ist, gilt es Gesichtsausdrücke und Körperhaltungen anderer zu entschlüsseln, Verhalten richtig einzuordnen und sich nichts vorgaukeln zu lassen. Der Mensch muss also lernen, sich von einer riskanten Visibilität zu einer berechnenden zu gelangen (Zumhof, 2019, S. 343 - 358).

Lange Zeit galt in der Erziehung und in den Bildungswissenschaften die Aufmerksamkeit dem Verstand, der Körper diene lediglich als zu domestizierendes Objekt. Jetzt, wo der Körper zunehmend an Bedeutung gewinnt, werden auch neue Konzepte sichtbar, die den Körper wieder mehr in den Mittelpunkt des Geschehens rücken. Breil (2019, S. 391) postuliert, dass der Leib allen Anfangs des „Zur-Welt-seins“ sei. Dabei stellt sie den Leib als wesentlich mehr als den „objektiven Körper“ (Breil, 2019, S. 391) dar. Körper und Bewusstsein sind dabei miteinander verknüpft. Die Trennung zwischen dem Subjekt und

dem Objekt wird aufgehoben, obwohl sich beide unterscheiden, überschneiden sie sich auch. Der Anderen als „leiblich Zur-Welt-seiendes Subjekt“ (Breil, 2019, S. 391) an, sodass das Miteinander eine „Zwischenleiblichkeit“ (Breil, 2019, S.391) hervorbringt. Einer neuen Art zu lernen, steht nun nichts mehr entgegen. Jetzt kann Lernen „als wechselseitiger und leiblich fundierter Prozess in den Vordergrund rücken“ (Breil, 2019, S. 391). Da Körper und Bewusstsein nicht mehr unterschieden werden und ein als ein miteinander in Wechselbeziehung-stehendes-Sein betrachtet werden können, muss der bildungstheoretische Blickpunkt auf mehrere Individuen gleichzeitig gerichtet werden, die das Ich mit der Umwelt verknüpfen. Unterricht und Lehre müssen daher als „intersubjektive Wechselbeziehung aller Beteiligten gesehen werden“ (Breil, 2019, S. 391). Lernende werden nicht mehr als zu domestizierende Individuen betrachtet, sondern vielmehr als Wesen mit eigenem Willen erkannt, deren Gedanken uns nicht zugänglich sind. Die Lehrperson hat nun den Bildungsauftrag, die Phänomenologie ins Unterrichtsgeschehen einfließen zu lassen. Dazu hat sie nach Brinkmann drei Optionen:

- als Thema
- als Methode
- oder als Haltung (Breil, 2019, S. 394).

Wobei die Lehre die Kritikfähigkeit der Zöglinge hervorbringen und als Hilfestellung zur Persönlichkeitsbildung dienen soll. Inhalte werden durch das Aufgreifen einer idealistischen Einstellung vom „Ich denke“ hin zu einem „Ich kann“ (Breil, 2019, S. 396) gelenkt. Ontologisch gesehen, geht der Leib aus dem Fleisch, dem „wildem Sein“ hervor (Breil, 2019, S. 397). Alles was dem Menschen eigen ist, findet hier seinen Ursprung. Wahrgenommen kann das Ich nur über die Zwischenmenschlichkeit durch andere werden. Im ‚Chiasmus‘ (Breil, 2019, S. 398) finden wir die Option zur Doppelempfindung. Wenn wir jemanden berühren, können wir leicht zum Berührten werden. Dies kann auch umgekehrt funktionieren, aber wird sich niemals im gegenseitigen Verständnis, weder mit sich selbst noch mit anderen, völlig decken. Im wechselseitigen Austausch finden wir Diversität und Multilateralität mit einer gewissen ‚Ambiguitätstoleranz‘ (Breil, 2019, S. 389) und dennoch auch Ähnlichkeit, woraus sich eine „Toleranz gegenüber Unentschiedenheiten im eigenen Selbst“ (Breil, 2019, S. 397) ergibt. Geprägt ist diese Sichtweise von Offenheit (Breil, 2019, S. 389 - 401).

Auch Koch (2013, S. 18) sieht den Einzug der Leiblichkeit in die verschiedenen Wissenschaften und die neuesten neurowissenschaftlichen Einsichten in dieses Thema als Beweis der Gültigkeit. Allerdings weist sie darauf hin, dass der Begriff Embodiment, Gefühle, Erinnerungen, Erfahrungen einbezieht und die Sicht auf das Offene und die Lebhaftigkeit nimmt und zieht „Leiblichkeit“ (Koch, 2013, S. 18) dem Begriff Embodiment

vor. Da der Begriff den lebenden Körper inkludiert und gleichzeitig mit unseren Emotionen, Geist und Denken verbunden ist und dies auch widerspiegelt. Der Körper, der von Beginn an existiert, zeigt neben seinem äußeren Erscheinungsbild auch Erscheinungsformen seines psychischen Zustandes. Mit Hilfe unseres Körpers sind wir in der Lage den Raum, indem wir uns bewegen, zu begreifen, zu erfassen und umgekehrt. Auch Koch beschreibt den Weg der Doppeldeutigkeit (Ambiguität), dass sich der Mensch bewegt und gleichzeitig auch bewegt wird. Der Mensch ist somit nicht nur in der Lage sich selbst zu bewegen, sondern diese Bewegung auch über seinen Körper wahrzunehmen. Koch beschreibt diesen Vorgang als Fähigkeit zur „Eigenbewegung“ (Koch, 2013, S. 25). Durch die Eigenbewegung ist der Mensch erst in der Lage seine Umwelt wahrzunehmen. Kinästhetik wird als Grundlage der Wahrnehmung betrachtet. Kinästhetik leitet sich von den griechischen Wörtern „kinesis“ (Bewegung) und „aisthesis“ (Empfindung) ab. Über Propriozeption nimmt der Mensch über Muskeln, Sehnen und Gelenke die Art und Weise (Lageveränderung, Geschwindigkeit), wie er sich bewegt, wahr. Gleichzeitig wird das Wie dieser Bewegung erkennbar. Diese Eigenbewegung ist dem Menschen bewusst. Er entdeckt sich selbst in der Bewegung. Für die Reizverarbeitung von außen ist die Exterozeption zuständig. Die Interozeption gibt Rückschlüsse über Beschaffenheit der inneren Organe. Indem der Mensch sich bewegt und über die Bewegung seine Umwelt als handelndes Wesen erfährt, entsteht aus dem „Ich-bewege“ ein „Ich-kann“ (Koch, 2013, S. 33). Der handelnde Mensch gelangt so zu der Feststellung, dass er selbst erfolgreich handeln kann und erlebt Selbstwirksamkeit und Kontrolle. Somit ist die kinästhetische Wahrnehmung der Ursprung allen Fühlens, Denkens und Agierens (Koch, 2013, S. 17 - 38).

3.4.1 Das Körperschema

Um selbst wirksam werden zu können, braucht der Mensch verkörperte Selbstwahrnehmung. Das Körperschema gibt Auskunft über unsere Gestalt, Körpergröße und wo der Körper endet und ein anderer Körper beginnt. Es bewahrt unsere Körpergrenze. Dabei hat der Körper die Fähigkeit über die jeweilige Position des Menschen, Rückschlüsse zu ziehen und sich ihr anzupassen. Auf diese Weise lernt der Mensch seine Körpergrenzen kennen. So wie der Mensch seine Körpergrenzen wahrnehmen und sichern kann, kann er sie auch durch Verletzungen, seelischen Missbrauch, emotionale Einschränkungen, Zwang, Folter etc. verlieren. Menschen mit starkem Charisma und Kontrollzwang sind in der Lage, Verletzlichkeit zu entdecken und die Körpergrenzen anderer auszunutzen und massiv zu schwächen. Erleben Kinder solche Einschränkungen während ihrer Entwicklung, können sie die Begrenzungen ihres Körperschemas nicht wirklich vollständig entwickeln (Fogel, 2019, S. 74). Sie haben dann Schwierigkeiten ihr Körperschema auszubilden, und

ihre Grenzen im Umgang mit anderen zu definieren. Im Erwachsenenendasein kann das zu „Dysmorphophobien“ (Fogel, 2019, S. 74) führen, die den Menschen dazu veranlassen, sein Äußeres durch chirurgische Eingriffe oder durch selbstverletzendes Verhalten zu verändern. Gleitet der Mensch in eine schwere Depression, kann dies sogar zum ‚Depersonalisationssyndrom‘ (Fogel, 2019, S. 75) führen, bei dem der Mensch das Gefühl hat, sich nicht in seinem Körper und außerhalb der Welt zu befinden. Er fühlt dann alles als unecht und sich selbst völlig leer.

Forscher (Fogel, 2019, S. 75) bewiesen mit einem Versuch, dass die Propriozeption und der Sehsinn die zwei wesentlichsten Grundlagen für die Wahrnehmung des Körperschemas seien. Dazu mussten die Probanden eine Hand auf den Tisch und eine Hand unter den Tisch legen. Anstelle der unsichtbaren Hand legten die Forscher ein Gummiband, das die Hand ersetzte. Nun wurden gleichzeitig die Hand unter dem Tisch und das Gummiband synchron in dieselbe Richtung gestreichelt. Nach einer Weile reichte es, nur das Gummiband zu streicheln, dennoch hatte die Versuchsperson das Gefühl, dass die Hand unter dem Tisch die Berührung empfangt. Erhält das Gehirn synchrone Informationen, dann lässt sich das Gefühl, dass die Gummihand zum Probanden gehört, durch diese beiden Grundlagen intersensorisch integrieren. Die Information läuft in einem neuronalen Netzwerk zusammen. Es bindet „den somatosensorischen Kortex (SSC) zusammen mit dem ventrolateralen Thalamus, dem Hirnstamm und dem motorischen Regulationasareal des Kleinhirns“ (Fogel, 2019, S. 76) mit ein. Dieses Netzwerk bleibt unerschütterlich erhalten, auch wenn die Hand in eine andere Position gebracht wird. Die Zellen in diesem Bereich sind mit ganz bestimmten Muskelgruppen verbunden. Dies nennt Fogel somatotope Organisation (Fogel, 2019, S. 76). Dennoch stellten Neurowissenschaftler fest, dass die somatotope Organisation Plastizität besitzt und formbar ist. Dieser Bereich ist auch dafür verantwortlich, dass der Mensch eine koordinierte Beziehung zwischen den Körperteilen aufbauen kann. Fogel spricht von der ‚Kohäsionskraft des Körpers‘ (Fogel, 2019, S. 77). Die Ausbildung erfolgt bereits pränatal. Dieser frühe Erwerb des Körperschemas, ausgelöst durch Muskelzuckungen, geht von der Propriozeption aus. Dafür verantwortlich sind Nerven im Rückenmark, die schnell, groß und mit einer Myelinschicht überzogen sind und uns rasch erkennen lassen, ob etwas Teil von ist (Fogel, 2019, S. 77).

Die Selbstwahrnehmung ist meistens von einem emotionalen Element begleitet. Der Körper spürt, was er gerade braucht bzw. benötigt. Durch die Zufügung von Schmerz stellte die Neurophysiologie fest, dass die Wahrnehmung des Leides „Introzeption, Emotion und das Körperschema“ (Fogel, 2019, S. 81) integriert. Bei den Versuchspersonen wurden bei der Feststellung der Position des Schmerzes, das somatosensorische Kortexareal, die partielle Kortexregion und der Bereich im neuronalen Netzwerk des Körperschemas angeregt. Im

Fälle des Unbehagens wurden Bereiche der Amygdala, des Hypocampus und das Areal der hinteren Insula aktiviert. Will man also den Bereich des Unwohlseins erkunden, stellt man eine Mobilisierung des interozeptiven Netzwerkes fest. Die emotionale Reaktion darauf kann sich in Angst, Flucht oder beidem zu widerstehen, äußern. Gelingt es, alle drei Bereiche gleichzeitig zu aktivieren und zu vereinen, empfindet der Mensch ein tiefes Gefühl der Wärme in seinem Dasein. Es entsteht das Gefühl für ein Leben im Augenblick, im Hier und im Jetzt und gleichzeitig eine positive Verbindung zu anderen Menschen (Fogel, 2019, S. 65 – 88).

In dieser Verbindung mit anderen werden über das Körper-Geist-Schema Gefühle übermittelt. Damit das menschliche Wesen überhaupt lernen kann, braucht es soziales Interesse, Verbundenheit und Anteilnahme. Nur so kann sich das limbische System und die neuronalen Netzwerke entwickeln, da die neuronalen Netzwerke bei der Geburt noch nicht vollständig ausgebildet sind. Erfährt der Säugling liebevolle Zuwendung und eine gefühlvoll motivierte Betreuung, muss er um sein Dasein nicht fürchten und wird sichere Beziehungen erfahren (Hannaford, 2016, S.68). Mit ca. fünfzehn Monaten kann das Kind mit Hilfe des limbischen Systems, „Grundmuster für sensorischen Input und erlernte motorische Funktionen durch Emotionen“ (Hannaford, 2016, S. 69) ausbauen und so Beziehungsmuster entwickeln, die sich zuerst im Kurz- und allmählich im Langzeitgedächtnis manifestieren. Ist das Kind ungefähr drei Jahre alt, kann es sich zum ersten Mal getrennt von der Mutter erleben und ein Bild des eigenen Ichs entfalten. Durch das Gefühl der familiären Zusammengehörigkeit, des Beschützt-Seins und Obsorge entwickelt sich das menschliche Bindungsverhalten (Bonding). Es gewährleistet das gesellschaftliche Überleben. Von Anfang an lässt uns die menschliche Neugierde die Welt erkunden und über den Körper Gefühle, Empfindungen und Emotionen wahrnehmen, mit Hilfe derer wir für uns wichtige Beziehungen erkennen können. Diese Erfahrungen sind aber nur über Bewegung möglich. Mit Hilfe der Hände und des Gesichts kann der Mensch emotionale Verbindung schaffen. Dabei werden große Teile des Gehirns aktiviert, neue Verbindungen hergestellt bzw. vorhandene Verbindungen zwischen dem Verstand und der Emotion verfeinert. Im Alter zwischen 15 Monate und dem vierten Lebensjahr aktivieren der Hypothalamus und der Mandelkern in Verbindung mit dem reptilienhaften Gehirn Gefühle wie Wut, Angst und Aggressivität. Die Verhaltensweisen, die auf diese Emotionen folgen, können weder kontrolliert noch verstandesgemäß erfasst werden. Bauen sich die Nervenverbindungen in Kombination mit dem Schläfenlappen weiter aus, erfährt der Mensch Emotionen wie Glück, Trauer, Ärger und Frust (Hannaford, 2016, S. 71).

3.4.2 Der Mensch muss Emotionen ausdrücken

Die Erfahrung mit diesen ursprünglichen Emotionen sind wichtige Vorinformationen für die Kultivierung der höheren Emotionen, die durch die neuronalen Verbindungen zum Stirnlappen möglich gemacht werden. Dann führen Fähigkeiten wie Liebe, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, Freude und selbstloses und uneigennütziges Handeln und Denken zum Empfinden von Leidenschaft und Tatkraft. Sie bescheren dem Menschen ein erfülltes Leben (Hannaford, 2016, S. 72 – 73).

Angst ist also sehr früh entwickelt, da es dem Menschen das Überleben sichert. Zeigt sich Angst im Erwachsenenendasein als unkontrollierte, unreflektierte Reaktion, entsteht Gewalt. Reagiert ein Erwachsener mit Gewalt auf unangemessenes Verhalten von Kindern, lernen die Kinder ihre starken Gefühle zu unterdrücken. Lassen wir den Ausdruck ureigener Emotionen zu, zeigen wir Respekt für die kindliche Gefühlswelt und geben der kindlichen Entwicklung die Möglichkeit zu einem konstruktiven Erwerb und Umgang ihrer Gefühle. Erhalten die Kinder dazu keine Möglichkeit, werden die Emotionen unterdrückt, gehemmt oder verleugnet. Sie sind dann nicht mehr bewusst wahrnehmbar. Gekoppelt an Überlebenszentren des Gehirns lösen sie Angst, Zweifel an sich selbst und eine chronische und ständige Ausschüttung von Adrenalin aus, was zu Stress und im schlimmsten Fall zu Verlust des Körperschemas führen kann. Eigene Körpergrenzen können dann nicht mehr wahrgenommen werden (Hannaford, 2016, S. 67 – 74).

Manchmal kann die Störung des Körperschemas aber auch andere Ursachen haben.

3.4.3 Störungen des Körperschemas

Misoplegie:

Menschen mit Misoplegie können ihre Gliedmaßen nicht als zu-ihnen-gehörig identifizieren, entwickeln Hassgefühle für diese oder haben das Gefühl noch zusätzliche Extremitäten zu besitzen (Fogel, 2019, S.83).

Anosognosie

Leiden Menschen an Anosognosie, können sie nach einem Schlaganfall Lähmungen der Extremitäten haben oder erblinden. Ist die Insula intakt, fühlen sie sich als Urheber der ausgeführten Bewegung und wollen den Zustand der Lähmung bzw, der Erblindung nicht wahrhaben (Fogel, 2019, S.83).

Asomatognosie

Menschen mit dieser Störung fühlen sich so, als wären ihre Gliedmaßen verschwunden oder würden fehlen (Fogel, 2019, S. 83).

Somatoparaphrenie

Beschreibt den Zustand der Ablehnung eines Körperteils. Sie meinen, dass eine Extremität, die zu ihnen gehört, im Besitz eines anderen sei (Fogel, 2019, S. 83).

Außerkörperliche Erfahrungen

Hier ist der Körper vom Selbst abgekoppelt. Es fühlt sich an, als würde es sich in einem anderen Körper befinden (Fogel, 2019, S. 83 - 84).

Hannaford traf auf ihren Vortragsreisen auf verschiedene Kulturkreise und konnte konstatieren, dass Stämme in Botswana und Lesotho große Freude, Leidenschaft und Zufriedenheit ausstrahlten. Sie hatten keine Angst, Gefühle in ihrem ganzen Sein auszudrücken. Was hat in unserem Kulturkreis dazu geführt, dass wir Ärger in keineswegs in wertschätzender Form ausdrücken können und Freude und Zufriedenheit verlorengegangen sind? Mit diesem Verlust gingen auch die Leidenschaft und aufrichtige Beziehungen verloren, nach denen wir uns aber sehnen (Hannaford, 2016, S. 71 – 72).

3.5 Selbstentfremdung – Verdrängung – Verlust des Körpergefühls

Anforderungen, Erwartungen, Wertungen des täglichen Lebens können Stresssymptome im menschlichen Organismus auslösen, denn es fehlt Zeit und Aufmerksamkeit für sich selbst. Damit setzt der Mensch seine körperliche Gesundheit, eine für unser Wohlergehen wichtige emotionale Gelassenheit und seine gesamte gute Verfassung auf das Spiel. Fogel (2019) nennt dieses vernachlässigte, aber wertvolle Potential „verkörperte Selbstwahrnehmung“ (Fogel, 2019, S. 1) und beschreibt sie „als die Fähigkeit, uns selbst Aufmerksamkeit zu schenken“ (Fogel, 2019, S. 1). Er meint damit eine Fähigkeit Gefühle, Empfindungen unmittelbar wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder ein Urteil zu fällen. Wenn der Körper keine Ruhe findet, schadet das dem gesamten System (Fogel, 2019, S.1).

Als der Mensch noch als Jäger und Sammler unterwegs war, stimmte er sein Leben mit viel Körpergefühl ab. Er pflegte Körperkontakt zu anderen, richtete seine komplexen Bewegungen auf ein Jagdziel hin oder konzentrierte sich auf das Sammeln von Lebensmitteln und auf eine Betreuung der Kinder. Er brachte Zeit für Rituale und Erholung auf. Der Mensch konnte sich auf seine Sinne verlassen, mit denen er taugliche Lebensmittel und Gefahren erkannte (Fogel, 2016, S. 2).

Mit dem Beginn feste Häuser zu bauen und sich Besitz anzueignen, vollzog sich ein Wandel. Ab diesem Zeitpunkt begannen sich Rechtsanspruch, Herrschaft, Unterdrückung und Macht zu etablieren. Der Preis war der Verlust der Freiheit und der Verlust der Verbindung zur Erde. Der Mensch intensivierte sein Denken und Tun und verlor dabei das

Fühlen, das Sein und Miteinander-Sein. Er begann sich und andere zu domestizieren und lernte, seine natürlichen Funktionen zu unterdrücken (Fogel, 2016, S. 3).

Heute ist der Mensch eingebettet in ein Leben, welches er sitzend vor dem Computer oder liegend vor dem Fernseher verbringt. Ein Mangel an Bewegung, ungesunde Ernährung mit Fertigprodukten führen zu Fettleibigkeit, Diabetes, Herz- und Kreislaufbeschwerden usw. Der Preis war der Verlust der Freiheit und der Verlust zur Verbindung zur Erde. Der Stress vieler Verpflichtungen und die mangelnden Möglichkeiten zur Regeneration, die während der Berufs- und Freizeitaktivitäten immer wieder entstehen, verhindern Alltagslasten abzubauen, indem die Gedanken ständig um die Erledigung verschiedenster Dinge kreisen. Das Ignorieren des eigenen Körpers, der Verlust der natürlichen Bewegung, das Vernachlässigen der Sinne und die Unterdrückung der Emotionen führen zu Krankheit und Dysfunktionen, sowohl in physischen, wie auch in psychischen Bereichen. Der Mensch muss wieder lernen, seinen Körper bewusst wahrzunehmen, dies kann sich nicht nur positiv auf das Allgemeinbefinden auswirken, sondern auch auf die Arbeit und auf die Arbeitenden. Die Arbeit wird ökonomischer, weil der Arbeitende entspannter und konzentrierter an sie herangeht. Der Arbeiter selbst ist wesentlich weniger belastet (Fogel, 2019, S.5 – 9).

Der Mensch braucht aber auch die Beziehung zu anderen, aus der Sicht der ‚interozeptiven Selbstwahrnehmung‘ (Fogel, 2019, S. 11) ist dem Menschen dieses Bedürfnis nach gegenseitiger Nähe ureigen. Damit soziale Handlungen gelingen, müssen die Menschen wissen, wo der eigene Körper aufhört und der andere beginnt. Der Mensch muss also in der Lage sein, sich selbst wahrzunehmen, damit er auch andere in vollem Maße wahrnehmen kann. Der Mensch muss dazu seine Bedürfnisse aufspüren und erkennen, was im Augenblick für ihn das Wichtigste ist. Weist der Mensch einen Mangel an Selbstbezogenheit auf, zieht das eine permanente Überforderung mit sich. Allerdings ist es auch möglich, dass der Mensch ausreichend Selbstbezogenheit besitzt, sie aber aufgrund eines Traumas wieder verliert. Ist das Nervensystem durch bestimmte Körper- und Umweltsituationen überfordert, ruft dies eine Art Bedrohung im Menschen hervor. Automatisch werden Verhaltensmuster, wie Kampf, Flucht, Erstarrung und Ohnmacht auf den Plan gerufen. Die Homöostase ist in Gefahr. Daher ist es unumgänglich, verkörperte Selbstwahrnehmung zu pflegen und zu erneuern, damit der Mensch ein Wohlbefinden aufrecht halten kann (Fogel, 2019, S.11 – 12).

3.5.1 Selbstwahrnehmung steht immer in Bezug zu anderen

Der Mensch verfügt von Geburt an nicht nur über die volle Zahl an Emotionen. So ist er ab dem 2. Lebensmonat in der Lage, Freude zu empfinden, Wut ab ca. dem 6. Lebensmonat und Angst ab dem 10. Lebensmonat. Trotz-, Scham- und Stolz zeigen sich erst ab dem 2,

Lebensjahr und über Schuld kann der Mensch erst ab dem 3. Lebensjahr empfinden. Daraus resultiert, dass der Mensch ein tief empfundenes Erleben von Liebe in all ihren Erscheinungsbildern ein Leben lang lernen muss. Unsere Sinnesorgane wirken wie Antennen, die nach außengerichtet sind und auf einen gegenseitigen Austausch warten und Beziehungen anstreben. Der Mensch beginnt nun eine lebenslange Entwicklung. Kleinkinder lernen zuerst, ihre Emotionen von denen anderer Menschen zu trennen. Erwachsene sollten über diese Eigenschaft bereits verfügen. Für sie sollte klar sein, dass der Grund eines Wutausbruchs, der seelische Schmerz eines anderen und nicht die Handlung der eigenen Person dafür ausschlaggebend war. Es kann nämlich sein, dass durch eine Handlung eine frühere Bedrohung der eigenen Gefühle auf den Plan gerufen wurde. Ein Zeichen, dass Verletzungen aus vergangenen Tagen nicht gelöst oder verarbeitet wurden (Fogel, 2019, S. 14 – 19).

