

Facharbeit – Skript

Warum ist Kinesiologie in der Kita so wichtig?

Schriftliche Hausarbeit zur Erlangung der Berufsbezeichnung Kinesiologin BK DGAK
zertifiziert

Ausbildungsleitung

Lydia Bose – Energy Balance

Ausbildung Begleitende Kinesiologie

In Düsseldorf

Vorgelegt von:

Bettina Stock, Am Schiedsberg 36, 53757 Sankt Augustin

Sankt Augustin, Juli 2025

Prüferin: Regina Biere

Ausbildungsleitung: Lydia Bose

Lydia Bose

Ausbildung & Seminare

www.energy-balance.eu

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
1.1. Stress	5
1.2. Lernblockaden	6
1.3. Verhaltensoriginelle Kinder	7
2. Kinesiologie	8
2.1. Was ist Kinesiologie?	8
2.2. Was ist Educational Kinesiology (pädagogische Kinesiologie)?	9
2.2.1. 3 Dimensionen	9
2.2.2. Wie lernen wir?	11
3. Entwicklung des Kindes	12
3.1. Das Gehirn	12
3.2. Motorische Entwicklung	14
3.3. Entwicklung der Sinne	16
3.4. Frühkindliche Reflexe	17
3.4.1. Schutz- und Greifreflexe	18
3.4.2. Haltungsreflexe	19
3.4.3. Bewegungsreflexe	20
3.4.4. Weitere frühkindliche Reflexe	21
3.4.5. Reflexe in Verbindung mit Brain Gym®	21
4. Resilienz	22
5. Auswirkungen auf die Entwicklung	23
5.1. Systemisches Denken	23
5.2. Krankheiten	24
5.3. Erfahrungen und Erlebnisse	25
6. Einbindung von Kinesiologie in den Kita-Alltag – Wege zur Selbstwirksamkeit	26
6.1. Brain Gym® im Kita-Alltag	26
6.1.1. Längungsbewegungen	27
6.1.2. Energieübungen und Positive Einstellungen	29
6.1.3. Mittellinienbewegungen	30
6.1.4. PACE	32
6.2. Der Stressfalle entkommen - Selbstwirksamkeit	33
6.2.1. Wahrnehmung – Noticing	34
6.2.2. Fünf Emotionen – fünf Fragen	34
6.2.3. Dankbarkeitstagebuch	35
6.2.4. Was ist mir heute gut gelungen?	35

6.2.5. Eigene Blockaden auflösen	36
7. Schlusswort	37

1. Einleitung

Die Kindertageseinrichtung (Kita) ist ein Ort des Wohlfühlens, Spielens, Lernens und unbeschwerter Freude. Damals, als ich noch Erzieherin in der Gruppe war, hätte ich diesem Gedanken vollkommen zugestimmt. Den Anfang einer Abwärtsspirale konnte ich in ca. 2014 spüren, als ich eine 8-gruppige Kita leitete. Da wusste ich allerdings noch nicht, dass dies nur der Anfang war, und ich konnte mir noch nicht vorstellen, wie sehr die Kinder und pädagogischen Kräfte in den Kitas heute leiden. Okay, das hört sich etwas dramatisch an, allerdings finde ich, es ist an der Zeit anzusprechen, dass die Situation momentan alles andere als rosig ist. Es ist an der Zeit die Kita wieder zu einem Ort des Wohlfühlens, Spielens, Lernens und unbeschwerter Freude werden zu lassen. Als pädagogische Fachberatung, verantwortlich für 18 Kitas, und begleitende Kinesiologin, möchte ich mit dieser Facharbeit, die als Skript dienen wird, die Augen dafür öffnen was jede Einzelne von uns, für sich und die Kinder tun kann, um wieder Freude zu erleben. Um dies zu erreichen, benötigt es ein paar theoretische Hintergründe über die Entwicklung von Kindern. Diese ist etwas anders aufbereitet als in den Fachschulen. Jeder Entwicklungsschritt, der übersprungen wurde, kostet den Kindern viel Energie, um den nächsten Schritt zu lernen. Daraus resultieren dann oft verhaltensoriginelle Kinder, die den Alltag in der Kita erschweren. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir alle einmal Kinder waren und diese Entwicklung mehr oder weniger durchlebt haben. Vielleicht erkennen wir uns auch bei manchen beschriebenen Herausforderungen wieder? Dann heißt das, dass auch die Pädagogen noch etwas tun dürfen, um ihre Entwicklung nachzuholen. Diese, ich nenne es mal Entwicklungslücken, können jederzeit mit Hilfe einfacher Übungen, die ich in Kapitel 6 vorstelle, etwas geschlossen werden. Das Seminar, welches auf diese Facharbeit basiert, wird von Brain Gym® begleitet. Dies bedeutet, dass zur Auflockerung immer wieder eine Brain Gym® Übung durchgeführt wird. Diese sind sehr einfach und können in den Alltag mit den Kindern integriert werden. Unter Punkt 6.1. werden diese kurz erklärt.

Dinge wie Stress, Lernblockaden und auch verhaltensoriginelle Kinder erschweren den Alltag neben den Anforderungen resultierend aus dem Kinder- und Bildungsgesetz, Eltern und dem Fachkräftemangel, zusätzlich.

1.1. Stress

Stress begleitet unser Leben. Das Wort Stress ist in aller Munde, wir wissen darum und doch ist uns manchmal nicht klar, was Stress ist.

Es gibt zwei verschiedenen Arten von Stress. Den positiven Stress – Eustress und den negativen Stress – Disstress. Wir sprechen von Eustress, wenn wir etwas richtig gut machen, eine Prüfung bestehen oder uns auf ein besonderes Ereignis vorbereiten und uns darauf freuen. In diesen Situationen werden die Belohnungsbahnen des Gehirns aktiviert, was zu einer erhöhten Ausschüttung von Endorphinen führt. Diese Art von Stress erleben wir als angenehm, er spornt uns an weiterzumachen und treibt uns zu Höchstleistungen. Von Disstress sprechen wir immer dann, wenn die einzelnen Stressfaktoren in Summe überhandnehmen und wir nicht mehr fähig sind unsere Gehirnintegration aufrecht zu erhalten. Das Gehirn ist dann in einem sogenannten Überlebensmodus. Die beiden Gehirnhälften arbeiten nicht mehr miteinander. Es ist blockiert. Auch im Leben unserer Kinder gibt es viele negative Stressfaktoren. Dazu zählen unter anderem: zu hohe Anforderungen oder Erwartungen; Konflikte innerhalb und außerhalb der Familie; Veränderungen im persönlichen Bereich wie z.B. Eintritt in die Kita, Gruppenwechsel, Schulanfang; Umzug; zu wenig Bewegung; Zeitdruck; zu viele Hobbies; zu wenig Schlaf; Trennung der Eltern; unangenehme Gefühle oder Umweltbelastungen. Wenn der negative Stress überhandnimmt, dann kann es zu gesundheitlichen Störungen (physisch und psychisch) und zu Lernproblemen kommen.¹ Bei den Pädagogen kommt dann noch der Fachkräftemangel und die Anforderungen von außen dazu. Eine einfache Möglichkeit, um den Stress zu reduzieren und wieder klar denken zu können ist der Einsatz der Positiven Punkte (Erklärung, Punkt 6.1.2.).

1.2. Lernblockaden

Lernblockaden können in dieser Facharbeit auch mit Veränderungsblockaden gleichgesetzt werden. Das Lernen ist ein ganz natürlicher Vorgang. Das Gehirn sucht immer wieder nach Herausforderungen, um Neues zu lernen. Jedes Kleinkind ist mit viel Freude dabei Neues mit den fünf Sinnen zu erkunden. Als Grundlage für erforschendes Lernen dient das Vertrauen, welches durch die Unterstützung und Ermutigung der Eltern gefördert wird. Neben den Sinneswahrnehmungen kommen noch positive und negative Erfahrungen hinzu, aber auch die Werte, Glaubenssätze, Erwartungen und Interessen der Eltern. All dies beeinflusst den Lernprozess.²

Gründe für Lernblockaden können vielfältig sein. Negative Erfahrungen tragen sehr dazu bei. Nehmen wir beispielsweise eine schlechte Note in einem Test in der Schule.

¹ vgl. Baureis/Wagenmann, 2010, S. 46-49.

² vgl. Baureis/Wagenmann, 2010, S. 33.

Vorab hat das Kind sehr viel gelernt, hatte aber einen schlechten Tag und hat deshalb eine schlechte Note geschrieben. Nun ist das Kind von sich selbst enttäuscht und es muss mit der Enttäuschung der Eltern umgehen. Es bemerkt die Blicke des Lehrers oder der Klassenkameraden und muss eventuell mit deren Spott umgehen. Dies alles macht die Situation im hier und jetzt schwieriger, dazu manifestiert sich die Erfahrung. Nun können die ersten Lernblockaden entstehen und es hat vor dem nächsten Test „einen Stein im Magen“, ihm ist schlecht, er hat Bauchweh.³ Dieses Beispiel stammt aus der Schule, da es dort sehr offensichtlich ist. Das gleiche passiert aber auch schon in der Kita, wenn ein Kind etwas nicht schafft und es von den pädagogischen Kräften (unbewusst) bloßgestellt wird.

Weitere Lernblockaden könnten unter anderem sein: Wassermangel, Bewegungsmangel, Erwartungsdruck der Eltern, Angst und andere emotionale Probleme oder Unfälle.⁴

Um Gelerntes zu verfestigen ist die liegende Acht eine gute Übung (Erklärung, 6.1.3.).

1.3. Verhaltensoriginelle Kinder

Verhaltensoriginelle Kinder gibt es wie Sand am Meer. Jedes Kind ist unterschiedlich und benötigt auf seine eigene Art und Weise eine besondere Ansprache, Förderung oder Forderung. In den Kitas scheint es momentan, dass die Kinder, mit sozial-emotionalen Entwicklungsverzögerungen zunehmen. Darunter versteht man unter anderem Kinder, deren Frusttoleranz sehr niedrig ist und dadurch schneller aggressiv reagieren, Kinder, die sich und die Umwelt nur schwer wahrnehmen können und hyperaktive Kinder. Die vermehrte Anzahl an verhaltensoriginellen Kindern, erschwert den Alltag in der Kita und löst bei den pädagogischen Kräften Stress aus, da sie nicht mehr wissen, wie sie mit diesen Kindern umgehen sollen. Unter Kapitel 3 – Entwicklung des Kindes, wird beschrieben an was es liegen kann, dass immer mehr Kinder unter sozial-emotionalen Entwicklungsverzögerungen leiden. Mit den Kindern kann der Schwerkraftgleiter (Erklärung, 6.1.1.) gemacht werden damit sie sich selbst mehr wahrnehmen.

³ vgl. Baureis/Wagenmann, 2010, S. 37.

⁴ vgl. Baureis/Wagenmann, 2010, S 39-41.

2. Kinesiologie

„Hilf mir es selbst zu tun“ ist wohl einer der bekanntesten Sätze von Maria Montessori. Dies ist ein Satz, den ich sehr mit der Kinesiologie verbinde. Ein für mich sehr wichtiger Anteil der Kinesiologie ist die Selbstwirksamkeit.

2.1. Was ist Kinesiologie?

Der amerikanische Chiropraktiker Dr. George Goodheart legte die Basis für Kinesiologie in den 1960er Jahren. Kinesiologie heißt wörtlich übersetzt die Lehre der Bewegung. Sie ist eine ganzheitliche Methode, um Stress abzubauen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) basiert auf jahrtausendaltem Wissen. Laut der TCM ist der Körper von Meridianen, ein Netz von Energieleitbahnen, durchzogen. Unsere Körperenergien sind immer in Bewegung. Gerät der Fluss der Energie in den Meridianen ins Stocken, dann ist die Entwicklung blockiert. Hierbei ist es irrelevant, ob es auf der körperlichen, geistigen oder emotionalen Ebene blockiert ist. Gründe für solche Energieblockaden sind eine Anhäufung von verschiedenen Faktoren wie negative Emotionen, belastende Umwelteinflüsse, Leistungsdruck, zu wenig Bewegung oder allgemein gesagt Stress. Die Anfänge von Kinesiologie liegen in Touch for Health von Dr. John F. Thie und der Educational Kinesiology (pädagogische Kinesiologie) von Dr. Paul Dennison. In der Zwischenzeit wurden sehr viele andere Methoden entwickelt, um die Menschen auf unterschiedliche Weise zu begleiten.

