

4.1 Der Moro-Reflex als Ursache von Auffälligkeiten

Wie bereits beschrieben, beginnt sich in der neunten pränatalen Woche erstmals der Moro-Reflex zu zeigen. Treten in dieser oder in der späteren Zeit Fehlentwicklungen auf, können die bis dahin vorherrschenden primitiven Rückzugsreflexe weiter bestehen bleiben. Die Rückzugsreflexe sind als Vorläufer des Moro-Reflexes zu sehen. Sie verhindern durch ihr Fortbestehen eventuell schon dessen deutliche Ausprägung. Dieser kann sich dadurch in seiner späteren aktiven Zeit (bis zum dritten Lebensmonat des Säuglings) teilweise oder insgesamt schwach ausgeprägt zeigen. Er kann im ersten Bewegungsteil (Öffnen der Arme und Beine, einatmen, Luft anhalten) oder im zweiten (Klammerreaktion, Arme und Beine schließen sich, Luft oder Schrei wird ausgestoßen) unterentwickelt oder total abwesend sein. Das bedeutet, die Reaktion auf einen Reiz (der Moro-Reflex wird durch visuellen, auditiven, vestibulären, taktilen Stimulus ausgelöst) kann sich in einer Art der sofortigen Bewegungslähmung (Erstarren) zeigen. Dieses Erstarren wird von Luftanhalten, verringertem Muskeltonus und dem Verlust von Reaktion auf äußere Stimuli (nicht reagieren) begleitet. Der Körper aktiviert zusätzlich schmerzunterdrückende Mechanismen und die Herzaktivität verlangsamt sich. Das Kind, das noch im frühkindlich-reflexhaften Verhalten steckt, atmet zwar tief ein, aber es atmet nicht richtig aus. Der Atem stockt, da die Luft in der Phase des Ausatmens angehalten wird (ein Schrei kann dadurch auch nicht ausgestoßen werden). Goddard vergleicht dies mit der Erfahrung, plötzlich in sehr kaltes Wasser geworfen zu werden.³ Cotrell (1987) sieht sogar einen Zusammenhang zwischen verbleibendem Moro-Reflex und Asthma.⁴ Es wird auch darauf hingewiesen, dass der Atemfunktion, der Kontrolle von Muskelspannung und dem Adrenalinausstoß eine wesentliche Rolle bei dem Zustandekommen und Beibehalten von Panikzuständen zukommt.

Nach Odent (1984) erzeugt Handlungshemmung die Absonderung von Noradrenalin und Kortisol.⁵ Noradrenalin bewirkt das Zusammenziehen der Blutgefäße, es beschleunigt den Herzschlag und erhöht den Blutdruck. In Zusammenhang mit Kortisol sind Langzeitwirkungen wie Schwächung des Immunsystems zu beobachten. Odent verbindet fortgesetzte hormonelle Reaktionen mit krank machenden Situationen und sieht sie auch als Hauptfaktoren bei der Entstehung psychosomatischer Erkrankungen.

