

## Unsere Sinne stärken, um unsere von der Pandemie gebeutelten Seelen zu beruhigen und zu besänftigen

Nancy Blanning

---

Die Pandemie ist ein unerwarteter Gast in unser aller Leben. Wir haben gehofft, sie würde verschwinden und uns "zur Normalität" zurückkehren lassen. Wir haben um verlorene Zeiten und Chancen getrauert, waren enttäuscht, niedergeschlagen, wütend und deprimiert. Doch COVID-19 ist immer noch bei uns. Wir sollten uns darauf einstellen, dass weitere Überraschungen und Herausforderungen auf uns warten.

Menschen berichten häufig, dass sie sich "empfindlich", "desorientiert", "unausgeglichen", "unsicher", "nicht synchron" mit der Zeit, "isoliert", "verwirrt" oder "erdschwer" fühlen, um nur einige zu nennen. Weitere Beschreibungen, die sich auf unser Gefühlsleben beziehen, sind "ängstlich", "nervös" und "deprimiert oder grüblerisch" (was denjenigen bekannt vorkommen wird, die sich mit Henning Köhlers Arbeit und seinem englischsprachigen Buch "Von ängstlichen, traurigen und unruhigen Kindern" beschäftigt haben). Köhler beschreibt in seiner Arbeit, dass wir in diese gestörten Seelenzustände geraten, wenn die grundlegenden Sinne für Berührung, Leben und Selbstbewegung/Gleichgewicht gestört sind. Auf die eine oder andere Weise bezieht sich jede dieser Beschreibungen auf die vier grundlegenden Sinne, wie sie von Rudolf Steiner beschrieben wurden. Die Pandemie hat sich auch auf unsere sensorische Gesundheit und unser Vertrauen ausgewirkt.

Als Steiner/Waldorf-Pädagogen haben wir das Glück, die Sinne zu kennen. Wir wissen nicht nur über sie Bescheid, sondern haben auch Einblick in das, was hilft, jeden Sinnesbereich zu beruhigen, zu stärken und zu pflegen. Durch diese Sinne erfahren wir Sicherheit, Vertrauen, Verlässlichkeit und Widerstandsfähigkeit, während wir in einem physischen Körper auf der Erde sind. Wenn wir unseren Schülern Erfahrungen mit gesunden Sinnen anbieten, ist dies ein Weg der Unterstützung und Heilung für Körper und Seele in diesen unruhigen Zeiten.

Von den zwölf Sinnen,<sup>1</sup> sind die ersten vier grundlegenden Sinne, die für die frühe Kindheit am wichtigsten sind, der Tastsinn, gefolgt vom Lebenssinn, dem Eigenbewegungssinn und schließlich dem Gleichgewichtssinn. Im Folgenden finden Sie einige Zusammenfassungen dessen, was jeder Sinn für uns bereitstellt, damit wir uns im physischen Körper sicher, geborgen und zuversichtlich fühlen. Es werden auch Vorschläge zur Unterstützung der sensorischen Gesundheit gemacht. Viele dieser Vorschläge werden Ihnen bekannt vorkommen. Doch in Zeiten von Stress und eigener Orientierungslosigkeit können wir leicht vergessen, was wir bereits wissen. Wir werden daran erinnert, dass wir über ein anfängliches Repertoire an gesunden Bewegungsaktivitäten verfügen, die die sensorische Entwicklung unterstützen und auch für die Kinder in dieser Zeit heilsam sein können.

Während der Geburt wird die **Berührung stark** stimuliert. Das Baby macht durch Berührung eine erste körperliche Erfahrung der Ganzheit des Körpers. Alles wird auf eine beruhigende Art und Weise gedrückt und komprimiert, was ihm bestätigt, dass der Körper eine Einheit ist, ein Ganzes. Babys mögen es, eingewickelt zu werden, ihre Gliedmaßen umarmt zu fühlen, wenn sie in sicheren Armen gehalten zu werden, um sich zu beruhigen und zu beruhigen.