Die Kinesiologie bedient sich einer einmaligen Methode um die unbewussten Vorgänge im Körper, die Energieblockaden, aufdecken zu können. Dr. Goodheart hat sich hierbei zu Nutzen gemacht, dass sich alle unsere physischen und psychischen Vorgänge im Funktionszustand der Muskeln widerspiegeln. Jeder Muskel kann hierfür genutzt werden. Jedoch wird meist der Deltoideus anterior Muskel genutzt. In einem neutralen, positiven Zustand hält der Muskel, wenn die Kinesiologin sanft dagegen drückt. Wenn wir uns in einer stressigen Situation befinden oder auch nur an eine belastende Situation oder eine bestimmte Person denken, ändert sich der Spannungszustand unserer Muskeln. In diesem Fall gibt er Muskel nach.⁵ In einer kinesiologischen Balance wird dieser „Muskeltest“ genutzt.

Um bei sich selbst Energieblockaden aufzudecken, darf die Selbstwahrnehmung geschult werden. Umso mehr wir uns selbst wahrnehmen, umso früher merken wir, wenn etwas nicht in Ordnung ist und wir können etwas für uns tun. Des Weiteren eignet

⁵ vgl. Baureis/Wagenmann, 2010, S. 10-11.

sich der sogenannte Schwanktest sehr gut und ist einfach anzuwenden. Beim Schwanktest steht man gerade auf beiden Beinen mit der Absicht auf Fragen Antworten zu bekommen, die im Körper und Unterbewussten Stress auslösen könnten. Nun sagt man ein klares „Ja“. Der Körper neigt sich von ganz allein ein wenig nach vorne. Das Wort ja löst im Normalfall keinen Stress aus. Diese Reaktion ist mit dem Halten des Muskels zu vergleichen. Als nächstes sagt man „Nein“. Ein nein löst immer Stress im Menschen aus. Der Körper neigt sich nach hinten. Zum Weiteren ausprobieren kann man auch an etwas Schönes denken (Körper neigt sich nach vorne) oder an eine schreckliche Situation (Körper neigt sich nach hinten). Mit diesem Test kann man die Übungen in Teil 6 austesten, wenn man sich nicht sicher ist, welche einem gut tut. Hier würde man beispielsweise fragen: „Tut mir das PACE (Erklärung, 6.1.4.) gut?“ Wenn sich der Körper nach vorne neigt, dann sollte man PACE machen. Wenn der Körper sich nach hinten neigt, dann sucht man weiter nach der richtigen Übung.

2.2. Was ist Educational Kinesiology (pädagogische Kinesiologie)?

Educational Kinesiology (abgekürzt Edu-K) ist eine Methode, die den Lernenden in die Lage versetzen soll, mithilfe bewusster und gezielter Bewegungen sein angeborenes Potenzial zu nutzen. Educational stammt vom lateinischen Wort educere ab und bedeutet „herauslocken, anleiten oder entwickeln“. Kinesiologie stammt vom griechischen ab und bedeutet „Die Lehre der Bewegung“. Die pädagogische Kinesiologie hilft demnach Kindern (und Erwachsenen) eine Lernbereitschaft (Veränderungsbereitschaft) zu entwickeln und es fördert die körperlichen Fertigkeiten oder Aspekte des Lernens, die Selbstregulation, das strukturierte Spiel, symbolisches Denken und ästhetische Wertschätzung.⁶

2.2.1. 3 Dimensionen

Beim Brain Gym® werden die 26 Übungen, die zum Teil in dieser Arbeit vorgestellt werden, in drei Dimensionen der Bewegung, die Primärbewegungen, die jeder Mensch erlernt, unterteilt: Balance/Stabilisierung, Fortbewegung und sensomotorische Koordination. Die Bewegungsarten sind das vor-zurück, auf-ab und links-rechts. Diese Bewegungsarten bilden die körperliche Voraussetzung für das Lernen, arbeiten zusammen und sorgen für die räumliche Orientierung, die es ermöglicht, mit der Aufmerksamkeit flexibel auf die drei Richtungsfelder zu reagieren.⁷ Diese drei

⁶ vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 15.

⁷ vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 24.

Dimensionen der Bewegung helfen uns, unser Gleichgewicht im Raum aufrecht zu erhalten.⁸

Dennison schreibt: „Sie unterstützen auch die körperlichen Mechanismen, die an den drei wichtigsten Funktionsbereichen beteiligt sind:

- **Fokus** (vor-zurück): „**Längungsbewegungen**“ für das Lösen von An- und Verspannung, damit Handeln wieder möglich wird; zur Fokussierung für Verständnis und die Fähigkeit, sich selbst auszudrücken und Initiative zu ergreifen.
- **Organisation** (auf-ab): „**Energieübungen**“ zur Zentrierung und Ausrichtung; für Planung, Schaffen einer Ordnung und einer Reihenfolge. „**Übungen zum Fördern positiver Einstellungen**“ für Entspannung, für psychische und körperliche Stabilisierung und um zur Ruhe zu kommen; für die Fähigkeiten, zu teilen und zu spielen, für Kooperation und sensorische Erinnerungen.
- **Kommunikation** (links-rechts): „**Mittellinienbewegungen**“ zur Förderung der sensomotorischen Koordination sowie der Informationsverarbeitung für Lesen, Schreiben, Zuhören und Sprechen.“⁹

Die Dimension der Lateralität (links-rechts), also die Mittellinienbewegungen unterstützen die Zusammenarbeit der linken und rechten Gehirnhälfte, damit wir in der Lage sind Werkzeuge zu benutzen. Wir können unsere Gedanken dadurch verschriftlichen oder als Zeichnungen in Symbolen festhalten. Des Weiteren können wir die Gedanken und Vorstellungen anderer über das Lesen kennen lernen. Die Lateralität ist die Voraussetzung für unsere informationsverarbeitende Intelligenz. Sie ist die Dimension für die Aufnahme und Weitergabe von Informationen. Umso leichter es uns fällt zu lesen, sprechen, zuhören, schreiben und denken, umso besser ist unser Zugang zu der Dimension der Lateralität.¹⁰

Die Dimension der Zentrierung (auf-ab), also die Energieübungen und Übungen zur Förderung der positiven Einstellungen. Diese Dimension ist der Ursprung unserer emotionalen Intelligenz und die Basis für Freude, Leidenschaft, Spielbereitschaft, soziale Bindungen, Gedächtnis und Assoziationen sowie für unser Bewusstsein für uns selbst und unsere Persönlichkeit. Diese Dimension, wird durch die Dimension der Lateralität und Fokussierung ausbalanciert. Dadurch sind wir in der Gegenwart stärker

⁸ vgl. Dennison, 2010, S. 95.

⁹ Dennison/Dennison, 2010, S.24.

¹⁰ vgl. Dennison, 2010, S. 95 – 97.

präsent, wir leben unsere Gefühle, sind in unserem Selbstbewusstsein geerdet und wir sind so organisiert, dass wir effektiv handeln können. Durch die Positiven Übungen können wir besser mit Stress umgehen. Sie helfen die Organisation und die emotionale Intelligenz in unserem System wiederherzustellen.

Die Dimension der Fokussierung (vor-zurück) beinhalten die Längungsbewegungen. Sie ist die Intelligenz, die sich in unserer bewussten Aufmerksamkeit zeigt. Wir Menschen haben uns so weiterentwickelt, dass wir in der Lage sind zu planen, Ziele zu verwirklichen und einen Sinn im Leben zu sehen. Wenn wir überfordert sind, können wir uns nicht mehr konzentrieren und verlieren den Fokus. In unserer modernen Welt, sind viele Menschen unfähig sich zu bewegen und ihrem Körper zu vertrauen. Sie nehmen sich selbst nicht mehr wahr. Dieser Mangel kann Ursache, aber auch das Ergebnis unserer Unfähigkeit sein, Dinge zu verstehen, uns auszudrücken, mit der Umwelt Kontakt aufzunehmen und bewusst zu leben.

Wenn wir Zugang zu allen drei Dimensionen haben, dann sind wir uns unserer Aufgaben bewusst und gehen mühelos auf unser Ziel zu. Wir spüren unsere Gefühle, wir sind organisiert und körperlich entspannt. Deshalb können wir in der Gegenwart rational denken. Wir können mit Leichtigkeit Informationen verarbeiten. Es ermöglicht den Einsatz des gesamten Gehirns und die Integration von Körper und Herz.¹¹

Um unsere innere, wie auch äußere Balance zu erhalten, können wir die Übung „Gleichgewichtspunkte“ (Erklärung, 6.1.2.) machen.

2.2.2. Wie lernen wir?

Wir lernen durch Bewegung. Lernen ist etwas Natürliches und so lernen Kinder von Anfang an durch Spiel und Bewegung. Diese Aktivitäten fördern die grob- und feinmotorische Entwicklung und ermöglichen das strukturierte Denken. Um erfolgreich zu lernen ist es wichtig, Ungleichgewichte und Unstimmigkeiten in einem selbst, bewusst wahrzunehmen. Wenn dies passiert, dann können sich die Kinder Ausprobieren, neue Assoziationen im Gedächtnis schaffen und in einem inneren Gleichgewicht sein, um einen Lernprozess zu Ende zu bringen und das Gelernte für zukünftige Situationen abzuspeichern. Da wir alle unser Leben lang lernen, kann auch bei Erwachsenen das Lernen ins Stocken geraten. Dies passiert, wenn durch Stress, Verletzung oder Ängste, der natürliche Drang zu handeln und zu einem neuen Gleichgewicht zu finden, gestört ist. Auch hier sollte der Bewegungsimpuls

¹¹ vgl. Dennison, 2010, S. 117 – 120.

wiederhergestellt werden. Brain Gym® Übungen, wie z.B. das Erden (Erklärung, 6.1.1.) können dabei unterstützen.¹²

Jeder Mensch hat einen anderen Lernstil, nimmt also Informationen unterschiedlich auf. Manche benötigen beim Lernen absolute Ruhe und konzentrieren sich auf die Schrift. Manche müssen sich beim Lernen bewegen oder malen z.B. im Unterricht, wenn sie dem Lehrer zuhören. Andere benötigen Bilder oder sehen Filme vor ihrem inneren Auge. Die verschiedenen Arten des Lernens nennt man visuell, auditiv, kinästhetisch. Das Wissen über unterschiedliche Lerntypen und die entsprechende Rücksichtnahme kann den Alltag in der Schule, in der Kita und auf der Arbeit erleichtern. Wenn ich weiß, dass ein Kind, welches die visuellen Wahrnehmungskanäle bevorzugt beim Zuhören nach oben schaut, um die „Bilder“ aus der Vergangenheit abzurufen und Gelerntes zu aktivieren, dann werde ich dieses Kind nicht dazu zwingen mich beim Sprechen anzuschauen. Wenn ich weiß, dass der auditive Lerntyp gerne Musik hört und der kinästhetische sich beim Lernen bewegen muss, dann kann ich diese Lernarten besser verstehen und tolerieren. Besser noch ich kann dem Kind oder der Kollegin helfen, indem ich ihren bevorzugten Lernstil anspreche.¹³

3. Entwicklung des Kindes

Es war schon Maria Montessori Ende des 18. Jahrhunderts klar, dass wir die Lernumgebung des Kindes so gestalten müssen, dass sie ihr Recht auf ungestörte Entwicklung ausleben können.¹⁴

Das Kind, welches den Mutterleib verlässt, tritt nicht in eine natürliche Umgebung ein. Es tritt in die Welt des Erwachsenen, eine außernatürliche Welt, die der Mensch sich so geschaffen hat, dass der Alltag leichter wird. Allerdings heißt das für das Neugeborene, dass es eine große Anpassungsleistung erbringen muss.¹⁵

3.1. Das Gehirn

Jeder Mensch wird mit Milliarden von Hirnzellen geboren. Das ist die höchste Anzahl an Hirnzellen, die ein Mensch jemals haben wird. Über die Jahre verschwinden sogar noch Hirnzellen. Zuerst sind so viele Hirnzellen vorhanden, dass die meisten Menschen ihre Hirnkapazität nicht voll ausschöpfen. Allerdings wird ein Mensch mit nur sehr wenigen Nervenfasern geboren. Die Nervenfasern bilden sich nach und nach. Sie

¹² vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 14.