³ Goddard, 1998, S. 167

⁴ Cotrell, 1988 in Goddard, 1990, S. 9

⁵ Odent, 1984 in Goddard, 1990, S. 11

Eine andere Reaktionen des Moro-Reflexes kann sich in der Überreaktion des Kindes zeigen. Durch beibehaltene Restreaktionen des frühkindlichen Moro-Reflexes kann ein Kind ständig in Angst und Spannung leben, bei empfundener Bedrohung überreagieren und sich in verschiedenen Sinneskanälen hypersensitiv zeigen. Der taktile, der vestibuläre, der auditive und der visuelle Bereich sind am häufigsten betroffen. Ständige Bedrohung führt zu ängstlicher Anspannung. Diese lässt ein unwillkürliches Körperfunktionsmuster ablaufen. Das Stresshormonsystem setzt ein und löst eine Kampf-Flucht-Reaktion aus. Das Herz schlägt schneller, die Pupillen weiten sich, Blut strömt in die Muskeln, Wachsamkeit und Erregung steigern sich und dies alles geht, weil es Vorrang hat, auf Kosten von Funktionen wie Verdauung, Wachstum und Zellerneuerung. Die Nebennieren schütten Adrenalin und Noradrenalin aus. Der Sympathikus wird aktiviert und es kommt auch durch ihn zu einer zusätzlichen Noradrenalinausschüttung. Die individuellen Reaktionsabläufe, welche die Angstreaktion auslösen, zeigen sich sehr unterschiedlich. Lärm, Gestank, Kälte, Licht, Berührung, Hitze, enge Räume, Zeitdruck, Versagensangst und Konkurrenzdruck wirken dann als Stressoren, wenn das Kind sie als individuelle Bedrohung wahrnimmt. Diese Bedrohung, die subjektiv empfunden wird, lässt Puls und Blutdruck steigen, lässt Muskeln verspannen. Die Anspannung der Bauchmuskulatur beeinträchtigt den wichtigsten Atemmuskel, das Zwerchfell, statt Bauchatmung erfolgt Brustatmung mit verminderter Sauerstoffaufnahme. Ausatmen bedeutet auch, emotional loslassen zu können. Durch Angst verkürzen sich die Waden und die Nackenmuskulatur, das Fließen der Gehirnflüssigkeit (Cerebrospinalflüssigkeit) wird eingeschränkt, kognitive Beeinträchtigungen können die Folge sein. In den Nebennieren werden erhöht Kortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Dies zeigt sich in Folgeerscheinungen wie Pupillenerweiterung, Gefäßverengung, beschleunigtem Puls oder Herzschlag, erschlaffter Blase mit eventuellem unwillentlichen Urinieren, trockenem Mund durch verringerten Speichelfluss, flacher Brustatmung, blockierten Denk- und Lernvorgängen.

Ein hypersensitives Kind blendet mitunter Geräusche aus. Die Folge davon sind unvollständige und unrichtige Informationen. Laute mit höheren Tonfrequenzen wie S und F werden häufig als erste überhört. Phoneme (kleinste sprachliche Einheiten) auf derselben Tonskala wie B und P, T und D, K und G werden verwechselt.⁶ Bei einer Hörüberprüfung fällt dies meist nicht einmal auf, weil die Untersuchung unter „geschützten“ Umständen und nicht in schulischem Stress mit Lärm

⁶ Field 1991, S. 16

und Hektik stattfindet. Dies ist auch häufig der Grund, warum Diktate beim Üben zu Hause so viel besser geschrieben werden als später in der schulischen Situation. In der Rechtschreibung kann sich die Verwechslung der Buchstaben widerspiegeln und sich dann in einer schlechten Note ausdrücken, die das Kind zu tiefst enttäuscht. Das ist besonders für Kinder mit Moro-Restreaktion belastend, da sie sich selbst unter einen hohen Leistungsanspruch setzen. Ihr Wunsch ist es, perfekt zu sein und perfekte Leistungen zu erbringen. Kinder mit persistierender Restreaktion des Moro-Reflexes leben ständig in Alarmbereitschaft. Sie zeigen, da sie Situationen nicht angemessen deuten können, oft eine gesteigerte Ängstlichkeit. Licht, Lärm, Durcheinander, Menschenmengen, Kritik, Wettbewerb, Anforderung und Stress erzeugen Bedrohung. Um zu kompensieren, produziert der Körper des „Moro-Kindes“ Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol. Die Ausschüttung der Stresshormone bereitet den Körper durch Anstieg des Blutzuckerspiegels auf Kampf und Flucht vor. Das Kind fühlt sich kurzzeitig besser, die Blutzuckerreserven verbrauchen sich jedoch schnell, das Kind wird müde und gereizt, oft verspürt es Hunger. Die Muskelspannung in den Augen ist ebenfalls von dem Adrenalinausstoß betroffen. Die Pupillen verändern ihre Brennweite auf maximal gute Fernsicht. Daraus folgt:

- Lesen erfordert nun größere Anstrengungen, da die Reduzierung der Brennweite für scharfe Nahsicht vorrangig ist.
- Abschreiben benötigt jetzt viel Zeit.
- Konzentration und Auffassungsgabe lassen nach.⁷

Das Kind benötigt visuelle Entspannung. Oft beugt es sich weit über seine Arbeit, um helles Licht zu dämpfen, das auf die überbeanspruchten Augen ermüdend und manchmal sogar schmerzhaft wirkt. Das Kind reibt vielleicht häufig seine Augen und runzelt die Stirn. Das furchtsame Kind will sicher nicht, dass sein mühsames Abschreiben auffällt. So sitzt es oft mit unvollständigen und fehlerhaften Informationen da, von denen der Fortgang seiner Arbeit abhängt.

