

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 10: Wechseljahre : cool bleiben mit Salbei

**Artikel:** Selbstbewusst werden : mit viel Freude!  
**Autor:** Horat Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558129>

#### **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:** 20.02.2026

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

# Selbstbewusst werden – mit viel Freude!

Ängstlich, verkrampft, unsicher, unkonzentriert? Wenn Kinder über längere Zeit mit solchem Verhalten auffallen, kann eine Psychomotoriktherapie helfen. Sie stellt die Wechselwirkung zwischen Denken, Fühlen und Bewegen und deren Bedeutung für die Entwicklung des Menschen ins Zentrum.

Petra Horat Gutmann



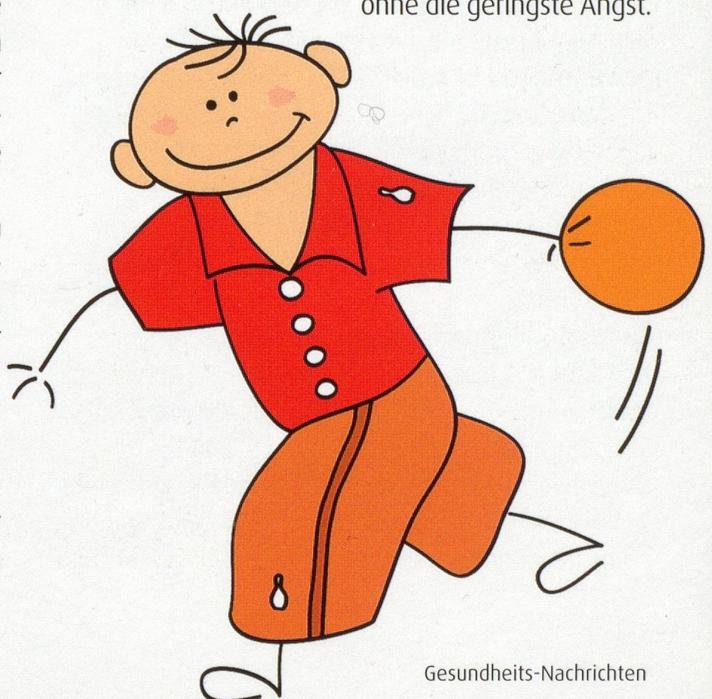
Barbara Müller begrüßt.

Die 42-Jährige arbeitet als Psychomotoriktherapeutin am Schulhaus Kappelenfeld im bernischen Hinterkapellen. Unbefangen plaudert das Mädchen drauflos, erzählt von den Spielsachen zu Hause und von der grandiosen Aussicht, noch am selben Nachmittag mit Mami ins Schwimmbad gehen zu dürfen.

«Möchtest Du heute über den Kissenturm springen, Nina?», fragt Barbara Müller. «Jaaaa!» ruft Nina begeistert und springt in die Hängematte, die von der Decke des Therapieraumes baumelt. Mit Hilfe von

kräftigen Körperbewegungen schaukelt sich das Kind immer höher, während Barbara Müller in einigen Metern Entfernung einen Turm aus grossen, bunten Schaumstoffkissen aufbaut.

Dann ruft die Therapeutin mit kräftiger Stimme: «Eins, zwei, dreeiii ...!» Das ist das Kommando: Nina löst sich von der Schaukel, fliegt durch die Luft über den Kissenturm und landet mit einem Plumps auf der Bodenmatte. «Darf der Turm noch etwas höher sein?» will Barbara Müller wissen. «Jaaaa!», ruft Nina wieder und rennt zurück zur Hängematte, während die Therapeutin am Kissenturm weiterbaut. Auch den auf Mannshöhe angewachsenen Turm überfliegt Nina ohne die geringste Angst.