3.5.2 Klarwerdung unserer Sinne

Damit der Mensch sich sowohl seelisch, als auch körperlich wohlfühlt, muss er die Zustände seines Körpers genau beobachten. ‚Stärkende neurologische Antworten‘ (Fogel, 2019, S. 19), können somit aktiviert werden. Sie werden sich positiv auf das menschliche Immunsystem und auf endokrine Antworten auswirken. Indem der Mensch sein Verhalten verlangsamt und Ruhe und Fürsorge für sich selbst ergreift, stellt sich Stressabbau ein, Erholung und Energiezufuhr durch optimale Absorption stellen sich ein. Vollkommene Selbsterfahrung zu erreichen, ist wahrscheinlich nicht möglich, da der Mensch bei sorgfältig auf sich gerichteter Aufmerksamkeit immer mehr Bereiche innerhalb des Selbst entdecken wird. Dadurch sind eine ständige Weiterentwicklung und Öffnung des menschlichen Seins möglich. Wenn sich der Mensch dessen nicht im Klaren ist und keine Möglichkeit hat auf Ressourcen zurückzugreifen, um in ein körperlich-seelisches Gleichgewicht zu erlangen, gerät er in einen Zustand von Dauerstress (Fogel, 2019, S. 2 – 27).

Damit der Körper in eine Schieflage des Embodiments gelangen kann, machen wir Stress verantwortlich. Was Stress ist und wie Stress aus unterschiedlichen Betrachtungen entstehen konnte, wird im folgenden Kapitel beschrieben.

4 Wie Stress entsteht

Baender-Michalska und Baender (2014, S. 12) leiten das Wort Stress vom lateinischen Wort „stringere“ ab, was so viel wie straff anziehen, zusammenziehen bedeutet. Ellneby (2001) erklärt das Wort Stress aus dem Englischen gleichbedeutend mit Druck oder Spannung. Sie versteht unter Stress „eine Reaktion auf besonders große körperliche, emotionale oder geistige Anforderung und Belastung“ (Ellneby, 2001, S. 35).

Es wurde bereits erwähnt, dass Stress Auswirkungen auf den menschlichen Körper, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Beziehungen hat und das menschliche Dasein aus dem seelischen Gleichgewicht bringt. Wie dieser Vorgang der Unausgeglichenheit zustande kommt, wird in den nächsten Kapiteln aus unterschiedlichen Perspektiven in Bezug auf die Salutogenese erläutert. Die Modelle unterscheiden sich durch einen anderen Blickwinkel auf das, was Gesundheit und Krankheit definiert. Aus der Sichtweise der „Gleichgewichts- oder Homöostesetheorien“ (Baender-Michalska & Baender, 2014, S. 12) wird Gesundheit als ein Zustand der inneren Ausgewogenheit, eines herrschenden Gleichgewichts, einer im inneren und äußeren des Menschen verankerten Ordnung gesehen. Sie unterstellt dem Menschen die Fähigkeit, nach einer kurzen Beeinträchtigung rasch wieder in einen Zustand der Ruhe zu gelangen. Der Mensch wird dann als gesund erachtet, wenn Krankheit fehlt. Manchmal stellen innere und äußere Veränderungen ein Risiko für den menschlichen Gesundheitszustand dar. In diesem Modell gilt der Mensch den Großteil seines Lebens als gesund und Krankheit wird als vorübergehende Diskrepanz betrachtet. Die Heterostasethorie sieht Krankheit nicht als Störung der Homöostase an, sondern zeichnet Krankheit als eine Anpassungsstörung an eine Herausforderung bzw. eine Belastung. Krankheit gehört bei diesem Modell zum menschlichen Dasein und verhindert Stillstand in der weiteren menschlichen Entwicklung. Diese Sichtweise spricht dem Menschen die Fähigkeit zu, einer Aufgabe oder Bürde aktiv zu begegnen, Lösungen zu überlegen und zu finden (Baender-Michalska & Baender, 2014, S. 12).

Beschäftigt man sich näher mit dem Begriff Stress, wird sehr schnell klar, dass es nicht allein eine schwierige Situation ist, die zu Stressreaktionen im menschlichen Körper führt. Die gleiche Situation kann bei unterschiedlichen Menschen verschieden interpretiert werden, abhängig von Vorerfahrungen vergangener, ähnlicher Gegebenheiten. Erlebte der Mensch in ähnlichen Situationen negative Reaktionen, treten die gezeigten Stressreaktionen in der neuen Situation vermehrt auf. Die Stressreaktion ist also abhängig von der Wahrnehmung und der Bewertung der Situation. Traut man sich die Bewältigung einer stressigen Situation mit Hilfe der eigenen Fähigkeiten zu, kommt es zwar zu einer Stressreaktion, die sich aber mit dem Wissen der Bewältigungsfähigkeit schon relativiert (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2007, S. 4 – 11).

Für unsere Vorfahren waren Stressreaktionen notwendig, um sich möglichst rasch an die jeweilige Situation anpassen zu können. Der Organismus lernte sich bei Gefahr auf eine Flucht- oder Kampfbereitschaft einzustellen (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2007, S. 4).

4.1 Stress aus physiologischer Sicht

Aus physiologischer Sicht stellt Stress vorerst eine Dysbalance dar, die sowohl positive als negative Aspekte beinhaltet. In positiver Hinsicht wird eine stressvolle Situation als Herausforderung gesehen, die es zu bewältigen gilt. Steht der Mensch dieser Herausforderung angstvoll und hoffnungslos gegenüber, wird sie als belastend empfunden. Indem sich der Organismus auf die bereits erwähnten Symptome einstellt, gerät der Körper in Alarmbereitschaft und stellt die bereits erwähnten Symptome ein. Dies führt kurzfristig zu weniger Strapazierfähigkeit, regt aber das autonome Nervensystem an. Bleibt dieser Level erhalten, und sieht sich das Individuum nicht in der Lage, die Situation positiv zu bewältigen, geht die Widerstandskraft und die Anpassungsfähigkeit verloren (Baender-Michalsky & Baender, 2014, S. 18). „Stress ist der Zustand, der entsteht, wenn der Körper unfähig ist, homöostatische Balance herzustellen“ (Fogel, 2013, S. 129). Das bedeutet, dass eine Ausgeglichenheit im Körper nicht mehr stattfinden kann. Das Zusammenwirken des zentralen und des vegetativen Nervenstrangs entlang der Wirbelsäule durch Neuronen wird Noradrenalin frei. Das Zusammenwirken des zentralen und des vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems sind gestört. Durch die Ankurbelung des sympathischen Nervenstrangs entlang der Wirbelsäule durch Neuronen wird Noradrenalin frei. Das Nebennierenmark produziert infolge mehr Adrenalin. Dadurch werden die Körperfunktionen moduliert. Durch die Erhöhung des Herzschlages wird die Durchblutung des Gehirns und der Muskulatur verbessert. Bleibt die Irritation bestehen, erfolgt durch Hormonlieferung über das Blut Glukosebereitstellung für den Organismus. Über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Bahn werden viele Körperfunktionen in Gang gesetzt und geregelt. Drüsen, Hormone und Teile des Zwischenhirns beeinflussen sich auf dieser Bahn wechselseitig und senden Kortisol in jede Zelle des menschlichen Organismus und sollen den Körper auf Flucht oder Kampf einstellen, damit er sich optimal auf die Gefahrenquelle einstellen kann. Um weiter Energie liefern zu können, werden viele Körperfunktionen blockiert. Diese ständige Kortisolausschüttung in unserem Körper sorgt dafür, dass unser Körper geschwächt und dadurch krankheitsanfällig wird. Außerdem ist Kortisol für Gedächtnisprobleme verantwortlich (Fogel, 2013, S. 129 – 135).

4.2 Stress aus psychologischer Sicht

Bei psychologischem Stress steht der Mensch mit der sozialen Umwelt in Wechselwirkung und stellt Ansprüche an den Menschen. Dabei werden die Coping-Strategien beansprucht, was einerseits zu einer entlastenden Lösung oder andererseits zu einer Überforderung führen kann (Hampel & Petermann, 2003, S. 8). Wenn der Mensch eine belastende

Situation erlebt, hängt die Stärke der Stressbelastung davon ab, wie auf die Situation reagiert wird. Nicht der Stressor, sondern die eigene Beurteilung der Situation gibt den Hauptausschlag, wie stark belastend die Situation eingestuft wird. Je mehr Coping-Strategien der Mensch zur Bewältigung verbraucht und je mehr diese Strategien ihn überfordern, desto höher und belastender wird Stress empfunden werden. In der folgenden Grafik werden Möglichkeiten aufgezeigt, in welche beiden Richtungen sich eine Herausforderung entwickeln kann (Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 20).

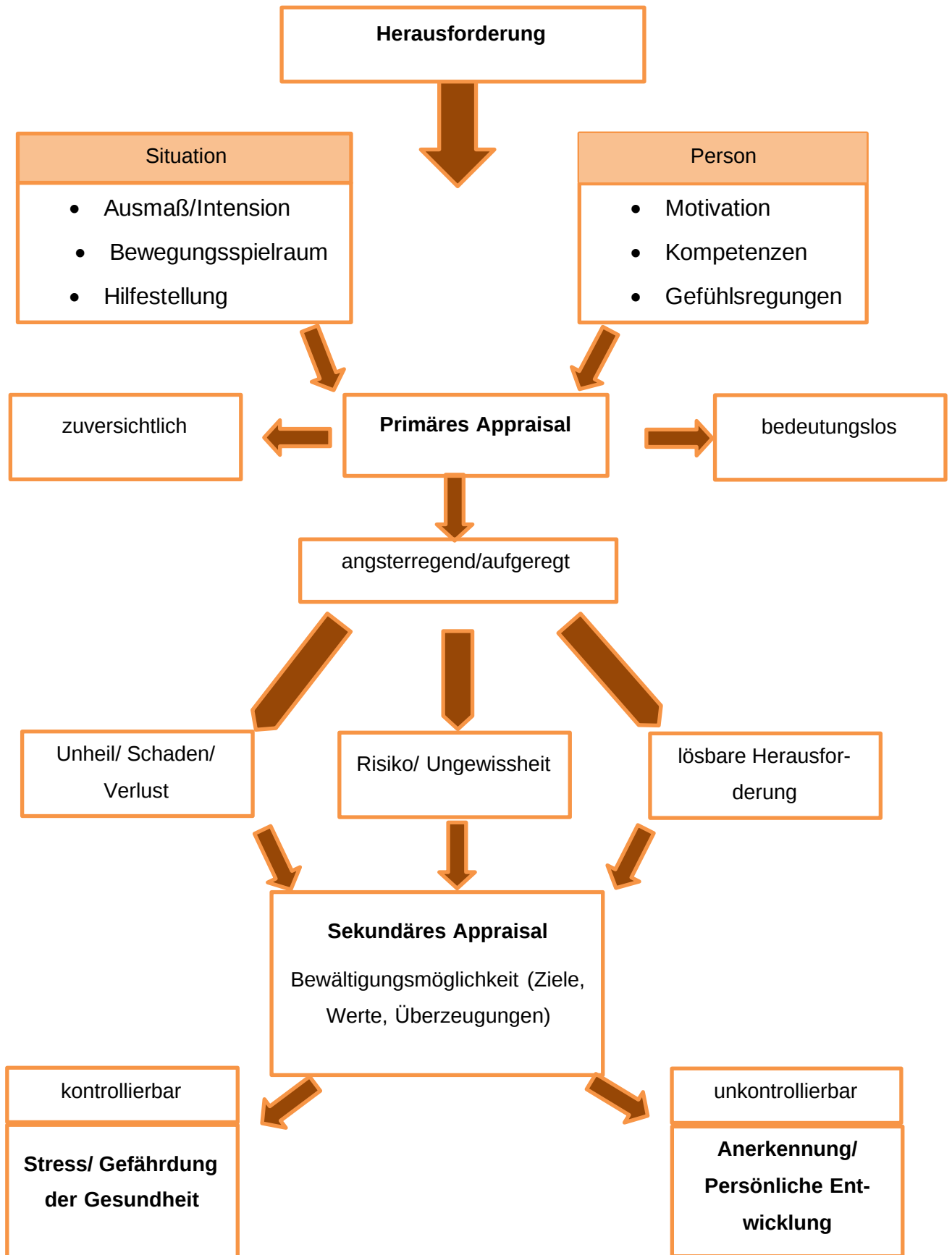


Abbildung 3: Beurteilung einer Stressbesetzten Situation (nach Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 20)

Wie stressgeladen eine Situation ist, entscheiden im „primären Appraisal“ (Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 20) individuelle Eigenarten unserer Grundbedürfnisse, Zuversichtlichkeit, Selbstwirksamkeit und Erwartungshaltung. Fühlen sich die eigenen Werte und Vorstellungen als bedroht an, so wird die Situation stresshaft bewertet werden. In der zweiten Phase des „sekundären Appraisals“ (Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 20) werden, die dem Menschen zur Verfügung stehenden Ressourcen geprüft, ob die befürchteten Konsequenzen unmittelbar bewältigbar oder im Kopf als altes Muster verankert und nach einer zufriedenstellenden Lösung streben.

Während der Phasen des primären und sekundären Appraisals wird der menschliche Organismus Emotionen wie Angst, Besorgnis, Aufregung, Traurigkeit, Hilflosigkeit, aber auch Zuversicht, Interesse, Hoffnung etc. konfrontiert (Baender-Michalska & Baender, 2014, S. 20).

Während des ganzen Prozesses kann die Ausgangssituation aufgrund von positiver Person-Umwelt-Interaktion in der Phase des sekundären Appraisals neu bewertet werden und die ursprünglich angstbesetzte Reaktion verschwindet oder verstärkt sich (Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 18 - 22). Wie dieser Reaktionsprozess entsteht, wird nun aus neurologischer Sicht erklärt.

4.3 Stress aus neurowissenschaftlicher Sicht

Das Gehirn ist dafür verantwortlich, dass jeder Mensch eine andere Reaktion auf eine stressbehaftete Situation reagiert. Mit Hilfe des Hippocampus gelangen Reminiszenzen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis. Er reguliert die Stimmung und ist für das räumliche Denken zuständig. Außerdem hilft er, die Stressreaktion zu beenden. Die Amygdala als Teil des limbischen Systems verbindet das Geschehen mit Emotionen. Sie erhöht die Stresshormonausschüttung, treibt den Blutdruck in die Höhe und lässt uns den entsprechenden Gesichtsausdruck einnehmen. Arbeitet die Amygdala auf Hochtouren und wird überaktiviert, dann kann sich eine Angststörung oder Depression entwickeln. Der präfrontale Kortex als oberste Entscheidungszentrale und Kontrollzentrum empfängt Impulse und bewertet sie. Er prägt unsere emotionale Verfassung und unseren und Motivation (Baender-Michalska & Baender, 2014, S. 25). Baender-Michalska und Baender (2014) meinen, dass „die genannten Stressprozesse, die kurzfristig adaptiv (Allostase) und langfristig maladaptiv (allostatische Last) wirken können“ (Baender-Michalska & Baender, 2014, S. 25) und damit die Stressprozesse und das hervorbringende Verhalten steuern. Durch die vermehrte Ausschüttung von Kortisol und anderen Stresshormonen werden die Gedächtnisfunktionen durch Modifizierung der Neuronen geprägt. Ein gesunder Selbstwert, Unterstützung aus

dem sozialen Umfeld und eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung sind wichtige Faktoren, die die Stresssituation entschärfen können. Dann können Angst und Stress auch positiv als Herausforderung, zu einer Weiterentwicklung gesehen werden (Baender-Michalsky & Baender, 2014, S. 12 – 32).

Wie Stress aus dem Gesundheitsmodell heraus gesehen werden kann, soll nun herausgearbeitet werden.

4.4 Stress aus salutogenetischer Sicht

Dieses Gesundheitsmodell geht auf den amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) zurück. Er lenkte seine Aufmerksamkeit auf Faktoren, die den Menschen gesund erhalten, während andere unter gleichen Bedingungen krank werden. Er nannte dieses Modell *Salutogenese*. Dieser Begriff setzt sich aus den beiden lateinischen Wörtern *salus*, was Gesundheit oder Wohlbefinden bedeutet und aus *genesis* zusammen, was so viel wie Geburt, Ursprung, Entstehung meint. Salutogenese basiert auf zwei Grundannahmen (Baender-Michalska & Baender, 2014, S. 37):

Krankheiten sind eine normale Erscheinung im menschlichen Leben und keine Normabweichung.

- Beide gehören zum menschlichen Dasein (Baender-Michalska & Baender, 2014, S. 37).

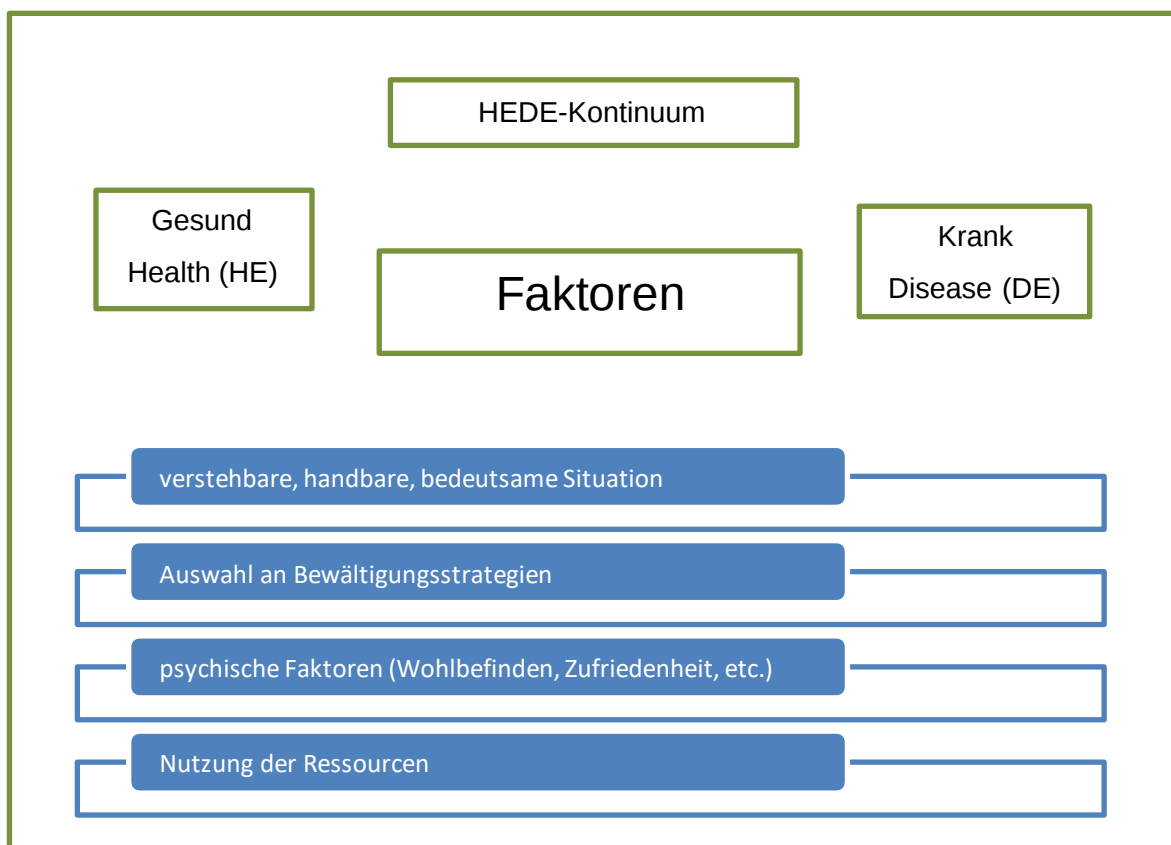


Abbildung 4: HEDE - Kontinuum (nach Franka, 2012, S. 182)

Anhand dieses Modells, wird ersichtlich, dass es sich hier um ein labiles System zwischen völliger Gesundheit und völliger Krankheit handelt, das immer wieder neu ins Gleichgewicht gebracht werden muss. Im salutogenetischen Sinn müssen körperliche, psychische und soziale Bedingungen, die das Regulativ fördern, gesichert werden und Prozesse, die eine Harmonisierung behindern, gehemmt werden (Baender-Michalska & Baender, 2014, S.38).

Antonovsky (1993, S. 3 - 14) entdeckte Faktoren, die sich als entscheidenden Ressourcen im konstruktiven Umgang mit Stressfaktoren erwiesen. Er nannte sie ‚generalisierte Widerstandsressourcen‘.

Verfügten die Personen über positive Faktoren (z.B. gute Konstitution, Selbstvertrauen, finanzielle Ressourcen, sicherer Arbeitsplatz, Optimismus...) und über ein positives Umfeld (z.B. stabiles Sozialsystem, gutes Gesundheitswesen, wirtschaftliche positives System, ...) haben sie gute Voraussetzungen für eine positive Bewältigung. Die Ressource, die über allem steht, ist der positive Glaube an das Gute im Leben, das sogenannte Kohärenzgefühl (Antonovsky, 1993, S. 3 -14).

Es setzt sich aus drei Bereichen zusammen (Antonovsky, 1993, S. 3 -14).:

Verstehbarkeit/ comprehensibility

Der Mensch ist in der Lage Gedanken, Gefühle und Körpersignale im Einklang mit der Umwelt zu begreifen. Die Informationen sind erklärbar, verständlich, gewissermaßen vorhersehbar und sie lassen sich einordnen (Antonovsky, 1993, S. 3 -14).

Handhabbarkeit/ manageability

Handhabbarkeit bedeutet, dass man auf Möglichkeiten und Ressourcen zurückgreifen kann, um Belastungen und Anforderungen zu lösen (Antonovsky, 1993, S. 3 -14).

Bedeutsamkeit/ meaningfulness

Hier ist der Mensch dem Leben grundsätzlich positiv eingestellt. Er verfügt über Personen, materielle Dinge und Lebensbereiche, für die es sich lohnt, sich einzusetzen (Antonovsky, 1993, S. 3 -14).

Besitzen Menschen ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl, verfügen sie über ausreichend Sicherheit und Lebenskraft, ihr Leben selbstbestimmt nach eigenen Wünschen und Plänen zu gestalten. Die Gesundheit zu fördern, bedeutet aus salutogenetischer Sicht Menschen dahingehend zu unterstützen, ein Kohärenzgefühl zu entwickeln und aufrechterhalten zu können. (Antonovsky, 1993, S. 3 – 14).

5 Stress – ein Angriff auf unsere Gesundheit

Wenn unser körperliches oder seelisches Wohlbefinden in eine Schieflage gerät, hat sich ca. 40 Jahren der Begriff ‚Stress‘ (Kaluza, 2018, S. 15) als Ursache etabliert. Dabei wird der Begriff vielfach sehr einseitig als eine, von außen auferlegte, Bürde betrachtet, der der Mensch hilflos gegenübersteht. Auf diese Weise versucht sich der Mensch einfach aus der Affäre zu ziehen, ohne sich dabei mit seinem Fehlverhalten auseinanderzusetzen zu müssen. Gleichzeitig soll die Wichtigkeit der eigenen Person hervorgehoben werden. Kaluza (2018, S. 16) unterscheidet beim Stressgeschehen drei verschiedene Ebenen:

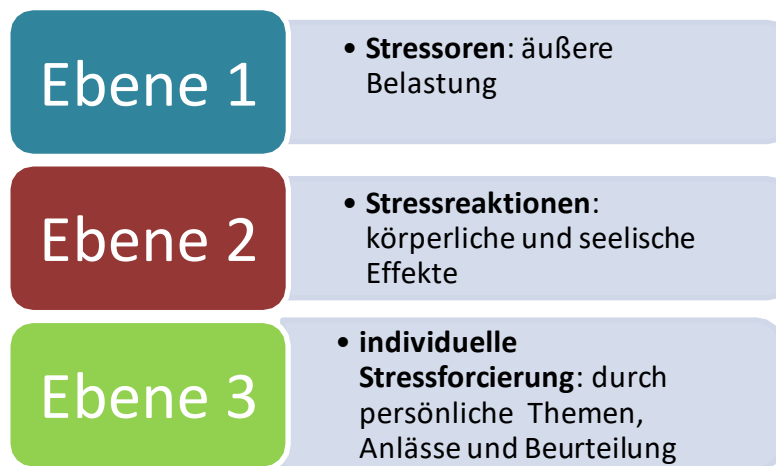


Abbildung 5: Stressoren (nach Kaluza, 2018, S. 16)

Stressoren sind Herausforderungen, die von außen an das menschliche Individuum herangetragen werden und „in deren Folge es zu einer Stressreaktion kommt“ (Kaluza, 2018, S. 16). Es handelt sich hierbei um Stressoren physikalischer Natur (Nässe, Kälte, Lärm, etc.), körperlicher Natur (Behinderung, Schmerz, Überanstrengung, etc.), psychisch-mentaler Natur (Konkurrenz, Über- oder Unterforderung, unklare Zielvorstellungen, etc.) oder um soziale Stressoren (Konflikte, schlechte Arbeitszeiten, Mobbing, etc.). Sie setzen den Körper in Alarmbereitschaft und lösen körperliche (schnellerer Herzschlag, schnellere Atmung, etc.), verhaltensbedingte (hastiges, zu Betäubungsmitteln greifendes, unkoordiniertes oder konfliktbehaftetes Verhalten) oder kognitiv- emotionale Reaktionen (innere Unruhe, Ärger, Hilflosigkeit, Grübelei, etc.) aus. Individueller Stress wird durch die persönliche Einstellung, Bewertung der Situation ausgelöst, weil der Mensch seine persönlichen Leistungsgrenzen missachtet, zu sehr nach Profilierung giert oder Aufgaben nicht delegieren möchte. Manchmal möchte man aber auch unangenehmen Situationen aus dem Weg gehen. Man flieht vor sich selbst, indem man sich selbst unter Druck setzt, um über die momentane Lage nicht nachdenken zu müssen (Kaluza, 2018, S. 16 -18).

