

Spiele

... den eigenen Körper entdecken – wie Bewegung und psychosoziale Entwicklung sich beeinflussen

Kinesiologie und frühkindliche Bewegungsentwicklung

Zunehmend mehr Kinder werden in meiner psychologischen Beratungspraxis mit Auffälligkeiten in der motorischen und emotionalen Entwicklung vorgestellt. Elementare Bewegungen wie krabbeln, barfuss laufen, rückwärts gehen, hüpfen und springen können diese Kinder nur mit großer Mühe oder gar nicht ausführen. Der Spaß und die Freude, spielerisch den eigenen Körper zu entdecken und mit ihm zu arbeiten, fehlen diesen Kindern. Bevorzugt sitzen sie am Computer oder vor dem Fernseher und lassen sich passiv berieseln.

Aufgrund der veränderten Lebenswirklichkeit vieler Kinder, z.B. das Wegfallen von familiären Strukturen, sind die Kinder nicht mehr in ein bestehendes soziales Umfeld integriert und somit häufig sich selbst überlassen. Die mediale Freizeitbeschäftigung ersetzt reale Kontakte und somit auch eine Lern- und Erfahrungsbasis für Auseinandersetzungen im zwischenmenschlichen Bereich.

Kinder bis zum Alter von ca. zehn Jahren können nicht zwischen der virtuellen und der realen Welt unterscheiden. Die Folge davon sind Reizüberflutung und die Konfrontation mit Ereignissen, die die kindliche Seele alleine nicht bewältigen kann. Gerade in den letzten Jahren mussten wir erfahren, wie Aggression und Gewaltbereitschaft im

schulischen Alltag zugenommen haben. Selbst in ländlichen Regionen, wo die Welt scheinbar noch in Ordnung ist, weisen mehr Kinder Aggressions- und Angststörungen auf. Fadenscheinig ist die Behauptung, dass nur Immigrationskinder von den erwähnten Problemen betroffen sind.

Zu Beginn meiner Laufbahn als Ergotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und begleitender Kinesiologe (DGAK) wurde noch die einhellige Meinung vertreten, dass kognitive Intelligenz und Feinmotorik abhängig von einer guten Grobmotorik sind. Mittlerweile ist neurophysiologisch erwiesen, dass die für die Grobmotorik zuständigen Nervenbahnen sich von den feinmotorischen Nervenbahnen differenzieren. Sie beeinflussen nicht die Kognition. In meiner täglichen Arbeit mit Kindern, die von ihrer kognitiven Entwicklung als sehr fit und normal intelligent zu beurteilen sind, erlebe ich, dass sie Schwierigkeiten haben, ihre Ideen umzusetzen. Die Diskrepanz zwischen verbaler Intelligenz und Handlungsintelligenz wird deutlich. Zum Beispiel malen solche Kinder nicht gerne, weil sie in ihrem Kopf ein fertiges Bild haben, aber merken, dass ihr motorischer Output nicht dem geplanten Vorhaben entspricht. Die Folge davon sind Frust und Vermeidungsverhalten. Erklärungen wie „ich kann das nicht“, „habe ich schon probiert“, „macht keinen Spaß“ höre ich immer wieder. Die Fähigkeit, angemessen auf die Umwelt und auf Anforderun-

gen zu reagieren, ist eingeschränkt. Dieses Verhalten wird den Kindern als Unfähigkeit oder Frechheit ausgelegt. Folglich geraten sie in einen Teufelskreis, der sie unter Stress setzt.

Die kinesiologische Arbeit kann durch die gezielte Stimulierung spezielle Gehirnbereiche stimulieren und die Wahrnehmungsfähigkeit und Leistung des Kindes verbessern.

