



© bmb | balance-mind-body.com

DIE FRÜHKINDLICHEN REFLEXE - EIN WAHRER KRAFTAKT!

Text: Brigitte Muhr-Berthold

Die besten Bedingungen dafür zu schaffen, dass Kinder einen gesunden Start ins Leben haben, liegt uns allen sehr am Herzen. In der heutigen Zeit beobachten wir jedoch vermehrt Bewegungsauffälligkeiten. Viele Kinder sind hyperaktiv, zu verträumt oder zu impulsiv. Sie haben Schwierigkeiten bei der Selbstregulation oder beim Ausführen von bestimmten Bewegungen. Auch die Konzentrationsfähigkeit lässt manchmal zu wünschen übrig. Hinter unangepassten Verhaltensmustern können unter anderem Blockaden in den „frühkindlichen Reflexen“ stecken.

Während der Schwangerschaft und in den frühen Entwicklungsphasen eines Kindes treten frühkindliche Reflexe in einer festgelegten Reihenfolge auf. Diese Reflexe sind automatische, sich stets wiederholende Reaktionen des Körpers auf bestimmte Reize aus der Umgebung oder dem eigenen Körper. Sie sind entscheidend für die Bewegungen des Fötus im Mutterleib, dienen dem Schutz und der motorischen Entwicklung des Babys, unterstützen das Kind während der Geburt und fördern seine Fortschritte hin zu eigenständigen Bewegungen. Mit der fortschreitenden Reifung des Gehirns werden diese frühkindlichen Reflexe allmählich von Halte- und Stellreaktionen abgelöst. Dies ermöglicht es dem Kind, sich bewusst und gezielt zu bewegen.

Viele Faktoren beeinflussen das Erleben der frühkindlichen Reflexe. Diese müssen

zuerst ausgelöst werden, damit sie dann überhaupt aktiv ge- und erlebt werden können. Das wiederholte Erleben ist notwendig, damit sich in weiterer Folge darauf aufbauende zusätzliche Bewegungsmuster entwickeln können.

Die Entwicklung dieser Reflexe erfordert oft einen erheblichen Kraftaufwand, der vom Rollen, Robben und Krabbeln bis zum eigenständigen Sitzen, Stehen, den ersten Gehversuchen, dem Laufen, Springen und dem Hüpfen reicht.

Freude, Neugier und Willenskraft sind notwendig, um diese motorischen Meilensteine zu bewältigen. Die frühkindlichen Reflexe sind ein wahrer Segen, vorausgesetzt sie dürfen und können sich entwickeln und zur Reife gelangen bzw. sich integrieren. Ein integrierter Reflex bedeutet, dass keine automatische Reaktion mehr ausgelöst wird, wenn der ursprüngliche Reiz

auftritt. Die Bewegung kann dann willentlich gesteuert werden.

Kleinkinder haben den natürlichen Bewegungsdrang

Kinder können ihre motorischen Fähigkeiten, sensorischen Wahrnehmungen, die Verarbeitung von Reizen und die Kontrolle ihrer Impulse in hohem Maße entwickeln und erfolgreich meistern. Als Basis dafür sind gut gelebte integrierte frühkindliche Reflexe und eine unterstützende soziale sowie familiäre Umgebung notwendig.

Und doch kann es sehr kräftezehrend sein, wenn bestimmte frühkindliche Reflexe nicht ausreichend gelebt und integriert sind. Denn sie werden bei bestimmten Bewegungen oder Berührungen immer wieder aktiviert.



© bmb | balance-mind-body.com

Wenn die zeitgerechte Entwicklung nicht naturgemäß abgeschlossen wird, können reflexartige Reaktionen dominant bleiben, sodass es immer wieder zu Bewegungsmustern und Reaktionen kommt, die dem Lebensalter nicht entsprechen. So können unnatürlich anhaltende frühkindliche Reflexe bei Kindern im Schulalter und auch im Erwachsenenalter eine Vielzahl von Herausforderungen, Einschränkungen und emotionalen Belastungen verursachen. Die betroffenen Personen entwickeln Strategien, um damit umgehen zu können. Die daraus resultierenden Kompensationsmuster erfordern jedoch oft unnötig viel Kraft und Energie. Wahrgenommen werden dann häufig Erschöpfung und das Gefühl von Überforderung: „ich kann nicht“, „ich will nicht“, „nicht schon wieder ...!“

Zweifellos stellt das moderne Leben viele neue Anforderungen an uns, sei es im privaten, beruflichen, schulischen Alltag oder im Freizeitbereich. Glücklicherweise gibt es lehrreiche Erkenntnisse und Methoden, wie z.B. die *Entwicklungskinesiologie*, die es ermöglichen, diese sensiblen Phasen wiederzugewinnen und gezielt zu balancieren. Dies erlaubt, besser auf die Anforderungen und Herausforderungen des modernen Lebens zu reagieren und die Entwicklung von Kindern und Erwachsenen zu unterstützen. Ein Beispiel dafür:

