

# GONGE<sup>®</sup>

# INSIGHTS

---

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe

## River und Gleichgewicht

### Gleichgewicht

Das Thema Gleichgewicht wurde bereits in mehreren Insights behandelt. Das liegt daran, dass Gleichgewicht und das Halten des Gleichgewichts viele Dinge sind und von vielen Faktoren abhängen.

Die Rezeptoren für die vestibuläre Stimulierung sitzen im Innenohr und registrieren, ob wir uns im Gleichgewicht und in Bewegung befinden. Neben der Registrierung durch das vestibuläre Sinnessystem ist unser Gleichgewicht u. a. auch abhängig von unserem körperlich-physischen Gleichgewicht. Wenn Kinder stark wachsen, haben sie oft ein schlechteres Gleichgewicht, da das Wachstum der Knochen und die Länge der Muskeln in einem Missverhältnis stehen. Auch unser psychischer Habitus beeinflusst das Gleichgewicht. Wenn wir seelisch nicht im Gleichgewicht sind oder an unseren eigenen Fähigkeiten zweifeln, wirkt sich die Psyche auf unser Gleichgewicht aus. Es geht aber auch in anderer Richtung. Wenn wir sicher sind, dass wir eine Aufgabe bewältigen können, gelingt es uns besser, die anderen Sinne das vestibuläre System unterstützen zu lassen. Wir nennen dies sensorische Integration, worunter die Fähigkeit des Zentralnervensystems zu verstehen ist, zwei oder mehr Sinne zu einer sinnvollen Einheit zusammenarbeiten zu lassen. Eine gute sensorische Integration bedeutet, dass wir eine größere Chance auf Erfolgserlebnisse haben, wenn wir etwas Motorisches machen.

Wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, das Gleichgewicht zu halten, zu Stürzen neigt und bei drohendem Gleichgewichtsverlust erschrickt, gilt es, dem umfassend auf den Grund zu gehen. Neben der Fähigkeit des Kindes, vestibulären Reizen wahrzunehmen, müssen wir auch untersuchen, ob das Sehvermögen in Ordnung ist, ob das Kind sich konzentrieren kann und wie die allgemeine sensorische Integration des Kindes entwickelt ist. Wir müssen auch schauen, wie es dem Kind psychisch geht.

Wenn das Kind viele schlechte Erfahrungen mit dem Halten des Gleichgewichts gemacht hat, werden die negativen Erfahrungen zu negativen Erwartungen, die das Gleichgewicht beeinträchtigen. Die Gleichgewichtsprobleme des Kindes können eine negative Spirale in Gang setzen, bei der die Erfahrung des Verlustes von Gleichgewicht und Körperkontrolle das Kind beeinflusst und es angespannt und psychisch labil macht.

### River

Mit den vielen Farben und der Möglichkeit, die Elemente im Winkel aneinander zu reihen, so dass sie eine Schlangenlinie bilden, ist River ein hervorragendes Mittel für das Gleichgewichtstraining. Ihre relativ geringe Höhe (4,5 cm) macht ängstlichen Kindern Mut, denn sie müssen sich keine Sorgen machen, herunterzufallen, wenn sie das Gleichgewicht verlieren. Wenn River, wie im Fallbeispiel, als zwei parallel verlaufende Bahnen aufgebaut wird, können sogar schon Zweijährige den Parcours bewältigen, wenn sie keine Probleme haben.



## Fall:

Asta ist knapp 4 Jahre alt. Zu Hause ist sie ein fröhliches und aufgeschlossenes Mädchen, wenngleich ein wenig vorsichtig. Sie geht allerdings nicht gerne in den Kindergarten. Die Erzieher\*innen haben festgestellt, dass sie nervös wird und leicht das Gleichgewicht verliert und hinfällt, wenn die anderen Kinder wild spielen oder mit hohem Tempo auf sie zukommen. Sie setzt sich schnell hin, wenn andere Kinder auf sie zulaufen. Auf dem Spielplatz sitzt sie am liebsten im Sandkasten. Sie möchte weder die Rutsche noch die verschiedenen Fahrräder und Fahrzeuge ausprobieren, die zur Verfügung stehen.

Astas Eltern sagen, dass Asta motorisch altersgerecht entwickelt sei. Abgesehen davon, dass sie keine wilden Spiele mag und beim Spaziergehen immer an die Hand genommen werden möchte, hätten sie keine Probleme bemerkt, bis sie vom Kindergarten darauf aufmerksam gemacht worden seien.

Bei meiner Untersuchung finde ich nichts Auffälliges. Asta ist ein recht großes und schlankes Mädchen. Beweglichkeit und Kraft sind im gesamten Körper normal ausgeprägt.

In Bewegung wird jedoch schnell deutlich, dass Asta Gleichgewichtsprobleme hat. Das macht sie unruhig und frustriert.

In der Therapie beginnt Asta übers Spiel, zunächst mit Mutter oder Vater an der Hand, ganz allmählich ihr Gleichgewicht zu trainieren. Sie gewöhnt sich schnell an die neue Umgebung und freut sich auf jede Übungsstunde.

Anfangs haben wir River als zwei parallele Balancierbahnen aufgebaut. Asta soll immer einen Fuß auf die Farbe setzen, die ich ihr sage. Fast immer besteht die Möglichkeit, die Füße auf beiden Bahnen zu haben. Mit der Zeit fordert Asta selbst ihr Gleichgewicht heraus. Zuerst entscheidet sie sich, nicht mehr an der Hand gehalten zu werden, dann lässt sie sich immer weniger stützen, wenn sie auf zwei Farben auf derselben Bahn tritt. Asta darf selbst wählen, und das gibt ihr psychische Kontrolle. Die Erfahrung der Kontrolle und unser gemeinsamer Fokus darauf, dass sie ihr Gleichgewicht verbessert, wirken sich auf ihr Auftreten aus. Es ist selbstbewusster und fröhlicher.

Die Balancespiele, die Asta aus der Therapie kennt, werden auch im Kindergarten ins Programm aufgenommen. Asta darf bei den Spielen die Führung übernehmen und erhält einen neuen Status, indem sie den anderen zeigen darf, worum es bei den Spielen geht.

Die Erzieher\*innen stellen fest, dass Asta schnell neue und selbstbewusstere Seiten von sich zeigt und allgemein mutiger und umgänglicher geworden ist.



**Auf Wiedersehen im  
nächsten GONGE Insights  
–oder besuchen  
Sie [www.gonge.com](http://www.gonge.com)**