Im Folgenden ein Fallbeispiel aus meiner Arbeit:

Marcel, 9 Jahre, wird in meiner kinesiologischen Beratungspraxis vorgestellt. Bei ihm wurde schon während der Schwangerschaft ein Down-Syndrom diagnostiziert. Die Mutter sucht die Praxis mit ihm auf, weil er sehr unruhig und unausgeglich ist. Sein Bewegungsverhalten sei unkoordiniert und überschießend. In seinem Verhalten sei Marcel sehr wechselhaft, er beginne von einer Minute zur anderen wild zu schreien und werfe alles von sich weg. Er habe ein gutes Sprachverständnis, möge Musik und verfüge über einen angemessenen Wortschatz. Nach wenigen Minuten fällt mir beim Beobachten des Kindes im freien Spiel auf, dass er sich überwiegend im homolateralen Muster bewegt. Er meidet es, über die Körpermittelinie zu greifen, und ist nicht in der Lage, seinen Kopf ohne Beteiligung des restlichen Körpers zu drehen. Dadurch wirkt er ungestüm und unkoordiniert. Weiterhin stelle ich fest, dass er seine Körperteile nicht

risch

selektiv nutzen kann. Bei Richtungswechseln fällt er einfach hin und auf der unebenen Matte kann er sein Gleichgewicht nicht adäquat regulieren und plumpst ebenfalls hin. Spielgegenständen im Raum widmet er sich nur kurz, wirft sie nach wenigen Sekunden wieder aus der Hand und sucht den nächsten Reiz. Obwohl der Beratungsraum extrem reizarm ausgestattet ist, wirkt Marcel ausgesprochen reizüberflutet und kann sich nicht adäquat organisieren. Die Mutter berichtet, dass er sich zu Hause ebenfalls so verhält, und sie langsam das Verständnis und die Motivation verliere, noch etwas mit Ihrem Kind zu machen.

Ich nehme Marcel auf meinen Schoß und setze mich mit ihm vor einen großen Spiegel. Da er extrem unruhig ist und über wenig Möglichkeiten der gezielten Bewegungsplanung verfügt, entschieße ich mich, ohne Muskeltest zu arbeiten, alle drei Dimensionen zu aktivieren und über Noticing (bewusstes Wahrnehmen) herauszufinden, welcher Bereich die größte Aktivierung und welcher Ruhe bringt.

Dr. Paul Dennison, Schöpfer der pädagogischen Kinesiologie (Edu-Kinestetik), betont in seiner Arbeit immer wieder die Notwendigkeit des Modells des „langsamen Ganges“. Dem langsamen Gang werden ihm zufolge alle homolateralen (gleichseitigen) Bewegungen zugeordnet. In der frühkindlichen Bewegungsentwicklungen steht der langsame Gang für die Ebene, bei der das

Kind seine Bewegungen noch nicht vollkommen mit seinem Bewusstsein steuern kann. Das Kind wird noch von frühkindlichen Bewegungsmustern, oft auch als Reflex bezeichnet, gesteuert. Zum Abbau dieser frühkindlichen Globalmusters ist es zunächst wichtig, viele homolaterale Bewegungsmuster zu aktivieren.

Ich nutze dieses Wissen und beginne mich sanft mit Marcel, der im Schneidersitz vor mir sitzt, von einer Seite zur anderen zu wiegen und zähle dabei mit tiefer Stimme. Schlagartig wird Marcel ruhiger und ausgeglichener. Er fixiert mich im Spiegel und beginnt mitzuzählen. Als nächstes führe ich seine linke Schulter zum linken Knie und dann die rechte Schulter zum rechten Knie. Auch dies scheint er zu genießen und zählt eifrig mit. Er wirkt ruhiger und ausgeglichener. Langsam beginnen wir nun, das Überkreuzmuster und die Lateralität zu aktivieren. Hierbei legt er sich auf seinen Bauch. Seine Mutter umgreift die Hände, ich die Füße. Langsam dehnen wir das linke Bein und den rechten Arm diagonal auseinander. Marcel hebt dabei reflektorisch seinen Kopf und baut eine gute Spannung in der Wirbelsäule auf. Wir begleiten diese wechselseitigen Bewegungen wieder mit Zählen. Er wirkt offener und wacher. Die Mutter ist sehr überrascht, dass er bei diesen Übungen 15 Minuten dabei ist und nicht wie sonst üblich nach ein oder zwei Minuten ausbricht.

