

**Bewegung von Anfang an –
Motorische Kompetenzen im Kleinkindalter fördern (WS 5)**

In den ersten Lebensjahren erkunden, er-leben und begreifen die Kinder Ihre Umwelt vor allen Dingen über Bewegung. Die motorischen Kompetenzen und Fähigkeiten sind im ersten Lebensjahr besonders sichtbar und deutlich.

Was verstehen wir unter Bewegung? Schlägt man den Duden auf, so gibt es zwei Bedeutungen: Das Sich-bewegen von Jemanden durch Veränderung der Lage, der Stellung und Haltung und das Sich-bewegen von etwas. Bewegung bedeutet also Veränderung. Nach Flammer (1996) umfasst Entwicklung jede Veränderung menschlicher Fähigkeiten, Gewohnheiten, Werte und Körperstärke. Im humanistischen Grundgedanken strebt jeder Mensch danach sich zu bilden und sich weiterzuentwickeln. Dieser Grundgedanke liegt auch in der Psychomotorik zugrunde.

Entwicklung wird nach Hurrelmann (2003) unter anderem beeinflusst durch die Umwelt, in der ein Kind aufwächst. Wie sehen die Wohnbedingungen aus? Ist es die Großstadt und dem Kind bleiben öffentliche Spiel- oder Bolzplätze und der Hinterhof zum Spielen oder wächst das Kind auf dem Land auf und ihm stehen Wald, Wiesen und Felder zur Verfügung? Ein Kind in der Großfamilie ist anders sozialisiert als ein Einzelkind. Wie viel Kontakt hat ein Kind zu Freunden, Nachbarn und zu seiner peergroup? Weitere Faktoren, die Entwicklung beeinflussen sind die genetische Disposition, die körperliche Konstitution, aber auch das psychische Temperament, mit dem es auf die Welt kommt. Ob ein Kind eher draufgängerisch oder schüchtern ist, wirkt sich auf sein Bewegungsverhalten aus. Gerade in den ersten Jahren ist es wichtig, dass auf die Bedürfnisse des Kindes individuell eingegangen wird und diese adäquat beantwortet und gestillt werden. Bezugspersonen, die empathisch, verständnisvoll und anregend auf die Bedarfe der Kinder eingehen, wirken positiv auf seine Entwicklung ein.

Diese Annahmen werden gerade in den letzten Jahren von der Hirnforschung mit ausreichenden Studien nachgewiesen. Nach Spitzer (2008) ist die neuronale Anlage im Gehirn bereits bei der Geburt genetisch festgelegt. Für die Bildung von weiteren Nervenzellverbindungen und Synapsen benötigen wir vielfältige Erfahrungen mit und aus der Umwelt. Erst durch den Gebrauch der Synapsen und der synaptischen Verbindungen ändert sich die Verbindungsstärke. Je mehr Nervenzellverbindungen vorhanden sind und je

größer ihre Stärke ist, desto größer ist die Gedächtnisleistung. Bekannte Bewegungsmuster und Wahrnehmungsprozesse können so besser und schneller abgerufen werden, sie werden automatisiert. Diesen Prozess der Anpassung des Gehirns an die Gegebenheiten bezeichnen die Hirnforscher als Neuroplastizität des Gehirns.

Wie sieht es nun mit der Bewegungsentwicklung aus? Bereits im Mutterleib, in der 8. Schwangerschaftswoche, beginnt laut Largo (2008) die Bewegungsentwicklung. Das ist weit bevor Bewegungen für die Mutter überhaupt spürbar sind. In der Gebärmutter befindet sich das Kind in einem schwerelosen Zustand. Bereits ab der 14. Schwangerschaftswoche sind alle Bewegungsmuster ausgebildet, damit sind alle Bewegungen gemeint, die man beim Geburtstermin beobachten kann.

Ein „gesundes“ Bewegungsverhalten beinhaltet nach Berta und Karel Bobath (2005) vier Grundvoraussetzungen: „Normale“ Bewegungsmuster, die teils angeboren sind vom zentralen Nervensystem, teils den persönlichen Bewegungsdrang aus innerem Antrieb zum Ausdruck bringen; eine angemessene Muskelspannung (Tonus); ein gut aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel der Muskulatur, die Koordination; und eine deutliche Sensibilität für Bewegungen und Körperhaltungen, die sensorische Rückmeldung.

