

„Gemeinsam die Welt der Bewegung entdecken!“

Dieser Erfahrungsbericht beschreibt den Lernprozess, den **Monique Meyer** zusammen mit ihrem heute siebenjährigen Sohn Robin in den letzten Jahren gemacht hat.

Im Jahr 1999 habe ich als Kinderkrankenschwester einen Kinaesthetics-Grundkurs besucht. In diesem lernte ich, die Bewegung der Kinder – aber vor allem meine eigene Bewegung – genau zu beobachten. Begeistert setzte ich die neuen Ideen in meiner Arbeit um.

Vorfreude. Ein Jahr darauf wurde ich selbst schwanger. Während dieser Zeit arbeitete ich häufig mit Neugeborenen und Säuglingen. Durch den Kontakt mit „meinen Schützlingen“ staunte ich jeden Tag erneut darüber, welches umfangreiche Bewegungsrepertoire diese kleinen Menschen bereits besitzen.

Mit großer Vorfreude erwartete ich mein eigenes Kind. Mit ihm wollte ich die Welt der Bewegung entdecken.

Konzept „Anstrengung“. Jede Frau, die eine Geburt erleben durfte, weiß, wie beschwerlich und gleichzeitig schön eine Geburt ist. Für mich war das

Konzept „Anstrengung“ ein Thema, mit dem ich mich bereits bewusst auseinandergesetzt hatte. Für den Akt des Gebärens ist es wichtig, zu ziehen und zu drücken. Manche Gebärpositionen lassen diese Anstrengungsarten des Ziehens und Drückens nur mäßig zu, wodurch es möglicherweise für die werdenden Mutter einfacher gemacht wird.

Integration des Vaters. Bereits im Krankenhaus habe ich die Pflege von der ersten Stunde an selbst übernommen, da es mir wichtig war, die Zeit und die Bewegungsabläufe unserem Kind anzupassen.

Meine erste Anleitungsaufgabe bestand darin, meinen Mann in die Pflege unseres Babys zu integrieren. Er konnte erfahren, was sein kleiner Sohn bereits alles konnte, wenn man ihm die Möglichkeit dazu ließ; Kommunikation über den kinaesthetischen Sinn mit angepassten Bewegungselementen.

Das Wickeln im spiralförmigen Bewegungsmuster ist rasch zur Routine geworden.

Die „zwei Männer“ bemühten sich, Bewegungsabläufe zu optimieren. Mein Mann wunderte sich über die Art, wie andere Eltern ihre Kinder behandeln. Durch die intensive Auseinandersetzung mit Robin fand sein Vater bald heraus, welche Bewegungen unserem Kind nicht gut tun.

Konzept „Drehen“. Durch das Wickeln hat Robin viele Informationen über das Drehen auf die Seite oder auf den Bauch erhalten. Obwohl er in der Krabbelgruppe immer der Längste und Dickste war, was ihn möglicherweise in seinem Bewegungsdrange einschränken könnte, stand er in seiner motorischen Entwicklung seinen Altersgenossen in nichts nach. Als Robin sich artikulieren konnte,



Da Robins Füße nicht bis zum Boden reichen, unterstützt ihn seine Mutter beim Toilettengang.



gab er mir zu verstehen, dass ich ihn nicht wickeln müsste, er könne das selbst. Gesagt, getan! Robin drehte sich auf die Seite und ich legte die Windel an den entsprechenden Platz. Er konnte sich auf die Windel zurückrollen und war stolz darauf, es „alleine“ geschafft zu haben.

Erfahrung: Legen Sie sich in Rückenlage und lassen Sie sich von einem Partner an den Beinen hochziehen, sodass Ihr Gewicht über Kopf und Brustkorb abgegeben wird. Ähnlich erleben viele Kinder das Wickeln. Als Unterschied dazu lassen Sie sich von einem Partner von der Rückenlage in die Seitenlage drehen. Bei welcher Variante konnten Sie sich aktiv bewegen?

Konzept „Umgebung“. Statt einer Babywanne wählten wir den Badeeimer. Auf diese Weise findet Robin ähnliche Bedingungen wie im Uterus vor. Er bewegte sich im spiralförmigen Bewegungsmuster wie schwerelos, da der Auftrieb des Wassers die Schwerkraft unwirksam werden ließ. So gestalteten wir gemeinsam viele schöne „Badestunden“.

Konzept „Interaktion“. Durch gemeinsames Bewegen auf dem Boden erhielt Robin viele Informationen über Gewichtsverlagerungen, Richtungsänderungen und seine eigene Bewegung; spielerisches Lernen im besten Sinn!

Ein weiteres Beispiel für „Interaktion“ ist das Herausfinden der bestmöglichen Unterstützung beim Stillen. Es dauerte einige Zeit, bis ich die geeignete Position gefunden hatte, damit mein Sohn gut trinken konnte. Sein Feedback kam prompt! Wenn ich nicht gut positioniert war, erhöhte sich meine Körperspannung. Das führte dazu, dass Robin trotz großen Hungers nicht getrunken hat.

Ich arbeitete an meinen Möglichkeiten der Positionunterstützung. Bald war das Stillen kein Problem mehr.

Individuelles Sitzen. Als Robin etwa 10 Monate alt war, kauften wir einen Hochstuhl für ihn. Mir war nicht bewusst, welche Typenvielfalt und Qualitätsunterschiede es gibt. Wir entschieden uns für einen Trip-Trapp-Stuhl, ein Modell, das „mitwächst“. Bis heute sitzt Robin in diesem Stuhl und kann das Gewicht seiner Beine auf das Fußbrett gut abgeben; die Sitzhöhe zum Tisch ist regulierbar. Somit ist eine gute Sitzposition für Aktivitäten wie Essen, Malen oder Basteln gewährleistet.

