

ADHS NEU VERSTEHEN

AWESOME ACADEMY | CLAUDIA HANNEMANN

*Impulse für Körper, Nervensystem und innere
Regulation*



ADHS neu verstehen - Impulse für Körper, Kopf und Nervensystem

ADHS fühlt sich für viele nicht wie ein „Zuviel“ an, sondern wie ein ständiges *Nicht-zur-Ruhe-Kommen*.

Der Kopf ist wach, der Körper angespannt, das Nervensystem permanent auf Empfang. Selbst dann, wenn eigentlich nichts passiert.

Vielleicht kennst du das:

Gedanken, die nicht leiser werden.

Ein Körper, der kaum entspannen kann.

Reaktionen, die schneller da sind als der eigene Verstand.

ADHS wird häufig als kognitive Herausforderung beschrieben - als Aufmerksamkeitsproblem, als Organisationsschwierigkeit, als Impulsivität. Doch hinter all dem steckt oft etwas sehr Körperliches: ein Nervensystem, das gelernt hat, dauerhaft in Alarmbereitschaft zu bleiben.

Dieses Buch lädt dich ein, ADHS aus genau dieser Perspektive neu zu betrachten.

Die Impulse in den folgenden 16 Kapiteln sind ursprünglich in einem 24-tägigen Adventskalender entstanden. Sie wurden hier thematisch gebündelt, ergänzt und vertieft. Jeder Text steht für sich - und gleichzeitig fügen sie sich zu einem größeren Bild zusammen: dem Verständnis von ADHS als Zustand chronischer innerer Anspannung, nicht als persönliches Versagen.

Ein zentraler Schlüssel in diesem Buch ist die Reflexintegration.

Nicht als Wundermethode. Nicht als schnelle Lösung.

Sondern als körperorientierter Ansatz, der dort ansetzt, wo viele andere Methoden nicht hinkommen: im Nervensystem, in früh erlernten Schutz- und Reaktionsmustern, in unbewussten Spannungszuständen.

Wenn diese Muster sich regulieren dürfen, entsteht etwas Entscheidendes: mehr innere Sicherheit. Und aus dieser Sicherheit heraus werden Konzentration, Selbststeuerung und Ruhe überhaupt erst möglich.

Du kannst dieses Buch von vorne nach hinten lesen oder dir gezielt einzelne Kapitel herausgreifen. Es ist kein Programm zum Abarbeiten. Es ist eine Einladung zum Wahrnehmen, zum Verstehen – und zum langsamen Ankommen im eigenen Körper.

Denn nachhaltige Veränderung beginnt nicht im Denken.

Sie beginnt in dem Moment, in dem dein Nervensystem spüren darf:

Ich bin sicher.



INHALT

Kapitel 1: Was haben restaktive frühkindliche Reflexe mit ADHS-typischen Symptomen zu tun?

Was sind frühkindliche Reflexe? - Restaktive frühkindliche Reflexe - Auswirkungen im Alltag - Und was hat das alles mit ADHS zu tun? - Selbsttest

Kapitel 2: Der Furcht-Lähmungs-Reflex: Grundlage vieler Regulationsstörungen

Was ist der FLR? - Was bedeutet das für den Alltag? - Und was hat das mit ADHS zu tun? - Ist der FLR noch aktiv?

Kapitel 3: Raus aus dem Daueralarm - hin zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. (MORO Reflex)

Was macht der Moro Reflex? - Wie zeigt sich das im Alltag? - Nabelstrahlen

Kapitel 4: Endlich einschlafen! - So gelingt es heute abend

Rotationslage



Kapitel 5: der Reflex, der dein Kind (und dich) ständig in Bewegung hält - und wie du ihn beruhigst (Spinaler Galant Reflex)

Was ist der Spinaler Galant Reflex? - Was bedeutet das für den Alltag? - Und was hat das mit ADHS zu tun? - Test: Ist der Spinaler Galant noch aktiv? - Übungen zur Reflexhemmung

Kapitel 6: Der Reflex, der dein Urvertrauen prägt - und warum Nähe manchmal so schwer fällt (Bonding-Reflex)

Was ist der Bonding Reflex? - Was hat das mit ADHS zu tun? - Mini-Test zur Selbstbeobachtung - Übung zur Unterstützung des Bonding-Reflexes

Kapitel 7: HOOK UP - eine Übung, die in keinem Schulranzen fehlen sollte

Warum Hook-up heute so wichtig ist - Erste Hilfe fürs Nervensystem

Kapitel 8: Wenn das Gehirn "aus dem letzten Loch pfeift"

Warum Omega-3 so wichtig ist - Was passiert bei einem Omega-3-Mangel? - Was hat das mit Reflexintegration zu tun? - Wie gut ist dein Kind mit Omega 3 versorgt?



Kapitel 9: Ordnung halten, Aufsätze schreiben, Mathe-Skills und Rechtschreibung (Tonischer Labyrinth-Reflex)

Was ist der Tonische Labyrinthreflex (TLR)? - So testest du, ob der TLR bei deinem Kind noch aktiv ist - Kompensationsstrategien erkennen - So unterstützt du die Reflexhemmung

Kapitel 10: der Reflex, der Körper und Gehirn aus dem Gleichgewicht bringen kann (Asymmetrisch Tonischer Nacken-Reflex)

Was ist der ATNR? - Und was hat das mit ADHS zu tun? - So testest du, ob der ATNR bei deinem Kind noch aktiv ist - So unterstützt du die Reflexhemmung

Kapitel 11: Kann es wirklich sein, dass so kleine Bewegungsmuster so große Auswirkungen haben?

Wie Reflexe die Händigkeit beeinflussen können - Was das im Alltag bedeutet

Kapitel 12: Wenn die Augen nicht mitspielen

Woran du Schwierigkeiten mit der visuellen Koordination erkennst - Was hat das mit ADHS zu tun? - 5 einfache Übungen für bessere visuelle Koordination



Kapitel 13: Warum Reflexintegration in der Schule (für alle!) ein echter Gamechanger ist

Warum Reflexintegration in der Schule sinnvoll ist - Wie Kinder im Schulalltag profitieren - Und was bedeutet das für Lehrerinnen und Lehrer? - Und Eltern?

Kapitel 14: Wenn Schlaf endlich (wieder) möglich wird

Kapitel 15: Was Kopfbewegungen über Konzentration verraten (Symmetrisch Tonischer Nacken-Reflex)

Was der STNR mit Lernen zu tun hat - Und was hat das mit ADHS zu tun? - STNR testen - So unterstützt du die Reflexhemmung

Kapitel 16: Warum 10 Minuten am Tag völlig reichen

Wie oft, wann und wie viel - damit Reflexintegration wirklich wirkt - In welcher Reihenfolge? - Für Fachkräfte - Was, wenn dein Kind keine Lust hat?

KAPITEL 1



WAS HABEN RESTAKTIVE FRÜHKINDLICHE REFLEXE MIT ADHS-TYPISCHEN SYMPTOMEN ZU TUN?

Was sind frühkindliche Reflexe?

Schon im Mutterleib lebt das Baby im System der Mutter mit - jede Emotion, jeder Stress wirkt auch auf es ein. Um trotzdem sicher zu wachsen, hat die Natur Schutzmechanismen eingebaut: die frühkindlichen Reflexe.

Die **Stressschutzreflexe** sorgen also dafür, dass das Baby frühzeitig sein Überleben aus sich selbst heraus schützen kann - in dem es reflexgesteuert, wann immer ein Reiz auf es einwirkt, in eine Erstarreaktion fällt und Stresshormone produziert.



Später entstehen Reflexe, die Bewegungsreaktionen auslösen - etwa, dass sich bei einer Kopfbewegung die Muskulatur an- oder entspannt. So trainiert das Baby schon im Bauch Bewegungsmuster.

Vielleicht erinnerst du dich daran, dass du irgendwann dein Baby zum ersten Mal gespürt hast, als es von innen gegen deine Bauchdecke getreten hat - das war ein Moment, in dem es sich aus einem Reflex heraus bewegt hat.

Nach der Geburt übernehmen die Reflexe weiter ihr Trainingsprogramm: Sie helfen beim Aufbau der Muskulatur und der neuronalen Verknüpfungen - Grundlage für Motorik, Wahrnehmung und späteres Denken.

Etwa ab dem ersten Geburtstag sollte das Kind selbstbestimmte Bewegungen ausführen können. Dann ziehen sich die Reflexe zurück.

Restaktive frühkindliche Reflexe - Auswirkungen im Alltag

Nicht alle Reflexe schaffen den Rückzug rechtzeitig - manche bleiben aktiv und mischen weiter mit. Das führt dazu, dass zum Beispiel die Verkettungen von Bewegungsmustern eben nicht aufgelöst werden, sondern weiterhin bestehen bleiben.

- Vielleicht hast du bei deinem Kind schon mal beobachtet, dass es beim Schneiden, Basteln, Malen oder konzentrierten Arbeiten - bei Tätigkeiten mit seinen Händen - die Zunge aus dem Mund streckt und diese sich sogar im Mund hin und her bewegt. Ein sichtbares Zeichen für restaktive frühkindliche Reflexe.
- Oder möglicherweise schafft es dein Kind selten, für einen längeren Zeitraum (still) auf einem Stuhl zu sitzen. Stattdessen rutscht es immerzu auf der Sitzfläche herum, ist unruhig im ganzen Oberkörper und zappelt ständig. Auch hier siehst du ganz konkret, wie sich restaktive frühkindliche Reflexe Ausdruck verleihen.
- Weitere Hinweise auf restaktive frühkindliche Reflexe, die sich sehr offen und sichtbar zeigen:
 - dein Kind summt den ganzen Tag oder macht (andere) Geräusche
 - es hat die Beine beim Sitzen um die Stuhlbeine geschlungen oder
 - sitzt auf einem seiner Beine
 - es kaut und lutscht auf Pullover- und T-Shirt-Kragen, am Reißverschluss seiner Jacke oder dem Ärmelbund

Und was hat das alles mit ADHS zu tun?

Viele Symptome, die wie ADHS wirken - Unruhe, Ablenkbarkeit, Impulsivität - können Ausdruck eines unreifen Nervensystems sein, das noch unter dem Einfluss frühkindlicher Reflexe steht.

Denn wenn diese Reflexe nicht vollständig integriert wurden, bleiben sie aktiv und beeinflussen unbewusst viele alltägliche Abläufe – körperlich wie emotional:

- Das Nervensystem reagiert automatisch statt bewusst.
- Reize werden ungefiltert und intensiv wahrgenommen.
- Bewegungen, Aufmerksamkeit und Verhalten sind reflexhaft geprägt.
- Der Körper befindet sich häufig in einem inneren Alarmzustand.
- Es fällt schwer, sich zu regulieren, zu sortieren oder zur Ruhe zu kommen.

Diese inneren Prozesse können sich nach außen zeigen als:

- scheinbare Unruhe oder Zappeln
- „Abgelenktsein“ oder Tagträumen
- Schwierigkeiten, Aufgaben zu strukturieren
- emotionale Überreaktionen
- Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen

Was, wenn viele dieser Herausforderungen weniger mit „Unwillen“ oder „Charakter“ zu tun haben - sondern mit einem Nervensystem, das einfach noch Unterstützung braucht?

Wenn du das erkennst, verändert sich dein Blick: Nicht Kontrolle oder Kompensation helfen, sondern körpernahe Förderung - Bewegung, Integration, Reifung des Nervensystems.

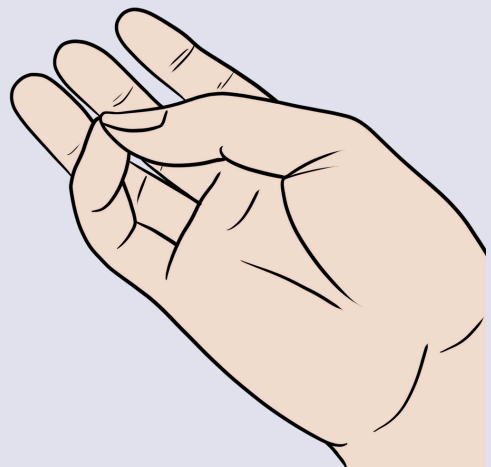
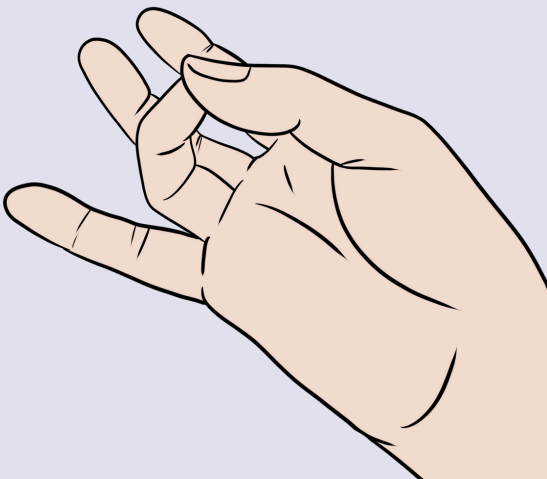
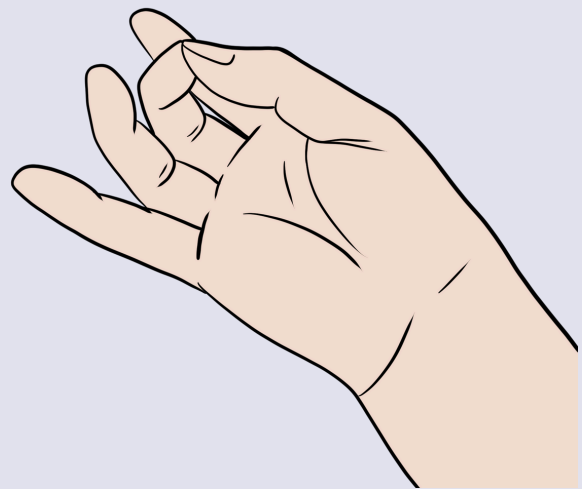
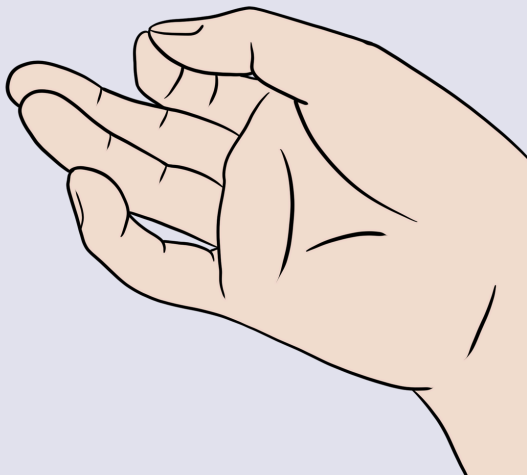
★ Bestehen restaktive frühkindliche Reflexe - Selbsttest

Mach den kleinen Selbsttest – einfach, schnell und aufschlussreich. Du brauchst nur zwei Minuten und ein bisschen Aufmerksamkeit für dich oder dein Kind.

Daumen-Finger-Oppositionstest

Stell dich gerade hin, die Füße nebeneinander, die Arme hängen locker und entspannt.

Nimm nun eine Hand und lass die Finger „wandern“: Schließe den Daumen nacheinander mit jedem Finger zu einem Kreis – Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger – und wieder zurück.



Beobachte dabei:

- Berühren die Fingerspitzen den Daumen sauber oder verfehlen sie ihn leicht?
- Schaut dein Kind (oder du) dabei geradeaus – oder fixiert es die Hand?
- Und was macht die andere Hand? Bleibt sie ruhig oder bewegt sie sich unwillkürlich mit?

Wenn dein Kind (oder du selbst) das Fingerwandern nur schwer ausführen kann - oder wenn die andere Hand unwillkürlich mitarbeitet -, kann das ein Hinweis auf noch aktive frühkindliche Reflexe sein.

In solchen Fällen sind oft große, zusammenhängende Bewegungsketten noch nicht vollständig aufgelöst. Das bedeutet: Das Gehirn kann einzelne Körperteile – etwa nur eine Hand – nicht gezielt ansteuern, ohne dass andere Körperregionen unbewusst „mitmachen“.

Das ist typisch bei restaktiven frühkindlichen Reflexen – und beeinflusst.

Wenn dein Kind schon älter ist, kannst du zusätzlich eine kleine kognitive Aufgabe einbauen. So siehst du, ob Kompensationsstrategien das Ergebnis beeinflussen.

Frag dein Gegenüber einfach etwas, das Konzentration oder Erinnerungsleistung fordert – zum Beispiel:

„Zähl bitte von 5763 in 7er-Schritten rückwärts.“

Mittellinientest

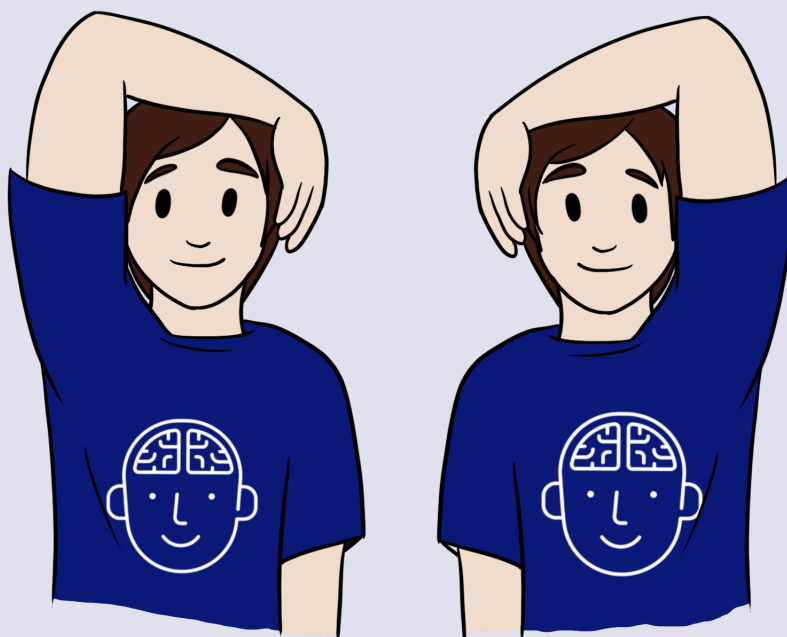
Lass dein Kind (oder dich selbst) mit einer Hand über den Kopf greifend das gegenüberliegende Ohr berühren - also z. B. die rechte Hand ans linke Ohr legen.