Langzeitstudien kamen zu dem Schluss, dass emotionaler Stress deutlich als Faktor bei Herz-Kreislaufproblemen nachzuweisen ist. Menschen, die nicht wirksam mit Stress umgehen konnten, hatten ein 40% höheres Risiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu leiden als nicht gestresste Personen⁸, die ängstlich oder

⁷ Goddard, 1992, S. 5 ff.

⁸ Eysenck, H. J., „personality, stress and cancer: prediction and prophylaxis“ in Br J med Psychol 1988/61 (Pt 1), S. 57–75).

depressiv waren und entwickelten zwei- bis dreimal so häufig Bluthochdruck wie andere.⁹ Wissenschaftler können heutzutage nachweisen, dass wiederholte Frustrationen und Ärger zu einem Ungleichgewicht im Nervensystem führen. Dieses Ungleichgewicht wirkt sich sowohl auf das Herz als auch auf das Gehirn und das Hormon- und Immunsystem schädlich aus. Kortisol, auch „Stresshormon“ genannt, kann bei dauerhaft zu hoher Konzentration die Gehirnzellen schädigen. Forschungen am Heart-Math-Institut zeigten, dass das Ausmaß an Stress stärker von der Wahrnehmung einer Person abhängt als vom Geschehen selbst.¹⁰ Kinder sind emotional oft noch flexibler als Erwachsene. Trotzdem geht die Forschung davon aus, dass die tägliche Anhäufung kleiner Stressoren der Gesundheit mehr zusetzt als die einzelnen großen im Leben.¹¹

Wahrnehmung hängt von den Gedanken und den Gefühlen eines Menschen ab. Die Emotionen, die daraus resultieren, bewirken verschiedene physiologische Veränderungen im Körper. „Wenn Sie Ihre Wahrnehmungen ändern, ändern Sie das Erleben Ihres Körpers und ihrer Welt.“¹² Liebe, Fürsorge und Wertschätzung können ausgleichend wirken. Untersuchungen zeigen, dass Gefühle wie Freude und Glück die Anzahl von weißen Blutkörperchen erhöhen, die vor eindringenden Krankheitserregern schützen.¹³

Doc Childre hält das eigene endokrine System für das wirkungsvollste Medikament.¹⁴

Von Moro-Restreaktionen betroffene Kinder fühlen sich am sichersten, wenn ihr Leben in geordneten Bahnen nach Ritualen und bekannten Regeln abläuft. Sie vermeiden bewusst unvertraute Situationen. Eine Stundenplanänderung oder ein geplanter Schulausflug rufen Ängste hervor, die das Verhalten schon einige Zeit vorher prägen können. Lernen über alle Sinne ist für diese Kinder besonders hilfreich. Auch das Lippenlesen des Lehrers beim Diktat ist eine wichtige Informationsquelle. Zudem profitiert das von Moro-Restreaktionen betroffene Kind von einem niedrigen Lärmpegel.¹⁵

⁹ Dr. Bruce Jonas u. a. in: Archives of Family Medicine 1997/6, S. 43–49

¹⁰ Doc Childre, 1999, S. 28

¹¹ Doc Childre, 1999, S. 32

¹² Dr. Deepak Chopra in: Doc Childre, 1999, S. 76

¹³ Zachariae, R./Bjerring, P./Zachariae, C.: Monocyte chemotactic activity in sera after hypnotically induced emotional states“ in Scandinavian Journal of Immunology 1991/34, S. 1–9

