

## Sinnvoll balancieren

### Der Gleichgewichtssinn.

Der Ausgangspunkt des Gleichgewichtssinns ist die Ruhestellung. Wenn diese sich verändert, setzt die Wahrnehmung des Gleichgewichtssinns ein. Sie ermöglicht vor allem die Aufrechte und die Wahrnehmung der eigenen Lage im Raum sowie das Ausbalancieren der eigenen Gestalt.

#### Das Organ

Das Gleichgewichtsorgan befindet sich im Inneren des Ohres. Es besteht aus drei miteinander verbundenen Bögen im sogenannten Felsenbein am Boden des Schädels und ist etwa so groß wie ein Kirschkern. Die Bögen verlaufen in die drei unterschiedlichen Raumesrichtungen, Oben- Unten, Vorne-Hinten und Links-Rechts (s. Abb 1 in rot). Am Ansatz der Bögen befinden sich pinselförmige Sinnesorgane, die sich bei Bewegung verformen und so die Lageveränderung registrieren. Zusätzlich gibt es zwei statische Sinnesfelder, kleine Kalkkristalle, die bei Vertikalbewegungen des Kopfes auf die Sinneszellen drücken und so Signale senden.

Das ganze Organ enthält eine Flüssigkeit, die Endolymphe, und wird als Ganzes auch von dieser umspült, sodass es sich in einem schwerelosen Zustand befindet. Durch die unterschiedlichen Flüssigkeitsbewegungen beispielsweise bei Drehbewegung des Kopfes können die Stellungen des Körpers im Raum wahrgenommen werden. Im aufrechten Stand setzt sich das Gleichgewicht vertikal durch den

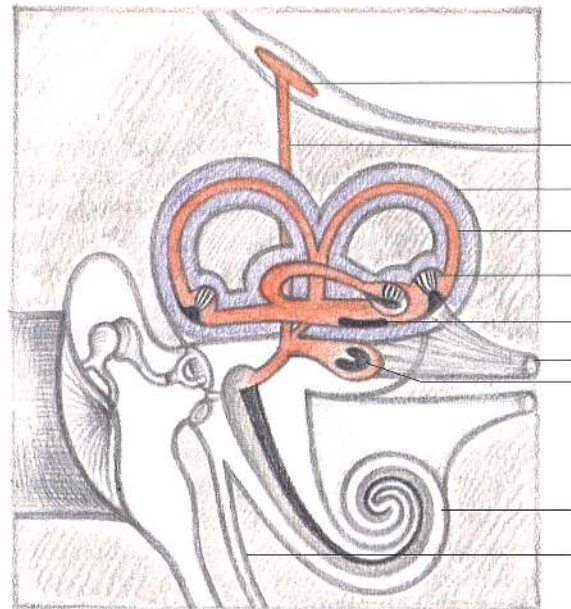


Abbildung 1: Das Innenohr.  
Aus Morphologie des menschlichen Organismus, Rothen  
2000

ganzen Menschen über die Gelenke von Kopf bis Fuß fort: Kiefer, Schulter, Ellenbogen, Hüfte, Handgelenk, Knie und Knöchel.

#### Sinnespflege

Auch bei der Entwicklung des Gleichgewichtssinns ist es wichtig, dem Kind genügend Zeit zu lassen, sich in neue Positionen des Gleichgewichts hineinzufinden. Erst wenn es Sicherheit und Standfestigkeit in der einen Position hat, kann es eine nächste entwickeln. Im Kleinstkindalter ist damit die **freie Bewegungsentwicklung** bis zum Gehen hervorzuheben.

Über dieses Alter hinaus ist zu beachten, das Kind im Ausbalancieren des eigenen Körpers beim Gehen nicht zu behindern, indem es übermäßig **häufig an der Hand**

**gehalten** wird. Kindgerechte Tretroller verbinden den Anspruch an das Gleichgewicht des Kindes und den Wunsch nach schneller Fortbewegung im Alltag.

Für größere Kinder sind Schaukeln, Hüpfen, Balancieren und auch Klettern gute Möglichkeiten, um den Gleichgewichtssinn zu pflegen. Auch das Spielen mit Bauklötzen gibt Übung im Gleichgewicht. Wer seinen eigenen Körper gut zu balancieren weiß, kann das Gefühl auf andere Körper übertragen.



