

Zum Thema „Wahrnehmung, Körpererfahrung ...“

(Auszüge aus „Sportunterricht als Körpererfahrung unter besonderer Berücksichtigung des Prinzips der ästhetischen Erziehung“, Examensarbeit von Nina Bölke Stade 1995 und „Möglichkeiten der Kooperationsförderung im Sportunterricht einer 2 Grundschulklasse - dargestellt am Unterrichtsinhalt Körperwahrnehmung“, Examensarbeit von Katja Köster Verden 1994 sowie Primärliteratur.

Sinnliche Empfindungen und ihre Prinzipien

Der pädagogische Sinn einer solchen Differenzierung der Sinnesleistungen liegt vor allem darin, daß Interventionsprogramme daran angeknüpft werden können, mit deren Hilfe man gezielt bestimmte Sinnesleistungen fördern und somit zudem seinen Unterricht auf Vollständigkeit und Ausgewogenheit der angesprochenen Sinne gleichzeitig immer überprüfen kann (vgl. Funke, 1980, S.13).

Dennoch ist natürlich im konkreten Unterrichtsgeschehen weniger die sinnliche Einzelleistung interessant als vielmehr die Gleichzeitigkeit und Totalität sinnlicher Empfindungen. „Die Empfindungen, die Schüler im Sportunterricht verspüren, treten nicht als isolierte Erregungen auf Sie bestehen vielmehr in einer Gesamtheit und Gleichzeitigkeit unterschiedlicher Empfindungen, die zu einem einheitlichen Wahrnehmungserlebnis verschmelzen“ (Funke, 1980, S.14). Dieses Prinzip des Empfindens bezeichnet Funke auch als **das Prinzip des Zusammenwirkens der Rezeptionsmodalitäten**, welches seiner Meinung nach in einer immer stärker rationalisierenden Sportmethodik aus dem Bewußtsein vieler Lehrer bereits zu verschwinden droht.

Das komplementäre Prinzip hierzu ist das **Prinzip der Unvollständigkeit der Wahrnehmungswelt**, welches besagt, daß man trotz der Totalmannigfaltigkeit der Empfindungen niemals die volle Wirklichkeit dessen, was die Umwelt zu bieten hat, wahrnehmen kann. Der eigene sinnliche Wahrnehmungshorizont bleibt also immer begrenzt und zum Teil auch zufällig. Er kann jedoch durch Leistungen des begrifflichen Denkens, das bei der Strukturierung des sinnlich Wahrgenommenen hilft, erweitert werden. Daraus ergibt sich ein weiteres sinnliches Prinzip. Es ist **das Prinzip der Intentionalität des Empfindens**. Es geht davon aus, daß wir unseren Empfindungen nicht nur passiv erliegen sind, daß sie ferner nicht nur unbeeinflussbar auf uns zulaufen, sondern daß vielmehr auch in jeder Wahrnehmung ein richtendes Element des Wahrnehmens-Wollens enthalten sein kann. Dies gilt zum Beispiel insbesondere für die Augenmotorik sowie aber auch für alle anderen Bewegungen, bei denen wir auf etwas ‚besonders gespannt‘ oder ‚konzentriert‘ sind.

Als letztes bedeutendes Prinzip des Empfindens ist das **Prinzip der Emotionalität** zu nennen. Damit ist gemeint, daß Empfindungen stets von unabweisbaren Gefühlsregungen begleitet werden. Diese können bei gleichem Reiz von Person zu Person unterschiedlich sein (vgl. Funke, 1980.S.14).

Die Prinzipien des Empfindens wurden in dieser Deutlichkeit ausgeführt, da sie für die pädagogische Praxis von nicht zu unterschätzender Bedeutung sind und demzufolge in jeder Unterrichtsplanung mitbedacht werden sollten.

Wie kann das sinnliche Empfinden in seiner Ganzheit als Chance für das Lernen in den Unterricht mit einbezogen werden?

Wie kann die Intentionalität des Lehrers bezüglich der Lernziele des Unterrichts auch zu einer Intentionalität der Schüler gemacht werden?

In welcher Weise wird die Emotionalität der Schüler im Unterricht berücksichtigt, mit der, wie oben beschrieben, unweigerlich zu rechnen ist?