¹⁴ Doc Childre, 1999

¹⁵ vgl. Field 1992, S.8

Eigenes lautes Vorlesen und Vorträge vor der Klasse können den Kindern große Schwierigkeiten bereiten und enormen Stress verursachen. Die Angst schwächt ihr bereits angegriffenes Selbstbewusstsein.¹⁶ In meiner praktischen Arbeit sehe ich häufig Kinder mit persistierenden Restreaktionen des Moro-Reflexes. Die meisten von ihnen sind in der Schule zumindest in den ersten Jahren eher unauffällig und zurückhaltend gewesen. Einige ihrer Lehrer können es gar nicht glauben, dass die Kinder, die ihnen in der Schule so angepasst erschienen, laut Aussagen ihrer Eltern zuhause total ausrasten oder weinend zusammenbrechen. Manche Schüler entwickeln unbemerkt eine so große Schulangst, dass es ihnen morgens immer schwerer fällt, zur Schule zu gehen. Eltern berichten davon, dass der Sonntagabend zum Schrecken der Familie wird, weil das Kind nicht aufhört, Angst vor dem Montagmorgen zu entwickeln. Ähnlich schwierig zeigt sich das Verhalten nach den Ferien. Mehrere ältere Jungen – zwei davon als hochintelligent eingestuft, – die den Schulbesuch total verweigert hatten (Angst, Bauchschmerz, Kopfschmerz, Panik, Suizidgefährdung) konnten über die Integration der Moro-Restreaktionen die Schule wieder ohne Angst besuchen. Einige auch jüngere Kinder zeigten gewisse Zwänge in ihrem Tun. So ging ein Junge (Grundschule, zweite Klasse) jeden Morgen erst in die Garage des Nachbarn, um dort ein Schild zu lesen, worauf beschrieben war, wie bei Feuer zu verfahren ist. Erst nach dieser täglich wiederholten „Beruhigung“ („Jeder aus der Nachbarschaft kann bei Feuer lesen, was er machen muss – meine Umgebung ist geschützt.“) konnte er seinen Weg fortsetzen. So deutlich wie bei den beschriebenen Kindern ist ein Persistieren von Moro-Restreaktionen nicht immer zu sehen.

Da aber gerade in den letzten Jahren immer mehr Kinder mit ADS (Aufmerksamkeitsdefizit) bzw. Verdacht auf ADS zur Diagnostik vorgestellt wurden, war es für mich und meine Kolleginnen interessant zu sehen, dass etwa 85 % der Kinder, die aus dieser Gruppe zu uns geschickt wurden, bei der Testung eine Moro-Restreaktion zeigten. Diese Aussage bezieht hier ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit hyperaktivem Verhalten) nicht mit ein.

ADS schon frühzeitig zu diagnostizieren, ist viel schwieriger, als es bei ADHS der Fall ist. Im Kindergarten sind die ADS-Kinder von anderen noch kaum zu unterscheiden, da ihre Verhaltensweisen weitgehend übereinstimmen. Ihr Verhalten wirkt in manchen Fällen vielleicht angespannter, ängstlicher oder zurückhaltender. In der Schule zeigen sich die Kinder oft in ihrer Arbeitsweise sehr langsam und haben Mühe, ihre Arbeitsmaterialien zusammenzuhalten. Sie träumen wäh-

¹⁶ vgl. Field, 1992, S. 6 ff.

rend des Unterrichts, haben morgens oft keine Lust in die Schule zu gehen und erscheinen zeitweise, besonders bei schulischen Aufgaben, unkonzentriert. Als typisches Zeichen des ADS-Kindes wird u. a. scheinbar schlechtes Zuhören benannt. Das Gesamtverhalten aber erscheint angepasst und unauffällig. Im Laufe ihrer Entwicklung treten immer mehr Probleme in den Vordergrund. Defizite im Lernen zeigen sich durch die verzögerte Arbeitsweise, für Hausaufgaben wird unendlich viel Zeit benötigt, obwohl das Kind die Lerninhalte verstanden hat. Panikattacken und /oder starke Ängstlichkeit machen sich bei sehr vielen Kindern bemerkbar. Versagensangst wiederholt sich ständig. Je älter das Kind wird, desto stärker ist diese Entwicklung zu beobachten. In einigen Fällen kommen Depressionen und Essstörungen dazu. Zu den Problemen der besonderen Wahrnehmungsverarbeitung treten also Sekundärprobleme auf, welche die Persönlichkeitsentwicklung belasten können.

