



Darum geht's

Die kindliche Entwicklung wird in verschiedene Bereiche aufgeteilt: Die Entwicklung der Motorik, der Sprache, der sozialen Kompetenz und die emotionale Entwicklung.

In diesem Beitrag zeigen wir die wichtigsten Meilensteine der kindlichen Entwicklung auf.

In all diesen Bereichen entwickeln sich die Kinder oft ganz unterschiedlich, jedes Kind ist einzigartig und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo.

Wir sollten uns deshalb von Vergleichen mit anderen Kindern freimachen und unser Kind so annehmen, wie es ist.

Gut zu wissen

Selbst bei Geschwistern zeigen sich oft große Unterschiede im Tempo, in dem die einzelnen Entwicklungsschritte durchlaufen werden. Das Entwicklungstempo eines jeden Kindes ist so individuell wie es selbst. Das sollten wir als Eltern immer im Kopf behalten. Schnell neigen wir dazu, beispielsweise in Krabbelgruppen oder Babytreffs, unsere Kinder miteinander zu vergleichen.

Auch in der Medizin findet ein gewisser Vergleich statt. Kinderärzte haben die einzelnen Meilensteine der Entwicklung von Kindern festgelegt, um einen groben Richtwert zu haben, aber Abweichungen von diesen Werten sind in der Regel normal und unbedenklich. Daher ist es wichtig, die Vorsorgetermine beim Kinderarzt immer wahrzunehmen. Nur so können Entwicklungsschwierigkeiten erkannt und auch behandelt werden.

Die kindliche Entwicklung wird in verschiedene Bereiche aufgeteilt. Unterschieden wird in die Entwicklung der Motorik, der Sprache, der sozialen Kompetenz und die emotionale Entwicklung. In all diesen Bereichen entwickeln sich die Kinder oft ganz unterschiedlich. Manche sind ein Klettermaxe und können schon mit drei Jahren Fahrrad fahren, aber sprechen nur wenige Worte. Andere sind richtige Sprachkünstler, haben aber im Umgang mit dem Stift Schwierigkeiten.

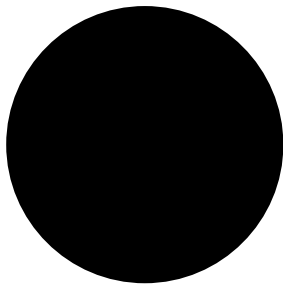
Im Allgemeinen lässt sich feststellen, dass oft ein Entwicklungsbereich eine Weile zu Gunsten eines anderen vernachlässigt wird. Beginnt das Kind zum Beispiel gerade die Welt der Wörter zu entdecken, so stellt man fest, dass es beim Laufen lernen eine kleine Pause einlegt. Wenig später ist es dann wieder umgekehrt. Man hat festgestellt, dass alle Kinder bis zur Einschulung wieder etwa auf einem Entwicklungsniveau sind. Die Frühstarter bremsen also nach einer Weile ihren Entwicklungsschub und die Spätzünder haben aufgeholt.

Die Entwicklung des Kindes unterliegt aber nicht nur der Zeit, sondern auch anderen Einflüssen. So spielen zum Beispiel der Charakter des Kindes und seine Wesenszüge bei der Entwicklung eine Rolle. Auch die genetische Veranlagung ist mit dafür verantwortlich, wann ein Kind anfängt zu laufen oder zu sprechen. Außerdem nehmen auch äußere Bedingungen zum Beispiel während der Schwangerschaft, die elterliche Zuwendung und die Familienatmosphäre Einfluss auf die Entwicklung. Eine besonders wichtige Rolle für die kindliche Entwicklung spielt die sichere Bindung des Kindes an seine Bezugspersonen:

[Wie kann ich eine gute Beziehung zu meinem Baby fördern?](#)

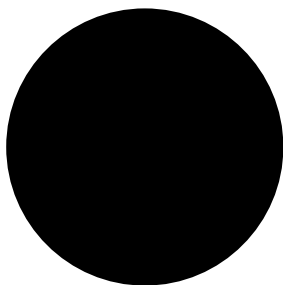
Wie man sieht gibt es unzählige Faktoren, die wichtig sind und nicht auf alle können wir als Eltern einwirken – aber in den Bereichen, in denen wir es können, sollten wir es auch tun.

Die Entwicklung unserer Kinder ist oft von Ängsten und Sorgen begleitet:



•

Mache ich alles richtig?



•

Entwickelt sich mein Kind

altersentsprechend?



- noch nicht – ist das noch okay?

Das Nachbarkind spricht schon und meins

All diese Fragen gehen uns als Eltern durch den Kopf. Aber wir sollten versuchen, die Entwicklung des Kindes mit Freude zu begleiten und in schwierigen Zeiten dem Kind ermutigend zur Seite zu stehen. Fachleute wie ErzieherInnen, KinderärztInnen und LehrerInnen können unsere Kinder auf dem Entwicklungsweg begleiten und sind für uns Beobachter, falls ein Kind doch einmal bei einem Entwicklungsschritt Hilfe benötigt.

Entwicklungsmeilensteine:

1. Meilenstein: Sanfter Start (Die ersten Wochen)

Vom ersten Lebenstag bis zum dritten Lebensmonat ist die Zeit, in der das Baby langsam in der neuen Welt ankommt. Zunächst schläft es noch viel, aber mit der Zeit wird es wacher und beginnt seine Umwelt

wahrzunehmen.

In diesem Alter sehen Säuglinge etwa 30 cm weit, aber noch sehr unscharf. Das Baby verfügt jetzt noch über ein paar lebenswichtige Reflexe aus der Zeit im Bauch. Diese verschwinden aber spätestens nach dem dritten Monat.

Neugeborene können sich nur wenige Minuten auf etwas konzentrieren, dann wenden sie den Kopf wieder ab und suchen nach etwas Ruhe.

- ● Gestalte den Alltag mit einem Neugeborenen ruhig.
- ● Achte darauf, dass Dein Baby nicht von zu vielen Besuchern überfordert ist.
- ● Versuche schon jetzt einen geregelten Tagesablauf einzuführen.

Für einen guten [Start](#)

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

2. Meilenstein: Wachsen im Turbo (Zweiter und dritter Monat)

Von den ersten Lebenswochen bis zum dritten Monat geschieht sehr viel in der Entwicklung des Babys in Anbetracht dieser kurzen Zeitspanne.

In Bauchlage ist es ihm nun schon möglich, seinen Kopf ein paar Sekunden aufrecht zu halten. Der Säugling beginnt mit der Umwelt zu kommunizieren und reagiert auf das Lächeln von vertrauten Personen. Er legt jetzt ordentlich an Gewicht und Größe zu. Bis zum Ende des dritten Monats hat es sein Gewicht fast verdoppelt.

Das Baby beginnt Dinge, die langsam vor seinen Augen bewegt werden, mit dem Blick zu verfolgen und wahrzunehmen. Auch die kognitive Entwicklung verläuft in dieser Zeit rasant, obwohl man von außen nichts sehen kann. Es verbinden sich viele Nervenbahnen im Gehirn, so werden wichtige Grundsteine für die weitere Entwicklung gelegt.

Das Baby ist jetzt vor allem an Vertrautem interessiert. Mit vielen Streicheleinheiten und Blickkontakt geben Sie ihm eine sichere Basis zur Eroberung seiner Welt.

- ● Verbringe viel Zeit mit Deinem Baby.
- ● Kuschele und schmuse viel mit ihm.
- ● Führe wiederkehrende Rituale ein – zum Beispiel das Singen zum Einschlafen.

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

3. Meilenstein: Erste Fortbewegung (Vierter bis sechster Monat)

Auf dem Bauch liegend beginnt sich das Baby nun auf den Unterarmen abzustützen. So bekommt es eine ganz neue Sicht auf die Welt.

Nun fängt es an, sich auch für Dinge in seiner Umwelt zu interessieren, Spielsachen und Alltagsgegenstände, aber auch Dinge, die ringsum geschehen, werden interessant. Der Säugling versucht nun gezielt nach Dingen zu greifen, besonders die eigenen Füße sind spannend.

Das Drehen vom Rücken auf den Bauch klappt meist schon ganz gut. Jetzt muss man am Wickeltisch noch besser aufpassen!

Auch die Sprache wird kommunikativer. Man kann mit dem Baby schon richtige kleine Zwiegespräche führen und es zeigt deutlich seine Freude über die Zuwendung.

In dieser Zeit kommt häufig auch die Umstellung auf feste Nahrung bzw. Brei hinzu. Das Baby kann nun auch vermehrt an den Familienmahlzeiten teilnehmen.

- ● Lass Dein Kind nie alleine auf dem Wickeltisch oder auf dem Sofa liegen. Es kann sich nun blitzschnell drehen.
- ● Leg Dein Kind viel auf den Boden auf eine Krabbeldecke.
- ● Biete Deinem Kind nur begrenztes Spielzeug an. Es ist sonst schnell überfordert.

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

4. Meilenstein: Sprich mit mir! (Siebter und neunter Monat)

Die Sprachversuche des Babys nehmen langsam Gestalt an. Es beginnt, Laute aneinanderzuhängen und die Nachahmung spielt jetzt eine große Rolle. Ab und zu hört man auch schon Lautwiederholungen, die sich wie „Mama“ oder „Papa“ anhören, aber bis zum ersten bewussten Wort dauert es noch eine Weile. Ganz viel Spaß haben Babys in diesem Alter am „Guck-Guck-Spiel“. Sie lieben es, wenn Mama oder Papa sich verstecken und plötzlich wieder auftauchen. Hierbei zeigt das Baby jetzt schon manchmal auch ein lautes Lachen.

Jetzt ist auch die Zeit, in der das sogenannte „Fremdeln“ zum ersten Mal auftreten kann. Plötzlich, quasi über Nacht, hat das Kind Angst vor anderen Menschen. Auch eigentlich vertraute Personen wie Oma oder Opa werden nun misstrauisch beäugt oder sogar ängstlich gemieden. Bei jedem Kind verläuft das „Fremdeln“ etwas anders. Manche erleben es ganz stark, bei anderen tritt es kaum auf. Die genaue Ursache für dieses Verhalten konnte bisher noch nicht ergründet werden. Interessant ist hierbei, dass das „Fremdeln“ in allen Kulturen auftritt und meist genauso schnell wieder verschwunden ist, wie es auftrat. Du kannst Deinem Kind in dieser Situation helfen, in dem Du sein „sicherer Hafen“ bist. Bleibe ruhig und gelassen. Versuche den „fremden Personen“ das Verhalten des Kindes zu erklären und bitte um Akzeptanz. Oft klären sich diese Situationen, wenn man dem Kind Zeit gibt, die anderen Menschen genauer zu betrachten und langsam Vertrauen aufzubauen.

Auch motorisch passiert in dieser Zeit eine Menge: Viele Kinder schaffen es nun schon in den Vierfüßler-Stand. Das ist der erste Schritt zum Krabbeln.

Interessante Objekte werden nun mit allen Sinnen untersucht, das heißt sie werden vor allem befühlt und in den Mund gesteckt.

- Nimm Dir Zeit für kleine „Gespräche“ mit Deinem Baby.
- Mache einfache Fingerspiele und lustige Reime mit Deinem Baby.

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

5. Meilenstein: Auf die Plätze, fertig, los.... (Neunter bis elfter Monat)

In dieser Zeit beginnen die meisten Babys, sich auf irgendeine Art fortzubewegen. Manche robben oder rollen, einige starten schon mit dem Krabbeln. So erobern sie langsam aber sicher ihre Umwelt und nichts ist mehr sicher! Spätestens jetzt sollte man die Wohnung oder das Haus kindersicher gestalten.

Auch das Sitzen klappt zu diesem Zeitpunkt ganz gut. Sie kommen alleine zum Sitzen und fallen nun auch nicht mehr so einfach um. Erst ab jetzt sollte man die Kinder auch hinsetzen, zum Beispiel im Hochstuhl oder Einkaufswagen. Vorher kann die Wirbelsäule Schaden nehmen.

Die kognitive Entwicklung schreitet ebenfalls immer weiter fort. Die Kinder beginnen zum Beispiel aktiv nach etwas zu suchen, wenn man es vor ihren Augen versteckt. Sie beginnen nun zu verstehen, dass Dinge nicht weg sind, nur weil es sie nicht mehr sehen kann.

-  Setze Dein Kind erst hin, wenn es aus eigener Kraft sitzen kann.
-  Mach das Haus spätestens jetzt kindersicher.
-  Begib Dich in die Perspektive Deines Kindes. Viele Gefahrenquellen sieht man aus der aufrechten Position eines Erwachsenen nicht.

Informationen für eine [„kindersichere“ Wohnung](#)

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

6. Meilenstein: Die Perspektive wird gewechselt (erster Geburtstag)

Jetzt krabbelt das Baby schon ganz sicher und beginnt sich vielleicht auch schon an Möbeln hochzuziehen. Dadurch erschließt es sich wieder eine ganz neue Welt. Mamas und Papas Sachen und auch die von den großen Geschwistern werden immer interessanter.

Manche Babys laufen in diesem Alter schon an der Hand oder an Möbeln entlang, ein paar auch schon ganz frei.

Auch die Sprache wird jetzt immer wichtiger. Mama und Papa sagen die meisten Kinder um ihren ersten Geburtstag herum schon ganz gezielt.

Die Kinder beginnen nun auch ganz gezielt Kontakte zu knüpfen. Sie lächeln Personen an, um Kontakt zu ihnen herzustellen, verstecken sich aber auch oder wenden sich ab, um diesen Kontakt zu unterbrechen. Die Kinder beginnen nun, soziale Rollen auszuprobieren.

- Lass die Finger vom sogenannten „Geh-Frei“. Diese Art Laufen zu lernen ist für die motorische Entwicklung des Kindes nicht förderlich und sogar schädlich. Außerdem ist die Unfallgefahr mit diesen Geräten sehr hoch!
- Geh mit Deinem Kind raus in die Natur und gib ihm die Chance, Dinge anzufassen und auszuprobieren. Nur so kann es seine Welt begreifen.

Tipps für [„Bewegungsräume“ in der Wohnung](#)

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

7. Meilenstein: Selber machen! (Zweites Lebensjahr)

Aus dem Baby wird nun ein Kleinkind und das merkt man nach dem 1. Geburtstag ganz deutlich. Die Kleinen werden nicht nur mobiler, sie wollen jetzt auch immer mehr selbst machen, wie beispielsweise essen oder Schuhe anziehen.

Überall beginnen die Kinder nun ihre Fähigkeiten auszuprobieren. Das heißt für uns Eltern: Geduld haben und machen lassen, aber in der Nähe bleiben und für die Sicherheit sorgen. Nur so können unsere Babys sicher ihre Welt erobern und Neues lernen.

Was Kleinkinder in diesem Alter antreibt, ist die ungebremste „Entdeckerfreude“. Alles ist neu und spannend. So kann ein kleiner Spaziergang um die vier Ecken ein paar Stunden dauern, weil jeder Stein und jeder Grashalm genau unter die Lupe genommen werden muss. Diese Entdeckerfreude können die Kleinen aber nur ausleben, wenn sie genau wissen, Mama und Papa sind bei mir. Deswegen tritt auch in dieser Zeit das sogenannte „Fremdeln“ immer mal wieder auf. Die Kinder verhalten sich auch bekannten Personen wie beispielsweise Oma und Opa gegenüber ablehnend und ängstlich. Aber das ist nur eine Entwicklungsphase und geht bald wieder vorüber.

Auch die Sprache entwickelt sich in dieser Lebensphase rasant. Bis zum 2.Geburtstag nehmen die Wörter, die das Kind sprechen kann, explosionsartig zu und viele beginnen bereits damit, kleine Sätze zu bilden. Einfache Regeln werden nun verstanden und auch mehr oder weniger befolgt. Die Kinder versuchen nun, ihre Grenzen auszutesten. Es ist wichtig, spätestens jetzt Familienregeln auszustellen – vielleicht ist es nun auch interessant für Dich, einen Elternkurs zu besuchen?

(zum Beispiel: <http://www.kess-erziehen.de/>)

- ● Traue Deinem Kind zu, Dinge selbst zu erledigen. Gib ihm eventuell eine kleine Hilfestellung.
- ● Hab Geduld und plane für manche Tätigkeiten oder Wege ein wenig mehr Zeit ein.
- ● Schaue mit Deinem Kind einfache Bilderbücher.

Buchideen: <http://www.kinderbuch-couch.de/>

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

8. Meilenstein: Ich will aber! (Drittes Lebensjahr)

Das dritte Lebensjahr ist die Hoch-Zeit der Trotzphase. Die Kleinen wollen gerne alles alleine machen, stoßen aber immer wieder an ihre Grenzen und bekommen dadurch einen kleinen oder auch großen

Wutanfall. Sie versuchen immer wieder, ihren Kopf durchzusetzen und ihr Ziel zu erreichen.

Wie alle Phasen in der Entwicklung eines Kindes, ist auch diese sehr wichtig, auch wenn sie von vielen Eltern als eine sehr anstrengende Zeit beschrieben wird. Kinder lernen so den Umgang mit ihren Gefühlen und wie sie diese regulieren können.

Nach dem zweiten Geburtstag geht die Explosion der Sprache weiter. In der Mitte des dritten Lebensjahres kann das Kind etwa 200 Wörter sprechen. Sehr beliebt zur Erweiterung des Wortschatzes sind in diesem Alter die „Warum-Fragen?“. Diese sind für uns Eltern manchmal anstrengend, aber sie sind sehr wichtig, um die Sprachentwicklung voranzutreiben. Die Kinder beginnen jetzt auch mit Sprache zu experimentieren und lieben Reime und Quatschwörter.

Der Fortschritt der Sprache ermöglicht es den Kindern nun auch Kontakt zu anderen Kindern aufzubauen. Spielten sie bisher hauptsächlich alleine oder mit den Eltern, so beginnen sie nun Interesse an Gleichaltrigen zu zeigen. Ein wichtiger Schritt ist nun auch die Fähigkeit zu teilen, die immer wieder angewandt wird.

Die motorischen Fähigkeiten entwickeln sich ebenfalls weiter, auch wenn die Fortschritte jetzt viel feiner und somit nicht mehr so auffällig sind. Die Handmotorik wird zum Beispiel gezielter und die Kinder haben nun häufig Freude am Malen. Auch der Gang wird sicherer und Klettern und Balancieren werden interessant.

In das dritte Lebensjahr fällt meist auch die Entwicklungsstufe des „Sauberwerdens“. Die Kinder beginnen Kontrolle über ihre Ausscheidungen zu erlangen und es wird möglich, sie von der Windel zu entwöhnen.

- ● Bleib stark in der Trotzphase – sie geht vorbei!
- ● Nimm Dir kleine Auszeiten und Sorge für Dich.
- ● Traue Deinem Kind Dinge zu und ermutige es, etwas auszuprobieren.

Informationen zur [Sauberkeitserziehung](#)

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

9. Meilenstein: Über Stock und über Stein (Viertes Lebensjahr)

Das Laufen ist nach dem dritten Geburtstag nun soweit ausgereift, dass andere Fortbewegungsmittel interessant werden. Dreirad, Laufrad und Roller haben nun Hochkonjunktur. Auch das Klettern, Rennen Springen und Balancieren lieben die Kinder in diesem Alter. Durch all diese Fortbewegungsmöglichkeiten wird die Motorik der Kinder weiter trainiert.

Die Sprache macht ebenfalls weiter Fortschritte. Die Kinder beginnen immer kompliziertere Sätze zu bilden und sind nun auch in der Lage, über Dinge zu sprechen, die sie gerade nicht sehen wie beispielsweise Gefühle und Gedanken.

Spätestens jetzt beginnt für viele Eltern die Zeit des Loslassens. Die meisten Kinder kommen in den Kindergarten und wir müssen lernen, sie in fremde Hände zu geben. Viele Kinder bekommen nach dem Eintritt in den Kindergarten noch einmal einen großen Entwicklungsschub und beginnen Dinge zu tun, die sie vorher nicht konnten. Man hat das Gefühl, dass sie jeden Tag etwas Neues lernen. Die Kinder haben jetzt einen sehr großen Wissensdurst, der befriedigt werden will. Im Laufe des vierten Lebensjahres beginnen Kinder auch damit, ein Regelverständnis zu entwickeln. Sie verstehen nun Regeln und können sich daran halten.

