



universität
wien

MASTER THESIS

Titel der Master Thesis / Title of the Master's Thesis

Kinder, die ohne Filter fühlen - die Stärkung und Unterstützung eines positiven Selbstkonzepts bei hochsensiblen Kindern in der mittleren Kindheit mithilfe der Psychomotorik

verfasst von / submitted by

Alena Johanna Becker

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Master of Arts (MA)

Wien, 2024 / Vienna 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
Postgraduate programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 992 795

Universitätslehrgang lt. Studienblatt /
Postgraduate programme as it appears on
the student record sheet:

Psychomotorik

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

*Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich
völlig sicher, dass ich es schaffe.*

Pippi Langstrumpf

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	1
2	Einleitung	2
3	Psychomotorik	6
3.1	Ursprünge und Entwicklung der Psychomotorik	6
3.2	Ziele und Inhalte der Psychomotorik	8
3.2.1	Ich-Kompetenz	9
3.2.2	Sachkompetenz	9
3.2.3	Sozialkompetenz	10
3.3	Menschenbild in der Psychomotorik	10
4	Wahrnehmung	12
4.1	Definition	12
4.2	Zentralnervensystem	12
4.3	Wahrnehmungsprozess	15
5	Aufbau und Funktion der Sinnessysteme	16
5.1	Körpernahe Sinne	16
5.1.1	Taktils System	16
5.1.2	Kinästhetisches System	17
5.1.3	Vestibuläres System	17
5.1.4	Gustatorisches System	18
5.1.5	Olfaktorisches System	18
5.2	Körperferne Sinne	19
5.2.1	Auditives System	19
5.2.2	Visuelles System	19
5.3	Verarbeitung von Sinneseindrücken	20
6	Mittlere Kindheit	21
6.1	Körperliche Entwicklung	21
6.2	Kognitive Entwicklung	21
6.3	Sozial-emotionale Entwicklung	22
6.4	<i>Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl</i>	22
6.5	Bronfenbrenners ökologischer Ansatz	24
7	Selbstkonzept	25
7.1	Definition des Selbstkonzepts	25
7.1.1	Definition des <i>Selbstbilds</i>	27
7.1.2	Definition des <i>Selbstwertgefühls</i>	27
7.2	Definition der <i>Identität</i>	28
7.3	Elemente des Selbstkonzepts	28
7.4	Selbstkonzept und Körperwahrnehmung	32
7.5	Der Einfluss des Selbstkonzepts auf die Entwicklung	33
7.6	Aufgaben des Selbstkonzepts	34
8	Einführung in die Thematik der Hochsensibilität	36
8.1	Individuelle Sensibilitätsvarianz	39
8.2	Merkmale von Hochsensibilität	39
8.2.1	Emotionale Reaktivität und Empathie	40
8.2.2	Intensive Informationsverarbeitung	40
8.2.3	Sensorische Empfindlichkeit	41
8.2.4	Neigung zur Überstimulation/Übererregbarkeit	42
8.2.5	Weitere Merkmale der Hochsensibilität	43

8.3	Entstehung von Hochsensibilität.....	44
8.4	Studien zum hochsensiblen Gehirn	49
8.5	Skalen zur Messung und Erfassung von Hochsensibilität.....	51
8.6	Abgrenzung gegenüber der sensorischen Verarbeitungsstörung.....	52
9	Diskussion der Ergebnisse zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts bei hochsensiblen Kindern	54
9.1	Limitationen.....	74
9.2	Empfehlungen für weiterführende Forschung	76
10	Zusammenfassung.....	78
	Literaturverzeichnis.....	81
	Abbildungsverzeichnis.....	89
	Tabellenverzeichnis.....	90
	Anhang	91
	Anhang A: Highly Sensitive Child Scale (HSCS)	91
	Anhang B: Eidesstattliche Erklärung	92
	Anhang C: Abstract.....	93
	Anhang D: Abstract – English version	94

Abkürzungsverzeichnis

HSK: Hochsensible(s) Kind(er)

HS: Hochsensibilität

HSP: Hochsensible Person(en)

ZNS: Zentrales Nervensystem

PNS: peripheres Nervensystem

fMRT: funktionelle Magnetresonanztherapie

HSPS: Highly-Sensitive-Person-Scale

HSCS: Highly-Sensitive-Child-Scale

1 Vorwort

Diese Studienarbeit wurde als Abschlussarbeit meines Studiums zur Psychomotorikerin an der Universität Wien verfasst. Hierbei war es das Ziel, herauszuarbeiten, wie hochsensible Kinder (HSK) mit den Methoden der Psychomotorik dabei unterstützt werden können, ein positives Selbstkonzept zu entwickeln bzw. wie dieses mit der Psychomotorik gestärkt werden kann. Zudem hat mein persönliches und langjähriges Interesse sowie die faszinierende Komplexität der HS (Hochsensibilität) mich dazu bewogen, diese Thematik näher zu erforschen. Im Verlauf meines Studiums, insbesondere durch eine intensive Auseinandersetzung mit der Psychomotorik, wurde mir deutlich, dass dieser Ansatz ideale Voraussetzungen für die Arbeit mit HSK bieten könnte. Dies hat mich dazu inspiriert, die möglichen Herausforderungen und Chancen, die sich in der Schnittstelle von Psychomotorik und Selbstkonzept für HSK ergeben, genauer zu untersuchen und mich intensiver mit diesen Zusammenhängen auseinanderzusetzen.

Während des Verfassens dieser Arbeit konnte ich nicht nur mein Verständnis für die komplexen Zusammenhänge zwischen der Sinneswahrnehmung, der Psychomotorik und der Entwicklung des Selbstkonzepts erweitern, sondern auch die Bedeutung einer differenzierten Herangehensweise an die Förderung von HSK in der mittleren Kindheit erkennen. Hierbei waren die Erfahrungen beim Verfassen dieser Arbeit sowohl lehrreich als auch erfüllend und ich konnte einen umfangreichen Einblick in die Bedeutung der psychomotorischen Förderung für das Selbstkonzept von HSK erhalten.

An dieser Stelle will ich mich bei allen herzlich bedanken, die mich während des Verfassens dieser Arbeit begleitet und unterstützt haben. Ein besonderer Dank gebührt meinen Eltern, deren Unterstützung mein Studium erst ermöglicht hat. Darüber hinaus will ich mich bei René bedanken, der mir eine bedeutende Unterstützung war, sowie bei Tim, der in stressigen Situationen eine wichtige Ressource für mich darstellte.

2 Einleitung

HSK werden im Kontext von überwältigenden Reizen, großen Menschenmengen und intensiven Eindrücken mit einzigartigen Herausforderungen konfrontiert. Ihre ausgeprägte Sensibilität gegenüber Umweltreizen kann dabei schnell zu einer emotionalen Überlastung für sie führen, die wiederum ihr Selbstkonzept beeinträchtigt. Diese Kinder nehmen nicht nur ihre eigenen Empfindungen bintensiver wahr, sondern spüren auch, wenn es ihren Mitmenschen nicht gut geht. Außerdem sind diese Kinder im Vergleich zur Gesamtbevölkerung empfindsamer. Oftmals wird ihr Selbstkonzept durch Ängste, ein geringes Selbstvertrauen und ein schwaches Selbstwertgefühl beeinträchtigt. Daher lautet die zentrale Frage dieser Arbeit: „Wie können HSK mit den Methoden der Psychomotorik dabei unterstützt werden, ein positives Selbstkonzept zu entwickeln und wie kann dieses mit der Psychomotorik gestärkt werden?“ Dabei sollen die Potenziale der Psychomotorik entdeckt und Wege gefunden werden, um HSK in der Psychomotorik adäquat begleiten zu können, damit diese ein positives Selbstkonzept aufbauen können. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde auf möglichst aktuelle wissenschaftliche Literatur zurückgegriffen, in der dieses relevante Thema behandelt und zusammengefasst wird.

Bereits in der Literatur des 19. Jahrhunderts finden sich Beschreibungen von besonders sensiblen Menschen, wie etwa bei Goethe, Austen und anderen Autor*innen (Clobert, 2022).¹ Die Förderung des Selbstkonzepts gewann laut Eggert, Reichenbach und Bode (2014) in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung, das Thema der HS rückt vermehrt in den gesellschaftlichen Fokus und wird in Hinblick auf die Definition dieses Temperamentsmerkmals sowie dessen Ursachen zunehmend diskutiert (Vita, 2018). So wird in aktuellen Studien beschrieben, dass etwa 20-30% aller Menschen hochsensibel sind (Aron & Aron, 1997; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017, Roemer, 2021). Dies könnte bedeuten, dass Psychomotoriker*innen immer wieder auf HSK treffen werden. Obwohl das Interesse an HS zunimmt und viele betroffen sind, ist die empirischen Datenlage und die Verbreitung des Wissens über HS in vielen Aspekten noch begrenzt (Greven et al., 2019; Konrad, 2020), da die Forschung auf diesem Bereich gerade erst begonnen hat. Trotz des zunehmenden Interesses an der Thematik der HS und der steigenden Bedeutung der Selbstkonzeptförderung fehlen bisher empirische Untersuchungen zur potenziellen positiven Wirkung und Effektivität psychomotorischer Interventionen auf das Selbstkonzept von HSK. Durch die Schließung dieser Forschungslücke könnten gezielte und wirksame psychomotorische Interventionen zur Förderung des Selbstkonzepts von HSK entwickelt werden.

¹ Zugriff am 23. November 2023 unter <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/cerveau-psycho-n141-23269.php>

Generell wachsen Kinder in einer sinnesfeindlichen Umwelt auf. In der modernen Gesellschaft, die von digitalen Medien geprägt wird, geht das körperliche und sinnliche Erleben zunehmend verloren (Zimmer, 2019). Insbesondere Bewegungserfahrungen sind jedoch für die Entwicklung des Selbstkonzepts entscheidend (Zimmer, 2022).

Um den Vorgang der Sinneswahrnehmung zu verstehen, werden in dieser Arbeit spezifische Merkmale der Wahrnehmungsvorgänge betrachtet, um darauf aufbauend das Zusammenspiel dieser besser nachzuvollziehen zu können (Zimmer, 2019). Sinnesreize dienen als ‚Nahrung‘ für das Nervensystem, da sie Informationen für das Gehirn liefern, die verarbeitet werden müssen (Ayres, 2016). Daher beginnt diese Arbeit mit einer theoretischen Einführung in die allgemeine Wahrnehmung und Sinnessysteme, um ein Verständnis für deren Funktionen zu vermitteln. Obwohl die gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit hochsensibler Personen (HSP) nicht auf den Sinnesorganen, sondern auf einer neurokognitiven Strategie basiert, mit der das Gehirn Informationen intensiver verarbeitet (Aron, 2014, 2017), werden die Sinnessysteme dennoch erläutert. Dadurch soll das allgemeine Verständnis gefördert, ein Bewusstsein für Reizüberflutung geschaffen und die Entwicklung von Bewältigungsstrategien erleichtert werden. Die Informationen, die HSK über ihre Sinnessystemen erhalten sind entscheidend, da die gesamte Psychomotorik auf diesen und der kindlichen Wahrnehmung aufbaut.

In diesem Zusammenhang kann die psychomotorische Förderung als ein freiwilliges Angebot verstanden werden (Majewski & Majewska, 2012, S. 22), um Kindern Erfahrungsräume für Experimente, Erkundungen und Entdeckungen zu eröffnen. Auch wird Kindern durch die Psychomotorik die Möglichkeit gegeben, sich frei zu entfalten, ihre Fähigkeiten kennenzulernen und das Vertrauen in diese zu stärken (Zimmer, 2022). Die bewusste Entdeckung der eigenen Fähigkeiten beeinflusst das auf persönlichen Bewertungen, Vorstellungen und Einschätzungen basierende Selbstkonzept maßgeblich (Möller & Trautwein, 2015). Durch ein positives Selbstkonzept werden Kinder zu der Einstellung befähigt, Herausforderungen besser zu bewältigen, und ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt, was wiederum ihre Handlungsfähigkeit beeinflusst. Das Selbstkonzept wird durch verschiedene Faktoren geprägt, von denen in dieser Arbeit nur einige genannt werden (Zimmer, 2022). Gleichzeitig können schlechte Leistungen oft auf negative Selbstbilder und ein geringes Selbstvertrauen zurückgeführt werden (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014). Die Wahrnehmung der eigenen Stärken und Schwächen beeinflusst, wie sich Menschen in verschiedenen Situationen verhalten. In der Forschung werden diese Kognitionen als *Selbstkonzept* bezeichnet, das die persönliche Einstellung einer Person zu ihren Fähigkeiten und Eigenschaften umfasst, durch die sich eine Person definiert (Hellmich, 2011).

In der heutigen Kulturgemeinschaft wird HS nicht zwangsläufig als positiv angesehen (Aron, 2022). Erfolg, Geselligkeit und eine scheinbare Widerstandsfähigkeit werden in der Gesellschaft oft bevorzugt, was dazu führen kann, dass HSP sich andersartig und nicht zugehörig fühlen (Aron, 2014). Jedoch gibt es evolutionäre Gründe dafür, dass Menschen mit einer feineren Wahrnehmung für sich und ihre Umwelt geboren werden. In diesem Kontext ist es wichtig hervorzuheben, dass HS keine Krankheit, sondern ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal darstellt (Rühle & Maxeiner, 2015; Aron, 2014; Greven et al., 2019). Die gesteigerte Empfindlichkeit für Reize bei HS bezieht sich auf negative und positive Stimuli, was sowohl als Chance als auch als Herausforderung betrachtet werden kann. Folglich ist es von Bedeutung, dass HSK ihre Sensibilität erkennen, akzeptieren und lernen, mit dieser umzugehen. Dennoch ist es schwierig, die komplexe Thematik der HS zusammenzufassen (Vita, 2018).

In der gesamten vorliegenden Arbeit, einschließlich der theoretischen Einführung, liegt der Fokus auf Kindern in der Altersgruppe der mittleren Kindheit. Diese Altersgruppe wurde ausgewählt, da das Selbstkonzept in dieser eine besondere Entwicklung durchläuft. So nehmen in diesem Alter soziale Vergleiche zunehmend eine zentrale Funktion ein, da die Selbstwahrnehmung eines Kindes in dieser Altersgruppe vermehrt durch den Vergleich mit Gleichaltrigen geprägt wird (Berk, 2019).

Das Ziel der Arbeit ist es, die positive Beeinflussung des Selbstkonzepts von HSK durch die Psychomotorik zu ergründen. Dies beinhaltet einen Einblick in die vielseitigen Erkenntnisse, die Wirksamkeit und möglichen Herangehensweisen im Kontext von psychomotorischen Interventionen zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts bei diesen Kindern. Der Fokus liegt auf der angemessenen Begleitung HSK und Darstellung unterschiedlicher Sichtweisen sowie möglicher Lösungsansätze. Ebenso soll mit dieser Arbeit ein Bewusstsein für die gesellschaftliche Relevanz von HS geschaffen werden. Dabei ist es das Ziel, die jüngsten HSP in der Gesellschaft durch ein fundiertes Verständnis von HS zu fördern und zu begleiten sowie die Ressourcen, das Selbstvertrauen, die Fähigkeiten und das Selbstkonzept von HSK gezielt zu stärken, um sie auf zukünftige Herausforderungen vorzubereiten. Schließlich sollen anhand dieser Arbeit mögliche Erkenntnisse darüber gewonnen werden, wie psychomotorische Interventionen das Selbstkonzept von HSK positiv beeinflussen können und erste Orientierungshilfen und Empfehlungen für eine gezielte Unterstützung und adäquaten Begleitung von HSK herausgearbeitet werden.

Aufgrund des Umfangs dieser Arbeit wird in dieser nicht auf konkrete psychomotorische Übungen und Spiele eingegangen. Im Folgenden wird der Aufbau der Arbeit erläutert.

Zunächst wird in Kapitel 4 in die Psychomotorik eingeführt, einschließlich ihrer Ursprünge und Entwicklung. Zudem werden die Ziele, Inhalte und das der Psychomotorik zugrundeliegende Menschenbild erläutert.

In Kapitel 5 wird das Thema der *Wahrnehmung* behandelt, inklusive verschiedener Definitionen von Wahrnehmung und einer detaillierten Analyse des zentralen Nervensystems, des Wahrnehmungsprozesses, der Wahrnehmungsfelder und der Gehirnareale.

Dahingegen liegt der Fokus in Kapitel 6 auf dem Aufbau und der Funktion der Sinnessysteme, wobei zwischen körpernahen und körperfernen Sinnen differenziert wird und die Verarbeitung von Sinneseindrücken vertiefend untersucht wird.

Daraufhin werden in Kapitel 7 ein Überblick über die Besonderheiten der mittleren Kindheit und eine Einführung in die spezifischen Merkmale und Entwicklungsthemen dieser Phase gegeben. In diesem Kontext wird die Betrachtung des Selbstkonzepts relevant, da sie eine enge Verbindung zur Identität und Persönlichkeit aufweist. Daher wird die psychosoziale Entwicklung nach Erikson (1973) insbesondere die Phase *Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl* im Kontext der mittleren Kindheit erläutert. Zudem folgt eine kurze Einführung in Bronfenbrenners ökologischen Ansatz.

Ein zentrales Thema dieser Arbeit, das Selbstkonzept, wird in Kapitel 8 behandelt. Dabei wird dieses nicht nur detailliert definiert, sondern es werden auch verwandte Begriffe wie *Selbstbild*, *Selbstwertgefühl* und *Identität* erläutert. Außerdem werden in diesem Kapitel die Entstehung, der Einfluss und die Aufgaben des Selbstkonzepts in der kindlichen Entwicklung, inklusive der Verbindung von diesem zur Körperwahrnehmung, aufgezeigt.

In Kapitel 9 wird das Konzept der HS umfassend erklärt. Diese Erklärung umfasst die individuelle Sensibilitätsvarianz, die Merkmale und Eigenschaften der HS, deren Entstehung sowie die Erwähnung zu Studien zum hochsensiblen Gehirn. Auch werden die Skalen zur Messung von HS kurz vorgestellt und es erfolgt eine Abgrenzung der HS zur Sensorischen Integrationsstörung.

Die Diskussion der Ergebnisse aus den vorherigen Kapiteln erfolgt in Kapitel 10. Dabei werden die Informationen, Schlussfolgerungen und Erkenntnisse des Hauptteils zusammengefasst, um die Forschungsfrage dieser Arbeit zu beantworten. Zudem werden die Limitationen dieser Arbeit aufgezeigt und es wird ein kurzer Ausblick zu möglichen weiterführenden Forschungen gegeben.

Schließlich werden die Erkenntnisse dieser Arbeit in Kapitel 11 zusammengefasst.

3 Psychomotorik

In diesem Kapitel wird ein umfassender Einblick in das Fachgebiet der Psychomotorik gegeben, das aus verschiedenen Hintergründen entstanden ist. Es hat sich aus den Bereichen der Pädagogik, Therapie, Heilpädagogik, Sportwissenschaft und in unterschiedlichen Gesundheitswissenschaften etabliert. Außerdem werden in diesem Kapitel die Ursprünge der Psychomotorik in Deutschland unter Einbezug des humanistischen Menschenbilds dargestellt. Diese Darlegung wird durch Zimmer (2022) ergänzt, die trotz der fehlenden allgemeingültigen Definition der Psychomotorik (Reichenbach, 2010), die funktionale Einheit von geistigen und körperlichen Prozessen sowie deren Bedeutung für die ganzheitliche Entwicklung und das psychische Wohlbefinden eines Menschen durch Bewegung hervorhebt.

3.1 Ursprünge und Entwicklung der Psychomotorik

Bei der Analyse der verfügbaren Literatur zur Psychomotorik wird deutlich, dass sich die Psychomotorik aus historischer Sicht aus verschiedenen Ideen, Erklärungen und Erfahrungen entwickelte. Ab den 1960er-Jahren entsand sie in der Schweiz und Österreich und baut sowohl in Deutschland als auch in Österreich auf den Grundlagen von Kiphard auf.

In Deutschland entstand die Psychomotorik in den 1950er-Jahren (Majewski & Majewska, 2012) und wurde maßgeblich durch Ernst J. Kiphard geprägt, der als Begründer der Psychomotorik in Deutschland gilt (Fischer, 2009). Hierbei beeinflusste Kiphard, der 1923 geboren wurde, die Psychomotorik in Deutschland aufgrund seiner Erfahrungen in der Akrobatik (Möllers, 2015) und als Clown im Zirkus nach dem Zweiten Weltkrieg stark (Birk, 2019).² Nach dem Abschluss seines Studiums an der Sporthochschule Köln im Jahr 1957 überdachte er seine ursprüngliche Idee, eine Schule für Artistik und Akrobatik zu gründen, nachdem er während seines Studiums Erfahrungen in der Betreuung von Kindern mit Beeinträchtigung gemacht hatte (Möllers, 2015). Die Erfolgserlebnisse, die er dort machte, motivierten ihn dazu, nicht mehr defektorientiert, sondern ganzheitlich zu handeln und neben den Fähigkeiten und Stärken der Kinder, auch deren Bedürfnisse und Wünschen in seine Arbeit mit einzubeziehen. So begann Kiphard im Jahr 1955 „sensomotorisch entwicklungsgestörte und in ihrer psychomotorischen Entfaltung behinderte Kinder über das Mittel der Bewegung in ihrer Gesamtentwicklung zu fördern“ (Möllers, 2015, S. 31 f.). In diesem Zusammenhang spürte Kiphard, dass sich die Bewegungsangebote, die er den entwicklungsauffälligen Kindern und Jugendlichen machte, positiv auf deren emotionale Entwick-

² Zugriff am 20. Mai 2023 unter https://bhponline.de/download/Zeitung/online-inhalte/2019-01/03_x_2019-1_Birk-Kiphard.pdf

lung auswirkten. Daher begann er diese zu erweitern und zu erforschen (Majewski & Majewska, 2012). Im Jahr 1955 trat Kiphard mit den Vertreter*innen der Kinder- und Jugendklinik in Gütersloh in Kontakt. Der Grund dafür war ein Zeitungsartikel, in dem die „Entwicklung eines holistisch, klinisch-heilpädagogischen Konzepts in einem interdisziplinären Team“ thematisiert wurde (Schäfer, 2011, S. 59).³ An dieser Klinik lernte er den Kinder- und Jugendpsychiater Hünnekens kennen, mit dem sich eine enge Zusammenarbeit entwickelte. In ihrer praktischen Arbeit erkannten sie die „therapeutischen Möglichkeiten einer auch psychisch wirksamen Bewegungstherapie“ (Zimmer, 2022, S.16). Für etwa 25 Jahre arbeitete Kiphard als Sportlehrer an dieser Kinder- und Jugendpsychiatrie (Majewski & Majewska, 2012). Kiphards Arbeit wurde durch andere Personen und deren Ideen beeinflusst, sodass die Psychomotorik durch Elemente der Rhythmik sowie der Sinnes- und Bewegungsschule geprägt wurde (Kuhlenkamp, 2022).

Die Hauptvertreter*innen der Sinnes- und Bewegungsschule waren zum Beispiel Itard, Seguin, Montessori, Lesemann, Bartsch und Löwnau (Reichenbach, 2010). Montessori, Itard und Seguin waren sich schon bei ihren Veröffentlichungen in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts sicher, dass die Förderung der Bewegung und Wahrnehmung von Kindern die Erziehung von diesen positiv beeinflusst, sodass sie diese Erkenntnis in ihre Arbeit integrierten. Auf der Grundlage von Itards Erkenntnis, Sinne isoliert zu aktivieren, um so deren Entwicklung zu fördern, entwickelte Seguin Übungen und Materialien, um zum Beispiel das Gehör, die Geschicklichkeit oder auch Sinne, Muskeln und Sehnen zu trainieren. Für Montessori standen insbesondere die Selbstständigkeit und das autonome Lernen sowie die Schulung der Sinne im Vordergrund, sodass sie entsprechende Sinnesmaterialien entwickelte. Dahingegen verfolgte der Psychologe Löwnau die Strategie der individuellen Zielsetzung, um so die Individualität der Kinder mit Beeinträchtigung und deren persönlichen Bedürfnisse zu fördern (Fischer, 2009). Zur damaligen Zeit wurde die Rhythmik insbesondere durch Vertreter*innen wie Jaques-Dalcroze, Bode, Medau, Feudel, Scheiblauber, Pfeffer und Frostig geprägt, die sich sowohl praktisch als auch wissenschaftlich mit dieser auseinandersetzten (Reichenbach, 2010). Die Psychomotorik wurde durch die rhythmisch-musikalische Erziehung intensiv geprägt und es finden sich bis heute wesentliche Elemente aus der Rhythmik in dieser wieder (Fischer, 2009). Außerdem tauschte sich Kiphard immer mit anderen Wissenschaftler*innen und Autor*innen aus, besuchte Kongresse, las die neuste Literatur und war so theoretisch immer auf dem neusten Stand der Wissenschaft (Schäfer, 2011).⁴ Die Sport- und Heilpädagogin sowie Psychomotorikerin Ingrid Schäfer

³ Zugriff am 21. Mai 2023 unter <https://www.yumpu.com/de/document/read/9333286/juni-2011-motorikde>

⁴ Zugriff am 21. Mai 2023 unter <https://www.yumpu.com/de/document/read/9333286/juni-2011-motorikde>

(2011) schreibt dazu: „Insgesamt lässt sich sagen, dass Kiphard seine Form der Psychomotorik als ganzer Mensch lebte; dabei verschmolzen motorische, sensorische, emotionale und soziale Aspekte auf das Engste miteinander, für andere miterlebbar und spürbar ansteckend in zahlreichen persönlichen Begegnungen“ (Schäfer, 2011, S. 59).⁵ Kiphard setzte 1961 das Trampolin, ein damals noch als sehr außergewöhnlich geltendes Therapiegerät, zur Schulung von Bewegung, Koordination und für die Bewegungsdiagnostik ein (Möllers, 2015).

Zwischen 1955 und 1960 entstand aus der klinischen und heilpädagogischen Arbeitsweise die *psychomotorische Übungsbehandlung* (Schäfer, 2011).⁶ Diese entwickelte Kiphard aus den zuvor genannten Ansätzen und weiteren Ideen während seiner Tätigkeit in der Gütersloher Kinder- und Jugendpsychiatrie. Von Pfeffer übernahm er den Begriff der *Psychomotorik* (Kuhlenkamp, 2022). Reichenbach (2010, S. 25) schreibt dazu „Der Verdienst Kiphards ist es, die vielfältigen Ursprünge der Psychomotorik und die unterschiedlichen Anregungen zusammengeführt, integriert und neu systematisiert zu haben“. So brachte er in die damals rein funktional und mechanisch betrachtete Motorik die neuen Elemente einer bewegungspädagogischen Idee ein (Zimmer, 2022). Sein Anliegen war es, „über die Motorik eine leibseelische Harmonisierung und Stabilisierung der Gesamtpersönlichkeit [...] zu bewirken“ (Fischer, 2009, S. 17).

Durch die Initiative von Kiphard wurde im Jahr 1976 der *Aktionskreis Psychomotorik* gegründet (Möllers, 2015). Dieser trug maßgeblich zu der Verwissenschaftlichung und Verbreitung der Psychomotorik bei (Kuhlenkamp, 2022). Ebenso erhielt Kiphard im Jahr 1990 für den Einsatz für Menschen mit Beeinträchtigung das Bundesverdienstkreuz. Schließlich verstarb Kiphard im Jahr 2010 (Birk, 2019).⁷

3.2 Ziele und Inhalte der Psychomotorik

Das übergreifende Ziel der Psychomotorik ist es, die Gesamtentwicklung der Persönlichkeit durch Bewegung zu stärken, zu stabilisieren und zu erweitern. Dabei sollen die Selbstwahrnehmung, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Selbstwirksamkeit einer Person gestärkt werden. Außerdem soll dadurch die Selbstständigkeit verbessert und Eigeninitiative angeregt werden. Durch positive Gruppenerfahrungen werden die Handlungsfähigkeiten und die Interaktion gefördert. Grundsätzlich stellen die Ressourcen und Stärken eines Individuums, die erfahrbar gemacht werden und an denen sich dieses zur jeder Zeit

⁵ Zugriff am 21. Mai 2023 unter <https://www.yumpu.com/de/document/read/9333286/juni-2011-motorikde>

⁶ Zugriff am 21. Mai 2023 unter <https://www.yumpu.com/de/document/read/9333286/juni-2011-motorikde>

⁷ Zugriff am 20. Mai 2023 unter https://bhponline.de/download/Zeitung/online-inhalte/2019-01/03_x_2019-1_Birk-Kiphard.pdf

orientieren kann, den Ausgangspunkt für das Erleben von Selbstwirksamkeit und Kompetenz dar und bilden somit die Basis der Psychomotorik. Dies geschieht immer in der Auseinandersetzung des Individuums mit sich selbst und seiner Umwelt (Zimmer, 2022). In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass sich die Psychomotoriker*innen an den entsprechenden Entwicklungsstand, die Bedürfnisse, die Situation und Fähigkeiten eines Kindes bzw. einer Zielgruppe flexibel anpassen (Majewski & Majewska, 2012). In der Psychomotorik wird dort angesetzt, wo sich die Wahrnehmung, das Verhalten, die Bewegung und das Erleben des Selbst gegenseitig beeinflussen und dies wird in den Bereichen des Körpererlebens, sozialen Lernens und der Wahrnehmung gefördert (Zimmer, 2022). Ziel ist nicht nur die Verbesserung von motorischen Fertigkeiten, sondern vielmehr die Förderung positiver Persönlichkeitsentwicklung und Handlungsfähigkeit durch verschiedene Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen mit sich selbst und der Umwelt (Fischer, 2009). Um als Individuum in seiner Umwelt gezielt, sinnvoll und den eigenen Bedürfnissen entsprechend handeln zu können, bedarf es verschiedener Kompetenzen. Diese Kompetenzen bilden die sogenannte *Handlungskompetenz*, die es einem Individuum ermöglicht „über motorische Lernprozesse sich sinnvoll mit sich selbst, seiner dinglichen und personalen Umwelt kritisch auseinanderzusetzen und adäquat handeln zu können“ (Kuhlenkamp, 2022, S. 42).

In den nachfolgenden Unterkapiteln werden die verschiedenen Kompetenzbereiche der Psychomotorik zusammenfassend dargestellt.

3.2.1 Ich-Kompetenz

Durch Körpererfahrungen soll ein Kind eine *Ich-Kompetenz* entwickeln. Dabei geht es um das Wahrnehmen, das Verstehen sowie das Empfinden und die Auseinandersetzung mit sich selbst und dem eigenen Körper. In diesem Zusammenhang ermöglicht der Körper als Mittelpunkt des Daseins und der Persönlichkeit das Erspüren von Gefühlszuständen, den Umgang mit körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten wie Emotionen und Bedürfnissen sowie das Erleben, adäquat nach diesen Erkenntnissen und Gefühlen handeln zu können (Fischer, 2009; Zimmer, 2022). Durch die unterschiedlichen Möglichkeiten seiner Handlungs- und Ausdrucksmöglichkeiten erfährt ein Kind Selbstwirksamkeit, da es durch das Handeln, das immer mit Bewegung verbunden ist, lernt, auf seine Umgebung Einfluss zu nehmen. Dieser aktive Umgang mit dem eigenen Körper und die Orientierung an diesem ermöglichen es einem Kind, sich in seiner Umwelt zurecht zu finden (Fischer, 2009.; Zimmer, 2022).

3.2.2 Sachkompetenz

Die *Sachkompetenz* wird durch die Wahrnehmung und das Erleben von unterschiedlichen und vielfältigen Materialien und Räumen entwickelt. Durch Ausprobieren, Erkunden, Experimentieren und Entdecken lernt ein Kind unterschiedliche Beschaffenheiten, Eigenschaften

und Gesetzmäßigkeiten, wie zum Beispiel Schwerkraft, Gleichgewicht und Widerstand, kennen und lernt, mit diesen umzugehen und ein Verständnis für diese zu entwickeln. Die Fähigkeit, Gegenstände den verschiedensten Anforderungen des Lebens entsprechend anzupassen oder sich selbst an Materialien anzupassen, ist ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung der Sachkompetenz. Um diese Fähigkeit bestmöglich zu fördern, sollte auf Alltags- und Naturgegenstände zurückgegriffen werden, damit die Verbindung zum Alltag aufrechterhalten bleibt und Kreativität sowie Selbstbestimmung gefördert werden (Fischer, 2009; Zimmer, 2022).

3.2.3 Sozialkompetenz

Die Ermöglichung von sozialen Erfahrungen bei Kindern bildet die Grundlage für das Erlernen der *Sozialkompetenz*. Daher stehen alle Prozesse des Lernens in Gegensatz zu den eigenen Bedürfnissen und denen der Mitmenschen. In diesem Zusammenhang sollen Kinder wahrnehmen und erkennen, dass Bedürfnisse individuell unterschiedlich sind (Fischer, 2009; Zimmer, 2022). Das soziale Lernen erfordert den Kontakt zu Mitmenschen, um sich auszudrücken, Nähe und Distanz zu verstehen, die Bedeutung von Rücksichtnahme für sich zu entdecken, Kooperation und Konkurrenz zu erleben, Verantwortung zu entwickeln und gemeinsame Regeln aufzustellen und diese flexibel anzupassen sowie zu befolgen. In diesem Zusammenhang ist ein Ausgleich zwischen Rücksichtnahme, Selbstbehauptung und der Akzeptanz der Bedürfnisse von anderen für die Entwicklung der Sozialkompetenz zentral (Fischer, 2009; Zimmer, 2022). Zimmer (2022) beschreibt in diesen psychomotorischen Kontexten das Kind als ein eigenständiges, handlungsfreudiges und selbstständiges Individuum, das sich die Welt durch sinnliche Erfahrungen über Bewegung aneignet.

3.3 Menschenbild in der Psychomotorik

Das Menschenbild ist für die praktische Arbeit in der Psychomotorik von zentraler Bedeutung. Im individuellen Menschenbild einer Person stellt sich dar, was für eine Vorstellung diese von dem Wesen des Menschen hat. Dennoch stellt sich Fuchs (2001; zit. n. Reinelt, 2005, S. 25 ff.) die Frage, ob das Konzept des *Menschenbilds* zeitgemäß ist. So schreibt sie in einem Beitrag, dass die neuen Erkenntnisse der Forschung und somit das Gewinnen von neuen Bedeutungen sowie das kritische Hinterfragen alter und traditioneller Menschen- und Weltbilder Auswirkung auf die bestehenden Menschen- und Weltbilder mit sich bringt.

Bei *Menschenbildern* handelt es sich um Vorstellungen und Werthaltungen, die in sozialen Gemeinschaften entstehen, um das Wesen des Menschen zu verstehen und diesem Sinn zu geben. Diese Vorstellungen prägen die allgemeinen Wertvorstellungen in der Hinsicht, wie sich ein Mensch verhalten sollte. Diese Prozesse finden teilweise bewusst statt, während sich durch die Sozialisation ein anderer Teil dieser Prozesse unbewusst entwickelt,

ohne dass eine Person darüber nachdenkt, ob diese Annahmen ihren tatsächlichen Beobachtungen und Erfahrungen entsprechen. Diese Prozesse beanspruchen eine Wahrheit, die im sozialen Leben schwer überprüfbar ist, da Menschen komplex sind und sich das menschliche Leben nicht gänzlich kontrollieren oder erfassen lässt (Hug, 2013).