Festzustellen ist auch, dass bisher alle Kinder, die uns mit autistischen Zügen oder Verdacht auf Autismus (Asperger-Syndrom) geschickt wurden, deutlich in Moro-Restreaktionen persistierten.

Beim Asperger-Syndrom liegt im Gegensatz zum Kanner-Syndrom in den ersten Jahren keine markante Auffälligkeit in der Entwicklungsverzögerung vor. Meist erfolgt eine frühe, rasche Sprachentwicklung und die Intelligenz ist gut bis überdurchschnittlich. Die auffällige Motorik, eine fein- und grobmotorische Ungeschicklichkeit und allgemeine Koordinationsschwierigkeiten sind im Kindergartenalter ebenso bemerkbar wie ein seltener, flüchtiger oder vermeidender Blickkontakt. Bei der autistischen Persönlichkeitsstörung (Asperger) überwiegt deutlich der männliche Anteil der betroffenen Personen. Die qualitative Beeinträchtigung der sozialen Interaktion und Kommunikation steht im Vordergrund des Syndroms. Spezielle Sonderinteressen sind für die Kinder charakteristisch. Ihre Verhaltensweisen sind geprägt durch Abwehrverhalten, Rückzug aus sozialen Bezügen, motorische und sprachliche Stereotypen.

In gehäufter Zahl finden sich auch Kinder mit taktiler Überempfindlichkeit und vestibularer Überempfindlichkeit unter den „Moro-Kindern“. Eltern berichten in der Anamnese (Vorgeschichte des Kindes) häufig von Luftanhalten bis zum bläulichen Anlaufen oder Umfallen in der Kleinkindzeit. Alle Kinder haben Bedenken vor neuen Situationen und die meisten lehnen neue Angebote ab. Angst und Befürchtungen sind fast ständige Begleiter der Kinder. Ihr Selbstbewusstsein ist eher gering.

Die ersten Reaktionen auf das Förderprogramm zeigen sich bei nahezu allen Kindern mit persistierenden Restreaktionen des Moro-Reflexes im gesteiger-

ten Selbstwertgefühl. So berichten Eltern davon, dass ihr Kind plötzlich mit den Nachbarn spricht. Ein anderes Kind macht beim Zahnarzt erstmals den Mund auf. Das nächste Kind geht plötzlich auf eigenen Wunsch zum Turnunterricht. Ein Mädchen überrascht ihre Umgebung, indem sie im Schwimmbad ins Wasser springt. Die Angst vor dem nächsten Schultag verschwindet. Bei den Besuchen der Kinder im Schulamt fällt mir vorwiegend auf, dass mich einige der Kinder erstmals ansehen. Sie strecken mir nach einiger Zeit von sich aus die Hand entgegen oder erzählen unaufgefordert etwas. Ihre Gesichter wirken bei den Besuchen entspannter und sie lachen mehr.

Mögliche Hinweise – es sind in der Regel mehrere – auf beibehaltene Restreaktionen des Moro-Reflexes können sein.¹⁷

- Gleichgewichts- und Koordinationsprobleme
- Ängstlichkeit bis zur Panik
- Stimmungsschwankungen
- Phasen von Hyperaktivität gefolgt von Übermüdung
- Taktile Überempfindlichkeit
- Vestibuläre Überempfindlichkeit
- Olfaktorische Überempfindlichkeit
- Visuelle Wahrnehmungsschwierigkeiten
- Auditive Überempfindlichkeit
- Allergien
- Mangelnde Ausdauer und Konzentration
- Schulangst
- Neigung zu sich ständig wiederholenden Verhaltensmustern
- Abneigung gegen Veränderungen
- Schlechte Anpassungsfähigkeit
- Schwierigkeit, Kritik zu akzeptieren
- Schwaches Selbstwertgefühl