Beobachte:

- Wird die Körpermitte locker überkreuzt?
- Oder neigt sich der Kopf zur Seite, um das Überkreuzen zu vermeiden?

Dein Kind (oder du selbst) sollte in der Lage sein, das gegenüberliegende Ohr zu erreichen, ohne dass der Kopf zur Seite abkippt.

Wenn das nicht gelingt - also z. B. der Kopf sich neigt, um die Bewegung zu erleichtern -, kann das darauf hindeuten, dass der Aufrichtungsprozess und das Gleichgewichtssystem noch nicht vollständig ausgereift sind.



Auch das kann ein Zeichen für restaktive frühkindliche Reflexe sein - besonders für solche, die das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und gezielten Bewegungen beeinflussen.

Nun hast du eine erste Idee, ob und wie restaktive Reflexe den Alltag beeinflussen können - und warum ADHS-typische Anzeichen nicht zwingend bedeuten, dass wirklich eine ADHS vorliegt, sondern vielleicht „nur“ die Folge noch aktiver Urreflexe sind.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, lies gern unseren Reflexopedia-Beitrag:

👉 [Was ist hier eigentlich los? ADHS erkennen, verstehen, verändern](#)

KAPITEL 2



DER FURCHT-LÄHMUNGS-REFLEX: GRUNDLAGE VIELER REGULATIONSSTÖRUNGEN

Schauen wir uns zunächst den ersten - und einen der mächtigsten - frühkindlichen Reflexe an: den Furcht-Lähmungs-Reflex (FLR).

Bleibt er aktiv, stört er nicht nur die neuromotorische Entwicklung, sondern verhindert auch, dass viele andere Reflexe im ersten Lebensjahr richtig gehemmt werden.

Was ist der FLR?

Der FLR ist der erste frühkindliche Reflex – er entsteht etwa ab der 4. Schwangerschaftswoche. Jeder Reiz, der auf den Embryo einwirkt, wird als mögliche Gefahr erlebt. Das



Nervensystem reagiert mit Erstarren, während Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden. Eine echte Überlebensstrategie.

Normalerweise wird der FLR im letzten Drittel der Schwangerschaft gehemmt. Seine Schutzfunktion übernimmt dann der **Moro-Reflex**.

Bei vielen Ungeborenen passiert das jedoch nicht vollständig – der FLR bleibt aktiv. Das kannst du dir vorstellen wie eine Art **„Überschreibschutz“**:

Das Baby macht nach der Geburt viele gute Erfahrungen: Nähe, Sicherheit, Geborgenheit. Doch der aktive FLR verhindert, dass diese neuen Eindrücke die alten, vorgeburtlichen Stressmuster wirklich überschreiben. Das Nervensystem bleibt im Zustand von „jeder Reiz ist potenziell gefährlich“.

So kann es nicht lernen, zwischen wichtigen und unwichtigen Reizen zu unterscheiden. Die Folge: **dauerhafte innere Alarmbereitschaft**.

Was bedeutet das für den Alltag?

Ein restaktiver FLR ist wie ein unsichtbarer Schalter im Nervensystem, der auf „Achtung, Gefahr!“ stehen bleibt – auch wenn alles eigentlich in Ordnung ist. Und genau dieser ständige Alarmmodus zeigt sich im Alltag oft ganz anders, als man es erwarten würde:

- Dein Kind zuckt bei unerwarteten oder plötzlichen Berührungen zusammen, besonders, wenn sie von Menschen kommen, zu denen es keine enge Beziehung hat.
- Geräusche oder Stimmengewirr werden schnell als zu laut oder zu viel empfunden.
- Es erstarrt, wenn es etwas nicht versteht - oder reagiert plötzlich mit Wut.
- Neuen Situationen, fremden Menschen, neuen Hobbys, ungewohnten Umgebungen geht es lieber aus dem Weg.
- Beim Vorlesen oder Spielen wirkt es plötzlich „weg“, starrt ins Leere oder scheint gar nicht anwesend zu sein.
- Beim Einschlafen kommt es schwer zur Ruhe oder wacht mitten in der Nacht auf, ohne zu wissen, warum.
- Es fühlt sich schnell angegriffen, gereizt oder unverstanden – selbst bei ruhiger Ansprache.
- Bestimmte Stoffe, Kleidungsnähte oder Konsistenzen beim Essen können unangenehm oder „zu intensiv“ erlebt werden.

All das sind Schutzreaktionen eines Nervensystems, das noch im Gefahrenmodus steckt.

Und was hat das mit ADHS zu tun?

Viele Verhaltensweisen, die wie ADHS wirken - Reizoffenheit, Impulsivität, emotionale Überforderung oder Konzentrationsprobleme - können ihre Ursache in einem aktiven FLR haben.

Wenn das Nervensystem Reize nicht filtern kann, fühlt sich alles gleichzeitig wichtig, laut und bedrohlich an. Statt sich auf die gerade aktuelle Tätigkeit zu konzentrieren, wird dein Kind immer wieder aus seiner Aufmerksamkeit herausgerissen – von allem, was um es herum passiert.

Sein Körper steht dabei unter Dauerstrom, überschwemmt von Stresshormonen – selbst dann, wenn nach außen hin scheinbar „gar nichts los“ ist.

Ein aktiver FLR macht fokussiertes Arbeiten, soziale Interaktion und Selbstregulation fast unmöglich - weil der Körper im ständigen Alarmzustand bleibt.

🌟 Ist der FLR noch aktiv?

Hier kommen zwei unkompliziert umsetzbare Möglichkeiten herauszufinden, ob eine Restaktivität des Furcht-Lähmungs-Reflexes besteht:

👉 Testen durch Blickkontakt

Stell dich deinem Kind gegenüber hin und schaue ihm in die Augen. Halte den Blickkontakt für einen Moment.

Achte dabei auf Reaktionen wie:

- Blinzeln mit den Augenlidern
- Zittern

- starre Blickhaltung ("Einfrieren")
- es macht Geräusche, seufzt
- mögliche weitere Kompensationshandlungen: lachen, nervöse Aktivitäten mit den Händen, Versuche, dem Blickkontakt auszuweichen, auf der Unterlippe kauen.

👉 Testen durch Geräusch

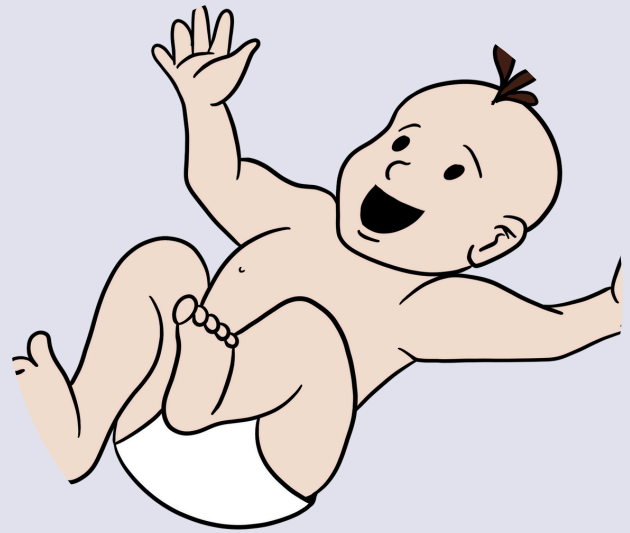
Bitte dein Kind, sich locker hinzustellen und die Augen zu schließen. Steh einen Schritt hinter ihm – und klatsche nach einigen Sekunden einmal deutlich in die Hände.

Beobachte, was passiert:

- Zucken die Schultern hoch oder ziehen sich die Arme nach oben?
- Geht der Oberkörper leicht zurück?
- Verharrt das Kind kurz oder wirkt erschrocken, obwohl es in sicherer Umgebung ist?

Das wäre ein Hinweis auf eine Restaktivität des FLR - das Nervensystem reagiert reflexhaft, obwohl keine echte Gefahr besteht. Bleibt dein Kind ruhig und gelassen, ist der Reflex wahrscheinlich bereits gut integriert.

KAPITEL 3



RAUS AUS DEM DAUERALARM - HIN ZU MEHR RUHE UND AUSGEGLICHENHEIT. DER MORO REFLEX

In diesem Kapitel lernst du den „großen Bruder“ des FLR kennen - den Moro-Reflex.

Er spielt eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, wie das Nervensystem auf Stress reagiert - und wie Sicherheit überhaupt wieder entstehen kann.

Was macht der Moro Reflex?

Der Moro-Reflex ist eine der ersten Schreckreaktionen deines Kindes – eine Art eingebautes Alarmsystem.



Ursprünglich wird er durch eine plötzliche Veränderung der Kopfposition ausgelöst, zum Beispiel wenn der Kopf leicht nach hinten kippt (etwa 30 Grad). Vielleicht erinnerst du dich: Im Kreißsaal wurde der erste Atemzug deines Babys ausgelöst, indem die Hebamme genau diesen Reflex aktiviert hat - den Moro-Reflex.

Der Körper reagiert reflexartig mit einer Schreckbewegung: Die Arme reißen hoch, der Atem stockt, die Muskulatur spannt sich an.

Dann folgt die Schutzreaktion: Das Kind rollt sich zusammen, zieht Arme und Beine zur Körpermitte zurück - und atmet aus.

Diese Reaktion ist lebenswichtig – sie hilft dem Baby, den ersten Atemzug zu machen und auf Reize zu reagieren.

Doch sie sollte sich im Laufe der ersten Lebensmonate von allein integrieren.

Wenn der Moro-Reflex aktiv bleibt

Manchmal gelingt diese Integration nicht vollständig - der Reflex bleibt aktiv und reagiert weiter auf Reize wie:

- grelles Licht
- plötzliche Geräusche
- ungewohnte Berührungen
- schnelle Bewegungen oder Lagewechsel über die Körpermitte

Das Nervensystem stuft solche Reize als potenzielle Gefahr ein und löst automatisch die bekannte Schreckreaktion aus - selbst wenn objektiv nichts Bedrohliches passiert.

Das bedeutet: Das Kind (oder auch der Erwachsene) lebt innerlich so, als wäre ständig Gefahr in Verzug - auch wenn im Grunde gar nichts los ist.

Wie zeigt sich das im Alltag?

Ein nicht integrierter Moro-Reflex kann viele Gesichter haben:

- Dein Kind erschrickt schnell oder ist sehr geräuschempfindlich.
- Es überdreht leicht oder wechselt plötzlich die Stimmung.
- Es fällt ihm schwer, sich zu entspannen, einzuschlafen oder bei sich zu bleiben.
- Es fühlt sich oft gestresst, überfordert oder zieht sich zurück.
- Bestimmte Bewegungen, Kleidungsstücke oder Geschmäcker werden als unangenehm erlebt.
- Es hat Schwierigkeiten mit Gleichgewicht, Sehen oder Lesen.
- Es ist häufig krank, infektanfällig oder neigt zu Allergien.
- Es meidet Neues, wirkt unsicher oder traut sich wenig zu.
- Und im Alltag zeigt sich das oft als: Schwierigkeiten mit Konzentration, Gleichgewicht oder Lernaufgaben.

Ein dauerhaft aktiver Moro-Reflex bedeutet: Der Körper schüttet fortwährend Stresshormone aus. Das beeinflusst nicht nur das Verhalten, sondern auch Gesundheit, Selbstwertgefühl und Lernfähigkeit.

Vielleicht stellst du gerade fest, dass sich viele Symptome und Anzeichen für einen restaktiven FLR auch hier beim Moro-Reflex wiederzufinden sind.

Der **Moro-Reflex** sollte eigentlich etwa ab der **32. Schwangerschaftswoche** die Aufgaben des FLR übernehmen – deshalb ist es nicht verwunderlich, dass sich beide bei einer Restaktivität auf ähnliche Weise zeigen.

Wenn beide Reflexe aktiv bleiben, arbeiten sie im Hintergrund ununterbrochen gegeneinander – wie zwei Antreiber, die nicht loslassen.

Das Nervensystem deines Kindes steht dann **rund um die Uhr unter Dauerfeuer**, auch wenn äußerlich alles ruhig wirkt.

Infolge dieser ständigen Reizoffenheit ist es also nicht verwunderlich, wenn dein Kind manchmal mit **überschäumender Wut** reagiert oder sich immer weiter **zurückzieht** und abschottet.

Sein Nervensystem ist überlastet und versucht, sich auf die einzige Weise zu schützen, die ihm noch bleibt – durch **Ausbruch oder Rückzug**.

Stell dir vor, dein Kind möchte einfach einen ganz normalen Tag erleben.

Es will zur Schule gehen, mit Freunden spielen, dazugehören.

Es will „funktionieren“, wie man so schön sagt - nicht, um Ärger zu vermeiden, sondern um Freude zu erleben.

Doch während es das versucht, passiert etwas in seinem Inneren:

 **Ein innerer Flammenwerfer springt an.**

Jeder Reiz - ein Geräusch, eine Berührung, ein Schatten, eine Veränderung - wird vom Nervensystem wie eine Bedrohung wahrgenommen. Und jedes Mal wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt - in den Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodus.

Es ist, als würde dein Kind in einem **Kriegsgebiet leben** - und gleichzeitig versuchen, friedlich zu lernen, zu spielen oder sich zu konzentrieren.

Auch in Momenten, die ruhig erscheinen, arbeitet das Nervensystem deines Kindes auf Hochtouren – immer bereit, auf den nächsten Reiz zu reagieren.

Wie soll dein Kind lernen, sich zu regulieren - ruhig zu bleiben, konzentriert einer Aufgabe nachzugehen, still zu sitzen, zu lesen, zu schreiben, zu rechnen - wenn in seinem Inneren ununterbrochen Aufruhr herrscht?

Nabelstrahlen

Du hast nun eine Idee, warum bei euch zu Hause oder in deiner Praxis manchmal der Bär steppt - damit du zukünftig weißt, wie du ihn zähmen kannst, verrate ich dir heute die Lieblingsübung meiner Söhne: das Nabelstrahlen.

Schon im Mutterleib beginnt die Bewegungsentwicklung deines Kindes mit der Verbindung über die Nabelschnur – seiner ersten „Lebenslinie“.

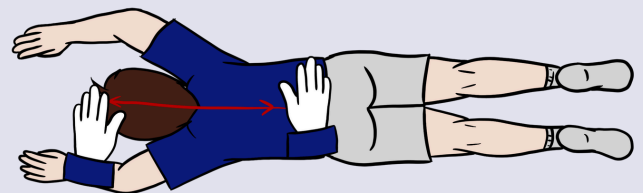
Das Nabelstrahlen greift dieses ursprüngliche Gefühl von Mitte, Sicherheit und Verbundenheit wieder auf.

Es hilft, Körper und Geist zu zentrieren, überstimulierte Kinder (und Erwachsene) zur Ruhe zu bringen – und unterstützt die Integration der Stressschutzreflexe.

Ablauf

1. Vorbereitung

Das Kind liegt entspannt auf dem Bauch. Die Arme sind locker nach oben gestreckt, der Kopf liegt entspannt seitlich.



2. Zentrierung

Lege deine rechte Hand ruhig auf den Rücken deines Kindes - etwa auf Höhe des Nabels. Lass sie dort liegen, während du mit der linken Hand arbeitest.

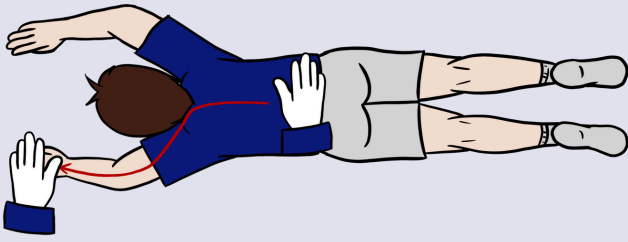
3. Oberkörper

Mit der linken Hand beginnst du an der Nabelhöhe und streichst sanft entlang der Wirbelsäule nach oben - über den Nacken, den Hinterkopf bis zur Fontanelle.

Lass die Hand kurz ruhen, dann streiche denselben Weg langsam zurück bis zur Nabelhöhe.

Lass beide Hände dort für einen Moment ruhen.

Wiederhole diese Bewegung drei Mal.



4. Arme

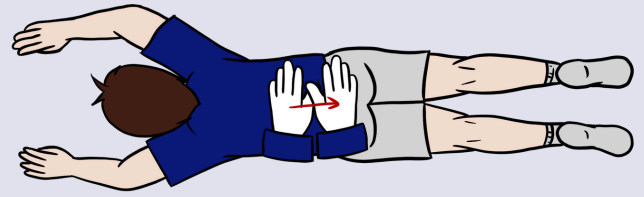
Von der Nabelhöhe aus streichst du mit der linken Hand entlang der Wirbelsäule über den Oberarm, Unterarm, das Handgelenk und die Hand bis zu den Fingerkuppen.

Umschließe sanft die Fingerkuppen, halte kurz inne - und streiche denselben Weg zurück bis zur Nabelhöhe.

Am anderen Arm wiederholen, jeweils drei Mal.

5. Wechsel der Handposition

Nun bleibt die linke Hand auf dem Rücken liegen.

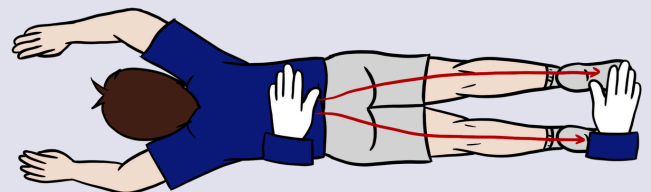


6. Unterer Rücken

Mit der rechten Hand streichst du von der Nabelhöhe die Wirbelsäule hinab bis zum Steißbein.

Lass die Hand kurz ruhen, dann streiche denselben Weg zurück.

Drei Wiederholungen.



7. Beine

Streiche mit der rechten Hand vom Nabel entlang des Beins über Knöchel, Fuß und Zehen.

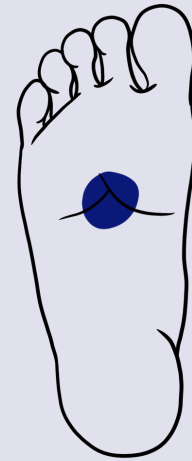
Umschließe sanft die Zehenspitzen, halte kurz inne - und streiche denselben Weg zurück.