## Rasch und sicher reagieren

Noch vor wenigen Monaten wären solche Mutproben nicht ohne Weiteres möglich gewesen. «Das Mädchen kam in die Therapie, weil es ängstlich und verträumt war», erklärt Barbara Müller. «Es ging darum, Ninas motorische Fertigkeiten zu verbessern und ihr Selbstvertrauen zu fördern – auch die Fähigkeit, mit unvorhergesehenen

Situationen rasch und sicher umzugehen.»

Barbara Müller wählt die dafür geeigneten Bewegungsspiele mit Bedacht. So auch die Mutprobe, die als nächstes folgt. Die Kissen sind weggeräumt, ein grosser, bunter Ball wird zum Spielhelfer. Nina schaukelt erneut in der Hängematte, diesmal jedoch mit geschlossenen Augen. Plötzlich ruft die Therapeutin «Monster!!!» und schleudert Nina den Ball entgegen. Rasch öffnet das Mädchen seine Augen, stoppt den heranfliegenden «Monster-Ball» und kickt ihn energisch mit den Füßen weg.

## Spüren und selbstbewusst werden

Zu einer Psychomotoriktherapie gehören auch Tast- und Wahrnehmungsübungen – denn: «Je besser ein Kind seinen Körper spürt, desto selbstsicherer fühlt es sich», erklärt Barbara Müller. Ruhig setzt sie sich mit dem Mädchen an einen Tisch, auf dem eine Kiste voller Maiskörner steht. Nina beginnt, mit geschlossenen Augen in den Maiskörnern zu wühlen. Nach kurzem Suchen haben ihre Finger einen kleinen, stacheligen Massageroller ergriffen. «Ds Igeli!», ruft Nina und hält den Roller strahlend in die Luft.

Die Suche geht weiter. Als nächstes findet Nina im Maiskörner-Meer ein kühles, glattes Marmor-Ei, gefolgt von einem weichen Stoffball, den sie sogleich «Pfludi» tauft.

Danach legt sich die Neunjährige bäuchlings auf den Boden und die gefundenen Gegenstände wandern einer nach dem anderen – von der Therapeutin ge-



führt – über den Rücken des Mädchens. «Bei dieser Übung geht es ums Spüren mit dem ganzen Körper», sagt Barbara Müller. «Sie trägt dazu bei, dass sich Nina entspannt und erdet.»

Die 45 Therapieminuten sind fast verstrichen, doch Nina will unbedingt nochmals in die Hängematte. Eng zurrst sie das grobe Baumwolltuch um ihren Körper, bis nur noch der Kopf rausguckt. Dann dreht sie sich mit einem Ruck um die eigene Achse, so dass das Gesicht zu Boden schaut und eine beachtliche Körperbeherrschung notwendig ist, um nicht wie ein Kartoffelsack erdwärts zu fallen. Nina strahlt: «Das isch dr Schmätterling!» Eine sinnige Beschreibung – auch für das Mädchen, das wenige Minuten später glücklich an der Hand seiner Mami Richtung «Badi» stapft.

## Viele Einsatzfelder

Entwickelt wurde die Psychomotorik von dem deutschen Sportpädagogen Ernst Kiphard. Die Psychomotoriktherapie, so wie sie heute in der Schweiz praktiziert wird, entstand in den 50er-Jahren aus der Genfer Kindergartenpsychiatrie. Sie befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist, genauer gesagt zwischen Psyche und körperlicher Bewegung (Motorik). Die Methode eignet sich ideal für Kinder mit einem auffälligen Bewegungsverhalten – besonders unruhige, gehemmte oder ungeschickte Kinder.

Dies sind einige typische Indikationen der Psychomotoriktherapie: Bewegungsunruhe, rasche Ablenkbarkeit, zu impulsives Verhalten, geringe Frustrationstoleranz, wenig Ausdauer, Bewegungsarmut, mangelnde Bewegungsspontanität, Ängstlichkeit und übertriebene Vorsicht, unkoordi-



nierte Bewegungen, Verkrampfungen beim Schreiben und unbeholfenes Umgehen mit Materialien und Werkzeugen.

