



# Frühkindliche Reflexe verstehen und begleiten...

Was frühkindliche Reflexe mit Verhalten,  
Konzentration und Emotionen zu tun haben.

*Ein Themenheft für Eltern  
und Pädagoginnen & Pädagogen*

**ALINE FREITAG**

---

**Kontakt:**

[kontakt@alinefreitag.com](mailto:kontakt@alinefreitag.com)

0157 3880 1220

# Einleitung

## WAS SIND FRÜHKINDLICHE REFLEXE?

Frühkindliche Reflexe sind automatische Bewegungsmuster, mit denen jedes Kind auf die Welt kommt. Sie entstehen bereits im Mutterleib und sind tief im Nervensystem verankert. Diese automatischen Bewegungsmuster helfen dem Baby, sich zu orientieren, zu entwickeln und erste Überlebensfunktionen zu sichern: saugen, greifen, sich aufrichten, reagieren. Reflexe sind so etwas wie die eingebauten Starterhilfen für das Leben. Sie helfen bei der Geburt, schützen vor Gefahren, bereiten den Körper auf Aufrichtung, Gleichgewicht und Koordination vor. Im Verlauf der ersten Lebensmonate sollten sich diese Reflexe Stück für Stück zurückbilden, weil das Gehirn reift und immer mehr selbst die Kontrolle übernimmt. Sie haben eine klare Aufgabe in einer bestimmten Entwicklungsphase. Ist diese erfüllt, werden sie gehemmt oder in bewusste Bewegungen überführt. Man spricht dann von „Integration“.

Bleiben jedoch einzelne Reflexe aktiv, obwohl ihre Zeit eigentlich vorbei ist, kann das weitreichenden Folgen haben: für die Haltung, die Konzentration, die emotionale Regulation oder die Fähigkeit, Reize zu verarbeiten. Diese „Reste“ früher Bewegungsmuster laufen dann im Hintergrund mit – wie Programme, die das System ausbremsen oder überlasten. Oft unbemerkt, aber spürbar. Genau hier setzt die Reflexintegration an: Sie eröffnet dem Körper die Möglichkeit, das nachzuholen, was bislang nicht ganz abgeschlossen wurde – durch gezielte, achtsame Bewegung.



*„Manches, das heute sichtbar wird,  
hat viel früher begonnen.“*





# Frühkindliche Reflexe im Überblick

## WAS NOCH AKTIVE FRÜHKINDLICHE REFLEXE IM ALLTAG SICHTBAR MACHEN

Auf den nächsten Seiten findest du eine Auswahl der frühkindlichen Reflexe, mit denen ich in meiner Begleitung regelmäßig arbeite. Jeder von ihnen erzählt eine eigene Entwicklungsphase – und lässt sich, wenn er noch aktiv ist, auch heute noch im Alltag erkennen.

Du erfährst, wofür ein Reflex ursprünglich gedacht war, woran man ihn heute bemerken kann und was sich verändert, wenn er zur Ruhe kommt.

# Moro-Reflex

## FRÜHKINDLICHER SCHRECKREFLEX

### **Funktion:**

Der Moro-Reflex ist einer der frühesten Schutzreflexe – er entsteht bereits um die 9. Schwangerschaftswoche und ist bei der Geburt voll ausgebildet. Er zeigt sich durch ein plötzliches Strecken und Zurückwerfen der Arme, gefolgt von einer Umarmungsbewegung. Ausgelöst wird er durch plötzliche Veränderungen – Licht, Geräusche, Lageveränderung, Berührung oder Erschütterung. Der Reflex hilft dem Neugeborenen, auf Bedrohung zu reagieren, die Atmung zu aktivieren und mit der Umwelt in Kontakt zu treten.

