Holger Jessel / Astrid Krus (Hrsg.)

Psychomotorik digital

Praxis und Theorie der Psychomotorik in distanzierten Zeiten

Band 18

verlag aktionskreis
psychomotorik

Holger Jessel / Astrid Krus (Hrsg.)

Psychomotorik digital

Praxis und Theorie der Psychomotorik in distanzierten Zeiten

Band 18

verlag aktionskreis psychomotorik

© 2021 Verlag Aktionskreis Psychomotorik, 32657 Lemgo

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlags ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen.

Dieses Verbot – ausgenommen die in §53, 54 URG genannten Sonderfälle – erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Layout und grafische Gestaltung: Astrid Krus, Holger Jessel

Zeichnungen und Fotos: von den Autorinnen und Autoren

Druck und Verarbeitung: Druckzentrum Neumünster GmbH, 24537 Neumünster

ISBN: 978-3-9821119-1-9

Inhalt

Astrid Krus & Holger Jessel
Psychomotorik digital – Einleitende Gedanken 9

Holger Jessel
Zwischenleiblichkeit in distanzierten Zeiten
Resonanztheoretische, leibphänomenologische und psychomotorische Perspektiven 11

Sabine Hellmig
Von Löwenzahnlöckchen und Ahornpropellern
Naturwissenschaftliche Bildung von Kindern in Zeiten der Coronapandemie 39

Sara Fischer
Die (Wieder-)Entdeckung des Straßenspiels
Beobachtungen aus der Nachbarschaft 51

Maik Kretzschmar
Praxisideen für psychomotorisches Arbeiten in digitalen Zeiten
Warum ist Bewegung so wichtig? 65

Anja Voss & Ina-Marie Abeck
Entwicklungsaufgaben und ihre Brückenfunktion zwischen Theorie und Alltagspraxis – ein geeignetes Konzept für die Psychomotorik? 77

Rabea Wienholt
Distanzlernen und Bewegungsmangel
Eine Lösungssuche 93

Jonas Rockel
Bewegungsangebote beim Unterricht zu Hause schaffen
Eine Analyse der Broschüre „Homeschooling und Bewegungsmangel“ 101

Karin Reth-Scholten & Helga Pollähne
Vom Lockdown zum eingeschränkten Regelbetrieb
Erfahrungen eines Psychomotorik-Vereins 117

Angela Buchwald & Beate Lehmann
Plötzlich war alles zu!
Kindern trotzdem einen „Raum“ für Bewegung, Spiel und Sport eröffnen 133

Astrid Krus
… und es bewegt sich doch!
Ein bewegungsfreundliches Bildungsdreieck bleibt in Bewegung 145

Silvia Bender-Joans
Lasst uns zoomen?
Psychomotorische Sprachentwicklungsförderung in Zeiten der Digitalisierung 161

Rabea Wienholt
Bewegungsambulatorium BWA digital
Pädagogische Beziehungen pflegen auf Distanz 175

Uschi Germer
Wir bleiben auch digital in Beziehung!
Kinder mit Fluchterfahrungen: Chancen und Grenzen von kreativen und Bewegungs-Angeboten in digitaler Form 187

Amara R. Eckert
Digital berühren?
Leibliche Empathie in der psychomotorischen Online-Lehre 205

Thesi Zak
Motogeragogik Prä- und Post-Lockdown 1.0
Bewegte Brücken zu Menschen mit Demenz bauen – unter erschwerten Bedingungen 217

Frink U. Nackel
Über Humor und Komik in Corona-Zeiten (Rebü Romuh dnu kimok ni Anoroc-Netiez) 225

Franziska Blessing & Martin Vetter
Digitale Tools als Hilfswerkzeuge neuer phänomenologischer und hermeneutischer Betrachtungen in der Psychomotorik?
Experimente der Motologie als Denkanstöße für neue Forschungs- und Entwicklungszugänge am Beispiel der Grafomotorik, einer psychomotorischen Traditionslinie 251

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren 269

Astrid Krus & Holger Jessel

Psychomotorik digital – Einleitende Gedanken

Die Corona-Pandemie und der damit verbundene erste Lockdown 2020 haben unser soziales und kulturelles Leben von einem auf den anderen Tag drastisch eingeschränkt und damit auch die Bewegungsfreiheit wie die Bewegungsmöglichkeiten für alle Altersgruppen begrenzt. Die massiven Veränderungen und Einschränkungen im alltäglichen wie im beruflichen Leben haben uns vor neue Herausforderungen gestellt und neben der Sorge vor der Erkrankung viel Energie auf den unterschiedlichsten Ebenen gefordert.

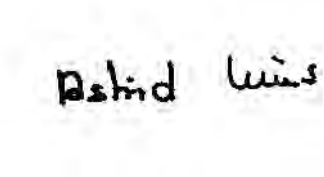
Auch wir als Deutsche Akademie – Aktionskreis Psychomotorik e.V. (dakp) haben uns im Leitungsteam intensiv damit auseinandergesetzt, wie wir mit unseren Vereinsmitgliedern in Kontakt bleiben können, wie wir unseren Kursteilnehmer*innen Impulse für die praktische Arbeit geben können – gerade in verunsichernden Zeiten – und nicht zuletzt, wie wir Arbeitsplätze innerhalb der dakp sichern können.

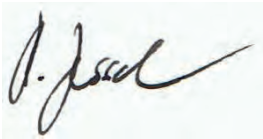
In vielen digitalen Meetings entstanden, neben der Vergewisserung des bleibenden Kontakts auf anderer Ebene, kreative Ideen, wie wir den Herausforderungen mit neuen Zugängen und anderen Medien begegnen können. In unterschiedlichen fachlichen Diskursen mit Psychomotoriker*innen und anderen Bewegungsfachleuten wurde deutlich, wie engagiert alle nach sinnvollen und begehbaren Wegen gesucht haben, in Kontakt zu bleiben und Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen unter den gegebenen Bedingungen Bewegungsimpulse und -anregungen anzubieten.

Fasziniert vom Ideenreichtum und der kreativen Vielfalt entschlossen wir uns Ende 2020, diese Fülle an inspirierenden Perspektiven in einem Buch zu veröffentlichen, nicht ahnend, dass dies kein rückblickender Sammelband wird, sondern uns die Begrenzungen und Herausforderungen immer noch begleiten. Umso bedeutsamer erscheint es uns aber, die Augen vor den sich daraus ergebenden Problemen nicht zu verschließen und uns zusätzlich zu den praktischen Handlungsperspektiven auch mit ausgewählten theoretischen Perspektiven auseinanderzusetzen.

Wir danken allen Kolleginnen und Kollegen ganz herzlich, die es trotz der vielen neuen Herausforderungen geschafft haben, ihren Beitrag für dieses Buch zu schreiben.

Wir wünschen Ihnen liebe Leserinnen und Leser eine spannende Lektüre und hoffentlich viele Impulse für die eigene Arbeit. Vielleicht trifft hier ganz besonders der Spruch zu: „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen“. Oder um es mit den Worten von Steve de Shazer zu sagen: „Das Reden über Probleme schafft Probleme, das Reden über Lösungen schafft Lösungen.“





Lemgo, September 2021

Angela Buchwald & Beate Lehmann

Plötzlich war alles zu!

Kindern trotzdem einen „Raum“ für Bewegung, Spiel und Sport eröffnen

Abb. 1: Kindern Raum geben

Alle üblichen Bewegungsorte für Familien mit Kindern, wie Sportplätze, Turnhallen, Bewegungsräume der KiTas[3], sogar Spielplätze mussten im Frühjahr 2020 von heute auf morgen ihre Türen schließen. Freizeit- und breitensportliche Aktivitäten für Kinder konnten nur noch eigenverantwortlich von Familien organisiert werden oder fielen eben einfach weg. Und: Der Lebensalltag vieler Familien mit Kindern wurde schlagartig bestimmt durch den Spagat zwischen Job, Haushaltsführung und Kinderbetreuung sowie durch mehr räumliche Enge und Nähe. Wo sonst so selbstverständlich das ausgleichende Ventil für die eigene psychophysische Regulation mit Hilfe von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten im Alltag oder institutionellen Rahmen genutzt wird, war das plötzlich gar nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Das hat Kinder wie Eltern gleichermaßen getroffen.

