

Sandra Schneising

Wahrnehmungsfähigkeit und Vertrauen – eine Basis für kindliche Entwicklung

Die Fähigkeit sich selbst und seine Umwelt wahrzunehmen und das Vertrauen auf das eigene Können und die Unterstützung von Anderen stärkt das eigene Selbstbewusstsein und motiviert zu neuen Taten. Nur auf dieser Grundlage können Kinder ihre Grenzen kennen lernen und sie erweitern. Möglichkeiten hierzu werden in diesem Artikel aufgezeigt.

Wahrnehmung

Die Wahrnehmungsschulung ist eine wichtige und grundlegende Förderung. Da wir alles über unsere Sinne wahrnehmen, sind gut geschulte Sinnesorgane der Grundstein für ein adäquates Handeln. Bei der Wahrnehmungsschulung steht nicht allein die Reizaufnahme im Vordergrund, sondern auch die

Weiterleitung und Reizverarbeitung. Je besser die Reize aufgenommen und verarbeitet werden können, desto besser kann die Umwelt begriffen werden, und ein adäquates Handeln wird möglich. Viele unserer Kinder leiden unter einer einseitigen Reizaufnahme. Sie werden Tag und Nacht mit Geräuschen konfrontiert und leben in einer stark visuell orientierten Umwelt. Überall werden sie mit Bildern konfron-

tiert, vor allem das Fernsehen bietet eine große Reizquelle. Durch diese oft ständige Reizüberflutung werden die Kinder einem ungeheuren Stress ausgesetzt, den sie noch nicht verarbeiten können. Sie leiden dann häufig unter Schlaflosigkeit, Alpträumen, Unruhe oder Leistungsabfall. Die Kinder brauchen viel Zeit, diese enormen Reize unter Kontrolle zu bringen. Diese Zeit geht ihnen aber für wichtige Dinge verloren. Sie haben keine Möglichkeit, die anderen Sinne zu schulen, da immer der Sehsinn und der Hörsinn in den Vordergrund treten. So haben die Kinder auf der einen Seite einen Reizüberschuss, während sie auf der anderen Seite unter einem Reiz-



Sandra Schneising

Erzieherin und Motopädin.
Referentin u. a. für den Sportbund Rheinland, Rheinhessischer Turnerbund Buchautorin (Psychomotorik für Kindergarten, Grundschule und Verein)
Übungsleiterin in verschiedenen Vereinen mit unterschiedlichen Schwerpunkten (u. a. Psychomotorik, ADS/ADHS, Geräturnen weiblich, Entspannung)

Anschrift der Verfasserin:
Gappenacher Straße 27
56295 Rüber
E-Mail: info@schneising.de
Internet: www.schneising.de



△ Abb. 1



△ Abb. 2



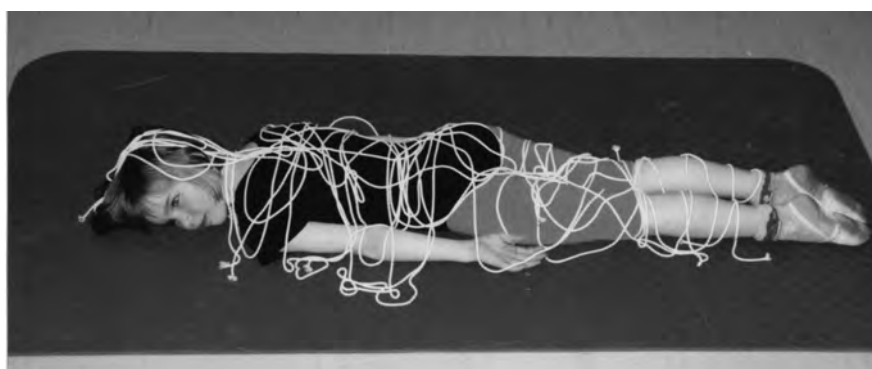
△ Abb. 3



△ Abb. 4

mangel leiden. Diese Unausgewogenheit lässt sie zu unausgeglichene und unzufriedenen Menschen werden. Sie sind frustriert und versuchen, ihre Bedürfnisse auf anderem Wege zu befriedigen. Dies ist aber kein Ersatz und so stehen die Kinder immer im Wechsel zwischen dem enormen Stress der Reizüberflutung und dem Mangel an Lustbefriedigung. Die Bedürfnisbefriedigung ist für die Kinder aber genauso wichtig wie Essen oder Schlafen.

