

Wahrnehmung und Körperwahrnehmung in der Bewegungsarbeit mit Mädchen

Die Schulung der Körper- und Selbstwahrnehmung ist eines der Ziele in der geschlechterspezifischen Bewegungsarbeit. Aufgabe dieses Einleitungsartikels ist es zu klären, was unter den Begriffen Wahrnehmung und Körperwahrnehmung verstanden wird und warum diese Prozesse und Konzepte gerade in der Mädchen- und Bubenarbeit so bedeutsam sind.

Was ist Wahrnehmung?

Wahrnehmung als Reizaufnahme- und verarbeitung

Die meisten Ansätze zur Erforschung von Wahrnehmungsprozessen gehen von einem „linearen Modell der Reizverarbeitung“ aus (Loibl, 1993, S. 69, Kolb, 1994, S. 243). Unter Wahrnehmung (Perzeption) wird dabei das unbewusste und/oder bewusste Filtrieren und Zusammenführen von Teil-Informationen zu subjektiv sinnvollen Gesamteindrücken verstanden.

Die Außenwelt wird dabei durch die fünf Sinne wahrgenommen: Riechen, Sehen, Hören, Schmecken und Fühlen. Erweitert werden diese in der Literatur u.a. um die im Sport wichtigen Sinne wie Gleichgewichts- und Zeitsinn.

Bei der Wahrnehmung von Außenreizen kommt es in einem ersten Schritt zur Aufnahme eines Reizes durch die Rezeptoren der Sinnesorgane. Diese Empfindung wird über das Nervensystem ins Gehirn geleitet und dort verarbeitet. Unter dem inneren Einfluss von Gedächtnisinhalten (Erfahrung), Stimmungen, Gefühlen (Emotion) und Überlegungen, Erwartungen und Einstellungen (Kognition) entsteht dann im Gehirn ein aktiv konstruiertes Bild der Welt.