¹⁷ Goddard, 1998, S. 22

4.1.1 Vorschläge für Eltern, Kindergarten und Schule

Vorschläge für Eltern

- Geben Sie Ihrem Kind Liebe, Geborgenheit, Anerkennung
- Nutzen Sie Spiele zur Vertiefung von positivem Körperkontakt, s. dazu „Bildung beginnt schon auf dem Wickeltisch“
- Achten Sie auf ein tägliches Gespräch zwischen Eltern und Kind (20% der amerikanischen Kinder haben nicht einmal ein zehn minütiges Gespräch pro Monat mit ihren Eltern)¹⁸
- Ein geordneter Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten unterstützt das Kind
- Frühstück vor der Schule ist ein wichtiger Bestandteil des Tages
- Geben Sie Ihrem Kind regelmäßig ein Schulbrot und ein Getränk mit zum Kindergarten und in die Schule (Blutzuckerspiegel!)
- Verlässliche täglich wiederkehrende Ereignisse, feste Gewohnheiten wie gemeinsames Essen, das Ins-Bett-bringen des Kindes schaffen eine wichtige Grundlage, unterstützen Rituale und Regeln, die das Kind zur eigenen Orientierung und Sicherheit benötigt
- Vereinbarungen müssen, besonders auch von den Erwachsenen, eingehalten werden. (Das Kind zum vereinbarten Zeitpunkt abholen, Zeit zum Gespräch, Zeit um Spiel nehmen)
- Veränderungen sollten ruhig besprochen und geplant werden
- Loben Sie Ihr Kind. Anerkennung, Ermunterung, gezeigte Freude über Ihr Kind stärken sein Selbstwertgefühl und regen zu positivem Verhalten an
- Nehmen Sie Ihr Kind so an wie es ist – es ist einmalig!!!
- Singen und lachen sie viel mit Ihrem Kind – dies fördert eine tiefe gesunde Atmung
- Respektieren Sie die Ängste Ihres Kindes, versuchen Sie diese zu verstehen und geben Sie dem Kind Hilfen und Möglichkeiten, Ängste zu überwinden (z. B. werden regelmäßige spielerische Schwimmbadbesuche die Angst vor dem Wasser langsam nehmen)
- Auf Wunsch des Kindes sollten Sie die Tür vom Kinderzimmer nachts auflassen oder ein „Nachtlicht“ anlassen
- Laden Sie befreundete Kinder zuerst nach Haus ein, solange Ihr Kind noch nicht zu anderen Kindern möchte

¹⁸ Children's Defense Fund 1994 in Doc Childre, 1999, S. 160

- Bauen Sie die Ablösung von den Eltern schrittweise und verlässlich auf. Sie können bei neuen Aktivitäten des Kindes zuerst zuverlässig in der Nähe bleiben/oder vor der Tür einer Institution spazieren gehen bis das Kind in der neuen Umgebung sicher wird
- Nehmen Sie bei Ängsten Kontakt zum Kindergarten oder zur Schule auf und besprechen Sie gemeinsame Unterstützung für das Kind
- Erleben Sie mit Ihrem Kind den Genuss von Entspannung. Genießen Sie z. B. in den Ferien die unbeschwerte Zeit, ohne das Kind ständig daran zu erinnern, dass es eigentlich lernen und üben müsste – eine „totale Auszeit“ ist wichtig! Üben zum Ende der Ferienzeit in kleinen angemessenen Portionen ist hilfreich. Ferien sind für Kinder bewusst eingerichtet worden!!!

Vorschläge für den Kindergarten

- Feste Bezugsperson unterstützen den Wunsch nach Sicherheit und Verlässlichkeit eines Kindes (Gruppenleiterin)
- Eine angenehme Atmosphäre, auch durch die Stimme und die Ansprache der Bezugsperson, sind wichtige Grundlagen für einen Kindergartenbesuch
- Ein fester Gruppenraum, besonders in der ersten Kindergartenzeit, schafft Vertrauen und Sicherheit
- Die behagliche Gestaltung des Gruppenraums (Farbabstimmung, Material) unterstützt die innere Harmonie von Kindern und Erwachsenen
- Ein ritualisierter Tagesablauf (z. B. Morgenkreis, Abschlusskreis) hilft, den eigenen Rhythmus aufzubauen. Nutzen Sie hierzu das kindgerechte Gleichgewichtsprogramm „Von Anfang an im Gleichgewicht“ (*Literatur BORGMANN MEDIA*)
- Verlässliche Regeln wie „Die Schuhe stehen im Regal, die Brottasche hängt am Haken, nach dem Spielen wird eingeräumt“ sind wichtig. Sie geben Klarheit und Struktur für das Kind
- Frühzeitige, ruhige Absprache über Veränderungen des gewohnten Tagesablaufes
- Feste und Ausflüge helfen Freude und Spannung positiv zu unterstützen
- Lachen, Singen, auch Schreien unterstützen Entspannung, fördern Abbau von Ängsten, Wut, Anspannungen, verhelfen zu einer tiefen Atmung