Die Angst vor COVID hat den Kindern die Beruhigung durch Berührung genommen. Auch wenn die extreme Vorsicht nachlässt, sind wir durch die Warnungen vor Berührungen traumatisiert und haben Angst davor, andere zu berühren und berührt zu werden. Eine wichtige Maßnahme, die Erzieher und Erzieherinnen ergreifen können, besteht darin, den Eltern zu verdeutlichen, wie wichtig es ist, dass ihre Kinder zu Hause viel und ausgiebig berührt werden. Kuscheln, Umarmen, Drücken, Ringen - nicht zu

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner listed the 12 senses as consisting of: touch, life-sense or sense of well-being, self-movement, balance, smell, taste, sight, warmth, word or speech, thought, and I-being of the other.



grob, aber fest - sind alles beruhigende und besänftigende Berührungserfahrungen. Das enge Einwickeln in Decken wie in einen Kokon kann dem Kind ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, ebenso wie ein Kissen oder ein großer aufblasbarer Ball, der fest am Körper entlang gerollt wird. Kräftiges Abreiben mit einem Handtuch nach dem Bad kann ein lustiges Spiel sein, das die Haut stimuliert und die Nerven beruhigt. All dies kann eine "Heimtherapie" sein. Massagen vor dem Schlafengehen sind ebenfalls ein wirksames Hilfsmittel - zu jeder Zeit, aber besonders jetzt. Familien können sich gegenseitig massieren. Auch die Eltern brauchen liebevolle und beruhigende Berührungen.

In der Schule müssen wir erfinderischer werden. Wenn unsere kulturellen und schulischen Richtlinien Berührungen zulassen, kann das Drücken der Gliedmaßen - der Arme von den Schultern abwärts bis zu den einzelnen Fingerspitzen und der Beine von den Oberschenkeln (für Eltern) oder von den Knien abwärts (für Lehrer) bis zu den Füßen und Zehen - wohltuend und beruhigend sein. Diese Art von fester Berührung wirkt sich nicht nur auf die Haut aus, sondern reicht bis in den fließenden Bereich von Blut, Muskeln und weichem Gewebe, die ätherische Sphäre. Wenn es die Richtlinien zulassen, sind Händchenhalten oder das Aneinanderlegen der Ellbogen vertraute Formen der Berührung. Sich gegenseitig die Arme über die Schultern zu legen, während man im Kreis auf dem Boden sitzt und ein schwankendes, schaukelndes Boot bildet, ist ein lustiges und fantasievolles Spiel, das die Berührung anregt.

Sich vorzustellen, wie man sich selbst berühren kann, ist eine weitere Möglichkeit. Das Zusammenklatschen der Hände, das Klatschen auf die Oberschenkel, das Reiben von Armen und Beinen, das Quetschen und Umarmen haben einen erholsamen Wert. Von besonderem Vorteil ist dabei, dass die Kinder sich selbst mit dem richtigen Maß an Druck und Energie berühren, drücken und streicheln können. Die Kinder verfügen über eine natürliche Selbstregulierung, um sich genau das richtige Maß an befriedigender Stimulation zu geben.

Kleidung und ihre Passform sind eine weitere Quelle der Berührungssicherheit. Es ist jetzt für uns alle besonders wichtig, dass wir uns angemessen gekleidet und umhüllt fühlen, dass unsere Kleidung wärmt und unsere Haut umschließt. Wir alle wissen, dass ausreichende Schichten und natürliche Fasern immer beruhigend, komfortabel und beruhigend wirken.



Kommen wir nun zur **Selbstbewegung** und zum **Gleichgewicht**<sup>2</sup>.

