

6. Körperkonzept – Körperschema - Körperbild

Die Entwicklung der Vorstellung vom eigenen Körper in seinen physikalischen Gegebenheiten sowie die Einstellungen, Haltungen und Wertungen ihm gegenüber steht in enger Wechselwirkung zur Entwicklung der Handlungskompetenzen. Beide Bereiche der Persönlichkeit bedingen sich gegenseitig.

Die Vorstellungen strukturieren sich in einem persönlichen Körperkonzept, welches unbewußt und bewußt die Möglichkeiten eröffnen in bestimmter Weise am sozialen Leben teilzuhaben.

Hypothesen

- Handlungskompetenzen entwickeln sich aus dem Spüren und Erleben des Körpers.
- Das Spüren und Erleben des Körpers bewirken eine Vorstellung vom Körper und die Entwicklung eines Konzeptes vom Körper.
- Die Entwicklung des Körperkonzeptes als Teil des Selbstkonzeptes ermöglicht eine zunehmend differenzierte Orientierung im Umgang mit der dinglichen und sozialen Welt.

6.1. Informationsgewinnung über den eigenen Körper

In der körperbezogenen Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt gewinnt das Individuum Informationen über sich selbst bzw. über den eigenen Körper. Über den Kontakt werden Informationen zur Körperlichkeit ausgetauscht und bewertet. Es entwickeln sich Haltungen, Vorstellungen, Wertungen, Einstellungen und Einschätzungen zur Beschaffenheit des eigenen Körpers.

Die körperliche Wertung und Merkmalszuweisung kann erfolgen über

direkte Informationen,

- Berührungen in der Bedeutung von Geborgenheit, Zuwendung
- Berührungen in der Bedeutung von Abwendung, Ablehnung
- Bewertungen von Sozialpartnern (z.B. Eltern, Lehrer) in der Bedeutung von Aufwertung
- Bewertungen von Sozialpartnern (z.B. Eltern, Lehrer) in der Bedeutung von Abwertung

indirekte Informationen. Aus dem Verhalten einer anderen Person wird geschlossen,

- dass die eigene Person als sympathisch, körperlich attraktiv angenommen wird,
- dass die eigene Person als unsympathisch, unattraktiv abgelehnt wird.

den Vergleich. Die Person vergleicht sich mit anderen und stellt fest,

- dass sie körperlich stärker bzw. schwächer ist.

die Reflexion. Die Person beobachtet ihr eigenes Verhalten in der sozialen und materialen Umwelt und schließt auf die eigene Kompetenz.

- Das Verhalten gelingt bzw. misslingt i.S. der Vorgaben.

die Vorstellung. Die Person erinnert sich an Erfahrungen, die sie für sich als positiv bzw. negativ bewertet. Sie können auf das zukünftige Selbst und den Körper projiziert werden.

- Wie werde ich als Erwachsener wahrscheinlich aussehen,
- Über welche körperlichen Fähigkeiten werde ich verfügen und welche möchte ich gerne besitzen?

die theoretische Entwicklung von „Soll-Zuständen“

Die Person entwickelt aus soziokulturellen Gegebenheiten heraus ein neues Modell zum Körper-Selbst.

- Abmagerung, Fettsucht, Diät

6.2. Entwicklung¹

9. - 12. Monat:

Alternierendes Bewegen und Fortbewegen sind bedeutend für:

- die Entwicklung der räumlichen Wahrnehmung,
- die stärkere Verknüpfung der Funktionen beider Körperseiten,

¹ vgl.: Wemer Hügel: Entwicklung und Behinderung des Körperschemas. Dortmund 86.

- das Lernen der Überkreuzung der Mittellinie durch Drehungen.

Es baut sich ein "Inneres Koordinationssystem" auf.

2. Lebensjahr:

Über „Herumtoben“, Schaukeln, Klettern, Rollen, Verstecken, Springen wird der Einfluß der Schwerkraft und das Zusammenwirken der verschiedenen Teile des Körpers gefühlt. Der Körper des Kindes, sowie die Welt darum herum, wird strukturiert in Unten und Oben. Die Trennebene verläuft horizontal in Höhe der Schultern.