Auch mit der zeit- und teilweisen Wiedereröffnung von Sportplätzen und -hallen waren, egal ob im Verein, in KiTa oder Schule, nur wenige Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote durchführbar. Unterschiedlichste kommunale Regularien galten für die Umsetzung von Bewegungsangeboten in KiTa, Schule und Sportvereinen. Vereinsangebote durften mal mit begrenzter Teilnehmer*innenzahl sogar teilweise im „Kontakt“ unter besonderen Auflagen stattfinden. Kurze Zeit später mussten Vereine ihre Angebote in den Hallen wieder einstellen oder konnten nur noch spezielle (Outdoor-)Sportarten anbieten. Dafür

[3] KiTa umfasst in Nordrhein-Westfalen (NRW) Kindertagesstätten und Kindertagespflegestellen.

waren aber in KiTas und Schulen sowie im Ganztag solche Angebote plötzlich wieder erlaubt. In der Öffentlichkeit hat dies zu Verwirrung und Unsicherheit geführt.

Wie alle Institutionen im Land mussten sich auch die Sportvereine diesen gänzlich neuen Bedingungen zwischen Lockdown und Einschränkung des Sportbetriebs und Entwicklung eigener Hygienekonzepte stellen. Welche Antworten hat der organisierte Sport mit seinen Sportvereinen als eine der größten gesellschaftlichen Selbstorganisationen in Deutschland gefunden?

Im folgenden Artikel wird beleuchtet, mit welchem Selbstverständnis der selbstorganisierte Sport auch als größter Kinder- und Jugendverband in NRW (siehe Erläuterung im Kasten) sich in diesem schwierigen Pandemie-Jahr 2020 aufgestellt hat, um vor allem Kindern unter 7 Jahren Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote unter aktuellen Rahmenbedingungen zu erhalten oder neu zu kreieren. Welche Zielsetzungen sind dabei im Blick zu halten? Sind Online-Angebote für Kinder DIE Lösung? Welche Rahmenbedingungen erfordern gänzlich neue Lösungen für die Praxis? Wie können vorhandene Angebotsformate angepasst werden an Coronaschutzbestimmungen? Beispielhaft werden Antworten der Sportvereine und Sportorganisationen auf die Herausforderungen für NRW vorgestellt. Viele der entstandenen kreativen Ideen und Angebotsformen werden sicherlich auch in den Nach-Coronazeiten die Angebotsvielfalt der Sportvereine bereichern.

Die Fakten: Die Sportjugend NRW ist die Jugendorganisation des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V. und hat als Jugendverband die Anerkennung als Träger der freien Jugendhilfe (KJHG). Rund 3500 der 18.000 Sportvereine in NRW bieten Angebote für Kinder unter 7 Jahren und deren Familien gezielt an.

Selbstverständnis der Sportjugend NRW: Als Sportjugend NRW wollen wir zusammen mit unseren Mitgliedsorganisationen dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche durch Bewegung, Spiel und Sport Kompetenzen erwerben und unter anderem Ich-Stärke, Fairness oder Konfliktlösung erfahren. Wer im Sport Leistung zeigen darf und außerdem lernen kann, persönliche Herausforderungen anzunehmen und neue Einstellungen zu gewinnen, ist auf den Alltag gut vorbereitet.

Bildung im Sport erleben: Gemeinsam mit anderen Bildungspartnern sorgen wir dafür, dass Bewegung, Spiel und Sport die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen fördern und starke lebenslange Begleiter bleiben. Deshalb sind wir auch als Erziehungs- und Bildungspartner anerkannt.

Sport ist mehr wert: Wir engagieren uns zusammen mit den Sportvereinen in NRW für unsere Gesellschaft. Wichtig sind uns beispielhafte Werte wie Würde, Freiheit, Zivilcourage, Toleranz, Solidarität, Verantwortung, Vertrauen und Gerechtigkeit. Kinder und Jugendliche lernen im Vereinssport, wie Demokratie funktionieren kann. Sie erleben dort individuelle Selbstbestimmung und Mitbeteiligung.

Die Rolle des selbstorganisierten Sports in NRW

Das gesellschaftspolitische Ziel des organisierten Sports – vor allem über seine Sportvereine – ist es, Kindern Bewegung, Spiel und Sport in ausreichendem Umfang zu ermöglichen und damit einen Beitrag zur umfassenden Bildung von Kindern und Jugendlichen zu leisten. Dieses Ziel sollte auch in Coronazeiten nicht aus den Augen verloren werden. Der selbstorganisierte Sport ist mit seiner Sportjugend zugleich größter Jugendverband in NRW. Wie viel Potenzial in dieser zivilgesellschaftlich aufgestellten Organisation steckt, das zeigte sich in diesen schwierigen Zeiten durch eine breite Mobilmachung auf allen Ebenen. Viele Sportvereine in NRW haben sich frühzeitig eigenständig Lösungen überlegt und in die Tat umgesetzt, um für ihre jüngsten Mitglieder Angebote aufrechtzuerhalten.

Das sportpolitische Ziel, durch starke eigene sportliche und außersportliche Angebote der Sportvereine und durch strukturell verankerte Kooperationen von Sportvereinen mit den staatlich verantworteten Bildungs- und Betreuungseinrichtungen die Zukunft des Kinder- und Jugendsports in den Vereinen zu sichern und damit den Sport als Element der Zivilgesellschaft zu stärken, nachhaltig im Coronajahr zu verfolgen war sehr schwierig. Die Kontaktverbote machten es Vereinen schwer ihre Angebote in KiTa oder Schule aufrecht zu halten. Andererseits wurde aber gerade die Expertise des selbstorganisierten Sports geschätzt und gebraucht, um z.B. in kleineren Gruppen weiterhin Bewegungs-, Spiel und Sportangebote zu ermöglichen.

Das Recht auf Bewegung bewahren!

Gerade vor diesem Hintergrund, dass Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen wesentliche Impulse für die kindliche Persönlichkeitsentwicklung setzen und eingeschränkte „BewegungsRäume“ sich langfristig nachteilig auf die Gesundheit auswirken können, hat die Sportjugend NRW bereits zur Zeit des ersten Lockdowns die weitreichende Entscheidung getroffen, direkt auf die Adressatengruppe „Familien mit Kindern“ zuzugehen. Die Idee dahinter ist, Kinder in dieser bewegungsarmen und trainingsfreien Zeit zu Bewegung, Spiel und Sport zu animieren und sie – und ihre Familien – durch vielfältige Spiel- und Bewegungsanregungen zu unterstützen.

Ich vermisse meine Freunde! – im Kontakt bleiben

Ein Kernpunkt der sportlichen Angebote im Verein ist die soziale Einbindung, das Lernen sich selbst aktiv einzubringen in die Ausgestaltung der Bewegungsangebote oder die Mitverantwortung für das Miteinander im Sport und im Gesamtverein. Gerade für die Jüngsten sind diese Aspekte ein wesentlicher Bestandteil ihres Aufwachsens im Verein und zugleich Entwicklungsmotor. Über die von den Kindern mitgebrachte Bewegungsfreude und Neugier immer neue sportliche Herausforderungen spielerisch zu bewältigen, erobern sie sich psychosoziale Kompetenzen in der Auseinandersetzung mit Gleichaltrigen.

Die Lösung liegt in der Digitalisierung!?

Nach der ersten Schockstarre in den sportlichen Institutionen entstanden analog zur plötzlichen Digitalisierung der Berufswelt erste zarte Pflänzchen digitaler Sportangebote. Das war und ist auch sicherlich sinnvoll, um Bewegung weiterhin im kleinen Rahmen z.B. der Familie zu ermöglichen. Schnell legte sich jedoch gerade bei den Jüngsten der erste, ja eigentlich auch nur durch Eltern, gestärkte Hype. Die Anzahl der Seitenaufrufe von Zuschauer*innen sank schon nach sechs Wochen wieder rapide.

Es zeigte sich: Nur dort, wo der*die bekannte Übungsleiter*in, der*die vertraute Trainer*in ihre Kinder direkt ansprachen – also im Rahmen des eigenen Vereins – blieben die Zahlen konstant. Ehrlicherweise muss aber gesagt werden, dass die in der Regel ehrenamtlich organisierten Vereine schnell an ihre Grenzen kamen. Digitale Angebote sind nicht mal eben aus dem Boden zu stampfen. Zusätzlich fehlte ihnen hier oftmals Infrastruktur.

Von staatlicher Seite wurden auch dem organisierten Sport Hilfen angeboten. Hier ging es neben der Anschaffung von Equipment für die Erstellung von digitalen Angeboten auch um den generellen Erhalt der zivilgesellschaftlich organisierten Sportvereine. Beide Aspekte sollen im Folgenden jedoch nicht näher beleuchtet werden.