Grundsätzlich stellt Stress an sich keine Gefahr für die Gesundheit, sondern wirkt leistungssteigernd und anregend. Kaluza (2018, S. 30) ist der Ansicht, dass durch eine kurzfristige körperliche Anspannung aufgrund von erhöhtem Stress keine Gefahr für unsere Gesundheit besteht. Es gibt allerdings vier Stressfaktoren, die sich ungünstig auf unseren Organismus auswirken.

5.1 Folgen von Stress

Im Folgenden Abschnitt werden verschiedene Folgen, die aufgrund von Stress entstehen können, erläutert.

5.1.1 Flucht und Kampf

Ein sehr altes Muster, das dem Menschen ureigen ist, wäre bedrohlich wirkenden Situationen mit Flucht oder Kampf entgegenzutreten. Diese Art der Problemlösung half dem Urmenschen, den Herrschaftsbereich im Kampf, um Terrain und Nahrung gegen Tiere und feindliche Artgenossen zu verteidigen. Der Mensch betätigte sich dabei körperlich und schaffte er die Bewältigung der Situation, wurde fand die Stresssituation ein Ende. Der Mensch konnte wieder zur Ruhe finden. Flucht und Kampf sind aber heute keine adäquate Antwort mehr auf eine belastende Situation. Zucker und Fett werden nicht verbraucht, Blutplättchen verklumpen und verengen die Blutbahnen, bis zu einem totalen Verschluss der Bahnen in verschiedenen Organen kommen (Rensing, Koch, Rippe & Rippe, 2013, S. 249).

5.1.2 Chronische Stressoren

Stressreaktionen aufgrund unterschiedlichster Stressoren gab es also schon von Anbeginn des menschlichen Daseins. Aber in der heutigen Zeit hat es sich eingebürgert, dass viele Stressoren nicht mehr von kurzer Dauer sind, sondern über einen langen Zeitraum bestehen bleiben oder immer wieder in ähnlichen Facetten auftreten. Das hält den menschlichen Organismus anhaltend in Alarmbereitschaft und der Mensch beginnt sich an die chronischen Überbürdungen zu gewöhnen. Damit ein neues Gleichgewicht im Organismus hergestellt werden kann, benötigt dies eine enorme Energiezufuhr. So kann dem erhöhten Anspruch genüge geleistet werden. Aber irgendwann kann dieses hohe Niveau nicht mehr gehalten werden und der Organismus kollabiert. Er gerät in einen Zustand des Erschöpfungsseins und die Eigenregulation geht verloren. Der Mensch kann auch in Zeiträumen ohne Belastung nicht mehr regenerieren und entspannen. Der Blutdruck erhöht sich, weil die Gefäßwände aufgrund des Verlustes ihrer Elastizität sich nicht mehr weiten können. Ein erhöhter Kortisolanteil in der Blutbahn ist feststellbar. Dies hat negative Auswirkungen auf verschiedenste biochemische Prozesse im menschlichen Körper (Kaluza, 2018, S. 30 - 31).

5.1.3 Gefährdung des Immunsystems

Der Mensch lebt in einem Mikroben-Dschungel, der dem Menschen nicht bedrohlich erscheint, da wir die Angreifer nicht mit freiem Auge sehen können. In Bezug auf die Abwehr dieser Mikroorganismen, ist unser Immunsystem allerdings sehr gut ausgestattet. Eine Abwehr ist allerdings oft mit einer enormen körperlichen Belastung verbunden. Das körperliche Minenfeld gegen Mikroben startet mit der Epidermis, dem Verdauungstrakt, der Lunge und den Harn- und Geschlechtsorganen. Grenzkontrolle gegen Mikroben übernehmen die lymphoiden Zellen wahr. Gelingt ein Eindringen, so geschieht dies nicht, ohne bemerkt zu werden. Fresszellen eliminieren die Eindringlinge. Sind Mikroorganismen bereits eingedrungen, schlagen Abwehrzellen Alarm. Die befallenen Zellen werden an der Veränderung durch Proteine des Invasors erkannt, weil sie als befallene Zellen nicht nur die eigenen, sondern auch die fremden Proteine an der Oberfläche präsentieren. Das Komplementsystem wird aktiviert, klammert sich an die Membran, frisst Löcher in den Invasor, die zur Zerstörung führen. Hormonähnliche Abwehrzellen leiten Signale über die Blutbahn ans Gehirn, das dann die Krankheitssymptome (Fieber, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Schmerzen, etc.) aufkommen lässt. Bakterien können langanhaltende Entzündungen auslösen. Hier versucht der Körper seine Durchlässigkeit überall zu erhöhen, als fatale Reaktion auf die Bakterien und es folgt ein Zusammenbruch des Herz-Kreislaufsystems (Kaluza, 2018, S. 31 - 32).

Unser Körper besitzt noch ein weiteres Abwehrsystem, welches erst später zum Zuge kommt. Es handelt sich dabei um ein sich anpassendes oder erlangtes Immunsystem. Es bekämpft nur spezifische Erreger im Körper. Es sucht nach bestimmten Merkmalen. Wird es fündig, dockt es an, wie ein Schlüssel im Schlüsselloch. Die Zelle nimmt es auf, verdaut es und bringt es an die Oberfläche, wo die dazu passenden T-Helferchen bereits warten, sich teilen, ausschwärmen und sich an die Gefahrenquelle anpassen. Sie senden Vermehrungsimpulse an die Zelle, die sich potenzieren, einen entsprechenden Antikörper produzieren, der in den Blutkreislauf gesendet wird. Die Antikörper binden sich an die befallene Zelle, die dann besser von Fresszellen erkannt wird und vernichtet werden kann. Ein Teil dieser B-Zellen bleibt nach der Krankheit im System zur Erinnerung erhalten, um bei einem neuerlichen Befall schneller einsetzbar zu sein. Dies kann leider auch Kollateralschäden mit sich bringen. Es besteht die Gefahr, dass die befallenen und gesunden Zellen nicht mehr richtig unterschieden werden können. Gesunde Zellen können befallen werden und Autoimmunerkrankungen auslösen (Rensing, Koch, Rippe & Rippe, 2013, S. 249 - 251).

Immunität kann auch durch Impfungen erworben werden. Durch sie kann keine Vermehrung der Mikroben stattfinden. Antibiotika helfen Bakterien zu zerstören. Kurzfristiger, kontrollierbarer Stress kann sich positiv auf das Immunsystem auswirken. Allerdings sollte sich

der Mensch grundsätzlich weniger Stress aussetzen und Dauerstress vermeiden, um dem Immunsystem langfristig nicht zu schaden. Zu hohe Stressbelastung reduziert die Produktion von Antikörpern (Rensing, Koch, Rippe & Rippe, 2013, S. 249 - 252).

5.1.4 Angst- und Depressionszustände

Auch Angst ist eine Emotion, die den Körper in Stress versetzt und bestimmte Reaktionen hervorruft. Indem der Mensch mit seiner Geburt sicheres Terrain verlässt, gelangt er in Lebensbedingungen, in denen er ständigen Veränderungen ausgesetzt ist. Das menschliche Leben beginnt mit der Entwicklung des Selbst, reicht über Trotzphase, die Sechsjahreskrise, der Pubertät, des Erwachsenwerdens mit Berufswahl, der Paarbildung, der Elternschaft hinaus bis zur Midlife-Krise und bis hin zum Ruhestand und der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens. Jeder dieser Lebensabschnitte birgt seine eigenen Ängste. Während das Baby mit Verlustängsten zurechtkommen muss, lernt das Schulkind mit Versagensängsten umzugehen. In der Pubertät wird der Mensch mit Anerkennungsängsten in der Peer-Group und mit Ablehnung konfrontiert. Als Erwachsener berufstätiger Mensch sind die Ängste kaum zu verleugnen, das hat sich die Versicherungsbranche zu Nutze gemacht. Krankheit, Arbeitslosigkeit, Besitz-Verlustängste, Partner: innen- oder Imageverlust bereiten Kummer. Geht es Richtung Pension wird die Furcht vor dem Nicht-mehr-gebraucht-Werden groß. Die Entwicklung des Menschen von der Geburt bis zum Tod ist gekennzeichnet von Angst vor dem Unbekannten. Dabei fühlt sich das menschliche Wesen, in dem was ihm vertraut ist, wohl. Neues und Unbekanntes besetzt es mit Angst, anstatt es als Herausforderung zu sehen. In Paarbeziehungen lässt sich beobachten, dass Männer nur noch auf harte Männlichkeit setzen und die gefühlvolle Seite komplett verleugnen. (Peseschkian, 1996, S.9). Aber diese Art der Ängste inkludieren noch keine Angststörung. Vorab muss zwischen Angst und Furcht unterschieden werden. Furcht bezeichnet ein Verhalten, dass das Individuum auf eine reale Gefahr von außen zeigt. Unter Angst versteht man eine Bedrohung aus dem Inneren des menschlichen Daseins, die mit Triebwünschen und den dagegenhaltenden inneren Kräften kollidieren und unterdrückt bleiben (Schuster & Springer-Kremser, 1998, S.49). Manche Ängste haben ihre Berechtigung und lassen das menschliche Wesen Gefahrenquellen erkennen, die ihm tatsächlich schaden könnten. Von Angststörung kann man dann sprechen, wenn der Angstzustand anhält, nicht zurückgeht, ein unerträgliches Ausmaß annimmt und die kognitive Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist (Lo-haus, Domsch & Fridrici, 2007, S. 94).

5.2 Stressursachen bei Kindern

Es gibt Situationen, die Kinder aus dem Gleichgewicht bringen können, weil sie eine neue Adaption verlangen und Kinder das Gewohnte verlassen müssen. Besonders bedrohlich

werden solche Situationen empfunden, wenn sie abrupt und überraschend eintreten. Dazu zählen ein Aus- bzw. Umzug in eine andere Wohnumgebung, Trennung bzw. Scheidung der Eltern oder eine schwere Erkrankung bzw. sogar Tod eines nahestehenden Menschen. (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 16).

Oft suchen die Kinder Schuld dann bei sich oder werden von einem Elternteil instrumentalisiert. Auch ein Schulwechsel, aus welchen Gründen auch immer, kann zur Belastungsprobe werden (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 16).

5.2.1 Entwicklungsschwierigkeiten

Problematisch können auch Übergangsstufen während der Entwicklung des Kindes verlaufen. Übertritte in Kindergarten oder Schule können Trennungs-ängste hervorrufen. Auch der Eintritt in die Pubertät mit der Partnerfindung oder der Berufseinstieg können sich schwierig gestalten. Im Gegensatz zu den problematischen Lebensabschnitten machen alle Kinder diese Entwicklungsschwierigkeiten durch. Hier ist ein Lernen durch Beobachtung anderer Kinder möglich, oder diese Phase durch Trostspendung in der Peergroup leichter zu durchlaufen (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 18).

5.2.2 Erschwernisse im alltäglichen Leben

Hiermit sind belastende Situationen gemeint, die immer wieder das menschliche Dasein belasten. Dazu zählt der Konkurrenzkampf zwischen Geschwistern oder das Mobbing bzw. Bullying in der Schule oder im Freundeskreis, Belastungen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken und zur dauerhaften Belastung werden kann.

In der Familie kann Zeitfaktor eine belastende Rolle spielen. Indem beide Elternteile berufstätig und zusätzlich mit anderen Faktoren belastet sind, bleibt wenig Zeit, um auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Das gemeinsame Spiel, das aufmerksame Achten auf Probleme der Kinder oder gemeinsame Unternehmungen bleiben auf der Strecke. Wenn Leistungen der Kinder viel zu wenig Beachtung finden, fühlen sie sich einsam und unbedeutend. Wird ein Elternteil arbeitslos, dadurch gereizt und traurig, kann sich dieses Verhalten ebenfalls negativ auf den Gemütszustand der Kinder auswirken. Ist ein Geschwisterkind behindert oder schwer krank, wird sich das Geschwisterkind möglicherweise vernachlässigt fühlen und die Schuld dem behinderten bzw. kranken Kind zuschreiben. Lärm, als permanente Beschallung durch Haushaltsgeräte, Handys, Fernseher, Straßenlärm, etc. ist eine Belastungsquelle, die ebenfalls nicht außer Acht gelassen werden darf (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 18 - 19).

5.2.3 Problemfeld Schule

Auch das Lernumfeld Schule kann Kinder schwerwiegend belasten. Hier finden wir einerseits, dass sich Kinder miteinander vergleichen, vor der Klasse als Persönlichkeit bestehen wollen, Angst vor Versagen oder Blamage haben. Wenn die Lehrperson schlecht agiert, Kinder bloßstellt, verhöhnt, tadelt und wenig Anerkennung zeigt, wird sich das negativ auf das kindliche Befinden auswirken. Auf lange Sicht werden sich diese Kinder einfach weniger zutrauen und Möglichkeiten finden, in einem unlauteren Wettbewerb zu bestehen. Das Klassenklima kann durch Neid und Missgunst vergiftet sein. Gegenseitige Unterstützung, Mitgefühl und Engagement fehlen. Überhöhte Schulerwartung seitens des Elternhauses liefern ebenfalls ein erhöhtes Stressempfinden (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2007, S. 22).

5.2.4 Problemfeld Familie

Ein weiterer Grund, warum Kinder in Stress geraten, sind die zu erfüllenden Erwartungen, die ihre Eltern an sie richten. Eltern wollen meist nur das Beste für ihre Kinder und wünschen sich einen möglichst hohen Schulabschluss, damit ihre Kinder finanziell in der Zukunft gut abgesichert sind. Da die Mehr-Kind-Familie aus der Mode geraten ist, konzentriert man sich auf höchstens zwei Kinder, denen man die volle Aufmerksamkeit widmet und fordert, dass sie eine entsprechende Karriere verfolgen. Viele Eltern sehen es als ihre Aufgabe, alle Schwierigkeiten, die auf ihr Kind zukommen, selbst aus dem Weg zu räumen. Sie trauen ihren Kindern keine Selbstkompetenz mehr zu. Trennungen lösen die ursprüngliche Familienstruktur auf und führen zu Verunsicherungen und belasten die Kinder. Es kommt zu Umzug, Schulwechsel und das Kind ist mit einem Elternteil konfrontiert, der selbst erst mit der Belastung fertig werden muss. Um den gesellschaftlichen Standard erhalten zu können, müssen heutzutage beide Elternteile arbeiten gehen. Dies führt dazu, dass kaum Zeit zum Zuhören, zum Spielen und für Unternehmungen übrig ist. Damit bleiben die Bedürfnisse nach Nähe und liebevollem Halt auf der Strecke. (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 19 – 21).

5.2.5 Zusammenwirken mehrerer Stressfaktoren

Der Mensch ist täglich vielen Belastungen ausgesetzt, auch das Kind. Bedenklich wird es allerdings erst dann, wenn mehrere belastende Erlebnisse aufeinandertreffen. Wenn zu den alltäglichen Stressoren, noch andere kritische Ereignisse wie eine Trennung, ein Umzug oder eine Krankheit hinzukommen, kann die Situation schlimmstenfalls eskalieren. Oft sind mehrere Interaktionspartner an einer Stresssituation beteiligt und die Situation kann sich aufschaukeln (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 31 - 32).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Stress dann entsteht, wenn die neuen Anforderungen mit den zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien nicht gelöst werden können. Denn neben den alltäglichen, schulischen und familiären Belastungen kämpfen viele Kinder heute auch mit einem ausgefüllten Freizeitprogramm. Wenn also zu viele Anforderungen an die Kinder herangetragen werden, kann es zu Überforderung und Überlastung des Systems kommen (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 31 - 32).

5.3 Stressauswirkungen bei Kindern

Stress wirkt sich sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen Ebene aus und kann kurz- oder längerfristig anhalten. Wenn die belastenden Merkmale wiederholt auftreten, sprechen wir von chronischen Effekten (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 36).

5.3.1 Stress auf der körperlichen Ebene

Schon im Schulalter ist das Auftreten von Störungen des vegetativen Nervensystems zu beobachten. Dabei sind die Auswirkungen und die Dauer von Kind zu Kind nicht vergleichbar. Die Ursache dafür liegt noch im Unklaren. Bei hoher Belastung in der Schule konnten Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Rückenschmerzen und Schwindel festgestellt werden (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 36 - 37).

5.3.2 Stress auf der emotionalen Ebene

Nicht nur die Lernanforderungen, sondern auch das soziale Zusammenleben können bei Kindern Stress verursachen. Ersichtlich wird dies, wenn Kinder nach einer belastenden Situation den Ärger, die Wut oder Enttäuschung an anderen als Bewältigungsstrategie auslassen. Auch das Werfen und Zerstören von Gegenständen, das Zuschlagen von Türen, körperliche oder verbale Attacken gehören dazu. Das Gefühl von Macht- bzw. Hilflosigkeit ist dafür die Ursache. Diese Reaktionen bleiben nicht ohne Folgen und ziehen Konsequenzen mit sich, die das Stressempfinden nicht mildern, sondern verstärken. Mädchen sind allerdings eher bereit, über Stresssituationen zu sprechen. Sie reagieren eher mit internalisierenden (Furcht, Angst, depressive Verstimmtheit, Antriebslosigkeit) und Jungs mit eher externalisierenden Symptomen (Wut, Ärger, Aggressivität, Egozentrität). Dies hat möglicherweise mit dem Rollenverständnis der beiden Geschlechter zu tun (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 38 - 42).

5.4 Stress bei Kindern erkennen

Problematisch wird ein Stressempfinden dann, wenn ein Kind wesentlich mehr Stresssymptome aufweist, als für diese Altersgruppe üblich ist. Der Ursache kann durch genaue Beobachtung des Kindes auf den Grund gegangen werden. Es kann sein, dass dem Kind eine

Neigung zum Pessimismus eigen ist. In diesem Fall zeigt das Kind hohe Bereitschaft, Dinge von vornherein eher pessimistisch einzustufen. In diesem Fall ist die Symptomatik nicht vorübergehend, sondern anhaltend. Kinder, die über ein ängstliches Temperament verfügen, werden herausfordernde Situationen schneller als stressig wahrnehmen als andere. Es ist daher besonders wichtig, sich ein Bild von der Gesamtsituation des Kindes zu verschaffen (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 31 – 43) und wieso der Mensch emotional reagiert, und Stressoren hochfahren. Der Mensch als emotionales Wesen verfügt über eine Bandbreite an Gefühlen. Sie kommen und verschwinden genauso rasch wieder, wie sie gekommen sind. In einem Augenblick empfinden wir ein Gefühl, im anderen nicht. Selbst Menschen, die sehr gefühlsbetont sind, können – so scheint es - manchmal einfach gar nichts fühlen. Das Fühlen hat sich aus der Evolution heraus entwickelt, um sich rasch an Lebenssituationen anpassen zu können, die lebensrettend sind. Das Gefühl ist in solchen Situationen in wenigen Millisekunden einfach da. Ist die vermeintliche Gefahr vorüber, lassen die Symptome nach etwa zehn bis fünfzehn Sekunden der noch anhaltenden Anspannung nach. Zumeist entspringt die menschliche Emotion automatisch durch Situationsbewertungen, aber manchmal ist es auch ein „reflektierter Bewertungsvorgang“ (Ekman, 2017, S. 44) ausschlaggebend (Ekman, 2017, S. 44). In diesem Fall ist sich der Mensch über die Bedeutung der Situation noch nicht im Klaren. Für reflektierte Bewertungen braucht der Mensch Zeit. Emotionen gehören zum menschlichen Leben und können und sollen nicht einfach weggeschaltet werden. Sie machen das Leben erst lebenswert. Vielleicht hätten die Menschen es gern, die Reaktionen auf Auslöser einfach wegzuschalten. Ob dies möglich wäre, da fehlen laut Ekman der Wissenschaften Beweise. Nach Ekman (2017, S. 44 – 45) entscheiden sechs Faktoren, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, die Effektivität und Wichtigkeit des Auslösers und die Länge der Erholungsphase ist.

Nähe zum Thema

Je näher der erlernte Ursprung, dem nicht verinnerlichten emotionalen Muster ist, umso schwieriger wird eine Eindämmung der Auswirkung (Ekman, 2017, S. 23 - 25).

Ähnlichkeit mit der ursprünglichen Situation

Je stärker die aktuelle Situation der ursprünglichen Gegebenheit gleichkommt, umso schwieriger wird es, ihr gelassen entgegenzutreten (Ekman, 2017, S. 26 -29).

Zeitpunkt des Auslösers

Es ist einem Auslöser umso schwieriger entgegenzuwirken, je früher er erworben wurde, weil das menschliche Wesen zu diesem Zeitpunkt noch nicht in der Lage ist, Reaktionen auf das emotionale Erscheinungsbild noch nicht fähig ist (Ekman, 2017, S. 32 - 34).

Schwere der Erfahrung

Umso heftiger das emotionale Empfinden in der ursprünglichen Situation war, desto problematischer wird es, dem Auslöser positiv gegenüberzutreten (Ekman, 2017, S. 36 - 37).

Häufigkeit der Wiederholung des Auslösers

Je öfter dieselbe oder ähnliche belastende Situation eingetreten ist und je kürzer die Zeiträume dabei sind, umso schwieriger wird man ihr beikommen können (Ekman, 2017, S. 38 - 39).

Art unseres Charakters

Dabei unterscheiden sich die Menschen in Schnelligkeit und Heftigkeit der emotionalen Antwort auf eine bestimmte Situation und in der Zeitspanne, die der Mensch zur Regeneration braucht (Ekman, 2017, S. 23).

In Hinblick dessen müssen für Kinder Rahmenbedingungen geschaffen werden, wo sie ihre Emotionen kontrollieren, lernen und positive Erfahrungen im zwischenmenschlichen Bereich machen dürfen, wo eingeprägte Muster durch neue positive überlagert werden. Ein wichtiger Schritt, um stressbesetzten Situationen als bewältigbare Herausforderung sehen zu können (Ekman, 2017, S. 23).

6 Embodiment– Gesundheitsförderung aus psychomotorischer Sicht

Basierend auf Ernst J. Kiphards Idee (2009, S. 8) schlossen sich 1974 Ärzte, Pädagogen, Psychologen und Therapeuten zusammen und es entstand ein Arbeitskreis spezielle Bewegungspädagogik und psychomotorische Therapie, der sich für die „Entfaltung und Förderung der kindlichen Psychomotorik als Grundlage einer harmonischen Persönlichkeitsentwicklung“ (Zimmer, 1999, S. 17) engagierte Kiphard (2009, S. 25), der oftmals als ihr Gründungsvater genannt wird, sieht die Bewegung als essentiell an, um innere Antriebe nicht unterdrücken zu müssen Weil Kinder und Jugendliche ihre Gefühle und Affekte auch über das Bewegungsverhalten äußern, wurde der Begriff Psychomotorik gewählt (Zimmer, 2019, S. 16).