Wahrnehmung als aktiver Konstruktionsvorgang

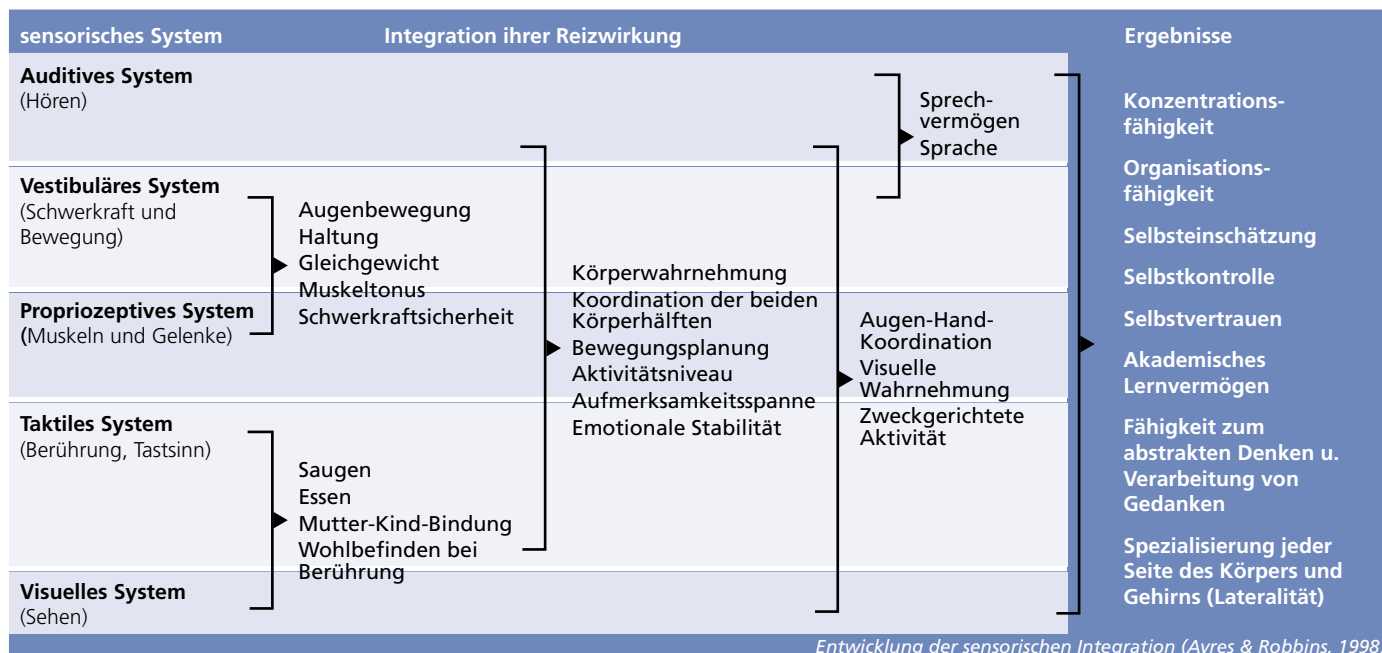
Wahrnehmung ist daher neben der Reizaufnahme und –verarbeitung auch Empfindung vor dem Hintergrund der gemachten Erfahrung. Ziel der Wahrnehmenden ist es, Informationen zu gewinnen, um sich in ihrer Umwelt möglichst erfolgreich zu verhalten. Weizäcker (1950) geht dabei von einem handelnden Subjekt aus, das an der Hervorbringung seiner Wahrnehmungen beteiligt ist: Im Kern ist Wahrnehmung eine „Selbst-Tätigkeit“, in der das Subjekt bestimmte Wahrnehmungen auswählt und eine einheitliche Welt erst erschafft. Dinge oder Empfindungen sind dabei nie objektiv gegeben, sondern immer vor dem Hintergrund der vorausgegangenen Erfahrungen mitbestimmt, die den Horizont für die zu erwartenden, möglichen Wahrnehmungen abstecken. Bedeutsam werden Wahrnehmungen meist dann, wenn sie von Gewohntem abweichen. Gegenstände und Phänomene erscheinen dann in einer unbekanntem, neuartigen und differierenden Sicht. Im Kern – formuliert Kolb (1994, S. 246) – ist die Wahrnehmung ein Wahrnehmen von Differenzen. „Fasst man das Ziel einer Entwicklung der Körperwahrnehmung als Differenzierung der Wahrnehmungsfähigkeit, als Sensibilisierung für körperbezogene Empfindungen und eine deutlichere Konturierung des eigenen Körpers, als vergrößerte Wahrnehmungspräzision und -offenheit sowie damit einhergehend einer erhöhten Bereitschaft, sich auf neue Wahrnehmungen einzulassen, so gilt es, den zentralen Differenzcharakter, also den im Vergleich abweichenden Bezug zu früheren Wahrnehmungen, zu beachten“.

Die Herstellung und Förderung der bewussten Wahrnehmung der eigenen Leiblichkeit erfolgt dabei mit Hilfe besonderer Lernarrangements und Körperübungen, bei denen neuartige und überraschende Aspekte des Körpers prägnant hervortreten und die einen Zugang zu bisher vernachlässigten Körperphänomenen ermöglichen. Nur so können wahrnehmungsfördernde Prozesse initiiert und die Entwicklung vielfältiger Bilder des eigenen Körpers unterstützt werden (S. 247). Eingesetzt werden dabei vor allem Verfahren, die an den eingespielten Strukturen der Wahrnehmung ansetzen, sie variieren, ein Stück weit abweichen und Gewohntes verfremden, um durch Kontrastbildungen Widerstände gegen eine vorschnelle Einordnung der Körperphänomene aufzubauen und auf bislang unbeachtete Aspekte des Körpers zu achten.

Die Wahrnehmung kann demnach durch gezielte Strategien und durch die Lenkung der Aufmerksamkeit gesteuert und beeinflusst werden. Wahrnehmung ermöglicht so sinnvolles Handeln und stellt eine wichtige Grundlage von Lernprozessen dar.

