

# „Du traust dich ja gar nichts!“

## Ressourcenorientierter Umgang mit Ängsten in der Psychomotorik

Stephanie Trommelen

### 1. Einleitung

„Angsthase, Angsthase!“ – Wer hat diesen Ausruf nicht schon in einem sozialen Zusammenhang wahrgenommen oder vielleicht auch selbst erlebt. Ängste und Unsicherheiten in der Gruppe begegnen uns an verschiedenen pädagogischen Schauplätzen und erwarten von Eltern, Erzieherinnen, Lehrkräften und Betreuungspersonal ein einfühlsames und vertrauensvolles Begleiten.

Die Psychomotorik kann an dieser Stelle durch ihren stärkenorientierten Ansatz wertvolle Beiträge leisten, um ängstliche und gehemmte Kinder in ein bewegtes und oft sehr heterogenes Gruppengeschehen einzubeziehen und eine individuelle Förderung zu ermöglichen. Viele praktische Bewegungsangebote, bei denen die Entwicklung der Persönlichkeit im Vordergrund steht, gestatten den Kindern, in einem sicheren und strukturierten Rahmen eigenständig zu werden und mehr und mehr Zuversicht in ihre Stärken zu erlangen (Abb. 1).



Abb. 1: Individuelle Förderung

### 2. Bemerkenswertes zum Thema „Angst“

Angst äußert sich nicht nur in Gefühlen, sondern auch in körperlichen Äußerungen, z. B. in Anspannung und körpereigenen Reaktionen wie eine beschleunigte Herzfrequenz, Schwitzen, Erröten oder auch Erblas-

sen, Kälte- oder Hitzewallungen, trockener Mund und vieles mehr.

Ein ängstliches Verhalten kann durch bestimmte Angst auslösende Situationen, z. B. mit Tieren, Trennung von Bezugspersonen, sozialen Begegnungen oder Prüfungen bzw. Notengebung in der Schule, entstehen.

Ein schüchternes Verhalten und Ängste bei Kindern sind in gewissen Phasen ganz normal und bilden einen Teil der kindlichen Entwicklung. Angst ist lebenslang von enormer Bedeutung, da sie das Individuum vor Gefahren schützt, indem sie ein körpereigenes Fluchtsystem aktiviert (Eberhard-Kaechele & Gotthardt, 2016; Büch et al. 2015).

#### 2.1 Anzeichen sozial ängstlichen Verhaltens

Wie stellen sich Verhaltensweisen von Kindern mit soziale Ängsten und Unsicherheiten dar, die uns im pädagogischen Alltag begegnen?

Erscheinungsformen wie Schüchternheit, kein oder kaum Blickkontakt, anklammerndes Verhalten bei Bezugspersonen, Händezittern oder Nägelkauen, Kontaktscheue, gehemmtes und stilles Auftreten deuten auf eine mögliche Angststörung im Sozialumfeld hin. Diese „vermeintlich“ pflegeleichten Kinder sprechen oft leise und undeutlich und zeigen psychosomatische Reaktionen (Büch et al. 2015, S. 9 f).

Diese Kinder reagieren mit einer ausgeprägten Angst in Momenten, in denen andere Menschen um sie herum sind. Als Folge vermeiden sozialängstliche Kinder diese Situationen in Gruppen und werden als schüchtern wahrgenommen. Aber auch bei diesen Kindern ist der Wunsch nach Gemeinsamkeit und Aktivität da, kann aber nicht umgesetzt werden, da ihr schüchternes und zurückhaltendes Auftreten, die Angst davor, etwas Falsches zu sagen und sich zu blamieren (vor allem bei weniger bekannten Personen), das nicht gerne im Mittelpunkt stehen und das Nicht-Sprechen sie daran hindern. Zusätzlich vermeiden sie soziale



Abb. 2: Versteckt im Bällebad

und verbale Kontakte, haben wenig Selbstvertrauen, zeigen eine Vermeidungshaltung und scheinen auf Außenstehende „lustlos“, wodurch ein Ausgrenzen oft selbst herbeigeführt wird (Büch, Döpfner & Petermann 2015).

Oftmals ist es allerdings so, dass ängstliche Kinder in sicheren Situationen ausgelassen spielen können und überhaupt keine Angst haben (Abb. 2).

## 2.2 Wie sieht krankhaft ängstliches Verhalten aus?

Als Abgrenzung zu normalen Ängsten stellen sich auffällige Angstreaktionen nicht nur vorübergehend und für die Phase der kindlichen Entwicklung angemessen dar, sondern es zeigen sich vor allem durch auffallendes ängstliches Verhalten extreme und bleibende Beeinträchtigungen sowohl in der normalen Entwicklung als auch im Besonderen im sozialen Umfeld, in dem das Kind durch Probleme im Umgang mit anderen ins Auge fällt.

Ängstliches Verhalten, das anhält und länger als sechs Monate aktiv bleibt, ist nicht einem normalen entwicklungsentsprechenden Aufkommen von Angst zuzuordnen. Es sollte daher durch entsprechende Fachpersonen überprüft werden, ob eine psychische Störung vorliegt, die einer besonderen Behandlung bedarf.