Zimmer (2019) beschreibt den Begriff psychomotorisch als „funktionelle Einheit psychischer und motorischer Vorgänge, die enge Verknüpfung des Körperlich-Motorischen mit dem Geistig-Seelischen“ (Zimmer, 2019, S. 22) und greift damit auf Kiphards (2009) Erläuterung zurück, die besagt, „Gefühls- und Bewegungsentwicklung stehen in engster psychosomatischer Wechselbeziehung“ (Kiphard, 2009, S. 24). Um die Persönlichkeit der Kinder zu stärken und um der Persönlichkeit Stabilität zu verleihen, möchte Zimmer (2019) über vielfältige Bewegungserfahrungen mit Kindern ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen und gleichzeitig motorische und sozial-emotionale Schwierigkeiten mit den Kindern aufarbeiten. Die Eigentätigkeit und Selbstständigkeit im Tun und das Entdecken eigener Ressourcen sollen dabei im Mittelpunkt stehen. Das Kind soll über Körper-, Material- und Sozialerfahrungen lernen, sich selbst wahrzunehmen, Handlungskompetenz aufzubauen und seine Kommunikationsfähigkeit zu erweitern (Zimmer, 2019, S. 22 – 24). Ausgehend vom humanistischen Menschenbild weist Zimmer auf die anfängliche Abhängigkeit des menschlichen Lebens hin, die sich mit steigender Beherrschung des eigenen Körpers verringert und sich von äußerer Kontrolle abhängig, lösen kann. Das Kind erlangt Autonomie. Dabei eignet es sich erlebnisorientiert, eigenständig, selbstbestimmt und aktiv über Bewegung die Welt sinnlich an. Zeitgleich führt dies auch zu Erfahrungen mit sich selbst, mit räumlichen und dinglichen Gegebenheiten seiner unmittelbaren Umwelt und physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Das Kind muss sich dabei dem Material und seinen Eigenschaften anpassen oder es passt das Material seinen Bedürfnissen und Vorstellungen an. Nicht zuletzt setzt sich das Kind auch mit seiner sozialen Umwelt auseinander und macht Erfahrungen im Bereich Kommunikation, Kooperation und Konkurrenz. Außerdem ist es gefordert, sich mit Nähe und Distanz auseinanderzusetzen. In diesen erlebnisorientierten Bewegungsein-

heiten darf es sich als wichtiges Mitglied der Gemeinschaft erkennen. Es wird seine Neugierde geweckt und das Bedürfnis nach neuen Erfahrungen gestillt. Zusätzlich wird dem Kind genug Raum für eigene Interessensentfaltung zugestanden. Das Kind erlebt sich als aktiver Gestalter seiner Entwicklung, während seine Bedürfnisse ernst- und wahrgenommen werden. Es strebt nach einem erfüllten Dasein, das ihm als vernünftig und zweckmäßig erscheint. Dabei stehen psychische, physische, soziale, kognitive und emotionale Vorgänge in Wechselbeziehung (Zimmer, 1999, S. 26 - 29). Mit der Zeit lernt das Kind, sich als handelndes Subjekt zu verstehen, das in der Lage ist, verantwortungsbewusst zu sein und für sich selbst zu bestimmen. Dabei steht die Gesundheit des Kindes an oberster Stelle. Es müssen Bedingungen für das Kind geschaffen werden, indem es sich gesund entwickeln kann. Es soll eine Perspektive in die Hand gelegt bekommen, die es ihm möglich macht, mit den alltäglichen Belastungen gut umzugehen (Zimmer, 1999, S. 30 – 32). So stellt sich auch für Kinder Homöostase ein, ein körperlich stabiler Zustand, bei dem sich der Körper durch optimales Zusammenspiel aller Organe auf die neue Umweltsituation positiv einstellt (Smith Roley, I. Blanche & C. Schaaf, 2004, S. 93). Die Divergenz zu den Homöostasemodellen stellt das Heterostasemodell dar. Die Störung der Homöostase ist dabei ein notwendiger Bestandteil, damit eine Anpassung an eine neue Herausforderung oder Belastung stattfinden kann. Der Mensch wird krank, im Sinne eines Abweichens „von den normalen Funktionen des Körpers“ (Höll-Stüber & Baltes, 2020, S. 44) oder leidet, damit eine Stagnation in der menschlichen Entwicklung verhindert werden kann. Durch die Herausforderung baut der Mensch Ressourcen auf, die ihm in der Zukunft helfen, entweder nicht mehr oder rascher aus der Dysbalance zu gelangen. Aus dieser Sichtweise heraus wird der Mensch als gesund erachtet, wenn er der Störung aktiv entgegentritt und sie bewältigt. Anders ausgedrückt, sind wir dazu aufgerufen, Ressourcen zu entwickeln, die uns helfen, trotz enormer Belastungen gesund zu bleiben. Gesundheit wird hier so interpretiert, dass der Mensch lernt, aktiv psychisch, sozial und somatisch handlungsfähig zu bleiben. Erkrankungserfahrungen zu vermeiden, wäre kontraproduktiv. Denn jede Krankheitserfahrung bietet auch die Möglichkeit, sich zu entwickeln und Copingstrategien aufzubauen, auf die man in weiterer Folge anknüpfen bzw. zurückkommen kann (Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 12). Gesundheit wird hier so interpretiert, dass der Mensch lernt, aktiv psychisch, sozial und somatisch handlungsfähig zu bleiben. Erkrankungserfahrungen zu vermeiden, wäre kontraproduktiv. Denn jede Krankheitserfahrung bietet auch die Möglichkeit, sich zu entwickeln und Copingstrategien aufzubauen, auf die man in weiterer Folge anknüpfen bzw. zurückkommen kann (Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 12). Jede Erkrankung ist somit als Herausforderung und Lernmöglichkeit zu verstehen, die uns wieder zurück zu einer inneren Stimmigkeit lenkt (Höll-Stüber & Baltes, 2020, S. 22).

6.1 Stärkung der Salutogenese aus psychomotorischer Sicht

Petzold (2020) sieht in der Salutogenese „eine positive, vertrauens- und hoffnungsvolle Ausrichtung“ (Petzold, 2020, S. 26). Denn in der Salutogenese werden negative Gefühle mit ihren dahinterstehenden Emotionen als positiv wahrgenommen. Sie zeigen uns im Außen, wichtige menschliche Sehnsüchte und Motive. Die Salutogenese gibt uns die Möglichkeit von außen wahrzunehmen, warum der Mensch die negativ empfundene Gegebenheit abwehrt. Der Mensch selbst kann zur Einsicht gelangen, dass z.B. Wut als Antrieb zu verstehen ist, der hilft, Bedürfnisse in Worte deutlich und stimmig zu fassen. Negatives wird in der Selbstkontrolle bzw. Reflexion als Ressource erkannt, die Widerstand leistet. Mit Hilfe der Salutogenese ist es möglich, Stimmigkeit zu erlangen. Unter Stimmigkeit wird in diesem Zusammenhang ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Harmonie im Inneren und sichtbar auch im Äußeren verstanden. Dabei wird der Mensch als Ganzheit, System verstanden, nicht als Summe einzelner Teile. Der Mensch fühlt, agiert immer als Ganzheit. Das kann weder das Gehirn alleine noch der Bauch. „Der Körper spricht praktisch immer mit – beim Denken, beim Wahrnehmen und in der Kommunikation“ (Storch & Tschacher, 2016, S.47). Dieses Zusammenwirken aller Subsysteme, lässt ein übergeordnetes System entstehen, das neue Wesensmerkmale aufweist, die sich nicht als Merkmale dieser Subsysteme folger lassen. Die Begrenzung des Systems ist durchlässig und steht im ständigen Austausch mit den Subsystemen. Storch et al. (2016) und Tschacher (2016) beschreiben diesen Vorgang wie folgt: „Das System ist offen für Einwirkungen aus seiner aus seiner Umwelt. Und in dieser Weise ist auch der Geist ein offenes System, da er in ständigem Austausch mit körperlichen Einflüssen steht“ (Storch & Tschacher, 2016, S. 46). Dadurch entstehen Wechselwirkungen. Um Stimmigkeit im System zu erreichen, ist der zwischenmenschliche Dialog bedeutsam. Immer wieder können wir in der zwischenmenschlichen Kommunikation Unstimmigkeit erleben. Manchmal ist es hilfreich, die empfundene Missstimmung anzusprechen. Dann kann im Anschluss gemeinsam herausgefunden werden, wie man wieder mehr Kohärenz herstellen kann. Wichtige Voraussetzungen dafür wären, dass man zum Gegenüber Vertrauen aufbaut, man die Absichten seines Gegenübers als konstruktiv einstuft und ihm wohlwollend gegenübertritt, gemeinsam für beide attraktive Unternehmungen plant und implizite Wahrnehmung für den anderen sichtbar macht. In der Interaktion müssen soziale Rollen klar definiert sein und wohlwollende Freundschaften sollten gepflegt werden (Petzold, 2020, S. 31 – 39).

6.1.1 Bedürfnisse wahrnehmen

Alle unsere Grundbedürfnisse können auf Zugehörigkeit in den verschiedenen Lebensdimensionen zurückgeführt werden. Einerseits begleitet uns das Gefühl nach Sicherheit. Wir

brauchen ausreichend Nahrung, Licht, Wärme und Sauerstoff und wollen in den Kulturkreis einbezogen werden. Dabei unterstützt uns das Erlernen der Sprache. Um ein Teil der Gesellschaft werden zu können, entwickeln wir Verantwortungsbewusstsein. Fühlen sich Werte und Normen unstimmig an, lehnen wir uns dagegen auf und bestenfalls bilden sich neue, positive Lösungen. In Sicherheit wiegen wir uns in einer Umgebung, wo wir vertrauen und Gefahren kalkulieren können. Sicherheit ist oft mit einem Macht- und Kontrollbedürfnis gekoppelt. Es ist ein Bedürfnis, dem ein Mangel an Vertrauen zugrunde liegt. Herrscht in einem System wenig Zugehörigkeitsgefühl, entsteht Aggression - ein Schrei, Zugehörigkeit zu erzwingen. Von Anbeginn unseres Lebens sind wir neugierig. Problemen auf den Grund zu gehen, liegt in unserer Natur (Petzold, 2020, S. 93 – 99). Das menschliche Wesen möchte dazulernen. Spitzer (2006) beschreibt das Lustprinzip des Lernens folgendermaßen: Das Dopaminsystem verleiht unserem Tun Bedeutung. „Bedeutsam ist, was neu ist [...], was für uns gut ist und vor allem, was besser ist, als wir zuvor erwartet hatten“ (Spitzer, 2006, S. 195). Dieses System ist dafür verantwortlich, wie und was wir gerne lernen wollen. Petzold (2020, S. 102) geht davon aus, dass uns die Fähigkeit kooperativ zu arbeiten, angeboren und die Grundlage für die Sprachbildung und Entwicklung ist. Haben wir etwas gelernt, fordern wir eine Bestätigung von außen, dass das Gelernte anerkannt und richtig erscheint. Wir wollen, dass das, was wir tun, bedeutsam ist. Dabei ist es wichtig, dass was wir sind, auch nach den individuellen Potenzialen gelebt werden darf. Wird diese Handlung akzeptiert, erleben wir Stimmigkeit. Sie treibt uns zu weiterer intrinsischer Motivation. Petzold (2020) nennt bezeichnet diesen gelungenen Akt als ein „Streben nach Kohärenz“ (Petzold, 2020, S. 102). Da Lernen aber meist eingebettet in ein Umfeld stattfindet, müssen nicht nur Bedürfnisse erkannt und ein entsprechendes Umfeld gestaltet werden, sondern es muss auch eine wertschätzende Kommunikation im Lernumfeld gepflegt werden (Petzold, 2020, S. 102).

6.1.2 Gelungene Kommunikation

Damit Kommunikation gelingen kann, muss man versuchen, das Gegenüber zu verstehen. Dabei ist es noch nicht wichtig, den Inhalt zu dechiffrieren, sondern die gesamte Aufmerksamkeit des Gesagten einmal nur auf den Inhalt zu lenken und ihn abzugleichen. Das lässt ein Gefühl der Stimmigkeit entstehen (Storch & Tschacher, 2016, S. 122). Um Stimmigkeit zu erlangen, gleicht unser Gehirn, den über die Sinnesorgane einlangenden Reiz, mit bereits vorhandenen Erkenntnissen. Es beginnt, unmittelbar nach Übereinstimmungen zu forschen (Petzold, 2020, S. 43). Gelangt man zu einer Übereinstimmung, kann man dem Gegenüber das Gefühl, verstanden zu werden, übermitteln. Der Mensch ist grundsätzlich in der Lage, diese Grundbedingung künstlich hervorzurufen, indem wir dem Gegenüber „ein

AAO-Geschenk“ (Storch & Tschacher, 2016, S. 122) bereiten. Dazu richtet man die gesamte Aufmerksamkeit auf die momentane Gegebenheit, auf die eigenen Gefühle und auf die der Adressanten. Die Augen sind abwechselnd direkt auf das Gegenüber gerichtet und dessen peripheres Gesichtsfeld (Storch & Tschacher, 2016, S. 122).

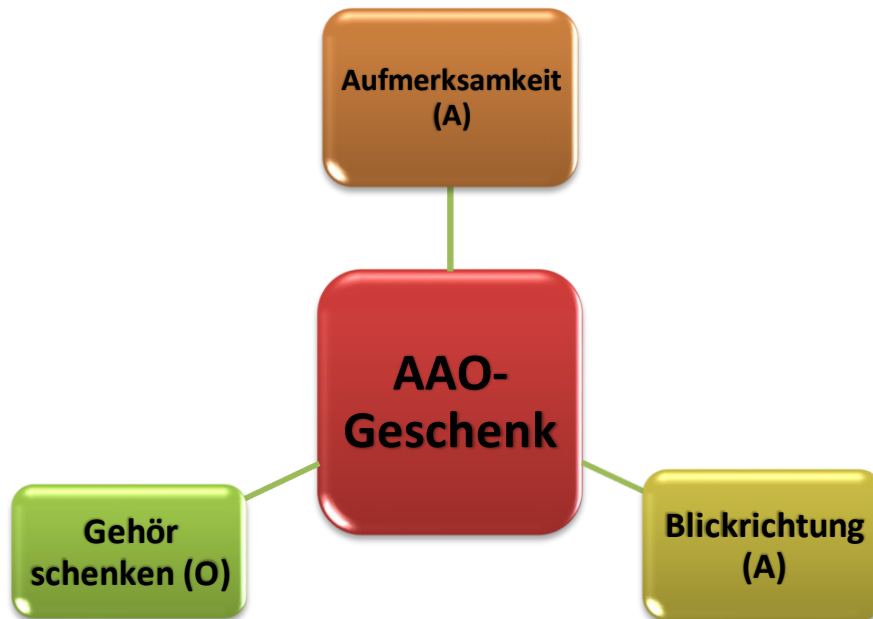


Abbildung 6: AAO-Geschenk (nach Storch & Tschacher, 2016, S. 122)

Um dieses Geschenk machen zu können, müssen wir im Hier und Jetzt dem Gegenüber begegnen. Die Begegnung muss aufrichtig sein, ohne sich zu verstellen oder ein Pokerface aufzusetzen. Beim aufmerksamen Zuhören ist zu beachten, dass jeder seine eigene Geschichte hört, die nicht unbedingt mit der Interpretation des Sprechers übereinstimmen muss. Eine Fehlinterpretation löst leicht negative Gefühle und Interpretationen bei einem selbst aus und kann zu einem verbalen Gegenangriff herausfordern. Ein verbaler Schlagabtausch wird möglicherweise die Folge sein. Embodied Communication wäre dann der Fall, wenn wir uns zurückhalten und uns stattdessen in eine Synchronisation mit dem Gegenüber einschwingen. Indem man die Geschichte des Gegenübers nochmal mit eigenen Worten zusammenfasst und man zuerst nicht versucht, das Gegenüber zu verstehen, können ähnliche Assoziationen entstehen lassen. Dadurch wird für eine gemeinsame, entspannte Interaktion der Grundstein gelegt. Hiermit schenken wir dem Gegenüber Zeit, somit unsere völlige Aufmerksamkeit. Anwesenheit und Ruhe sind dabei wichtiger als kluge Sprüche oder Ratschläge (Storch & Tschacher, 2016, S. 122 -123).

Mit dem AAO-Geschenk stimme ich das Gegenüber milde. Ein vorgetäushtes AAO-Geschenk wird vom Gegenüber auch als solches empfunden und führt zum gegenteiligen Effekt. Es ist nötig, ein AAO-Geschenk permanent am persönlichen Radar zu haben, das

würde uns wahrscheinlich überfordern und wir müssen auch nicht nur als Gut-Menschen auftreten. AAO-Geschenke sind anstrengend und sind dann angebracht, wenn sie echt, authentisch und gerne gemacht werden. Man darf sich auch keinen Dank erwarten. Das vorhandene Wissen über die Art und Weise, wie Menschen miteinander kommunizieren, darf auch nicht missbräuchlich verwendet werden, um das Gegenüber zu manipulieren. Hier wird sich keine Synchronisation ergeben und Embodied Communication wird nicht in der gewünschten Art und Weise stattfinden (Storch & Tschacher, 2016, S. 117 – 151). Denn wer sendet, ist auch gleichzeitig Empfänger und der, der empfängt, verharrt weiterhin in der Senderrolle. Die Menschen werden nie nur normale Zuhörer sein können. Unsere Vorerfahrungen haben uns geprägt und werden immer mitschwingen (Storch & Tschacher, 2016, S. 58). Psychische Vorgänge sind niemals vom Körper losgelöst zu betrachten. Mommert-Jauch (2021) sieht unseren Körper als „Bühne unserer Emotionen und Stimmungen“ (Jauch, 2021, S. 48).

Dennoch ist es wichtig, sich in psychomotorischen Bewegungseinheiten auf angemessene Kommunikation einzulassen, um die physischen und personalen Ressourcen der Kinder zu erreichen. Im Folgenden wird erläutert, wie über Bewegungserfahrungen alle dem Kind zur Verfügung stehenden Ressourcen erreicht werden können.

6.1.3 Stärkung der Ressourcen

Die Fähigkeit in schwierigen Lagen Widerstandsfähigkeit aufzubringen, verlangt in diese Richtung eine positive Entwicklung in der Kindheit. Sie entsteht in der Auseinandersetzung und Interaktion mit der Umwelt, in der das Kind eingebettet ist und hängt von den Erfahrungen ab, die das Kind in diesem Zusammenhang macht. Widerstandsfähigkeit ändert sich im Laufe des Lebens. So ist es möglich, dass Menschen in dem einen Moment Resilienz zeigen können und im nächsten Moment wieder nicht (Kuhlenkamp, 2022, S. 103). Resilienz könnte man aus dem Englischen *resilience* übersetzen, wo das Wort „Widerstandsfähigkeit, Elastizität und Spannkraft“ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2020, S. 12) bedeutet. Das gleiche gilt für die Anfälligkeit der Verletzbarkeit, die sich im Zusammenhang mit negativen Erlebnissen zeigt. Auch sie wird in der zwischenmenschlichen Interaktion erworben. Resilienz ist somit „ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess“ (Kuhlenkamp, 2022, S. 103). Menschen, die eine sehr hohe Widerstandsfähigkeit aufweisen, kamen in den Genuss einer hohen Anzahl positiver Einflüsse. Dennoch ist es wichtig, auch Risiken einzugehen. Denn ohne Stressoren, muss eine Person keine Resilienz entwickeln. Es ist also wichtig, dass Kinder auch negative Erfahrungen machen, daraus lernen und auf Erwachsene treffen, die adäquat auf die Situation reagieren, damit die Kinder im Laufe ihres

Lebens Ressourcen entwickeln können, auf die sie in stressbeladenen Situationen zurückgreifen können (Kuhlenkamp, 2022, S. 103).

In diesem Zusammenhang sollte auf jene Kinder ein besonderes Augenmerk gelegt werden, die nicht das Glück haben, unter günstigen Lebensbedingungen aufzuwachsen, sondern sich in einem eher belastenden Umfeld befinden. Das Kind sollte lernen, wo seine Stärken liegen und wo es seine Potentiale richtig einsetzen kann (Zimmer, 1999, S. 36). Damit sich Kinder optimal und gesund entfalten können, brauchen sie möglichst viele Bewegungserfahrungen und Bewegungsmöglichkeiten. Je nachdem wie häufig und intensiv die Bewegungserfahrungen sind, desto besser passt sich das Organsystem an. Gleichzeitig nehmen die Kinder in der Bewegung ihren Körper wahr und lernen ihn und seine Reaktionen in bestimmten Situationen besser kennen. Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und ein Zuviel an Medienkonsum haben in den letzten Jahren vermehrt Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten, Adipositas und Diabetes Typ 2 bewirkt. Ein Bewegungsmanko bringt auch Fehlentwicklung in der Wahrnehmungsverarbeitung mit sich. Die Folge davon sind Verhaltensauffälligkeiten. Ängste, Aggressionen, fehlende Konzentrationsfähigkeit, Kommunikationsprobleme und Hyperaktivität sind oftmals Begleiterscheinungen der veränderten Lebensweise der Kinder. (Zimmer, 2014, S. 63 – 68). Die folgenden Ressourcen können über den Körper durch Bewegungserfahrungen gestärkt werden.

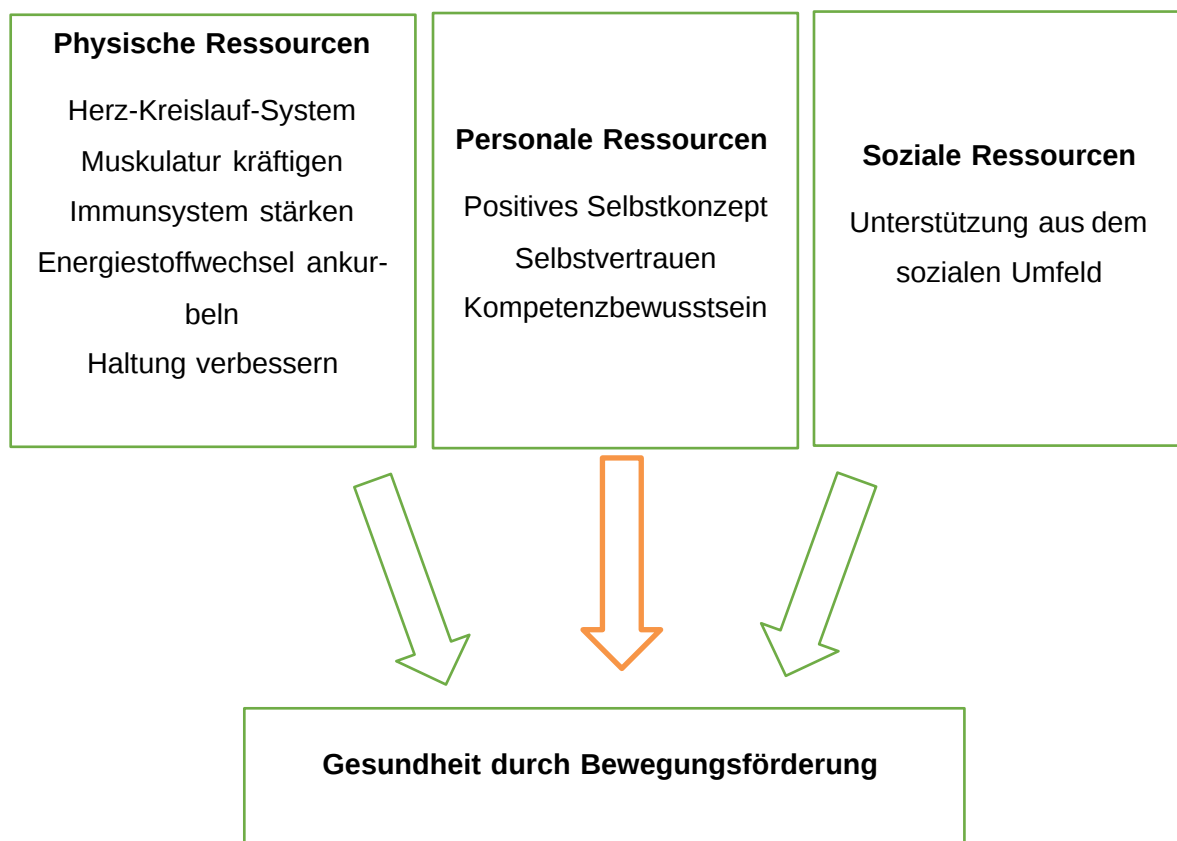


Abbildung 7: Gesundheit durch Bewegungsförderung (nach Zimmer, 2019, S. 36)

Während sich die Kinder in der Bewegung als miteinander handelnde Wesen erleben und dabei mit viel Fantasie in Bewegungsgeschichten eintauchen, lernen sie sich in andere einfühlen, anderen gegenüber tolerant zu sein und flexibles und faires Verhalten (Zimmer, 2019, S. 36 - 37). In einer förderlichen Umgebung erleben sich Kinder als zugehörig und akzeptiert und entwickeln Ich-Stärke, ein positives Selbstbild und erleben sich als psychisch stabil und kompetent (Zimmer, 2019, S. 37).

In den psychomotorischen Bewegungseinheiten erleben Kinder über ihre körperlichen Aktivitäten, dass sie leistungsfähig sind. Sie spüren, dass ihre Errungenschaften ihnen gleichzeitig zunehmende Unabhängigkeit verschaffen. Die Art der Rückmeldungen aus der Umwelt ist nun wesentlich. Der Grundstein für die Identitätsentwicklung ist gelegt. Folgende Maßnahmen unterstützen nun eine Herausbildung eines positiven Selbstkonzeptes:

- Das Kind kann über positive Rückmeldungen zu seinen Stärken eine Sicherheit in seine eigenen Fähigkeiten und Kräfte gewinnen.
- Der Erwachsene ist aufgefordert, dem Kind Möglichkeiten zu bieten, indem es selbstwirksam tätig sein kann.
- Die Bewegungsangebote sollen so dargeboten sein, dass sich das Kind als Verursacher seiner Handlungen erlebt, dass es selbst für Erfolg und Misserfolg verantwortlich ist. Lernen findet somit nicht über Belehrung, sondern über Selbsttätigkeit statt.
- Dabei sollte auf vorschnelle Hilfestellung verzichtet werden, damit das Kind nicht das Gefühl entwickelt, man traue ihm nichts zu. Unangemessenes Lob vermittelt dem Kind den Eindruck von niedrigen Erwartungen an es.
- Das Kind sollte keineswegs nur seiner Leistungen wegen wertgeschätzt werden. Indem Erwachsene es seiner selbst wegen wertschätzen, lernt es sich selbst zu akzeptieren.
- Indem Erwachsene die individuelle Lernleistung wertschätzen, werden Kinder diese Einstellung internalisieren (Zimmer, 2019, S. 76 – 77).

