



www.pixabay.com

# Kinder zwischen Leistungssport und Lernschwierigkeiten

Veröffentlicht: 17. Januar 2017 auf LinkedIn

Judith Höferlin

Physiotherapeutin, Manualtherapeutin, Neurophysiologische Entwicklungstherapeutin

## **Welchen Einfluss das Gleichgewicht und frühkindliche Reflexe auf die sportlichen und schulischen Leistungen haben.**

Wir kennen ihn, den Jungen, den alle Kinder bewundern, weil er einen Salto ins Schwimmbecken macht; wenn er jedoch in der Klasse eine Rechenaufgabe lösen muss, wird es plötzlich still um ihn. Oder die von allen bewunderte und talentierte Basketballerin, die immer die Buchstaben verdreht beim Schreiben. Jetzt haben wir doch jahrelang propagiert, wir sollen die Kinder in Bewegung bringen, damit sie besser lernen können. Rückwärtslaufen ergibt rückwärts Rechnen war die Formel. Stimmt das gar nicht? Hier gleich die Entwarnung: Es stimmt immer noch! Aber wir müssen genauer hinschauen...

Legen wir den Fokus auf das Gleichgewicht und auf frühkindliche Reflexe, die eigentlich gut integriert sein sollten. Betrachten wir den Zusammenhang zwischen Balance, Lernen, Reflexen und Sport.

Das zentrale Organ für Bewegung ist das Gleichgewichtsorgan, das Labyrinth, im Ohr. Dieses ist direkt neural verschaltet mit den Augen, dem Kleinhirn und den Rezeptoren in der Peripherie, die uns die Stellung unseres Körpers melden, Propriozeption genannt; hier vor allem mit denen im Nacken. Diese Schaltkreise sind angelegt von klein an und müssen aber, damit sie optimal funktionieren,

benutzt und trainiert werden. Nur dann werden die Schaltkreise schneller und effektiver. In der Neurophysiologie spricht man von „use it or lose it“. Sind die Strukturen zu langsam oder ungenügend vernetzt, haben wir Mühe mit dem Gleichgewicht und der Bewegung, sowie der Wahrnehmung von uns selbst und dem Raum. Funktioniert einer der Sinne nicht optimal, sind die anderen aber in der Lage, dies zu kompensieren. Fördert man eines der Organe gezielt, hat man immer positive Effekte auf die anderen im Schaltkreis. So sehen wir bei der Neuromotorischen Entwicklungsförderung immer eine Verbesserung der Augenmotorik, obwohl wir mit geschlossenen Augen das Gleichgewicht beüben.

Kinder mit Lernschwierigkeiten haben sehr häufig Probleme innerhalb dieser Schaltkreise. Wenn sie sich oder den Raum nicht genügend wahrnehmen, haben sie tatsächlich häufig Mühe mit Rechts und Links oder mit Reihenfolgen (Malrechnen, Wochentagen, Aufgaben erledigen), Potenzieren oder Richtungen erkennen (Zahlen und Buchstabendreher). Häufig ist die Sehfähigkeit der Augen zwar gut, aber die Motorik ist gehindert. So können sie schlecht die Linie halten beim Lesen, überspringen ganze Wörter oder Endungen und können manchmal ungenügend akkomodieren in die Weite und die Nähe (Abschreiben von der Tafel).

### **Warum kann der Junge aber einen Salto und nicht rechnen? Warum ist das Mädchen ein Basketballtalent und macht mehr Fehler im Diktat als es Wörter hat?**

Wenn wir genau hinschauen, kompensieren diese Kinder hervorragend ihre Defizite in der Balance oder machen sich manches, was eigentlich ein Defizit wäre, zu Nutze. Häufig haben auch genau diese Kinder Mühe still zu sitzen. Ihr Gleichgewichtsorgan, das Labyrinth, gibt nicht genügend Informationen, so dass die Kinder auf die Propriozeption zurückgreifen. Das heißt, sie bewegen sich fortlaufend, um genügend Input von der Peripherie zu erhalten. So können sie sich stabilisieren, ihren Körper besser wahrnehmen und im Raum einordnen.

Stillsitzen und -stehen ist die höchste Leistung vom Gleichgewicht, so wie langsam Fahrradfahren viel schwieriger ist als schnell. Genügen die Informationen des Labyrinth nicht, zappeln und rennen die beschriebenen Kinder schier unermüdlich, sie trainieren somit ihren Körper und werden zu richtigen Bewegungstalenten, weil sich in der Bewegung wohl fühlen.

Wenn der Junge den Salto vom Dreimeterbrett macht, holt er sich so viel Input für sein Gleichgewichtsorgan, dass es ihn für ein paar Momente zufrieden stellt. Er wird dies immer wieder machen, um sein Labyrinth zu stimulieren. „Achterbahn im Schwimmbad.“

Es ist bekannt, dass Lernschwierigkeiten mit persistierenden frühkindlichen Reflexen korrelieren. Aber wenn Reflexe, die eigentlich beim Säugling lebensnotwendig sind und später nicht mehr vorhanden sein sollten, noch nachweisbar sind, wie passt das mit sportlichen Höchstleistungen zusammen?