Jetzt werden häufig auch Medien für die Kinder interessant. Vor allem das Interesse an Fernsehen und Handy nimmt bei Kindergartenkindern schnell zu.

-  Biete Deinem Kind ausreichend Bewegung.
-  Stellt gemeinsam ein paar einfache Familienregeln auf, um das Zusammenleben zu organisieren.
-  Lies Deinem Kind einfache Geschichten vor und mach die Vorlesezeit zum Ritual – zum Beispiel zum Einschlafen.

Informationen zum [Umgang mit Medien](#)

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

10. Meilenstein: Phantasie beflügelt (5.Lebensjahr)

Nach dem vierten Geburtstag beginnen die Kinder, eine sehr lebhaftes Fantasi zu entfalten. Die nun recht

weit entwickelte Sprache bietet ihnen unendliche Möglichkeiten, Geschichten zu erfinden. Manchmal ist es für die Kinder allerdings schwierig, zwischen Wirklichkeit und Einbildung zu unterscheiden und sie erzählen „Lügengeschichten“. Damit wollen sie allerdings nicht etwas zu ihrem Vorteil erreichen, sondern sie leben lediglich ihre Fantasie aus. Die Fähigkeit, zum eigenen Vorteil zu lügen, bildet sich erst im Laufe des nächsten Lebensjahres heraus.

Der Bewegungsdrang der Kleinen ist auch in diesem Lebensalter ungebrochen. Manchmal ist es sinnvoll, ihn in Bahnen zu lenken. Vielleicht macht Deinem Kind ja das Turnen in einem Sportverein Spaß?

Die Sprache entwickelt sich ebenfalls noch immer weiter. Bis zum 5. Geburtstag sollten alle Laute der Sprache richtig gebildet werden.

Im Kindergarten werden nun feste Freundschaften geknüpft und gewinnen immer mehr an Bedeutung. Kinder in diesem Alter lieben Rollenspiele und beziehen oft Alltagsgegenstände mit ein – aus einem Wäschekorb wird schnell ein Piratenschiff und aus dem Sofa ein Prinzessinnenschloss.

- Gib Deinem Kind „Futter“ für die Fantasie – gemeinsam Bücher gucken, Vorlesen, in den Wald gehen etc.
- Sei nachsichtig mit „Lügengeschichten“.
- Fördere die Freundschaften Deines Kindes.

Informationen zum Thema [„Spielen“](#)

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

11. Meilenstein: Endspurt (6. Lebensjahr)

Das Kind ist nun im sogenannten „Vorschulalter“.

Spätestens jetzt werden alle Fähigkeiten erworben, die es zum Zeitpunkt der Einschulung haben sollte, um einen guten Start in das Schulleben zu bekommen.

Die Persönlichkeit der Kinder entwickelt sich in dieser Zeit sehr stark. Viele beginnen, sich von ihren Eltern noch ein Stück mehr abzulösen. Sie schaffen es nun auch, alleine kurze Wege ohne Begleitung zu

gehen und kleine Aufträge zu erledigen. Durch die ausgereifere Wahrnehmung ihrer Umgebung beginnen sie jetzt auch, alleine im Straßenverkehr zurechtzukommen. Durch diese Fähigkeit erweitern die Kinder in dieser Zeit ihren Radius auch außerhalb der Familie.

Die Phase, in der sie nicht zwischen Wirklichkeit und Fantasie unterscheiden konnten, ist um den sechsten Geburtstag herum beendet. Die Kinder können nun auch zum eigenen Vorteil lügen, wenn sie zum Beispiel etwas angestellt haben und nicht erwischt werden wollen. Sie achten in dieser Zeit sehr stark auf Gerechtigkeit und „melden“ jeden Regelverstoß durch andere.

Die meisten Kinder können spätestens an ihrem sechsten Geburtstag ihren Namen schreiben und haben ein Grundverständnis der Zahlen von 1-10.

- ● Freies, unbeschwertes Spielen ist in dieser Zeit wichtig für eine gesunde Entwicklung und somit die beste Förderung.
- ● Sei ein Vorbild beim Einhalten von Regeln.
- ● Trau Deinem Kind kurze Wege zu und ermutige es dazu, alleine Freunde in der Umgebung zu besuchen.

Informationen zur [Schulreife](#)

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

Zum Mitdenken und Mitmachen

Ein afrikanisches Sprichwort besagt: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht!“ **Vertraue auf die natürliche, gesunde Entwicklung Deines Kindes.** Dein Kind entwickelt sich so individuell, wie es ist: einzigartig und in seinem eigenen Tempo!

Versuche doch einmal, die Entwicklung Ihres Kindes bewusst wahrzunehmen:

Setze Dich zu Deinem Kind und beobachte es durch eine „goldene Brille“.



- ♥ **Nimm wahr, was es schon alles seit seiner Geburt gelernt hat.**
- ♥ **Betrachte ganz bewusst seine Fortschritte in den unterschiedlichen Entwicklungsbereichen.**
- ♥ **Vor nicht allzu langer Zeit lag es noch hilflos in Deinem Arm - schau, was es jetzt schon alles kann.**
- ♥ **Versuche, solche Phasen der Beobachtung gezielt in Euren Alltag einzubauen, so kannst Du die Entwicklung Deines Kindes bewusst wahrnehmen und Dich daran erfreuen.**

Und sonst noch

Andere Bausteine

- 📄 [**Das Beste für mein Kind – zwischen Fördern und Überfordern**](#)
- 📄 [**Fördern im Alltag**](#)

-  [Fördern muss nicht teuer sein](#)

-  [Oasen im Alltag](#)

Buchtipps

-  Dr. Fetzner, Angela: Das Geheimnis gesunder und glücklicher Kinder: Ganzheitlich vorbeugen, stärken, heilen. Books on Demand 2018
-  Klawitter, Uta: Was mein Baby bewegt: Die Entwicklung im ersten Jahr – beobachten, begleiten, begreifen. Kösel 2013
-  Largo, Remo: Babyjahre – Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. Piper 2019
-  Renz-Polster, Herbert: Kinder verstehen – Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt. Kösel 2009
-  Stern, Daniel: Tagebuch eines Babys. Piper 2011
-  Schmidt, Nicola: Artgerecht: Das andere Kleinkinderbuch: Gefühle liebevoll begleiten – Entwicklungsschritte verstehen – Mit Kindern wachsen. Von 2 bis 6 Jahren. Kösel 2018
-  Dr. Van de Rijt, Hetty; Dr. Plooi, Frans; Plas-Plooi, Xaviera: Oje, ich wachse! Mosaik 2019

Links

Allgemeine Entwicklung:

-  [Familienhandbuch](#)

-  [Oje ich wachse](#)

-  [Entwicklung](#)

-  [Eltern im Netz](#)

-  [Liga Kind](#)

Kognitive Entwicklung:

-  [Wissen.de](#)

-  [Kindergartenpaedagogik](#)

Soziale Entwicklung:

[Kindergesundheit](#)
[Eltern im Netz](#)

Emotionale Entwicklung:

[Kindergartenpaedagogik](#)

Motorische Entwicklung:

Sprachentwicklung:

[Sprach und Sprechentwicklung](#)
[Kindergesundheit](#)
[Soziales Hessen](#)

Verkehrserziehung:

[Verkehrserziehung für Kinder](#)
[Verkehrserziehung und Mobilitätsbildung](#)

Kontakt:

Marie-Luise Fahr
Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN
Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN
Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt
marie-luise.fahr@ekhn.de

Kategorie: Fördern und lernen



Darum geht's

Der Alltag des Kindes steckt voller Anregungen und Erlebnisse, um die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Der Lebensraum des Kindes ist sein eigentlicher Lern-Raum. In diesem Beitrag wollen wir uns mit der Frage beschäftigen, wie frühes Lernen stattfindet und gelingen kann.

Neben grundsätzlichen Überlegungen zum Thema Förderung im Alltag, möchten wir Dich stärken, die natürlichen Lernkompetenzen Deines Kindes zu erkennen und ihnen zu vertrauen. Es sollen aber auch praktische Ideen vermittelt werden, wie Du den Alltag mit Deinem Kind noch anregender für alle Sinne gestalten kannst.

Gut zu wissen

Von Geburt an versuchen Kinder mit allen Sinnen die Welt zu „begreifen“. Das, was an Prozessen und Ereignissen um das Kind geschieht, bildet das Lernumfeld. Das Kind lernt durch das Eingebunden sein in das Erlebte. So bietet der gemeinsam erlebte Alltag viele Möglichkeiten, Kinder intensiv zu fördern und ihnen intensive Lernerfahrungen zu vermitteln.

Ganzheitliches Lernen

Das Kind ist ganz „Sinnesorgan“. Kleine Kinder lernen immer mit all ihren Sinnen – Sehen, Riechen,

Hören, Schmecken und Fühlen passieren gleichzeitig und beeinflussen sich gegenseitig.

Bildung braucht Bindung

Eine aufmerksame, wertschätzende Begleitung durch Personen, zu denen das Kind eine gute Bindung hat, fördert die Kinder in entscheidenden Entwicklungsphasen.

[Wie kann ich eine gute Beziehung zu meinem Baby fördern](#)

In Alltagssituationen entwickeln Kinder ihre Kompetenz, geleitet von ihren Interessen und bisherigen Erfahrungen. Das Mitwirken in Alltagsdingen macht stolz und zufrieden, Widerstände zu überwinden macht stark! Das Kind erlebt sich als wichtig und richtig und erfährt so Selbstwirksamkeit und stärkt sein Selbstwertgefühl.

Freude und positive Emotionen

Kinder lernen, wenn sie sich für Aktivitäten begeistern und sich intensiv und engagiert mit einem Gegenstand oder Material beschäftigen.

Lerngelegenheiten ergeben sich im Familienalltag. Dazu braucht es nichts Außergewöhnliches, nur eine Wachheit, eine Neugier auf das Kind, seine Interessen und Entwicklungsaufgaben. Wichtig ist hierbei eine an die Entwicklung des Kindes angepasste Unterstützung – nicht zu viel und nicht zu wenig Hilfestellung!

[Wie Rituale im Familienalltag helfen](#)

Geborgenheit und Ruhe

Auch das Zuschauen bei alltäglichen Dingen ist eine aktive Tätigkeit des Kindes. Auch hier sind alle Sinne des Kindes beteiligt. Alles ist echt, klingt, riecht und lässt sich bestaunen. Kinder brauchen uns Eltern als Vorbild, zum Nachahmen und als die Person, die Geborgenheit und Ruhe vermittelt. Wir als Eltern können dem Kind den Freiraum und die Zeit schenken, um seine Welt zu entdecken.



Spielen ist Lernen

Die ganzheitlichste Förderung bei Kindern ist, ihnen ein möglichst umfassendes, kreatives und freies Spiel zu ermöglichen. Das Kind fördert sich selbst. Wenn wir ihm vertrauen und es in einer spielunterstützenden Atmosphäre aufwachsen lassen, sucht es sich auf seine sehr persönliche Weise den Moment und die Dinge aus, die es für sein Lernen braucht. Dies kann kein noch so ausgefeiltes Förder- und Lernprogramm leisten.

Eine Ideensammlung zur Anregung aller Sinne im Alltag

Nicht nur das Kinderzimmer ist zum Lernen da, auch an anderen Orten finden sich zahlreiche Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten:

In der Küche: Schneebesen, Löffel, Kellen und Schüsseln sind spannendes Lernspielzeug.

Im Schlafzimmer:



•
n beziehen

Bette



•
en sortieren

Sock



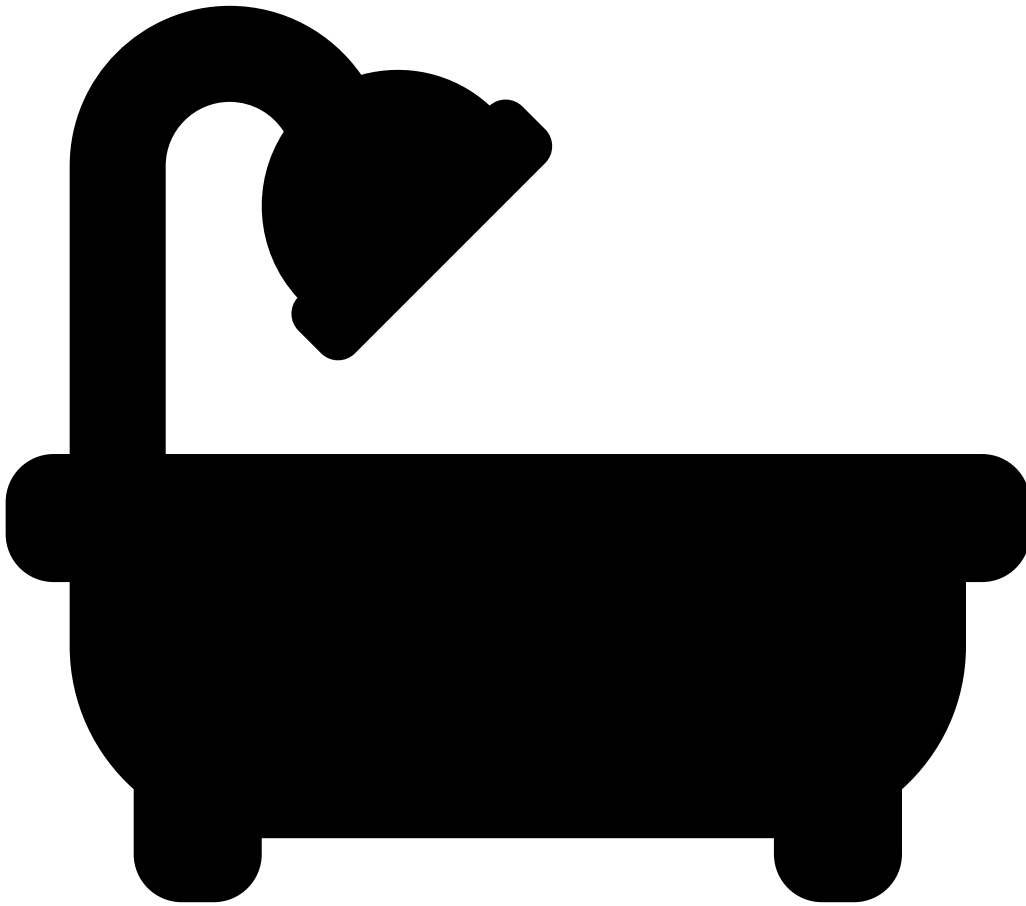
- Kissenschlacht veranstalten
- Eine



- Bett gekuschelt Tee trinken und Bücher anschauen

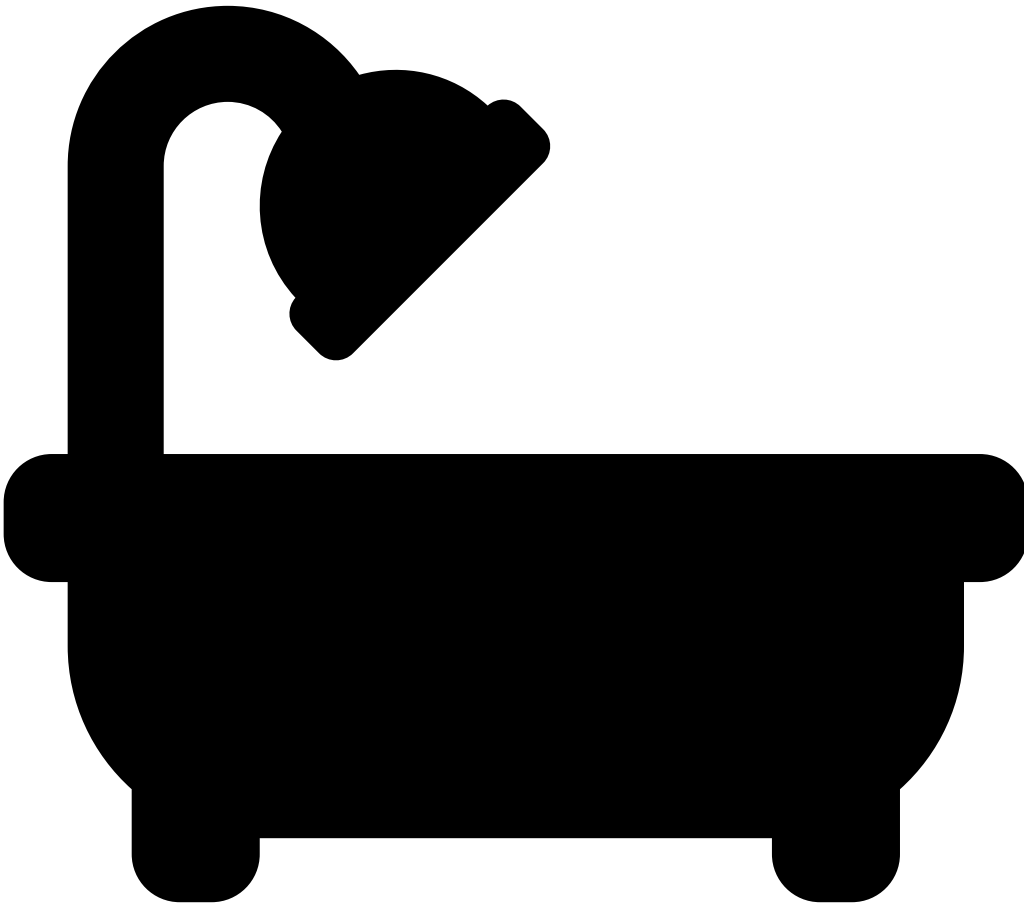
Ins

Im Badezimmer:



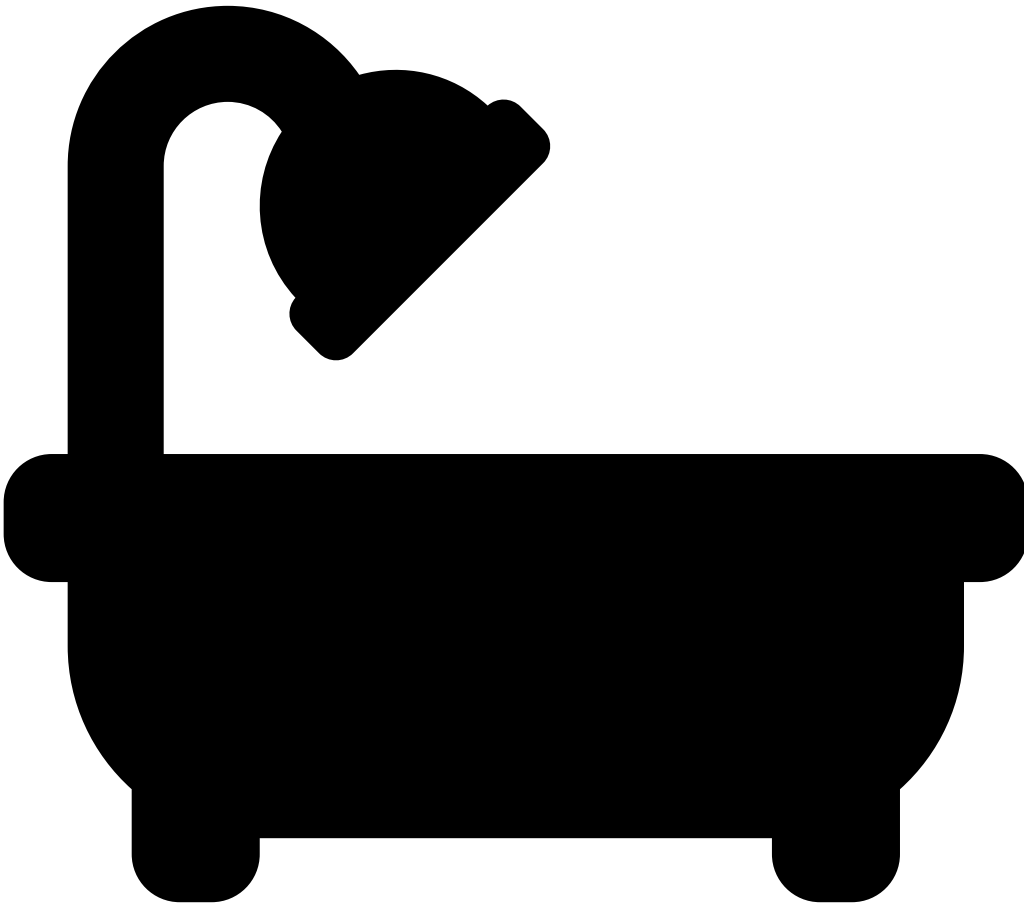
- Badewanne umfüllen

Wasser in der



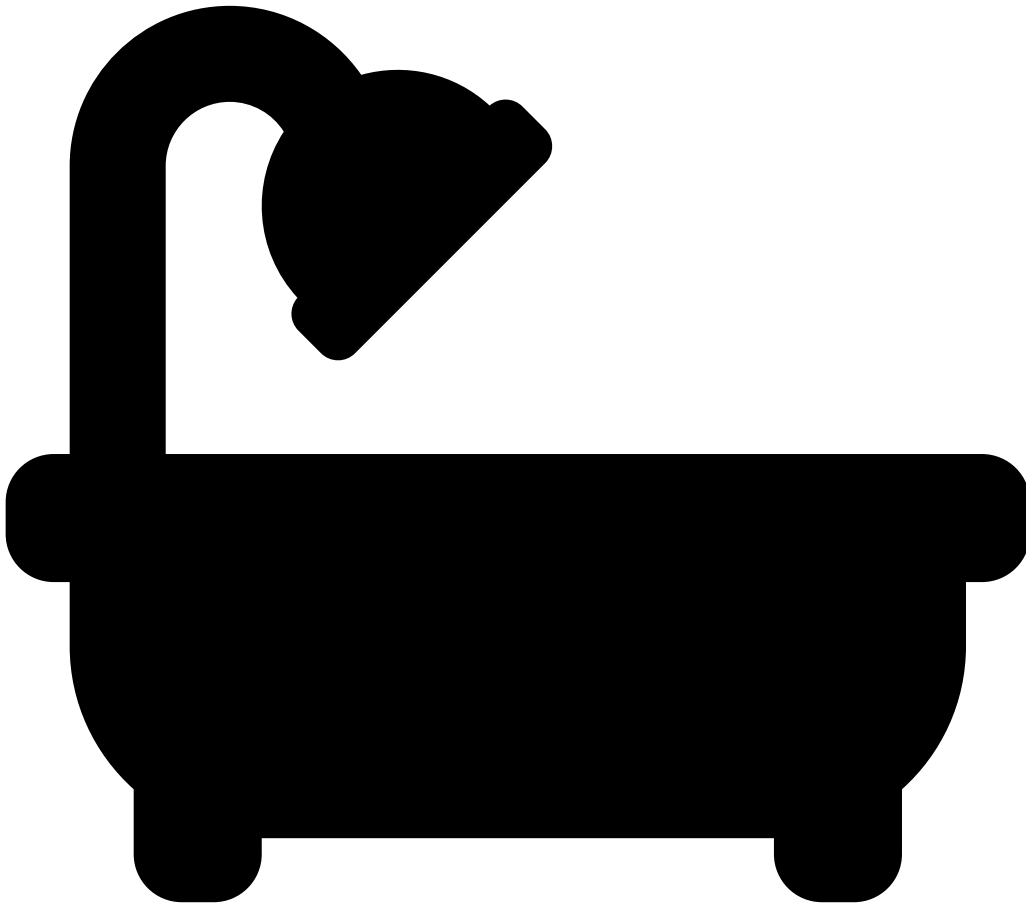
- aus einem Fußbad angeln

Murmeln mit den Füßen



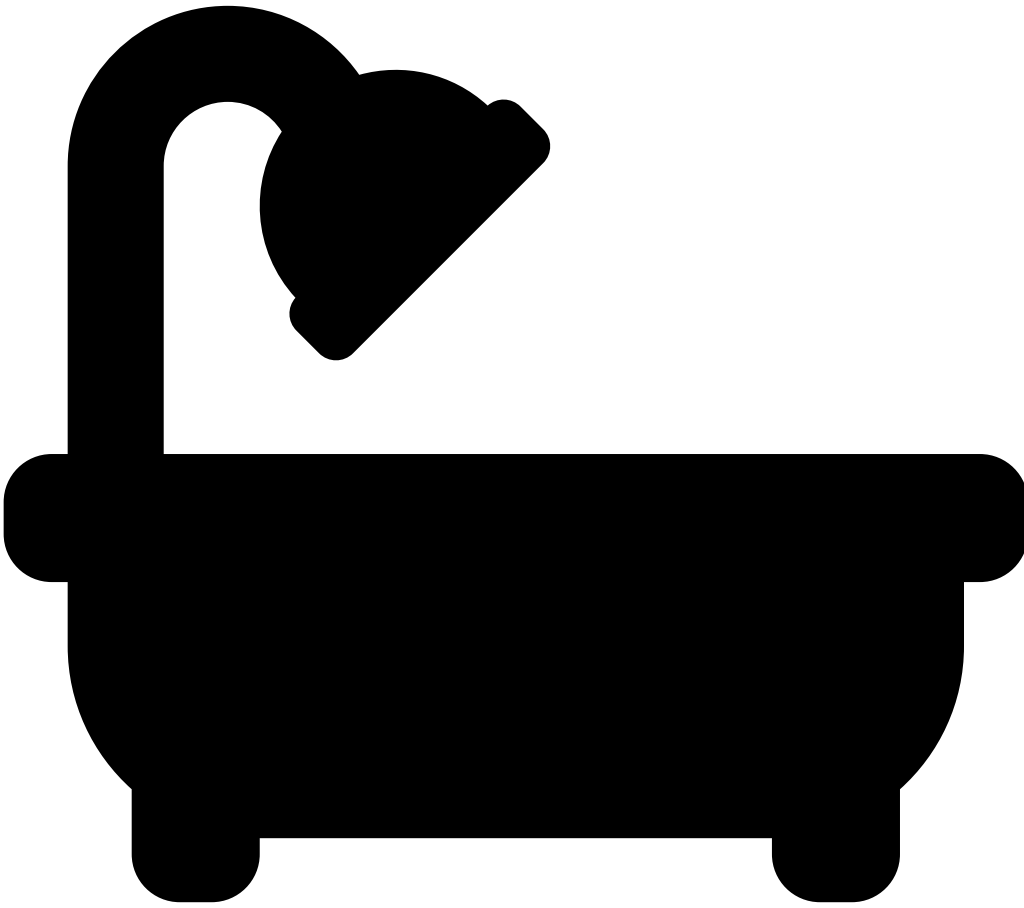
- sich gegenseitig eine Geschichte auf den Rücken malen

Zusammen baden und



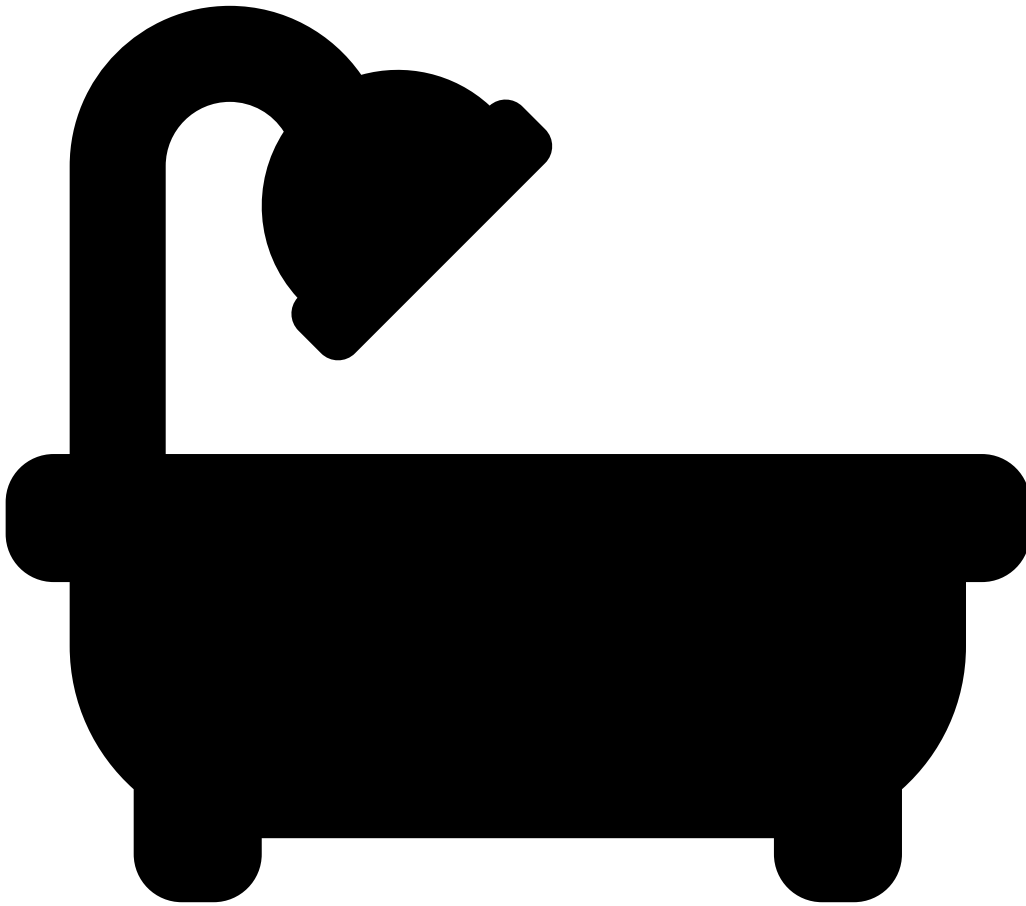
- Zähne putzen lassen

Sich vom Kind die



- einem duftenden Öl massieren

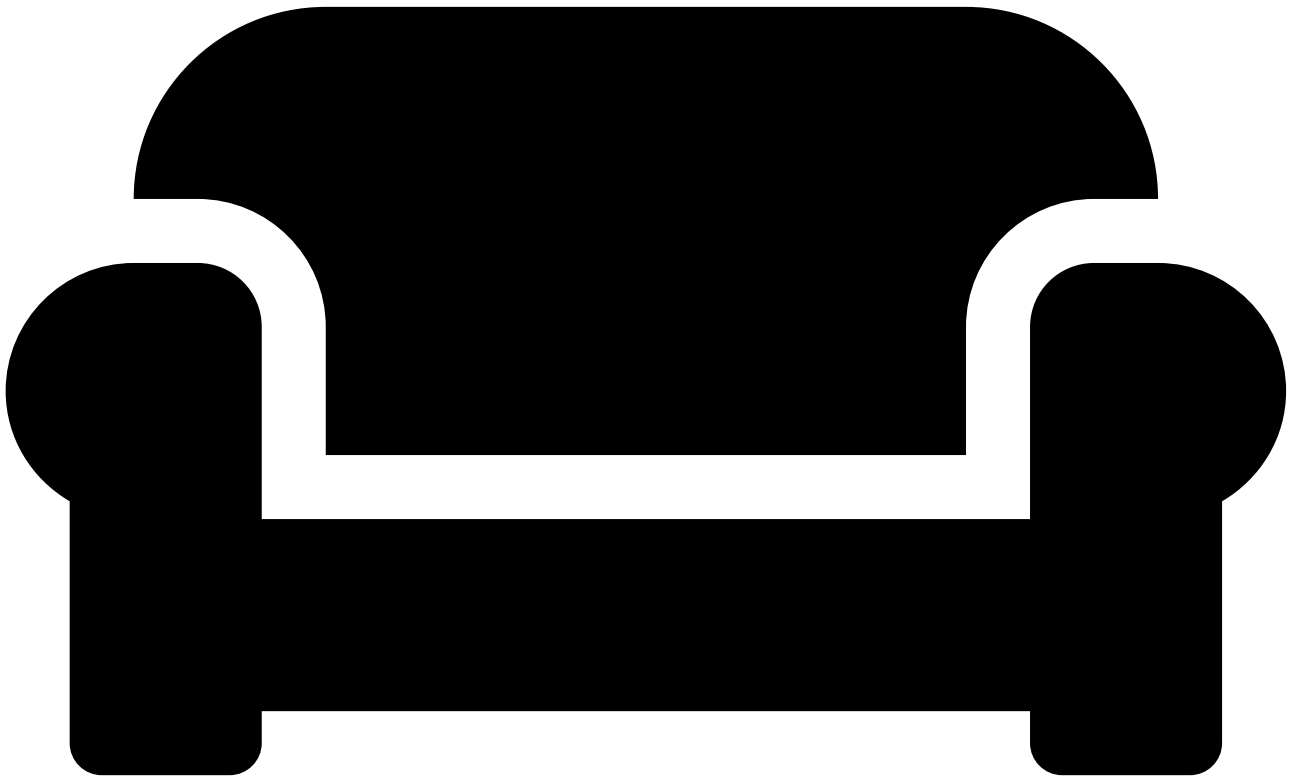
Dem Kind die Füße mit



- bemalen

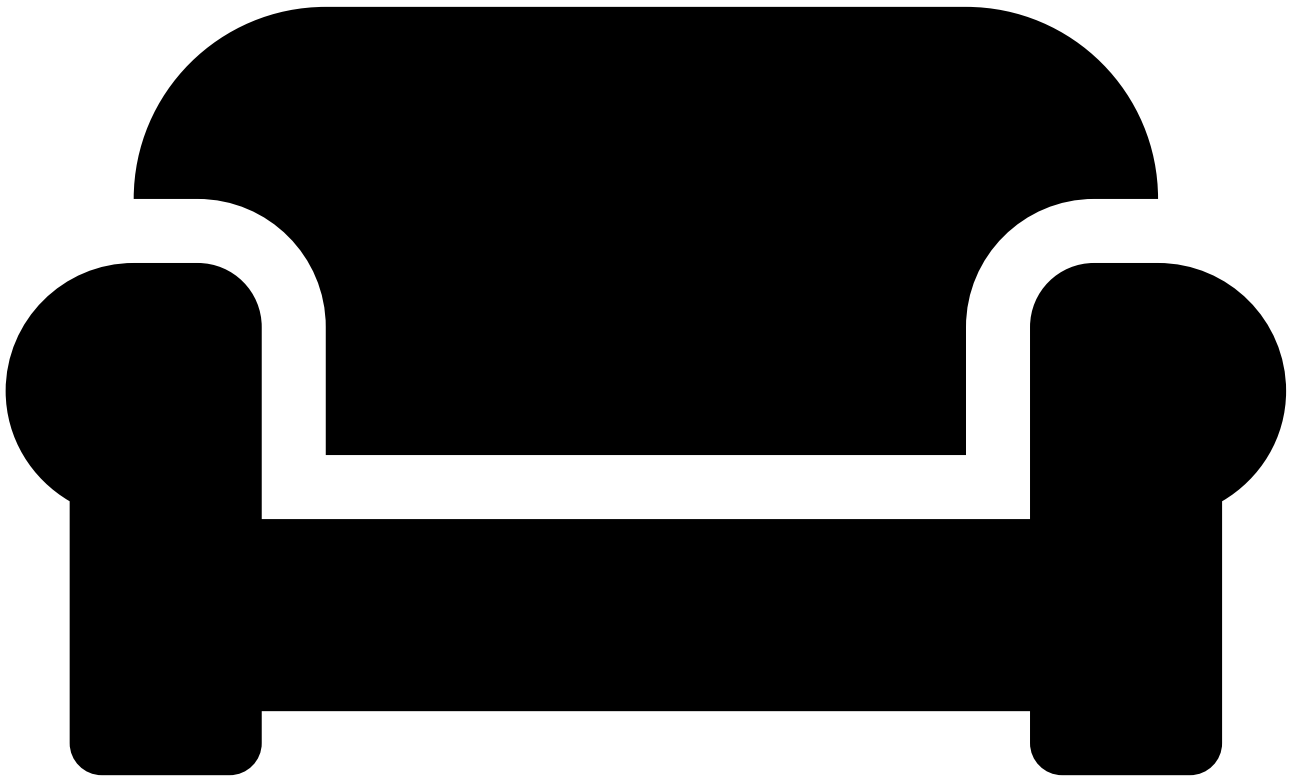
Die Fliesen mit Schaum

Im Wohnzimmer:



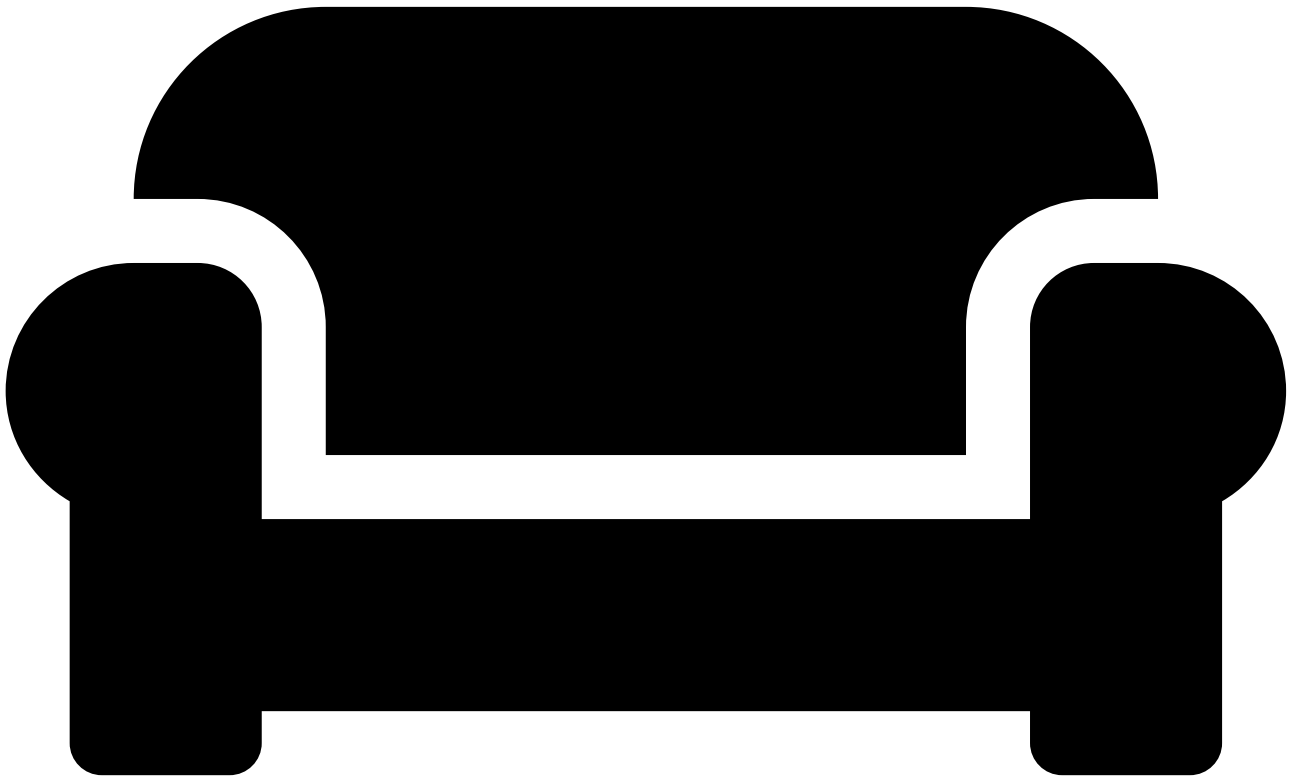
- Kind in einem Bettuch schaukeln

Das



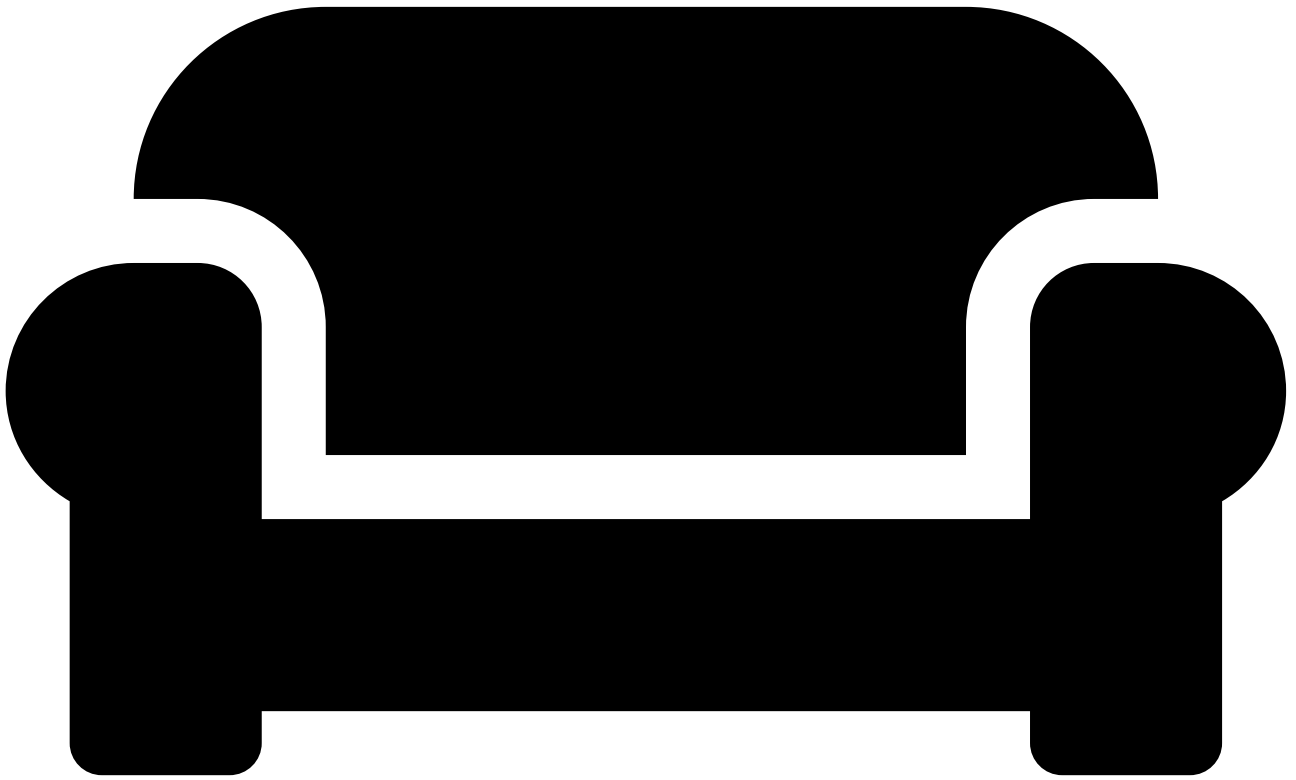
- Kind eine Höhle aus Decken bauen lassen