### **Anzeichen für einen aktiven Reflex:**

- Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht, Berührung oder Bewegung
- Überreaktionen bei scheinbar kleinen Auslösern („Schreckhaftigkeit“)
- Schwierigkeiten mit Veränderungen, Übergängen oder neuen Situationen
- Stimmungsschwankungen, impulsive Reaktionen
- Schlafprobleme oder Einschlafangst
- Auffällige Trennungsängste oder ständiges Sicherheitsbedürfnis

### **Folgen bei Nichtintegration:**

- Dauerhafte innere Alarmbereitschaft („Stressmodus“)
- Schnelle Überforderung, geringe Belastbarkeit
- Schwierigkeiten beim sozialen Kontakt (Misstrauen, Rückzug oder Klammern)
- Erhöhte Reizoffenheit – häufige Müdigkeit oder Gereiztheit
- Konzentrationsprobleme durch Reizüberflutung

### **Bezug zur Entwicklung:**

Der Moro-Reflex ist wie ein innerer Alarmknopf – sinnvoll in den ersten Lebenswochen, aber hinderlich, wenn er später noch aktiv ist. Ein Kind, dessen Nervensystem durch diesen Reflex dauerhaft in Alarmbereitschaft ist, kann schwer zur Ruhe kommen, sich schlecht konzentrieren oder reagiert übertrieben emotional – obwohl es das oft selbst nicht versteht.

### **Ziel der Integration:**

Ein ruhigeres Nervensystem, weniger Reizüberflutung, mehr emotionale Ausgeglichenheit, besserer Umgang mit Stress, größere Anpassungsfähigkeit an neue Situationen.

### **Hinweise für Eltern / Pädagoginnen & Pädagogen:**

Ein aktiver Moro-Reflex beeinflusst nicht nur Verhalten, sondern auch das gesamte emotionale Gleichgewicht. Kinder, die scheinbar schnell überreagieren oder „ständig in Habachtstellung“ sind, brauchen keine strenge Erziehung – sondern einen Körper, der wieder zur Sicherheit zurückfinden darf.



# Furcht-Lähmungs-Reflex (FLR)

## SCHUTZMECHANISMUS BEI ÜBERFORDERUNG

### **Funktion:**

Der Furcht-Lähmungs-Reflex entwickelt sich noch vor dem Moro-Reflex – etwa in der 5.–7. Schwangerschaftswoche. Er ist ein frühester Schutzmechanismus des Nervensystems: Bei Gefahr oder Reizüberflutung zieht sich der Körper reflektorisch zusammen, es kommt zu Erstarrung, Atemanhalten, Pulsverlangsamung. Das Kind „friert ein“. Dieser Reflex dient dem Überleben – durch Unauffälligkeit und Rückzug. Er sollte sich im Laufe der Schwangerschaft und frühen Babyzeit integrieren, da sonst ein Grundmuster von Angst, innerer Starre oder Rückzug bestehen bleibt.

### **Anzeichen für einen aktiven Reflex:**

- Soziale Unsicherheit, Angst vor neuen Situationen
- Rückzug bei Überforderung (emotionales „Einfrieren“)
- Überangepasstes Verhalten, ständiges Bedürfnis nach Harmonie
- Mühe, sich abzugrenzen oder „Nein“ zu sagen
- Geringes Selbstwertgefühl, Gefühl „nicht zu genügen“
- Vermeidung von Risiko oder Neuem

### **Folgen bei Nichtintegration:**

- Anhaltendes Grundgefühl von innerer Unsicherheit
- Eingeschränkte Stressregulation
- Probleme in sozialen Beziehungen – besonders bei Nähe und Konflikten
- Emotionale Blockaden oder scheinbar grundlose Angstzustände
- Körperlich: flache Atmung, Muskelverspannungen, Haltungsschwächen

### **Bezug zur Entwicklung:**

Der FLR ist die stille Basis vieler Verhaltensmuster. Er beeinflusst die Art, wie ein Kind mit Unsicherheit, Reizen und Beziehungen umgeht. Wenn dieser Reflex aktiv bleibt, reagiert das Kind nicht kämpferisch (wie beim Moro), sondern mit innerem Rückzug – oft leise, unauffällig, aber tief verankert.

### **Ziel der Integration:**

Stärkere innere Sicherheit, mehr Selbstvertrauen, bessere Abgrenzung, freiere emotionale Reaktion und ein entspannteres Nervensystem.

### **Hinweise für Eltern / Pädagoginnen & Pädagogen:**

Der FLR ist ein „leiser Reflex“, der oft übersehen wird – besonders bei ruhigen, angepassten oder ängstlichen Kindern. Die Integration dieses Reflexes kann wie ein inneres Aufatmen wirken: Das Kind findet aus der Erstarrung zurück ins Leben.

