

# Die Sinne stärken

von Dr. med. Genn Kameda

*«Kinder sind keine Dressurpferde.» Verdutzt schauen die jungen Eltern den Kinderarzt an. Was soll das heißen? Schmunzelnd meint der Kinderarzt, dass es ja heute zum guten Ton gehöre, schon Säuglinge in diverse Kurse zu schleppen, um ihre Entwicklung optimal zu fördern. Aber braucht es das alles wirklich? Wäre es nicht sinnvoller, Kinder ihre Entwicklungsschritte aus eigener Kraft machen zu lassen? Und zwar so, dass sich alle Sinne des Kindes gleichberechtigt entfalten können?*

Die Entwicklung des Kindes vom Säugling zum jungen Erwachsenen braucht ihre Zeit. Nach der Geburt ist ein gesundes Kind so weit entwickelt, dass es trinken und ausscheiden, atmen und sich (eingeschränkt) bewegen kann. In den folgenden Wochen und Monaten kommen viele weitere Fähigkeiten hinzu, wie Lächeln, Kopfbeugen, Drehen, später dann Krabbeln, Essen, Hochziehen, Stehen, Laufen und Sprechen. Wenn die Kinder von ihren Eltern Zuwendung und Bestätigung bekommen, entwickeln sie diese Kompetenzen ganz allein, ohne die Hilfestellung der Eltern.

**Von allein lernen** Leider haben nicht alle dieses Vertrauen in die kindliche Entwicklungsfähigkeit. In den Vereinigten Staaten wird derzeit versucht, ab einem Alter von sechs Monaten die Entwicklung von Babys mit Lernvideos zu fördern. Diese Videos sind sehr umstritten, denn es konnte u.a. in einer Studie gezeigt werden, dass diese Art von Förderung die Ausbildung des Sprachsinns eher behindert als fördert. Erfahrungen wie diese sollten uns sehr nachdenklich machen. Dabei geht es nicht nur um die genannten Lernprogramme, sondern generell um den Umgang mit Medien. In der Kinderarztpraxis sehen wir immer mehr Kinder, deren Sinne nicht gut ausgebildet sind. Heute wissen wir, dass Kleinkinder, die viel fernsehen oder mit dem Computer spielen, in der Sinnesentwicklung zurückhängen. So gehen Studien davon aus, dass Medienkonsum im Kleinkindalter dazu führt, dass Kinder ihre

medialen Erlebnisse mit anderen Informationen nur schlecht verknüpfen und verarbeiten können. Für die Verschaltung der Synapsen eines Kindes ist reales Erleben mit Sehen, Tasten, Riechen viel besser geeignet. Auf diesen Verknüpfungen bauen dann später hinzukommende Informationen auf. Man spricht deshalb auch davon, im kindlichen Gehirn «Spuren zu legen».

**Ausprobieren dürfen** Dazu brauchen kleine Kinder vielfältige und reale Sinneseindrücke, um ihre Sinne überhaupt erst einmal kennenzulernen. Das ist auch die Voraussetzung dafür, dass in späteren Jahren auf verschiedene Sinne fokussiert werden kann und ein Mensch lernt, andere, eventuell störende Sinne, auszublenden. Für ein Baby sind alle Sinneseindrücke noch völlig gleichwertig, nichts wird höher bewertet als das andere. Diese Kompetenz lernt ein Kind erst im Laufe der Jahre – und das tut es am besten über reale Erfahrungen, indem es immer wieder ausprobiert, wie sich etwas anfühlt, wie es schmeckt, wie es riecht, ob es schaukelt, ob es laut ist oder leise. Die Fähigkeit zu strukturieren, die sich Kinder dabei aneignen, ist zum Beispiel bei den Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom gestört – ihnen gelingt es nicht, ihre Sinne zu fokussieren und die Reize der Außenwelt zu ordnen. ADS-Kinder sind, gerade wenn noch eine Hyperaktivität dazu kommt, den Eindrücken von außen oft hilflos ausgeliefert.

Schon Aristoteles hat auf die Relevanz der fünf Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – hingewiesen. In der modernen Physiologie sind weitere vier weitere Sinne dazugekommen: Temperatursinn, Schmerzempfindung, Gleichgewichtssinn und Körperempfindung. Rudolf Steiner hat dieses Spektrum noch einmal erweitert und sprach von zusätzlichen Sinnen, durch die es uns überhaupt erst möglich ist, den eigenen Körper im Sinne einer Selbsterfahrung oder eines Selbstbewusstseins wahrzunehmen.



