

Warum ist Bewegung so wichtig?

Die Bewegung spielt vor allem in den ersten Lebensjahren neben der Wahrnehmung die entscheidende Rolle für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen. Das bedeutet Bewegung im Kindesalter fördert nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern auch die geistige, emotionale und soziale Entwicklung. Ein Kind erhält über Bewegung Selbstbestätigung und entwickelt Selbstvertrauen. Im Spiel mit anderen Kindern erlernt es soziales Verhalten, wie z.B. gemeinsame Absprachen zu treffen, sich an Regeln zu halten oder Rücksicht zu nehmen.

Inwiefern wirkt sich Bewegungsmangel nicht nur negativ auf die körperliche, sondern auch auf die geistige Entwicklung aus?

Durch Bewegung entwickeln sich erste wichtige Nervenverbindungen im Gehirn, die später die Grundlage für abstrakte kognitive Leistungen, wie z.B. Sprache oder Rechenfähigkeit, bilden.

Einige Studien belegen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen einer Lese-Rechtschreibschwäche und einer mangelnden nervalen Verschaltung beider Hirnhälften.

Um diesen Zusammenhang zu verstehen, muss man wissen, dass unser Gehirn aus zwei Hirnhälften besteht, die über ein dickes Nervenfaserbündel in Verbindung stehen. Jede Hirnhälfte erfüllt dabei bestimmte Aufgaben. Die linke Seite ist eher für das logische und analytische Denken zuständig, wogegen die rechte Seite für die Wahrnehmung, Kreativität und Intuition steht.

Die Fähigkeit einen Text zu lesen, erfordert immer die Zusammenarbeit zwischen linker und rechter Hirnhälfte.

Die rechte Seite des Gehirns erkennt die Form der Buchstaben und Wörter ohne diesen schon eine Bedeutung zuzuordnen. Erst auf der linken Seite wird den Wörtern ein Sinn verliehen.

Ist diese Verbindung aufgrund mangelnder Bewegung im Kindesalter zu schwach ausgebildet, treten entsprechende Leseprobleme auf. Das Kind hat Schwierigkeiten die Buchstaben und Wörter richtig zu erkennen oder zu deuten.

Warum spielen die ersten Lebensjahre für die geistige Entwicklung der Kinder eine so wichtige Rolle?

Der Hintergrund dafür ist, dass sich der grundlegende Schaltplan unseres Nervensystems innerhalb einer sensiblen Phase entwickelt, die ca. bis zum 12. Lebensjahr reicht. In dieser Zeit kommt es in Abhängigkeit von der Art und Weise der Reizsetzung dazu, dass sich zwischen den ca. 100 Milliarden Nervenzellen des Gehirns mehr oder weniger komplexe Verbindungen bilden. Je komplexer diese Nervenverbindungen sind, um so intelligenter ist ein Mensch.

Nach Ende der sensiblen Phase sind die nervalen Strukturen weitestgehend verfestigt.

Obwohl sich das Gehirn noch ein Leben lang ändern kann, vollzieht sich der Auf- und Abbau von Nervenverbindungen in den späteren Jahren nur noch sehr langsam.

Das bedeutet für die Praxis, dass eine ungenügende motorische Förderung in der Kindheit nicht mehr oder nur mit viel Mühe im Erwachsenenalter ausgeglichen werden kann.

Wie kann ich mein Kind durch gezielte Bewegungsförderung in seiner der körperlichen und geistigen Entwicklung unterstützen?

Besonders geeignet sind Bewegungsformen, die große Bereiche des Gehirns beanspruchen bzw. Übungen, durch welche die linke und rechte Hirnhälfte gleichzeitig beansprucht werden. Weiterhin empfehle ich Übungen zur Wahrnehmung. Sie bilden in unserer reizüberfluteten Welt einen wichtigen Ruhepol. Die Fähigkeit sich nur auf einen Sinn zu konzentrieren ist für viele Kinder und Erwachsene eine wahre Herausforderung.

Folgende Übungsformen sind empfehlenswert:

- Überkreuzbewegung (Übungen, bei der die Extremitäten die Körpermitte überschreiten)
- Bilaterale Bewegungen (Übungen, bei dem beide Körperseiten gleichzeitig aktiviert werden)
- den Rhythmus einer Melodie in Bewegung umsetzen
- Übungen zur Augen- und Zungenmotorik
- Übungen zur Handmotorik
- Übungen zur Balance
- Übungen zur Wahrnehmung

Zusätzlich kann die motorische Entwicklung von Kindern durch eine entsprechende Raumgestaltung gefördert werden. Der Raum sollte einerseits so gestaltet sein, dass er genügend Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder bietet. Andererseits ist es wichtig verschiedene Bewegungsanreize (u. a. schiefe Ebenen, Kletter- und Balanciermöglichkeiten) zu setzen, die Kinder immer wieder herausfordern.