In der Psychomotorik kann ein Ausgleich der Reizverteilung geschaffen werden. Zum einen dadurch, dass der Sehsinn möglichst in den Hintergrund tritt, also keine extremen visuellen Reize auf das Kind einströmen, auf der anderen Seite durch eine intensive Reizung der vernachlässigten Sinne. Hierbei sind vor allem die *körpernahen Sinne* wichtig. Das sind der Gleichgewichtssinn (*vestibuläre*), der Tastsinn (*taktile*) und der körpereigene (*kinästhetische*) Sinn. Wenn sich die Kinder ausgiebig mit diesen Reizen



△ Abb. 5

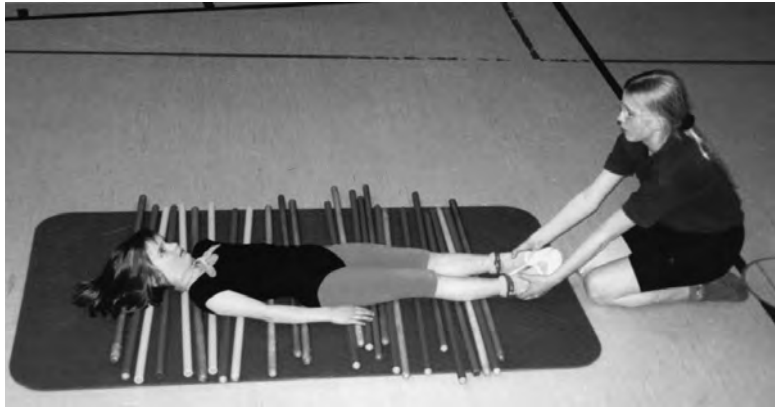


△ Abb. 6

auseinander gesetzt haben, können sie sich auch den *körperfernen Sinnen* widmen und diese schulen. Die körperfernen Sinne sind der Sehsinn (*visuelle*), Hörsinn (*akustische*), Geruchssinn (*olfaktorische*) und Geschmackssinn (*gustatorische*). Auf die Schulung des Sehsinns sollte, wie oben schon erwähnt, in den Psychomotorikstunden weitestgehend verzichtet werden. Nur wenige, ruhige und einseitige Reize des Sehsinns sollten angewendet werden, kein hektisches Flimmern, grelle Farben oder schnelle Bildwechsel. Auch sollte der Raum an sich sehr reizarm (möglichst weiß oder einfarbig) sein. Da im Alltag die körperfernen Sinne immer wieder gereizt werden, z. B. beim Essen, Sprechen, Musik hören und Sehen von all dem Unbekannten, sind sie hier nur kurz gefasst. Der ganze Alltag bietet eine Fülle von Reizen für die Kinder, nur die taktilen und vestibulären werden von den Erwachsenen unterbunden. Immer sollen die Kinder stillsitzen, ruhig stehen und nicht so zappeln. Wichtig ist bei den körperfernen Sinnen eine Förderung der Differenzierungsfähigkeit. Die anderen Sinne bedürfen einer intensiven