Das



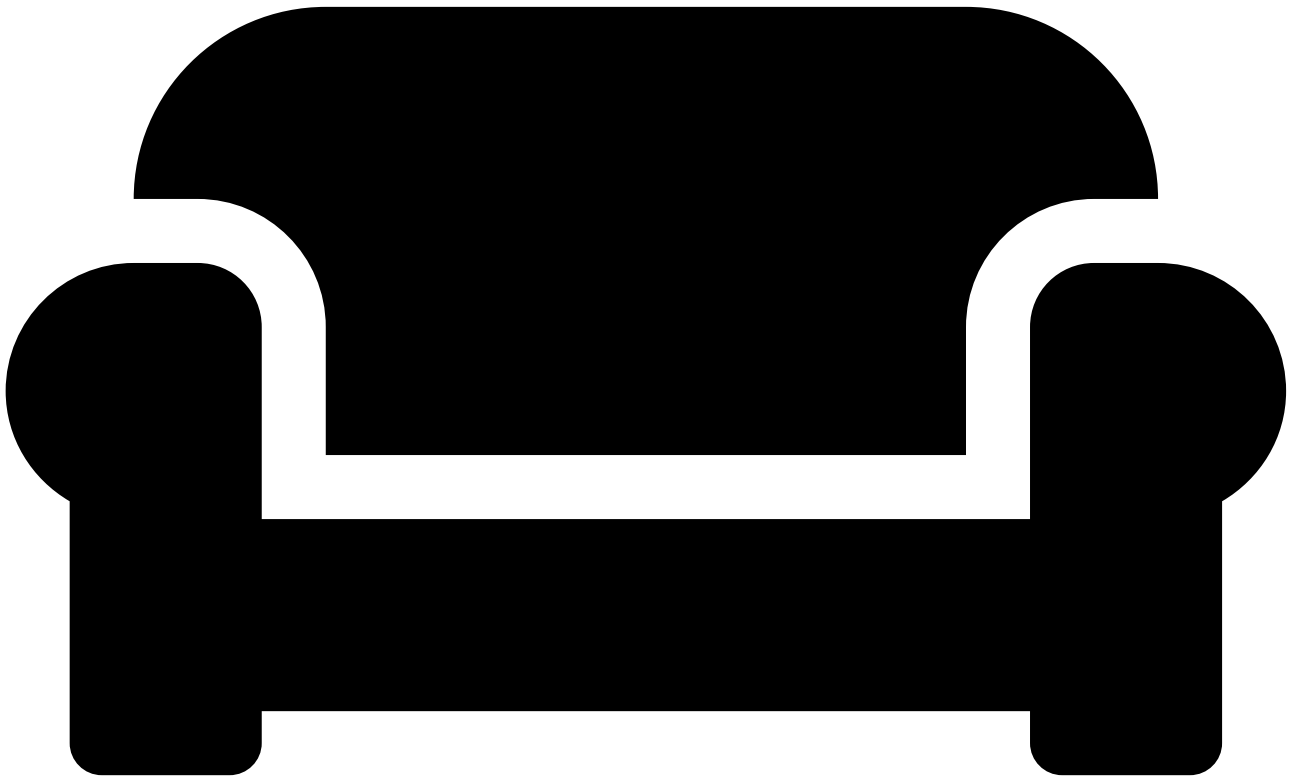
- Picknick auf dem Wohnzimmerboden veranstalten

Ein



- einem auf dem Boden liegenden Seil laufen

Auf



- ß laufen

Barfu

Apfelgeschichte

Wie spannend es sein kann, einen Apfel gemeinsam aufzuschneiden, erfährst Du in der folgenden Geschichte. Vielleicht hast Du Lust, mit Deinem Kind auch mal einen Mond- oder Sternenapfel im Alltag zu erleben!?

Geräuschespazierung

Höranregung: Schon kleine Spaziergänge erleben Kinder als ein Riesenabenteuer. Wir haben zur

Anregung und zum Schärfen Ihrer Sinne die Geräusche eines kurzen Sparzierganges durch die Stadt aufgenommen. Schließe die Augen und versuche alle Geräusche, die Du erkennst, zu benennen. Nimm diese Bewusstheit mit in den nächsten kleinen Ausflug. Sprich mit Deinem Kind über das, was es sieht und hört.

Zum Mitdenken und Mitmachen

Wie schaffe ich es im Alltag eine Stimmung zu schaffen, in der die Kinder in eine intensive und engagierte Spielsituation eintauchen?

Denn Spielen ist Lernen. Vielleicht kann ein „**Spielexperiment**“ dabei helfen:

Ein freier Morgen oder Nachmittag mit dem Kind. Schaut, dass Ihr nicht aus dem Haus müsst, schaltet das Telefon aus, das Radio. Habt beide Zeit und Ruhe. Lasst Euch nicht ablenken, herausreißen, unterbrechen. Beginne diese Stunden mit einer schönen Tätigkeit, die Deinen Händen Beschäftigung gibt und deinem Kopf die Möglichkeit, in der Wahrnehmung bei Deinem Kind zu sein. Backe einen Kuchen ohne eine laute, schnelle und effektive Küchenmaschine, knete den Teig. Stelle Blumen in die Vase, male ein Bild oder bügler – wähle eine Arbeit, die Du liebst... .

Kinder spielen gerne dort, wo Eltern mit Freude arbeiten und intensiv in ihrer Tätigkeit aufgehen. Sie „lassen“ Dich dann, denn sie fühlen sich nicht weggestoßen, nicht ignoriert, sondern in Ruhe gelassen, um ihr Eigenes anzufangen. Vertraue ihnen, sie finden ihren Weg. Auch wenn sie Zeit brauchen. Aus Langeweile entsteht Neues.

Biete wenig zum Spielen an. Einfache Dinge wie Tücher, Wäscheklammern, ein alter Karton oder eine Schnur ... Mit der Zeit können diese Stunden vielleicht zu einem festen Ritual werden. Diese Zeit sollte ein wichtiger Bestandteil des Alltagslebens sein, denn eine umfassendere Förderung als ungestörtes Spiel gibt es für das Kind nicht. So entstehen Konzentration, die Fähigkeit an einer Sache intensiv zu arbeiten, kreativ die Welt zu erfassen, die Lust seine Umwelt aktiv und mit Freude zu gestalten und das Glück, sich einer Arbeit ganz hinzugeben.

Beginne das Abenteuer ...



Und sonst noch

Andere Bausteine

-  [Entwicklungsbereiche des Kindes](#)
-  [Fördern muss nicht teuer sein](#)
-  [Oasen im Alltag](#)

Weiterführende Literatur

-  Steininger, Rita: Kinder lernen mit allen Sinnen: Wahrnehmung im Alltag fördern. Klett-Cotta Verlag 2018

-  Kutik, Christiane: Das Jahreszeitenbuch. Verlag Freies Geistesleben 2018
-  Zimmer, Renate: Handbuch der Sinneswahrnehmung: Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. Herder 2019
-  Rath, Barbara: Sinnesspiele: 44 Spiele und Aktionen zum Entdecken der eigenen Fähigkeiten und Grenzen. Neukirchener Aussaat 2014
-  Suer, Paul: Angst, Mut und Selbstvertrauen: Wie Kinder ihre Ängste überwinden und Eltern ihr Selbstvertrauen fördern können. Independently published 2019

Links

-  [Begeisterung soll das Kind leiten](#)

Videos

-  [Sally kocht: Apfeltaschen mit Blätterteig](#)
-  [Wie viel Anregung braucht ein Baby?](#)

Kontakt:

Marie-Luise Fahr

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN
Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Kategorie: Fördern und lernen



Darum geht's

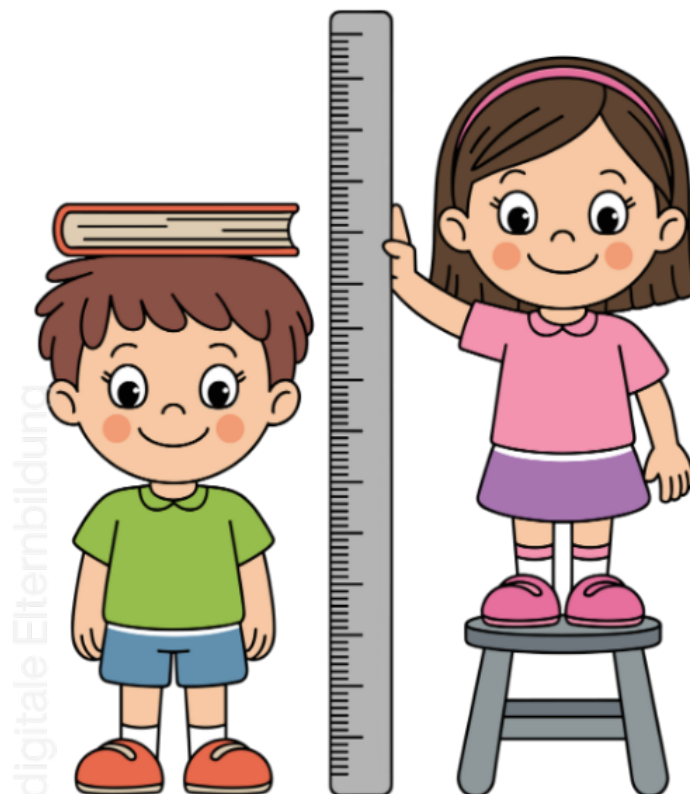
Alle Eltern wollen „das Beste“ für ihr Kind! Aber was ist „das Beste“? Der Druck auf uns Eltern wächst stetig, der Nachwuchs soll optimal gefördert werden, um später ein glücklicher und erfolgreicher Mensch zu werden. Aber wann ist ein Mensch "glücklich" und "erfolgreich" und was bedeutet überhaupt „fördern“?

Wieviel Förderung braucht ein Kind zur gesunden Entwicklung und wo beginnt eine „Überforderung“, die für Eltern und Kinder nicht gesund ist? Der folgende Beitrag will versuchen, auf diese schwierige Frage Antworten zu finden und zum Nachdenken anzuregen ...

Gut zu wissen

Wir Eltern haben oft viel Druck, denn alle wollen das Beste für ihr Kind, aber niemand weiß wirklich genau, was das ist: Das BESTE. Die Unsicherheit unter uns Eltern ist oftmals groß und Vergleiche beginnen schon ganz früh, denn der Entwicklungsstand der Kinder ist häufig unterschiedlich:

- In der Eltern-Kind-Gruppe stellt sich ein Kind schon auf, während das andere noch nicht krabbelt.
 - Im Kindergarten kann das eine Kind wunderschöne Bilder malen und das andere Kind baut „nur“ auf dem Bauteppich oder tobt im Garten.
 - In der Grundschule fällt es dem einen Kind leicht, dem Unterrichtsstoff zu folgen, während ein anderes Kind lieber der Gärtnerin beim Pflanzen zuschaut und ein weiteres vor sich hin träumt.
-
- **Unterschiedliche Entwicklungsstände sind normal und kein Grund zur Besorgnis!**



Die Vergleiche gehen oft bis zum Schul- oder Berufsabschluss und immer wieder verspüren Eltern Druck und Unsicherheit:

- ● Wird mein Kind einen so guten Schulabschluss machen, dass es eine Arbeitsstelle finden kann?
- ● Wird mein Kind einen Ausbildungsplatz oder Studienplatz bekommen?
- ● Wird mein Kind später so viel Geld verdienen, dass er oder sie mit seiner/ihrer Familie davon gut leben kann? Am liebsten sogar besser noch als wir, die Eltern....?

Letztendlich sollte es bei all diesen Fragen darum gehen, ob das Kind ein glückliches und zufriedenes Leben führen kann.

Überforderung

Der Tag eines Kindes kann schnell stressig werden durch Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen und weitere Menschen, die es immer wieder überfordern – manchmal ohne dies selbst zu bemerken und ganz ohne böse Absicht. Häufig ist es auch der Druck durch „die Gesellschaft“, durch Erwartungen von außen, was ein Kind schon „können muss“ oder wie es gefördert werden sollte.

Aber auch wir Eltern haben Erwartungen an unser Kind, die wir als Druck übertragen. Es soll:

- ● sportlich sein.
- ● ein gutes Sozialverhalten zeigen.

- ● künstlerisch begabt sein.
- ● möglichst ganz leicht ein gutes Abitur schaffen.
- ● viele Freunde haben, und dazu noch die Richtigen.
- ● gutaussehend und allseits beliebt sein.

Es ist wichtig, sich die eigenen Erwartungen und die des Partners an das Kind bewusst zu machen. **Es kann sinnvoll sein, sich von Zeit zu Zeit selbst zu fragen:**

digitale Elternbildung





•

„Welches Bild habe ich von meinem Kind?“



•

„Was erwarte ich von ihm?“



- Partnerin von unserem Kind?“

„Was erwartet mein Partner/meine



- „Wollen wir, dass es unser Kind „einmal besser hat als wir“ und üben dadurch unbewusst Druck auf das Kind aus?“

Um Überforderung zu vermeiden, sollte man genau auf sein Kind schauen. Die Grenze zwischen Fördern und Überfordern ist oftmals fließend und im Alltag schwer (für uns Eltern) zu erkennen. Das Kind zeigt uns durch verschiedene Verhaltensweisen ziemlich genau, wann es überfordert ist.

Überforderte Kinder haben manchmal:

- ● keine Lust, eine Tätigkeit weiterzuverfolgen.
- ● kein Interesse mehr und drehen ihren Kopf beiseite.
- ● verkrampte Gesichtszüge.

- körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, etc.
- keine Lust, weitere Aufgaben überhaupt erst anzufangen.
- keine Lust auf eine wirklich gelingende Lösung der Aufgabe.
- schlechte Laune (und die zeigen sie oftmals in mürrischen Antworten).
- das Bedürfnis, sich völlig zurückzuziehen und gar keinen Kontakt mehr zuzulassen.
- Stress.

Wir Eltern können unseren Kindern dabei helfen, die Überforderung wahrzunehmen und diese auch zu äußern. Wir können unsere Kinder außerdem dabei unterstützen, mit Überforderungen immer besser umzugehen und auch mal Aufgaben abzuwenden und „nein“ sagen zu lernen.

Vor allem aber können wir Eltern die Anforderungen unserer Gesellschaft heute wahrnehmen und mit dem Kind darüber sprechen. Dann können wir gemeinsam überlegen, inwieweit wir diesen Erwartungen nachgegeben wollen oder müssen.

Förderung

Schauen wir uns nun an, was Kinder herausfordert, welchen Lern- und Lebensaufgaben sie sich gerne stellen und warum sie dies tun. **Kinder lernen gerne, mit viel Freude und Ausdauer:**

- Sachen, für die sie sich von selbst interessieren.
- Dinge, die ihnen jemand (zu dem sie eine gute Beziehung haben) nahe bringen kann.
- wenn sie sich selbst ein Ziel stecken konnten.

-  wenn sie sich in einer Gruppe wohlfühlen.
-  wenn sie einen Beitrag zum Wohle ihrer Gruppe leisten können.
-  wenn es Spaß macht.

Zum Mitmachen und Mitdenken

-  Überlege gemeinsam mit Deiner Familie und insbesondere Deinem Kind, was Euch wirklich wichtig ist. Macht Euch frei von allzu hohen Erwartungen von außen.
-  Überlege mit Deinem Partner/Deiner Partnerin, welche Erwartungen Ihr selbst an das Kind haben und ob Ihr dadurch unbewusst Druck erzeugt. Sprecht gemeinsam über Eure Erziehungsziele.
-  Achte genau auf Dein Kind und seine Signale. Das Kind zeigt Dir, was es überfordert und belastet. Schon mit 3-jährigen Kindern können wir über dieses Thema sprechen. Frag einfach mal Dein Kind.
-  Das Kind zeigt Dir genauso auch, woran es Freude hat und was ihm leicht fällt, was es gerne erfahren und lernen möchte. Gib Ihm dieses „Futter“.
-  Vertraue auf die Signale Deines Kindes. Gib Deinem Kind das, was es wirklich interessiert. So wird es auf spielerische Art und Weise seinen Bedürfnissen entsprechend gefördert und ist gut gerüstet für ein glückliches Leben. Es trägt den eigenen Kompass dafür bereits in sich. Vertraue darauf!



Und sonst noch

Andere Bausteine

-  [Fördern im Alltag](#)
-  [Fördern muss nicht teuer sein](#)
-  [Signale der Überforderung](#)
-  [Oasen im Alltag](#)

Literatur

-  Bergmann, Wolfgang: Lasst Eure Kinder in Ruhe! Gegen den Förderwahn in der Erziehung. Kösel Verlag. Louv, Richard: Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück! Mit einem Vorwort von Gerald Hüther. Herder Verlag.
-  Weber, Andreas: Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur. Ullstein Taschenbuch.

Links

-  [„Familienflüsterer“ Jesper Juul](#)

Videos

-  [Wie man Kinder & Jugendliche inspirieren kann – Prof. Dr. Gerald Hüther im Interview](#)
 -  [„Gehorsam macht krank“ – Jesper Juul im Gespräch mit Teresa Arrieta](#)
 -  [Prof. Dr. Gerald Hüther – Gelassenheit hilft: Anregungen für Gehirnbenutzer](#)
 -  [Wie lernen Kinder? Prof. Dr. Gerald Hüther](#)
 -  [„Ich war nie in der Schule“ – André Stern im Gespräch mit Teresa Arrieta](#)
-

Kontakt:**Marie-Luise Fahr****Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN****Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN****Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt****marie-luise.fahr@ekhn.de**

Kategorie: Fördern und



Darum geht's

Kaum etwas ist für Eltern, Familie und Freunde in den ersten Lebensjahren des Kindes so spannend wie die sprachliche und motorische Entwicklung des Kindes. Hier können wir die Fortschritte deutlich sehen und die sich entwickelnden Fähigkeiten des Kindes freudig begleiten.

