Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 1 (1998-1999)
Heft: 5

Artikel: Schachmatt den Bewegungsdefiziten
Autor: Hari, Hans Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992126

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Foto: Hugo Lörtscher

Hans Peter Hari

Umgang mit Bewegungsdefiziten

Schachmatt den Bewegungsdefiziten

Dieser Artikel nähert sich dem komplexen Syndrom von schlechten Erfahrungen beim Lernen und ungutem Erleben von Bewegungen. Ursachen und Deutungen zum besseren Verständnis werden aufgeführt. Vorschläge betreffen insbesondere die Vermittlung und Verbesserung der Motivation. Für die Verständigung, was getan werden soll, und für die Bewegungskorrektur werden Metaphern empfohlen.

Im Folgenden nähert sich der Autor dem Wesen des Bewegungsdefizites. Er versucht, den Begriff einzuengen und nennt relevante Ursachen, die uns helfen, Bewegungsdefizite besser zu verstehen und korrigierende Vermittlungsmöglichkeiten anzuwenden.

Sekundäre Lernstörungen: Ein Teufelskreis

Sekundäre Lernstörungen sind Teufelskreise: Schlechte Erfahrungen bewirken schlechte Motivation, schlechte Motivation wird genährt durch Misserfolgserwartung, was wiederum schlechte Erfahrungen zur Folge hat. Neue Lerngelegenheiten, bei welchen auch Lustvolles erlebt werden könnte, werden gemieden.

Die betroffenen Kinder und Jugendlichen stöhnen von Erfahrungen im Turnen, von schlechten Noten, von der Kanonenfutterrolle im Sitzball, von Beschwerden beim Laufen, vom Erleben, dass andere besser sind, von eigenen Grenzen. Sie könnten vom «Abstellen» der Luft, wenn ein Ball die Magengrube trifft, von der dreikantigen Hochsprunglatte zwischen den Knien, vom Einsamsein in der Gruppe erzählen. Aber wir hören die Stimme dieser Youngsters nicht, weil sie sich Bewegung und Sport entziehen, um dem Teufelskreis von Bewegung und Frustration zu entgehen. Das Entziehen kann sich auch zur allgemeinen Überlebensstrategie generalisieren.

Erschwerende primäre Lernstörungen

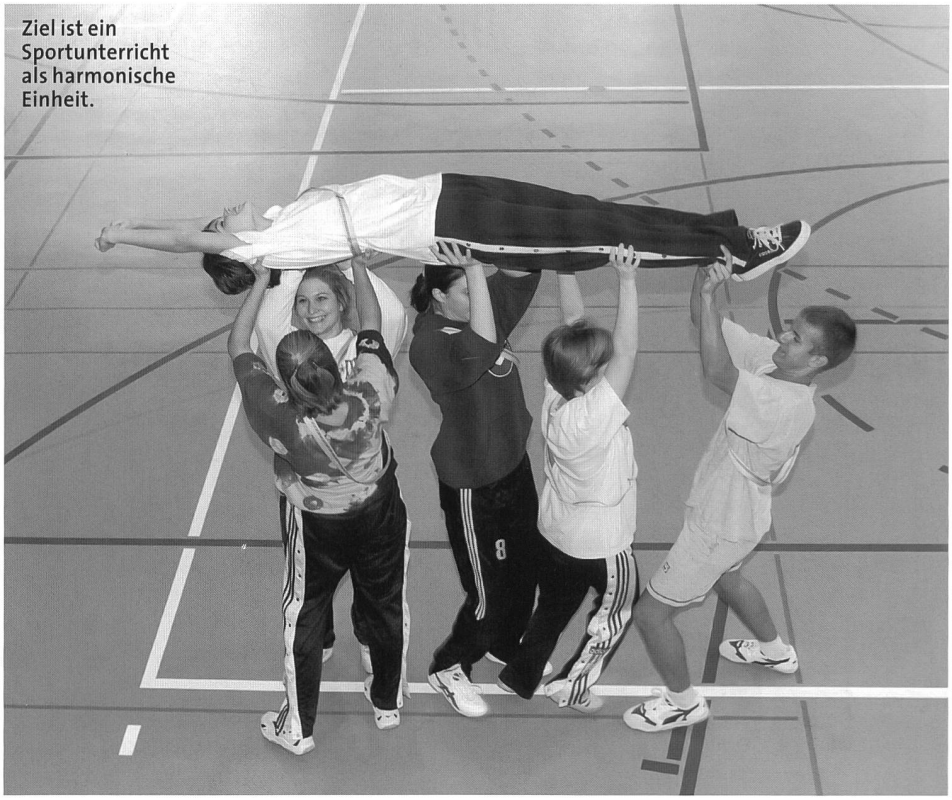
Natürlich kennen wir eine Anzahl von primären Lernstörungen: Vielleicht sind minimal zerebrale Funktionsstörungen, Entwicklungsstörungen, hormonale Probleme oder anderes tatsächlich vorhanden. Entscheidender ist aber erstens, dass sich die Requisiten der Bewegung, die koordinativen Fähigkeiten, mangelhaft entwickeln. Dabei wird der Tatsache zu wenig Rechnung getragen, dass die koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, kinästhetische Differenzierung, Reaktionsfähigkeit, rhythmische Fähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit) verschieden gut trainierbar sind. Bei den oft sehr resistenten Lernschwierigkeiten darf erinnert werden: Lernzuwachs und damit Leistungszuwachs im Bereich von Kraft und Ausdauer kann recht voraussetzungslos vermittelt werden. Und zweitens wird vom Management die Möglichkeit temporärer homogener Erlebnisgruppen oft vergessen: Übergewichtige könnten sich doch mit Übergewichtigen messen, bis Bauchmuskulatur und Körpertonus verbessert sind. So kann Motivation gestützt werden, und es blühen Wirksamkeitserlebnisse auf. Wirksamkeitserlebnisse öffnen das Fenster zur Aussenwelt.