Ich erkläre der Mutter die Wichtigkeit der Durchführung homolateraler Bewegungsmuster, damit er in seiner sensomotorischen Entwicklung nachreifen kann. Ein weiterer Schwerpunkt meiner Erklärung schließt die Tatsache mit ein, dass durch die homolateralen Bewegungen die Fähigkeit, innezuhalten und über gemachte Erfahrungen nachzudenken und weitere Handlungen einzuleiten, unterstützt wird. Bis zu unserem nächsten Treffen, drei Wochen später, beschließt die Mutter, die Übungen einmal täglich durchzuführen.

Beim nächsten Beratungstermin erzählt die Mutter, dass sie die Übungen täglich durchgeführt haben. Es haben sich bisher wenig Änderungen am Grundproblem eingestellt, aber sie führe die Übungen abends vor dem Ins-Bett-Gehen durch und Marcel schläft jetzt viel besser ein und kommt besser zur Ruhe. Ein weiterer Vorteil der Übung sei, dass der Vater auch mitmachen würde, wenn es um die Aktivierung des Überkreuzmusters ginge. Dies würde ihrer ganzen Familie guttun. Ich rate ihr, die Übungen öfters durchzuführen.

Um das Überkreuzmuster alleine zu aktivieren, nehme ich Marcel wieder auf meinen Schoß und wir setzten uns im Schneidersitz vor den Spiegel. Wir beginnen mit der homolateralen Bewegung, indem wir die linke Schulter zum linken Knie und dann die rechte Schulter zum rechten Knie bringen. Danach legt Marcel seine Hände überkreuzt auf die Schultern und wir bewegen uns im Muster einer liegenden Acht, indem wir den Oberkörper nach vorne, hinten und zur Seite bewegen. Dabei singen wir ein Lied und Marcel genießt den Bewegungsfluss sichtlich. Im Anschluss an diesen harmonischen Bewegungsfluss bringen wir die rechte Schulter zum linken Knie und umgedreht. Diese Übung kann die Mutter auch ohne zweite Person durchführen. Sie wirkt auf Marcel sehr ordnend und beruhigend und sie beschließt, diese Übung auch morgens als Begrüßungsritual durchzuführen.

Ein weiterer Schwerpunkt der heutigen Beratungsstunde soll die Aktivierung der Zentrierungsdimension sein, der Dimension, die für das emotionale Lernen steht. Neueste Ergebnisse der Hirnforschung weisen darauf hin, dass gelerntes Wissen langfristiger abgespeichert wird, wenn es emotional positiv belegt ist. Durch die

SpieLerisch



emotionale Verknüpfung bekommt das Gelernte eine emotionale Bedeutung und kann schneller reaktiviert werden. Sind wir nicht zentriert, befinden wir uns in Furcht und Angst. In diesem Zustand kann nicht effektiv gelernt werden.

Da sich die Position vor dem Spiegel bewährt hat, bleibe ich mit Marcel davor sitzen und beschließe, diese Dimension über eine ihm vertraute Tätigkeit zu aktivieren. Ich frage ihn, ob er morgens in die Dusche gehen würde, was er bejahte und auch, dass er Wasser mag. Ich simuliere mit meinen Fingerspitzen, wie das Wasser über ihn strömt. Er lacht und gluckst vor Vergnügen und singt immerzu in seiner Art Wasser, Wasser ...