△ Abb. 7



△ Abb. 8



△ Abb. 9



△ Abb. 10



△ Abb. 11



△ Abb. 13



△ Abb. 14



△ Abb. 12



△ Abb. 16



△ Abb. 15



△ Abb. 17



△ Abb. 18



△ Abb. 19

Schulung. Sie sind auch bei den Kindern sehr beliebt, sie können oft nicht genug davon bekommen. Das ist ein Zeichen dafür, dass sie ihre Lust und ihr Bedürfnis an diesen Reizen noch nicht gestillt haben. Die Förderung der Sinne kann durch einen Wahrnehmungsparcours in der Turnhalle am sinnvollsten durchgeführt werden. Bei einem Parcours gibt es genügend Stationen, so dass sich jedes Kind die nach seiner Auffassung interessantesten aussuchen kann, und es kommt keine Langeweile auf. Wie der Parcours zusammengestellt wird, liegt an den örtlichen Gegebenheiten und an der Gruppe. Sinnvoll ist, für jeden „Sinn“ mehrere Stationen aufzubauen, damit mehrere Kinder sich mit dem gleichen Sinn beschäftigen können. Wichtig ist, in einer Stunde mehrere Sinne anzusprechen, damit die Kinder keiner einseitigen Reizüberflutung ausgesetzt sind, sondern je nach Bedarf verschiedene Reize aufnehmen können. Eine langsame und sinnvolle Schulung und Differenzierung der Sinne ist wesentlich effektiver und hat den Vorteil, dass es den Kindern nicht zu viel wird, sondern das Ganze einen spielerischen Charakter behält.

Für fast alle Stationen wird ein Partner benötigt, den man verwöhnt, um danach selbst verwöhnt zu werden. Die Durchführung eines Wahrnehmungsparcours umfasst etwa eine Stunde. Einige Übungen sollten auf der nackten Haut durchgeführt werden. Jedes Kind entscheidet für sich, wo, wer und wie es verwöhnt werden möchte. Kinder, die den nackten Bauch oder Rücken nicht zeigen möchten, können dies sagen, und es wird akzeptiert, ohne es zu thematisieren. Alternativ ist es auch möglich, über dem T-Shirt oder auf den Armen und Beinen zu verwöhnen. Egal, wie sich die Kinder entscheiden, es ist vollkommen in Ordnung, wird akzeptiert und nicht verurteilt. Sobald ein Kind genug von einer Übung hat, kann es dies zum Ausdruck bringen und der Partner hört sofort damit auf. Beide Punkte sollten den Kindern immer wieder gesagt werden. Jedes Kind darf für sich selbst entscheiden!

Förderung der taktilen und körpereigenen Wahrnehmung:

- Den ganzen Körper eincremen.
- Die nackte Haut (Arme, Beine, Gesicht und evtl. den Rücken oder Bauch) mit einem Fön wärmen. Die Haut kann vorher angefeuchtet werden.
- Mit einem Igelball oder Holzmassagegerät den Körper verwöhnen und massieren.
- Die Haut mit verschiedenen Stoffen, Fellen, Leder, Federn, Bürsten und Schwämmen abreiben.
- Sich selbst oder den Partner mit Schminkefarben bemalen. Schön ist es, wenn die Kinder sich nachher im Spiegel betrachten können.
- Den Körper mit Bierdeckeln belegen und sich herausschütteln (Abb. 1).
- Den Körper mit Sandsäckchen belegen. Langsam alle Säckchen auflegen, einen Moment warten, die meisten Säckchen wieder abnehmen. Einige Säckchen sollen liegen bleiben, der Liegende soll nun herausfinden, wo sich noch Säckchen befinden. Er darf sich dabei nicht bewegen. Am Anfang wird er nicht alle Orte herausfinden, doch nach einiger Übung geht es besser. Sind nicht alle Säckchen gefunden, so werden diese einfach langsam nacheinander abgenommen, damit der Liegende spürt, wo noch welche lagen (Abb. 2).
- Den (am besten nackten) Bauch oder Rücken mit kleinen Holzstäbchen bewerfen. Die Stäbchen einzeln oder in kleinen Gruppen fallen lassen. Angenehm ist es auch, die liegenden Stäbchen herunterkullern zu lassen (Abb. 3).
- Mit Murmeln den Bauch oder Rücken massieren oder die Murmeln über den Körper rollen lassen. *Niemals die Murmeln fallen lassen!* Dabei das Kind auf eine Wolldecke legen oder Stäbe um den Platz legen, damit die Murmeln nicht durch die ganze Halle rollen (Abb. 4).
- Den Körper mit Seilen oder Bleibändern belegen, wobei die



△ Abb. 20

Seile wie Schlangenlinien auf dem Körper verteilt werden. Beim Herunternehmen der Seile werden entweder alle wieder so herunter genommen, wie sie aufgelegt wurden, oder man zieht sie an einem Ende herunter (Abb. 5).