Frustrierende Erlebnisse vermeiden

Warum bleibt die Innenwelt, der Zugang zu den inneren Sinnen verschlossen? Innenwelt steht für die Systeme der inneren Sinne, insbesondere für das kinästhetische System, für Wachsein, Spannung und Entspannung, für das Erleben der Bewegung. Das innere Fenster bleibt aus Sicherheitsgründen geschlossen, denn es gilt, neue, frustrierende Erlebnisse aus Selbstschutz zu vermeiden. Wie einem Blinden das Funkeln der Sterne, einem Gehörlosen der Gesang der Nachtigall, so bleibt einem Menschen mit Bewegungsdefiziten die Bewegung wertlos, weil sie nicht positiv verwertbar ist. Das «Ausblenden» von kinästhetischem Erleben sichert die sekundären Lernstörungen ab. Ausgerechnet die Gefühle, die uns eher von der Welt abwenden, nämlich Trauer, Schmerz, allenfalls Wut, erleben wir in unserem Muskelkörper zeitlich früher als das öffnende Gefühl der Freude und des Glücks. Diese sind aber zumindest als Überbleibsel früher Kindheitserinnerungen auch in den Muskeln gespeichert: Das Plumpsen in den Heustock, das Rollen im Liegen im Gras, das Purzeln zu zweit, der Rundlauf, das Schwingen der Einkaufstasche, das Schleudern auf der gefrorenen Pfütze. Wie ist die selbstverstärkende Wirkung

Hans Peter Hari ist Ausbildner am Sonderpädagogischen Seminar des Kantons Bern. Er setzt sich insbesondere mit Lern- und Vermittlungsfragen und Körperarbeit auseinander. Adresse: Heitern 95, 3125 Toffen.

der Bewegungsproduktion abhanden gekommen? Schule und Sport müssen sie wiederfinden.



Ziel ist ein Sportunterricht als harmonische Einheit.

Fotos: Daniel Käsermann

Ganzheitliche Ansätze ermöglichen akzentuiertes Lernen

«Zirkus», «Urwald» und andere ganzheitliche Themen strotzen von Möglichkeiten basaler Stimulation: Mit Sich-Fallenlassen in die Schwere ... und sicher aufgefangen werden, sanft und «eindrücklich». Mit Rollen und Purzeln ... und der Auseinandersetzung mit dem Orientierungsverlust, aber auch mit dem Erleben der Möglichkeit rhythmisch-dynamischer Orientierungshilfe. Mit Fliegen ... und dem Geniessen des sich Hingebens an die Beschleunigungskräfte. Mit Gleiten im Gleichgewicht ... und dem in Aussicht gestellten Gefühl von Sehnsucht.

Weiter erlebt unser Nachwuchs physiologische Gesetzmässigkeiten des Energiehaushaltes. Freude herrscht, wenn unsere Schülerinnen und Schüler ihre Wirksamkeit bei der Energiesteuerung geniessend wahrnehmen. Sie trainieren grundsätzlich aerob, pressen beim Ausatmen die Luft zwischen den Lippen heraus, beugen damit den Beschwerden des Seitenstechens vor oder bekämpfen sie. Sie verfügen über ihren Körper. Sie planen und realisieren einen 1000-m-Lauf taktisch geschickt aufgrund der Kenntnisse über ihren eigenen Energiehaushalt. Positives Erleben fördert die Bereitschaft zu Bewegungsproduktion, der Kampf um ein Überleben tötet über die Demotivierung jede freiwillige Bewegungsproduktion.