Am anderen Bein wiederholen, jeweils drei Mal.

8. Ganzkörperintegration

Nun führst du alle Ausstreichbewegungen noch einmal aus - diesmal mit beiden Händen gleichzeitig, sodass beide Körperhälften angesprochen werden.

- Eine Hand zur Fontanelle, eine zum Steißbein – kurz halten, dann zurück zum Nabel.
- Beide Hände gleichzeitig entlang der Wirbelsäule über die Arme bis zu den Fingerspitzen – kurz halten, dann zurück.
- Beide Hände entlang der Beine bis zu den Zehenspitzen – kurz halten, dann zurück.



9. Halteposition

Eine Hand bleibt ruhig auf dem Rücken liegen, die andere schiebt sich sanft unter den Bauch – auf Höhe des Nabels.

Kurz halten.

10. Abschluss

Lass das Kind langsam auf den Rücken drehen. Halte mit den Daumen sanft den Punkt K1 im Fußgewölbe beider Füße.

Halte den Kontakt für einige Atemzüge - bis du spürst, dass Ruhe eingekehrt ist.

Das Nabelstrahlen trägt zur allgemeinen Entspannung und zur Reduktion von Stress bei. Es schafft Ruhe und Verbindung - und ist eine Übung, die sofort die Entschleunigung fördert.

KAPITEL 4



ENDLICH EINSCHLAFEN! - SO GELINGT ES HEUTE ABEND

Kennst du das: Dein Kind ist eigentlich müde – kaum noch ansprechbar, quengelig und gereizt, die Augen fallen ihm schon fast zu. Doch im Bett ist von Schlafen keine Spur.

Es dreht sich hin und her, steht wieder auf, will trinken, reden, noch mal kuscheln – und findet einfach nicht in den Schlaf.

Viele Eltern von Kindern mit besonderem Wahrnehmungsverhalten kämpfen sich Abend für Abend durch stundenlange Einschlafbegleitungen.

Nicht selten endet es damit, dass du dir eine Matratze ins Kinderzimmer legst oder irgendwann im Bett deines Kindes einschläfst.



Und wenn du nachts aufwachst - durchgefroren, mit Rückenschmerzen - schaffst du es gerade noch in dein eigenes Bett, bevor dann auch schon wieder dein Wecker klingelt.

Und das zermürbt.

Denn selbst wenn du alles richtig machst - feste Abendroutine, kein Bildschirm, gedämpftes Licht, leise Musik - bleibt das Einschlafen ein täglicher Kraftakt.

Nicht, weil dein Kind nicht will, sondern weil es nicht kann.

Das Nervensystem ist in solchen Momenten noch viel zu wach, zu auf Empfang, zu voll. Statt in den Ruhemodus zu gleiten, bleibt der Körper im Alarmzustand - als müsste er weiter funktionieren, weiter reagieren, weiter wachsam bleiben.

Für viele Kinder mit ADHS oder ADHS-ähnlichem Verhalten bedeutet das:

Schlafen ist kein selbstverständlicher Übergang in die Ruhe, sondern eine körperliche und emotionale Herausforderung.

Und für dich - und alle, die dieses Kind begleiten - bedeutet das eine anhaltende Erschöpfung - körperlich, emotional, mental.

Vielleicht erinnerst du dich: Der Moro-Reflex, der FLR - beide können dafür sorgen, dass das Nervensystem nicht abschalten kann.

🌟 Rotationslage

Diese Übung setzt genau hier an. Die Rotationslage bringt das Nervensystem durch eine gezielte, ruhige Haltung zurück ins Gleichgewicht. Diese Position wirkt regulierend auf:

- das Gleichgewichtssystem
- die Wahrnehmung des eigenen Körpers (Propriozeption)
- die Integration überkreuzender Bewegungsmuster
- die Ruhefähigkeit des zentralen Nervensystems

Diese Übung kannst du direkt abends beim Einschlafen machen – oder immer dann, wenn dein Kind (oder du selbst) innerlich nicht zur Ruhe findet.

👉 So geht's:




1 Dein Kind legt sich in Seitenlage auf eine weiche, feste Unterlage (z. B. eine Yogamatte oder ins Bett).

2 Der untere Arm wird ausgestreckt hinter dem Rücken abgelegt.

3 Beide Beine sind angewinkelt, das obere Bein liegt locker hinter dem unteren. (Achte darauf, dass es tatsächlich abgelegt ist und nicht in der Luft hängt.)

4 Der Kopf bleibt in neutraler Position oder zeigt leicht nach vorn.

5 Jetzt einfach liegen, atmen.

 In dieser Position 3–5 Minuten verweilen - länger, wenn es angenehm ist. Dann wird die Seite gewechselt. (Es sei denn, dein Kind ist inzwischen eingeschlafen 😊)

Für wen ist die Übung geeignet?

- Kinder mit Ein- oder Durchschlafproblemen
- Kinder, die „nicht still liegen können“
- Eltern, die selbst unter innerer Unruhe leiden
- Pädagogische Fachkräfte, die mit überreizten Kindern arbeiten
- Für dich selbst - wenn du abends nicht zur Ruhe kommst

Pro-Tipp:

Viele Kinder mögen die Rotationslage anfangs nicht besonders – einfach, weil sie dabei still liegen sollen. Mach die Zeit also zu etwas Schönerem: Lies eine Geschichte vor oder kuschle dich mit dazu.

Mit der Zeit wird dein Kind spürbar ruhiger werden - vielleicht schläft es sogar ein.

Und bis dahin habt ihr etwas getan, das nicht nur entspannt, sondern euch auch verbindet.

KAPITEL 5



DER REFLEX, DER DEIN KIND (UND DICH) STÄNDIG IN BEWEGUNG HÄLT - UND WIE DU IHN BERUHGST

Nachdem wir uns in den vorangegangenen Kapiteln mit Reflexmustern beschäftigt haben, die unmittelbar Stress auslösen und dein Kind (und dich) in ständige Alarmbereitschaft versetzen, geht es heute um einen Reflex, der genau dann am hinderlichsten ist, wenn eigentlich Ruhe gefragt wäre.

Der Spinale Galant Reflex sorgt dafür, dass dein Kind in Bewegung bleibt - am liebsten immer dann, wenn Bewegung gerade nicht „angesagt“ ist:

im Unterricht, bei den Hausaufgaben, beim Essen oder abends im Bett, wenn endlich Schlafenszeit wäre.



Was ist der Spinale Galant Reflex?

Der Spinale Galant Reflex reagiert auf Reize entlang der Lendenwirbelsäule: Wird die Haut dort seitlich berührt oder leicht gedrückt, dreht sich die Hüfte reflexartig zur gleichen Seite.

Diese Bewegung – eine kleine Rotation – entsteht bereits im Mutterleib, etwa ab der 20. Schwangerschaftswoche.

Sie hilft, das Gleichgewichtssystem zu entwickeln, und unterstützt bei der Geburt aktiv die Bewegung durch den Geburtskanal.

Normalerweise wird der Reflex bis zum 9. Lebensmonat vollständig integriert.

Bleibt er aktiv, reagiert der Körper weiter auf jede kleine Reizung im Rücken- oder Hüftbereich – auch dann, wenn gar kein Grund besteht.

Was bedeutet das für den Alltag?

Ein restaktiver Spinaler Galant sorgt dafür, dass dein Kind sich kaum ruhig halten kann - und das nicht, weil es „nicht will“, sondern weil sein Körper ständig auf Reize reagiert.

Vielleicht erkennst du einiges wieder:

- Dein Kind rutscht, zappelt oder dreht sich auf dem Stuhl hin und her.
- Es mag keine engen Hosen und Gürtel, vermeidet enge Kleidung.



- Es meidet harte Stühle oder solche mit Rückenlehne. Es lehnt sich ungern an Stuhllehnen an, sitzt auf dem Stuhl vorn.
- Es fällt ihm schwer, mit geradem Rücken zu sitzen.
- In Gruppen, besonders bei vielen gleichzeitigen Reizen, verliert es schnell die Aufmerksamkeit.
- Wenn es still sitzen soll, reagiert es gereizt oder impulsiv - einfach, weil der Bewegungsdrang nicht ausgelebt werden kann.

Viele Kinder mit aktivem Galant-Reflex zeigen auch körperliche oder emotionale Unruhe: Sie summen, singen, plappern ständig, wippen mit den Beinen oder schnippen mit den Fingern. Diese unbewussten Selbstregulationsstrategien sind Versuche des Nervensystems, Reize zu verarbeiten oder innere Anspannung zu kompensieren.

Und selbst wenn sie ruhig scheinen, läuft innerlich oft ein Hochleistungsprogramm: Das Gleichgewichtssystem arbeitet, der Körper „funkt“ ständig Reize ans Gehirn.

Und was hat das mit ADHS zu tun?

Ein dauerhaft aktiver Spinaler Galant kann die typischen ADHS-Merkmale verstärken - oder sogar imitieren. Denn: Wenn das Nervensystem auf jeden kleinen Reiz reagiert, fällt es schwer, den Fokus zu halten. Der Körper sucht permanent Bewegung, um Spannung

abzubauen, während das Gehirn gleichzeitig versucht, Reizüberflutung zu managen.

Das Ergebnis:

Ein Kind, das ständig „unter Strom steht“. Nicht, weil es unwillig ist - sondern, weil es innerlich in Bewegung bleiben muss, um sich zu regulieren.

Diese ständige Reizung und Überforderung kann sich auch emotional zeigen: durch Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Rückzug oder das Gefühl, „nicht zur Ruhe zu kommen“.

Diese Reflexaktivität kann bei betroffenen Kindern das Bild von ADHS verstärken – oder auch fälschlich den Eindruck erwecken, ein solches Verhalten liege vor.

Test: Ist der Spinale Galant noch aktiv?

Mit diesem Test - er dauert keine Minute - lässt sich eine Restaktivität des Spinalen Galant Reflexes bei deinem Kind feststellen:

So geht's:

- 1** Lass dein Kind in den Vierfüßlerstand gehen – Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte, der Rücken ist gerade und entspannt.
- 2** Streiche nun mit deiner Daumenkuppe mehrmals sanft entlang einer Seite der Wirbelsäule - von den Schulterblättern bis zur Hüfte.

⚠ *Wichtig: Streiche nicht direkt auf der Wirbelsäule, sondern seitlich entlang des Rückenstreckers - das ist der Muskelstrang etwa zwei bis drei Fingerbreit neben der Wirbelsäule.*

3 Wiederhole das auf der anderen Seite.

4 Beobachte dabei:

- Zuckt oder dreht sich die Hüfte zur Seite, die du berührst?
- Wölbt sich der Rücken leicht oder reagiert dein Kind mit Kichern oder Wegdrehen?

Wenn ja, ist der Spinale Galant Reflex wahrscheinlich noch aktiv.

Bleibt die Bewegung ruhig und stabil, ist der Reflex bereits gut integriert.

Nun, da du weißt, dass der Spinale Galant Reflex noch (rest)aktiv ist, geht es um vier einfache Übungen, mit denen du gezielt zur Reflexhemmung beitragen kannst.

Das Beste daran?

Diese Übungen sind sanft, effektiv und alltagstauglich - und sie helfen nicht nur deinem Kind, sondern auch dir selbst, mehr Ruhe ins System zu bringen.

➡ Denn auch bei Erwachsenen kann ein restaktiver Spinaler Galant weitreichende Folgen haben:

- Er äußert sich oft durch chronische Rückenschmerzen, Beckenschiefstände, innere Anspannung, eine geringe Fähigkeit zur Entspannung oder ständige motorische Unruhe - etwa das

Bedürfnis, sich immer wieder zu bewegen, zu strecken, zu wippen oder zu seufzen, um Druck abzubauen

- Manche Menschen spüren diese alte Reflexaktivität auch emotional: Sie haben Mühe, „abschalten“ zu können, reagieren empfindlich auf Reize, Kleidung oder Berührung, oder fühlen sich ständig „unter Strom“.
- Vielleicht kennst du das auch: Du setzt dich aufs Sofa, weil du einfach mal kurz durchatmen möchtest. Doch schon nach ein paar Minuten spürst du diesen inneren Drang, wieder aufzustehen und irgendetwas zu tun. Die Wäsche falten. Schnell die Spülmaschine ausräumen. Noch mal eben etwas wegräumen, bevor du „richtig“ entspannen darfst.

Die folgenden Übungen helfen, genau hier wieder mehr Balance zu finden – sanft, ohne Zwang, aber mit erstaunlicher Wirkung.

Übung 1: Schneeeengel

Diese Übung ist so einfach wie wirkungsvoll – und gerade Kinder lieben sie, weil sie sie spielerisch mit etwas Vertrautem verbinden können.

☞ So geht's:

- 1 Dein Kind legt sich entspannt in Rückenlage auf eine weiche Unterlage (z. B. Teppich oder Matte).
- 2 Die Beine liegen gerade, die Arme sind über dem Kopf ausgestreckt.

3 Jetzt breitet dein Kind Arme und Beine gleichzeitig zur Seite aus - wie beim Schneengel machen - und führt sie dann wieder zusammen.

💡 *Achte darauf, dass die Bewegung ruhig und fließend bleibt, nicht zu schnell und ohne Hektik.*

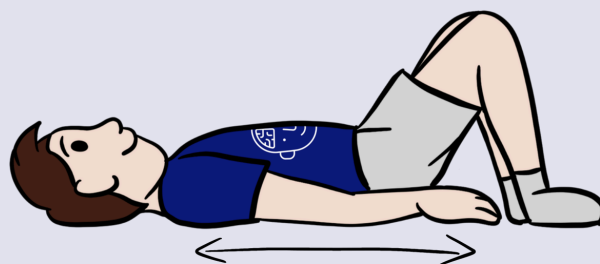
- Wiederhole die Bewegung 6-mal für jeweils etwa 7 Sekunden.
- Diese Übung fördert die Koordination zwischen Ober- und Unterkörper und wirkt gleichzeitig regulierend auf die Rumpfmuskulatur – dort, wo der Spinal Galant Reflex aktiv wird.

Übung 2: Kleine Raupe

Diese Übung stärkt die Verbindung zwischen Rücken, Hüfte und Beinen und hilft, die Bewegungsimpulse des Spinalen Galant Reflexes zu beruhigen. Sie ist ganz leicht – und gleichzeitig unglaublich wirkungsvoll.

👉 **So geht's:**

1 Dein Kind liegt in Rückenlage auf einer Matte oder Decke. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen flach auf dem Boden, die Arme liegen locker neben dem Körper.



2 Jetzt darf dein Kind sich aus den Füßen heraus in Längsrichtung bewegen - also den Körper ganz sanft vor- und zurückschaukeln. Die Bewegung startet dabei aus dem sanften Druck der Füße gegen den Boden. Der Körper darf sich dabei wie eine kleine Raupe auf und ab bewegen.

💡 *Wichtig: Es geht nicht um starkes Wippen oder „Schubsen“, sondern um eine gleichmäßige, rhythmische Bewegung, die sich für dein Kind ruhig und angenehm anfühlt.*

- Wiederhole die Bewegung 6-mal für jeweils etwa 7 Sekunden.
- Diese Übung wirkt über die Wirbelsäule bis ins Nervensystem und hilft, den unteren Rücken - also die Region des Spinalen Galant Reflexes - zu entspannen und zu regulieren.
- Zur Unterstützung kannst du am Anfang die Füße deines Kindes leicht festhalten, damit sie nicht wegrutschen. Oder ihr lasst einfach die Socken weg - barfuß hat's meist mehr Halt und fühlt sich ohnehin natürlicher an.

Übung 3: Po-Po-Rutscher

Eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Übung: das Po-Watscheln oder Sitzrutschen. Dein Kind setzt sich auf den Boden, Beine ausgestreckt, Rücken möglichst aufrecht.

👉 Jetzt darf es sich mit kleinen Vorwärtsbewegungen auf dem Po fortbewegen - erst vor, dann zurück.

Die Bewegung kommt aus der Hüfte, nicht aus den Armen.

💡 Diese Übung unterstützt die Integration des Spinalen Galant Reflexes, stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert die Körperwahrnehmung im unteren Rücken- und Beckenbereich.

- Durch die diagonale Hüftbewegung wird außerdem die Zusammenarbeit zwischen rechter und linker Körperhälfte gefördert - eine wichtige Grundlage für Koordination, Aufmerksamkeit und schulisches Lernen.

Und das Beste: Sie darf auch Spaß machen - also gern um die Wette rutschen oder Musik dazu anmachen!

Übung 4: Side Planks (Seitstütz)

Für größere Kinder oder Erwachsene darf's ein bisschen sportlicher werden.

👉 Lege dich auf die Seite, der Ellbogen ist direkt unter der Schulter. Hebe die Hüfte, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet – vom Kopf bis zu den Füßen. Halte diese Position so lange wie möglich, ohne einzusinken.

👉 Dann die Seite wechseln.

Notiere dir die Zeit - und versuche, dich beim nächsten Mal ein paar Sekunden zu steigern.

💡 Diese Übung kräftigt die seitliche Rumpfmuskulatur und stabilisiert die Lendenwirbelsäule - also genau die Zone, in der der Spinale Galant aktiv ist.

Gleichzeitig unterstützt der Seitstütz indirekt auch die Integration des FLR und Moro Reflexes, da durch die Haltearbeit in Seitenlage das Gleichgewichtssystem, die Muskelspannung und der Vagusnerv mit angesprochen werden.

KAPITEL 6



DER REFLEX, DER DEIN URVERTRAUEN PRÄGT - UND WARUM NÄHE MANCHMAL SO SCHWER FÄLLT

In diesem Abschnitt möchte ich mit dir über einen Reflex sprechen, der weniger mit Bewegung zu tun hat – dafür aber alles mit Emotion, Nähe und Vertrauen: den **Bonding-Reflex**.

Während Reflexe wie der Moro oder der Spinale Galant vor allem mit Stress und Reizverarbeitung zu tun haben, geht es beim Bonding-Reflex um etwas ganz anderes – um das tiefste Gefühl von Sicherheit, das ein Mensch erfahren kann: das **Urvertrauen**.



Was ist der Bonding Reflex?

