

F a m i l y C o a c h i n g
C e n t e r
S c h l e g e l G m b H



HBT hirngerechtes Bewegungstraining

zu empfehlen bei

Konzentrationsmangel

Hyperaktivität

Fehlende Impulskontrolle

Gleichgewichtsdefiziten

Koordinationschwierigkeiten

und mehr

Eintrachtstrasse 11

8820 Wädenswil

043 541 81 68

www.fam-coaching.ch

Vorwort

Liebe Eltern und alle, die Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg begleiten

Seit über 15 Jahren engagiere ich mich mit Herzblut und absoluter Begeisterung im Kinder und Jugendbereich. Ich unterstütze die Eltern in der Erziehung und Beziehung zu ihren Kindern und bin manchmal auch das Sprachrohr der beiden Parteien, wenn die gegenseitige Verständigung schwierig ist.

Oft kommen besorgte Eltern zu mir, die von aussen gesagt bekommen, ihr Kind sei auffällig, sehr lebendig, unkonzentriert und es habe eine geringe Stress-toleranz. Die Mütter fangen an, an sich zu zweifeln und sich zu fragen: „was habe ich falsch gemacht?“. Die Eltern kommen mit den Kindern oft emotional und körperlich an ihre Grenzen.

Auch das Kind leidet und fragt sich was ist falsch mit mir, bin ich wirklich so viel schlechter als die Anderen? Von überall hört es, was es nicht kann, was es soll, was die Norm ist. Dadurch kann es die Beziehung zu sich selber und seinem Selbstwert verlieren.

Jedes Kind ist einzigartig und hat seine eigenen Potenziale, die manchmal durch aktive, frühkindliche Reflexe nicht zum Vorschein kommen können.

Das hirngerechte Bewegungsprogramm begeistert mich, weil es die Bindung zwischen den Eltern und dem Kind fördert. Das Programm entlastet und unterstützt die Kinder, indem sie erfahren, dass sie für ihre aktiven frühkindlichen Reflexe nichts können und nicht mehr an sich zweifeln sollen. Mit der Integration der aktiven Reflexe ermöglichen wir dem Kind, sich besser zu konzentrieren, ein neues Körpergefühl zu bekommen und nicht mehr auf Auslöser von aussen unkontrolliert reagieren zu müssen.

Meine Motivation ist es, den Kindern, Jugendlichen und Eltern einen unbeschwerteren Schul- und Familienalltag zu ermöglichen.

Herzliche Grüsse



Daniela Schlegel

Was ist HBT - hirngerechtes Bewegungstraining?

Dieses Bewegungsprogramm ist **keine Therapie** und für Kinder ab 5 Jahren



geeignet. Es fördert und aktiviert das Bindungssystem und lässt das zentrale Nervensystem nachreifen. Das Gehirn ist das Hauptorgan des zentralen Nervensystems, welches das Lernen und das Lernverhalten steuert. Das Stammhirn verbindet das Gehirn und das Rückenmark und hat eine zentrale Stelle im Nervensystem. Viele Nervenbahnen des Körpers laufen da zusammen und Impulse

werden zu den entsprechenden Gebieten der Grosshirnrinde weitergeleitet. Das Nervensystem muss ausreifen, das ist ein festes, biologisches Programm.

Primitive Urreflexe

Bei den primitiven Reflexen handelt es sich um eine Gruppe von angeborenen, regelhaft ablaufenden Bewegungsmustern, als eine Muskelbewegung, die durch einen Impuls ausgelöst wird. Sie dienen zur Festigung der Nervenbahnen, die zwischen dem Gehirn und dem Körper verlaufen. Reflexe sind nicht steuerbar, somit unkontrollierbar, sind wiederholbar und immer gleich. Sie bilden die Bewegungen des Fötus und des Neugeborenen.



Frühkindliche Reflexe sind dazu da, die Entwicklung des Kindes auszulösen. Viele Eltern glauben, wenn das Kind auf der Welt ist, ist es ein fertiges Geschöpf. Dem ist nicht ganz so, das Kind ist bei der Geburt von der Gehirnevolution her wie ein Fisch und braucht ca. 1 Jahr bis es entwickelt ist.

Als erstes lernt das Kind den Muskeltonus, die Muskelspannung aufzubauen, indem es versucht, den schweren Kopf zu tragen, zu heben und zu halten. Die Entwicklung des Körpers geht von oben nach unten. Kinder, die nie auf dem Bauch liegen durften oder gelegen sind, haben oft Mühe den Kopf zu halten und kompensieren später mit Aufstützen des Kopfes oder legen sich über den Tisch.