Wahrnehmung als basale Entwicklungsgrundlage

Die Entwicklungspsychologie ist sich weitgehend einig, dass der Körper des Menschen Ausgangspunkt wie auch Gegenstand aller Erfahrungen ist und seine gesamte Entwicklung sehr basal von den sensorischen Erfahrungen abhängt. Nach Piaget ist ein aktives und taktiles Begreifen und Auseinandersetzen mit der Welt Grundlage für das kognitive Verstehen und „Begreifen“. Und auch



Ayres geht davon aus, dass die Entwicklung höherer Hirnfunktionen basale Wahrnehmungsprozesse voraussetzt (siehe Grafik oben).

Auf der Wirkungsseite sind es vor allem Selbsteinschätzung, Selbstkontrolle und Selbstvertrauen, die auch in emanzipatorischen und geschlechtersensiblen Ansätzen als wesentliche Ziele genannt sind.

Selbst- und Fremdwahrnehmung

In engem Zusammenhang damit stehen auch die Begriffe der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Während die Selbstwahrnehmung auf Überzeugungen beruht, die Menschen von sich selbst beziehungsweise ihrem Empfinden und Verhalten haben, bezeichnet die Fremdwahrnehmung jene Eindrücke, die andere von einem Menschen haben. Die Selbstwahrnehmung kann durch Abwehrmechanismen wie Verzerrung, Verleugnung oder Verdrängung beeinträchtigt werden, was zu Selbsttäuschungen führen kann. Ursachen dafür liegen in unerreichten eigenen (oder zu eigen gemachten fremden) Wunschbil-

dern darüber, wie man gerne sein möchte. Gerade im Jugendalter sind Ideale und Ideale wirksam. Die Herstellung von Identität und der Aufbau eines tragfähigen Selbstkonzepts mit einem stimmigen Körperkonzept sind die zentrale Entwicklungsaufgabe. Irreale Körpernormen und -vorgaben beeinflussen sehr maßgeblich die Wahrnehmung der Mädchen in ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Die Ergebnisse von Schlaffer, Benard und Gauß (2003) zur sportlichen Selbsteinschätzung von Schülerinnen und Schülern verdeutlichen die massive sozialisatorische und erzieherische Wirkung:

	Mädchen in %	Buben in %
Sehr begabt/ sehr gut	17,8	6,0
Begabt/ gut	60,0	55,0
Weniger begabt / mittel	19,5	33,0
Unbegabt / schlecht	2,8	5,0

Mädchen tendieren dazu, sich und ihre sportliche Leistungsfähigkeit zu unterschätzen, während Buben ihre

Leistungen eher überbewerten und höher einschätzen. Konsequenzen hat dieses Einschätzungsverhalten auch auf Selbstwert und Motivationslagen. In ähnlicher Weise verweisen auch die vielen Studien zur Entwicklung von Essstörungen auf die Crux der unrealistischen Einschätzung des eigenen Körpers und der massiven Wirkungen von Schönheits- und Körpernormen (z.B. Hörndler & Zitt, 2004; Flaake, 2001; Jäger et al, 2002). Dass auch Buben zunehmend den medial vorgegebenen Schönheits- und Sportlichkeitsidealen nacheifern, stellt nur die Kehrseite der Medaille dar.

Die widersprüchlichen Rollenerwartungen, die an Mädchen in der Adoleszenz gestellt werden und sich im Sport in der Ambivalenz Sportkörper versus sozial erwünschter Frauenkörper widerspiegeln, finden auch im sogenannten „Defizit-Blick“ der Mädchen ihren Niederschlag: der Blick der anderen auf sich selbst. Es verwundert daher auch nicht, dass dabei oft die eigene Wahrnehmung, das eigene Empfinden

und Spüren auf der Strecke bleiben und „verrückte“ Körperempfindungen die Folge sind (vgl. *Bilden & Dausien, 2006; Flaake, 2001; Kugelman, 1996*).