Die „normalen“ Bewegungsmuster, auch frühkindliche Reaktionen genannt, sind Relikte aus der Stammesgeschichte: Die Such-, Saug- und Schluckreaktionen sichern dem Säugling die Nahrungsaufnahme. Moro-Reaktionen und weitere Bewegungsreaktionen (wie Greifreaktionen der Hände und Füße, Tonische Reaktionen) beziehen sich auf Bewegungen in der Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Die Bewegungsreaktionen sind angeboren, verlaufen in den ersten Monaten unwillkürlich und dienen der Organisation im Schwerfeld der Erde. Durch die Reife des zentralen Nervensystems und die zunehmende Kontrolle des Kindes über sein Bewegungsverhalten werden die frühkindlichen Reaktionen abgewandelt und überlagert. So dienen zum Beispiel in der Bauchlage der Unterarm-, Handstütz und das Abstützen des Vorfußes am Boden die Verbesserung der Willkürmotorik und damit das Integrieren und Überlagern der Greifreaktionen. Die Bewegungsreaktionen lassen sich nach einigen Monaten nicht mehr

erkennen, bleiben uns jedoch ein Leben lang erhalten und werden automatisch und unwillkürlich abgerufen, sobald wir in Stresssituationen oder Notlagen geraten wie zum Beispiel das Ausrutschen auf einer glatten Eisfläche. (Stemme, v. Eickstedt, 1998)

Die Muskulatur befindet sich ständig in einem Spannungszustand, den man Muskeltonus nennt. Dabei unterscheidet man Ruhetonus und Aktivitätstonus, den man wiederum unterteilt in Haltungs- und Bewegungstonus. Der Haltungstonus ist zuständig für die Haltearbeit und die Stabilität. Er wirkt beim Stützen und Festhalten, beim Bewahren einer Position und beim Halten von Extremitäten im Raum. Er bietet uns den wichtigen Haltungshintergrund.

Der Bewegungstonus ist zuständig für das gute Zusammenspiel der unterschiedlichen Muskelgruppen miteinander, die Koordination. Beim Beugen und Strecken eines Gelenkes muss eine Muskelgruppe steuern und die gegenüberliegende die Bewegung bremsen. Stimmungslagen und Verhaltenszustände beeinflussen den Spannungszustand der Muskulatur. Sind wir fröhlich und guter Dinge und in aufregenden Momenten, befindet sich der Muskel in einem hohen Spannungszustand. In traurigen Momenten oder in langweiligen Situationen nimmt der Spannungszustand ab. Hinzu kommt, dass jeder Mensch einen eigenen Muskeltonus hat, es gibt also eine gewisse Streubreite. Neben dieser physiologischen Vielfalt gibt es jedoch auch Abweichungen im Muskeltonus, die therapiebedürftig einzustufen sind. Durch das Anbieten von rotatorischen Bewegungen beeinflusst man den Muskeltonus in beide Richtungen.

Ein gutes und harmonisches Zusammenspiel der Muskulatur kann nur gewährleistet werden, wenn auch die propriozeptive Wahrnehmung, also die sensorische Rückmeldung an das Zentrale Nervensystem gut funktioniert. Rezeptoren (Muskelspindeln) melden Veränderung der Gelenkstellungen, Spannungszustände und Bewegungen an das zentrale Nervensystem. Auch hier kann es Abweichungen in Form von Hyper- bzw. Hyposensibilität geben, die unter Umständen therapiebedürftig sind.

Stemme und v. Eickstedt (1998) teilen die Bewegungsentwicklung im Hinblick auf die Aufrichtung entgegen der Schwerkraft in 4 Stadien ein. Für die Förderung von Kindern mit motorischen Unsicherheiten dient diese Einteilung als diagnostisches Mittel sehr gut. Im 1. Stadium (ca. 0.-4. Lebensmonat) geht