Robins Vater wird sofort in die Pflege von Robin eingebunden. Gemeinsam versuchen die Eltern, Robins Bewegungsabläufe zu optimieren.

„Mit dem Wissen von Kinaesthetics-Infant-Handling kann ich Kinder in jedem Lebensalter, ob gesund oder krank, gute Angebote zur Bewegungsunterstützung bieten.“

Wenn Robin beispielsweise in einem Restaurant auf einem Stuhl sitzt, der eigentlich für große Menschen gebaut ist, erlebe ich den Unterschied sehr deutlich: Robin wird beim Essen unruhig und kleckert. Obwohl ich ihm schon andere Sitzmöglichkeiten (Schneidersitz, auf den Knien hocken) für solche Fälle gezeigt habe, fühlt er sich dabei nicht wohl.

Ich beobachte immer wieder Eltern, die ihre Kinder zum „ordentlichen Sitzen“ bringen wollen. Was versteht man eigentlich unter „ordentlichem Sitzen“? So wie es Erwachsene tun? Leider erkennen viele Eltern nicht, dass das ihren Kindern viel





Die Autorin:
Monique Meyer ist Kinaesthetics-Infant-Handling-Trainerin und lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Jena. Dort arbeitet sie als Kinderkrankenschwester und als Kinaesthetics-Trainerin.



Anstrengung kostet. Clevere Kinder gestalten ihr Sitzen so, dass sie es mit relativ wenig Anstrengung ausüben können – sofern sie es dürfen.

Unsensibler Kinderarzt. Ein weiteres Erlebnis hatten wir beim Kinderarzt zur U9-Untersuchung. Robin sollte für die Auswertung seiner Feinmotorik diverse Dinge malen. Dazu sollte er auf einem Stuhl für Große sitzen. Ein weiteres Handicap ergab sich dadurch, dass der Stuhl sehr instabil und wackelig war. Die Höhe des Tisches war nicht der Sitzhöhe angepasst. Der Kinderarzt fand Robins Malereien nicht gut und gab mir den Auftrag, an der Feinmotorik zu arbeiten. Ich wusste jedoch, dass mein Sohn sonst viel besser malen konnte. Die Feinmotorik ist auch von äußeren Faktoren abhängig; leider ist die Sensibilität hierfür nicht bei allen geschult. Aus diesem Erlebnis haben wir ein weiteres Mal gelernt, wie wichtig eine gute Positionsunterstützung ist. Auch der Kauf des Schreibtischstuhles war wohl bedacht: Die Entscheidung fiel auf einen Stuhl, der einen aufrechten Sitz ermöglicht und höhenverstellbar ist, wodurch Robin sein Gewicht in der Schwerkraft gut organisieren kann.

Ausscheidungshilfe. Ebenfalls eine große Rolle spielt eine gut abgestimmte Positionsunterstützung bei der Aktivität des Ausscheidens.

Unsere Kinder haben beim Sitzen auf dem WC nicht die Möglichkeit, die Beine abzustellen oder mit den Beinen zu drücken, was jedoch für das Ausscheiden wichtig ist.

Robin und ich wollten dieses Problem durch Zuhilfenahme eines Hockers lösen. Leider war dieser in der Größe nicht passend. So hockte ich mich vor Robin, wenn er auf der Toilette saß. Er stellte seine Beine auf meine Oberschenkel und konnte so aktiv

drücken. Damit stellte das Thema Ausscheiden für uns kein Problem mehr dar.

Erfahrung: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie die Beine vom Boden weg. Ändert sich Ihre Körperspannung? Könnten Sie in dieser Position essen, schreiben oder gar ausscheiden?

Richtige Unterstützung. Robin ist bei allen Trage- und Hebeaktionen von uns nur an den Massen unterstützt worden. Als er jedoch eines Tages von seinem Papa aus dem 1,80 m hohen Bett gehoben wurde, fasste dieser versehentlich unter die Achseln. Robin beschwerte sich sofort, da es ihm wehgetan hatte. Diese Art, getragen zu werden, kannte er nicht und wurde von ihm als ungünstig und sogar schmerzhaft wahrgenommen.

Erfahrung: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lassen Sie sich von einem Partner unter den Achseln (Zwischenraum) angreifen und hochziehen. Im Unterschied dazu lassen Sie sich am Arm (Masse) unterstützen und kommen Sie vom Sitzen zum Stehen.

Mit seinen 7 Jahren hat Robin bereits ein ausgeprägtes Gefühl für Bewegungswahrnehmung entwickelt: Er ist mir häufig behilflich, wenn ich mich für einen Kurs rüste und das Auto einräume. Er trägt behutsam meine Babypuppe und achtet darauf, dass über alle 7 Massen (der Puppe) Gewicht abgegeben werden kann. Ich muss dann seinen Puppentransfer begutachten, analysieren und gegebenenfalls beim Finden von Varianten helfen.

Robin begleitet uns stets bei unserem Lernen. Wir haben uns gemeinsam entwickelt. Robin lernt von meinem Mann und mir; wir lernen von ihm.



v. l. n. r.
Statt einer Babywanne verwenden Robins Eltern einen Badeeimer.

Der Trip-Trapp-Stuhl verfügt über die Möglichkeit, die Sitzhöhe dem Tisch anzupassen

Robins Schreibtischstuhl ermöglicht aufrechtes Sitzen und ist höhenverstellbar.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____