Freude herrscht, wenn unsere Schülerinnen und Schüler eine Unterrichtssequenz so gestalten, dass kontrahierende und relaxende Elemente eine harmonische Einheit bilden. Da hat das Stretchen mitten im Joggen zur physiologischen Bedeutung noch die Bedeutung eines bewussteren Erlebens des Energiekreislaufes von Anspannen und Entspannen.

Körpererfahrung und Gleichgewicht, dazu Freude am Erlebnis mit der Gruppe.

Der Bewegungskiller «Alles oder Nichts»

Die Krux besteht darin, dass das ganze Gefühlserleben nach dem «Alles oder Nichts»-Prinzip zu funktionieren scheint. Gefühle verhindern differenzierte Urteile. Damit wir keine schlechten Gefühle erleben, blockieren wir das ganze Gefühlsspektrum. Wir können den Körpertherapeuten über die Schultern blicken. Diese knacken, um Gefühle zu mobilisieren, Beckensperren, Atemsperren und Sperren in der Stimme zusammen mit Hals- und Schultermuskulatur. Gute Therapeuten verarbeiten dann mit ihrer Klientel die Gefühlseindrücke. Wollen wir Anfangserfolge durch Aktivierung, so dürfen wir in Turnen und Sport eben nicht an tiefe, fundamentale Gefühle heran, da diese zunächst miserabel sind. Jeder weiss, wie sehr bei einem Anfänger eine anaerobe Phase ein Motivationskiller ist, weil das Bedrohungsgefühl unser physiologisches Überleben sichern will. Wir schätzen und beobachten fundamentale Gefühle als Begleiter, die uns auf die Befindlichkeit schliessen lassen. Davon aber erst später.

Wir können vieles tun: Wir müssen einen Anfänger vielleicht mit einer komischen, unökonomischen, gesundheitlich fragwürdigen Haltung laufen lassen. Denn wir wissen, dass eine Haltungsänderung kaum willentlich

überdauernd zu leisten ist, weil das Kleinhirn den Körpertonus reguliert. Wir führen unter aeroben Bedingungen zum stady-state und lassen die ersten Endorphine geniessen. Wir verwöhnen anschliessend den Körper unter der warmen Dusche und spüren ihn, wie bei einer guten Massage. Später freilich, wenn der Wunsch nach mehr wieder erwacht ist, kann durch sanfte Bewegungskorrektur mit Metaphern die Haltung positiv beeinflusst werden. Das spätere Erleben des Leistungszuwachses öffnet die Experimentierfreude mit der eigenen Leistung.

Metaphern: Der Zugang der ersten Minute

Ab der ersten Minute unseres Dialoges mit dem Lernenden arbeiten wir mit Metaphern. Erstens sprechen diese viele Sinne an. Jeder Lerntyp hat eine Chance, obwohl die Metaphern häufig vorerst dem visuellen Bereich angehören. Sie sind aber auch im auditiven Bereich zu Hause. Das Auditive ist oft der Wirt von Abläufen, dynamischen Veränderungen, von Spannung und Entspannung. Lebendige, pulsierende Kraft im Rhythmus und der Aussage der Melodie gehören dazu. Die inneren Sinne sind in der Regel an den visuellen und an den auditiven Kanal gekoppelt. Zweitens bedienen sich Metaphern gemachter Erfahrungen. Es ist die Kunst des Lernenden, sofort verwertbare Metaphern anzubieten. Kreatives Erfinden von Metaphern ist mit Erfolg übbar. Beispiele aus dem Schneesportbereich zeigen, wie die Metaphern einsetzbar sind:

- ***Aktivierung:*** Die Metapher aktiviert (Bewegungs-)Erinnerungen, die ähnliche Gehalte in Struktur, Ablauf und Dynamik aufweisen. Analysiere: Doppeltor – Banane.
- ***Angriff beim Bewegungserleben:*** Die Metapher soll anstreben, die Innensicht, das Bewegungserleben anzusprechen. Ordne: Kanten – Kippen – Hüftknick.
- ***Psychischer Aspekt:*** Die Metapher soll die affektive Ebene berühren, wo das Bewegungserleben Bedeutung hat. Beispiel Slalom: Sich orientieren – Stangen «fressen» (Tore).

