

Stastny Sabine
Fraunhoferstrasse 27A
80469 München
Tel. 089/203 27 9 14
E-Mail: sabine.stastny@arcor.de
www.sabine-stastny.de

NLP und Feldenkrais: Verhalten und Motorik

1. Zusammenhang Motorik – Verhalten:

- a) Motorische, kognitive und emotionale Entwicklung stehen im engen Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig
- b) Alles Lernen findet bei dem Kleinkind durch Zufall, experimentierfreudig, lustvoll, spielerisch, mit großer Geduld und Ausdauer statt. Voraussetzung: Das Kind bekommt Zeit und Freiraum, den es benötigt und Lob und Ermunterung durch Bezugsperson(en).
- c) Die Wahrnehmung des Kindes ist geprägt durch VAKOG (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken).
- d) In den ersten Jahren der psychomotorischen Entwicklung eines Kindes steht **Bewegung im Mittelpunkt**. Das Kind lernt sich selbst, den Körper, den Bezug der Körperteile zu einander, zur Schwerkraft, im Raum, zu Objekten kennen, schult seine Sinneswahrnehmung etc. – es lernt seine Welt und seine Umgebung „begreifen“.
- e) Je mehr Erfahrung das Kind sammelt, desto mehr neuronale Verknüpfungen bilden sich zwischen den verschiedenen Gehirnteilen aus und stehen dem Kind später wieder zur Verfügung.
- f) Wenn die motorische Entwicklung des Kindes z.B. durch Verbote, Tabus, Vorsicht, zuwenig Bewegungsfreiheit etc. gehemmt wird und daher nicht ausreifen kann, wirkt sich dies auf die Persönlichkeit/Selbstwert/Verhalten des Kindes aus. Die Folgen können u.a. erhöhte Aggression, Konzentrationsschwächen, körperliche Unruhe, Lernschwierigkeiten, Schreib- und Rechenschwächen sein.

Tun, Handeln, Denken, Fühlen, Emotionen u.a. sind mit Veränderungen in den Muskeln und daher mit Bewegung verknüpft **und** Bewegung hat die Aktivierung fast aller Gehirnregionen zur Folge und beeinflusst somit wiederum Tun, Handeln, Denken, Fühlen, Emotionen u.a.

2. Feldenkrais: eine Lernmethode, die sich die Bewegung zu Nutze macht

- a) Das ICH-Bild des Menschen entsteht durch Vererbung, Erziehung und Selbsterziehung und drückt sich in seinem körperlichen ICH-Bild aus.
- b) Folgendes nahm Moshe Feldenkrais (der Begründer der Methode) an:
 - Denken (kognitive Prozesse: Verstehen, Wissen, Unterscheidungen, Planen etc.)
 - Gefühl (Freude, Ärger, Trauer, Ehrgeiz, Ungeduld, Schmerz etc.)
 - Sinneswahrnehmung (Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken, Rhythmus etc.)
 - **Bewegung** (Veränderung des Körper örtlich, zeitlich, in seinen Funktionen)sind an Handlungen beteiligt und beeinflussen sich gegenseitig. Ändere ich einen der 4 Aspekte, ändern sich die anderen 3 automatisch mit.
Daher wählt Feldenkrais Bewegung als Schwerpunkt seiner Methode und begründet es u.a. mit den Annahmen, dass
 - von den 4 Aspekten Bewegung am leichtesten zu beeinflussen ist.
 - das Nervensystem vorwiegend mit Bewegung beschäftigt ist.
 - jede Muskeltätigkeit Bewegung ist und wir über Bewegung die größere Erfahrung haben.
 - die Qualität (und daher Veränderung) einer Bewegung leichter zu erkennen ist.
 - Bewegung wichtig für die Selbsteinschätzung (Ich-Bild) ist.
 - Sinnesempfindung und Denken auf Bewegung beruhen.
- c) Die Feldenkrais-Methode wird in Gruppen unterrichtet (genannt ATM): Die Teilnehmer bewegen sich nach verbalen Anweisungen der Feldenkrais-Pädagogin, zumeist am Boden liegend oder

in Einzelarbeit (FI genannt): der Klient auf einer Spezialliege und wird durch die Feldenkrais-Pädagogin bewegt.