Der Palmar Reflex

Der Palmar Reflex gehört zur Gruppe der Schutz- und Greifreflexe. Er entwickelt sich in der Regel bereits beim Ungeborenen - und zwar zum Ende des dritten Schwangerschaftstrimesters und sollte bei der Geburt



© bmb | balance-mind-body.com

Palmar Reflex

vollständig aktiv sein. Dieser Reflex durchläuft eine Entwicklung von anfänglichem unwillkürlichem Greifen und Loslassen bis hin zu einer feinmotorischen Kontrolle der Finger.

Durch leichte Berührung oder Druck auf die Handinnenflächen wird der Palmar Reflex ausgelöst. Reflexartig rollen sich dann die Finger ein und die Hand bildet eine Faust. Solange der Reiz andauert, bleibt die Faust fest geschlossen, und das Baby kann sogar an seinen Händen hochgezogen werden, wobei die Ellenbogen leicht angewinkelt bleiben.

Während der ersten Lebensmonate sind der Palmar Reflex und das Stillen eng miteinander verknüpft. Die Saugbewegungen stimulieren den Säugling, knetende Hand- und Fingerbewegungen zu machen. Dieser Reflex hat unter Umständen auch eine enge Beziehung zur späteren feinmotorischen Koordination sowie zur Sprache und Artikulation.

Mit vier bis sechs Monaten sollte der Palmar Reflex so weit integriert sein, dass das Baby einen Gegenstand loslassen kann. Etwa im sechsten Monat erlernt es, einen Gegenstand zwischen Daumen und Zeigefinger im sogenannten Pinzettengriff zu halten.

*"Was nicht in den Händen war,
kann nicht in den Geist!"*
Maria Montessori

Wenn der Palmar Reflex schwach entwickelt ist und mit einem aktiven Restbestand fortbesteht, kann dies bei Kindern häufig dazu führen, dass sie Schwierigkeiten haben, ihre Hand zu öffnen, insbesondere zum Abstützen, was sich auf die Gleichgewichtsreaktionen auswirkt.

Meist halten diese Kinder den Stift auffällig fest, mitunter auch krampfhaft, in der Hand. Fließendes und länger andauerndes Schreiben kann sich dann zu einem regelrechten Kraftakt entwickeln. Dies kann dazu führen, dass sich Kinder dem Schreiben widersetzen und als "Schreibmuffel" gelten.



© bmb | balance-mind-body.com

Schreiben als Kraftakt



© bmb | balance-mind-body.com

Schreiben mit Leichtigkeit

Die weiterbestehenden Mund-Hand-Fuß Reflexe sowie Saug- und Suchreflexe können sich auch auf die Mund- und Zungenmotorik auswirken und unter Umständen zu Aussprachestörungen führen. Diese Reflexe beeinflussen die Art und Weise, wie ein Kind den Mund und die Zunge bewegt, insbesondere während des Saugens und Suchens nach Nahrung. Wenn diese Reflexe nicht richtig integriert werden und weiterhin aktiv sind, könnte dies zu Schwierigkeiten bei der Mund- und Zungenmotorik führen, was sich wiederum auf die Aussprache auswirken kann. Die gezielte Arbeit an der Integration dieser Reflexe kann dazu beitragen, solche Probleme in der Mund- und Zungenmotorik zu finden und Aussprachestörungen zu verbessern.

Der persistierende Palmar Reflex bei Erwachsenen kann besonders deutlich werden, wenn sie an Themen wie „Eifersucht“ oder dem Gefühl, „nie genug von etwas haben zu können“, arbeiten.

In solchen Fällen kann die Beibehaltung von Restreaktionen dieses Reflexes auf psychologische oder emotionale Aspekte hinweisen, die mit diesen Verhaltensmustern und Gefühlen in Verbindung stehen. Die gezielte Arbeit an der Integration des Palmar Reflexes kann Teil eines Ansatzes sein, um diese emotionalen Herausforderungen zu bewältigen.

