

Top, Mini Top und vestibuläre Stimulierung

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe

Kleine Kinder kommen oft zur Ruhe, wenn man sie in den Armen, in der Wiege oder im Kinderwagen wiegt. Das liegt daran, dass die Wiegebewegung eine sanfte vestibuläre Stimulierung ist, die beruhigend wirkt. Die Rezeptoren für die vestibuläre Stimulierung sitzen im Innenohr und registrieren Beschleunigung, Rotation und Lotlinie. Die Lotlinie ist unsere Fähigkeit zu spüren, ob unser Körper nach oben oder unten ausgerichtet ist.

Vestibuläre Stimulierung ist ab dem Embryonalzustand vorhanden, in dem die vestibulären Rezeptoren des Kindes von den Bewegungen der Mutter beeinflusst und passiv stimuliert werden. Aktive vestibuläre Stimulierung erhält das Kind auch durch seine Eigenbewegungen in der Gebärmutter.

Durch die aktiven Bewegungen in der Gebärmutter teilt das Kind der Mutter mit, wie es ihm geht. Ausbleibende oder zu starke und anhaltende Bewegungen werden von der Mutter in der Regel als Gefahrensignale empfunden und können sie dazu veranlassen, Hilfe zu suchen und herauszufinden, ob mit dem Fötus alles in Ordnung ist.

Nachdem das Kind geboren ist, trösten wir es als Reaktion auf eine zu heftige Bewegung oftmals, indem wir ihm Bewegung zuführen, es wiegen. Mit dieser nonverbalen Reaktion können wir das Kind trösten und auf es eingehen.

Vestibuläre Stimulation reguliert die Spannung in unseren Muskeln: sanfte und rhythmische Stimuli lassen uns entspannen und heftigere Stimuli bringen uns zum Anspannen. Mit anderen Worten ist die vestibuläre Stimulierung ein wichtiger Faktor, wenn es für uns darum geht zu erlernen, wie viel Spannung die Muskeln für eine bestimmte Aktivität benötigen. Auf diese Weise erhält das Registrieren vestibulärer Stimuli Bedeutung für unseren Gleichgewichtssinn.

Die sanfte passive vestibuläre Stimulierung wirkt wie gesagt beruhigend. Sie ist universell und für jedes Kind wiedererkennbar. Passive Stimulierung bedeutet, dass sie nicht vom Kind selbst vorgenommen wird, sondern von außen kommt, damit sich das Kind auf das Aufnehmen konzentrieren kann.

Ruhige vestibuläre Stimulierung beeinflusst sowohl den physischen als auch psychischen Gleichgewichts-

sinn. Sie kann uns helfen, innere und äußere Ruhe zu finden. In der ganzen Welt können wir Menschen beobachten, die in tiefer Trauer oder Frustration automatisch Schaukelbewegungen vollführen, um sich selbst zu beruhigen und zu einem Gleichgewicht zurückzufinden. Um einen anderen Menschen in Trauer zu trösten, umarmen wir ihn oft und wiegen ihn leicht hin und her, wie zum Trösten eines Kindes.

Im Mini Top zu liegen und sich hin und her wiegen zu lassen, hat genau diese beruhigende Wirkung. Dem Kind wird geholfen zu entspannen und sich von der wiegenden Bewegung einlullen zu lassen. Für größere Kinder lässt sich die gleiche Wirkung im „Top“ erzielen, indem sich der Erwachsene hinter ihm positioniert und verhindert, dass das Gerät herumrollt. Dabei würde nämlich der Kopf des Kindes nach unten zeigen, was zu heftig und unangenehm wäre, wenn wir es auf Beruhigung abgesehen haben.

Um den kleinen und klar abgegrenzten Raum zu unterstützen, den der Top darstellt, kann man ihn mit einer Decke oder einem Kissen auslegen oder auch das Kind zudecken, damit es weich und bequem liegt.

Kleinkinder sind gerne auf dem Arm und lassen sich wiegen, doch Mini Top und Top haben andere Vorteile: Größere Kinder können sich besser bewegen und es sich bequem machen. Die Stimulierung im Top wird gleichmäßiger und kann über längere Zeit erfolgen, weil sie für den Erwachsenen nicht anstrengend ist und sich das Kind besser auf die gleichmäßige passive Stimulierung konzentrieren kann, bei der weniger taktile Stimulierung und Blickkontakt vorhanden ist als auf dem Arm.



Fall auf Seite 2. >>

Fall:

Teddy und seine Mutter betreten die Praxis. Es ist deutlich erkennbar, dass es zwischen beiden auf dem Weg zu mir einen Konflikt gab.

Die Mutter versucht Teddy etwas zu erklären und redet auf ihn ein, doch Teddy schäumt vor Wut und hält sich die Ohren zu. Er kann oder will nicht hören, was gesagt wird.

Ich lasse Teddys Mutter erst einmal bei einer Tasse Kaffee Platz nehmen und schiebe Teddy ohne große Worte in den Therapieraum, wo ich ihn im mit Decke und Kissen ausgelegten Top platziere. Ich sage ihm, dass er sich einfach bequem zurücklehnen und versuchen soll sich zu beruhigen, ohne dass wir reden.

Ich setze mich hinter den Top und beginne, diesen relativ kräftig hin und her zu schaukeln. In dem Maße, wie ich spüren kann, dass Teddy sich entspannt, schwäche ich meine Wiegebewegungen ab. Dazu summe ich beruhigend. Schnell fällt Teddy in das rhythmische Wiegen ein und entspannt sich mehr und mehr. Nach 5 Minuten betritt seine Mutter den Therapieraum.

Ich gebe ihr ein Zeichen, sich zu mir zu setzen und mir beim Wiegen zu helfen. Nachdem sie den Rhythmus gefunden hat, übernimmt sie das Wiegen.

Nach 10 Minuten beginnen wir alle ein Wiegenlied zu singen und als dieses zu Ende ist, lächeln sowohl Teddy als auch seine Mutter.

Anschließend erkläre ich ihnen, warum Wiegen gut tut, wenn man sich im Chaos befindet. Wir Erwachsenen müssen aufhören zu reden und zu erklären, wenn das Kind einen Frustrations- und Wutlevel erreicht hat, auf dem Worte kein Gehör mehr finden.

Erst wenn das Kind beruhigt ist, wird es empfänglicher für unsere Worte und Anweisungen sein, und erst dann können wir eine Atmosphäre schaffen, in der das Kind in der Lage ist, etwas zu lernen und eine Erfahrung zu machen, durch die es ein ähnliche Situation in der Zukunft meistern kann.



Teddy und seine Mutter haben etwas sehr Wichtiges an diesem Tag gelernt und berichteten mir später, wie sie den Trick mit dem Wiegen und dem Schweigen in vielen Situationen angewendet haben, in denen ein Konflikt sowohl bei Teddy als auch seiner Mutter außer Kontrolle zu geraten drohte.

**Auf Wiedersehen im
nächsten Gonge Insights
– oder besuchen Sie
www.gonge.com**