Zur Bedeutung von Körpererfahrungen für das Kind, den Menschen allgemein und Konsequenzen für den Sportunterricht

Körpererfahrungen gehen von einer Vielfalt an sinnlichen Empfindungen aus. Sie sind bleibender Besitz der Persönlichkeit, und sie entstehen durch ein Lernen, das in einem weiten Sinne als ein Vorgang der gegenseitigen Anpassung von Organismus und Umwelt verstanden werden kann (vgl. Funke, 1980, S. 13). Welche für die Persönlichkeit tiefgreifenden Bedeutungen sie konkret besitzen soll im folgenden erläutert werden.

Laut Funke eröffnen Körpererfahrungen „Zugänge, die lebenswichtig sind und anders als durch elementare Körpererfahrungen entweder gar nicht oder nur unvollständig oder unnötig schwer zu haben sind. Die pädagogische Bedeutung der Körpererfahrungen ist genau daran festzumachen, daß sie diese Zugänge ermöglicht“ (ebd., S.13).

Körpererfahrungen können prinzipiell als ein Weg zum Lernen des Lernens betrachtet werden. Von Geburt an erfährt ein Kind mit seinem Körper wichtige Lernprinzipien, indem es versucht, seine Welt im wahrsten

Sinne des Wortes zu ‚begreifen‘, erlebt es Widerstände und Schwierigkeiten. Es hat aber auch die Chance, sie zu bewältigen und erfährt so, daß sich durch Wiederholung und Übung seine Leistungen verbessern. „Ein Zuwachs an Körpergeschick und Bewegungskönnen ist zugleich die Erfahrung: *ich kann lernen, ich bin in der Lage zu lernen*“ (ebd.. S.13).

Die Ich-Bildung des Menschen beruht ferner auf einer sehr elementaren Körpererfahrung. Indem das Kind nämlich über die Bewegung vermittelte Körpersensationen empfindet, erfährt es sich selbst als Ursache für ein Geschehen und kann sich damit als etwas von der übrigen Welt Getrenntes erkennen. Indem es seine Bewegungen beherrschen lernt, wird es zunehmend selbstbewußter. Wichtig für die Ich-Bildung ist außerdem die Erkenntnis, unverwechselbar zu sein, welche sich stets vom Körper her und immer wieder durch ihn offenbart. Identität baut sich beim Kind also in erster Linie über den Körper auf. „Körpererfahrungen führen zu einem Bild von sich selbst, vom eigenen Aussehen, von Fähigkeiten und Leistungsvermögen. Diese als ‚Selbstkonzept‘ bezeichnete Vorstellung hat wesentlichen Einfluß auf das soziale, kognitive und emotionale Verhalten und Lernen von Kindern“ (Zimmer. 1990.S.26).

Körpererfahrungen können demzufolge als ein *Weg in die Selbständigkeit, Selbstgewißheit, und Individualität* betrachtet werden.

Körpererfahrungen führen aber nicht nur zum eigenen Ich, zur Individualität, sondern sie sind ferner auch ein *Weg zu anderen Menschen und in die Gesellschaft*. Über die Erziehung des Körpers, unter anderem durch Elternhaus und Schule, über Konditionierung durch Belohnung und Strafe, werden dem Kind Normen und Werte der Gesellschaft bezüglich Haltung, Ausdruck, Benehmen, Konkurrenzverhalten und Leistungsstreben usw. vermittelt. Ebenso können beispielsweise Erfahrungen der Zärtlichkeit im körperlichen Umgang mit anderen Menschen die Basis für die spätere Liebesfähigkeit eines Erwachsenen sein.

Körpererfahrungen ermöglichen ferner auch einen *Weg zur Kreativität und zur künstlerischen Wahrnehmung und Gestaltung der Umwelt*. Der Körper kann dabei als Experimentierfeld für die freie Expression von Gefühlen und Gedanken fungieren. Zugleich ist er Vermittler von eigenen, unverwechselbaren Gefühlen und Wahrnehmungen. Pädagogisch zu berücksichtigende Voraussetzung hierfür ist natürlich ein dementsprechendes Umfeld, welches offen ist für Ideenreichtum und Kreativität und Körperexpressionen nicht von vornherein durch Verbote und Normen beschneidet. Körpererfahrungen können somit auch als ein *Weg zur lustvollen Erfahrung der Welt* angesehen werden. Die angenehmen Gefühle, die sie dem Menschen durch die Wahrnehmung mit allen Sinnen zu verschaffen in der Lage sind, können zu einer prinzipiell positiven Welterfahrung heranreifen. Schließlich betont auch Funke - analog zu Kretschmers Darstellung der explorativen Funktion der Bewegung - die Bedeutungen von Körpererfahrungen als *Weg in die geistige Reife*. Er zitiert ebenfalls Piaget und Scherler, indem er schreibt, daß den Leistungen des begrifflichen Denkens die Eroberung der Welt durch die Motorik vorausgehe und zudem die materiale Erfahrung als ein Wegbereiter der Intelligenz sogar bis ins Erwachsenenalter gelten könne.