Die psychomotorische Arbeit basiert auf einem umfassenden humanistischen Menschenbild, bei dem die Würde des Menschen in den Vordergrund gestellt und der Mensch als einzigartiges Individuum betrachtet wird. Die Grundgedanken dieses Menschenbilds beinhalten das grundlegende Streben eines Menschen nach Selbstbestimmung, das Interesse daran, dem eigenen Handeln sowie dem Leben einen Sinn und ein Ziel zu geben, das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und die ganzheitliche Sicht auf den Menschen (Kuhlenkamp, 2022; Zimmer, 2022). Zunächst steht jeder Mensch als Säugling in einer Abhängigkeit zu seiner Umwelt. Mit zunehmendem Alter und der Entwicklung der eigenen körperlichen Fähigkeiten entsteht das Verlangen nach Autonomie und dem Übernehmen von Verantwortung. Auch nimmt das Streben nach einem lebendigen Lebensgefühl und der Loslösung von äußeren Kontrollen zu (Zimmer, 2022). Ebenfalls entwickelt sich der Wunsch, sich Fähigkeiten und Wissen anzueignen und sich mit der eigenen Umwelt auseinanderzusetzen. Dieser Prozess dient der Selbstverwirklichung. Um die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und das Leben als sinnvoll zu empfinden, sind Liebe und Sicherheit als grundlegende Voraussetzungen erforderlich. Im Kontext des humanistischen Menschenbilds wird hervorgehoben, dass der Mensch als eine untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet wird. Demnach ist der Mensch ein aktives Individuum, das sowohl biologische, psychische als auch soziale Komponenten in sich vereint (Zimmer, 2022). In sozialen Bereichen wie der Pädagogik dient das Menschenbild als Grundlage für die Methodenwahl, Inhalte und Zielsetzungen. Außerdem unterstützt es in diesem Zusammenhang bei der Begründung und Reflexion der durchgeführten Arbeit (Kuhlenkamp, 2022). In diesem Kontext sind die aufgeführten Merkmale des Menschenbilds für das Handeln, Denken und Spüren von Psychomotoriker*innen in ihrer Arbeit grundlegend. Dazu schreibt Möllers: „Denn Würde und Einzigartigkeit gilt für alle“ (Möllers, 2015, S. 15). Außerdem wird die Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für Kinder mit diesem ganzheitlichen Menschenbild hervorgehoben. Denn ein Kind erreicht durch Körpererfahrungen Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, indem es sich durch Bewegung in seinem Umfeld ausprobiert und kreativ entfaltet, was seine Selbstverwirklichung fördert. Dabei bezieht sich Bewegung immer auf die Ganzheit des Menschen und über sie drückt sich die Befindlichkeit eines Menschen aus (Zimmer, 2022). In allen Bewegungsabläufen werden Aspekte der Ganzheit berücksichtigt, da motorische, sensorische, soziale, emotionale, kognitive und kommunikative Faktoren miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen (Möllers, 2015).

4 Wahrnehmung

In jedem bewussten Moment sieht, riecht, hört, schmeckt und tastet ein Mensch, sodass er ein subjektives Bild von der Welt erhält (Frings & Müller, 2019). Durch ihre Sinneswahrnehmung können Menschen Kontakt zu ihrer Umwelt aufnehmen und Empfindungen sowie Informationen aus ihrer Umgebung und dem eigenen Körper wahrnehmen. Diese Informationen können koordiniert und weitergeleitet werden, um schließlich im Gehirn verarbeitet und mit Bedeutung versehen zu werden (Zimmer, 2019).

Daher kann davon ausgegangen werden, dass die Sinneswahrnehmung die Grundlage für menschliches Verhalten, Handeln, Aktivitäten, Interaktion und Bewegung bildet. In diesem Kapitel erfolgt eine nähere Betrachtung des Aspekts der Wahrnehmung.

4.1 Definition

Der Begriff der *Wahrnehmung*, wie er von Fries (2012) beschrieben wird, umfasst den gesamten Prozess von der Aufnahme der Reize durch die Sinnesorgane bis zur zentralen Verarbeitung dieser Informationen. Dabei nutzt der Mensch verschiedene Sinnesorgane für die Aufnahme von Informationen aus der Umwelt und dem eigenen Körper (Fries, 2012). Dieser Prozess ermöglicht es, dass im Gehirn sensorische Informationen organisiert und interpretiert werden können, um Gegenständen, Ereignissen und Gegebenheiten Bedeutung zu geben (Myers, 2014). Scharfetter (2002) definiert *Wahrnehmung* als die Kenntnisaufnahme von sinnlichen Gegebenheiten in der Welt, der Umwelt und des eigenen Körpers, wobei die Stimmung, Motivation und Lebenserfahrung eines Menschen sowie soziale Faktoren berücksichtigt werden. Somit stellt die Wahrnehmung einen aktiven und unmittelbaren Prozess dar, bei dem der Geist an seiner Umgebung teilnimmt. Das Ergebnis dieses Prozesses umfasst die Repräsentation der Umgebung und das subjektive Empfinden (Ansorge & Leder, 2017).

4.2 Zentralnervensystem

Das zentrale Nervensystem (ZNS) ist für die Wahrnehmung essenziell. Mit diesem werden sensorische Informationen verarbeitet, mit denen Kinder ihre Umwelt erfassen (Ayres, 2016). In Kapitel 9 wird dieses Thema vertieft, während in diesem Kapitel ein kurzer Einblick für ein besseres Verständnis gegeben wird.

Mit dem Nervensystem eines Menschen, bestehend aus dem ZNS und dem *peripheren Nervensystem* (PNS), werden die Sortierung, Speicherung, Verarbeitung, Erfassung und Aussendung von Informationen zur Anpassung an die Umwelt und zur Steuerung der Organsysteme ermöglicht (Huch & Jürgens, 2015). Dabei umfasst ZNS, das Rückenmark, das Kleinhirn, den Hirnstamm, die zwei Großhirnhälften sowie viele im ganzen Körper verteilte

Nerven (Ayres, 2016). Das PNS verbindet das ZNS mit der Körperperipherie und besteht aus *sensorischen Neuronen* und *Motoneuronen* (Myers, 2014). Neurone leiten elektrische Impulse weiter, wobei *Motoneurone* Impulse zu den Muskeln leiten und *sensorische Neurone* Impulse vom Körper zum ZNS übermitteln (Ayres, 2016). *Afferente Nervenbahnen* führen Impulse zum Gehirn, während *efferente Nervenbahnen* das Gehirn mit der Körperperipherie verbinden (Zimmer, 2019).

Das Gehirn ist der zentrale Bestandteil des ZNS und enthält Bereiche für Bewegungen, Berührungen, Gelenkstellungen, Sprache und Hören (Zimmer, 2019).

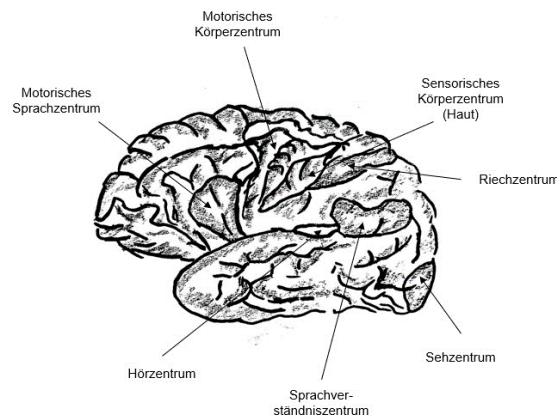


Abbildung 1: Die verschiedenen Wahrnehmungsfelder des Gehirns (mod. n. Parker, 1994, S. 14).

Das Gehirn besteht aus dem Großhirn, Kleinhirn, Zwischenhirn und Hirnstamm.

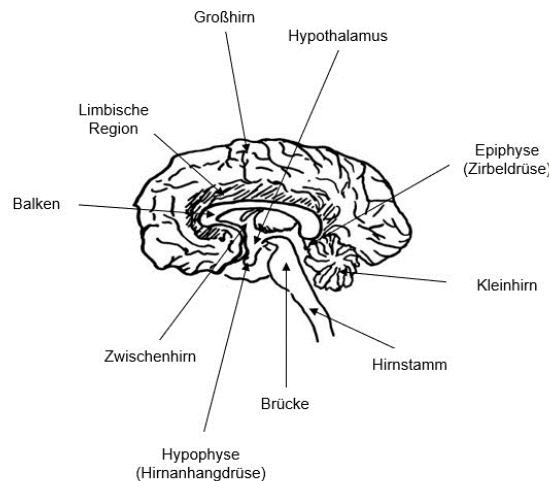


Abbildung 2: Darstellung der wichtigsten Einheiten des Gehirns (mod. n. Zimmer, 2019, S. 35).

Mit dem *Hirnstamm*, bestehend aus dem *Mittelhirn* (Mesencephalon), der *Brücke* (Pons) und dem *verlängerten Mark* (Medulla Oblongata), werden lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Kreislauf, Reflexe und Körperhaltung gesteuert (Katkhouda, 2022). In der absteigenden *Pyramidenbahn*, die sich von der Großhirnrinde zum Rückenmark zieht, verlaufen motorische und sensible Nervenfasern, wobei sich 80 % von diesen im verlängerten Mark

kreuzen, wodurch die Verbindung zwischen den Gehirn- und Körperhälften ermöglicht wird (Huch & Jürgens, 2015). Im Kleinhirn (Cerebellum) werden Bewegungen koordiniert und es wird für Gleichgewicht gesorgt sowie der Muskeltonus aufrecht gehalten (Majewski & Majewska, 2012). Außerdem werden in diesem Informationen von den Sinnesorganen und der Großhirnrinde für koordinierte Bewegungsabläufe verarbeitet (Zimmer, 2019). Im *Zwischenhirn* (Diencephalon) wird das Großhirn mit dem Hirnstamm verbunden und es besteht aus *Thalamus*, *Epiphyse*, *Hypothalamus* und *Hypophyse*. Über afferente Nervenbahnen werden Informationen von den Körper- und Sinnesorganen zum Thalamus geleitet, in dem eine Filterung und Verarbeitung von diesen erfolgen, bevor die relevanten Informationen an die Großhirnrinde gelangen. Somit fungiert der Thalamus als Informationsfilter, um Überlastung zu vermeiden (Majewski & Majewska, 2012). In den beiden Hemisphären des Großhirns werden Informationen durch die umgebende Hirnrinde, auch *Kortex* genannt, verarbeitet, die Bereiche für die Sprache, das Denken, die visuelle Wahrnehmung, das Körpergefühl und die Bewegungskontrolle enthält. Dabei lässt sich jeder Bereich einem bestimmten Körperteil zuordnen (Ayres, 2016). Etwa 70% der Gehirneurone befinden sich in der Großhirnrinde, die *motorische Rindenfelder* für die Muskelkontraktion, *sensorische Rindenfelder* für Sinneseindrücke und *Assoziationsfelder* für die Integration von Informationen zu Reaktionen enthält (Huch & Jürgens, 2015). Über *Dendriten* werden Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten durch Impulsübertragung übermittelt. Der Zellkern wandelt sie in ein elektrisches Aktionspotenzial um, das durch das Axon bis zur Synapse weitergeleitet wird. Letztere bildet den Kontakt von einem Axon zu den nächsten Dendriten von anderen Neuronen, wie in der folgenden Abbildung verdeutlicht wird. Dabei erfolgt die Übermittlung der Informationen durch chemische Neurotransmitter (Majewski & Majewska, 2012).

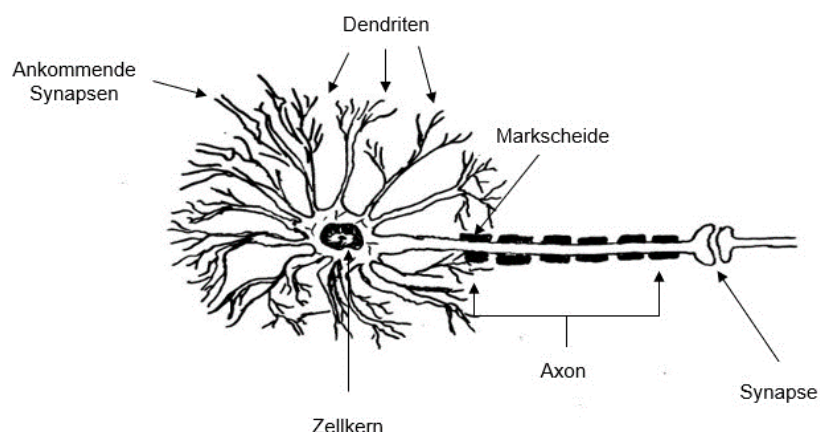


Abbildung 3: Die Nervenzelle (mod. n. Zimmer, 2019, S. 39)

Eine häufige Aktivierung einer Synapse erhöht deren Geschwindigkeit und Effizienz, da sie durch diese durchlässiger wird. Dadurch werden schnellere Verbindungen zwischen den

Nervenzellen gefördert und die Kommunikation zwischen diesen wird erleichtert (Ayres, 2016).

4.3 Wahrnehmungsprozess

Aus psychologischer Sicht erfolgt die Wahrnehmung in drei Stufen. Mit den Sinnesorganen werden Informationen an das Gehirn geliefert und es wird ein Zugang zur Außenwelt geschaffen. Außerdem werden bei kleinsten inneren und äußeren Veränderungen Reizempfindungen ermöglicht. Im Gehirn werden diese ‚Rohdaten‘ verarbeitet und organisiert und es wird ihnen eine Bedeutung gegeben sowie ein Eindruck des Wahrgenommenen erzeugt. Diese drei Wahrnehmungsprozesse umfassen die Datenverarbeitung, die Erzeugung einer mentalen Repräsentation sowie die Interpretation (Bak, 2020). Laut Ayres (2016) sind 80% des Nervensystems mit der Verarbeitung von sensorischen Informationen beschäftigt.

Im Gehirn werden Reize aus der Umgebung geordnet und mit Erfahrungen verglichen, um angemessen auf diese Reize zu reagieren (Zimmer, 2019). Die Rezeptoren im Körper nehmen Sinnesreize auf und leiten sie durch afferente, also sensorische Nervenfasern, durch das Rückenmark zum Gehirn und zur Großhirnrinde (Ayres, 2016). Dabei beeinflussen Faktoren wie Individualität, gespeicherte Erfahrungen, emotionale Befindlichkeit und Aufmerksamkeit die Sinnesempfindung und die Auswahl der Reaktion auf diese Reize. Diese Reaktion erfolgt über efferente Bahnen, mit denen Befehle an Muskeln und Sehnen weitergeleitet werden (Zimmer, 2019). In der folgenden Abbildung wird der zuvor beschriebene Wahrnehmungsprozess graphisch veranschaulicht.

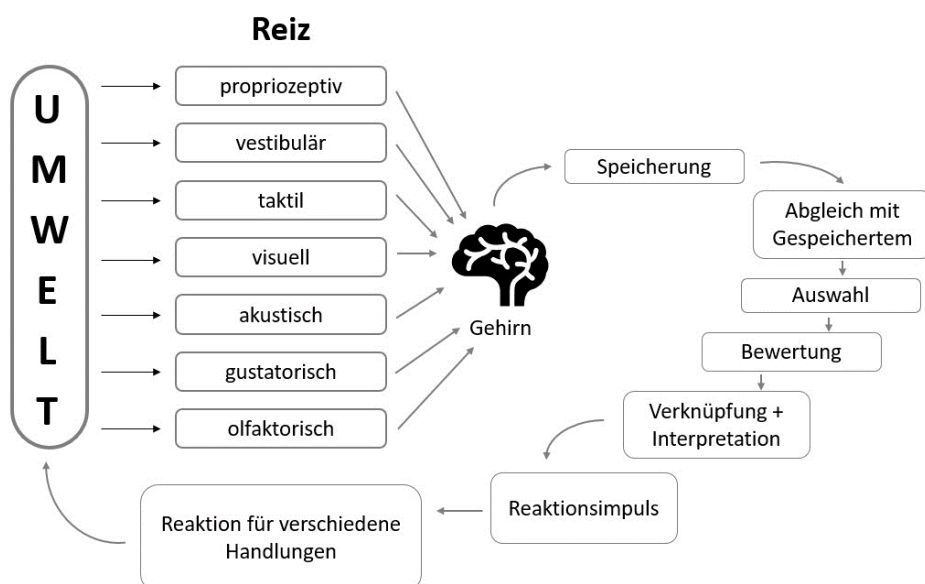


Abbildung 4: Verlauf des Wahrnehmungsprozesses (mod. n. Zimmer, 2019, S. 46).

5 Aufbau und Funktion der Sinnessysteme

Nach der Einführung in die Wahrnehmungsgrundlagen werden im folgenden Kapitel die komplexen Sinnessysteme thematisiert. Diese ermöglichen eine umfassende Wahrnehmung durch die Aufnahme von Umweltreizen. Die Erkenntnisse aus diesem Kapitel bilden die Grundlage, um im weiteren Verlauf der Arbeit die möglichen Wechselwirkungen zwischen der sensorischen Wahrnehmung und dem Merkmal der HS aufzuzeigen. Zunächst beginnt das Kapitel mit einer Einführung in die sieben Grundsinnssysteme und schließt mit der Erläuterung der Verarbeitung von Sinneseindrücken ab.

Die steigende Medienpräsenz führt dazu, dass praktische und sinnliche Erfahrungen an Bedeutung verlieren. Jedoch profitiert insbesondere die kindliche Entwicklung von körperlicher Aktivität und sinnlichem Erleben. Denn alle Sinnessysteme benötigen Input, um sich selbst zu erhalten, ihre Aufgaben zu erfüllen und sich weiterzuentwickeln (Zimmer, 2019). Dabei können die auf die Sinnessysteme eintreffenden Reize sowohl aus dem eigenen Körper als auch aus der Umwelt stammen. Bei den Grundwahrnehmungsbereichen wird zwischen den *Nah- und Fernsinnen* unterschieden (Zimmer, 2019).

5.1 Körpernahe Sinne

Die *körpernahen Sinne* beziehen sich auf Objekte, die physischen Kontakt mit dem Körper haben oder den Körper selbst betreffen. Folglich wirkt ein Reiz in diesem Zusammenhang direkt auf den Körper ein und ist mit dem jeweiligen Wahrnehmungsbereich verbunden (An-sorge & Leder, 2017).

Tab. 1: Körpernahe Sinne und ihre Erkenntnis

Grundwahrnehmungsbereich	Erkenntnis
Taktil System	Tasten und Berühren
Kinästhetisches System	Tiefensensibilität und Bewegungsempfindung
Vestibuläres System	Gleichgewicht
Olfaktorisches System	Geruch
Gustatorisches System	Geschmack

(Quelle: mod. n. Zimmer, 2019, S. 57 ff.)

5.1.1 Taktil System

Das *taktile System*, auch Berührungs- oder Tastsinn genannt, stellt das erste Sinnessystem dar und wird als die Grundlage der Sinne betrachtet. So nutzen Säuglinge die Haut als Kommunikationsorgan. Daher wird die taktile Kommunikation von Zimmer (2019) als *die erste Sprache eines Kindes* beschrieben, auf der die verbale Sprache aufbaut. Die Haut

enthält zahlreiche Sinnesrezeptoren, die es einem Menschen ermöglichen, die Umwelt zu erforschen, Gegenstände zu ertasten und die eigene Körperoberfläche zu spüren (Huch & Jürgens, 2015). Daher sind die taktilen Rezeptoren in der Haut auf verschiedene Wahrnehmungen spezialisiert, darunter Druck, Berührung, Schmerz, Temperatur und Konsistenz. Zudem werden die von diesen Rezeptoren aufgenommenen Informationen über das Rückenmark zum Gehirn weitergeleitet und an den Kernen im Hirnstamm so verarbeitet, dass ein Berührungsreiz zum Beispiel in kalt, weich oder schmerzhaft eingeordnet werden kann (Ayres, 2016). In diesem Zusammenhang lässt sich das taktile System in die vier Wahrnehmungsbereiche *Berührungswahrnehmung*, *Erkundungswahrnehmung*, *Temperaturwahrnehmung* und *Schmerzwahrnehmung* unterteilen (Zimmer, 2019). Insbesondere im kindlichen Entwicklungsprozess spielen diese Wahrnehmungsbereiche eine entscheidende Rolle, denn Kinder erforschen Gegenstände aktiv mit den Händen und machen sich so mit deren Eigenschaften vertraut. Durch diese Kombination aus dem Tast- und Bewegungssinn begreifen Kinder ihre Umwelt (Zimmer, 2019).

5.1.2 Kinästhetisches System

Die *Kinästhesie*, auch als *Tiefensensibilität* oder *Propriozeption* bezeichnet, ermöglicht die Erfassung der räumlichen, zeitlichen, kraftbezogenen und spannungsbezogenen Verhältnisse während der eigenen Bewegung (Zimmer, 2019). Diese Form der Wahrnehmung nimmt in der Psychomotorik eine Schlüsselfunktion ein, indem durch sie ein inneres Bild der Bewegung und Körperlage geschaffen wird (Majewski & Majewska, 2012). Dabei fungieren Muskeln und Gelenke als zentrale Elemente dieses Sinnessystems (Ayres, 2016). In diesem Kontext unterteilt Zimmer (2019) die kinästhetische Wahrnehmung in *Stellungssinn*, *Bewegungssinn*, *Kraftsinn* und *Spannungssinn*. Mit den *Mechanorezeptoren* werden in den Muskeln, Gelenken und Sehnen Informationen zu diesen Bereichen an das Gehirn vermittelt (Huch & Jürgens, 2015). Dahingegen nehmen *Propriozeptoren*, die sich im ganzen Körper befinden, beim Aufbau des Körperschemas einen hohen Stellenwert ein (Zimmer, 2019) und ermöglichen einem Kind eine Vorstellung von seinem eigenen Körper (Majewski & Majewska, 2012). Das Fehlen dieser propriozeptiven Informationen würde zu trägeren Bewegungen führen (Ayres, 2016), was die zentrale Bedeutung des kinästhetischen Systems für die Psychomotorik verdeutlicht.

5.1.3 Vestibuläres System

Der Gleichgewichtssinn entwickelt sich bei einem Embryo ab der 7. bis 9. Schwangerschaftswoche durch Bewegungen der Mutter (Majewski & Majewska, 2012). Das dafür zuständige Gleichgewichtsorgan im Innenohr besteht aus dem *Vorhof* und drei *Bogengängen*, die für die Wahrnehmung von Drehbewegungen, Beschleunigung und Orientierung im

Raum verantwortlich sind (Zimmer, 2019; Ayres, 2016). Das vestibuläre System, das für das Gleichgewicht essenziell ist, interagiert mit der kinästhetischen Wahrnehmung und ermöglicht die Wahrnehmung von Bewegungen und das Aufrechterhalten des Gleichgewichts (Majewski & Majewska, 2012; Zimmer, 2019). Es beeinflusst die visuelle Wahrnehmung und teilt sich Nervenbahnen mit dem Hörorgan im Innenohr, das die auditive Verarbeitung beeinflusst (Ayres, 2016). Ayres (2016) hebt die Schlüsselfunktion des vestibulären Systems für die Gehirnfunktionalität hervor, da es die Beziehung zur Schwerkraft beeinflusst. Zudem werden alle Sinneswahrnehmungen in Bezug zu den vestibulären Informationen verarbeitet und das vestibuläre System bildet die Grundlage für eine integrierte Wahrnehmung und Zusammenarbeit von allen Sinnen (Ayres, 2016). Die *Formatio reticularis*, ein Neuronennetzwerk im Hirnstamm, integriert sensorische Informationen, reguliert die Aufmerksamkeit und steuert den Wachheitszustand. Eine ausgewogene Aktivität des vestibulären Systems ist entscheidend, um zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen zu differenzieren und eine Überlastung des Gehirns zu verhindern (Ayres, 2016; Katkhouda, 2022).

5.1.4 Gustatorisches System

Nach Ayres (2016) kann mit dem gustatorischen System, dem Geschmackssinn zwischen süß, sauer, bitter, salzig und umami unterschieden werden. Dabei erfolgt die chemische Sinnesempfindung durch Geschmacksrezeptoren in den mehr als 200 Geschmacksknospen auf der Zunge und in der Mundhöhle (Myers, 2014). Das gustatorische System erneuert sich alle zehn Tage (Zimmer, 2019). Zusammen mit dem Geruchssinn löst der Geschmackssinn Reflexe wie den Speichelfluss, den Brechreiz und die Magensaftsekretion aus (Huch & Jürgens, 2015). Außerdem hat er eine Schutzfunktion, indem er das Unterscheiden schädlicher Elemente von sicheren in der Nahrung ermöglicht (Ayres, 2016).

5.1.5 Olfaktorisches System

Der Geruchssinn ist direkt mit dem limbischen System verbunden. So werden Umweltinformationen direkt an das limbische System übermittelt, ohne über den Hirnstamm weitergeleitet zu werden, was unmittelbare emotionale Reaktionen auf Gerüche ermöglicht (Ayres, 2016). Durch diese zuvor beschriebene enge Verbindung können sich Personen an Erlebnisse durch Gerüche und die damit verbundenen Erinnerungen, Gefühle sowie Assoziationen leichter erinnern und es werden Emotionen hervorgerufen (Huch & Jürgens, 2015). Schon bei der Geburt entwickelt sich der Geruchssinn, bildet kontinuierlich neue Riechzellen und weist eine starke Verbindung zu Erinnerungen auf (Zimmer, 2019). Mit der Riechschleimhaut werden chemische Substanzen aufgenommen und Signale direkt an die Großhirnrinde weitergeleitet (Ansorge & Leder, 2017). Trotz seiner Anpassungsfähigkeit hat das

olfaktorische System eine Kontroll- und Schutzfunktion, etwa bei der Wahrnehmung von Gefahren wie verdorbenem Essen oder Feuergeruch (Zimmer, 2019). In Studien wird gezeigt, dass der Mensch zwischen einer Billionen Gerüche unterscheiden kann, die durch 350 verschiedene Riechzelltypen aktiviert werden (Huch & Jürgens, 2015).

5.2 Körperferne Sinne

Mit den *körperfernen Sinnen* werden räumlich entfernte Reize wahrgenommen (Ansorge & Leder, 2017). Diese umfassen nach Zimmer (2019) das auditive (Hören) und das visuelle (Sehen) System und lassen sich den Grundwahrnehmungsbereichen zuordnen.

5.2.1 Auditives System

Die Ohren sind gegenüber einer Reizüberflutung schutzlos, wodurch diese dauerhaft Lärm, Geräusche, Musik und Stimmen wahrnehmen. Der auditive Sinn entwickelt sich bereits im Mutterleib, wo der Fötus sowohl innere Geräusche als auch äußere Umgebungsgeräusche hört. Mit der Geburt verfeinert sich diese Fähigkeit, und ein Säugling ist bereits in der Lage, Töne zu lokalisieren (Zimmer, 2019). Mit dem auditiven System wird die Wahrnehmung von Tönen, Geräuschen und Klängen ermöglicht, wobei die menschliche Stimme besonders gut erkannt wird (Myers, 2014). Dabei beginnt der Hörvorgang mit der Aufnahme von Schallwellen durch die Ohrmuschel, die über den äußeren Gehörgang zum Trommelfell gelangen und dort Vibrationen erzeugen. Die Gehörknöchelchenkette leitet die Schwingungen ins Innenohr weiter, wo die Haarzellen Impulse über die Hörnerven ans Gehirn übertragen (Huch & Jürgens, 2015; Zimmer, 2019). Zudem hängt die Wahrnehmung von Klängen und Geräuschen von der Frequenz (Tonhöhe) und Amplitude (Lautstärke) dieser Schwingungen ab (Frings & Müller, 2019). Des Weiteren werden auditive Informationen im Hirnstamm und Kleinhirn mit anderen Sinneswahrnehmungen verbunden, um dem Gehörten Bedeutung zu geben (Ayres, 2016). Insbesondere in lauten Umgebungen können Kinder Schwierigkeiten beim Zuhören oder der Konzentration haben. Das Ausschalten des visuellen Systems verbessert oft die Fähigkeit zur Fokussierung auf das Hören (Zimmer, 2019).

5.2.2 Visuelles System

Der Sehsinn ist der wichtigste und am häufigsten genutzte Sinn, da etwa 70% aller Umweltinformationen durch die empfindlichen und anpassungsfähigen Augen aufgenommen werden (Frings & Müller, 2019). Dabei werden die Augen kontinuierlich benutzt und können durch zu viele Sinneseindrücke überfordert werden. Des Weiteren werden durch das visuelle System Entscheidungen getroffen und relevante Reize ausgewählt, die die individuelle Sicht und Interessen einer Person ansprechen (Zimmer, 2019). Evolutionär brachte das Sehen wichtige Erkenntnisse über Gefahren, Partner*innen, Nahrung und Orientierung,

was viele Vorteile mit sich brachte (Frings & Müller, 2019). Obwohl das visuelle System bei Säuglingen anfangs weniger stark ausgeprägt ist (Majewski & Majewska, 2012), können sie bereits verschiedene Muster voneinander unterscheiden und sich langsam bewegende Objekte mit den Augen verfolgen (Zimmer, 2019). Dieser Prozess beginnt, wenn Lichtwellen in der Umwelt die Rezeptoren in der Retina (Netzhaut) stimulieren, elektrische Impulse erzeugen und diese dann zum visuellen Verarbeitungszentrum im Hirnstamm transportiert werden. Dort werden sie mit den Informationen von anderen Sinnesbereichen kombiniert und zum Kleinhirn und anderen Hirnstammbereichen weitergeleitet. Diese leiten Bewegungsbefehle an die Augen- und Nackenmuskeln weiter, um beispielsweise einem Blick zu folgen (Ayres, 2016). Somit fungiert das Auge als Kontaktpunkt zwischen der visuellen Repräsentation und der Umwelt (Ansorge & Leder, 2017).

5.3 Verarbeitung von Sinneseindrücken

Ein ständiger sensorischer Input ist für die Anpassungsfähigkeit des Menschen und die Entwicklung des Gehirns entscheidend (Ayres, 2016). Beim Betrachten der Wahrnehmungsentwicklung bilden sich zunächst die Nahsinne als grundlegende Basis aus. Dadurch kann ein Kind seine Position im Raum wahrnehmen und gezielt seine Umwelt erforschen. Zugleich zeigen die Sinne eine kontinuierliche Entwicklung, die fortlaufende Erkundung der Umwelt, das Interagieren mit Gegenständen sowie das alltägliche Sammeln von Erfahrungen immer besser harmonisiert (Zimmer, 2019). Wie bereits beschrieben, arbeiten die verschiedenen Sinne zusammen, um wahrgenommene Reize und Informationen zu einer umfassenden Wahrnehmung zu integrieren. Die integrierte Zusammenarbeit aller Bereiche des ZNS ermöglicht Handlungsfähigkeit und die Entwicklung eines klaren Bilds von sich selbst und der Umwelt (Katkhouda, 2023).

Für A. Jean Ayres (2016) ist das Zusammenwirken der Sinne der von ihr benannten *Sensorischen Integration* zuzuordnen. Diese ist „der Prozess, die Sinnesinformationen zu verarbeiten, so dass das Gehirn eine zweckmäßige körperliche Reaktion und sinnvolle Wahrnehmungen, Emotionen und Gedanken produzieren kann“ (Ayres, 2016, S. 39). Die Sensorische Integration zeichnet sich durch die folgenden Aspekte aus:

- ein im Gehirn stattfindender unbewusster Prozess
- die Verarbeitung von Informationen wie Hören, Sehen, Bewegung, Berührung, Riechen, Schmecken usw., die von den Sinnessystemen registriert werden
- die Ermöglichung einer zweckmäßigen Reaktion in unterschiedlichen Situationen
- die Grundlage für Prozesse des Lernens und Verhaltens

Nach Ayres (2016) bildet die *Sensorische Integration* die Basis für das Lernen, die Bewegung, das Verhalten und die Anpassung einer Person an verschiedene Situationen.

6 Mittlere Kindheit

Um der in der Psychomotorik grundlegenden Haltung der Ganzheitlichkeit gerecht zu werden, werden im folgenden Kapitel der Altersabschnitt der mittleren Kindheit und die Themen sowie Aufgaben in diesem Entwicklungsabschnitt thematisiert, bevor auf das Thema der HS und den Begriff des *Selbstkonzepts* eingegangen wird. In diesem Kapitel soll verdeutlicht werden, welche Anforderungen, Themen und Herausforderungen in der Altersgruppe der mittleren Kindheit bearbeitet sowie bewältigt werden und welche Rolle das Selbstkonzept in diesem Lebensabschnitt spielt. Der Lebensabschnitt der mittleren Kindheit erstreckt sich von sechs bis elf Jahren (Kray & Schaefer, 2018). Diese Zeit wird besonders durch die ersten Schuljahre geprägt und ein Kind erlebt in dieser Altersgruppe viele Veränderungen. Durch neue Bezugsquellen wie die Schule und dem vermehrten Zugang zu Medien sowie Gleichaltrigen wird das Kind durch neue Einflüsse geprägt (Steinhausen, 2010).

In den folgenden Abschnitten werden physische, sozial-emotionale und kognitive Entwicklungsveränderungen behandelt. Zudem erfolgt eine Einführung in die Phase *Werksinn* vs. *Minderwertigkeitsgefühl* sowie die Darlegung von *Bronfenbrenners ökologischem Ansatz*.

6.1 Körperliche Entwicklung

In der mittleren Kindheit verläuft das körperliche Wachstum mit einem jährlichen Zuwachs von etwa 5 - 8 cm und 2,5 kg gleichmäßig, wobei geschlechtsspezifische Unterschiede bei Jungen und Mädchen bestehen (Berk, 2019). Die Knochen werden kräftiger sowie länger und die Muskelkraft nimmt zu, wodurch Kindern eine hohe Flexibilität bei Bewegungen ermöglicht wird (Berk, 2019). Außerdem verbessert sich die Grob- und Feinmotorik in dieser Phase. Bei der Grobmotorik zeigen sich Fortschritte in der Flexibilität, im Gleichgewicht, in der Geschicklichkeit sowie in der Körperkraft und in der Feinmotorik zum Beispiel im Zeichnen, beim Schreiben und beim Spielen eines Musikinstruments (Berk, 2019).

6.2 Kognitive Entwicklung

Nach Piagets Modell der geistigen Entwicklung befinden sich Kinder in der mittleren Kindheit in der *konkret-operationalen Phase*, in der eine Verbesserung des flexiblen und organisierten Denkens, einschließlich der Problemlösung, Klassifizierung, des räumlichen Denkens und der mathematischen Fähigkeiten ermöglicht wird (Kray & Schaefer, 2018). Außerdem steigt die Gedächtniskapazität in dieser Phase deutlich an, begleitet von Verbesserungen im strategischen Gedächtnis und Textgedächtnis aufgrund einer gesteigerten Strategienutzung und Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit (Schneider & Berger, 2014).

6.3 Sozial-emotionale Entwicklung

Schon in der mittleren Kindheit verfügen Kinder über ein großes Wissen über ihre eigene Person. Dieses unterscheidet sich in seiner Struktur, seinem Inhalt, Umfang und seiner Kohärenz jedoch noch von dem der Jugendlichen und Erwachsenen (Wicki, 2015, S. 84).

In der Phase der mittleren Kindheit findet die größte Erweiterung des sozialen Umfelds im Leben eines Menschen statt. So wird die Lehrkraft zu einer wichtigen Bezugsperson, die das Selbstvertrauen und die Leistungen der Kinder in diesem Altersabschnitt beeinflusst. Durch den Austausch mit Gleichaltrigen eignen sich Kinder in diesem Alter Fertigkeiten an und ihre Persönlichkeit prägt sich aus, da Kinder sich selbst und ihre eigene Position in der Gruppe wahrnehmen und erleben (Steinhausen, 2010). So kommt den Bewertungen und Äußerungen durch das Umfeld eine große Bedeutung für die Persönlichkeit hinzu. Durch den sozialen Vergleich in der mittleren Kindheit lernen Kinder, ihre eigene Person immer differenzierter und realistischer einzuschätzen. Der Umgang, die Bewertung und Einschätzung der eigenen Person tragen einen großen Teil zu der Gestaltung des Selbstbilds bei. So entwickeln Kinder in diesem Alter ein Verständnis dafür, dass Leistungen auf Fähigkeiten zurückgehen (Hannover & Greve, 2018).