Der Bonding-Reflex entsteht rund um die Geburt - in den ersten Minuten und Stunden, wenn das Neugeborene zum ersten Mal gehalten, gesehen und berührt wird. Er wird durch Nähe, Hautkontakt, Stimme und Blick aktiviert - durch das Erleben:

„Ich bin sicher. Ich bin willkommen. Ich gehöre hierher.“

In diesem Moment wird das Urvertrauen angelegt: das Vertrauen, dass die Welt grundsätzlich gut ist, dass Hilfe da ist, wenn ich sie brauche, und dass ich selbst fähig bin, mit dem Leben umzugehen.

Wenn dieser Reflex nicht vollständig aktiviert oder integriert wurde - etwa durch eine schwierige Geburt, die den ersten sicheren Kontakt erschwert hat, durch frühe Trennung oder Unsicherheit der Bezugspersonen - fehlt oft genau dieses tiefe Gefühl von „Alles ist gut“.

Dann entsteht an seiner Stelle ein Grundzweifel: Bin ich wirklich willkommen? Darf ich so sein, wie ich bin? Kann ich mich auf die Welt und auf mich selbst verlassen?

Dieses fehlende Vertrauen kann sich später auf vielerlei Weise zeigen: als innere Unruhe, Selbstkritik, Rückzug oder als ständiger Drang, sich Liebe und Anerkennung zu verdienen.

Und **das ist kein Charakterproblem**: es ist die Folge eines Reflexes, der damals nicht ganz abgeschlossen werden konnte.

🌟 Was hat das mit ADHS zu tun?

Wenn dieser Reflex **nicht vollständig aktiviert oder verarbeitet** wurde, kann das wie ein unsichtbarer Abstandshalter wirken - einer, der Nähe erschwert, nicht nur zu anderen, sondern auch zu sich selbst.

Viele Kinder (und auch Erwachsene) mit ADHS-typischen Symptomen kennen genau das Gefühl:

- ☞ sich emotional nicht ganz sicher zu fühlen
- ☞ Nähe schwer zulassen zu können
- ☞ und immer wieder an sich selbst zu zweifeln

Wenn **Urvertrauen** fehlt, lebt das Nervensystem in einem Zustand ständiger innerer Wachsamkeit.

Das zeigt sich im Verhalten - durch Impulsivität, Rückzug, Reizbarkeit, das Gefühl, „irgendwie falsch“ zu sein oder durch ständiges Anpassen, um dazu zu gehören. Es geht dabei nicht um Wollen oder Nicht-Wollen. Diese Muster entstehen, lange bevor wir entscheiden können – und sie sitzen tief im Körpergedächtnis.

Wenn der Bonding-Reflex nicht vollständig aktiviert wurde, fehlt uns oft der natürliche Zugang zu Selbstannahme und Vertrauen.

Und das spüren wir besonders dann, wenn es um Nähe zu uns selbst geht.

📅 Mini-Test zur Selbstbeobachtung

Viele von uns haben als Kinder negative Botschaften über sich gehört - uns wurde dabei in die Augen geschaut, vielleicht auch noch verstärkend mit dem Finger auf uns gezeigt.

Fast immer haben uns diese Erfahrungen gelehrt, kritisch auf uns selbst zu schauen.

Heute, wenn wir in den Spiegel blicken, sagen wir oft zuerst etwas Negatives über uns:

Wir kritisieren unser Aussehen, zweifeln an uns oder machen uns innerlich klein.

Mit dieser Übung kannst du testen, ob der Bonding-Reflex bei dir (oder deinem Kind) vollständig integriert ist - also ob Selbstannahme und Vertrauen fest im Körper verankert sind, oder ob alte Schutzmuster noch wirken:

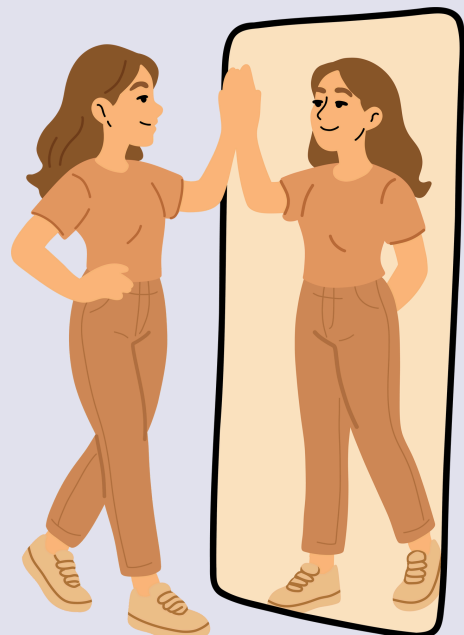
👉 Und so geht's:

Stell dich vor einen Spiegel. Schau dir selbst in die Augen. Sage laut und deutlich zu dir selbst:

**„Ich liebe und akzeptiere mich –
so wie ich bin.“**

Oder – bei Kindern:

**„Ich mag mich und ich bin gut,
so wie ich bin.“**



➔ **Beobachte** nun genau, was passiert:

- Fühlt sich der Satz stimmig an – oder spürst du inneren Widerstand?
- Taucht sofort ein „Ja, aber ...“ im Kopf auf?
- Weicht dein Blick dem Spiegelkontakt aus?
- Entsteht Anspannung oder ein unangenehmes Gefühl im Körper?

Wenn du (oder dein Kind) bei dieser Übung innere Abwehr, Unruhe oder ein Ausweichen bemerkst, ist das ein Hinweis darauf, dass der Bonding-Reflex noch nicht vollständig aktiviert oder verarbeitet wurde. Diese Reaktion zeigt, dass Nähe, Selbstannahme und Vertrauen noch nicht selbstverständlich im Körper verankert sind - und das ist der erste, wichtige Schritt, um sie (wieder-)herzustellen.

Mehr Vertrauen. Mehr Nähe. Mehr du.

Vielleicht hast du bei der Spiegelübung gespürt, wie herausfordernd es sein kann, sich selbst mit einem liebevollen Blick zu begegnen.

Und vielleicht hast du erkannt, dass auch dein Kind manchmal Schwierigkeiten hat - mit Nähe, mit Vertrauen oder damit, sich einfach so anzunehmen, wie es ist.

Was vielen Kindern (und Erwachsenen) fehlt, ist nicht Leistung, Disziplin oder gutes Benehmen - sondern ein sicherer innerer Ort. Ein Gefühl von: **„Ich bin richtig. Ich darf da sein. Ich gehöre dazu.“**

Vielleicht hast du gespürt, wie nah dieses Thema an etwas kommt, das tief in dir liegt.

- Ist es deinem Kind schwergefallen, sich selbst in die Augen zu schauen und zu sagen: „Ich mag mich selbst“?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Hat dein Kind vielleicht versucht auszuweichen: Grimassen gemacht, gelacht oder die Situation ins Lächerliche gezogen?
- Sind ihm vielleicht sogar Tränen gekommen?
- Und wie war es für dich selbst - sind alte Gedanken oder Widerstände aufgetaucht?

All das können Hinweise darauf sein, dass der Bonding-Reflex noch nicht vollständig aktiviert oder verarbeitet wurde.

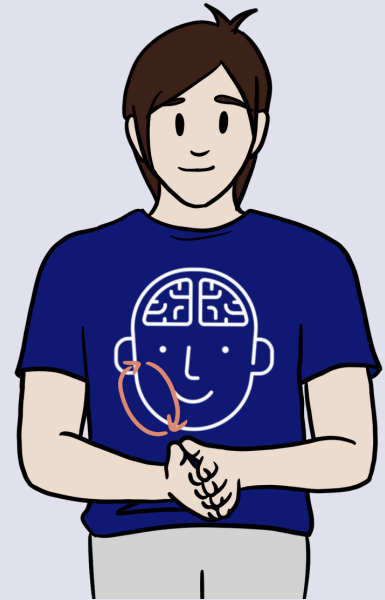
- Vielleicht spürst du beim Aussprechen der Sätze auch etwas im Körper – wie ein Kloß im Hals, ein Ziehen in der Brust, ein unruhiges Gefühl in den Händen oder das Bedürfnis, wegzuschauen.
- Auch das sind Zeichen, dass hier noch alte Schutzmuster wirken – und genau dort darf jetzt etwas in Bewegung kommen.

🌟 Übung zur Unterstützung des Bonding-Reflexes

Diese einfache Übung spricht Körper und Emotion gleichermaßen an. Sie unterstützt den Bonding-Reflex und stärkt das Urvertrauen.

☞ Und so geht's:

- 1 Reibe deine Handinnenflächen langsam und bewusst aneinander.
- 2 Schau dir dabei im Spiegel in die Augen.
- 3 Sprich nacheinander diese drei Sätze laut aus:



Für Erwachsene:

- 🌟 Ich bin weder zu wenig noch zu viel – und ich muss mich niemandem beweisen.
- 🌟 Ich liebe und akzeptiere mich selbst.
- 🌟 Ich bin ein Geschenk für die Welt.

Für Kinder:

- 🌿 Ich bin ein Geschenk für die Welt.
- 🌿 Ich bin nicht perfekt – und das ist gut so.
- 🌿 Ich vertraue dem Leben und ich mag mich.

- ☞ Wiederhole die Sätze 3x.

Diese Übung solltest du 4 - 6 Wochen lang mind. einmal jeden Tag machen.

Vielleicht fühlt sie sich heute noch ungewohnt an - das ist total ok.
Nimm wahr, welche Widerstände in dir sind - und begegne dir selbst
freundlich und mit liebevoller Geduld.

Du bist genug.

KAPITEL 7



HOOK UP - EINE ÜBUNG, DIE IN KEINEM SCHULRANZEN FEHLEN SOLLTE

Jetzt machen wir's mal ganz praktisch. Denn vielleicht hast du in den letzten Tagen gespürt: Reflexe, Nervensystem, Urvertrauen - das ist ganz schön viel.

Darum bekommst du in diesem Kapitel etwas, das sofort spürbar wirkt:

✚ Hook-up - Erste Hilfe für dein Nervensystem.

Diese Übung sollte meiner Meinung nach in jedem Schulranzen mit zur Schule laufen, in jeder Kita griffbereit sein, jedem Lehrer bekannt sein und in jeder Therapiestunde mit auf der Tagesordnung stehen.



Sie bringt dich - oder dein Kind - in wenigen Sekunden zurück in die innere Ruhe.

Und das Beste: Sie wirkt immer. Egal, ob ihr gerade gestresst, traurig, wütend, überreizt oder einfach müde seid.

💡 **Warum Hook-up heute so wichtig ist**

In den letzten Tagen hast du gesehen, wie stark frühkindliche Reflexe mit der Fähigkeit zur Selbstregulation verbunden sind. Wenn diese Reflexe - wie der FLR, Moro oder der Spinale Galant - noch aktiv sind, bleibt der Körper in einer Art innerem Dauerlauf.

Das macht es schwer, zur Ruhe zu kommen, sich zu konzentrieren oder Reize zu filtern.

Genau hier setzt diese Übung an:

Sie bringt das überaktive System wieder ins Gleichgewicht. Und das tut sie und braucht keine weiteren Worte - sie wirkt einfach.

Gerade Kinder (und Erwachsene) mit ADHS oder ADHS-ähnlichem Verhalten profitieren besonders davon. Ihr Körper reagiert oft blitzschnell auf Reize, Emotionen oder Veränderungen - und braucht manchmal einen **körperlichen Anker**, um wieder zentrieren zu können.

👉 **Hook-up** ist genau das: eine einfache Bewegung mit spürbarer Wirkung.

🌟 Erste Hilfe fürs Nervensystem: Hook-up

Wenn Kinder unter Stress stehen, helfen Worte oft nicht weiter. Sie sind aufgewühlt, überfordert, vielleicht sogar wütend oder traurig - und für Ansprache gerade gar nicht erreichbar. Hook-up ist in solchen Momenten wie ein innerer Anker.

Eine einfache Haltung, die den Körper beruhigt, den Alarmzustand löst und hilft, wieder bei sich anzukommen - ganz ohne Worte.

➔ Was bewirkt Hook-up?

- aktiviert den Parasympathikus - also den Teil des Nervensystems, der für Ruhe, Sicherheit und Regeneration zuständig ist
- verbindet die Gehirnhälften: unterstützt Konzentration, Fokus und klares Denken
- hilft, aus emotionalen Ausnahmezuständen wie Overload, Wut oder Rückzug wieder herauszufinden
- bringt Struktur in chaotische Momente und fördert Selbstregulation

➔ Und was hat das mit ADHS zu tun?

Kinder (und Erwachsene) mit ADHS geraten oft blitzschnell in emotionale Überforderung: eine Situation kippt, Worte helfen nicht mehr, Reize sind zu viel.

Das Nervensystem ist dann im Alarmmodus - ähnlich wie bei einem noch aktiven **Moro oder FLR**.

Hook-up wirkt hier wie ein kleiner Reset: Es beruhigt Körper und Gehirn, schafft Balance zwischen Aktivität und Ruhe und macht Selbstregulation überhaupt erst wieder möglich.

Wenn dein Kind diese Übung regelmäßig kennt, kann sie in akuten Situationen helfen, schneller wieder in die Balance zu kommen - und langfristig die Reflexintegration unterstützen.

➔ Wann hilft diese Übung besonders?

- vor dem Lernen oder bei Hausaufgaben, um Konzentration aufzubauen
- vor dem Schlafengehen, um zur Ruhe zu kommen
- in Situationen mit Wut, Frust oder Überforderung
- nach Streit oder Konflikten – als „Reset“ für den Körper
- in der Schule oder Therapie – um Anspannung zu lösen
- oder einfach zwischendurch, wenn alles „zu viel“ wird

✓ Als **Lehrerin** könntest du mit dieser Übung morgens in den Unterricht starten und würdest so erreichen, dass deine Schüler konzentrierter und mehr bei der Sache sind während des Unterrichts.

✓ **Nach jeder Pause** sorgt diese Übung dafür, dass die Kinder "wieder bei dir im Klassenraum ankommen" und gedanklich nicht noch im Pausengeschehen festhängen.

✓ Als **Erzieherin oder pädagogische Fachkraft** unterstützt dich Hook up zum Beispiel beim Beginn des Morgenkreises.

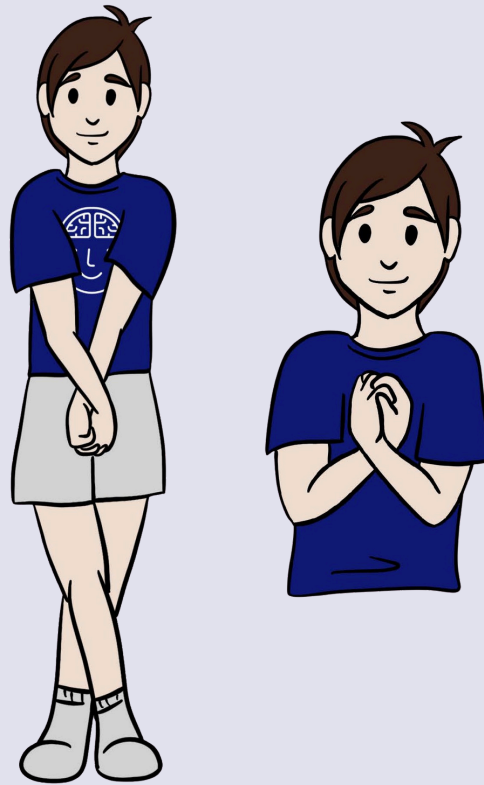
✓ Wenn du versuchst, einen **Streit** zu **schlichten** und beiden Kindern dabei gerecht zu werden, verschafft dir diese Übung einen Raum, in dem beide Kinder ihre Reflexionsfähigkeit wiederherstellen können. So ist das anschließende klärende Gespräch direkt weniger emotional aufgeladen, weil beide Streit-Kinder schon wieder "etwas runtergefahren" sind.

✓ Im **Therapie-Alltag** kannst du diese Übung direkt zum Start der Einheit nutzen, um dafür zu sorgen, dass dein Klient "bei dir ankommt". Du erhöhst seine Aufnahmefähigkeit und sorgst dafür, dass das Kind präsenter ist während eurer Therapieeinheit.

✓ Oder - wenn du **im Lauf der Therapiestunde** merkst, dass mit der Klient innerlich total aufgewühlt ist, dafür aber auch keine rechten Worte und Erklärungen findet: nutze Hook up einfach, um "sein System" einmal zu rebooten. Stell es dir vor, wie bei einem PC, der sich aufgehängt hat - mit Hook Up fahren sorgst du für ein schnelles reset.

☞ **Und so geht's:**

- 1 Stelle dich aufrecht hin, Arme und Beine locker ausgestreckt.
- 2 Überkreuze die Beine.
- 3 Überkreuze nun auch die Arme, so dass der Arm oben ist, wo auch das Bein vorne steht. (also Arm und Bein derselben Körperseite sind vorn)



- 4 Verschränke die Hände ineinander, drehe sie nach innen und ziehe sie sanft Richtung Brust.
- 5 Wenn du magst, schließe die Augen.
- 6 Wenn du magst, nutze die 47-11-Atmung.
- 7 Nach einer Weile löse die Haltung - und wiederhole die Übung mit der anderen Körperseite (d.h. jeweils mit dem anderen Arm und Bein vorn.)

KAPITEL 8



WENN DAS GEHIRN “AUS DEM LETZTEN LOCH PFEIFFT”

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir viel darüber gesprochen, wie Bewegung, Reflexe und Gehirnentwicklung zusammenhängen. Dabei sind wir stillschweigend davon ausgegangen, dass das Gehirn auch die nötige Energie und „Baustoffe“ hat, um gut arbeiten zu können.

Doch **was, wenn das Gehirn deines Kindes** sprichwörtlich **aus dem letzten Loch pfeift** - und einfach gar nicht umsetzen kann, wozu es aufgefordert wird?

Stell dir vor, das Gehirn deines Kindes wäre ein Auto. Damit dein Auto gut fahren kann, braucht es Benzin. Der Motor muss mit Öl versorgt sein, die Leitungen sollten kurz, stabil und dicht sein - damit du, wenn du Gas gibst, auch zügig losfahren kannst, und beim Bremsen ebenso schnell wieder



zum Stillstand kommst.

Genauso wie dein Auto Treibstoff, Öl und gute, schnelle Leitungen braucht, braucht auch das Gehirn und das Nervensystem deines Kindes eine gute Versorgung: Energie, Nährstoffe - und vor allem **die richtigen Fette**, damit damit die Informationen im Gehirn so schnell und ohne Informationsverlust weitergegeben werden können wie bei einem gut geölten Motor.

