

Sinnvoll bewegen

Der Bewegungssinn.

Das Feld des Bewegungssinnes ist nicht die Bewegung an sich, sondern das Erlebnis der körperlichen Existenz in der Bewegung.

Das Organ

Das Organ des Bewegungssinnes bilden die Muskeln, unterschieden in Muskelspindel und Sehnenorgane. Sie sind Eigenwahrnehmer, auch Propriozeptoren genannt. Die Muskelspindel nehmen die Veränderung im Muskel wahr, wenn dieser sich streckt oder zusammenzieht. Ein um diese Muskelfasern liegender Nerv nimmt diese Zustandsänderungen auf und leitet sie durch das verlängerte Rückenmark über das Brückenhirn in das Mittelhirn.

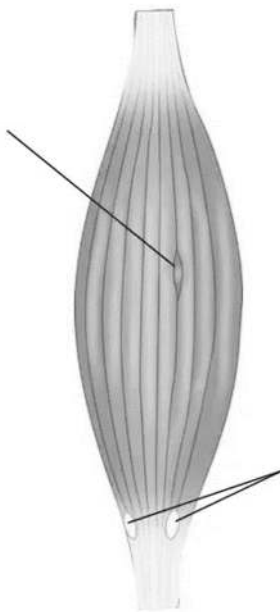


Abbildung 1: Ein Muskel mit Muskelspindel (oben) und Sehnenorganen (unten).

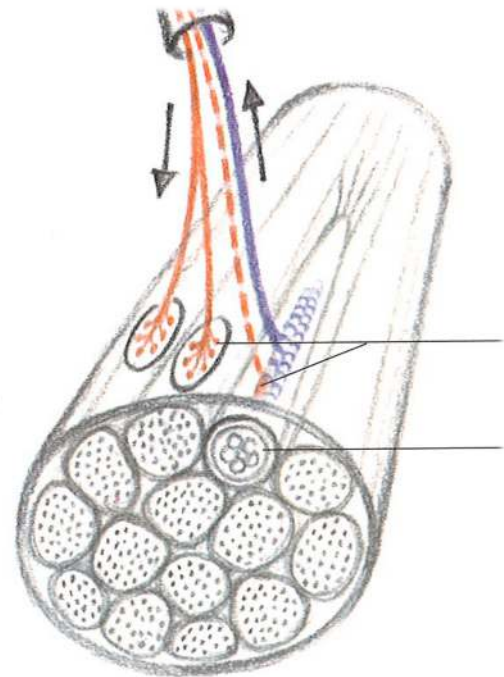


Abbildung 2: Ein Muskelspindel sendet Informationen ans Rückenmark (blau). Aus Morphologie des menschlichen Organismus, Rohen 2000

Dabei können zwei unterschiedliche Aspekte wahrgenommen werden: Die Haltung der Gliedmaßen und dynamische Bewegung. Ruhe und Spannung, Beugen und Strecken, Ballen und Spreizen. Feine motorische Nerven innerhalb der Muskelspindel nehmen Bewegungsimpulse auf, sodass die Wahrnehmung (Sensorik) von Bewegung und die Bewegungsimpulse (Motorik) in den Muskeln zusammen tätig sind.

Sinnespflege

Im Säuglingsalter ist es für die Pflege des Bewegungssinnes vor allem von Bedeu-

tung, das Kind seinen eigenen Bewegungsabläufen zu überlassen und nicht korrigierend von außen einzugreifen. Das gilt insbesondere für die **selbstständige Bewegungsentwicklung** des Säuglings von den ersten Bewegungen der Augen und Hände, über die Körperrotation bis zum Stehen als Voraussetzung zum Gehen. Durch übermäßige Ablenkung, ständige Außenreize durch Medien oder zu reizintensives Spielzeug wird die Konzentration und Üb-Bereitschaft des Eigenbewegungssinnes geschwächt.



Eine wichtige Rolle in der Pflege des Bewegungssinnes in der frühen Kindheit spielen auch Vorbilder in der Umgebung des Kindes. Das Wahrnehmen von Bewegungen, die mit einer seelischen Intention vollzogen werden, wirkt anregend für das Kind.

Für größere Kinder wird der Bewegungssinn durch Spiele gepflegt, bei denen es auf den richtigen Einsatz der eigenen Bewegung ankommt. Eine große Rolle können so auch Rhythmusspiele darstellen, die in Verbundenheit mit Variationen der Bewegung Kraft und Sicherheit geben.

Das **Klettern** und **Bewegen** durch den Wald bietet über den Bewegungssinn hinaus Pflege auch für andere Sinne und eignet sich daher besonders. Doch auch der Gang zum örtlichen Spielplatz bietet Möglichkeit zur Pflege - vorausgesetzt, wir Erwachsenen geben genug Zeit und Raum, damit sich das Kind ausprobieren kann.