- Auch Wäscheklammern bieten einen großen Spielreiz. Sie können an der Haut angeheftet werden. Es sollte nur darauf geachtet werden, dass sie nicht zu lange am Körper befestigt bleiben (Abb. 6).
- Den Körper mit Seilen umlegen, den Körper quasi abmalen.
- In einen Sack oder Karton verschiedene Materialien hineinlegen, die dann ertastet werden können. Das könnten zum Beispiel Bausteine, Puzzleteile, Watte, Tennisbälle, Stofftiere, Tischtennisbälle, Überraschungseier, Felle, Leder, Schmirgelpapier, Taschentücher sein (Abb. 7).
- In Suppenteller verschiedene Materialien füllen und sie dann mit den Händen oder dem Gesicht fühlen lassen. Das könnten Wasser, Sand, Watte, Erbsen, Linsen oder Creme sein.
- Aus verschiedenen Stoffresten, Fellen, Leder und Schmirgelpapier eine große Decke nähen und

darüber rollen, krabbeln oder sich damit zudecken.

- Mit Medizinbällen und anderen schweren Gegenständen den Körper belegen, das Gewicht einige Zeit auf sich wirken lassen und sich herausschütteln, sich herumdrehen oder hochdrücken, sich mit dem Gewicht auf dem Körper alleine befreien und aufstehen.
- Tastbretter herstellen, um darüber zu laufen und darüber zu krabbeln. Sie sind ganz leicht herzustellen: Holzbretter etwa 15 x 20 cm (60 Stück kosten etwa 20,00 €, werden mit Resten von Tapeten, Teppichen, Kork, Leder, Fellen, Jute, Stoffen, Filz, Watte, Aluminium, Wellpappe, Goldfolie, Gummi, Styropor usw. beklebt.
- Mit den gleichen Materialien kann man auch ein Memory oder Lotto herstellen. Für ein Memoryspiel werden jeweils zwei gleiche Karten benötigt, sie werden verdeckt hingelegt. Nun darf der Reihe nach jedes Kind zwei Kärtchen anheben (nicht aufdecken) und befühlen. Sind die Karten gleich, darf das Kind sie behalten, fühlen sie sich unterschiedlich an, so werden sie wieder zurückgelegt. Für ein Lotto werden mehrere Platten

mit jeweils sechs oder neun unterschiedlichen Materialien und dazu passende Kärtchen benötigt. Jedes Kind bekommt nun eine Platte, die Kärtchen werden verdeckt in die Mitte gelegt. Der Reihe nach darf nun jedes Kind ein Kärtchen anheben (nicht aufdecken) und befühlen. Befindet sich das gleiche Material auf der Platte, so darf das Kind das Kärtchen auf seine Platte legen. Ist es ein anderes Material, so wird es wieder in die Mitte gelegt.