# Asymmetrisch-tonischer Nackenreflex

## KOORDINATION VON KOPF, AUGEN UND KÖRPER

### **Funktion:**

Der ATNR entsteht um die 18. Schwangerschaftswoche und ist bei der Geburt aktiv. Dreht das Baby den Kopf zur Seite, strecken sich Arm und Bein auf dieser Seite automatisch aus – die gegenüberliegende Seite beugt sich. Dieses Muster unterstützt das Krabbeln im Mutterleib, den Geburtsprozess und die Entwicklung der Händigkeit. Es hilft dem Baby, Blickrichtung und Körperbewegung zu verbinden – eine wichtige Vorstufe für gezieltes Greifen, Schreiben und Sehen.

### **Anzeichen für einen aktiven Reflex:**

- Unkoordiniertes Schreiben oder Schwierigkeiten beim Abschreiben von der Tafel
- Kopfbewegungen führen zu unkontrollierten Arm- oder Handbewegungen
- Ungeschicklichkeit bei beidhändigen Tätigkeiten
- Probleme mit Rechts- oder Linkshändigkeit (z. B. Umentscheiden)
- Schwierigkeiten beim Lesen (Zeilen verlieren, Buchstaben verdrehen)
- Haltungprobleme beim Sitzen – verkrampfte Schreibhaltung oder „auf dem Blatt liegen“

### **Folgen bei Nichtintegration:**

- Probleme beim Schriftspracherwerb
- Blicksprünge, verlangsamtes Lesen
- Unruhe oder Vermeidung bei feinmotorischen Aufgaben
- Muskelverspannungen durch Ausgleichshaltung
- Erhöhte Fehlerquote bei schulischen Aufgaben durch mangelnde Koordination

### **Bezug zur Entwicklung:**

Der ATNR bereitet die Grundlage für gezielte Hand-Auge-Koordination. Wenn er nicht vollständig integriert ist, „funkt“ er dazwischen – besonders bei Tätigkeiten, die gleichzeitige Kopf- und Handbewegung erfordern, wie Schreiben, Basteln oder Sport. Das kann beim Kind zu Frust führen – nicht, weil es sich keine Mühe gibt, sondern weil der Körper nicht zuverlässig mitarbeitet.

### **Ziel der Integration:**

Flüssigere Bewegungsabläufe, bessere Blicksteuerung, entspannteres Schreiben, mehr Koordination und Klarheit bei der Händigkeit.

### **Hinweise für Eltern / Pädagoginnen & Pädagogen:**

Ein aktiver ATNR fällt oft erst in der Schule auf – beim Schreiben, Lesen oder beim Abschreiben von der Tafel. Kinder mit ATNR wirken oft angestrengt oder ungeschickt, obwohl sie große Anstrengung zeigen. Die Integration dieses Reflexes kann das Schreiben nicht nur erleichtern, sondern auch das Selbstvertrauen deutlich stärken.

# Symmetrisch-tonischer Nackenreflex

## ÜBERGANGSREFLEX ZWISCHEN KRABELN UND AUFRICHTUNG

### **Funktion:**

Der STNR entwickelt sich etwa zwischen dem 6. und 9. Lebensmonat und verschwindet idealerweise bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Er verbindet die Bewegung des Kopfes mit der Reaktion von Armen und Beinen: Beugt das Kind den Kopf nach unten, beugen sich die Arme und die Beine strecken sich – richtet es den Kopf auf, passiert das Gegenteil. Dieser Reflex hilft dem Kind beim Übergang vom Liegen ins Krabbeln, bei der Aufrichtung gegen die Schwerkraft und ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Körperkoordination.