¹³ vgl. Baureis/Wagenmann, 2010, S. 60 – 81.

¹⁴ vgl. Seitz/Hallwachs, 1996, S. 17.

¹⁵ vgl. Seitz/Hallwachs, 1996, S. 23.

werden dichter, umso mehr das Gehirn sich entwickelt und beansprucht wird.¹⁶ Das Gehirn ist der wichtigste Teil des zentralen Nervensystems. Es liegt im Schädel, eingebettet von Gehirnwasser. So ist es vor Druck und Erschütterung geschützt.¹⁷

Im Kleinhirn werden alle gewollten und automatischen Muskelbewegungen koordiniert. Alle Nachrichten bzw. Befehle von den Sinnesorganen und von der Großhirnrinde an die Muskeln laufen über das Kleinhirn.

Der Thalamus liegt im Zwischenhirn. Dort werden alle ankommenden Sinneswahrnehmungen mit Gefühlen wie Freude, Lust, Angst oder Schmerz ausgestattet. Vorgänge wie das Lachen oder Weinen haben hier ihren Ursprung. Je nachdem wie intensiv diese Vorgänge für uns sind, je mehr behalten wir die damit verbunden Sinneswahrnehmungen.

Der Hypothalamus ist der untere Teil des Thalamus. Dort entstehen Gefühle wie Hunger und Durst. Außerdem hält der Hypothalamus die Körpertemperatur konstant und sorgt dafür, dass die Hormondrüsen richtig zusammenarbeiten.

Vor allem die Hypophyse, ein kleines Zipfelchen anhängend an dem Hypothalamus, steuert den gesamten Hormonhaushalt. Die Stressreaktionen werden von hieraus gesteuert. Dies geschieht in Wechselwirkung mit Wahrnehmungen, Gedanken und Erinnerungen.

Die Zirbeldrüse ist genauso klein wie die Hypophyse. Sie bestimmt unseren Lebensrhythmus, da sie auf den Lichtwechsel von Tag und Nacht mit der Synthese von Hormonen reagiert. Sie wird auch der Sitz der Seele genannt.¹⁸

Das Gehirn bildet sich aus zwei Hirnhälften, die beinahe identisch sind und aus einer weichen, gefalteten grauen Masse bestehen.¹⁹ Das ist der Teil des Gehirns in dem sich Denken, Erkennen, Erinnerung, Lernen und Vergessen abspielen. Die beiden Gehirnhälften scheinen durch einen tiefen Einschnitt voneinander getrennt zu sein. Der tiefe Einschnitt ist eine Brücke aus Nervenfasern, dem sogenannten „Balken“ (corpus callosum).²⁰ Jede Gehirnhälfte verarbeitet Informationen auf ihre eigene Weise. Die logische Gehirnhälfte, gewöhnlich die linke, ist für Details, für Teilaspekte, für die Verarbeitung von Sprache und für lineare Analyse zuständig. Meistens die rechte

¹⁶ vgl. Holle, 2016, S. 7-8.

¹⁷ vgl. Vester, 2001, S. 15.

¹⁸ vgl. Vester, 2001, S. 24-25.

¹⁹ vgl. Holle, 2016, S. 8.

²⁰ vgl. Vester, 2001, S. 27.

Gehirnhälfte, das gestaltorientierte Gehirn, arbeitet mit Bildern, Rhythmus, Emotionen und Intuition.²¹

Somit sind viele Teile des Gehirns zweifach angelegt. Dementsprechend haben wir im Gehirn zwei motorische, zwei sensorische, zwei Seh- und Hörzentren. Gewisse Körperregionen sind der linken und rechten Seite des Gehirns kreuzweise zugeordnet.²²

Wir sind dazu fähig ein Leben lang zu lernen. Wenn wir das Gehirn immer wieder herausfordern und auf unterschiedliche Art und Weise nutzen, können wir Verschaltungen im Gehirn auch noch später verankern.²³

Um es unserem Gehirn einfacher zu machen diese komplexen Informationen über das Gehirn zu verarbeiten und sie uns zu merken, kann an dieser Stelle der Elefant (Erklärung, 6.1.3.) gemacht werden.

3.2. Motorische Entwicklung

Emmi Pikler hat schon vor über 80 Jahren hinterfragt, warum wir Säuglinge nicht in ihrer eigenen Zeit, nach ihren eigenen Gesetzen, sich entwickeln lassen. Sie stellte auch in Frage, warum Säuglinge immer das tun müssen, was ihnen eigentlich gar nicht behagt.²⁴ Diese Frage kann durchaus auch noch heute gestellt werden.

Gibt man dem Säugling Zeit, dann wird es die motorische Entwicklung wie von selbst durchlaufen. Als Bezugsperson muss man nur jeden Entwicklungsschritt beobachten und für die entsprechende Umgebung sorgen. Wird das Kind zu früh gefördert, lässt man es also nicht genügend Zeit, dann kann es bei dem Säugling zu einer Bewegungsunsicherheit kommen, die zu muskulären Verspannungen, Haltungsschäden, Fußdeformitäten oder ähnlichen führen kann. Eine dem Entwicklungsstand entsprechende Umgebung beinhaltet eine kleine Auswahl an Spielmaterialien, einen Platz zum Bewegen und aufmerksame und ruhige Zuwendung. Das Kind soll die Möglichkeit bekommen eine Bewegung so lange auszuprobieren, bis es sich von selbst etwas Neues zutraut.²⁵

Der Verlauf der selbständigen Bewegungsentwicklung, aus der eigenen Initiative heraus, ist wie folgt. Das Kind liegt zuerst in Rückenlage und wälzt bzw. rollt sich von einer Seite zur anderen, bis es sich auf den Bauch gedreht hat. Von der Bauchlage aus

²¹ vgl. Hannaford, 2019, S. 18 – 19.

²² vgl. Vester, 2001, S. 27.

²³ vgl. Hüther, 2006, S. 53.

²⁴ vgl. Pikler/Tardos, 2001, S. 9.

²⁵ vgl. Pikler/Tardos, 2001, S. 13 - 14.

geht es langsam in das Kriechen über bis hin zum Krabbeln auf Händen und Knien. Von der Bauchlage aus geht das Kleinkind in den Unterarmstütz, zieht ein Bein unter den Körper, bis es in einen Sitz kommt. Dieser Entwicklungsschritt erinnert mich an den Energetisierer (Erklärung, 6.1.3.). Aus dem Krabbeln heraus, sieht sich das Kind selbständig an einem Gegenstand Schritt für Schritt nach oben in den Stand. Dann erst versucht es loszugehen und kann auch ohne festhalten aufstehen.²⁶ Wenn wir dies vor Augen haben, kommen wir hoffentlich nicht mehr in Versuchung das Kind frühzeitig hinzusetzen oder zum Laufen zu animieren.

Die Bewegungsentwicklung kann in sechs Phasen unterteilt werden:

1. Vom Sich-Drehen auf die Seite bis zum Sich-Drehen auf den Bauch
2. Vom Sich-Drehen auf den Bauch bis zum Sich-Aufrichten in den Knie-Händestütz oder in halbsitzende Positionen
3. Vom Sich-Erheben in den Knie-Händestütz oder in halbsitzende Positionen bis zum Sich-Aufsetzen oder Sich-Aufrichten-zum Kniestand
4. Vom Sich-Aufsetzen oder Sich-Aufrichten zum Kniestand bis zum Aufstehen
5. Vom Aufstehen bis zu den ersten freien Schritten
6. Von den ersten freien Schritten bis hin zum sicheren Gehen²⁷

Die Kinder suchen die nächste Entwicklungsstufe aus ihrer eigenen Initiative selbständig auf. Dies begünstigt eine gute Koordination und ihre wachsende Selbständigkeit, ihr selbständiges Spielen und ihre Aktivität im Allgemeinen. Sie lernen ihre Umwelt selbständig kennen. All dies ist die Grundlage zu einem guten, emotionalen Zustand wie auch für eine altersentsprechende kognitive wie auch allgemeine psychische Entwicklung.²⁸

Maria Montessori sieht es sehr ähnlich wie Emmi Pickler. Die sensible Phase für Bewegung wird den ersten Lebensjahren zugeordnet. Diese drückt sich im Bewegungsdrang der Kinder aus, aber auch in dem Bedürfnis der richtigen Bewegungskoordination. Erst in der richtigen Bewegungskoordination kann das Kind nach seinem eigenen Willen handeln. Es kann willentlich nach etwas greifen oder etwas halten. Die Wiederholung ist in dieser Phase sehr wichtig. Sie hört dann wieder auf, wenn das Kind einen Schritt gemeistert hat und dann zum nächsten geht.²⁹

²⁶ vgl. Pikler/Tardos, 2001, S. 35.

²⁷ vgl. Pikler/Tardos, 2001, S. 47 - 56.

²⁸ vgl. Pikler/Tardos, 2001, S. 70 - 71.

²⁹ vgl. Seitz/Hallwachs, 1996, S. 29 – 30.

Damit der Säugling die besten Voraussetzungen für die Bewegungsentwicklung hat, bedarf es nur vier Dinge. Der Säugling benötigt einen guten emotionalen Zustand, in dem es Lust zur Eigenaktivität hat. Dies wird erreicht durch eine gute Beziehung zwischen Bezugsperson und Säugling. Des Weiteren benötigt der Säugling Kleidung und genügend Raum, in der er sich frei bewegen kann. Zu guter Letzt Spielzeug mit dem der Säugling nach Belieben ohne Gefahr selbständig spielen kann.³⁰

3.3. Entwicklung der Sinne

Ein weiterer wichtiger Baustein der Entwicklung ist die Sinnesentwicklung. In den ersten sieben Lebensjahren lernt das Kind seinen Körper und seine Umwelt wahrzunehmen. Die Sinne des Kindes nehmen aus allen erlebten Erfahrungen Informationen auf. Um diese gut zu nutzen und sich sinnvoll mit seiner Umwelt auseinandersetzen zu können, muss das Kind gute sensorisch-integrative Fähigkeiten entwickeln. Die sensorisch-integrativen Funktionen entwickeln sich bei allen Kindern in einer natürlichen Abfolge. Sollte es starke Abweichung von dem normalen Entwicklungsverlauf geben, dann werden die Kinder später eher Schwierigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen haben.³¹

Die Sinne entwickeln sich auch in bestimmten Entwicklungsschritten. Allerdings sind diese von außen schwerer zu erkennen. Am Anfang entwickeln sich die Sinnessysteme, die Informationen über den eigenen Körper und seinen Bezug zur Schwerkraft liefern, die Nahsinne. Darauf bauen dann die Sinnessysteme für das Sehen und Hören auf, die die Informationen aus der Umwelt liefern. Hier sprechen wir von Fernsinnen. Die sensomotorischen Aktivitäten der frühen Kindheit und Vorschulzeit führen zu dem Endprodukt, die visuell-perzeptiven Leistungen, die für das Lesen erforderlich sind. Alle kognitiven Leistungen, das Verhalten und das emotionale Wachstum bauen auf einem sensomotorischen Fundament auf.³²

Die Sinnesreize sind sozusagen die Nahrung für unser Nervensystem. Das Gehirn braucht ständig Sinneserfahrungen damit es sich gut entwickeln und funktionieren kann.³³ Es werden meistens fünf Sinne unterschieden: Hörsinn (auditiv), Sehsinn (visuell), Berührungs- und Tastsinn (taktile), Geschmackssinn (gustatorisch) und Geruchssinn (olfaktorisch).³⁴ Allerdings gibt es noch mehr wichtige Sinne. Der

³⁰ vgl. Pikler/Tardos, 2001, S. 116.

³¹ vgl. Ayres, 2016, S. 18.

³² vgl. Ayres, 2016, S. 21.