Neben zahlreichen digitalen Initiativen – im Folgenden werden einige hiervon beschrieben – hat die Sportjugend NRW jedoch auch bewusst Maßnahmen entwickelt, die nicht allein auf digitaler Basis funktionieren. Denn gerade bei jüngeren Kindern wird eine Nutzung digitaler Medien zu Recht scharf kritisiert. Das bloße Wischen über den Bildschirm ermöglicht kein Eigenerleben, keine Selbsterfahrung und hindert Kinder daran sich zu bewegen. Welche Angebote können also für die Kleinsten

bereitgestellt werden und wie erreichen Sportvereine und -institutionen dennoch die Kinder?

Praxis neu denken – Kinder und ihre Familien direkt zu Hause erreichen

Diese Denk- und Vorgehensweise war ein Novum. Traditionell werden Maßnahmen des LSB NRW über die Mitgliedsorganisationen gesteuert und zu den Sportvereinen in NRW getragen.

Der LSB/die SJ NRW stellten den Mitgliedsorganisationen wie auch Vereinen ihre Internetpräsenz zentral zur Verfügung. Diese neue, erweiterte Internetpräsenz wurde breit öffentlichkeitswirksam beworben und allen Beteiligten aus den Sportorganisationen (u.a. Deutsche Sportjugend, Fachverbände, einzelne Vereine) wurde die Möglichkeit gegeben, sich mit der neuen Rubrik auf der SJ-Homepage mit eigenen neu entwickelten digitalen Maßnahmen zu verlinken. So wurden die unterschiedlichsten Praxisangebote für Familien mit Kindern, Jugendliche aber auch für Erwachsene zentral gebündelt. Die Netzwerkarbeit im Sport erreichte so ein neues Level.

Vereine entwickeln komplett neue Angebotsformen

Beispielhaft für digitale Vereinsangebote wird hier die Judo-Safari des SFD'75 Düsseldorf vorgestellt: 33 Judo-Kids nahmen an dieser Online-Judo-Safari teil.

Abb. 2: Judo-Safari@home

Jeden Sonntag erhielten die Kinder von ihren beiden bekannten Übungsleitungen einen Aufgabenteil, welchen sie zusammen mit den Eltern absolvierten. Die Eltern fungierten hierbei als neutrale Schiedsrichter und meldeten die Ergebnisse per E-Mail an die Organisator*innen. Ob Judogürtel auf Zeit binden oder Bilder malen – hier wurde Kindern und Eltern ein abwechslungsreiches Programm geboten.

Die neue Devise hieß – raus an die frische Luft! Angebote für Kinder und Familien nach draußen zu verlagern, passt bei richtiger Kleidung bei jedem Wetter. Und das Angebot sollte gerade für die Jüngsten in fußläufiger Erreichbarkeit liegen. Daraus wurden Ideen wie Stadt-Rallyes für Familien im Ennepe-Ruhr-Kreis oder das Geocaching für Familien von engagierten BFD´ler*innen in Vereinen erfolgreich reaktiviert.

Der KSB Rhein-Berg installierte erfolgreich sein Konzept Wald-Kibaz für Vereine, die Familien mit Kindern einluden, sich an zehn fantasievollen Stationen zur Wahrnehmung, zum motorischen, psychisch-emotionalen, sozialen oder kognitiven Entwicklungsbereich von Kindern zu messen.

Station	Entwicklungsbereich	Beschreibung	2-4 Jahre	5-6 Jahre
1	Motorische Entwicklung	Balancierstation Material: Äste, Stämme, Zweige	über die Baumstämme, Hügel, Äste balancieren - Bodenkontakt ist erlaubt	ohne Bodenkontakt über die Baumstämme, Hügel, Äste gehen
2	Motorische Entwicklung	Zwergen-Hürdenlauf Material: Äste in verschiedenen Größen	laufend über die auf den Boden liegenden Äste gelangen, ohne diese zu berühren	auf einem Bein / Schlußsprung/ rückwärts über die auf dem Boden liegenden Äste
3	Wahrnehmungsentwicklung	Mein Natur-Ich Material: Blätter, Stöcke, Steine, Gräser, Blumen etc.	auf dem Waldboden liegenden Partner mit Naturmaterialien umranden und schmücken	auf dem Waldboden liegenden Partner mit Naturmaterialien umranden und schmücken

Abb. 3: Auszug der Aufgaben aus dem Wald-Kibaz

Praxisbeispiel: Gemeinsam aktiv mit „*Kibaz mal anders!*“

Die SJ NRW hatte ihr bekanntes Konzept Kinderbewegungsabzeichen – kurz: Kibaz – für Vereine kurzer Hand unter das Label: Macht doch – „*Kibaz mal anders!*“ gestellt, als Corona-Schutzverordnung konformes Veranstaltungskonzept ausgeschrieben und zur Beteiligung aufgerufen.

Abb. 4: Kibaz mal anders! – Familie als Verbundgruppe

Rund 100 Vereine hatten diese zentral geförderte Maßnahme dankbar angenommen, um bspw. doch noch Ferienangebote mit Kibaz anbieten zu können. Auf diese Weise konnten viele Vereine verantwortungsvoll und sicher ihren Beitrag dazu leisten, den Kontakt zu Gleichaltrigen und den Familiensport aufrechtzuerhalten.

Bewegung, Spiel und Sport in sogenannten Verbundgruppen, wie sie auch in KiTas gebildet werden mussten, wurden hier zum organisatorischen Kniff für die Praxis vor Ort. Waren Vereinsangebote kommunal gar nicht erlaubt, sind einige Übungsleitungen mit punktuellen Angeboten in KiTas oder Grundschulen gegangen und haben so die auch hier eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten mit Kibaz ergänzt. Dort, wo seit Langem gute Kooperationen zwischen Verein und Kita gelebt wurden, war das eine pragmatische Lösung mit oftmals hohem persönlichem Engagement von beiden Seiten zum Wohle der Kinder.

Gesund aufwachsen in NRW - mit Kibaz und Jolinchen gezielt Familien erreichen

„Kibaz im Kinderzimmer“ und „Mit Kibaz & Jolinchen durch den Advent“ wurden im Rahmen der Gesundheitspartnerschaft Landessportbund/Sportjugend NRW zusammen mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NORDWEST landesweit und öffentlichkeitswirksam online gebracht.

Erklärte Absicht: Besonders Kindern unter sieben Jahren mit ihren Familien in der Corona-Krise zu Hause zu (mehr) Bewegung zu animieren und zu gemeinsamen Spielzeiten drinnen wie draußen anzuregen.

Als Bezugspunkte der jeweiligen konzeptionellen Ausgestaltungen der neuen Produkte „Kibaz im Kinderzimmer“ wie auch des „digitalen Adventskalenders“ sind die etablierten Marken „Jolinchen“ und das Kibaz genommen worden. Für die Bewerbung wurden die mit den Marken verbundenen Institutionen für das Erreichen der Familien zu Hause in Kita und Verein gezielt genutzt. Damit wurde unter den schwierigen gegebenen Umständen dem gesellschaftlichen Auftrag (Präventionsgesetzgebung/Kinder- und Jugendsportentwicklung) nachgekommen.

Abb. 5: Kibaz im Kinderzimmer

Im Fokus stehen zwar Kinder im KiTa-Alter, um diese jedoch (vor allem durch digitale Medien) zu erreichen, ist der Weg über die Familie zu nehmen. Entsprechend wurde das Layout besonders auf junge Eltern zugeschnitten und bei der Auswahl der Inhalte bewusst nach

ausgleichenden, actionreichen, konzentrationsfördernden Bewegungs-, Spiel- und Wahrnehmungsanregungen gesucht.

Beispiel: Kibaz im Kinderzimmer

Dahinter verbirgt sich ein über das Jahr gewachsener „Spielideen-Container“ (als Downloadbereich) mit inzwischen rund 60 hinterlegten Bewegungsspielen, Mal- und Bastelvorschlägen, die jahreszeitliche Ereignisse wie Ostern, Sommerferien, Herbstferien aufgreifen. Alle Ideen sind kompatibel auf die wohnliche Situation, die ja sehr unterschiedlich sein kann, zu Hause zugeschnitten.