Neuronale Reifungsstufen im 1. Lebensjahr

1. **Reifungsstufe** Die ersten Reflexbewegungen sind einseitig (homolateral), das heisst; Arme und Beine der gleichen Körperseite bewegen sich gleichzeitig

2. **Reifungsstufe**

Die Bahnung der Brücke = Verbindung zwischen Rückenmark und Hirnrinde, das Kind beginnt zu kriechen, Später zu krabbeln, das Kind führt jetzt bereits Überkreuzmuster aus.



3. **Reifungsstufe**



Stehen

Gehen

Sprechen

– das ermöglicht kognitive Leistungen

Unreifes Nervensystem

Wir sprechen von einem unreifen Nervensystem, wenn die bleibende Reflexaktivität verstärkt hoch ist und damit die Funktionsgebiete beeinträchtigt, die die Grundlage für das Lernen und das Verhalten sind.

Zum Beispiel:

- Grob- und feinmotorische (Auge, Lippe und Zunge) Koordination
- Sensorische Wahrnehmung (Auge, Ohr) **WICHTIG: Dominates Ohr, Auge wird entwickelt**, das heisst der Automatismus ohne Überlegen
- Kognition
- Ausdrucksvermögen
- Impulskontrolle
- Ruhig halten können
- Konzentration

Mögliche Gründe für die fehlende Entwicklung / Integration der frühkindlichen Reflexe

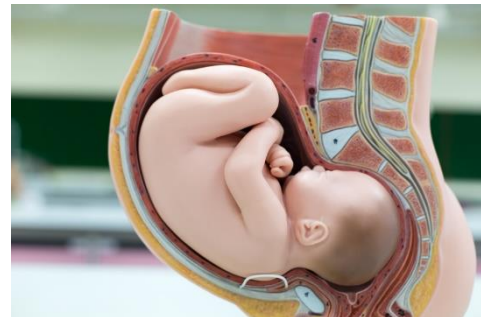
Schwangerschaft



Störungen bei der Schwangerschaft, wie zum Beispiel: frühzeitige Wehen, welches ein Liegen in der Schwangerschaft bedingt, dadurch fehlen dem Kind die Schaukelbewegungen, welche das Gehen oder das Staubsaugen auslösen können.

Geburt

Störungen bei der Geburt, zum Beispiel eine zu schnelle oder zu langsame Geburt, Wunschkaiserschnitt, Glocken- oder Zangen- geburt und weitere



Bewegungsoption



Verhinderungen von Bewegungen, durch ständiges Sitzen im Maxi Cosi, Laufhilfe etc.

Das hirngerechte Bewegungstraining macht, dass alle Areale gut miteinander verbunden und verknüpft sind.

Die gute Nachricht ist, dass durch die Stimulation des Kleinhirns und des Hirnstamms, sowie der Basalganglien, die Entwicklung und Integration von primitiven Reflexen nachgeholt werden kann. Wir arbeiten mit Grundübungen für das Stammhirn und das Kleinhirn, arbeiten mit **Hemisphärenstimulation** durch spezielle Musik und taktile Stimulation, wie auch mit dem isometrischen Druck.

Reflexe im Zusammenhang mit ADHS-Symptomen

Haltung / Muskeltonus

Ein geringer Muskeltonus der Extensoren bewirkt eine schlechte Haltung. Daraus erfolgt eine geringe Stimulation im Stammhirn, was wiederum den Cortex zu gering aktiviert.

Fähigkeit still zu sitzen

Zu geringe Stimulation des Kleinhirns und dadurch der der Basalganglien lassen eine Hemmung der Bewegung nicht zu.

Konzentration – Fähigkeit unwichtige Informationen rauszufiltern

Bei auffälligen Kindern sind meist die Stressreflexe noch aktiv. Dadurch sind sie leicht ablenkbar, weil sie nicht in der Lage sind Unwichtiges zu filtern.

Wenn frühkindliche Reflexe aktiv sind,

fangen Kinder und auch Erwachsene an zu kompensieren, damit meine ich:

Kind soll stillsitzen, setzt sich auf das Bein, klemmt die Füße hinter die Stuhlbeine, zu geringe Stimulation des Kleinhirns und dadurch der Basalganglien, lassen eine Hemmung der Bewegung nicht zu.

Bei schwacher Nackenmuskulatur, Kind stützt den Kopf dauernd auf, liegt fast im Stuhl, verweigert Sport oder weicht aus, weil die Kompensation von der Konzentration her sehr anstrengend und ermüdend ist, auch körperlich. Kinder die ein schlechtes Gleichgewicht haben, mögen Sportarten wie Eislaufen, Fahrradfahren etc. nicht so gerne. Der geringe Muskeltonus beeinflusst auch die Körperhaltung, welche auch eine schlechte



Durchblutung des netzartigen Nervengeflechts im Hirn, genannt RAS – retikuläres Aktivierungssystem zur Folge hat und dadurch der Cortex zu gering aktiviert wird.