Wenn wir die Entwicklungssequenz des Bewegungserwerbs und der Körperbeherrschung in den ersten Jahren der Kindheit betrachten, sehen wir, dass das Ziel des Kindes darin besteht, aufrecht zu werden und fest auf der Erde zu stehen. Das Baby durchläuft alle Arten von Reflexbewegungen, um diese verschiedenen Richtungen zu erkunden, die im Gleichgewichtsorgan im Innenohr eingeschrieben sind. Instinktiv erkundet das Baby rechts und links, oben und unten, vorne und hinten. Diese Richtungspolaritäten sind physisch in das Felsenbein unseres Schädels eingeschrieben. Eine göttliche Weisheit schuf die Bogengänge des Innenohrs als Organ für den aufrechten Gang. Um auf die Beine zu kommen, zu stehen und Sicherheit im Gleichgewicht zu finden, muss sich das Kind bewegen und immer wieder gleichgewichtsfördernde Bewegungen üben. Die regelmäßige Wiederholung und Übung dieser Bewegungen stärkt und festigt das Erreichte.

In diesen COVID-Zeiten wurde die Möglichkeit zur Bewegung auf vielerlei Art und Weise unterdrückt. Die Quarantäne und der Schutz an Ort und Stelle haben alle drinnen gehalten. So gibt es nur eine begrenzte Chance für die Art von Bewegung, die die Sicherheit des Gleichgewichts im Gravitationsfeld der Erde beruhigt und bestätigt. Hilfreich sind alle Aktivitäten, die die Gleichgewichtsorgane im Innenohr stimulieren und den Körper durch die drei Raumebenen bewegen. Indem den Kindern Bewegungskreise und Spiele angeboten werden, die sie phantasievoll durch den Raum führen, werden die Gleichgewichtssicherheit und die Orientierung im Raum unterstützt. Diese einfach anmutenden Spiele versetzen die Kinder auf subtile Weise in ein früheres Entwicklungsstadium zurück und rekapitulieren den Ablauf, der die Stärke dieses vernachlässigten Systems überhaupt erst reifen ließ.

Einige Beispiele sind:

- Dehnen und Zusammenziehen - geführt durch das Halten der Hände in einem Ring und das gemeinsame Hinaus- und Hineinbewegen (Vorwärtsraum/Rückwärtsraum)

---

<sup>2</sup> Self-movement is commonly known as proprioception in mainstream terminology. Balance is also known as the vestibular sense.

- Hoch strecken und tief in die Hocke gehen (oben und unten)
- Springen und Hocken (oben und unten)
- Vorwärts- und Rückwärtswippen und Seitwärtswippen (vorne und hinten; rechts und links)
- Kriechen auf Händen und Knien (oben und unten koordinierend, abwechselnd rechts und links einwirkend)

Es folgt eine Imagination, die die drei Raumebenen einbezieht. Es ist eine einfache, aber wirkungsvolle Sequenz, um das Gleichgewicht im Raum zu finden und zu halten.

(Sie kann im Sitzen oder Stehen beginnen)

Die Sonne geht am Himmel auf	Hände und Unterarme in einem kleinen Bogen vor der Brust, dann langsam die Arme in die volle Sonnengeste heben.
Und hoch steigen wir mit ihr hinauf.	Wenn du sitzt, erhebe dich zum Stehen. Hebe die Arme hoch zur Geste der aufgehenden Sonne.
Des Mondes Wiege tiefer sinkt	Die Arme werden in der Geste des Wiegens tief gehalten, der linke Ellbogen gerundet, um die Mondsichel anzudeuten.
Und nimmt uns tief nach unten mit.	Geh tiefer, indem du die Knie beugst und in die Hocke gehst, so du kannst. Dann langsam aufstehen, dabei langsam bewegen.
Hinter uns glitzert der Sterne Gefunkel,	Arme heben, sich in den Rückenraum lehnen.
Vor uns dämmt der Morgen aus dem Dunkel	Die Finger "funkeln" wie Sterne. Langsam die Arme/Hände in den vorderen Raum führen, um die Morgendämmerung zu begrüßen
Wir kreisen mit in dem Reigen, wie ihn die Sonne, der Mond und die Sterne uns zeigen.	Ruhig und sanft einander die Hände reichen und im Kreis weiter gehen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die **Entwicklung des Gleichgewichts** durch **kreisende, drehende, schwingende oder schaukelnde Bewegungen** angeregt wird. Die Bewegung des Kopfes in alle Richtungen regt die Bewegung der Flüssigkeit in den Kammern der Bogengänge im Innenohr an. Durch diesen Sinn kann der Mensch wissen, wo er sich in den **drei Dimensionen des Raums** befindet.