### **Anzeichen für einen aktiven Reflex:**

- Schwierigkeiten beim Sitzen am Tisch – oft mit krummer Haltung oder „W-Sitz“
- Ungünstige Schreibhaltung (Kopf sehr nah am Blatt, Arme abgespreizt)
- Koordinationsprobleme bei Bewegungen, die Arme und Beine gleichzeitig erfordern
- Verlangsamtes oder unkoordiniertes Krabbeln in der frühen Kindheit
- Konzentrationsprobleme durch ständige Haltungsanpassung
- Mühe beim Überqueren der Körpermitte (z. B. beim Schreiben von links nach rechts)

### **Folgen bei Nichtintegration:**

- Unruhe oder Muskelverspannungen durch ständige Kompensationshaltungen
- Probleme beim Schreiben, Malen, Sport oder Sitzen in der Schule
- Ungeschicklichkeit bei Bewegungsübergängen (z. B. Aufstehen, Hinsetzen, Klettern)
- Schwierigkeiten, längere Zeit in einer Position zu bleiben
- Geringe Körperspannung oder auffällige Bewegungsstrategien

### **Bezug zur Entwicklung:**

Der STNR ist ein wichtiger Entwicklungsschritt auf dem Weg zur Aufrichtung und Koordination. Wenn er nicht vollständig integriert ist, bleiben Bewegungsmuster im Körper aktiv, die eigentlich nur im Babyalter sinnvoll waren. Das Kind „kämpft“ innerlich gegen ungewollte Bewegungen an, wenn es z. B. den Kopf hebt und gleichzeitig schreiben oder sitzen soll. Das kostet Kraft – und Konzentration.

### **Ziel der Integration:**

Bessere Haltungsstabilität, flüssigere Bewegungsübergänge, entspannteres Sitzen, feinere Koordination zwischen Armen und Beinen.

### **Hinweise für Eltern / Pädagoginnen & Pädagogen:**

Der STNR wird oft übersehen – dabei kann er eine große Rolle bei Sitzhaltung, Bewegungskoordination und Konzentration spielen. Kinder mit einem aktiven STNR brauchen keine „bessere Haltung“, sondern ein Nervensystem, das nicht ständig zwischen Kopf und Körper hin- und hergerissen ist.

# Tonischer Labyrinthreflex

## BALANCE, AUFRICHTUNG UND MUSKELSPANNUNG IM RAUM

### **Funktion:**

Der Tonische Labyrinthreflex (TLR) ist bereits bei der Geburt aktiv. Er steuert die Muskelspannung in Abhängigkeit von der Kopfhaltung zur Schwerkraft: Beugt sich der Kopf nach vorn, spannt sich der Körper reflektorisch an – wird er in den Nacken gelegt, streckt sich der Körper. Dieser Reflex unterstützt die ersten Bewegungsanpassungen an die Schwerkraft, hilft bei der Aufrichtung und spielt eine zentrale Rolle für das Gleichgewicht und die räumliche Wahrnehmung.

### **Anzeichen für einen aktiven Reflex:**

- Ungleichgewicht beim Stehen, Sitzen oder Gehen
- Zu hohe oder zu niedrige Körperspannung (z. B. sehr steif oder sehr schlaff)
- Schwierigkeiten bei Bewegungen gegen die Schwerkraft (z. B. Aufrichten, Balancieren)
- Probleme mit der Orientierung im Raum
- Unbeholfenheit bei Sport oder Treppensteigen
- Erhöhte Ermüdbarkeit durch ständige Muskelanstrengung

### **Folgen bei Nichtintegration:**

- Körperliche Unruhe oder Verkrampfung
- Eingeschränkte Bewegungskoordination
- Stolpern, Hinfallen oder Vermeidung von Bewegung
- Haltungsschwächen, extremes Hohlkreuz oder Rundrücken
- Konzentrationsprobleme durch fehlende Stabilität und Körperkontrolle

### **Bezug zur Entwicklung:**

Der TLR hilft dem Kind, sich im Raum zu orientieren, Spannung aufzubauen und mit der Schwerkraft umzugehen. Wenn er nicht vollständig integriert ist, wirkt er wie eine feine Störung im inneren Gleichgewicht – der Körper bleibt zu angespannt oder zu schlaff, was viele alltägliche Bewegungen mühsam oder unangenehm macht.

### **Ziel der Integration:**

Besseres Gleichgewicht, mehr Sicherheit in der Bewegung, stabile Aufrichtung und harmonischere Muskelspannung im ganzen Körper.

### **Hinweise für Eltern / Pädagoginnen & Pädagogen:**

Ein aktiver TLR zeigt sich nicht immer durch sichtbare Auffälligkeiten – manchmal nur durch ständiges Stolpern, verkrampftes Sitzen oder Bewegungsvermeidung. Kinder mit TLR-Problematik brauchen keinen Druck zur Körperkontrolle – sondern Übungen, die sie im Raum wieder sicher verankern.



