



# Kugelnd wohlfühlen

Ruhig sitzen ist in Kindergarten und Schule immer wieder ein Thema. Der Kindergarten «Manuela» in Worb hat hierzu etwas Neues ausprobiert.

Text: Dani Fries, Foto: Ulrika Nydegger

Langsam trudelt die muntere Kinderschar ein. Um 8.20 Uhr geht es los. Voller Erwartungen begeben sich die Kinder auf ihre «Holzrugel», um den gemeinsamen Unterrichtstag zu beginnen. Sie sitzen ruhiger, seit im Kreis nicht mehr die altbekannten Kindergartenstühle stehen.

## Kugeln beruhigen

Eines der Mädchen bekommt heute einen besonderen Sitzplatz. Es darf auf einem mit Kugeln aus Kunststoff gefüllten Kissen Platz nehmen. Dieses Kugelkissen ermöglicht der Kleinen, ihren Körper besser wahrzunehmen. Ansonsten sind ihre Hände oft bei den Sitznachbarn und sorgen dort für Unruhe. Schwindet die Konzentration des Mädchens, beginnt es nun höchstens, am Kugelkissen herumzutasten. Das stört die anderen Kinder aber nicht.

## Angenehm beruhigend

Vor fünf Monaten beschaffte Brigitta Liechti, Lehrperson im Kindergarten «Manuela», für ihre Klasse drei Kugelkissen sowie eine Kugeldecke. Diese kommen bei den Kindern nun täglich zur Anwendung. Es steht ihnen frei, ob sie das Kugelkissen benutzen wollen oder nicht. Einige der Kinder reagierten eher zurückhaltend auf die neue Sitzgelegenheit und empfanden das Sitzen darauf nicht als angenehm. Andere

hingegen zeigten sich sofort begeistert. Sie wählen inzwischen automatisch die Sitzgelegenheiten mit den Kugelkissen. Diese stehen im Moment am Zeichentisch und die Kinder benutzen sie gerne.

Für Brigitta Liechti haben sich die Kugelkissen absolut bewährt. Sie eignen sich für Kinder mit mangelnder Konzentration, fehlender Daueraufmerksamkeit und allgemeiner motorischer Unruhe. Aufgrund der Flexibilität der Kugeln bewegt sich der Körper über seine Körpermitte. Das Gehirn erfasst die feinen Bewegungen reflektorisch und sendet Signale für ebenso feine Gewichtsverlagerungen, damit das Gleichgewicht gehalten werden kann. Dies stimuliert die für die Lage und Haltung verantwortliche Muskulatur (postural). Der Körper erhält laufend Impulse sich aufzurichten, was wiederum die Konzentration steigert. Ausserdem vermittelt der punktuelle Druckreiz der Kugeln Informationen über die Körperhaltung (Lage, Anspannung sowie Bewegung des Muskel- und Skelettsystems) und fördert so die Körperwahrnehmung.

## Gemütliche Kugeldecke

Während die Kugelkissen ständig zur Anwendung kommen, steht die Kugeldecke bei ganz bestimmten Gelegenheiten im Einsatz: zum

Beispiel beim Erzählen von Märchen. Die Kinder sitzen im Kreis am Boden und die sechs Kilogramm schwere Decke liegt auf ihren Beinen. Der wechselnde Druck der Kugeln in der Decke beruhigt die Kinder und sie selber beschreiben die Decke als sehr gemütlich. Auch beim Freispiel in der Garderobe ist die Kugeldecke nicht mehr wegzudenken.

Die Kugeldecke stimuliert die Sinne (Oberflächen- und Tiefensensibilität) und erhöht das Körperbewusstsein. Das Wirkprinzip der Kugeldecke besteht darin, dass das Gewicht der Kugeln punktuellen Druck auf den Körper ausübt und dadurch sowohl der Berührungssinn als auch der Muskel- und Gelenksinn stimuliert werden. Dies intensiviert die Wahrnehmung des Körpers sowie seiner Grenzen und schafft ein Gefühl von Geborgenheit.

---

### Dani Fries

*schreibt Fachartikel, Pressemitteilungen sowie technische Dokumentationen und ist Inhaber der docupoint gmbh ([www.docupoint.ch](http://www.docupoint.ch)).*

>>> Weitere Informationen zu Kugelkissen und Kugeldecken finden Sie unter [www.northcare.ch](http://www.northcare.ch) <<<