Ein sicherer und effizienter Gleichgewichtssinn gibt dem Menschen Sicherheit und Vertrauen bei der Orientierung im Raum und vermittelt ein sicheres Gefühl der "Mitte", aus dem heraus der Mensch in die Welt hinaus agieren kann. In diesen pandemischen Zeiten haben die Kinder keine Möglichkeit mehr, diesen sicheren Sinn für ihre Mitte zu bewahren. All diese vestibulär stimulierenden Spiele werden dazu beitragen, dieses Defizit auszugleichen.

**Selbstbewegung** ist definiert als unsere Fähigkeit, zu wissen, dass wir uns bewegt haben, und zu wissen, wo sich jeder Körperteil im Verhältnis zum Rest befindet. Durch die Ausbildung der Eigenbewegung lernt das Kind die Körpergeografie und die Abfolge der Gliedmaßenbewegungen, um eine bestimmte Aufgabe zu bewältigen. Es ist der Druck, der von den Rezeptoren in den Gelenken wahrgenommen wird, der die Erfahrung der Gliedmaßen selbst, ihrer Bewegung und ihrer Position vermittelt. Manchmal ist ein Fuß oder ein Bein "eingeschlafen" und fühlt sich taub und "wie von Nadeln gestochen" an. Das ist ein seltsames und beunruhigendes Gefühl, als ob wir einen Teil von uns selbst verloren hätten. Üblicherweise stampfen wir mit dem Fuß fest auf den Boden, um das Gefühl wiederherzustellen. Das ist



ein Beispiel für das Bedürfnis nach extremem Druck, aber wir alle brauchen das Gefühl von Druck in den Gelenken, um zu spüren, wo alle unsere Körperteile sind.

Die Möglichkeit, die Eigenbewegung zu stimulieren, wurde ähnlich wie das Gleichgewicht unterdrückt. Kinder brauchen alle möglichen Gelegenheiten, um zu springen, zu stampfen, schwere Lasten zu tragen, zu ringen, mit Dingen und miteinander zu kollidieren, um die Realität des Körpers zu spüren. Manche Kinder brauchen viel mehr Druck als andere, um eine befriedigende und bestätigende Körpererfahrung zu machen. Sie suchen nach starkem Druck, wo immer sie können - und sie tun es, oft auf gesellschaftlich nicht akzeptierte Weise! Sowohl die Beine/Füße als auch die Schultern/Arme/Hände und Finger suchen diesen Druckinput. Ungestüme Momente in der Manege mit Springen, Stampfen, Klatschen, mit den Händen und Fäusten auf den Boden schlagen in einem schönen Regenschauer und so weiter, gefolgt von einer ruhigeren Pause, sind Nahrung für dieses unterversorgte sensorische System. Das Hängen an einem Reck oder Trapez tut dasselbe für den Oberkörper. Das Beste von allem sind praktische Arbeiten, die Anstrengung und den Einsatz der Gliedmaßen erfordern - Hämmern, Sägen, Bohren, Schrubben, Auswringen von Wasser aus nassen Handtüchern usw.

Sowohl das Gleichgewicht als auch die Eigenbewegung vermitteln die Fähigkeit, sich im Körper zu erfahren und sich in der Umwelt zu orientieren. Die pandemischen Einschränkungen haben ihre übliche gesunde Aktivität beeinträchtigt, was zu Orientierungslosigkeit, Unsicherheit und Angstgefühlen führt. Alle diese Aktivitäten im Klassenzimmer können dazu beitragen, das Gleichgewicht von Körper und Geist wiederherzustellen.

