

# **Feldenkrais Methode & Anat Baniel Methode für Babys und Kinder mit Entwicklungsstörungen**

## **Worum es geht:**

Feldenkrais Methode & ABM fördern die Entwicklung des Gehirns. Um sich zu entwickeln braucht das Gehirn Informationen. Unsere Aufgabe ist es also, das Gehirn mit Informationen zu versorgen und die Bedingungen zu schaffen, dass es diese verarbeiten kann.

## **Wie es funktioniert:**

Wir vermitteln diese Informationen über Bewegung. Dabei ist das WIE der Bewegung entscheidend. Wenn Eltern und Betreuungspersonen sich mit den neun Grundsätzen, wie sie im Buch „Kids Beyond Limits“ von Anat Baniel beschrieben sind, auseinandersetzen und im Alltag danach handeln, können wir gemeinsam viel zur Förderung des Kindes beitragen.

Folgende Punkte sind für das Lernen wichtig:

### **1. Aufmerksamkeit**

Mechanische, automatische Bewegungen sind sehr wichtig für unser Funktionieren (z.B. Gehen). Mechanische Bewegung vertieft die vorhandenen Spuren im Gehirn. Aufmerksame Bewegungen erschaffen neue Nervenverbindungen. Die Hirnstrukturen erweitern sich und machen neue Lernschritte möglich. Aufmerksamkeit braucht Zeit.

### **2. Langsamkeit**

Bei schnellen Bewegungen muss das Gehirn auf bestehende Muster zurückgreifen können. Neue Wege im Gehirn können nur entstehen, wenn wir Bewegungen langsam und begleitet von Bewusstsein ausführen. Langsamkeit gibt Zeit, die Bewegung zu spüren, eine Erfahrung zu machen.

### **3. Möglichst wenig Kraftaufwand**

Je weniger Kraft im Spiel ist, desto feiner die Wahrnehmung und desto angenehmer sind die Bewegungen für das Kind. Wenn das Kind sich wohl fühlt, kann es lernen. Kraft provoziert Widerstand. Ein ganz konkretes Beispiel: Wenn man Muskeln mit Kraft dehnt, ziehen sie sich als Reaktion umso mehr zusammen.

### **4. Varianten**

Die Fähigkeit des Kindes Unterschiede in dem was es sieht, fühlt, hört und betastet wahrzunehmen, ist die Grundvoraussetzung für das Lernen. Durch kleine Variationen in der Bewegung erfährt das Kind Unterschiede. Die Differenzierung im Körper erweitert die Gehirnstruktur. Ein vielfältig strukturiertes Gehirn ist die Grundlage von lebenslangem Lernen.

### **5. Anerkennung**

Es geht mehr um eine positive, anerkennende Einstellung als um lauten Applaus. Lauter Applaus lenkt das Kind ab und hindert es daran, zu spüren, was es gerade lernt. Das Kind spürt aber, ob wir positiv oder negativ eingestellt sind. Es geht darum Enthusiasmus für die Wahrnehmung von kleinen Veränderungen zu entwickeln. Sie können Teil einer grossen Veränderung sein und weitere Fortschritte einleiten.

## **6. Flexible Ziele**

Jedes Kind, auch mit sog. normaler Entwicklung hat sein eigenes Tempo und seine eigenen Lernwege. Jedes Mal, wenn wir von einem Kind etwas verlangen, was es nicht tun kann, fixieren wir es in seiner Begrenzung und wiederholen die Erfahrung seines Unvermögens. Wenn ein Ziel nicht erreicht werden kann, müssen wir den Weg ändern. Wenn wir von den momentanen Möglichkeiten ausgehen, diese erweitern und variieren, verschaffen wir dem Kind Erfolgserlebnisse und kommen Schritt für Schritt dem gesteckten Ziel näher.

## **7. Den Lernschalter anknipsen**

Alle 9 Punkte tragen dazu bei, den Lernschalter anzuknipsen. Alles hängt davon ab, Unterschiede wahrzunehmen: Bewegen, lesen, spielen, in Kontakt treten etc. Sicherheit, Verbundenheit, Spiel, Freude, Wohlbefinden und Akzeptanz fördern das Lernen. Angst und Unsicherheit verhindern es. Das Kind muss nicht machen, was wir wollen. Wir müssen Bedingungen schaffen, dass es selbst etwas herausfinden kann und vielfältige Lernerfahrungen macht.

## **8. Vorstellungskraft und Träume**

Die Vorstellungskraft können wir nicht riechen, nicht sehen, nicht anfassen und doch ist sie real. Versuchen Sie sich ihr Kind, oder das Kind welches Sie betreuen einmal im Tag ohne jeden Mangel, strahlend, lernfähig und gesund vorzustellen und beobachten Sie die Veränderungen für sich und ihr Kind, die sich aus dieser Übung ergeben.

Im Spiel der Kinder können wir beobachten wie real Vorstellungen sind. Da wird aus einem Stock ein Schwert, ein Fiebertmesser oder eine Gabel, je nach dem was die Geschichte erfordert.

## **9. Gewährsein**

Es ist ein Unterschied ob ich eine Bewegung mechanisch und ohne Bewusstsein ausführe, oder ob ich mich gleichzeitig selber wahrnehme, mir bewusst ist, was und wie ich es mache.

Gewährsein ist eine Aktivität, die unser Gehirn in einen Zustand grösster Erhellung versetzt. Die Lern und – Aufnahmefähigkeit ist um ein Vielfaches grösser.

Alle diese wesentlichen Elemente wirken zusammen, gehen nahtlos ineinander über. Dieses Zusammenwirken ermöglicht es dem Kind, positive Erfahrungen zu machen. Die Verarbeitung macht das Kind selbst. Das können wir ihm nicht abnehmen, aber wir können die Bedingungen schaffen, dass das Kind sein Potential entwickeln kann.

Zusammenfassung

Anna Fäh