# Spinaler Galant-Reflex

## BEWEGLICHKEIT, RUMPFSTABILITÄT UND REIZVERARBEITUNG

### **Funktion:**

Der Spinale Galant-Reflex entsteht bereits im Mutterleib. Er zeigt sich, wenn man seitlich entlang der Wirbelsäule streicht – der Körper des Babys biegt sich daraufhin reflexartig zur berührten Seite. Diese Bewegung unterstützt die Geburt, fördert das Kriechen im Mutterleib und ist wichtig für die frühe Rumpfbeweglichkeit. Der Reflex sollte etwa bis zum 6. Lebensmonat integriert sein, da er sonst unwillkürliche Bewegungen im Oberkörper auslösen kann.

### **Anzeichen für einen aktiven Reflex:**

- Zappeligkeit beim Sitzen, häufiges Hin- und Herrutschen auf dem Stuhl
- Überempfindlichkeit im unteren Rückenbereich (z. B. Berührungen beim Anziehen)
- Bettnässen ohne organische Ursache – besonders nachts
- Schwierigkeiten, längere Zeit ruhig zu sitzen oder sich zu konzentrieren
- Reaktionen auf enge Kleidung oder Etiketten

### **Folgen bei Nichtintegration:**

- Eingeschränkte Rumpfstabilität
- Reizüberflutung durch ständige Reizweiterleitung über den Rücken
- Ablenkbarkeit durch Körperempfindungen
- Emotionale Reaktionen auf scheinbar banale Auslöser (z. B. Kleidung, Berührung)
- Geringe Körperspannung und Probleme mit der aufrechten Haltung

### **Bezug zur Entwicklung:**

Der Galant-Reflex ist hilfreich in der Frühentwicklung – aber wenn er aktiv bleibt, wirkt er wie ein „Störsender“ im Rücken. Jedes Anlehnen, jede Berührung oder auch das Sitzen auf einem Stuhl kann unbewusst Reaktionen im Nervensystem auslösen. Das erschwert es dem Kind, ruhig zu bleiben, sich zu konzentrieren oder Reize einzuordnen.

### **Ziel der Integration:**

Stärkere Rumpfkraft, weniger Reizempfindlichkeit im Rückenbereich, ruhigere Haltung im Sitzen, besseres Körpergefühl.

### **Hinweise für Eltern / Pädagoginnen & Pädagogen:**

Der Spinale Galant-Reflex ist oft unterschätzt – dabei kann seine Integration viel Ruhe ins System bringen. Besonders wenn Zappeligkeit, Haltungsschwächen oder Bettnässen ohne erkennbare Ursache auftreten, lohnt sich ein Blick auf diesen Reflex.

# Palmar-Reflex

## GREIFEN, FÜHLEN, HALTEN UND LOSLASSEN KÖNNEN

### **Funktion:**

Der Palmar-Reflex ist ein frühkindlicher Greifreflex, der bereits in der 11. Schwangerschaftswoche entsteht. Wird die Handinnenfläche eines Neugeborenen berührt, schließen sich automatisch die Finger – ein reflexartiges Greifen. Dieser Reflex bereitet das Baby auf das Festhalten, das Saugen und den ersten Kontakt mit der Welt vor. Etwa bis zum 4. bis 6. Lebensmonat sollte er integriert sein und durch gezieltes Greifen ersetzt werden.

### **Anzeichen für einen aktiven Reflex:**

- Verkrampfte Stifthaltung oder Druck beim Schreiben
- Unwillkürliche Bewegungen der Zunge beim Greifen oder Schreiben
- Mühe beim Loslassen – sowohl in der Hand als auch emotional
- Schwierigkeiten mit feinmotorischen Aufgaben (z. B. Knöpfen, Schleifen binden)
- Übersensible Handinnenflächen, Abwehr von Berührungen
- „Greifen“ nach Kontrolle oder Nähe – auch im emotionalen Sinn