Wenn Kinder einen Asymmetrischen tonischen Nackenreflex vorweisen, haben sie häufig Schwierigkeiten mit der Mittellinie. Beim **ATNR** verändern sich die Spannungsverhältnisse im Körper, sobald der Kopf über die Mittellinie gedreht wird. Die Gesichtsseite geht in Streckung, während die Hinterhauptsseite einen Beugetonus erlangt. Das heißt, wenn die Kinder lesen und die Augen die Mittellinie überkreuzen, verlieren sie die Linie oder sie machen Buchstabendreher und haben somit Rechtschreibschwierigkeiten. Spielen sie aber Basketball, hilft der ATNR ihnen beim Korbleger und sie nutzen den Reflex für einen präzisen Wurf.



Mit einem Symmetrischen Tonischen Nackenreflex lässt es sich nicht gut sitzen. Da wollen der Ober- und der Unterkörper nicht so ganz das Gleiche. Neigen die Kids den Kopf nach vorne, wissen sie nicht mehr wohin mit ihren Beinen, die in Streckung wollen. Die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper ist nicht ausreichend koordiniert und abgestimmt. Häufig haben diese Kinder Schwierigkeiten mit der Akkommodation der Augen zwischen nah und fern. Die Kinder sind so gestresst und beschäftigt eine gute Sitzposition zu finden, dass konzentriertes Lernen unmöglich ist. Beim Fußballspielen spielt der **STNR** aber keine grössere Rolle. Da darf im Gegenteil der Kopf runter schauen auf den Ball und die Beine in Streckung agieren. Wenn die Arme dabei am Körper bleiben, umso besser, dann pfeift er Schiedsrichter schon nicht Hand!

Ein grosses Thema bei den kindlichen Reflexen ist der **MORO**-Reflex. Er löst Stress-Reaktionen aus mit Ausschüttung von Adrenalin, die in den ersten Wochen der Säuglinge das Überleben sichern. Wird dieser Reflex nicht integriert, können sich die Betroffenen in der Schule nicht konzentrieren. Sie sind im permanenten „fight or flight“ Modus und empfinden alles um sie herum als potentiell bedrohlich. Entspanntes Lernen ist kaum möglich. Im Sport ist ein hoher Adrenalin Spiegel mit Tendenzen zu aggressivem Verhalten Zeichen von Kampfgeist. Die Kinder werden gelobt für ihr Durchsetzungsvermögen und ihre Eigenschaft „dort reinzugehen, wo es weh macht“. In der Schule wird dasselbe Verhalten dann Impulsstörung genannt. Wir sehen, es kommt immer auf die Perspektive an und jeder hat seine eigene Wahrheit.

Zurück zu dem Jungen im Schwimmbad. Bitten wir ihn, ganz langsam auf einer Linie zu gehen oder mit geschlossenen Augen in Schrittstellung zu stehen, kann man häufig die Defizite erkennen. Schauen wir, ob das Mädchen mit den Armen rückwärts kreisen kann, während sie nach vorne läuft oder abwechselnd im Passgang und im Kreuzgang, merken wir, dass es mit der Koordination vielleicht gar nicht so weit her ist. Fraglich ist, wie weit diese Kinder in der sportlichen Karriereleiter tatsächlich kommen. Sind die sportlichen Fähigkeiten nur aufgesetzt oder ist das Kind gut ausbalanciert und koordiniert und taugt somit tatsächlich zum Spitzensport.

Fördern kann man die Kinder mit Entschleunigung und Anregung des Gleichgewichtssinnes. Inzwischen ist es auch bis in die Jugendabteilungen der Vereine gedrungen, dass die Kinder polysportiv gefordert werden sollten und damit im Spezifischen profitieren. Übungen aus der [bilateralen Integration](#) oder der [life kinetik®](#), die eine Koordination zwischen rechts und links, oben und unten, Orientierung im Raum und die Integration aller Sinne fördern, sollten wesentlicher Bestandteil eines Jugendtrainings oder Förderprogrammes der Lehrer sein. Lehrer, die das Rechnen, Lesen und Schreiben nur auf dem Blatt zweidimensional lehren, sollten inzwischen ein Relikt aus der Vergangenheit sein.

Sportler, die nicht ständig mit den Halte- und Stellreflexen kämpfen müssen und viel Energie darauf verwenden, sich im Raum zu orientieren, vergeuden somit nicht wertvolle Kapazitäten. Die gut Ausbalancierten haben mehr Ressourcen frei, sich auf Taktik und Technik zu konzentrieren.

Führen die Lernschwierigkeiten zu einem Leidensdruck oder steht sich das Kind selbst im Weg, ist die pädagogische Trickkiste völlig ausgeschöpft worden oder fällt der Sportler ständig über seine eigenen Füße, lohnt sich eventuell ein Gang zum Therapeuten. Hier kann individuell ein Übungsprogramm für das Kind zusammengestellt werden. Gelingt es, das Gleichgewicht, die Körper- und Raumwahrnehmung und die Augenmotorik optimal zu regulieren, wird aus dem Jungen nicht nur ein Held im Schwimmbad, sondern vielleicht auch ein Mathegenie oder Astronaut, und das Mädchen kann nicht nur einen guten Korbleger, sondern wird vielleicht eine investigative Journalistin oder Schriftstellerin.

Weitere Informationen unter [www.inpp.ch](http://www.inpp.ch)

[www.hoeflerlin-institut.ch](http://www.hoeflerlin-institut.ch)