3. Studie (Diplomarbeit-Psychologie) an der Universität Klagenfurt mit dem Thema: Psychomotorische Entwicklung und die Feldenkrais-Methode

- a) Es wurde der Zusammenhang von Verhalten und motorische Schulung mittels der Feldenkrais-Methode untersucht.
- b) Es wurden 16 Grundschul Kinder im Alter von 6 – 10 (9 Jungen und 7 Mädchen) mit folgenden Verhaltensauffälligkeiten für die Untersuchung ausgewählt:
 - Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten
 - Leicht ablenkbar bei Hausaufgaben machen bzw. Dauerunterstützung notwendig
 - Motorische Unruhe, Stören der Gruppe bei gemeinsamen Aktivitäten
 - Motivationslosigkeit („Null-Bock-Einstellung“)
 - Wenig Kontakt zu anderen Kindern bzw. aggressives Verhalten anderen Kindern gegenüber
 - Tollpatschige, linkische Bewegungsabläufe
- c) In einer Vorher-Nachher-Messung und einer explorativen Erhebung wurden die Veränderungen der Kinder erhoben. Dabei kamen folgende Methoden zur Anwendung:
 - Standardisierter Körperkoordinationstest: KTK-Test (3 Messungen gesamt: Die erste vor der Intervention, die zweite nach der Intervention und die dritte 3 Monate danach ohne Feldenkrais-Intervention)
 - Folgende weitere standardisierte Tests kamen zum Einsatz:
 - H-D-T-Test: Feinmotoriktest
 - CMV: Fragebogen zur Einschätzung von motorischen Auffälligkeiten
 - Fragenbogen für Eltern bzw. Hortpädagoginnen betreffend das Verhalten und die Kompetenz der Kindes
 - Anamnestisches Interview mit der Mutter/dem Vater/den Eltern vor der Untersuchung
 - Zusätzliche Motoriktests wie Purzelbaum, Rolle rückwärts, Arme gleichzeitig kreisen
 - Offene Interviews am Ende mit den Kindern und den Hortpädagoginnen zur Erhebung von Veränderungen
- d) Die Intervention nach der Feldenkrais-Methode erfolgte 8 Wochen lang, pro Woche pro Kind ca. 30 Minuten, wobei meistens mit 2 Kindern zugleich gearbeitet wurde und die Kinder jeder Woche anders „zusammengemischt“ waren.
- e) **Ergebnisse:**
 - **KTK-Test (Körperkoordinationstest):**
 - Nach 8 Wochen Intervention: 13 von 16 Kindern erzielten bessere Ergebnisse, 3 schlechtere
 - Nach weiteren 3 Monaten ohne Intervention (nur mehr 13 Kinder zur Verfügung):
Vergleich mit der Eingangsmessung: 12 Kinder erzielten ein besseres Ergebnis, ein Kind denselben Wert.
Vergleich mit der 2. Messung: 9 Kinder erzielten ein besseres Ergebnis, 3 Kinder ein schlechteres und ein Kind dasselbe Ergebnis.
 - **Beobachtbare Verhaltensveränderungen:**
 - Erhöhte Konzentration: lassen sich beim Hausaufgaben machen weniger bzw. nicht mehr ablenken und stören die Gruppe viel weniger
 - Kinder machen selbständig ihre Hausaufgaben
 - Bessere Beweglichkeit im Alltag
 - Weniger Nacken/Rückenschmerzen
 - Kinder suchen und finden Anschluss an die Gruppe
 - Kinder sind mutiger und trauen sich mehr zu
 - **Purzelbaum (ein wesentliches Zeichen für die motorische Entwicklung):**
 - vor der Studie: 3 Kinder können ihn und weitere 3 Kinder mit leichten Einschränkungen (leicht steifer Nacken)
 - nach der Studie: alle 16 Kinder können ihn, wobei bei 3 Kindern noch leichte Einschränkungen (leicht steifer Nacken) zu erkennen sind

- **Korrelations(Zusammenhangs-)Berechnungen:**
 - Die Feldenkrais-Intervention wirkt sich signifikant auf das Gelingen des Purzelbaumes aus.
 - Das Gelingen des Purzelbaumes steht im engen Zusammenhang mit (dem Absolvieren) der Krabbelphase.
 - Kinder mit Krabbelphase erzielten bei der Vorher-Messung beim KTK-Test ein besseres Ergebnis.
 - Es gibt keinen Unterschied zwischen Mädchen und Jungen bzw. zwischen jüngeren (6-8) und älteren (8-10) Kindern.