Häufig tauchen aber auch Fragen oder Unsicherheiten auf: Entwickelt sich mein Baby auch altersgemäß? Sind nicht andere Kinder im gleichen Alter schon viel weiter? Wie kann ich mein Kind in seiner Entwicklung fördern?

Im folgenden Beitrag möchten wir Anregungen geben, wie Du die natürliche Entwicklung Deines Kindes unterstützen und an seinen Entwicklungsschritten erfreuen kannst.

Gut zu wissen

Die Entwicklung von Sprache und Motorik beginnt schon, bevor das Kind das erste Wort gesprochen oder die ersten unsicheren Laufversuche macht, ja eigentlich bevor es überhaupt auf die Welt gekommen ist.

Schon im Mutterleib werden die ersten wichtigen Schritte in Richtung Sprache und Bewegung gegangen. Doch auf diese Entwicklung haben wir als Eltern nur wenig Einfluss.

Sobald das Kind aber auf der Welt ist, beginnt es mit uns zu kommunizieren. Zunächst nur mit Blicken und Gesten oder einem herzerreißenden Schreien, aber schnell entwickeln sich richtige kleine „Gespräche“ zwischen dem Neugeborenen und seinen Eltern. Schon hier fördern wir die Fähigkeit unserer Kinder, Sprache zu verstehen und irgendwann die ersten eigenen Wort zu sprechen.

Auch mit der Entwicklung der Motorik ist es ganz ähnlich. Zunächst sind es nur zufällige Bewegungen, die aber schnell zielgerichtet und immer ausgefeilter werden.

Es braucht meist keine teuren Förderprogramme oder Lernspielzeuge, um diese Entwicklung zu unterstützen. Wir sollten als Eltern lernen, unserem „Bauchgefühl“ zu vertrauen und unsere Kinder im Alltäglichen zu fördern.

Spielidee 1: Von Knöpfen und Klammern

Sobald wir mit einem Kind sprechen, sprechen wir langsamer, deutlicher und mit übertriebener Betonung. Indem wir die Kleinen angucken und uns mit ihnen beschäftigen, ihre ersten Laute wiederholen und deuten, was sie uns sagen möchten, machen wir alles, was für eine gesunde Sprachentwicklung nötig ist.

Manchmal ist es aber gar nicht einfach in einem recht hektischen Alltag mit Kindern noch Zeit dafür zu finden, sich ganz auf sein Kind einzulassen.

Hier kann es hilfreich sein, gezielt Zeit für die intensive Beschäftigung mit dem Kind einzuplanen. So ist zum Beispiel das alltägliche Wickeln eine gute Möglichkeit, bei der man oft ein paar Minuten Zeit für einfache Fingerspiele oder Lieder hat. Manchmal entwickelt sich sogar schon ein kleines Zwiegespräch.

Spielidee 2: Fingertiere

Auch auf dem Weg zum Kindergarten lassen sich oft Möglichkeiten finden, um zu balancieren oder verschiedene Fortbewegungsarten auszuprobieren – hüpfen, rennen, schleichen, rückwärts gehen.

Eine weiterer, sehr einfacher Weg der Sprachförderung ist es, sein tägliches Handeln mit Sprache zu begleiten. Wenn Du also kochst oder die Waschmaschine einräumst, erzähle Deinem Kind doch einfach was Du gerade machst. Am Anfang ist es sicher etwas seltsam, aber mit ein bisschen Übung macht man es fast nebenbei.

Auch die Handlungen der Kinder lassen sich gut mit Sprache begleiten („Jetzt ziehen wir Deine Strümpfe an. Und jetzt machen wir Seifenblasen...“).

Spielidee 3: Seifenblasen - Selbst gemacht

Größere Kinder helfen gerne beim Kochen. Sie schnibbeln leidenschaftlich gerne und mit ein bisschen Hilfe kann das gut gelingen. Eine bessere Übung für die Feinmotorik kann man kaum finden.



Spielidee 4: Knete - Selbst gemacht

Werden die Kinder größer, wird vor allem das gemeinsame Anschauen von Bilderbüchern und das Vorlesen als Sprachförderung interessant. Anfangs eignen sich dafür einfache Bilderbücher mit Alltagsgegenständen. Ab etwa zwei Jahren können es schon Bücher mit mehreren Bildern oder auch mit Situationen sein.

Kinder fangen im Alter von etwa drei Jahren an, sich für größere Zusammenhänge zu interessieren, dann ist auch die Zeit, in der sie beginnen, sich für kleine Geschichten zu interessieren. Vielleicht wird Dir auffallen, dass Dein Kind immer wieder die gleiche Geschichte hören möchte. Das wird ihm keineswegs langweilig, vielmehr lieben Kinder Wiederholungen. So haben sie die Sicherheit des Bekannten und können Neues ausprobieren.

Auch das Gucken von Bilderbüchern oder das Vorlesen kann man in den Alltag einbauen, indem man ihm zum Beispiel immer vor dem Schlafen gehen einen Platz gibt.

Wie Rituale im Familienalltag helfen

Auch das Singen ist ein tolles Mittel der Sprachförderung. Hierbei kommt es nicht darauf an, wie gut oder was man singt, sondern dass man überhaupt singt. Kinder lieben Musik und Gesang. Auch die alten Kinderlieder, die wir teilweise auswendig kennen, weil sie schon unsere Mütter gesungen haben, kommen bei den Kindern gut an. Und für das Singen braucht man nichts. Man kann es immer und überall, beim Auto fahren, beim Kochen, am Wickeltisch, beim Zähneputzen.

Irgendwann sagen die Kinder dann das langersehnte erste Wort, danach entwickelt sich die Sprache fast explosionsartig. Fast täglich kommen neue Worte hinzu. Hier ist es wichtig, dass man die Kinder sprechen lässt, sie nicht korrigiert („Das heißt nicht Tis, sondern Tisch.“), nicht nachsprechen lässt („Sag nochmal Tisch“) und auch nicht kritisiert („Jetzt streng Dich doch mal an.“). Sonst besteht die Gefahr, dass die Kinder so damit beschäftigt sind, es uns Recht zu machen, dass sie die Freude an der Sprache verlieren.

Spielidee 5: Reise nach Amerika

Sprache lernen bedeutet auch, Wörter mit Inhalt zu füllen, also Dinge zu spüren. Hier wird deutlich, wie eng Sprache und Bewegung miteinander verbunden sind. Erst wenn Kinder erfahren haben, wie sich ein schwerer Stein anfühlt oder wie eine saure Zitrone schmeckt, können sie diese Wörter abspeichern und auch richtig verwenden. Es ist also wichtig, dass Kinder anfassen, ausprobieren und erleben dürfen.

Spielidee 6: Wald - Detektiv

Zum Mitdenken und Mitmachen

Sprachförderung und die Förderung von Bewegung im Alltag braucht also nicht viel, außer sich auf das Kind einzulassen und etwas Zeit im Alltag.

Es braucht meist gar keine teuren Förderprogramme oder Lernspielzeuge, um die natürliche Entwicklung eines Kindes zu unterstützen – Vertraue Deinem Bauchgefühl!

Viele der nun vorgestellten Ideen setzt Du sicher schon ganz automatisch um, andere kannst Du vielleicht noch in Deinen Alltag mit dem Kind einbauen? Probiert es doch einfach mal aus!

Ideen zur Unterstützung der sprachlichen Entwicklung:

- ● Halte Blickkontakt mit Deinem Kind beim Sprechen.
- ● Sprich Sie langsam.
- ● Begleite Deine Handlungen, indem Du Dinge benennst und erkläre, was Du tust.
- ● Erweitere den Dialog mit Deinem Kind, führe neue Worte und Themen ein.
- ● Sei dem Kind zugewandt beim Sprechen.
- ● Nutze die Wickelsituation zum Singen und Sprechen.
- ● Nutze Bücher, Reime, Lieder und Fingerspiele.
- ● Sprich deutlich.
- ● Nimm Dir Zeit für Gespräche mit Deinem Kind.
- ● Stelle „offene“ Fragen, die das Kind nicht nur mit „ja“ oder „nein“ beantworten kann.
- ● Nutze Spiele und die Interaktion mit dem Kind, um ins Gespräch zu kommen („Kuckuck – da“, einen Ball zuwerfen usw.).
- ● Sprich von Anfang an mit Deinem Kind, auch wenn es noch nicht sprechen kann.
- ● Gib Deinem Kind Zeit beim Sprechen! Warte ab, bis das Kind einen Satz beendet hat und dränge es

nicht.

Ideen zur Unterstützung der motorischen Entwicklung:

- ● Lege den Säugling möglichst oft auf den Boden, damit er seine motorischen Fähigkeiten besser entwickeln kann.
- ● Leg Dein Baby, wenn es wach ist, auch auf den Bauch, damit es seine Halsmuskeln trainieren kann und lernt, den Kopf zu heben.
- ● Erledige möglichst viele Wege zu Fuß mit Deinem Kind.
- ● Variiere bekannte Wege immer mal – so bleibt es spannend.
- ● Lass Dein Kind möglichst viele Dinge alleine erledigen – z.B. anziehen. Plane hierfür mehr Zeit ein.
- ● Gib Deinem Kind den Freiraum zum Ausprobieren (Klettern, Balancieren, Rennen) – achte jedoch auf die Sicherheit.
- ● Lass Dein Kind im Haushalt helfen – Wäsche zusammenlegen, Spülmaschine ausräumen, Kochen ...
- ● Gib dem Bewegungsdrang Deines Kindes nach – Er ist wichtig für die motorische Entwicklung.
- ● Sei Vorbild und vermittele dem Kind so den Spaß an Bewegung.
- ● Geh mit Deinem Kind nach draußen – Wald und Feld sind die besten Abenteuerspielplätze.

- ● Suche den Kontakt zu anderen Kindern – Kinder lernen am Besten von Kindern.



Und sonst noch

Andere Bausteine

- 📖 [Das Beste für mein Kind](#)
- 📖 [Fördern im Alltag](#)
- 📖 [Entwicklungsberiche des Kindes](#)
- 📖 [Signale der Überforderung](#)

Literatur

- 📖 Ewerling, Anita: Spielerische Sprachförderung leichtgemacht: Trickliste mit lustigen

-  Butschkow, Ralf: Hier stimmt ja fast gar nichts. Baumhaus Verlag 2010
-  Diehl, Ute: Duden – Mein Sprachspielbuch: Sprachförderung mit Liedern, Spielen und Reimen. Duden Verlag 2012
-  Friedl, Johanna: Alles hat Hand und Fuß: Spiele zur Förderung der Motorik, Koordinations- und Wahrnehmungsfähigkeit für Kinder. Ökotopia Verlag 2011
-  Morkowska, Ewa: Warum gähnt das Nilpferd? Cornelsen 2007
-  Holzinger, Michaela: Sch, sagt der Elefant. G&G Verlag 2016.
-  Monschein, Maria: Die besten 50 Spiele zur Sprachförderung. Don Bosco Verlag 2008
-  Schwarz, Regina: Klitzekleine Mitmachreime. Sprachförderung für die Kleinsten. Ravensburger Verlag 2013

Spiele

-  Pustekuchen: Haba
-  Schloss Silbenstein: Ravensburger
-  Rory's Story Cubes: Hutter Trade
-  Ratz fatz: Haba

-  Die freche Sprech-Hexe: Ravensburger

-  Tier auf Tier: Haba

-  Blinde Kuh: Ravensburger

Links

-  [Sprache und Sprachförderung im Kindergarten](#)
-  dgs-ev.de
-  [Die motorische Entwicklung im Kindesalter- empirische Ergebnisse](#)

Kontakt:

Marie-Luise Fahr

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN

Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt

marie-luise.fahr@ekhn.de

Kategorie: Fördern und lernen



Darum geht's

Um den Wissensdurst unserer Kinder zu stillen, gibt es viele Ideen, Anregungen und auch Kursangebote. Die Förderung unserer Kinder gehört heute ebenso zu einer unbeschwerten Kindheit wie spielen, toben, träumen und auch Zeiten der Langeweile.

Neben einer zu den Interessen und dem Temperament des Kindes passenden Förderung brauchen Kinder auch Freiräume und gelassene Eltern, die Zeit zum Trödeln und Träumen zulassen.

In diesem Modul möchten wir die Bedeutung von Ermutigung und Lob für eine gesunde Förderung unserer Kinder aufzeigen, um Stress und Überforderung vorzubeugen und die natürliche Freude am Lernen zu erhalten.

Gut zu wissen

Nicht nur eine Überforderung in der Schule, sondern auch Streit mit Klassenkameraden, Konflikte in der Familie und zu viele Freizeitangebote können Stress für unsere Kinder bedeuten. Auch das Fernsehen und andere Medienangebote sorgen keineswegs nur für Entspannung, sondern können bei falscher Dosierung durch die unendliche Bilderflut zu einem Stressfaktor werden.

Eine Überforderung bleibt nicht selten lange im Verborgenen, da Kinder nicht direkt äußern, wenn ihnen etwas zu viel wird, um ihre Eltern nicht zu enttäuschen.

Wir Eltern stehen deshalb immer wieder vor der Frage: „**Wie fördere ich meine Kinder ohne sie zu überfordern?**“

Kinder sind von Natur aus neugierig und wissbegierig. Man muss einem Kind das Lernen nicht beibringen, es liegt in der menschlichen Natur. So wie ein Fisch schwimmen, ein Pferd rennen und ein Eichhörnchen klettern kann. Um diese natürliche Freude am Lernen zu erhalten, ist es wichtig, eine entspannte und stressfreie Umgebung zu schaffen. Zu großer Druck auf das Kind erzeugt Stress und Angst und erschwert oftmals das Lernen. Wenn wir den Blick dagegen auf all die kleinen Fortschritte und Erfolge lenken, die das Kind schon erreicht hat, können wir es ermutigend begleiten und somit seine Freude am Lernen stärken.

In der folgenden Übersicht wird klar, wie wichtig eine positive, wertschätzende Einstellung zum Kind ist:

Lob motiviert zur Weiterarbeit

Lob erzeugt Stolz

Lob richtet die Aufmerksamkeit auf das, was das Kind schon kann

Lob stärkt die Selbstständigkeit

Kritik erzeugt schlechte Stimmung

Kritik kann Versagensängste erzeugen

Kritik richtet die Aufmerksamkeit auf die Fehler, nicht auf die richtigen Lösungen

Kritik kann der Anfang eines entmutigenden Machtkampfes sein

Ein Kind braucht Ermutigung, wie eine Pflanze das Wasser.

Rudolf Dreikurs

Als Pflanze lässt sich auch die Intelligenzentwicklung von Kindern darstellen, die zeigt, dass es ganz viele Bereiche gibt, in denen Ihr Kind Stärken und Begabungen haben kann. Manche dieser Bereiche nehmen wir im Alltag gar nicht wahr, da unser Blick einseitig auf schulisch verwertbares Wissen gerichtet ist.

Die folgende Abbildung zeigt die verschiedenen Arten von Intelligenz und auch, wie wir diese fördern und unterstützen können:



Grafik: Gertraud Funke aus:
Bäcker-Braun, „Kluge Babys – schlaue Kinder“
© Don Bosco Medien GmbH, München

Zum Mitdenken und Mitmachen

Geliebt zu werden um seiner selbst Willen und nicht für erbrachte Leistungen, lässt Kinder (er)wachsen.

-  Spiele, singe und lies mit Deinen Kindern.
-  Lass Deine Kinder teilhaben an Deinem Leben, übertrage kleine Aufgaben und freut Euch zusammen an Fortschritten und Erfolgen.
-  Schenke Deinem Kind Zeit, in der Du Deine volle Aufmerksamkeit auf das Kind richtest. Nicht Quantität, sondern die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit ist wichtig.

Und sonst noch

Andere Bausteine

-  [Was ist das Beste für mein Kind?](#)

-  [Fördern im Alltag- Lebensraum als „Lern-Raum“](#)
-  [Entwicklungsbereiche des Kindes](#)
-  [Oasen im Alltag](#)

Quellen

-  Bäcker-Braun, Katharina: Kluge Babys – Schlaue Kinder. Grundlagen, Spiele und Ideen zur Intelligenzentwicklung. Don Bosco Verlag.
-  Horst, Christof: Kess erziehen: Der Elternkurs. Kreuz Verlag.

Weiterführende Literatur

-  Dr. Höpker, Jan: Erfolg durch selbstbestimmtes Lernen. Independently published 2018
-  Stoppard, Miriam: So fördere ich mein Kind – Wie Sie die Anlagen und Talente Ihres Kindes entdecken und entwickeln können. Urania 2003
-  Bauer, Angelina: Heilende Märchen: Geschichten, die Kinder stark machen. Südwest Verlag 2015
-  Juul, Jesper: Dein selbstbestimmtes Kind: Unterstützung für Eltern, deren Kinder früh nach Autonomie streben. Kösel 2020

Links

-  [Wenn Kinder im Stress sind](#)
-  [Studie zur Gesundheit von Kindern](#)
-  [Leidet Ihr Kind unter Stress?](#)

Kontakt:

Marie-Luise Fahr

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN

Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt

marie-luise.fahr@ekhn.de

Kategorie: Fördern und



Darum geht's

Eine „Oase im Alltag“ ist eine Pause im Alltagstrott. Sie ist die „Zeit der Reise zu Erholung und Entspannung“.

Sie ist **nicht** die Tasse Kaffee nebenbei, neben dem Windelwechsel, der Spielzeugreparatur, dem Umrühren des Breis oder später bei der Hausaufgabenüberprüfung für die älteren Kinder.

Die Oase ist der bewusste Moment, die „bewusste“ Tasse Kaffee oder Tee oder auch das Stückchen Schokolade, das Kapitel eines Buches, die Seite einer Zeitung, der Gang um den Block, der Spaziergang im Wald – was auch immer wir uns als „bewusste“ Auszeit im Alltag, als „kleinen Urlaub“ am Tag vorstellen können. Sie passiert nicht zufällig, sondern ist geplant.

Für meine Oase muss ich herausfinden, welche Art von „täglichem Urlaub“ zu mir passt und vor allem, was sich regelmäßig in meinen Alltag als Pause einbauen lässt. Was ist für mich erholsam, aber was ist auch an Pause im Alltag für mich machbar?

Gut zu wissen

Wir leben in einem natürlichen Rhythmus, nach dem unser Körper nach ca. 90 Minuten Leistungshoch eine Pause zum Regenerieren benötigt und eine Heilreaktion veranlasst. Diese dauert ca. 20 Minuten und in dieser Zeit greifen Entspannungsmethoden am besten, um Geist und Körper zur Ruhe kommen zu lassen. Diese Pausen sollten unbedingt eingehalten werden, um wieder aktiv, aufmerksam und leistungsfähig zu sein für die nächsten 90 Minuten.

Unser Körper sendet uns Signale, die anzeigen, dass es Zeit ist für eine Pause: Wir beginnen zu gähnen, haben das Bedürfnis uns zu strecken, uns fallen die Augen zu, wir bekommen Appetit oder möchten etwas trinken, wir brauchen für bestimmte Handlungsabläufe mehr Zeit als sonst, wir sind reizbar und ungeduldig.

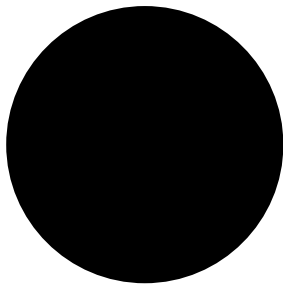
Machen wir jetzt keine Pause, reguliert unser Körper diesen Mangel mit einer zusätzlichen Hormonausschüttung, um „durchzuhalten“. Wir erfahren einen kurzfristigen Energieschub, der Müdigkeit oder auch Schmerzen überdeckt. Dieser Energieschub bewirkt eine Hyperaktivität, die aber erhöhte Reizbarkeit, Ungeduld, Wutausbrüche und ungerechtes Verhalten zur Folge haben kann. Bei Eltern kommt dann häufig das Gefühl auf, sich nicht mehr durchsetzen zu können, bei den Kindern nicht mehr „anzukommen“ und in der Erziehung zu versagen.