Die Antwort der Gesellschaftswissenschaften auf die Frage, welche Chance der Mensch schließlich hat, in der heutigen technisierten Welt nutzbringende körperliche Erfahrungen zu machen, fällt jedoch überwiegend kulturpessimistisch aus. Elias, Foucault, Berger Gideon und andere sprechen von einer fortschreitenden Ent-Sinnlichung im Handeln und im Denken, von einer falschen äußerlichen Disziplinierung, von „Lebensentzug“, von einer Abtreibung an Sinnesbewußtsein und Körpergeschick (vgl. zur Lippe. 1988, 5.14). Funke unterstützt diese Gedanken. Industrialisierung, zunehmende Verstädterung, Technisierung ebenso wie die neuen Medien unserer heutigen Gesellschaft haben dazu geführt, daß gerade direkte, unvermittelte und sinnliche Erfahrungen uns immer weniger zugänglich oder sogar gänzlich blockiert sind. Was die Schule betrifft, so trägt auch sie nicht gerade dazu bei, den natürlichen Drang der Kinder nach Bewegung und Körpererfahrungen zu befriedigen. Die Schüler müssen stillsitzen und bewegungsarm als maßstäblich verkleinerte Erwachsene meist auch noch auf öden Schulhöfen ihre Pausen absolvieren (vgl. Funke, 1980, S.18).

Der institutionalisierte Sport als Form der Körperkultur trägt - auch wenn man es eigentlich nicht vermuten sollte - ebenfalls noch zur Unterdrückung des Körpers bei. Natürlich ist er in der Lage, dem Sporttreibenden Körpererfahrungen zu vermitteln. Bedingt durch seine innere Struktur als Konkurrenzsystem fördert er jedoch einseitig die auf Spannung, Härte, Kampf, Unempfindlichkeit und Kraftentfaltung hin ausgerichteten Möglichkeiten körperlicher Erfahrungen (vgl. ebd., S.18). Diese Einseitigkeit, im Sinne einer Verengung des allgemeinen Bewegungsbegriffs, ist demzufolge auch für den meist noch gängigen Sportunterricht festzumachen, der sich vorrangig am normierten Sport orientiert und andere mögliche Sinngebungen von Bewegung weitgehend außer acht läßt (vgl. Bannmüller, 1988.S.48).

Ausgehend von soeben dargestellten gesellschaftlichen Bedingungen, die dem Körper mehr Last als Lust bescheren und die ihn zusätzlich in seiner Entwicklung hemmen und beschränken (vgl. Funke, 1980, S.13), halte ich das absichtsvolle, bewußte Vermitteln möglichst vielfältiger Formen der Körpererfahrung für mehr als sinnvoll.

Unter Körperwahrnehmung verstehen wir das körperliche Empfinden über den taktilen akustischen, optischen und kinästhetischen Sinn, allgemein die „Möglichkeiten, den Körper in seinen Teilen, Befindlichkeiten und Veränderungen wahrzunehmen“ (Kempf 1993, 30).

Bewegung als Form der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, kurz Körpererfahrung kann als ein möglicher weitgefaßter Inhalt von Sportunterricht verstanden werden. Die Frage der Vermittlung ist damit noch nicht geklärt, denn formulierte Inhalte allein sagen noch nichts über die konkrete Unterrichtspraxis, d.h. die Art und Weise, wie sie im Unterricht thematisiert oder konkretisiert werden, aus. Sie sind eigentlich nur das 'Material', aus dem etwas gemacht werden kann. Was daraus gemacht wird, ist vor allem abhängig von dem angenommenen Menschenbild und den obersten Erziehungszielen, die quasi als normative und orientierende Aussagen das pädagogische Handeln leiten sollen (vgl. Brodtmann. 1979, S.36 f; Kretschmer. 1980.S.40).