Im Kapitel „Emotionale Störungen des Kindesalters“ unterscheidet die ICD-10-Klassifikation der Angststörungen vier übergeordnete Gruppen der Angststörungen im Kindes- und Jugendalter:

- Emotionale Störungen mit Trennungsangst des Kindesalters
- Phobische Störungen des Kindesalters
- Störungen mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters

- Emotionale Störungen mit Überängstlichkeit (vgl. Eberhard-Kaechele & Gotthard 2016, S. 145)

Die BELLA-Studie, das Modul „Psychische Gesundheit“ des deutschen Kinder- und Jugendgesundheitsurveys (KiGGS), zeigte, dass als spezifische psychische Auffälligkeiten Ängste bei 10,0 % der befragten Kinder und Jugendlichen vorlagen (Ravens-Sieberer et al. 2007) und somit Angststörungen „zu den häufigsten psychischen Störungen des Kindes- und Jugendalters“ gehören (Büch et al. 2015, S. 15).

Biologische Faktoren, Merkmale der Kinder, Besonderheiten der Eltern sowie Umweltfaktoren können die Ursachen für die Entstehung sozialer Ängste im Kindes- und Jugendalter sein, wie wissenschaftliche Studien herausgestellt haben (Büch 2015, S. 20). Meist kommen mehrere Aspekte zusammen, die eine Angststörung auslösen können.

## 3. Weitere Probleme in Kita und Schule

Schwierigkeiten in Kita und Schule können für sozialängstliche Kinder dadurch entstehen, dass sie wenig Kontakt mit anderen pflegen und eine große Scheu empfinden, auf andere zuzugehen. Oftmals ist ihr Freundeskreis klein. Sie spüren Angst, wenn sie im Mittelpunkt zu stehen und erfahren nicht selten Ablehnung durch Altersgenossen. Ängstliche Kinder werden häufiger Opfer von Mobbing und Schikanen. Diese Tatsache verschlimmert Probleme mit dem Selbstwertgefühl. Sie entwickeln kaum Selbstvertrauen und laufen Gefahr, eine Depressivität zu entwickeln. Aufgrund einer gehemmten und eingeschränkten Interaktion kommt es zu Zurückweisungen und es können Selbstzweifel aufgrund mangelnder Beliebtheit aufkommen. Auch für die Eltern-Kind-Beziehung kann sich das Verhalten des sozialängstlichen Kindes als nicht leicht auswirken. Zu Hause zeigen die ängstlichen und gehemmten Kinder ein unauffälliges Verhalten und haben eine enge Beziehung zu ihren Eltern, die oft zur Überbehütung neigen. Nicht selten herrscht ein gereiztes Verhältnis innerhalb der Familie, da die betroffenen Kinder ihre Unzufriedenheit zu Hause ausleben und Konfrontationen, denen sie im sozialen Umfeld aus dem Weg gehen, austragen. Zusätzlich ist es möglich, dass Schwierigkeiten aufgrund des oft gezeigten Perfektionismus oder einer Vermeidungshaltung in Bezug auf bevorstehende angstausslösende Ereignisse vorhanden sind.

Bleiben auffällige soziale Ängste bestehen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass weitere Beeinträch-

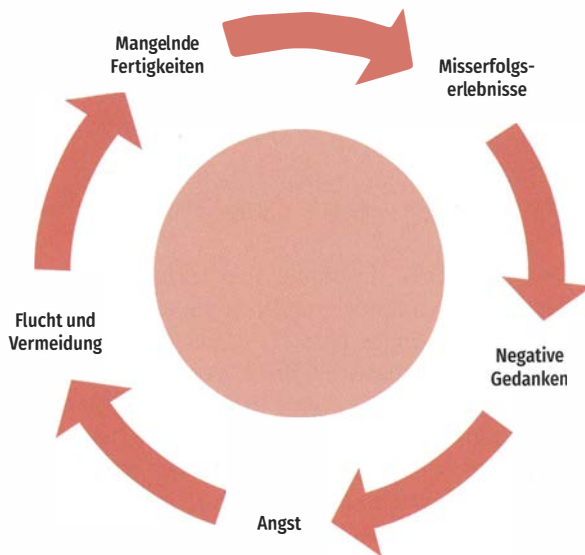


Abb. 3: Teufelskreis der sozialen Angst (nach Büch & Döpfer 2012)

tigungen auftreten und eine Negativspirale in Gang gesetzt wird (Abb. 3).

Pädagogisches Personal sollte beim Verdacht von krankhaften sozialen Ängsten bei Kindern das Gespräch mit den Eltern suchen und gemeinsam überlegen, mit welchen fachlich qualifizierten Personen die Entwicklung der Kinder positiv gefördert werden kann. Für Kinder, die ein ängstliches und gehemmtes Verhalten zeigen, sich aber dennoch in den Kontext einer Gruppe einfinden können, kann eine psychomotorische Förderung viele positive Anstöße geben, an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu gewinnen (Abb. 4).