Einer dieser wichtigen Treibstoffe, die das Gehirn deines Kindes braucht, um seine PS wirklich auf die Straße zu bringen, ist **Omega 3**.

Warum Omega-3 so wichtig ist

Omega-3-Fettsäuren sind so etwas wie das „Motoröl“ deines Gehirns. Sie halten die Nervenzellen geschmeidig, sorgen für gute Signalübertragung und helfen, dass Informationen schnell und klar weitergegeben werden. Omega 3 macht dabei rund **ein Drittel des Fettanteils im Gehirn** aus und ist ein zentraler Bestandteil der Zellmembranen - also der Hülle, über die Nervenzellen miteinander kommunizieren. Fehlen sie, läuft der Motor deines Kindes unruhig: Er springt schwer an, dreht plötzlich hoch oder stockt, wenn eigentlich Ruhe gefragt wäre.

Diese Fettsäuren sind außerdem an der Bildung wichtiger **Neurotransmitter** beteiligt - etwa **Dopamin** und **Serotonin**, die bei ADHS

oft aus dem Gleichgewicht geraten.

Fehlt dieser Baustoff, fehlt dem Gehirn Stabilität und Flexibilität zugleich – und genau das zeigt sich dann im Verhalten: Reizempfindlichkeit, Stimmungsschwankungen, Impulsivität oder Konzentrationsprobleme.

👉 Bei vielen Kindern (und Erwachsenen) mit ADHS-typischem Verhalten lässt sich genau das beobachten: Der Körper reagiert zu stark auf Reize, die Konzentration bricht schnell ab, Emotionen kippen von Null auf Hundert - und wieder zurück. Studien zeigen, dass Kinder mit ADHS häufig niedrigere Omega-3-Spiegel im Blut haben als Gleichaltrige.

Was passiert bei einem Omega-3-Mangel?

Wenn der Körper nicht genug Omega-3 zur Verfügung hat, kann das Nervensystem nicht optimal regulieren. Das zeigt sich zum Beispiel durch:

- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder an einer Aufgabe dranzubleiben
- schnelle Reizüberflutung bei Geräuschen, Licht oder Bewegung
- innere Unruhe, ständiges Zappeln oder impulsives Verhalten
- Stimmungsschwankungen oder emotionale Überforderung
- Probleme beim Einschlafen oder Abschalten

Ein Mangel an Omega-3 ist also kein Randthema, sondern kann die gesamte Selbstregulation beeinflussen und damit auch die Integration frühkindlicher Reflexe erschweren.

Was hat das mit Reflexintegration zu tun?

Damit Reflexe vollständig integriert werden können, braucht das Gehirn nicht nur Wiederholung und Bewegung, sondern auch eine stabile biochemische Grundlage.

Omega-3 unterstützt die Reifung des Nervensystems, verbessert die Kommunikation zwischen den Nervenzellen und hilft, neue Verbindungen aufzubauen. Fehlt dieser Nährstoff, kann das Gehirn zwar „wollen“, aber nicht leisten.

Das Ergebnis: Reflexe wie der Moro oder der Spinale Galant bleiben leichter aktiv.

Wie gut ist dein Kind mit Omega 3 versorgt?

So findest du heraus, ob sein Gehirn alles hat, was es für Konzentration, Ruhe und Entwicklung braucht.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, deine Omega-3-Versorgung unabhängig überprüfen zu lassen. Eine davon ist der [Awesome Omega Test](#).

Mit diesem Test findest du unkompliziert heraus, wie gut dein Kind - oder du selbst - mit Omega-3 versorgt ist.

Er liefert dir einen tiefen Einblick in die Zellgesundheit und zeigt dir, wie gut das Nervensystem mit diesen lebenswichtigen Fettsäuren

ausgestattet ist. Du erfährst nicht nur, ob Herz und Gehirn optimal geschützt sind, sondern auch, ob in deinem Körper stille Entzündungen aktiv sind, die langfristig Stress und Erschöpfung fördern können.

➔ **Das zeigt dir der Test:**

- ✓ deinen **Omega-3-Index**
- ✓ das **Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3**
- ✓ den **Entzündungswert** (AA:EPA-Ratio)
- ✓ und deinen individuellen „**Fett-Fingerabdruck**“

So bekommst du ein klares Bild, ob das Gehirn deines Kindes genug „Motoröl“ hat oder Unterstützung braucht.

👉 **Zum Awesome Omega Test gelangst du mit diesen QR-Code:**



Mein besonderes Geschenk für dich

Als Leser dieses eBooks bekommst du bei Bestellung deines Omega 3- Testkits dein persönliches Auswertungsgespräch dazu - **geschenkt**.

Sobald du deinen Test eingeschickt hast, dauert es etwa zwei Wochen, bis du deine Laboranalyse erhältst. Dann nehmen wir uns gemeinsam Zeit, um deine Ergebnisse durchzugehen, damit du genau weißt:

- ✓ was die Werte wirklich bedeuten
- ✓ wie du sie für dich oder dein Kind praktisch nutzen kannst
- ✓ und welche nächsten Schritte für euch sinnvoll sind.

So bekommst du aus Zahlen echte Orientierung - und kannst gezielt etwas verändern.

🧠 **Omega-3-Versorgung beginnt nicht erst mit dem ersten Löffel Brei.**

Bereits in der Schwangerschaft - besonders im letzten Drittel - wird das kindliche Gehirn intensiv aufgebaut. DHA, eine Omega-3-Fettsäure, ist dabei einer der wichtigsten „Baustoffe“ für die Nervenzellen und die Verbindungen zwischen ihnen.

Wenn in dieser Zeit zu wenig Omega-3 verfügbar ist, kommt das Baby mit geringeren eigenen Reserven zur Welt - denn es ist vollständig auf die mütterliche Versorgung angewiesen.

Auch in der Stillzeit und den ersten Lebensjahren hängt die Omega-3-Zufuhr stark von äußeren Faktoren ab - z. B. von der Ernährung der Mutter oder der Qualität der Beikost. Wird dieser Bedarf nicht ausgeglichen, startet das Kind mit etwas weniger „Baumaterial“ fürs Nervensystem.



🧠 Was bedeutet das?

Das kann dazu führen, dass die neuronale Entwicklung etwas langsamer verläuft - was sich später z. B. durch erhöhte Reizoffenheit, Konzentrationsprobleme oder emotionale Empfindlichkeit zeigen kann.

💡 **Aber keine Sorge:** Das lässt sich nachholen. Mit gezielter Omega-3-Zufuhr kann das Gehirn auch später noch aufbauen, was in den ersten Monaten gefehlt hat.

In Kombination mit Reflexintegration zeigt sich oft, dass Kinder ausgeglichener reagieren, sich besser konzentrieren können und insgesamt stabiler durch den Tag kommen.

Möglicherweise hast du dir gewünscht - oder erhofft, dass Reflexintegration die eine Lösung für alles ist.

Die Wahrheit ist: Reflexintegration kann immer nur so gut wirken, wie der Boden, auf dem sie ausgesät wird, es zulässt.

Oder anders gesagt: Wenn du versuchst, alle Leitungen im Motorraum auszutauschen, damit dein Auto endlich schneller fährt und zuverlässiger bremst, wird sich an deiner täglichen Fahrt trotzdem nichts ändern, solange du weiterhin Benzin statt Diesel tankst.

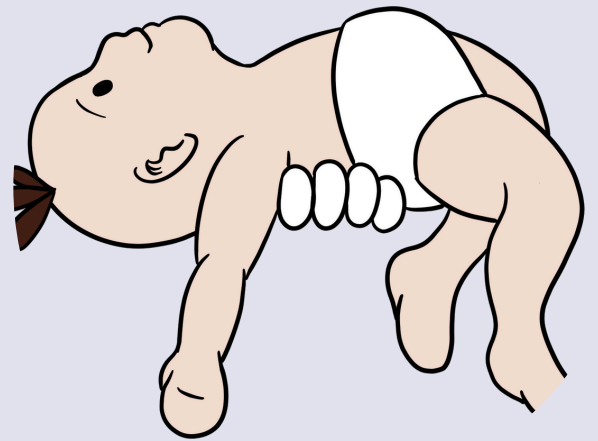


Lass dir von niemandem einreden, du hättest etwas falsch gemacht! Du hast immer das Beste gewollt - für dein Kind, für dich, für euch als Familie.

Und heute hast du eine Stelle gefunden, an der vielleicht ein kleiner „Marderbiss“ sitzt: du hast sie entdeckt - und das ist der erste Schritt: Jetzt kannst du dafür sorgen, dass sie behoben wird. **Jetzt kannst du etwas verändern.**



KAPITEL 9



ORDNUNG HALTEN, AUFSÄTZE SCHREIBEN, MATHE-SKILLS UND RECHTSCHREIBUNG

In den vorangegangenen Kapiteln hast du vielleicht schon gespürt, wie eng Körper, Bewegung und Emotion miteinander verbunden sind - und dass das Gehirn nicht losgelöst arbeitet, sondern immer im Austausch mit dem Körper steht.

In diesem Abschnitt geht's um einen Reflex, der auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, aber ganz viel bestimmt: Er entscheidet darüber, ob dein Kind mit der Schwerkraft arbeitet - oder ständig gegen sie ankämpft.

Und damit auch,

- ob es sich sicher im Raum bewegt,



- eine aufrechte Haltung halten kann
- und ob ihm strukturierte Aufsätze, Mathematik oder Rechtschreibung leichtfallen oder schnell zur Herausforderung werden.

Der Tonische Labyrinthreflex (TLR).

Er steuert, wie dein Kind Haltung, Gleichgewicht und Orientierung wahrnimmt – und damit auch, wie sicher und „bei sich“ es sich in der Welt fühlt.

🌟 Was ist der Tonische Labyrinthreflex (TLR)?

Der TLR wird durch die Lage des Körpers zur Schwerkraft ausgelöst - also durch die Position von Kopf und Rumpf. Er hilft dem Baby nach der Geburt, sich an das Leben außerhalb des Mutterleibs anzupassen, und ist die Grundlage für Gleichgewicht, Haltung und Körperspannung.

Man unterscheidet zwei Richtungen:

- ◆ **TLR vorwärts:** Beugt das Baby den Kopf nach vorn, beugt sich automatisch der ganze Körper mit – Nacken, Rücken, Beine.
- ◆ **TLR rückwärts:** Neigt es den Kopf nach hinten, streckt sich der Körper – er spannt sich an und richtet sich auf.

Durch dieses Wechselspiel zwischen Beugen und Strecken entwickelt sich die Tiefensensibilität – also das Körpergefühl, das uns sagt, wo wir

im Raum sind.

Es ist die Grundlage für Gleichgewicht, Koordination und später auch für ruhiges Sitzen und konzentriertes Arbeiten.

Wenn der TLR aktiv bleibt

Ein restaktiver TLR kann sich zeigen durch:

- zusammengesunkene Haltung oder „hängenden“ Kopf
- schwache Nackenmuskulatur, unsicheren Gang
- Zehenspitzen Gang oder Probleme beim Gleichgewicht
- Schwierigkeiten beim Klettern oder Ballspielen
- hypermobile Gelenke oder wechselnden Muskeltonus
- Höhenangst oder ein gestörtes Zeit- und Raumgefühl
- laufen gegen Türrahmen, Tischecken und Stühle

Was das fürs Lernen bedeutet

Ein aktiver TLR kann sich auswirken auf:

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit
- räumliches und mathematisches Verständnis
- die Fähigkeit, Reihenfolgen und Strukturen zu erkennen
- das Schreiben (z. B. Buchstaben verwechseln oder unleserliche Schrift)
- das Zeitgefühl

Kinder mit einem restaktiven TLR

- schreiben häufig unstrukturierte Aufsätze
- haben Schwierigkeiten, Rechtschreib- und Grammatikregeln einzuhalten

- Heftführung ist chaotisch, Federtaschen und Schulranzen sind wie "schwarze Löcher"
- logische Folgen herzuleiten, fällt ihnen häufig schwer

So testest du, ob der TLR bei deinem Kind noch aktiv ist

Vorbereitung:

Lass dein Kind sich ohne Schuhe hinstellen - auf festen, ebenen Boden. Die Beine sind geschlossen, die Füße stehen dicht nebeneinander, die Arme hängen locker seitlich am Körper.

Der Blick ist geradeaus gerichtet.

1 Kopf nach vorn beugen

Lass dein Kind langsam den Kopf nach vorn neigen, bis es auf die Zehenspitzen schauen kann.

Beobachte: Kann es das Gleichgewicht halten?

Wenn ja, darf es nun die Augen schließen. Schwankt es oder kippt leicht nach vorn, ist das ein Hinweis auf eine mögliche Restaktivität.

2 Kopf nach hinten beugen

Nun darf dein Kind den Kopf langsam in den Nacken legen und zur Decke schauen.

Auch hier: erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.

Wenn das Gleichgewicht schwer zu halten ist oder der Körper stark nach hinten ausweicht, kann auch das auf einen noch aktiven TLR hindeuten.

Vielleicht merkst du bei diesem kleinen Test, dass dein Kind schwankt, den Stand verliert oder sich unwohl fühlt - das ist kein Grund zur Sorge.

Diese Reaktionen zeigen einfach, dass sein Körper noch Informationen ausgleicht, die eigentlich längst „abgespeichert“ sein sollten.

Das Testen des TLR auf seine Restaktivität bringt Kinder - und auch Erwachsene - ganz schön ins Schwanken. Jüngere Kinder wanken tatsächlich sehr sichtbar, doch: je älter die Kinder, desto stärker greifen Kompensationsstrategien. Der Körper hat gelernt, kleine Unsicherheiten geschickt auszugleichen.

Das Problem: Das sichtbare Ergebnis wird dadurch verfälscht, weil der Getestete so gut ausgleicht, dass im Grunde kaum noch etwas beobachtet werden kann. **Die Restaktivität des Reflexes bleibt unerkannt.**

Kompensationsstrategien erkennen

Auch hier lohnt es sich, besonders auf das zu achten, was leicht übersehen wird:

- Aktivitäten der Hände und Arme
- Fausten der Hände, Hände in die Hosentasche stecken, mit den Fingern an der Hosennaht herum nesteln
- lachen, Grimassen im Gesicht
- Zucken um die Mundwinkel oder auch im Bereich der Augen
- ausgleichende Bewegung mit den Füßen

Du kannst nach dem Test ruhig fragen, **wie sich das Kind (oder du selbst)** gefühlt hat, als der Kopf nach oben oder unten geneigt und die Augen geschlossen wurden.

Denn selbst wenn äußerlich nichts sichtbar ist - innerlich fühlt sich das oft an, als würde man schwanken oder kippen.

🌱 Wenn der TLR nicht vollständig integriert ist

Ein nicht integrierter TLR kann zu einer ganzen Reihe emotionaler und schulischer Herausforderungen führen.

Kinder wirken oft **verwirrt, schnell überfordert** oder zeigen **ADHS-ähnliche Verhaltensweisen**: Unordnung, Vergesslichkeit, Reizoffenheit. Sie tun sich schwer, **unwichtige Reize auszublenzen**, geraten schneller unter Stress und haben Mühe, **unter Druck ruhig zu bleiben**.

Auch sprachliche Schwierigkeiten sind häufig: Probleme mit der **Lautbildung**, beim **Satzbau** oder beim **Erfassen von Reihenfolgen**. Das macht **Rechtschreibung, Lesen und Textverständnis** oft zur echten Herausforderung.

Nicht selten reagieren diese Kinder emotional stärker: mit Frust, Rückzug oder plötzlicher Wut.

Ihr Körper arbeitet ununterbrochen daran, das innere Gleichgewicht zu halten – und dadurch bleibt kaum Energie, um ruhig zu denken oder zu reflektieren. So fällt es ihnen schwer, **aus Erfahrungen zu lernen oder Ursache und Wirkungen klar zu erkennen**.

🌟 So unterstützt du die Reflexhemmung

Übung 1: Superhelden - Pose

Diese einfache, sehr wirkungsvolle Übung kräftigt Rücken, Nacken und Rumpf und unterstützt das Zusammenspiel von Beugen und Strecken, das beim TLR so wichtig ist.

🧩 Wenn der TLR nicht vollständig integriert ist

Ein nicht integrierter TLR kann zu einer ganzen Reihe emotionaler und schulischer Herausforderungen führen.

Kinder wirken oft **verwirrt, schnell überfordert** oder zeigen **ADHS-ähnliche Verhaltensweisen**: Unordnung, Vergesslichkeit, Reizoffenheit. Sie tun sich schwer, **unwichtige Reize auszublenden**, geraten schneller unter Stress und haben Mühe, **unter Druck ruhig zu bleiben**.

Auch sprachliche Schwierigkeiten sind häufig: Probleme mit der **Lautbildung**, beim **Satzbau** oder beim **Erfassen von Reihenfolgen**. Das macht **Rechtschreibung, Lesen und Textverständnis** oft zur echten Herausforderung.

Nicht selten reagieren diese Kinder emotional stärker: mit Frust, Rückzug oder plötzlicher Wut.

Ihr Körper arbeitet ununterbrochen daran, das innere Gleichgewicht zu halten – und dadurch bleibt kaum Energie, um ruhig zu denken oder zu reflektieren. So fällt es ihnen schwer, **aus Erfahrungen zu lernen oder Ursache und Wirkungen klar zu erkennen**.

🌟 So unterstützt du die Reflexhemmung

Übung 1: Superhelden - Pose

Diese einfache, sehr wirkungsvolle Übung kräftigt Rücken, Nacken und Rumpf und unterstützt das Zusammenspiel von Beugen und Strecken, das beim TLR so wichtig ist.

☞ So geht's:

1 Dein Kind legt sich auf den Bauch, am besten auf eine Matte oder eine weiche Decke.



2 Jetzt darf es sich vorstellen, ein Superheld zu sein, der durch die Luft fliegt:

Arme nach vorn ausgestreckt, Beine nach hinten, Kopf angehoben.

3 Nur der Bauch berührt den Boden.

☞ Diese Position 10 Sekunden halten; 6 Wiederholungen.

💡 *Tipp:* Wenn dein Kind mag, lass es dabei seinen Lieblings-Superhelden „spielen“ - das motiviert und macht die Übung leichter.

🌟 Diese Übung stärkt das Körperzentrum, verbessert die Haltung und hilft, dass das Gehirn die Signale von Kopf- und Körperbewegung besser verarbeiten kann.