es beim Säugling darum, sich mit der Schwerkraft auseinanderzusetzen. In dieser Phase erlangen sie eine stabile Position in Rücken- und Bauchlage, beide Hände finden zusammen und spielen miteinander. Sie werden in den Mund gesteckt. Vom Mund aus breitet sich die proprioceptive Wahrnehmung auf den gesamten Körper aus. In Bauchlage erreichen und erlangen sie eine gute Kopfkontrolle und den Unterarmstütz, dabei wird der obere Rumpf von der Unterlage abgehoben. Im 2. Stadium (ca. 4.-9. Lebensmonat) geht es um eine vermehrte Körperstreckung in Bauchlage, um ein stabiles Gleichgewicht und Aufrichtung in symmetrischen Positionen am Boden. Hände, Füße und Mund spielen miteinander. Im 3. Stadium (ca. 6.-12. Lebensmonat) beginnt die Dreidimensionalität in den Raum hinein. Das Kind löst die Symmetrie in den unteren Positionen auf und beginnt mit Kreiseln, Rollen, Drehen und Robben. Auch die Seitlage erfordert ein hohes Maß an Gleichgewicht und Koordination. Das 4. Stadium (ca. 9.- 20. Lebensmonat) ist gekennzeichnet mit der Fortbewegung, das Erreichen von höheren Positionen wie Aufstehen, Stehen, Gehen und mit der Erfahrung des vertikalen Raumes.

Hier wird das Fundament für motorische Kompetenzen gelegt wie Orientierung am eigenen Körper und im Raum, Einstellung des Kopfes im Raum und damit eine Orientierung bzgl. des Gleichgewichts, Gleichgewichtsregulation in unterschiedlichen Positionen, Hand-Auge-, Hand-Hand- und nicht zu vergessen die Auge-Fuß-Koordination. Rotationsbewegungen (Interrotation im Rumpf) beim Rollen, Drehen, Kreiseln, Vierfüßlerstand legen die Grundlage für das spätere Gehen und ist wichtig für den Haltungshintergrund.

Laut Largo (2005) gibt es eine große Variabilität der motorischen Entwicklung. Nimmt man das Beispiel des Laufenlernens, so ergibt sich laut Largo eine Spanne bei einer „gesunden“ Bewegungsentwicklung bei Kindern vom 8. bis zum 20. Lebensmonat. Wichtig dabei ist es, die Bewegungsqualität der Kinder anzuschauen. Wie sieht es mit der Muskelspannung, wie mit der Kraftdosierung und der Koordination aus? Besonderes Augenmerk gilt hierbei der Harmonie in Bezug auf den Bewegungsfluss und den -übergängen.

Was können wir also tun, um Bewegungsentwicklung zu unterstützen und zu fördern? Nach Largo können Entwicklungsschritte und Entwicklungsverläufe nicht beschleunigt werden. Das gilt auch für die motorische Entwicklung. Somit ist es wichtig, den Kindern vielfältige Bewegungsmöglichkeiten

anzubieten, um sich motorisch auszuprobieren. Der Schwerpunkt der Angebote sollte an den Ressourcen und Stärken der Kinder orientiert sein. Es ist wichtig Kinder an ihrem Entwicklungsstand abzuholen und dementsprechende motorische Angebote zu machen und nicht anhand ihres Lebensalters. Dabei sollten die Basiskompetenzen wie Krabbeln, Rollen, Drehen, Springen, Hüpfen und Rückwärtsgehen mit einbezogen werden. Hier bietet die Psychomotorik mit ihren Prinzipien wie Kind-, Erlebnis-, Entwicklungs-, Prozessorientierung und der Freiwilligkeit eine gute Möglichkeit vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen. (Keßel, 2014)

Bei der Verrichtung von alltäglichen Dingen wie Essen und Trinken sind individuelle Unterstützung mit Hilfsmitteln und die individuelle Gestaltung des Umfeldes gegebenenfalls vonnöten. Dies kann schon mit kleinen Dingen umgesetzt werden wie rutschfeste Unterlage auf der Sitzfläche, Verdickung des Löffelstiels, Seitenteile oder Fußbrett am Stuhl, Treppe zur Wickelkommode, geeigneter Sitz beim An- und Ausziehen zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbsttätigkeit.

Wer um seine Haltung ringen muss, kann nicht aufmerksam sein! (Stemme, v Eickstedt, 1998)

Literatur:

- Bobath, B., Bobath, K. (2005): Die motorische Entwicklung bei Zerebralpareesen. Thieme Verlag.
- Flammer, A.(1996): Entwicklungstheorien. Verlag Hans Huber.
- Hurrelmann, K. (2003): Kindheitsforschung. Betz Verlag.
- Largo, R. (2008): Babyjahre. München, Piper.
- Keßel, P. (2014): Prinzipien psychomotorischer Entwicklungsförderung. Überlegungen für die fachschulische Erzieherausbildung. Motorik 37 (1)
- Spitzer, M. (2008): Vorsicht, Bildschirm! Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Stemme, G., v. Eickstedt, D. (1998): Die frühkindliche Entwicklung. Verlag selbstbestimmtes Leben.