Abb. 4: Gemeinsam etwas tun

#### 4. Ressourcenorientierung in der Psychomotorik

Für ängstliche und sozial gehemmte Kinder ist es von enormer Bedeutung, Erfolgserlebnisse zu haben und damit Selbstwirksamkeitserfahrungen zu sammeln. „Die eigenen Kräfte und Stärken entdecken“ bedeutet für sie, sich ihrer eigenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Stärken bewusst zu werden. Denn allen Menschen stehen Ressourcen bzw. Kraftquellen zur Verfügung, die Unterstützung zur Bewältigung neuer Aufgaben, Anforderungen und Herausforderungen geben und zur Überwindung schwieriger Situationen beitragen (Ross 2014, S. 45).

Die psychomotorische Praxis macht es möglich, dass über Bewegungserfahrungen die personalen Ressourcen der Kinder bewusst wahrgenommen und für sie unmittelbar erlebbar werden (Kuhlenkamp 2017). Sozial ängstlichen Kindern müssen diese Stärken, die in ihnen stecken, erst bewusst gemacht werden.

Bei der Ausrichtung auf die Stärken der Kinder soll der Fokus auf die unproblematischen oder förderlichen kindlichen Aspekte wie z. B. bestimmte Eigenschaften, Situationen, Verhalten oder konstruktive und problemlösende Anteile der Schwierigkeiten gerichtet werden, sozusagen nach dem Motto: „Mit den gesunden Anteilen des Kindes ein Bündnis eingehen“ (Eberhard-Kaechele & Gotthardt 2016, S. 147).

Systemisch betrachtet kann eine scheinbare Schwäche als Ressource wahrgenommen werden. „Hinter als störend beschriebenen Verhaltensweisen können sich z. B. Lösungsversuche verbergen, die zeigen, dass die Person aktiv nach einer Lösung sucht.“ (Kuhlenkamp 2017, S. 147)

Ängstliche Kinder beobachten das Gruppengeschehen sehr genau und sind in der Lage, die anderen Kinder gut einzuschätzen. Sie sind oft sehr ehrgeizig und sorgfältig. Diese Ressourcen können in einer Bewegungsstunde genutzt werden, um auch die sozial ängstlichen Kinder in das Spielgeschehen einzubinden und ihnen Anlass zu geben, sich frei und unbeobachtet zu erproben und zu entfalten (Abb. 5).



Abb. 5: Ausguck aus dem Reifenhaus



## 5. Zu berücksichtigende Bereiche in Bezug auf ängstliches und gehemmtes Verhalten

Eine mögliche Herangehensweise beschreiben die Autorinnen Eberhard-Kaechele und Gotthardt (2016) in ihrem Text „Mutmacher: Methodische Ansätze der Bewegungstherapie bei Angststörungen im Kindes- und Jugendalter“ durch den Einsatz von „unspezifischen Wirkfaktoren“ wie eine allgemeine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, Entstehung von positiven Erwartungen an die Umwelt, Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung, Erfahren der eigenen Kompetenzen und das Bewusstwerden dieser. Dies spiegelt deutlich den ressourcenorientierten Ansatz in der Psychomotorik wider, bei dem es ebenfalls darum geht, eigene Kraftquellen bewusst zu machen, zu erfahren und zu stärken (Kuhlenkamp 2017). Die Entwicklung personaler Ressourcen durch vielfältige Material-, Körper- und Sozialerfahrungen scheint der Schlüssel zu sein.

### 5.1 Praktische Inhalte

Ursachen der Entwicklung von Angststörungen können Anhaltspunkte für mögliche Inhalte von Bewegungsinterventionen sein:



Abb. 6: Den eigenen Körper spüren

- Der Aspekt der *Körperwahrnehmung* bedeutet, die Wahrnehmung der verschiedenen Körpersysteme zu ermöglichen und somit ein Kennenlernen und Vertrautwerden mit dem eigenen Körper zu bewirken (Abb. 6). Oftmals erscheint den Kindern der Körper selbst als Angstquelle. Als Beispiele könnten hier Übungen wie Sandsäckchen auflegen, Gymnastik zur Spannung und Entspannung oder Abklopfen des Körpers dienen.

