

Psychomotorik

Zitiervorschlag: Gromer, B. (2026). Psychomotorik. Abgerufen unter URL:https://wsd-bw.de/doku.php?id=wsd:selbststaendiges_leben:themenfeld:bildungsangebote_bewegung:psychomotorik CC BY-SA 4.0

Psychomotorik versteht sich als ein ganzheitlicher Ansatz, der die enge Wechselwirkung zwischen Bewegung (Motorik), Wahrnehmung, Erleben und psychischen Prozessen beschreibt. Grundlage ist die Annahme, dass sich Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen über Bewegung entwickeln und zum Ausdruck bringen lässt. Psychomotorische Förderung zielt darauf ab, Kinder und Jugendliche in ihrer gesamten Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen (vgl. Fischer 2024; Zimmer 2025). Zentrale Bezugspunkte der psychomotorischen Förderung sind die Entwicklung des Selbstkonzepts sowie der Identität. Neben der Förderung der Körper- und Selbstwahrnehmung und dem Erwerb grundlegender Bewegungskompetenzen stellen die Entwicklung von Selbstbestimmung und Selbstständigkeit wesentliche Zielperspektiven dar. Diese sind eng mit dem Aufbau eines positiven Selbstkonzepts verbunden (vgl. Fischer 2024; Zimmer 2025).

1. Selbstbestimmung als pädagogisches Leitprinzip

Selbstbestimmung bezeichnet die Fähigkeit und Möglichkeit eines Kindes, aus intrinsischer Motivation heraus aktiv zu werden, eigene Bedürfnisse und Interessen wahrzunehmen, Entscheidungen zu treffen und durch eigenes Handeln die Umwelt mitzugestalten. Innerhalb der Psychomotorik wird Selbstbestimmung insbesondere durch folgende Prinzipien gefördert:

- Offene Bewegungsangebote: Materialien und Bewegungsarrangements werden so gestaltet, dass sie vielfältige Handlungs- und Nutzungsmöglichkeiten eröffnen und eigenständige Entscheidungen ermöglichen.
- Subjektorientierung: Die individuellen Interessen, Bedürfnisse und Fähigkeiten des Kindes stehen im Mittelpunkt des pädagogischen Handelns. Die Fachkraft nimmt dabei primär eine begleitende statt instruierende Rolle ein.
- Erfahrungsorientierung: Durch eigenständige Körper-, Material- und Sozialerfahrungen werden grundlegende Voraussetzungen für selbstbestimmtes Handeln geschaffen.
- Partizipation: Kinder werden aktiv in Entscheidungsprozesse sowie in die Gestaltung von Angeboten und Regeln einbezogen.

Aus theoretischer Perspektive ist Selbstbestimmung eng mit intrinsischer Motivation sowie mit der Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts verknüpft (vgl. [Selbstbestimmungstheorie](#), Deci & Ryan 2017).

2. Selbstständigkeit durch Bewegung und Handlungserfahrungen

Selbstständigkeit wird als Fähigkeit verstanden, Anforderungen eigenverantwortlich zu bewältigen und Handlungen zunehmend unabhängig auszuführen. Psychomotorische Angebote leisten hierzu einen wesentlichen Beitrag, indem sie handlungsorientierte Lernprozesse ermöglichen. Zentrale Wirkmechanismen sind:

- Handlungsorientierung: Lernen erfolgt primär über aktives Tun. Bewegungsaufgaben fördern

Problemlösekompetenzen sowie die Entwicklung individueller Lösungsstrategien. Pädagogische Fachkräfte agieren zurückhaltend und unterstützen eigenständige Lösungsprozesse.

- Kompetenzerleben: Erfolgserlebnisse im Bewegungshandeln stärken die Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- Wiederholung und Variation: Durch wiederholte und variierte Bewegungserfahrungen werden Handlungssicherheit und Routinen aufgebaut.
- Alltagsbezug: Bewegungsangebote greifen lebenspraktische Anforderungen auf und unterstützen damit die Übertragbarkeit in den Alltag.

Zimmer (2025) hebt hervor, dass Selbstständigkeit nicht durch direkte Anleitung, sondern durch die Ermöglichung vielfältiger Erfahrungsräume entsteht. Im Zentrum steht dabei das „spielerische, freudvolle Sich-Bewegen“ (Zimmer 2025, S. 141).

