Psychomotorische Entwicklung und die Feldenkrais-Methode

Eine explorative Studie an Grundschulkindern

Von Sabine Stastny

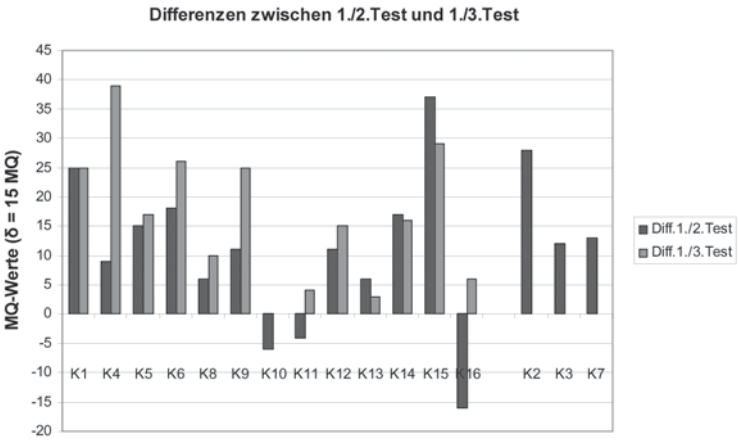
Medien berichten fast täglich, dass das Durchschnittskind von heute motorisch nicht dem Alter entsprechend entwickelt ist. Ca. 30% der einzuschulenden Kinder können keinen Purzelbaum mehr, 40% zeigen Koordinationsschwächen und über 60% leiden an Haltungsschäden. Eingeschränkter Spielraum, hoher Medienkonsum, Spielzeugüberfluss usw. tragen dazu bei. Trotz dieser erschreckenden Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen wird die motorischen Förderung meiner Meinung nach zu wenig berücksichtigt. Die Feldenkrais-Methode könnte einen wichtigen Beitrag leisten. Um dies aufzuzeigen, habe ich in meiner Diplomarbeit (Psychologiestudium) die Feldenkrais-Methode wissenschaftlich unter die Lupe genommen.

Dr. Moshe Feldenkrais postuliert, dass ein enger Bezug zwischen Motorik, Sinneswahrnehmung, Fühlen und Denken besteht und die Verbesserung der Motorik folglich zur Veränderung unseres Verhaltens führt. Bei Kindern würde dies bedeuten, dass sich die Verhaltensauffälligkeiten reduzieren und die Kinder ausgeglichener sind: Sie können sich konzentrierter den gestellten Aufgaben widmen.

In meiner Studie wurden sechzehn (9 männlich, 7 weiblich) im Alltag auffällige Hortkinder (Konzentrationsschwächen, Bewegungseinschränkungen, Schwierigkeiten beim selbständigen Hausaufgaben schreiben, etc.) im Alter von 6 - 10 Jahren untersucht. Vor Beginn der Intervention wurden in einer Pre-Post-Testung die Gesamt- und Feinmotorik der Kinder gemessen und das Verhalten der Kinder explorativ durch Beobachtung erhoben. Mittels des KTK-Tests (Körper-Koordinationstest für Kinder) wurde die Gesamtmotorik der Kinder getestet, und zwar vor, unmittelbar nach der achtwöchigen Intervention und nochmals drei Monate danach (zwischenzeitlich erfolgte keine Intervention). Die dritte Messung wurde durchgeführt, da aus ethischen und zeitlichen Gründen auf eine Kontrollgruppe verzichtet wurde. Zusätzlich mussten die Kinder u.a. einen Purzelbaum machen, der auf einer Skala von 0 (kann ihn nicht) bis 10 (kann ihn perfekt) eingeschätzt wurde. Nach der Intervention wurde mittels Befragung der Hortpädagoginnen und den Kindern selbst explorativ Verhaltensveränderungen erhoben.
Die Kinder erhielten einmal wöchentlich über acht Wochen hinweg eine cira 40minütige Feldenkrais-Lektion (ATM). Ich hatte bereits vor Beginn der Untersuchung ein Grobkonzept von Lektionen ausgearbeitet, das ich allerdings nach den Tests nochmals verfeinerte und dem Entwicklungsstand der Kinder bzw. den Auffälligkeiten von motorischen Defiziten anpasste. Jedes Kind erhielt dieselben Lektionen in derselben Reihenfolge. Die Lektionen waren nicht auf einander aufbauend, so dass bei Versäumen einer Lektion dem Kind kein Nachteil entstand. Ein spielerischer Aspekt sorgte dafür, dass die Kinder durch eigenes Forschen herausfanden, wie sie ihre Bewegung verbessern konnten.

Die meisten Kinder in der Studie zeigten Einschränkungen im Nacken und Schulterbereich, die mittels Pur-

zelbaum und Arme kreisen schnell sichtbar gemacht wurden. Grund dafür könnten nicht integrierte Reflexe sein, dabei ist vor allem an den symmetrischen tonischen Nackenreflex zu denken: Ist dieser Reflex nicht integriert, ist eine Aufrichtung schwierig, da durch Zurückhalten des Kopfes die Kopfkontrolle verhindert wird und die Hüften nicht gebeugt werden können. Freies Sitzen im Gleichgewicht ist fast unmöglich und erzeugt Stress für das Kind. Die verhinderte Kopfkontrolle bedeutet u.a. weniger Orientierung im Raum, schlechtere Augen-Hand-Koordination und wenig ausgebildeter Gleichgewichtssinn. Es gibt auch die Theorie, dass ein schlecht koordiniertes Strecker-Beuger-System eine freie Kopfbewegung verhindert: durch emotionale Zurücknahme wird die Beweglichkeit im Oberkörper eingeschränkt. Die Kinder eignen sich einen Panzer an, um in der Erwachsenenwelt bestehen zu können. Deshalb wurde bei den Lektionen besonders auf eine Verbesserung der Kopfkontrolle geachtet. Ein Spiel mit dem Kreuzen der Mittellinie, Orientierung im Raum, mit Gleichgewicht und Augen-Kopf- bzw. Augen-Hand-Koordination waren weitere Schwerpunkte.