Bei der Entwicklung der impulsgebenden Spiel- und Bewegungsvorschläge wurde nach Kategorien gesucht, die nahe an den zu erwartenden Familiensituationen und jeweiligen Bedürfnislagen zu Hause liegen sollten. Mit attraktiven Titeln, wie „Action in der Bude!“, „Ruhe im Karton!“, „Mit Fantasie gemacht!“, „Alles wird bunt!“, „Ab nach draußen!“ oder „Es raschelt im Laub!“ versehen, wurden vielfältige spiel- und sportpädagogische Anregungen zum Bewegen und Wahrnehmen, Malen und Basteln kategorisiert und mit ansprechenden Illustrationen sowie einfach nachzuvollziehenden Beschreibungen (auch Spielvariationen und speziellen Bemerkungen) digital hinterlegt.

AOK
Die Gesundheitskasse.

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Kibaz im Kinderzimmer

Schiffe versenken

Tipps zur Umsetzung

Bewegungsidee	Ihr Kind malt auf je ein Papier jeweils ein Schiff als Quermotiv (oder malt ein skizziertes Schiff aus). Hängen Sie gemeinsam das Bild/die Bilder an eine Leine mit je zwei Klammern in den Raum. Ziel ist es, mit Hilfe einer „Kanonenkugel" das Schiff zu versenken. Dafür wird der Ball so lange gegen das Bild geworfen, bis es abreißt.		
Variationen	• Unterschiedliche Bälle ausprobieren – welche sind besonders gut geeignet? • Die Leine schräg spannen, sodass Bilder unterschiedlich hoch hängen. • Den Wurfabstand vergrößern/verkleinern. • Den Abwurf von einem wackeligen Untergrund (z.B. Kissen) versuchen.		
Materialien	(vorskizzierte) Papierblätter (DIN A 3); Stifte/Farben; Leine und Wäscheklammern, (Socken-)Bälle; Kissen o.Ä.		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren	3 bis 6 Jahre	über 6 Jahren
		✔	✔
Bemerkungen	Die Leine mit etwas Abstand vor einer Zimmerwand befestigen.		

www.kibaz.de

Abb. 6: Exemplarische Spielbeschreibung aus Kibaz im Kinderzimmer

Ein Pluspunkt: Die aufwendige Gestaltung mit Illustrationen etc. ergänzt als „visuelle Übersetzung“ die grundsätzliche Spielidee für die Kinder direkt, wie auch für in Bewegung, Spiel und Sport unerfahrenere Familien.

Alle Inhalte sind leicht und ohne viel Aufwand umsetzbar. Bewusst wurden Akzente auf die Integration von Alltagsmaterialien gesetzt. Die Spielideen stehen alle fortwährend als Download zur Verfügung und können so immer wieder von Familien, Vereinen und KiTas genutzt werden.

Beispiel: Mit Kibaz und Jolinchen durch den Advent

Abb. 7: Digitaler Adventskalender

Die spannende Idee dahinter: Erst Türchen anklicken, dann ohne viel Aufwand gemeinsam spielen, bewegen und vielleicht auch gewinnen! So wurde erstmalig ein digitaler „Adventskalender mit Kibaz und Jolinchen“ freigeschaltet, der sich vorrangig an Familien mit Kindern im Kindergartenalter richtet.

Hinter jedem Online-Türchen befanden sich einfach umzusetzende Spielanleitungen oder kleine Bewegungsimpulse von der sicheren Indoor-Schlittenfahrt bis zum fröhlichen Turmbau. Auch mehrere Sportfachverbände wie Radsport, Basketball oder Tischtennis haben Bewegungsideen eingebracht. Der Kalender wurde einen Monat länger online offengehalten, um Familien die Gelegenheit zur Wiederholung der Spielideen für die Zeit des verlängerten Lockdowns zu ermöglichen.

#trotzdemSport

Die zum Jahresende 2020 vor Beginn des zweiten Lockdowns konzipierte Kampagne #trotzdemSPORT des organisierten Sports in NRW stellt Vereinen vorkonfektionierte Produkte zur Verfügung, wie die „QR-Familienrallye“, oder auch „Bewegung aus der Tüte“ u.a.

Beispiel: Bewegung aus der Tüte

Die eingangs beschriebene Zielsetzung „Kontakte zu halten“, auch im Lockdown für Kinder und ihre Familien, haben mehr als 500 Vereine in der Adventszeit in die Tat umgesetzt. Nach dem Motto: „Wenn die Kinder nicht in den Verein kommen können, bringen Vereine die Bewegung eben zu den Kindern“. Sie haben Adventstüten mit einer kleinen Broschüre voller Bewegungsideen gepackt, ergänzt um ein kleines Bewegungsgeschenk, ggf. einem Schnuppergutschein für ein neues Vereinsangebot und/oder Obst o.Ä. Rund 400 der Vereine haben mehr als 50 Tüten gepackt und diese oftmals persönlich per Fahrradkurier an ihre jüngsten Vereinsmitglieder oder Kinder im Stadtteil überbracht. Zum vorkonfektionierten Paket gehört auch ein Elternanschreiben, eine Pressemeldung und eine Etikettendruckvorlage für die Tüten. Ein doppelter Erfolg der Aktion, nicht nur Kinder und Eltern bekamen so hoffentlich neue Bewegungs- und Spielideen, sondern auch die Engagierten des Vereins wurden aktiv – zu Fuß und per Rad – und durch die persönliche Übergabe wurde der Verein wieder präsenter.

Abb. 8: Bewegung aus der Tüte

#trotzdemSport wurde innerhalb von vier Wochen zu einer Plattform beispielhafter gelungener Praxisprodukte, die von kleinen Vereinen wie auch den Sportfachverbänden weiter gefüllt und genutzt wird. Die Zielsetzung der Hilfe zur Selbsthilfe hat sich erfüllt. Das wurde aus den zahlreichen Umsetzungen und Rückmeldungen im Vereinssurvey deutlich. Gleichzeitig soll mit dieser Kampagne dem drohenden Mitgliederschwund entgegengewirkt werden.

Fazit

Vereine sind noch nicht über den Berg. Sie leben vom persönlichen Austausch, der durch die zahlreichen Ideen und Initiativen nicht immer gänzlich ersetzt werden kann. So bleibt die Situation für manche Vereine weiterhin kritisch, eher aber aus finanzieller Sicht.

Dennoch: Familien und Kinder werden ganz sicher noch einige Zeit eigenverantwortlich Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote umsetzen müssen, teilweise nur digital oder gänzlich ohne die vertraute Gruppe und Übungsleitungen/Trainer*innen.

Veröffentliche Studienergebnisse deuten jetzt schon auf verstärkte Bewegungsmängel und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern verursacht durch die Corona-Pandemie hin.

Mit Blick auf die andauernden Einschränkungen durch die Corona-Pandemie bleiben die vorgestellten Maßnahmen und Produkte wohl alternativlos. Da nach wie vor das öffentliche Leben heruntergefahren ist, Bewegungs-, Spiel und Sportangebote in Vereinen ganz oder teilweise zum Erliegen gekommen sind, gilt es erfolgreich angenommene Ideen und Konzepte für das „leibhaftig erlebte“ Mehr an Bewegung für Kinder und Familien möglichst nachhaltig zu etablieren. Die Vereinswelt hat sich bislang in der Pandemie-Zeit als sehr kreativ und flexibel gezeigt. Ohne dieses ehrenamtliche Engagement wären viele Familien mit Kindern gar nicht erreicht worden. Die landesweit initiierten Neuentwicklungen und online gestellten Produkte beschleunigten definitiv den Weg zu den Familien mit Kindern. Deren Fortführungen sind bereits in Planung.

Der Zwang, Neues zu erdenken, hat das in den Vereinen vorhandene Potenzial wachgekitzelt. Nicht alle Vereine sind (schon) auf den Zug aufgesprungen, aber die Vielfalt der Ideen beweist, wie sehr die Zivilgesellschaft in der Lage ist, sich selbst zu helfen.

Den insgesamt noch nicht abzusehenden langfristigen Folgen angemessen zu begegnen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Die Sportjugend NRW wird sich als größter Sport- und Jugendverband wie gewohnt mit ihren Jugenden in den Mitgliedsorganisationen sowie mit ihren Kooperationspartnern strategisch, verantwortungsbewusst und engagiert für die Förderung von Bewegung für Kinder unter sieben Jahren zukunftsorientiert einsetzen.

Links

Wald-Kibaz – mehr unter: https://www.kreissportbund-rhein-berg.de/sportjugend/kita-und-sportverein/kibaz, Zugriff am 15.01.2021.