Außerdem kann das Selbst in diesem Alter durch die zunehmend hierarchische Struktur des Selbstkonzepts differenzierter betrachtet werden, wobei sowohl positive als auch negative Aspekte in das Selbstkonzept integriert werden (Lohaus & Vierhaus, 2019). Dadurch wird das Selbstkonzept in seinen unterschiedlichen Aspekten in dieser Phase zunehmend stabil und das Selbstbild und Selbstwertgefühl werden durch das verbesserte Selbstverständnis anhand des sozialen Vergleichs mit Gleichaltrigen realistischer (Berk, 2019).

6.4 Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl

Im Jahr 1927 kam der Entwicklungspsychologe Erikson als Schüler von Freud mit der Psychoanalyse in Kontakt. Später erweiterte er Freuds *Theorie der psychosexuellen Entwicklung*, indem er die psychosozialen Gegebenheiten in seine Arbeit einbezog und den Menschen nicht als passives und isoliertes Wesen beschrieb, das durch seine Umwelt beeinflusst wird, sondern als ein Wesen, das sich durch den Austausch mit seiner sozialen Umwelt entwickelt (Flammer, 2002). Dabei hebt Erikson die „zentrale Bedeutung von Interaktion zwischen Kind und Umwelt für die Entwicklung der Persönlichkeit“ hervor (Fischer, 2009, S. 151). Ebenso erweitert er Freuds Theorie um drei Phasen, sodass mit acht Phasen nun auch das Erwachsenenalter und das *hohe Alter* abgedeckt werden (Flammer, 2002).

Für Erikson steht bei der menschlichen Entwicklung die Persönlichkeitsentwicklung und die Bildung einer eigenen Identität im Mittelpunkt (Fischer, 2009). Fischer weist daraufhin, dass

bei Erikson „von Anfang an die subjektiv-emotionale Erlebnisqualität menschlichen Handelns als Beziehungsgeschehen in Blickfeld des Forschungsinteresses“ stand (Fischer, 2009, S. 151). Auch bei der Psychomotorik steht die Auseinandersetzung mit der Umwelt sowie die soziale Interaktion mit anderen Menschen im Vordergrund, wodurch Eriksons Überlegungen und Theorie sich mit psychomotorischen Übungen verbinden lassen. In diesem Zusammenhang schreibt Fischer, dass Erikson als einer der „Hauptvertreter mit Bedeutung für die psychomotorische Theoriekonstruktion“ gilt (Fischer, 2009, S. 151).

Wie zuvor erwähnt, unterteilt Erikson den Lebenszyklus in acht Stufen, die je eine eigene Thematik aufweisen. Diese Thematiken bestehen zwar das ganze Leben, dominieren aber in der jeweiligen Altersstufe (Noack, 2010; Kuhlenkamp, 2022). Die Erweiterung der Fähigkeiten und der damit verbundenen Bedürfnisse sowie die sich verändernden Anforderungen aus dem sozialen Umfeld führen zu Konflikten und zwei konkurrierenden Polen in jeder Stufe (Fischer, 2009). Um eine Krise zu bewältigen, muss sich eine Person aktiv mit dieser auseinandersetzen, ein befriedigendes Gleichgewicht zwischen den Anforderungen finden und sich positionieren (Flammer, 2002). Diese Bewältigung wird als *Entwicklungsaufgabe* bezeichnet und beeinträchtigt die weitere Entwicklung eines Menschen, wenn kein geeignetes Verhältnis der zuvor genannten Pole erreicht werden kann (Fischer, 2009).

Für die vorliegende Arbeit ist insbesondere die Entwicklungsstufe *Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl* von Bedeutung. Diese Stufe zeichnet sich durch den Gedanken ‚ich bin, was ich lerne‘ aus (Erikson, 1973). In dieser Entwicklungsstufe ist ein Kind daran interessiert, wie etwas gemacht wird, will lernen und daran teilhaben. Sowohl Beobachtungen, Erklärungen, Ausprobieren als auch eine eigene Teilnahme finden sich in dieser Entwicklungsstufe (Erikson, 1973). Außerdem wird diese Phase vom Schuleintritt geprägt, wodurch neue Herausforderungen, Anforderungen und Erwartungen entstehen, mit denen nicht alle Kinder umgehen können (Erikson, 1973). Als Kernkonflikt lässt sich in dieser Phase die erfolgreiche Bewältigung der Anforderungen der Bezugspersonen an das Kind auf der einen Seite und der Anforderungen, die das Kind an sich selbst stellt, auf der anderen Seite identifizieren. Wenn dies gelingt, wird ein Gefühl von *Werksinn* entwickelt (Abels & König, 2016). Ist ein Kind zum Beispiel nicht gut auf die Schule vorbereitet und zeigt wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder zerstören Gleichaltrige sowie Lehrer*innen mit ihren Reaktionen das Vertrauen des Kindes in das eigene Können und die eigene Kompetenz, erlebt sich das Kind als unterlegen und kann langfristige Minderwertigkeitsgefühle entwickeln (Berk, 2019). Daher ist es von Bedeutung, den Werksinn zu fördern, indem Kinder Anerkennung erhalten und ein Gefühl des ‚Nützlich-Seins‘ sowie Vertrauen in die eigenen Kompetenzen entwickeln (Erikson, 1973). In diesem Zusammenhang weist Berk (2019) darauf hin, dass nach Erikson die erfolgreiche Bewältigung der Entwicklungsaufgabe der Stufe

Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl den Kindern in dieser Entwicklungsstufe „ein positives, aber realistisches Selbstkonzept, Stolz auf erbrachte Leistungen, moralisches Verantwortungsgefühl und kooperative Interaktion mit Gleichaltrigen“ ermöglicht (Berk, 2019, S. 496).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die mittlere Kindheit vom Schulbeginn und dem Erlernen der Kulturtechniken geprägt wird. Die körperliche und kognitive Entwicklung schreitet voran und Aspekte wie Bewegung, Freizeit, soziale Fertigkeiten, Gleichaltrige, das Interesse an Verfahrensweisen, der soziale Vergleich und generelle neue Interessen nehmen einen hohen Stellenwert ein. Im Prozess der sozialen Entwicklung ist es entscheidend, angemessenen mit den eigenen sowie fremden Anforderungen umzugehen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Dadurch wird das Selbstkonzept stabiler und die Selbsteinschätzung und das Selbstwertgefühl werden realistischer und differenzierter.

6.5 Bronfenbrenners ökologischer Ansatz

Um die menschliche Entwicklung aus einer psychomotorischen und ganzheitlichen Perspektive zu erfassen, muss das *ökologische Modell von Bronfenbrenner* (1981) berücksichtigt werden. In diesem Modell geht Bronfenbrenner von einer ständigen Adaption des sich entwickelnden Menschen und seiner sozialen und materiellen Umwelt aus, die aus einer ineinander geschachtelten, zentralen Struktur von Systemen besteht, in der ein System vom darauffolgenden System umschlossen wird (Bronfenbrenner, 1981; zit. n. Fischer, 2009, S. 166).

Nach Bronfenbrenner besteht das ökologische Modell aus fünf miteinander verbundenen Systemen (Bronfenbrenner, 1994).⁸ Das *Mikrosystem* stellt das kleinste dieser Systeme dar und umfasst die unmittelbaren Systeme, in denen sich ein Mensch befindet und lebt, wie Familie, Schule und Freundeskreis. Daneben beinhaltet das *Mesosystem* die Verbindungen, Beziehungen und Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Mikrosystemen eines Menschen. Weiterhin umfasst das *Exosystem* die Lebensbereiche und Umgebungen, die einen Menschen nicht direkt beeinflussen, aber sich dennoch auf dessen Entwicklung auswirken wie etwa der Arbeitsplatz der Eltern. Das *Makrosystem* bezieht sich auf Traditionen, den Glauben, Werte und Normen. Während das *Chronosystem* abschließend die zeitlichen Veränderungen, Übergänge und Ereignisse, die im Lebenslauf eines Menschen auftreten, umfasst (Bronfenbrenner, 1994; Grundmann & Kunze, 2008; Fischer, 2009).⁹

⁸ Zugriff am 23. September 2023 unter <https://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/docs/6a45c1a4-82ad-4f69-957e-1c76966678e2.pdf>

⁹ Zugriff am 23. September 2023 unter <https://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/docs/6a45c1a4-82ad-4f69-957e-1c76966678e2.pdf>

7 Selbstkonzept

„Das Selbstkonzept einer Person ist keine ‚schöngestige Spekulation‘, es ist erfahrbar und feststellbar.“ (Tausch & Tausch, 1998, S. 57)

Da das *Selbstkonzept*, die *Identität* und das *Selbst* zentrale Begriffe der Psychomotorik sind, erfolgt im Folgenden eine Hinführung zu diesen Begriffen. Nach Zimmer lässt sich das Selbstkonzept von den Begriffen *Identität* und *Selbstbild* schwer abgrenzen, da sich jeder dieser Begriffe mit der Frage ‚wer bin ich?‘ beschäftigt (Zimmer, 2022). In diesem Abschnitt werden die verschiedenen Komponenten des Selbstkonzepts aufgezeigt. Dabei wird der Begriff des *Selbstkonzepts* zunächst definiert. Daraufhin werden in den anschließenden Unterkapiteln Aspekte wie die Struktur, der Aufbau sowie die Elemente des Selbstkonzepts und die Bedeutung, die das Selbstkonzept für die kindliche Entwicklung hat, erläutert. Des Weiteren wird die Selbstkonzeptentwicklung im mittleren Kindesalter beschrieben.

Der Rahmen und die Grundlage für jedes menschliche Handeln, Denken und den sozialen Umgang werden durch das *Selbst* vorgegeben, das bei jeder Person einzigartig ist. Das *Selbst* ist variabel und wird durch soziale Interaktionen herausgebildet, sodass ein Individuum eine Idee entwickeln kann, wer es ist. Durch den Prozess der *Introspektion*, also der Selbsterkundung und der Wahrnehmung der eigenen internen Zustände, entwickelt sich das *Selbst* weiter. Durch diese verschiedenen Interaktionen und abhängig vom sozialen Kontext variiert das Bewusstsein, das eine Person über ihr eigenes *Selbst* hat (Garms-Homolova, 2021). Begriffe, die sich in vielen Aspekten mit dem Selbst überschneiden und in der Psychomotorik einen hohen Stellenwert einnehmen sind das *Selbstbild*, der *Selbstwert* und das *Selbstkonzept*. Diese Begriffe werden im folgenden Kapitel genauer erläutert (Garms-Homolova, 2021). Nach Zimmer (2022) bildet sich das Selbst aus der Gesamtheit aller Lebenserfahrungen heraus und betrifft eine Person, ihre Emotionalität ihre Befindlichkeit.

In diesem Zusammenhang weist Harter (2012) darauf hin, dass die Vorstellungen, die eine Person von ihrem eigenen Selbst hat, in einer herausfordernden Situation das Wohlbefinden und das Erleben der eigenen Kompetenzen bei dieser Person beeinflussen, wodurch der Entwicklung des *Selbst* eine hohe Bedeutung zugeschrieben wird (Harter, 2012; zit. n. Siegler, Saffran, Gershoff & Eisenberg, 2021, S. 461).

7.1 Definition des Selbstkonzepts

In früheren Forschungsarbeiten wurde das *Selbstkonzept* als ein stabiles und generalisiertes Bild einer Person von sich selbst betrachtet. Dagegen wird heutzutage von einem facettenreichen und dynamischen Selbstkonzept gesprochen (Rudolph, Schröder-Abé &

Schütz, 2017). Eggert, Reichenbach und Bode (2014, S. 14) weisen darauf hin, dass „es bisher keine einheitlich akzeptierte Definition des Konstruktes Selbstkonzept gibt“. Daher werden im Folgenden verschiedene Definitionen von diesem vorgestellt.

Eine Möglichkeit der Definition des Selbstkonzepts ist es, das Selbstbild oder Selbstkonzept als ein relativ beständiges, jedoch wandelbares System von Erwartungen, Einschätzungen, Überzeugungen, Emotionen und Vorstellungen darzustellen. Diese Faktoren beziehen sich auf die individuellen körperlichen, psychologischen und sozialen Verhaltensmerkmale einer Person, einschließlich der Fähigkeiten, dem äußeren Erscheinungsbild, der Interessen, Gefühle und Werte von dieser. Somit stellt das Selbstkonzept einen wesentlichen Bestandteil der Persönlichkeit dar und beeinflusst das kreative und spontane Handeln eines Menschen maßgeblich. Es entwickelt sich durch die Interaktion einer Person mit ihrer sozialen Umwelt, die Reaktionen und Erwartungen anderer Menschen an die eigene Person sowie durch die Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens und innere kognitive sowie körperlich-emotionale Prozesse (Brockhaus, Die Enzyklopädie, 2023).¹⁰ Folglich ist das Selbstkonzept eine kognitive Repräsentation des eigenen Selbst (Kuhlenkamp, 2022) und kann als das theoretische Konstrukt eines Menschen über sich selbst verstanden werden, das ihm als ein richtungsgebender Leitfaden für sein Verhalten dient (Majewski & Majewska, 2012).

Hingegen wird das *Selbstkonzept* in anderen Quellen folgendermaßen definiert: „Im Selbstkonzept finden wir sowohl die Summe individueller Einstellungen, Werthaltungen, und Handlungsziele als auch das individuelle Abbild der gemachten Erfahrungen im Umgang mit der Umwelt“ (Eggert, 1996; zit. n. Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S. 15). Durch die Verarbeitung dieser Erfahrungen, Erkenntnisse und Informationen, insbesondere der emotional bedeutsamen, entwickelt sich das Selbstkonzept und zeigt sich in der Fähigkeit, sich angemessen mit den Anforderungen des Lebens auseinandersetzen zu können (Möllers, 2015).

Des Weiteren bildet das Selbst durch die kognitiven und emotionalen Bewertungen und Urteile der Umwelt ein Fremdbild über sich. Dieses Fremdbild sowie das Selbstbild eines Menschen beeinflussen sich gegenseitig dauerhaft (Majewski & Majewska, 2012).

Der Mensch erfährt in Situationen, in denen er handelt, etwas über sich selbst und sein Selbstkonzept beeinflusst dieses Handeln, wodurch von einer wechselseitigen Beziehung zwischen dem Selbstkonzept und dem Handeln eines Menschen gesprochen werden kann. Außerdem zeigt sich in diesem Kontext die besondere Bedeutung der Körper- und Bewegungserfahrungen bei der Herausbildung des Selbstkonzepts in jungen Jahren (Möllers,

¹⁰ Zugriff am 08.09.2023 unter <https://brockhaus.de/ecs/enzy/results?search=selbstkonzept&category=article&audience=adult>

2015). Tausch und Tausch (1998, S. 57) schreiben dazu, dass das Selbstkonzept „[...] die zusammengefasste, konzentrierte, aber änderbare Summe der tausendfachen Erfahrungen eines Menschen mit sich selbst und über sich selbst: Wie er ist, wie er lebt, was er kann und was er nicht kann“ darstellt.

Dagegen fassen Fleckenstein, Jankuhn, Meiering und Scholz (2017, S. 50) zusammen: „Das Selbstkonzept beschreibt die Fähigkeit, die eigene Person physisch und psychisch mit Wissen und Können, mit Eigenschaften, Emotionen und Verhaltensweisen wahrzunehmen und in Bezug auf Anforderungen oder soziale Situationen einzuschätzen“. Demnach gehören die zuvor beschriebenen Komponenten zum Selbstkonzept, die sich überschneiden. Im Folgenden werden für eine leichtere Differenzierung und für ein besseres Verständnis die zwei bedeutsamsten dieser Komponenten beschrieben, das *Selbstbild* und der *Selbstwert*.

Sowohl das Selbstbild als auch das Selbstwertgefühl sind durch täglich eintreffende neue Informationen und Signale über die Stellung einer Person in der Welt und die verschiedenen Entwicklungsstände nicht konstant. Durch diese Variabilität verändert sich das Selbstkonzept im Leben eines Menschen und kann durch eigene oder fremde Unterstützung positiv beeinflusst und gefördert werden (Maewski & Majewska, 2012).

7.1.1 Definition des *Selbstbilds*

Für Maewski und Majewska, (2012, S. 144) ist das Selbstbild die „Vorstellung von sich selbst als anatomisches und soziales Wesen“. Demnach wird mit dem Begriff des *Selbstbilds* beschrieben, wie ein Mensch seine eigenen Handlungen ‚objektiv‘ einschätzt, was er über seine Fähigkeiten weiß und wie er diese darlegt (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014). Diese Vorstellung, die ein Mensch von sich selbst hat, ist jedoch sehr ungenau und unrealistisch, da sie größtenteils auf ehemalige Erfahrungen zurückzuführen ist (Gilovich et al., 2016, S. 67 ff.; zit. n. Garms-Homolova, 2021, S. 6).

7.1.2 Definition des *Selbstwertgefühls*

Dahingegen werden mit dem Begriff des *Selbstwertgefühls* die emotionale Bewertung, Einschätzung und das Gefühl für die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen direkt nach der Ausführung einer Handlung beschrieben (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014). Damit kann das Selbstwertgefühl als die affektive Bewertung des Selbstbilds verstanden werden (Majewski & Majewska, 2012). Erst ab einem Alter von acht Jahren bildet sich nach Harter (2012) ein generelles bewusstes Selbstwertgefühl aus. Ein hohes Selbstwertgefühl wirkt sich positiv auf das Befinden aus. So fühlen sich Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl im Allgemeinen gut und hoffnungsvoll, während sich jene mit einem geringeren

Selbstwert tendenziell unglücklich, wertlos und hoffnungslos fühlen (Harter, 2012; zit. n. Siegler, Saffran, Gershoff, & Eisenberg, 2021, S. 468). Hierbei hebt Garms-Homolova, (2021, S. 6) hervor, dass das Selbstwertgefühl für sie „eine positive oder negative Gesamtbewertung des eigenen Selbst durch das Individuum“ darstellt. In verschiedenen Studien aus 48 Ländern wird gezeigt, dass das Selbstwertgefühl von männlichen Personen im Allgemeinen lebenslang höher als das von weiblichen Personen ist (Bleidorn et al., 2016, S. 396-410; Orth & Robins, 2014, S. 381-387; zit. n. Siegler, Saffran, Gershoff, & Eisenberg, 2021, S. 468).

7.2 Definition der *Identität*

Grundlegend lässt sich feststellen, dass eine Differenzierung zwischen den Begriffen *Selbst* und *Identität* schwierig und kaum umfassend möglich ist (Garms-Homolova, 2021). Dennoch kann die *Identität* als eine Beschreibung des Selbst betrachtet werden (Siegler, Saffran, Gershoff, & Eisenberg, 2021).

Folglich werden mit einem stabilen und sicheren Selbstkonzept die Komponenten für die Identität einer Person bereitgestellt und das Selbstkonzept bildet die Basis für die Vorstellung einer sozialen Identität. Über die Jahre wird die Identität einer Person durch ihre Sprachmelodie, Mimik, Gestik sowie Motorik wahrnehmbar (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014). Für Zimmer (2022) steht bei dem Thema der Identität immer die Frage ‚Wer bin ich?‘ im Vordergrund (S. 51). Für Eggert, Reichenbach und Bode (2014) kann diese Frage mit der Gesamtheit aller Merkmale wie den Werten, Fähigkeiten, Zielen, Motiven, Wünschen, Rollenerwartungen, dem physischen Auftreten und den sozialen Auffassungen über die eigene Person, derer sich ein Mensch selbst bewusst ist, beantwortet werden.

7.3 Elemente des Selbstkonzepts

Wie in den vorherigen Abschnitten beschrieben, besteht das Selbstkonzept aus verschiedenen Komponenten. So lassen sich im *kindzentrierten Ansatz nach Zimmer* zwei Hauptbestandteile des Selbstkonzepts identifizieren, der kognitive und der emotionale Anteil. Für sie bildet sich das Selbstkonzept aus dem *kognitiv-orientierten Selbstbild* heraus, das das Wissen einer Person über sich selbst und die neutral beschreibbaren Merkmale der Persönlichkeit wie Aussehen, Stärken etc. enthält, sowie dem *emotional, affektiv-orientierten Selbstwertgefühl*, das die Bewertung der eigenen Person und die Zufriedenheit mit den eigenen Fähigkeiten umfasst (Zimmer, 2022). Dabei weist Zimmer (2022, S. 53) ausdrücklich darauf hin, dass es sich bei der Struktur des Selbstkonzepts um keine „rein kognitive Leistung“ handelt, sondern diese immer durch „emotionale Wahrnehmungen und soziale Erfahrungen“ mitgestaltet wird.



Abbildung 5: Aufbau des Selbstkonzepts (mod. n. Zimmer, 2022, S. 5).

Die Zufriedenheit mit den eigenen Fähigkeiten lässt sich nicht auf einen Bereich beschränken, da Selbstkonzepte durch generalisierte Überzeugungen geprägt werden und es so um eine allgemeine Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten geht. Diese Einschätzungen haben sich durch bestimmte Erfahrungen und Situationen herausgebildet und müssen für eine Person subjektiv bedeutsam sein, um die Entwicklung des Selbstkonzepts zu beeinflussen (Zimmer, 2022). Diese subjektive Bedeutsamkeit entsteht durch die Bewertung, Interpretation und Verarbeitung aller auf eine Person eintreffenden Informationen und der damit verbundenen Bewertung der eigenen Leistungen und Handlungen. Diese Bewertungen müssen dabei nicht mit der objektiven Realität übereinstimmen (Zimmer, 2022).

Ebenso stellt die Selbstwirksamkeit einen Aspekt des Selbstkonzepts dar. Mit dieser wird die Überzeugung eines Menschen beschrieben, gewisse Anforderungen und Aufgaben auch unter erschwerten Bedingungen erfolgreich und aus eigener Kraft bewältigen zu können (Kunter & Pohlmann, 2015). Dieses Selbstwirksamkeitskonzept geht auf Bandura (1984) zurück, der es auf die Basis der sozialkognitiven Lerntheorie stützt (Bandura, 1984; zit. n. Zimmer, 2022; Kunter & Pohlmann, 2015). Insbesondere durch das Bewegungserleben erfahren Kinder eine Wirkung durch ihr Handeln. In Spiel- und Bewegungssituationen spüren sie, dass sie der Auslöser für ein Ergebnis sind und setzen dieses zu ihrem eigenen Können in Relation. So entwickelt sich das *Konzept eigener Fähigkeiten*, die Basis für das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Selbst (Zimmer, 2022). Aus der subjektiven Überzeugung, etwas bewirken und verändern zu können und sich sicher zu fühlen, entwickelt sich die *Kontrollüberzeugung*, also die Auffassung, eine entsprechende Situation kontrollieren und durch eigenes Verhalten und Tätigkeiten die soziale und substanzielle Umwelt mitzugestalten zu können. Diese ist eng mit der Selbstwirksamkeit verbunden, was letztere wiederum zu einem der bedeutendsten Bestandteile des Selbstkonzepts macht (Zimmer, 2022). Daraus folgt, dass eine positive Selbstwirksamkeitsüberzeugung für einen Erfolg

entscheidender sein kann als die objektiven Leistungsvoraussetzungen einer Person (Zimmer, 2022).

Im Gegensatz dazu besteht das Selbstkonzept für Eggert, Reichenbach und Bode (2014) aus fünf Elementen, der *Selbsteinschätzung*, dem *Fähigkeitskonzept*, dem *Körperkonzept*, dem *Selbstbild* und der *Selbstbewertung*.

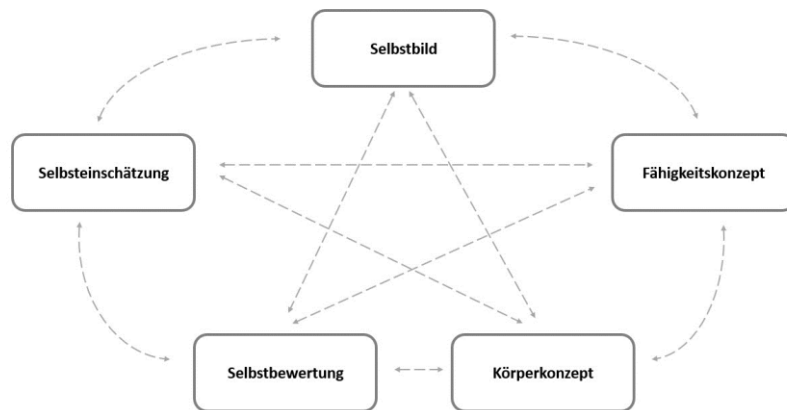


Abbildung 6: Die wichtigsten Elemente des Selbstkonzepts (mod. n. Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S. 29).

Diese Elemente des Selbstkonzepts lassen sich als ein dynamisches, sich wandelndes und vernetztes System beschreiben und werden weiterhin in Subsysteme unterteilt. So wird die Selbsteinschätzung durch die Subsysteme des Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühls und der Selbstwertschätzung beeinflusst, das Körperkonzept wird durch das Körperschema und Körpergefühl geprägt und beim Fähigkeitskonzept wird zwischen Wahrnehmung, Kenntnis und Bewertung unterschieden (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S. 29 ff.).

Shavelson, Hubner und Stanton (1976) gliedern ihr hierarchisch aufgebautes Selbstkonzeptmodell in das *generelle Selbstkonzept*, das in ein *akademisches* und ein *nicht-akademisches Selbstkonzept* untergliedert ist. Das *nicht-akademische Selbstkonzept* wird wiederum in die Unterkategorien des *sozialen*, *emotionalen* und *körperlichen Selbstkonzepts* unterteilt, das *akademische Selbstkonzept* beinhaltet schulische Aspekte. Weiterhin unterscheiden sie zwischen dem *Self Concept* und dem *Inferred-Self-Concept*. Das *Self Concept* bildet sich nach Shavelson, Hubner und Stanton (1976) aus persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen, die sowohl physischen als auch symbolischen Ursprungs sein können. Dagegen basiert das *Inferred-self-Concept* auf den Zuschreibungen durch andere Personen. Shavelson, Hubner und Stanton (1976) legen in ihrer Arbeit den Fokus auf das *Self Concept* und beschreiben sieben Attribute, die für die Erläuterung von diesem für sie von Bedeutung sind (*organisiert, facettenreich, hierarchisch, beständig, entwicklungsorientiert, bewertend und differenziert*).

In seinem *Entwurf einer Integrativen Persönlichkeitstheorie* befasst sich Eppstein (1993) mit der *Selbsttheorie*. In dieser Theorie wird das Selbstkonzept als eine Theorie über das Selbst betrachtet. Hierbei weist Epstein (1993, S. 16) auf eine Wechselwirkung von den Subtheorien des Selbst und der Umwelt hin: „Die Theorie eines Individuums von der Wirklichkeit umfasst Subtheorien über die eigene Person (eine Selbsttheorie), über die Außenwelt (eine Umwelttheorie) und über die Wechselwirkung zwischen beiden Subtheorien“. Durch die Verbindung, Ausdifferenzierung und Organisation von positiven und negativen Erfahrungen konstruiert sich ein Mensch ein *Konstruktssystem* und schafft sich eine eigene Theorie der Wirklichkeit, um das Leben für sich sinnvoll und geordnet zu erleben. Aus diesem Konstruktssystem geht die Selbsttheorie hervor. Da der Mensch nach positiven Erfahrungen strebt, muss er dieses konzeptuelle System entwickeln, in dem er einen ständigen Ausgleich zwischen Lust- und Unlust herstellt (Epstein, 1993, S. 15 f.). Nach Eppstein besteht die Selbsttheorie aus hierarchisch angeordneten *höheren und niedrigeren Postulaten*. Annahmen der unteren Stufe entstehen aus direkten Erfahrungen und haben bei einer Wiederlegung keine Konsequenzen für die Selbsttheorie, während sich die Annahmen der höheren Stufen aus Generalisierungen herausbilden und klare Konsequenzen durch die hierarchische Ordnung aufweisen (Epstein, 1993). Mit der Selbsttheorie, wie sie von Eppstein beschrieben wird, können Erfahrungsdetails assimiliert werden, um eine positive Lust-Unlust-Balance und angemessene Selbstwertschätzung aufrechtzuerhalten (Epstein, 1993).

Nach der Persönlichkeitstheorie von Filipp (1984) entwickelt sich das Selbstkonzept durch die Informationsverarbeitung und Erfahrungen auf der Grundlage des individuellen Verständnisses einer Person von der Welt. So kann der Mensch als ein „Konstrukteur seines Wissens und aktiver Gestalter und Planer seiner Handlungen“ betrachtet werden (Filipp, 1984; zit. n. Fischer, 2009, S. 79). Durch diesen Prozess erlangt der Mensch Wissen über die eigene Person (Fischer, 2009).

Anhand der in diesem Kapitel beschriebenen Überlegungen und Gedanken wird deutlich, dass das Selbstkonzepts ein sehr komplexes Thema ist und dadurch von verschiedenen Autor*innen unterschiedlich definiert, gedeutet und eingeschätzt wird. Diese Vielfalt zeigt sich in einer Pilotstudie von Ruploh, Martzy, Bischoff, Matschulat und Zimmer (2013, S. 180 ff.), in der fünf theoretische Modelle zum Selbstkonzept miteinander verglichen wurden. Dabei kamen sie zu der einheitlichen Auffassung, dass „viele positive Einzelerfahrungen zu einem positiveren Selbstkonzept führen“. Dies hebt noch einmal die Bedeutung der psychomotorischen Förderung für eine positive Veränderung des Selbstkonzepts hervor.

7.4 Selbstkonzept und Körperwahrnehmung

Körper- und Bewegungserfahrungen nehmen im Kontext der Identitätsentwicklung eine zentrale Funktion ein und sind grundlegend an der Entwicklung des Selbstkonzepts beteiligt (Zimmer, 2022). Dadurch wird die Bedeutung des Körpers als Experimentierfeld für sensorische und körperliche Erfahrungen verdeutlicht (Zimmer, 2004). Dies unterstreicht die vielfältigen Wege, auf denen Kinder verschiedene Informationsquellen nutzen, um ein Bild von sich zu erhalten und auf dieser Grundlage ihr Selbstkonzept weiterzuentwickeln. Zu diesen Quellen zählen die Sinnessysteme, Erfahrungen durch eigenes Verhalten und das Erleben von Selbstwirksamkeit. Zudem ziehen sie Vergleiche mit Mitmenschen heran und ordnen sich Eigenschaften durch den Abgleich mit Gleichaltrigen zu (Zimmer, 2022), indem sie die eigene Bewertung an den Maßstäben ihrer Mitmenschen orientieren (Möllers, 2015).

Ferner stellt die Entwicklung des *Körperselbst* durch sensorische Erfahrungen in den ersten Lebenswochen die erste Entwicklungsstufe des Selbst dar. In dieser Entwicklungsstufe nimmt das Kind seinen Körper, seine Stimme, seine Lage im Raum und die eigenen Körpergrenzen wahr, differenziert zwischen Umwelt und sich selbst und nutzt den Körper als Bindeglied zwischen diesen beiden Polen (Zimmer, 2004). Diese Körperwahrnehmung ermöglicht es dem Kind, eine Schutzzone zu schaffen und Reize aus dem Inneren von denen aus der Umwelt zu unterscheiden (Fischer, 2009). Dementsprechend ist das Körperselbst ein grundlegendes Teilkonzept des Selbstkonzepts und trägt dazu bei, die persönliche Identität aufzubauen (Fischer, 2009).

In der mittleren Kindheit entwickeln Kinder die Fähigkeit, ihre Psyche zu erkennen und Körpererfahrungen in ihre komplexe kognitiv-emotionale Persönlichkeitsstruktur zu integrieren. Der Körper dient dabei lebenslang als Schnittstelle zwischen dem Menschen und der Umwelt, liefert Informationen zur subjektiven Erlebniswelt und unterstützt somit den Aufbau des Selbstkonzepts (Fischer, 2009). Das Körperselbst wird auch als *Körperbild* oder *Körperimago* bezeichnet und enthält alle Empfindungen, die den Körper betreffen. Neben den kulturellen, entwicklungsgeschichtlichen, individuellen und sozialen Erfahrungen umfasst es die subjektive Auffassung des eigenen Körpers und bildet somit die Identität eines Menschen (Majewski & Majewska, 2012). Durch unmittelbare Erfahrungen und die Bewertung des eigenen Körpers entsteht ein Selbstbild, das sowohl von kognitiven als auch von affektiv-emotionalen Faktoren beeinflusst wird (Fischer, 2009). Im Folgenden werden Aspekte genannt, die nach Majewski und Majewska (2012) einen Einfluss auf das Körperbild haben. So sind neben den sensomotorischen und geistigen Funktionen, die emotionale und kommunikative Entwicklung sowie die soziale Anpassung für das Körperbild von bedeutender

Relevanz. Demnach lässt sich das Körperbild als ein ‚emotionales Selbstbewertungssystem‘ beschreiben, das aus vielfältigen Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen resultiert (Fischer, 2009, S. 85).

In diesem Zusammenhang weisen Eggert, Reichenbach und Bode (2014) darauf hin, dass das Selbstkonzept durch Beobachtungen der Motorik, Gespräche, die Gestik, die Mimik und die Kommunikation, Kooperation sowie Interaktion mit Anderen und nicht über generelle direkte Beobachtungen ganzheitlich erfasst werden kann.

7.5 Der Einfluss des Selbstkonzepts auf die Entwicklung

Neben dem Verhalten eines Kindes beeinflusst das Selbstkonzept auch dessen Entwicklung. So ist die Auffassung der eigenen Person davon abhängig, wie sich ein Kind selbst bewertet, wahrnimmt und welche Merkmale es sich selbst zuordnet. Dabei richten sich das Verhalten und die Handlungsfähigkeit des Kindes nach dieser individuellen Einschätzung (Zimmer, 2022).

Jede Information, die ein Mensch über sich selbst erhält, wird von diesem subjektiv bewertet und interpretiert, auch wenn sie diesem in der Realität objektiv anders zugeordnet wird. So muss die persönliche Einschätzung nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen, denn sie stellt nach Zimmer (2022, S. 56) vielmehr eine „Bewertung der eigenen Handlungen und Leistungen“ dar.

Unter diesem Gesichtspunkt kann die Beurteilung der eigenen Fähigkeiten und des eigenen Könnens zu einer ‚sich selbst erfüllenden Prophezeiung‘ werden. Insbesondere bei Kindern spielen die motorische Geschicklichkeit und Leistung eine bedeutende Rolle, sodass körperlich schwächere Kinder in diesem Bereich ein Gefühl der Unterlegenheit entwickeln. Außerdem erfahren sie Unsicherheit oder Angst, was sich wiederum negativ auf das Selbstkonzept von ihnen auswirkt (Zimmer, 2022). Diese Art der Misserfolge wirken sich ebenso auf den sozialen Status und die Position eines Kindes in der sozialen Gruppe aus. Macht ein Kind die Erfahrung, dass auch sein soziales Umfeld an seinen Fähigkeiten zweifelt und kein Vertrauen in diese hat, wird es seine Fähigkeiten geringer einschätzen, als sie es tatsächlich sind (Zimmer, 2004, 2022). Während einige der Kinder mit einem negativen Selbstkonzept mit Rückzug und Resignation reagieren und sich auffällig stark anpassen, werden andere körperlich aggressiv und auffällig, um das eigene Gefühl der Minderwertigkeit und körperlichen Unterlegenheit zu überspielen (Zimmer, 2004, 2022). Weiterhin erläutert Zimmer (2022) die *Generalisierung der eigenen Wahrnehmung*. So kann es dazu kommen, dass eine Person in verschiedenen Zusammenhängen, wie im Sport oder im alltäglichen Leben, ein negatives Gefühl oder ein Misserfolg erlebt und sich draus eine generelle negative Verfassung entwickelt. Dabei wird über Fähigkeitsbereiche hinweg generalisiert und

aus einer „situativen Fähigkeitswahrnehmung kann sich so ein globales Selbstkonzept entwickeln“ (Zimmer, 2022, S. 58). Hierbei wird deutlich, wie stark das Selbstkonzept einer Person das Verhalten dieser beeinflusst. Die Handlungsfähigkeit, die Auseinandersetzung, der Umgang mit unbekannten Situationen und Herausforderungen, die Zufriedenheit mit sich selbst und die Motivation werden davon beeinflusst, wie eine Person sich selbst wahrnimmt und bewertet (Zimmer, 2004, 2022). Demnach fühlen sich Kinder mit einem negativen Selbstkonzept bei unbekannten Situationen und Anforderungen überfordert, nehmen diese als bedrohlich wahr und geben schnell auf. Außerdem ist die Frustrationstoleranz oft grundlegend geringer und auf Kritik reagieren sie sensibel und unangebracht (Zimmer, 2022).