- Viele Gymnastikstäbe mit einer Isomatte bedecken und sich dann darauf hin und her ziehen lassen. Dazu kann der Partner leicht an der Isomatte ziehen. Die Kinder können sich auch ohne Isomatte auf die Stäbe legen und sich vorsichtig ziehen lassen (Abb. 8).
- Toben und ausruhen in einem Bällebad. Das kann auch ein mit Tennisbällen gefülltes Kastenteil sein. Ausrangierte Tennisbälle kann man oft kostenlos von einem Tennisclub geschenkt bekommen.
- Hände und Füße in eine Schüssel mit Erbsen, Linsen oder Muggelsteinen vergraben. Auch andere Gegenstände aus der Schüssel heraussuchen, macht großen Spaß (Abb. 9).
- Leichten Druck und Zug auf die Gelenke ausüben, zum Beispiel ein Kind auf einem Schaukelbrett oder in einer Hängematte an den Armen und Beinen ziehen (Abb. 10).
- Verschiedene Gegenstände aufhängen. Die Kinder gehen mit verbundenen Augen unter den Materialien durch und ertasten alle Gegenstände. Danach bekommen sie von ihrem Partner den Auftrag zu einem bestimmten Gegenstand zu gehen. Zum Aufhängen eignen sich alle alltäglichen Materialien, z. B. Spülbürsten, Schwämme, Handtücher, Waschlappen, Kochlöffel, Schneebesen, Topfdeckel, Strümpfe, Hosen, T-Shirts, Stifte ...

- Der Erwachsene kann eine Tastlandschaft aufbauen, die die Kinder erforschen können. Das kann z. B. ein Zoo sein, bei dem die Kinder die Tiere und unterschiedlichen Gehege fühlen und ertasten können.
- Mit verbundenen Augen Gegenstände ertasten (Kastanien, Erbsen, Tannenzapfen, Blumen, Rasierschaum, Ball ...) und das Wort mit Sandpapierbuchstaben (Schmirgelpapier) legen (Abb. 11).

Förderung der vestibulären Wahrnehmung

Der Gleichgewichtssinn:

- Schaukeln jeder Art, egal ob mit dem Schaukelbrett, den Schaukelringen oder den Tauen (Abb. 12 bis 15).
- Schaukelmöglichkeiten, bei denen man sich eindrehen kann. (Auch wieder an den Tauen und Ringen möglich.)
- Springen und Wippen auf einem Fun-Hop, einem Luftkissen, oder einer dicken Matte (Abb. 16).
- Herunterspringen und Fallenlassen von niedrigen und auch höheren Türmen auf eine dicke Matte, auf einen Autoreifen, auf ein Luftkissen oder in ein Bällebad.
- Eine dicke Matte aufstellen und sich gemeinsam mit ihr umfallen lassen; *Achtung:* je nach Be-

schaffenheit der Matte könnte sie reißen.

- Über eine Wippe balancieren; Diese kann man leicht aufbauen, indem man ein Brett über eine Bank, einen kleinen Kasten oder einen Wippklotz oder zwei sich gegenüberliegende Sprungbretter legt.
- Eine schiefe Ebene herunterrutschen und rollen, seitlich, vorwärts oder auch rückwärts; Kinder, die sicher ein Rad schlagen können, dürfen auch dies ausprobieren (Abb. 17).
- Bälle unter eine dicke Matte legen und über die Matte gehen und rennen; Einen ähnlichen Effekt erzielt man auch, wenn Stäbe oder Rollbretter unter eine dünne Matte oder Isomatte gelegt werden.
- Spaß bereitet es außerdem, mit Anlauf auf eine dicke Matte zu springen und diese damit fortzubewegen.
- Sich in mehrere aneinander gebundene Autoreifen oder ein Spielfass legen und damit durch die Halle rollen (Abb. 18).
- Auf einem Standkreisel stehen und drehen, auch im Einbeinstand möglich.
- Sich in einen Spielkreisel/Therapiekreisel setzen und selbstständig drehen und kreisen.
- Pedalo fahren.
- Balancieren über eine Bank (auch umgedreht möglich), einen



△ Abb. 21

Schwebebalken, eine Reckstange mit Sicherheitsstange oder Sicherheitsseil (Abb. 19).