Übung 2: Körperschaukel

Diese Übung fördert die Balance, stärkt die Rumpfmuskulatur und unterstützt gleich mehrere Reflexe – unter anderem den Moro-, TLR- und FLR-Reflex.

👉 So geht's:

- 1 Dein Kind setzt sich auf den Boden und zieht die Knie eng an den Körper.
- 2 Die Arme umfassen die Beine - der Rücken ist rund, das Kinn leicht zur Brust geneigt.
- 3 Jetzt darf dein Kind sich wie ein Ei vor- und zurückrollen - ohne dabei nach rechts oder links zu kippen.
- 4 Etwa 10 kleine Rollbewegungen, das Ganze 6x wiederholen.

💡 *Tipp:* Achte auf gleichmäßige, rhythmische Bewegungsabläufe.

🌟 Diese Übung wirkt beruhigend, stärkt die Körpermitte und hilft, Spannungen im Nervensystem abzubauen.

Übung 3: Superheld mit Ball

Diese Variante baut auf der Superhelden-Pose auf und bringt zusätzlich Bewegung und Koordination ins Spiel. Sie kräftigt nicht nur Rücken, Schultern und Arme, sondern schult auch die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften – ein wichtiger Baustein für die Integration des TLR und ATNR.

☞ Variante 1: Ballübergabe hinter dem Rücken

- 1 Ausgangsposition: Dein Kind liegt in der Superhelden-Pose auf dem Bauch - Arme nach vorn, Beine ausgestreckt und leicht angehoben.
- 2 In einer Hand hält es einen kleinen Ball.
- 3 Jetzt darf es den Ball über den Rücken in die andere Hand geben, ohne die Pose zu verlassen.
- 4 Der Körper bleibt stabil, nur die Arme bewegen sich.
- 5 10 Ballübergaben, dann kurze Pause; 6x wiederholen.

☞ Variante 2: Superhelden Handball

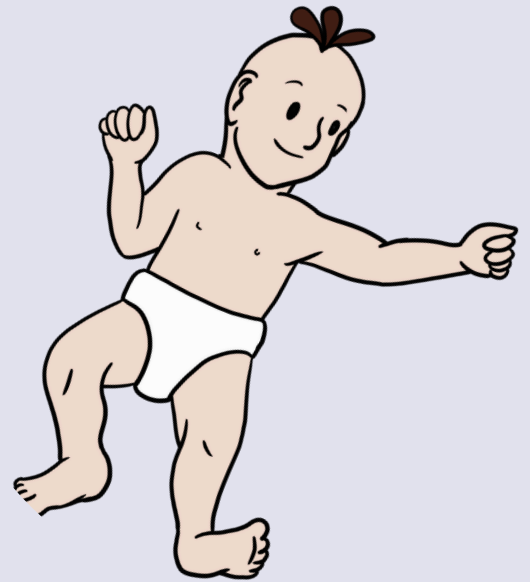
- 1 Dein Kind bleibt in der Superhelden-Pose und hält einen leichten, elastischen Ball.
- 2 Jetzt wirft es den Ball leicht gegen eine Wand und fängt ihn wieder auf, während es die Superhelden-Pose weiter hält.
- 3 Das kräftigt den ganzen Körper und trainiert Reaktion, Fokus und Körperspannung.
- 4 10 Würfe, dann kurze Pause. 6x wiederholen.

Die Steigerungsübungen dürfen gern eine kleine Herausforderung sein, aber achte darauf, dass dein Kind sich dabei wohlfühlt.

Es geht nicht darum, „mehr“ zu schaffen, sondern darum, das Körpergefühl zu stärken und Sicherheit zu gewinnen - im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt.

Habt Spaß beim Ausprobieren und gönnt euch zwischendurch ein Lächeln 😊

KAPITEL 10



ATNR - DER REFLEX, DER KÖRPER UND GEHIRN AUS DEM GLEICHGEWICHT BRINGEN KANN

Es gibt Kinder, die legen beim Schreiben das Heft schräg vor sich hin, um halbwegs gerade in der Zeile zu bleiben.

Andere sitzen auf ihrem untergeschlagenen Bein.

Wieder andere verrutschen beim Lesen in der Zeile - häufig um die Blattmitte herum stärker als zu Beginn einer der Zeile.

Und dann gibt es die Kinder, die im Sport nicht viel Freude haben, da ihnen z.B. das Werfen und Fangen eines Balles besonders viel abverlangt - und es am Ende doch nicht so gelingt, wie gewünscht.



Was sie alle gemeinsam haben:

☞ **Das Überkreuzen der Körpermitte fällt ihnen schwer.**

Und überall dort, wo Bewegung über diese imaginäre Mittellinie des Körpers hinausgehen sollte, entstehen Herausforderungen – beim Schreiben, Lesen, Sport, ja sogar beim Zuhören und Nachdenken.

In diesem Kapitel geht es um den Reflex, der dafür verantwortlich ist: den **asymmetrisch-tonischen Nackenreflex (ATNR)**.

★ **Was ist der ATNR?**

Der ATNR, auch „Fechterstellung“ genannt, entsteht bereits im Mutterleib. Wenn das Baby den Kopf nach rechts dreht, strecken sich automatisch rechter Arm und rechtes Bein - während sich die linke Körperhälfte beugt.

Diese Bewegung hilft dem Baby, sich während der Geburt durch den Geburtskanal zu drehen - fast wie ein sanftes „Herausschrauben“.

Nach der Geburt sorgt der ATNR dafür, dass sich rechte und linke Körperhälfte aufeinander abstimmen: die Grundlage für überkreuzte Bewegungen, Gleichgewicht, Hand-Auge-Koordination und Blicksteuerung.

⚙️ Warum ist der ATNR wichtig für Entwicklung?

Dieser Reflex unterstützt die Entwicklung von:

- ◆ Hand-Auge-Koordination
- ◆ Orientierung im Raum
- ◆ Entwicklung von Rechts-Links-Unterscheidung
- ◆ Lesen, Schreiben, Fokussieren

In der Entwicklung sollte der ATNR irgendwann „ruhiger“ werden - also so, dass der Kopf getrennt vom Körper bewegt werden kann, ohne dass der ganze Körper automatisch reagiert.

⚠️ Was passiert, wenn der ATNR nicht integriert ist?

Wenn dieser Reflex aktiv bleibt, „funkt“ er bei jeder Kopfdrehung dazwischen – völlig automatisch. Dreht das Kind den Kopf zur Seite, spannt sich der ganze Körper auf dieser Seite an – während die andere Seite weich und kraftlos bleibt.

Das Problem: Der Körper ist dann nicht mehr in Balance. Eine Seite übernimmt ständig die Kontrolle, die andere „fällt raus“. Das Kind kann die Körpermitte nicht richtig spüren - es ist, als würde es sich ständig selbst „überholen“.

Das führt zu:

- ◆ verkrampftem Schreiben, undeutlicher Handschrift
- ◆ Schwierigkeiten beim Lesen und Augenfolgen

- ◆ mangelnder Überkreuzung der Körpermittellinie
- ◆ schlechtem Gleichgewicht und Koordination
- ◆ Aufmerksamkeitsproblemen und visueller Reizüberflutung

Kinder, bei denen der ATNR aktiv bleibt, **bewegen sich oft „ganzkörperlich“**, wenn sie eigentlich still sitzen und sich konzentrieren sollen. Und genau das wird dann schnell als ADHS interpretiert - obwohl es eine körperliche Ursache hat.

🧩 Und was hat das mit ADHS zu tun?

Ein nicht integrierter ATNR kann das Kind permanent in Alarmbereitschaft halten:

- 👉 Jede Kopfbewegung verändert die Muskelspannung,
- 👉 jede visuelle Reizverarbeitung wird zur Anstrengung,
- 👉 jede Bewegung fordert das ganze System.

Das kann sich zeigen als:

- Hyperaktivität, weil der Körper sich ständig selbst ausbalancieren muss
- Impulsivität, weil Reize ungefiltert verarbeitet werden
- Konzentrationsprobleme, weil jedes Stillhalten zu viel Energie kostet

Erinnerst du dich an den Daumen-Finger-Oppositionstest ganz am Anfang? Die eine Hand wird bewusst angesteuert - und die andere arbeitet unwillkürlich mit.

Das passiert, **wenn die beiden Körperhälften noch nicht unabhängig voneinander arbeiten können** - weil die Verbindung über die Körpermitte fehlt. Genau das ist typisch für einen aktiven ATNR.

Darüber hinaus kann ein restaktiver ATNR Auslöser sein für Angstreaktionen, die für Ausstehende "überzogen" wirken.

Weitere Hinweise auf einen aktiven ATNR können sein:

- Dein Kind hat als Baby wenig oder nur einseitig mit Spielzeug gespielt.
- Es hat das Krabbeln übersprungen oder war beim Krabbeln sehr unkoordiniert.
- Es fiel ihm schwer, beide Hände zur Körpermitte zu bringen - z. B. um etwas zu greifen oder zusammenzuführen.
- Beim Laufen lernen war es oft unsicher oder hatte auffällig schlechte Balance.
- Es hat bis heute Schwierigkeiten mit rechts/links-Unterscheidung.
- Die Händigkeit (Links- oder Rechtshänder) ist nicht eindeutig oder wechselt noch.
- Es zeigt Ängstlichkeit bei Bewegung oder hat Angst davor, den Boden zu verlieren (z. B. auf Wippen, Schaukeln etc.).
- Es hat Lese-Rechtschreibprobleme oder eine diagnostizierte Dyslexie.

Spannend, oder?

🧩 So testest du, ob der ATNR bei deinem Kind noch aktiv ist

Um herauszufinden, ob eine Restaktivität des ATNR bei deinem Kind besteht, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

Variante 1: "Zombie"-Test

👉 So geht's:

Bitte dein Kind, sich aufrecht hinzustellen - die Füße stehen hüftbreit, die Arme sind locker nach vorn ausgestreckt, die Hände zeigen entspannt Richtung Boden.



Die Augen bleiben **geschlossen**.

Drehe nun den Kopf deines Kindes **langsam und vorsichtig** zu einer Seite - drehe grad soweit es möglich ist und halte dann einen Moment die Position. - Nun drehst du den Kopf langsam in die Mitte zurück und wiederholst im Anschluss die Kopfdrehung zur anderen Seite hin.

🧩 Was du beobachten kannst:

Schau, ob sich der Arm deines Kindes auf der Körperseite in die du den Kopf drehst, mit bewegt.

Variante 2: ATNR im Vierfüßlerstand

☞ So geht's:

1 Ausgangsposition

Dein Kind geht in den Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Die Finger zeigen nach vorn, die Beine sind locker, die Füße liegen entspannt auf dem Boden.

Achte darauf, dass die Ellenbogen nicht überstreckt oder durchgedrückt sind.

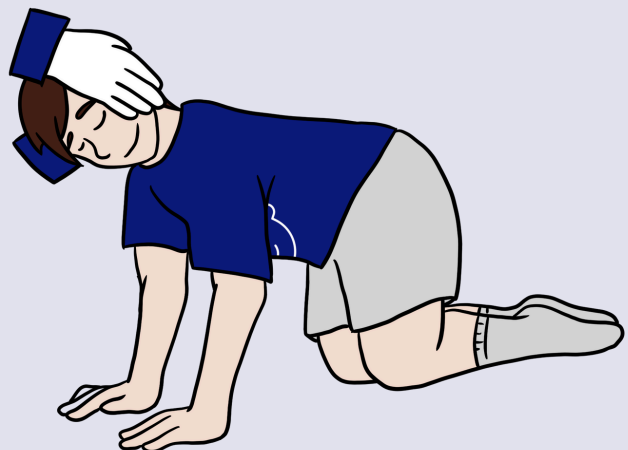
2 Kopfbewegung

Bitte dein Kind, seine Augen zu schließen. Nimm seinen Kopf in deine Hände - und drehe nun den Kopf langsam zu einer Seite hin - soweit wie es geht. Halte dann einen Moment seinen Kopf in dieser Position - und drehe den Kopf dann langsam zurück zur Körpermitte.

3 Wiederhole die Kopfdrehung zur anderen Körperseite.

✚ Was du beobachten kannst:

- Knickt ein Ellenbogen leicht ein, wenn der Kopf zur Seite gedreht wird?
- Wird eine Schulter weicher oder sinkt der Körper leicht auf einer Seite ab?



Vielleicht hast du bei diesen Tests bemerkt, dass dein Kind leicht aus dem Gleichgewicht gerät, die Arme nachgeben oder es sich unwohl fühlt, wenn der Kopf gedreht wird.

Das ist kein Grund zur Sorge - im Gegenteil: Es ist ein Hinweis darauf, wo das Nervensystem noch ein kleines Stück Unterstützung braucht.

🌟 So unterstützt du die Reflexhemmung

Der ATNR wird durch Kopfbewegungen ausgelöst - und genau da setzen wir an: mit Bewegungen, die Körperkreuzung, Kopfrotation und visuelle Fokussierung miteinander verbinden.

Übung 1: Eidechsen-Kriechen

Diese Übung hilft dabei, die Bewegungen der rechten und linken Körperhälfte besser zu koordinieren – und trainiert das Zusammenspiel von Kopf, Augen und Körpermitte.

👉 So geht's:

- 1 Dein Kind legt sich auf den Bauch. Der Kopf ist zur rechten Seite gedreht. Rechter Arm und rechtes Bein sind jeweils im 90-Grad-Winkel angewinkelt - also Arm nach vorn, Bein zur Seite.
- 2 Jetzt dreht dein Kind langsam den Kopf zur linken Seite, ohne den Körper mitzubewegen.
- 3 Dann wechselt es die Position: Der linke Arm und das linke Bein gehen in den 90-Grad-Winkel, der Kopf dreht sich nach links.

4 Anschließend wieder zur anderen Seite wechseln.

💡 *Wichtig:* Das Kind bleibt die ganze Zeit am selben Ort – es kriecht nicht nach vorn. Es geht hier nicht um Kraft oder Geschwindigkeit, sondern um Koordination und Verbindung zwischen Kopf und Körper.

✨ **Wirkung:**

Der Lizard Crawl stärkt die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften, verbessert die Hand-Auge-Koordination und fördert die Balance – eine wunderbare Übung, um das „innere Gleichgewicht“ zu unterstützen.

Übung 2: Kreuzgriff im Stehen

Diese Übung bringt Bewegung, Gleichgewicht und Koordination zusammen. Sie stärkt die Verbindung zwischen rechter und linker Körperhälfte - und hilft, Kopfbewegungen vom restlichen Körper zu trennen.

👉 **So geht's:**

1 Dein Kind steht aufrecht, die Arme seitlich ausgestreckt.

2 Jetzt hebt es das linke Knie an und führt gleichzeitig die rechte Hand ans linke Knie – der linke Arm bleibt dabei ausgestreckt zur Seite. Gleichzeitig dreht es den Kopf nach rechts - also zur Seite des gehobenen Arms.

3 Dann wechselt es die Seite: Das linke Bein wird abgestellt, das rechte Knie angewinkelt und die linke Hand ans rechte Knie geführt – der rechte Arm bleibt seitlich ausgestreckt, der Kopf dreht nach links.

4 Diesen Wechsel mehrmals ruhig und fließend wiederholen. (6x 7 Sekunden)

🌟 **Wirkung**

Diese Übung aktiviert beide Gehirnhälften, stärkt die Körpermitte und verbessert die Verbindung zwischen Kopfsteuerung und Körperkoordination.

Übung 3: Ball Rotation

Diese Übung trainiert gezielt Kopfsteuerung, Rumpfrotation und Blickführung – also die Kernbereiche des ATNR. Sie ist ruhig, kontrolliert und ideal, wenn du die „tiefergehende“ Körperwahrnehmung ansprechen willst.


👉 **So geht's:**

1 Dein Kind steht mit dem Rücken zur Wand, einen Ball in der Hand.

2 Nun darf es den Kopf und Oberkörper langsam nach rechts drehen, bis der Ball die Wand berührt - die Augen folgen der Bewegung.

3 Dann langsam zur Mitte zurück und dasselbe nach links wiederholen.

4 Mehrmals ruhig und bewusst ausführen - der Blick bleibt immer beim Ball.

 *Wichtig:* Die Hüften bleiben möglichst nach vorn ausgerichtet – es drehen sich nur Oberkörper und Kopf.

Wirkung

Diese Übung verbessert die Zusammenarbeit von Augen, Kopf und Körper, stärkt die seitliche Orientierung und unterstützt die Integration des ATNR.

Übung 4: Bleistift Push-Ups

Diese Übung fördert Fokussierung, Augenbeweglichkeit und visuelle Koordination.

So geht's:

1 Dein Kind hält einen Bleistift mit ausgestrecktem Arm und fixiert die Spitze mit den Augen.

2 Nun führt es den Bleistift langsam zur Nasenspitze, ohne den Blick zu verlieren.

3 Kurz halten - dann den Bleistift wieder langsam nach vorn bewegen.

4 Während der gesamten Übung bleibt der Blick auf die Spitze gerichtet.

➡ 6x 7 Sekunden wiederholen.

💡 Diese kleine, aber wirkungsvolle Übung stärkt die **Verbindung zwischen Augenbewegung, Fokus und Körperkontrolle** - drei zentrale Bereiche, die bei einem noch aktiven ATNR häufig betroffen sind.

KAPITEL 11



KANN ES WIRKLICH SEIN, DASS SO KLEINE BEWEGUNGSMUSTER SO GROSSE AUSWIRKUNGEN HABEN?

bis hierher haben wir uns bereits viele Reflexe angeschaut – und vielleicht hast du dabei gemerkt, dass sie nicht einfach „Überbleibsel“ aus der Babyzeit sind, sondern bis ins Schulalter (und darüber hinaus) eine wichtige Rolle spielen können.

Immer wieder taucht dabei eine spannende Frage auf - und vielleicht hast auch du sie dir schon gestellt:

👉 ***Kann es wirklich sein, dass so kleine Bewegungsmuster so große Auswirkungen haben?***



Genau darum soll es in diesem Kapitel gehen.

Denn es gibt ein Beispiel, das dieses Dilemma wunderbar auf den Punkt bringt: **den Zusammenhang zwischen frühkindlichen Reflexen und Händigkeit.**

Während eines Live-Termins fragte mich eine Teilnehmerin:

Was haben Reflexe mit der Händigkeit zu tun? Gibt es da einen Zusammenhang?