Wenn die zentrale Entwicklungsaufgabe in der Adoleszenz die Herstellung von Identität und der Aufbau eines tragfähigen Selbstkonzepts mit einem stimmigen Körperkonzept ist, dann ist insbesondere in der Bewegungsarbeit mit Mädchen darauf Bedacht zu nehmen, sozialisatorisch bedingte einseitige oder stark auf gesellschaftliche Normen fokussierte Bewegungs- und Körpererfahrungen durch verstärkte Wahrnehmungsangebote zu erweitern und ergänzen.

Körperwahrnehmung und Körpererfahrung in der sportpädagogischen Diskussion

Die Studien belegen unisono, dass die bewusste und aufmerksame Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse Voraussetzung für eine gelungene Entwicklung des Selbstbewusstseins ist. Sich im eigenen Körper wohlfühlen ist die Basis für ein solides Selbstwertgefühl. Zimmer und Hunger (2004) sehen dabei auch die ersten Lebenswochen als wichtig an, da die da gemachten Wahrnehmungen über die sensorischen Systeme zur ersten Stufe in der Entwicklung des Selbst, dem Körper-Selbst, führen. Das Körper-Selbst wiederum bildet die Basis für das Bewusstsein von der eigenen Person. Und auch in den Folgejahren gehen die Autorinnen davon aus, dass Lernen in erster Linie über Wahrnehmung und Bewegung, über konkretes Handeln und über den Einsatz aller Sinne erfolgt (*Zimmer & Hunger, 2004, S. 11; Voglsinger, 1995*), wie auch alle klassischen VertreterInnen der Entwicklungspsychologie des 20. Jahrhunderts darauf hinweisen, dass die konkrete Tätigkeit des Kindes, die handelnde Auseinan-

dersetzung mit der Umwelt die Basis für die Entwicklung bereitet. Nach Piaget (*Zimmer & Hunger, 2004, S. 12*) sind diese Wahrnehmungen und körperlichen Erfahrungen auch grundlegend für die Entwicklung der Intelligenz.

Viele Körperansätze und therapeutische Konzepte basieren auf der Grundannahme dieser Zusammenhänge.

Auch das fachdidaktische Modell der Körpererfahrung, das in den 1980-er Jahren die enge Fokussierung auf Sportarten und Handlungsorientierung im Sport programmatisch erweitert hat, basiert auf diesen Annahmen. (u.a. *Bielefeld, 1986; Funke, 1983; Trebels, 1990*). Anstelle vorgebahnter Lernwege und methodischer Übungsreihen wurde in den körperorientierten Vermittlungsmethoden die selbsttätige Aneignung und die damit verbundene Anstrengung eigengesteuerter Lernbemühungen in den Vordergrund gestellt (*Hentig, 1972*). Kritisiert wird an der Ausarbeitung des Konzeptes, dass durch den Blick auf „die Erfahrung des Körpers“, „die Erfahrung mit dem Körper“, „die Erfahrung des Körpers im Spiegel der anderen“ und „die Erfahrung in der Darstellung des Körpers“ letztlich alles zur Körpererfahrung wird. Körpererfahrung droht damit zu einem Sammelsurium und modischen Sammellabel für alle möglichen mehr oder weniger kritischen Alternativen zum traditionellen Sportunterricht zu werden.

Methodische Prinzipien zur Entwicklung der Körperwahrnehmung

Wenn Wahrnehmung und Körperwahrnehmung – wie oben beschrieben – insbesondere durch Differenzerfahrungen wirksam inszeniert und bewusst gemacht werden können, dann lassen sich die folgenden methodischen Prinzipien zur Entwicklung der Körperwahrnehmung ableiten (*Kolb 1994, S. 249f.*).

1. Differenz durch Wiederholung

Grundprinzip der Erfahrbarmachung von Differenzen ist es, Situationen mit minimalen Abweichungen zu wiederholen.

2. Differenz durch Bewegt-Werden statt Eigenbewegung

Bei Eigenbewegungen ist es oft schwierig, die körperlichen Sensationen genau zu verfolgen. Erleichtert werden kann die aufmerksame Hinwendung zum eigenen Körper durch das Bewegt-Werden durch andere.

3. Differenz der Körpergrenzen

Insbesondere die Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen und der Körperperipherie ermöglicht neue Sichtweisen auf den eigenen Körper (Boden, Umriss, ...).