### Geschützt üben

«In der Psychomotoriktherapie finden die Kinder einen Ort, an dem sie ihren Körper konzentriert und spielerisch wahrnehmen können», sagt Barbara Müller. Das Spielerische an der Therapie ist denn auch der Grund dafür, warum Kleine bis 10 Jahre besonders gut auf die Therapie ansprechen.

Die Kinder, die zu Barbara Müller kommen, zeigen eine Vielfalt von Beschwerden, darunter ADHS und grafomotorische Störungen (Mal- oder Schreibauffälligkeit). «Seit einiger Zeit kommen auch immer mehr Kinder mit einem Asperger-Syndrom», berichtet die Berner Therapeutin. Den autistisch Veranlagten helfe es, wenn sie im geschützten Rahmen neue Situationen einüben und soziale Interaktionen ausprobieren könnten. In grossen Schulklassen sei es dafür zu hektisch, so Barbara Müller, doch in der Psychomotorik-Stunde seien die Kinder anfangs alleine und würden mit der Zeit in eine Kleingruppe wechseln.

Um gezielt an einer Störung zu arbeiten, braucht es eine Therapiestunde pro Woche, im Schnitt während achtzehn Monaten. Allerdings können sich die Beschwerden auch wesentlich rascher bessern, wie das Beispiel von Nina zeigt. Das ist natürlich besonders erfreulich, wie ihre Mutter bestätigt: «Nina konnte sich schlecht konzentrieren und war etwas unbeholfen. Sie ist durch die Therapie viel lockerer und selbstbewusster geworden. Auch ihre Konzentrationsschwierigkeiten haben sich gelegt.»



### INFO

### Nützliche Adressen

In der **Schweiz** bieten zahlreiche Schulen und Therapiestellen Psychomotoriktherapie-Stunden an. Ab dem Kindergartenalter werden die Therapiekosten in vielen Kantonen von den Schulgemeinden übernommen. Der Behandlung voraus gehen ein Anamnesegepräch mit Eltern und Lehrer/KindergärtnerIn und eine motorische Abklärung des Kindes.

Im Weiteren sind in der Schweiz über 100 selbstständige Psychomotoriktherapeutinnen tätig, die Kinder teilweise ab dem 1. Lebensjahr aufnehmen. Die Bezahlung erfolgt in diesem Fall privat. Psychomotoriktherapeuten sind präventiv und therapeutisch aktiv. Parallel zur Therapie laufen Beratungsgespräche mit Eltern und Lehrkräften. Adressen von Therapeutinnen und Therapiestellen finden Sie im Internet unter [www.astp.ch](http://www.astp.ch). Weitere Informationen: Berufsverband astp, Haus der Kantone, Speichergasse 6, Postfach, 3000 Bern 7 Tel. +41(0)31 320 16 50, E-Mail: [info@astp.ch](mailto:info@astp.ch)

In **Deutschland** wird Psychomotorik in Kindergarten und innerhalb des Schulsports, in Sportvereinen und in psychomotorischen Praxen privater Träger angeboten. In einigen Bundesländern wird Psychomotorik von den Krankenkassen bezahlt. Ansprechpartner für Informationen zur Deutschen Psychomotorik und zu Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung ist der Aktionskreis Psychomotorik e.V., Kleiner Schratweg 32, DE-32657 Lemgo Tel. +49 (0)5261 97 09 71

E-Mail: [akp@psychomotorik.com](mailto:akp@psychomotorik.com)

Einrichtungen und Adressen von Fachkräften findet man bei den Berufsverbänden der Motologen mit Universitätsabschluss (Diplom/Master) ([www.motologie.net](http://www.motologie.net)) und der Motopädinnen/Mototherapeuten ([www.motopaedie-verband.de](http://www.motopaedie-verband.de)).

**Lesetipp:** «Psychomotoriktherapie» von Silvia Siegenthaler, Stiftung Schweizer Zentrum für Heil- und Sonderpädagogik Bern 2010, 89 Seiten, ISBN 978-3-905890-04-4.