Meine spontane Antwort war: "Nein, gar nicht."

Und das stimmt - aber irgendwie nur zur Hälfte.

Weißt du, schon während ich das sagte, war mir klar, dass das eigentlich zu kurz gegriffen war. Ich wollte im Live nicht zu weit vorgreifen - vor allem, weil der ATNR eine entscheidende Rolle in diesem Zusammenhang spielt.

Und vielleicht war ich auch einfach ein bisschen zu sehr im „Fokusmodus“ - das passiert mir manchmal.

Natürlich beeinflussen frühkindliche Reflexe nicht, ob jemand Rechts- oder Linkshänder wird - das ist genetisch festgelegt.

Aber sie beeinflussen sehr wohl, wie stabil sich diese Händigkeit entwickeln kann und wie gut beide Körperseiten miteinander zusammenarbeiten.

Wie Reflexe die Händigkeit beeinflussen können

Frühkindliche Reflexe, besonders der ATNR (Asymmetrisch-Tonischer Nackenreflex), spielen eine zentrale Rolle bei der Ausbildung der Körperseiten-Differenzierung.

Der ATNR ist einer der ersten Reflexe, die eine Unterscheidung zwischen rechts und links ermöglichen: Dreht sich der Kopf, streckt sich automatisch die Körperhälfte auf dieser Seite, während sich die andere beugt.

Bleibt der ATNR aktiv, kann das:

- die Entwicklung einer klaren Händigkeit verzögern,
- zu wechselndem Handgebrauch führen (z. B. malen mit links, werfen mit rechts),
- oder eine instabile „Pseudo-Händigkeit“ erzeugen.

Auch andere Reflexe spielen mit

- TLR (Tonischer Labyrinthreflex) und STNR (Symmetrisch Tonischer Nackenreflex) sind wichtig für Kreuzkoordination – also die Fähigkeit, die Körpermitte zu überkreuzen.
- Ein nicht integrierter Moro-Reflex kann durch ständige Reizoffenheit zu Unsicherheit bei der Bewegungsplanung führen.

Ein Kind, das mit mehreren aktiven Reflexen lebt, muss also ständig kompensieren; und das oft unbewusst.

Was das im Alltag bedeutet

Wenn die Reflexintegration nicht vollständig abgeschlossen ist, kann das zu typischen Schwierigkeiten führen:

- späte oder wechselnde Händigkeit (nach dem 6. Lebensjahr)
- unklare Schreibhand
- Probleme mit feinmotorischen Aufgaben
- wechselnde Handnutzung je nach Aktivität
- und damit verbunden: Frust, Unruhe und Konzentrationsprobleme

Fazit

Frühkindliche Reflexe bestimmen nicht, ob jemand Rechts- oder Linkshänder wird.

Aber sie beeinflussen maßgeblich, wie sicher, stabil und automatisiert diese Händigkeit gelebt werden kann.

Man könnte also sagen:

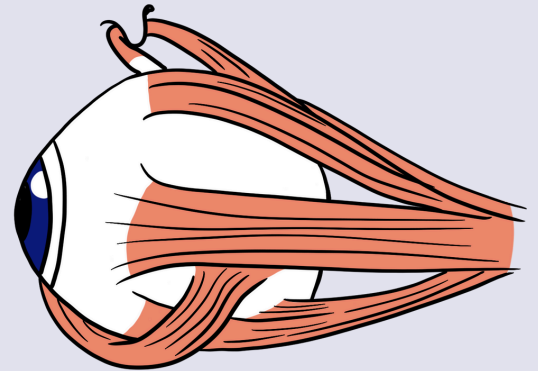
Die Genetik gibt die Richtung vor - die Reflexintegration entscheidet, wie gut der Weg begehbar ist. 🍂

Bezogen auf die Ausgangsfrage dieses Kapitels:

Ich glaube, du spürst jetzt selbst ein Stück weit die Antwort. Ja, sie können. Diese unscheinbaren "Fitnesstrainer", die still und zuverlässig im Hintergrund arbeiten, machen sich lautstark bemerkbar, wenn sie ihren Job in den ersten Wochen und Monaten der frühkindlichen Entwicklung nicht ungestört ausüben konnten.

Und genau das macht dieses Thema so faszinierend.

KAPITEL 12



WENN DIE AUGEN NICHT MITSPIELEN

Viele der frühkindlichen Reflexe beeinflussen nicht nur die Bewegung, sondern auch die Wahrnehmung.

Ein Bereich, der dabei oft übersehen wird, ist die visuelle **Koordination**, also das Zusammenspiel von Augenbewegung, Fokussierung, Orientierung und Verarbeitung.

Und genau hier lohnt sich heute ein etwas genauerer Blick. Denn: Ein Kind kann noch so klug sein - wenn die Augen nicht mitspielen, werden Lesen, Schreiben und Lernen zur echten Kraftanstrengung.



Woran du Schwierigkeiten mit der visuellen Koordination erkennst

- Dein Kind springt mit den Augen beim Lesen, verliert die Zeile oder verrutscht mit dem Finger. Es liest quasi einmal "queer übers Blatt."
- Es schreibt Wörter unvollständig oder in falscher Reihenfolge.
- Es verwechselt ähnliche Buchstaben (b/d, p/q, m/n).
- Es vermeidet Ballspiele oder hat Mühe beim Zielen und Werfen.
- Es klagt über Kopfschmerzen, angestrengte Augen oder eine kurze Aufmerksamkeitsspanne beim Lesen. Das kann sich schnell in eine Verweigerung schriftlicher Arbeiten oder des Lesens ausweiten.

Dann ist es Zeit für ein bisschen visuelles Gehirntaining - auf eine Weise, die Spaß macht und die Sinne stärkt.

Lesen und Schreiben sind viel komplexer, als sie auf den ersten Blick wirken.

Beides erfordert ein fein abgestimmtes Zusammenspiel aus visueller Wahrnehmung, Informationsweiterleitung im Gehirn, Verarbeitung und Interpretation - und schließlich eine motorische Umsetzung: in Form von Sprache oder Schrift.

Wenn auch nur ein Glied dieser Kette nicht rund läuft, etwa weil die Augen nicht ruhig folgen können oder die Informationen im Gehirn nicht effizient verarbeitet werden, wird aus einer scheinbar einfachen Aufgabe schnell ein echter Kraftakt.

Gerade Kinder mit Restaktivitäten frühkindlicher Reflexe tun sich hier oft schwer.

Und was hat das mit ADHS zu tun?

Viele Kinder mit ADHS-typischen Symptomen haben Schwierigkeiten mit der visuellen Koordination - oft ohne dass es gleich auffällt. Ihre Augen „springen“ beim Lesen, sie verlieren die Zeile, verwechseln Buchstaben oder wirken unkonzentriert, obwohl sie sich anstrengen.

In Wahrheit steckt dahinter meist keine fehlende Motivation, sondern eine unzureichend entwickelte visuelle Steuerung. Das führt dazu, dass das Gehirn mehr Energie für die Verarbeitung braucht - und hat dadurch weniger Kapazität für Aufmerksamkeit, Verständnis oder sauberes Schreiben.

Doch die gute Nachricht ist: Das lässt sich gezielt fördern. Wie? Probiere doch zum Beispiel diese Übungen aus:

5 einfache Übungen für bessere visuelle Koordination

Übung 1: Wandwurf-Spiel

Hand-Auge-Koordination & Reaktionsfähigkeit

Lass dein Kind einen Ball (z. B. Tennis- oder Gummiball) an die Wand werfen, abprallen und wieder fangen. Hilf deinem Kind, beim Werfen, Abprallen und Fangen in einen gleichmäßigen Rhythmus zu kommen.

Variiere die Übung, indem du beide Hände, nur eine Hand oder abwechselnd beide Hände verwendest.

Ist es nicht möglich, den Ball gegen eine Wand zu werfen, kann alternativ das Aufprallen und Fangen des Balls auf dem Boden geübt werden.

💡 *Diese Übung eignet sich hervorragend, um die Hand-Auge-Koordination, das Timing, die bilaterale Integration sowie die okulomotorischen Fähigkeiten zu fördern.*

Übung 2: Superhelden fliegen zum Mond

visuelles Fokussieren & Muskeltonus

Die Superhelden-Pose kennst du ja bereits aus den TLR Übungen.

In Bauchlage hebt dein Kind Arme und Beine an (wie ein fliegender Superheld). Jetzt führt es einen ausgestreckten Arm langsam auf Augenhöhe von vor seinem Körper seitlich nach unten - die Augen folgen dem Daumen - und dann wieder seitlich zurück zur Körpermitte. Dann Seite wechseln.

Zwischen den Wiederholungen Beine und Rumpf kurz ablegen.

💡 *Diese Übung spricht den Landau-Reflex an und den TLR, stärkt Haltung und Rumpf und trainiert gezieltes Nachverfolgen mit den Augen.*

Übung 3: Daumen-Fokus & Blickwechsel

Konvergenz & Divergenz

Mit ausgestrecktem Arm den Daumen ansehen. Nun den Daumen langsam zur Nasenspitze hin führen - der Blick bleibt auf am Daumennagel fokussiert - und dann wieder zurück bis der Arm wieder gestreckt ist.

Variante: Strecke einen Daumen weit vom Körper weg aus und halte den anderen Daumen etwa 15–20 cm vor den Augen. Wechsle nun den Blick zwischen dem näheren Daumen und dem weiter entfernten Daumen hin und her.

Jeweils 6x 10 Wiederholungen.

💡 *Diese Übung trainiert gezielt die Augenmuskulatur – wichtig für Lesen, Schreiben und räumliche Orientierung.*

Übung 4: Buchstaben-Koordination im Vierfeld

visuelle Wahrnehmung & Raumorientierung

Klebe vier Quadrate mit Tape auf den Boden. Du benötigst zusätzlich eine visuelle Vorlage, die sich auf Augenhöhe vor ihm befindet. Auf dieser Vorlage sind zufällig angeordnete kleingeschriebene Buchstaben (q, p, d, b) abgebildet.

Während das Kind die Buchstaben auf der Vorlage von links nach rechts mit den Augen verfolgt, benennt es jeweils den Buchstaben laut

und bewegt gleichzeitig die Hand in das dazugehörige Feld am Boden – und zwar in das Feld, auf dessen Seite sich die „Schleife“ des Buchstabens befindet.

Beispiel:

p → oben rechts

q → oben links

b → unten rechts

d → unten links

Mit einem Metronom oder Musik im Rhythmus lässt sich der Schwierigkeitsgrad spielerisch steigern.

💡 *Dieser Übung trainiert die Buchstabenwahrnehmung, die visuelle Wahrnehmung und die Lateralität.*

Übung 5: Palming – Augen entspannen, Fokus finden

Regulation & Integration

Nach all der Bewegung dürfen die Augen zur Ruhe kommen:

- ➡ Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind,
- ➡ dann sanft über die geschlossenen Augen legen (ohne Druck),
- ➡ ruhig atmen und entspannen (30–60 Sekunden).

💡 *Diese einfache Übung beruhigt das Nervensystem, unterstützt die visuelle Verarbeitung und hilft, den inneren Fokus wiederzufinden – ein perfekter Abschluss jeder Einheit.*

Du wirst erstaunt sein, wie stark sich kleine Veränderungen im Blickverhalten, bei der visuellen Stabilität infolge des Augenmuskulaturtrainings auf die Konzentration, das Schriftbild, die Lesefähigkeiten und sogar auf die Stimmung auswirken können.

Am besten übst du mit deinem Kind zusammen - gemeinsames Lachen ist dabei fast garantiert. 😊

🎉 Haben die Übungen und die Inhalte dieses Heftes dir neue Erkenntnisse gebracht oder Veränderungen in deinem Alltag bewirkt?

Dann lass es mich gern wissen - und teile deine Erfahrungen in einem Feedback. Du hilfst damit, unsere Sichtbarkeit zu steigern und sorgst dafür, dass noch mehr Menschen von diesem Wissen profitieren.

Hier kannst du ganz unkompliziert dein Feedback teilen:



 **Danke!** 

KAPITEL 13



WARUM REFLEXINTEGRATION IN DER SCHULE (FÜR ALLE!) EIN ECHTER GAMECHANGER IST

Schule ist für viele Kinder ein Ort voller Anforderungen: Sitzen, Hören, Lesen, Schreiben, Aufmerksamkeit ... und genau dort zeigen sich häufig körperliche Themen, die viel mit frühkindlichen Reflexen zu tun haben.

Reflexintegration kann ein echter Gamechanger sein - nicht nur für Kinder, sondern auch für Eltern und Lehrkräfte.



Warum Reflexintegration in der Schule sinnvoll ist


Viele Kinder wirken im Unterricht unruhig, zappeln, verlieren schnell den Fokus oder haben Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben - und häufig liegt das nicht am fehlenden Willen, sondern an körperlichen Steuerungsprozessen, die noch nicht vollständig ausgereift sind.

Reflexintegration setzt genau dort an - an der Basis des Nervensystems. Wenn alte Reflexmuster nach und nach gehemmt werden, kann das Gehirn effizienter arbeiten, und Lernen wird leichter.

Wie Kinder im Schulalltag profitieren

Mehr Konzentration, weniger Ablenkung

Wenn Reflexe wie der ATNR oder der STNR aktiv sind, fällt das koordinierte Wechseln zwischen „Tafel sehen“ und „Heft schreiben“ schwer. Mit Reflexintegration kann das Gehirn diesen Übergang besser steuern.

 *Das hilft, die Hausaufgaben in kürzerer Zeit zu schaffen - und verringert auch das Chaos im Unterricht, wenn Aufgaben erklärt werden. Die Kinder schaffen es, Erklärungen bis zum Ende anzuhören und dann auch umzusetzen, ohne dabei die Hälfte vergessen oder gar nicht mitbekommen zu haben.*

☞ **Besser lesen und schreiben**

Restaktive frühkindliche Reflexe können das visuelle Tracking oder die Ruhe im oberen Körperbereich stören. Durch Integration verbessern sich Augen-Hand-Koordination und Schreibbewegungen.

➡ *Dadurch sinkt der Frust beim Lesen und Schreiben - und das Kind bekommt schneller Erfolgserlebnisse. Es erlebt, dass Üben und Wiederholen tatsächlich etwas bringt. Das stärkt seine Selbstwirksamkeit.*

☞ **Mehr innere Ruhe**

Kinder mit noch aktiven Reflexmustern stehen oft unter innerem Alarm - das Nervensystem ist ständig „wachsam“. Reflexarbeit hilft, das System zu beruhigen und reduziert emotionale Achterbahnfahrten.

➡ *Das führt dazu, dass die Kinder in den Pausen friedlicher miteinander umgehen und so auch die Stimmung im Klassenraum entspannter ist. Jedes einzelne Kind findet nach dem Klingeln schneller ins Unterrichtsgeschehen zurück und hängt nicht noch gedanklich bei "dem doofen Tim und seiner fiesen Beschimpfung".*

☞ **Weniger Zappeln & bessere Haltung**

Der TLR zum Beispiel beeinflusst Haltung und Balance. Ohne Integration fällt es Kindern schwer, aufrecht zu sitzen – sie „hängen“ oder rutschen in der Sitzbank. Übungen unterstützen hier Stabilität und Haltung.

➡ *Das reduziert die Ablenkung durch ständiges „Rumrutschen“ - und sorgt für weniger Ermahnungen von Seiten der Lehrkräfte.*

👉 **Bessere Koordination & Feinmotorik**

Viele Kinder mit motorischen Unsicherheiten zeigen Zeichen von nicht integrierten Reflexen – auch beim Schneiden, Werfen oder Binden von Schnürsenkeln.

➡ *Kinder kommen besser mit im Sportunterricht, schneiden sauberer, schreiben ordentlicher - und werden nicht mehr so schnell als „tollpatschig“ abgestempelt.*



Und was bedeutet das für Lehrerinnen und Lehrer?

Reflexintegration kostet kaum Zeit und lässt sich wunderbar in den Unterricht integrieren - als kleine Bewegungspause, Morgenimpuls oder bewusste Lernpause.

Und das Beste daran: **Die zehn Minuten, die ihr dafür investiert, holt ihr mehrfach wieder rein.**

Kinder sind aufmerksamer, ruhiger und konzentrierter - die Stimmung im Klassenzimmer wird spürbar entspannter, und Unterricht gelingt leichter.

Wenn Kinder emotional stabiler sind, profitieren alle: Lehrkräfte, Mitschüler – und das gemeinsame Lernen.

🤝 Und Eltern?

Auch zuhause wird es leichter. Wenn Schule nicht mehr zum täglichen Kraftakt wird, sondern dein Kind seine Ressourcen wirklich nutzen kann, entspannt sich das Familienleben spürbar.

Weniger Stress. Mehr Freude. Mehr Gelingen.

Reflexintegration im Schulalltag ist also kein „Extra-Projekt“ - sondern eine **natürliche Unterstützung** für Lernen, Aufmerksamkeit, Bewegung und emotionale Regulation.

Und genau deshalb lohnt es sich, hinzuschauen - für jedes einzelne Kind. 🧡

KAPITEL 14



WENN SCHLAF ENDLICH (WIEDER) MÖGLICH WIRD

Jasper ist 12 und geht aufs Gymnasium in seiner Stadt. Ein kluger, sensibler Junge - und erschöpft.

Nicht von einer durchwachten Nacht, sondern von Jahren, in denen er sich angestrengt hat, ohne wirklich weiterzukommen.

Schule, Hausaufgaben, Erwartungen - alles kostete ihn mehr Kraft, als er hatte.

Er war oft müde, überreizt, hatte Kopfschmerzen, Bauchweh, Einschlafprobleme.

Abends brauchte er stundenlang, um zur Ruhe zu kommen.

Und erst wenn er zwischen seinen Eltern lag, schlief er schließlich ein. Meist viel zu spät, nie wirklich tief. Morgens war er wie gerädert; das Aufstehen war schon der erste Kampf am Morgen. - Jeden Tag.



Seine Eltern sind liebevoll, aufmerksam - und müde. Sie haben vieles versucht. Rituale, Therapie, Klinik, Medikamente. Alles mit der Hoffnung, ihrem Sohn Erleichterung zu schenken. Doch nichts brachte wirkliche Veränderung.

Bis sie zur Reflexintegration kamen.