### **Folgen bei Nichtintegration:**

- Probleme beim Schreibenlernen (ungenauere Linienführung, Ermüdung)
- Verlangsamtes Arbeitstempo durch verkrampfte Handbewegungen
- Ständige Muskelanspannung in Händen, Unterarmen oder Schultern
- Schwierigkeiten mit Sprache und Artikulation (Zungenbewegung beteiligt)
- Innere Anspannung bei neuen Aufgaben oder sozialen Kontakten

### **Bezug zur Entwicklung:**

Der Palmar-Reflex steht nicht nur für das Greifen mit der Hand – er ist auch eng verbunden mit der oralen Entwicklung, der Zungenmotorik und dem emotionalen Loslassen. Ein Kind, das Schwierigkeiten hat, Dinge „aus der Hand zu geben“, kann dies körperlich wie innerlich erleben – ohne dass es bewusst steuerbar ist.

### **Ziel der Integration:**

Entspanntere Hand- und Schreibbewegungen, flüssigere Sprache, mehr Flexibilität im Handeln, bessere Feinmotorik und ein entspannterer Umgang mit Übergängen und Anforderungen.

### **Hinweise für Eltern / Pädagoginnen & Pädagogen:**

Der Palmar-Reflex wirkt oft unauffällig, entfaltet aber große Wirkung – besonders beim Schreibenlernen. Eine Integration kann helfen, sowohl die Handschrift als auch das emotionale Gleichgewicht zu verbessern, wenn Festhalten und Loslassen in Konflikt geraten.

# Landau-Reflex

## STABILITÄT, AUFRICHTUNG UND INNERE SPANNKRAFT

### **Funktion:**

Der Landau-Reflex entwickelt sich etwa ab dem 3. Lebensmonat und ist bis zum Ende des 2. Lebensjahres aktiv. Hebt man ein Baby bäuchlings in der Luft, strecken sich automatisch Kopf, Rücken, Beine und Arme – eine Ganzkörper-Aufrichtreaktion. Dieser Reflex unterstützt die Streckmuskulatur, den Gleichgewichtssinn und die visuelle Orientierung im Raum. Er bereitet das Kind auf das Krabbeln, das Sitzen und später auf das aufrechte Gehen vor.

### **Anzeichen für einen aktiven Reflex:**

- Haltungprobleme beim Sitzen – häufiges Zusammensinken oder ständiges „Sich-Hochziehen“
- Mühe, über längere Zeit in aufrechter Haltung zu bleiben
- Schwache Rumpf- und Nackenmuskulatur
- Koordinationsschwierigkeiten bei Bewegungen, die Ganzkörperspannung erfordern
- Auffällige Bewegungsmuster (z. B. weiches Hohlkreuz oder ungleichmäßiges Gangbild)
- Geringe Körperspannung trotz geistiger Wachheit

### **Folgen bei Nichtintegration:**

- Fehlhaltungen, die zu Verspannungen oder Schmerzen führen können
- Probleme mit Aufmerksamkeit und Konzentration durch instabile Körperhaltung
- Mühe bei Sport, Klettern oder Balancieren
- Geringe Ausdauer bei körperlichen oder feinmotorischen Aufgaben
- Geringes Körpergefühl, Schwierigkeiten mit der Selbstwahrnehmung

### **Bezug zur Entwicklung:**

Der Landau-Reflex ist entscheidend für die körperliche Aufrichtung – sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn. Bleibt er unausgereift oder aktiv, fehlt dem Kind buchstäblich die innere Spannkraft, um sich stabil im Raum zu bewegen, längere Zeit zu sitzen oder konzentriert zu arbeiten. Oft wird das Verhalten dann als Unlust oder Schwäche fehlinterpretiert.

### **Ziel der Integration:**

Mehr Körperspannung, stabilere Haltung, bessere Ausdauer, freiere Bewegung – und ein sichereres Gefühl für die eigene Körpermitte.

### **Hinweise für Eltern / Pädagoginnen & Pädagogen:**

Der Landau-Reflex ist kein „auffälliger“ Reflex – aber seine fehlende Integration zeigt sich subtil im Alltag: wenn Kinder oft liegen, sich hängen lassen oder motorisch auffallen, ohne dass es dafür eine klare Ursache gibt. Seine Integration bringt nicht nur Haltung, sondern auch Selbstwahrnehmung in Balance.