Ein ständiges Übergehen der eigenen Bedürfnisse schwächt den eigenen Körper und macht ihn anfällig für Infektionen. Wir können daran seelisch und körperlich erkranken. Nehmen wir uns aber Zeit für eine Oase, können wir entspannte Eltern sein und haben dann auch entspanntere Kinder.

(Aus: Nossrat Peseschkian: Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie. S. Fischer, Frankfurt am Main 2009, 30. Auflage.)

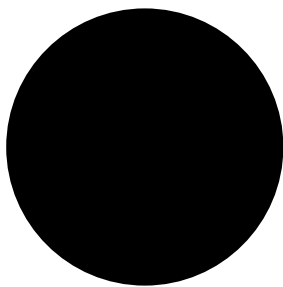
Auszeiten für Eltern

Bevor wir uns unseren „täglichen Urlaub“ einrichten ist es wichtig, sich seinen Alltag genau anzuschauen:



•

Was ist eigentlich zu viel?



•

Was könnte ich einfach mal sein lassen?



•

Was ist mir wirklich wichtig?



•

Was mache ich, weil „andere“ meinen, ich

sollte das tun?



- und nicht was andere von mir wollen?

Wie oft am Tag tue ich das, was ich will

Die Erkenntnis, dass wenn es mir gut geht, es auch meinem Kind gut geht, setzt voraus, sich selbst wertschätzen zu können und zu hinterfragen: Geht es mir gut? Was brauche ich?

Unser heutiges, modernes Leben verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken zwei Schritte im Voraus zu leben. Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht uns dadurch mehr und mehr verloren. Dieser Zustand hinterlässt uns gestresst, hektisch und unzufrieden.

Um entspannter durch den Alltag zu kommen ist es wichtig, die innere Haltung zu entwickeln, dass die Zeit, die man für sich braucht, auch wirklich da ist, dass alles andere tatsächlich warten kann, dass man in den seltensten Fällen wirklich etwas dadurch verpasst, weil man eine Pause gemacht hat und dass die Pause ihre Zeit wert ist. Dabei muss jeder Mensch für sich selbst heraus finden, wann und wie viele Pausen er benötigt und wie viele Pausen er zu einer Oase ausdehnt, um sich zu erholen, zu regenerieren und aufgetankt zu sein für die weiteren Aufgaben und Anforderungen im Alltag.

Wenn ich stehe...

Ein in Mediation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich sitze, dann sitze ich.
Wenn ich esse, dann esse ich.
Wenn ich spreche, dann spreche ich...“

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch. Aber was machst du noch darüber hinaus?“

Er sagte wiederum:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich sitze, dann sitze ich.
Wenn ich esse, dann esse ich.
Wenn ich spreche, dann spreche ich...“

Wieder sagten die Leute: „Das tun wir doch auch!“

Er aber sagte zu ihnen:

„Nein!
Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon.
Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon.
Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel...“

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

Oasen für Eltern

„Erst das Vergnügen, dann die Arbeit“ könnte unser Motto für unsere Oase sein. Dies bedeutet einen Prozess des Umdenkens und der anderen Organisation von Alltag und seinen Aufgaben. Die Zeit des

Nachmittagsschlafchens der kleinen Kinder könnte von den Eltern dazu genutzt werden, sich erst in seine ganz eigene, für sich passende Oase zu begeben, um dann gestärkt die zu erledigenden Aufgaben anzugehen. Manchmal hilft es, wenn wir uns im Alltag an unser Vorhaben selbst erinnern, z.B. in dem wir sichtbar Notizen aufhängen, die uns im Laufe des Alltags garantiert ins Auge springen oder auf unserem Mobiltelefon oder am Computer die Nachricht erscheint: „Die Welt kann warten, nichts läuft weg“. Als Einleitung für die Oase könnten wir uns z.B. ein Stopp-Schild vorstellen, das uns abbremst, uns anhalten lässt im Alltagstrubel, mit dem wir den Stress unterbrechen und unsere Erholungsphase beginnen.

Hier gibt es Ideen für Oasen:

Der „Powernap“

Eine kurze Schlafeinheit am Tag, die nicht länger als etwa 15 Minuten dauern sollte, weil man nach den 15 Minuten in einen tieferen Schlaf fällt. Dann fällt es schwer „wieder in die Gänge zu kommen“. Um nicht fest einzuschlafen, kann man sich natürlich den Wecker stellen oder etwas in der Hand halten, das aus der Hand fällt, wenn man in die tiefere Schlafphase eintritt.

Schokoladenmeditation

Ein kleines Stück Schokolade möglichst lange bewusst genießen und dabei nichts anderes machen und denken – geht mit jedem anderen Lebensmittel auch!

A-S-R Ausatmen – Schulter – Runter
Übung (entwickelt von Prof. Barnard):

Dazu setzt man sich entspannt hin, schließt die Augen, atmet tief aus und lässt die Schultern fallen. Anschließend spürt man einen Moment nach und genießt. Die Übung wird 3mal in aller Ruhe wiederholt. Die stressbedingte Körperhaltung wird dadurch entspannt und die Atmung vertieft.

Zappelbaum

Im Stehen zappelt man mit dem ganzen Körper und schüttelt alles „Schlechte“ ab. Dabei wird von 20 heruntergezählt und danach noch stehengeblieben und nachgespürt.

Minutenreset

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich nun ganz bewusst auf Ihre Atemzüge oder Herzschläge. Versuchen Sie nachzuspüren, wie lange eine Minute ist. Sie können die Atemzüge mitzählen und sich dabei auf das gleichmäßige Atmen konzentrieren oder an gar nichts denken und entspannen ...

Die Zeit können Sie sich auf einer Uhr einstellen.

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

Auszeiten für Kinder

Große und kleine Menschen haben heutzutage einen zu gut gefüllten Terminkalender. Im Tagesablauf hetzen Groß und Klein häufig von Termin zu Termin und vergessen dabei, inne zu halten und eine Pause zu machen.

Das Entdecken der Welt und das neugierige Erkunden der Umwelt ist für Kinder aufregend und spannend – mit Kita, Schule und noch Sportverein dazu wird es anstrengend. Viele Kinder stehen dann unter Strom und sind aufgedreht. Oftmals schaffen sie es nicht alleine, ohne Hilfe der Eltern, zu entspannen. Mit kleineren Kindern sind Yoga und Autogenes Training noch schwierig. Hier muss das Ausruhen „spielerisch“ geschehen. Ruhe zu erleben ist auch für kleine Menschen eine positive und wichtige Erfahrung.

Hier gibt es Oasen für Kinder:

Große und kleine Menschen haben heutzutage einen zu gut gefüllten Terminkalender. Im Tagesablauf hetzen Groß und Klein häufig von Termin zu Termin und vergessen dabei, inne zu halten und eine Pause zu machen.

Das Entdecken der Welt und das neugierige Erkunden der Umwelt ist für Kinder aufregend und spannend – mit Kita, Schule und noch Sportverein dazu wird es anstrengend. Viele Kinder stehen dann unter Strom und sind aufgedreht. Oftmals schaffen sie es nicht alleine, ohne Hilfe der Eltern, zu entspannen. Mit kleineren Kindern sind Yoga und Autogenes Training noch schwierig. Hier muss das Ausruhen „spielerisch“ geschehen. Ruhe zu erleben ist auch für kleine Menschen eine positive und wichtige Erfahrung. ...

Oasen bedeuten nicht unbedingt, dass Kinder in dieser Zeit nichts tun, sondern dass sie etwas tun, bei dem sie sich entspannen können, zur Ruhe kommen und dadurch Kraft tanken. Anschließend kann dann wieder eine aktivere Phase folgen.

Wenn Kinder von der Kita oder der Schule nach Hause kommen, brauchen sie meistens ihre Oase. Manche Kinder gehen dann von selbst in ihr Zimmer und beschäftigen sich dort für eine Weile. Dies sollte von den Erwachsenen auch akzeptiert und respektiert werden. Für die Pause der Kinder lassen sich Zeiträume festlegen – wie lange benötigt mein Kind um auszuruhen und welche Art von Pause braucht mein Kind?

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

Gemeinsame Auszeiten

Gemeinsame Auszeiten sind auch Zeiten der Begegnung zwischen Eltern und Kindern. Der Wunsch nach Gemeinsamkeit ist groß, aber im Alltag geht die Gemeinsamkeit oft unter und wird zum Nebeneinander. Deshalb kann es hilfreich sein, wenn Eltern mit ihren Kindern für ihre gemeinsame Zeit Rituale festlegen. [mehr...](#)

Gemeinsame Oasen: Berührende Geschichten

Eltern und Kinder können auch gemeinsam Oasen erleben. Hierfür eignen sich z.B. Körperreisen, Massage- und Stillespiele oder Fantasiereisen. Mit Stillespielen und Fantasiereisen können Eltern ihren Kindern helfen sich zu entspannen.

Ideen für gemeinsame Oasen:

Massagespiel „Pizza backen“

Mit einem Massagespiel gelangen die ganz kleinen Kinder zur Entspannung. Es wird eine einfache Geschichte erzählt, deren Inhalt durch Berührungen am Kind nachempfunden werden.

„Pizza backen“: Während der Rücken des Kindes kräftig massiert wird, erzählt die Mutter oder der Vater, dass heute Pizza gebacken wird und als erstes der Teig geknetet werden muss. Dann wird erzählt, dass die Pizza mit verschiedenen Zutaten belegt werden muss. Diese werden auf dem Rücken des Kindes angedeutet, in dem die Eltern Kreise malen, Streichbewegungen machen, leicht klopfen, mit den Fingerspitzen tupfen etc. Wenn die Pizza im Ofen gebacken wird, wird der Ofen ganz warm. Dazu können sich die Eltern die Hände warm reiben und sie auf den Rücken des Kindes legen oder ihren warmen Atem

in den Rücken des Kindes pusten, indem sie ihren Mund auf den Rücken des Kindes drücken. Dieses Massagespiel endet mit der Auflösung, in dem die Pizza gegessen und das Kind dabei gekitzelt wird.

Andere Versionen könnten z. B. „Apfelkuchen backen“, „Autobahn fahren“ (eventuell mit einem kleinen Spielzeugauto, das auf dem Körper wie auf Straßen und durch Landschaft herum fährt) oder „Garten umgraben“ sein. Die Geschichten sollten thematisch zum Kind passen und die Berührungen sollten sich abwechseln und mal sanfter oder mal kräftiger ausgeführt werden, wie es zur Geschichte passt.

Stillespiele

Das sind kleine Übungen in ruhiger Atmosphäre, bei denen sich die kleineren Kinder meist auf die Eindrücke nur eines Sinnesorgans konzentrieren: sie sehen, hören, tasten, riechen oder schmecken und nehmen dadurch ganz bewusst Dinge wahr, die im Alltag sonst durch die Fülle von Eindrücken untergehen oder nur nebenbei wahrgenommen werden.

Fantasiereisen

Das sind Geschichten zum Träumen für größere Kinder und Erwachsene. Beim Hören einer solchen Geschichte erzeugt die Fantasie und Vorstellungskraft innere Bilder und Gefühle, die angenehm und entspannend sind.

Die Geschichte wird ruhig und leise vorgetragen und zwischendrin werden kleine Lesepausen gemacht, damit sich die Gedanken des zuhörenden Kindes oder Erwachsenen auf die Geschichte einlassen können und die Fantasie passende Bilder hervorrufen kann.

Während der Fantasiereise ist der Körper ganz entspannt und der Kreislauf und die Körperfunktionen sind etwas reduziert.

Als Abschluss, um nach der Fantasiereise wieder aktiv sein zu können, werden die Kinder von den Eltern angeleitet z.B. die Augen wieder zu öffnen, die Arme zu schütteln, mit den Beinen zu strampeln, sich zu strecken, tief durchzuatmen etc.

Bevor jeder die Oase verlässt, erzählen die teilnehmenden Kinder und Erwachsenen wie es ihnen geht, was sie auf ihrer Fantasiereise gesehen haben oder was ihnen beim Stillespiel besonders gut gefallen hat.

Zum Mitdenken und Mitmachen

Oasen und Auszeiten sind eine wichtige Bereicherung des Alltags und sollten deshalb in keiner Familie fehlen. Es muss nichts Großes sein und auch nicht viel Zeit beanspruchen: Wichtig ist, dass Ihr diese Auszeiten bewusst erlebt!

Schon bald wirst Du merken, wie sich Dein Alltag entspannt und Deine ganze Familie diese Oasen genießt.

Plane täglich etwas Zeit ein und gestalte Deinen Alltag nach dem Motto:

„Täglich ein Urlaub - Ist er auch noch so klein, ein Urlaub am Tag muss sein“!

(aus: Janisch, Heinz; Soganci, Selda Marlin: Täglich Urlaub! Sanssouci im Carl Hanser Verlag.)

Auch wenn es erst einmal anstrengend klingt, sich in der Hektik des Alltags auch noch gezielt Zeit für Auszeiten einplanen zu müssen: Es lohnt sich! Probiere es aus – für Dich und Deine Familie!

Und sonst noch

Andere Bausteine

-  [Das Beste für mein Kind](#)
-  [Signale der Überforderung](#)
-  [Was sind Rituale?](#)
-  [Wie Rituale im Familienalltag helfen](#)

-  [Wie Beobachtung hilft, das Kind besser kennenzulernen](#)

Literatur

-  Schulze, Angelina: Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen für Erwachsene. Angelina Schulze Verlag 2019
-  Kalwitzki, Sabine: Fühl die warmen Sonnenstrahlen. Fantasiereisen und Stillespiele für jeden Tag. Loewe Verlag 2004
-  Seyffert, Sabine: Heute Regen, morgen Sonne - Entspannungsgeschichten für Kinder. Arena 2018
-  Lama, Dalai: Der Weg zum Glück. Herder Verlag 2015
-  Eßwein, Jan Thorsten: Achtsamkeitstraining. GU Verlag 2015
-  Weiss, Victoria: Meditation für Anfänger und Skeptiker. Independently published 2020
-  Kabat-Zinn, Myla; Kabat-Zinn, Jon: Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Arbor-Verlag 2015
-  Izzo, John: Die fünf Geheimnisse, die sie entdecken sollten, bevor Sie sterben. Goldmann Verlag 2010
-  Mannschatz, Marie: Buddhas Anleitung zum Glücklichein: Fünf Weisheiten die Ihren Alltag verändern. GU Verlag 2016
-  Tolle, Eckhart: Eine neue Erde: Bewusstseinssprung anstelle von Selbstzerstörung. Arkana Verlag 2015

Kontakt:

Marie-Luise Fahr

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN

Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt

marie-luise.fahr@ekhn.de

Kategorie: Fördern und



Darum geht's

In vielen Familien beginnt jeden Mittag nach der Schule der gleiche Stress: Die Hausaufgaben müssen erledigt werden! Die Kinder sind häufig lustlos oder unkonzentriert, die Eltern verzweifelt und hilflos. Wenn sich diese Szenen dauernd wiederholen und der schulische Erfolg auch trotz ständigen Übens ausbleibt, kann es sinnvoll sein, einmal genauer hinzuschauen.

In manchen Fällen hat das Kind eine Lernstörung, die es beim Lernen blockiert. Lernstörungen können vielfältige Ursachen haben und sind oft schwer zu diagnostizieren. Aber es lohnt sich, genauer nachzuforschen, denn Lernstörungen sind behandelbar!

Der folgende Beitrag einer Expertin zum Thema „Lernstörungen“ zeigt verschiedene Ursachen und deren Behandlungsmöglichkeiten auf.

Gut zu wissen

Laut Bertelsmann Stiftung[1] gehen 1,1 Millionen SchülerInnen regelmäßig zur Nachhilfe. Die Stiftung Warentest schätzt die Kosten für das Jahr 2006 auf 1 Milliarde Euro, die Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft für 2007 auf 2 Milliarden Euro. Allein diese Geldmengen weisen darauf hin, wie viele Kinder in der Schule Probleme haben.

Viele Kinder sind unruhig, unkonzentriert oder/und unaufmerksam. Die täglichen Hausaufgaben sind eine Qual für Kinder und die Mütter, die meist mit den Kindern die Hausaufgaben erledigen.

Manche Kinder reagieren auf diese Konflikte mit der so genannten Somatisierung. Sie bekommen morgendliche Bauchschmerzen, mit Kopfschmerzen aus der Schule oder „machen einfach dicht“, sind für nichts mehr ansprechbar.

Die Ursachen für die Probleme sind ganz vielfältig und meist mit noch mehr Üben und noch mehr Druck nicht zu lösen. Damit wird eher erreicht, dass das Kind sich dem Lernen ganz verweigert. Es entwickelt die Überzeugung: Das Üben bringt eh nichts. Ich kann das eben nicht. Ich bin zu doof dafür. Wozu soll ich mich noch anstrengen.

Der/die Kinderarzt/-ärztin kann oft nicht zufrieden stellend weiterhelfen. Konventionelle Therapien stützen sich meist auf Lern- und psychotherapeutische Konzepte, die grundsätzlich nicht falsch oder erfolglos sind, aber aus komplementärmedizinischer Sicht zusätzliche Faktoren wie Ernährung, Osteopathie und andere naturheilkundliche Methoden außer Acht lassen.

Diese Informationslücke schließt die Autorin mit ihrer langjährigen Praxis bei der Behandlung von Lernstörungen. Vor allem hat sie unterschiedlichste Therapieansätze selbst geprüft und in die Praxis umgesetzt.

Die Autorin stellt zunächst die Voraussetzungen für gutes Lernen vor und erfasst dann alle möglichen Störfaktoren vom Bewegungsapparat (z.B. KISS oder Augenmotorik-Störungen) über den Stoffwechsel (z.B. Schilddrüsenerkrankungen, KPU, Ernährungsfaktoren und Schwermetallbelastungen) und die Psyche.

[1] nachzulesen auf der Bertelsmann-Internetpräsenz www.bertelsmann-stiftung.

Lernstörungen bei Kindern ganzheitlich behandeln

So manche Eltern fragen sich: „Warum tut sich mein Kind so schwer beim Lernen?“ In diesem Artikel gibt die Autorin einen Überblick über die naturheilkundlichen Ursachen von Lernstörungen. Leider wird häufig nur über didaktische Maßnahmen nachgedacht und vergessen, dass auch körperliche Störungen das Lernen erschweren können oder zu Entwicklungsverzögerungen beitragen können. Die möglichen Ursachen sollen in diesem Artikel zum Teil kurz einführend vorgestellt werden. Weitergehende Informationen dazu finden Sie im Buch der Autorin zu diesem Thema (s. Anhang)

Die möglichen Störungen ergeben sich aus den vielfältigen Voraussetzungen für gutes Lernen. Die

Naturheilkunde sieht den Körper und die Psyche als Einheit, dargestellt im Dreieck der Gesundheit. Unsere Gesundheit und damit auch die Lern- und Leistungsfähigkeit ist nur so gut wie die schwächste Seite dieses Dreiecks. Jede Schwächung eines Teils des Körpers oder auch der Psyche wird früher oder später die anderen beiden Seiten beeinträchtigen. Als Basis ist die Struktur angegeben.

Das Dreieck der Gesundheit

Die möglichen Störungen ergeben sich aus den vielfältigen Voraussetzungen für gutes Lernen. Die Naturheilkunde sieht den Körper und die Psyche als Einheit, dargestellt im Dreieck der Gesundheit. Unsere Gesundheit und damit auch die Lern- und Leistungsfähigkeit ist nur so gut wie die schwächste Seite dieses Dreiecks. Jede Schwächung eines Teils des Körpers oder auch der Psyche wird früher oder später die anderen beiden Seiten beeinträchtigen.