Die erfolgreiche Entwicklung von Bewegungsfähigkeiten ist von entscheidender Bedeutung, da sie die Grundlage für unsere

Fähigkeiten zur Bewegung bildet und maßgeblich beeinflusst, wie wir uns als Kinder und Erwachsene bewegen. Sie hat auch Einfluss darauf, wieviel Freude, Selbstvertrauen und Gelassenheit wir beim Bewegen empfinden. Eine *kraftvolle frühkindliche Entwicklung* ist somit ein wesentlicher Baustein für ein gesundes und erfülltes Leben, da sie uns befähigt, die Welt um uns herum zu erkunden, Herausforderungen zu bewältigen und ein aktives, zufriedenes Leben zu führen.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, selbst in Bewegung zu kommen

Entwicklung erleben: von der Grobmotorik zur Feinmotorik - vom Einfachen zum Komplexen. Das eigenständige Erleben der Fähigkeit, sich aus eigener Kraft in Bewegung setzen zu können, ist von unschätzbarem Wert. Dies fördert das wichtigste und wertvollste Erfahrungsfeld der Selbstbestimmung und unterstützt das Baby in sämtlichen Bereichen seiner frühkindlichen Entwicklung.

Haben Sie Interesse oder möchten mehr wissen?

Entwicklung für jede/n und in jedem Alter

Die Entwicklungskinesiologie offeriert individuelle Sitzungen, Workshops, Kurse sowie eine berufsbegleitende Ausbildung zu den Themen der frühkindlichen Entwicklung. Diese Methode der Kinesiologie betrachtet die ganzheitliche Entwicklung einschließlich der Reflexe, Motorik, Sinne und Sprache sowie die Phasen der Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt. Das Besondere an der Entwicklungskinesiologie ist, dass sie „für jede/n und in jedem Alter“ geeignet ist. Denn, wie bereits erwähnt, beeinflusst die Qualität der frühkindlichen Entwicklung das ganze Leben. Kinesiologische Balancen können helfen, ein selbstbestimmtes Leben mit mehr Leichtigkeit zu führen.

Regelmäßig werden ein- bis dreitägige Einführungseminare der Entwicklungskinesiologie als Fortbildungen für Lebens- und Sozialberater, für Therapeuten und Ärzte sowie für ElementarpädagogInnen, Tagesmütter/väter und KinesiologInnen angeboten. Darüber hinaus bieten sie eine unschätzbare Grundlage für Eltern, die ihr Kind in seiner Entwicklung, beim Lernen und während anspruchsvoller Lebensphasen kraftvoll und eigenverantwortlich begleiten möchten.

TIPP:

Ein Baby braucht nur wenig Spielzeug, um glücklich und mit Freude in Bewegung zu kommen. Ein Softball ist das ideale Spielzeug, den Palmar Reflex zu integrieren. Auch Erwachsene dürfen mit einem Softball spielen, um den Palmar Reflex zu integrieren. Dazu schnell und fest zupacken (Faust) und danach schnell wegschmeißen (mit offener Handfläche zum Schluss).



Fazit: Das frühkindliche Bewegungslernen wird durch frühkindliche Reflexe stimuliert und führt das Kind durch verschiedene Bewegungsmuster. Dies ermöglicht die Integration der frühkindlichen Reflexe.

Wenn Babys und Kleinkinder in einer guten und eigenständigen Weise die frühkindliche Entwicklung durchlaufen können, legen sie eine kraftvolle und stabile Grundlage für alle weiteren Lernschritte in ihrem Leben. Dies betrifft ihre Bewegungen, Körperhaltung, Emotionen, Denken und die Art und Weise, wie sie die Welt erleben.

Aus diesem Grund ist es mir ein ganz großes Anliegen, alle Eltern herzlich zu ermutigen, ihren Kindern Zeit und Raum zu lassen, um diese Entwicklungsschritte in deren eigenem Tempo zu durchlaufen, und dabei gelassen zu bleiben.

Hinweis: Es ist von größter Bedeutung, jede einzelne Person individuell zu betrachten, da nicht immer noch aktive frühkindliche Reflexe die einzige Ursache für Dysbalancen sind. Ich erhebe keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, sondern berichte über ganz persönliche Eindrücke und Erfahrungen meiner über 20-jährigen Tätigkeit als internationale Kinesiologin mit Spezialisierung auf frühkindliche Entwicklung.

Meine Buchempfehlung:

Greifen und BeGreifen: Wie Lernen und Verhalten mit frühkindlichen Reflexen zusammenhängen

Eine hilfreiche Lektüre für Lehrer, Berater und Eltern.



Autor:
Sally Goddard
Übersetzer:
Thake Hansen-Lauff
ISBN
978-3867312707
VAK-Verlag

*Möge euer Tag
kraftvoll und
voller Lebens-
freude sein.*



Brigitte Muhr-Berthold

DewKi Facultät,
Instruktorin für
Brain Gym® und
Touch for Health,
EntwicklungsbegleiterIn IKL Zertifiziert -
Facilitator/Instructor,
ÖBK Beirat für Tirol

Neuwiesen 28b
6393 St. Ulrich am Pillersee
T: 0664 53 540 71
E: office@balance-mind-body.com
www.balance-mind-body.com