Gleichgewicht und Selbstbewegung sind intime Partner. Das Drehen/Kreisen/ Schaukeln, nach dem das Gleichgewicht verlangt, bringt uns in Bewegung; die Selbstbewegung bringt die Bewegung zum Stillstand. Traditionelle Ringspiele wechseln in der Regel zwischen diesen beiden Bereichen. Es ist erstaunlich, wie zufrieden kleine Kinder damit sein können, immer wieder "Ringa ringa reia" zu spielen, ohne dessen müde zu werden. Eine intuitive Weisheit, die in das Spiel eingebettet ist, wechselt zwischen diesen beiden, um eine befriedigende Erfahrung des "Hier bin ich!" zu vermitteln.

Auch Erwachsene erleben Desorientierung, verschwommenes Denken, das Gefühl, in Raum und Zeit verloren zu sein. Dieselben Prinzipien lassen sich auch auf unser Erwachsenenleben als Heilmittel anwenden. Wann immer wir die Eurythmie I, A, O mit ihren Gesten machen, bewegen wir uns subtil durch die drei Raumebenen. Dies ist ein Weg, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Das I-A-O ist immer eine gute Möglichkeit, den Tag zu beginnen. Für uns alle kann es jetzt eine wirksame Medizin für die Sinne und die Seele sein. Möge alles gut werden.

Nachfolgend finden Sie Ressourcenblätter mit Vorschlägen zur Stärkung von **Gleichgewicht/Gleichgewichtssinn** und **Selbstbewegung/Propriozeption**.

## **AKTIVITÄTEN ZUR FÖRDERUNG EINES GESUNDEN GLEICHGEWICHTS**

### **GLEICHGEWICHT / VESTIBULÄRER SINN**

Im Allgemeinen wird die **Entwicklung des Gleichgewichts** durch **kreisende, drehende oder schaukelnde Bewegungen** angeregt. Die Bewegung des Kopfes in alle Richtungen regt die Bewegung der Flüssigkeit in den Kammern der Bogengänge im Innenohr an. Diese Kanäle sind die Sinnesorgane, die das menschliche Gleichgewicht, d. h. die Position des Körpers im Verhältnis zur Erde und ihrer Schwerkraft, bestimmen.

Durch den vestibulären Sinn erfahren wir die Beziehung zwischen dem menschlichen Körper und der Schwerkraft der Erde. Durch diesen Sinn kann der Mensch wissen, wo er sich in den **drei Dimensionen des Raumes** befindet. Diese Orientierung des Menschen in diesen Raumebenen ist bereits durch die Anordnung der Bogengänge oder des Innenohrs vorgegeben. Diese sind so ausgerichtet, dass jeder Kanal eine Raumebene angibt - rechts/links, vorne/hinten und oben/unten.

Ein sicherer und effizienter Gleichgewichtssinn gibt dem Menschen Sicherheit und Vertrauen bei der Orientierung im Raum und vermittelt ein sicheres Gefühl der "Mitte", aus dem heraus der Mensch in die Welt hinaus agieren kann,

### **Grobmotorische Aktivitäten im Freien:**

- Klettern auf einem Klettergerüst, Bäumen, Seil- oder Kettenleitern
- Schwingen in einer sitzenden Schaukel oder mit den Armen an einer Stange
- Im Kreis schwingen, z. B. auf einer Reifenschaukel
- Schwingen in der Hängematte
- Reiten, Laufen und/oder Balancieren auf einer Wippe
- Kreiseln wie ein Kreisel (vor allem, wenn ein Kind sich danach sehnt und/oder eine Vorgeschichte mit Ohrinfektionen hat)
- Seilspringen (auch zur Förderung der Propriozeption)
- Springen von einer höheren zu einer niedrigeren Fläche
- Von Ort zu Ort springen
- Sackhüpfen (auch für die Propriozeption)
- Hüpfen und Fangen eines Balls
- Schlittschuhlaufen / Rollschuhlaufen
- Rollerfahren (auch propriozeptiv)
- An einem Seil schwingen (an den Armen hängend - auch propriozeptiv)
- An einer "Feuerwehrstange" hinunterrutschen
- Eine schräge Fläche hinunterrutschen (Spielplatzrutsche), mit dem Kopf nach unten, wenn es sicher ist
- Karussell fahren
- Hand-über-Hand-Stangen
- Hügel hinunter rollen
- Schlittenfahren