Der Mensch wird als weltoffenes, aktives Wesen verstanden das sich über die Mittlerfunktion der Bewegung seine Umwelt Stück für Stück erschließt, bewältigt und gestaltet. Ganzheitlich kann er sich nur über die Bewegung und unter Inanspruchnahme möglichst aller ihrer Funktionen entwickeln. Ferner befindet er sich trotz seiner Offenheit stets in einer sozial und kulturell vorgeedeuteten Welt, die ihm in ihrer Selbstverständlichkeit und gesellschaftlichen Abhängigkeit verständlich zu machen ist (vgl. Kretschmer, 1980,S.41).

Funke - Wieneke (Grundlagen unseres Ansatzes. in Treutlein 1992,10 f.) faßt den Begriff noch etwas weiter. Er geht nicht nur von dem eigenen Körper aus, sondern für ihn erfolgt Körperwahrnehmung auch „im Spiegel der anderen“, indem man sich selbst in Vergleich zu anderen Körpern setzt. Obwohl Bewegung und Wahrnehmung den Anfang aller Denkprozesse darstellen, als „sensomotorische Funktionseinheit“ (Kiphard 1984, 73) eng miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig beeinflussen (Falkenberg 1990,12; Sommer 1988,12/13), sind Körperbewegung und Körperwahrnehmung nicht identisch, da Körpererfahrung auch ohne eigene Bewegung, nämlich nur durch empfangene Bewegungen, wie z.B. bei der Massage, möglich ist (Funke-Wieneke in Treutlein 1992,10 f.). Unter diesem Aspekt wird an dieser Stelle die enge Verbindung zwischen der Kooperation als sozialem Handeln und der Körperwahrnehmung noch einmal betont.

Ganz allgemein kann unter Körperwahrnehmung somit die Summe all jener Empfindungen und Wahrnehmungen verstanden werden, die in irgendeinem Zusammenhang mit dem eigenen oder mit fremden Körpern stehen. Allerdings wird der Begriff Körperwahrnehmung sehr uneinheitlich verwendet (Dordel 1987, 125). Je nach Autor und Bedeutungszusammenhang wird er mit Termini wie Körpererfahrung, Körperempfindung, Körperleben, Körperbewußtsein, Selbsterleben, Selbsterfahrung, Bewegungserleben oder Bewegungserfahrung umschrieben, zum Teil auch gleichgesetzt. Resultierend aus der fachlichen Ungeklärtheit der Abgrenzung dieser Begriffe, werde ich im Rahmen dieser Arbeit den Begriff der Körperwahrnehmung und den der Körpererfahrung als Synonyme verwenden.

Die Palette der Körperwahrnehmungen im Vollzug des Sporttreibens reicht von spielerischer Körperbewußtmachung und konzentrierter Bewegungserfahrung in Form der Wahrnehmung verschiedener Körperregionen, Körperhaltungen und Funktionen von Organen, von Spannung und Entspannung über Beobachtungsanalysen eigener und fremder Haltungs- und Bewegungsmuster bis hin zu Gefühlsausdruckserfahrungen wie pantomimische und körpersprachliche Darstellungen. Körpererfahrung als das „unreflektierte Erleben der eigenen Leiblichkeit“ (Kiphard 1979,14) ist somit eng verbunden mit Körperkenntnis und Körperbeherrschung und bedingt sich gegenseitig mit den koordinativen Fähigkeiten und den motorischen Fertigkeiten. Behinderungen, traumatische Erlebnisse, Krankheiten, Bewegungsmangel, der Alterungsprozeß u.ä. können zu Beeinträchtigungen der Körperwahrnehmung führen (Dordel 1987,126).

Die Entwicklung der Körpererfahrung hängt weitgehend von der Qualität der Wahrnehmungseigenschaften hinsichtlich des Körpers ab, die durch Übungen beeinflussbar sind. Über die Schulung der Körperwahrnehmung wird die differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit der einzelnen Sinne speziell gefördert und sensibilisiert. Mit Sensibilisierung der Wahrnehmung ist gemeint, „daß das Kind seine eigenen sinnlichen Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken, Ideen, Phantasien, Wünsche, Befürchtungen und Bedürfnisse differenzierter und umfassender wahrnimmt und gleichzeitig eine größere Offenheit für Gefühle und Gedanken anderer in seiner Umgebung entwickelt“ (Vopel 1980, XIV).

