

Oft gefragt nach dem **Nutzen dieser ganzheitlichen Bewegungsförderung**, möchte ich für Interessierte folgenden Artikel aus einem von mir selbst verlegten Begleitbuch zur Verfügung stellen. Ich bitte Sie, das Copyright zu respektieren.

***Ganzheitliche Bewegungsförderung unterstützt Menschen aller Altersstufen. Ich gehe erst auf die erste Lebenszeit ein, die ja für uns Alle die Basis für unser zukünftiges körperliches, emotionales und geistiges Wohlergehen bildet (Seite 1 und 2). Weiter unten (Seite 3) beschreibe ich kurz den Nutzen einer ganzheitlichen Bewegungsförderung auch für ältere Kinder und Erwachsene allen Alters und unterschiedlicher Lebensumstände.***

**Für Babies und Bezugspersonen** ist es einfach oft erleichternd und bereichernd, die erste Zeit mit dem Baby mit etwas Unterstützung zu erleben. Ganzheitliche Bewegungsförderung kann helfen, dass das Baby sowie seine oder ihre Bezugspersonen sich mit möglichst großer Leichtigkeit, Gewandtheit und auch Freude durch die verschiedenen Entwicklungsstadien hindurchbewegen.

Die erste Zeit mit einem neuen Familienmitglied kann sehr aufregend und schön, und auch sehr anstrengend sein. Vieles ist erstmal anders. Unterschiedliche Bedürfnisse treffen aufeinander. Neue Alltagsroutinen werden ausprobiert und dem Familienleben angepaßt, die Beziehungen untereinander formen sich neu, Spannungen können entstehen, Entspannung entwickelt sich langsam mit der Zeit.

Wenn wir uns zu einem individuellen Termin oder in einer kleinen Gruppe treffen, versuchen wir zuerst einmal, wahrzunehmen, was gerade geschieht. Wir beobachten einfach, welche Bewegungsmuster uns das jeweilige Baby gerade zeigt. Durch das Ansprechen der - gerade bei Babies so besonders offenen und empfindlichen Sinne - Tasten, Gleichgewichtssinn, Hören, Riechen, Schmecken, Sehen kommunizieren wir achtsam und spielerisch miteinander. Wir gehen dem nach, was das jeweilige Kind gerade im Moment ausdrückt, nutzen seine Neugier und seine Bewegungslust an großen und noch-so-kleinen Bewegungen - sei es gestillt werden, im Arm liegen, ein Spielzeug außerhalb seiner Reichweite haben wollen, in Seitenlage spielen, rollen, krabbeln, sich hochziehen... usw.

Wir verstehen die manchmal notwendige Frustration, die oft Vorbote eines baldigen Entwicklungsschrittes ist, und verstärken gleichzeitig die Freude an der Bewegung, sei sie auch noch so klein. Wir lernen, das Kind zu unterstützen, fließende Übergänge zwischen den einzelnen Mustern zu entdecken. Dies wirkt sich auf die - in den ersten Jahren so bedeutsame - Gehirnentwicklung und auf alle nachfolgenden Lernprozesse und die gesamte Entwicklung aus.

In der Arbeit mit den Eltern/Bezugspersonen wird dem Prozeß des Wahrnehmens, Beobachtens und dem Erleben des jeweilig erreichten "Meilensteins" genügend Raum und Zeit eingeräumt - genauso wie dem Prozeß, neue, nachfolgende Bewegungsmuster zusammen spielerisch zu entdecken oder tiefer liegende, vielleicht übersprungene Bewegungsmuster zu erfahren.

Oft tauchen viele Fragen auf, denen wir gemeinsam mit Achtsamkeit in Bezug auf die Individualität des jeweiligen Babies und seiner Bezugspersonen nachgehen. Typische Fragen, mit denen manche Eltern und Bezugspersonen zu mir kommen, sind:

*Mein Baby tut sich ziemlich schwer mit seiner Verdauung , können wir da etwas machen, dass es sich besser fühlt?*

*Ist es eigentlich wichtig, dass ein Baby rollt?*

*Mein Baby rutscht auf ihrem Po vorwärts, aber sie krabbelt nicht – wie kann ich ihr helfen?!*

*Ich habe Mühe, mein Baby zu beruhigen, wenn es schreit, streckt seinen Kopf nach hinten und stößt sich ganz wild mit seinen Füßchen ab!*

*Beim Hochnehmen lasse ich mein Baby immer erstmal auf die Beine stellen und wippen, es macht ihr so viel Spaß – das kann doch nicht falsch sein?!*

*Mein Baby und ich hatten wegen dem Kaiserschnitt und der Behandlung auf der Kinderstation gar nicht richtig Zeit uns kennenzulernen! Gibt es etwas, wie wir das “nachholen” können?*

Solche und ähnliche Fragen werden gemeinsam besprochen und mögliche Lösungen, die auf die beteiligten Menschen und ihre Alltagssituation zugeschnitten sind, entworfen.

Dabei nehmen wir in Betracht, welche Auswirkungen die – oft stundenlange - „Versorgung“ von Babys in Autositzen oder anderen Geräten wie „Walker“ u.ä. sowie das verbreitete verfrühte Hinsetzen und Hinstellen (ohne dass die Babys sich selbst in diese Lage bringen bzw. wieder davon befreien können) auf die Entwicklung der Babys hat, ohne solche kurzfristigen Lösungen zu verteufeln.