- Seilspringen (selbst drehen oder drehen lassen) alleine, zu zweit oder in der Gruppe.
- Gummitwist.
- Über eine Wackelbrücke gehen und krabbeln; dazu werden Seile an beiden Holmen eines Barrens befestigt. Es ist auch möglich eine Bank auf die Seile zu legen und darüber zu balancieren.
- In Bauchlage auf einem Schaukelbrett oder in einer Hängematte schaukeln und dabei Säckchen, Bälle oder andere Gegenstände vom Boden aufheben und in einen Kasten legen oder werfen (Abb. 20).
- Roller oder Fahrrad fahren.
- Karussell: eine Bank umgedreht auf ein Rollbrett legen oder ein „Varussell“ aufstellen.
- Über eine Sprossenwippe balancieren oder zu zweit wippen.
- Gruppenski.
- Balancierparcours.
- Auf einer Balancierwippe stehen, liegen oder sitzen. Auch darüber krabbeln und gehen ist möglich.

Förderung der olfaktorischen Wahrnehmung

Der Geruchssinn:

- Mit verschiedenen Gerüchen ein Labyrinth erstellen. Bei jedem süßen Geruch muss man nach

rechts gehen, bei saurem nach links und scharf oder bitter geradeaus. Am besten die Geruchsproben auf die Erde stellen und die Kinder mit geschlossenen Augen liegend auf einem Rollbrett durch den Parcours fahren lassen.

- Geruchsdosen sind leicht aus gleichfarbigen, undurchsichtigen Filmrollen mit Löchern im Deckel herzustellen. Von jedem Geruch werden immer zwei Dosen benötigt, diese werden zur Kontrolle auf der Unterseite farblich markiert. Nun müssen die Kinder die Dosen anhand der Gerüche sortieren und können sich selbst am Ende anhand der Farbmarkierungen kontrollieren. Mögliche Gerüche: Zimt, Essig, Pfeffer, Kamille, Nelken, Zitronensaft oder geriebene Zitrone, Oregano, Kümmel, Knoblauch, Rosenwasser, verdünnte Duftöle (Flüssigkeiten auf Watte auftragen) (Abb. 21).

Förderung der gustatorischen Wahrnehmung

Der Geschmacksinn:

- Die Kinder haben die Augen verbunden und der Erwachsene legt jedem Kind ein Stückchen Apfel (oder anderes Obst) in den Mund. Die Kinder müssen nun herausfinden, um was es sich handelt.

- Die verschiedenen Geschmacksrichtungen zum Probieren aufstellen: süß: Honig und Zucker, salzig: Salzstangen und Salz; sauer: Zitrone und saure Pommes frites; bitter: Bittermandel und Bitterlemon.

Förderung der akustischen Wahrnehmung

Der Hörsinn:

- Geräuschetlotto: Verschiedene Alltagsgeräusche auf Kassette aufnehmen und zuordnen lassen.
- Mit geschlossenen Augen einem Regenmacher, Klanghölzern und anderen Musikinstrumenten zuhören und sie erkennen.
- Geräuschedosen herstellen (ähnlich wie die Geruchsdosen). Die Dosen können mit Sand, Steinen, Erbsen, Linsen, Knöpfen und unterschiedlichen Mengen gefüllt werden. Von jedem Geräusch werden unten zwei farbig markierte Dosen benötigt. Die Geräusche müssen zugeordnet werden (Abb. 22).

Förderung der visuellen Wahrnehmung

Der Sehsinn:

- In einem abgedunkeltem Raum (wenn nötig eine Höhle mit großen Kästen und Decken bauen) einer Lavalampe, einer Wassersäule, einer Lichterkette oder einem Lichternetz zuschauen evtl. mit ruhiger Musik im Hintergrund.
- Ebenfalls in einem dunklen, reizarmen Raum mit der Taschenlampe Muster an die Decke und Wände zeichnen. Katz und Maus spielen, das Licht an der Wand ist die Maus und die Kinder müssen sie fangen.
- In einem kleinen, dunklen Raum liegen die Kinder dicht nebeneinander auf dem Rücken und schauen zur Decke (die Höhe der Halle durch ein Tuch oder eine Decke reduzieren). Der Erwachsene erzählt nun eine Geschichte und bewegt dazu die Taschenlampen. Günstig ist eine farbige und eine weiße Taschenlampe.