Aufbau und Struktur der allgemeinen Wahrnehmung

„Wir nehmen um selbst und unsere Umwelt nur durch unseren Körper wahr. Nervensystem und Sinnesorgane senden diese Wahrnehmungen als Reize weiter an das Gehirn und dort werden sie auf zweierlei Weise registriert: Einmal als Geschehen und zum zweiten als angenehm oder unangenehm. Es gibt für um keine andere Form der Wahrnehmung ...“ (Molcho 1983, 21).

Die Vermittlung von Körpererfahrungen setzt eine Aktivierung und Lenkung der Wahrnehmung auf möglichst vielen Sinnesebenen voraus. Die Wahrnehmung als Grundlage jeder Erfahrung vollzieht sich daher zunächst allgemein mit personenspezifischer Gewichtung über die verschiedenen Sinne, über die taktile, die gustische, die optische, die akustische, die olfaktorische und die kinästhetische Wahrnehmung. Das Kind reagiert ständig auf innere und äußere Reize, die es über seine Sinnesorgane wahrnimmt (Kempf 1993, 138) und die als „sensorische Nahrung“ (Zimmer in Altenberger 1992, 126 f.) dem Gehirn die Chance geben, sich weiterzuentwickeln, „sich besser zu organisieren“.

Bei der Wahrnehmung handelt es sich um einen aktiven, komplexen, psychischen Vorgang. Durch die Selektion von Reizen und die Hinwendung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Reize oder Reizkonstellationen ist die Wahrnehmung an die Entwicklung von Strukturen des Zentralnervensystems gebunden, so daß neben dem Wachstum und der Reifung die Übung und Erfahrung und somit auch das Gedächtnis eine besondere Rolle im Entwicklungsprozeß der Wahrnehmung spielen. (Dordel 1987, 120 ff.)

Durch die Wahrnehmung werden alle Sinne integriert, die Erfahrungen in Form von Schemata eingeordnet und dadurch verfügbar gemacht (Funke-Wieneke in Treutlein 1992, 13). Aufgrund eines sich ständig vergrößernden Erfahrungsschatzes an kinästhetischen, taktilen und visuellen Empfindungen nimmt die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung zu. Bei diesem, „multiplen Sinneswahrnehmungsprozeß“ (Kiphard 1984, 91) handelt es sich um kognitives Lernen, da das Kind die verschiedenen sensorischen Informationen über seinen Körper in immer differenzierterer und kategorisierterer Form speichert.

Die Bedeutung taktil u kinästhetischer Erfahrungen

„Neben den Hauptberührungs- und Druckempfindungen an den Körperkontaktstellen (Gerda Alexander) sind es vor allem die von den Muskelspindeln und von den Bogengängen des Innenohrs ausgehenden Bewegungs- und Lageempfindungen, die es ermöglichen, unseren Körper in seinen räumlichen, zeitlichen und dynamischen Modalitäten wahrzunehmen und seine Bedürfnisse und Möglichkeiten kennenzulernen“ (Kiphard 1979, 11).

Systeme der Wahrnehmung sind zum einen die Exterorezeptoren, die für die Aufnahme von Außenreizen (Wärme, Kälte, Berührungsreize) zuständig sind und die Intero- oder Propriozeptoren, die Informationen aus dem Körperinneren (Herzschlag, Muskelspannung, Atembewegung) liefern und somit der Eigenwahrnehmung dienen (Dordel 1987, 120 ff.) Lange bevor Auge und Ohr eine Rolle spielen, findet der eigentliche Zugang zur Außenwelt über Berührungs- und Druckempfindungen statt.

Die taktilen und kinästhetischen Erfahrungen stellen die Basis der sensomotorischen Entwicklung des Menschen dar. Sie sind von der Entwicklung her die ältesten Formen der Wahrnehmung, die zuerst ausschließlich Informationen über den eigenen Körper geben. Während das taktile System als erstes sensorisches System und das vestibuläre System bereits im Mutterleib funktionsfähig sind und über Lage und Druckverhältnisse Auskunft geben (Falkenberg 1990, 14), bauen zuerst das visuelle System als der dominanteste Bereich menschlicher Wahrnehmung (Dordel 1987, 120) und dann das auditive, noch später das auditiv-verbale System erst allmählich darauf auf (Kiphard 1984, 75). Doch gerade durch Hautberührungen, Muskelspannungen und Lageveränderungen beim eigenen Bewegen kann das Kind am besten seinen Körper in seinen Teilen erleben. Obwohl die kinästhetisch taktilen Wahrnehmungsvorgänge als Nahsinne maßgeblich beim Zustandekommen von Körperempfindungen beteiligt sind, die Vermittlung von Körpererfahrungen sogar in erster Linie über diese Wahrnehmungssysteme vonstatten geht (Zimmer 1989, 107), laufen die Empfindungen im eigenen Körper im Gegensatz zu Außenreizen in erster Linie unbewußt ab, können jedoch bewußt gemacht werden. (Kiphard 1990, 14 ff.; 40) Aus diesem Grunde sollen sowohl der taktile als auch der kinästhetische Sinn in dieser Unterrichtseinheit im Vordergrund stehen.