Als nächstes greife ich nach einer Bürste und wir schrubben den ganzen Körper in Meridianflussrichtung ab und begleiten diese Aktivierung mit Gesang: „Seife ist zum Waschen da“. Um Körperschema und Begriff zu aktivieren, lasse ich Marcel mir vorher sagen, wo die Seife überall hin soll. Er schaut dabei in den Spiegel und begleitet visuell meine Aktivitäten. Danach waschen wir die Seife wieder mit Wasser ab. Zum Abschluss rubbeln wir den Körper mit einem imaginären Handtuch trocken. Marcel genießt die tiefen, klaren Massageimpulse, die Anhaltspunkte akupressiere ich dabei spielerisch. Im Bereich der Hände und Füße aktiviere ich die Tiefensensorik, indem ich jedes Gelenk sanft aufeinander zu bewege und stauche. Er ist begeistert und möchte das Spiel auch bei mir machen. Insgesamt sitzen wir 25 Minuten konzentriert vor dem Spiegel und waschen uns.

Wir vereinbaren den nächsten Termin wieder drei Wochen später.

Nach dieser Zeit berichtet die Mutter, dass sich ihr Verhältnis zu Marcel immens verbessert hat. Sie verstehe seine Bedürfnisse nun besser. Die Übungen zur Förderung der Lateralität führe sie täglich durch, die Massagespiele zur Stabilisierung der Zentrierung helfen, wenn sie rechtzeitig merke, dass er emotional kippen würde.

Für die heutige Stunde zeige ich beiden, wie sie Zentrierung (oben-unten in Gehirn und Körper) und Lateralität (Rechts-Links-Dimension) miteinander kombinieren können. Wir setzen uns wieder vor den Spiegel und ich hole eine Flasche mit Rasierschaum

heraus. Taktile Reize stimulieren und fördern die Zentrierungsdimension. Ich erkläre Marcel, dass wir uns nun wegzaubern würden. Ich mache zwei Kleckse Rasierschaum auf den Spiegel. Ich führe seine Hände in geraden Bewegungen von oben nach unten. Dadurch verschwinden unsere Seiten und nur die Körpermitte ist noch zu sehen. Er ist fasziniert vom Rasierschaum und schaut im Spiegel, welche Körperteile wir schon weggezaubert haben. Um die Lateralität zu aktivieren, führen wir nun großflächige Bewegungen von links nach rechts und umgedreht im Regenmuster aus. Begleiten tun wir diese Bewegung mit Bibi Blocksbergs: „Hex, Hex, Marcel und Stephan sind nun weg“. Damit diese Sequenz zuhause auch spielerisch umgesetzt werden kann, empfehle ich, es im Badezimmer in der Wanne oder Dusche durchzuführen.

Diese Aktivität hat einen hohen Aufforderungscharakter für Marcel. Er ist 40 Minuten konzentriert dabei und erfindet noch eine Abwandlung, indem er den Rasierschaum nun mit den Füßen zuerst homolateral und dann im Überkreuzmuster auf dem Spiegel verteilt. Ich gebe ihm als Bild vor, dass die Beine ein Scheibenwischer sind. Dieses Bild gibt ihm wieder neue Impulse und er arbeitet konzentriert mit. Durch das Arbeiten mit seinen Füßen aktiviert er sein Kreuzbein, dies wirkt sich positiv auf dem cranio-sacralen Rhythmus aus.

Im Brain-Gym wird dies als Übung Beckenschaukel durchgeführt, über die Aktivität mit dem Rasierschaum hat es für das Kind einen höheren Aufforderungscharakter. Die Übung zentriert sehr stark und fördert die Fähigkeit, im Mittelfeld zu arbeiten. Der Haltungshintergrund und die körperliche Stabilität werden verbessert. Ein verbesserter Haltungshintergrund ermöglicht es Marcel sich koordinierter zu bewegen. Die Integration der beiden Hemisphären wird erleichtert und er kann besser bimanuelle Fertigkeiten ausüben.