Familien-QR-Rallye - mehr unter: https://www.ksb-en.de/aktuell/sportjugend/1045-trotzdemsport-qr-code-familienrallye.html, Zugriff am 15.01.2021.

https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-kinder/kibaz-mal-anders, Zugriff am 15.01.2021.

https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-kinder/kibaz-im-kinderzimmer, Zugriff am 15.01.2021.

https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/nrw-bewegt-seine-kinder, Zugriff am 15.01.2021.

https://www.sportjugend.nrw/trotzdemsport/bewegungsangebote-fuer-kinder, Zugriff am 15.01.2021.

VIBSS: Coronavirus – Covid-19 – Sars-CoV-2, Zugriff am 18.01.2021.

Amara R. Eckert

Digital berühren?
Leibliche Empathie in der psychomotorischen Online-Lehre

„Erst die Überwindung alltäglicher
Entfremdung erzeugt Resonanzen –
und damit Verbundensein mit der Welt.“
(Wienecke 2016, in Bezug auf H. Rosa 2016)

Einleitung

Psychomotorik bewegt und berührt - durch Spiel und Bewegung im Dialog. Aber ist dieser Grundsatz noch gültig, wenn Menschen sich nicht mehr leiblich begegnen, sich nicht mehr direkt berühren und spüren, der bewegte Dialog im Spiel nicht live stattfindet? Und was bleibt von leiblicher Begegnung, wenn diese online stattfindet? Diesen Fragen wird auf den folgenden Seiten nachgegangen und `nachgespürt´, indem psychomotorische Online-Erfahrungen beschrieben und theorieorientiert reflektiert werden. Da dieses Themenfeld noch neu ist, wird überwiegend auf eigene Beobachtungen zurückgegriffen, die im Kontext eines leiblich-psychomotorischen Verständnisrahmens betrachtet werden. Besondere Beachtung erhält dabei die innere Berührung und leibliche Empathie. Es wird mit Hilfe leibphänomenologischer Überlegungen beschrieben, wie leibliche Empathie unter virtuellen Bedingungen gelingen oder misslingen kann und es werden praktische Konsequenzen für die psychomotorische Online-Lehre aufgezeigt.

Psychomotorik goes online – ein Beispiel aus der Lehre

Bis zum pandemisch bedingten Lockdown im Frühjahr 2020 konnte sich wohl kaum jemand vorstellen, Psychomotorik online zu vermitteln. Wie soll auch ein Fachgebiet, das an leibliches Erleben und damit auch an innere und äußere Berührung gebunden ist, digital fragmentiert transportiert werden? Da es keine wirklichen Alternativen gab, starteten wir mit den ersten Versuchen.

Mein Start mit der psychomotorischen Online-Lehre begann im Rahmen des Studiengangs „Clinical Psychology (With Thesis - Body Psychotherapy Certificate)“, einem neu eingerichteten Master-Studiengang an der Maltepe-Universität in Istanbul (Maltepe University

2021). Auch für die 13 Studierenden des dritten Semesters war ich die erste Online-Lehrende in einem körperorientierten Studium. Noch zwei Monate zuvor durften wir im Rahmen des Moduls „Introduction to Psychomotricity“ vier Tage Psychomotorik live erleben. Die erste Begegnung online war von der Freude des Wiedersehens, aber auch vom Widerstand gegen diese Form des Lernens geprägt. Einige der Studierenden fühlten sich betrogen, da sie von einem körperorientierten Studium etwas anderes erwartet hatten. Sie spielten mit der Idee, den Studiengang zu verlassen oder ihr Studium einzufrieren. Diese ambivalente innere Haltung der Studierenden traf auf meine Ambivalenz bzgl. psychomotorisch-digitaler Lehre. Die Voraussetzungen für einen gelingenden leiblichen Dialog schienen auf den ersten Blick schlecht zu sein.

Nachdem jedoch alle Gefühle, Befindlichkeiten und Bedenken Raum bekamen und untereinander ausgetauscht waren, begann erstmals leibliche Resonanz in der Gruppe spürbar zu werden. Diese äußerte sich in vermehrten Blickkontakten, aufeinander bezogenen Gesten und in einer lebendigeren Mimik. Wir konnten uns untereinander tonisch-emotional wahrnehmen und mit-schwingen. Während der Lehreinheit veränderte sich die Prosodie der Stimmen und die Körper wurden deutlich mehr in ihrer Ausdrucksbewegung sichtbar, spürbar und erlebbar. Wir hatten es geschafft, miteinander in Verbindung zu sein. Mit dieser Verbindung stellte sich Interesse an den psychomotorischen Themen ein. Der Bezug zum und die Erinnerung an eigenes Erleben wurden leiblich aktiviert und der Unterricht schien plötzlich Sinn zu machen. Bei der folgenden Auswertung von Filmsequenzen waren alle hochmotiviert dabei und erarbeiteten fachspezifische Bezüge und Fragestellungen. Anstatt der eingangs vorherrschenden Abwehr war Selbstkontakt, Verbundenheit und Interesse spürbar. Eine körperorientierte Achtsamkeitsübung rundete den ersten Online-Tag ab und führte zu tiefer innerer Berührung bei allen Beteiligten, was die Resonanz und Verbundenheit mit sich selbst und innerhalb der Gruppe vertiefte. Sätze wie „Danke, dass Sie das Seminar mit uns gestalten“ und „Ich freue mich auf morgen“ gehörten zum Feedback der Studierenden.

Der folgende Online-Seminartag begann zunächst wieder mit der Skepsis, die ich vom Vortag kannte. Auch Abwehr war leiblich spürbar. Da diesmal niemand von seinen Empfindungen, Erkenntnissen oder Fragen berichten wollte, begann ich mit achtsamen Dehnübungen des ganzen Körpers. Die Studierenden mussten sich erheben, wurden sichtbar und konnten auch ihre Kommiliton*innen als ganzkörperliche Wesen online wahrnehmen. Allein dadurch veränderte sich die Resonanz in der Gruppe. Die Studierenden hatten die Möglichkeit, über den sensorischen und gefühlten Kontakt zum eigenen Körper sowie über den

Rhythmus ihrer Atmung und die nachfolgende Stille bei sich selbst anzukommen. Nach dieser Übung gab es einen Austausch zu dritt im Breakout-Room der die Verbindung und Beziehungssicherheit untereinander stärkte. Wieder setzte der gleiche Effekt ein, den ich schon am ersten Tag beobachten konnte: Durch *Selbstkontakt, Verbindung und Sicherheit* wurde das Interesse für die Inhalte der psychomotorischen Lehre lebendig. Dieser Prozess verlief selbstverständlich wechselseitig.

Durch die gewonnene Sicherheit im Online-Setting wagten die Studierenden auch, eigene Bedürfnisse wie vorübergehende Schwarzschaltung und bequeme Sitzpositionen einzufordern. Im Laufe der Online-Tage wurde natürlich auch mit psychomotorischen Spielsequenzen experimentiert. Bälle, Ballons, Papier, Kissen und Bewegung nach Musik, zu zweit oder allein, kamen zum Einsatz. Diese Spiele wirkten belebend und aktivierten die (Bewegungs-)Freude. Sie wirkten jedoch nur verbindungsfördernd, wenn hinterher die Möglichkeiten des achtsamen Nachspürens und des direkten Kontakts untereinander zum Austausch von körperlichem und emotionalem Erleben angeboten wurden. Die soziale Komponente, die leibliche Spiegelung, die in Live-Situationen wie selbstverständlich dabei ist, musste nun methodisch hergestellt werden. Ansonsten hätte die Gewohnheit des rein sprachlich-kognitiv orientierten Verhaltens im Online-Setting vermutlich wieder einen leiblichen Rückzug zur Folge gehabt.

Erste Reflexionen

Nach dieser ersten Online-Erfahrung konnte ich resümieren: Erst wenn die Studierenden innerlich berührt waren, ihr Erleben, ihre Gefühle aktiviert wurden, waren sie vermutlich auch mit sich selbst in Kontakt. Die innere Berührung, die den Selbstkontakt bewirkte, schien biografische Bezüge zu aktivieren. Es handelte sich also nicht nur um spontane Freude beim Ballon-Spiel, sondern um die leibliche Erinnerung an frühere Erfahrungen. Damit diese Erfahrungen gespürt werden konnten, brauchten die Studierenden Zeit, also einen Moment der Stille, des *Innehaltens* und *Gewahrwerdens* (Weiss & Harrer 2016).