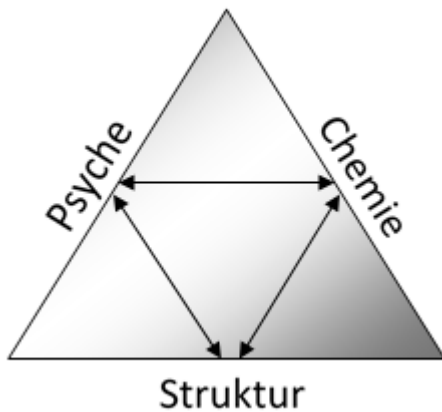


Abbildung 1: Das Dreieck der Gesundheit

Als Basis ist die Struktur angegeben. Dazu zählen nicht nur die Knochen, Muskeln, Gelenke und Bänder sondern z.B. auch die Struktur gebenden Zellen der Organe. Unter Psyche fällt in diesem Zusammenhang alles, was mit unserem Gemütszustand zu tun hat. Mit Chemie ist der Stoffwechsel unseres Körpers gemeint. In jeder Körperzelle findet eine permanente Aufnahme, Verarbeitung und Ausscheidung der verschiedensten chemischen Stoffe statt. Jede Zelle arbeitet in vielfacher Hinsicht wie eine Chemiefabrik.

Wenn sich also ein Kind beim Lernen schwer tut oder Entwicklungsverzögerungen hat, können die Ursachen dafür auf allen drei Seiten des Dreiecks liegen. Dazu weiter unten mehr.

Im NLP (Neuro-Linguistische Programmieren) nach Grinder und Bandler hat man sich unter anderem ausführlich damit beschäftigt, was Menschen mit gutem Lernerfolg anders machen als solche, die sich mit Lernproblemen plagen.

Neuro steht dabei für das Nervensystem und die Grundlage unserer Wahrnehmung, *Linguistik* steht für

Sprache und Kommunikation im weitesten Sinne, also auch Körpersprache.

Programmieren steht für die Möglichkeit, jemandem dabei zu helfen, neue Strategien zur Lösung von Problemen zu entwickeln. Auch andere WissenschaftlerInnen haben schon früher herausgefunden, dass wir alle unsere ganz eigene Wahrnehmung, Verarbeitung der Eindrücke und Abspeicherung im Gedächtnis besitzen. Reize werden über die Augen (visuell), die Ohren (auditiv) bzw. über das Gefühl in Form von tasten, riechen und schmecken (kinästhetisch) aufgenommen und verarbeitet. Dabei bevorzugen fast alle Menschen einen Wahrnehmungskanal mehr oder weniger deutlicher als die anderen Kanäle. Während gute Rechtschreiber in der Regel visuelle Menschen sind, die „mit einem Blick“ die Rechtschreibung oder Besonderheiten der Rechtschreibung bei einzelnen Wörtern erfassen und auch visuell im Gedächtnis abspeichern, sind die Menschen mit Lese- oder Rechtschreibproblemen eher auditive Menschen. Da aber über die Hälfte der Wörter anders gesprochen als geschrieben werden, kann ich nicht zu einer sicheren Rechtschreibung kommen, wenn ich mir die Wörter nur vorspreche. Sie können nicht hören, ob Lohn oder Ton mit oder ohne „h“ geschrieben wird. Das weiß ich nur, wenn ich das Wort vor meinem inneren Auge sehe. Dann ist das Abschreiben dieses Wortbildes ganz einfach. Bei der Geburt haben wir alle mit dem Gehirn einen absoluten „Supercomputer“ mitbekommen aber keine Gebrauchsanweisung. Darum können wir nicht davon ausgehen, dass mein Gegenüber in der gleichen Situation auch die gleiche Herangehensweise an die Anforderungen durch diese hat wie ich. Darum ist Lernen immer ganz individuell. Der eine sitzt still und liest es nur durch, während ein anderer es sich laut vorsprechen oder sich dabei bewegen muss.

Kinder müssen sich von klein auf viel bewegen. Während sie laufen, springen, balancieren, klettern oder in der Matsche spielen trainieren sie die Verarbeitung auch der visuellen und auditiven Eindrücke im Gehirn. Der bekannte Göttinger Hirnforscher und Professor für Neurobiologie Gerald Hüther^[1] fordert, dass Kinder dringend praktisch experimentieren müssen statt nur theoretisches Wissen anzusammeln. Die Kinder schulen dabei das Selbstvertrauen, indem sie diese Herausforderungen meistern. Dieses brauchen sie dringend, wenn es um schwierige oder komplexe Lernaufgaben geht. Sie schaffen sich dabei zudem die notwendigen Voraussetzungen für dreidimensionales Denken, was eine wichtige Fähigkeit ist, die wir in der Mathematik benötigen. Wenn ich nicht gut rückwärts laufen kann, kann ich schlechter „rückwärts rechnen“ also subtrahieren.

Kinder sind von Natur aus neugierig. Das treibt sie zu immer neuen Unternehmungen an. Die dabei entstehenden Gefühle verbessern die Abspeicherung der Erfahrung. Durch viele Erfahrungen bilden wir unsere Persönlichkeit. Aber die Erfahrungen müssen wir dafür aktiv mit unserem Körper erleben. Passives Konsumieren hilft uns nicht weiter. Aktives Tun befähigt zum Problemlösen und schafft neue Verknüpfungen im Frontalhirn. Diese Verschaltungen werden durch stetes Wiederholen dichter. Was den Kindern gelingt, werden sie gerne immer wieder tun. Und es verstärkt weiter das Selbstvertrauen.

^[1] nachzulesen im Weleda Magazin 3.10 oder in seinem Buch „Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden“

Ursachen im strukturellen Bereich

Im Dreieck der Gesundheit ist mit Absicht die Struktur als Basis eingezeichnet. Unser Gehirn steuert unbewusst permanent ca. 700 Muskeln und 300 Knochen – und das, während wir bewusst gleichzeitig an ganz andere Dinge denken können. Störungen im Bewegungsapparat verbrauchen deshalb mehr Energie als normalerweise, damit ich trotzdem all die Bewegungen ausführen kann, die ich gerade mache – vom Gehen bis hin zu Stift halten. Das kann die Konzentrationsfähigkeit mehr oder weniger stark beeinträchtigen.

Ein schönes Beispiel dafür ist das KISS-Syndrom:

Die Bezeichnung KISS für Kopfgelenk-induzierte-Symmetrie-Störung geht auf den Alternativmediziner Dr. Heiner Biedermann zurück. Damit ist gemeint, dass der Kopf nicht freibeweglich auf dem obersten Halswirbel, dem Atlas als Träger des Kopfes, ruht und damit eine Fehlsymmetrie im Körper ausgelöst wird. Als KIDD wird eine kopfgelenk-induzierte Dyspraxie (Ungeschicklichkeit) *oder* Dysgnosie (Wahrnehmungsstörung) bezeichnet. Eine KISS kann schon im Mutterleib durch eine ungünstige Lage in der Gebärmutter entstehen. Oft wird es durch die Geburt ausgelöst – vor allem dann, wenn die Kinder während der Geburt stecken bleiben, eine Saugglocke oder Zange oder ein Kaiserschnitt benötigt wird. Diese Kinder fallen dann oft schon von Anfang an dadurch auf, dass sie viel schreien, beim Stillen eine Seite bevorzugen und schreien, wenn sie auf der anderen Seite angelegt werden sollen oder nur auf einer Seite schlafen wollen. Sie haben Probleme, sich aufzurichten, das Gleichgewicht zu halten und lernen dadurch später laufen, Fahrrad fahren oder balancieren. Auch die Koordination beider Hände kann eingeschränkt sein, sodass Ball fangen ungenau aussieht. Insgesamt machen diese Kinder motorisch einen ungeschickten Eindruck, fallen schneller und haben Entwicklungsverzögerungen. Die Feinmotorik kann ebenfalls betroffen sein. Nach einer Behandlung der Kopfgelenke holen die betroffenen Kinder die Entwicklungsverzögerung oft in wenigen Monaten auf.

Nicht nur die Kopfgelenk-induzierte-Symmetrie-Störung kann die Entwicklung beeinträchtigen. Von anderen Ebenen der Wirbelsäule kann es ebenfalls ausgehen.

Manche Eltern kommen mit ihren Kindern immer mal wieder zur Sprechstunde, weil ich mir die Wirbelsäule der Kinder anschauen soll. Ausgelöst durch einen Sturz oder Unfall oder einen Zusammenstoß auf dem Fußballplatz, wie es immer mal wieder passieren kann, quengeln und trödeln die Kinder bei den Hausaufgaben. Die Eltern haben beobachtet, dass die Hausaufgaben nach der Wirbelsäulenbehandlung „wie auf Knopfdruck“ schlagartig schneller gehen und die Kinder besser konzentriert sind. Wenn eine gestörte Funktion der Haltemuskulatur der Wirbelsäule, die die seitlich austretenden Nerven beeinträchtigt, die einzige Ursache für die Konzentrationsstörung ist, dann funktioniert diese Behandlung „als würde ein Schalter umgelegt“. So beschrieb es einmal eine Mutter in meiner Praxis. Zu weiteren Ursachen einer Konzentrationsstörung lesen Sie im zweiten Teil des Artikels mehr.

Durch die Fehlfunktion an der Wirbelsäule wird möglicherweise die Integration der frühkindlichen Reflexe gestört, die nur in einer bestimmten Phase unserer Entwicklung auslösbar sein sollten. Wenn sie weiterhin persistieren, dann stören sie die normale Entwicklung im körperlichen aber auch psychischen Bereich. So kann eine Symptomatik ähnlich der Aufmerksamkeitsstörung ADS bzw. ADHS möglicherweise auf die Persistenz eines Moro-Reflexes zurückgeführt werden.

Einen Einblick, wie gut es um den Bewegungsapparat eines Kindes bestellt ist, kann man schon dadurch bekommen, dass man das Kind bittet, sich weitgehend unbekleidet mit geschlossenen Füßen einfach mal möglichst gerade hinzustellen. Dabei darf das Kind sich nicht im Spiegel sehen können. Schauen Sie mal ganz genau hin: Sind die Ohren, die Schultern, die Beckenkämme und die Knie auf einer Höhe? Wenn Sie sich eine Linie mittig durch den Körper denken, dann müssen die Nasenspitze, der Bauchnabel und die Mitte zwischen den Fußspitzen auf dieser Linie sein. Nicht die Knochen entscheiden über unsere Haltung, sondern vor allem die Muskulatur, die über die Gelenke gespannt ist, und die Knochen durch Anspannen und eine damit einhergehende Verkürzung in eine bestimmte Richtung ziehen.

Eine Behandlung der entsprechenden Muskulatur und Gelenke verbessert die Haltung deutlich. Auch bei dieser Behandlung kann es sein, dass der Stoffwechsel oder die Psyche mitbehandelt werden muss. Sie kennen sicher den Ausspruch: Der hat sein Kreuz zu tragen.

Eine Methode, die zur Erforschung der Ursachen sehr gut geeignet ist, ist die Applied Kinesiology (AK). Hauptinstrument der Applied Kinesiology ist die Testung einzelner Muskeln auf die Gegenkraft, die vom Untersucher erzeugt wird. Der amerikanische Arzt und Chiropraktiker Dr. George Goodheart jr. (1918–2008) erkannte, dass sich die Kraft von getesteten Muskeln ändern kann, wenn der Körper stresshaften Reizen durch Störungen an der Wirbelsäule, der Ernährung oder auch im Bereich der Psyche ausgesetzt wurde. Er fand heraus, dass er Schwächen der Muskeln auch durch chiropraktische und osteopathische Techniken beeinflussen konnte. Eine Stärkung schwacher Muskeln konnte aber auch über Akupunktur und Gabe von Vitaminen und Spurenelementen erreicht werden.

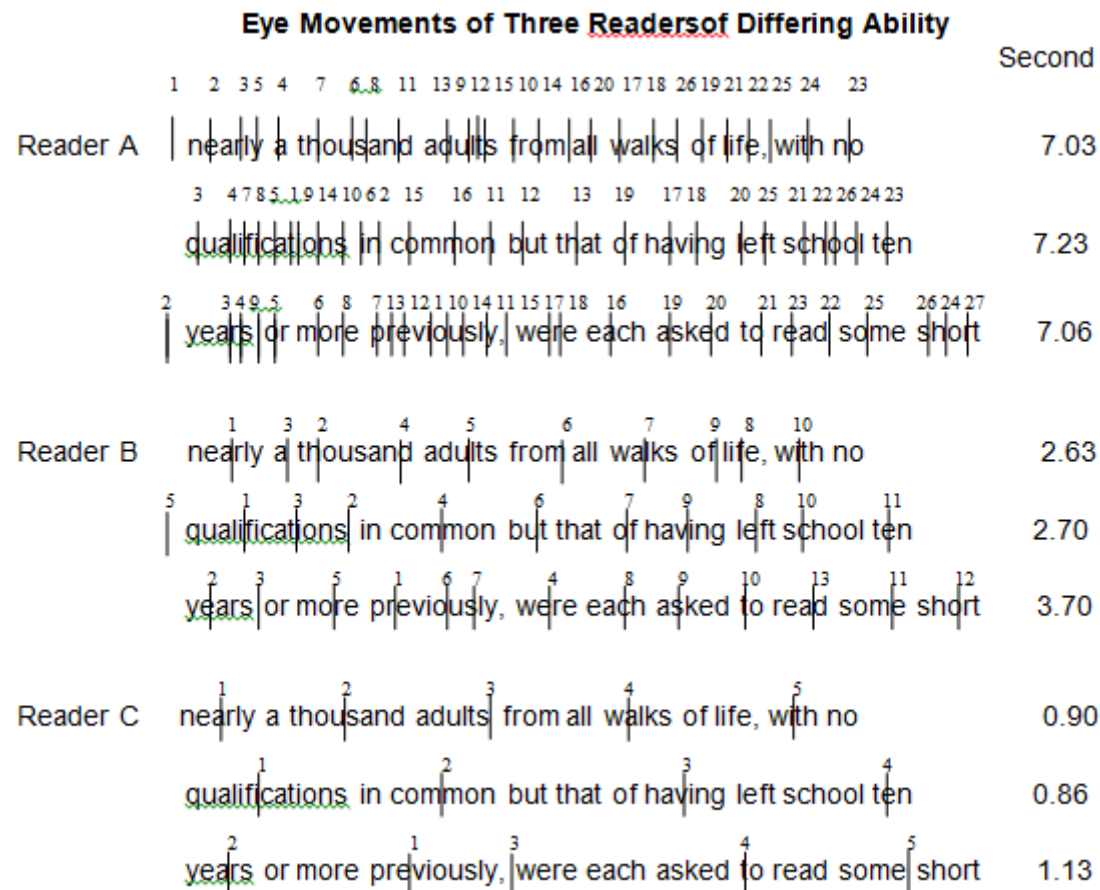
Nur wenn alle Muskeln in der richtigen Weise arbeiten können, werden wir eine gute Haltung haben, nicht so schnell ermüden und leistungsfähig sein. Diese gute Muskelfunktion sollte nicht nur im Liegen, sondern auch im Sitzen, Stehen, Gehen und Springen möglich sein. In der AK wird der Körper bewusst einem strukturellen, chemischen oder emotionalen Stress ausgesetzt, um dabei die Muskelfunktion zu überprüfen. Ein Muskel, der vorher in der richtigen Weise reagiert hat, wird es weiterhin können, wenn der Mensch gesund ist. Ändert sich durch den Reiz die Muskelantwort, dann weiß der/die TherapeutIn, dass hier eine Störung vorliegt und wie er sie behandeln muss.

George Goodheart hat sein Wissen selbstlos an andere weitergegeben und sich nicht um Urheberrechte und Ähnliches gekümmert. Einige seiner Schüler, aber auch andere, die sich berufen fühlten, haben später einige neue Zweige entwickelt, die auch von nicht medizinisch Vorgebildeten angewendet werden, z. B. die angewandte Kinesiologie, Edu-Kinesthetik, Applied Physiology u. a. Die vermittelten Inhalte sind zum Teil ähnlich, teilweise aber auch sowohl vom Testaufbau als auch von den dahinter stehenden Grundannahmen sehr unterschiedlich.

Mit der AK kann der Therapeut auch relativ schnell feststellen, ob das Keilbein, ein Knochen an der Schädelbasis, im osteopathischen (Behandlung der Strukturen des Körpers) Sinne in der Bewegung eingeschränkt ist. Dieses kann sich auf die Augenmotorik auswirken, also die Blicksteuerung in die

verschiedenen Richtungen. Das kann das Lesen erheblich erschweren, denn um über die Zeile zu gelangen, benötige ich dann deutlich mehr Blicksprünge (Sakkaden) als normalerweise.

Eye Movements of Three Readers of Differing Ability



Die Abbildung 2 veranschaulicht dieses Problem. LeserIn A braucht für die einzelne Zeile über 7 Sekunden, während LeserIn C nach einer Sekunde das Ende der Zeile erreicht. Eine Studentin klagte mal darüber, dass sie früher seitenlange Texte problemlos lesen konnte, seit einiger Zeit beim Lesen aber sehr schnell ermüde. Nach der Behandlung des Keilbeines erreichte sie sofort wieder die alte Lesefähigkeit.

Die Augenmotorik steuert die Feinmotorik und die Zungenmotorik. Ein Kind, welches Probleme mit der Feinmotorik hat, sollte daher unbedingt auf eine Störung der Augenmotorik untersucht werden. Wenn die Augen die Hand bei der Stiftführung nicht gut steuern können, nützt es nicht so viel, Schwungübungen und feinmotorische Übungen zu machen. Zunächst muss die Ursache behoben werden, damit die Übungen anschließend umso erfolgreicher werden und dem Kind leichter fallen.

Wenn die Störungen im Bewegungsapparat die einzige Ursache sind, ist die Behandlung dieser Strukturen sicher ausreichend. In einem zweiten Teil des Artikels werden noch Ursachen im Bereich Stoffwechsel und Psyche vorgestellt.

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

Nachdem im ersten Teil des Artikels Ursachen im Bewegungsapparat vorgestellt wurden, sollen nun im zweiten Teil Störungen im Stoffwechsel und in der Psyche besprochen werden-

Ursachen im Stoffwechselgeschehen

Unser Körper ist die reinste Chemiefabrik. In jeder Körperzelle laufen ununterbrochen chemische Reaktionen ab. Dafür werden Substanzen über das Blut zu den Zellen hin transportiert, in die Zelle eingeschleust, dort weiterverarbeitet und wieder ins Blut oder die Gewebsflüssigkeit abgegeben. Dafür muss er ausreichend mit allem Notwendigen versorgt werden. Bei Mängeln an einzelnen Vitaminen oder Mineralien leidet das Nervensystem ebenso wie alle anderen Zellen des Körpers, die diese Substanzen brauchen.

Schauen wir uns nun verschiedene Erkrankungen oder Störungen an, die durch eine veränderte Stoffwechselsituation ausgelöst werden.

Aufmerksamkeitsdefizit (ADS) / Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ist eine Verhaltensstörung, die sich in einem Mangel an Aufmerksamkeit und Konzentration und gleichzeitig starker Impulsivität äußert. Es gibt zwei Varianten der Störung: Einmal in Kombination mit Hyperaktivität – dann spricht man von ADHS – oder ohne – dem ADS. Die Kinder können sich nicht lange auf eine Aufgabe konzentrieren und zeigen manchmal ein gestörtes Sozialverhalten. Als Ursache wird ein minimaler frühkindlicher Hirnschaden oder eine veränderte Verarbeitung im Hirnstoffwechsel, vor allem beim Dopamin, diskutiert. Diese Hirnstoffwechselstörung ist vererbbar und daher können mehrere Familienmitglieder darunter leiden.[\[1\]](#)

Die Diagnose ist eine Ausschlussdiagnose, das heißt, dass alles andere, was ein ähnliches Symptomenbild macht, ausgeschlossen werden muss. Es gibt keine wie auch immer geartete Diagnostik gibt, die zwingend beweist, dass ein Mensch an diesem Störungsbild erkrankt ist. Darum braucht es auf jeden Fall eine äußerst gründliche Untersuchung.

Alles, was in diesem Artikel bzw. im Buch der Autorin vorgestellt wird, kann ein von ADS / ADHS betroffenes Kind zusätzlich haben. Oder die anderen Probleme wirken sich so aus, dass es nur so aussieht, als habe dieses Kind ADS / ADHS. Wenn unter naturheilkundlicher Therapie die Symptomatik verschwindet, war es garantiert kein ADS, denn eine genetische Störung verschwindet nicht einfach.