Im nächsten Abschnitt wird anhand unterschiedlicher Beispiele erklärt, wie Kinder in psychomotorischen Bewegungseinheiten ein gesundes Embodiment entwickeln können.

7 Praktische Umsetzung

Damit schulische Bewegungserziehung in psychomotorischer Sicht gelingen kann, muss sich die Bewegungseinheit an den Bedürfnissen und dem Entwicklungsstand der Kinder orientieren. Dabei dürfen die Kinder über die Bewegung und Wahrnehmung lernen. Von der Übungsleitung werden die Kinder in ihrem Tun unterstützt, sodass sie handlungsfähig werden und ihre motorische Entwicklung fortschreitet. Während der Einheiten lernen die Kinder ein Vertrauen in ihre Fähigkeiten und können Ressourcen erkennen. Damit das gelingt müssen bei der Planung einige Rahmenbedingungen bedacht werden:

Räume müssen so konzipiert sein, dass sie die Kinder zum Tun herausfordern und nicht behindern. Es muss Platz sein, dass Bewegung in ihren unterschiedlichsten Facetten stattfinden kann und es muss möglich sein, dass sich Kinder zurückziehen können.

Die Einheit bedarf offener Bewegungsangebote, die für jedes Kind geeignet sind und die Körper- und Bewegungserfahrungen verbessern und weiterentwickeln.

Kinder brauchen dazu Vorbilder, die ihre Bewegungsbedürfnisse aufspüren, Entwicklungsdefizite erkennen und die Handlungsmöglichkeit der Kinder anreichern, ohne die Kinder zu einer Handlung zu überreden. Indem die Übungsleitung die Kinder selbst aktiv werden lässt, die Kinder sich als gleichwertige Spielgefährten erleben, wird eine Spielsituation auf Augenhöhe entstehen. Das pädagogische Geschick liegt darin, den Kindern möglichst viel Handlungsspielraum zu lassen und nur dort Grenzen zu setzen, wo dies notwendig ist, so dass die Kinder nicht das Gefühl haben, in der Spiel- und Bewegungssituation eingeengt oder überbehütet zu sein.

Die Kinder sollen einen Freiraum erhalten, indem sie Spiel- und Bewegungsideen selbstständig entwickeln und ausprobieren können. Diese Ideen müssen von der Spielleitung goutiert und anerkannt werden, dann erhält das Spiel für die Kinder besondere Bedeutung (Zimmer, 1999, S. 189 - 196).

7.1 Aufbau einer Stundenplanung

1. Einstimmung

- Treffpunkt in der Mitte, die Gruppe wird auf ihre Vollzähligkeit überprüft, es wird nochmal auf das Besprochene der Vorwoche verwiesen, Regeln die kommende Einheit werden gemeinsam auf die gleich folgende Einheit gemeinsam festgelegt, das aktuelle Thema wird vorgestellt

2. Einstieg/Erwärmung

- Spiele, die dem Bewegungsdrang der Kinder stillen, Bewegungsangebote zur Erwärmung der Muskulatur und Sehen werden angeboten, individuelle Bewegungsmöglichkeiten mit dem Material

3. individuelle, bewegungsintensive Angebote/ Bewegungshauptteil

- Angebote, die Kinder zum Bewegen in der Gruppe auffordern, die Regeln verlangen, Freude bereiten, aber Rücksichtnahme und Kommunikation fördern

4. Abschluss, Cool down, Erholung

- Abschlussrituale, Ruhe- und Entspannungsspiele, Feedback, Wünsche für die nächste Einheit, Verabschiedung, Entlassung in die Garderobe

Abbildung 8: Grundgerüst einer Stundenplanung (nach Zimmer, 1999, S. 157)

7.1.1 Gerätelandschaften und Bewegungsbaustellen

Die Erfahrung zeigt, dass große und kleine Gerätelandschaften in Bewegungseinheiten ein großes Highlight sind. Sie haben hohen Aufforderungscharakter und bereiten den Kindern große Freude. Während die Kinder vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen sammeln, wird gleichzeitig auch die Kreativität und Fantasie angeregt. Neben den motorischen Fähigkeiten werden auch die Wahrnehmung und die Sinne geschult. Gerätelandschaften eignen sich für heterogene Gruppen mit unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen. Jeder

darf sich ausprobieren und kann mit Hilfe seiner individuellen Fähigkeiten die Geräte überwinden. Bewegungsanreize bilden Karten, die Bewegungsvorschläge beinhalten. Die Kinder dürfen entweder ihrer Fantasie Folge leisten oder können den vorgeschlagenen Ideen auf den Karten folgen. Indem die Kinder Regeln einhalten und sich absprechen müssen, werden auch soziale Kompetenzen gestärkt. Während des Ausprobierens werden Kinder mit Erfolg und Misserfolg konfrontiert. Sie lernen Herausforderungen anzunehmen, Ängste zu überwinden und bei Misserfolg nicht gleich aufzugeben. Bei Schwierigkeiten können die Gegebenheiten je nach Bedarf verändert, vereinfacht oder verkompliziert werden. Da immer mehrere Stationen zur Auswahl stehen, ist die Bewegungseinheit an nur wenige und kurze Wartezeiten gebunden. Automatisch erhöht sich damit die Bewegungszeit (Hartl & Arnold, 2017, S. 35 – 36).

Grundsätze zur Umsetzung

Gerätelandschaften müssen immer so gestaltet und aufgebaut sein, dass sie dem motorischen Leistungsstand der Gruppe entgegenkommen und den individuellen Bedürfnissen der Kinder entsprechen, dabei sind folgende Kriterien zu beachten:

- „vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Einfachen zum Komplexen“ (Kettner, Kobel & Warthner, 2017, S. 6).

Gerätelandschaften bieten den Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen wie Krabbeln, Kriechen, Balancieren, Gehen, Laufen, Klettern, Hüpfen, Stützen, Hangeln, Schwingen und Schaukeln, Rollen und Rutschen (Kettner, Kobel & Warthner, 2017, S. 5 - 10).

Dazu sollten die koordinativen und konditionelle Bewegungsfertigkeiten wie Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Kreativität und Problemlösungsfähigkeit geschult werden (Hartl & Arnold, 2017, S. 15).

Organisation

Damit die Bewegungseinheit gelingen kann, sind ein paar Voraussetzungen notwendig. Es ist wichtig, dass die Kinder die gestellten Aufgaben auch verstehen und nachvollziehen können. Beim Aufbau ist auf ein angemessenes Schwierigkeitsniveau zu achten, damit kein Kind über- bzw. unterfordert wird. Regeln werden mit den Kindern gemeinsam erarbeitet und die Übungsleitung achtet, dabei strickt auf deren Einhaltung. Der Aufbau muss sachgemäß sein. Die Sicherheit muss überprüft werden, richtige Knotentechnik muss eingesetzt werden und ein Überschneiden der Schwung- und Laufbereiche sollte vermieden werden.

Fall-, Abgangs- und Sicherheitsbereiche brauchen ausreichend Raum und sollten mit Maten gesichert werden. Die Kinder werden angehalten, mit den eingesetzten Sportgeräten achtsam umzugehen (Kettner, Kobel & Warthner, 2017, S. 8 - 15).

Material

Das Material, das den Kindern zur Verfügung gestellt wird, muss für die Kinder von Bedeutung sein und sinnvoll erscheinen. Im Umgang mit den Materialien können sich die Kinder auf sehr vielfältige Art in einer spielerischen Form bewegen und auch wahrnehmen. Wie die Materialien ausgewählt und zusammengesetzt werden, hängt einerseits von den Bedürfnissen der Kinder und andererseits von ihrem Entwicklungsstand ab. Es sollte aber auf jeden Fall die Kinder zum Bewegen, Toben, Begreifen, Planen und Bauen anregen. Indem sich die Kinder mit dem Material auseinandersetzen oder sich anpassen, erlernen sie Handlungskompetenz und erfahren einiges über ihr Körperschema. Verändert man geringfügig etwas in der Gerätelandschaft, ist eine erneute Anpassung durch das Kind an seine Umwelt nötig. Etablierte Bewegungsmuster müssen aktiviert werden und die Anpassungsfähigkeit wird trainiert. Die Praxis hat gezeigt, dass zu viel Neues Überforderung und zu viel Altes Langeweile hervorrufen kann. Optimal erscheint, wenn das Kind vertraute Spielsituationen, die es bereits kennt und die angstmindernd wirken, aber auch neue Herausforderungen vorfindet (Köckenberger, 2007, S. 34).

Damit Kinder mit der Menge und Größe des Materials nicht überfordert sind, ist es wichtig die Raumgröße und die Zielsetzung im Auge zu behalten. Möchte man Kinder zum Toben, Bauen anregen und die tiefensensiblen Reize aktivieren, bietet sich viel großes Material an. Möchte man allerdings die Kreativität, Absprachen und soziale Kontakte fördern, ist es ratsam weniger und dafür kleineres Material zur Verfügung zu stellen. Das Materialangebot richtet sich immer nach den Kompetenzen der Kinder. Es gibt die Möglichkeit das Material offen variabel oder vorstrukturiert anzubieten. Finden die Kinder einen Aufbau vor, gibt das Sicherheit, Vertrauen, legt eine wertvolle Basis für selbstständiges Tun und liefert Umbauideen. Steht Material frei zur Verfügung, gibt dies die Möglichkeit zum Toben, zum Strukturren finden, zum Planen und Organisieren und viel Freiraum für Kreativität, Entfaltung und Variabilität. In der Schule wird aus Zeit- und Organisationsgründen meist ein vorstrukturierter Aufbau mit Umbaumöglichkeiten geboten. Dabei werden Rückzugsmöglichkeiten (z.B. ein Zelt, gebaut aus einem Schwungtuch und ausgestattet mit Massagematerial, Büchern, Polster) mitbedacht, sodass das Kind nicht ständig am Spielgeschehen teilnehmen muss und sich auch zurückziehen kann. Es bestimmt selbstständig die Aktiv- und Ruhephasen, sodass es seinen Organismus stressfrei und auf gesunde Art und Weise in Aktivität und Ruhe versetzen kann (Köckenberger, 2007, S. 34 – 36).

Atmosphäre

In diesen freien Spielsituationen hat das Kind die Möglichkeit, Material kennenzulernen, es auszuprobieren und explorativ Kreativität und selbstständiges Tun zu erwerben. Es darf dabei seine Bewegungsmuster solange wiederholen und fortsetzen, bis selbst die Initiative für Novitäten und Veränderung zeigt. Nur Schritt für Schritt erlernt das Kind Verantwortung für sich, das Material und die Gruppe zu übernehmen. Dazu ist es wichtig, dass die wenigen Regeln, die zur Sicherheit aller am Geschehen beteiligten Personen aufgestellt werden, auch eingehalten werden. Klare Regeln geben Sicherheit und Halt. Eine vertrauensvolle Atmosphäre und Bestärkung in seinem momentanen Leistungsstand lässt Kinder an ihren Entwicklungsgrenzen arbeiten. Indem die Kinder die Lernsituation frei wählen dürfen, das Material hohen Aufforderungscharakter besitzt, Neugierde geweckt wird, eine spielerische, vertrauensvolle und freudvolle Atmosphäre herrscht und Kinder in ihren Kompetenzen bestärkt werden, kann intrinsische Motivation entstehen (Köckenberger, 2007, S. 36 – 38).

Spielleitung

Es liegt in der Verantwortung der Spielleitung das Kind nicht zum nächsten Entwicklungsschritt aufzufordern, sondern seine Stärken hervorzuheben. Weiters ist es ihre Aufgabe, optimale Rahmenbedingen zu schaffen und den Kindern mit Verständnis und Akzeptanz entgegenzutreten. Sicherheit und Geborgenheit sind wesentliche Faktoren zur kindlichen Entwicklung. Der Stundenablauf kann nicht an einem Konzept festgemacht werden, was bedeutet, dass die Spielleitung geduldig und verständnisvoll sein muss. Sie muss Vertrauen in die eigenständige Entwicklungsfähigkeit des Kindes haben und das Geschehen beobachten. Jederzeit hat sie die Möglichkeit, in das Spielgeschehen einzugreifen und das Spielgeschehen beschreibend zu dokumentieren. Das Wunderbare an der Beobachterrolle ist, dass die Spielleitung als Mitspieler agieren oder mit einzelnen Kindern in einen Dialog treten kann. Dadurch lernt die Spielleitung, Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen (Köckenberger, 2007, S. 38 – 42).

Um eine psychomotorische Fördereinheit auf ihren Erfolg hinsichtlich der Selbstwirksamkeit, als ein wichtiges Element zur Steigerung des Selbstwertes von Kindern zu überprüfen, wurde eine Befragung durchgeführt und im Folgenden dargestellt.

Befragung

Damit Kinder ein gesundes Selbst entwickeln können, müssen sie Selbstwirksamkeit erleben dürfen. Zimmer (2019) versteht darunter „die Überzeugung eines Menschen, in unterschiedlichen Lebenssituationen subjektive Kontrolle zu erleben und sich kompetent zu fühlen“ (Zimmer, 2019, S.64).

Insbesondere im Turnsaal, wenn sich Kinder mit einem bestimmten Material bewegen, können sie sich als Verursacher bestimmter Effekte erleben. Wenn sie mit einem bestimmten Material eine Wirkung hervorrufen, führen sie dies auf ihre eigene Kompetenz, ihren eignen Bemühungen und auf ihr persönliches Vermögen zurück. Sie erhalten beim Hantieren mit dem Material über dieses sofort die Rückmeldung auf die Eigenleistung. So kann Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit entstehen - ein Vertrauen, Herausforderungen, die gestellt werden, auch meistern zu können. Dazu benötigen Kinder das Gefühl, die Situation im Griff zu haben, sie kontrollieren und beherrschen zu können. Das menschliche Handeln ist durch die Erwartung an die eigene Leistungsfähigkeit bestimmt. Bevor wir handeln, überlegen wir, ob wir in der Lage sind, unser Ziel zu erreichen. Kinder machen in ihrem persönlichen sozialen Kontext direkte Erfahrungen, stellvertretende oder symbolische Erfahrungen über ihr Können, die ihr Verhalten und ihre Explorationsfreude und ihr zukünftiges Agieren massiv bestimmen. Kinder, die das Gefühl haben, dass sie das Ziel nicht erreichen können bzw. die Handlung nicht beherrschen können, werden auch mit dem, was sie letztendlich erreichen, nicht zufrieden sein und auch nicht auf das geschaffte Ergebnis stolz sein. Denn in diesem speziellen Fall glauben die Kinder, dass sie das, was ihnen gelungen ist, nur Glück oder Zufall war. Trauen sich die Heranwachsenden die Herausforderung jedoch zu, dann werden sie sich der Bewältigung einer schwierigeren Aufgabe durchaus mit Spannung und Freude stellen. Sie werden die Schwierigkeit als Herausforderung wahrnehmen. Machen Kinder allerdings oft die Erfahrung, die Situation nicht bewältigen bzw. beherrschen zu können, dann besteht die Gefahr, dass sie ständig schwierige Situationen als unkontrollierbar und nicht bewältigbar einstufen. Sie fühlen sich hilflos. Motivational werden diese Kinder weniger Bereitschaft haben, sich schwierigen Situationen zu stellen. Im emotionalen Bereich zeigen sie sich hilf- und hoffnungslos. Sie sind von Angst bestimmt und empfinden die Situation als Bedrohung (Zimmer, 2019, S. 64 – 67).

So steht die Lehrperson immer vor der Herausforderung, dass ein und dieselbe Lernsituation von verschiedenen Kindern unterschiedlich aufgenommen wird. Während die einen sie als einfach einstufen, werden die anderen ihr angstvoll gegenüberstehen. Hier kommt es nun darauf an, wie selbstsicher die Kinder an die Situation herangehen werden. So werden Lerninhalte und Lernprozesse von der individuellen Wahrnehmung jeden einzelnen beeinflusst. Dürfen Kinder eine herausfordernde Situation aber selbstwirksam und selbstbestimmt, ohne sich mit anderen Kindern vergleichen zu müssen, erleben, wird das positive und lernfördernde Auswirkungen mit sich bringen. Dazu ist es wichtig, die Person-, Umwelt- und Aufgabenaspekte so zu optimieren, damit der Lernprozess ein Erfolg werden kann (Moser, 2016, S. 27 – 29).

Gerätelandschaft „Im Gespensterschloss“

In dieser Einheit in „Bewegung und Sport“ war die Gerätelandschaft für die Kinder bereits aufgebaut. An den schwierigen Stellen wurden alternative Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt, sodass die Kinder die Möglichkeiten hatten, sich langsam an die sehr herausfordernde Situation heranzutasten. Zum Einstieg wurde den Kindern das Gespenst Kaspar vorgestellt, dass hier in diesem Turnsaal im aufgebauten Schloss wohnte. Kaspar war allerdings kein sehr mutiges Gespenst. Es traute sich wenig zu, würde aber auch gern so tapfer und gruselig wie seine Artgenossen sein. Dazu benötigte es allerdings die Hilfe der Kinder. Damit die Kinder Kaspar sicher durch die Gerätelandschaft bringen konnten, mussten sie aber selbst einmal üben und alles ausprobieren. Die Kinder durften sich die Stationen selbst aussuchen. Dann wurden sie in Gruppen eingeteilt und durften den Geräte-Parkour überwinden. Wichtig war, dass man den Parkour erst dann gemeinsam mit dem Gespenst bewältigen durfte, wenn man selbst alles geschafft hatte. Dazu war Übung, Ausdauer, Kraft und Mut notwendig. Es war wichtig, dass die Kinder den Zeitpunkt, das Tempo und die Häufigkeit bestimmen durften. Langsamere Kinder durften überholt werden, ohne dabei verspottet, gestoßen oder in ihrem Tun gestört zu werden. Die Kinder, die Hilfe benötigten durften von den Kindern selbst und von den Lehrpersonen Hilfe erwarten, sodass alle Kinder zu ihrem individuellen Erfolgserlebnis kamen. Zum Schluss gab es einen Aufklebe-Kaspar als Belohnung.



Abbildung 9: Gerätelandschaft mit Individualisierung

7.1.2 Spiel & Spaß mit Alltagsmaterialien

Alltagsmaterialien eignen sich besonders gut für psychomotorische Bewegungseinheiten. Sie beinhalten keine festgelegten Bewegungserfahrungen. Das gibt Anlass diese Materialien frei und auf unkonventionelle Art zu nutzen (Mertens, 2005, S. 8). Alltagsmaterialien sind sehr kostengünstig und Beschaffung ist sehr einfach. Sie sind den Kindern aus dem täglichen Gebrauch vertraut. Indem man sich mit ihnen intensiver auseinandersetzt, helfen sie andere alltägliche Situationen leichter zu bewältigen. Schafft man nun auch noch räumlich eine geeignete Atmosphäre zu bilden, in der sich die Kinder wohl fühlen, steht einer fantasievollen, kreativen und spontanen Förderung nichts mehr im Wege. Diese Voraussetzungen bieten Sicherheit, wecken die Neugierde und verleiten die Kinder zum Ausprobieren. Über das Ausprobieren vielfältiger Bewegungserfahrungen gelangen die Kinder dann zu einer vielseitigen motorischen Entwicklungsförderung. Während des Bewegens werden Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und die Sensomotorik geschult. In der Bewegung sind die Kinder oft gezwungen Kontakt zu ihren Mitspieler:innen aufzunehmen. Dabei werden Emotionen bewältigt, soziale Verhaltensweisen erlernt und Sach- und Handlungskompetenz erworben (Mertens, 2005, S. 8 - 9). Alltagsmaterialien eignen sich besonders gut, um sie untereinander oder mit anderen Geräten aus dem

Turnsaal zu kombinieren, somit werden neue herausfordernde Situationen kreiert, die den Kindern besonders viel Freude und Spaß bieten (Köckenberger, 1999, S. 17).



Abbildung 10: Alltagsmaterialien

Das Material wird den Kindern von der Spielleitung zur Verfügung gestellt. Die Kinder hantieren damit frei, greifen Spielsituationen immer wieder auf, Spielideen werden wiederholt oder verändert wieder aufgegriffen und manchmal mit anderen Materialien kombiniert. Indem Kinder vertraute Erfahrungen oder bereits erlernte Handlungen auf neues Material übertragen werden, erlangen sie immer mehr Sicherheit in der Bewegung und im Umgang mit dem jeweiligen Material. Während dieser Spielphasen werden erlernte Sinnesmuster immer wieder integriert und schließlich dauerhaft abgespeichert. Das Materialangebot sollte dabei kindgerecht sein. Spielerisch und ohne Zwang dürfen die Kinder ihre individuellen Erfahrungen machen. Die Übungsleitung stellt dies sicher, indem

sie den Kindern eine nachvollziehbare Bewegungsgeschichte präsentiert. Dadurch entsteht Spannung und die Neugierde der Kinder ist rasch geweckt. Ideen der Kinder werden mit eingebaut. Zu Beginn einer Einheit haben sich Bewegungsaufgaben, die dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechen, als sinnvoll erwiesen. Das Einbauen kleiner Problemstellungen lässt Handlungskompetenz entstehen und erfolgreiches Lösen wirkt sich positiv auf den Selbstwert aller Gruppenmitglieder aus. Werten und Vergleichen soll weitgehend vermieden werden. Zum Ende einer Einheit darf ruhig frei mit dem Material hantiert, ausprobiert und imitiert werden. Die Übungsleitung unterstützt und bestärkt die Kinder in ihrem Tun (Köckenberger, 1999, S.14 - 15).

Das Ziel ist die Entwicklung der Sensomotorik und des Körperschemas. Gleichzeitig sollen Planungs- und Handlungskompetenz, die Sachkompetenz und die Kreativität gefördert werden. Über das Material kommen die Kinder zum Dialog, entwickeln Sozialkompetenz und verarbeiten Emotionen (Köckenberger, 1999, S.13 - 14).

Wattegespenster

Material: Wattegespenster, Stoffwindeln, Leintücher

Die Mitte des Bewegungsraumes ist bereits gestaltet. Unter einem Tuch befinden sich kleine Gespenster aus Watte, Taschentücher und einem Gummiring. Sie warten darauf, von den Kindern entdeckt zu werden.



Abbildung 11: Wattegespenster

Als erstes dürfen die Kinder den Gespenstern den Turnraum zeigen. Dabei laufen die Kinder im Bewegungsraum herum und beschreiben den Gespenstern, was es im Raum alles zu sehen gibt. Danach dürfen die Kinder den Gespenstern das Fliegen beibringen, indem sie die Gespenster mit allen möglichen Körperteilen in die Luft werfen und wieder fangen. Nun werden die Gespenster zum Ausruhen mit den verschiedensten Körperteilen balanciert (Kopf, Schulter, Rücken, Bauch, Bein, ...). Jetzt brauchen die kleinen Gespenster eine kleine Pause und dürfen sich auf einem Leintuch in der Mitte des Bewegungsraumes ausruhen. Die Kinder schnappen sich nun eine Stoffwindel und verwandeln sich selbst zu Gespenstern, die laut kreischend durch den Turnsaal sausen. Nun dürfen die Kinder zu zweit zusammengehen und mit den Windeln und Gespenstern eine Nestschaukel bauen. Das Team trägt, schaukelt, balanciert und wirft die Gespenster hoch. Anschließend werden mit Hilfe der Windel-Schaukeln die Gespenster in eine andere Schaukel geworfen. Als nächstes schnappen sich die Kinder zwei Leintücher und schwingen die Tücher, sodass die Wattegespenster auf dem Leintuch springen. Am Ende der Einheit dürfen die Kinder aus den Wattegespenstern, Windeln und Laken selbst ein Gespenst bauen (Hartl, 2018, S. 13 – 15).