Durch diese Erfahrung wurden sie präsenter, die leibliche Wahrnehmung und Resonanzfähigkeit wurde geweckt, was ihnen die Wahrnehmung der anderen auf einer tieferen leiblichen Ebene ermöglichte. Das Gegenüber im Bild war nicht länger ein fernes Bild, sondern ein leiblich gespürter Mensch. Diese Verbundenheit ermöglichte gleichzeitig mehr Sicherheit im Kontakt, die Sicherheit, dass jemand

anderes die eigenen Gefühle mitfühlen kann, spiegelt und damit erwidert oder empathisch mitfühlt und hält (Eckert 2020).

Empathie

Wie wird Empathie definiert und wie unterscheidet sie sich von Resonanz? Das Phänomen Empathie wird von mehreren Fachdisziplinen beforscht und definiert. So bedeutet Empathie „Einfühlung (von griech. `En´ = hinein, drin und `path´ = fühlen, leiden. […] Sie gehört zu den Grundkompetenzen des Menschen als soziales Wesen. Die Einfühlung bildet eine Brücke zwischen dem Ich und dem Anderen und markiert den Wunsch nach Verbindung, nach Gehört-Werden, nach Resonanz. Empathie bedeutet so gesehen ein In-Beziehung-Setzen, zu uns und zu anderen, das die Selbst-Wahrnehmung permanent prägt und transformiert“ (Fathi & Osswald 2017, 1).

Die Forschungslage zur Empathie ist in den letzten Jahren unüberschaubar geworden (Alarcón 2016). Aus der Perspektive philosophischer Forschung beinhaltet Empathie Einfühlung, Resonanz und Verstehen. Dabei ist sie immer dialogisch, bezogen auf das Individuum selbst sowie auf den Kontakt von Menschen untereinander (Alarcón 2016; Eberlein 2016).

Bei aller Unterschiedlichkeit der Definitionen scheint die Gemeinsamkeit darin zu liegen, „dass in der Empathie einer anderen Person mit Interesse und Wohlwollen begegnet wird“ (Alarcón 2016, 304). Für Alarcón (2016), die sich mit neurowissenschaftlichen und phänomenologischen Zugängen auseinandersetzt, ist klar, dass nach mehr als 20 Jahren Spiegelneuronen-Forschung diese das Rätsel der Empathie nicht gelöst hat. So konnte der Bedeutungsaspekt von Empathie nie neurobiologisch erklärt werden. Dies war für den Bereich Resonanz eher möglich. Resonanz, genauer gesagt, leibliche Resonanz geht als eigenleibliches und zwischenleibliches Mitschwingen dem Empfinden von Empathie voraus und begleitet diese.

Allerdings kann Empathie auch manipulativ eingesetzt werden, worauf die Unterscheidung zwischen „authentischer“ und „funktionaler Empathie“ hinweist (Ciaramicoli & Ketcham 2001). Erstere meint, dass wir als Menschen intuitiv mit allem Lebendigen verbunden sind, letztere beinhaltet, „dass die Fähigkeit des sich `In-Beziehung-Setzens´ auch zum Aufbau eines Machtverhältnisses instrumentalisiert werden kann“ (Fathi & Osswald 2017, 2). Durch die Digitalisierung kommt noch ein weiterer Aspekt hinzu. Insbesondere die Nutzung sozialer Medien scheint empathiehemmend zu wirken. Fuchs (2020) spricht in diesem Zusammenhang von „Entkörperung“ (disembodiment), bedingt durch die

Schwierigkeit, eine „Verdoppelung der Wirklichkeit“, gemeint sind digitale und reale Wirklichkeiten, zu verarbeiten (Fuchs 2020, 133). Er verweist auf Längsschnittstudien von Konrath et al. (2012), die einen signifikanten Rückgang empathischer Fähigkeiten seit der Jahrhundertwende belegen (Fuchs 2020, 138). Auch kann der zunehmende Leistungs-, Konsum- und Termindruck in einer hochvernetzten Welt Stress, Hektik und Müdigkeit sowie damit einhergehende negative Gefühle zur Folge haben, was wiederum Empathie einschränken und sogar langfristig verschütten kann (Fathi & Osswald 2017, 7).

Virtuelle Empathie

Gibt es also so etwas wie leibliche Resonanz und Empathie in Online-Settings wie der digitalen Lehre? Im Rahmen einer verkörperten Anthropologie greift Fuchs (2020) das Thema der virtuellen Empathie auf. Demnach sind wir nur als verkörperte leibliche Wesen real und wirklich. Eine Kommunikation oder Empathie zwischen Gehirnen gibt es für ihn nicht. „Empathie erlernen wir nur im leiblichen Kontakt mit anderen, in der `Zwischenleiblichkeit´, wie Merleau-Ponty sie nannte. Und wir verstehen andere nicht durch eine `Theorie des Geistes´ (*Theory of Mind)*, wie die moderne Entwicklungspsychologie annimmt, sondern bereits intuitiv anhand ihres leiblichen Ausdrucks, ihrer Gesten und ihres Verhaltens“ (Fuchs 2020, 12).

Bzgl. der Empathie unterscheidet er drei verschiedene Modalitäten:

1. Primäre implizite Empathie, basierend auf zwischenleiblicher Resonanz als einem Wechselspiel, das in Sekundenbruchteilen vorbewusst abläuft: Es entsteht so ein unmittelbarer ganzheitlicher, leiblicher Eindruck vom Gegenüber. Dabei besteht die Möglichkeit von direkter Nähe durch harmonisches Mitschwingen oder auch Distanz durch Disharmonien.
2. Erweiterte, explizite Empathie, basierend auf einer imaginativen Perspektivübernahme: Damit ist das bewusste und aktive `in den anderen hineinversetzen´ gemeint. Diese Form von Empathie lädt auch zu eigenen Vorstellungen und Bildern über den anderen ein.
3. Fiktionale Empathie, basierend auf Imagination und Fiktion: Abwesende fiktive Personen oder unbelebte Objekte können durch ihr Ausdrucksverhalten unsere leibliche Resonanz anregen. Wir reagieren dabei in einem Als-ob-Bewusstsein, sind uns also über die Fiktion im Klaren. Kindliches Spiel geschieht in diesem Modus und ist ein geläufiges Alltagsbeispiel für fiktive Empathie (Fuchs 2020, 123ff).

Virtuelle Empathie ist in der Online-Lehre zwischen den Modalitäten primärer und fiktionaler Empathie möglich. Dabei entscheidet das Ausmaß direkter leiblicher Kommunikation über die Modalität der Empathie. Es sollte dabei nicht um eine rückwärtsgewandte Bewertung von Begegnungen gehen, sondern vielmehr um die Bewusstheit darüber. Diese ermöglicht auch eine Entscheidung über die Wahl der Kommunikationsform (Fuchs 2020, 128).

Gefahren der expliziten und fiktiven Empathie liegen in unerkannten Projektionen auf das Gegenüber.

„Wir verbinden uns, so könnte man sagen, durchaus empathisch auch mit unseren eigenen Imaginationen und Projektionen. Einerseits ist damit die Reichweite menschlicher Empathie nahezu unbegrenzt; andererseits aber erfasst sie, je weiter sie sich von der unmittelbaren, leibhaftigen Erfahrung entkoppelt, nicht mehr den anderen selbst, sondern nur noch ein Bild, ja häufig eine undurchschaute Projektion – den Schein des Anderen“ (Fuchs 2020, 122).

Angesichts des Fortschritts der digitalisierten Medien plädiert er für ein verfeinertes Bewusstsein für die unterschiedlichen Qualitäten sozialer Kommunikation, um zu erkennen, was leibliche Anwesenheit (Präsenz) wirklich bedeutet: Nicht den abwechselnden Austausch von Botschaften, sondern gleichzeitige Kommunikation, z.B. durch Zuhören, Berührung, Blicke und gemeinsames Schweigen (Fuchs 2020, 139f).

Virtuelle Empathie in der psychomotorischen Online-Lehre?

