

Einen Ball 100-mal hin und her werfen

Wie uns kleine Dinge im Leben verbinden und Zuversicht schaffen

Ab und zu ist ein Elternteil bei der Psychomotoriktherapie mit dabei, manchmal auch regelmässig. Eine bewährte und effektvolle Übungsanlage ist dann immer wieder das Spiel mit Bällen. Die Herausforderung besteht beispielsweise darin, den Ball zwischen der Mutter oder dem Vater und dem Kind 100-mal hin und her zu werfen, ohne dass er zu Boden fällt. Das ist ein ehrgeiziges Unterfangen, denn wenn der Ball trotzdem fällt, beginnt die Übung und damit das Zählen von vorne. Da braucht es volle Konzentration, genügend Ausdauer und eine tüchtige Portion Frustrationstoleranz, da gewöhnlich mehrere Versuche nötig sind, bis das Ziel erreicht werden kann. Und manchmal, wie zum Beispiel bei Kai (Name geändert), muss das Ziel auch angepasst werden.

Kai besuchte letzte Woche die Psychomotoriktherapie gemeinsam mit seinem Vater. Kais Start im Kindergarten vor einem Jahr war für alle Beteiligten herausfordernd. Er hatte zu kämpfen, hatte Mühe sich in die Gruppe einzuordnen, wurde wütend, teils gar aggressiv, wenn er seine Ideen in der Gemeinschaft nicht durchsetzen konnte. Kai ist grossgewachsen, er fällt durch seine Statur auf und er bewegt sich teils ungelenkt. Nach den Sommerferien besucht er neu die 1. Primarschule. Seine Eltern haben viel Engagement, damit dieser weitere Start besser gelingt. Nun sollte er den Ball mit seinem Vater also 100-mal hin und her werfen. Schnell wurde klar, dass 100 eine zu grosse Zahl war, auch 50 waren zu viel. Mit dem Vater einigten wir uns, dass es für den Anfang einfach mal 10 Würfe sein sollen. Der Vater war motiviert und ermunterte seinen Sohn, der im Alltag schlecht mit Frustrationen umgehen kann. Der Vater, auch grossgewachsen und von eindrücklicher Statur, ging dann in die Hocke, auf Augenhöhe mit seinem Sohn, diesem zugewandt. Das Experiment konnte beginnen. 10 Würfe schafften die beiden! Dann hatte der Vater die gute Idee, die Übung weiterzuführen, weiter zu zählen. Der Ball fiel bei 27 herunter und das Zählen begann erneut von 20 an. Fiel der Ball bei 43, begannen wir mit Zählen bei 40 usw. – bis Vater und Sohn die 100 schliesslich erreichten. Der Stolz der beiden war gross. Der Vater erklärte Kai, dass sie das anfängliche Ziel nun doch erreicht haben, und dies in kleinen Schritten. Dies, so fügte der Vater bei, sei oftmals im Leben so, dass grosse Ziele in kleinen Schritten erreicht werden. Dass Kai seine Frustration mehrmals aushalten konnte, war ein grosser Lernschritt und ein starkes Erlebnis für ihn, was wiederum Zuversicht für seine positive Entwicklung schafft. Die Lehrerin meldete den Eltern unlängst zurück, dass Kai lediglich kurze Zeit an einer Übung verweilen kann. Auch dafür ist diese Ballübung ein gelungenes Beispiel, dass Ausnahmen gelingen, dass er hier und jetzt mit der Unterstützung des Vaters lange ausharren und dranbleiben konnte. Der Start in die Primarschule verläuft reibungsloser, deutliche Fortschritte sind sichtbar, Kai macht einiges richtig gut. Kai weiss, dass ihn seine Eltern in den kleinen Schritten unterstützen und ihm diese Lernschritte zutrauen und auch zumuten.

Es sind die einfachen Handlungen, welche die Beziehung zwischen uns Menschen stärken. Ich erinnere mich an die Zeit, als unsere Söhne noch Jugendliche waren und wir regelmässig gemeinsam die Küche aufräumten, eine prächtige Gelegenheit, um sich über die Sorgen in der Schule auszutauschen. Es kann auch ein gemeinsamer Spaziergang am Abend oder am Wochenende sein, ein Würfelspiel, das Vorlesen einer Geschichte usw. Das Entscheidende ist, dass jemand von den Erwachsenen die Initiative ergreift und die Verantwortung übernimmt, dass Vater oder Mutter also die Energie aufbringen, den Sohn oder die Tochter vom Sofa weglocken und in die Aktivität motivieren. Ein Ziel vor den Augen kann sehr hilfreich sein.

Theresia Buchmann, Psychomotoriktherapeutin (EDK)