Besonderen Wert legen wir auf die Achtung und Unterstützung der Beziehung zwischen Kind-Bezugsperson(en) und auf die Entwicklung der Fähigkeit, mit Hilfe dieser Beziehung sich auf sich selbst zurückzuziehen, sich für eine Weile selbst zu genügen und sich selbst zu beruhigen, um sich dann wieder den anderen, der Welt zuzuwenden.

Manche Babies (manchmal auch die Bezugspersonen) lassen bestimmte Bewegungsmuster wie z.B. rollen auf dem Boden oder krabbeln aus und landen gleich beim nächsten. Dies wird oft nicht bemerkt oder als besonders lobenswert hervorgehoben. Wenn Babies ein wichtiges Muster überspringen, kann es sein, dass ihnen damit in manchen Situationen eine Erfahrung fehlt, auf die sie sich beziehen können, die ihnen Grundlage und Sicherheit geben kann. Deshalb wollen wir sie nicht drängen, schneller, größer und weiter zu sein. Wahrscheinlich werden wie nie wieder so viel am Boden liegen, rollen, mit Mund, Händen und Füßen unsere Umwelt "begreifen" wie in der ersten Lebenszeit!

Manche Babies bleiben irgendwo länger "stecken" - z.B. bäuchlings mit ausgestreckten Armen sich abstützend und vorwärts wollend, aber nicht könnend - da ist es eine Erleichterung, "einen neuen Dreh" zu finden. Wir unterstützen sie darin, fließende Übergänge zwischen den einzelnen Mustern zu entdecken. Jeder Mensch entwickelt eigene Vorlieben und eigene, individuelle Übergänge. Diese individuellen Eigenheiten sind besonders in Situationen, die uns herausfordern, eine Resource. Sie verdienen es, gewürdigt zu werden.

Gerade bei **Babies und Kindern die spezielle Herausforderungen und Bedürfnisse haben - wie z.B: eine chronische Krankheit oder eine Behinderung** - zeigen sich manche Bewegungsmuster vielleicht in ganz minimalen oder besonders ausgeprägten Bewegungen und es bedarf einer feinen und erfahrenen Begleitung und Anregung, die bereits vorhandenen Ressourcen zu aktivieren und das teilweise möglicherweise noch versteckte innewohnende Potential zu wecken und zu helfen, dieses zu manifestieren.

Bei manchen Babies und deren Eltern kann es sein, dass das sich-Kennenlernen, der Aufbau der Beziehung unter schwierigeren Bedingungen stattfindet: durch eine **schwere Geburt, Kaiserschnitt, Trennung wegen Verlegung auf eine Spezialstation im Krankenhaus, Adoption oder anderen Begleitumständen**.

Da ist es gut, sich selbst und dem Kind extra-Zeit und Begleitung dafür zu geben.

Es ist oft spannend für **Kinder**, die verschiedenen Bewegungsmuster spielerisch zu erleben, sei es in einer eigens für sie zugeschnittenen Einzelsitzung oder in einer kleinen Gruppe. Individuelles Spiel, ein aufgebauter Bewegungsparcours oder das imaginative Nachahmen verschiedener Tiere sind für Kinder ein einfacher Zugang. Die Einheit von Körper, Gefühlen, Gedanken ist direkt erlebbar. Unterschiedliche Bewegungsabläufe können neu entdeckt und beliebig oft wiederholt werden.

Je älter wir werden, beschäftigen wir uns bewußt mit den universellen Themen, die uns schon von früh an und dann immer wieder im Leben, begegnen,: Wie finde ich Schutz und Geborgenheit? Wie erreiche ich etwas, das sich – momentan noch! – außerhalb meiner Reichweite befindet? Was mache ich, wenn ich ein „Nein“ erfahre? Wie lerne ich es, innerlich zur Ruhe zu kommen? Welche Mechanismen entwickle ich, wenn mich etwas aus dem Gleichgewicht bringt? Wie drücke ich Interesse aus? Wie begegne ich Unbekanntem, Neuem?

Bei **älteren Kindern und Erwachsenen** steht oft im Vordergrund, individuelle Übergänge zwischen Spüren und Bewegen, Innen- und Außenwelt und verschiedenen Bewegungsabfolgen (wieder) zu finden oder zu verfeinern. Die damit verbundenen emotionalen Aspekte können noch einmal neu und möglicherweise anders als früher erlebt werden. Dies eröffnet mehr Möglichkeiten, sich selbst, anderen und der Welt zu begegnen. Geistige Klarheit und die Nutzung von intellektuellen Fähigkeiten können oft erst dann hervortreten.

Lernschwierigkeiten wie “kein räumliches Vorstellungsvermögen”, Verhaltensmusterin uns selbst, mit denen wir nicht (mehr) glücklich sind wie z.B.” Schüchternheit” oder “Streßsymptome”, körperliche Probleme wie z.B. “Rückenschmerzen” und psychosomatische Störungen wie z.B. Eßstörungen lassen sich oft bis hin in die ersten Bewegungsmuster verfolgen – und von dort auch wieder verändern.

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass es auch Erwachsenen oft einfach Spaß macht, den ursprünglich in jedem von uns angelegten Bewegungsplan neu zu entdecken und ein bißchen mehr Leichtigkeit und Gewandtheit in den Alltag integrieren!

**Weitere Informationen:** [www.KerstinaTresselt.com](http://www.KerstinaTresselt.com) email: [KerstinaTr@aol.com](mailto:KerstinaTr@aol.com)