3. Rolle der pädagogischen Fachkraft

In der Psychomotorik übernimmt die pädagogische Fachkraft eine begleitende und unterstützende Funktion (vgl. Zimmer 2025, 162 f.). Ihr professionelles Handeln ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- Gestaltung einer anregenden und entwicklungsförderlichen Umgebung
- Aufbau und Pflege einer tragfähigen pädagogischen Beziehung
- Systematische Beobachtung und diagnostische Sensibilität
- Situativ angemessene, impulsgebende Unterstützung
- Zurücknahme zugunsten selbsttätiger Aktivität der Kinder
- Stärkung des Selbstkonzepts durch wertschätzendes Feedback
- Herstellung eines ausgewogenen Verhältnisses von Struktur und Offenheit

4. Wirksamkeit psychomotorischer Fördermaßnahmen

Empirische Studien zur Wirksamkeit psychomotorischer Fördermaßnahmen liegen bislang nur in begrenztem Umfang vor (vgl. Zimmer 2025, S. 134). Die Evaluation gestaltet sich aufgrund der Komplexität der Zielbereiche als methodisch herausfordernd. Dies ist insbesondere darauf zurückzuführen, dass:

- die angestrebten Entwicklungsveränderungen multidimensional und eng miteinander verknüpft sind, sodass eine isolierte Messung einzelner Variablen erschwert wird,
- vielfältige Einflussfaktoren (z. B. Gruppendynamik, Beziehungsgestaltung) in Wechselwirkung stehen und nicht eindeutig voneinander getrennt werden können,
- standardisierte Messverfahren vor allem im Bereich motorischer Kompetenzen zur Verfügung stehen, während für Konstrukte wie das Selbstkonzept nur eingeschränkt validierte Instrumente existieren (vgl. Zimmer 2025, 135).

Zimmer (2025) berichtet Ergebnisse einer explorativen Studie mit einer Stichprobe von $n = 14$ Kindern, erhoben mittels des Frankfurter Kinder-Selbstkonzept-Inventars (FKSI; Deusinger i. Vorb.). Die quantitativen Daten (Selbsteinschätzung der Kinder) zeigen signifikante Verbesserungen in verschiedenen Dimensionen des Selbstkonzepts, insbesondere in den Bereichen Angsterleben, Selbstsicherheit sowie Moralorientierung - Selbstwertschätzung. Darüber hinaus deutet sich eine Steigerung der körperlichen Effizienz an. Diese Ergebnisse werden durch qualitative

Fremdeinschätzungen der Bezugspersonen gestützt. Aufgrund der noch fehlenden Kontrollgruppe sind die Befunde jedoch nur eingeschränkt interpretierbar, sodass noch keine eindeutigen Aussagen zur kausalen Wirksamkeit psychomotorischer Interventionen getroffen werden können (vgl. Zimmer 2025,140).

Literatur

Fischer, K. (2024). Einführung in die Psychomotorik. München: Ernst Rheinhardt

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: The Guilford Press.

Zimmer, R. (2025). Handbuch Psychomotorik. Freiburg: Herder

Weiterführende Literatur

Kuhlenkamp, S. (2023). Sozialraumorientierte Psychomotorik: Psychomotorische Praxis im Kontext sozialer Benachteiligung. München: Ernst Rheinhardt

Lind, S. & Krus, A. (2024). Psychomotorische Praxis bei Kindern mit Autismus: Arbeitsbuch für die Praxis. München: Ernst Rheinhardt

Sagstetter, B. (2025). Kinderleichter Einstieg in die Psychomotorik. Vorgefertigte Bewegungsangebote für pädagogische Fachkräfte im Elementarbereich. Dortmund: Verlag modernes Lernen

Trommelen, S. & und Beins, H.-J. (2024). Überraschend alltäglich!: Alltagsmaterialien in der Psychomotorik. Dortmund: verlag modernes lernen

Zimmer, R. (2021). Bewegung erleben in der Krippe: 0-3 Jahre. Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2021). Bewegung erleben in der Kita: 3-6 Jahre. Freiburg: Herder

From:
<https://www.wsd-bw.de/> -

Permanent link:
https://www.wsd-bw.de/doku.php?id=wsd:selbststaendiges_leben:themenfeld:bildungsangebote_bewegung:psychomotorik

Last update: **2026/04/17 10:36**