

# Propriozeption entdecken – ein „versteckter“ Sinn ©

von Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA



Die meisten Kinder lernen, dass wir fünf Sinne haben: sehen, hören, schmecken, berühren und riechen. Es gibt jedoch noch andere, sehr wichtige Sinne, die in dieser Liste nicht vorkommen.

Das Bewusstsein über unsere Körperposition oder „Propriozeption“ ist einer davon. Weil wir Kindern normalerweise nichts über diesen Sinn beibringen und auch nicht darüber nachdenken, wie sehr wir ihn alle benutzen, ist er den meisten Menschen nicht bewusst. Das schafft eine zusätzliche Herausforderung, wenn dieser Sinn nicht gut funktioniert. Wenn wir uns der Propriozeption nicht einmal bewusst sind, ist es schwierig, Probleme zu verstehen, die damit zusammenhängen. Genau wie unsere Augen und Ohren Informationen darüber, was wir sehen oder hören, ans Gehirn senden, nehmen Teile unserer Muskeln und Gelenke die Position unseres Körpers wahr und senden diese Nachricht ebenfalls ans Gehirn. Wir sind von diesen Informationen abhängig, um genau zu wissen, wo sich unsere Körperteile befinden, und um unsere Bewegungen zu planen. Wenn unser propriozeptiver Sinn gut arbeitet, passen wir unsere Bewegungen und Körperpositionen ständig automatisch an die erforderliche Situation an.

Dieser Sinn hilft uns dabei

- optimale Positionen für alltägliche Tätigkeiten einzunehmen und beizubehalten, wie z. B. auf einem Sessel zu sitzen und Büroarbeit zu erledigen;
- Utensilien wie einen Stift oder eine Gabel richtig zu halten;
- abzuschätzen, wie man durch einen Gang gehen kann, ohne irgendwo anzustoßen oder etwas herunterzuwerfen;
- zu wissen, wie weit man von anderen Menschen entfernt stehen sollte, um weder zu nah noch zu weit weg zu sein;
- zu planen, wie viel Kraft man einsetzen darf/kann, um nicht die Spitze eines Stifts abzubrechen oder ein Spielzeug zu zerbrechen;
- und Aktivitäten, die nicht erfolgreich waren, zu verändern (zum Beispiel den Ball so zu werfen, dass er im Ziel landet; oder einen Sprung ins Wasser so zu machen, dass es ein Köpfler und kein Bauchklatzler wird).

Da die Propriozeption uns bei so grundlegenden Tätigkeiten unterstützt, kann ein Problem in diesem System eine Menge Schwierigkeiten bereiten. Häufig muss die betroffene Person auf Dinge achten, die eigentlich automatisch passieren sollten. Es kann daher sein, dass sie über viele Bewegungen „nachdenken“ muss bzw. ihren Sehsinn zur Kompensation einsetzen muss. Das kostet viel Energie. Ein Kind mit diesen Schwierigkeiten fühlt sich vielleicht ungeschickt, frustriert und in manchen Situationen sogar ängstlich. Es kann beispielsweise sehr furchteinflößend sein, eine Treppe hinabzugehen, wenn man nicht sicher ist, wo die eigenen Füße sind. Das propriozeptive System wird durch Tätigkeiten, die Muskelarbeit gegen Widerstand beinhalten (z.B. ziehen, schieben, Hüpfen oder Umgang mit schweren Gegenständen), aktiviert. Diese Art von Empfindung ist häufig beruhigend und kann für ein Kind, das leicht desorganisiert wird, hilfreich sein.

## Helfen Sie Ihrem Kind dabei, sich seiner Körperposition bewusster zu sein!

Im Folgenden gibt es einige Beispiele für typische propriozeptive Aktivitäten. Sie können hilfreich sein damit sich ein Kind seiner/ihrer Körperposition bewusster ist, bzw. um sich zu beruhigen und/oder zu organisieren.

- Lassen Sie sich von Ihrem Kind bei „anstrengenden Arbeiten“ wie Einkaufstaschen tragen, den Wäschekorb schieben, Säcke mit Laub ziehen, Müll raustragen und Unkraut rupfen helfen.
- Spielen Sie „Wanderurlaub“: Packen Sie Reis- oder Bohnensäcke in einen Kinderrucksack. Dann kann Ihr Kind im Garten oder im Park so tun, als würde es auf Berge klettern oder von Felsen springen.
- Machen Sie aus Ihrem Kind und den Sofapolstern ein „Sandwich“. Üben Sie behutsam Druck aus, während Sie „Gurker!“, „Käse“ oder „Salat“ usw. „hinzufügen“.
- Bitten Sie Ihr Kind, seine Augen zu schließen, und lassen Sie es „spüren“ wo seine Beine, Hände, Arme usw. sind. Fragen Sie es, ob sie nach oben oder nach unten zeigen. Probieren Sie aus, ob Ihr Kind verschiedene Positionen einnehmen kann ohne hinzuschauen, zum Beispiel sich wie ein Ball zusammenrollen, seine Nase berühren, mit den Armen einen Kreis machen, mit Armen und Beinen ein „X“ formen usw.
- Manche Kinder mögen es besonders gerne, sich an einer Reckstange/einem Trapez festzuhalten und den Zug des Körpers zu spüren, wenn sie sich hängen lassen oder hin und her schaukeln. Eine Klimmzug-Stange, die man im Türrahmen montiert, kann eine einfache Möglichkeit sein, dem Kind solche Aktivitäten zu Hause zu ermöglichen.
- Geben Sie dem Kind zusätzlichen propriozeptiven Input, wenn es neue Fähigkeiten lernt. Wenn ein Kind beispielsweise versucht, einen Ball zu werfen, können ihm leichte Gewichtsmanschetten ein „Extrafeedback“ über die Position seiner Arme geben. Ein anderes Beispiel ist das Einüben von Buchstaben, Formen oder Zahlen, indem man sie aus Knete oder einer anderen festen Masse schreibt; legen Sie Ihre Hände auf die Hüften oder Schultern des Kindes und üben Sie leichten Druck aus, wenn es eine neue motorische Fähigkeit wie Treppen steigen oder Rollschuhlaufen lernt; führen Sie das Kind manuell durch eine Tätigkeit und bieten Sie seinen Bewegungen leichten Widerstand, damit es sie besser „fühlen“ kann.
- Wenn Ihr Kind es mag, massieren Sie es sanft, aber mit ausreichend Druck. Versuchen Sie die Arme und Beine abzurubbeln, um es „aufzuwecken“, üben Sie behutsam Druck auf seinen Kopf oder seine Schultern aus, um es zu beruhigen, oder massieren Sie seine Hände, bevor es eine schwierige feinmotorische Aufgabe ausprobiert.

Das sind nur einige Ideen. Nutzen Sie Ihren Hausverstand und üben Sie nicht zu viel Druck aus bzw. lassen Sie Ihr Kind nicht zu schwere Dinge schieben, tragen oder ziehen. Experimentieren Sie herum und finden Sie heraus, was Ihrem Kind am meisten hilft.

Propriozeption entdecken – ein „versteckter“ Sinn © ist Teil der Serie „Parent Pages“ zum Thema Sensorische Integration, verfasst von Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA. Übersetzt von Danielle Belleflamme (dbe@ergopraxispern.at)

Das Dokument darf, unter Berücksichtigung des vollständigen Titels und der Copyright Informationen, zu Bildungszwecken vervielfältigt werden.