³³ vgl. Ayres, 2016, S. 50.

³⁴ vgl. Holle, 2016, S. 75.

Gleichgewichtssinn (vestibulär) und der weniger bekannte Kraft- und Stellungssinn (propriozeptiv – Tiefensensibilität) sind Sinnesempfindungen des Körpers, die hauptsächlich bei Bewegungen auftreten. Als Propriozeption bezeichnen wir Sinnesinformationen, die durch die Anspannung und Dehnung von Muskeln durch Beugung und Streckung von Gelenken verursacht werden.³⁵ Ist das Sinnessystem nicht gut entwickelt, kann es auch zu Entwicklungsverzögerungen und Lernschwierigkeiten kommen.

Übungen, um die Muskeln und Gelenke gut zu bewegen sind z.B. die Fußpumpe und die Wadenpumpe (Erklärung, 6.1.1.).

3.4. Frühkindliche Reflexe

Reflexe sind unwillkürliche, unbewusste Reaktionen auf einen Reiz. Das bedeutet, dass die Muskelreaktion nicht unterdrückt werden kann. Beispielsweise schützt der Lidschlussreflex das Auge, wenn sich etwas dem Auge nähert.³⁶

Die Entwicklung des Zentralnervensystems ist bei der Geburt des Kindes noch nicht vollständig abgeschlossen. Der primitivere Teil des Zentralnervensystems, der Hirnstamm und auch das Rückenmark sind bei der Geburt schon voll entwickelt. Das Baby führt die sogenannten Reflexbewegungen aus. Das sind unwillkürliche Reaktionen die als Antwort auf einen Reiz in der Umgebung geschehen.³⁷

Die frühkindlichen Reflexe sind Bewegungsmuster, die während der Schwangerschaft oder im ersten Lebensjahr auftreten, sich aber wieder zurückentwickeln und dann nicht mehr aktiv sein sollten. In dieser Arbeit werden sie als integrierte Reflexe beschrieben. Die frühkindlichen Reflexe sind eine Gruppe von Reflexen, die für die Reifung des Kindes verantwortlich sind. Diese Reflexe sind überlebensnotwendig für uns Menschen, da sie die Entwicklung hin zum Neugeborenen ermöglichen. Während der Geburt spielen sie eine äußerst wichtige Rolle. Nur mit ihrer Hilfe ist ein normaler Geburtsvorgang möglich. Nach der Geburt bilden sie die Grundlage für die Weiterentwicklung vom „hilflosen“ Säugling hin zum laufenden, sprechenden, denkenden und sich immer weiter entwickelnden Kind.³⁸

Jeder frühkindliche Reflex hat sein eigenes Bewegungsmuster, seinen Zeitpunkt der Entstehung und seinen Zeitrahmen, in dem er integriert wird. Dies bedeutet, dass sein

³⁵ vgl. Ayres, 2016, S. 53 – 54.

³⁶ vgl. Sieber/Queißer, 2023, S. 16.

³⁷ vgl. Holle, 2016, S. 12.

³⁸ vgl. Sieber/Queißer, 2023, S. 17 – 19.

automatischer Bewegungsablauf in den Hintergrund tritt, da das Gehirn des Kindes so weit ausgereift ist, dass es ihm möglich ist, alle Bewegungen bewusst selbst zu steuern. Ist ein frühkindlicher Reflex nicht ausreichend integriert, er ist also noch aktiv, dann unterbricht er die bestmöglichen Bewegungen des Kindes immer wieder. Die Entwicklung des Kindes geht zwar weiter, aber die frühkindlichen Reflexe können als Entwicklungshemmer gesehen werden.³⁹ Deshalb ist es so wichtig auch schon in der Kita dieses Thema bewusst in den Blick zu nehmen. An dieser Stelle gebe ich auch gerne eine Buchempfehlung, um sich diesem Thema und dessen Wichtigkeit mehr zu widmen. „Wieder im Gleichgewicht“ von Christine Sieber und Dr. Carsten Queißer.

3.4.1. Schutz- und Greifreflexe

Der Moro-Reflex beginnt sich in der 12. Schwangerschaftswoche zu bilden und ist normalerweise mit vier Monaten integriert. Im Mutterleib unterstützt die Bewegung des Moro-Reflexes den Fötus beim Trainieren der Atemmuskulatur. Der 1. Schrei nach der Geburt wird durch den Moro-Reflex ausgelöst und die Atmung kommt in Gang. Wird der Moro-Reflex aktiviert, dann wird auch das Verteidigungssystem des Körpers aktiviert. Die Stresshormone Adrenalin und Kortisol werden ausgeschüttet und dadurch werden die Sinne hypersensibel. Bei einem nicht integrierten Moro-Reflex kann es zu Auffälligkeiten bei einem oder mehreren Sinnesorganen (Sehsinn, Gehörsinn, Gleichgewichtssinn, Tastsinn oder Tiefensensibilität) kommen. Diese Menschen neigen auch zu großem körperlichem und seelischem Stress, was bei Erwachsenen zu Burn-out oder chronischer Müdigkeit führen kann.⁴⁰ Durch die ständige Alarmbereitschaft des Körpers, kann es auch leicht zu nicht angemessenen Überreaktionen kommen. Kinder können auch mit Aggressivität oder ängstlichen Rückzug reagieren, in dem Versuch, mit der für sie unberechenbaren Umwelt, umzugehen.⁴¹

Der Greifreflex entwickelt sich im 3. Schwangerschaftsmonat und wird normalerweise im 1. Lebensjahr integriert. Dieser Reflex ist wichtig für die Hand-Augen-Koordination, die Entwicklung des binokularen Sehens und die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhemisphären. Das Baby greift nach Dingen, schaut sie an und steckt sie in den Mund. Dieser Reflex ist auch für die Ohrkoordination wichtig und für die Fähigkeit des Gehörsinns, Entfernung und Richtung abzuschätzen. Später lernt das Kind Dinge herumzuwerfen und übt dabei das Werfen und Loslassen gleichzeitig. Kinder, deren

³⁹ vgl. Sieber/Queißer, 2023, S. 19.

⁴⁰ vgl. Blomberg, 2024, S. 111-112.

⁴¹ vgl. Meyers, 2023, S. 14.

Greifreflex nicht integriert ist, haben Herausforderungen mit der Handmotorik, eine schlechte Handschrift sowie eine mangelhafte Feinmotorik. Vor allem bei Erwachsenen kann man Schulterverspannungen bemerken.⁴²

Der Saugreflex entwickelt sich in der 24. Schwangerschaftswoche und sollte bis zum 5. Monat integriert sein. Der Saugreflex lässt das Kind wie selbstverständlich an der Brust der Mutter trinken. Dabei entwickelt sich die Zungenmuskulatur, die Feinmotorik von Zunge und Lippe und auch das natürliche Schluckmuster. Der Saugreflex regt die Stärkung der Mundmuskulatur und die Muskelkraft im Nacken und Mund an, was der Sprachvorbereitung dient. Kinder, deren Saugreflex noch nicht integriert ist, können Schwierigkeiten beim Kauen haben und sie neigen dazu sich zu verschlucken. Es kann auch zu Artikulationsproblemen kommen, sowie zu Schlafstörungen und Kopfschmerzen.⁴³

3.4.2. Haltungsreflexe

Der Tonische Labyrinth Reflex (TLR) vorwärts entwickelt sich in der 12. Schwangerschaftswoche und sollte 3-4 Monate nach der Geburt integriert sein. Das ungeborene Baby liegt im Mutterleib in der fötalen Position. Der Kopf ist nach vorne gebeugt und die Arme und Beine sind auch gebeugt. Der TLR rückwärts entwickelt sich zur Zeit der Geburt und sollte bis im Alter von 3 Jahren integriert sein. Der Kopf wird nach hinten gebeugt und somit streckt sich der ganze Körper nach hinten durch. Ist der TLR nicht integriert, dann verändert sich der Muskeltonus durch jede Kopfbewegung und bringt somit das Gleichgewichtszentrum durcheinander. Diese Kinder haben unter anderem Schwierigkeiten damit, Raum, Entfernung, Abstand, Tiefe und Geschwindigkeit abzuschätzen.⁴⁴

Der Asymmetrische Tonische Nackenreflex (ATNR) entwickelt sich in der 18. Schwangerschaftswoche und sollte mit ca. 6 Monaten integriert sein. Der ATNR unterstützt den Säugling beim Geburtsvorgang. Er ist beim Neugeborenen dafür verantwortlich, dass das Kind Arme und Beine entsprechend der Position des Kopfes bewegt. Es führt homolaterale Bewegungen aus. Der Reflex wird integriert indem das Kind beginnt in der Mitte des Körpers zu agieren wie z.B. auf dem Rücken liegend die Zehen in den Mund stecken und anfängt Überkreuzbewegungen zu machen. Ist der ATNR nicht integriert, hat das Kind Schwierigkeiten mit den Überkreuzbewegungen und

⁴² vgl. Blomberg, 2024, S. 117.

⁴³ vgl. Friedrich/Welker, 2023, S. 105-106.

⁴⁴ vgl. Blomberg, 2024, S. 100-101.

mit dem Überschreiten seiner Körpermittellinie. Beide Augen können auch nicht so gut zusammenarbeiten. Bei einem persistierenden ATNR kann es zu Schulproblemen kommen.⁴⁵ Ein persistierender ATNR kann der Grund für Angstreaktionen sein, die für die Außenstehenden nicht verstehbar sind. Auch kann die Augenfolgebewegung beeinträchtigt sein. Damit kommt es dann zu Lese- und Rechtschreibstörungen oder es kann auch Übelkeit und Schwindel beim Autofahren auslösen.⁴⁶

Der Symmetrische Tonische Nackenreflex (STNR) entwickelt sich mit etwa 6 Monaten. Dieser Reflex sollte nur für kurze Zeit aktiv sein. Der STNR beeinflusst die weitere Integration des TLR. Er stärkt den Tonus der Nacken- und Rückenmuskulatur und ist für die richtige Körperhaltung wichtig. Der STNR ist wichtig, damit das Kind sich aus der Bauchlage in den Vierfüßlerstand knien kann. Er wird durch das von vorne nach hinten schaukeln im Vierfüßlerstand integriert. Erst wenn dieser Reflex integriert ist, kann das Kind das Krabbeln lernen. Bei Kindern, die auf dem Gesäß rutschen oder einfach nur sitzt bis es läuft, ist meist der STNR nicht integriert. Diese Kinder haben eine schlechte Körperhaltung. Es sitzt sozusagen wie ein Kartoffelsack auf dem Stuhl oder der Couch. Die Kinder können kaum aufrecht sitzen, wenn sie etwas malen oder schreiben. Der Kopf liegt schon fast auf dem Tisch dabei. Auch fällt es diesen Kindern schwerer sich zu fokussieren und der Wechsel zwischen nah und fern sehen.⁴⁷

3.4.3. Bewegungsreflexe

Der Spinale Galant Reflex entwickelt sich in der 20. Schwangerschaftswoche und sollte zwischen dem 3. und 9. Monat integriert sein. Dieser Reflex ist für die Entwicklung des Gleichgewichtsystems wichtig. Er unterstützt während der Entbindung die Bewegung des Kindes durch den Geburtskanal. Ist dieser Reflex nicht integriert, sind die Kinder oft unruhig und hyperaktiv. Dieser Reflex kann immer wieder durch enge Kleidung, Gürtel oder das Anlehnen an der Stuhllehne ausgelöst werden, mit dem Ergebnis, dass die Kinder rumzappeln, um dieses Gefühl am Rücken zu entkommen. Aus diesem Grund tragen die Kinder mit einem noch nicht integrierten Spinal Galant Reflex gerne lockere Kleidung. Manche werden auch zu Bettnässern. Ältere Kinder und Erwachsene lernen die Lendenwirbelsäule zu fixieren, also nicht zu bewegen. Das kann dann zu Rückenproblemen führen.⁴⁸

⁴⁵ vgl. Blomberg, 2024, S. 114-115.

⁴⁶ vgl. Meyers, 2023, S. 16.

⁴⁷ vgl. Blomberg, 2024, S. 103 - 105.

⁴⁸ vgl. Blomberg, 2024, S. 106.