### **Dringen oder draußen:**

- Treppen hinauf- und hinunterklettern; einen erhöhten Balken hinauf- und hinunterlaufen
- Traditionelle Ringspiele für Kinder
- Hindernisparcours
- Laufen auf unebenem Untergrund, z. B. auf Flusststeinen, "kippeligen" Felsen
- Bauen und Spielen in gemütlichen "Festungen"

- Balancieren und Laufen auf einem Balken, einem niedrigen Zaun, großen Steinen, eine Baumstamm usw.
- Trampolinspringen
- Purzelbäume schlagen
- Im Kreis laufen
- Baumstämme rollen
- Schaukeln, z. B. auf einem Schaukelpferd oder Schaukelstuhl
- Springen über eine Stange
- Über ein Schaukelbrett laufen
- "Himmelsstühle" (an einer Drehscheibe aufgehängter Stoffschwingstuhl)
- Hängende Stange

Hinweis: Viele der hier aufgeführten Aktivitäten beziehen auch andere Sinnesbereiche mit ein, wie z. B. Propriozeption/Eigenbewegung, Ganzkörperkoordination und motorische Planung, integrierte Bewegung der Raumebenen. Traditionelle Ringspiele und praktische Arbeiten verbinden auf natürliche Weise viele dieser Erfahrungen auf einmal miteinander. Sie sind eine reichhaltige Quelle für spielerische und einfache Möglichkeiten, eine gesunde Entwicklung zu fördern und zu unterstützen.

## **AKTIVITÄTEN ZUR FÖRDERUNG DER KÖRPERWAHRNEHMUNG (PROPRIOZEPTION)**

### **SELBSTBEWEGUNG/PROPRIOZEPTION**

Im Allgemeinen regen wir die Propriozeption an, wenn wir **springen** [hier kommt der wichtige Teil herunter], **schieben, ziehen, schwere Gegenstände tragen, an den Armen hängen, Druck auf die Gelenke unserer Gliedmaßen ausüben usw.**

Die Eigenbewegung/Propriozeption vermittelt uns die Erfahrung der **Körpergeografie**, d. h. das Wissen, wo sich die Körperteile im Verhältnis zueinander befinden. Durch die Körpergeografie können wir die Namen von Körperteilen miteinander verbinden und bestimmte Stellen berühren, wenn wir in einem Spiel dazu aufgefordert werden. Die Propriozeption hilft uns, Körperbewegungen in eine bestimmte Reihenfolge zu bringen und uns koordiniert zu bewegen. Die propriozeptive Wahrnehmung hilft dem Menschen, sich mit Effizienz und Koordination zu bewegen. Wenn die Eigenbewegung/Propriozeption gut entwickelt ist, kann das Kind eine Abfolge von Bewegungen ausführen, ohne bewusst darüber nachzudenken und ohne den Körper bei seinen Bewegungen beobachten zu müssen. Ein fortgeschrittenes Beispiel hierfür wäre das Binden von Schürzenbändern in einer Schleife hinter dem Rücken.

### **Aktivitäten im Freien / Grobmotorik :**

- Fangen mit einem Ball oder Bohnensack (besonders schwer) - sowohl Werfen als auch Fangen
- Purzeln auf dem Boden
- Nägel in Holz hämmern
- Schleifen
- Sägen
- Hängen am Klettergerüst
- Schieben oder Ziehen eines Wagens
- Gartenarbeit - Graben, Schaufeln, Unkraut zupfen
- Laub rechen
- Einen schweren Besen schieben
- Schwere Arbeit im Allgemeinen
- Pogo-Stock-Springen
- Schneeburgen bauen

- Engel im Schnee
- Pferdchen spielen
- Mit Dreirädern und Fahrrädern umgehen / in die Pedale treten
- Laufen / Wandern
- Blockstelzenlauf