4. Beitrag von NLP mit der Arbeit mit Kindern (eine kurze Auswahl)

- a) Die Grundannahmen von NLP und Feldenkrais sind sehr ähnlich, z.B.:
 - Psychische Zustände und Physiologie stehen in wechselseitiger Verbindung
 - wenn etwas nicht funktioniert, tu was anderes
 - es gibt keine Fehler, alles ist Feedback
 - Ressourcenorientierung
 - je mehr Wahlmöglichkeiten, desto besser
 - positive Absicht des Verhaltens
- b) Rapport ist wesentlich für die Beziehung zum Kind: Kind abholen, wo es steht: sich seinem Tempo, seiner Welt, seinem Entwicklungsstand gemäß anpassen, etc
- c) Augenmuster der Kinder be(ob)achten: wo liegen seine Vorlieben - gibt Auskunft über seine Innenwelt.
- d) Motivation fördern mittels:
 - Ressourcenarbeit (wo ist das Kind motiviert, was macht es gerne)
 - Innere Helfer (wer kann es unterstützen)
 - Ziele formulieren und wie erreichen („Hin zu“ statt „weg von“ ; Schritte zum Ziel)
 - Positive Formulierungen
 - Eigene Lösungen finden durch Ermutigung/Bekräftigung
- e) einschränkende Glaubenssätze entkräften wie z.B. „ich kann das eh nicht“, „ich bin zu dumm/dick/klein/zu wenig Kraft“, „ich hab zwei linke Hände“
 - Moment of Excellence (von bereits gelungenen Bewegungen)
 - Wirkung von Selbstgesprächen aufzeigen, negative Referenzerfahrungen abschwächen
 - Veränderung der Submodalitäten (laut-leise, schnell-langsam, hoch-tief etc.)
 - Kurzreframing (z.B. ich habe zwei linke Hände – toll, ich habe nur eine!)
- f) Stärkung des Selbstwertes
 - Ressourcenarbeit mit inneren Helfer (wer kann es unterstützen)
 - Dissoziation und Assoziation z.B. beim Umgang mit Ängsten
 - Walt Disney-Strategie
- g) Ankern (VAGOK und Hilfsmittel wie Symbole, Zeichnungen, Figuren; damit sich an Erfolgsgefühle erinnern etc.) und Humor!
- h) Und vieles mehr auch aus anderen Methoden

5. Ausblick bzw. Folgen für die Praxis: „Gesunde Kinder“

- a) **DAS KIND ALS EIGENE PERSÖNLICHKEIT WÜRDIGEN UND SCHÄTZEN**
- b) Bewegung ist ein wesentlicher Aspekt in der Entwicklung des Kindes, besonders in den ersten 6/7 Jahren: daher **muß sie** intensiv durch Anregungen, Zuspruch, Lob, Zeit etc. gefördert werden (Negationen/Verbote/Tabus etc. vermeiden) durch:
 - Genügend Freiraum mit konsequenten Grenzen (Kinder müssen sich darauf verlassen können)
 - Kinder haben ihre „Eigenzeit“ (auf das Tempo des Kindes eingehen)
 - Die Welt/Landkarte des Kindes (be)achten/würdigen
 - Vertrauen in deren Fähigkeit zur Selbstverantwortung zeigen
 - „Aktiv“ zuhören: Bedürfnisse und Wünsche des Kindes erfragen
 - Gemeinsame konstruktive Gespräche statt Vorschriften und Befehle (ICH-Botschaften an das Kind richten).

- Negationen vermeiden (Pass auf, dass du nicht hinfällst!! Fall nicht über die Treppen!!)
- Anregungen von außen anbieten und keine Lösungen! (statt „Lass das, das kannst du eh nicht!“
>> Wenn du X erreichen möchtest, dann probier aus, ob es leichter ist, wenn du Y machst,...)
- **Sie brauchen keine Lehrer, sondern Förderer durch empathischem, dem Entwicklungsstand es Kindes angepasste Interaktion: Mischung aus Liebe, Würde, Respekt, Anteilnahme, Motivation, Konsequenz**
- c) Nachreifung der Motorik durch gezielte motorische Schulung (Feldenkrais, Motopädagogik, Ergotherapie etc.)
- d) Unterstützung und Förderung der emotionalen Entwicklung: z.B. Motivation, Entkräften von einschränkenden Glaubenssätzen, Zielerreichung, etc.
- e) Systemische Vorgehensweise: alle Betroffene mit einschließen: Eltern (Vater und Mutter); Kindergartenante/-onkel/LehrerIn/HortpädagogIn von Veränderungsmaßnahmen informieren.
- f) Gesprächsbasis Eltern – Kind verbessern (mittels NLP-Methoden oder Mediation)
- g) Vorsicht vor klassischen Fallen: z.B.
 - Dem Kind nicht alle Schwierigkeiten und Stolpersteine aus dem Weg räumen!
 - Kinder über familiäre Veränderungen/Schwierigkeiten informieren – Kinder spüren, das etwas nicht stimmt, sie können damit umgehen, wenn sie merken, dass Eltern um gemeinsame Lösung bemüht sind.
 - Kinder NIE in die Konflikte von Eltern hineinziehen!! (Kinder lieben Mama und Papa!!)
- h) Unterstützung der Eltern und Stärkung deren Selbstbewusstseins, damit sie die Herausforderung „Erziehung“ gelassen und souverän meistern, auch in Konfliktsituationen!

Voraussetzung bei allen Massnahmen: Ausgiebige und fachmännische Klärung von Problemen/Schwierigkeiten (ev. Einbeziehung von professionellen Diagnostikstellen, medizinische Abklärung o.ä.)

Zur Person:

Sabine Stastny (Jahrgang 1961, Psychologin (Mag.), Feldenkrais-Pädagogin, eingetragene Mediatorin, NLP-Practitioner, Fortbildungen in Systemischer Strukturaufstellung, mit eigener Praxis in München mit den Schwerpunkten: motorische Schulung der Kinder, Kindercoaching, Förderung des Eltern-Kind-Verhältnis, Elterncoaching.