Die kinästhetische Wahrnehmung

Der kinästhetische Sinn setzt sich nach Kiphard (1990, 17) aus zwei getrennten Reizempfängern zusammen. Es ist einmal der Muskel- oder Bewegungssinn mit Rezeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken, der laufend Informationen vermittelt über die jeweilige Position und Bewegung von Körperteilen, über den Spannungsgrad der Muskeln, das aufgewendete Kraftmaß sowie über Dauer und Geschwindigkeit der Bewegung. Er vermittelt somit Informationen über die Positionen, die Ausdehnung und die Grenzen des Körpers, die für motorische Aktivitäten und für das Bewegungsempfinden notwendig sind (Falkenberg 1990, 17). Das zweite kinästhetische Sinnesorgan ist der Vestibularapparat, welcher für die Gleichgewichts- und Lageregulation verantwortlich ist. Dieser Gleichgewichtssinn als „alles vereinendes Bezugssystem“ (Zimmer

in Altenberger 1992, 127) regt sämtliche Sinneswahrnehmungen an, reguliert und integriert sie, so daß der Körper mit allen Sinnen als Ganzes zusammenwirken kann. Der Lage- und der Bewegungssinn kooperieren in einer engen Funktionseinheit. „Dieser komplexe Sinn ist der einzige, der sowohl Empfänger als auch Sender ist, der also Sinnesinformationen über Bewegungsreize aufnimmt und dieselben gleich dem Hirn weitermeldet“ (Kiphard 1990,14).

Literaturverzeichnis

- Abresch, Jürgen. Konkurrenz im Spiel - Spiel ohne Konkurrenz. 2.Aufl. Pohlheim: Mondstein, 1981.
- Altenberger, Helmut, und Friedemann Maurer, Hg. Kindliche Welterfahrung in Spiel und Bewegung. Sportpädagogische Perspektiven. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 1992.
- Bähr, Ingrid / Stemming, Jens. Das Projekt "Fliegen und Schweben". In: Polzin, Manfred (Hrsg.). Bewegung, Spiel und Sport in der Grundschule. Frankfurt am Main: Arbeitskreis Grundschule e.V.. 1992.
- Balz, Eckart. Fachdidaktische Konzepte oder: Woran soll sich der Schulsport orientieren? In: sportpädagogik Heft 2/1992.
- Bannmüller, Eva. Ästhetische Aspekte der Bewegungserziehung. In: Schneider, Gerhard (Hrsg.). Ästhetische Erziehung in der Grundschule. Argumente für ein fächerübergreifendes Unterrichtsprinzip. Weinheim und Basel: Beltz. 1988.
- Bielefeld, Jürgen, Hg. Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens. 2. Aufl. Göttingen: Hogrefe, 1991.
- Boal, Augusto. Theater der Unterdrückten. Frankfurt am Main: Suhrkamp. 1979
- Bräuer, Gottfried. Zur ästhetischen Erziehung in der Grundschule. Unveröffentlichtes Typoskript für den SWF Baden-Baden. 1980. Zit. in: Kleindienst-Cachay, Ch. (siehe unten).
- Brodthmann, Dieter / Kleine-Tebbe, Manfred. Aufgaben des Sportunterrichts im Primarbereich. In: Sportwissenschaft Heft 1/1997.
- Bücken, Hajo. Kimspele. Spiele zum Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Hören und Denken. München: Hugendubel, 1984.
- Dannhauer, Gabi. Bewegungserziehung und Gesundheit. In: Praxis Grundschule Heft 3/1993.
- Daublebsky, Benita. Spielen in der Schule. Begründungen und Vorschläge für ein Spielcurriculum. Stuttgart: Klett, 1973.
- Dordel, Sigrid. Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Schulsonderturnens/Sportförderunterrichts. Dortmund: modernes lernen, 1987.
- Ehni, Horst (u.a.). Kinderwelt: Bewegungswelt. Seelze: Friedrich, 1982.
- Ehni, Horst. Spiel und Sport mit Kindern - ein Wissensangebot. In: Ehni, Horst / Kretschmer, Jürgen / Scherler, Karlheinz. Spiel und Sport mit Kindern. Reinbeck: Rowohlt. 1985.
- Falkenberg, Gabriela. Gefühl bis in die Fingerspitzen. Körpererfahrung in Kindergruppen. Offenbach/M.: Burckhardthaus - Laetare, 1990.
- Friedrich, Sabine, und Volker Friebe. Entspannung für Kinder. Übungen zur Konzentration und gegen Ängste. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1993.
- Fritsch, Ursula. Ästhetische Erziehung: Der Körper als Ausdrucksorgan. In: sportpädagogik Heft 5/1989.
- Frostig, Marianne. Bewegungserziehung. Neue Wege der Heilpädagogik. 4., unveränd. Aufl. München: Reinhardt, 1985.
- Funke, Jürgen. Grundlagen. In: Treutlein, G. / Funke, J. / Sperle, N. (Hrsg.). Körpererfahrung in traditionellen Sportarten. Wuppertal: Putty. 1986.
- Funke, Jürgen. Körpererfahrung. In: sportpädagogik Heft 4/1980
- Groddeck, N. Aspekte einer Theorie erfahrungsoffenen Lernens. In: Garlichs, A. / Groddeck, N. Erfahrungsoffener Unterricht. Freiburg. 1978. Zit. in: Maraun, H.-K. / Paschel, B. / Scheel, D. Der Kampf gegen die Schwere und das Spiel mit der Leichtigkeit. In: Trebels, A. (Hg.). (siehe unten).
- Heine, Erich. "Das ist ein irres Gefühl". In: sportpädagogik Heft 4/80.