Der 2. Bewegungsreflex ist der Spinale Perez-Reflex. Dieser tritt bei der Geburt auf und sollte zwischen dem 3. und 6. Monat integriert sein. Dieser Reflex unterstützt die Entwicklung des Landau- Reflexes und des STNR. Mit dessen Hilfe kommt das Kind in den Vierfüßlerstand. Ein nicht integrierter Reflex kann zu Empfindlichkeit und Muskelverspannung im Brustwirbelbereich kommen. Eine Beckendrehung ist auch möglich. Manche Erwachsenen haben aufgrund dessen Kreuzschmerzen und Spannungen in den Beinen. Bei den Kindern kann es auch bei diesem Reflex zu Unruhe und Bettnässen kommen, sollte er nicht integriert sein.⁴⁹

3.4.4. Weitere frühkindliche Reflexe

Beim Landau-Reflex fängt das Baby im Alter von 4 Wochen an in Bauchlage den Kopf zu heben. Nach weiteren 1-2 Monaten, hebt das Baby auch die Brust. Mit 4 Monaten beginnt das Baby seine Beine zu strecken, so dass sie angehoben werden, wenn es den Kopf und die Brust hebt. Mit drei Jahren sollte dieser Reflex integriert sein, so dass das Kind Ober- und Unterkörper unabhängig voneinander anheben kann. Der Landau-Reflex dient der Entwicklung des Nahsehens. Entwickelt sich der Landau Reflex nicht ordnungsgemäß, wird der TLR nicht integriert. Das Kind hat dann einen schwachen Muskeltonus.⁵⁰ Kinder mit einem persistierendem Landau-Reflex sind häufig Zehengänger und klagen über Knieschmerzen. Allgemein kann man eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit feststellen und diese Kinder leiden unter Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen.⁵¹

3.4.5. Reflexe in Verbindung mit Brain Gym®

Wir haben schon beim Thema Brain Gym® über die drei Dimensionen gesprochen. Die komplexen Bewegungsmuster der frühkindlichen Reflexe bilden zuerst diese drei Dimensionen aus. Die muskuläre Zusammenarbeit von Vorder- und Rückseite des Körpers, Ober- und Unterkörper und von linker und rechter Körperhälfte wird im Lauf der ersten zwölf Monate in ineinandergreifende Entwicklungsschritte „trainiert“ und dadurch im Gehirn programmiert. Für vorne und hinten ist unter anderem der Landau-Reflex zuständig, der sich kurz nach der Geburt entwickelt. In der aktiven Zeit dieses Reflexes ist die Bewegung von Ober- und Unterkörper immer aneinandergesekoppelt. Wenn der Reflex integriert ist, dann gibt es diese Wechselwirkung nicht mehr. Der Tonische Labyrinth-Reflex ist für oben und unten zuständig. Dieser Reflex ermöglicht

⁴⁹ vgl. Blomberg, 2024, S. 107-108.

⁵⁰ vgl. Blomberg, 2024, S. 102-103.

⁵¹ vgl. Friedrich/Welker, 2023, S. 66.

eine gute Körperkoordination durch die Schaffung der Grundlagen für ein einwandfreies Zusammenspiel der Muskeln. Vollständig integriert, funktioniert das willentliche Zusammenspiel dieser Muskeln von Beginn bis Ende einer Bewegung. Für links und rechts ist der Asymmetrisch Tonische Nackenreflex verantwortlich. Nach der Geburt hat dieser Reflex die Aufgabe, die Nase des Säuglings frei zum Atmen zu halten, wenn es in Bauchlage liegt und den Kopf automatisch zur Seite legt. Dieser Reflex wird motorisch gebraucht, um den Streck- und Beuge-Mechanismus von Armen und Beinen zu trainieren, wobei jede Körperseite unabhängig voneinander bewegt wird. Dieser Reflex ist auch für die Augen-Hand-Koordination mitverantwortlich.⁵² Dies lässt erkennen, wie wichtig es ist, diese drei Dimensionen gut zu entwickeln. Durch die Brain Gym® Übungen können auch schon frühzeitig die frühkindlichen Reflexe bei der Integration unterstützt werden. Da die gute Entwicklung der drei Dimensionen so wichtig ist, sollten an dieser Stelle eine Übung pro Dimension durchgeführt werden. Wir fangen mit der Eule (Erklärung, 6.1.1.) an, dann kommen die Erdpunkte (Erklärung, 6.1.2) und zum Schluss das Aufsitzen mit Überkreuzbewegungen (Erklärung, 6.1.3.).

4. Resilienz

Was bedeutet Resilienz? Grüber beschreibt dies so in ihrem Buch:

„Resilienz im Alltag bedeutet konkret, uns bei Stress selbst zu regulieren, das heißt, uns wieder zu beruhigen und uns in einen kraftvollen Zustand zu versetzen. So bekommen wir Energie und gute Nerven für ein längerfristiges Ziel und den nächsten Schritt“.⁵³

Wie kommt es, dass es Menschen gibt, die resilient sind und andere scheinen gar keine Widerstandskraft zu haben? Bindung ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Resilienz. Starke Kinder haben zumindest eine enge Bezugsperson, die sich liebevoll um sie kümmert, auf ihre Bedürfnisse reagiert, die Grenzen setzt und Orientierung bietet. Eine einzige Bindung, kann so stark machen, dass dadurch viele negative Faktoren ausgeglichen werden können. Hierbei ist es egal, ob es sich um die Eltern, Großeltern, Nachbarn oder die Pädagogen in der Kita handelt.⁵⁴

Um mit Herausforderungen gut umgehen zu können, braucht es auch ein gewisses Maß an Frustrtoleranz, Kraft und Durchsetzungsvermögen. Es gibt bestimmte Persönlichkeitsfaktoren, die Personen emotional widerstandsfähiger machen. Dazu

⁵² vgl. Sieber/Queißer, 2023, S. 54-56.

⁵³ vgl. Grüber, 2021, S. 8.

⁵⁴ vgl. Berndt, 2014, S. 67 - 68.

gehört, dass man sich nicht seinem Schicksal hingibt, sondern Herausforderungen aktiv angeht. Ein Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gemeinschaft, das Vertrauen in die eigene Person und das eigene Handeln, sowie der Glaube an einen höheren Sinn im Leben stärkt die Menschen. Humor ist auch ein wichtiger Faktor zur Widerstandsfähigkeit. Resiliente Menschen zeichnen sich auch darin aus, dass sie sich selbst besonders gut kennen.⁵⁵

Selbstwirksamkeit ist Teil dieses Selbsterlebens, für sich einstehen, sich kennen, ein Zugehörigkeitsgefühl und Vertrauen zu entwickeln. Selbstwirksamkeit ist eine der Grundsätze, die in der Kinesiologie als überaus wichtig angesehen wird. Kinesiologinnen begleiten einen Prozess, der Klient tut etwas für sich – selbstwirksam. Wenn wir unsere Kinder natürlich aufwachsen lassen, die Entwicklung der Kinder wie oben beschrieben respektieren, akzeptieren und fördern, sie mit viel Liebe und Zuwendung begleiten und ihnen Orientierung geben, dann wachsen sie zu widerstandsfähigen Erwachsenen heran. Die gute Nachricht ist, sollte dies in der Kindheit nicht funktioniert haben, dann können wir heute, im hier und jetzt noch etwas für unsere Resilienz tun.

5. Auswirkungen auf die Entwicklung

Resilienz ist wichtig, doch nicht jede hat diese Widerstandskraft. Stress ist schon ein Teil unseres Alltags geworden und es geht eigentlich schon gar nicht mehr mal unterbeschäftigt zu sein, sich auszuruhen oder zu langweilen. Dies beginnt schon bei unseren Kindern. Es begleitet uns das ständige Gefühl mehr und mehr machen zu müssen und schafft man das nicht stellt sich ein negatives Gefühl ein. Es wird definitiv unterschätzt, dass der nicht zu bewältigende Stress ein Gesundheitsrisiko darstellt.⁵⁶

Folgende Ansätze zeigen auf welche Faktoren, wie Stress sich auf die Entwicklung der Kinder, aber auch der pädagogischen Kräfte auswirken kann.

5.1. Systemisches Denken

Unsere Welt besteht aus vielen Systemen, die sich auf die bestmögliche Weise durch Vereinbarungen über Muster und Spielregeln organisieren und regulieren, damit die Anpassung an die jeweiligen Umweltbedingungen gemeistert werden kann. In Systemen wie Familien und Kitas greift alles ineinander. Alle Beteiligten stehen in Wechselwirkung und man sieht in zunehmendem Maße davon ab, einzelnen

⁵⁵ vgl. Berndt, 2014, S. 72 - 73.

⁵⁶ vgl. Berndt, 2014, S. 15 – 17.

Systemelementen Eigenschaften zuzuschreiben. Jede Person (Erwachsene wie Kind) sind in dem System Kita ein eigenes System, ein sogenanntes Subsystem mit vielen verschiedenen inneren Anteilen. Alle Mitglieder des Systems Kita sind durch ihre Gefühle und Loyalitäten miteinander verbunden wie mit Fäden eines Mobiles. Es ist also auch so leicht zu bewegen wie ein Mobile. Da die Systeme nicht in einem luftleeren Raum sind, sondern mit der Außenwelt in Interaktion treten, wird es von außen ständig berührt und dadurch bewegt. Diese oft unbewussten Bewegungen können in unserem Lebensalltag förderlich, aber auch hinderlich sein. Das Kind-System kann durch ein Eltern-System, ein Eltern-System kann durch ein Arbeitsplatz-System und ein Kita-System kann durch ein Familien-System und Mitarbeiter-System beeinflusst werden. Die Systeme befinden sich in einem ständigen Prozess zwischen Aufrechterhaltung und Veränderung, zwischen Ruhe und Unruhe und zwischen Balance und Dysbalance. Diese Bewegungen erhält das System und gibt ihm innere Stabilität.⁵⁷ An dieser Stelle ist es wichtig zu verstehen, dass alles, was wir tun auch einen Einfluss auf die anderen hat. Stehen die pädagogischen Kräfte unter enormen Druck, wirkt sich dies auf die Kinder aus. Stehen die Eltern unter Stress, wirkt sich auch dies auf die Kinder aus. Hat das Kind mit Herausforderungen zu kämpfen, kann sich dies auf die Systeme der Kita und/oder Familie auswirken. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass jedes Subsystem für sich etwas Gutes tut, um der Stressfalle zu entkommen. Dies hat dann auch positive Auswirkungen auf alle anderen. Aus diesem Grund machen wir an dieser Stelle die Denkmütze (Erklärung, 6.1.2.).