Pappröhren

Material: Papprollen

Im Bewegungsraum liegen ganz viele Pappröhren. Die Kinder laufen zwischen den Röhren und dürfen sie mit den Händen durch den Raum rollen. Als nächstes sollen die Röhren von den Kindern aufgestellt werden. Allerdings gibt es ein Kind (=Rowdy), dass die Röhren immer wieder umwerfen darf. Ist das Spiel zu Ende, werden alle Röhren nicht zu weit voneinander entfernt aufgestellt. Die Kinder dürfen nun von Röhre zu Röhre balancieren, ohne dass sie von den Röhren kippen. Gegenseitige Hilfe ist erwünscht. Nun dürfen die Kinder mit Hilfe der Röhren Mauern bauen, die sie beliebig überspringen dürfen. Nach geraumer Zeit erhält jedes Kind vier Röhren, die es ausprobieren darf. Es darf darauf balancieren, rollen, stehen oder sich damit fortbewegen. Die Kinder dürfen ihren Ideen freien Lauf lassen und sich Übungen voneinander anschauen und ausprobieren. Selbst die Röhre als Massagerät zwischen Wand und Rücken wurde von den Kindern entdeckt. Zum Schluss der Einheit darf aus den Röhren ein Fakir-Bett gebaut werden. Wer möchte darf sich auf das Bett legen. Die anderen Kinder sollen dann vorsichtig Röhre um Röhre wegnehmen, bis der Fakir auf ganz wenigen Rollen zu schweben beginnt. Die Kinder müssen große Vorsicht walten lassen, dass der Fakir nicht von den Röhren zu Boden stürzt. Der Fakir muss den Kindern immer rückmelden, wie es ihm geht (Hartl, 2018, S. 15 – 16).

Zeitungspapiermumie

Material: Zeitungspapier

Die Kinder erhalten zu Beginn der Einheit Zeitungspapier, das sie beliebig ausprobieren dürfen. Haben die Kinder ausreichend Erfahrung mit dem Material gemacht und sich daran gewöhnt, werden zwei Gruppen gebildet. Die Übungsleitung verteilt dazu halb so viele Seile wie Kinder im Raum anwesend sind. Aus jeder Gruppe gibt es ein freiwilliges Kind, dass von den anderen Gruppenmitgliedern mit Zeitungspapier als Mumie verkleidet werden darf. Beim Einwickeln der Kinder ist auf die Berührungen acht zu geben. Die Kinder müssen unbedingt gefragt werden, ob und wo sie berührt werden dürfen. Ist die Zeitungsmumie fertig, muss sie von den Gruppenmitgliedern von einer Raumseite zur anderen befördert werden. Die Mumie, die am besten erhalten werden kann, hat gewonnen (Mertens, 2005, S. 291).

7.1.3 Entspannung mit Kindern

Ist ein Körper in einem Spannungszustand, wird er stetig versuchen, sein Gleichgewicht wieder zu finden. Daher muss der Mensch lernen, seinen Körper in einen Zustand der Ent-

spannung und des Wohlbefindens zu bringen. Befindet sich der menschliche Körper in einem solchen Zustand, hat er eine gute Beziehung zu sich selbst. Steht der menschliche Körper allerdings ständig unter Anspannung, kommt es zu Symptomen wie Bauchschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und vieles mehr (Draxler-Zenz, 2016, S. 7).

Kinder stehen Entspannungsübungen grundsätzlich offen gegenüber und erlernen die Methodik rasch, wenn sie aus der Kindersicht nicht als langweilig empfunden werden. Werden die Übungen spielerisch und fantasievoll vermittelt, nehmen die Kinder das Angebot dankbar an. Der Übungserfolg ist abhängig vom Interesse, der Bereitschaft und der Aufmerksamkeitsspanne der Kinder. Daher sollen Ruheerlebnisse regelmäßig ins Unterrichtsgeschehen einfließen. So ist es Kindern möglich, Entspannung als etwas Selbstverständliches zu erleben. Wie bereits erwähnt, haben Kinder ein großes Bewegungsbedürfnis, brauchen aber genauso Phasen der Erholung und der Ruhe. Deshalb macht es Sinn, nach einer intensiven, aktiven Phase eine Ruhephase einzuplanen und durchzuführen. In der Bewegungsphase können Ärger, Wut, Frust, innere Unruhe und Aggression abgebaut werden, sodass im Anschluss eine Entspannungsphase gut eingeleitet werden kann. Die folgenden Entspannungsspiele bauen auf der Grundlage des Autogenen Trainings auf. Die Übungen des Autogenen Trainings beeinflussen unser vegetatives Nervensystem, das sich aus den Nervensträngen Sympathikus, Parasympathikus und den Darmnerven zusammensetzt. Der Sympathikus macht uns aktiv, der Parasympathikus wirkt der aktiven Phase entgegen und lässt uns entspannen. In unserem europäischen Raum nimmt die Aktivität des Sympathikus überhand und Erholungsphasen kommen zu kurz oder fehlen überhaupt. Dann gerät der Organismus durch permanente Anspannung ins Ungleichgewicht. Bilder und Vorstellungen nehmen auf unseren Organismus Einfluss und unterstützen das Autogene Training bei Aggression, Ängsten und Konzentrationsstörungen und dienen somit der Gesundheitsvorsorge (Ekert, 2009, S. 7).

Das Autogene Training bedient sich formelähnlicher Sätze, die mehrmals wiederholt werden und sich entspannend auf den Organismus auswirken. Sie setzen sich aus vier Grundübungen zusammen (Ekert, 2009, S. 7):

- Die „Einstiegsformel“ (Ekert, 2009, S. 7), „Ich werde ruhig und entspanne mich“ leitet den Beginn der Entspannungsübung ein (Ekert, 2009, S. 7).
- Sie wird durch die ‚Schwereformel‘ (Ekert, 2009, S. 7), „Meine Arme und Beine liegen satt auf der Matte“ (Ekert, 2009, S. 7) abgelöst.
- Die ‚Wärmeübung‘ (Ekert, 2009, S. 7) „Mein Körper fühlt sich warm und wohlig an“ (Ekert, 2009, S. 7), suggeriert den Kindern, dass sie nicht frieren, sondern der Körper ausreichend durchblutet und warm ist.

- Die ‚Atemübung‘ (Ekert, 2009, S. 7) „Ich atme ruhig und gleichmäßig“ (Ekert, 2009, S. 7) unterstützt den Körper noch zusätzlich, um in einen angenehmen Zustand der Entspannung zu kommen. Der Atem fließt nur dann ruhig und gleichmäßig, wenn kein erzwungener Einfluss von außen genommen wird.

7.1.3.1 Fantasiereisen in Kombination mit Autogenem Training

Hier werden die vier Grundübungen in eine Geschichte verpackt. Die Übungsleitung spricht mit ruhiger Stimme und unterstützt die Geschichte mit angenehmer Mediationsmusik oder Tönen der Klangschale. Die Geschichten enthalten viele Bilder aus der Natur, die sich entspannend in der kindlichen Fantasie auf den deren Organismus auswirken. Sie finden im Liegen auf einer Matte oder einem Badetuch statt. Im Anschluss wird eine Fantasiereise beispielhaft angeführt (Ekert, 2009, S. 8).

Wichtig ist, dass die Spielleitung Vorbildfunktion einnimmt. Ihre Befindlichkeit wird von den Kindern wahrgenommen und überträgt sich. Die Auswahl des Entspannungsangebotes richtet sich nach der Gruppe. Störungen sollten vorsichtig unterbunden werden. Wenn ein Kind gar nicht mitmachen will, darf es sich an den Rand setzen, zusehen oder mit etwas Ruhigem z.B. einem Bilderbuch/Buch, Puzzle etc. beschäftigen. Als Übungsleitung empfiehlt es sich ruhig und entspannt auf die Kinder einzuwirken, die zwar mitmachen wollen, aber Probleme haben, sich zu entspannen. Sanfte Berührungen oder ein Kuscheltier zur Verfügung stellen, können den Entspannungsprozess erleichtern. Die Spielleitung selbst muss von ihrem Tun überzeugt und mit Freude dabei sein (Ekert, 2009, S.17 - 18).

Um besser in die Entspannungsphase zu gelangen, kann es hilfreich sein, wenn die räumlichen Gegebenheiten nicht allzu groß, gut durchlüftet sind und abgedunkelt werden können. Die Kleidung sollte die Kinder nicht einengen. Es empfiehlt sich, die Kreismitte zum Stundenthema entsprechend zu gestalten (Zimmer, 1999, S. 146 – 148).



Abbildung 12: Gestaltung der Bewegungsraum-Mitte

Mithilfe eines Zauberstabes und einem Zauberspruch kann man die Kinder leichter für die Reise begeistern. Ist die Mitte mit Blättern, Tüchern, LED-Lichtern gestaltet, wirkt dies auf Kinder einladend und weckt ihr Interesse. Dazu werden den Kindern Unterlagen bzw. Maten mit Kissen zur Verfügung gestellt und kreisförmig angeordnet. Die Kreisform wird deshalb gewählt, weil alle Kinder gleichmäßig weit von der Mitte entfernt sind und sich so kein Kind bevorteilt fühlt. Decken und ein Kuscheltier helfen bei der Entspannung und lindern das Kältegefühl, das am Ende einer Entspannungsreise durch das Absinken des Blutdruckes entstehen kann. Träumen und Entspannen soll nicht ganz in der Stille geschehen. Entspannungsmusik aus einer Musikanlage, dem Klangei oder den Klangschalen eignen sich besonders gut, um ruhig zu werden (Salbert, 2017, S. 12 - 13).

Damit Entspannungsübungen gelingen können, ist es sinnvoll sie bereits im Vorfeld anzukündigen, damit die Kinder ausreichend Zeit haben sich auf die Situation einzustellen. Sind Kinder nicht ängstlich, sondern vorbereitet, gibt es keinen Grund, dass sie mit grobem oder störendem Verhalten reagieren. Den Kindern muss klar sein, dass hier weder Leistungsdruck noch Konkurrenzkampf bestehen, so können sich alle viel besser auf die Übungen einstellen und dafür öffnen. Bei sehr bewegungsaktiven Kindern ist es wichtig, dass sie sich

vor der Übung mit Bewegungsspielen, in einer Gerätelandschaft etc. austoben. Sanfte Berührungen helfen Kindern, die die Ruhe kaum ertragen können. Gemeinsam mit den Kindern müssen Regeln aufgestellt werden, die die Kinder im sozialen Umgang miteinander unterstützen. Man braucht sie, damit sich alle Gruppenmitglieder wohlfühlen (Salbert, 2017, S. 13 - 14).

Regeltafel für eine Entspannungsübung:

1. Spricht ein Kind, darf es nicht unterbrochen werden. Hilfreich dabei wäre vielleicht eine Erzählkugel, die das sprechende Kind so lange hält, bis es mit seiner Erzählung fertig ist.
2. Kein Kind stört absichtlich ein anderes. Jedes Kind hat das Recht auf ungestörtes Mitmachen in der Gruppe.
3. Wer nicht mitmachen möchte oder gerade eine Übung pausiert, sieht den anderen leise zu.
4. Wer die Augen während der Entspannungsübung nicht schließen möchte, richtet den Blick zur Decke oder zum Fenster (Salbert, 2017, S. 14).

Im Folgenden werden einige Ruhe- und Entspannungsspiele für die Praxis präsentiert:

Fantasiereise

Während einer Fantasiereise können Kinder ihren Ideen freien Lauf lassen. Das Wort Fantasie stammt aus dem Griechischen phantasia ab und bedeutet, dass der Mensch in der Lage ist, sich Dinge allein mit der Vorstellungskraft vorstellen kann. Während dieser Reisen erholen sich Kinder und schöpfen neue Kraft (Hartl, 2021, S. 54).

Ziele:

- Dehnung der Muskulatur
- Öffnung des Brustkorbes
- Entspannung des gesamten Körpers
- Förderung der Verdauung und der Durchblutung
- Beruhigung des Nervensystems
- Stärkung der Rückenmuskulatur (Hartl, 2021, S. 55)

Kinder treffen Fee Glitzerstern

Die Mitte wird mit Tüchern, Dingen, die zum Sommer passen, Klangschalen, Glöckchen, Duftkerzen, Schatzkisten etc. schön gestaltet. Dann erzählt die Übungsleitung folgende Geschichte:

Rundherum befinden sich Matten, Pölster und Decken, die noch unsichtbar sind. Trotzdem spürt ihr, dass da was ist, aber da die Dinge unsichtbar sind, sind wir vorsichtig und steigen lieber nicht drauf.

Ihr befindet euch in einem Zaubergarten, wer wird da wohl wohnen? Was werden ihr dort entdecken? Die Kinder sehen sich gespannt um. Was könnt ihr da alles sehen? Ideen der Kinder werden mit einbezogen und Yogaübungen zum Erwärmen angeboten!

- Einen Baum, der seine Äste in den Himmel streckt und der Sonne entgegenlächelt! (Baum nachstellen)
- Die Sonne scheint warm vom Himmel (Sonnengruß/aufgehende Sonne)
- Die Kinder gehen langsam weiter, was entdecken sie noch so alles im Garten? Stimmt, da vorne Im Busch (Busch nachstellen) saust der wehende Wind (Wind nachstellen)
- Auf dem Busch können die Kinder eine summende Biene/ flatternden Schmetterling entdecken
- Neben dem Busch steht im Schatten ein Käfig, indem eine Schildkröte neugierig den Kopf herausstreckt
- Da, am Zaun bellt ein Hund, der auf einen Käfer (Käfer nachstellen) herabschaut und kräftig bellt (herabschauenden Hund nachstellen)
- Doch plötzlich, horcht und schaut (Brille mit Fingern bei den Augen formen) ...

Abarakadabara simsalabing
Zauberteppiche erscheint geschwind!

Jetzt suchen sich die Kinder einen Zauberteppich aus, mit dem sie abheben wollen! Denn der Zauberteppich kann den Kindern das ganze Zauberland zeigen!

Abarakadabara, simsalabim
Wo geht die Reise heute wohl hin?
Hoch über schweben wir in die Wolkenwand
Hinein in ein wundervolles Träumeland!
Abarakadabara, simsalbit,
lieber Teppich, nimm mich mit!

Legt euch gemütlich auf euren Zauberteppich. Wer möchte darf sich in die Decken kuscheln. Heute darf es mal gemütlich sein. Ruhe und Stille kann sehr schön sein und sich wunderbar anfühlen. Probiert es bitte mit mir aus.

Langsam und ganz leise hebt der Teppich ab. Fliegen fühlt sich wunderbar an. Der Zauberteppich ist so schön weich und bequem. Wer möchte, darf seine Augen schließen. Das kann sein, dass es sich anfühlt, als würdet ihr in den Teppich fester einsinken. Ganz ruhig und entspannt liegt ihr auf dem Teppich, ganz ruhig und entspannt. Die Beine fühlen sich müde und ganz schwer an. Die Sonnenstrahlen scheinen angenehm warm auf die Beine. Das fühlt sich wohl und sehr gut an. Schnuppert mal, ganz vorsichtig und sachte, wie gut es hier im Zauberland riecht. Atmet den Duft nun ein aus. Euer Atem fließt dabei ganz ruhig und sanft. Dabei spürt ihr, wie sich euer Bauch hebt und wieder absenkt. Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Vielleicht hört der eine oder andere von euch sogar sanfte Musik im Hintergrund (eventuell ein paar Minuten Entspannungsmusik einschalten).

Langsam verklingt die Musik. Ihr fliegt gerade um einen Baum herum. Doch was ist das? Ihr seid im Zauberwald angekommen und der Teppich landet. Ihr seht vor euch eine dicke Nebelschwade aus der ganz plötzlich eine Fee mit goldenen Haaren und einem Kleid aus tausend leuchtenden und glitzernden Blüten herausschwebt. Sie trägt einen Glitzerstern auf dem Kopf und ruft mit sanfter Stimme:

Eins, zwei, drei,
komm herbei!
Fürchte dich nicht,
ich bin kein Bösewicht!
Ich zeige dir ganz bald,
meinen schönen Zauberwald!

Langsam schwebt die Fee mit euch durch den Zauberwald. Ihr könnt Zwerge, riesige bunte Blumen mit freundlichen Gesichtern sehen. Farne wachsen fast bis zum Himmel. Der Boden ist mit saftigem Moos bedeckt. Schließlich kommen sie zu einem uralten Holzhaus. Es ist über und über mit seiner Rosenhecke mit lauter zarten rosa Rosenblüten. Nur die Türöffnung ist frei. Die Fee betritt nun mit euch die Hütte. In der Mitte der Hütte befindet sich eine Schatzkiste mit einem goldenen Verschluss. Was da wohl drin sein wird? Die Fee öffnet die Truhe. Ihr könnt nun jede Menge Glitzersterne sehen. Jeder von euch darf nun in die Kiste greifen und sich einen Glitzerstern nehmen. Auf jedem Stern steht ein Spruch:

Im Land der Träume ist es schön,
da kann man wunderbare Dinge sehn.

Ins Land der Träume komm ich gern,
zu meiner Freundin Glitzerstern!

Das ist jetzt euer Zauberspruch. Wenn ihr ins Zauberland kommen wollt, sagt ihr einfach den Zauberspruch auf und schon seid ihr im Zauberwald. Nun geht ich zurück zu eurem Zauberteppich und macht es euch wieder bequem. Schon geht es los. Der Teppich hebt sacht ab und bringt uns durch das Zauberregenbogentor zurück in den Zaubergarten. Ihr liegt ganz entspannt auf eurem Teppich und freut euch über euren Schatz, den Glitzerstern.

Langsam landet der Teppich wieder auf eurem ursprünglichen Platz. Langsam öffnet ihr die Augen. Streckt und reckt euch. Gähnt kräftig. Nehmt euch die Zeit, die ihr braucht, um euch langsam aufzusetzen und um zu mir zurückzukehren.

Die stille Zeit

Jedes Kind sitzt in einem Nest (Reifen). Die Kinder sollen in ihrem Nest zur Ruhe kommen. Je nach Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer kann die stille Zeit an die Situation angepasst werden. Sie findet entweder am Anfang oder am Ende einer Bewegungseinheit statt.

*Seid ihr bereit,
für eine kleine stille Zeit?
Macht es euch in eurem Nest bequem,
ihr werdet seh`n,
die Ruhe ist sehr angenehm!
Seid jetzt ganz leise, hier in eurem Kreise!*

Ich nehme euch mit auf eine stille Reise! (Bläsius, 2015, S. 23)

7.1.3.2 Eutonische Übungen/Progressive Muskelentspannung

Mit Hilfe dieser Spiele lernen Kinder ihre Körper besser wahrzunehmen. Eutonie meint, ein optimales Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung zu erreichen (Hartl, 2021, S. 55).

Ziele:

- bewusstes Spüren der Muskulatur
- bewusstes Erkennen von Anspannung und Entspannung der Muskulatur (Hartl, 2021, S. 55)

Der stärkste Mann/die stärkste Frau

Die Kinder sitzen leise in einem Innenstirnkreis. Alle heben ihre Arme abgewinkelt an und spannen die Arm- und Handmuskulatur an und signalisieren der Spielleitung, wie stark ihre Muskeln bereits ausgeprägt sind. Die Spielleitung betastet und bestaunt die Muskulatur. Dann lassen die Kinder locker und betasten ihre Muskulatur, Nun fühlt sich die Muskulatur weich an und ist auch nicht mehr so stark sichtbar (Hartl, 2021, S. 55).

Ungekochte und gekochte Spaghetti

Die Kinder werden in 2 Gruppen geteilt. Die eine Gruppe sind die Spaghetti, die mit festangespannter Muskulatur in der Mitte des Raumes am Boden liegen. Die Köche gehen um die Spaghetti und kontrollieren, wie hart sich die Spaghetti anfühlen. Auf ein Signal „Auf die Kochlöffel, fertig los!“ der Spielleitung stellen sich die Köche um die Spaghetti im Kreis in Grätschstellung auf. Nun streuen die kreisbildenden Kinder mit ihren Fingern Salz über die Spaghetti und deuten mit ihren Armen eine Rührbewegung an. Daraufhin beginnen die Spaghetti im Kreis herumzurollen und lösen während des Rollens die Anspannung ihrer Muskulatur. Auf ein weiteres Signal der Spielleitung bleiben die Spaghetti entspannt am Boden liegen und die Köche ertasten, wie weich sich nun die Muskulatur der weichgekochten Spaghetti anfühlt. Danach werden die Gruppen getauscht (Hartl, 2021, S. 55).

7.1.3.3 Atemübungen

Mit Atemübungen lernen Kinder den Atem bewusster wahrzunehmen. Sie erkennen, dass ohne Atmung kein Leben möglich wäre. Indem beim Einatmen und Sauerstoff aus der Umwelt holen und Kohlendioxid beim Ausatmen an die Umwelt abgeben, stellt der Atem eine Verbindung zwischen dem Menschen und der Umwelt her (Hartl, 2021, S 56).

Ziele:

- bewusstes Ein- und Ausatmen erkennen
- tiefe Entspannung
- seelisches Wohlbefinden
- Schulung der Wahrnehmung und Konzentration
- Entspannung (Hartl, 2021, S. 56).

Zauberbälle

Die Kinder bewegen sich im Raum um die Spielleitung, die für die Kinder Seifenblasen pustet. Treffen die Kinder auf eine Seifenblase, atmen sie tief durch die Nase ein und pusten vorsichtig den Atem durch den Mund aus, sodass die Seifenblase nicht zerplatzt und weiter schweben kann (Hartl, 2021, S. 56).

Wattebauch bleib im Kreis

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Sie liegen in Bauchlage einander gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Reifen, indem sich ein Wattebausch befindet. Nun soll der Wattebausch im Kreis entlang des Innenreifens bewegt werden, ohne dass der Wattebausch aus dem Kreis gepustet wird (Hartl, 2021, S. 56).

Atem spüren

Die Kinder liegen in Rückenlage auf einer Matte. Der Atem fließt ruhig und langsam. Nun legen die Kinder ihre Hände auf den Bauch und atmen ein und aus und spüren dabei, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Als nächstes legen die Kinder ihre Hände auf die Rippen. Wieder atmen sie ein und aus und spüren, wie sich der Rippenbogen weitet und wieder verengt. Zuletzt sollen die Fingerspitzen unter die Schlüsselbeine platziert werden und erfühlen, wie der Luftstrom in die Spitzen der Lungenflügel strömt (Hartl, 2021, S. 56).

7.1.3.4 Stille – Spiele

Über Stille-Spiele sollen Kinder zur Ruhe gelangen, indem sie in sich selbst versinken, mit sich eins werden und Körper und Geist die Möglichkeit haben, sich zu erholen (Hartl, 2021, S. 56).

Ziele:

- Bei sich sein
- Schulung der Konzentration und Selbstwahrnehmung
- Energie tanken
- Entschleunigung (Hartl, 2021, S. 56)

Der Sorgenfluss

Die Kinder sitzen ruhig auf ihren Matten. Der Oberkörper wird nach vorne abgelegt. Beim Hochkommen nehmen die Kinder ihre Sorge auf, legen sie auf eine imaginäre Seerose oder auf ein imaginäres Blatt und sehen ihr konzentriert zu, wie sie davonströmt (Hartl, 2021, S. 56).

Windhauch

Die Kinder stehen in einem Innenstirnkreis und schließen die Augen. Ein Kind kommt in die Mitte. Es darf der Wind sein. Mit einem Chiffontuch tritt es nun vor ein Kind und erzeugt durch das Auf- und Abbewegen des Tuches einen Windstoß. Dabei darf das Tuch das Partnerkind nicht berühren. Es soll nur den Windhauch spüren. Ist dies der Fall, öffnet das Partnerkind die Augen und wird zum neuen Wind (Hartl, 2021, S. 56).

7.1.3.5 Massagen

Massagen fördern die Durchblutung, lockern Muskelverspannungen und lassen auch Kinder den Alltagssorgen entfliehen. Gleichzeitig lernen Kinder durch die sanften Berührungen ihren Körper besser kennen und achtsamer mit ihm umzugehen. Sie verhelfen zu einem positiveren Selbstbild. Sie vermitteln Geborgenheit, Halt, Sicherheit und das Gefühl des Angenommenseins. Die Kinder lernen über die Berührungen sorgsamer, empathischer und rücksichtsvoller miteinander umzugehen (Hartl, 2021, S. 56 - 57).

Ziele:

- Vertrauen
- Entspannung
- Förderung der Wahrnehmung und Durchblutung
- zur Ruhe kommen
- Anregung der Fantasie und Konzentration
- positiver Ausdruck von Gefühlen (Hartl, 2021, S. 57).

Malermeister:in

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Wichtig ist, dass sich die Kinder ihre Partner selbst aussuchen dürfen. Dann erhalten die Kinder pro Paar eine Farbpalette. Jedes Kind darf sich einen Pinsel aussuchen. Ein Kind sucht sich jetzt ein Motiv aus, das es auf ein von sich selbst bestimmtes Körperteil vom Partnerkind malen lässt. Auch die Farbe darf sich das Kind, das bemalt wird, aussuchen. Das Partnerkind führt die Wünsche aus (Hartl, 2021, S. 57).



Abbildung 13: In der Malermeisterei

Klangei-Körpermassage

Die Kinder sitzen leise im Innenstirnkreis. Das Klangei wird vorsichtig von Kind zu Kind gereicht. Dabei Halten die Kinder das Klangei an verschiedene Körperteile. Hält sich das Kind ein Ohr zu und das Klangei an den Kopf, werden die Klänge über den Schädelknochen übertragen. Ähnlich funktioniert die Übertragung mit dem Klangei hinter dem Ohr. Auch der Brustkorb kann als wunderbarer Klangkörper empfunden werden. Während der Körper die Klänge wahrnimmt, erfährt er durch das angenehme Vibrieren der Schwingungen eine entspannende Massage (Hartl, 2021, S. 64).