- *Bindungs- und Explorationsverhalten* kann durch das Erleben in einem sicheren Umfeld, durch das Setzen eigener Ziele, durch empathische Begleitung und Blick auf die Stärken gefördert werden.
- Schüchterne und ängstliche Kinder können unter Berücksichtigung des Prinzips der Freiwilligkeit gut in Gruppengeschehen integriert werden, da es immer die *Möglichkeit des Zuschauens gibt*. Sie gehen gerne in die Position des Beobachters und nehmen so indirekt an den Situationen teil.
- *Rollenzuweisungen* wie z. B. als Helfer oder Leiter bestimmter Spiele erlauben auch ängstlichen Kindern, ein Teil des Spielverlaufes zu sein und Verantwortung zu übernehmen.
- Des Weiteren bieten *Rollenspiele* den Kindern spielerisch die Gelegenheit, in Personen, Tiere oder Dinge zu schlüpfen, in denen sie von ihren eigenen angstbestimmten Persönlichkeits- und Verhaltensmerkmalen Abstand nehmen können. Sie üben in einem geschützten Raum der Bewegungsstunde möglicherweise starke und mutige Eigenschaften ein und können diese in alltägliche Situationen transferieren.
- In dem sicheren Rahmen einer Bewegungsstunde sind ein *gutes Gruppenklima und ein Zusammenhalt* entscheidend, um die Basis einer Komfortzone zu schaffen. Denn nur aus dieser kontrollierbaren Wohlfühlsituation heraus sind die gehemmten Kinder in der Lage, den unsicheren Lernbereich zu betreten und dort neue Handlungsstrategien zu erlernen.
- *Rückzugsmöglichkeiten* müssen geschaffen werden wie z. B. Ruheinseln. Ein freiwilliges und jeder Zeit mögliches Aufsuchen für die Kinder ist grundlegend. Hierfür kann ein Auszeitsignal bzw. ein Zeichen vereinbart werden, sodass die Kinder eigenständig und selbstverantwortlich handeln können.
- Um den schüchternen Kindern ein selbstgewähltes Tempo zu ermöglichen, in dem sie sich an neue Aufgaben und Situationen heranwagen, müssen genug *Raum und Zeit* für Bewegungsaufgaben und viel Freispiel gewährt werden. Autonomie und Verantwortung der sozial gehemmten Kinder werden zusätzlich gefördert. (Büch, Döpfner & Petermann 2015; Eberhard-Kaechele & Gotthardt 2016)

### 5.2 Pädagogische Begleitung

Eine empathische Haltung in Bezug auf die Gestaltung der Beziehung und die Bekräftigung der Zuversicht

bei den Kindern, mit ihren Ängsten umzugehen, sind grundlegende Kennzeichen des Verhaltens einer pädagogischen Fachkraft, die mit sozial ängstlichen und gehemmten Kindern in Bewegungsangeboten arbeitet (Büch, Döpfner & Petermann 2016). Darüber hinaus sind folgende Aspekte von Bedeutung:

*Dem Kind Hilfestellung* anbieten und zuverlässige *Verfügbarkeit* sicherstellen, in der Helfen und Unterstützen jeder Zeit einsetzbar sind. Zusätzlich sollen angstbesetzte Verhaltensweisen der Kinder nicht abgelehnt, sondern als dazugehörig akzeptiert werden. Die Begleitung muss durch ihre Rückhalt gebende Einstellung den Kindern die Last nehmen. Durch das „in Worte fassen“, also das *Verbalisieren von Ängsten*, kann bei den Kindern der Druck weichen, den sie in ihrer Hilflosigkeit spüren. Das Hervorheben, dass *Ängste normal* und erlaubt sind, kann ihnen das Gefühl der Ohnmacht nehmen. Angst zu haben ist etwas völlig Normales und für die kindliche Entwicklung zulässig. Es ist demnach von großer Bedeutung, den Kindern ihre Angst nicht auszureden, sondern sie zu bekräftigen, dass sie schwierige Situationen meistern können. Hier eignen sich besonders *Selbstinstruktionen* wie z. B. „Ich schaffe das!“ oder „Ich kann das!“, die gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden können. Aussagen wie „Du brauchst doch keine Angst zu haben. Du bist doch schon groß.“ müssen unbedingt vermieden werden. Kurze Reflexionen über die Momente, in denen Ängste aufkommen, sind ausreichend und vermeiden, den Fokus auf die Angst zu lenken.

Die Fachkräfte müssen gut beobachten und die Kinder einschätzen können, um angemessene und kindgemäße Angebote zu gestalten, die die Förderung der kindlichen Kompetenzbereiche vorantreiben. So kann eine Richtung „Raus aus dem Teufelskreis!“ eingeschlagen werden und die Kinder neue Erfahrungen, Erfolgserlebnisse und Handlungsstrategien erleben lassen.

Ein denkbarer Weg ist, durch eine bewusst herbeigeführte Gegenüberstellung mit angstauslösenden Situationen den Prozess zu starten, in dem ein Sich-Stellen, ein Erfahren vom Ausbleiben der Befürchtungen und eine Gewöhnung an die Angst möglich und so eine erfolgreiche Bewältigung herbeigeführt werden kann.

Eigenes Zurücknehmen in der Begleitung der Kinder ist ebenfalls zu beachten. Es gilt also, Situationen zu beobachten und auszuhalten, um dem Kind die Möglichkeit zu geben, die schwierige Situation selbst zu meistern.

Die Bedeutung von Bestätigung und Lob in jeder bewältigten Situation, die mit einem angstbesetzten

Empfinden und Verhalten verbunden ist, ist grundsätzlich als positive Rückmeldung zu sehen und veranlasst die Kinder, sich den Erfolg selbst zuzuschreiben. Dazu gehört auch die Option des Einsatzes von Verstärkern, die zuvor gemeinsam vereinbart wurden.