Seelische Ebene

Der Bewegungssinn befreit die Seele und gibt ihr Raum zum Gestalten und zur Freude am Tun. In diesem Raum entsteht das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit, wenn etwas gelingt. Ich entwickle eine Zielgerichtetheit im Seelischen, denn jeder körperlichen Bewegung geht ein Motiv voraus, eine Bewegung im Seelischen. Ohne Motiv gibt es keine Bewegung. Die Bewegung ist eng mit der Seele verknüpft, ob eher unbewusst in Mimik und Gestik oder sehr bewusst in Tanz und Schauspiel.

Die gesunde Bewegungsentwicklung hat auch Folgen für das soziale Leben. Kann ich mich sicher und gut bewegen, gibt mir dies Sicherheit in meiner Person und in der Kommunikation. Ich traue mir zu, mich im Raum zu bewegen, sowohl im physischen als auch im seelischen.

Außerdem wirkt er auf die Fähigkeit des Mitleids. Gehe ich innerlich den Weg eines anderen mit, kann mich das emotional bewegen. Das heißt, ich vollziehe die Bewegung eines anderen mit und bleibe nicht starr in mir.

Mögliche Beobachtungen und Auffälligkeiten

Ist der Eigenbewegungssinn gestört, wird eine Nachahmungsschwäche beim Kind bemerkbar sein. Die Kinder werden eher

unsicher in ihrer Umgebung stehen. Häufig fehlt das Verhältnis in der Kraftdosierung, so reagieren sie entweder unbändig und wild, toben und verletzen sich schnell oder sind schlapp, zurückgezogen, passiv und wirken schwerfällig und tollpatschig. Klar beobachtbar sind Schwierigkeiten in der Koordination von Bewegungsabläufen.

Im sozialen Bereich können im Bewegungssinn entstandene Ängste zu einer Zurückgezogenheit in der Kommunikation bis hin zum selektiven Mutismus führen. Andere mögliche Folgen sind fehlendes Mitleid und ein Desinteresse am Austausch mit der Umgebung.

Die folgenden Fragen können wir uns als Eltern stellen, um unseren eigenen Bewegungssinn zu überprüfen. Als wichtigste Begleiter unserer Kinder leben wir häufig bewusst wie unbewusst unsere individuellen Besonderheiten vor. Sie dienen auch der Einschätzung unseres Kindes.

Wie stehe ich grundsätzlich zu Bewegung?

Bewege ich mich auch außerhalb vom sportlichen Bereich gerne?

Wie war meine Einstellung zu Bewegung in der Kindheit? Wie hat sie sich entwickelt?

Wie bewege ich mich in ungewohnten Situationen?

Gebe ich meinem Kind genügend Zeit für freie Bewegung?

Gebe ich meinem Kind in dieser Zeit genügend Raum, sich eigenständig zu bewegen?

Anregungen für den Alltag

Besonders im Säuglingsalter brauchen Kinder nicht viel, um ihren Eigenbewegungssinn zu entwickeln. Eine empfehlenswerte Ressource hierzu sind die Werke der ungarischen Kinderärztin **Emmi Pikler**.

Wenn es im Alltag darum geht, Strecken mit dem Kind zu überbrücken, ist der Kinderwagen nur scheinbar die beste Methode. Ein kindgerechter **Tretroller** bietet dem Kind die Möglichkeit, sich in seinen motorischen Fähigkeiten zu üben und kann bei unserem häufig schnellen Tempo im Alltag mithalten.

Ein altersgemäßer **Bewegungsort** sollte Teil des Alltags sein, egal ob beim Spielplatz, Turn- und Sportverein oder zuhause.



Auch hier ist der regelmäßige **Waldspaziergang** klar zu empfehlen. Bewegungsräume sollten so divers wie möglich gestaltet sein, um immer neue Herausforderungen zu bieten. In der Natur kann sich aus dem Spaziergang eine kleine Klettertour neben dem Weg oder sogar im Bach entwickeln.

Literatur und weiteres

Vor allem Sinne. Praxisbuch Frühförderung. Claudia Grah-Wittich, Stefan Krauch, Annika Kern & Christian Forss (2024). Verlag Freies Geistesleben

Lasst mir Zeit. Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen. Emmi Pikler (5. Überarbeitete Auflage, 2018). München: Pflaum Verlag

Von ängstlichen, traurigen und unruhigen Kindern. Henning Köhler (9. Auflage, 2019). Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben

Sinnes-Welten. Die Sinne entwickeln, Wahrnehmung schulen, mit Freude lernen. Wolfgang-M. Auer (2007). München: Kösel Verlag

Ungewöhnliche Kleinkinder und ihre heilpädagogische Förderung. Von der Geburt bis zur Einschulung. Benita Quadflieg-v. Vegesack (1998). Stuttgart: edition tertium