4. Differenz der Sinneshierarchie

Um die Wahrnehmung umzulenken, können einzelne dominierende Sinne, wie z.B. der Sehsinn, ausgeschaltet werden. Die Wahrnehmung ist dann auf andere Sinne gerichtet und fokussiert die Aufmerksamkeit neu.

5. Seitendifferenz

Eingespielte und häufig mit derselben Seite ausgeführte Bewegungsformen gewinnen an Aufmerksamkeit, wenn sie seitenverkehrt ausgeführt werden.

6. Spannungsdifferenz

Die Wahrnehmung verschiedener Spannungszustände in Muskeln ermöglicht auch das Aufspüren von Verspannungen und Spannungsunterschieden im Körper.

7. Haltungsdifferenz

Durch das bewusste Einnehmen unterschiedlicher Körperhaltungen, Beckenstellungen usw. oder das Nachahmen von Haltungen anderer Menschen werden eigene, gewohnte und eigenspielte Haltungen bewusst gemacht.

8. Gleichgewichtsdifferenz

Die Wahrnehmung des Körpers kann auch durch die Verlagerung des Körperschwerpunkts verstärkt werden und neue Erfahrungen ermöglichen.

9. Differenz der Bewegungsgeschwindigkeit

Die Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit, z.B. Verlangsamung, kann zu einer Intensivierung der Empfindungen und zu einer Aufmerksamkeitslenkung zurück auf den Körper führen (z.B. Tajiquan).

Die in diesem Heft entwickelten Beispiele greifen diese verschiedenen Differenzen in der Wahrnehmung auf.

Potenziale der Körperwahrnehmung in der geschlechtersensiblen Jugendarbeit

All diese Differenzenerfahrungen in der Körperwahrnehmung zielen darauf ab, Unordnung in die eingespielte Wahrnehmungsordnung zu bringen, dem Gewohnten zu widersprechen und Wahrnehmungsklischees aufzustören, damit sie eine für die jeweilige Person mit ihrem konkreten biografischen Erfahrungshintergrund stimmige Neustrukturierung anregen. Die gezielt hergestellten Abweichungen und Verfremdungen automatisierter Wahrnehmungsweisen unterstützen das Aufweichen und Aufbrechen festgefahrener Routinen und ermöglichen so eine Weiterentwicklung.

Die Gewahrwerdung des eigenen Körpers und seiner Möglichkeiten, die Auseinandersetzung mit den sich ändernden Körperdimensionen und die Bedeutung der Wertschätzung und Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber sind wichtige Bausteine, um Jugendliche auf dem Weg zu einer realistischen Selbsteinschätzung, Selbstkontrolle und Selbstvertrauen zu begleiten.

Nur darüber ist der Aufbau eines stabilen Selbst- und Körperbewusstseins und der damit verbundenen Identitätsfindung möglich.

Vergleicht man die Ziele und Prozesse der Körperwahrnehmung mit jenen geschlechtersensibler Zugänge, so finden sich viele Parallelen, da sie in ähnlicher Weise widerständig an tradierten und normierten Geschlechterhierarchien arbeiten und eigenständige, selbstbestimmte Denkmöglichkeiten und Lebensweisen ausprobieren und entwickeln helfen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Förderung der Körperwahrnehmung ein zentrales Anliegen von geschlechterbezogener Sozial- und Jugendarbeit ist. Körperwahrnehmung ist dabei Ziel und Methode der Zielerreichung gleichzeitig.

Bedeutung erhält die Körperwahrnehmung in einer Phase der Entwicklung und Identitätsfindung von Jugendlichen auch insofern, da der Körper in einer immer brüchiger werdenden Gesellschaft als eine der letzten verlässlichen Instanzen gilt. Identitätsarbeit wird zunehmend zu einer Körperarbeit. Sicherheit über den eigenen Körper zu erfahren durch die Einnahme verschiedener Sichtweisen und Perspektiven und durch die bewusste Aufmerksamkeitslenkung auf den Körper, hilft im Prozess.