Nach nur **einer Sitzung** begann sich etwas zu verändern.

Das Einschlafen dauerte nicht mehr Stunden, sondern **drei bis fünf Minuten**.

Er wachte morgens auf – **ausgeruht, fröhlich** und stand nach dem Wecken auch tatsächlich auf. Die Tage starten plötzlich viel ruhiger, entspannter und für alle gelassener.

Die Nächte, die früher voller Unruhe, Angst und Körperanspannung waren, sind nun von Ruhe und Erholung geprägt.

In diesen wenigen Worten liegt so viel Erleichterung für die ganze Familie - allen voran für Jasper selbst.

Seit ein paar Tagen schläft er außerdem nicht mehr im Elternbett, sondern hat den Wechsel zurück in sein eigenes Zimmer geschafft. Und auch dort schläft er problemlos ein und durch.

Diese Geschichte ist kein Wunder - sie ist das, was passiert, wenn wir den Körper endlich verstehen.

Wenn wir begreifen, dass Schlaf, Konzentration, Verhalten oder Regulation keine reinen „Erziehungsfragen“ sind, sondern Ausdruck davon, **wie sicher sich das Nervensystem fühlt.**

🌟 **Und genau das ist das Geschenk der Reflexintegration:**

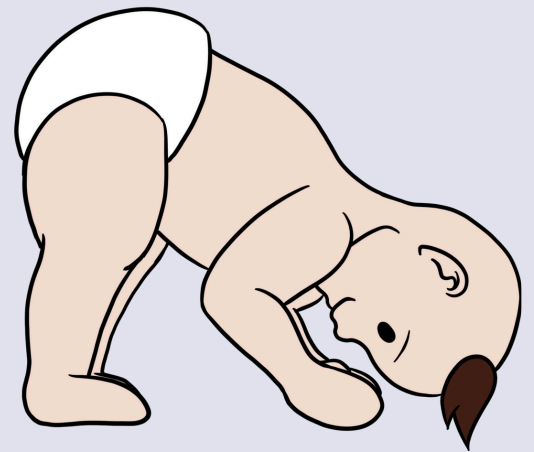
Sie verändert keine Kinder - sie ermöglicht ihnen, sich selbst wiederzufinden.

Vielleicht kennst du ein Kind, das ständig in Bewegung ist, schwer abschalten kann oder abends nicht zur Ruhe kommt.

Dann darf Jaspers Geschichte dir Hoffnung geben:

Manchmal braucht es keine neuen Regeln oder Diagnosen - sondern einfach die richtige Art, den Körper zu verstehen.

KAPITEL 15



WAS KOPFBEWEGUNGEN ÜBER KONZENTRATION VERRATEN

In diesem Abschnitt geht es um einen Reflex, der in deinem Kind vielleicht mehr mitredet, als du bisher vermutet hast – den Symmetrisch-Tonischen Nackenreflex (STNR).

Dieser Reflex ist eigentlich nur für wenige Monate im Leben eines Babys aktiv. Seine Aufgabe: das Krabbeln möglich zu machen. Er hilft dem Kind, Kopf, Arme und Beine miteinander zu koordinieren.

Typisch:

Kopf hebt sich → Arme strecken sich, Beine beugen sich.

Kopf senkt sich → Beine strecken sich, Arme beugen sich.



Doch was, wenn dieser Reflex nicht vollständig integriert ist?

Dann bleibt das alte Bewegungsmuster im Nervensystem aktiv - und vermischt sich mit willentlichen Bewegungen.

Das bedeutet: **Jede Kopfbewegung beeinflusst weiterhin automatisch Haltung und Körperspannung.**

Still sitzen, lesen, schreiben oder fokussiert bleiben wird dann zu einer ständigen körperlichen Herausforderung.

Was der STNR mit Lernen zu tun hat

Ein aktiver STNR kann sich zeigen durch:

- zusammengesackte Haltung am Tisch
- „W-Sitz“ beim Spielen
- Schwierigkeiten beim Abschreiben von der Tafel
- Koordinationsprobleme beim Schwimmen, Balancieren oder Radfahren
- unkoordiniertes oder „ruckeliges“ Krabbeln in der Babyzeit
- Anstrengung beim Blickwechsel zwischen Heft und Tafel
- fehlende Trennung zwischen Kopf- und Augenbewegung

💡 Und was hat das mit ADHS zu tun?

Ein noch aktiver STNR kann den Körper regelrecht „steuern“ – statt umgekehrt.

Jede Kopfbewegung führt zu automatischen Muskelreaktionen. Das macht es Kindern schwer, lange ruhig zu sitzen, sich zu konzentrieren oder ihre Augen schnell zwischen Heft und Tafel zu bewegen.

Viele ADHS-typische Symptome wie:

- Zappeln und ständiges Umpositionieren,
- Schwierigkeiten beim Abschreiben von der Tafel,
- „Träumen“ im Unterricht oder
- scheinbar unmotivierte Vergesslichkeit
- schlechte Haltung und Probleme, den Rücken gerade zu halten
- das Kind "liegt" auf dem Tisch (schaut das Kind nach unten, sinkt es zusammen und lehnt sich über den Schreibtisch)

können auch damit zusammenhängen, dass das Gehirn noch mit alten Bewegungsmustern beschäftigt ist - statt mit Denken, Planen und Fokussieren.

STNR testen – so geht's

Um herauszufinden, ob der Symmetrisch-Tonische Nackenreflex (STNR) noch aktiv ist, braucht es nur wenige Minuten - und etwas ruhige Beobachtung.

👉 Vorbereitung:

Lass dein Kind in den Vierfüßlerstand gehen, also auf Hände und Knie, wie beim Krabbeln.

Achte darauf:

- Knie unter den Hüften, Hände unter den Schultern (jeweils ca. 90°-Winkel)
- Rücken möglichst gerade
- Finger zeigen nach vorn, Ellbogen nicht durchgedrückt
- Beine parallel, nicht überkreuzt

👉 Testdurchführung:

1 Kopf heben:

Bitte dein Kind, langsam den Kopf zur Decke zu heben.
Halte die Position 10 Sekunden.

→ Beobachte: Wippt es zurück? Beugen sich die Ellbogen? Verliert es das Gleichgewicht?

2 Kopf senken:

Nun soll dein Kind den Kopf langsam senken, bis es zwischen die Knie schaut.

Halte die Position 10 Sekunden.


→ Beobachte: Knicken die Arme ein? Wird der Rücken rund? Verdrehen sich die Füße?

Tipp:

Wenn du magst, kannst du den Kopf sanft führen: leicht anheben und senken, um die Bewegung zu unterstützen.

Hinweise auf einen aktiven STNR

- Der Kopf bewegt sich - und der Körper reagiert automatisch mit
- Rückwärtswippen oder Ellbogenbeugung beim Hochblicken
- Einknicken, Muskelzittern oder Haltungseinbruch beim Runterblicken
- Überkreuzte Beine oder verdrehte Füße statt stabiler Position
- Sichtbare Mühe oder Anstrengung beim Halten der Position

 *Wenn du erkennst, dass dein Kind sich hier schwertut, ist das kein Grund zur Sorge! Das ist kein „Fehler“, sondern ein Hinweis darauf, dass sein Körper einfach noch ein bisschen Unterstützung braucht, um sicher zwischen „oben“ und „unten“ zu unterscheiden.*

So unterstützt du die Reflexhemmung

Übung 1: Katze-Kuh

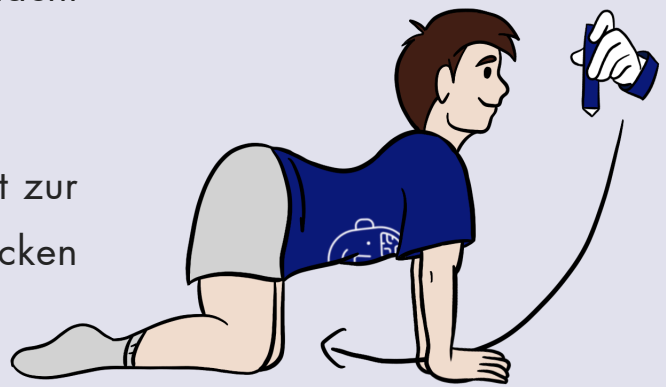
Diese Übung ist ein Klassiker aus dem Yoga. Sie spricht gezielt die STNR-typischen Bewegungsmuster an und unterstützt die Kontrolle über Kopf- und Rückenbewegung.

So geht's:

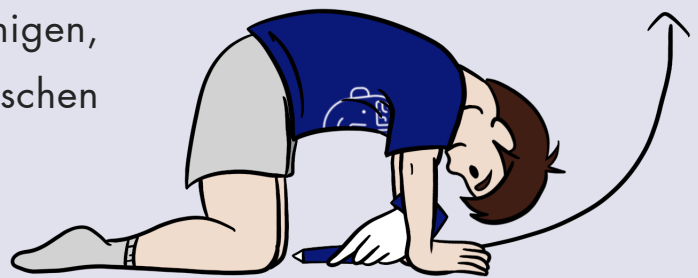
1 Dein Kind geht auf Händen und Knien im Vierfüßlerstand - die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften.

2 Es zieht das Kinn zur Brust und macht den Rücken rund wie eine Katze.

3 Danach hebt es den Kopf, schaut zur Decke und senkt den Rücken - der Rücken wölbt sich nach unten.



4 Diese beiden Positionen abwechselnd einnehmen - in ruhigen, fließenden und rhythmischen Bewegungsabfolgen.



➔ 6x 7 Sekunden wiederholen.

Übung 2: Bärenlauf mit Kopffrotation

Diese Übung spricht den STNR besonders gezielt an – durch die Kombination aus überkreuzter Bewegung und bewusster Kopffrotation.


☞ So geht's:


1 Dein Kind geht in den Bärenstand: Hände und Füße stehen auf dem Boden, der Po zeigt nach oben, die Beine bleiben möglichst gestreckt.

2 Es bewegt sich über Kreuz vorwärts – also:

- **rechter Arm + linkes Bein** nach vorn → der **Kopf dreht nach rechts**
- **linker Arm + rechtes Bein** nach vorn → der **Kopf dreht nach links**

3 Diese Abfolge langsam und rhythmisch wiederholen, idealerweise 6 - 8 Schritte pro Seite.

 *Hinweis:* Wenn das anfangs zu schwierig ist, darf dein Kind sich erst auf die Bewegung ohne Kopffrotation konzentrieren – und die Kopfbewegung später hinzufügen.

 6x 7 Sekunden wiederholen.

Übung 3: Eseltritt

Kräftigung, Koordination und Kopfkontrolle in einer Übung.

So geht's:

1 Ausgangsposition ist wieder der Vierfüßlerstand allerdings mit geradem Rücken und dem Kinn zur Brust geneigt.

2 Bitte dein Kind, mit einem Bein kräftig nach hinten oben auszutreten.

3 Gleichzeitig hebt es den Kopf und schaut zur Decke.

4 Nach der Rückkehr in die Ausgangsposition wiederholt es die Übung mit dem anderen Bein.

 6x 7 Sekunden wiederholen.

Übung 4: Vogelhund

Diese Übung stärkt die Körpermitte, verbessert das Gleichgewicht und fördert die Koordination zwischen rechter und linker Körperhälfte - wichtige Voraussetzungen für die Integration des STNR.

☞ So geht's:

1 Dein Kind steht mit Händen und auf aufgestellten Füßen (auf den Zehenspitzen) auf dem Boden.

2 Nun hebt es den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig an, streckt sie nach oben hin aus, so hoch es kann und hält dabei das Gleichgewicht.

3 Position 7 Sekunden halten. Sein Blick bleibt auf den Boden gerichtet.

4 Dann Seitenwechsel - 6 Wiederholungen pro Seite.

💡 *Tipp zur Steigerung:* Wenn das gut klappt, kann dein Kind zusätzlich den Kopf in Richtung des ausgestreckten Arms drehen – das intensiviert die Wirkung auf das Nervensystem und die Reflexintegration.

➡ 6mal 7 Sekunden pro Seite.

Übung 5: Über-Kopf-und-Unter-durch

Für diese Übung braucht dein Kind einen Sparringspartner - sie ist also super geeignet im Klassenrum, in Gruppensituationen oder zu Hause, um die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken. Ihr braucht zusätzlich einen Ball oder weichen Gegenstand.

👉 So geht's:

- 1 Zwei Personen stehen mit leicht gegrätschten Beinen hintereinander.
 - 2 Das vordere Kind legt den Kopf in den Nacken und streckt seine Arme nach oben aus - die Person dahinter reicht dem Kind den Ball über den Kopf.
 - 3 Nun beugt das Kind sich nach vorn unten, zieht das Kinn zur Brust und gibt den Ball durch seine Beine nach hinten weiter.
 - 4 Danach Rollen tauschen.
- ➡ 6x 7 Sekunden wiederholen.

Wenn du diese Übungen regelmäßig einbaust - ganz ohne Druck, einfach mit Neugier und Freude an der Bewegung - wirst du schnell merken, wie sich etwas verändert.

Die Haltung wird stabiler, das Sitzen entspannter, das Lernen leichter. Und das Schönste: Dein Kind spürt selbst, dass es Kontrolle über seinen Körper gewinnt - und das schenkt unglaublich viel Selbstvertrauen.

KAPITEL 16



WARUM 10 MINUTEN AM TAG VÖLLIG REICHEN

Zum Abschluss schauen wir auf eine von Eltern und Fachkräften - zurecht - häufig gestellte Frage:

Wie oft soll ich die Übungen eigentlich machen? Gibt es eine Reihenfolge? Und was ist, wenn mein Kind keine Lust hat?

🚩 Wie oft, wann und wie viel - damit Reflexintegration wirklich wirkt

Das wichtigste zuerst: **tägliches Üben ist unausweichlich** und sollte in den nächsten Wochen ein **fester Bestandteil eurer alltäglichen Routine** sein. Am einfachsten klappt das, wenn du die Übungen **an etwas ankoppelst, das ohnehin jeden Tag passiert:**



- ☞ direkt nach dem Zähneputzen,
- ☞ vor der Gute-Nacht-Geschichte oder
- ☞ im Anschluss an die Hausaufgaben.

Es geht weniger darum, wann genau ihr übt - sondern dass ihr es tut. Jeden Tag.

In der Regel dauert das tägliche Üben nicht länger als 10 Minuten, oft sogar weniger. So lässt es sich gut in den Alltag einbauen, ohne dass du alles umstellen musst.

♥ Das tägliche Üben ist entscheidend für den Erfolg der Reflexintegration. Warum? Das habe ich in unserem Reflexopedia-Beitrag einmal etwas genauer angeschaut.

Lies ihn gern direkt hier:

[Reflexintegration: Die 11 größten Mythen – und was wirklich stimmt](#)

In welcher Reihenfolge?

Bei der Reihenfolge orientieren wir uns am natürlichen **Aufrichtungsprozess** deines Kindes - also an der genetisch vorgegebenen Entwicklung der Reflexe.

Das bedeutet für dich konkret:

1 Start mit den **Stressschutzreflexen** - beginne mit dem Nabelstrahlen. Parallel unterstützt du den Bonding Reflex.
→ Beide täglich anwenden, für etwa 4–6 Wochen.

Wir beginnen mit den Stressschutzreflexen, weil sie die Basis für Regulation und Reizverarbeitung sind. Erst wenn diese ruhiger werden, kann das Gehirn die Integration weiterer Sinnes- und Bewegungsmuster gut aufnehmen.

2 Zum Abschluss jeder Einheit: die **Rotationslage**.
Lass dein Kind je 2–3 Minuten auf der rechten und linken Seite liegen. Wenn es mal Streit gibt – kein Problem: eine Seite reicht, Hauptsache, ihr wechselt täglich.

3 **Danach:**
Teste und arbeite die einzelnen Reflexe in folgender Reihenfolge:

TLR - STNR - Spinaler Galant Reflex - ATNR

Ab dem STNR kannst du zusätzlich Übungen zur visuellen Koordination dazu nehmen.

Am Ende jedes Trainings legt sich dein Kind für ein paar Minuten in die Rotationslage.

Jeder einzelne Reflex wird 4 - 6 Wochen gearbeitet; teste aus, ob Restaktivitäten bestehen, bevor du zum nächsten Reflexmuster über gehst.



Für Fachkräfte

Wenn du als Ergotherapeut, Logopäde, Lerncoach usw. arbeitest, gehst du ganz genauso vor - du nimmst dir alle 4-6 Wochen eine Einheit mit dem Kind vor.

Vielleicht fragst du dich, ob Reflexintegration auch „zu viel“ sein kann. Die kurze Antwort: Nein. Solange es keine Schmerzen gibt und die Übungen liebevoll, spielerisch und stressfrei gemacht werden, kann dein Kind davon täglich nur profitieren.

Was, wenn dein Kind keine Lust hat?

Auch das ist ein ganz normales Thema in der Reflexintegration. Wie du in solchen Momenten ruhig bleibst und dein Kind trotzdem motivieren kannst, erfährst du hier:

[„Wir machen das nicht mehr!“ – Motivation in der Reflexintegration](#)

Mach es euch leicht.

Reflexintegration wirkt nicht durch Druck, sondern durch Wiederholung, Freude und Beziehung. Ein paar Minuten am Tag - liebevoll und konstant - reichen völlig aus, um etwas in Bewegung zu bringen.

Und habt Spaß dabei: lacht, kitzelt euch zwischendurch, macht Quatsch, turnt die Übungen gemeinsam. All das stärkt eure Verbindung und sorgt dafür, dass am Ende die guten Gefühle bleiben und die Anstrengung vergessen ist.

End-stresste Grüße, deine Claudia & Sören



Dein nächster Schritt

Wenn du Reflexintegration nicht nur verstehen, sondern in deiner therapeutischen Arbeit gezielt einsetzen möchtest, dann lade ich dich herzlich zur

Masterclass "Reflexintegration - Der unterschätzte Hebel in Therapie und Coaching"

ein. Erlebe live,

- wie du mit Reflexintegration körperbasierte Veränderung anstoßen kannst
- wie du sicher mit restaktiven Reflexen in der Praxis arbeitest
- wie du Bewegung, Wahrnehmung und Regulation sinnvoll verbindest
- und wie du deine therapeutische Haltung durch körperorientiertes Arbeiten ergänzt

[ERLEBE DIE MASTERCLASS](#)