Fuchs geht zwar davon aus, dass zwischenleibliche Empathie im virtuellen Raum kaum möglich ist, erwähnt aber auch, dass wir die gefühlte Leibhaftigkeit in der Begegnung mit Mitmenschen vorwegnehmen, da uns diese vertraut ist (Fuchs 2020, 13). Hier kann der Bezug zur oben beschriebenen Erfahrung in der psychomotorischen Lehre ansetzen. Die Studierenden kannten sich untereinander durch ein Psychomotorik-Seminar und durch mehrere Seminare im Schwerpunkt Körperpsychotherapie. Dem Online-Seminar waren also bereits alle Erfahrungsmodalitäten der Empathie vorausgegangen, insbesondere in den Bereichen implizite und explizite Empathie. Es konnte davon ausgegangen werden, dass die im zwischenleiblichen Gedächtnis gespeicherten Erfahrungen abrufbar waren (Fuchs 2020, 285). Auch meine impliziten und expliziten Erfahrungen mit den Studierenden in Bewegung, Dialog und Spiel beeinflussten das Miteinander während der Online-Lehre. Diese Tatsache wurde von den Studierenden bestätigt: Alle waren froh, auf zwischenleibliche Erinnerungen zurückgreifen zu können.

Rückblickend waren im Laufe des Online-Seminars folgende Phasen zu beobachten: 1. Die Abwehr vor dem Hintergrund von Ärger und

Enttäuschung, 2. Explizite und fiktive Empathie im Wechsel, 3. Explizite und implizite Empathie. Die oben beschriebene gefühlte Verbundenheit, die sich in der letzten Phase einstellte, war insbesondere nach psychomotorischen Achtsamkeitsübungen zu beobachten. In dieser Phase berichteten die Studierenden auch von ihrem eigenen Erleben, bedingt durch die Pandemie- und Lockdown-Situation, z.B. von der Beeinträchtigung des Lernens durch Ängste und Panikattacken.

Diese Beobachtungen konnten durch eine qualitative Studie, die über den Erfolg von zwei Semestern Online-Lehre im o.g. Studiengang berichtete, präzisiert und bestätigt werden. Die Ergebnisse zeigen noch einmal eindrucksvoll, worauf es ankommt.

Die ersten Reaktionen auf die Online-Lehre waren Wut, Enttäuschung, Angst und Erlösung („zu Hause Urlaub machen dürfen"). Als die Online-Lehre fortgesetzt wurde, änderten sich die anfänglichen Reaktionen wie folgt: „Ich fühlte mich entspannt", „die Beziehungen zu Familie und Freunden verbesserten sich", „interne Ressourcen entdeckt", „frühere negative Vorurteile reflektiert".

Die Teilnahme an erlebnisorientierten, körperorientierten Kursen half ihnen, den Lockdown zu überwinden. Die Studierenden fühlten „sich eingestimmt", „reguliert", „ruhig", „verkörpert", auch in ihren Beziehungen zu Freunden und Familien.

Besondere Aspekte der körperorientierten Kurse, die als förderlich für das Wohlbefinden und/oder die Beziehungen erlebt wurden, waren: Atemübungen, Gruppengespräche, Selbstreflexion, Bewegung und Partnerarbeit, Rollenspiele, die Einführung von körperzentrierten Ansätzen, Einzelsitzungen mit Dozent*innen und die Authentizität der Dozent*innen.

Am Ende des Online-Unterrichts blieb auch eine gewisse Unzufriedenheit zurück: „Wenn ich über den akademischen Kontext sprechen muss, kann ich sagen, dass das Niveau der Effektivität dramatisch gesunken ist (aber nicht auf das Niveau, das ich befürchtet hatte). Ich kann aber sagen, dass ich viel über die theoretischen und praktischen Grundlagen der Körperarbeit gelernt habe, was in persönlichen Vorlesungen (face to face) vielleicht nicht möglich gewesen wäre."

Am Ende, nach zwei Semestern, berichteten sie alle, dass sie sich selbst reguliert, ruhig, verbunden und verkörpert fühlen: „[…] habe ich gelernt, dass man, solange man voll präsent ist, auch online, es möglich ist, sich selbst und die Gefühle anderer zu spüren […]" (Bademci 2021).

Praktische Konsequenzen für die psychomotorische Online-Lehre

Durch weitere, thematisch verschiedene psychomotorische Online-Veranstaltungen konnten die Erfahrungen des oben beschriebenen Seminars ergänzt und differenziert werden, so dass sich Konsequenzen für die psychomotorische Online-Lehre zusammentragen lassen, die im Folgenden stichwortartig beschrieben werden.

1. Empathieförderung in der Online-Lehre bedeutet vor allem Gelassenheitsförderung im Sinne von Achtsamkeit (Fathi & Osswald 2017, 7). Wenn innere Berührung und leibliche Verbundenheit sich nicht entwickeln können, kann frühzeitige Erschöpfung bei den Lernenden und parallel dazu immer größer werdende Anstrengung auf Seiten der Lehrenden die Folge sein. Pfluger-Heist (2003) hat einige zusammenfassende Regeln verfasst, die Lehrenden und Lernenden helfen können, einer drohenden Entkörperung durch Digitalisierung entgegenzuwirken:

   - Langsam werden, um Verbindung herzustellen. Im bewussten Langsam-Werden verändert sich die Wahrnehmung.
   - Schweigen praktizieren, damit sich Wortloses ausdrücken kann.
   - Konflikte, Polaritäten und Gegensätze willkommen heißen und da sein lassen, sie im Bewusstsein halten, statt sie vorschnell zu lösen, damit ein größeres Spektrum an Erfahrungen zugelassen und wertgeschätzt werden kann.
   - Das Fremde willkommen heißen, damit das Unbekannte dahinter erfahren werden kann.
   - Sich am Prozess freuen und Erfolgsorientierung loslassen (Pfluger-Heist 2003, 124).

2. Etablierung einer Willkommenskultur: Begrüßungs- und Abschiedsrituale, die deutlich machen, dass die Leitung sich um das leibliche Wohl der Einzelnen kümmert. Dazu gehören Fragen nach der Befindlichkeit, Ansagen zur Sicherheit bzgl. des Ablaufs einer Stunde oder zum Datenschutz, Regeln wie z.B. Abschalten des Bildes und die bequeme Haltung am PC.

3. Resonante Leiblichkeit (embodied presence[4]) als Lehrende: Leiblich einschwingen auf die Gruppe und einzelne Teilnehmer*innen. Soweit

[4] „Embodiment bedeutet, sich selbst direkt zu spüren, ohne die ständige Erzählung oder Interpretation unseres denkenden Verstandes. Diese Verkörperung hat kein Urteil, keinen Kommentar aus einem inneren Glauben und keine Filter, sondern präsentiert vielmehr die Rohdaten des Körpers `wie sie sind´" (Mischke-Reeds 2018, 10; Übersetzung d. A.).

es möglich ist, implizite zwischenleibliche sowie explizite Empathie und Präsenz leben.

4. Unterstützung von Selbstkontakt und psychosozialer Gesundheit durch die Orientierung an den Prinzipien des „Integrationsmodells menschlichen Erlebens“ (Kaul 2016, 26), das als eine Form der Anleitung zur gesunden Leiblichkeit für alle Beteiligten dienen kann. Nach diesem Modell, das aus der Körperpsychotherapie stammt, entsteht psychosoziale Gesundheit durch die Verbindung der Dimensionen *Körpererleben, Emotionen und Kognitionen.* Dies wird angestrebt durch die Arbeit an der Verbindung von Körperempfindungen, Impulsen, Gefühlen, Stimmungen, Gedanken und inneren Bildern. Indem Räume für innere Berührung und Fragen zum inneren Spüren angeboten werden, kann hier ein Transfer in die Praxis erfolgen.

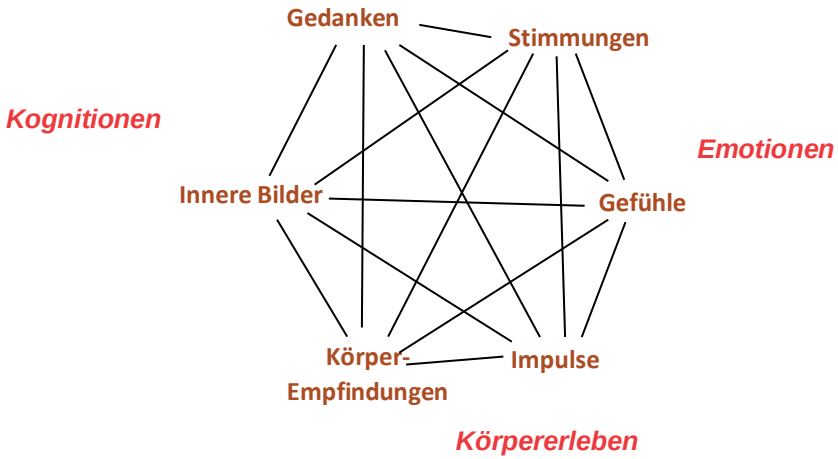


Abb. 1: Das Integrationsmodell menschlichen Erlebens (Kaul 2016, 26)

Räume für innere Berührung anbieten:

- Berührende Themen und Praxis-Beispiele
- Spüren von Gefühlen in Verbindung mit dem Körper
- Unterstützen durch Pausen und Zeit-Lassen
- Kontakt über die Hände mit sich selbst aufnehmen: Sich selbst halten, Schutz und Verbindung spüren

- Kontakt mit anderen über die Augen aufnehmen, schweigend entspannten und weichen Blick üben, Qualität der Verbindung spüren, «Man sieht nur mit dem Herzen gut» (Saint-Exupéry 2000)
- Kontakt mit dem eigenen Körper aufnehmen durch aktive und auch langsame Bewegungen (z.B. Yoga, Feldenkrais), Wechsel von Bewegung und Stille.