Die Zentrierungs-Dimension zeigte die bisher größte Auswirkung auf Marceles Verhalten und half ihm, sich besser zu organisieren. Die Mutter begleitet den Beratungsprozess mit großem Interesse und ist auch in der Lage, die Übungen autonom zu Hause umzusetzen. Wir verabredeten den nächsten Termin sechs Wochen später. In dieser Sitzung aktivieren wir die Focusdimension

(Vorne-Hinten-Dimension in Körper und Gehirn), indem ich gemeinsam mit Marcel und der Mutter Übungen für die Fokusdimension durchführte.

Um dies zu erreichen, spielen wir das Postpaket. Bei diesem Spiel muss sich Marcel auf die Knie setzen. Ich „packe“ ihn in das „Paket“, indem ich seinen Oberkörper nach vorne in die Embryonalstellung bringe. Eine Hand lege ich dann auf die linke Schulter, die andere Hand auf den rechten Beckenkamm und dehne ihn diagonal, verbal begleitete ich dies so, als ob ich das Paket zuschnüren würde. Nun folgten sanfte, aber tiefe Druckimpulse neben die Wirbelsäule, um auch diesen Bereich zu „verschnüren“. Diese Druckimpulse begleitet Marcel mit tiefen „Grunzgeräuschen“. Das Paket geht nun auf Reise. Ich setze mich hinter ihn und umfasse die Schultern und setze ihn durch Vibrationsimpulse in Bewegung. Auf meine Nachfrage, was eigentlich im Paket sei, antwortet er: „Die Oleg“. Oleg ist unser Therapiehund in der Praxis. Ich fordere die „Marcel-Oleg“ auf, sich mit dem Maul ein Loch ins Päckchen zu beißen, damit sie rauschauen könnte. Ich übe weiterhin sanfte Impulse auf die Schultern aus, als Marcel den Kopf hochhebt und ihn zu allen Seiten dreht.

Diese Kopfdrehung entspricht im Brain-Gym der Übung Eule. Die Eule hilft, die tonischen Nackenreflexe, besonders den asymmetrisch tonischen Nackenreflex (ATNR) und den symmetrisch tonischen Nackenreflex (STNR) zu integrieren, entspannt den Trapezmuskel und fördert die auditive Aufmerksamkeit. Nun soll die „Oleg“ ihre „Pforten“ aus dem Paket herausstrecken. Natürlich wieder gegen meinen Widerstand.

Dies entspricht der Armaktivierung des Brain-Gym-Programms. Dadurch werden Spannungen im Schultergürtel und in den Armen gelockert. Die Propriozeption wird stimuliert und vor allem wird das Zwerchfell entspannt und die Atmung verbessert. Ich beobachte bei dieser Übung auch oft, dass die Kinder mehr zu sich selbst finden. Gerade in Phasen von Angst, Wut oder anderen emotionalen Zwickmühlen hilft diese Übung, neue Handlungs- und Reaktionsweisen zu entwickeln.

Da die „Marcel-Oleg“ nun fast aus dem Paket herausgekrochen war, fordere ich ihn auf, den Po gegen meinen Widerstand zu heben und zu versuchen, herauszukriechen.

Ich fixiere ihn dabei aber am Beckenkamm und gebe Impulse in verschiedene Richtungen, so dass er in einem Halbkreis versucht, aus dieser Haltung herauszukommen.