Die verschiedenen Reflexe:

Wir starten mit dem Testen des **Furchtlähmungsreflexes FLR**, welcher sich in der 8. Schwangerschaftswoche entwickelt. Der Reflex ist aktiv, wenn das Kind eine geringe Stresstoleranz hat, gestresst ist bei Augenkontakt, Probleme mit dem Gleichgewicht hat, empfindlich ist bei Berührung, Licht, Geräusche, Lageveränderung, Geruch, Geschmack, Tiefensensibilität, Schüchternheit, Kind versteckt sich hinter der Mama. Der Körper schaltet bei Stress auf Kampf und Flucht, Angst und Freeze, hoher Stressmoment, hoher Körpercocktail.

MORO Reflex – Kind reagiert über- und hochempfindlich auf Licht, Geräusche, Gleichgewichts- und Koordinationsprobleme, Berührung, auf plötzlichen Wechsel der Position, hat die Tendenz zum Schielen und zu Asthma, Phasen von Hyperaktivität und Übermüdung. Die Verknüpfung zum Cortex wird blockiert.

Landau Reflex – Kind hat Schwierigkeiten in Bauchlage Kopf und Brust zu heben, Brustschwimmen ist schwierig, **Koordination Ober- und Unterkörper** ist schwierig, Beine sind sehr angespannt und nach hinten gestreckt

TLR – Tonischer Labyrinth Reflex - wird über die Kopfbewegung ausgelöst, die Hauptaufgabe ist es die Schulung des Gleichgewichts. Das Kind zeigt Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht, Höhenangst, Koordinationsprobleme rechts/links, oft sind die Kinder Zehengänger, haben Mühe mit dem Abschätzen der Entfernung, des Abstands, der Tiefe und der Geschwindigkeit, sowie Schwierigkeiten in der gesamten Orientierung, auch räumlich, teilweise können sie keine Muster nachzeichnen und der Ordnungssinn fehlt auch oft. Ausserdem haben die Kinder Schwierigkeiten den Kopf zu halten. Oft leiden die Kinder auch unter Reiseübelkeit, denn wenn hören, sehen und das Gleichgewicht nicht gleichmässig zusammenspielen, ist der Reflex aktiv.

STNR – Symmetrischer Tonischer Nackenreflex – 75 % der Kinder mit Lernstörungen, haben einen persistierenden (aktiven) STNR. Der Unterkörper ist nicht abgekoppelt vom Oberkörper, oben und unten machen das Gegenteil. Der Reflex wird auch durch die Kopfbewegung ausgelöst. Anzeichen können sein, schlechte Körperhaltung, liegt über dem Tisch/Buch. Sitzt wie ein Kartoffelsack, sitzt mit unterschlagenen Beinen, hat Schwierigkeiten mit dem Nah- und Fernsehen, manchmal ein gedrehtes Becken, schwache Oberarme,

Purzelbaum nicht möglich, Brustschwimmen nicht möglich, schlechte Koordination von Ober- und Unterkörper, Rechtschreibeschwierigkeiten, diese Kinder schneiden mündlich besser ab als schriftlich, Abschreiben von der Tafel ist schwierig, da der Nacken überstrapaziert wird, mit aufs Blatt sehen und Wechsel zur Wandtafel, was Verkrampfungen im Nacken- und Schulterbereich zur Folge hat.

ATNR – Asymmetrischer Tonischer Nackenreflex

Der Reflex wird über die Kopfdrehung zur Seite ausgelöst, dabei strecken sich Arm und Bein der Gesichtsseite und die Gliedmaßen der Hinterhauptseite beugen sich. Durch die Verbindung von Kopf-, Augen- und Armbewegung bildet der ATNR/Fechterstellung die Grundlage für ein erstes Training der Zusammenarbeit von Auge und Hand und damit eine fundamentale Voraussetzung für alles spätere Lernen in der Schule.