3. - 4. Lebensjahr:

Gedankliche Konstruktion einer „imaginären frontalen Ebene“, die die Welt des aufrechten Kindes in Vorne und Hinten trennt. Es kann damit unterscheiden zwischen vorne - hinten, unten – oben.

Bis 7. Lebensjahr:

Gedankliche Entwicklung der 3. Trennebene, welche den Körper des Kindes in Rechts und Links untergliedert. Der Raum kann nun mit Hilfe eines gedanklich konstruierten Koordinatensystems perspektivisch strukturiert werden. Das Kind kann sich damit gedanklich in die Situation anderer Personen versetzen und den Raum aus deren Perspektive betrachten. Das Gefühl für Schwerkrafteinfluß und Körperbewegung vervollständigt sich. Es entwickelt sich die Spezialisierung der Funktionen, und die Dominanz (Gebrauch einer Aktivhand, Führung eines Auges, Springen mit dem Sprungbein).

6.3. Körperschema und Körperbild

Sandra und Matthew Blakeslee² unterscheiden grundsätzlich zwei Bereiche von Bewußtsein, das an der Körperlichkeit des Menschen gebunden ist, das Körperschema und Körperbild.

Körperschema

Die Vorstellung eines Körperschemas wurde 1911 von den britischen Neurologen Sir Henry Head und Gordon Holmes entwickelt.

Das Körperschema ist ein physiologisches Konstrukt, das aus der Integration der taktilen, propriozeptiven, vestibulären, visuellen und akustischen Informationen entsteht. Es ändert sich ständig in Abhängigkeit der Lernerfahrungen und vermittelt auf der anderen Seite eine Orientierung und Konstanz von „Wie ich bin“.

Die Vorstellung von der eigenen Körperlichkeit endet nicht an der Körperoberfläche sondern reicht bis zur Grenze der unmittelbar mit dem Körper in Kontakt stehenden physikalischen und personalen Umwelt.

Das Schema wird genutzt, um sich im äußeren Raum zu orientieren und mit dem eigenen Körper die Umgebung zu gestalten und zu formen.

Das Körperschema ist ein mentales Konstrukt, das sich auszeichnet durch ein ständiges Gefühl, einen Körper zu bewohnen, der in eine größer Welt eingebettet ist.

Körperbild

Der Begriff „Körperbild“ wurde 1935 vom österreichisch-amerikanischen Neurologen Paul Schilder geprägt. Das Körperbild repräsentiert die Vorstellungen, Überzeugungen, Sichtweisen und Haltungen zum eigenen Körper und stellt eine Ergänzung zum Körperschema dar. Während das Körperschema sich auf die neurophysiologischen und morphologischen Entwicklungsprozesse bezieht, weitet sich beim Körperbild die Sicht auf die mentalen Einstellungen.

Im Gegensatz zum Körperschema, das weitgehend unbewußt in die Alltagshandlungen eingebettet ist, ist das Körperbild die bewusstere Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Dem Körperbild wird eine größere kognitiv-emotionale Kraft und ein stärkerer Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung zugestanden. Es umfasst die im Laufe des Lebens erworbenen persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen. Überzeugungen, Einstellungen, Annahmen, Erwartungen, Illusionen und Interpretationen, die in der sozialen Auseinandersetzung mit Familie, Freunde, Berufskollegen und kulturellen Einflüssen der Gesellschaft prägen die Bedeutung der eigenen Körper-Wertigkeit.

² Vgl.: S./M. Blakeslee: Der Geist im Körper. Das Ich und sein Raum. S. 38f.

Häufig treten massive Diskrepanzen zwischen der Vorstellung des Schemas und des Bildes zum eigenen Körper auf. Bulimie und Anorexie sind Beispiele, wie Wahrnehmungen zum entsprechenden Körperschema und Körperbild auseinanderfallen können.