Dies entspricht im Brain-Gym dem Schwerkraftgleiter. Dieser aktiviert das Gleichgewichtssystem und lenkt die Wirbelsäulenmuskulatur. Die Fähigkeit, den Tonus zu regulieren, wird aktiviert. Marcel begleitet diese Sequenz mit lautem Geknurre und Gebelle, was natürlich wiederum seine Atmung und das Zwerchfell aktiviert. Gerda Boysen, die Begründerin der Biodynamischen Therapie, bezeichnet das Zwerchfell als „Tor zum Unbewussten“. Über bewusstes Atmen können wir an emotionalen Themen arbeiten, ohne sie im Bewusstsein haben zu müssen. Als Marcel sich aus dieser Position befreit, wirkt er sehr zentriert und ist in seinen Bewegungen weniger fahrig und mehr koordiniert. Die Mutter berichtet, dass der Alltag mit ihm allmählich besser klappt würde. Sie habe vor allem das Gefühl, dass sie besser auf seine Bedürfnisse eingehen könne und Ideen und Anleitungen erhalten habe, wie sie angemessen mit ihm spielen könne. Ihr Verhältnis habe sich dadurch verbessert und es kämen öfter für beide Seiten positive Momente der Begegnung zustande, die das tägliche Zusammenleben erleichtern.

Generell wäre bei der Arbeit mit Kindern zu sagen, dass es immens wichtig für die Wirksamkeit unserer Interventionen ist, dass das Kind sein und unser Handeln als bedeutungsvoll erlebt. Eigenaktivität ist ein sehr starker Stimulus und fördert die Vernetzung und Erweiterung unserer neuronalen Strukturen.

Hier hilft uns das Fünf-Schritte-Modell der Edu-Kinestetik, in dem das Kind durch eigene Zielsetzung und Vor- und Nachaktivität eigenverantwortlich für sich bedeutsame Entwicklung einleitet.

Im Rahmen einer kinesiologischen Balance soll das Kind sein Handeln in einem für ihn bedeutungsvollen Ansatz erleben und so seine Eigenständigkeit und Handlungskompetenz erweitern. Es kommt dadurch in einen Zustand, in dem stress- und angstfreies Lernen wieder möglich wird.

Für mich als begleitender Kinesiologe habe ich folgende Schlussfolgerung entwickelt: Wollen wir einem entwicklungsverzögerten

Kind helfen, seine neuronale Landkarte zu verbessern, ist es für die Behandlung von großer Bedeutung, dass sie in einem ruhigen, sicheren und angstfreien Kontext geschieht. Nicht das Ergebnis der Balance ist wichtig, sondern dass das Interesse des Kindes an seiner Handlung erwacht und es aktiv beginnt, seine Umwelt zu gestalten.

Die Funktionen verbessern sich im Laufe der Zeit automatisch. Begleitende Kinesiologie hilft dem Kind, sein Potenzial im Rahmen seiner Möglichkeiten zu entdecken und auszuschöpfen. Dadurch entstehen ein gestärktes Selbstbewusstsein, eine verbesserte Handlungsplanung und der Mut, die Welt zu erkunden und zu verändern. Das Kind kommt dadurch in die Lage, seine Aktivitäten an Umwelteinflüsse anzupassen.

In all den Jahren, in denen ich nun mit der Kinesiologie arbeite, schätze ich sie nicht nur als diagnostisches Mittel, sondern als Weg der Kommunikation miteinander. Kinesiologie stärkt die Wahrnehmung für eigene Prozesse und Bedürfnisse. Im Rahmen der kinesiologischen Balance oder im Spiel gewinnt das Kind, aber auch der Erwachsene, Zugang zu seinem Potenzial und kann eigenständig Veränderungen einleiten und mutig voranschreiten.



Stephan Heinz

Jahrgang 1972, staatl. exam. Ergotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Fachbuchautor „Lehrbuch Fußreflexzonen-therapie – Kommunikation mit den Füßen“, Begründer der sensorisch integrativen Kinesiologie, ergotherapeutische und psychotherapeutische Praxis in Fulda. Hauptschwerpunkte in seiner Arbeit sind die Förderung entwicklungsverzögerter Kinder und Begleitung von psychiatrischen Patienten. „Ich sehe meine Aufgabe darin, die gesunden Anteile des Patienten zu stärken und dadurch Entwicklung möglich zu machen.“

Stephan Heinz

Marktstraße 21, 36037 Fulda

Telefon 0661 / 2000

StephanHeinz@gmx.de