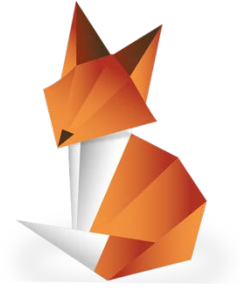


## Informationsblatt zu Frühkindlichen Reflexen (FKR)

Nachfolgend soll ihnen kurz erklärt werden,

- welchen Einfluss FKR auf die Entwicklung der Kinder haben,
- welche Auswirkungen bestehenbleibende FKR haben und
- wieso die Übungen für zu Hause so wichtig sind.



### Der Einfluss der FKR auf die Entwicklung der Kinder

Die FKR sind Bewegungsmuster, die bereits während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kleinkindes auftreten.

Sie sind ein Hauptbestandteil einer Reifung und Entwicklung des Kindes, die schon im Mutterleib beginnt. Die FKR sind zuständig für die ersten Bewegungen des Babys. Sie stellen neuronale Verbindungen innerhalb des sich entwickelnden Gehirns her und bilden ebenso Verbindungen zwischen Körper und Gehirn.

Die FKR laufen automatisch ab, da ein Baby bekanntermaßen seine Muskeln (noch) nicht bewusst steuern kann. Sie zeigen sich in einer bestimmten zeitlichen Reihenfolge und haben bestimmte Aufgaben, die dem Baby helfen sich zu entwickeln; seine Muskeln zu trainieren, seine Umwelt zu erkunden und seine neuronalen Strukturen zu entwickeln und zu festigen. Dieser zeitliche Ablauf und die jeweiligen Aufgaben der einzelnen FKR sind in unseren Genen festgelegt. Die menschliche Evolution hat dies so festgelegt – wir können nichts dagegen tun.

Fast könnte man sagen, die FKR sind der „coach“ – der Personal Trainer – der Babys. Die FKR und die damit verbundenen immer gleich ausgeführten und automatisierten Bewegungsmuster werden vom Hirnstamm ausgelöst; d.h. sie können nicht bewusst gesteuert werden.

Das Baby entwickelt sich vom hilfsbedürftigen Wesen zum aufrechtstehenden, später laufenden, denkenden und sprechenden Kleinkind – wobei die FKR den Rahmen für das „Training“ bilden.

Die FKR werden ebenso automatisch gehemmt, d.h. sie treten in den Hintergrund, da die von ihnen trainierte Muskulatur im Gehirn funktionsfähige Bewegungsmuster hinterlassen hat, welche nun willentlich beeinflussbar sind; das Kleinkind kann z.B. bewusst nach etwas greifen. Diese Hemmung aller FKR sollte bis etwa dem vierten Lebensjahr geschehen.

### Auswirkungen bestehender FKR

Mit zunehmendem Training von Muskeln durch die automatisierten Bewegungsabläufe reift das Gehirn. Dem Kleinkind ist es nun möglich seine Muskeln selbst zu steuern. Die FKR sollten in den Hintergrund treten; sie werden gehemmt – der „coach“ geht wohlwollend in Rente.

Es kann vorkommen, dass aus nicht erklärbaren Gründen ein (oder mehrere FKR) nicht gehemmt werden. Die allgemeine kindliche Entwicklung und Reifung schreitet nichtsdestotrotz voran, jedoch sind die FKR nun „Stolpersteine“ statt tatkräftige Helfer.

Der „coach“ tritt immer wieder zwischendurch in Aktion, obwohl das Kind z.B. Bewegungen selbst willentlich ausführen kann. Der „coach“ hat lautere Absichten und möchte dem Kind helfen – dies ist nun allerdings kontraproduktiv. Die Schwierigkeit ist zudem, dass das Kind nicht weiß, dass der „coach“ eingreift; er tut es unvermutet, er tut es plötzlich, er tut dies vom Kind nicht willentlich beeinflussbar.