5.2. Krankheiten

Krankheiten und Verletzungen können die Entwicklung der Kinder für die Zeit der Krankheit verzögern. Die Weiterentwicklung im Beruf gerät dadurch auch häufig ins Stocken. Über die letzten Jahre konnte ein hoher Krankenstand in den Kitas verzeichnet werden. Hier ist eine Idee, warum das so sein könnte. Jeder Mensch wird in ein Energiefeld hineingeboren, vergleichbar mit einer Gussform, in die der Körper langsam hineinwächst. Körper, Psyche und Verhalten stehen in einer Wechselbeziehung, deren Bindeglied Energie ist. So könnte man sagen, dass der Mensch ein energetisches System ist. Wenn man diesen Gedanken weiterzieht, beruhen unsere Gedanken und Gefühle, alle Körperprozesse, Handlungen inklusive Schreiben und Lesen auf Energie. Ein Mensch, dessen Lebensenergie ausgeglichen und auf einem hohen Niveau ist, zeigt Vitalität und die Lust, alle Möglichkeiten voll auszuschöpfen. Er ist gesund,

⁵⁷ vgl. Becker-Oberender, 2008, S. 19 – 21.

resilient, wach und leistungsfähig. Störungen unseres Energiesystems können durch unsere heutigen Lebensgewohnheiten: Fast-Food, Computer und Mangel an Aktivitäten in der Natur auftreten. Weitere Störungen können durch Erfahrungen und Erlebnisse hervorgerufen werden. Um das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen, bedarf es Interventionen von außen.⁵⁸

Im Folgenden gebe ich eine These von Becker-Oberender wieder, um zum Nachdenken anzuregen:

„Jedes körperliche oder seelische Problem hat – neben emotionalen, kognitiven oder biochemischen bzw. neurologischen Aspekten oder Anteilen – letztlich eine energetische Ursache. Krankheit entsteht demnach auf der energetischen Ebene und entwickelt sich in den physischen Körper hinein. Hier wird sie als Auffälligkeit, Störung oder Symptom sichtbar und so einer Veränderung zugänglich. Es gilt, die energetische Struktur hinter den Störungsbildern zu finden. Sie ist vergleichbar mit dem berühmten ersten Dominostein, der den Anstoß gibt zu einer Kettenreaktion...“⁵⁹

5.3. Erfahrungen und Erlebnisse

Babys sind auf die Hilfe der Erwachsenen angewiesen. Sie benötigen jemanden, im besten Fall ihre Bezugsperson, die sie wärmt, nährt, sauber hält und sich mit ihnen beschäftigt. Sie benötigen jemanden, der bei ihnen ist, wenn sie Angst haben und ihnen zeigt, wie sie diese überwinden können. Wenn Kinder diese Zuwendung erhalten, entwickelt sich ein Selbstvertrauen, ein Vertrauen in die eigene Kompetenz bei der Bewältigung von Problemen. Die Kinder eignen sich von einer sicherheitsbietenden Bezugsperson, deren Kompetenzen, Grundhaltungen und Verhaltensweisen, an. Diese Fähigkeiten werden benötigt für die Bewältigung von Angst und Stress. Leider können nicht alle Bezugspersonen den Kindern diese Werte und Hilfestellungen vermitteln.⁶⁰

Da Kinder durch Bewegung lernen, bewegt sich das Kleinkind im ersten Lebensjahr im Idealfall in allen drei Dimensionen uneingeschränkt um seine mehr als 650 Muskeln ausgeglichen entwickeln zu können. Hinderlich in diesen natürlichen Bewegungen sind Kindersitze, Babywippen und Co.⁶¹

⁵⁸ vgl. Becker-Oberender, 2008, S. 26.

⁵⁹ Becker-Oberender, 2008, S. 26.

⁶⁰ vgl. Hüther, 2006, S. 89-90.

⁶¹ vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 18.

Falsche Ernährung des Kindes, Medikamente, Giftstoffe, Tablettenkonsum der werdenden oder stillenden Mutter, sowie Umweltgifte können Lerndefizite beim Kind verursachen.⁶²

Es gibt sehr viele Lebensereignisse, die sich auf die Gesundheit, Entwicklung und Stress allgemein auswirken. Diese könnten unter anderem sein: Schuleintritt oder –abschluss; Wechsel von Wohnort, Schule oder Kita; Hochzeit; Schwangerschaft; Trennungen; Urlaub; Feiertage; Veränderung von Schlafgewohnheiten, Anzahl der Familientreffen oder Ernährungsgewohnheiten; eigene Verletzungen oder Krankheiten; geringfügige Gesetzesübertretungen u.v.m. Positive, sowie negative Veränderungen lösen bei uns Stress aus. Umso mehr von diesen Faktoren auf einmal aufeinandertreffen, umso wahrscheinlicher ist es, dass man von diesen Faktoren krank werden kann.⁶³

Um unsere Gesundheit zu unterstützen, können die Raumpunkte und das Energiegähnen (Erklärung, 6.1.2.) eingesetzt werden.

6. Einbindung von Kinesiologie in den Kita-Alltag – Wege zur Selbstwirksamkeit

Es ist ganz normal, dass die Entwicklung, wie sie beschrieben wurde nicht so perfekt verläuft. Auch wenn Entwicklungsschritte übersprungen werden, entwickeln wir uns weiter. Allerdings kostet uns das viel mehr Energie. Dies merken wir als Erwachsene, da dies ein Grund ist warum wir leichter gestresst sind. Auch die Kinder merken dies. Unser Ziel ist es die Kinder auf die Schule vorzubereiten. Dennoch sind ca. 10-15% der normal begabten Kinder in der Ersten Klasse noch nicht schulreif und haben Lernschwierigkeiten. Diese Kinder erleben einen großen Druck mit den anderen Kindern mithalten zu können⁶⁴ und somit beginnt die Abwärtsspirale. Dieser Stress könnte zum Teil vorgebeugt werden, wenn in den Kitas und zu Hause mehr Bewegung in den Alltag kommt. Ein Weg ist Brain Gym® mit z.B. der Beckenschaukel oder Simultanzeichnen (Erklärung, 6.1.3.).

6.1. Brain Gym® im Kita-Alltag

Es gibt 26 Brain Gym® Übungen, welche in dem Zertifikatskurs Brain Gym® 26 Übungen und im „Brain Gym® - das Handbuch“ detailliert beschrieben werden. In den folgenden Kapiteln beschreibe ich kurz die Übungen, die wir während dieser

⁶² vgl. Vester, 2001, S. 47.

⁶³ vgl. Topping, 1994, S. 20 – 21.

⁶⁴ vgl. Holle, 2016, S. 185.

Facharbeit/diesem Seminar gemeinsam gemacht haben. Die Brain Gym® Übungen wurden entwickelt um Lernende auch im Falle einer Blockade in ihrem Bewegungsrepertoire den Zugang zu den angeborenen Fertigkeiten – dem Lernen, zu ermöglichen.⁶⁵

Folgend liste ich ein paar Anzeichen dafür, dass bestimmte körperliche Fähigkeiten noch nicht erlernt wurden und durch Brain Gym® Übungen Unterstützung erfahren dürfen. Im Bereich Gleichgewicht könnten Anzeichen sein: Unfähigkeit gerade auf einem Stuhl zu sitzen; stehen wird vermieden; Verwirrung in Bezug auf oben/unten oder innen/außen; ungewöhnlich angespannte oder schwache Muskeln; ruhelos, ziellos, extrem leicht abzulenken oder Probleme mit dem Beherrschen von Impulsen. Anzeichen im Bereich Fortbewegung: Kind macht sehr kleine Schritte oder schlurft; es vermeidet zu gehen; Schmerzen; Fehlen des wechselseitigen Armschwingens, das für die grobmotorische Koordination notwendig ist oder Mangel an allgemeiner Flexibilität. Im Bereich der sensomotorischen Koordination könnten Anzeichen sein: Mangelnde Geschicklichkeit beim Halten eines Stiftes; vermeidet zu malen oder schneidet nicht; Kind hat Schwierigkeiten einen Ball zu werfen oder zu fangen; Kind hat Probleme Formen, Größen oder Mengen zu vergleichen.⁶⁶

6.1.1. Längungsbewegungen

Die Längungsbewegungen sind die Basis der 26 Brain Gym® Übungen. Hier geht es um die Voraussetzung für das Begreifen, und zwar den Fokus, das Verstehen und die Beteiligung. Die Längungsbewegungen stellen unsere Bewegungsfertigkeiten wieder her. Sie unterstützen auch das Intergerieren der frühkindlichen Reflexe wie z.B. der Tonische Nackenreflex und auch der Labyrinthstellreflex. Des Weiteren unterstützen die Längungsbewegungen dabei, differenzierte Bewegungen zu entwickeln, ein Prozess, der von Geburt an die gesamte Kindheit hindurch abläuft und uns stufenweise beibringt, zwischen den Muskeln, Sehnen und Gelenken des Körpers zu unterscheiden. Dies führt erst zur grobmotorischen und dann später zur feinmotorischen Koordination. Diese Übungen sind auch besonders wichtig für den Spracherwerb, da sie dabei effektiv unterstützen frühkindliche Reflexe zu integrieren, die für spezifische Sprachstörungen verantwortlich sein können.

Kinder und auch Erwachsene, die aufeinanderfolgende Schritte eines Lernprozesses nicht mehr erkennen können, werden häufig frustriert und unterfokussiert. Sie gelten

⁶⁵ vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 17.

⁶⁶ vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 32-33.

dann oft als langsame Lerner, als unaufmerksam, sprachverzögert oder hyperaktiv. Verlieren Lernende jedoch den Gesamtüberblick, können sie von den Einzelheiten so sehr überwältigt werden, dass sie überfokussieren und sich zu sehr bemühen. Diese Kinder werden oft als „getrieben“ oder krankhaft ehrgeizig bezeichnet. In beiden Fällen ist allerdings das Ergebnis gleich. Die Kinder lernen unter Stress. Die Längungsbewegungen unterstützen den Fokus, den Fluss und die Resilienz wiederherzustellen.

Zu den Längungsbewegungen gehören folgende Übungen, die in dieser Arbeit erwähnt wurden:

Eule – Stellen Sie sich gerade hin und schauen nach vorne. Nun legen Sie eine Hand auf die Schulter und packen in den (meist verspannten) Muskel. Der Kopf wird nun zur Seite gedreht und dabei ausgeatmet, zur Mitte einatmen und zur anderen Seite ausatmen.

Fußpumpe – Für diese Übung setzen Sie sich hin und legen ein Fußknöchel auf den Oberschenkel. Die eine Hand hält die Achillessehne fest und die andere greift unterhalb der Kniebeuge in den Muskel. Nun wird der Fuß langsam hoch und runter bewegt. Nicht vergessen, das Gleiche auch mit dem anderen Bein zu machen.

Schwerkraftgleiter – Im Stehen stellen Sie ein Bein vor das andere – überkreuzen. Nun lassen Sie sich nach vorne gleiten und hängen mit dem Oberkörper nach unten. Aufgepasst, auch der Kopf soll locker hängen. Vorsichtig aufrichten und nun die Stellung der Beine wechseln und noch einmal hängen lassen.

Wadenpumpe – Stellen Sie sich im Ausfallschritt hin. Das vordere Bein etwas beugen. Wenn nötig, können Sie sich auf dem vorderen Bein abstützen. Nun wird vom hinteren Bein die Ferse angehoben und wieder gesenkt. Auch diese Übung wird mit dem anderen Bein durchgeführt.

Erden – Stellen Sie sich gegrätscht hin und drehen die eine Fußspitze nach vorne. Der Bauch dreht sich nicht mit. Nun bewegen Sie sich langsam etwas Richtung Fußspitze – atmen nicht vergessen. Auch hier wird in die andere Richtung geübt. Sie kennen diese Übung evtl. aus dem Yoga als Krieger.

Auf den ersten Blick schauen die Längungsbewegungen aus, wie Aufwärm- und Dehnübungen. Dafür können sie natürlich auch gut benutzt werden. Allerdings haben sie einen viel wichtigeren Zweck. Jede einzelne Übung „schult“ den Körper um und ermöglicht dauerhafte Veränderungen in der Körperhaltung. Durch diese Übungen

lassen sich z.B. der Rücken längen und weiten, die Wirbelsäule wird frei und Muskeln, die aufgrund falscher Bewegungen verkürzt sind, können wieder zu ihrer natürlichen Länge finden. Dieses körperliche „Raumgreifen“ überträgt sich auf den mentalen, emotionalen und sensorischen Bereichen, wo wir denken, fühlen und spüren.⁶⁷

6.1.2. Energieübungen und Positive Einstellungen

Emotionen haben einen großen Einfluss auf unser Verhalten. Eine Erklärung dafür kommt von Dr. John Ratey. Der Neokortex und das limbische System unseres Gehirns kommunizieren ständig miteinander. Wobei mehr Verbindungen vom relativ kleinen limbischen Zentrum, welches für unsere Kampf- oder Fluchtreaktion verantwortlich ist, zum größeren Neokortex, der für das logische Denken und die Sprache da ist, als in die andere Richtung.

Die Energieübungen und die Übungen zum Fördern positiver Einstellungen unterstützen dabei, Stabilität und Gleichgewicht zu entwickeln. Sie unterstützen auch die aufrechte Körperhaltung und das Gleichgewichtssystem, sowie das Gefühl an der Mittellinie ausgerichtet und zentriert zu sein. Wenn wir an unserer vertikalen Achse ausgerichtet sind, haben wir jederzeit Zugang zu Auf-, Ab- und auch Drehbewegungen. Diese Übungen helfen uns körperlich und emotional zu erden, uns ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Energieübungen, die in dieser Arbeit Erwähnung finden sind: Wasser trinken und Gehirnpunkte (Erklärung, 6.2.4.)