In diesem Kontext zeigt sich die motivationale Ebene des Selbstkonzepts. Denn umso besser die eigenen Kompetenzen eingeschätzt werden, umso höher ist auch die Überzeugung, schwierige Situationen bewältigen und Einfluss auf diese nehmen zu können (Zimmer, 2022). Des Weiteren führen Kinder mit einem negativen Selbstkonzept Misserfolge auf ihre fehlende Kompetenz zurück und sehen Erfolge als Zufall an. Dahingegen nehmen Kinder mit einem positiven Selbstkonzept einen Erfolg als die Bestätigung ihrer Bemühungen und Leistungen wahr und bewerten einen Misserfolg als unbedeutend sowie zufällig. Damit ist auch die Erfolgserwartung verbunden, die bei Kindern mit einem negativen Selbstkonzept geringer als bei Kindern mit einem positiven Selbstkonzept ausgeprägt ist. Dabei ergibt sich die Problematik, dass Kindern mit einem negativen Selbstkonzept oft auch von ihrer Umwelt weniger zugetraut wird (Zimmer, 2004, S. 32 f., 2022, S. 59). Durch das Umfeld und dessen Bewertungen und Beurteilungen kann es dazu kommen, dass Kinder die Wertvorstellungen und Haltungen von diesem übernehmen, ihre eigenen Vorstellungen übergehen und ihre Selbstbewertung nach diesen ‚fremden‘ Maßstäben durchführen (Zimmer, 2004, 2022).

Wie stark das Selbstbewusstsein, die Zuversicht und die Leistungsbereitschaft einer Person von der persönlichen Einschätzung und dem Selbstbild bestimmt werden, wird beispielsweise am folgenden Zitat von Kindern mit einem negativen Selbstkonzept deutlich: „Was soll ich schreiben (meine Stärken)? Gibt es bei mir nicht“ (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S.11). Schließlich wird deutlich, wie sehr der Umgang und das Erleben der Bewertungen und Erwartungen des Umfelds das Selbstkonzept eines Kindes beeinflussen. Dieses wirkt sich auf das Verhalten sowie die Tätigkeiten und Handlungen maßgeblich aus.

7.6 Aufgaben des Selbstkonzepts

Im Folgenden werden die Ziele und Aufgaben des Selbstkonzepts aufgezeigt. So dient das Selbstkonzept grundlegend als Orientierungs- und Strukturierungshilfe. Es ermöglicht einer Person, verschiedene Informationen und neue Erfahrungen zu verarbeiten, einzuordnen

und zu integrieren, eigenes Verhalten zu erklären und demzufolge über eine bestimmte Kontrolle über sich selbst und die Umwelt zu verfügen (Mrazek, 1991; zit. n. Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S. 26). Zu diesem Aspekt äußert sich Epstein (1979) wie folgt: „Würden wir unsere Erfahrungen nicht verknüpfen, ordnen und zu einer naiven Theorie integrieren, blieben unsere Erfahrungen chaotisch und aussagenlos [...] denn sie ist die Grundlage dafür, dass das Leben weitgehend sinnvoll gesteuert werden kann“ (Epstein, 1979; zit. n. Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S. 26).

Das Ziel des Selbstkonzepts ist es, einem Menschen ein positives Selbstwertgefühl zu erhalten, indem mit diesem ein Rahmen vorgegeben wird, in dem Erfahrungen und Informationen verarbeitet, interpretiert und bewertet werden können (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014). Außerdem wird einem Menschen durch ein ausgeprägtes Selbstkonzept das rechtzeitige Empfinden von Kontrollverlust ermöglicht und somit ein Gefühl der Stabilität und Sicherheit vermittelt (Paulus, 1991, S. 95; zit. n. Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S. 26). Ergänzend beeinflusst das Selbstkonzept das Verhalten und Handeln eines Menschen, was sich auf dessen Motivation und Kontaktaufnahme mit der physischen und sozialen Umwelt in Hinblick auf eine erfolgs- bzw. misserfolgsorientierte oder lustvolle bzw. lustlose Einstellung auswirkt (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014). Ist sich ein Mensch über sein eigenes Selbst bewusst, so hat dieser das Verlangen nach positiver Beachtung, Wertschätzung, Respekt und Liebe. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse ist diesem nicht selbstständig möglich, wodurch nach Rogers (1991) die Interaktion mit der Umwelt von besonderer Bedeutung für die Entwicklung des Selbstkonzepts ist. Durch dieses positive Erfahren von Beachtung wird deutlich, dass das Selbstkonzept neben dem Einfluss auf das Verhalten auch Einfluss auf das Erleben eines Menschen hat (Rogers, 1991, S. 50; zit. n. Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S. 20). Eine gemachte Erfahrung wird in das Selbstkonzept integriert, wenn sie mit dem Selbstbild übereinstimmt. Ist diese jedoch für das Selbstkonzept irrelevant, wird sie ignoriert oder kann bei einer Gefährdung des Selbstkonzepts zu einem Abwehrverhalten in Form einer Wahrnehmungsverleugnung oder -verzerrung führen, indem Erfahrungen anders symbolisiert werden als sie wirklich erlebt wurden und somit mit einem veränderten Sinn in das Selbstkonzept aufgenommen werden (Rogers, 1991, S. 29 ff.; zit. n. Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S. 20 f.). Das Leben eines Menschen ist geprägt von kontinuierlichen Erfahrungen und dem Erhalt neuer Informationen aus verschiedenen Quellen über sich selbst. Diese fortlaufenden Erlebnisse und Informationen werden wahrgenommen und verarbeitet, sodass der Mensch aus diesen Erfahrungen sein Selbstkonzept konstruiert. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass die Entwicklung des Selbstkonzepts ein lebenslanger Prozess ist, der nicht abgeschlossen wird (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014).

8 Einführung in die Thematik der Hochsensibilität

Wir Hochsensiblen sind ein Gesamtpaket. Unsere Sensibilität bedeutet auch, dass wir vorsichtig sind und mehr Zeit allein brauchen. Weil Menschen ohne diese Eigenschaft (also die Mehrheit) das nicht versteht, sieht sie uns als ängstlich, schüchtern, schwach, oder – das Schlimmste von allen – ungesellig. Aus Angst vor diesen Stempeln versuchen wir, wie die Anderen zu sein. Doch das führt nur dazu, dass wir noch überforderter und gestresster sind. Und dann bekommen wir noch einen Stempel: Wir seien neurotisch oder verrückt ... erst sagen es die Anderen, und dann glauben wir es vielleicht selbst. (Elaine N. Aron, o. J.)¹¹

In diesem Kapitel erfolgt eine Annäherung an das Thema der HS (Hochsensibilität) mit dem Ziel, ein Verständnis für die Thematik der HS zu erhalten, die Erscheinungsformen und Persönlichkeitsmerkmale von dieser zu erläutern, die Entstehung von dieser zu erfassen und einen kurzen Überblick über die Feststellung dieses Persönlichkeitsmerkmal zu geben. Zur Vereinfachung wird im folgenden Kapitel generell von HSP gesprochen. Dabei werden jedoch auch Personen in der Altersgruppe der mittleren Kindheit miteingeschlossen, da die Merkmale der Entstehung der HS und die Eigenschaften von dieser sich auch in dieser Altersgruppe feststellen lassen.

Die amerikanische Psychologin und Psychotherapeutin Elaine Aron, die selbst hochsensibel sowie Mutter eines HSK ist und als Pionierin auf dem Gebiet der HS gilt (Aron, 2014; Aron, 2017), prägte vor etwa 25 Jahren gemeinsam mit Arthur Aron das Konzept der HS mit dem Begriff der *Sensory-processing-sensitivity* (Aron & Aron, 1997).

HS kann als ein Persönlichkeitsmerkmal angesehen werden, das in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat (Aron, 1996). Nach Aron und Aron (1997) verfügen HSP über eine besonders hohe sensorische Verarbeitungssensitivität. Daher verarbeiten sie sensorische Informationen intensiver und weisen eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Umweltreizen auf (1997). So reagieren HSP etwa sensibler auf die Luftqualität (Gerüche, Dämpfe, Staub, etc.) oder nehmen visuelle und auditive Eindrücke und Reize intensiver wahr. Auch die taktile Wahrnehmung kann bei diesen Menschen empfindlicher sein, sodass Temperaturen differenzierter wahrgenommen und Druck sowie Reibung auf dem Körper bewusster registriert werden (Parlow, 2015).

Demnach verfügen HSP über eine intensivere Reizwahrnehmung und -verarbeitung. Dies hat häufig eine höhere Reaktivität und ein intensiveres Empfinden von Empathie als Konsequenz (Aron, 1996). Durch die intensivere Wahrnehmung von internen sowie externen

¹¹ Zugriff am 10. November 2023 unter <https://www.maikzosso.ch/walk-talk-fuer-sensibelchen/>

Reizen und Informationen kann es schnell zu einer Überreizung bei diesen Personen kommen (Aron & Aron 1997; Konrad, 2020). In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich darüber bewusst zu sein, dass HS keine Krankheit, sondern ein angeborenes Persönlichkeits- oder Wesensmerkmal darstellt. Daher ist es auch nicht möglich, HSP zu desensibilisieren (Rühle & Maxeiner, 2015; Aron, 2014; Greven et al., 2019).

Der Autor Parlow (2015, S. 115) beschreibt in diesem Zusammenhang das hochsensible Nervensystem als ein ‚Präzisionswerkzeug‘. Die Wahrnehmung, Verarbeitung und der kreative Output von HSP sind nach ihm sehr leistungsfähig, wurden aber „leider [...] ohne wurde Gebrauchsanweisung geliefert“.

Daher kann davon ausgegangen werden, dass die Kombination aus dieser Reizfilterschwäche und einem besonders sensiblen Nervensystem dazu führt, dass HSP viel intensiver wahrnehmen und mit ihrem Körper alle Informationen genau erfassen, um deren Umwelt zu verstehen.

Dabei ist zu bedenken, dass diese gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit nicht auf den Eigenschaften der Sinnesorgane beruht, sondern vielmehr eine neurokognitive Strategie dieser Personen darstellt, mit der das Gehirn Informationen intensiver verarbeitet (Aron, 2014, Aron, 2017). So weisen HSP schnellere Reflexe als Personen ohne dieses Persönlichkeitsmerkmal auf und verfügen über ein reaktiveres Immunsystem. Dabei werden bei HSP das genaue Erfassen und Verstehen von Ereignissen mit deren Körper forciert (Aron, 2017).

HSK neigen dazu, sorgfältiger nachzudenken, bevor sie handeln und zeichnen sich durch Mitgefühl, Klugheit, Umsicht, Gewissenhaftigkeit und Sensibilität aus (Aron, 2017). In ihrem Buch „Hochsensible Menschen in der Psychotherapie“ hebt Aron (2014) hervor, dass HS nicht mit Introversion, Neurotizismus oder Schüchternheit gleichzusetzen ist.

Eine Reihe von sieben Studien ergab, dass HS und soziale Introvertiertheit sowie Emotionalität zwar gewisse Ähnlichkeiten aufweisen, aber nicht identisch sind. Als weiteres Ergebnis dieser Studien wurden zwei verschiedene Gruppen von HSP identifiziert. Dabei wies eine kleine Gruppe dieser HSP mit einer schwierigen Kindheit vermehrt eine negative Emotionalität und introvertierte, schüchterne sowie gehemmte Verhaltensweisen auf. Im Gegensatz dazu gab es bei der größeren Teilgruppe dieser HSP, abgesehen von der HS, keine Unterschiede zu den Personen ohne dieses Persönlichkeitsmerkmal (Aron & Aron, 1997). Obwohl 70 % aller HSP introvertiert und stark auf ihr Innenleben fokussiert sind, ist Introversion nicht mit HS gleichzusetzen. Denn 30 % aller Hochsensiblen sind extrovertiert (Aron, 2022; Aron, 2014). Somit kann HS nicht allein als eine Kombination von negativer Emotionalität und sozialer Introvertiertheit verstanden werden (Aron & Aron, 1997).

Während in früheren Studien ein Bevölkerungsanteil von unter 20 % als hochsensibel identifiziert wurde (Aron & Aron, 1997), liegt der Anteil der HSP in der Bevölkerung in aktuelleren Studien heute zwischen 20 und 30 % (Aron & Aron, 1997; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018, Roemer, 2021). Trotz des hohen prozentualen Anteils von HSP in der Bevölkerung, sind das Wissen sowie die empirische Datenlage zur HS verhältnismäßig gering (Konrad, 2020).

Grundsätzlich kann festgestellt werden, dass Männer und Frauen in einer gleichen Häufigkeit hochsensibel geboren werden. Jedoch versuchen Männer häufiger, diese Eigenschaft zu verstecken (Aron, 2014). Hinzukommt, dass viele HSP eine erhöhte Verletzlichkeit aufweisen, was wiederum das Risiko für die Entwicklung von psychischen und physischen Gesundheitsproblemen wie Depressionen, Angststörungen, soziale Phobien sowie körperliche Symptome und Erkrankungen erhöht, wenn sie stressigen Lebensereignissen ausgesetzt sind. Zudem lässt sich mit zahlreichen Studien belegen, dass bestimmte Faktoren wie die Gene und neurologische oder umweltbedingte Faktoren, wie in Abbildung 14 dargestellt wird, einen Menschen verletzlich machen und dessen Sensibilität beeinflussen. Ebenso zeigt sich in diesen Studien ein Zusammenhang von Stress und HS (Greven, 2022; Rühle & Maxeiner, 2015).¹²

Daher steigert das Merkmal der HS in Kombination mit negativen Umwelteinflüssen, vor allem beim Vorliegen einer schwierigen Kindheit, das Risiko einer Person für psychische und physische Beschwerden (Greven et al., 2019). Im Vergleich dazu zeigt sich, dass HSP mit einer positiven Kindheit keine höhere Vulnerabilität für psychischen Belastungen aufweisen (Aron, Aron & Davies, 2005; Liss, Timmel, Baxley & Killingsworth, 2005).

Des Weiteren weisen verschiedene Belege darauf hin, dass HSK in einem besonderen Maß von einer glücklichen Kindheit profitieren können (Belsky & Pluess, 2009a; Boyce & Ellis, 2005). In weiteren Studien wird gezeigt, dass HSK und hochsensible Jugendliche stark von sozial-emotionalen Interventionen profitieren können. Diese bieten im Hinblick auf die Reduzierung psychischer Belastungen ein präventives Potential (Nocentini, Menesini & Pluess, 2018; Pluess & Boniwell, 2015).

So könnte insbesondere im Bereich der Psychomotorik an verschiedenen Aspekten angesetzt werden, um eine unterstützende Intervention für diese Kinder zu entwickeln und umzusetzen.

¹² Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

8.1 Individuelle Sensibilitätsvarianz

Wie im vorherigen Abschnitt beschrieben wurde, umfasst das Merkmal der HS die grundlegenden Vorgänge der menschlichen Wahrnehmung und der individuellen Verarbeitung von Reizen und Umwelteinflüssen. So werden in diesem Zusammenhang interindividuelle Unterschiede untersucht und das Thema findet in verschiedenen wissenschaftlichen Fachbereichen und Theorien Beachtung. Da die Sensibilität eine natürliche und angeborene Funktionsweise des Nervensystems ist, manifestiert sie sich im Gesamtverhalten eines Menschen und beschränkt sich nicht nur auf einen Lebensbereich (Aron, 2014). Um eine kurze Übersicht zu geben, werden im Folgenden einige der an der Sensibilitätsvarianz involvierten Aspekte genannt und graphisch dargestellt. In der folgenden Abbildung werden die Komplexität der interindividuellen Unterschiede in der Sensibilität sowie die verschiedenen Theorien, wissenschaftlichen Fachbereiche und Konzepte dargestellt, die sich auf die HS beziehen (Greven, 2022).¹³

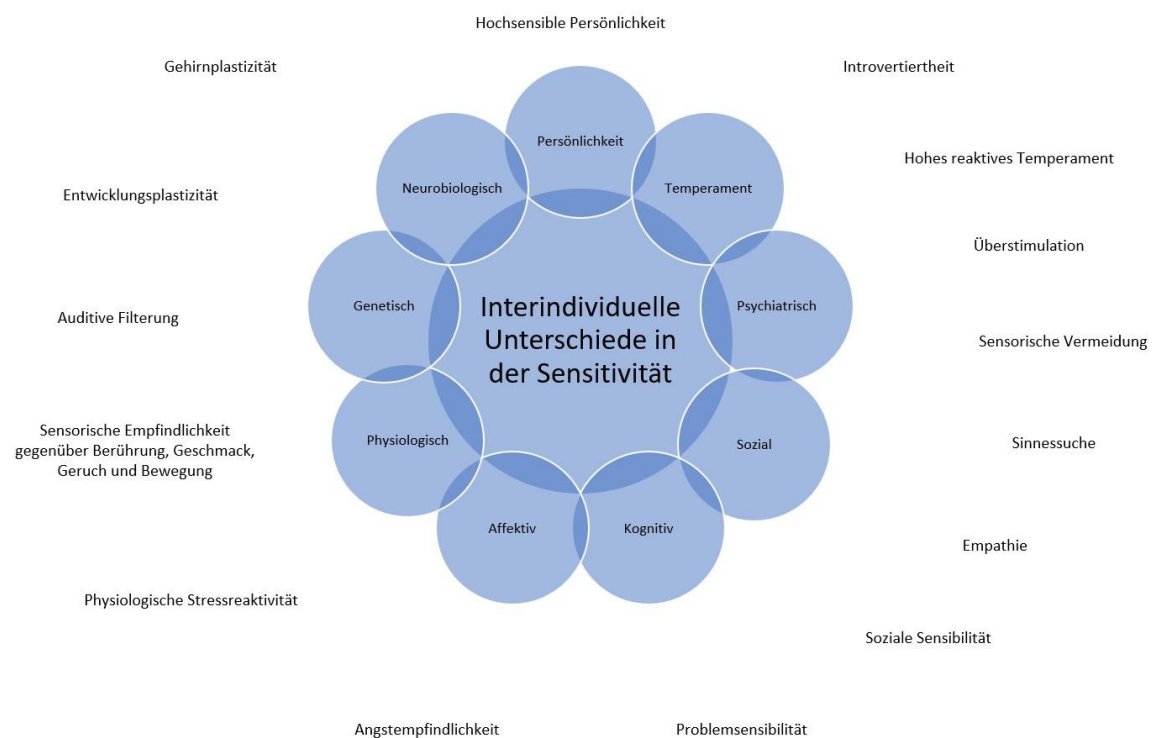


Abbildung 7: Unterschiede in der Sensibilität (mod. n. Greven, 2022, S. 9).¹⁴

8.2 Merkmale von Hochsensibilität

Das Merkmal der HS wird, wie zuvor erwähnt, als ein Persönlichkeits- oder Wesensmerkmal oder Temperament beschrieben. Sie zeichnet sich durch vier Hauptmerkmale aus, die

¹³ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

¹⁴ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

folgend erläutert werden. HSP weisen eine erhöhte emotionale sowie physiologische Reaktivität und Empathie auf, verarbeiten sensorische Informationen intensiver und sind gegenüber subtilen Umweltreizen sensorisch empfindlicher, was zu einer erhöhten Anfälligkeit für Überreizung oder Überstimulation führen kann (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012; Aron, 2014; Homberg, Schubert, Asan & Aron, 2016; Greven et al., 2019; Greven, 2022).¹⁵

8.2.1 Emotionale Reaktivität und Empathie

Durch ihre Informationswahrnehmung auf einer tieferen Ebene reagieren HSP auf Ereignisse deutlich emotionaler. Mit dem Begriff der *emotionalen Reaktivität* wird beschrieben, dass HSP sowohl die eigenen Gefühle sowie die Emotionen ihrer Mitmenschen stärker wahrnehmen und dementsprechend auf diese reagieren (Aron, 2014). So nehmen sie neben ihren eigenen Gedanken, Meinungen und Gefühlen auch die Stimmungen ihrer Mitmenschen wahr, haben stärkere negative wie positive Affekte und fühlen sich durch negative Reize mehr gestört (Aron, 2014). Durch dieses ‚Mitschwingen‘ weisen HSP eine ausgeprägte Empathie auf (Aron, 2014) und werden von dem Gemütszustand und den Gefühlsäußerungen ihrer Mitmenschen intensiver beeinflusst (Aron, 2022). Dabei kann diese Empathie zu einer ungesunden Abhängigkeit von den Gefühlen und Bedürfnissen von Anderen führen. Dennoch ermöglicht sie es den HSP, empfindsam auf die Gefühle ihrer Mitmenschen zu reagieren (Aron, 2014).

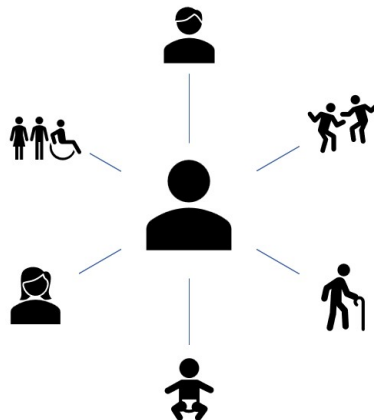


Abbildung 8: Emotionale Reaktivität und Empathie (mod. n. Greven, 2022, S. 16).¹⁶

8.2.2 Intensive Informationsverarbeitung

Da HSP mehr Details wahrnehmen, werden Gefühle und Situationen von diesen intensiver erlebt und durchdacht. Dabei sind ihre Gedanken tiefgründiger, wodurch sie oft länger nachdenken, bevor sie handeln oder sprechen. Einerseits kann dieses lange Nachdenken zu

¹⁵ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

¹⁶ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

Entscheidungsschwierigkeiten führen, während es andererseits im Allgemeinen auch zu guten Entscheidungen führt (Aron, 2014). Auch bei der Beurteilung von Eindrücken machen diese Menschen nuancierte Abstufungen, wodurch ihre Eindrücke nicht so schnell kategorisiert werden (Parlow, 2015).

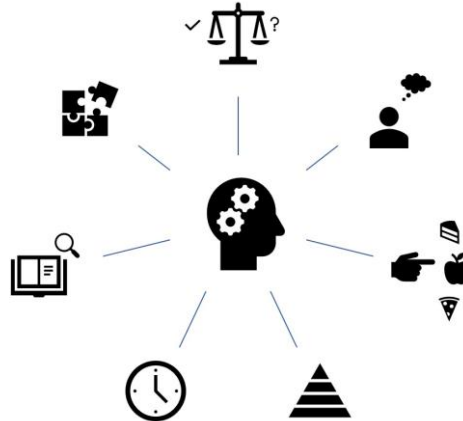


Abbildung 9: Intensive Informationsverarbeitung (mod. n. Greven, 2022, S. 16).¹⁷

8.2.3 Sensorische Empfindlichkeit

Die sensorische Empfindlichkeit von HSP hängt mit ihrem größeren Wahrnehmungsvermögen und ihrer verstärkten und überdurchschnittlich intensiven Aufnahme und Verarbeitung von Sinnesreizen zusammen und begründet sich, wie bereits zuvor erwähnt, nicht in einem Sinnesorgan. Insgesamt können bei HSP eine niedrige Reizschwelle, wodurch Feinheiten genau unterscheidet werden, oder eine geringe Toleranz dabei, mit vielen Reizen gleichzeitig umgehen zu können, oder eine Kombination aus diesen Aspekten vorliegen (Aron, 2022; Aron, 2014). Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeiten des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Fühlens. Jedoch geht es bei dem Merkmal der HS nicht nur, wie bereits erwähnt, um die Unterschiede in der Reizwahrnehmung und -verarbeitung, sondern auch um die Interpretation der Welt. So ist die persönliche Deutung der Umwelt bei HSP vielfältig und intensiv (Parlow, 2015).

Der *Gyrus temporalis medius* (Teil des Temporallappens) ist für die emotionale Bedeutung, die Sprache sowie für visuelle und auditive Prozesse zuständig. In einer Studie wird aufgezeigt, dass eine stärkere Aktivierung des Gyrus temporalis medius, zu der Theorie der *sensory-processing-sensitivity* (SPS) passt, mit der beschrieben wird, dass HSP eine größere Empfindlichkeit gegenüber verschiedenen Reizen (zum Beispiel Geräusche, helles Licht, starke Gerüche und die Stimmung Anderer) aufweisen (Acevedo et al., 2014). Introvertierte Menschen reagieren nachweislich empfindlicher auf niedrige Hörfrequenzen (Stelmack &

¹⁷ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

Michaud-Achorn, 1985), auf Schmerz (Barnes, 1975; Haier, Robinson, Braden & Williams, 1984) sowie auf Stromschläge (Edman, Schalling & Rissler, 1979) und weisen einen empfindlicheren Geruchssinn (Herbener, Kagan & Cohen, 1989) und reagieren stärker auf visuelle Reize (Siddle, Morrish, White & Mangan, 1969). Auch das taktile System liefert HSP über die Haut kontinuierlich neue Informationen. Dieser ausgeprägte Tastsinn führt zu einer präzisen Wahrnehmung von Druck, Reibung, Temperatur und andere Reizen, sodass HSP schnell zu warm oder zu kalt ist oder sich beispielsweise ein Wollpullover oder eine Falte in ihren Klamotten übermäßig unangenehm anfühlen (Aron, 2014; Parlow, 2015). Des Weiteren lassen sich bei HSP verstärkte Reaktionen auf Speisen, Gerüche (Parlow, 2015) sowie auf Lärm (Aron, 2014) feststellen. Greven et al. (2019) weisen in einem Artikel darauf hin, dass die Umgebungen und Reize im Kontext der sensorischen Verarbeitung von Sinnesindrücken vielfältig sind. Dazu zählen alle konditionierten oder unkonditionierten, inneren oder äußeren Reize, einschließlich der physischen Umwelt (zum Beispiel Nahrung, Koffeinkonsum, Medikamente), soziale Umstände (zum Beispiel Kindheitserfahrungen, das soziale Umfeld, Stimmungen, Menschenmengen), sensorische Reize (zum Beispiel auditiv, visuell, taktil, olfaktorisch) und innere Vorgänge (zum Beispiel Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen wie Körperempfindungen wie Hunger oder Schmerz).

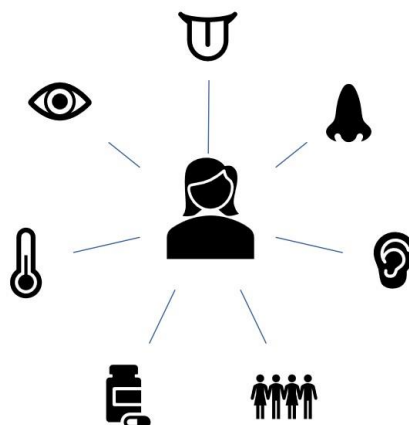


Abbildung 10: Sensorische Empfindlichkeit (mod. n. Greven, 2022, S. 16).¹⁸

8.2.4 Neigung zur Überstimulation/Übererregbarkeit

Eine hohe Anzahl von Reizen oder eine starke Stimulation bewirken, dass die allgemeine Erregung auf ein hohes Niveau ansteigt. Neben einer Verschlechterung der kognitiven Kapazität manifestiert sich eine solche Überstimulation in einer Steigerung des sympathischen Nervensystems, begleitet von Symptomen wie beispielsweise einer erhöhten Herzfrequenz und schweißnassen Händen. Insbesondere mit Stress verbundene Situationen wie Prüfun-

¹⁸ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

gen, öffentliches Reden, Auftritte und Herausforderungen führen bei HSP zu einer Überstimulation und dadurch zu einer schnellen Erschöpfung (Aron, 2014). Durch ihre intensive Reizaufnahme kommt es bei HSP schneller zu einer Reizüberflutung und damit zu einer Überstimulation. Diese Übererregbarkeit kann auch chronisch anhalten, was zu Schlafproblemen, Appetitverlust, Angst und der Beeinträchtigung der seelischen Gesundheit, des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit führen kann, was häufig mit einem Gefühl des Versagens einhergeht, das sich wiederum negativ auf das Selbstvertrauen auswirkt (Aron, 2014).

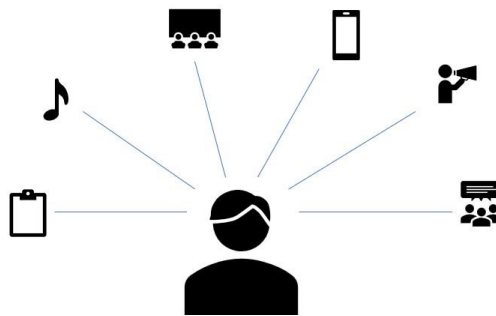


Abbildung 11: Neigung zur Überstimulation/Übererregbarkeit (mod. n. Greven, 2022, S. 16).¹⁹

8.2.5 Weitere Merkmale der Hochsensibilität

HSP verfügen häufig über gute feinmotorische Fähigkeiten, sind geduldig und können sich gut konzentrieren, wenn sie nicht gestört werden. Dabei werden sie eher von der rechten Gehirnhälfte gesteuert, wodurch ihnen kreatives Gestalten mehr als streng lineares Denken liegt. Außerdem haben sie ein starkes Interesse an Spiritualität, Kunst, Musik und Natur, sind äußerst loyal, stehen meist gerne früh auf und verfügen über eine ausgeprägte Intuition, die oftmals richtig ist (Aron, 2014, 2022). In der Studie, die gemeinsam von Pluess, Lionetti und Aron & Aron (2023) durchgeführt wurden, wird ein Zusammenhang zwischen dem Merkmal der HS und einer erhöhten Offenheit, einer ausgeprägten Fantasie sowie künstlerischen Interessen und Emotionalität festgestellt.

Schon kleinste Veränderungen, Feinheiten und Unterschiede können HSP wahrnehmen und ihr Handeln ist meist sorgfältig und gewissenhaft, da sie intensiv über die Ursache und Wirkung von diesem nachdenken. Darüber hinaus schätzen HSP tiefgründige Gespräche, bevorzugt mit einer Einzelperson, und reflektieren das Gesagte umfassend (Aron, 2022; Aron, 2014). Diese genannten Eigenschaften sowie ihre ausgeprägte Sensibilität, die ein intensives und umfassendes Erleben, Verarbeiten, Wahrnehmen und Empfinden sowie

¹⁹ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

eine hohe Empathie beinhaltet, werden im Kontext der HS meist als wertvoll und bereichernd betrachtet (Pfeifer, 2012). Jedoch können HSP die zuvor genannten Eigenschaften nicht immer nutzen, wenn sie zum Beispiel mit zeitlichem Druck konfrontiert, ihre Leistung bewertet wird oder sie beobachtet werden (Aron, 2022).

Auf der anderen Seite weisen HSP bestimmte Eigenschaften auf, die häufig als anspruchsvoll und herausfordernd empfunden werden. Diese umfassen nach dem Schweizer Facharzt und Professor für Psychiatrie und Psychotherapie eine erhöhte Empfindlichkeit sowie Vulnerabilität, das zu viele Nachdenken, die Neigung zur Ängstlichkeit, eine verringerte Belastbarkeit und damit die Tendenz, schnell an die eigenen emotionalen und physischen Grenzen zu stoßen. Des Weiteren können viele HSP oft ihre eigenen Grenzen nicht setzen, sind anfällig für Überreaktionen und erleben so eine schnelle Gereiztheit und Überstimulation, was zu einer übermäßigen Erregung führen kann (Pfeifer, 2012). Auch führen Veränderungen bei ihnen häufig zu großem Stress, ihre emotionale Reaktion auf Ereignisse ist intensiver und auch körperlich weisen sie eine erhöhte Empfindlichkeit auf. So reagieren sie sensibel auf Schmerzen oder Stimulanzen wie Koffein oder Medikamente (Aron, 2022; Aron, 2014). Ebenso reagieren HSP stärker auf Kritik und Fehler, vermutlich aufgrund der Kombination aus einer angeborenen Aufmerksamkeit gegenüber Feedback und einem geringeren Selbstwertgefühl. Darüber hinaus neigen sie dazu, sich leicht schuldig zu fühlen, erleben häufig Scham und nehmen Kritik in Situationen wahr, wo diese nicht vorhanden ist. Meist erwidern sie derartige Kritik mit einer defensiven Reaktion und sind entmutigt, was wiederum dazu führen kann, dass sie daraufhin kompensatorische Verhaltensweisen zeigen und Perfektion anstreben, um künftige Kritik zu umgehen (Aron, 2014). Bei fast allen HSP ist ein geringes Selbstwertgefühl zu beobachten, was in einem direkten Zusammenhang mit der HS und der Empfindung der eigenen Andersartigkeit steht. Weiterhin ist das geringe Selbstwertgefühl von HSP wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass die Eigenschaft der HS in einigen Kulturen und Familien als weniger ideal betrachtet wird, was in einer Kombination mit negativen Kindheitserfahrungen dazu führen, dass das Selbstwertgefühl bei diesen Personen weiter abnimmt (Aron, 2014). Dies bestätigen auch Kibe, Suzuki, Hirano und Boniwell (2020) in ihrem Forschungsartikel, in dem gezeigt wird, dass hochsensible Schüler*innen ein geringeres Selbstwertgefühl aufweisen.

8.3 Entstehung von Hochsensibilität

Der Grund für Unterschiede in der Sensibilität findet sich in den unterschiedlichen Veranlagungen des Nervensystems und die Sensibilität wird hauptsächlich vererbt (Aron, 2022). Daher ist HS eine angeborene Eigenschaft, die eine genetische Komponente aufweist. Dies wird in wissenschaftlichen Studien bestätigt. So konnten auf genetischer Ebene bestimmte Gene nachgewiesen werden, die eine Rolle bei der Regulation von Neurotransmittern wie

Dopamin und Serotonin spielen und eine Bedeutung für die Sensitivität haben (Chen et al., 2011). Auch Daniels und Plomin (1985) stellen in einer Studie fest, dass es eindeutige Hinweise auf die Vererbung von Schüchternheit und Sensibilität gibt.

Ein geringer Wahrnehmungsfilter sowie die bei HSP besonders gut ausgebildeten Sinnesorgane führen in Verbindung mit einem viel sensibleren Nervensystem zu einer erhöhten Informationsaufnahme im Gehirn (Aron, 2015, 2017). Um die Verarbeitung äußerer Reize besser zu verstehen, ist es entscheidend, die involvierten Prozesse im Gehirn und Nervensystem näher zu betrachten. Im Folgenden werden diese Vorgänge kurz beschrieben:

1. Durch die Sinneskanäle finden zunächst die Wahrnehmung und Aufnahme von Informationen statt.
2. Die Reize gelangen ins limbische System, wo sie in Gefühle umgewandelt werden und eine anfänglich sachliche Beurteilung einer Situation erfolgt.
3. In den sensorischen Arealen werden diese Informationen nun mit schon gespeichertem und bekanntem Wissen abgeglichen.
4. Schließlich werden im Stirnhirn ein geordnetes Vorgehen und Empfinden auf der Vernunftebene entwickelt.

In neuen und unbekannten Situationen sind die Sinne von HSP sehr aktiv und die gesamte Energie dieser Sinne wird für Verarbeitung dieser neuen Situationen aufgebracht. Die Verarbeitung des Neuen erfordert Zeit und wenn sich eine anfängliche Annahme nicht bewahrt, bedarf es Zeit, bis die Stresshormone im Körper wieder auf ein normales Niveau zurückkehren (Pfeifer, 2002).

