

Thorsten Späker

Psychomotorik in der Natur

Arbeitsbuch für die Praxis

Mit 56 Abbildungen, 2 Tabellen und Onlinezusatzmaterial

2. Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. Thorsten Späker ist Motologe mit Arbeits- und Forschungsschwerpunkt im Bereich Naturerfahrungen und ihre Bedeutung für die menschliche Entwicklung und Gesundheit. Er lehrt im Arbeitsbereich „Motologie und Psychomotorik“ der Philipps-Universität Marburg sowie als Dozent der Deutschen Akademie – Aktionskreis Psychomotorik.

Hinweis:

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03354-6 (Print)

ISBN 978-3-497-62055-5 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-62058-6 (EPUB)

© 2026 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Printed in EU

Covermotiv: ©istock.com/jacoblund

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Illustrationen Kap.4: Juliane Euler

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Geleitwort zur Buchreihe „psychomotorische praxis“	7
<i>von Astrid Krus und Aida Kopic</i>	

Einleitung	9
-------------------------	----------

1 Naturerfahrungen als Basis einer gesunden Entwicklung	13
--	-----------

1.1 Entwicklungspotenzial von Naturaufenthalten	15
1.2 Wirkung von Naturerfahrungen – Zehn gute Gründe, rauszugehen	21

2 Grundlagen für psychomotorisches Arbeiten in der Natur	40
---	-----------

2.1 Der eigene Zugang zur Natur	40
2.2 Abgrenzung zu anderen Disziplinen	43
2.3 Haltung im Umgang mit Natur und Nachhaltigkeit	49
2.4 Prinzipien der Psychomotorik	51
2.5 Der Safe Place	58
2.6 Auswahl von Zielen, Inhalten und Methoden	60
2.7 Grenzen im Einsatz von Naturerfahrungen	67

3 Organisation und Durchführung	69
--	-----------

3.1 Die Ausrüstung	69
3.2 Einen guten Platz finden	71
3.3 Wie baue ich einen Unterstand?	73
3.4 Rechtliche Rahmenbedingungen	81
3.5 Sicherheit und Gefahren	86

4	Anregungen für die Praxis.....	102
4.1	Spiele zum Aufwärmen und Ankommen	103
4.2	Spiele zur Körper- und Sinneswahrnehmung	115
4.3	Spiele zur Bewegungserfahrung	128
4.4	Spiele zum Bauen, Konstruieren und Gestalten	142
4.5	Spiele zur Sozialerfahrung	154
4.6	Spiele zur entwicklungsthematischen Selbsterfahrung	168
	Literatur.....	177
	Sachregister	180

Das Onlinezusatzmaterial zum Buch können Sie auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <https://www.reinhardt-verlag.de> herunterladen. Auf der Homepage geben Sie den Buchtitel oder die ISBN in der Suchleiste ein. Hier finden Sie das Onlinezusatzmaterial unter den Produktanhängen.