- Hensel, H. Allgemeine Sinnesphysiologie. Berlin. 1969. Zit. in: Funke, J. Körpererfahrung. In: sportpädagogik Heft 4/1980.
- Hentig, Hartmut von. Allgemeine Lernziele der Gesamtschule. In: Deutscher Bildungsrat (Hrsg.). Gutachten und Studien der Bildungskommission. Bd. 12. Stuttgart. 1969. Zit. in: Kleindienst-Cachay, Ch. (siehe unten).
- Jost, Eike, Hg. Spielanregungen - Bewegungsspiele. 2., unveränd. Aufl. Frankfurt/M.: AFRA, 1991.
- Kempf, Hans-Dieter, und Jürgen Fischer. Rückenschule für Kinder. Haltungsschwächen korrigieren - Haltungsschwächen vorbeugen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1993.
- Kiphard, Ernst J. Motopädagogik. 2., unveränd. Aufl. Dortmund: modernes lernen, 1984.
- Kiphard, Ernst J. Psychomotorik als Prävention und Rehabilitation: Bewegungshilfen für Kinder. Gütersloh: Flöttmann, 1979.
- Kiphard, Ernst J. Psychomotorik in Praxis und Theorie. Ausgewählte Themen der Motopädagogik und Motherapie. Gütersloh: Flöttmann, 1989.
- Kiphard, Ernst J. und H. Huppertz. Erziehung durch Bewegung. Leibesübungen mit behinderten Kindern. 4., überarb. u. erg. Aufl. Bonn/Bad Godesberg: Dürr, 1977.
- Kiphard, Ernst J. und Alfred Leger. Psychomotorische Elementarerziehung: ein Bildbericht. Gütersloh: Flöttmann, 1975.
- Kleindienst-Cachay, Christa. Bewegungserziehung als Wahrnehmungserziehung. In: sportunterricht Monatszeitschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports Heft 2. 31. Jg. 1982.
- Kretschmer, Jürgen. Sport und Bewegungsunterricht: 1-4. München, Wien, Baltimore: Urban und Schwarzenberg. 1981.
- Langer, S. Philosophie auf neuem Wege. Das Symbol im Denken, im Ritus und in der Kunst (1942). Frankfurt am Main 1984. Zit. in: Fritsch, U. Ästhetische Erziehung: Der Körper als Ausdrucksorgan. In: sportpädagogik Heft 5/1989.
- Lindgren, Astrid. Madita 7. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag. 1977.
- Lippe, Rudolf zur. Absicht und Interesse + Schule des Gehens. In: Kükelhaus, Hugo / zur Lippe, Rudolf: Entfaltung der Sinne. Ein "Erfahrungsfeld" zur Bewegung und Besinnung. Frankfurt am Main: Fischer. 1988.
- Meinel, Kurt / Schnabel, Günter. Bewegungslehre. Abriß einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Berlin: Volk und Wissen Volkseigener Verlag. 1975.
- Meyer-Drawe, Käte. Leiblichkeit als Dimension von Wahrnehmung und Rationalität. In: KUNST+UNTERRICHT Zeitschrift für Kunstpädagogik Heft 107/1986.
- Moegling, Barbara und Klaus. Sanfte Körpererfahrung: für dich selbst und zwischen uns. München: Goldmann, 1989.
- Müller, Else. Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Frankfurt/M.: Fischer, 1983.
- Molcho, Samy und Thomas Klinger. Körpersprache. München: Mosaik, 1983.
- Niedersächsischer Kultusminister, Hg. Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport. Hannover: Berenberg, 1982.
- Niedersächsischer Kultusminister, Hg. Rahmenrichtlinien für die Grundschule - Sport. Hannover: Schroedel, 1982.
- Niedersächsischer Kultusminister, Hg. Rahmenrichtlinien für Schulsonderturnen/Sportförderunterricht. Hannover: Berenberg, 1985.
- Niedersächsischer Kultusminister und AOK Niedersachsen, Hg. Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport - Handreichung für den Primarbereich. Bonn: AOK, 1991.
- Orlick, Terry. Kooperative Spiele. 2. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz, 1984.
- Orlick, Terry. Zusammen gewinnen und lernen. Alternativen zum Konkurrenzwahn. Ettlingen: Ettliger, o.J.
- Otto, Gunter. Zur ästhetischen Erziehung in der Grundschule. In: Schneider, Gerhard (Hrsg.). Ästhetische Erziehung in der Grundschule. Argumente für ein fächer-übergreifendes Unterrichtsprinzip. Weinheim und Basel: Beltz. 1988.

