

Größe:

Im Gleichgewicht?

Körperlich und seelisch im Einklang

VON JARMILA KRAFT

.....
■ Osthessen. In letzter Zeit ist es zu einer schnellen Zunahme an Schülern mit besonderem Zuwendungsbedarf gekommen. Begriffe wie ADS, Hyperaktivität, Legasthenie, Dyskalkulie, Konzentrationschwäche, Ablenkbarkeit u.a. schwappten wie eine Welle über uns.

Unsere Welt ist in ständiger Bewegung - sie verändert sich schnell, doch der Fortschritt beschert uns nicht nur viele Vorteile, sondern lässt uns manchmal vergessen, dass die Grundbedürfnisse und Meilensteine der menschlichen Entwicklung unverändert weiter gelten.

Einen Grundbaustein der menschlichen Entwicklung bildet der Gleichgewichtssinn. Unsere Gesundheit und Lebensqualität ist eng mit diesem Sinnessystem verbunden. Auch Gleichgewicht und Lernen sind untrennbar miteinander verknüpft. Die Aktivierung des Gleichgewichtssystems regt Hirnaktivität und insbesondere die Wahrnehmung an. Also ist es wichtig, bereits früh die Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung des Gleichgewichts zu schaffen.

Gleichgewichtsprobleme kann man z.B. an verzögerter motorischer Entwicklung erkennen, an Konzentrationschwäche, Koordinationschwierigkeiten, motorischer

Unruhe („Hyperaktivität“) oder auch an Höhenangst, Vermeiden von Bewegung, Rechenschwierigkeiten aufgrund von Orientierungsschwierigkeiten im Raum, Leseschwäche aufgrund von Problemen mit der Augenmotorik, an schlaffem Muskeltonus oder mangelnder Blasenkontrolle.

Der enge Zusammenhang zwischen dem Gleichgewichtssinn und dem Hören und Sehen, der Konzentration und Aufmerksamkeit, zwischen motorischer Unruhe und schlechten schulischen Leistungen trotz guter Intelligenz zeigt uns, wie wichtig das Gleichgewicht für den Erfolg unserer Kinder nicht nur in der Schule ist. (nachzulesen unter www.schnecke.inglub.de)

Der Gleichgewichtssinn entwickelt sich bereits in der Schwangerschaft. Das Ungeborene nimmt Schwingungen über die Mutter wahr, das Gehirn fängt an sich zu entwickeln. Später unterstützt der Fötus diese Entwicklung durch eigene Bewegungen und sammelt Erfahrungen über seinen Körper und den ihn umgebenden Raum. Die Reifung des Gleichgewichtssystems ist also eng mit der motorischen Entwicklung verbunden, welche das Ziel verfolgt, die Schwerkraft zu überwinden - vom ersten Heben des Kopfes,



Jarmila Kraft.

über das Abstützen, Kriechen, Krabbeln, Hochziehen, Stehen und Gehen bis zum Hüpfen. Auch eine Vielzahl von frühkindlichen Reflexen und ihre Integration als Voraussetzung für eine gelungene motorische Entwicklung sind vom Gleichgewichtssystem nicht zu trennen. Die Kinder selbst sorgen für Stimulation, indem sie schaukeln, rollen, hüpfen, sich drehen, klettern, springen usw. Durch diese Reize verschaffen sie sich Orientierung im Raum, Wahrnehmung aller Richtungen, Haltung des Körpers und Spannung der Muskulatur - eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen der Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben und Rechnen.

Wir können das Gleichgewicht unserer Kinder fördern, indem wir ihnen bereits im

Mutterleib die Chance geben, Bewegung zu erfahren - durch den wiegenden Gang der Mütter, die heute leider viel zu wenig zu Fuß unterwegs sind. Nach der Geburt sollten sie von Anfang an ihren Körper erfahren und den Gleichgewichtssinn stimulieren dürfen, indem sie sich frei auf der Erde bewegen und die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft trainieren.

Damit unterstützen sie ihre Hirnreifung, statt eingezwängt in Wippe, Hopser, Gehfrei & Co dem schulischen Versagen entgegen zu harren. Doch wir können auch noch später unsere Kinder fördern und sie in ihrem Bewegungsdrang unterstützen. Dafür müssen wir als Eltern Vorbild sein und uns gemeinsam mit unseren Kindern bewegen - es fängt mit Wiegen im Arm an, geht über „Hoppe, hoppe, Reiter“ weiter, wird mit Schaukeln und Rutschen, Seilspringen und Kästchenhüpfen fortgesetzt und mit Ballett, Schwimmen oder Fußballspielen ergänzt. Bewegung ist der Motor des Lebens und schafft mit einem gut ausgereifen Gleichgewichtssinn die Basis für erfolgreiches schulisches Lernen, angemessenes Sozialverhalten und gute zwischenmenschliche Beziehungen.

Jarmila Kraft ist Diplom-Pädagogin mit eigener Praxis in Fulda.