- Atemspiele (z. B. mit Blasrohr oder mit Luftballons) helfen mit Freude tief zu atmen
- Ein gemeinsames Frühstück fördert den Gemeinschaftssinn und verhilft den eher unsicheren Kindern sowohl einen Rhythmus im Tag zu finden als auch in Ruhe und mit Genuss frühstücken zu können. Kinder, die beim Spielen oft das Essen vergessen, halten durch das gemeinsame Frühstück ihren Blutzuckerspiegel konstant
- Zum Trinken am Vormittag sollte immer Wasser bereit stehen
- Lob und Ermunterung ist die „Speise“, die jedes Kind wachsen lässt
- Freie Spielzeiten in geschützter Atmosphäre fördern intensiv das Lernen mit allen Sinnen und das Erleben der eigenen Individualität
- Gezielte Angebote mit klarer Struktur, die Erfolgserlebnisse vermitteln, sind wichtige Meilensteine in der Entwicklungsförderung des Kindes
- Arbeiten Sie mit Bewegungsgeschichten zur sensomotorischen Förderung aus „Ich wär’ jetzt mal ’ne Fledermaus“ (*verlag modernes lernen*) – Schwerpunkt Entwicklungsbereich Moro-Reflex: „Babsi, die kleine Ball-Biene“
- Es ist wichtig, für die Ängste des einzelnen Kindes Verständnis zu haben und ihm Angebote zu machen, die Ängste und Ungewissheiten zu überwinden, z. B. in Form psychomotorischer Angebote

Vorschläge für den Schulalltag

- Ein Lehrer, dem das Kind oder der Jugendliche vertraut, bietet eine wichtige Grundlage. Er motiviert, erfolgreich und angstfrei in der Schule lernen und leben zu können
- Eine angenehme Atmosphäre in der Schule, die auch beeinflusst wird durch den Geräuschpegel in den Räumen, die Ansprache der Lehrer, die farbliche und räumliche Gestaltung der Schulräume, zeigen große Wirkung auf das Lernen und Verhalten von Kindern
- Feste Regeln und Rituale für Kinder und Lehrer im Schulalltag (vereinbarte Regeln besprechen und einhalten; regelmäßige Gesprächskreise, Zusammenkünfte, „aktuelle fünf Minuten“) verhelfen zu innerer Sicherheit und Gewissheit
- Setzen Sie das Gleichgewichtsprogramm „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ (*Literatur BORGmann MEDIA*) ein. Es dient der Strukturierung des Schulvormittags, schult das Gleichgewicht und greift frühmenschliche Bewegungsmuster, wie den Moro-Reflex in seiner Förderung auf