Energiegähnen – hierbei dürfen Sie nach Lust und Laune mit offenem Mund gähnen. Die Kiefergelenke dürfen dabei massiert werden.

Denkmütze – ziehen Sie die Ohrenfalten glatt. Sie fangen oben an und gehen bis zum Ohrläppchen. Das ist eine angenehme Massage für die Ohren.

Raumpunkte – halten Sie den Punkt unter der Nase mit 2 Fingern. Mit der anderen Hand halten Sie das Steißbein.

Erdpunkte – halten Sie den Punkt in der Mitte unter der Lippe mit 2 Fingern. Mit der anderen Hand halten Sie den Bauchnabel.

⁶⁷ vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 96 – 97.

Gleichgewichtspunkte – Hinter dem Ohrläppchen ist eine kleine Kuhle. Diese halten Sie mit 1-2 Fingern und die andere Hand liegt auf dem Bauchnabel. Seite wechseln nicht vergessen.

Diese Übungen sorgen für mehr Gleichgewicht, Stabilität, Organisation und Ausrichtung im Raum.

Auf der körperlichen Ebene finden wir in den unterschiedlichen Situationen wieder ins Gleichgewicht, wenn wir zuverlässig in der Lage sind unser Gewicht und unser Zentrum der Schwerkraft zu spüren. Die Energieübungen unterstützen uns, die horizontale Körpermittellinie zu überqueren und den Bezug zwischen körperlicher und emotionaler Stabilität herzustellen. Die Erd-, Raum- und Gleichgewichtspunkte aktivieren die in der frühen Kindheit angelegten „Quellenpunkte“ für sämtliche Drehbewegungen um die zentrale Mittellinie.

Die Übungen zum Fördern positiver Einstellungen sorgen für die innere Ruhe und Selbstkontrolle. Diese Kategorie besteht aus zwei Übungen:

Positiven Punkte – Halten Sie mit den Fingerspitzen sanft die Stirnbeinhöcker.

und die Hook-ups (Erklärung, 6.1.4.).

Die Energieübungen schulen unsere Wahrnehmung und die Übungen zum Fördern positiver Einstellungen unterstützen dabei wieder ruhiges und bedächtiges Verhalten zuzulassen.⁶⁸

6.1.3. Mittellinienbewegungen

Die Mittellinienbewegungen unterstützen das Sehen, Hören und die Koordination beider Seiten für die Kommunikation. Zu diesen Übungen gehören, die in dieser Arbeit erwähnten Übungen:

Elefant – Nehmen Sie im Stehen einen Arm nach vorne. Legen Sie das Ohr auf die Schulter des vorgestreckten Arms. Nun tun Sie so als hätten Sie einen Pinsel in der Hand (Rüssel). Damit malen Sie liegende Achten in die Luft. Diese dürfen gerne sehr groß sein, so dass sich der ganze Körper bewegen muss. Nun wechseln Sie die Seite.

⁶⁸ vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 76 – 77.

Simultanzeichnen – Tun Sie so als wären Sie ein Dirigent, der mit beiden Armen die gleichen Bewegungen spiegelverkehrt macht. Wichtig hierbei ist, dass Sie Ihre Körpermittellinie nicht überqueren.

Überkreuzbewegungen mit Aufsitzen – Sie liegen auf dem Rücken und nehmen die Position ein, als ob Sie Sit-ups machen. Sie berühren beim Aufsitzen mit dem Ellenbogen der einen Seite das Knie auf der anderen Seite.

Liegende Achten – Sie strecken einen Arm nach vorne, die Hand bildet eine Faust und der Daumen zeigt nach oben. Nun malen Sie eine liegende acht in die Luft angefangen nach links oben. Die Augen fixieren den Daumen. Seiten wechseln. Nun falten Sie beide Hände und malen mit beiden Armen die liegende acht.

Beckenschaukel – Sie sitzen auf dem Boden, stützen sich hinten mit den Armen ab. Die Füße sind angehoben. Nun massieren Sie Ihre Pobacken durch hin und her rocken.

Energetisierer – erinnert aus dem Yoga an die Kobra. Sie legen sich auf den Bauch. Sie sind auf die Unterarme gestützt und längen die Vorderseite Ihres Oberkörpers.

Bauchatmung – für den Anfang legen Sie sich für diese Übung am besten auf den Boden und legen sich ein kleines Sandsäckchen oder eine Hand auf den Bauch. Nun atmen Sie in den Bauch ein und wieder aus. Diese Übung kann auch gut im Sitzen oder Stehen gemacht werden.

Überkreuzbewegungen (Erklärung, 6.1.4.)

In der Schule ist es wichtig, dass die Kinder im visuellen Nahbereich arbeiten können. Viele Schulanfänger sind von ihrem Entwicklungsstand her noch nicht auf die benötigten bilateralen, zweidimensionalen Fertigkeiten vorbereitet. Viele besitzen die Fähigkeit im dreidimensionalen Raum zu agieren, wie sie es im Sport und Spiel benötigen. Sie haben aber noch nicht die Fähigkeit beide Augen, Ohren, Hände und beide Gehirnhälften für die Arbeit im Nahbereich zu nutzen, wie es für das Lesen und Schreiben notwendig ist, wo die feinmotorische Koordination auf einer zweidimensionalen Ebene gefragt ist. Es gibt auch Kinder, die verfügen über die Koordination für Aktivitäten im Nahbereich und für schulische Fertigkeiten, aber noch nicht die Ganzkörperkoordination, wie sie auf dem Spielfeld verlangt wird.

Wurden in der frühen motorischen Entwicklung Schritte ausgelassen, so können die Mittellinienbewegung, diese Lücken wieder schließen helfen. Wurde die natürliche Lern- und Bewegungsfähigkeit durch eine Erkrankung oder Verletzung gestört, können

die Mittellinienbewegungen auch hierbei unterstützen. Durch das Meistern des Überquerens der Körpermittellinie verbessert sich die Hand-Augen-Koordination und auch andere Fertigkeiten im Nahbereich.

Werden Kinder in die Schublade „lernverzögert“ gesteckt ist es häufig darauf zurückzuführen, dass sie die Mittellinie nicht überqueren können. Die Mittellinienbewegungen erleichtern die Integration beider Gehirnhälften und unterstützen den Lernenden die Mittellinie zu überqueren und Zugang zum Mittelfeld zu erhalten. Das Mittelfeld ist der Bereich, in dem es zu einer Überlappung beider Seiten kommt. Im visuell-auditiv-taktil-kinästhetischem Mittelfeld lernen die Kinder zuerst Bewegungen und Gesten als Symbole zu verwenden. Dann lernen sie die gesprochenen und später die geschriebene Sprache. Nicht nur für die schulischen Anforderungen ist das Mittelfeld wichtig. Über unser Mittelfeld treten wir auch mit anderen, mit Gegenständen in der dreidimensionalen Welt in Beziehung und erden uns in den Erfahrungen der wechselseitigen Beziehungen und Handlungen.⁶⁹

6.1.4. PACE

PACE heißt übersetzt Tempo. Bei Brain Gym® sprechen wir davon in unserem eigenen Tempo zu lernen, arbeiten, agieren. Diese Zusammensetzung von vier Übungen hilft uns, vor allem in oder vor stressigen Situationen, in unser inneres Gleichgewicht zu finden. PACE ist die Abkürzung für positiv, aktiv, klar (englisch: clear) und energievoll. Im Ablauf von PACE beginnen wir von hinten, also mit E - energievoll und arbeiten uns nach vorne (ECAP) vor. Jede dieser vier Übungen bereitet uns auf die nächste Übung optimal vor.

E – energievoll: Wasser trinken (gehört zu den Energieübungen)

Trinken Sie ein paar Schlucke stilles Wasser. Behalten Sie jeden Schluck Wasser für einen Moment im Mund, bevor Sie ihn runterschlucken.

C – clear (klar): Gehirnpunkte (gehört zu den Energieübungen)

Formen Sie mit der Hand ein „U“ und legen Sie Daumen und Zeigefinger in die weichen Vertiefungen unterhalb des Schlüsselbeins auf beiden Seiten des Brustbeins. Die andere Hand legen Sie auf den Nabel. Massieren Sie die Gehirnpunkte für ca. 30 Sekunden. Fühlen Sie in sich hinein, wie schnell und wie sanft es Ihnen guttut. Dabei

⁶⁹ vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 52 – 53.

bewegen Sie Ihre Augen entlang einer horizontalen Linie von links nach rechts. Gerne dürfen Sie auch die Hände wechseln und den Vorgang wiederholen.

A – aktiv: Überkreuzbewegungen (gehört zu den Mittellinienbewegungen)

Stehen Sie bequem und überqueren Sie die Körpermittellinie. Bewegen Sie dazu abwechselnd einen Arm und das gegenüberliegende Bein nach vorne und berühren Sie dabei mit der Hand das Knie. Alternativ können Sie auch den Ellenbogen mit dem Knie berühren. Variieren Sie die Bewegungen und die Schnelligkeit. Überkreuzen Sie die Mittellinie mal vor Ihrem Körper und mal hinter Ihrem Körper. Sie dürfen sich gerne selbst etwas herausfordern.

P – positiv: Hook ups (gehört zu den Positiven Einstellungen)

Erster Teil: Überkreuzen Sie im Sitzen oder Stehen die Beine in Höhe der Fußknöchel. Strecken Sie nun die Arme nach vorne, Handrücken zeigen zueinander und überkreuzen Sie die Hände. Verschränken Sie die Finger und ziehen die zusammengelegten Hände zur Brust. Bleiben Sie mindestens eine Minute so stehen, lassen die Schulter locker und atmen Sie tief. Die Augen können je nach Vorliebe auch gerne geschlossen werden.

Zweiter Teil: Sobald Sie sich bereit fühlen, lösen Sie die erste Position auf. Die Füße werden nebeneinandergestellt. Führen Sie nun die Fingerspitzen vor Ihrer Brust zusammen, atmen Sie tief ein und aus. Bleiben Sie in der Position auch ungefähr eine Minute.⁷⁰

Nun sind Sie lern- und veränderungsbereit. Mit Kindern kann man die Übungen auch etwas variieren und vereinfachen. Diese vier Übungen sollten einen festen Bestandteil im Alltag darstellen.

6.2. Der Stressfalle entkommen - Selbstwirksamkeit

Die folgenden Übungen sind hauptsächlich für die pädagogischen Kräfte gedacht. Allerdings kann ein Teil davon sehr einfach in der Zusammenarbeit mit den Kindern genutzt werden. Probieren Sie es aus.

⁷⁰ vgl. Dennison/Dennison, 2010, S. 51.

6.2.1. Wahrnehmung – Noticing

Die Wahrnehmung ist der Prozess, in dem alle Aufmerksamkeit auf die Gegenwart gerichtet ist. Um eine Veränderung zu spüren, müssen wir zuerst wieder erlernen uns wahrzunehmen. Ein großer Bestandteil der Kinesiologie ist, dass wir dies wieder erlernen. Wie geht es mir und meinem Körper? Wie bewege ich mich durch den Raum? Tut mir etwas weh? Kann ich mich leicht und locker bewegen? Wie fühlen sich meine Gelenke an? Wie atme ich? Wie spreche ich? Wie fühlen sich die Bewegungen der drei Dimensionen an?

Oft nehmen wir uns und unseren Körper erst wahr, wenn etwas schon völlig aus dem Ruder läuft und wir schon erste Krankheitssymptome und Stresssymptome zeigen. Sobald wir merken, dass etwas nicht rund läuft, dass wir uns nicht wohl fühlen, sollten wir uns auf den Weg der Veränderung machen und etwas für uns tun. Nehmen Sie sich also Zeit Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Die Wahrnehmung, das Noticing ist eine große Hilfe auf dem Weg zu uns selbst. Eine gute Übung zur Selbstwahrnehmung der Atmung ist die Übung Bauchatmung (Erklärung, 6.1.3.).

