

Schaukeln für die geistige Reife

WAHRNEHMUNG Ein gut ausgeprägter Gleichgewichtssinn ist bei Kindern eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung. Auch Erwachsene profitieren von mehr Balance.

Frage: Was hat der Gleichgewichtssinn mit Lernen zu tun?

Oft wird übersehen, dass der Mensch außer über die fünf Sinne Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken auch über einen Gleichgewichtssinn verfügt. Dieser nimmt im Zusammenspiel der Sinne eine zentrale Rolle ein. Der Gleichgewichtssinn stellt wichtige Voraussetzungen bereit, auf die der Mensch nicht nur bei der Organisation seiner Aufrichtung und Bewegung, sondern auch beim Lernen angewiesen ist.

Der Gleichgewichtssinn sichert die aufrechte Haltung, die Körperhaltung in unterschiedlichen Bewegungssituationen sowie die Orientierung von Kopf und Körper im Raum. Das wichtigste Gleichgewichtsorgan (Vestibulum) liegt im Innenohr. Mit seiner Hilfe können die Menschen eine Vorstellung von oben und unten, Neigung und Beschleunigung, aber auch Rhythmus entwickeln. Durch seine Verbindung mit den Au-

genmuskeln kann der Mensch wackelfrei sehen, auch wenn man den Kopf bewegt.

Die Augenbeweglichkeit und Augenmuskelkontrolle, eine wichtige Voraussetzung für das Lesen, und andere präzise Bewegungssteuerungen hängen stark von der Qualität des Gleichgewichtssinns ab.

Ein guter Gleichgewichtssinn ist außerdem für die Entwicklung eines zuverlässigen Körperschemas erforderlich. Das Körperschema ist das erste räumliche Vorstellungsbild, das der Mensch entfaltet und die Grundlage für ein stabiles Ich-Gefühl und Selbstbewusstsein. Durch eine sichere Eigenwahrnehmung schafft man die Voraussetzung für die Wahrnehmung im Außen. So kann man mit der Welt in Beziehung treten.

Erst wenn es eine sichere Vorstellung von der eigenen Lage im Raum gibt, kann der Mensch auch die Raumlage von Gegenständen oder Buchstaben erfassen und z.B. ein b von einem d oder p unterscheiden.

Was man über seinen Körper erfährt und begreift, bildet im Gehirn ein Wissensnetz, in das abstrakte Lerninhalte integriert werden können.

Vielfältige und wiederholte Bewegungserfahrungen stimulieren den menschlichen Gleichgewichtssinn. Schaukeln, klettern, rutschen, balancieren, Trampolin springen, Hindernisse überwinden, Seil springen, Gummitwist, Fahrrad fahren: All das sind einfache Möglichkeiten, Erfahrungen mit der Schwerkraft, Bewegungssteuerung und Bewegungskontrolle zu machen, Muskelspannung und -Regulation immer wieder zu erfahren und zu üben. All das ist kein Zeitvertreib, sondern notwendige Voraussetzung für körperliche, vor allem aber auch geistige Entwicklung und Reifung. Was hier versäumt wird, muss oft mühsam in Therapiestunden nachgeholt werden.

Kinder brauchen Angebote und Zeiträume, wo sie diese Erfahrungen spontan in einer entspannten, angst- und wettbewerbsfreien Umgebung sam-

meln können. Statt Leistung, Sieg und Konkurrenz können Körpergefühl und Körperwahrnehmung bei Sport und Bewegung im Vordergrund stehen.

Wer körperlich im Gleichgewicht ist, kann auch sonst besser Balance halten und sich selbst organisieren. Wer in der Bewegung die Richtung ändern kann, kann das auch beim Denken. Differenzierte Sinneswahrnehmung und eine gute Verknüpfung von Sinneserfahrungen erweitern den menschlichen Verhaltensspielraum und die Beweglichkeit, auch im Denken.

Stellen Sie Ihre Frage

ratgeber@fraenkischer-tag.de

Unsere Lernexpertin

Heidrun Fischer

ist freie Trainerin für Didaktik und Gesundheitsförderung und Hörtherapeutin in Kunreuth.