△ Abb. 22

Eine mögliche Geschichte dazu: Pünktchen kommt hüpfend auf die Wiese (von rechts kommend auf und nieder bewegend in die Mitte) und wartet auf seine Freundin Rot. Sie wollten sich hier treffen, doch Rot scheint einfach nicht zu kommen. Pünktchen wird langsam ungeduldig und springt auf und ab (auf und nieder bewegen). Jetzt dreht er sich langsam im Kreis (um die eigene Achse drehen). Da, endlich kommt Rot angelaufen (schnell von links her in die Mitte bewegen). Pünktchen und Rot umarmen sich (beide Lichter nähern und überlagern sich) und springen vor lauter Freude in die Luft (schnelle Bewegung nach oben und wieder hinunter). Sie spielen fangen. Pünktchen fängt zuerst (Rot schnell in eine Richtung bewegen, Pünktchen hinterher, mit Schlangenlinien und Kurven, bis Pünktchen Rot berührt, danach wird getauscht, so geht es eine Weile hin und her). Langsam werden die beiden müde, sie setzen sich hin und ruhen sich aus (die Lichter nebeneinander ruhig halten). Nun haben sie genug geruht und spielen verstecken. Rot versteckt sich zuerst, Pünktchen dreht sich um und Rot sucht sich ein Versteck (Wege an der Decke gehen). Endlich hat sie eins gefunden (rotes Licht ausschalten) und Pünktchen beginnt mit der Suche (Pünktchen in Schlangenlinien bewegen). Wisst ihr, wo sich Rot versteckt hat? (Antwort der Kinder abwarten.) Ihr könnt Pünktchen helfen. Sagt ihm einfach, wo Rot sich versteckt hat (Pünktchen nach den Angaben der Kinder bewegen. Hat sich Pünktchen verirrt, weiß er nicht mehr weiter und kein Kind kann ihm mehr helfen, so leuchtet Rot nochmals kurz auf). Nachdem Rot gefunden wurde, versteckt sich Pünktchen (so geht es eine Weile hin und her). Es ist Abend geworden, Pünktchen und Rot müssen nach Hause gehen. Sie verabschieden sich voneinander, winken sich zu und jeder geht nach Hause. (Pünktchen nach rechts, Rot nach links.)

Vertrauensspiele

Vertrauensspiele fördern das Vertrauen in das eigene Handeln, die Körperkoordination, das Handlungsrepertoire, sich auf andere verlassen zu können und nicht zuletzt das Selbstbewusstsein. Kinder lernen ihren Körper besser einzuschätzen und gleichzeitig sich auf sich und auf andere Personen verlassen zu können. Das Selbstwertgefühl wird gesteigert, da allen Kindern Verantwortung übertragen wird, Verantwortung nicht nur für sich und das eigene Handeln, sondern auch für die anderen aus der Gruppe. Alle sind für sich und die anderen verantwortlich, das stärkt nicht nur das eigene Ich, sondern auch die Gruppenstruktur.

Kindertransport

Förderung des Vertrauens, der Verantwortung und der Körperkoordination

Alle Kinder liegen auf dem Rücken mit den Köpfen im Reißverschluss-

system aneinander. Die Hände werden zur Decke gestreckt. Das erste Kind legt sich nun steif wie ein Brett auf die Hände der anderen Kinder. Die liegenden Kinder geben nun das steife Kind weiter bis zum Ende. Dort legt es sich in die Reihe zu den anderen. Der Erwachsene muss den Kindern beim Auf- und Absteigen helfen, damit sich kein Kind auf die Liegenden fallen lässt oder am Ende herunterfällt. Danach kommt das nächste Kind an die Reihe.

Baumstamm stemmen

Förderung der Körperkoordination, der Körperkontrolle und der Gruppendynamik

Ein Kind legt sich auf den Boden und macht sich dabei ganz steif wie ein Baumstamm. Die anderen Kinder legen nun ihre Hände unter den steifen Körper und heben ihn langsam und gleichmäßig bis Hüfthöhe an. Dort halten sie kurze