Wenn wir uns wahrnehmen, können wir für uns besser herausfinden, welche Aktivität uns guttut. Ist es eine Brain Gym® Übung oder einer der folgenden Vorschläge für Übungen? Haben Sie eine andere Aktivität, die Ihnen in einer stressigen Situation guttut? Dann wenden Sie diese bewusst an.

6.2.2. Fünf Emotionen – fünf Fragen

Reaktionen auf stressige Situationen lassen sich häufig auf fünf grundlegende emotionale Zustände des Menschen zurückführen. Befasst man sich mit diesen Emotionen, kann die Lebensenergie auch wieder besser fließen. Diese fünf Emotionen entsprechen folgenden fünf Fragen.

1. Wer bin ich? Jeder Mensch hat das Bedürfnis herauszufinden, wer er ist und worin seine Identität besteht.
2. Was brauche ich? Jeder muss für sich selbst immer wieder herausfinden, was er vom Leben erwartet, welche Bedürfnisse er hat und wie bzw. ob er diese befriedigen kann, oder ob ihn jemand oder etwas daran hindert. Werden die eigenen Bedürfnisse aus Pflichtgefühl und Verantwortung immer wieder hintenangestellt, führt dies zu einer Blockade in der Lebensenergie.
3. Was kann ich? Jeder Mensch hat eine Vorstellung davon worin seine Fähigkeiten und sein Können liegen oder was er eigentlich können müsste, aber

nicht so gut kann. Diese Vorstellungen sind geprägt von der Herkunftsfamilie, Erziehung und vom Feedback aus unserer Umgebung. Negative Prägungen führen oft zu tiefsitzende Glaubensmuster (siehe 6.2.5).

4. Vertraue ich? Urvertrauen ist die Basis für das Leben. Dieses Urvertrauen zeigt sich unabhängig von individuellen Fähigkeiten als Lebenshaltung, die einem hilft, auch in schwierigen Situationen zurechtzukommen.
5. Habe ich Angst vor der Zukunft? Jeder Mensch benötigt eine Perspektive. Eine Perspektive ist die Gewissheit, sich zu entfalten, sein Wissen und seine Fähigkeiten ins Leben einzubringen, seinen Platz in der Gesellschaft zu finden und gebraucht zu werden.⁷¹

6.2.3. Dankbarkeitstagebuch

Häufig hetzen wir durch unseren Alltag und nehmen unsere Umwelt nicht wahr. Wenn wir sie wahrnehmen, dann häufig nur die negativen Dinge, die uns nerven und weswegen es uns schlecht geht. Stoppen Sie diesen Kreislauf. Nehmen Sie sich jeden Tag die Zeit den Tag Revue passieren zu lassen und stellen Sie sich diese Fragen: „Gibt es Dinge, für die ich dankbar sein kann? Habe ich diese Dinge im Alltag bewusst wahrgenommen? Habe ich meine Dankbarkeit ausgedrückt oder es als selbstverständlich angesehen?“ Schreiben Sie jeden Abend bis zu fünf Dinge auf für die Sie dankbar sind.

6.2.4. Was ist mir heute gut gelungen?

Die Art und Weise, wie wir unsere Sprache einsetzen bringen unsere Gedanken, Gefühle, Meinungen, Erwartungen und Vorstellungen nach außen. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn ich Ihnen nun sage: „Denken Sie nicht an einen rosa Elefanten“, dann bin ich mir sicher, dass Sie in Ihrem Kopf das Bild eines rosa Elefanten haben. Aus diesem Grund ist es wichtig unsere positiven Erwartungen zu stärken und uns sprachlich positiv auszudrücken.⁷² Eine gute Übung hierbei ist auch, dass wir uns daran erinnern, was uns heute gut gelungen ist. Nehmen Sie sich gerne ein Blatt Papier und Stift zur Hand und notieren Sie alles, was Ihnen gut gelungen ist, was Ihnen so richtig Spaß gemacht hat. Mit der Zeit wird dies immer leichter und es werden Ihnen mehr und mehr positive Dinge einfallen. Diese Übung kann auch sehr gut mit Kindern gemacht

⁷¹ vgl. Koneberg/Förder, 2009, S114 – 115.

⁷² vgl. Baureis/Wagenmann, 2010, S. 111-114.

werden, da sie sich oft als „falsch“ wahrnehmen. Sie haben oft das Gefühl nichts zu können und dass ihre Verhaltensoriginalität immer störend ist. Das Selbstbild kann sich durch diese Übung verbessern.

6.2.5. Eigene Blockaden auflösen

Die Technik zur Befreiung von emotionalem Stress (ESR) kann im Alltag sehr einfach angewandt werden. Generell sollten alle Methoden in einem neutralen Zustand ausprobiert werden, damit der Körper diese Übungen schon kennt und es dem System leichter fällt die Veränderung in einer stressigen Situation anzunehmen. Für ESR berühren die Fingerkuppen die Stirnbeinhöcker leicht. Nach kurzer Zeit kann man häufig einen leichten Puls fühlen, der in einer stressigen Situation meist nicht aufeinander abgestimmt ist. Beim Halten der Punkte und das gleichzeitige Denken an die herausfordernde Situation, wird der Puls langsam aufeinander abgestimmt. Die Gedanken nehmen auch eine andere Qualität an. Diese Veränderung ist sehr individuell. Oft entschlüpft einem ein Seufzer oder man nimmt einen tiefen Atemzug, wenn der Stress abgelöst ist. Dann lässt man die Hände wieder sinken und kann mit seinem Alltag fortfahren. Diese Übung kann immer dann besonders gut angewandt werden, wenn man nicht mehr klar denken kann, nicht weiß, wo einem der Kopf steht, ein negatives Ereignis überhandnimmt und man nicht mehr ins Tun kommen kann. Manchmal reicht das Halten der ESR Punkte nicht aus. Dann kann man eine positive Affirmation mit dazu sagen wie z.B. „Ich bin gut so wie ich bin“; „Ich kann das“; „Ich schaffe das“.⁷³

Die Kinesiologie bedient sich häufig dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bei Meridian-Klopfpunkten aus der Energetischen Psychologie werden häufig Akupunkturpunkte geklopft. Vier sehr effektive und leicht anzuwendende Meridianklopfpunkte, die MET-Behandlungspunkte sind auf der Stirn, das sogenannte Dritte Auge, unter der Nase, unter der Unterlippe und in der Mitte der Brust auf dem oberen Drittel des Brustbeins (über der Thymusdrüse).⁷⁴ Diese vier Punkte werden von oben nach unten geklopft insgesamt ca. dreimal. Dabei kann man sich vorstellen, wie das Dritte Auge der Punkt der eigenen Intuition oder des Wissens ist. Der Punkt unter der Nase steht für den Schutz von außen, wie ein Schutzmantel, und der Punkt unter der Lippe für den Schutz von innen. Das sind meist die Selbstzweifel und eigener Kritiker. Der Punkt über der Thymusdrüse gibt uns Energie und Mut zur Veränderung.

⁷³ vgl. Topping, 1994, S. 32 – 40.

⁷⁴ vgl. Gallo, 2009, S. 138 – 139.

Es gibt Situationen, da scheint nichts zu helfen. Dies kann an tiefsitzende Glaubensmuster oder sogenannte „Psychologische Umkehrungen“ liegen. Wenn man das Gefühl hat alles sei hoffnungslos und nichts lasse sich positiv verändern, dann ist es an der Zeit den Akupunkturpunkt Dünndarm 3, auch Handkantenpunkt genannt, zu klopfen. Dieser Punkt liegt an der Außenseite der Hand. Unter dem Grundgelenk des kleinen Fingers befindet sich eine Kuhle, dort ist die richtige Stelle, die mit zwei Fingern geklopft wird. Dazu kann man z.B. sagen: „Auch wenn ich einen Fehler gemacht habe, liebe, akzeptiere und respektiere ich mich von ganzem Herzen“ oder „Auch wenn die Situation hoffnungslos ist, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen, so wie ich bin“. Dieser Satz wird dreimal gesagt, während auf die Handkante geklopft wird. Wer mag, kann das Gleiche mit der anderen Hand wiederholen.⁷⁵

7. Schlusswort

Der Alltag in der Kita hat sich verändert, da sich auch unsere Umwelt und Rahmenbedingungen verändert haben. Mit dem Wissen über die kindliche Entwicklung und wie leicht Entwicklungsschritte übersprungen werden, sollten wir nun eine andere Sicht auf die Kinder haben. Durch das zusätzliche Wissen, welche Auswirkungen übersprungene Entwicklungsschritte auf die sozial emotionale Entwicklung und auch die Schulfähigkeit haben, sollte nun ein größeres Verständnis für die uns anvertrauten Kindern entstanden sein. Bisher waren die Pädagoginnen über die verhaltensoriginellen Kinder frustriert und leicht gestresst. Das hat nun hoffentlich ein Ende. Da die gute Nachricht ist, dass wir den Kindern, und auch uns, helfen können, indem wir vor allem Brain Gym® aber auch andere kinesiologische Methoden anwenden können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und beim Wahrnehmen der Veränderung im Alltag!

⁷⁵ vgl. Baureis/Wagenmann, 2010, S. 121 – 122.

Literaturliste

Baureis, Helga/Claudia Wagenmann: Kinder lernen leichter mit Kinesiologie: wirksame Lern- und Konzentrationshilfen, 01.01.2010.

Becker-Oberender, Kornelia: Klopfakupressur mit Kindern, Jugendlichen und Familien: Das Handbuch für die Praxis: systemisch, energetisch, ressourcenorientiert, 01.01.2008.

Berndt, Christina: Resilienz: das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft; was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out, 8. Auflage, 2014.

Dennison, Paul E./Gail Dennison: Brain-Gym - das Handbuch, 01.01.2010.

Dennison, Paul E.: Brain-Gym(R) - mein Weg: Lernen mit Lust und Leichtigkeit, 01.01.2010.

Friedrich, Markus/Matthias Welker: F&W Reflexintegration: Funktionalität und Wohlfühl in allen Lebensbereichen, Tredition Gmbh, 01.01.2023.

Gallo, Fred P.: Energetische Selbstbehandlung: durch Meridianklopfen traumatische Erfahrungen heilen, 01.01.2009.

Grüber, Isa: Resilienz - dein Körper zeigt dir den Weg: Wirksame Übungen für innere Stärke und gute Nerven - Selbsthilfe mit Somatic Experiencing (SE)® nach Dr. Peter Levine, 18.10.2021.

Hannaford, Carla: Mit Auge und Ohr, mit Hand und Fuß: Gehirnorganisationsprofile erkennen und optimal nutzen, 10. Auflage, VAK Verlag, 2019.

Holle, Britta: Die motorische und perzeptuelle Entwicklung des Kindes: Ein praktisches Lehrbuch für die Arbeit mit normalen und retardierten Kindern, 6. Aufl., Beltz, 2016.

Hüther, Gerald: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, 6. Aufl., Vandenhoeck & Ruprecht, 2006.

vgl. Koneberg, Ludwig/Gabriele Förder: Kinesiologie für Kinder: Wie Sie Lernblockaden abbauen, GRÄFE UND UNZER, 03.02.2009.

Meyers, Ralph Dr.: (Über) Leben mit Reflexen - Fallbeispiele für effektive Bewegungstherapie: Wie Sie durch Bewegungstherapie Ängste, Angststörungen, Panik, ADHS, Tourette-Syndrom, Autismus uvm. behandeln, 01.01.2023.

Pikler, Emmi/Anna Tardos: Laßt mir Zeit: die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen; Untersuchungsergebnisse, Aufsätze und Vorträge, 01.01.2001.

Seitz, Marielle/Ursula Hallwachs: Montessori oder Waldorf? ein Orientierungsbuch für Eltern und Pädagogen, 01.01.1996.

Sternbach, Leonard: Resilienz für absolute Einsteiger: So bleibst du auch in stressigen Zeiten gelassen, Amazon Deutschland, o. D.

Topping, Wayne W.: Stress release, 5. Aufl., VAK, 1994.

Vester, Frederic: Denken, lernen, vergessen: was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn und wann läßt es uns im Stich?, 01.01.2001.

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Ich habe keine anderen, als die von mir vollständig angegebenen Hilfsmittel benutzt.

Bettina Stock

Unterschrift