HSP werden häufig mit einer Reizüberflutung konfrontiert und empfinden insbesondere neue Situationen als überfordernd und stressig. Dieser andauernde Zustand der Anspannung und die damit verbundenen Schlafstörungen führen langfristig zu einem erhöhten Cortisolspiegel, der zu weiteren körperlichen Symptomen führen kann wie Essstörungen, Bluthochdruck, Knochen- und Knorpelabbau, Infektionsanfälligkeit und weiteren körperlichen Beschwerden (Parlow, 2015). Je mehr Cortisol im Körper aktiviert wird, umso eher wird eine Reaktion auf eine kurzzeitige Erregung ausgelöst, was bedeutet, dass eine nervliche Erregung, die über einen längeren Zeitraum vorhanden ist, HSP noch angespannter sowie sensibler werden lässt und wiederum schneller einen erneuten Cortisolausstoß herbeiführen kann. Des Weiteren erfolgt der Abbau von Cortisol nur sehr langsam, was bedeutet, dass es Stunden bis Tage in Anspruch nehmen kann, bis ein Normalzustand im Körper wieder hergestellt ist (Parlow, 2015; Aron, 2022).

Da HSP eine erhöhte Anzahl an Neurotransmittern aufweisen, kommt es bei diesen zu geringeren Verlusten der Reize bei der Übertragung von diesen innerhalb der Nervenbahnen.

Dadurch können Reize bis ins Unterbewusstsein gelangen, während sie bei anderen Menschen gar nicht im Gehirn ankommen (Parlow, 2015). Die Struktur des Nervensystems von HSP deutet also daraufhin, dass es auch auf unterschwellige Reize reagiert, wodurch nach der Bewältigung solcher Reize eine längere Erholungsphase benötigt wird (Aron, 2022).

Aufgrund dieser Variabilität in der Erregbarkeit können HSP Stimulationsgrade wahrnehmen, die anderen Menschen nicht auffallen wie zum Beispiel feine Geräuschunterschiede, visuelle Eindrücke und körperliche Empfindungen. Dabei wird der Unterschied in der Reizverarbeitung hauptsächlich auf den Prozess der Informationsverarbeitung im Gehirn oder den Weg zwischen einem Nerv und dem Gehirn zurückgeführt (Aron, 2022).

Werden die Nerven bei den meisten Menschen auf einem durchschnittlichen Niveau stimuliert, so führt diese Stimulation bei HSP bereits zu einer starken Erregung des Nervensystems, wodurch die sogenannte *transmarginale Hemmung* eintritt, eine Schutzfunktion, um den Körper vor Überstimulation zu bewahren (Aron, 2022). Bei einem Experiment von Parlow zur Messung von Sensibilität wurden die Proband*innen so lange lauten Geräuschen ausgesetzt, bis die *transmarginale Hemmung* ausgelöst wurde. Dabei erreichten 15 – 20 % der Proband*innen diesen Punkt sehr schnell (Aron, 2022; Parlow, 2015). Daraus folgte Parlow, dass der grundlegendste vererbte Unterschied von Menschen deren unterschiedlich funktionierendes Nervensystem darstellt (Aron, 2022; Parlow, 2015).

Die zuvor genannten biologischen Erkenntnisse deuten darauf hin, dass es sich bei der HS nicht ausschließlich um seelische Vorgänge handelt. Neben der unterschiedlichen Reizverarbeitung im Gehirn und einer stärkeren und schnelleren Ausschüttung von Stresshormonen ist eine gesteigerte Alarmbereitschaft des vegetativen Nervensystems für die HS entscheidend. HSP zeigen demnach eine stärkere Kommunikation zwischen dem limbischen und sympathischen Nervensystem (Pfeifer, 2002).

In Arons Untersuchungen wird die sowohl in Bezug auf die Ausprägung als auch in Bezug auf die Intensität der sensiblen Eigenschaften von HSP komplexe genetische Natur von diesen Personen bestätigt. So variiert auch die Anzahl der sensiblen Wesenszüge von HSP, die durch Erfahrungen oder auch bewusste Entscheidungen verstärkt oder abgemildert werden können (Aron, 2022).

Im menschlichen Gehirn sind zwei Systeme vorhanden, deren Verhältnis zueinander eng mit der Sensibilität einer Person verbunden ist (Nelson, o. D., S. 47-82; zit. n. Aron, 2022). Eines dieser Systeme stellt das *Verhaltensaktivierungssystem* dar. Dieses System arbeitet in Verbindung mit dem Teil des Gehirns, der für die Aufnahme von Sinneswahrnehmungen zuständig ist, Bewegungsinformationen an den Körper weitergibt und somit das Überleben

eines Menschen gewährleistet. Das Verhaltensaktivierungssystem beeinflusst den Menschen im Hinblick auf ein mutiges, wissbegieriges und impulsives Verhalten (Aron, 2022). Das andere System wird als *Verhaltenshemmsystem* oder auch *automatisches Achtsamkeitssystem* bezeichnet und veranlasst einen Menschen dazu, sich von potenziellen Gefahren zu entfernen und steigert die Vorsicht und Aufmerksamkeit von diesem. Soll das Merkmal der HS durch diese zwei Systeme erklärt werden, so muss nach Aron von zwei verschiedenen HSstypen ausgegangen werden. Der erste HSstyp, der sich durch ein stark ausgeprägtes Achtsamkeitssystem und ein schwach ausgeprägtes Aktivierungssystem auszeichnet sowie ein einfaches und ruhiges Leben bevorzugt. Daneben der andere HSstyp, bei dem sowohl ein stark ausgeprägtes Achtsamkeitssystem als auch ein stark ausgeprägtes Aktivierungssystem vorliegen. So kann es für diesen herausfordernd sein, das optimale Maß an Erregung zu finden. Diese Menschen bewegen sich oft zwischen Zuständen wie mutig und ängstlich, neugierig und vorsichtig oder gelangweilt und schnell überreizt (Aron, 2022). Dabei kann ein Mensch am besten handeln und fühlt sich am wohlsten, wenn sein Nervensystem einer optimalen Reizschwelle ausgesetzt ist (Aron, 2022).

Zusätzlich lassen sich Studien finden (Aron & Aron, 1997; Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012; Jagiellowicz et al., 2011), mit deren Ergebnissen verdeutlicht wird, dass es eine Wechselwirkung zwischen der Sensibilität eines Menschen und dem elterlichen Umfeld von diesem gibt. In diesem Kontext sind HSK für den Einfluss ihrer Eltern empfänglicher. Auch kulturelle Einflüsse können bei der Entwicklung von HS eine Rolle spielen (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012). Nach Aron, Aron und Davies (2005) kann der Unterschied in der sensorischen Verarbeitungsempfindlichkeit aus evolutionärer Sicht anpassungsfähig sein und wird von den Genen und einem empfindlicheren zentralen Nervensystem beeinflusst. Des Weiteren heben auch sie hervor, dass HS ein Persönlichkeitsmerkmal ist, das sich durch das Erfahren verschiedener Umwelteinflüsse in der Kindheit herausbildet.

Auch Pluess (2015) beschreibt in einem Artikel die individuellen Unterschiede von Menschen in Bezug auf deren Umweltempfindlichkeit. In diesem Zusammenhang verweist er auf die *Differential-Susceptibility-Theory* (DST) oder auch die *Theorie der differenziellen Empfänglichkeit* von Belsky (1997, 2005, 2007, 2009, 2013, 2011; zit. n. Pluess, 2015), mit der besagt wird, dass einige Menschen aufgrund ihrer individuellen genetischen und biologischen Merkmale generell empfindlicher auf negative und positive Umwelteinflüsse reagieren und dies mit einer hohen oder geringen Anpassung an diese Umweltfaktoren einhergeht. Wie in der DST wird auch in der *Biological-Sensitivity-to-Context-Theory* (BSCT) respektive der *Theorie der neurobiologischen Empfindlichkeit für die Umwelt* von Boyce und Ellis (2005) hervorgehoben, dass Menschen aufgrund ihrer genetischen Veranlagung im Kontext ihrer Anfälligkeit für Umweltreize Unterschiede aufweisen. Nach der BSCT wird der

individuelle Entwicklungsverlauf einer Person jedoch stark von der neurobiologischen Anfälligkeit von dieser gegenüber diesen Umwelteinflüssen beeinflusst und wirkt sich neben deren Entwicklung auch auf die Anpassung und die Gesundheit von dieser aus. Demnach werden Menschen mit einer erhöhten Sensibilität stärker von positiven und negativen Umweltreizen beeinflusst, was in sicheren Situationen das Wohlbefinden, Verhalten und die Gesundheit stärken kann und in stressigen und gefährlichen Situationen das Erkennen von Gefahren, eine schnelle Reaktion und somit die Überlebensfähigkeit erhöht (Ellis, Boyce, Belsky, Bakermans-Kranenburg & Van Ijzendoorn, 2011).

Im Gehirn ist eine Vielzahl an Regionen an der Filterung der eintreffenden sensorischen Informationen beteiligt (Ellis, Boyce, Belsky, Bakermans-Kranenburg & Van Ijzendoorn, 2011). Fast alle sensorischen Informationen durchlaufen den Thalamus, bevor sie die Großhirnrinde erreichen. Der Thalamus ist für die selektive Steuerung und Weiterleitung der sensorischen Reize zuständig (McCormick & Bal, 1994). Des Weiteren sind der temporale Cortex (Boutros et al., 1995), sowie der präfrontale Cortex, der zur exekutiven Kontrolle der Informationsverarbeitung beiträgt und die Auswahl, Aufrechterhaltung, Aktualisierung und Neuausrichtung der Informationsverarbeitung und somit als selektiver Filter die Informationsverarbeitung steuert, beteiligt (Shimamura, 2000). Auch die Amygdala, der Hirnbereich, der für das emotionale und soziale Verhalten wichtig ist, nimmt in diesem Zusammenhang eine entscheidende Funktion ein (Hariri et al., 2005).

Die *funktionelle Magnetresonanztomographie* (fMRT) ist die am häufigsten verwendete Methode zur Untersuchung von Gehirnfunktionen. Mit ihr werden die Veränderung des Blutflusses im Gewebe und der Energiestoffwechsel gemessen, wodurch Aktivierungsmuster und Abläufe im Gehirn bildlich dargestellt werden können (Buxton, 2009).

In einer Studie, die mit Hilfe der fMRT durchgeführt wurde, wird der Zusammenhang zwischen dem menschlichen Serotonin-Transporter-Gen 5-HTTLPR und der Reaktionsbereitschaft der Amygdala gegenüber Umweltbedrohungen aufgezeigt (Hariri et al., 2005). Diese verschiedenen Filter im Gehirn, bilden nach Ellis, Boyce, Belsky, Bakermans-Kranenburg und Van Ijzendoorn (2011) die neuronale Grundlage der Kontextsensitivität.

In einem vorherigen Abschnitt wurde bereits mit der DST argumentiert, dass die individuellen Unterschiede in der Anfälligkeit für Umwelteinflüsse genetisch bedingt sind und sich an der Sensibilität des ZNS zeigen (Pluess, 2015). Mittlerweile gibt es jedoch Beweise, die belegen, dass auch die pränatale Umgebung eines Kindes, wie zum Beispiel die pränatale Belastung der Mutter durch Stress, zu einigen der Faktoren führt, die bestimmen, wie widerstandsfähig und sensibel dieses im Hinblick auf Umwelteinflüsse reagieren wird (Pluess,

& Belsky, J., 2011). So können pränatale und frühpostnatale Faktoren mit einer gesteigerten Anfälligkeit gegenüber Umweltreizen in Verbindung stehen (Belsky & Pluess, 2009b).

In den vorherigen Abschnitten wurde verdeutlicht, dass die HS ein komplexes Konzept ist, das durch eine Wechselwirkung zwischen genetischen sowie neurologischen Faktoren und Umweltfaktoren beeinflusst wird. Diese Faktoren werden in der folgenden Grafik dargestellt.

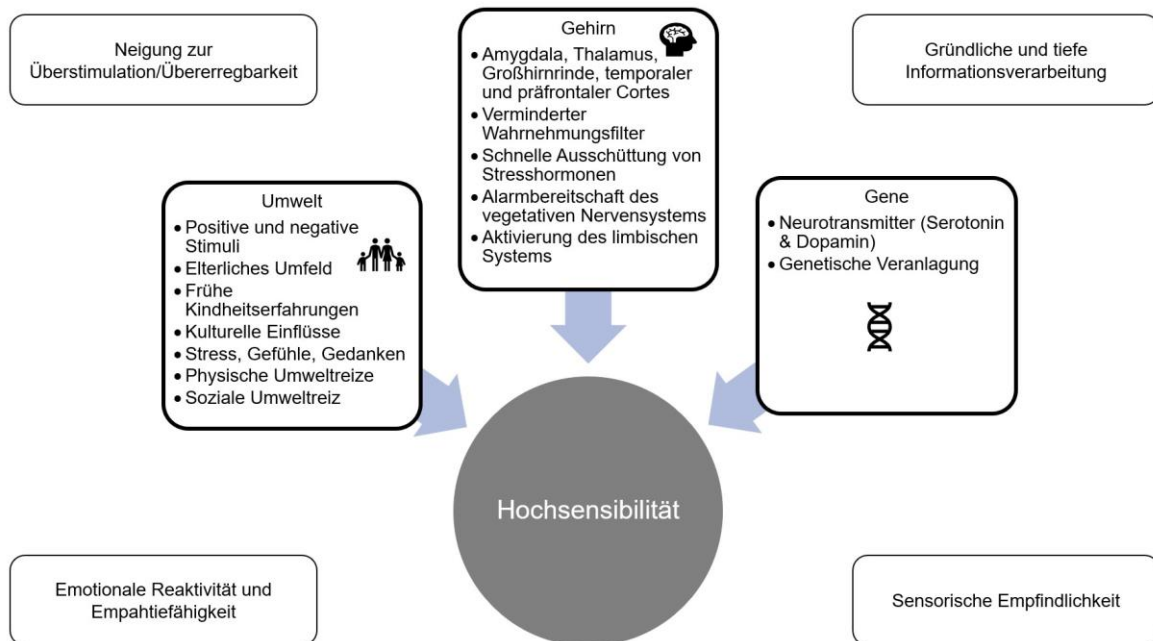


Abbildung 12: Die vielfältigen Einflussfaktoren auf die HS (mod. n. Greven et al., 2019, S. 290).

8.4 Studien zum hochsensiblen Gehirn

Um nachzuweisen, dass das Gehirn von HSP in bestimmten Situationen eine gesteigerte Aktivität aufweist, wurden verschiedenste Studien mit Hilfe der fMRT durchgeführt. In diesem Kapitel wird ein kurzer Überblick über einige dieser Studien gegeben.

So untersuchten Acevedo, Aron, Pospos und Jessen (2018), ob die Hirnregionen und die sensorische Verarbeitungssensitivität von HSP mit denen von Menschen im Autismus-Spektrum oder von denen mit posttraumatischen Belastungsstörungen oder Schizophrenie vergleichbar sind. Durch die fMRT kamen sie zu dem Ergebnis, dass HS ein Merkmal ist, das sich neuronal unterscheidet und durch eine erhöhte Empathie und eine intensivere Verarbeitung von Reizen auszeichnet. Sie heben die Unterschiede zwischen der HS und den oben genannten ‚Störungen‘ in Bezug auf die emotionalen und sozialen Reize hervor, bei denen bestimmte Gehirnregionen beteiligt sind. Des Weiteren kamen sie zu der Erkenntnis, dass HS aus evolutionärer Sicht Vorteile mit sich bringen kann, da die adaptiven Strategien von HSP und das Bewusstsein, die Empathie sowie eine kognitive- und physio-

logische Selbstkontrolle nützlich sein können. Durch eine intensive Integration der hochsensiblen Merkmale und die Erinnerung an soziale- und Umweltinformationen werden sowohl das Wohlbefinden und die Überlebensfähigkeit gestärkt.

In einer Studie von Jagiellowicz et al. (2011) wurden die Teilnehmer*innen aufgefordert, auf Landschaftsfotos kleine Unterschiede festzustellen. Hierbei zeigte sich, dass HSP eine gesteigerte Reaktionszeit und stärkere Aktivität in den Gehirnregionen für die visuelle Verarbeitung und Aufmerksamkeit aufwiesen als Personen ohne dieses Persönlichkeitsmerkmal.

Im Rahmen einer weiteren fMRT-Studie von Acevedo et al. (2017) wurde der neuronale Zusammenhang zwischen der sensorischen Verarbeitungssensitivität und der Wechselwirkung mit den subjektiven Bewertungen der elterlichen Erziehung in der Kindheit analysiert. Dafür wurden die Gehirnaktivität bei Frauen gescannt, während ihnen positive, negative und neutrale Bilder aus dem *Standard-International-Affective-Picture-System (IAPS)* (Bradley & Lang, 2007) gezeigt wurden. Ebenfalls füllten sie die *Highly-Sensitive-Person-Scale (HSPS)* aus und machten Angaben über die Qualität ihrer Kindheit. Die HSPS wird im folgenden Kapitel genauer erläutert.

Als Resultat dieser Studie konnte ein Zusammenhang zwischen HS, einem positiven Kindheitsumfeld und der neuronalen Aktivität in den Hirnregionen nachgewiesen werden, die mit Gedächtnis, Emotionen, dem hormonellen Gleichgewicht und einem reflektierenden Denken zusammenhängen. Zu diesen Hirnregionen gehören der Hippocampus, der entorhinale Bereich, der Hypothalamus sowie die temporalen und parietalen Hirnbereiche.

Darüber hinaus wird mit den Ergebnissen gezeigt, dass es bei positiven Reizen einen Zusammenhang zwischen der HS und stärkeren Reaktionen des Gehirns (insbesondere im ventralen tegmentalen Areal und Nucleus) auf Belohnungen gibt, insbesondere bei denjenigen Personen, die von einer positiven Kindheit berichteten. Bei negativen Reizen führte die Wechselwirkung zwischen HS und Kindheit zu einer erhöhten Aktivität in den Gehirnregionen für die Emotionsverarbeitung und Selbstregulation (Amygdala und präfrontaler Kortex), ohne die Belohnungsaktivität zu beeinflussen. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass positive Kindheitserlebnisse bei HSP langfristige Auswirkungen auf deren Reaktionsfähigkeit auf Reize haben, insbesondere durch Mechanismen, die mit der Selbstregulation zusammenhängen und vor abgeschwächten Belohnungseffekten als Reaktion auf negative Reize schützen (Acevedo et al., 2017).

Auch in einer fMRT-Studie von Acevedo et al. (2014) wurde die Gehirnaktivierung bei der Verarbeitung emotionaler Reize untersucht. Dabei wurden die neuronalen Verbindungen im Zusammenhang mit der HS untersucht, indem die Hirnaktivität einer Person bei deren Reaktionen auf positive und negative Bilder des Gesichts ihres Partners bzw. ihrer Partnerin

und Freunden gemessen wurde. In diesem Kontext zeigte sich ein Zusammenhang zwischen dem Merkmal der HS und einer erhöhten Aktivität in den Hirnregionen, die mit der sensorischen Verarbeitung, Aufmerksamkeit, dem Bewusstsein und der Empathie zusammenhängen. Somit wird auch mit dieser Untersuchung gezeigt, wie ausgeprägt das hochsensible Gehirn in Bezug auf das Einfühlungsvermögen und die Reaktion auf die Bedürfnisse von Anderen ist.

In den genannten Studien wird aufgezeigt, dass HSP über eine erhöhte Sensibilität in Bezug auf Reize verfügen. Dabei weisen bei HSP die Hirnareale, die für die Reaktion auf sozial-emotionale Umweltreize verantwortlich sind, eine gesteigerte Aktivität auf. Außerdem deuten die Hirnaktivitätsmuster von HSP auf eine intensive kognitive, sensorische und emotionale Informationsverarbeitung sowie Emotionalität und Empathie hin. Diese Eigenschaften stellen grundlegende Merkmale der HS dar und geben zusätzlich Hinweise auf einen biologischen Zusammenhang zur HS (Greven et al., 2019).

8.5 Skalen zur Messung und Erfassung von Hochsensibilität

Um HS zu messen und festzustellen, wird die HSPS verwendet (Aron & Aron, 1997; Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012; Greven et al., 2019; Pluess, Lionetti, Aron & Aron, 2023). Mit dieser entwickelte Aron einen Fragenkatalog, der auf 40 Interviews mit erwachsenen Personen basiert, die sich selbst als hochsensibel bezeichnen (Aron & Aron, 1997; Homberg, Schubert, Asan & Aron, 2016; Aron, 2022). Die Skala besteht aus 27 Items, mit denen verschiedene Aspekte der HS erfasst werden (Aron & Aron, 1997; Smolewska, McCabe & Woody, 2006; Chen et al., 2011; Homberg, Schubert, Asan & Aron, 2016; Greven et al., 2019; Pluess, Lionetti, Aron & Aron, 2023). Diese umfassen die positiven sowie negativen kognitiven und emotionalen Reaktionen auf das komplexe Innenleben von HSP sowie Umweltreize. Dazu gehört eine erhöhte Sensibilität bei der Verarbeitung von ex- und internen sensorischen Informationen, die sich in Merkmalen wie Gewissenhaftigkeit, Empathie, einer emotionalen Reaktivität, einer Erschütterung durch Veränderungen, der Wahrnehmung von Feinheiten und der Stimmung Anderer, der Unsicherheit bei der Ausführung von Aufgaben unter Beobachtung und einer höheren Empfindlichkeit gegenüber Sinneseindrücken wie Koffein, Hunger, Kunst, Zeitdruck, lauten Geräuschen, Gerüche, Stoffe und Schmerzen äußert (Smolewska, McCabe & Woody, 2006; Aron et al., 2010; Chen et al., 2011; Jagiellowicz et al., 2011; Homberg, Schubert, Asan & Aron, 2016; Greven et al., 2019). Die HSPS hat sich zu einem reliablen und validen Instrument zur Erfassung von HS entwickelt (Aron & Aron, 1997; Jagiellowicz et al. 2011; Smolewska, McCabe & Woody, 2006; Pluess, Lionetti, Aron & Aron, 2023). In diesem Kontext weist Aron ausdrücklich darauf hin, dass diese Skala niemals als alleiniges Instrument verwendet werden sollte, um festzustellen, ob eine Person

die Wesensmerkmale der HS aufweist, da die Punkte der Skala auf Selbstbeurteilung basieren und es bei dieser Feststellung keine Normen gibt (Aron, 2014). Des Weiteren wurde, basierend auf den 27 Items der HSPS für Erwachsene, die *Highly-Sensitive-Child-Scale* (HSCS) entwickelt (siehe Anhang A), ein 12-Punkte-Selbstbeurteilungsinstrument, um die HS bei Kindern ab dem 8. Lebensjahr zu erfassen. Hierbei sollte die HSCS eine psychometrische Qualität aufweisen, kurz sein, für Kinder und Jugendliche geeignet und die gleichen Faktoren wie die Erwachsenenskala widerspiegeln (Pluess et al. 2017). Die Analysen der Struktur der HSCS durch Stichproben, die Reproduktion von Ergebnissen und die Anwendung statistischer Verfahren deuten darauf hin, dass diese eine ausreichende interne Konsistenz und gute psychometrische Eigenschaften aufweist und somit eine zuverlässige Maßnahme zur Feststellung der Umweltsensibilität darstellt (Pluess et al., 2017). Dennoch gibt es in Bezug auf die HSCS einige Vorbehalte wie zum Beispiel für die Unterkategorie der ästhetischen Sensibilität (Weyn et al., 2019). Außerdem wird kritisiert, dass alle Daten auf Selbstauskünften basieren (Pluess et al., 2017).

8.6 Abgrenzung gegenüber der sensorischen Verarbeitungsstörung

Im Kapitel 8.4 wurde bereits auf den neuronalen Unterschied zwischen der HS und psychischen Störungen hingewiesen. Insbesondere im Hinblick auf den ganzheitlichen Anspruch der Psychomotorik und die Arbeit in der Psychomotorik mit allen kindlichen Sinnen wird das Persönlichkeitsmerkmal der HS im Folgenden von dem Krankheitsbild der sensorischen Verarbeitungsstörung abgegrenzt.

Nach Acevedo (2020) ist es wichtig, zu verdeutlichen, dass Ärzt*innen, Lehrende oder Forschende, die HS fälschlicherweise als eine Störung diagnostizieren und eine übermäßige Medikation empfehlen, nicht vorsätzlich handeln. Vielmehr begründet sich die Reaktion dieser Fachleute auf HS in einem nicht vorhandenen Verständnis für das Merkmal, da dieses nicht als wichtiger Aspekt im Kontext der Ausbildung in den jeweiligen Fachgebieten berücksichtigt wird. Dies führt dazu, dass Fachleute HS häufig mit Erkrankungen wie Angststörungen, Autismus, ADHS, Depressionen und anderen scheinbar verwandten Störungsbildern verwechseln.

Im Kapitel 6.3 wurde bereits das Konzept der sensorischen Integration kurz erläutert. Diese umfasst den neurologischen Prozess der Verarbeitung und Koordination von sensorischen Informationen, die die verschiedenen Sinneskanäle dem Gehirn liefern. Bei der sensorischen Verarbeitungsstörung treten im Gehirn Schwierigkeiten auf, alle Informationen zu verknüpfen, zu koordinieren und diese sensorischen Signale zu einer umfassenden Wahrnehmung zu integrieren (Acevedo, 2020; Ayres, 2016). So erhält ein Kind mit dieser Stö-

rung kein ganzheitliches Bild über sich selbst sowie der Umwelt, wodurch weder eine gezielte Verhaltenslenkung noch ein effektives Lernen möglich sind (Ayres, 2016). Im Gegensatz zu HSK weisen Kinder mit einer sensorischen Verarbeitungsstörung typischerweise Verzögerungen in der Sprachentwicklung sowie eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen auf, da sie diese Reize nicht herausfiltern können. Außerdem kommt es bei diesen Kindern zu Herausforderungen in der Kommunikation und dabei, soziale Kontakte zu knüpfen. Darüber hinaus weisen diese Entwicklungs- und Lernstörungen, Hyperaktivität, motorische Unruhe, Schwächen in der Koordination und Bewegungsfähigkeit, eine eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit und eingeschränkte Gedächtnisleistungen sowie eine Desorientierung in Bezug auf sensorische Reize auf (Acevedo, 2020; Ayres, 2016). Dabei sind nicht alle Kinder mit einer Störung der sensorischen Informationsverarbeitung von allen Symptomen, sondern von einer unterschiedlichen Kombination dieser Symptome betroffen (Ayres, 2016). Obwohl auch HSP diese Symptome aufweisen und von einer sensorischen Integrationsstörung betroffen sein können, besteht kein zwangsläufiger Zusammenhang zwischen dem Merkmal der HS und dieser Störung (Acevedo, 2020).

Die Behandlung einer sensorischen Integrationsstörung umfasst oft physikalische, verhaltensorientierte oder kognitive Interventionen und der Fokus liegt bei dieser auf der Stabilisierung der sensorischen Verarbeitung (Acevedo, 2020). In Überforderungssituationen können HSP möglicherweise so überreizt und erschöpft sein, dass sie nicht mehr dazu in der Lage sind, Informationen angemessen zu verarbeiten. Da die Grundstruktur des hochsensiblen Gehirns jedoch keine Fehlregulation in der sensorischen Verarbeitung, sondern eine intensivere sensorische Verarbeitung aufweist, gibt es keine spezifischen Behandlungsmethoden für das Merkmal der HS (Acevedo, 2020).

Folglich kann angenommen werden, dass bei einer Überreizung ähnliche Verhaltensmuster wie bei Personen mit einer sensorischen Integrationsstörungen auftreten können, wodurch Parallelen zwischen dem Merkmal der HS und dem Krankheitsbild der sensorischen Integrationsstörung erkennbar sind. Bei HSK kann argumentiert werden, dass deren Sinnesreizverarbeitung und -aufnahme fast zu gut funktioniert, während Kinder mit Schwierigkeiten in der sensorischen Integration unzureichend verarbeitete, geordnete und koordinierte Informationen vom Gehirn erhalten, was häufig dazu führt, dass sie die von ihnen beabsichtigten Handlungen nicht zufriedenstellend ausführen können.

9 Diskussion der Ergebnisse zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts bei hochsensiblen Kindern

Basierend auf dem umfangreichen Vorwissen erfolgte in dieser Studienarbeit eine intensive Auseinandersetzung mit der HS und des damit einhergehenden geringen Selbstwertgefühls bei HSP. Unter Berücksichtigung des Wissens über die Psychomotorik als eine wirksame Methode zur Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstkonzepts kann diese als vielversprechende und wirksame Methode zur Förderung und Stärkung des Selbstkonzepts von HSK betrachtet werden. Dabei ergibt sich die Forschungsfrage dieser Arbeit aus der Erkenntnis, dass HS als eine individuelle Eigenschaft im Zusammenhang mit der Psychomotorik in der Forschung bisher nicht ausreichend betrachtet wurde. Daher liegt der Fokus dieser Arbeit darauf, zu verstehen, ob und inwiefern eine psychomotorische Förderung einen Einfluss auf die positive Stärkung des Selbstkonzepts von HSK hat und ob eine mögliche Wechselwirkung zwischen diesen Faktoren vorliegt. Daraus ergibt sich die folgende Fragestellung: „Wie können mit der Psychomotorik HSK dabei unterstützt werden, ein positives Selbstkonzept zu entwickeln und wie können diese Kinder mit den Methoden der Psychomotorik gefördert werden?“ Ein umfassenderes Verständnis dieser Thematik könnte dazu beitragen, das Selbstkonzept von HSK langfristig durch eine gezielte psychomotorische Förderung zu stärken. Die zuvor in dieser Arbeit dargelegten theoretischen Überlegungen sollen im Folgenden dazu beitragen, verschiedene Ansätze zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts bei HSK aufzuzeigen.

Am Anfang dieser Arbeit wurde das Konzept der Psychomotorik bereits ausführlich erläutert. Mit dieser wird die Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung gefördert und der Fokus liegt bei dieser auf dem Aufbau von Selbstvertrauen und einem positiven Selbstkonzept, wobei das *Selbstkonzept* einen Schlüsselbegriff der Psychomotorik darstellt (Zimmer, 2004; Zimmer, 2022). Diese Förderung wird durch positive Gruppenerlebnisse, basierend auf den individuellen Ressourcen und Stärken der Gruppenmitglieder, zur Unterstützung der Entwicklung von Selbstwirksamkeit, persönlichen Kompetenz und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bei diesen erreicht (Zimmer, 2022). In einem psychomotorischen Setting sollen Kinder durch praktische und aktive Interaktionen mit sich selbst und ihrer sozialen sowie materiellen Umwelt positive Erfahrungen sammeln und so ihr Selbstkonzept positiv stärken (Majewski & Majewska, 2012). Dabei fungiert Bewegung als ein Medium, um Entwicklungsprozesse anzuregen (Möllers, 2015). In der Psychomotorik werden unter einer pädagogisch-therapeutischen Begleitung Bewegungsaufgaben bewältigt, die mit aktuellen Entwicklungsthemen zusammenhängen. Diese Aufgaben fördern ein positives Selbstkonzept, beeinflussen die Persönlichkeit und tragen zu deren Stabilisierung bei (Valkanover, 2015). In der vorliegenden Arbeit werden die ganzheitliche Stabilisierung und Begleitung

von HSK verdeutlicht. Daher wird mit diesem Kapitel ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, indem Aspekte wie die Haltung, Rolle des/der Psychomotoriker*in, die Atmosphäre, der Umgang mit neuen Situationen, individuelle Pausen und andere Faktoren berücksichtigt werden. Aufgrund des insgesamt unsicheren und zurückhaltenden Verhaltens von HSK, wie es im Kapitel 9.2.5 erläutert wurde, ist es entscheidend, eine Umgebung zu schaffen, in der sich ein HSK wohl fühlt. Nur so kann es sich öffnen und es kann ein Zugang zu dem Kind gefunden werden, was die Voraussetzung für eine Stärkung des Selbstkonzepts darstellt.

Zur Stärkung des Selbstkonzepts von HSK ist es essenziell, die Bestandteile und den Aufbau des Selbstkonzepts zu verstehen. Dabei wurden für das Selbstkonzept drei zentrale Elemente – das Selbstbild, Selbstwertgefühl und Körper selbst - identifiziert. In diesem Kontext umfasst das Selbstkonzept das Wissen über die eigene Person, einschließlich des persönlichen Aussehens und der individuellen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen. Das Selbstwertgefühl beinhaltet die Bewertung der eigenen Person, die Einschätzung persönlicher Merkmale, die Zufriedenheit sowie die Beurteilung der eigenen Fähigkeiten (Möllers, 2015; Zimmer, 2022). Dahingegen umfasst das Körper selbst sämtliche Empfindungen, die den Körper betreffen. Es zeigt die persönliche Haltung gegenüber dem eigenen Körper und wird von individuellen, entwicklungsgeschichtlichen, kulturellen und sozialen Erfahrungen geprägt (Majewski & Majewska, 2012). Angesichts des häufig geringen Selbstwertgefühls bei HSK (Aron, 2014), das folglich zu einer weniger positiven Selbsteinschätzung führt und eine positive Perspektive auf das Selbstkonzept erschwert, bietet die Psychomotorik vielversprechenden Ansätze zur Stärkung des Selbstkonzepts.

Es ist essenziell, die grundlegenden Merkmale der HS umfassend zu verstehen und zu berücksichtigen, um das Selbstkonzept von HSK positiv zu stärken. Wie in Kapitel 8 bereits erläutert wurde, weisen HSP eine erhöhte sensorische Verarbeitungssensitivität auf, was zu einer intensiveren Wahrnehmung von Umweltreizen führt (Aron & Aron, 1997), von einer erhöhten Reaktivität und ausgeprägten Empathie begleitet wird (Aron, 1996) und zu einer Überstimulation führen kann (Aron & Aron, 1997; Konrad, 2020). Dabei ist es wichtig hervorzuheben, dass HS kein Krankheitsbild, sondern ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal darstellt und nicht desensibilisiert werden kann (Rühle & Maxeiner, 2015; Aron, 2014; Greven et al., 2019). Insbesondere im Bereich der Psychomotorik, in dem sich Forschende intensiv mit der Wahrnehmung befassen, ist es von Bedeutung, die Unterscheidung zur sensorischen Verarbeitungsstörung gemäß Kapitel 8.6 zu beachten. Denn im Kontext der HS stellt die gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit keine Eigenschaft der Sinnesorgane dar, sondern basiert auf einer neurokognitiven Strategie des Gehirns, Informationen intensiver zu verarbeiten (Aron, 2014, 2017). Dieses Merkmal wird hauptsächlich vererbt (Aron, 2022) wie in den wissenschaftlichen Studien von Chen et al. (2011) sowie Daniels und Plomin

(1985) bestätigt, die in Kapitel 8 erläutert wurden. Wie im Kapitel 8.4 ausgeführt wurde, erweitern Theorien wie die DST von Belsky (1997, 2005, 2007, 2009, 2013, 2011; zit. n. Pluess, 2015) und die Theorie der neurobiologischen Empfindlichkeit für die Umwelt von Boyce und Ellis (2005) das Verständnis von einer genetisch bedingten Empfindlichkeit gegenüber Umweltreizen. Mittlerweile werden auch pränatale und frühe postnatale Faktoren im Kontext einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Umweltreizen berücksichtigt (Belsky & Pluess, 2009a). Heutzutage sind nach aktuellen Studien zwischen 20 und 30 % der Menschen hochsensibel (Aron & Aron, 1997; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018, Roemer, 2021).