Das Fach Bewegung und Sport ist daher ein idealer Ort, um diese Entwicklungsziele aufzugreifen und bietet vielfältige Möglichkeiten, positive Erfahrungen durch eine gezielte Wahrnehmungsförderung zu ermöglichen. Die mono-educative Unterrichtssituation nur mit den Mädchen unterstützt diesen Prozess, sich auf sich und den eigenen Körper zu konzentrieren – ohne Präsentationsdruck und „Weiblichkeitszwang“ sowie jenseits vorgegebener Geschlechterrollen.

Literatur

- Ayres, A. Jean & Robbins, Jeff (1998). *Bausteine der kindlichen Entwicklung. Die Bedeutung der Integration der Sinne für die Entwicklung des Kindes* (3. Auflage). Berlin: Springer.
- Bielefeld, Jürgen (Hrsg.). (1986). *Körpererfahrung*. Göttingen, Toronto, Zürich: Huber.
- Bilden, Helga & Dausien, Bettina (2006). *Sozialisation und Geschlecht - Einleitung in eine vielschichtige Diskussion*. In H. Bilden & B. Dausien (Hrsg.), *Sozialisation und Geschlecht - theoretische und methodologische Aspekte*. (S. 7–15). Opladen: Budrich.
- Flaake, Karin (2001). *Körper, Sexualität und Geschlecht. Studien zur Adoleszenz junger Frauen*. Psychosozial-Verlag: Giessen.
- Funke, Jürgen (Hrsg.). (1983). *Sportunterricht als Körpererfahrung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Hentig, Hartmut v. (1972). Lerngelegenheiten für den Sport. *Sportwissenschaft* 2(3), 239–257.
- Hörndler, Margit & Zitt, Christian (2004). *Körperkult – Körpersein. Vom soziokulturellen Normierungsdruck, vom Verlust einer weiblichen Genealogie, von Beziehungs- und Identitätsstörungen zur Entstehung von Essstörungen*. Online: www.sowhat.at/downloads/forschung_koerperkult.pdf
- Jaeger, Burkhard et al. (2002). Body dissatisfaction and its interrelations with other risk factors for bulimia nervosa in 12 countries. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 71, 54–61.
- Kolb, Michael (1994). Methodische Prinzipien zur Entwicklung von Körperwahrnehmung. In Matthias Schierz, Albrecht Hummel & Edgar Balz (Hrsg.), *Sportpädagogik: Orientierungen – Leitideen – Konzepte*. (S. 239–260). Sankt Augustin: Academia.
- Kugelman, Claudia (1996). *Starke Mädchen – schöne Frauen? Weiblichkeitszwang und Sport im Alltag*. Butzbach-Griedel: Afra Verlag.
- Loibl, Jürgen (1993). Probleme linearer Reiz- und Informationsverarbeitungsmodelle von Wahrnehmung. In Jürgen Dieckert, u.a. (Hrsg.), *Sportwissenschaft im Dialog* (S. 68–70). Aachen.
- Schlaffer, Edit, Benard, Cheryl & Gauß, Eva Maria (2003). *Mädchen bleiben am Ball. Motivationsstrukturen von Mädchen im Teamsport. Projektbericht*. Wien: LBI Sozialforschung.
- Trebels, Andreas (1990). Bewegungsgefühl: Der Zusammenhang von Spüren und Bewirken. *sportpädagogik*, 14(4), 12–18.
- Voglsinger, Josef (1995). *Bewegungs- und Körperwahrnehmung durch kleine Spiele*. Krems, 24. 2. 1995. Online unter http://www.gesundesnoe.at/downloads/projekte/bewegte_klasse/ideenboerse/bewegungs_und_koerperwahrnehmung.pdf am 19.7.2011
- Weizäcker, V. v. (1950). *Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen*. (5. Aufl.). Stuttgart: Thieme.
- Zimmer, Renate & Hunger, Ina (2004). *Wahrnehmen – Bewegen – Lernen. Kindheit in Bewegung*. Schorndorf: Hofmann.