



FIT UND XUND #3.33

WAS FRÜHKINDLICHE REFLEXE MIT UNSEREM ALLTAG ZU TUN HABEN

Lea möchte unbedingt Fahrrad fahren lernen. Doch während andere Kinder scheinbar mühelos losfahren, hat sie Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten und ihre Bewegungen zu koordinieren. Eine mögliche Ursache dafür können noch aktive frühkindliche Reflexe sein.

Frühkindliche Reflexe begleiten uns bereits vor der Geburt. Sie sind angeborene, unwillkürliche Bewegungsmuster und spielen eine wichtige Rolle bei der frühen motorischen Entwicklung, der Muskel- und Nervenreifung sowie beim Aufbau von Haltung, Gleichgewicht und Koordination. Mit der Reifung des Nervensystems werden diese Reflexe zunehmend gehemmt, und Bewegungen können bewusst und gezielt gesteuert werden.

In den ersten dreieinhalb Jahren treten diese Reflexe in den Hintergrund. So entsteht Raum für koordinierte Bewegungsabläufe



und eine bessere Selbstregulation. Wenn einzelne Reflexbewegungsmuster über die frühe Entwicklungsphase hinaus bestehen bleiben, kann dies Motorik,

Wahrnehmung, Lernen und Verhalten beeinflussen.

Im Alltag kann sich dies beispielsweise durch ständige innere Unruhe, Schwierigkeiten

im Umgang mit Veränderungen oder eine erhöhte Ablenkbarkeit zeigen.

Manche Betroffene haben Mühe, ihre Emotionen zu regulieren, haben Schlafprobleme, neigen zu Reiseübelkeit oder brauchen mehr Zeit, um koordinative Fähigkeiten wie Schwimmen oder Fahrradfahren zu erlernen. Auch beim Schreiben und Lesen können sich Auffälligkeiten zeigen, etwa durch eine verkrampfte Stifthaltung oder das Verdrehen von Buchstaben und Zahlen.

In der Ergotherapie können Betroffene mit der kinesiologischen Reflextherapie nach «KinFlex» unterstützt werden. Ziel ist es, noch vorhandene Reflexbewegungsmuster zu erkennen und zu entlasten, um die bewusste Bewegungssteuerung sowie die körperliche und emotionale Selbstregulation zu fördern. Dies bringt mehr Ruhe und Leichtigkeit in den Alltag.

Erfahrungsgemäss reichen drei bis fünf Sitzungen, um eine langfristige positive Veränderung zu erzielen. Die Methode eignet sich sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.

Ablauf der Behandlung

Durch den kinesiologischen Muskelfunktionstest werden nicht integrierte Reflexe ausfindig gemacht. Die zuvor getesteten und gestressten Reflexe werden nach dem kinesiologischen Prinzip behandelt. Es folgen gezielte Muskelanspannungen und Wahrnehmungsübungen, die mit Augenbewegungen und Bihemisphären-Musik kombiniert werden.

Rahel Widmer

Ergotherapie
Rahel Widmer
Andelfingen