Im sechsten Kapitel, in dem die Phase der mittleren Kindheit thematisiert wurde, wurde die besondere Bedeutung dieses Lebensabschnitts für die Entwicklung des Selbstkonzepts aufgezeigt. So nehmen soziale Vergleiche in dieser Phase signifikant zu (Hannover & Greve, 2018), wodurch das Selbstkonzept zunehmend eine hierarchischere Struktur annimmt und das Selbstbild realistischer wird (Lohaus & Vierhaus, 2019). Zudem treten neue soziale Rollen wie die des Schulkindes (Erikson, 1973) sowie neue Anforderungen an das Kind sowohl von sich selbst als auch vom Umfeld auf (Abels & König, 2016). Anhand dieser Entwicklung werden die Komplexität und Bedeutung dieses Altersabschnitts in Bezug auf die Förderung des Selbstkonzepts deutlich. Die erfolgreiche Bewältigung der Phase *Wertsinn versus Minderwertigkeitsgefühl* nach Erikson ermöglicht Kindern ein positives und realistisches Selbstkonzept, das von Stolz auf erbrachte Leistungen, einem moralischen Verantwortungsbewusstsein und einer kooperativen Interaktion mit Gleichaltrigen begleitet wird (Berk, 2019). In Kapitel 7.1 wurde die körperliche Entwicklung behandelt. In diesem Zusammenhang wurde in Kapitel 7.4 gezeigt, wie die in Kapitel 7.1 genannten körperlichen Veränderungen das Selbstbild und die Selbstwahrnehmung und somit das Selbstkonzept positiv beeinflussen (Majewski & Majewska, 2012). Mit dem Eintritt in die Grundschulzeit entwickeln Kinder die Fähigkeit zur Selbstreflexion, indem sie Vorstellungen über sich selbst, ihre Kompetenzen und soziale Akzeptanz entwickeln. Dies setzt voraus, dass sie ihr ideales Selbstbild und die Realität ihres Selbst klar voneinander trennen und kognitiv effektiver verarbeiten können (Hinz, 2011). Dieses selbstbezogene Wissen ist, wie bereits in Kapitel 7.3 erläutert wurde, ein entscheidendes Element des Selbstkonzepts und erweitert sich insbesondere während der mittleren Kindheit, wie in Kapitel 7 beschrieben wurde. Wie in Kapitel 6 erörtert wurde, ist die Frage nach der eigenen Identität und dem Selbstbild ein wesentliches Entwicklungsmerkmal. Da ein stabiles und sicheres Selbstkonzept die Grundlage für die Identität bildet (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014), wird hierdurch erneut die Notwendigkeit deutlich, das Selbstkonzept von Kindern positiv zu stärken.

Die Psychomotorik basiert, wie in Kapitel 4.3. beschrieben wurde, auf einem ganzheitlichen und humanistischen Menschenbild, bei dem die Würde und die Gesamtpersönlichkeit eines Individuums in den Mittelpunkt gestellt werden und jeder Mensch als einzigartiges Wesen betrachtet wird (Kuhlenkamp, 2022). Sowohl in der psychomotorischen Arbeit als auch in der Begleitung von HSK liegt der Fokus auf einer ganzheitlichen Ausrichtung, die auf dem Kind, dessen Entwicklung und Bedürfnisse sowie der kindlichen Lebenswelt basiert (Fischer, 239, Aron, 2017; Zimmer, 2022). In diesem Zusammenhang heben Zimmer, als Expertin im Bereich der Psychomotorik, und Aron, als Expertin im Bereich der HS, die ganzheitliche Begleitung in ihren jeweiligen Fachgebieten hervor. Dabei verdeutlicht Zimmer (2022), dass an jeder Handlung der gesamte Mensch als Einheit mit Vernunft, Gefühl, Leib und Seele beteiligt ist, wodurch eine umfassende Förderung der motorischen, kognitiven, sozialen, sprachlichen und emotionalen Entwicklung ermöglicht wird. Ebenso beschreibt Aron (2014) die Sensibilität als natürliche und angeborene Funktion des Nervensystems, die sich im gesamten Verhalten eines Kindes manifestiert und sich auf verschiedene Lebensbereiche auswirkt. Durch diese Sichtweise ist es dem/der Psychomotoriker*in möglich, ein HSK mit all seinen Merkmalen und Bedürfnissen zu erfassen und diese anzuerkennen, was folglich die Selbstwahrnehmung, die Selbstakzeptanz und damit das Selbstkonzept von HSK stärkt. In der ganzheitlichen psychomotorischen Arbeit wird ein Kind als Individuum in einer systemischen Vernetzung mit seiner Umgebung betrachtet (Kuhlenkamp, 2022). Daher sollte die soziale und gesellschaftliche Umgebung eines Kindes in die Arbeit an dessen Selbstkonzept miteinbezogen werden. Wie bereits erläutert wurde, weist die Sensibilität einer Person stets eine Wechselwirkung zu deren Umgebung auf, wodurch Einflussfaktoren auf die Sensibilität erkannt werden können. Das Erkennen dieser Faktoren ermöglicht es einem HSK in verschiedenen Kontexten, besser mit der eigenen Sensibilität umzugehen. Dabei stellt das soziale Umfeld eine wesentliche Umweltbedingung dar. Hierbei sind insbesondere die Wahrnehmung und die Art, wie ein Kind behandelt wird, für den Aufbau eines positiven Selbstkonzepts entscheidend (Tausch & Tausch, 1998; Eggert & Reichenbach, 2014). Dieser Aufbau geschieht vor allem durch ein respektvolles Verhalten, wie Tausch und Tausch (1998) in verschiedenen Untersuchungen herausgefunden haben. So beeinflusst die familiäre Umgebung als primärer Lebensraum über die bestehenden Beziehungsstrukturen des Kindes das Selbstkonzept, das Körperbild und das Bewegungsverhalten von diesem (Zimmer, 2022). In den Studien von Aron und Aron (1997); Aron, Aron und Jagiellowicz (2012) sowie Jagiellowicz et al. (2011) wird die Wechselwirkung zwischen der Sensibilität und dem elterlichen Umfeld sowie die erhöhte Empfänglichkeit von HSK für den Einfluss ihrer Eltern hervorgehoben. Daher kann eine enge und ressourcenorientierte Zusammenarbeit mit den Eltern, als Expert*innen für ihr eigenes Kind, die kindliche Ent-

wicklung verbessern, da durch diese das Erhalten eines wertvollen Wissens und Verständnisses über das Kind aus seinen familiären Hintergründen und seiner Lebensgeschichte heraus ermöglicht wird (Kuhlenkamp, 2022). Um das Selbstkonzept mit all seinen Bestandteilen zu fördern, ist es folglich entscheidend, eine enge und kontinuierliche Zusammenarbeit mit den Eltern sowie gegebenenfalls Lehrer*innen zu gewährleisten und sie in den Prozess miteinzubeziehen. Denn die Bemühungen der Psychomotorik zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts können weniger effektiv sein, wenn im familiären und schulischen Kontext Bedingungen vorliegen, die ein negatives Selbstkonzept begünstigen. Durch die Kooperation wird eine stabile und systemische Grundlage gebildet, mit der der Aufbau eines positiven Selbstkonzepts für ein HSK erleichtert wird. Die Bedeutung der Beeinflussung durch Subsysteme gemäß Bronfenbrenners ökologischen Ansatz wurde in Kapitel 6.8 erläutert. An diesem Einfluss der Subsysteme zeigt sich auch die Notwendigkeit, die verschiedenen sozialen Ebenen des Umfelds in der Psychomotorik zu berücksichtigen, in denen ein Kind aufwächst und sich entwickelt (Fischer, 2009). Folglich werden HSK aufgrund ihrer erhöhten Reizaufnahme und Empathie wahrscheinlich stärker von ihren Subsystemen beeinflusst. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, welches Subsystem das HSK am stärksten beeinflusst und wie der/die Psychomotoriker*in, diese Einflüsse positiv nutzen kann, um das Kind in der Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts zu unterstützen. Kinder nehmen ihre Umwelt ganzheitlich wahr, wobei Erfahrungen, Emotionen, Erwartungen und Erinnerungen diesen Wahrnehmungsprozess beeinflussen (Zimmer, 2019). Aufgrund ihrer intensiveren Reizaufnahme (Aron & Aron, 1997) neigen HSK demnach dazu, intensiver wahrzunehmen, was eine stärkere Beeinflussung durch ihr Umfeld impliziert.

Wie in Kapitel 7.1 beschrieben wurde, ist das Selbstkonzept von Natur aus sehr beständig und schwer veränderbar, wobei die im Kindesalter entwickelten grundlegenden Einstellungen, Überzeugungen und Erfahrungen einen direkten Einfluss auf das kindliche Verhalten haben (Zimmer, 2022). Im Kapitel 8.4 wurden verschiedene Studien erwähnt, in denen auf eine enge Wechselwirkung zwischen Kindheitserfahrungen und deren Einfluss auf das Selbstwertgefühl, die Eigenschaften und somit dem Verhalten von HSK hingewiesen wird. An dieser Wechselwirkung zeigt sich die direkte Verbindung zwischen dem Selbstkonzept und dem Verhalten einer Person. Diese Grundeinstellung weisen sowohl HSK (Aron & Aron, 1997) als auch Kinder mit einem negativen Selbstbild (Zimmer, 2022) auf, wobei das eine das andere nicht ausschließt und sich oft gegenseitig bedingt. Insbesondere in herausfordernden Situationen zeigt sich diese Grundeinstellung, weshalb die Entwicklung eines dynamischen Selbstbilds sehr wichtig ist. Ein dynamisches Selbstkonzept ermöglicht Kindern eine leichtere Bewältigung von Misserfolgen, da sie sie nicht ständig ihren Selbst-

wert durch eigene Beweise bestätigen müssen und wissen, dass ihre Fähigkeiten veränderbar sind. Dadurch wird ihre Motivation gefördert, zu lernen, sich persönlich weiterzuentwickeln und Fähigkeiten, Interessen, ihr Temperament und Talente anzupassen. Diese Motivation stellt eine wichtige Ressource bei Herausforderungen dar (Dweck, 2016). Durch die Methoden der Psychomotorik können Kinder bedeutsame Erfahrungen für ihr Selbstkonzept sammeln und durch Bewegung und Spiel zu einer positiveren Einschätzung und Selbstwahrnehmung von sich selbst gelangen (Zimmer, 2022). Außerdem neigen, wie in Kapitel 7.5 aufgezeigt wurde, insbesondere Kinder mit einem negativen Selbstkonzept dazu, Misserfolge auf mangelnde Fähigkeiten zurückzuführen. Darüber hinaus zeigen sie wenig Zuversicht bei Herausforderungen, geben schnell auf und reagieren auf Misserfolge frustriert sowie mit Rückzug. Dahingegen gehen Kinder mit einem positiven Selbstkonzept mit Entschlossenheit, Energie und Hoffnung neue Herausforderungen an (Zimmer, 2004, 2022). In diesem Zusammenhang beeinflusst das Zurückführen von Erfolg oder Misserfolg auf bestimmte Ursachen das Selbstbild eines Kindes wesentlich, da es aufgrund dieser Zuordnung kognitive Konzepte entwickelt (Zimmer, 2022). Fast alle HSP weisen ein geringes Selbstwertgefühl auf (Aron, 2014), was auch durch Studien bei hochsensiblen Schulkindern nachgewiesen wird (Kibe, Suzuki, Hirano & Boniwell, 2020). Dies lässt sich direkt auf das Merkmal der HS und das Gefühl der Andersartigkeit zurückführen (Aron, 2014). Daraus ergibt sich für den Bereich der Psychomotorik, dass das Selbstwertgefühl ein bedeutsamer Ansatzpunkt ist, wodurch der Vermeidung von Misserfolgen eine hohe Priorität zugesprochen wird, da sie das in der Psychomotorik angestrebte Ziel des positiven Selbstkonzepts unterstützt. In diesem Kontext stellt die Selbstwirksamkeit einen der bedeutendsten Bestandteile des Selbstkonzepts dar (Zimmer, 2022) und bezieht sich auf die Überzeugung eines Menschen, auch unter erschwerten Bedingungen Anforderungen und Aufgaben aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können (Kunter & Pohlmann, 2015). Um das Selbstkonzept positiv zu stärken und eine Steigerung des Selbstwertgefühls sowie der Selbstwirksamkeit zu erreichen, ist es in der Psychomotorik entscheidend, dass Kinder die Möglichkeit bekommen, Erfolge und Misserfolge als Resultat ihres eigenen Handelns und nicht als Zufälle erleben und die subjektive Überzeugung erfahren, dass sie dazu in der Lage sind, Veränderungen herbeizuführen und Situationen kontrollieren zu können (Möllers, 2015; Zimmer, 2022). Daher sollten geeignete Spiel- und Bewegungssituationen geschaffen werden, in denen Kinder sich selbst als Ursache von Erfolg sowie Misserfolg erleben und spüren, dass sie der Auslöser für ein Ergebnis sind und aktiv auf ihre Erfahrungen Einfluss nehmen können (Möllers, 2015; Zimmer, 2022). In diesem Zusammenhang ermöglicht die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit es Kindern, eigenständig an der Bewältigung ihrer Schwächen zu arbeiten und angemessenen mit diesen umzugehen (Möllers, 2015; Zimmer, 2022). Durch Rückmeldungen und das Bewusstmachen der

eigenen Stärken und Ressourcen wird bei Kindern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Denn die persönliche Überzeugung, handlungsfähig und selbstwirksam zu sein, kann einen größeren Einfluss auf persönlichen Erfolg als die objektiven Fähigkeiten und Voraussetzungen eines Kindes haben (Möllers, 2015; Zimmer, 2004, 2022). Demnach ermöglicht die Förderung des dynamischen Selbstbilds, mit der das Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, die Selbstakzeptanz und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden, es HSK, Herausforderungen und neue Situationen selbstbewusst zu bewältigen, während das Hervorheben der Stärken bei diesen Kindern eine positivere Selbstwahrnehmung und somit eine positivere Beeinflussung des Selbstkonzepts bewirken kann. In der Zeitspanne der mittleren Kindheit, die die Phase *Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl* nach Erikson miteinschließt, werden Kinder, wie in Kapitel 6.7 aufgezeigt wurde, unter anderem durch den Schuleintritt mit vielen neuen Herausforderungen, Anforderungen und Erwartungen konfrontiert (Erikson, 1973). In dieser Entwicklungsphase ergibt sich die Möglichkeit zur Förderung des Selbstbilds. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in die Empfindung der Selbstwirksamkeit sind hierbei folglich für die Ausbildung des Werksinns wichtig. Dabei können die Methoden der Psychomotorik unterstützen, indem im Kontext von diesen Vergleiche mit Anderen vermieden werden und dem Kind dessen individueller Fortschritt bewusst gemacht wird (Möller, 2015; Zimmer, 2022). In diesem Zusammenhang besteht eine Wechselwirkung zwischen dem Selbstkonzept und dem Handeln eines Kindes, wobei das Selbstkonzept diese Handlungen beeinflusst und Kinder in Handlungssituationen Erkenntnisse über sich selbst gewinnen (Möllers, 2015). Um dieses Selbstbild zu erhalten, stützt sich das Kind auf Informationen aus den Sinnessystemen und auf Erfahrungen bezüglich seiner eigenen Handlungswirksamkeit (Zimmer, 2022). Daher kommt den Körper- und Bewegungserfahrungen bei der Entwicklung des Selbstkonzepts eine besondere Bedeutung hinzu (Möllers, 2015), da sie auch bei der Identitätsentwicklung von Bedeutung sind und als frühes Stadium der Selbstentfaltung angesehen werden können (Zimmer, 2022). Aus diesem Grund sollten HSK im Kontext der Psychomotorik frei experimentieren, verschiedene Rollen ausprobieren und Erfolge, Fortschritte sowie Misserfolge erleben, um ihren Werksinn aktiv ausleben zu können. Kinder, die infolgedessen von einem dynamischen Selbstbild und einem stabilen Werksinn profitieren, müssen sich folglich keine Sorgen dabei machen, einer Anforderung nicht gewachsen zu sein, da sie erkennen, dass sie mit einer angemessenen Anstrengung und geeigneten Strategien dazu in der Lage sind, Veränderungen herbeizuführen und Herausforderungen somit zu bewältigen. Die Gestaltung einer Umgebung, in der solche Erfahrungen gesammelt werden können, sollte in der Verantwortung des/der Psychomotoriker*in liegen.

Hierbei kommt der Haltung und Rolle des/der Psychomotoriker*in bei der Gestaltung eines unterstützenden Umfelds, in dem bedeutsame Bewegungshandlungen ermöglicht und damit wichtige Erkenntnisse für die Entwicklung und den Aufbau eines positiven Selbstkonzepts bereitgestellt werden und das in der vorliegenden Arbeit einen hohen Stellenwert einnimmt, eine Schlüsselrolle zu (Zimmer, 2022). Daher werden im folgenden Abschnitt die Rolle und die Haltung des/der Psychomotoriker*in thematisiert.

Laut Kuhlenkamp (2022) erfordert die Arbeit als Psychomotoriker*in eine stetige Selbstreflexion der eigenen Handlungen und Eigenschaften wie Sensibilität, Empathie und Authentizität. Zusätzlich ist eine vorurteilsfreie Haltung entscheidend, um die Interessen, Bedürfnisse, Wünsche, Fähigkeiten, und Gefühle eines Kindes zu respektieren und in den Mittelpunkt der psychomotorischen Arbeit zu stellen. Die Freiwilligkeit der Teilnahme und die Förderung der Selbstbestimmung des Kindes sollte dabei eine Grundhaltung des Psychomotoriker*in darstellen. Diese Einstellung fördert in Kombination mit der Gestaltung von Sicherheit und Wohlbefinden das Explorationsverhalten (Kuhlenkamp, 2022), den Handlungsspielraum und die Kontrollerfahrungen von Kindern (Zimmer, 2022). Insbesondere HSK, die häufig das Empfinden haben, ‚anders‘ zu sein (Aron, 2014), könnten folglich von dieser Gesamthaltung profitieren. Außerdem trägt diese unvoreingenommene Haltung dazu bei, ein unterstützendes und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen, in dem sich diese Kinder mit ihrer individuellen Wahrnehmung, ihren Charaktereigenschaften und ihrer Art, Reize zu verarbeiten, respektiert, sicher und angenommen fühlen. Weiter kann diese Haltung dazu beitragen, die Selbstzweifel und Unsicherheiten dieser Kinder zu reduzieren sowie deren Potenziale und so Exploration sowie die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts bei diesen zu fördern. In diesem Kontext ist die Interaktion zwischen dem Kind und dem/der Psychomotoriker*in entscheidend, da durch diese das Verhalten des Kindes gestärkt und Sicherheit geboten wird. Darüber hinaus werden mit dieser Erfolgserlebnisse ermöglicht und die Nähe zum Kind wird reguliert, während auch Distanz respektiert wird. Zudem fördert sie Problemlöseverhalten, eröffnet neue Erfahrungsräume, orientiert sich kontinuierlich an dem aktuellen Verhalten des Kindes in der gegenwärtigen Situation, reflektiert Gefühle und Verhaltensweisen kindgerecht. Dabei findet durch die Interaktion ein ausgewogener Ausgleich zwischen einem Eingreifen, wenn Hilfe gebraucht wird und einem Zulassen statt, um das Kind bei der eigenständigen Bewältigung von Aufgaben zu unterstützen und so dessen Selbstständigkeit zu fördern. Hierbei wird mit Spiel und Bewegung ein Zugang zum Kind ermöglicht (Zimmer, 2022). Demnach steht die Förderung der Eigeninitiative des Kindes durch die Zurückhaltung des Erwachsenen, der sein Verhalten so anpasst, dass es dem gewünschten Verhalten des Kindes entspricht, im Zentrum (Weiß, Voglsinger & Stuppacher, 2016). Hierbei sollten zu schnelle Hilfestellungen vermieden werden.

Stattdessen sollten Aufgabenstellungen an die Fähigkeiten des Kindes angepasst werden, um diesem das Gefühl zu geben, selbstständig Herausforderungen bewältigen zu können, und ein Zutrauen seitens des/der Psychomotoriker*in dem Kind zu vermitteln (Fischer, 2005; Möllers, 2015; Zimmer, 2022). Diese Vermittlung des Vertrauens in die Fähigkeiten des Kindes und die Vermeidung von Vergleichen mit anderen Kindern stärken die Selbstwahrnehmung des Kindes positiv (Möllers, 2015; Zimmer, 2004). Demzufolge haben diese und die in den vorherigen Abschnitten genannten Aspekte einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl von HSK und verhindern negative Einflüsse auf das Selbstkonzept. Zusätzlich ist in Lernprozessen sowohl eine seelische als auch eine körperliche Begleitung durch den Erwachsenen notwendig (Weiß, Voglsinge & Stuppacher, 2016). Dies gilt insbesondere für HSK, die oft von Unsicherheit, Ängsten in neuen Situationen und Reizüberflutung betroffen sind. Daher ist es wichtig, sich als Psychomotoriker*in bewusst zu machen, dass die Gesellschaft gegenüber introvertierten, schüchternen und zurückhaltenden Menschen oft voreingenommen ist (Aron, 2022). Demzufolge ist in diesem Zusammenhang eine kontinuierliche Selbstreflexion entscheidend, um ein HSK als ganzheitliches Individuum zu betrachten und nicht nur auf seine HS zu reduzieren. Durch die Aneignung von Wissen über HS und die charakteristischen Eigenschaften dieses Persönlichkeitsmerkmals können HSK umfassend begleitet und deren Verhaltensweisen besser verstanden und eingeordnet werden (Aron, 2022). Demzufolge sind Kenntnisse über HS für die Arbeit mit HSK entscheidend (Aron, 2017, Vita, 2018). So ermöglichen es diese Kenntnisse den Psychomotoriker*innen, Übererregung besser zu vermeiden und zu bewältigen, die Bedürfnisse von HSK besser zu verstehen und das Selbstkonzept von diesen so gezielter zu stärken. Daher sollte eine Grundhaltung, die von Achtung, Respekt und Akzeptanz für die hochsensible Veranlagung eines Kindes geprägt ist, in der Psychomotorik praktiziert und verinnerlicht werden. Aufgrund der zuvor beschriebenen Zusammenhänge zwischen dem Selbstbild und dem Selbstkonzept einer Person sollte ein/eine Psychomotoriker*in sein/ihr eigenes Selbstbild hinterfragen, reflektieren und ein dynamisches Selbstbild vorleben. Nur wenn diese*r selbst von der Veränderbarkeit von Fähigkeiten überzeugt ist, kann ein Kind adäquat begleitet und darin bestärkt werden, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Dadurch wird ein geschütztes Umfeld gefördert, in dem das Kind ohne Angst vor Bewertung und Misserfolgen lernen, experimentieren und Erfahrungen sammeln kann. Die intensive Informationsverarbeitung von HSK, wie sie in Kapitel 8.2.2 erläutert wurde, erfordert bei diesen mehr Zeit für das Geben von Antworten und das Treffen von Entscheidungen (Vita, 2018; Aron, 2014). Hierbei verschlimmern Hektik, Stress und Ungeduld die körperliche Übererregung von HSK (Aron, 2022). Daher ist es wichtig, das individuelle Tempo und die Bedürfnisse eines HSK stets zu berücksichtigen, um dadurch mögliche Verunsicherungen zu vermeiden und das Selbstwertgefühl von diesem zu stärken. Eine genaue Beobachtung und Wahrnehmung

eines HSK können dabei unterstützen, subtile Hinweise und das eigentliche Empfinden von diesem zu erkennen (Vita, 2018). Durch diese genaue Beobachtung wird es den Psychomotorikern/Psychomotorikerinnen ermöglicht, Situationen wie eine Überstimulation rechtzeitig zu erkennen und entsprechend intervenieren zu können. Hierbei kann ein Gespräch mit einem HSK nach Aron (2022) dabei helfen, Wege zu finden, um dieses Kind in herausfordernden Situationen zu unterstützen. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass HSK auch Unterschwelliges wahrnehmen, wie in Kapitel 8.3 aufgezeigt wurde, was zu einer schnelleren körperlichen Überreizung von diesen führen kann (Aron, 2022). In Situationen der Überlastung, Überforderung oder Überstimulation können die Einschränkung oder Gestaltung von einfachen Wahlmöglichkeiten hilfreich sein (Aron, 2017). In der Psychomotorik kann dies dazu beitragen, Misserfolge und stressige Situationen zu verringern, die das ohnehin schon geringe Selbstwertgefühl von HSK belasten, und ihnen das Gefühl des Einflusses auf ihre Umgebung und ihre Selbstwirksamkeit zu vermitteln. Aus den zuvor genannten Aspekten geht hervor, dass die Unterstützung eine Ergänzung der Handlungen des HSK darstellen sollte. Dieser Ansatz erinnert an den pädagogischen Grundsatz der Pädagogin Maria Montessori ‚Hilf mir, es selbst zu tun zu können!‘ (Böhm, 2010), mit dem die Eigenständigkeit gefördert wird. Folglich lernen Kinder, ihre Fähigkeiten selbstbestimmt und eigenständig auszubilden, was mit einer positiven Stärkung des Selbstkonzepts einhergeht. Die anderen Kinder in der Gruppe sollten idealerweise über verschiedene Charaktereigenschaften und Temperamente informiert werden (Aron, 2022). Zusätzlich können Beispiele aus anderen Kulturen gegeben werden, in denen HS als etwas Besonderes betrachtet wird (Aron, 2017), was dazu beitragen kann, eine Atmosphäre der Akzeptanz und Offenheit gegenüber HS in der Gruppe zu schaffen, wodurch sich HSK folglich respektiert und angenommen fühlen. Dies könnte beispielsweise durch die Einbindung von Geschichten oder Märchen zu Beginn einer psychomotorischen Einheit erreicht werden, um zu verdeutlichen, dass individuelle Schwächen, Herausforderungen, Misserfolge und die Veränderung von Fähigkeiten zum Leben dazu gehören und die Vielfalt von Charaktereigenschaften als ‚normal‘ angesehen werden sollte, damit so ein Lernprozess stattfinden kann. So können es Geschichten dem/der Psychomotoriker*in zum Beispiel ermöglichen, die Individualität jedes einzelnen Kindes in der Gruppe wertschätzend und positiv darzustellen (Quante, 2010)²⁰ und für die anderen Kinder somit erlebbar zu machen. Außerdem könnten die Geschichten als Vorbilder dienen, mit denen den Kindern dynamische Selbstbilder vermittelt und sie in Kontakt mit positiven Eigenschaften wie der HS und anderen Merkmalen gebracht werden, die für die Entwicklung ihrer individuellen Persönlichkeit und den Aufbau eines positiven

²⁰ Zugriff am 27. Oktober 2023 unter http://www.ibp-psychomotorik.de/x_forum/_pdf/Selbstkonzept.pdf

Selbstkonzepts bedeutsam sind. Infolgedessen kann sich auch ein HSK ein Bewusstsein und Wissen über die eigene HS sowie die damit verbundenen Stärken, Schwächen und Charaktereigenschaften aneignen, wenn es noch nicht darüber verfügt (Vita, 2018). Dadurch wären sie möglicherweise dazu in der Lage, ihren Alltag eigenständiger und selbstbewusster zu gestalten und das Selbstkonzept von diesen Kindern könnte durch diese erworbene Selbstsicherheit gestärkt werden.

In Kapitel 7.5 wurde dargelegt, dass Kinder mit einem negativen Selbstkonzept Schwierigkeiten dabei haben, sich neuen und unbekannten Situationen und Anforderungen zu stellen. Außerdem reagieren diese sensibel auf Kritik und sind schnell frustriert (Zimmer, 2022). Ähnliche Verhaltensweisen sind auch bei HSK zu beobachten, die ebenfalls stark auf Kritik und Fehler reagieren, sich schnell schuldig fühlen und versuchen, es allen recht zu machen und keine Fehler zu begehen (Aron, 2014; Vita, 2018). Daher sind diese Kinder äußerst gewissenhaft und streben nach Perfektion, um Kritik zu vermeiden (Aron, 2014; Aron, 2022). Hierbei kann vermutet werden, dass die Anfälligkeit für Kritik bei HSK auf ihr geringes Selbstwertgefühl und das damit oft verbundene negative Selbstkonzept zurückzuführen ist. Des Weiteren hebt Aron (2014) die Kombination aus einer angeborenen Aufmerksamkeit gegenüber Feedback hervor. Werden HSK beobachtet, stehen sie unter Druck oder werden sie bewertet, haben sie Schwierigkeiten dabei, ihre Handlungsfreiheit auszuleben und ihr Können angemessen zu zeigen, was sich in einem verringerten Leistungsniveau widerspiegelt (Aron, 2022). HSK neigen zur Selbstkritik, was laut Vita (2018) ihr Selbstbewusstsein beeinträchtigen und zu Besorgnis, Angst, und Frustration führen kann, wodurch deren Selbstkonzept negativ beeinflusst wird. Wie in Kapitel 7.5 beschrieben wurde, wird das Selbstkonzept durch das Selbstbewusstsein mit geformt, wodurch Selbstkritik als eine Verletzung der eigenen Person empfunden wird (Vita, 2018). Um das Selbstwertgefühl und damit das Selbstkonzept von HSK zu stärken, sollten sie Selbstfürsorge und Selbstachtung durch Vorbilder erlernen und erleben (Vita, 2018). Nach Vita (2018) wird in einigen Studien gezeigt, dass die Praxis der Selbstfürsorge, die in der Selbstfreundlichkeit zum Ausdruck kommt, zu der Freisetzung des Glückshormons Oxytocin führt, wodurch ein Gefühl der Sicherheit erzeugt wird und Ängste reduziert werden (Vita, 2018). Folglich ist es sinnvoll, HSK psychomotorisch zu unterstützen, indem ihnen eine Haltung der Selbstachtung vorgelebt wird. Dadurch wird es ihnen ermöglicht, Selbstfürsorge zu erlernen und ihr Selbstkonzept zu stärken. Die Autor*innen sind sich darüber einig, dass es sowohl bei der Begleitung von Kindern mit einem negativen Selbstkonzept als auch bei HSK für die Stärkung ihres Selbstwertgefühls und Selbstkonzepts entscheidend ist, diesen Kindern Toleranz entgegenzubringen, wenn Situationen von diesen nicht bewältigt werden oder Fehler auftreten. Dadurch wird diesen Kindern das Gefühl vermittelt, unabhängig von Misserfolgen und ihren

Leistungen wichtig zu sein sowie angenommen und wertgeschätzt zu werden (Möllers, 2015; Vita, 2018). Folglich sollten bei Kindern eine ehrliche Anerkennung und Wertschätzung ihrer gesamten Person, einschließlich ihrer Stärken und Schwächen, als ein entscheidender Aspekt zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts und Selbstwertgefühls berücksichtigt werden (Zimmer, 2022). Ebenso ist die Art der Rückmeldung entscheidend, indem die Verstärkung auf den Handlungen selbst basiert und nicht nur auf Lob abzielt (Möller, 2015). Hieraus geht die Notwendigkeit einer wertfreien Beschreibung der Handlung von HSK hervor. Zusätzlich kann es hilfreich sein, eine Umgebung zu schaffen, in der fehlerfreundliche, realistische und dem Stand des Kindes angemessene Erfahrungsräume eröffnet werden. Dadurch würde ein konstruktiver Umgang mit Fehlern gefördert werden, da diese Umgebung als Gelegenheit zum Lernen betrachtet werden könnte, was die Selbstkritik bei HSK wiederum reduzieren würde. Demnach würde die Anerkennung der HS dazu beitragen, dass sich ein HSK akzeptierter fühlt und das Selbstwertgefühl von diesem gestärkt wird. Wie in Kapitel 7.5 beschrieben wurde, können die verschiedenen Formen der Wertschätzung, die ein Kind wahrnimmt, dazu führen, dass es fremde Wertmaßstäbe adaptiert und seine eigene Selbstbewertung daran orientiert (Zimmer, 2022). Insbesondere HSK sind, wie in Kapitel 8.2.1 aufgezeigt wurde, durch ihre emotionale Reaktivität sensibler für äußere Meinungen, Emotionen sowie Gedanken und neigen dazu, stärker auf andere Menschen zu reagieren (Aron, 2014). In der Phase der mittleren Kindheit gewinnen externe Äußerungen und Bewertungen an Bedeutung als signifikante Informationsquelle (Hannover & Greve, 2018). Infolgedessen unterliegen HSK in dieser Entwicklungsstufe folglich verstärkt dem Einfluss der Beurteilungen durch ihre Mitmenschen. Daher kann eine sorgfältige Gestaltung von psychometrischen Einheiten die Entwicklung eines individuellen Wertesystems fördern, mit dem sich Kinder unabhängig von fremden Bewertungen entwickeln können (Zimmer, 2022). Durch die Vermeidung von Bewertungen kann ein Kind eine positive Verstärkung aus der eigenen Tätigkeit erreichen und somit lernen, sich selbst zu akzeptieren (Zimmer, 2022). Folglich können HSK durch ein eigenes Wertesystem nicht nur Unabhängigkeit von externen Beurteilungen erreichen, sondern auch ihre Selbstwahrnehmung auf ihre eigenen Überzeugungen und Werte stützen, wodurch sie ihr Selbstvertrauen, ihre Selbstakzeptanz und somit ihr Selbstkonzept stärken können.

Wie in Kapitel 8.2.1 bereits erläutert wurde, nehmen HSK Informationen intensiver wahr, was zu einer erhöhten emotionalen Reaktivität führt. Diese erhöhte emotionale Reaktivität macht sie zwar einfühlsam und empathisch, birgt jedoch auch das Risiko einer ungesunden Abhängigkeit von den Gefühlen und Bedürfnissen ihrer Mitmenschen (Aron, 2022). Aufgrund dieser Faktoren, der Tendenz zur Ängstlichkeit und einer geringeren Belastbarkeit

erleben HSK häufig eine schnelle emotionale und physische Erschöpfung, was die Notwendigkeit des Erlernens des Setzens von klaren Grenzen verdeutlicht. Auch müssen HSK lernen, mit ihrer Reizüberflutung umzugehen, ihre Belastungsgrenzen zu erkennen und sich vor überwältigenden Reizen zu schützen (Rühle & Maxeiner, 2015). Das Fehlen der Fähigkeiten, Nein zu sagen und persönliche Grenzen zu setzen, führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen (Vita, 2018). Auf die Auswirkungen eines langfristig erhöhten Cortisolspiegels im Blut (Parlow, 2015) wurde bereits in Kapitel 8.3 eingegangen. In diesem Zusammenhang erfordert ein Setzen von klaren Grenzen die Fähigkeit, Disharmonie und innere sowie äußere Spannungen auszuhalten, was HSK nur mit einer ausreichenden Selbstachtung und Selbstverantwortung gelingt (Vita, 2018). Folglich erfordert das Abgrenzen eine gezielte Förderung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins, verbunden mit der Entwicklung von effektiven individuellen Strategien für einen angemessenen Umgang mit Spannungen und Disharmonie. Demnach würde das Setzen von Grenzen HSK dazu befähigen, ihre eigenen Bedürfnisse durchzusetzen, was ihr Selbstvertrauen stärkt und ihnen in sozialen Situationen ein gesteigertes Wohlbefinden und Selbstbewusstsein gibt, wodurch ihr Selbstkonzept positiv beeinflusst werden würde.

