



**WIE KANN GEWÖHNLICHE BEWEGUNG FURCHTEINFLÖßEND SEIN?  
SCHWERKRAFTUNSICHERHEIT VERSTEHEN ©  
von Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA**

Noch grundlegender als unsere Fähigkeit, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen oder Objekte zu benutzen, ist unsere Fähigkeit, uns auf die Schwerkraft einzustellen und unseren Körper in Beziehung zu dem umgebenden Raum zu spüren. Dieses Spüren, das durch das vestibuläre System geprägt wird, ist ein entscheidender und grundlegender Aspekt, um sich in der Welt sicher und wohl zu fühlen.

Als Kinder entwickeln wir eine Art Grundvertrauen, wenn wir uns im Raum bewegen, während unser Nervensystem uns genaue Informationen darüber liefert, in welche Richtung wir gehen, wie langsam oder schnell wir uns bewegen und wie wir im Raum orientiert sind. Wir können das deshalb wahrnehmen, weil ein bestimmter Teil des vestibulären Systems (welcher dafür zuständig ist, Informationen der Schwerkraft zu verarbeiten) uns bei Kopfbewegungen/Kopfpositionen, die notwendigen Sinnesinformationen vermittelt.

Kinder, welche die Schwerkraft nicht auf diese Weise wahrnehmen, fürchten sich häufig vor Bewegungen, Höhen und/oder Veränderungen der Kopfposition.

Diese Art von Wahrnehmungsproblem wurde von Dr. A. Jean Ayres, der Begründerin von Ayres Sensorischer Integration<sup>®</sup>, als „Schwerkraftunsicherheit“ bezeichnet. Die meisten von uns können sich vorstellen, wie bedrohlich es sich anfühlen kann, am Rand eines hohen Felsvorsprungs zu stehen oder nach schneller Bewegung durch den Raum so desorientiert zu sein, dass man nicht sofort oben und unten unterscheiden kann. Bei manchen Menschen können allerdings schon kleine Veränderungen der Höhe oder der Kopfposition ein extremes Gefühl der Desorientierung, Furcht und Angst hervorrufen. Für diejenigen von uns, die solche Reaktionen nicht kennen, ist es wahrscheinlich sehr schwierig sich

vorzustellen, wie sich das anfühlt.

Da dieses Problem schwer vorstellbar ist, wirkt es häufig so, als habe eine schwerkraftunsichere Person ein psychologisches oder Verhaltensproblem, obwohl die Grundlage dieser Funktionsstörung eine ineffiziente sensorische Verarbeitung ist. Allerdings ist leicht nachzuvollziehen, dass Erfahrungen, die ein solches Maß an Unbehagen in alltäglichen Tätigkeiten mit sich bringen, zu psychologischen oder Verhaltensproblemen führen können.

Die meisten Kinder reagieren im Laufe ihrer Entwicklung irgendwann in gewissem Maße ängstlich auf manche Arten von Bewegung oder Höhen. Außerdem gibt es große individuelle Unterschiede in der Art und Weise, wie Menschen auf Höhen und schnelle Bewegungen reagieren. Wenn allerdings die Reaktionen auf Höhen oder Bewegungen, welche im Normalfall nicht bemerkt werden oder unwesentlich sind, extrem werden, oder wenn sie die Fähigkeit, sich an Aktivitäten zu beteiligen, beeinträchtigen, könnte eine Störung dahinter stecken.

Folgende Zeichen wurden von Dr. Ayres als Hinweise auf eine Schwerkraftunsicherheit beschrieben:

- Angst, wenn die Füße den Boden verlassen
- Eine unnatürliche Angst vor Höhen oder davor, zu fallen
- Eine ungewöhnliche Abneigung gegen Kopfüber-Positionen
- Furcht oder Unbehagen beim Gehen über einen unebenen Untergrund oder auf Treppen
- Unsicherheit, wenn man nach hinten gekippt wird.

Ein weiteres Störungsbild im Bereich des Gleichgewichtssystems wird als „Bewegungsintoleranz“ bezeichnet. Das Hauptmerkmal dieses Problems ist eine extreme Reaktion auf lineare oder rotatorische Bewegungen, die normalerweise nicht als beängstigend oder wesentlich wahrgenommen werden. Menschen mit einer Bewegungsintoleranz neigen zu Brechreiz und Übelkeit bei (auch kurzen) Autofahrten bzw. zu extremer Seekrankheit.

Über dieses Problem wissen wir nicht so viel wie über Schwerkraftunsicherheit, aber wir haben es bei Kindern beobachtet, die andere sensorisch-integrative Schwierigkeiten haben. Wir wissen auch, dass Menschen ganz natürlich weniger bewegungstolerant sind, je älter sie werden.

Probieren Sie diese Aktivitäten aus!

Hier einige Möglichkeiten, wie Sie einem Kind mit Schwerkraftunsicherheit helfen können:

- Anerkennen Sie, dass es sich dabei um ein reales Problem für das Kind handelt, und respektieren Sie die Reaktionen des Kindes in verschiedenen Situationen. So zu tun, als handle es sich um eine emotionale Schwäche oder ein Verhaltensproblem, macht die Sache eher schlimmer.
- Helfen Sie dem Kind dabei, sich Schritt für Schritt auf bedrohliche Aktivitäten einzulassen. Wenn das Kind sich zum Beispiel davor fürchtet zu schaukeln, probieren Sie zunächst eine Schaukel aus, bei der das Kind mit den Füßen den Boden berührt, oder nehmen Sie das Kind beim Schaukeln auf den Schoß.
- Eine Extraportion propriozeptiven Inputs (Druck auf die Muskeln und Gelenke und den Rumpf) kann dem Kind helfen, sich sicherer zu fühlen. Sollte sich das Kind beispielsweise beim Treppensteigen fürchten, versuchen Sie, es bei den Hüften zu halten und einen sanften Druck auszuüben. Das fühlt sich unter Umständen sicherer an, als an der Hand gehalten zu werden.
- Eine sanfte Vor- und Rückwärtsbewegung wird meist leichter toleriert als Drehbewegungen. Probieren Sie zunächst die Bewegungen aus, die dem Kind am angenehmsten sind.
- Nach hinten gekippt zu werden, ist häufig besonders angsteinflößend. Versuchen Sie, solche Bewegungen zu vermeiden, bevor das Kind ganz eindeutig in der Lage ist, sie zu tolerieren.
- Es kann hilfreich sein, während herausfordernder Aktivitäten Spiel und Fantasie zu nutzen, um vom beängstigenden Aspekt der Situation abzulenken.
- Versuchen Sie, mit Ihrem Kind Bewegungsaktivitäten mit geschlossenen Augen durchzuführen. Dies kann dem Kind dabei helfen, sich auf die Position seines Körpers im Raum zu konzentrieren.
- Das Hinzufügen von Gewicht (beispielsweise durch Gewichtsmanschetten an den Handgelenken oder Knöcheln oder durch einen mit Bohnen oder Reis gefüllten Rucksack) kann dem Kind ebenfalls dabei helfen, sich sicherer zu fühlen.

Sprechen Sie sich mit Ihrem/Ihrer TherapeutIn ab, um zu sehen, ob diese Aktivitäten für Ihr Kind geeignet sind, und um zusätzliche Anregungen zu bekommen.

Wie kann gewöhnliche Bewegung furchteinflößend sein? Schwerkraftunsicherheit verstehen © ist Teil der Serie „Parent Pages“ zum Thema Sensorische Integration, verfasst von Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA.

Übersetzung durch Danielle Belleflamme (dbe@ergopraxisaspern.at)

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