Abbildung 14: Das Klingei

Klangschalen-Spiele

Klangschalen bieten eine Möglichkeit, Kinder zur Ruhe zu bewegen, sich in Selbstfürsorge zu üben und Achtsamkeit zu spüren, ohne dass man ihnen das Gefühl vermittelt, jetzt etwas zu üben. Es scheint, als luden „die obertonreichen Klänge der Klangschale“ (Draxler-Zenz,

2016, S. 7), die Kinder zur Ruhe ein. Sie wirkt faszinierend auf die Kinder und je öfter sie damit in Berührung kamen, umso leichter und schneller gelang die Entspannung. An den Körpern der Kinder konnte beobachtet werden, dass die Anspannung abfiel, die Muskulatur locker wurde und sie in einen Zustand des Wohlbefindens gelangten. Es stellte sich eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele ein (Draxler-Zenz, 2016, S. 9).

Klangsonne

Die Kinder bilden im Langsitz sitzend leise einen Innenstirnkreis. In ihrer Mitte befindet sich eine Klangschale. Die Füße sind nackt und halten einen knappen Abstand zur Klangschale. Wer möchte darf die Augen schließen. Nun wird die Klangschale von der Spielleitung angeschlagen. Ohne, dass die Kinder die Klangschale berühren, spüren sie über ihre Fußreflexzonen die Schwingungen der Schale (Mescher & Bougie, 2022). Die Spielleitung spricht dazu mit sanfter Stimme:

Es wird mir wohligh warm,
ganz sanft und ohne Schmerzen,
von den Füßen hin bis zu meinem kleinen Herzen!



Abbildung 15: Klangsonne

7.1.4 Outdoor - Spiele

Die Erlebnispädagogik setzt auf eher offene Lernmethoden, die möglichst viele menschliche Sinne ansprechen. Sie bietet Lernfelder mit hohem Aufforderungscharakter, die viel Kreativität beim Problemlösen beinhalten und gleichzeitig Kooperation, Team- und Kommunikationsfähigkeit abverlangen. Die Kinder sollen dabei ihre Erlebnisse selbstständig planen, organisieren, entscheiden und reflektieren. Die Kinder sind dabei ganz bei sich selbst und der Aufgabe, entfliehen dem Alltag und lernen ihre Stärken kennen. Naturmaterialien dienen als Spiel- und Sportgegenstände bzw. als Markierungshilfen und werden durch mitgebrachte Kleingeräte ergänzt. Die Aufgabe muss dabei so gestellt sein, dass sie herausfordernd, inspirierend ist und das Interesse der Kinder weckt. Sie muss so gestellt werden, dass Platz für freie Entscheidungen ist, die die Kreativität weckt. Die Spiele dürfen die Kinder weder über- noch unterfordern und der Erfolg muss durch das Bemühen der Kinder realisierbar sein. Alle Beteiligten müssen die gleichen Bewältigungschancen haben. Die Spielleitung greift nur unterstützend ein (Bieligk, 2011, S. 9 - 14). Gleichzeitig vermitteln erlebnispädagogische Spiele ein Gefühl unseres Lebensraumes. Durch dieses aktive Agieren in der freien Natur werden alle menschlichen Sinne angesprochen und aktiviert und eine Prise frischer Luft erhalten die Kinder gratis dazu (Tubes, 2013, S. 8).

Naturbilder legen

Die Kinder werden in Kleingruppen eingeteilt. Zusammen erhalten sie den Auftrag kleine Stöcke vom Waldboden aufzusammeln und zusammenzutragen. Aus diesen Stöcken sollen sie ein Bild gestalten. Die Flächen des Bildes werden mit unterschiedlichen Naturmaterialien (Blätter, Zapfen, Samen, etc.) ausgelegt. Das Bild darf ständig verändert und umgebaut werden. Die Kinder brauchen zum Bauen ausreichend Zeit. Eine besonders schöne Erfahrung war, dass zwei Gruppen beschlossen, ihre Bilder durch eine Blätterstraße miteinander zu verbinden (Tubes, 2013, S. 8 – 9).



Abbildung 16: Naturbild legen

Zapfenzielwurf

Jedes Kind macht sich auf die Suche nach fünf Fichtenzapfen. Die Kinder nehmen hinter einer Linie aus Seilen oder Ästen Aufstellung und versuchen ihre Zapfen in die Behälter zu treffen (Tubes, 2013, S. 38).

Farbpalette

Die Kinder werden ausgeschickt möglichst viele Herbstfarben am Boden zu suchen und zu sammeln. Nun werden die Samen- bzw. Blätter- oder Blütenreste auf einer Farbpalette aufgeklebt (Tubes, 2013, S. 38).



Abbildung 17: Farbpalette

Bilder malen

Die Kinder suchen sich Blätter- und Pflanzenreste vom Boden und malen damit ein Bild (Hemming, 2015, S. 17).

Lieblingsbaum

Die Kinder laufen das Gelände ab und sehen sich alle Bäume genau an, wenn sie einen Baum gefunden haben, der ihnen besonders gut gefällt bleiben sie bei diesem Baum stehen. Ist der Baum bereits von einem anderen Kind „besetzt“, muss das Kind weiterziehen und sich einen neuen Baum suchen. Haben alle Kinder einen Baum gefunden, sollen sie Baum umarmen, an der Rinde schnuppern und die Rinde genau betrachten und befühlen. Auf ein Signal kommen sie zurück zur Spielleitung, holen sich einen Buntstift und ein Blatt Papier. Sind die Kinder wieder bei ihren Lieblingsbäumen, halten sie das Blatt Papier gegen die Rinde und malen mit dem Buntstift am Blatt Papier. Der Baum gibt so den Kindern eine Unterschrift mit seinem Rindenabrieb (Hemming, 2015, S. 17).

Baumgeister

Die Spielleitung stellt den Kindern eine Teigmasse aus Mehl, Wasser, Salz und Öl zur Verfügung. Die Kinder nehmen sich aus der Schüssel eine Hand voll Teig und kleistern diesen an den Baum. Klebt der Teig am Baum fest, können mit Hilfe verschiedener Naturmaterialien, die die Kinder rings um ihren Baum finden, lustige, traurige, wütende, gefährliche, oder ängstliche Gesichter gestaltet werden – lustige Wald- bzw. Baumgeister entstehen. Die Kinder vergessen dabei ihre alltäglichen Sorgen, bewegen sich aktiv an der frischen Luft und gestalten selbstwirksam kreative Gestalten, die möglicherweise ihre eigenen Gefühle widerspiegeln. Es gibt keine Vorgaben, wie die Waldgeister aussehen sollen. Die Kinder können während des Gestaltungsprozesses ihrer Fantasie völlig freien Lauf lassen, wobei es weder ein Richtig noch ein Falsch gibt. Am Ende dürfen die Kinder ihre Geister vorstellen und beschreiben, wie sie ihre Geister gestaltet haben und was sie damit ausdrücken wollten (Hemming, 2015, S. 51).



Abbildung 18: Baumgeist

8 Diskussion

Die vorliegende Arbeit untersuchte die Anwendung des Konzepts des Embodiment in der Psychomotorik zur Förderung eines ganzheitlichen Blickwinkels auf die kindliche Entwicklung. Die Ergebnisse zeigen, dass sensorische Integration und selbstwirksame Bewegungsarbeit in der Praxis zu signifikanten positiven Ergebnissen für die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder führen (Zimmer, 2019, S. 194 - 195).

Zu Beginn der Arbeit beschäftigte ich mich mit der Fragestellung, was Embodiment bedeutet und wie es entstand. Vor etwa gut 50 Jahren brachte der technologische Fortschritt Maschinen auf den Markt, die das menschliche Gehirn durch mehr Rationalität und Scharfsinnigkeit übertrafen. Rasch stellte man fest, dass sie allerdings große Probleme hatten, menschliche Emotionen zu deuten. Der Grund für das Versagen der Maschinen, lag einerseits in der Nichtbeachtung der Wechselwirkung zwischen Informationsverarbeitung und andererseits im Zusammenhang zwischen dem Körper und seiner Einbettung in die Umwelt. Der Mensch entwickelte seine Kompetenz nicht, indem er Relevantes mit Informationen verknüpfte, sondern der Mensch verkörperte sein Wissen. Er fühlte, wenn er dem richtigen Ergebnis auf der Spur war (Tschacher, 2017, S. 13 – 14). Expertise erlangte der Mensch über ‚Embodiment‘ (Tschacher, 2017, S. 14). Embodiment meint ‚Verkörperung‘ (Tschacher, 2017, S. 15). Dies bedeutet, dass das menschliche Gehirn immer in Wechselbeziehung mit dem gesamten Körper steht und beide, Körper und Geist, immer in Bezug auf das ihn beeinflussende Umweltsystem betrachtet werden müssen. Das heißt, dass sich Lebenserfahrungen, die der Mensch im Laufe seines Lebens machte, als Niederschlag in seinem Körper bemerkbar machten (Tschacher, 2017, S. 14 -15). Koch (2013, S. 215 - 221) bewies mit ihrer Studie gelebtes Embodiment. Diese Untersuchung war für mich sehr aussagekräftig, weil sie in eine Cover-Story eingebettet wurde und selbst diejenige Person, die die Untersuchung durchführte, nicht wusste, was die eigentliche Forschungsfrage war. Koch stellte fest, dass runde Bewegungen ohne Abwehrhaltung angenehmer empfunden wurden, als Bewegungen die eckig und eine Abwehrhaltung beinhalteten. Aus diesem Experiment konnte man für den Alltag entnehmen, dass der Körper, wenn der Mensch dachte, fühlte oder handelte, immer beteiligt war. Psychisches Erleben fand dabei immer Niederschlag in der Haltung. Der Körper besitzt Macht, die man nicht unterschätzen durfte. Allerdings war darauf hinzuweisen, dass allein das Ausführen runder Bewegungen ohne Abwehrhaltung nicht glücklich machte. Das wäre unrichtig. Um wirklich glücklich zu sein, bedurfte es eines aufrichtigen und authentischen Lächelns, dazu musste der Augenringmuskel aktiviert werden. Außerdem musste zur erfolgreichen Emotionsregulation der gesamte Körper und zwar über einen langen Zeitraum mobilisiert werden (Storch, 207, S. 44).

Aber es wurden Möglichkeiten aufgezeigt, den Körper schlau zu nutzen, um sich das Leben angenehmer gestalten zu können. Hier war Selbstmanagement gefragt. Dazu musste der Mensch seinen Alltag so gestalten, dass er seine Handlungen, sein Denken und seine Reaktionen auf seine Umgebung als angenehm empfand. Die Pläne mussten logisch nachvollziehbar und der Körper musste mit eingebunden werden. Das Ziel der Handlung und die Umsetzung mussten mithilfe des Körpers überlegt werden. Das rasche Umsetzen dieser Handlung hing davon ab, ob das Handlungsmuster neu erlernt wurde oder schon vorhanden war. Es war wichtig, sich präzise auszudrücken, die Gefühlslage, den Denkstil und den passenden Körperausdruck mitzudenken und einzunehmen (Storch, 2017, S. 66).

Die Arbeit zeigte auch auf, dass Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind. Dies wurde deutlich, wenn man die Körpersysteme betrachtete. Es wurde festgestellt, dass Signale über den Blutkreislauf und über afferente und efferente Bahnen an das Gehirn in den Körper gesendet wurden, die Reaktionen auslösten. Umgekehrt sendete der Körper auch Signale an das Gehirn, dessen Leistung ebenfalls beeinflusst wurde. Es kam deutlich hervor, dass wir in einer Gemeinschaft leben, in der sich Denkmuster etabliert haben. Sie wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Im Mittelalter hatte uns die überholte Denke des geozentrischen Weltbildes zu schaffen gemacht. Heute war es die Aufklärung und die Überschätzung des rein verstandesmäßigen Handelns, das sich in unseren Köpfen etabliert hatte. Unsere Weltlage rein mit dem Verstand zu verbessern, hatte sich nicht erfüllt. Die Menschen waren dadurch weder glücklicher, noch positiver denkend geworden. Im Gegenteil, nie zuvor litten derart viele Menschen an psychosomatischen Erkrankungen. Mit Denken allein, konnte sich der Mensch in der Welt nicht zurechtfinden. Ging es darum, komplexe Zusammenhänge zu erfassen, sich weiterzuentwickeln, mussten wir emotional wahrnehmen. Körper, Geist, Denken und Fühlen mussten miteinander verbunden wahrgenommen werden. Alles, was in unserem Körper vor sich ging und über einen längeren Zeitraum aktiv blieb, führte zu synaptischen Anpassungen. Bewusst wurde uns dies, wenn das seelische Gleichgewicht durcheinandergeriet. Dies geschah, wenn wir etwas wahrnahmen, womit wir nicht gerechnet hatten und mit dem vergleichen, was bereits gesichert abgespeichert vorhanden war. Wurden die bisherigen Wahrnehmungen als bedrohlich empfunden, entstand Stress. Darauf folgten körperliche Reaktionen wie schnellerer Herzschlag, raschere Atmung oder stockender Atem, die Muskulatur spannte sich an und unwichtige Organe wurden heruntergefahren. Fand die Situation einen positiveren Ausgang als erwartet, wurde das Belohnungssystem aktiviert und Dopamin ausgeschüttet. blieb das ‚neuroendokrine Stress-System‘ über einen längeren Zeitraum bestehen, wurden Bewertungen im Gehirn umgebaut. Angst, Flucht, Erstarrung waren die Folge. Chronische Verspannungen

stellten sich ein. Das sympathische Nervensystem war daueraktiviert und führte zu psychischen Belastungen. Einzelne Organe konnten sich durch die Veränderung ihrer Funktion chronisch entzünden (Hüther, 2017, S. 78 – 81).

Im pädagogischen Sinn war der Mensch in der Lage, sich von außen mit Bezug auf andere zu sehen. So besaß der Mensch einen Körper und eine Seele, beides war sichtbar. Der Mensch war somit ein reflexives Wesen. Er sah und er konnte gesehen werden. Mit dieser Sichtbar-Werdung musste der Mensch umgehen lernen. Weitsichtig ließ er Vorsicht walten. Er lernte Signale wahrzunehmen, Reaktionen zu dosieren, nachzudenken und sich zu besinnen und wurde damit vernünftig. Indem er von anderen gesehen wurde, verhüllte sich der Mensch, verstellte sich, setzte ein Pokerface auf. Wir mussten lernen, Mimik und Gestik anderer Menschen zu entschlüsseln, um sie zu verstehen (Zumhof, 2019, 343 – 358). Lange Zeit stand auch in der Pädagogik der Verstand im Mittelpunkt des Geschehens. Der Lernprozess wurde von einem „Ich denke“ zu einem „ich kann“ gelenkt (Breil, 2019, 396). Indem der Mensch sich bewegte und über die Bewegung seine Umwelt als handelndes Wesen erfuhr, entstand aus dem ‚Ich-bewege‘ ein ‚Ich-kann‘ (Koch, 2011, S. 33). Der aktive Mensch gelangte so zu der Feststellung, dass er selbst erfolgreich handelnd und selbstwirksam und kontrollierend sein konnte. Somit war die kinästhetische Wahrnehmung der Ursprung allen Fühlens, Denkens und Agierens (Koch, 2011, S. 17 - 38).

Die Arbeit zeigte auch, dass viele Anforderungen, Erwartungen und Wertungen des täglichen Lebens den menschlichen Organismus und die seelische Gesundheit auf das Spiel setzten. Der Mensch verlernte Gefühle, Empfindungen bewusst wahrzunehmen (Fogel, 2019, S. 1). Das Ignorieren des eigenen Körpers, der Verlust der natürlichen Bewegung, das Vernachlässigen der Sinne und die Unterdrückung der Emotionen führten in physischen und psychischen Bereichen zu Krankheit und Dysfunktionen. Dies war der Fall, wenn das menschliche Nervensystem über einen längeren Zeitraum durch bestimmte Körper- und Umweltsituationen überfordert wurde und dies als eine Bedrohung des menschlichen Systems wahrgenommen wurde (Fogel, 2019, S. 5 - 12). Stress entstand, wenn in ähnlichen Situationen oftmals negative Reaktionen zu erwarten waren. Sie traten dann auch in neuen Situationen vermehrt auf. Dabei wurde die Stressreaktion unterschiedlich bewertet. Traute sich der Mensch die Bewältigung der Situation zu, kam es zwar zu Stressreaktionen, die sich aber mit der Bewältigungsfähigkeit schon relativierten und das System wieder ausgeglichen (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2007, S. 4 – 11).

Es wurde konstatiert, dass aus physiologischer Sicht Stress eine Dysbalance darstellt, die sowohl positive als auch negative Aspekte beinhaltet. In positiver Hinsicht stellte eine stressvolle Situation eine Herausforderung dar, die bei Bewältigung das Selbstwertgefühl positiv beeinflusste. Schien die Situation aussichtslos, ging die Anpassungsfähigkeit und

Widerstandskraft verloren (Baender-Michalsky & Baender, 2014, S. 18). Dadurch wurde das Zusammenwirken des zentralen, vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems gestört. Durch die Ankurbelung des sympathischen Nervenstrangs entlang der Wirbelsäule wurde Noradrenalin frei. Gleichzeitig produzierte das Nebennierenmark mehr Adrenalin. Dies ließ den Herzschlag erhöhen und das Gehirn und die Muskulatur wurden besser durchblutet. Über das Blut wurde Glukose für den Körper bereitgestellt. Über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Bahn wurden viele Körperfunktionen in Gang gesetzt und geregelt. Drüsen, Hormone und Teile des Zwischenhirns beeinflussten sich auf dieser Bahn wechselseitig und sendeten Kortisol in jede Zelle des menschlichen Organismus. Um weiter Energie liefern zu können, wurden viele andere Körperfunktionen blockiert. Die ständige Kortisolausschüttung sorgte für eine Schwächung des Körpers. Gedächtnisprobleme stellten sich ein und der Mensch wurde krankheitsanfällig (Fogel, 2013, S. 129 – 135).

Es hat sich gezeigt, dass Stressoren den Hauptausschlag für das Belastungsempfinden einer Situation gaben. Je mehr Coping- Strategien der Mensch zur Bewältigung verbrauchte und je mehr diese Strategien ihn überforderten, desto höher und belastender wurde der Stress empfunden (Baender-Michalsky & Baender, 2014, S. 20). Wie stressgeladen eine Situation war, entschieden im ‚primären Appraisal‘ (Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 20) individuelle Eigenarten unserer Grundbedürfnisse, Zuversichtlichkeit, Selbstwirksamkeit und Erwartungshaltung. Fühlten sich die eigenen Werte und Vorstellungen als bedroht an, so wurde die Situation stresshaft bewertet. In der zweiten Phase des ‚sekundären Appraisals‘ (Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 20) wurden, die dem Menschen zur Verfügung stehenden Ressourcen geprüft, ob die befürchteten Konsequenzen unmittelbar bewältigbar oder im Kopf als altes Muster verankert und nach einer zufriedenstellenden Lösung strebten. Während des ganzen Prozesses konnte die Ausgangssituation aufgrund von positiver Person-Umwelt-Interaktion in der Phase des sekundären Appraisals neu bewertet werden und die ursprünglich angstbesetzte Reaktion verschwand oder verstärkte sich (Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 18 - 22). Damit die stressbeladene Situation bewältigbar erschien, musste die Situation verstehbar sein. Die Informationen konnten eingeordnet werden, waren vorhersehbar und verständlich. Zur Verstehbarkeit brauchte es allerdings auch noch den Faktor der Handhabbarkeit. Der Mensch musste auf Ressourcen zurückgreifen können, um die Belastung und Anforderung bewältigen zu können. Außerdem war es nötig, dass der Mensch grundsätzlich dem Leben positiv gegenüberstand und es Personen und Lebensbereiche gab, für die es sich zu leben lohnte. Er benötigte zur Lösung des Problems auch Bedeutsamkeit (Antonovsky, 1993, S. 3 – 14).

Es wurden auch Situationen genannt, die auch schon Kinder aus dem Gleichgewicht bringen konnten, weil sie eine neue Adaption verlangten und Kinder das Gewohnte verlassen

musste. Besonders bedrohlich wurden Situationen empfunden, wenn sie abrupt und überraschend eintraten. Dazu zählten ein Aus- bzw. Umzug in eine andere Wohnumgebung, Trennung bzw. Scheidung der Eltern oder eine schwere Erkrankung bzw. sogar Tod eines nahestehenden Menschen. (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 16). Aber auch andere Probleme, wie Entwicklungsschwierigkeiten und Probleme in der Schule oder mit Freunden wurden als Auslöser für Stress genannt (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 31 - 32). Stress zeigte sich bei Kindern auf der körperlichen Ebene durch Magen-, Bauch-, Kopf- und Rückenschmerzen und auf der emotionalen Ebene durch Wut, Ärger, Aggressivität und Egozentrizität (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2016, S. 36 - 42).

Nachdem die Arbeit die Wechselwirkung des Körpers aufzeigte und genauestens erläuterte, ging sie weiter auf die Entstehung von Stress und dessen Auswirkungen auf Körper und Seele ein. Es wurde klar ersichtlich, dass der Körper nie getrennt vom Geist betrachtet werden konnte, sondern immer nur in Wechselbeziehung zu verstehen war. Dies wurde besonders in der praktischen Umsetzung in den psychomotorischen Bewegungseinheiten ersichtlich.

Zimmer (2019, S. 22 – 24) demonstrierte wie über vielfältige Bewegungserfahrungen Kinder ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen und motorische und sozial-emotionale Schwierigkeiten aufarbeiten können. Sie ging von einem humanistischen Weltbild aus, und verwies auf die ursprüngliche Abhängigkeit des Kindes. Erst im Laufe seiner Entwicklung erlangte das Kind Autonomie, indem es sich die Welt erlebnisorientiert, eigenständig, selbstbestimmt und aktiv sinnlich aneignete. Über räumliche und dingliche Gegebenheiten machte das Kind Erfahrungen mit sich selbst, seiner unmittelbaren Umgebung und den physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Das Kind lernte sich dem Material und seinen Eigenschaften anzupassen oder es passte das Material seinen Bedürfnissen und Vorstellungen an. Gleichzeitig musste sich das Kind auch mit seinem sozialen Umfeld auseinandersetzen. Es lernte zu kommunizieren, zu kooperieren und den Umgang mit Konkurrenz kennen. Während verschiedener psychomotorischer Bewegungseinheiten durfte sich das Kind als wichtiges Mitglied der Gemeinschaft erkennen. Sein natürlicher Bewegungsdrang und das Bedürfnis nach neuen Erfahrungen wurden gestillt. Seine Neugierde wurde geweckt und es durfte sich als aktiver Gestalter seiner Entwicklung erleben, während seine Bedürfnisse von außen wertschätzend wahrgenommen wurden. Das Kind lernte handelnd Verantwortung für sein Tun zu übernehmen (Zimmer, 1999, S. 26 – 32). Während die Kinder miteinander im Bewegungsgeschehen agierten, mussten sie auch ein entsprechendes kommunikatives Handwerk erlernen. Sie erwarben die Fähigkeit, dem Sprecher aktiv zuzuhören und das Gehörte richtig zu interpretieren. Während sich die Kinder in der Bewegung als miteinander

handelnde Wesen erlebten und dabei mit viel Fantasie in Bewegungsgeschichten eintauchten, lernten sie sich in andere einfühlen, anderen gegenüber tolerant zu sein und flexibles und faires Verhalten (Zimmer, 2019, S. 36 - 37). In einer förderlichen Umgebung erlebten sich Kinder als zugehörig und akzeptiert und entwickeln Ich-Stärke, ein positives Selbstbild und erlebten sich als psychisch stabil und kompetent (Zimmer, 2019, S. 37). Dafür benötigten die Kinder positive Rückmeldungen zu ihren Stärken. Daraus konnten sie Sicherheit in ihre eigenen Fähigkeiten und Kräfte erlangen. Sie mussten selbstwirksam tätig sein, das heißt dass die Kinder sich als Verursacher der Handlungen erleben durften und sie selbst für Erfolg und Misserfolg verantwortlich waren. Damit die Kinder nicht das Gefühl hatten, man traute ihnen nichts zu, musste auf vorschnelle Hilfestellung verzichtet werden. Die Handlungen und Ergebnisse mussten von der Spielleitung beschreibend zusammengefasst werden und keinesfalls wertend. So lernten die Kinder, dass sie ihrer selbst wegen geschätzt wurden und nicht aufgrund ihrer Leistungen, abhängig von Lob und Anerkennung von außen. Die individuellen Lernleistungen wurden anerkannt und von den Kindern internalisiert (Zimmer, 2019, S. 76 – 77).