Foto: designritter / photocase.de

So können all diese Sinne dem heranwachsenden Kind helfen, sich selbst zu erleben. Durch die Sinne wird das Kind sich seiner «selbst-bewusst».

Die Praxis zeigt aber, dass zum Beispiel immer weniger Kinder im Alter von fünf Jahren koordiniert auf einem Bein hüpfen können. Bewegungs- und Gleichgewichtssinn sind unterentwickelt. Und das, obwohl sich heute so viele Eltern bemühen, ihre Kinder – wie zuvor erwähnt – gut zu fördern. Trotzdem: das Spielen mit den Sinnen geht oft unter. Zu wenig Zeit, zu oft verplant, wenig wirklich freies Spielen und Ausprobieren. Viele Eltern haben gerade draußen auch große Ängste, dass sich ihr Kind verletzen könnte, und wollen helfen oder warnen ständig vor möglichem Runterfallen, Ausrutschen, Hinfallen. Die kindliche Entwicklung wird dadurch aber behindert, da sich der natürliche Bewegungsimpuls des Kindes nicht frei entfalten kann.

**Vielfalt erfahren** Es ist immens wichtig, vielfältige Sinneseindrücke zu schaffen. Das Kind macht es uns leicht: Es freut sich an so vielen Dingen, es will so viel entdecken und neue Erfahrungen machen. Sie als Eltern müssen «nur» noch die Räume dafür schaffen – doch das ist oft leichter gesagt als getan, gerade wenn man in der Stadt lebt. Trotzdem sollte Ihr Kind seine Lust, die Welt draußen zu erleben, ausleben und sich mit den Eindrücken lebendig-kreativ auseinandersetzen können. Über das «Außen» zum «Innen» sozusagen.

Um das unmittelbare Erleben der Sinne zu fördern, können wir übrigens bei uns selbst anfangen: Oft gehen wir mit unseren Kindern nach draußen oder auf den Spielplatz, sind aber ganz unbemerkt mehr mit dem Handy als mit dem Kind beschäftigt ... Es ist die Verantwortung der Eltern, auch bei der Sinnespflege auf die Qualität der Begegnung zu achten: Mit welcher Anteilnahme begegne ich meinem Kind? Wie bin ich als Vorbild? Wie höre ich zu? Auch wenn wir es eigentlich wissen: Kinder haben ein feines Gespür dafür, ob wir uns ihnen wirklich zuwenden – oder nicht, weil wir eigentlich beschäftigt und abgelenkt sind. Schaffen Sie Raum für schöne Erlebnisse, ob nun draußen oder drinnen, die Sie gemeinsam genießen können. Versuchen Sie nicht, die Entwicklung Ihres Kindes nach pauschalen Vorgaben zu «optimieren». Vielleicht wird so auch etwas deutlicher, was der Kinderarzt meinte, als er sagte, dass Kinder keine Dressurpferde sind. Aber sie sollten durchaus Pferde mal streicheln können. ■

**Dr. med. Genn Kameda** ist Kinderarzt und Onkologe. Von 2007 bis 2012 war er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig. Seit 2013 ist er als Kinderarzt mit eigener Praxis in Düsseldorf ([www.kinderarztpraxis-kameda.de](http://www.kinderarztpraxis-kameda.de)) niedergelassen.



## Spiele, die in Bewegung bringen

«Kinder sollen sich bewegen», das ist eine alte Weisheit. «Kinder wollen sich bewegen», das ist ein Wunsch – und dieser lässt sich erfüllen, wenn man Spiele findet, die mit wenigen Mitteln viel Freude und Abwechslung bieten. Christel Dhom hat sie gefunden und zeigt, wie mit ein paar Murmeln, etwas Kreide, einem Hüpfgummi und Fantasie jeder Ort zum Spielplatz werden kann. Ihre Sammlung an alten Spieleklassikern und neuen Ideen lässt auch Eltern, Pädagogen und Ärzte begeistert in die Höhe springen, ist aber vor allem für Kinder ein bewegender Spaß!

*«Durch Bewegung formen Kinder ihren Körper und blühen dabei in ihrer gesamten Entwicklung auf. Spielerisch Bewegung lernen – dafür bietet dieses Buch jede Menge.»*

*Aus dem Vorwort von  
Prof. Dr. med. Alfred Längler*

---

Christel Dhom  
**Hüpf- und Murmelspiele.**  
 Mit einem Vorwort von Prof. Dr. med. A. Längler  
 112 Seiten, geb. mit zahlreichen Fotos  
 € 18,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2654-1  
**Jetzt neu im Buchhandel!**  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

