

erschienen in Heilpädagogik (Österreich), 2/2015

SITZ AUFRECHT!

Was hat die Kopfkontrolle mit der Aufmerksamkeit zu tun?

Die motorische Unruhe und die daraus entstehende mangelnde Aufmerksamkeit- und Konzentrationsfähigkeit die bei vielen Kindern in der Schule oder zu Hause bei den Hausübungen beobachtet wird, ist häufig die Folge einer unreifen motorischen Entwicklung aus der Säuglingszeit.

In den ersten 12 Lebensmonaten entwickeln sich beim Säugling gemäß der fortschreitenden Gehirnreife die sogenannten motorischen Meilensteine. Das sind die einzelnen motorischen Entwicklungsschritte vom zunächst passiven Neugeborenen bis zum einjährigen Kind welches steht und geht.

Diese Entwicklung ist in jedem Menschen genetisch angelegt und „spult“ sich von alleine ab, sofern die dazu notwendigen äußeren Bedingungen gegeben sind **und** es keine krankheitsbedingten hemmenden Störfaktoren für diese Entwicklung gibt.

Ein wichtiger Parameter in diesem Entwicklungsprozess ist die in den ersten Lebensmonaten reifer und stabiler werdende **Kopfkontrolle**. Eine reife Kopfkontrolle – vollendet im 10.-12. Lebensmonat – bedeutet, dass der Kopf gegen die Schwerkraft im Raum in alle Richtungen gehalten und bewegt werden kann, unabhängig von allen anderen Muskeln im Körper. Das bedeutet, dass der Kopf gehalten und bewegt werden kann, ohne Mitanspannung oder Mitbewegung anderer Körperteile und Muskeln. Bleibt aufgrund einer vom Gehirn ausgehenden Dysregulation der Körperspannung (der Tonusregulation) diese Reifeentwicklung unvollendet, wird der Mensch – unbewusst – alle Muskeln im Körper aktiv anspannen, wenn der Kopf gegen die Schwerkraft im Raum gehalten werden muss, um diese Unreife zu kompensieren.

Diese Muskelanspannung geschieht unter Aktivierung sogenannter Reflexmuster, die aus der Säuglingszeit bekannt und vom Gehirn daher abrufbar sind. Alle Muskeln im Körper kommen in eine mehr oder weniger starke stereotype zwanghafte Haltespannung (isometrische Muskelaktivität) oder Bewegungsspannung (isotone Muskelaktivität).

Muskeln die aktiv angespannt sind benötigen für diese Arbeit Sauerstoff, der über das Blut in den Muskel kommt. Diese Energie die der Muskel benötigt, geht auf Kosten der Aufmerksamkeit- und Konzentrationsfähigkeit. So kommt es, dass ein Mensch, der diesem kompensatorischen System unterliegt, schnell müde, erschöpft und in der Folge auch schnell frustriert ist. Er kann sein mögliches intellektuelles und feinmotorisches Leistungspotential aufgrund dieser Unreife und Dysregulation in der Grobmotorik gar nicht erbringen und ausschöpfen.

Gerade wenn man ans Schreiben und Sitzen im Schulbereich denkt, wo die Kopfstabilisierung und -kontrolle eine wesentliche Basis für die Aufmerksamkeit und Mitarbeit einnimmt, erkennt man schnell Belastungssituationen der betroffenen Kinder. Denn jedes Heben des Kopfes vom Schulheft zur Tafel hin ist ein enormer Kraftaufwand, auch das Halten des Kopfes gegen die Schwerkraft über der Tischfläche um dem Schreib- oder Lesefluss zu folgen. Man kann folglich ein Abstützen des Kopfes durch den Arm, ja sogar ein Ablegen des Kopfes oder andere z.T. verschränkte Positionen beobachten, die der dosierten Grafomotorik oder auch der Raumwahrnehmung nicht gerade förderlich sind.

Die Ursache der beschriebenen Dysregulation ist eine sog. zentrale Tonusregulationsstörung. Diese lässt sich relativ einfach behandeln. Über eine gewisse Zeit – das können je nach Belastung Wochen oder Monate sein – werden täglich zu Hause motorische Übungen aus dem Übungskomplex der Rota-Therapie durchgeführt. Das Gehirn lässt sich so zu einer ausgewogenen, und reifen Spannungsregulation hin gut beeinflussen.

Parallel dazu kann durch ein kluges, der Belastung angepasstes Verhalten im Alltag die kraft- und energieraubende kompensatorische Muskelaktivität im Moment schon erheblich reduziert werden.

Folgende Maßnahmen sind hier angezeigt:

a) Der Körper muss **während** des Schreibens oder Lesens gut und flächig **angelehnt** sein - so ist der

Kopf eher in der Körperlängsachse und braucht nicht - wie beim nach vorne geneigten Körper - aktiv gegen die Schwerkraft gehalten werden.

b) Die Füße müssen **flach und bequem** auf dem Boden oder einer stabilen Unterlage stehen

c) Das Blatt zum Schreiben oder das Buch zum Lesen muss jetzt so schräg liegen, dem Kind soweit „entgegenkommen“, damit der Körper angelehnt bleiben kann.

Diese Maßnahmen sind sowohl in der Schule als auch am Arbeitsplatz zu Hause technisch leicht umzusetzen.

Auf dem Bild sehen Sie eine Variation mit dem speziell für diese Situationen entwickelten Rota-Tisch, wobei man auf dem Boden sitzt. Die Fußsohlen liegen flach aneinander, die Beine sind gemütlich zur Seite abgelegt. Dadurch sind die großen Hüftmuskeln (die Adduktoren) gedehnt und es kommt so durch die Entspannung dieser Muskeln zusätzlich zu dem entlastenden Faktor, zu einer „Energieersparnis“, die wiederum der besseren Aufmerksamkeit und dem wachernen Lernen zugutekommt.

Begünstigt wird die reichliche Unterstützungsfläche natürlich beim Verlagern der Arbeiten auf den Boden, wo der ROTA-Tisch der aufrechten, gerne angelehnten Sitzposition im Schneidersitz oder Yoga-Sitz entgegenkommt. Man unterschätzt oft die eigene Motivation der Kinder am Boden zu arbeiten. Nur weil es gesellschaftlich oft nicht so gebräuchlich ist und man Kinder gerne aufrecht bei Tischen sitzen sieht, wählen auch ältere Kinder noch gerne den Boden zum Lesen, auch zum Schreiben oder für diverse Spiele. Das soll uns ein Zeichen sein, dass eventuell noch mehr Auflagefläche notwendig ist.