- Paulus, Peter. Körpererfahrung und Selbsterfahrung in persönlichkeitspsychologischer Sicht. In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.). Körpererfahrung. Grundlagen des menschlichen Bewegungsverhaltens. 2. Aufl. Göttingen, Toronto, Zürich: Hogrefe. 1991.
- Petermann, Ulrike. Sozialverhalten bei Grundschulern und Jugendlichen. 2., durchges. Aufl. Frankfurt/M.: Lang, 1992.
- Polzin, Manfred. Vom Mythos des Fliegens. In: sportpädagogik Heft 2/1991.
- Pühse, Uwe. Soziales Lernen im Sport: ein Beitrag zur sportpädagogischen Lernzieldiskussion. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 1990.
- Raschke, Helga. Wahrnehmungsdifferenzierung: Die Füße entdecken! In: sportpädagogik Heft 5/1989.
- Reichel, Gusti (u.a.). Bewegung für die Gruppe. 2. Aufl. Frankfurt/M.: Puppen + Masken, 1982.
- Schraag, Manfred / Jansen, Wolfgang (Red.). Geräte und Materialien in der Bewegungserziehung. Schorndorf: Hofmann. 1991.
- Sommer, Antonius. Hör auf deinen Körper: sich selbst und die Mitmenschen verstehen: ein Programm zur Einübung. Freiburg: Herder, 1988.
- Szasz, Suzanne. Körpersprache der Kinder. Bergisch Gladbach: Lübbe, 1979.
- Tamboer, Jan. Sich-Bewegen - ein Dialog zwischen Mensch und Welt. In: sportpädagogik Heft 2/1979.
- Trebels, Andreas H. Spielen und Bewegen an Geräten. Eine Perspektive des Turnens in der Schule. Reinbeck: Rowohlt. 1987.
- Treutlein, Gerhard (u.a.). Körpererfahrung im Sport. Wahrnehmen - Lernen - Gesundheit fördern. 2., überarb. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer, 1992.
- Vopel, Klaus W. Interaktionsspiele für Kinder. 2. Aufl. Hamburg: Isko - Press, 1980.
- Wilda-Kiesel, Anita. Kommunikative Bewegungstherapie. Leipzig: Barth, 1987.
- Zimmer, Renate. Kreative Bewegungsspiele. Psychomotorische Förderung im Kindergarten. Freiburg im Breisgau: Herder, 1989.