Auswertung KTK-Test: K1-K16 (Kinder), K2,K3,K7/ waren bei der 3.Messung nicht mehr in der Studie

15 MQ = eine Standardabweichung

Folgende Verbesserungen waren anvisiert:

- Verbessertes Gleichgewicht: Die Kinder fühlen sich sicherer in der Bewegung, sind weniger unfallgefährdet und trauen sich mehr zu.
- Verbesserte Raumorientierung: Mehr Bezug zum Raum in der Bewegung, mehr Selbstvertrauen, Kinder fühlen sich sicherer.
- Verbesserte Kopfkontrolle: Bringt mehr Freiheit und Flexibilität in der Bewegung, bessere Raumorientierung, weniger Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich (und im Rücken), höhere Aufmerksamkeitsspanne, bessere Gesamtkoordination in den Bewegungen.
-

Folgende acht Lektionen wurden unterrichtet:

1. Lektion: Im Seitsitz nach hinten schauen
2. Lektion: Kopf heben - in Bauchlage
3. Lektion: Aus der Rückenlage zum beidseitigen Hochsitzen (im Kreis rollen)
4. Lektion: Im Vierfüßlerstand - vom Katzenbuckel zum hohlen Rücken
5. Lektion: Im Vierfüßlerstand - vom Katzenbuckel zur Vorwärtsrolle
6. Lektion: Arme nach rechts - Beine nach links
7. Lektion: Kriechen wie ein Krokodil
8. Lektion: Flieger (Kopf heben in Bauchlage)

Ergebnisse:

Die Untersuchung zeigt durchwegs signifikante Ergebnisse: 75 % der Kinder verbesserten ihre Gesamtmotorik, bei über 50 % der Kinder wurde eine positive Verhaltensveränderung beobachtet.

KTK-Körperkoordinationstest:

Nach 8 Wochen Feldenkais erzielten 14 von 16 Kindern ein besseres Ergebnis. Bei der 3. Messung (3 Monate danach, ohne zwischenzeitliche Intervention) erzielten 9 Kinder nochmals ein besseres Ergebnis, ein Kind blieb stabil und 3 Kinder schnitten schlechter ab (zu dieser Zeit waren nur mehr 13 Kinder verfügbar).

Purzelbaum:

Zu Beginn der Studie konnten 3 von 16 Kindern den Purzelbaum, 3 weitere

schafften ihn mit kleinen Einschränkugnen. Nach den 8 Wochen konnten alle Kinder den Purzelbaum, 6 zeigten noch kleine Einschränkungen.
Verhalten:
Laut Beobachtungen der Hortpädagoginnen waren die meisten Kinder durchwegs ruhiger und konzentrierter. Sie schafften nun ihre Hausaufgaben alleine in der vorgesehenen Zeit. Bei Gruppenaktivitäten integrierten sie sich leichter und waren mit Freude dabei. Zurückgezogene Kinder suchten vermehrt den Kontakt in der Gruppe und nahmen gemeinsame Aktivitäten freudevoll an. Die Kinder selbst berichteten, dass sie sich besser bewegen konnten, sich weniger verletzten, viel weniger bis gar keine Nacken- bzw. Rückenschmerzen beim Hausaufgaben machen hatten. Längeres Sitzen stellte kein Problem mehr da und sie waren nicht mehr so leicht ablenkbar. Sie waren mutiger und trauten sich mehr zu und hatten mehr Spass beim Turnen.

Die Studie gezeigt, dass bereits eine achtwöchige Schulung der Motorik eine wesentliche positive Veränderung im Befinden und Verhalten der Kinder erzielt werden kann. So könnte man mit der Feldenkais-Methode frühzeitig mit geringen Kosten das Einschleifen von ineffektiven (motorischen) Mustern verhindern und mögliche Leidenswege dem Kind und der Familie ersparen.

Instabiles Gleichgewicht und inadäquate Bewegungsabläufe werden spielerisch korrigiert. Das Nervensystem ist nicht mehr mit dem Ausgleich von Bewegungsdefiziten beschäftigt. Durch diese Flexibilität und Sicherheit in der Bewegung gewinnt das Kind Zugang zu seinem vollen Potenzial: Ein Kind mit größerem Handlungspotenzial stellt sich Herausforderungen und bewältigt diese mit Geschick und Leichtigkeit. Es entwickelt sich emotional stabiler und gewinnt einen hohe innere Stärke (Resilienz).

Autorin: Mag. Sabine Stastny, Psychologin und Feldenkrais-Pädagogin mit eigener Praxis in München

Der Artikel ist eine kurze Darstellung meiner Studie. Gerne schicke ich Ihnen die gesamte Studie per Mail zu: www.sabine-stastny.de