Mögliche Auswirkungen durch fortbestehende frühkindliche Bewegungsmuster des ATNR / Fechterstellung:

1. Die Kopfbewegung ist nicht unabhängig von der Körperbewegung möglich
2. Die Fähigkeit, die Körpermittellinie zu überkreuzen, ist erschwert
3. Schwierigkeiten der Augenmuskulatur und der visuellen Wahrnehmung
4. Homolaterale (einseitige) statt alternierender (überkreuzender) Bewegungsmuster, wechselnde Lateralität (Seitigkeit)
5. Mögliche Auswirkungen in der Schule:
 - Zeilen können nicht eingehalten werden
 - Schreiben und gleichzeitige Kopfbewegung (Blick zur Tafel), lassen den Stift wegrutschen
 - Unreife und verkrampfte Stifthalterung, erhöhter Druck auf den Stift
 - Lese- und Rechtschreibprobleme
 - Erlernen der Schreibrift ist erschwert.

Spinaler Galant Reflex

Ist erkennbar durch motorische Unruhe und Hyperaktivität, schlechte Konzentration, vermindertes Kurzzeitgedächtnis, fehlen von flüssigen Bewegungsabläufen. Das Kind mag keine enge Kleidung oder Gürtel tragen, jedes Mal wenn das Kind den Rücken an der Stuhllehne anlehnt, gibt es eine unkontrollierbare Muskelreaktion und das Kind sitzt dadurch unruhig auf dem Stuhl, kompensiert durch aufs Bein sitzen oder die Füße um die Stuhlbeine schlingen. Wenn das Kind auch im Alter von 4 bis 5 Jahren noch einnässt, eine

einseitige Krümmung der Wirbelsäule, oft ist dieser Reflex bei Kaiserschnittkindern aktiv, da die Aktivierung und Integration bei Kindern, die sich durch den Geburtskanal schieben oft bei der Geburt passiert.

Babinsky Reflex

Plattfüssiger und langsamer Gang, Kind zeigt keine Lust zum Laufen, Verschleisspuren am Schuh – Zeh – Löcher in den Socken, Schleifspuren am Schuh.

Dies sind vor allem Reflexe, die genannt wurden, welche wenn sie integriert sind, bei Kinder mit ADHS Symptomatiken positive Veränderungen bewirken können. Das Gehirn wird richtig stimuliert und die Gehirnreifung angeregt. Dies hat einen Einfluss auf die Konzentration und die Fähigkeit unwichtige Informationen herauszufiltern, die Haltung / den Muskeltonus und die Fähigkeit still zu sitzen

Beispiel aus der Praxis:

Ich möchte ein Beispiel nehmen; wenn wir uns vorstellen, das Kind hat eine Blockade in Mathe, mit jedem Mal wird die Angst grösser, aufgerufen zu werden und die Antwort nicht zu wissen, bloss gestellt an der Wandtafel zu stehen, Mitschüler die auslachen, Prüfungen lösen Panikattacken, Übelkeit und Versagensangst aus.

Wenn bei diesem Kind der Moro Reflex aktiv ist, das heisst es reagiert auf viele Reize von aussen, Geruch Parfüm des Lehrers, Schulzimmer, Name des Lehrers, reagiert auf Worte, wie Mathe, Prüfung etc. ist immer auf halb acht Stellung, weil es von überall Gefahr vermutet, jeder will mir was....

Wenn der Moro Reflex integriert wird, bleibt der Körper ruhig und gelassen auf Auslöser von aussen, da das Gefühl, welches sich in den Körperzellen abgesetzt hat, entstresst wurde. Wenn wir dies noch kombinieren mit einem Coaching und der Blockadenlösung durch EMDR, der Stress wird durch Hemisphärenstimulation weg gewunken, dann ist dies die optimale Kombination und Unterstützung für das Kind auf psychischer, wie auf körperlicher Ebene.

Das **HBT hirngerechte Bewegungsprogramm** ermittelt anhand eines Fragebogens und einigen Tests, den **neuromotorischen Entwicklungsstand** des Kindes. Entsprechend der Reihenfolge des Entstehens werden die einzelnen Reflexe integriert. Je nachdem wie viele Reflexe aktiv sind, kann ein Training zwischen etwa 6 bis 12 Monaten dauern. Die tägliche Trainingseinheit von etwa 10 bis 15 Minuten wird zu Hause durch die Eltern durchgeführt.

Monatlich findet eine Standortbestimmung statt und dabei wird der nächste aktive Reflex integriert.

Literaturhinweise:

Harald Blomberg:	Bewegungen die heilen
Sally Goddard Blythe	Neuromotorische Schulreife Warum ihr Kind Bewegung braucht
Rita Carter	Das Gehirn
Frey Beigel	Was ist los in meinem Kopf
Stephan Heinz	ADHS Coaching

Quellen:

Daniela Schlegel, Geschäftsführerin
Family Coaching Center Schlegel GmbH

Dr. Harald Blomberg

Christa Sieber

Fotos:

Fotolia.com

Meine Notizen