#### **Aktivitäten drinnen :**

- Bauen mit schweren Blöcken, z. B. Hohlblocksteinen
- Krabbeln durch Tunnel aus Kisten oder andere enge Räume
- Gehen mit einem Bohnensack auf dem Kopf oder schwereren Bohnensäcken, die auf den Schultern getragen werden
- Laufen in den Stiefeln eines Erwachsenen oder mit Schuhkartons an den Füßen
- Ein Kind zwischen zwei Kissen oder Schlafmatten "einklemmen"; Druck auf die Oberseite ausüben
- Modellieren mit Spielknete oder Ton

#### **Praktische Aufgaben / häusliche Aufgaben:**

- Selbstversorgung beim Anziehen von Stiefeln und schwerer Oberbekleidung (auch Ausrichtung des Körpers, um die Kleidung anzuziehen)
- Türen ohne Hilfe öffnen
- Tragen oder Bewegen von schweren Gegenständen, z. B. Einkaufstüten, Eimer mit Wasser
- Waschen von schweren Kleidungsstücken auf einem Waschbrett
- Auswringen von Wasser aus einem schweren Tuch, z. B. einem Handtuch
- Tragen eines schweren Wäschekorbs
- Aufhängen von nasser Wäsche auf einer Wäscheleine
- Umfüllen von flüssigen oder trockenen Bohnen von einem Behälter in einen anderen
- Wasser oder Tee aus einem Krug in Tassen für die Zwischenmahlzeit gießen
- Mahlen von Getreide in einer Getreidemühle
- Rühren eines schweren Teigs oder Rührteigs
- Kneten von Brotteig
- Geschirr spülen und abtrocknen
- Schwere Arbeiten - Wischen, Wischeimer tragen usw.
- Tisch abwischen mit Schwamm oder Tuch
- Gießen von Gartenpflanzen mit einer schweren, mit Wasser gefüllten Gießkanne
- Schrubben der Küchenspüle oder der Badewanne
- Schlamm von den Stiefeln schrubben
- Fußbodenwaschen mit einem großen Schwamm
- Waschen des Autos mit einem schweren, klatschnassen Schwamm oder Lappen
- Abwischen des Autos mit einem Handtuch nach dem Waschen
- Altersgerechte Aufgaben im Haushalt
- Wolle kardieren

#### **Feinmotorische Aktivitäten:**

- Schleifen binden, Schnürsenkel binden
- Fadenspiele
- Künstlerische Tätigkeiten - wie Zeichnen, Malen, Modellieren, Schneiden, Kleben usw.
- Nähen und andere handwerkliche Tätigkeiten, wie Stricken und Häkeln

#### **Einzelne oder für zu Hause:**

- Zusammenrollen in einer Decke ("Burrito-Rolle")



- Einen zotteligen Hund bürsten
- Eine Kissenschlacht machen
- Umarmen / sanftes Raufen

Hinweis: Jede der oben aufgeführten Aktivitäten umfasst die Propriozeption. Einige betreffen auch andere sensorische Bereiche, wie Gleichgewicht, Auge-Hand-Koordination, motorische Planung, Überschreiten der Mittellinie, grobmotorische Koordination, Integration von Körperebenen usw. Gemeinsame spielerische und vor allem praktische Arbeitstätigkeiten verbinden natürlich viele dieser Aspekte miteinander. Je mehr lebenspraktische Aktivitäten den Kindern zur Verfügung stehen, desto mehr werden verschiedene Aspekte des Entwicklungsprozesses unterstützt.

---

*Nancy Blanning ist Kindergärtnerin und pädagogische Förderlehrerin, Ausbilderin und Mentorin in den USA und Kanada. Nancy Blannings Schwerpunkt ist die Heilpädagogik mit besonderem Augenmerk auf der Entwicklungsbewegung zur Unterstützung der physischen Verkörperung und der sensorischen Entwicklung von Kleinkindern. Sie ist auch häufig die Hauptrednerin auf nationalen und internationalen Konferenzen zur frühen Kindheit.*