Eine realistische und klare Zielvereinbarung kann für die Kinder ein großer Anhaltspunkt sein, an den sie sich in Ausnahmesituationen orientieren können. Die Pädagogen motivieren in diesen Situationen, in denen das ängstliche Verhalten aktiviert ist, und helfen, die Herausforderung anzunehmen (Büch, Döpfner & Petermann 2015; Eberhard-Kaechele & Gotthardt 2016).

Die folgende Tabelle gibt abschließend eine Übersicht über allgemein gültige Verhaltensweisen, die die Ressourcen und die Widerstandskraft von Kindern stärken.

## 6. Praxisbeispiele

Ziel einer psychomotorischen Bewegungsförderung sollte es sein, die ängstlichen und gehemmten Kinder in ihrer psychischen Widerstandskraft zu fördern (siehe oben). Dies kann übergeordnet durch Inhalte wie das „Erlernen von Entspannungstechniken und anderen Methoden der psychophysischen Regulation, das Erlernen angemessener Bewertung körperlicher Wahrnehmungen, Verbesserung der allgemeinen Fitness zur Erhöhung von Stressresistenz und Resilienz, Verbesserung des Selbstwertgefühls, Selbstvertrauens und der Selbstbehauptung, Verbesserung der Selbstwirksamkeit, Förderung der Autonomie, Verminderung von Vermeidungsverhalten/Förderung von Explorationsverhalten und Erlernen von adaptiven kognitiven Mustern“ (Eberhard-Kaechele & Gotthardt 2016, S. 146) unterstützt werden.

Im Folgenden sind einige Praxisbeispiele für die Bewegungsstunde mit ängstlichen Kindern anhand förderwürdiger Bereiche zusammengestellt:

### 6.1 Förderung der Entspannungsfähigkeit/ Psychophysische Regulation

**Ziele:** Einen entspannten Ausgleich ermöglichen, Handlungsstrategien in Angstsituationen erlernen, Verspannungen entgegenwirken, Wechsel von Anspannung und Entspannung spüren, Erholungsfähigkeit verbessern, Kontrolle und Selbstbeherrschung fördern

Resiliente Verhaltensweisen können gefördert werden, indem man ...	Förderung von ...
das Kind ermutigt, seine Gefühle zu benennen und auszudrücken	Gefühlsregulation/Impulskontrolle
dem Kind konstruktives Feedback gibt (das Kind konstruktiv lobt und kritisiert)	positiver Selbstwerteinschätzung/Selbstwertgefühl
dem Kind keine vorgefertigten Lösungen anbietet (vorschnelle Hilfeleistung vermeidet)	Problemlösefähigkeit/Verantwortungsübernahme
das Kind bedingungslos wertschätzt und akzeptiert	Selbstwertgefühl/Geborgenheit
dem Kind Aufmerksamkeit schenkt (aktives Interesse an den Aktivitäten des Kindes zeigt: sich für das Kind Zeit nimmt)	Selbstwertgefühl/Selbstsicherheit
dem Kind Verantwortung überträgt	Selbstwirksamkeitsüberzeugungen/Selbstvertrauen/Selbstmanagement
das Kind ermutigt, positiv und konstruktiv zu denken	Optimismus/Zuversicht
dem Kind zu Erfolgserlebnissen verhilft	Selbstwirksamkeitsüberzeugungen/Selbstvertrauen/Kontrollüberzeugungen
dem Kind dabei hilft, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen	positiver Selbsteinschätzung
dem Kind hilft, soziale Beziehungen aufzubauen	Perspektivenübernahme/Sozialer Kooperations- und Kontaktfähigkeit
dem Kind hilft, sich erreichbare Ziele zu setzen	Kontrollüberzeugung/Zielorientierung/Durchhaltevermögen
realistische, altersangemessene Erwartungen an das Kind stellt	Selbstwirksamkeitsüberzeugungen/Kontrollüberzeugung
das Kind in Entscheidungsprozesse einbezieht	Kontrollüberzeugung/Selbstwirksamkeit
dem Kind eine anregende Umgebung anbietet	Explorationsverhalten
Routine in den Lebensalltag des Kindes bringt	Selbstmanagement/Selbstsicherheit
das Kind nicht vor Anforderungssituationen bewahrt	Problemlösefähigkeit/Mobilisierung/sozialer Unterstützung
dem Kind hilft, Interessen und Hobbys zu entwickeln	Selbstwertgefühl
ein „resilientes“ Vorbild ist (dabei aber authentisch bleibt)	effektiven Bewältigungsstrategien

Tab.: Handlungsstrategien zur Förderung kindlicher Resilienz (Wustmann 2005, S. 177)

► **Tiere bei Tag und Nacht:** Die Kinder schlüpfen in verschiedene Tiere, die am Tag aktiv spielen und in der Nacht schlafen. Durch das An- und Ausschalten des Lichtes im Bewegungsraum kann die Tageszeit vorgegeben werden.