Dieses plötzliche Eingreifen – man könnte sagen „Dazwischengrätschen“ – der FKR hat mitunter weitreichende Folgen auf:

- Verhalten („explodiert“ das Kind urplötzlich aus unerfindlichen Gründen, scheint es wie erstarrt/ ängstlich, vermeidet es bestimmte Tätigkeiten...),
  - Gesundheit (ist es oft krank, erkältet, ist ihm schwindelig...),
  - Körperhaltung (wirkt es meist angespannt oder hat es kaum Muskelspannung; ist „wie ein Sack“)
  - Sehen oder Hinhören (sich Gesagtes merken, Gesehenes einordnen und abspeichern...)
  - feinmotorischen Tätigkeiten (Stifthaltung, beidhändiges Arbeiten, oft steht der Mund offen beim Malen/ Schreiben, die Zunge bewegt sich massiv mit ...)
  - Sitzhaltung z.B. am Tisch mit am Stuhlbein umwickelten Beinen, oder sitzt es auf seinen Knien auf dem Stuhl, am Boden spielt es oft im W-Sitz, es ist krumm und ein Bein oft eng am Körper beim Spielen...
  - längeres Gehen fällt schwer oder freies Stehen im Raum (hält sich oft fest, lehnt sich an)
  - Koordination / Körpergefühl (schlecht Schwimmen/ Rad fahren/ klettern; stößt selbst oder andere an ...)
  - Gleichgewicht (stolpert oft, wirkt ungenau, balanciert ungenau oder sucht diese Reize...)
  - weiterführende Leistungen wie z.B. Lesen/ Schreiben/ Rechnen, Sprechen und Essen, Konzentration/ Ablenkbarkeit...
  - Ausführung einer Handlung (schnell und hastig oder bedächtig langsam) / kann es sich Abläufe im Alltag merken,
  - ob das Kind schulisch Gelerntes im Gedächtnis behalten kann...
- (die Liste kann beliebig fortgeführt werden)

### Die Wichtigkeit der Übungen für zu Hause

Es kann festgehalten werden, dass die Übungen helfen den bzw. die immer noch aktiven „coach“ endlich in Rente zu schicken. Die Übungen simulieren die vorgesehene Reihenfolge der FKR und holen eine Reifung neuronaler Strukturen nach. So kann das Kind seine Fähigkeiten voll ausschöpfen.

Noch bestehende FKR erzeugen meist körperlichen Stress, da das Kind oftmals Kompensationen entwickelt, um z.B. sich gegen die Schwerkraft aufzurichten oder dem Schulunterricht zu folgen. So entwickeln sich jedoch weiterführende Fehlbelastungen z.B. auf die Muskelspannung oder es kommt zu Veränderungen im Verhalten und der Wahrnehmung. Oftmals bemerken die Kinder selbst, dass ihnen etwas nicht so gut gelingt wie Freunden oder sie werden beständig daran erinnert, dass sie z.B. stillsitzen, sich besser konzentrieren sollen...an dieser Stelle entsteht weiterer Druck, Angst und zusätzliche Belastungen auf psychischer Ebene.

Hier setzen die häuslichen Übungsprogramme an.

Die Übungen können dazu beitragen, dass sich Konzentration, Koordination, schulische Leistungen, Gleichgewicht...verbessern.

Die Übungen helfen die ständige Anspannung zu lösen, die Ängstlichkeit oder plötzliche Wutanfälle (wegen Reizüberflutung) zu mindern.

Durch oben genannte (meist jahrelang bestehende) Fehlbelastungen des Muskelapparates können sich weitreichende Spannungen/ Blockaden der Wirbelsäule entwickeln. Hierzu ist es oftmals notwendig, dass sie mit ihrem Kind einen Orthopäden aufsuchen, der Blockaden löst. So können die Übungsprogramme ihre vollumfängliche Wirkung entfalten.

**Wir als Therapeuten bedanken uns für ihre Mithilfe bei der täglichen Ausführung der FKR-Übungen.**

#### Quellen:

Sieber, Ch.; Queißer, Dr. C.: Wieder im Gleichgewicht. Der bedeutende Einfluss frühkindlicher Reflexe auf das Gehirn unserer Kinder. Kösel Verlag 2019

Ritter, K.: Neuromotorisch fit. Kindernöte: verblüffend einfache Hilfen aus der osteopathischen Praxis. Trias Verlag 2018