Des Weiteren profitieren HSK von der Förderung der Ich-Kompetenz, die eine der drei Kompetenzbereiche in der psychomotorischen Förderung darstellt und in Kapitel 4.2.1 bereits erläutert wurde. Dieser Kompetenzbereich beinhaltet die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, um Gefühlszustände und den Umgang mit körperlichen Bedürfnissen und Emotionen zu erlernen und nach diesen Erkenntnissen angemessen handeln zu können. Dabei wird mit der Psychomotorik nicht nur die Sinneswahrnehmung sensibilisiert, sondern auch die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers gefördert (Fischer, 2009; Zimmer, 2022). Insbesondere für HSK ist es entscheidend, dass sie ihre körperlichen Bedürfnisse erkennen und deuten können. Dadurch kann die frühzeitige Erkennung von Stresssymptomen und seelischer Überforderung ermöglicht werden. Dabei könnten schon kleinste vegetative Anzeichen erkannt werden und ein HSK kann lernen, seine Grenzen einzuschätzen (Pfeifer, 2002). Die Berücksichtigung und das Verständnis der eigenen Bedürfnisse, die Förderung eines ausgeprägten Körpergefühls sowie das Erkennen der eigenen Belastungsgrenze stellen demnach in der Psychomotorik wichtige Schritte dar, um ein gesundes Selbstkonzept zu entwickeln. Das Erlernen von Selbstverantwortung und die Fähigkeit, die eigenen Wünsche und Gefühle auszudrücken, sind ein integraler Bestandteil der Psychomotorik (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014). Durch unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten erlebt ein Kind in Verbindung mit einem ausgeprägten Körpergefühl Selbstwirksamkeit (Fischer, 2009; Zimmer, 2022). Das Ernstnehmen und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse könnten somit die Wertschätzung fördern, was wiederum die Selbstfürsorge und

das Selbstwertgefühl steigern kann. Weiterhin würde eine bewusste Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse folglich zu einer Wertschätzung und Akzeptanz des eigenen Körpers führen, die Achtsamkeit für sich selbst stärken und könnte somit insgesamt zu einem verbesserten Selbstbewusstsein beitragen. Im vorherigen Abschnitt wurde die Relevanz von Schlüsselbegriffen wie *Selbstwirksamkeit*, *Selbstbewusstsein*, *Akzeptanz des eigenen Körpers*, *Selbstfürsorge* und *Selbstwertgefühl* verdeutlicht. Diese Faktoren sind für das Selbstkonzept von Bedeutung und können somit einen maßgeblich positiven Einfluss auf dieses ausüben. Die Stärkung des Körperbilda beeinflusst als wichtiger Bestandteil der Psychomotorik das Selbstkonzept. Dabei nehmen die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten einen direkten Einfluss auf das Körperbewusstsein und formen und stärken die Einstellung eines Kindes zu sich selbst (Volkamer & Zimmer, 1986; zit. n. Fischer, 2009). Insbesondere für HSK, die Schwierigkeiten bei der Abgrenzung haben, könnte die Förderung des Körperbilda folglich unterstützend wirken. In diesem Zusammenhang schreibt Fischer (2009), dass es dem Kind durch die Abgrenzung ermöglicht wird, einen persönlichen Raum in der Vorstellung zu schaffen, um dadurch eine Abgrenzung von der sozialen Umgebung zu entwickeln. In diesem Raum, der auch als *innere Pufferzone* oder *Schutzstruktur* bezeichnet wird, wird das Verhalten eines Kindes bei Stress und Überforderung reguliert (Fischer, 2009), wodurch das Selbstkonzept folglich gestärkt werden kann. Der Körper fungiert dabei als Schnittstelle zwischen dem inneren und äußeren Erleben (Kuhlenkamp, 2022). Daher könnte bei HSK die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers als Abgrenzung zu ihrem Umfeld möglicherweise ein Gefühl von Beruhigung und Sicherheit vermitteln.

Um das geringe Selbstwertgefühl von HSK zu stärken, empfiehlt es sich, wie in den Kapiteln 4.1 und 4.2 beschrieben wurde, in der Psychomotorik stärkenorientiert zu handeln. Dabei sollten Psychomotoriker*innen die Stärken von HSK nutzen, um deren Selbstvertrauen zu stärken und deren Persönlichkeitsmerkmale zu respektieren (Majewski & Majewska, 2012; Vita, 2018). Positive Erlebnisse werden durch bewusste Wiederholungen, dem emotionalen Anteil sowie ein bewusstes Erleben gefestigt (Majewski & Majewska, 2012; Möllers, 2015) und können sich im Gehirn in abrufbaren Mustern manifestieren, die ein Kind in seinem Lebenslauf fördern können (Majewski & Majewska, 2012). Ein unmittelbares sowie positives Feedback und die Übertragung von kleinen verantwortungsvollen Aufgaben zeigen HSK, dass ihnen etwas zugetraut wird. Dadurch werden Erfolgserlebnisse ermöglicht und ihr Selbstwertgefühl wird gestärkt (Vita, 2018). In psychomotorischen Einheiten mit HSK ist es von Bedeutung, Scham zu vermeiden, da diese Kinder zu einem starken Schamempfinden tendieren. Scham wirkt sich stark auf die eigene Selbstachtung und somit auf die gesamte Persönlichkeit des HSK aus, was wiederum Auswirkungen auf das Selbstkonzept

von diesem hat (Aron, 2017). Um das Schamgefühl zu reduzieren und dadurch das Selbstkonzept sowie Selbstwertgefühl positiv zu stärken, sollte gegenüber HSK nicht hervorgehoben werden, welche Erfolge von ihnen erwartet werden und Vergleiche mit Anderen sollten unterlassen werden, da diese dem Selbstkonzept schaden und Scham auslösen können (Aron, 2017). Stattdessen sollte der Fokus auf den Stärken der HSK liegen, ihre Privatsphäre respektiert und sensible Themen sollten empathisch angesprochen werden. Daher sollte öffentliche Kritik vermieden und Kritik stattdessen respektvoll geäußert werden.

In der ressourcenorientierten Psychomotorik wird darauf abgezielt, persönliche, soziale und körperliche Ressourcen zu aktivieren, zu nutzen und zu entdecken (Kuhlenkamp, 2022). Mit der Orientierung an der Förderung von positiven Ressourcen wird für HSK eine optimale Bedingung geschaffen, um ihr Selbstkonzept zu stärken und ihre HS als eine mögliche Ressource zu betrachten. Nach Zimmer (2022) haben Bewegungserfahrungen positive Auswirkungen auf die körperlichen und personalen Gesundheitsressourcen eines Menschen, während Vita (2018) darauf hinweist, dass Bewegung eine entscheidende Funktion bei der Reduzierung von Stresshormonen einnimmt. Zu den persönlichen Ressourcen zählen die Förderung eines positiven Selbstkonzepts, der Selbstwirksamkeit und der Fähigkeiten und Stärken einer Person sowie die Steigerung des Selbstvertrauens und die Entwicklung eines Kompetenzbewusstseins, die durch Bewegung gestärkt wird (Zimmer, 2022). Demnach könnte Bewegung HSK beim Abbau des durch zu viele Reize entstehenden Stresses unterstützen. Außerdem kann Bewegung die Entdeckung neuer Fähigkeiten fördern und das Kompetenzbewusstsein erweitern. Gleichzeitig können HSK durch Bewegung erlernen selbstbestimmt zu handeln. Demnach können die Schwierigkeiten und Belastungen im Zusammenhang mit der HS durch die Stärkung der persönlichen Ressourcen besser bewältigt werden.

In der Psychomotorik ist es besonders wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Persönlichkeit von Kindern wertgeschätzt und akzeptiert wird. Dabei soll ein Gefühl von Sicherheit vermittelt werden, indem sich Kinder trotz ihrer Schwächen angenommen fühlen und ihre Wünsche und Bedürfnisse ernst genommen werden. Demnach soll das Kind durch den/die Psychomotoriker*in aufgefordert, aber nicht gedrängt werden (Zimmer; 2022). Der Aspekt, dass Kinder selten eigenständig nach einer psychomotorischen Förderung suchen, kann ihre Selbstwahrnehmung beeinflussen und bei diesen Unsicherheiten sowie Identitätsprobleme verursachen. Daher ist eine humorvolle, freundliche, lockere, vertrauensvolle, offene und freiwillige Atmosphäre von großer Bedeutung, insbesondere für Kinder, die sich selbst als ‚anders‘ wahrnehmen (Zimmer, 2022). Passolt und Pinter-Theiss (2006) heben die Bedeutung eines leistungsfreien Ansatzes und des Spiels in der psychomotorischen

Arbeit hervor. In diesem Zusammenhang sollen Kinder dazu ermutigt werden, neue Erfahrungen zu sammeln, Spiele und Geräte auszuprobieren, sich in ungewohnten Handlungs- und Erlebnisräumen auszuprobieren und Spaß zu haben (Zimmer, 2022). In einer von Achtung und Wertschätzung geprägten Atmosphäre können Kinder lernen, dass Misserfolge zum Leben gehören sowie dass es kein ‚richtig‘ und ‚falsch‘ gibt, und sich mit ihren Schwächen auseinandersetzen (Passolt & Pinter-Theiss, 2006). Mit einer solchen Umgebung kann HSK dabei geholfen werden, ihr Selbstvertrauen zu stärken, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln, sich und die eigenen Schwächen zu akzeptieren, sich selbst gegenüber weniger kritisch zu sein und somit ihr Selbstkonzept zu festigen. Denn in einer Umgebung, in der sich Kinder sicher und wohl fühlen, können diese am meisten lernen (Majewski & Majewska, 2012). Darüber hinaus können in einer solchen Atmosphäre neue Erfahrungen als Herausforderungen angesehen werden (Zimmer, 2022) und somit Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten aufgebaut werden. Mit einer Einrichtung des psychomotorischen Raumes, die Sicherheit vermittelt, werden Kinder dazu ermutigt, ihre Grenzen zu erweitern und Neues auszuprobieren. Daher stellen die sorgfältige Auswahl und Gestaltung des psychomotorischen Raums einen bedeutenden Faktor bei der Förderung des Selbstkonzepts dar. Für HSK mit einer ausgeprägten Feinfühligkeit und einer empfindlichen Wahrnehmung für Details und ihre Umwelt ist die Raumatmosphäre von entscheidender Bedeutung, da sie auf ein Übermaß von Reizen schnell überreizt oder übermüdet reagieren (Aron 2017; Vita, 2018). Außerdem ist es bei einer Überstimulation empfehlenswert, Reize zu reduzieren und ein optimales Erregungsniveau zu erreichen (Aron, 2014). Zusätzlich können das Ansprechen auf alltägliche Dinge und das gemeinsame Hineinfühlen in den Körper beruhigend wirken (Aron, 2014). Daher sollten die Aktivitäten in einer psychomotorischen Einheit differenziert und gestaffelt ausgewählt werden, um bei HSK eine Ausgewogenheit zwischen einer Über- und Unterforderung sowie ein optimales Erregungsniveau für die Förderung des Selbstkonzepts von diesen zu erreichen. Auf diese Weise fühlen sich HSK am wohlsten (Aron, 2017) und können sich folglich am besten in soziale Situationen einbringen und integrieren. Generell reagieren Kinder auf Reize empfindlicher als Erwachsene und haben häufig Schwierigkeiten dabei, unwichtige Reize auszublenden, um nur die in einer Situation relevanten Informationen aufzunehmen (Zimmer, 2019). Die erhöhte sensorische Empfindlichkeit bei HSP, wie sie in einer Studie von Acevedo et al. (2014) nachgewiesen wurde, zeigt, dass HSP empfindlicher auf Reize wie Licht, Lärm, Gerüche und die Stimmungen ihrer Mitmenschen reagieren. Hierbei ist der Gehörsinn für HSK besonders bedeutsam, da die Ohren gegenüber Reizüberflutungen schutzlos sind, wie in Kapitel 6.2.1 beschrieben wurde. Dies führt zu einer anhaltenden Wahrnehmung von Geräuschen, Musik und Stimmen. Auch die Augen werden ständig beansprucht und können bei einem Übermaß von Sinneseindrücken überlastet werden (Zimmer, 2019),

wie in Kapitel 6.2.2 deutlich wurde. In diesem Kontext kann das Ausschalten des visuellen Systems die Fähigkeit verbessern, sich auf das Hören zu konzentrieren (Zimmer, 2019). Daher sollte im Kontext einer psychomotorischen Einheit mit HSK eine adäquate Auswahl an sensorischen Reizen, darunter Geräusche, Beleuchtung, Gruppengröße, Materialauswahl und Raumstruktur getroffen werden, um diese Reize bei einer Überstimulation reduzieren zu können, wodurch Ablenkungen minimiert werden. Des Weiteren könnten präzise und unkomplizierte Anweisungen bei HSK dazu beitragen, ihre Ablenkung durch Details zu minimieren und ihre Konzentration auf die jeweilige Aktivität zu lenken. Weiterhin lässt sich daraus schließen, dass es für HSK angenehmer sein kann, sich zunächst auf ein bis zwei Sinnessysteme zu konzentrieren, da ein Übermaß an Reizen und Informationen die Verarbeitung von diesen erschwert und zu Frustration führen kann. In diesem Zusammenhang beeinflussen Frustrationserlebnisse nicht nur das Selbstkonzept negativ, sondern können Unsicherheiten begünstigen und bei einem erneuten Auftreten einer Reizsituation eine Überstimulation verursachen (Aron, 2017). Folglich resultiert aus Situationen, in denen ein HSK aufgrund einer Überreizung erneut nicht dazu in der Lage ist, eigenständig zu handeln, ein erneutes Erleben von Misserfolg in Verbindung mit Frustration und einer negativen Auswirkung auf das Selbstkonzept. Die Vorbereitung von HSK auf unsichere Situationen und die Möglichkeit, ihre Kompetenzen in sicheren Bereichen zu stärken, könnten demnach zusammen mit einer wettbewerbsfreien Atmosphäre dazu beitragen, Überreizung, Misserfolge und somit eine negative Auswirkung auf das Selbstkonzept zu verhindern. So könnten HSK in psychomotorischen Einheiten einen geschützten Rahmen finden, in dem sie ihre Stärken, Kreativität und Vorstellungskraft erkunden, Schwächen akzeptieren und sich auf vielfältige und individuelle Weise ohne Bewertung ausdrücken können. Demzufolge würde dieser Freiraum dazu beitragen, das Selbstwertgefühl, Selbstbild, Selbstvertrauen und somit das Selbstkonzept von HSK positiv zu stärken und zu festigen. Aron verdeutlicht die Bedeutung der äußeren Raumgestaltung und Atmosphäre für Menschen mit einer sensorischen Empfindlichkeit (Aron, 2014). Diese Erkenntnis kann auch auf den Bereich der Psychomotorik übertragen werden. So beschreiben Majewski und Majewska (2012), dass mit den Räumen in der Psychomotorik Geborgenheit vermittelt, Rückzugsmöglichkeiten und vielfältige Gestaltungs- und Erkundungsmöglichkeiten bereitgestellt werden sollten, um einen Anreiz zum aktiv werden zu ermöglichen.

Wie im Kapitel 8.3 ausgeführt wurde, erleben HSK aufgrund ihrer ausgeprägten Reaktion auf Umweltreize und neue Erfahrungen, neue und unbekannte Situationen als überfordernd und stressauslösend (Parlow, 2015). Hierbei hängt der Einfluss neuer Situationen auf das Selbstkonzept von der Art der Unterstützung, den vorherigen Erfahrungen in vergleichbaren

Situationen und den persönlichen Bewältigungsstrategien von HSK ab. Im Folgenden werden einige Aspekte genannt, mit denen HSK in psychomotorischen Einheiten mit neuen Kindern adäquat begleitet und unterstützt werden können, um die möglichen langfristigen negativen Auswirkungen auf ihr Selbstkonzept zu verhindern. Nach Aron (2017) ist es wichtig, sich darüber bewusst zu sein, dass der Einstieg in neue Gruppen für HSK herausfordernd ist. Daher sollte die Integration von diesen Kindern behutsam und schrittweise erfolgen. Folglich sollte der/die Psychomotoriker*in in solchen Situationen unterstützend sowie präsent sein und den Kindern eine ausgewogene Kombination aus Starthilfe und Schutz anbieten. Auch die Einbindung eines anderen offenen oder bereits befreundeten Kindes können hierbei hilfreich sein. Die Normalität von verschiedenen Gefühlen in neuen Situationen sowie die kleinen Fortschritte und Erfolge des HSK sollten positiv hervorgehoben werden. Rollenspiele können den Gruppeneinstieg erleichtern (Aron, 2017).

Die persönliche Beurteilung von Erfolg und Misserfolg hängt nicht nur von der individuellen Leistung ab, sondern auch davon, ob sie den persönlichen Standards entspricht. Innerhalb der Gruppe kann ein sozialer Vergleich dazu beitragen, diese Standards zu ermitteln (Zimmer, 2022). Hierbei werden das Selbstbild und Selbstwertgefühl durch den sozialen Vergleich in der Gruppe, der in der mittleren Kindheit verstärkt auftritt, wie in Kapitel 7.3 erläutert wurde, immer realistischer und detaillierter (Berk, 2019), wodurch sich die Relevanz des Alters für die Teilnahme an Interaktionen und Gruppenaktivitäten mit Gleichaltrigen zeigt. Da sich HSK ungern in Gruppensituationen begeben (Vita, 2018), sollten die psychomotorischen Einheiten in kleinen und geschützten Gruppen stattfinden. Dennoch ist es essenziell, ihnen Gruppenerfahrungen nicht vorzuenthalten, da sie in der Interaktion mit anderen Kindern grundlegende soziale Fähigkeiten erlernen (Fischer, 2005). Diese Gruppenerfahrungen beeinflussen die Fremd- und Selbstwahrnehmung, die einen wesentlichen Einfluss auf das Selbstkonzept haben. In diesem Zusammenhang formen und verändern Kinder ihr Selbstbild im Kontext ihrer Bezugssysteme, zu denen nicht nur Eltern, Lehrer*innen und Pädagog*innen, sondern vor allem auch andere Kinder zählen (Möllers, 2015; Zimmer, 2022). In Gruppensituationen bekommen HSK die Gelegenheit, ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse zu identifizieren und aktiv durchzusetzen (Fischer, 2005). Die sorgfältige Auswahl zwischen einer geschlossenen oder offenen Gruppe sollte unter der Berücksichtigung des Entwicklungsstands und der Persönlichkeit des Kindes ohne die Festlegung auf eine bestimmte Zielgruppe erfolgen, um eine Stigmatisierung zu vermeiden (Zimmer, 2022). Hierbei könnten sich HSK in Gruppen weniger kontrolliert fühlen, da sie zunächst die Möglichkeit bekommen, andere Kinder lediglich zu beobachten und deren Verhalten zu studieren (Möllers, 2015; Zimmer, 2022). Aus den Erkenntnissen dieser Arbeit geht hervor, dass die ideale Gruppenzusammensetzung für HSK bestimmte Merkmale aufweisen sollte. Dazu

gehören eine möglichst geringe Fluktuation von anderen Kindern, Diversität, eine Anpassung an die Persönlichkeit des Kindes, eine begrenzte Gruppengröße, um die soziale Interaktion zu fördern, und die Vermeidung einer großen Anzahl von sehr laut agierenden Kindern für eine Reduzierung der Reizüberflutung. Solche Gruppenzusammensetzungen können dazu beitragen, das Zurückziehen von HSK zu minimieren und ihnen eine optimale und geschützte Umgebung zu bieten, die bei diesen Kindern zur Stärkung eines positiven Selbstkonzepts beiträgt. In den psychomotorischen Einheiten sollte sichergestellt werden, dass alle Kinder die Gelegenheit bekommen, sich als bedeutend sowie zugehörig zu fühlen und einen Beitrag leisten zu können (Majewski & Majewska, 2012). Insbesondere HSK, die, wie in Kapitel 8.2.5 beschrieben wurde, oft das Gefühl haben anders zu sein und nicht dazu zu gehören (Aron, 2014), sollten daher in den psychomotorischen Einheiten die Gelegenheit erhalten, sich aktiv in den Gruppenprozess einzubringen, um sich in der Gruppe als bedeutend zu erleben, um das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit zu stärken.

Für HSK sind die Möglichkeiten von Rückzug und Pause besonders wichtig. Denn durch die Struktur ihres Nervensystems und deren unterschwellige und intensive Reizaufnahme (Aron, 2022) benötigen sie Zeit, um Energie zu sammeln, die gesammelten Eindrücke zu verarbeiten und sich zu regenerieren (Parlow, 2015; Vita, 2018). Daher ist es wichtig, einen geeigneten Ausgleich zwischen Anforderungen und Zeiten der Entspannung sicherzustellen und regelmäßige Pausen sowie Rückzugsmöglichkeiten zu gewährleisten. Durch die Vermeidung von Stress und Überstimulation wird ein ausgewogenes Umfeld geschaffen, in dem sich die Stärken eines Kindes entfalten können und ein optimales Niveau für Veränderungen vorliegt (Aron, 2017; Vita, 2018). Demnach kann nur unter dieser Bedingung das Selbstkonzept von HSK positiv verändert werden. Daher kann durch eine Varianz in den Schwierigkeitsgraden von Spiel- und Bewegungsangeboten ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Herausforderungen und Erfolgserlebnissen sichergestellt werden (Möllers, 2015; Zimmer, 2022), denn Kinder suchen sich Schwierigkeitsgrade aus, die sie nicht über- oder unterfordern (Möllers, 2015). Es können individuelle Absprachen getroffen werden, um HSK ein eigenes Tempo bei den Spiel- und Bewegungsangeboten sowie Erholungspausen zu ermöglichen (Aron, 2017). Dadurch können in Psychomotorikeinheiten die individuellen Bedürfnisse von HSK respektiert werden, was das Selbstbewusstsein und das Gefühl der eigenen Bedeutsamkeit steigern und das Selbstkonzept positiv beeinflussen kann. Während Entspannungs- und Erholungsphasen ist es besonders wichtig, akustische und visuelle Reize zu reduzieren (Vita, 2018). Verschiedene Entspannungsverfahren wie Musik, Phantasie Reisen, Atemübungen oder ein autogenes Training können dazu eingesetzt werden, um bei HSK Stress zu reduzieren (Vita, 2018) und lassen sich einfach in ein psychomotorisches Setting integrieren. Durch die Beruhigung der Sinne und den Schutz vor Reizen

kann mit Pausen HSK die Möglichkeit gegeben werden, in Ruhe über ihre Bedürfnisse und Gefühle nachzudenken. Diese Reflexion ermöglicht es HSK, ihre Eigenschaften besser zu verstehen und Erfahrungen zu verarbeiten, wodurch die eigene Persönlichkeit besser verstanden und angenommen werden kann, was sich positiv auf das Selbstkonzept auswirkt.

Durch ihre erhöhte Reizaufnahme können gleichbleibende Abläufe, Strukturen und Rituale HSK als langfristige Strategie dienen, um mit Stress und Überstimulation umzugehen und ihr Erregungsniveau gering zu halten. Außerdem werden durch diese Routinen Sicherheit, Vertrauen und Orientierung ermöglicht (Aron, 2017; Vita, 2018). Dadurch werden Überraschungen vermieden, die Stress für HSK bedeuten. Eine rechtzeitige Warnung vor Veränderungen im festen Ablauf kann HSK Sicherheit vermitteln (Aron, 2017; Vita, 2018). Demnach könnte mit einem festen Ablauf, Wiederholungen und Kontinuität dem HSK Vorhersehbarkeit, Sicherheit und eine Kontrolle über die jeweilige Situation ermöglicht werden.

Folgend soll die durch Studien nachgewiesene Wirksamkeit von psychomotorischen Methoden auf das Selbstkonzept von HSK betrachtet werden. Während keine spezifischen Studien zu dem Zusammenhang zwischen Psychomotorik und HS vorliegen, wurde die Effektivität der psychomotorischen Förderung in Hinblick auf die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts bereits wissenschaftlich untersucht. So konnten Ruploh, Martzy, Bischoff, Matschulat und Zimmer (2014, S. 180 ff.) in einer Untersuchung mit Kindergartenkindern zeigen, dass „viele positive Einzelerfahrungen zu einem positiveren Selbstkonzept führen“. Hierbei wird anhand der Untersuchungsergebnisse deutlich, dass eine psychomotorische Förderung das Selbstkonzept in dieser Altersgruppe positiv beeinflussen kann. Dabei beziehen sie sich jedoch ausschließlich auf die Altersgruppe der Kindergartenkinder. Bisher lassen sich keine vergleichbaren Studien zur Unterstützung des Selbstkonzepts durch eine psychomotorische Förderung in der mittleren Kindheit finden. In einem Artikel von Seyda (2013) wird die generelle positive Auswirkung von Bewegung auf das Selbstkonzept von Kindern in der mittleren Kindheit hervorgehoben. Insbesondere im Kontext der Psychomotorik verweist sie auf Kiphard (1990; zit. n. Seyda, 2013, S. 75), der in einem Forschungsüberblick über die Jahre 1975 bis 1990 auf fünf kleinere Studien hinweist. In diesen wird eine Tendenz zur Verbesserung des Selbstkonzepts durch die Methoden der Psychomotorik aufgezeigt. Allerdings weist er bei diesen Studien gleichzeitig auf methodische Mängel und das Fehlen einer Vergleichsgruppe hin, wodurch die Aussagekraft der Ergebnisse eingeschränkt wird.

Im Verlauf dieser Arbeit wurde verdeutlicht, dass Psychomotoriker*innen HSK sowohl Freiheit in ihrer Entwicklung geben als auch Grenzen setzen sollen, um für die Sicherheit von diesen Kindern zu sorgen. In der psychomotorischen Begleitung dieser Kinder sind Aspekte wie Regelmäßigkeit, ein sensibles Verständnis, ein Bewusstsein für ihre Sensibilität, eine

ganzheitliche Haltung, Reizreduktion, Ruhepausen und die Anerkennung ihrer Gefühle von zentraler Bedeutung. Diese Aspekte bilden die Grundlage, um offen für Veränderungen zu sein und am Selbstkonzept der HSK zu arbeiten. Dabei zielt die psychomotorische Förderung darauf ab, das Selbstkonzept von HSK zu stärken, damit sie selbstbewusst, selbstwirksam und in Bezug auf ihre Leistungen zuversichtlich sind. In diesem Zusammenhang ist es entscheidend, dass HSK lernen, sich selbst unabhängig von den Meinungen ihres sozialen Umfelds wahrzunehmen und ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen bewusst einzuschätzen. Die Persönlichkeitsentwicklung, die Förderung der personalen und körperlichen Ressourcen sowie ein Bewusstsein für die Veränderbarkeit von Fähigkeiten spielen für die umfassende Entwicklung von HSK eine grundlegende Rolle. Des Weiteren sollte die Förderung eines positiven Selbstkonzepts bei Kindern in der mittleren Kindheit die Freude am Lernen, die Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen und konstruktive Rückmeldungen beinhalten. Die Befriedigung der Bedürfnisse und Ansprüche von HSK ermöglicht diesen eine unterstützende Umgebung, in der sie ihre Fähigkeiten und Potenziale entfalten, stärken und erweitern können. Dabei umfassen die Schlüsselaspekte zur positiven Stärkung des Selbstkonzepts nach Zimmer (2022) die Wahrnehmung von sich selbst als Verursacher*in der eigenen Handlungen, die Zuordnung von Erfolgen und Misserfolgen zu sich selbst, die Auseinandersetzung mit eigenen Wertvorstellungen, das Übernehmen von Verantwortung, die soziale Integration und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Anhand der Berücksichtigung dieser theoretischen Überlegungen und Ausführungen wird deutlich, dass die Förderung des Selbstkonzepts ein bedeutsames Ziel darstellt, zu dessen Erreichung mit der Psychomotorik geeignete Rahmenbedingungen ermöglicht werden können.

9.1 Limitationen

Während des Verfassens dieser Studienarbeit wurde deutlich, dass das Interesse an dem Merkmal der HS stetig zunimmt, wie sich an einer vermehrten Veröffentlichung von Büchern, Forschungsarbeiten und wissenschaftlichen Artikeln zu diesem Thema zeigt. Im Gegensatz zu dem Begriff des *Selbstkonzepts* und zum Fachbereich der Psychomotorik, wozu es umfangreiche wissenschaftliche Literatur gibt, wurden zu der Thematik der HS vergleichsweise wenige Arbeiten veröffentlicht. Daran zeigt sich die begrenzte Verfügbarkeit von Wissen sowie empirischen Daten und Belegen zu dieser Thematik (Konrad, 2020). Zudem hebt Greven (2022)²¹ in einem Artikel hervor, dass das Merkmal der HS im wissenschaftlichen Kontext zwar lange vernachlässigt wurde, aber zukünftig mehr Aufmerksamkeit erfahren sollte. Durch dieses größere Bewusstsein für das Thema könnten die Talente

²¹ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

von HSP mehr gefördert werden. Die Pionierin auf diesem Gebiet, Aron, führte wissenschaftlich fundierte Studien, wie zum Beispiel zusammen mit Acevedo et al. (2014) und mit Arthur Aron (1997), durch und veröffentlichte Artikel. Da sich jedoch Konzepte und Ansichten kontinuierlich weiterentwickeln, bedarf ihre Arbeit möglicherweise einer Überarbeitung sowie Erweiterung und es ist wahrscheinlich weitere Forschung in diesem Bereich erforderlich. Insbesondere zu der Thematik der HS in der Psychomotorik konnten trotz einer umfangreichen Recherche in verschiedenen internationalen Datenbanken keine verfügbaren Forschungsarbeiten oder verfügbare Literatur gefunden werden, was eine Limitation dieser Studienarbeit darstellt und das Verfassen von dieser erschwerte, da es noch viele offene Fragen gibt, insbesondere im Kontext von HSK in der Psychomotorik. Dennoch konnte mit dieser Arbeit ein für die Autorin zufriedenstellendes Ergebnis erzielt werden.

Eine weitere Limitation ergibt sich durch die Vielfältigkeit der Methoden und Ansätze in der Psychomotorik, durch die es zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen kann und wodurch der Vergleich von Studien erschwert wird. Auch das Thema der HS ist sehr komplex, da, wie aus der vorliegenden Arbeit hervorgeht, HSP unterschiedliche Wesensmerkmale und Ausprägungen aufweisen, wodurch Verallgemeinerungen schwierig sind. Hierbei gibt es auch in der Literatur zur HS, Psychomotorik und zum Selbstkonzept verschiedene Definitionen, was eine weitere Limitation dieser Arbeit darstellt. Denn in Bezug auf das Merkmal der HS gibt es keine einheitlichen Messinstrumente, da die verschiedenen Definitionen zu unterschiedlichen Messmethoden führen. Ein zusätzlicher Ansatz zur Förderung der individuellen Ressourcen, Stressbewältigung und eines positiven Selbstkonzepts von HSK könnte das Resilienz-Salutogenese-Modell darstellen. Aufgrund des Umfangs dieser Arbeit konnte dieses Modell jedoch nicht diskutiert werden. In der vorliegenden Arbeit wurden die besonderen und positiven Eigenschaften und Potenziale der HS hervorgehoben, darunter Empathie und die Sorge um das Wohlergehen der Mitmenschen. In der heutigen Gesellschaft, in der Rücksichtnahme und soziale Gerechtigkeit nach wie vor aktuell sind, sollten diese Qualitäten von HSP mehr Anerkennung erhalten und es sollten deren Kompetenzen gestärkt werden, um ein gerechteres und rücksichtsvolleres Zusammenleben zu gestalten.

Mit dieser Diskussion wurde die Komplexität des gewählten Themas dieser Masterarbeit aufgezeigt. Dabei war es in dieser Arbeit nicht möglich, sämtliche Aspekte in einer gleichwertigen Ausführlichkeit und Vollständigkeit darzustellen. Dennoch können die Ergebnisse dieser Arbeit als möglicher Ausgangspunkt für weitere Recherchen und zahlreichen Gesprächen dienen. Zusammenfassend werden in dieser Arbeit die Notwendigkeit eines genaueren Hinsehens und Handelns verdeutlicht und Herausforderungen sowie erste mögliche Schritte zur Bewältigung von diesen aufgezeigt.

9.2 Empfehlungen für weiterführende Forschung

Mit der vorliegenden Arbeit wird verdeutlicht, dass das Merkmal der HS ein komplexes und aktuelles Forschungsfeld darstellt, das Menschen in allen Altersgruppen, von jedem Geschlecht und von jedem kulturellen Hintergrund betreffen kann. Trotz des zunehmenden Interesses an dieser Thematik befindet sich die Forschung zum Merkmal der HS nach Greven et al., (2019) noch in ihren Anfängen. Jedoch soll die von Greven (2022)²² und ihrer Forschergruppe geplante Untersuchung einen evidenzbasierten Ansatz fördern. Dabei ist eine multidisziplinäre Herangehensweise notwendig, um offene Fragen zu klären (Greven et al., 2019). In diesem Zusammenhang sollten in allen zukünftigen Forschungsarbeiten Kontrollgruppen miteinbezogen werden, um sicherzustellen, dass die beobachteten Effekte tatsächlich auf psychomotorische Einheiten zurückzuführen sind. Sowohl die unterschiedlichen Definitionen der HS, die zu verschiedenen Messansätzen führen, wie im vorherigen Kapitel bereits erwähnt wurde, als auch die Subjektivität der Selbsteinschätzungen von HSP stellen eine weitere Schwierigkeit in der Zuverlässigkeit der Ergebnisse dar. Denn die Messungen zur HS, die auf persönlichen Erfahrungen und Selbsteinschätzungen basieren, können durch Über- oder Unterschätzung sowie individuelle Wahrnehmungen und gesellschaftliche Einflüsse ungenau sein. Daher sollte zukünftig an der Entwicklung eines validen und reliablen Erhebungsinstruments zur Feststellung von HS geforscht werden, das eine Kombination von subjektiven und objektiven Beurteilungen enthält, wodurch die Genauigkeit der Messungen verbessert werden könnte.

Während des Verfassens dieser Arbeit ergab sich die Frage, ob Fachkräfte, die im sozialen Bereich tätig sind, dazu verpflichtet sein sollten, sich mit der Thematik der HS auseinanderzusetzen. Denn in dieser Arbeit wurde gezeigt, dass HSK möglicherweise falsch diagnostiziert werden, da das Merkmal der HS oft mit anderen Erkrankungen verwechselt wird (Acevedo, 2020). Außerdem ergibt sich die Frage, ob eine Einbindung der Thematik der HS in die Ausbildung, insbesondere in die Ausbildung zum Psychomotoriker/zur Psychomotorikerin, in der die Bereiche *Wahrnehmung* und *Selbstkonzept* einen Schwerpunkt bilden, auch im Kontext der HS dazu beitragen könnte, Verhaltensweisen besser zu verstehen, Diagnosen zu hinterfragen und passende Unterstützung anzubieten. In diesem Zusammenhang bietet eine psychomotorische Förderung ein präventives Potenzial, insbesondere im Kontext der frühkindlichen Prägung durch HS, wie aus den Erkenntnissen aus Kapitel 8 hervorgeht. Außerdem wurde im Rahmen dieser Arbeit klar, dass Fachkräfte, die mit HSK arbeiten, das Merkmal der HS zukünftig bei ihren Interventionen mehr integrieren sollten.

²² Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

Des Weiteren wird mit den Erkenntnissen dieser Arbeit ein weiteres Forschungsfeld in Hinblick auf die konkrete praktische Umsetzung spezifischer Aktivitäten und ihrer Effektivität in der Psychomotorik zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts bei HSK eröffnet. Bei der Untersuchung der Thematik des Selbstkonzepts von HSK in der Psychomotorik ergeben sich die folgenden möglichen weiterführenden Forschungsfragen:

- Profitieren HSK in Hinblick auf ihr Selbstkonzept von einer gezielten psychomotorischen Förderung?
- Inwiefern beeinflussen die individuellen Wesensmerkmale von HSK die Entwicklung ihres Selbstkonzepts?
- Wie lange bleibt ein dynamisches Selbstbild und positiv gestärktes Selbstkonzept bei HSK bestehen?
- Bleibt das Selbstkonzept auch nach der mittleren Kindheit stabil und beeinflusst es somit die herausfordernden Zeiten der Pubertät langfristig?
- Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf die Stärkung des Selbstkonzepts von HSK durch die Methoden der Psychomotorik?
- Können durch regelmäßige psychomotorische Einheiten langfristige Effekte auf das Selbstkonzept von HSK festgestellt werden?

In diesem Kontext könnten Langzeitstudien durchgeführt werden, um beispielsweise die langfristige Dauer des Erhalts eines dynamischen Selbstbilds und positiven Selbstkonzepts bei HSK zu untersuchen. Denn in den in dieser Arbeit erwähnten Studien wurde der Fokus überwiegend auf kurzfristige Effekte gelegt. Daher wäre eine Langzeitbetrachtung sinnvoll, um die langfristigen Auswirkungen einer psychomotorischen Förderung auf die positive Entwicklung des Selbstkonzepts von HSK besser zu verstehen. Um die neurologischen Aspekte angemessen zu berücksichtigen, könnte in diesem Kontext untersucht werden, inwiefern psychomotorische Aktivitäten neurologische Auswirkungen auf HSK haben und wie sich diese Auswirkungen zeigen. Da die meisten Studien in einem bestimmten Setting durchgeführt werden, könnte mit einer Untersuchung der verschiedenen Subsysteme von HSK die Übertragbarkeit dieser Studienergebnisse überprüft werden. Insgesamt wird mit dieser Arbeit ein Einblick in ein komplexes Forschungsfeld ermöglicht, das weiterhin einer umfassenden Untersuchung bedarf.