Fragen zum inneren Spüren, die Körpererleben, Emotionen und Kognitionen verbinden, lassen sich wie folgt abbilden.

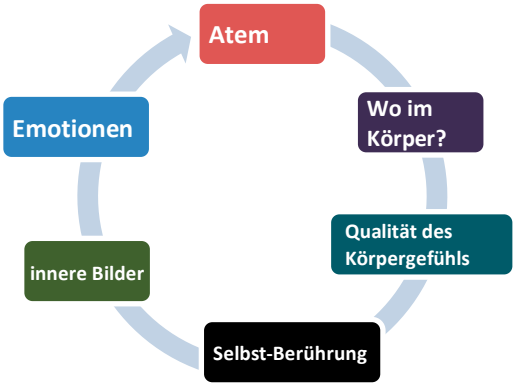


Abb. 2: Fragenspirale zum inneren Spüren und zum Selbstkontakt

Hier einige Anregungen für die Formulierung von Fragen:

- Atmen Sie ein …
- Wo spüren Sie den Atem im Körper?
- Wie fühlt sich dies an?
- Erlauben Sie sich, diese Stelle mit Ihren Händen zu berühren …
- Gibt es innere Bilder zu diesem Körpergefühl?
- Sind diese Bilder mit Emotionen verbunden?
- Wo genau spüren Sie dies in Ihrem Körper ...

Die Fragen werden ähnlich den bekannten Anleitungen zur Entspannung mit einer innerlich verbundenen Stimme, die Ausdruck einer verbundenen Haltung (Selbstkontakt) ist, gestellt. Wie bei allen Spür-Übungen muss Zeit gelassen werden und langsam gesprochen werden.

Abschließende methodisch-didaktische Hinweise

Online-Lehre verlangt eine genaue Planung einer offenen Struktur, die alle Sinne berücksichtigt. Was paradox klingen mag, entspricht psychomotorischen Prinzipien. Offenheit im Prozess als Voraussetzung für gelebte leibliche Empathie kann gelingen, wenn Sicherheit durch eine Planung, die verschiedene Möglichkeiten des Stundenverlaufs (Plan A, B, C) einbezieht, gegeben ist. Die Technik und die Möglichkeiten des digitalen Programms müssen vorher erprobt und geübt worden sein, sofern nicht ein technisch versierter Anderer diese Aufgaben übernimmt. Stress mit der Technik ist ein klassischer Resonanz-Killer!

In der Methodik ist ein Wechsel von Vortrag, (Klein-)Gruppen- und Partnerkontakten wichtig. Dies unterscheidet sich nicht von der klassischen Lehre.

Zur thematischen Arbeit gehören Spiel und Bewegung in Verbindung mit Kontaktmöglichkeiten untereinander. Achtsamkeit, Stille-Momente und Zeit zum Nachspüren lassen Bewegungsphasen zum Eindruck werden, der den leiblichen Selbstkontakt ermöglicht.

Das Gespürte braucht oftmals Worte, um integriert zu werden. Daher ist ein Fünf-Minuten-Austausch in Partnerstruktur oder Kleingruppe im Breakout-Room gelegentlich erforderlich.

Der Einsatz von Musik kann erlösend wirken, besonders wenn kreative Bewegung und anschließendes Spüren dazu kommen. Der Einsatz von Bildmaterial und Video als Ausgleich für mangelnde Bewegungs-, Spiel- und Gruppenerfahrungen ist unabdingbar. Eigenes Malen auf Papier oder Zeichnen auf einer gemeinsamen digitalen Tafel sowie Fragen und Kommentare im Chat dienen der Illustrierung von Inhalten, dem Feedback oder der Integration des Erlebten.

Die Ernsthaftigkeit und relative Starrheit des Computers mit seinem Meeting-Programm kann als Gegensatz zum psychomotorischen Live-Setting erlebt werden und Gefühle von Bedauern, Verlustgefühle bis hin zu Trauer auslösen (s.o.). In solchen Fällen braucht die innere Berührung Raum, Zeit und leiblich-digitales Gehaltenwerden, um ausgedrückt werden zu können. Eine spielerische Haltung und Humor, die den Ausdruck von Gefühlen nicht abwehren oder unterbrechen, dürfen im Verlauf von psychomotorischen Online-Stunden ebenfalls nicht fehlen.

Literatur

ALARCÓN, M. (2016). Philosophische und experimentelle Forschung zur Empathie. In: Eberlein, U. (Hrsg.): *Zwischenleiblichkeit und bewegtes Verstehen – Intercorporeity, Movement and Tacit Knowledge.* Bielefeld: transcript, 299-310.

BADEMCI, Ö. International Master Program of Body-Psychotherapy in Clinical Psychology in Turkey: Through The Students' Lens in The Time of Covid-19. Presentation held on the online conference: Body and Psychotherapy at the time of Pandemic 19.12.2020. URL: https://koerperpsychotherapie-dgk.de/wp-content/uploads/Program-AIDS-FOR-ITALY.pdf-_-Inglese.pdf, Zugriff am 09.01.2021.

CIARAMICOLI, A./KETCHAM, K. (2001). Der Empathie Faktor. München: DTV

EBERLEIN, U. (2016). Zwischenleiblichkeit. Formen und Dynamiken leiblicher Kommunikation und leibbasiertes Verstehen. In: EBERLEIN, U. (Hrsg.): *Zwischenleiblichkeit und bewegtes Verstehen – Intercorporeity, Movement and Tacit Knowledge*. Bielefeld: transcript, 215-248.

ECKERT, A. R. (2020). Aktuelles Stichwort: Halten (holding function). In: *Motorik*. 43 (2020) 3, 144-146.

FATHI, K./OSSWALD, A. (2017). Empathie und Emotion. Der E-Faktor in der digitalen Kultur. In: *FJSBplus. Forschungsjournal soziale Bewegungen.* 30 (2017) Jg. 2. URL: https://www.die-denkbank.de/content/uploads/fjsb-plus_2017-2_fathi_osswald.pdf, Zugriff am 06.01.2021.

FUCHS, T. (2020). Verteidigung des Menschen. Grundfragen einer verkörperten Anthropologie. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

KAUL, E. (2016). Das Integrationsmodell menschlichen Erlebens. In: KAUL, E./FISCHER, M. (Hrsg.): *Einführung in die integrative Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy).* Bern: Hogrefe, 26-34.

KONRATH, S. (2012). The empathy paradox: Increasing disconnection in the age of increasing connection. In: LUPPICINI, R. (Hrsg.): Handbook of Research on Technoself: Identity in a Technological Society, IGI Global.

MALTEPE UNIVERSITY (2021). Clinical Psychology (With Thesis-Body Psychotherapy Certificate). URL: https://aday.maltepe.edu.tr/en/institute/program/53/clinical-psychology-with-thesis-body-psychotherapy-certificate, Zugriff am 02.01.2021.

MISCHKE-REEDS, M. (2018). Somatic Psychotherapy Toolbox. White Ave/US: PESI Publishing & Media.

PFLUGER-HEIST, U. (2003). Die transpersonale Orientierung des Psychotherapeuten. In: GALUSKA, J. (Hrsg.): *Den Horizont erweitern. Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie.* Berlin: Leutner.

SAINT-EXUPERY, A. (2000). Der kleine Prinz. Düsseldorf: Karl Rauch.

WEISS, H./HARRER, M. (2016). Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Stuttgart: Schattauer.

WIENECKE, P. (2016). Resonanz: der Schlüssel zur Welt. URL: https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/resonanz-der-schluessel-zur-welt/, Zugriff am 05.01.2021.