

Bewegung

Die große Bedeutung von Bewegung spiegelt sich auch in der Sprache wider. Begreifen bedeutet für Neugeborene, Dinge greifen zu lernen; Selbstständigkeit entsteht, wenn Kleinkinder selbst stehen können. Eine aufrechte Haltung zu erlernen umfasst mehr, als nur eine starke Rückenmuskulatur zu entwickeln.

Das Bewegungslernen ist mit Gefühlen, Wahrnehmung, Motivation und Denken verknüpft. Der Erwerb neuer motorischer Fähigkeiten ist im Gehirn direkt verknüpft mit der Art und Weise, wie Menschen die Welt sehen.

Schon Ungeborene entwickeln bei ihren fast schwerelosen Bewegungen im Mutterleib erste Stufen eines nicht sprachlichen Selbstbewusstseins. In der ersten Hälfte der Schwangerschaft verändert der Fötus bis zu 25-mal pro Stunde seine Position, verursacht durch unwillkürliche Schreitbewegungen, mit deren Hilfe sich die Füßchen an der Gebärmutterwand abstoßen. Auf diese Weise kann sich der Fötus drehen, was nicht nur Muskeln und Sinne trainiert, sondern auch der Gehirnentwicklung hilft: Berührt eine der Hände zufällig das Gesicht, so nimmt das Ungeborene durch solche „doppelten Berührungen“ Selbstkontakt auf, lernt, dies von Fremdberührungen zu unterscheiden.

Es entstehen im Mutterleib durch Strampeln und Schreiten, durch Gähnen, Lächeln oder das Lutschen am Finger unwillkürliche Bewegungsmuster – Fertigkeiten, die nach der Geburt langsam ausreifen (die Motorik reift und übt bis zum 12. Lebensjahr !)

Erst wenn höhere Hirnstrukturen sinnvoll verdrahtet sind, lernt das Nervensystem, die Reflexe zu kontrollieren und durch komplexere Bewegungen zu ersetzen.

Kinder lernen Bewegungen durch „prüfendes Herausfinden“: wohin soll ich greifen? Was passiert mit meiner Balance, wenn ich den Arm hebe? Wohin verlagert sich mein Ellbogengelenk; wie verschiebt sich das Schultergelenk? Was geschieht, wenn ich zusammen mit den Armen zugleich ein Bein strecke? Je nach Erfahrungen bahnen sich im Gehirn unterschiedliche Nervenverbindungen einen Signalweg, denn die Plastizität des Denkorgans ist enorm.

In diesem Sinne: Nur wer sich vorwagt, kann den Grundstein für Neues legen.

Zusammengestellt aus:

PEKiP e.V., www.pekip.de

GEO, 06, Juni 2004, - Berührung -, Tasten, Erfahren, Begreifen: Wie Körperkontakt den Menschen prägt

GEO, 12, Dezember 2004, GEO-Serie „Besser Lernen“, Teil 3, Wie Babys die Welt erkunden

GEO WISSEN, Nr. 37, 2006, Kindheit und Erziehung, die ersten 10 Jahre