## Seelische Ebene

Der gut ausgebildete Gleichgewichtssinn ist die Grundlage für eine Orientierung im Raum und vermittelt auf seelischer Ebene den eigenen, unumstößlichen Standpunkt. Somit bewirkt er auch die emotionale Sicherheit, aufrecht der Welt zu begegnen. Aus der eigenen Position heraus kann ich dann Verbindung zum anderen aufnehmen.

Folge eines guten Gleichgewichtssinnes im Physischen ist außerdem die Fähigkeit, im Seelischen eine **innere Ruhe hervorzu-bringen**, denn eine herausfordernde Balancier-Aufgabe kontrolliert zu bewältigen wird Konzentration und Ruhe brauchen. In späterem Alter kann das dazu beitragen, dass es leichter fällt eine seelische Ausgeglichenheit hervorzubringen.

## Mögliche Beobachtungen und Auffälligkeiten

Die offenkundigsten Beobachtungen sind Schwierigkeiten im Balancieren, ob über einen Balken, Baumstamm oder auf einem Bein. Dazu zählt nicht nur das Wackeln und Wanken bis hin zum eventuellen Runterfallen. Auch **übermäßige Schnelligkeit** hat häufig eine Unsicherheit im Gleichgewichtssystem zur Grundlage.

Ein Kind, dessen Gleichgewichtswahrnehmung nicht gut ausgebildet ist, wird man **selten** in einer Position der **stabilen Ruhe** finden. Es fällt schwer, den eigenen Körper zu halten und so wird ständig die Haltung verändert. Die Lageveränderungen sorgen für wahrnehmbare Reize, diese wiederum für ein kurzes Erleben von körperlicher Sicherheit.

Jegliche Aktivitäten wie Schaukeln, Liegen in der Hängematte, Roller- oder Fahrradfahren sind für sie außerordentlich mühsam bis beängstigend und werden unter Umständen dennoch als „babyleicht“ verschrien.

**Die folgenden Fragen** können wir uns als Eltern stellen, um unseren eigenen Gleichgewichtssinn zu überprüfen.

*Wie lange kann ich auf einem Bein stehen?*

*Wann habe ich das letzte Mal balanciert, auf einem Baumstamm, einer Bordsteinkante oder sonst wo?*

*Fühle ich im Alltag eine innere Ruhe oder bin ich häufiger unausgeglichen?*

*Fühle ich mich in Konflikten oder unsicheren Situationen im Gleichgewicht oder gerate ich schnell ins Wanken?*

## Anregungen für den Alltag

Kleine **Balancierspiele** lassen sich wunderbar in den Alltag einbauen. Überall finden sich kleine Erhöhungen oder Flächen, über die man balancieren kann. Wenn vorwärts balancieren zu leicht ist, kann man es auch rückwärts probieren. Wie bei allem gilt: Ein Erwachsener, der Freude daran vorlebt, ist die beste Anregung fürs Kind. Zwischendurch im Alltag zu balancieren, hilft auch dabei eine innere Ruhe zu üben. Über das Balancieren finden wir auf körperlicher und seelischer Ebene zu unserer Mitte.

**Bauklötze** bereichern jedes Spielzeugrepertoire. Für kleinere Kinder eignen sich tendenziell größere, einheitliche Klötze mehr, mit zunehmendem Alter können die Klötze auch zunehmend Variation haben, sowohl in Größe als auch in Form. Eine günstige Variante zum Selbermachen ist es, min. 2 cm dicke Scheiben aus einem Ast zu sägen, den man im Wald gefunden hat. Mit etwas Schleifpapier kann man die Flächen glätten. Gerade Vorschulkinder können hier wunderbar selbst aktiv werden.

Ein kindgerechter **Tretroller** fördert den gesamten Gleichgewichtsapparat, von der Wahrnehmung bis hin zu der beteiligten Muskulatur. Auch Inlineskates und Skateboards können später fordern und befördern.



Besonders das **Schaukeln** regt im ersten Jahrsiebt die Entwicklung des Gleichgewichtssystems an. Kinder nehmen dabei die Lageveränderung ihres gesamten Körpers wahr und nutzen ihre Körperspannung gezielt und rhythmisch. Eine Vorstufe ist das Geschaukelt-Werden, wobei es nur um die Wahrnehmung von Gleichgewicht und dem Gefühl, getragen zu werden geht und noch nicht um die Entwicklung der zugehörigen Bewegung.

## Literatur und weiteres

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

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

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