Auf der praxeologischen Ebene gibt es eine Vielzahl von kategorialen Überlegungen einzelner Autoren, Körperschema und Körperbild unter gezielten Aspekten zu beschreiben. Diesen werden Praxisfelder zugeordnet, die Fördermöglichkeiten eröffnen.³

6.3.1. Nach Marianne Frostig⁴

Die Entwicklung des Körperbewußtseins erfolgt in der Interaktion mit der materialen und personalen Umwelt.

Körperimago

- Summe aller auf den Körper bezogenen Empfindungen;
- Gesamtheit der Lebenserfahrungen und Denkprozesse;
- Gefühle und Gemütsbewegungen;
- Physische Charakteristika einer Person;
- Empfindungen von sich selbst;
- Vorstellung von dem, wie andere über ihn denken;
- Stimmungen und Verhaltensformen.
- Reize, die aus dem Inneren und von der Oberfläche des Körpers herrühren.
- Das Körperimago wird beeinflusst von sensomotorischen Funktionen, kommunikativen Fähigkeiten, Wahrnehmung, geistigem Fassungsvermögen, emotionaler Entwicklung und sozialer Anpassung.

Körperschema

- Automatische Anpassung von Teilen des Skelettsystems und auf die Spannung und Entspannung der Muskeln, um eine Körperhaltung beizubehalten und Gegenstandemanipulieren zu können;
- Lernvorgang, Stellungen beizubehalten, sich zu bewegen, sich derart zu organisieren, daß das Gleichgewicht gehalten werden kann;
- Die Stellung der Körperteile zueinander, die Gelenkstellung;
- Die Seitigkeit des Körpers;
- Das Gefühl, im Gleichgewicht zu sein; den Körper beherrschen;
- Die Orientierung am eigenen Körper, die Orientierung zur Umgebung, die Raumlage. Die Entwicklung der Körper-/Raumrichtungen oben-unten, vorne-hinten, rechts-links;
- Rechts-Links Unterscheidung, Rechts-Links Orientierung, Rechts-Links Koordination.

Körperbegriff

- Faktische Kenntnisse vom Körper.