Gute Vermittlung

Mit guter Vermittlung ist gemeint, dass der Trainer Bringschuld hat. Die erste unterstützende Handlung muss so positiv wirken, dass der Empfänger die erlebte Wohltat von sich aus ein zweites Mal sucht. Das ist darum so unendlich wichtig, weil Menschen mit Bewegungsdefiziten sich ein negatives Erlebniskonto geäufnet haben, das wie ein Magnet schlechte Erfahrungen anzieht, um sich selbst zu bestätigen, dass Bewegung ein Unwert ist. Das sind regelrechte fatale «condensed experiences». Die Wahrnehmung des Bewegungserlebens kann ähnlich verzerrt sein, wie das Erleben der Partner vor der Scheidung. Alles kommt in den falschen Hals. Ohne positives Starterlebnis gibt es kein zweites Mal, keine zweite Lektion.

Der gute Vermittler arbeitet immer mit dem Verbund von Körper und Psyche. Er handelt nach den folgenden Sätzen: In jedem Muskel steckt ein Gefühl. Drückst du auf den Muskel, kommt ein Gefühl raus. Drückst du auf das Gefühl, kommt ein Muskel raus. Welches Verständnis für das Lehrer-Schüler-Verhältnis steht hinter dieser Aussage?

Schnelle und präzise Beobachtung

Gute Vermittlung beginnt bei der pädagogischen Haltung, die die Lehrverantwortung voll übernimmt. Gute Vermittlung beobachtet bei maximaler Intervention wie ein Sperber die Reaktionen des Lernenden. Insbesondere über dessen Befindlichkeit muss sekundenschnell geschlussfolgert werden, ob das Neue positiv verwertbar ist. Als Beobachtungsdimensionen für die Befindlichkeit haben sich im Schneesport die Dimensionen Muskeltonus, Atemfluss, Beckenspannung und Schulterbereich bewährt. Diese Dimensionen wurden durch die Instruierenden und die Lernenden beobachtet. Die Instruktionsmenge, die Verständlichkeit der Darbietung, Augenkontakt, allfällige weitere Kompetenzen der Lehrenden und die Art und Weise des Feedbacks waren weitere Beobachtungspunkte. m

Literatur

Feuerstein, R.: The instrumental enrichment method. Jerusalem: HWCRI, 1969.

Feuerstein, R.: Mediated learning experience. Baltimore: University Park Press, 1977.

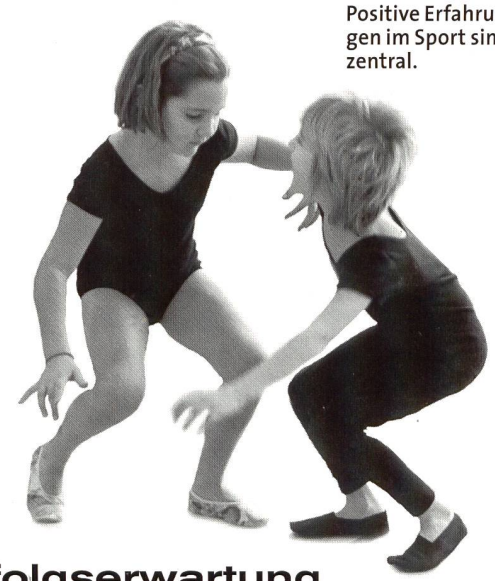
Feuerstein, R.; Rand, Y.; Hoffmann, M. B.: Instrumental enrichment. Baltimore: University Park Press, 1980.

Hari, H.P.: Two MLE psychomotoric tools in special education. In : Kozulin, A.: The Ontogeny of Cognitive Modifiability. Jerusalem: HWCRI, 1996. S. 259 ff.

Hari, H.P.; Mathis, C.; Rüdisühli, U.: Fahren wie Tomba. In: Magglingen 11/1997.

Hari, H.P.; Rüdisühli, U.: Fähigkeitsorientierte Prüfungen im Schneesport. In: Magglingen 2/1998.

Rosenberg, J. L.; Rand, M. L.; Asay, D.: Körper, Selbst und Seele. Oldenburg: Transform-Verlag 1989.



Positive Erfahrungen im Sport sind zentral.

Foto: Adrian Streun

Von der Misserfolgserwartung zum Neugierdeverhalten

Befindlichkeit

- Zeigt die entscheidende motivationale Seite der Lernfähigkeit.
- Bezieht sich auf die Erlebniswelt der Lernenden.
- Zeigt sich in der Körperspannung.

Gute Vermittlung

- Je passender die Forderung, desto besser die Förderung.
- Sichtbare, aktive Energiesperren (Becken, Atem, Stimme/Kiefer, Hals/Schulter) signalisieren die Differenz zwischen Forderungen und Leistungsbereitschaft.
- Anpassen der Anforderungen an die Leistungsbereitschaft.