

# Psychomotoriktherapie

Die Psychomotoriktherapie eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die motorische oder emotionale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten oder Schwierigkeiten in ihren Beziehungen zu anderen haben. Sie beschäftigt sich mit der Wechselbeziehung von Wahrnehmung, Fühlen, Denken, Bewegung und Verhalten. Sie beobachtet, wie sich diese Wechselbeziehung auf der physischen Ebene ausdrückt und die Bewegung beeinflusst. Im Zentrum der Psychomotorik steht daher der bewegte Körper. Dabei behält die Psychomotorik aber stets den ganzen Menschen im Blick; neben der körperlichen Ebene berücksichtigt sie auch die seelischen, sozialen und kulturellen Einflüsse, die eine Person prägen.



## Wahrnehmen

Das Kind vertieft die bewusste sinnliche Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung. Dadurch verbessert sich seine Orientierungs- und Konzentrationsfähigkeit.



## Denken

Beim Planen und Handeln lernt das Kind, seine Umgebung und deren Gesetzmässigkeiten zu begreifen. Das Ich und die Umwelt werden fassbarer. Das Kind bekommt zunehmend eine Vorstellung von sich selbst und seiner Umwelt. Dies gibt dem Kind Sicherheit.



## Bewegen

Das Kind verbessert grob-, fein- und grafomotorische Bewegungsabläufe auf variantenreiche Weise. Es übt dabei spielerisch Reaktion, Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination. So erweitern sich die Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten des Kindes. Dies wirkt sich positiv auf seine Selbstsicherheit aus.



## Fühlen

In der Bewegung und im Spiel kommen Gefühle und Fantasien zum Ausdruck. Das Kind lernt Freude und Frustration zu erkennen und damit umzugehen.



## Begegnen

Sich gemeinsam bewegen schafft Beziehung und Vertrauen. Die Klientin oder der Klient lernt die eigenen Grenzen und die Grenzen anderer kennen. Verhaltensweisen und Konflikte werden bewusst gemacht. Positive Kommunikationsmöglichkeiten werden entwickelt.

Die fünf Erfahrungsebenen bilden die Basis für die psychomotorische Entwicklung. Sie gelten sowohl für Kinder, Jugendliche, wie auch Erwachsene.

Indem die Psychomotorik vorhandene Ressourcen fördert, hilft sie den Menschen, sich selbst besser kennenzulernen und weiterzuentwickeln. Indem sie für ein harmonisches Gleichgewicht von Körper- und Gefühlsebene sorgt, trägt sie dazu bei, dass Menschen sich körperlich, seelisch und in ihrem sozialen Umfeld wohler fühlen.

Präventiv eingesetzt, kann die Psychomotorik die Lebensqualität verbessern und die individuelle Entwicklung bereits im frühen Kindesalter fördern.

Psychomotorik Schweiz ist der schweizerische Berufsverband der diplomierten Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten. Er vertritt rund 800 Mitglieder aus allen Regionen der Schweiz.

Weitere Informationen zur Psychomotoriktherapie, zum Angebot in Ihrer Region und dem Verband finden Sie unter:  
[www.psychomotorik-schweiz.ch](http://www.psychomotorik-schweiz.ch)