10 Zusammenfassung

In der vorliegenden Studienarbeit wurde herausgearbeitet, wie mit Hilfe der Psychomotorik ein positives Selbstkonzept bei HSK in der mittleren Kindheit gestärkt werden kann. Dies umfasst Erkenntnisse über die Wirksamkeit und verschiedenen Herangehensweisen von psychomotorischen Interventionen sowie die gesellschaftliche Relevanz von HS. Hierbei bestand das übergeordnete Ziel darin, durch fundiertes Verständnis von HS die Möglichkeiten herauszuarbeiten, um das Selbstkonzept, Selbstvertrauen und die Ressourcen von HSK zu stärken, sie auf Herausforderungen vorzubereiten und angemessen begleiten zu können.

Mit der Psychomotorik, die in Deutschland von Kiphard begründet wurde (Fischer, 2009), werden die Entwicklung, Autonomie und Selbstverwirklichung von Kindern seit den 1960er-Jahren (Majewski & Majewska, 2012) ganzheitlich gefördert (Kuhlenkamp, 2022; Zimmer, 2022). Dabei kommt der Sinneswahrnehmung von Verhalten und Bewegung eine zentrale Bedeutung zu (Huch & Jürgens, 2015; Ayres, 2016). Mit den Sinnessystemen wird eine umfassende Wahrnehmung von Umweltreizen ermöglicht (Zimmer, 2019), die die Basis für die Analyse der Wechselwirkungen zwischen der sensorischen Wahrnehmung und HS bildet. Die Handlungsfähigkeit, die Wahrnehmung des Selbst und der Umwelt werden durch eine im ZNS integrierte Zusammenarbeit der Sinne bei körperlicher Bewegung unterstützt (Zimmer, 2019; Katkhouda, 2023). Ayres (2016) beschreibt diese integrierte Zusammenarbeit als *sensorische Integration*, einen Prozess, bei dem Sinnesinformationen im Gehirn verarbeitet werden und der die Grundlage für Lernen, Verhalten und Anpassung bildet.

In der mittleren Kindheit entwickeln Kinder ein umfassendes Selbstverständnis (Wicki, 2015), das durch soziale Interaktionen, insbesondere mit Lehrkräften und Gleichaltrigen, beeinflusst wird (Steinhausen, 2010). Dieser Prozess führt zu einem differenzierten Verständnis der eigenen Fähigkeiten (Hannover & Greve, 2018) und des Selbst (Lohaus & Vierhaus, 2019), einer zunehmenden Stabilität im Selbstbild und einer detaillierten Ausprägung des Selbstwertgefühls (Berk, 2019). Dabei hebt Erikson in seiner psychosozialen Entwicklungstheorie die Bedeutung der Phase *Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl* hervor. Diese Phase, die mit dem Schuleintritt einhergeht, beeinflusst das Selbstkonzept durch die Bewältigung neuer Herausforderungen und fördert positive Aspekte wie Stolz auf eigene Leistungen und kooperative Interaktionen mit Gleichaltrigen (Erikson, 1973; Berk, 2019).

Das Selbstkonzept, repräsentiert eine kognitive Vorstellung des Selbst (Kuhlenkamp, 2022), wird durch die Interaktion mit der Umwelt geformt und beeinflusst das Verhalten

eines Menschen (Brockhaus, Die Enzyklopädie, 2023).²³ Dabei gestalten individuelle Einstellungen, Erfahrungen und emotionale Bewertungen (Möllers, 2015) das sich wandelnde Selbstkonzept positiv mit (Majewski & Majewska, 2012). Nach Zimmer umfasst das Selbstkonzept ein kognitives Selbstbild, das neutral beschreibbare Persönlichkeitsmerkmale enthält, und das emotionale Selbstwertgefühl, das die Bewertung der eigenen Fähigkeiten und die Zufriedenheit mit diesen umfasst (Zimmer, 2022). In diesem Zusammenhang beeinflusst das Selbstkonzept das Verhalten und die Entwicklung von Kindern durch die Wechselwirkung von Selbstwahrnehmung, -bewertung und -zuordnung. So können negative Selbstkonzepte in Bereichen wie der motorischen Geschicklichkeit, dem sozialen Status, der Frustrationstoleranz, Motivation und Selbstwirksamkeit zu Herausforderungen führen (Zimmer, 2004, 2022). Als lebenslanger Prozess der Erfahrungsintegration ermöglicht das Selbstkonzept Orientierung und Struktur, um einem Individuum Kontrolle über sich und seine Umwelt zu geben (Eggert, Reichenbach & Bode, 2014).

Das Persönlichkeitsmerkmal der HS (Aron, 1996) äußert sich in einer erhöhten sensorischen Verarbeitungssensitivität, die zu einer intensiveren Reizwahrnehmung führt (Aron & Aron 1997; Konrad, 2020). Diese neurokognitive Strategie ermöglicht eine intensivere Informationsverarbeitung im Gehirn (Aron, 2014, 2017). Trotz einer Prävalenz von 20-30% (Aron & Aron, 1997; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018; Roemer, 2021) sind das Wissen und die empirischen Daten zur HS begrenzt (Konrad, 2020). Das Merkmal der HS zeigt sich an einer erhöhten emotionalen und physiologischen Reaktivität, gesteigerten Empathie, intensiven Verarbeitung sensorischer Informationen und erhöhten Sensibilität gegenüber subtilen Umweltreizen (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012; Aron, 2014; Homberg, Schubert, Asan & Aron, 2016; Greven et al., 2019; Greven, 2022).²⁴ Dabei weisen HSP positive Merkmale auf (Aron, 2014, 2022), zeigen jedoch unter Druck eine erhöhte Empfindlichkeit, Überreaktionen und ein geringes Selbstwertgefühl (Pfeifer, 2012; Zimmer, 2022). Kritik nehmen sie intensiver wahr, was zu einem Streben nach Perfektion führen kann (Aron, 2014). Mit der HSPS (Aron & Aron, 1997; Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012; Greven et al., 2019; Pluess, Lionetti, Aron & Aron, 2023) und der HSCS (Pluess et al., 2017) kann die HS gemessen werden, dabei fassen Fachleute die HS oft irrtümlich als eine Störung auf (Acedo, 2020). Die psychomotorische Förderung von HSK könnte durch positive Gruppenerlebnisse und aktive Interaktionen, die auf einem humanistischen Menschenbild basieren (Kuhlenkamp, 2022), sowie die Berücksichtigung des systemischen Umfelds (Tausch &

²³ Zugriff am 08.09.2023 unter <https://brockhaus.de/ecs/enzy/results?search=selbstkonzept&category=article&audience=adult>

²⁴ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

Tausch, 1998; Eggert & Reichenbach, 2014) für die Entwicklung eines dynamischen Selbstkonzepts darstellen (Dweck, 2016). So könnte das Selbstkonzept von HSK durch gezielte Erfahrungen in der Psychomotorik gestärkt werden, bei denen HSK Erfolg und Misserfolg als Ergebnisse ihres eigenen Handelns erleben (Möllers, 2015; Zimmer, 2022). Um das Selbstkonzept von HSK zu stärken, sollte deren Sensibilität gegenüber Kritik berücksichtigt und ihre Selbstfürsorge gefördert werden (Zimmer, 2022; Aron, 2014; Vita, 2018). Dies kann bei HSK durch die Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien (Aron, 2014; Vita, 2018) und eines eigenen Wertesystems erreicht werden (Zimmer, 2022). Dabei wird eine stärkenorientierte Herangehensweise empfohlen, in dem einfühlsam auf die Bedürfnisse eingegangen wird (Majewski & Majewska, 2012; Möllers, 2015; Vita, 2018; Zimmer, 2022).

Diese Arbeit verdeutlichte das wachsende Interesse an der HS-Thematik bei begrenzter wissenschaftlicher Literatur (Konrad, 2020). Darüber hinaus wurde auf die Vernachlässigung des Themas in der Forschung hingewiesen (Greven, 2022),²⁵ zu weiteren Untersuchungen aufgefordert und die Limitationen dieser Arbeit aufgezeigt, darunter die begrenzte Forschung zu dem Thema *HS in der Psychomotorik*. Außerdem wurden Herausforderungen beschrieben, wie die unterschiedlichen Definitionen und die Entwicklung eines validen Erhebungsinstrument im Kontext der HS. Die Integration der HS in die Fachkräfteausbildung wurde empfohlen. Zudem wurden weitere mögliche Forschungsfelder aufgezeigt, darunter Langzeitstudien zu den Effekten der Psychomotorik auf das Selbstkonzept von HSK.

Zusammenfassend stellen die Ergebnisse dieser Studienarbeit eine erste Annäherung an die Erforschung der Zusammenhänge zwischen Psychomotorik, HS und Selbstkonzept dar. Die Zielsetzung dieser Arbeit wurde teilweise erfüllt, indem wichtige Aspekte zur Stärkung eines positiven Selbstkonzepts HSK erfasst wurden. Dennoch bleibt eine Unvollständigkeit in der wissenschaftlichen Fundierung der Ergebnisse dieser Arbeit bestehen. Nichtsdestotrotz wird mit diesen Ergebnissen deutlich, dass mit der Wahrnehmung von Sinnes- und Körpererlebnissen fundamentale Erfahrungen ermöglicht werden, die die Selbstinterpretation einer Person maßgeblich prägen und somit einen bedeutenden Einfluss auf die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts haben, insbesondere in der Phase der mittleren Kindheit. Folglich ergeben sich im Kontext der Psychomotorik auf verschiedenen Ebenen vielseitige Möglichkeiten zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts, insbesondere bei HSK. Die genaue Effektivität dieser Fördermöglichkeiten muss jedoch weiter untersucht werden.

²⁵ Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>

Literaturverzeichnis

- Abels, H. & König, A. (2016). *Sozialisation. Über die Vermittlung von Gesellschaft und Individuum und die Bedingungen von Identität*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Acevedo, B. P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Hrsg.), *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (S. 1-15). Academic Press. [doi:10.1016/B978-0-12-818251-2.00001-1](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00001-1)
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N. & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580-594. [doi:10.1002/brb3.242](https://doi.org/10.1002/brb3.242)
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Pospos, S. & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions B*. 373. [doi:10.1098/rstb.2017.0161](https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161)
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E. N., Marhenke, R. & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effect on neural responses to emotional stimuli. *Clinical neuropsychiatry*. 14(6), 359-373.
- Ansorge, U. & Leder, H. (2017). *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit*. Wiesbaden: Springer.
- Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Broadway Books.
- Aron, E. N. (2014). *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Aron, E. (2017). *Das Hochsensible Kind. Wie sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen* (7. Aufl.). München: mvg Verlag.
- Aron, E. A. (2022). *Sind sie Hochsensibel? Wie sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*. München: mvg Verlag.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. [doi:10.1037/0022-3514.73.2.345](https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345)
- Aron, E. N., Aron, A. & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality & Social Psychology*. 31(2), 181-197. [doi:10.1177/0146167204271419](https://doi.org/10.1177/0146167204271419)
- Aron, E. N., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16 (3), 262-282. [doi:10.1177/1088868311434213](https://doi.org/10.1177/1088868311434213)
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Markus, H. R. & Gabrieli, J. D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural

- response. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(2-3), 219-226. doi:10.1093/scan/nsq028
- Aron, E. N. (o.J.). *Maik Zosso*. Zugriff am 10. November 2023 unter <https://www.maikzosso.ch/walk-talk-fuer-sensibelchen/>
- Ayres, A. J. (2016). *Bausteine der kindlichen Entwicklung*. Berlin: Springer.
- Bak, P. M. (2020). *Wahrnehmung, Gedächtnis, Sprache, Denken*. Berlin: Springer.
- Barnes, G. E. (1975). Extraversion and Pain. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 303-308. doi:10.1111/j.2044-8260.1975.tb00182.x
- Belsky, J. & Pluess, M. (2009a). Beyond Diathesis Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908. doi:10.1037/a0017376
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009b). The Nature (and Nurture?) of Plasticity in Early Human Development. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 345-351. doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01136.x
- Berk, L. (2019). *Entwicklungspsychologie*. Hallbergmoos: Pearson.
- Birk, F. (2019). Leben und Wirken von Ernst Jonny Kiphard- In Gedenken an Herrn Professor Clown. *heilpädagogik.de*, 2019 (1), 1-3. Zugriff am 20. Mai 2023 unter https://bhponline.de/download/Zeitung/online-inhalte/2019-01/03_x_2019-1_Birk-Kiphard.pdf
- Böhm, W. (2010). *Maria Montessori. Einführung und zentrale Texte*. Paderborn: Schöningh.
- Boutros, N. N., Torello, M. W., Barker, B. A., Tueting, P. A., Wu, S. C., & Nasrallah, H. A. (1995). The P50 evoked potential component and mismatch detection in normal volunteers: Implications for the study of sensory gating. *Psychiatry Research*, 57(1), 83-88. doi:10.1016/0165-1781(95)02637-C
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271-301. doi:10.1017/s0954579405050145
- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (2007). The International Affective Picture System (IAPS) in the study of emotion and attention. In J. A. Coan & J.J. Allen (Hrsg.), *Handbook of emotion elicitation and assessment* (29-46). Oxford: University Press.
- Brockhaus, Die Enzyklopädie (2023). Zugriff am 08.09.2023 unter <https://brockhaus.de/ecs/enzy/results?search=selbstkonzept&category=article&audience=adult>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International encyclopedia of education*, 3(2), 37-43. Zugriff am 23. September 2023 unter <https://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/docs/6a45c1a4-82ad-4f69-957e-1c76966678e2.pdf>
- Buxton, R. B. (2009). *Introduction to Functional Magnetic Resonance Imaging. Principles and Techniques*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., ... & Dong, Q. (2011). Contributions of Dopamine-Related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality: A Multi-Step Neuronal System-Level Approach. *PloS one*, 6(7). [doi:10.1371/journal.pone.0021636](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636)
- Clobert, N. (2022). Êtes-vous hypersensible? *Cerveau & Psycho*, (141), 35-62. Zugriff am 23. November 2023 unter <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/cerveau-psycho-n141-23269.php>
- Daniels, D., & Plomin, R. (1985). Origins of Individual Differences in Infant Shyness. *Developmental Psychology*, 21(1), 118-121. [doi:10.1037/0012-1649.21.1.118](https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.1.118)
- Dweck, C. (2016). *Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt*. Berlin: Piper.
- Edman, G., Schalling, D. & Rissler, A. (1979). Interaction effects of extraversion and neuroticism on detection thresholds. *Biological Psychology*, 9(1), 41-47. [doi:10.1016/0301-0511\(79\)90021-8](https://doi.org/10.1016/0301-0511(79)90021-8)
- Eggert, D. & Reichenbach, C. (2015). Die Bedeutung des Selbstkonzepts für Sprachentwicklung und Kommunikation. *motorik*, 27(1), 8-11.
- Eggert, D. Reichenbach, C. & Bode, S. (2014). *Das Selbstkonzept Inventar (SKI) für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter*. Dortmund: Borgmann.
- Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: An evolutionary–neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, 23(1), 7-28. [doi:10.1017/S0954579410000611](https://doi.org/10.1017/S0954579410000611)
- Epstein, S. (1993). Entwurf einer Integrativen Persönlichkeitstheorie. In S.-H. Filipp (Hrsg.), *Selbstkonzeptforschung. Probleme, Befunde, Perspektiven* (3. Aufl., S. 15- 45). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Erikson, E. H. (1973). *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Fischer, K. (2005). Bewegung ist Leben- Leben ist Bewegung. Anmerkungen aus psychomotorischer Sicht. In J. Voglsinger & S. Kuntz (Hrsg.), *Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung* (S.86-100). Wien: Jugend & Volk.
- Fischer, K. (2009). *Einführung in die Psychomotorik*. München: Reinhardt.
- Flammer, A. (2002). Psychologische Entwicklungstheorien. In H.-H. Krüger & C. Grunert (Hrsg.), *Handbuch Kindheits- und Jugendforschung* (S. 43-64). Opladen: Leske und Budrich.
- Fleckenstein, J., Jankuhn, S., Meiering, S. & Scholz, H. (2017). *Diagnostischer Leitfaden zur Feststellung des sonderpädagogischen Unterstützungsbedarfs*. Idstein: Schulz- Kirchner Verlag.
- Fries, W. (2012). Grundlagen der Wahrnehmung. *neuroreha*, 4(03), 108-118. [doi:10.1055/s-0032-1326903](https://doi.org/10.1055/s-0032-1326903)
- Frings, S. & Müller, F. (2019). *Biologie der Sinne. Vom Molekül zur Wahrnehmung*. Berlin: Springer.

- Garms-Homolova, V. (2021). *Sozialpsychologie der Informationsverarbeitung über das Selbst und die Mitmenschen. Selbstkonzept, Attributionstheorien, Stereotype und Vorurteile*. Berlin: Springer.
- Greven, C. U. (2022, 16. Juni). Rethinking sensitivity to environments. *Radboud University Medical Centre, Nijmegen, Niederlande*. Zugriff am 24. September 2023 unter <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/282883>
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., ... Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 98, 287-305. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.01.009
- Grundmann, M., & Kunze, I. (2008). Systematische Sozialraumforschung: Urie Bronfenbrenners Ökologie der menschlichen Entwicklung und die Modellierung mikrosozialer Raumgestaltung. In F. Kessl & C. R. Reutlinger (Hrsg.), *Schlüsselwerke der Sozialraumforschung. Traditionslinien in Text und Kontexten* (172-188). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Haier, R. J., Robinson, D. L., Braden, W. & Williams, D. (1984). Evoked potential augmenting-reducing and personality differences. *Personality and Individual Differences*, 5(3), 293-301. doi:10.1016/0191-8869(84)90068-0
- Hannover, B. & Greve, W. (2018). Selbst und Persönlichkeit. In W. Schneider & W. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 559-577). Weinheim: BELTZ.
- Hariri, A. R., Drabant, E. M., Munoz, K. E., Kolachana, B. S., Mattay, V. S., Egan, M. F. & Weinberger, D. R. (2005). A Susceptibility Gene for Affective Disorders and the Response of the Human Amygdala. *Archives of General Psychiatry*, 62, 146-152. doi:10.1001/archpsyc.62.2.146
- Hellmich, F. (2011). *Selbstkonzepte im Grundschulalter. Modelle, empirische Ergebnisse, pädagogische Konsequenzen*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag
- Herbener, E. S. Kagan, J. & Cohen, M. (1989). Shyness and olfactory threshold. *Personality and Individual Differences*, 10, 1159-1163. doi:10.1016/0191-8869(89)90079-2
- Hinz, R. (2011). Grundschulkinder stärken – positive Selbstzuschreibungen als Schutzfaktor. In F. Hellmich (Hrsg.), *Selbstkonzepte im Grundschulalter. Modelle, empirische Ergebnisse, pädagogische Konsequenzen* (S. 266-275). Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E. & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 472-483. doi:/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029
- Huch, R. & Jürgens, K.D. (2015). *Mensch, Körper, Krankheit*. München: Elsevier.

- Hug, B. (2013). Menschenbilder. In E. Lippmann & T. Steiger (Hrsg.), *Handbuch Angewandte Psychologie für Führungskräfte. Führungskompetenz und Führungswissen* (S. 3-15). Berlin: Springer.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T. & Wenig, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social cognitive and affective neuroscience*. 6, 38–47. [doi:10.1093/scan/nsq001](https://doi.org/10.1093/scan/nsq001)
- Katkhouda, C. (2022). *Anatomie und Neurophysiologie unter besonderer Berücksichtigung des ZNS und der Sinnesorgane. Kindliche Entwicklungs- und Bewegungsstörungen I. Skriptum zum Seminar im Rahmen des Universitätslehrganges Psychomotorik*. Unterlagen Universitätslehrgang für Psychomotorik Wien.
- Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M., & Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents. *PloS one*, 15(9). [doi:10.1371/journal.pone.0239002](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239002)
- Konrad, S. (2020). Borderline? Oder doch eher hochsensibel? *Psychotherapie Forum*, 24, 161–168. [doi:10.1007/s00729-020-00166-x](https://doi.org/10.1007/s00729-020-00166-x)
- Kray, J. & Schaefer, S. (2018). Mittlere und späte Kindheit. In W. Schneider & W. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 215-236). Weinheim: Beltz.
- Kuhlenkamp, S. (2022). *Lehrbuch Psychomotorik*. München: Reinhardt.
- Kunter, M. & Pohlmann, B. (2015). Lehrer. In E. Wild & J. Möller (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (2. Aufl., S. 261-28). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(24). [doi:10.1038/s41398-017-0090-6](https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6)
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429-1439. [doi:10.1016/j.paid.2005.05.007](https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007)
- Lohaus, A. & Vierhaus, M. (2019). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor*. Berlin: Springer.
- McCormick, D. A., & Bal, T. (1994). Sensory gating mechanisms of the thalamus. *Current Opinion in Neurobiology*, 4(4), 550-556. [doi:10.1016/0959-4388\(94\)90056-6](https://doi.org/10.1016/0959-4388(94)90056-6)
- Majewski, A. & Majewska, J. (2012). *Kinder stärken. Ein Leitfaden durch die psychomotorische Entwicklungsförderung – Theorie und Praxis*. Schorndorf: Hofmann.
- Möller, J. & Trautwein U. (2015). Selbstkonzept. In E. Wild & J. Möller (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (2. Aufl., S. 117-119). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Möllers, J. (2015). *Psychomotorische Förderung in der Heilpädagogik. Hilfe durch Bewegung*. Stuttgart: Kohlhammer.

- Myers, D. G. (2014). *Psychologie*. Berlin: Springer-Verlag.
- Noack, J. (2010). Erik H. Erikson: Identität und Lebenszyklus. In B. Jörissen & J. Zirfas (Hrsg.), *Schlüsselwerke der Identitätsforschung* (S. 37-54). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Nocentini, A., Menesini, E. & Pluess, M. (2018). The Personality Trait of Environmental Sensitivity Predicts Children's Positive Response to School-Based Antibullying Intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 848-859. [doi:10.1177/2167702618782194](https://doi.org/10.1177/2167702618782194)
- Parker, S. (1994). *Bildatlas des Körpers. Entdecken. Vergleichen. Wissen erweitern*. München: arsEdition. Budrich.
- Parlow, G. (2015). *Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen* (4. Aufl.). Wien: Festland.
- Passolt, M., & Pinter-Theiss, V. (2006). „Ich hab eine Idee...“. *Psychomotorische Praxis planen, gestalten, reflektieren*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.
- Pfeifer, S. (2002). *Der sensible Mensch. Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit*. Wuppertal: R. Brockhaus.
- Pfeifer, S. (2012). *Wenn Sensibilität zur Krankheit wird* (4 Aufl.). Lörrach: Psychiatrie und Seelsorge, Seminarheft Klinik Sonnenhalde.
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives* 9(3), 138-143. [doi:10.1111/cdep.12120](https://doi.org/10.1111/cdep.12120)
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2017). Environmental Sensitivity in Children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and Identification of Sensitivity Groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51-70. [doi:10.1037/dev0000406](https://doi.org/10.1037/dev0000406)
- Pluess, M., & Belsky, J. (2011). Prenatal programming of postnatal plasticity? *Development and Psychopathology*, 23, 29-38. [doi:10.1017/S0954579410000623](https://doi.org/10.1017/S0954579410000623)
- Pluess, M. & Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82, 40-45. [doi:10.1016/j.paid.2015.03.011](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011)
- Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E. N., & Aron, A. (2023). People differ in their sensitivity to the environment: An integrated theory, measurement and empirical evidence. *Journal of Research in Personality*, 104. doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104377
- Quante, S. (2010). Bewegungsangebote zur Stärkung des Selbstkonzepts. *Haltung & Bewegung*, (30)4, 24-31. Zugriff am 27. Oktober 2023 unter http://www.ibp-psychomotorik.de/x_forum/pdf/Selbstkonzept.pdf
- Reichenbach, C. (2010). *Psychomotorik*. München: Ernst Reinhardt.

- Reinelt, T. (2005). Haben wir ein zeitgemäßes, verbindliches Menschenbild? In J. Voglsinger & S. Kuntz (Hrsg.), *Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung* (S. 21-25). Wien: Jugend & Volk.
- Roemer, C. (2021). *Abenteuerlustig & hochsensibel. Wie Sie als extravertierter Hochsensibler gut leben können*. Wiesbaden: Springer.
- Rudolph, A., Schröder-Abé, M. & Schütz, A. (2017). Selbstkonzept, Selbstwert und Selbstwertregulation. In S. Herpertz, F. Caspar & K. Lieb (Hrsg.), *Psychotherapie: Funktions- und störungsorientiertes Vorgehen* (S.179-192). München: Elsevier.
- Rühle, H., & Maxeiner, S. (2015). HSP. Ich fühle was, was du nicht fühlst. *ergopraxis* 10(01), 30-33. [doi:10.1055/s-0042-120848](https://doi.org/10.1055/s-0042-120848)
- Ruploh, B., Martzy, F., Bischoff, A., Matschulat, N. & Zimmer, R. (2013). Veränderungen im Selbstkonzept nach psychomotorischer Förderung. Eine Pilotstudie im Mixed Methods Design. *motorik*, 36 (4), 180-189. [doi:10.2378/mot2013.art13d](https://doi.org/10.2378/mot2013.art13d)
- Schäfer, I. (2011). Von den Wurzeln zur Entwicklung, Weiterentwicklung und zu aktuellen Perspektiven der Psychomotorik – Kiphard und sein Werk. *motorik*, 34 (2), 58-68. Zugriff am 21. Mai 2023 unter <https://www.yumpu.com/de/document/read/9333286/juni-2011-motorikde>
- Scharfetter, C. (2002). *Allgemeine Psychopathologie. Eine Einführung*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Schneider, W. & Berger, N. (2014). Gedächtnisentwicklung im Kindes- und Jugendalter. In L. Ahnert (Hrsg.), *Theorien in der Entwicklungspsychologie* (S. 202-233). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Seyda, M. (2013). Ziele einer Selbstkonzeptförderung von Kindern durch Bewegung. *motorik*, 36(2), 72-79. [doi:10.2378/mot2013.art05d](https://doi.org/10.2378/mot2013.art05d)
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. [doi:10.2307/1170010](https://doi.org/10.2307/1170010)
- Shimamura, A.P. (2000). The role of the prefrontal cortex in dynamic filtering, *Psychobiology*, 28(2), 207-218. [doi:10.3758/BF03331979](https://doi.org/10.3758/BF03331979)
- Siddle, D. A., Morrish, R. B., White, K. D., & Mangan, G. L. (1969). Relation of visual sensitivity to extraversion. *Journal of Experimental Research in Personality*, 3(4) 264-267.
- Siegler, R., Saffran, J. R., Gershoff, E.T. & Eisenberg, N. (2021). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter*. Berlin: Springer.
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269-1279. [doi:10.1016/j.paid.2005.09.022](https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022)
- Steinhaus, H. (2010). *Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Lehrbuch der Kinder- und Jugendpsychiatrie und- psychotherapie* (7., neu bearb. Aufl.). München: Urban & Fischer.

- Stelmack, R.M. & Michaud- Achorn (1985). Extraversion, Attention, and Habituation of the Auditory Evoked Response. *Journal of Research in Personality*, 19, 416-428. [doi:10.1016/0092-6566\(85\)90009-1](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90009-1)
- Tausch, R. & Tausch, A.-M. (1998). *Erziehungs- Psychologie. Begegnung von Person zu Person*. Göttingen: Hogrefe- Verlag.
- Valkanover, S. (2015). Auf den Punkt gebracht. Wissen kompakt: Selbstkonzept. *motorik*, 38(1), 31-33. [doi:10.2378/mot2015.art05d](https://doi.org/10.2378/mot2015.art05d)
- Vita, M. (2018). *HS bei Kindern. Verstehen, begleiten und stärken* (4. Aufl.). Moers: Bredow.
- Weiß, O., Voglsinger, J., & Stuppacher, N. (2016). Einleitung: Effizientes Lernen. In O. Weiß, J. Voglsinger & N. Stuppacher (Hrsg.), *Effizientes Lernen durch Bewegung. 1. Wiener Kongress für Psychomotorik* (S. 9-13). Münster: Waxmann Verlag.
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C. U., Goossens, L., ... Bijttebier, P. (2019). Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender, and country. *Current Psychology*, 40(7), 3309-3325. [doi:10.1007/s12144-019-00254-5](https://doi.org/10.1007/s12144-019-00254-5)
- Wicki, W. (2015). *Entwicklungspsychologie*. München: Ernst Reinhardt.
- Zimmer, R. (2004). *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (2019). *Handbuch Sinneswahrnehmung*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (2022). *Handbuch Psychomotorik*. Freiburg im Breisgau: Herder.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die verschiedenen Wahrnehmungsfelder des Gehirns (mod. n. Parker, 1994, S. 14).....	13
Abbildung 2: Darstellung der wichtigsten Einheiten des Gehirns (mod. n. Zimmer, 2019, S. 35).	13
Abbildung 4: Die Nervenzelle (mod. n. Zimmer, 2019, S. 39).....	14
Abbildung 5: Verlauf des Wahrnehmungsprozesses (mod. n. Zimmer, 2019, S. 46).	15
Abbildung 6: Aufbau des Selbstkonzepts (mod. n. Zimmer, 2022, S. 5).....	29
Abbildung 7: Die wichtigsten Elemente des Selbstkonzepts (mod. n. Eggert, Reichenbach & Bode, 2014, S. 29).....	30
Abbildung 8: Unterschiede in der Sensibilität (mod. n. Greven, 2022, S. 9).	39
Abbildung 9: Emotionale Reaktivität und Empathie (mod. n. Greven, 2022, S. 16).	40
Abbildung 10: Intensive Informationsverarbeitung (mod. n. Greven, 2022, S. 16).	41
Abbildung 11: Sensorische Empfindlichkeit (mod. n. Greven, 2022, S. 16).	42
Abbildung 12: Neigung zur Überstimulation/Übererregbarkeit (mod. n. Greven, 2022, S. 16).	43
Abbildung 14: Die vielfältigen Einflussfaktoren auf die HS (mod. n. Greven et al., S. 290).	49

Tabellenverzeichnis

Tabelle1: Körpernahe Sinne und ihre Erkenntnis (mod. n. Zimmer, 2019, S. 57 ff.)	S. 16
--	-------

Anhang

Anhang A: Highly Sensitive Child Scale (HSCS)

INSTRUCTIONS: Answer each question according to the way you personally feel, using follow scale

1	2	3	4	5	6	7
Strongly Disagree		Moderately				Strongly Agree
1. I notice when small things have changed in my environment						
2. Loud noises make me feel uncomfortable						
3. I love nice smells						
4. I get nervous when I have to do a lot in little time						
5. Some music can make me really happy						
6. I am annoyed when people try to get me to do too many things at once						
7. I don't like watching TV programs that have a lot of violence in them						
8. I find it unpleasant to have a lot going on at once						
9. I don't like it when things change in my life						
10. I love nice tastes						
11. I don't like loud noises						
12. When someone observes me, I get nervous. This makes me perform worse than normal						

(Weyn et al., 2019).

Anhang B: Eidesstattliche Erklärung

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst, ganz oder in Teilen noch nicht als Prüfungsleistung vorgelegt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, die benutzten Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben kenntlich gemacht. Ich erkläre mein Einverständnis zur Überprüfung der von mir eingereichten Arbeit auf Plagiate möglicherweise auch durch eine Anti-Plagiatsoftware.

Unterschrift:

Ort und Datum:

Anhang C: Abstract

Abstract

Hochsensible Kinder zeigen oft ein geringeres Selbstwertgefühl im Kontext des zentralen Begriffs Selbstkonzept in der Psychomotorik. Aufgrund des steigenden Interesses an HS und des Mangels an Wissen und empirischen Daten in Verbindung von HS und Psychomotorik wird die Notwendigkeit betont, dieses Thema in der Forschung zu berücksichtigen, Verständnis aufzubauen und adäquate Förderansätze abzuleiten.

Diese Masterarbeit untersucht, wie psychomotorische Interventionen das Selbstkonzept hochsensibler Kinder in der mittleren Kindheit stärken können. Die zentrale Forschungsfrage lautet: „Wie unterstützt die Psychomotorik hochsensible Kinder dabei, ein positives Selbstkonzept zu entwickeln und zu festigen?“ Dabei werden Wirksamkeit, Ansätze und gesellschaftliche Relevanz beleuchtet, um Fördermöglichkeiten für Selbstkonzept, Selbstvertrauen und Ressourcen hochsensibler Kinder zu identifizieren. HS, charakterisiert durch erhöhte sensorische Verarbeitungssensitivität, steht im Fokus als Persönlichkeitsmerkmal.

Theoretisch beleuchtet die Arbeit die Relevanz und Förderung des Selbstkonzepts hochsensibler Kinder in der mittleren Kindheit. Die Psychomotorik bietet vielfältige Möglichkeiten zur positiven Beeinflussung des Selbstkonzepts auf verschiedenen Ebenen. Durch Spiel und Bewegung fördert sie die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, während die Atmosphäre und Haltung des/der Psychomotoriker*in Vertrauen, Sicherheit, Wertschätzung, Akzeptanz und Selbstwirksamkeit vermitteln. Die Betonung der Autonomie des Kindes und die Berücksichtigung seiner individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten, Stärken und Interessen stehen dabei im Mittelpunkt. In der mittleren Kindheit entwickeln Kinder durch soziale Interaktionen und Vergleiche ein umfassendes Selbstverständnis, das maßgeblich das Selbstkonzept beeinflusst.

Die Ergebnisse zeigen, dass relevante Aspekte erfasst wurden, um das Selbstkonzept hochsensibler Kinder positiv zu beeinflussen. Sinnes- und Körpererlebnisse schaffen grundlegende Erfahrungen, die die Selbstinterpretation maßgeblich prägen. Die Psychomotorik bietet somit eine geeignete Rahmenbedingung zur Förderung des Selbstkonzepts hochsensibler Kinder.

Anhang D: Abstract – English version

Abstract – English version

Highly sensitive children often show lower self-esteem in the context of the central term of self-concept in psychomotor skills. Due to the increasing interest in high sensitivity and the lack of knowledge and empirical data in connection with high sensitivity and psychomotor skills, emphasized the need to consider this topic in research, to build understanding and to derive adequate support approaches is emphasized.

This master's thesis examines how psychomotor interventions can strengthen the self-concept of highly sensitive children in middle childhood. The central research question is: "How does psychomotricity supports highly sensitive children in developing and consolidating a positive self-concept?" The effectiveness, approaches and social relevance will be examined in order to identify ways of supporting the self-concept, self-confidence and resources of highly sensitive children. High sensitivity, characterized by increased sensory processing sensitivity, is the focus as a personality trait.

Theoretically, the work sheds light on the relevance and promotion of the self-concept of highly sensitive children in middle childhood. Psychomotricity offers a wide range of possibilities for positively influencing the self-concept on various levels. Through play and movement, it promotes holistic personality development, while the atmosphere and attitude of the psychomotor therapist convey trust, security, appreciation, acceptance and self-efficacy. The focus is on emphasizing the child's autonomy and considering their individual needs, abilities, strengths and interests. In middle childhood, children develop a comprehensive self-image through social interactions and comparisons, which significantly influences their self-concept.

The results show that relevant aspects were recorded in order to positively influence the self-concept of highly sensitive children. Sensory and physical experiences create fundamental experiences that significantly shape self-interpretation. Psychomotricity therefore offers a suitable framework for promoting the self-concept of highly sensitive children.