► **Sanitäterspiel:** Einige Matten werden am Rande des Bewegungsraumes aufgebaut und mit Massage-Materialien bestückt. Ein Fänger wird ausgewählt sowie ein Sanitäter, der die Verletzten (gefangenen) Kinder wieder gesund pflegen soll. Wird ein Kind gefangen, geht es selbstständig ins Krankenhaus, um sich dort behandeln zu lassen. Die Kinder entscheiden selbst über den Zeitpunkt, zu dem sie zurück ins Spiel kommen, bzw. sie werden durch einen neuen Patienten abgelöst.

Des Weiteren eignen sich Übungen der kindgemäßen Entspannungsförderung wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Phantasiereisen und Yoga (Eberhard-Kaechele & Gotthardt 2016, S. 150f).

► **Phantasiereise „Im Boot“:** Ihr seid sicherlich schon einmal an einem See oder am Meer gewesen und habt vielleicht die Boote beobachtet, wie sie ganz leicht auf den Wellen schaukeln. In dieser Phantasiereise könnt ihr dieses angenehme Gefühl mit eurem eigenen Boot auf dem Wasser erleben. Setzt euch dazu ganz bequem und entspannt hin ...

*Schließe deine Augen ... achte darauf, dass du es ganz bequem hast ... vielleicht willst du deine Lage noch einmal ein wenig verändern. ... Wenn du soweit bist, gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. ... Beobachte, wie er ganz von selbst kommt und geht ... ein und aus ... ein und aus ...*

*Stell dir vor, du sitzt ganz bequem in deinem Boot ... die Wellen wiegen es leicht hin und her. ... Ganz gemütlich ist es hier. Die Sonne scheint angenehm warm auf deine Haut. ... Ab und zu streicht ein zarter Windhauch über dich hinweg. ... Du schaust in den blauen Himmel über dir ... siehst eine Möwe kreisen ... und folgst ihr mit deinem Blick. ... Du hörst das leise Plätschern des Wassers, das bei jeder kleinen Welle gegen den Bootsrand schwappt. ... Das leichte gleichmäßige Schaukeln des Bootes hüllt dich ein in ein wunderbares Gefühl von Geborgenheit und Ruhe. ... Du genießt dieses Gefühl ... und lässt dich tragen auf dem Wasser. ... Ganz leicht schaukelt das Boot hin ... und her ... hin ... und her. ... Dein Atem geht dabei ruhig und gleichmäßig ein ... und aus ... ein und aus. ... Du fühlst dich rundum wohl, sicher und geborgen in deinem Boot. ... Ruhig und gelassen sitzt du da, ganz entspannt und zufrieden. ...*

*Komm nun langsam, in deinem Tempo, zurück in diesen Raum. ... Bewege deine Finger und Füße ... streck und räkle dich, als wärst du gerade aufgewacht. ... Atme tief ein und aus. ... Öffne deine Augen. ... Streck dich noch einmal richtig, bis du wieder ganz wach und zurück in diesem Raum bist (Quante 2003, S. 224-225).*

## 6.2 Lernen an mutigen Vorbildern

**Ziele:** Angst bewältigen, Bewegungsfreiheit erfahren

► **Schattenlaufen:** Zwei Kinder bilden ein Paar und laufen hintereinander her. Der Vordere macht Bewegungen, die der hintere nachmacht, Wechsel auf Zeichen des Anleiters

► **Starke Tiere:** Die Kinder schlagen Tiere vor, deren Rollen sie einnehmen und deren Bewegungsform, Geräusche etc. sie nachspielen (Bärenjagd, Bewegungen zu einer Geschichte)

## 6.3 Erlebnisse

**Ziele:** Bewältigungsstrategien anwenden, begleitet werden, aushalten und erleben, erfahren, dass Befürchtungen nicht eintreffen

► **Gletscherspalte:** Zwei Weichböden werden hinter den Kletterstangen/Gitterleitern aufgestellt. Die Trageschlaufen der Weichböden werden im oberen Bereich an den Kletterstangen/Gitterleitern befestigt. Die Kinder können auf dem Boden durch die Gletscherspalte gehen bzw. von oben rutschen oder von unten hochsteigen.

► **Affenaufzug:** Ein Kind wird an Ringen/Trapez oder anderen Hängemöglichkeiten hochgezogen, Absicherung durch Weichböden; das Kind wählt Höhe, Absprung, entscheidet sich für geschlossene oder offene Augen sowie die Geschwindigkeit des Hochziehens; Fallen, Schwingen („Fliegen“), Rutschen, Klettern (Elemente der Erlebnispädagogik) (Eberhard-Kaechele & Gotthardt 2016, S. 152)

## 6.4 Förderung der Körperwahrnehmung (Wissensvermittlung)

**Ziele:** In den Körper spüren, Körperteile bewusst wahrnehmen und benennen



► **Das Geschenk:** Es wird erzählt, dass heute ein ganz besonderer Tag (z. B. Geburtstag, ...) ist und ein außergewöhnliches Geschenk gemacht wird. Ein Kind ist das Geschenk und soll feierlich verpackt werden. Dazu dienen Pappdeckel, die ganz vorsichtig aufgelegt werden. Gruppen- bzw. Partnerarbeit ist möglich. Kinder können sich überlegen, welches Geschenk sie darstellen wollen und an wen sie verschenkt werden. (Beudels et al. 2008)