# Fußgreifreflex (Plantarreflex)

## STANDFESTIGKEIT, ORIENTIERUNG UND INNERE BALANCE

### **Funktion:**

Der Fußgreifreflex entsteht etwa in der 11. Schwangerschaftswoche. Wird die Fußsohle eines Babys leicht berührt, krümmen sich die Zehen automatisch nach unten – eine Greifbewegung wie bei kleinen Affen, um sich festzuhalten. Dieser Reflex unterstützt die frühkindliche Wahrnehmung des Bodens, die Aufrichtung gegen die Schwerkraft und die Entwicklung von Stand- und Gehfähigkeit. Ideal ist eine Integration bis zum Ende des ersten Lebensjahres.

### **Anzeichen für einen aktiven Reflex:**

- Unsicheres Stehen oder häufiges Umherwippen
- Zehenkrallen beim Laufen, Barfußlaufen unangenehm
- Schlechte Bodenhaftung – „immer in Bewegung“, nie wirklich stabil
- Gleichgewichtsstörungen oder häufiges Stolpern
- Geringe Körperwahrnehmung, insbesondere in den Beinen und Füßen
- Schwierigkeiten, still zu stehen oder längere Zeit zu sitzen

### **Folgen bei Nichtintegration:**

- Eingeschränkte Haltungsstabilität
- Verändertes Gangbild oder übermäßige Muskelanspannung in den Beinen
- Unsicherheiten bei Sport und Bewegung
- Konzentrationsprobleme durch mangelnde „Erdung“
- Unruhe oder „Flatterigkeit“ im Sitzen, ständiger Positionswechsel

### **Bezug zur Entwicklung:**

Der Fußgreifreflex ist wie ein innerer Anker zur Erde. Wenn er aktiv bleibt, fehlt dem Kind buchstäblich der Boden unter den Füßen – es fühlt sich innerlich unsicher, kippt leichter um oder wirkt rastlos. Das hat oft direkte Auswirkungen auf das Gleichgewicht, das Bewegungsverhalten und die Fähigkeit, konzentriert und ruhig zu bleiben.

### **Ziel der Integration:**

Mehr Standfestigkeit, besseres Gleichgewicht, ruhigere Haltung beim Sitzen und Stehen, verbesserte Raumorientierung und innere Sicherheit.

### **Hinweise für Eltern / Pädagoginnen & Pädagogen:**

Ein aktiver Fußgreifreflex ist selten auf den ersten Blick sichtbar – doch wenn Kinder oft ungeschickt wirken, Bewegung vermeiden oder „keinen richtigen Stand finden“, kann dieser Reflex eine zentrale Rolle spielen. Seine Integration stärkt nicht nur die Füße – sondern das ganze System.

# Anzeichen im Alltag

## SELBSTTEST

### Regulation & Verhalten:

- ☐ Mein Kind wirkt oft angespannt, selbst in ruhigen Momenten
- ☐ Es reagiert sehr heftig auf scheinbar kleine Auslöser (z. B. Wutausbrüche)
- ☐ Mein Kind kann sich schwer selbst beruhigen
- ☐ Übergänge (z. B. Anziehen, Zähneputzen, Kita/Schule) führen oft zu Stress
- ☐ Es hat Schwierigkeiten mit Nähe oder Körperkontakt (zu viel oder zu wenig)

### Schlaf & Alltag:

- ☐ Das Einschlafen oder Durchschlafen ist oft schwierig
- ☐ Mein Kind ist morgens unausgeschlafen oder überdreht
- ☐ Es ist häufig schnell erschöpft oder wirkt dauerhaft „unter Strom“
- ☐ Routinen sind schwer einzuhalten (z. B. Essen, Aufräumen, Hausaufgaben)

### Körper & Bewegung:

- ☐ Mein Kind wirkt motorisch ungeschickt oder fällt häufig hin
- ☐ Es meidet bestimmte Bewegungen (z. B. Ball fangen, balancieren)
- ☐ Es sitzt oft sehr schlaff oder überstreckt sich beim Sitzen/Stehen
- ☐ Der Körper wirkt unruhig – zappeln, wippen, auf dem Stuhl rutschen

### Lernen & Konzentration:

- ☐ Es fällt meinem Kind schwer, sich längere Zeit zu konzentrieren
- ☐ Es vermeidet Aufgaben, die mit Schreiben, Lesen oder Sitzen verbunden sind
- ☐ Es hat Probleme mit der Raumorientierung (rechts/links, Buchstaben spiegeln)
- ☐ Es braucht übermäßig lange für Hausaufgaben oder Alltagsaufgaben

**Hinweis:** Wenn Du mehrere Kreuze gesetzt hast, kann das ein Hinweis darauf sein, dass noch aktive frühkindliche Reflexe eine Rolle spielen.