In der praktischen Umsetzung wurden viele Möglichkeiten dargeboten, wie Kinder in psychomotorischen Bewegungseinheiten zu mehr Resilienz gelangen können. Wichtig war, dass sich die Einheiten nach dem Entwicklungsstand der Kinder orientierten. Damit Kinder tatsächlich Vertrauen in ihre Fähigkeiten erwarben und Ressourcen erkennen konnten, mussten bei der Planung der Einheiten die Rahmenbedingungen mitbedacht werden. Räume wurden so konzipiert, dass die Kinder zum Tun von sich aus herausgefordert wurden. Dafür benötigte man Platz, dass Bewegung in seinen unterschiedlichen Facetten überhaupt stattfinden konnte. Es mussten Rückzugsmöglichkeiten geschaffen werden und es wurden offene Bewegungsangebote geschaffen, die die Körper- und Bewegungserfahrungen verbesserten und weiterentwickelten (Zimmer, 2019, S. 189 – 196). Die Kinder durften zu Handlungen keineswegs überredet werden, entsprechend wurden alternative Bewegungsmöglichkeiten angeboten, die einfacher waren und den Heranwachsenden die Wahlmöglichkeit ließen vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten und Einfachen zum Komplexen zu gelangen (Kettner, Knobel & Warther, 2017, S. 6). Die Kinder erhielten Freiraum, Spielideen selbstständig zu entwickeln, die von der Spielleitung akzeptiert und anerkannt wurden (Zimmer, 1999, S. 196).

Abschließend lässt sich feststellen, dass in dieser Arbeit wichtige Erkenntnisse gefunden wurden, die einen Beitrag zur Weiterentwicklung der psychomotorischen Förderung von Kindern boten. Ein ganzheitlicher Ansatz der Körper und Geist miteinander verband, war entscheidend für die Förderung einer gesunden Entwicklung eines Kindes. Es bleibt jedoch zu betonen, dass weitere Forschung erforderlich ist, um die langfristigen Auswirkungen

psychomotorischer Interventionen auf das kindliche Heranwachsen zu untersuchen und die Wirksamkeit verschiedener Ansätze zu vergleichen. Denn momentan wird der Begriff Psychomotorik für eine Vielzahl unterschiedlicher Ansätze und deren theoretischer Begründung und praktischer Verwirklichung verwendet und es wäre sinnvoll, diese unterschiedlichen Perspektiven zusammenzuführen, nämlich dort, wo sie sich ergänzen. Ihre Unterschiede bedürfen noch vieler wissenschaftlicher Diskussionen (Kuhlenkamp, 2022, S. 34).

9 Zusammenfassung

Jeder Mensch kennt Stresssituationen oder hat Stress schon einmal erlebt oder zumindest empfunden, der eine mehr, der andere weniger. Selbst Kinder verwenden den Begriff Stress, wenn sie Probleme mit Hausaufgaben, Freunden, Lehrer:innen oder Eltern haben. Stress war für unsere Vorfahren eine körperliche Reaktion auf die Gefährdung des Lebens. Die Ausschüttung der Neurotransmitter Adrenalin und Noradrenalin versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Das Herz beginnt schneller zu schlagen, der Brustkorb hebt sich rascher durch die schnellere Atmung, die Muskeln erhalten mehr Sauerstoff und das Immunsystem wird aktiviert. Funktionen, die in diesem Moment weniger von Nutzen sind, werden heruntergefahren (z. B. die Verdauung). Die Energie, die während dieses Vorganges freigesetzt wird, dient dem Körper, um die Muskulatur auf Kampf oder Flucht einzustellen. Etwas später produziert Noradrenalin das Stresshormon Cortisol, das eine Überreaktion des Körpers verhindert. Wenn der Mensch sich in einer bedrohlichen Situation befindet, ist diese Reaktion auch heute noch sinnvoll. Allerdings darf der Mensch nicht überall Bedrohungen wahrnehmen und den Organismus in Dauerbereitschaft versetzen. Denn kann zusätzlich aufgrund von Bewegungsmangel kein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung mehr stattfinden, dann führt dies zu körperlichen Beschwerden (Domsch, Lohaus & Fridrici, 2016, S. 4 - 5). Dauerhafte Ausschüttung von Cortisol kann auch das Immunsystem stark schwächen (Fogel, 2013, S. 135).

Damit der Mensch im Gleichgewicht bleiben kann, hat Aaron Antonovsky (1993, S. 3 – 14) ein Gesundheitsmodell entwickelt, indem er Ressourcen aufzählt, die den Menschen zu Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen. Dazu ist es wichtig Krankheit als normale Erscheinung im menschlichen Leben zu erkennen. Es ist aber die menschliche Aufgabe, ein Regulativ zu finden, dass eine Harmonisierung wieder herstellt. Der Glaube an das Gute im menschlichen Dasein (=Kohärenzgefühl) ist dabei das wichtigste. Weiters braucht der Mensch nicht nur eine gute Konstitution, Selbstvertrauen, Lebensbejahung, etc., sondern auch ein positives Umfeld. Er muss Situationen verstehen, Lösungen für ein Problem erkennen und auf unterstützende Ressourcen zurückgreifen können (Antonovsky, 1993, S. 3 – 14).

Im Rahmen meiner Arbeit habe ich mich intensiv mit dem Begriff Embodiment aus den verschiedensten Gesichtspunkten beschäftigt und sehe hier meine Aufgabe, den Kindern Möglichkeiten zu bieten, wie sie sich über verschiedene Bewegungserfahrungen ein Bild über ihren Körper und die persönliche Leistungsfähigkeit machen können. Das menschliche Nervensystem teilt sich in ein Zentralnervensystem und ein peripheres Nervensystem. Das

periphere Nervensystem gliedert sich nochmal in das somatische und das vegetative Nervensystem und ist über afferente und efferente Bahnen für die Umweltinteraktion zuständig (Storch, 2017, S. 145). Über diese Bahnen werden im Gehirn Signale ausgelöst, die im Körper zu bestimmten Reaktionen führen und andererseits im Körper Effekte auslösen, die wiederum die Arbeitsweise des Gehirns beeinflussen. In diesem Zusammenhang wird die Wechselwirkung deutlich (Hüther, 2017, S. 75). Alles, was auf der somatischen Ebene über einen längeren Zeitraum abläuft, führt zu Anpassungen im neuronalen Netzwerk und manifestiert sich. Gleichzeitig sorgen psychische Veränderungen ebenfalls für Auswirkungen im Körper. Dies geschieht immer dann, wenn der Mensch einen Wahrnehmungsprozess durchläuft, den er nicht erwartet hat. Dann löst dies im Körper Stressreaktionen aus (Hüther, 2017, S. 77 -79).

Bei Kindern zählen vor allem Zeitdruck, Leistungsdruck, Streitigkeiten und mit zunehmendem Alter negative Gestimmtheit, Nervosität und Überforderung zu den Ursachen für Stressempfinden. Stress kann aber auch durch kritische Lebensereignisse, Entwicklungsschwierigkeiten und Problemen in der Familie ausgelöst werden. Körperlich erkennbar wird Stress durch Zittern, Kopf- oder Bauchschmerzen, Aggressivität und Erschöpfung (Domsch, Lohaus & Fridrici, 2016, S. 13 - 25). Besonders kritisch wird es, wenn eine Vielzahl von Faktoren zusammentreffen, sie steigern das Stressempfinden und können zu Eskalation führen (Domsch, Lohaus & Fridrici, 2016, S. 32). Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung und Entspannungshilfen sind wichtig, um den Stresslevel zu senken. Es ist wichtig, dass Kinder eine Vielzahl an positiven Erlebnissen erfahren, damit sie stressresistent werden können. Kinder müssen dazu auch negative Erfahrungen machen dürfen und brauchen Erwachsene, die richtig reagieren, damit die Kinder auf adäquate Ressourcen zurückgreifen lernen (Kuhlenkamp, 2022, S. 103).

Mit Hilfe von psychomotorischen Bewegungseinheiten kann man Kindern über Bewegung lernen, wie sie unter Stress stehend, Herausforderungen des Alltags bewältigen können. Durch verschiedene Spiele, Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten lernen Kinder den Umgang mit der materialen und sozialen Umgebung. Damit ein stressfreies Miteinander gelingt, müssen Kinder selbstständig handeln dürfen, Selbstwirksamkeit spüren lernen und sich in einem angemessenen, individuellen Tempo ein positives Selbstbild erarbeiten dürfen. Sie müssen wissen, wo sie sich erfolgreich Hilfe suchen und lernen können, Fähigkeiten zur Realisierung vorhandener Kompetenzen zu entwickeln. Ebenso wichtig ist, dass Kinder in stressbeladenen Situationen üben, ihre Emotionen zu regulieren. Wird der Unterricht entsprechend gestaltet, lernen Kinder ihre Ressourcen kennen und diese aktivieren. Sie erleben Kompetenz, verbessern und verfeinern ihre motorischen Fähigkeiten und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Es entsteht

ein positives Selbstbild. Dabei entwickeln Kinder Wissen über ihren Körper, ihr Aussehen und ihre Stärken. (Zimmer, 2019, S. 30 – 52). Es ist wichtig herauszufinden, was Kinder gern tun. Unter Gewährleistung anregungs- und variantenreicher Bewegungsumgebung, die von sich aus zur Eigentätigkeit und zum Überwinden der Problemstellung anregen, fördern Kinder genau in diese Richtung. Dürfen Kinder während der Bewegung dann auch ihre Bedürfnisse ausleben, werden ihre Gefühle ernst genommen und bekommen sie Raum, dann entwickeln sie wertvolle Kompetenzen und ein positives Selbstbild. Die Kinder lernen während der Bewegungseinheit aneinander Beziehungen richtig zu gestalten, wertschätzend miteinander zu agieren und Probleme konstruktiv zu lösen. Zum Selbstbild entwickelt sich in Folge ein Selbstkonzept, das sich aus den Rückmeldungen der Umwelt und den sich daraus ergebenden Interpretationen ergibt. Häufige Misserfolge führen dementsprechend zu mehr Angst, wenig Zutrauen in die eigene Bewältigungsmöglichkeit und führen infolge zu einem negativen Selbstkonzept (Zimmer, 2019, S. 52 – 56).

Um dieses zu vermeiden, ist es wichtig, den Kindern Akzeptanz und Sicherheit zu vermitteln. Unter solchen Bedingungen können neue Herausforderungen willkommen geheißen werden und Weiterentwicklungen stattfinden. Es müssen Möglichkeiten geschaffen werden, die die eigenen Vorzüge der Heranwachsenden zum Vorschein bringen, Möglichkeiten gestaltet werden, die Kinder selbstwirksam werden lassen und die Eigentätigkeit fördern. Zu rasches Eingreifen in die Situation und Vergleiche mit anderen sollte vermieden werden, dafür sollte das Kind Wertschätzung unabhängig von seiner Leistung erfahren können (Zimmer, 2019, S. 74 – 77).

In diesem Zusammenhang konnte festgestellt werden, wie wichtig eine gelungene Sprachverwendung ist. Ein wertschätzender Umgang seitens der Übungsleitung mit den Kindern ist während der Arbeit ebenfalls von immenser Bedeutung. Gehen Erwachsene mit Bedacht mit Kindern um, lernen sie am Modell und tun es ihnen gleich. Das allgemeine Miteinander verbessert sich. Wenn jeder einzelne mit seinen Bedürfnissen und Gefühlen wahrgenommen und gesehen wird und diese angemessen ausdrücken kann, ist es nicht mehr notwendig durch aggressives oder inadäquates Verhalten Aufmerksamkeit auf sich zu lenken (Zimmer, 2014, S. 190 – 196). In den erlebnisorientierten, psychomotorischen Bewegungseinheiten hat sich gezeigt, dass Kinder aktive, eigenständige, selbstbestimmte Wesen sind, die sich die Welt sinnlich und bewegungsorientiert aneignen. Die Kinder benötigen Entscheidungsfreiheit und Raum für individuelle Interessen und Bedürfnisse. Die Übungsleitung begleitet das Kind beobachtend oder mitspielend, wertschätzt seine Handlungen durch kommentieren der vom Kind ausgehenden Handlungen, ohne es dabei von Lob und Bewertung eines Erwachsenen abhängig zu machen (Zimmer, 2019, S. 44).

Sind diese Voraussetzungen gegeben, ändern Kinder von sich aus ihr Verhalten. Sie werden einsichtig und erwerben so Ich-Kompetenz, Sachkompetenz, Handlungskompetenz und Sozialkompetenz. Infolge sind sie in der Lage, stressbesetzte Situationen als Herausforderungen zu betrachten, die bewältigbar sind. (Zimmer, 2019, S 22 -24).

Literaturverzeichnis

- Baender-Michalska, E. & Baender, R. (2014). *Yoga & Embodiment. Stress und Schmerz bewältigen*. Stuttgart: Schattauer.
- Beck, F. (2014). *Sport macht Schlau. Mit Hirnforschung zu geistiger und sportlicher Höchstleistung*. Berlin: Goldeck.
- Bieligk, M. (2011). *Erlebnissport im Freien. Erfolgreiche Spiele und Übungen mit einfachem Gerät*. Wiebelsheim: Limpert.
- Bläsius, J. (2015). 3 Minuten Entspannung. Übung für Zwischendurch in Kita und Schule. (5. Neub. Aufl.). München: Don Bosco
- Bonelli, R. (2022). *Bauchgefühle. Wie sie entstehen, Was sie uns sagen. Wie wir sie nützen*. Wien: edition a.
- Bonelli, R. (2021). *Männlicher Narzissmus. Das Drama der Liebe, die um sich selbst kreist*. (4 neu barb. Aufl.). München: Kösel.
- Buber, M. (2021). *Das dialogische Prinzip. Ich und Du Zwiesprache Die Frage an den Einzelnen Elemente des Zwischenmenschlichen*. (16. Neub. Aufl.). München: Gütersloher Verlagshaus.
- Breil, P. (2019). Haltung. Ein Entwurf mit Merleau Ponty. In M. Brinkmann M. J. Türistig & M. Weber-Spanknebel (Hrsg.), *Leib – Leiblichkeit – Embodiment. Pädagogische Perspektiven auf eine Phänomenologie des Leibes* (S.389 – 403). Wiesbaden: Springer.
- Cantieni, B. (2017). Wie gesundes Embodiment selbst gemacht wird. In Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 99 – 125). Bern: Hans Huber.
- Domsch, H., Lohaus, A. & Fridrici, M. (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Positiv mit Stress umgehen. Konkrete Tipps und Übungen. Hilfen für Eltern und Lehrer*. Heidelberg: Springer.
- Domsch, H., Lohaus, A. & Fridric, i M. (2016). *Kinder im Stress. Wie Eltern Kinder stärken und begleiten*. (2. neu bearb. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Draxler-Zenz, T. (2016). *Achtsame Klangschalen-Spiele. Spielerisch Ruhe und Entspannungsfähigkeit in Kita und Grundschule fördern*. Münster: Ökotoxia.
- Ekert, A. (2009). *Kinderleichte Ruheerlebnisse. Mit Ruhespielen, Fantasiereisen, Mandalas und Streichelmassagen entspannen und innere Stille finden*. Aachen: Ökotoxia
- Ekman, P. (2017). *Gefühle lesen. Wie Sie die Emotionen erkennen und richtig interpretieren*. (2. neu bearb. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Ellneby, Y. (2001). *Die Entwicklung der Sinne. Wahrnehmungsförderung im Kindergarten*. (2. Neu bearb. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Lambertus,
- Fischer, K. (2019). *Einführung in die Psychomotorik*. (4. neu bearb. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Fogel, A. (2019). *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Vom Körpergefühl zur Kognition*. (2. Nachdruck). Stuttgart: Schattauer.

- Hampel, P. & Petermann, F. (2003).. (2. neu bearb. Aufl.). Mannheim: Beltz PVU.
- Hannafor, C. (2016). *Bewegung das Tor zum Lernen*. (9. neu bearb. Aufl.). Freiburg: VAK.
- Hartl, D. & Arnold, M. (2017). *Minis bewegen Erwachsene*. Eigenverlag.
- Hartl, D. (2018). Alltagsmaterialien: Spiel, Spaß & Sport in der Grundschule. *SportPraxis, Sonderheft Spiele*, Jg. 18, S. 11 – 16.
- Hartl, D. (2021). Wahrnehmung: Eine wichtige Grundlage unserer Bewegung. *SportPraxis*, Jg. 21.(1), S. 60 – 64.
- Hartl, D. (2021). Ruhe- und Entspannungsspiele: Wie Kinder zu Resilienz gelangen können. *SportPraxis Sonderheft*, Jg.21, S. 53 – 5.
- Hemming, A. (2015). *Sternstunden im Wald*. (4. Neub. Aufl.). Münster: Ökotoxia.
- Höll-Stüber, E. & Baltes S. (2020). *Gesundheit – Krankheit. Ein Balanceakt*. (10. Neu bearb. Aufl.). Hamburg: Dr. Felix Büchner
- Hüther, G. (2017). Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 73 – 97). Bern: Hans Huber.
- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. (4. neu bearb. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Kettner, S., Kobel, S. & Wartha, O. (2017). *60 Ideen für Bewegungslandschaften. Komm mit in das gesunde Boot- Ein Programm der Baden-Württemberg Stiftung*. (2. neu bearb. Aufl.). Augsburg: Auer.
- Koch, S. (2013). *Embodiment. Der Einfluss von Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition. Empirische Grundlagen und klinische Anwendungen*. (2. neu bearb. Aufl.). Berlin: Logos
- Köckenberger, H. (1999). *Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial für Sportunterricht, psychomotorische Förderung, Bewegungs- und Wahrnehmungstherapie*. (5. neu bearb. Aufl.). Dortmund: Borgmann.
- Köckenberger, H. (2007). *Bewegungsräume. Entwicklungs- und kindorientierte Bewegungsangebote und -landschaften*. (5. neu bearb. Aufl.). Dortmund: Borgmann.
- Kuhlenkamp, S. (2022). *Lehrbuch Psychomotorik*. (2. neu bearb. Aufl.). München: Ernst Reinhard.
- Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Heidelberg: Springer.
- Mertens, M. (2005). *Sport & Spiel mit Alltagsmaterial. 630 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule*. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
- Mescher, N. & Bougie N. (2022). *Klangschalenspiele für Körperentspannung und Körperwahrnehmung*. München: Don Bosco.
- Mommert-Jauch, P. (2021). *Embodiment. Die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele. Mental- und Körperübungen für innere Stärke und Ausgeglichenheit*. Stuttgart: Thieme.

- Moser, T. (2016). Körper und Lernen. In O. Weiß, J. Voglsinger J. & N. Stuppacher (Hrsg.), *Effizientes Lernen durch Bewegung. 1. Wiener Kongress für Psychomotorik* (S. 5 - 35). Münster: Waxmann.
- Peseschkian, N. (1996). *Das Geheimnis des Samenkorns. Positive Streßbewältigung*. Heidelberg: Springer.
- Petzold, T. D. (2020). *Gesundheit ist ansteckend. Praxisbuch Salutogenese*. (2., bearb. Aufl.). München: Irisiana.
- Rensing, L., Koch M., Rippe B., & Rippe V. (2013). *Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle*. Heidelberg: Springer.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020). *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht*. (3. neub. Aufl.). Freiburg: Herder.
- Salbert, U. (2017). *Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung*. (11. neu bearb. Aufl.). Aachen: Ökotopia.
- Schuster. P. & Springer-Kremser M. (1998). *Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht*. (2. neu bearb. Aufl.). Wien: WUV
- Smith Roley, S., I. Blanche, E. & C. Schaaf R. (2004). *Sensorische Integration. Grundlagen und Therapie bei Entwicklungsstörungen*. Berlin Heidelberg: Springer
- Spitzer, M. (2006). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Storch, M. (2017). Wie Embodiment in der Psyche erforscht wurde. In. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S.35 – 72). Bern: Hans Huber.
- Storch, M. & Tschacher, W. (2016). *Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf*. (2. neu bearb. Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Tubes, G. (2013). *Spiele im Wald. Über 100 abwechslungsreiche Erlebnis- und bewegungs-ideen für Grund- und Vorschulkinder*. (3. neu bearb. Aufl.). Wiebelsheim: Quelle & Meyer.
- Tschacher, W. (2017). Wie Embodiment zum Thema wurde. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 11 -34). Bern: Hans Huber.
- Zumhof, T. (2029). „Alle Bildung zielt darauf, sich von außen sehen zu lernen“ – Hans Blumenbergs Begriff der Sichtbarkeit als ein Beitrag zur Theorie transformatorischer Bildungsprozesse. In M. Brinkmann, J. Türistig & M. Weber-Spanknebel (Hrsg.), *Leib – Leiblichkeit – Embodiment. Pädagogische Perspektiven auf eine Phänomenologie des Leibes*. (S.343 – 360). Wiesbaden: Springer.
- Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (1999). *Handbuch Psychomotorik*. (12. neu bearb. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.

Zimmer, R. (2019). *Handbuch Psychomotorik*. (14. neu bearb. Aufl). Freiburg im Breisgau: Herder.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bodyfeedback (Storch, 2017, S.38)	7
Abbildung 2: Musterbildung (Hüther, 2017, S.80)	11
Abbildung 3: Beurteilung einer Stressbesetzten Situation (nach Baender- Michalska & Baender, 2014, S. 20).....	27
Abbildung 4: HEDE - Kontinuum (nach Franka, 2012, S. 182)	29
Abbildung 5: Stressoren (nach Kaluza, 2018, S. 16)	31
Abbildung 6: AAO-Geschenk (nach Storch & Tschacher, 2016, S. 122).....	44
Abbildung 7: Gesundheit durch Bewegungsförderung (nach Zimmer, 2019, S. 36)	46
Abbildung 8: Grundgerüst einer Stundenplanung (nach Zimmer, 1999, S. 157)	49
Abbildung 9: Gerätelandschaft mit Individualisierung.....	55
Abbildung 15: Alltagsmaterialien.....	56
Abbildung 16: Wattegespenster	58
Abbildung 17: Gestaltung der Bewegungsraum-Mitte	62
Abbildung 18: In der Malermeisterei	70
Abbildung 19: Das Klangei	71
Abbildung 20: Klangsonne	72
Abbildung 21: Naturbild legen.....	74
Abbildung 22: Farbpalette.....	75
Abbildung 23: Baumgeist.....	77

Abstract

Diese Arbeit untersucht das Konzept des Embodiments und gibt Einblick, wie ein gesundes Körper-Geist-Konzept in psychomotorischen Fördereinheiten mit Kindern erarbeitet werden kann. Embodiment bedeutet ‚Verkörperung‘ (Tschacher, 2017, S. 14). Dabei darf der Körper niemals getrennt vom Geist betrachtet werden, sondern es muss die Wechselseitigkeit erkannt und in Bezug zur Umwelt gesetzt werden. Das Hauptaugenmerk der Thesis liegt auf der Ermächtigung von Kindern, Stress und alltägliche Herausforderungen nicht als unlösbare Situationen zu betrachten, um autonom und selbstwirksam zu einem positiven Selbstbild zu gelangen. Dies gelingt, indem die Heranwachsenden mit viel Eigeninitiative und im individuellen Tempo Aufgaben bewältigen.

Dazu muss eine, das Kind optimal unterstützende und anregende Lernumgebung geschaffen werden. Sie soll den Heranwachsenden ermutigen, sein Potential zu erkunden, zu erweitern und ihn unterstützen, seine Impulse konstruktiv zu regulieren. Es konnte festgestellt werden, dass ein angemessener und wertschätzender Sprachgebrauch eine wichtige Voraussetzung für einen gewaltfreien Umgang ist, indem sich ein Kind positiv entwickeln kann. Mit Hilfe der Psychomotorik wird eine ganzheitliche körperliche, kognitive und sozial-emotionale Entwicklung initiiert, die Wohlbefinden und ein adäquates Miteinander fördert. Infolge sind die Kinder in der Lage, stressbesetzte Situationen als bewältigbare Herausforderungen zu sehen.

This work examines the concept of embodiment and provides insight into how a healthy mind-body-concept can be developed in psychomotor therapy sessions with children. Embodiment means ‘incarnation’ (Tschacher, 2017, p. 14). In this context, the body should never be considered independentl of the mind, rather, interrelationship must be recognized and related on to the environment. The main focus of the thesis is on empowering children to not view stress and everyday challenges as insurmountable situations, but in order develop autonomously and self-efficaciously towards a positive self-image. This is achievable by allowing children to tackle tasks with a great deal of self-initiative and at their own pace.

To accomplish this, an optimal supportive and stimulating environment for the child must be created. It should encourage the child to explore and expand their potential and support them in constructively regulating their impulses. It has been proven that the appropriate and respectful use of language is an important prerequisite for nonviolent interaction and enables the child to develop positively. Through pschomotor therapy, holistic physical, cognitive and socio-emotional development is initiated, which inturn promotes well being and

appropriate social interaction. As a result, children are able to perceive stress-laden situations as manageable challenges.