► **Sandsäckchen spüren:** Die Kinder legen sich auf den Boden. Die Leitung platziert vorsichtig unterschiedlich schwere Sandsäckchen auf einzelnen Körperteilen der Kinder. Diese sollen spüren, auf welchen Körperteilen sich die Materialien befinden (Abb. 7). Die Säckchen werden nach und nach wieder abgenommen und die Kinder können berichten, auf welchen Körperteilen die Materialien lagen und wo sie eine besondere Schwere gespürt haben. (Zimmer 2013, S. 112)



Abb. 7: Körperteile wahrnehmen

## 6.5 Bindungs- und Explorationsförderung

**Ziele:** Vertrauen aufbauen, Verantwortung übernehmen

► **Blindenführung:** Ein „Blinder“ wird durch den Raum geführt. Dabei können Bewegungsanlässe geschaffen bzw. Dinge erkannt werden. Der Partner führt den Blinden und schützt ihn vor Gefahren, lässt ihm aber Freiraum für Erfahrungen.

► **Seilschaften bilden:** Kinder gehen zu zweit zusammen und bilden eine Verbindung, z. B. durch Handfassung, Zeitungsbblatt mit Wäscheklammern, Seil in den Händen, Seil in Hosenbund gesteckt etc. (Abb. 8). Nun



Abb. 8: Seilschaften bilden

bewegen sie sich gemeinsam durch den Raum, ohne dass die Verbindung unterbrochen wird.

**Variationen:** Die Kinder führen spezielle Bewegungsaufgaben aus oder überqueren einen Parcours.

## 6.6 Förderung der sozialen Kompetenz

**Ziele:** Kraft einschätzen und dosieren können, Konflikte lösen

► **Federball & Co:** Zwei Kinder spielen sich unterschiedliche Materialien zu. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Miteinander und der angepassten Dosierung der Kraft, mit der das Material zum Partner bewegt wird, ohne ihn zu gefährden (Abb. 9). Medien mit un-



Abb. 9: Ich bin stark!



terschiedlichen Gewichten eignen sich besonders gut, z. B. Federbälle, Medizinbälle, Flummis, Luftballons etc. (Eberhard-Kaechele & Gotthardt 2016, S. 156)

► **Gegen die Wand:** Der Spielleiter teilt die Gruppe in mehrere Kleingruppen mit drei Spielern ein. Jede Kleingruppe erhält eine Decke bzw. ein großes Handtuch. Zwei Mitspieler halten die Decke bzw. das Handtuch wie eine Leinwand; der dritte Spieler steht davor. Er soll sich vorstellen, die Decke sei ein Problem, gegen das er ankämpfen muss. Auf Kommando des Spielleiters tritt, boxt und trommelt er gegen die Decke; die beiden anderen Spieler müssen versuchen, die Decke festzuhalten. Nach kurzer Zeit werden die Rollen getauscht, sodass jeder Spieler einer Gruppe gegen sein Problem ankämpfen kann. Anschließend wird darüber gesprochen. (<http://www.labbe.de/spielotti/index.asp?spielid=15>, Zugriff am 10.12.2017)

## 6.7 Förderung der körperlichen Fähigkeiten

**Ziele:** Beziehung zum eigenen Körper aufbauen, Selbstbewusstsein stärken, positive Kontrollüberzeugungen entwickeln, motorische Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Schnelligkeit fördern

► **Feuer, Wasser, Sturm:** Vor Spielbeginn müssen die einzelnen Aufgaben erklärt und die dafür vorgesehenen Bereiche bestimmt oder vereinbart werden (z. B. wohin bei Feuer?). Alle Mitspieler laufen durch den Bewegungsraum. Ruft der Spielleiter STURM, legen sich alle Mitspieler flach auf den Boden (damit ihnen der Sturm nichts anhaben kann). Ruft er WASSER, müssen sich alle auf eine Hochebene begeben, z. B. auf eine Bank klettern (damit sie das Wasser nicht erreicht). Ruft er FEUER, laufen alle in eine zuvor vereinbarte Ecke oder einen Bereich (um sich vor dem Feuer zu retten). Zwischen den einzelnen Aufgaben laufen die Mitspieler immer wieder im Raum umher. (<http://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/feuer-wasser-sturm-und-eis.html>, Zugriff am 10.12.2017)

► **Autospiel:** Jedes Kind stellt ein Auto dar, das sich frei durch den Bewegungsraum bewegt. Geschwindigkeit wird durch vorgegebene Gänge durch den Übungsleiter (oder ein Kind) gesteuert: 1. Gang = gemütliches Gehen, 2. Gang = lockeres Laufen, 3. Gang = Rennen und 4. Gang = Rückwärtsfahren.

**Variationen:** „Ampelfunktion“ einbauen, „Crash“ gegen aufgestellte Matten, „Auftanken“ und „Stau“ (Eberhard-Kaechele & Gotthardt 2016, S. 151).