# Wie sieht eine Begleitung aus?

WAS DICH / EUCH UND DEIN KIND ERWARTET...

Zu Beginn steht ein ausführliches Erstgespräch. In diesem Termin nehme ich mir Zeit, dein Kind und eure Situation kennenzulernen, erste Beobachtungen einzuordnen und zentrale Reflexe zu testen. Auf dieser Basis entscheiden wir gemeinsam, ob eine Begleitung sinnvoll ist und wie sie konkret aussehen kann. Danach folgen neun Monate, in denen ich dich und dein Kind Schritt für Schritt begleite: individuell & alltagsnah. Einmal im Monat treffen wir uns persönlich oder online. In diesen Terminen reflektieren wir den vergangenen Monat und besprechen die nächsten Schritte. Ich stelle dir die passenden Bewegungsübungen vor und begleite dich im Umgang mit den Themen, die sich zeigen. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie zu Hause in wenigen Minuten am Tag durchführbar sind – eingebettet in euren Alltag.

In jedem Monat steht ein bestimmter frühkindlicher Reflex im Mittelpunkt. Wir schaffen über Bewegung die Möglichkeit, dass sich das Nervensystem und der Körper neu organisiert und nachreift. – auf eine Weise, die von innen stärkt.

Neben den monatlichen Terminen gehören zur Begleitung auch:

**Bilaterale Musikimpulse.** Das sind spezielle Audio-Dateien zur Regulation und Vertiefung – gezielt abgestimmt auf die Integration der Reflexe.

**Reisetagebuch für dein Kind:** Monatlich neue Seiten zum Ankreuzen, Malen oder Reflektieren – kindgerecht gestaltet, um Veränderungen – auch für dein Kind – sichtbar zu machen.

*Hinweis:* Das Erstgespräch ist ein eigenständiger Termin mit einer umfassenden Einschätzung. Solltet ihr euch im Anschluss für die Neun-Monats-Begleitung entscheiden, wird der Betrag aus dem Erstgespräch auf das Begleitpaket angerechnet.



„Nicht jedes Kind braucht Förderung oder Therapie, manche brauchen jemanden, der sieht, was noch nicht nachreifen konnte.“

# Der finanzielle Rahmen

DEIN ÜBERBLICK...



## **Das Erstgespräch: 140,00 Euro (inkl. Steuer)**

- Dauer: ca. 60 Minuten
- Erfassung der Ausgangslage, erste Reflextests, Raum für Fragen
- Empfehlungen zur weiteren Begleitung

## **Basispaket: 1250,00 Euro (inkl. Steuer)**

- 9 Termine – monatlich vor Ort oder online
- Gezielte Bewegungsübungen zur Reflexintegration
- Reflexion des vergangenen Monats & Ausblick auf die nächsten Schritte
- Übungsempfehlungen für zu Hause – abgestimmt auf euer Tempo und den Alltag
- Raum für Fragen, Beobachtungen & individuelle Anpassungen

## **Premiumpaket: 1650,00 Euro (inkl. Steuer)**

- Alle Leistungen des Basispakets
- Zusätzliche Begleitung zwischen den Terminen (E-Mail oder WhatsApp bei Fragen, Unsicherheiten, Rückmeldungen)

### **Hinweis:**

Die Pakete sind als Prozessbegleitung konzipiert. Frühkindliche Reflexe wirken nicht isoliert – sie entfalten ihre Wirkung im Zusammenspiel.

Jeder Termin baut auf dem vorherigen auf und begleitet dein Kind behutsam auf seinem Weg zu mehr Ruhe, Stabilität und innerer Ordnung.