- Feste Sitzordnung für betroffene (und nicht betroffene) Schüler sollten über längere Zeiträume einhalten werden. Kein Arbeitnehmer möchte an ständig wechselnden Schreibtischen seine Arbeit verrichten müssen
- Tische sollten beim Arbeiten in der Klasse frontal zur Tafel stehen. Jeder Mensch hat ein dominantes Auge. Bei diagonalem Sitzen kommt es zu vermehrter Anstrengung, wenn der Schüler mit dem nicht-dominanten Auge etwas erfassen muss. Die ständige „Schieflage“ des Körpers beim Abschreiben oder Lesen von der Tafel verursacht zusätzliche körperliche Anstrengung und Verlust von Energien, was durch frontales Sitzen vermieden werden kann
- Klare Anweisungen bei Arbeitsaufträgen und genügend Möglichkeit zum Nachfragen verhelfen Lehrern und Schülern zu mehr Erfolg
- Arbeitsblätter müssen so deutlich und klar strukturiert sein, dass der Schüler nicht durch Orientierungslosigkeit auf dem Arbeitspapier Fehler macht
- Nur gute Kopien sollten als Arbeitsblätter Verwendung finden
- Frühzeitige Absprache über Veränderungen, Feste, Ausflüge unterstützen die gemeinsame Freude
- Ein gemeinsames Frühstück ist ein wichtiger Anker für die Festigung der sozialen Gemeinschaft und bietet die Möglichkeit zu einem entspannten Gespräch
- Für „Moro-Kinder“ ist es wichtig, zwischendurch etwas essen zu dürfen. Ihr Blutzuckerspiegel sackt besonders bei Stress (mündliche und schriftliche Tests) ab. Es hilft ihnen, wenn sie nach den einzelnen Stunden eine Kleinigkeit zu sich nehmen können
- Der Aufbau von Selbstwertgefühl durch Lob und Anerkennung der Person ist ein wichtiger Teil der pädagogischen Erziehung. (dies beinhaltet nicht unbedingt die schulischen Leistungen, sondern das Lob gilt auch den Fähigkeiten, die in der Schule keine Benotung finden)
- Bewegungsanlässe und Entspannungssituationen sollten minutenweise und altersangemessen in den täglichen Unterricht einfließen, setzen Sie Lern- und Bewegungssequenzen aus „Beweg dich, Schule!“ ein
- Bewegungsanlässe und Entspannungssituationen sollten minutenweise und altersangemessen in den täglichen Unterricht einfließen (z.B. Energieübungen aus dem Brain-Gym®)
- Leere Flächen an den Wänden (Pastelltöne) bieten den Augen Möglichkeiten zum Entspannen
- Lesen mit Farbfolien oder farbig getönten Lesezeichen verhelfen einzelnen Kindern dazu, entspannter zu lesen

- Individuelle Möglichkeiten, die Zeit zum Arbeiten zu überschreiten, geben Gelegenheiten Können und Wissen wirklich zu zeigen
- Lehrstoff, der über die verschiedenen Sinneskanäle angeboten wird, verankert tiefer und länger (z. B. den Buchstaben „W“ lernen und dazu Waffeln backen, Gegenstände mit „W“ im Zimmer suchen, „W“ – Worte hören ...), nutzen Sie Spiele und Sequenzen aus „Beweg dich, Schule!“ (*BORGMANN MEDIA*)
- Kindern sollten schrittweise Aufgaben übertragen werden (s. Bewegungsmelder aus „Bildung kommt ins Gleichgewicht“) (*BORGMANN MEDIA*)
- Auf Ängste und/oder die Zaghaftheit des einzelnen Kindes sollte adäquat eingegangen werden, ohne zu spotten
- Es ist wichtig, auch im Schulvormittag Freiräume für Spiele und Entspannungssequenzen zu schaffen. Entspannungsübungen können dabei sinnvoll in Verbindung mit Atemübungen angeboten werden
- Singen, (Mitgliedschaft im Schulchor) unterstützt die Entspannung und das tiefe Atmen
- Puste- und Atemspiele (z. B. Pustebilder im Kunstunterricht) können gut und sinnvoll in den Unterricht integriert werden, s. dazu Spiele aus „Kita und Schule – ein starkes Team“ (*BORGMANN MEDIA*)
- Einsatz von Bewegungsgeschichten im Sport- und/oder Förderunterricht aus „Ich wär’ jetzt mal ‘ne Fledermaus“, „Schwerpunkt Moro-Reflex“, Bewegungsfolge von „Babsi, der Ball-Biene“ (verlag modernes lernen)
- Klassen regelmäßig lüften
- Das Trinken von Wasser im Unterricht unterstützt das Lernen
- Hygienische Toiletten sind wichtig, viele Kinder trinken oft den ganzen Morgen nicht, weil sie Angst haben, die Toilette aufsuchen zu müssen. Sie unterdrücken den gesamten Vormittag den Harndrang, weil der starke Geruch der Schultoiletten sie ekelt
- Ferienzeit und Wochenendzeit sind wichtig zur Entspannung der Kinder und Jugendlichen!!!