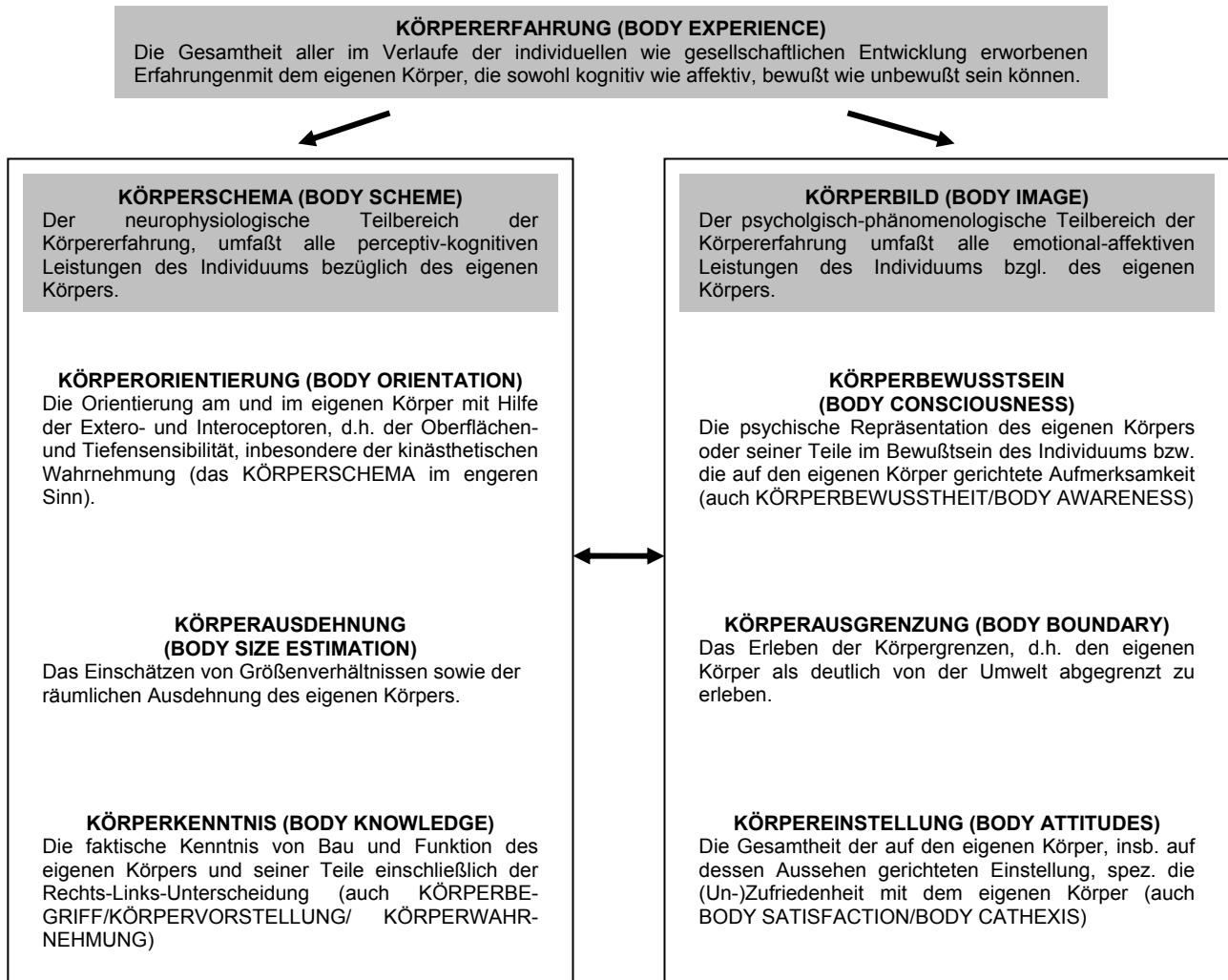
6.3.2. Nach Bielefeld⁵

- Teile des menschlichen Körpers und deren Funktionen erfassen,
- Seitigkeit des menschlichen Körpers erfassen,
- Ausmaße des menschlichen Körpers erfahren und abschätzen,
- Den eigenen Körper in verschiedenen Ruhelagen erfahren,
- Den eigenen Körper in Bewegung erfahren,
- Den eigenen Körper aktiv anspannen und entspannen.

³ vgl.: Manfred Bechstein: PSYCHOMOTORIK. Reader zum Lernbereich Praxis der Motopädie - Psychomotorik Praxisanregungen.

⁴ vgl.: Marianne Frostig: Bewegungserziehung. München 85. S. 44ff.

⁵ vgl.: Bielefeld, Jürgen: Ein motopädagogisches Förderprogramm zur Körpererfahrung. In: Motorik 4/83. dgl. (Hrsg.): Körpererfahrung. Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens. Göttingen 86, 91. S. 17.



6.3.3. Nach Eggert/Reichenbach/Bode⁶

Das Selbstkonzept

Die wichtigsten Elemente eines Selbstkonzeptes, das als lebendiges, sich wandelndes und vernetztes System gesehen wird und sich aus den Handlungen in sozialen und emotionalen Situationen entwickelt, sind

Selbsteinschätzung

- Selbstvertrauen (gedankliche Vorwegnahme)
- Selbstwertgefühl (aktuelle Komponente)
- Selbstwertschätzung (übersituativ, generalisiert)

Fähigkeitskonzept

- Wahrnehmung eigener Fähigkeiten
- Kenntnis eigener Fähigkeiten
- Bewertung eigener Fähigkeiten

Körperkonzept

Selbstbewertung und Selbstbild

- Idealselbst
- Realselbst
- Soziales Selbst

Körperkonzept

⁶entnommen: EGGERT, Dietrich/Dr. Christina Reichenbach/Sandra Bode: Das Selbstkonzept Inventar (SKI) für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter. Dortmund 2003.

Die Vorstellung und Bewertung der eigenen Körperlichkeit entsteht aus der Gesamtheit aller im Verlaufe der individuellen wie gesellschaftlichen Entwicklung erworbenen Erfahrungen mit dem eigenen Körper, die sensomotorisch, kognitiv und affektiv, bewusst wie unbewusst sein können.