Bei Kommandospielen haben der Anleiter und auch das Kind die Möglichkeit, die Kommandos von einer erhöhten Position aus zu geben, z. B. von einem großen Kasten. So lässt sich die Stärkung des Selbstwertes der Kinder durch Kommandorufe positiv beeinflussen.

## 6.8 Konstruktiver Umgang mit Niederlagen

**Ziele:** Sich Leistungsdenken und Wettkampfsituationen annähern

► **Fangen mit Freimalen/Ausruhlplätzen:** Beim Fangen mit Freimalen und Ausruhzonen (z. B. bestimmte Zonen auf dem Boden oder eine Matte in der Hallenmitte) können sich Kinder in vorher festgelegten Bereichen ausruhen und dürfen nicht gefangen werden. Die Zone dient als sicherer Raum für ängstliche Kinder.

► **Fangen durch selbst Erlösen:** Wer gefangen wird, muss eine bestimmte Aufgabe, die für jeden lösbar ist, erledigen, um wieder mitspielen zu dürfen. Hier sind alle Formen von Fangspielen möglich, die keine Blamage und Überforderung von schüchternen und in der Bewegung gehemmten Kindern verursachen.

## 7. Fazit

Die Psychomotorik eignet sich im Besonderen, Kinder mit sozialen Ängsten und Hemmungen in bewegende und erlebende Bewegungskontexte einzubeziehen. Das Möglichmachen von respektvollem Umgang mit Bewegungssituationen unter Einbezug ihres eigenen Körperbewusstseins, mit Material sowie mit anderen Kindern eröffnet ihnen zahlreiche Ansätze, neue Bewältigungsstrategien zu erfahren. Zudem kommt der Haltung der psychomotorischen Begleitung, wie sie Bewegungsaufgaben und Spiele anleitet, wie sie die Kinder einbezieht und den Kindern bedeutungsvolle Inhalte bewusst macht, eine besondere Bedeutung zu. Empathische Beziehungsgestaltung und der Fokus auf die Zuversicht der Kinder, mit ihren Ängsten zurecht zu kommen, sind grundlegend für die pädagogische Begleitung sozialängstlicher Kinder. Der Blick auf Ressourcen und ein freies Explorieren und Erleben in



Abb. 10: Bewegungs-  
freude empfinden

anregenden Bewegungslandschaften helfen den Kindern, Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu stärken (Abb. 10).

**Weiterbildungsangebote** des Förderverein Psychomotorik Bonn e.V. zu diesem Thema finden interessierte unter

<http://www.psychomotorik-bonn.de/index.php/fortbildungen>.

#### Literatur:

Beudels, W., Lensing-Conrady, R. & Beins, H.J. (2008): ... das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Praxis. 10. Auflage. Dortmund: borgmann.

Büch, H. & Döpfner, M. (2012): Soziale Ängste. Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit Angst- und Zwangsstörungen (THAZ), Band 2. Göttingen: Hogrefe.

Büch, H., Döpfner, M. & Petermann, U. (2015): Ratgeber Soziale Ängste und Leistungsängste. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe.

Eberhard-Kaechele, M. & Gotthardt, P. (2016): Mutmacher: Methodische Ansätze der Bewegungstherapie bei Angststörungen im Kindes- und Jugendalter. In: Deimel, H. & Thimme, T. (Hrsg.):

Bewegungs- und Sporttherapie bei psychischen Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters. St. Augustin: Academia.

Kuhlenkamp, S. (2017): Lehrbuch Psychomotorik. München: Ernst Reinhardt.

Ravens-Sieberer, U., Wille, N., Bettge, S. & Erhart, M. (2007): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus der BELLA Studie und Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 50 (5–6), 871–878.

Quante, S. (2003): Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. 3. Auflage. S. 224–225. Dortmund: borgmann.

Ross, L. (2014): Verschiedene Aspekte einer entwicklungsfördernden professionellen Haltung. In: Tschöppe-Scheffler, S. (Hrsg.): Gute Zusammenarbeit mit Eltern in Kitas, Familienzentrum und Jugendhilfe. S. 141–151. Opladen/Berlin/Toronto: Barbara Budrich.

Wustmann, C. (2005): Resilienz. In: Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (Hrsg.): Auf den Anfang kommt es an: Perspektiven für eine Neuorientierung frühkindlicher Bildung. S. 119–189. Bonn/Berlin: Eigenverlag.

Zimmer, R. (2006): Handbuch der Psychomotorik. 5. Auflage. Freiburg: Herder.

#### Die Autorin:



#### Stephanie Trommelen

Sportpädagogin, Psychomotorikerin,  
Mitarbeiterin des Förderverein Psychomotorik Bonn e.V.,  
Referentin (Rheinischen Akademie im Förderverein  
Psychomotorik Bonn e.V.)  
[stephanie.trommelen@psychomotorik-bonn.de](mailto:stephanie.trommelen@psychomotorik-bonn.de)

#### Stichwörter:

- Soziale Angst
- Hemmungen
- Ressourcen
- Selbstwirksamkeit
- Bewegungsförderung