Wenn die Symptomatik besser wird, aber nicht verschwindet, kann es sein, dass das Kind zwar betroffen ist, aber durch Beseitigung der zusätzlichen Störfaktoren nun in die Lage versetzt wird, auch ohne Medikamente wie z. B. Methylphenidat seinen Alltag zu bewältigen. Sollte die Symptomatik unverändert bestehen bleiben, dann ist der Einsatz dieser Präparate zu erwägen. Es stellt aber einen ärztlichen Kunstfehler dar, wenn die Therapie ausschließlich mit Medikamenten erfolgt.

Unter dem Einfluss der Medikation kann das Kind sich besser steuern und ist aufmerksamer, so dass andere Therapien besser greifen.

Die Schilddrüse als Taktgeber des Stoffwechsels

Die Schilddrüse ist eine Hormondrüse unterhalb unseres Kehlkopfes. Sie ist eingebettet in den hormonellen Regelkreis, d. h. sie arbeitet nicht autark, sondern im Verbund mit den anderen Hormondrüsen und wird von diesen beeinflusst. Sie gibt den Takt an, in dem der Stoffwechsel läuft. Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose) werden wir unter anderem langsamer, träger, konzentrationsschwach und lustlos. Bei einer Überfunktion der Schilddrüse (Hyperthyreose) finden wir häufiges Wasserlassen, Schwitzen, Herzbeschwerden, Unruhe und Zittern und wir können unter Stimmungsschwankungen leiden, also himmelhochjauchzend-tiefbetrübt sein. Schulmedizinisch wird die Schilddrüsenfunktion vor allem über Blutuntersuchungen beurteilt.

Eine Mutter, die wegen Schilddrüsenunterfunktion Hormone einnehmen muss, sollte in der Schwangerschaft alle vier bis sechs Wochen die Hormone bestimmen lassen. Denn in der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Hormonen um bis zu 50 %! Meist muss schon direkt mit Feststellung der Schwangerschaft die Hormondosis leicht angehoben werden. Leicht mütterliche Hormonschwankungen können im Mutterkuchen durch Enzyme ausgeglichen werden. Eine starke Unterfunktion bei der Mutter kann zu verminderter Intelligenz und Entwicklungsstörungen des Kindes führen. [\[2\]](#)

Kryptopyrrolurie (KPU)

Das Wort Krypto kommt aus dem griechischen und heißt versteckt. Pyrrole sind Bausteine von rotem Blutfarbstoff und Eiweißen, die beim Abbau der roten Blutkörperchen als Bestandteil der Gallensäuren im Stuhl ausgeschieden werden.

Bei der Pyrrolurie werden die Pyrrole nicht an die Gallensäuren gebunden und mit dem Stuhl, sondern ungebunden über den Urin ausgeschieden. Dabei bilden sich Komplexe mit Zink und Vitamin B 6. Von dieser Enzymstörung sind ca. 10 % der Bevölkerung betroffen, wobei der Anteil der Betroffenen bei bestimmten Diagnosen wie AD(H)S wesentlich höher liegt. [\[3\]](#)

Durch den mehr oder weniger gravierenden Mangel an Zink und Vitamin B6 ergeben sich die vielfältigen Störungen in Stoffwechselprozessen, die ein entsprechend breites und oft diffuses Symptomspektrum und weitere Nährstoffmängel nach sich ziehen. Betroffen sind Immunsystem, Glukose- und Eiweißstoffwechsel, zentrales Nervensystem und Hormonhaushalt.

PyrrolikerInnen leiden daher möglicherweise unter inneren Spannungen, AD(H)S, Panikattacken, Depressionen, Konzentrationsstörung, psychotischen Störungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Stressintoleranz, schlechtem Kurzzeitgedächtnis, fehlender Trauerinnerung, Muskelschwäche, Hautproblemen, Migräne, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, gestörter Darmflora, Kreislaufschwäche, Blutdruckproblemen, erhöhtem Homocystein, Gelenkbeschwerden, Geräusch- und Geruchsüberempfindlichkeit, Sonnenbrandneigung, Zyklusstörungen bei Frauen und Problemen bei der Glutathion-Synthese (ein wichtiger Entgiftungsweg unseres Körpers) und der Detoxifikation (Entgiftung) von Schwermetallen, Pestiziden u. v. m

Die Diagnose wird normalerweise über eine Urinuntersuchung gestellt.

Durch die entsprechenden Nahrungsergänzungen, gegebenenfalls die Einhaltung einer individuellen Diät und verschiedene homöopathische oder pflanzliche Medikamente, bessern sich die Symptome der Betroffenen deutlich. Gerade bei Kindern, die durch ihr geringeres Lebensalter noch nicht so viele Folgesymptome haben, ist die Behandlung der Symptome Bauchschmerz, Konzentrationsstörung, Ängstlichkeit, schlechtes Kurzzeitgedächtnis, Aufmerksamkeitsstörung und Überempfindlichkeit auf Geräusche oft beeindruckend.

[1] Vogt, Brigitte: Lernstörungen bei Kindern, Ursachen ganzheitlich erkennen - nachhaltige Lösungen finden, MAM Verlag 2012

[2] Brakebusch, Heufelder: Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis. Zuckschwerdt Verlag, Germering, 2007

[3] www.kpu-berlin.de

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

Ohne gute Ernährung geht es nicht

Durch unsere Ernährung sollen wir nicht nur die Zunge verwöhnen oder den Magen füllen sondern sie dient dazu, dem Körper für den Stoffwechsel alle benötigten Substanzen in ausreichendem Maße zur

Verfügung zu stellen. Das bedeutet, dass wir mindestens zu 60% Gemüse, Kartoffeln, Obst und nur maximal 40% von allen anderen Lebensmitteln essen sollten. Je hochwertiger, frischer und abwechslungsreicher die Lebensmittel sind umso besser.



Das bedeutet, dass wir mindestens zu 60% Gemüse, Kartoffeln, Obst und nur maximal 40% von allen anderen Lebensmitteln essen sollten. Je hochwertiger, frischer und abwechslungsreicher die Lebensmittel sind umso besser. Bei einer Unterversorgung stellt der Körper vor allem die Versorgung der Überlebensfunktionen sicher. Alle anderen Funktionen z.B. auch die der Konzentration werden nachrangig behandelt. Der Nervenstoffwechsel benötigt unter anderem Magnesium, Zink, B-Vitamine, Vit. C und Fettsäuren. Wie es der Name Nahrungsergänzung schon sagt, sollten solche Präparate nur die natürliche Ernährung ergänzen und nur dann gegeben werden, wenn wirklich sichergestellt ist, dass sie auch benötigt werden. Leider enthalten viele dieser Ergänzungen auch bedenkliche Hilfsstoffe, die Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können.[\[1\]](#)

Bei Mangel an wichtigen Vitalstoffen sind wir zunächst einfach nicht mehr so leistungsfähig. Zink zum Beispiel wird in ca. 200 verschiedenen Stoffwechselsystemen benötigt. Wenn wir Mangel daran haben, dann wird der Körper den Mangel nicht gleichmäßig verteilen. Zuerst wird er den lebenswichtigen Organen und Funktionen so viel Zink zur Verfügung stellen, wie es ihm möglich ist. Und daher den Mangel eher bei den Funktionen zulassen, die ihm als weniger wichtig erscheinen. Dem Körper ist die Rechtschreibung oder die Englischvokabel nicht so wichtig wie die Funktion von Darm oder Nieren. Bevor die Funktion der inneren Organe in Mitleidenschaft gezogen wird, wird der Körper eher Probleme beim Lernen und Konzentrieren zulassen.

In allererster Form sollte die Zufuhr der wichtigen Vitalstoffe über die Ernährung geschehen. Schon Hippokrates sagte im Altertum: „Eure Nahrungsmittel seien eure Heilmittel und eure Heilmittel seien Nahrungsmittel.“ Leider sind viele Nahrungsmittel zu Magenfüllstoffen verkommen und verdienen nicht mehr die Bezeichnung „Lebensmittel“. Nicht nur dass der Gehalt an wichtigen Vitalstoffen zurückgeht, die Lebensmittel sind häufig denaturiert, verarbeitet und durch Pestizidrückstände belastet, was einen erhöhten Nährstoffbedarf nach sich zieht. Deshalb sollten Lebensmittel aus biologischem Anbau

bevorzugt und diese möglichst frisch verwendet werden. Wie Hans Ulrich Grimm in seinem Buch: „ Die Ernährungslüge“ sehr schön beschreibt, bringen uns die Zusatzstoffe in der Nahrung um den Verstand. Wer meint, nicht ohne Fertigkost auskommen zu können, dem sei dieses Buch ans Herz gelegt.

Es bringt in der Regel nicht viel, eine Multivitaminpille zu verabreichen, um dem Gehirn alle wichtigen Vitamine und Mineralien zuzuführen. Denn Gott sei Dank haben wir selten Mangel an all diesen Substanzen. Da sie frei verkäuflich sind, enthalten sie von allem nur geringe Mengen. Deshalb enthalten die Multipräparate von den Stoffen, die wir wegen Mangel ergänzen müssten, zu wenig. Wir müssten also mehrere Tabletten davon einnehmen. Und sie enthalten viele andere Stoffe zusätzlich, die wir nicht brauchen, also erst aufnehmen und dann wieder ausscheiden müssen. Damit belasten wir den Stoffwechsel mehr, als dass wir davon profitieren. Besser ist es daher, gezielt zu schauen, was genau im Einzelnen benötigt wird, und das dann in ausreichender Form und in der richtigen Zubereitung zuzuführen.

Oft enthalten die Tabletten Zusatzstoffe wie Farb- oder Geschmacksstoffe oder Lacküberzüge. Der Körper hat vielleicht Mangel an Zink, aber nicht an Lacküberzügen! Das kann ein Grund sein, warum der Wirkstoff vom Körper nicht gut verwertet werden kann, oder sogar mit Unverträglichkeiten oder Allergien darauf reagiert. Zink wird nicht pur eingenommen, sondern es wird an eine weitere Substanz gebunden. Die Tablette könnte also Zinkaspartat oder Zinkgluconat oder Zinkorotat enthalten. Da ist es schon schwierig, das optimale Präparat auszuwählen. Der Muskeltest ist da eine sehr gute Möglichkeit, den Körper selbst entscheiden zu lassen.[\[2\]](#)

Das wichtigste Lebensmittel für unseren Körper ist übrigens Wasser. Ausreichend zu trinken fördert die Konzentrationsfähigkeit und verhindert Kopf- und Rückenschmerzen und Müdigkeit.

Oft zu viel - Zucker

Noch vor 200 Jahren aßen wir nur zwei Kilogramm Zucker im Jahr. Inzwischen essen wir die gleiche Menge in weniger als zwei Wochen! Damit schaffen wir in einem Jahr die Menge, die früher in 26 Lebensjahren (!) gegessen wurde. Das hält der Körper auf Dauer nicht aus.

Zucker ist eine beruhigende Droge, die wie ein führender Wissenschaftler einmal festgestellt hat, mehr Krankheit, Unglück und Tod aufgrund von Fettstoffwechselstörungen und physiologischem Schaden angerichtet hat, als alle anderen Drogen zusammen. Als Droge gehört sie in die gleiche Kategorie wie Alkohol. Eine kleine Menge schadet uns nicht sofort. Wir dürfen es nur nicht übertreiben. [\[3\]](#)

Jedes einzelne Nahrungsmittel versorgt uns mit Energie. Wir brauchen keinen zusätzlichen Zucker. Dieser wird sehr schnell in den Blutkreislauf aufgenommen und führt so zu einem starken Anstieg an Blutzucker. Fragen Sie doch einmal einen Diabetiker, wie er sich fühlt, wenn der Blutzucker zu hoch ist. Er wird Ihnen sagen, dass er u. a. nicht mehr so klar denken kann. Der Körper reagiert sofort bei zu hohem Blutzucker. Um diesen hohen Zuckerspiegel zu normalisieren, muss die Bauchspeicheldrüse Insulin ausstoßen. Da Eile geboten ist, wird zu viel Insulin produziert, das den Blutzuckerspiegel zu weit absenkt und zu einem Zustand führt, den wir Hypoglykämie oder Unterzuckerung nennen. In der Unterzuckerung sind wir zappelig, unruhig und eventuell sogar aggressiv. Unter anderem können auftreten: Erschöpfung, Depression, Unruhe, Ängstlichkeit, schlechte Konzentration, ärgerliche Gereiztheit, Schwindel,

Verwirrung, Kopfschmerzen, Schwitzen, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Herzsensationen usw.

Die meisten von uns essen einfach zu viel Zucker. Gerade Produkte, die speziell für Kinder angeboten werden, sind süßer als es gut für uns ist. In der Folge erkranken wir dann an Hormonstörungen und Übergewicht und Diabetes mit all seinen Spätfolgen wie möglicherweise Dialyse pflichtiger Nierenschädigung, Amputationen und Erblindung durch Gefäßschädigungen,.

Mir haben viele Eltern bestätigt, dass ihre Kinder umgänglicher wurden und konzentrierter arbeiteten, nachdem zu Hause der Zuckerkonsum eingeschränkt wurde. Eine Mutter schilderte mir mal, dass sie nun endlich mit dem, was sie sage, wieder zu ihrem Kind „durchdringe“. Vorher sei der Junge wie geistesabwesend gewesen. Sie habe den Eindruck gehabt, hauptsächlich gegen die Wand zu sprechen.

Ein Grund für „Zuckersucht“ kann eine Belastung mit Candida-Hefepilzen in der Darmflora sein. Hierüber gibt eine Untersuchung der Darmflora im Stuhl Auskunft. Da die Hefepilze Fuselalkohole bilden, können sie zusätzlich die Leistungsfähigkeit der SchülerInnen beeinträchtigen.

Neben Candida beherbergen wir manchmal auch andere Schmarotzer im Darm, die Parasiten. Neben Juckreiz am After oder (vor allem morgendlicher) Übelkeit und Bauchschmerzen können je nach Parasitenart Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, allgemeines Unwohlsein und Appetitlosigkeit auftreten. Sie können Allergien und generalisierten Juckreiz (Urtikaria) auslösen.

Allergien / Unverträglichkeiten

Dass sich ein Kind mit Neurodermitis nicht gut konzentrieren kann, weil die Haut ständig spannt und juckt, kann sich jeder gut vorstellen. Auch dem Pollenallergiker wird es schwerfallen, sich auf den Lernstoff zu konzentrieren, während die Augen jucken oder tränen und die Nase läuft.

Neben diesen offensichtlichen Symptomen gibt es weitere, die nicht unbedingt sofort an eine Allergie oder Unverträglichkeit denken lassen. So können Kopf- und Gelenkschmerzen, Migräne, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, emotionale Unausgeglichenheit, Infektanfälligkeit, Tachykardie (zu schneller Puls), Verdauungsstörungen jeder Art und häufige Mittelohrentzündungen (Otitis media) ein Hinweis auf eine Allergie oder Unverträglichkeit sein.

Ein Nachweis ist nicht immer einfach. Aber neben dem Weglassen von verdächtigen Stoffen hilft der Muskeltest der AK (s. Teil 1). Einige Botenstoffe des Immunsystems, die bei Allergien ausgeschüttet werden oder bei Unverträglichkeiten nicht genügend abgebaut werden können, wirken auch als Neurotransmitter (Botenstoffe des Nervensystems) und bringen so den Nervenstoffwechsel durcheinander.

Gestörte Entgiftungsfunktion

Zu den Ausscheidungs- und Entgiftungsorganen zählen Darm, Niere, Leber, Lunge und Haut. Im Idealfall können wir gleich nach der Aufnahme alles, was wir nicht mehr benötigen oder was uns sogar schädigen könnte, über Darm und Niere ausscheiden. Die Leber hat als Hauptstoffwechselorgan unter anderem die Aufgabe, die mit der Nahrung zur Verfügung gestellten Substanzen für den Körper verwertbar zu machen und schädliche Stoffe so umzubauen, dass sie über die Galle in den Darm oder über das Blut durch die Nieren ausgeschieden werden können. Der Mensch lebt heute in einer Umwelt mit vielen unnatürlichen Substanzen, die den Körper an die Grenze seiner Entgiftung bringen und darüber hinaus. Diese reichern sich dann im Körper an und stören die normalen Stoffwechselvorgänge. Von einigen Stoffen ist bekannt, dass sie die kindliche Entwicklung beeinträchtigen und neurotoxisch (die Nervenfunktion beeinträchtigend) wirken können. Das gilt sowohl für Schwermetalle wie auch für chemische Substanzen. Als eine mögliche Ursache von Autismus wird eine Störung der Entgiftung angesehen.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Stoffwechselprobleme, die im Buch der Autorin „Lernstörungen bei Kindern – Ursachen ganzheitlich erkennen, nachhaltige Lösungen finden“ ausführlich vorgestellt werden.

[1] Vogt, Brigitte: Vitaminpillen & Co - wirklich nötig oder nur ein großes Geschäft? Videel Verlag 2000

[2] Brigitte Vogt: Vitaminpillen & Co: ... wirklich nötig oder nur ein großes Geschäft? videel Verlag, Niebüll, 2000

[3] Gerhard Otto: Lernen mit Sunflower. Buch & Media, München, 2001

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

Psychische Ursachen

Kinder brauchen Erziehung. Erziehung will die Kinder an die Hand nehmen, bis sie selbst in der Lage sind, alle Entscheidungen in eigener Verantwortung zum Guten für sich und andere zu fällen und dann diese „Erziehung“ selbst weiterzuführen, indem sie aus eigenen Erfahrungen lernen.

Erziehung

Kinder brauchen Erziehung. Erziehung will die Kinder an die Hand nehmen, bis sie selbst in der Lage sind, alle Entscheidungen in eigener Verantwortung zum Guten für sich und andere zu fällen und dann diese „Erziehung“ selbst weiterzuführen, indem sie aus eigenen Erfahrungen lernen. Sie will die Kinder fit machen für das Leben, das nicht nur aus Friede, Glück und Zufriedenheit besteht. Kinder sollen lernen, dass es zum Leben gehört, auch mal Fehler machen zu dürfen, sich ausprobieren zu dürfen, wie es mit Schwierigkeiten umgehen und sie durchstehen kann und nicht sofort die Flinte ins Korn werfen soll. Das lernen sie vor allem, indem sie es bei ihren Eltern abschauen. Die Eltern geben die Regeln vor und setzen die Grenzen, die ihre Kinder brauchen, damit sie sich auch psychisch gesund entwickeln. Erziehung ist dabei immer individuell und Eltern sollten sich nicht scheuen, sich notfalls professionelle Hilfe zu holen, wenn Fragen oder Probleme auftauchen.

Psychische Erkrankungen

Schon im Kindesalter gibt es psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen. Oft sind es aber einfach nur leichte Beeinträchtigungen, die mit einer naturheilkundlichen Behandlung schnell gebessert werden können. Dafür stehen die verschiedensten pflanzlichen und homöopathischen Mittel zur Verfügung, zu denen auch die Bachblütentherapie nach Dr. Bach gehört. Mit NLP (neuro-linguistisches Programmieren) kann zudem das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt werden. Eventuell sollte eine systemische Familientherapie in Betracht gezogen werden. Kinder sind stark im Familiensystem eingebunden und zeigen als Symptomträger manchmal eine Schwäche in diesem System auf.

Mehr anzeigen

Weniger anzeigen

Zum Mitmachen und Mitdenken

Und sonst noch

-  [Das Beste für mein Kind](#)

-  [Fördern im Alltag](#)

-  [Fördern muss nicht teuer sein](#)
-  [Signale der Überforderung](#)
-  [Oasen im Alltag](#)

Literatur:

-  Lauth, Gerhard; Gründe, Matthias; Brustbein, Joachim: Interventionen bei Lernstörungen: Förderung, Training und Therapie in der Praxis. Hogrefe Verlag 2014
-  Vogt, Brigitte: Lernstörungen bei Kindern: Ursachen ganzheitlich erkennen – nachhaltige Lösungen finden. Verlag M.A.M. 2012

Kontakt:

Marie-Luise Fahr

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN

Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt

marie-luise.fahr@ekhn.de