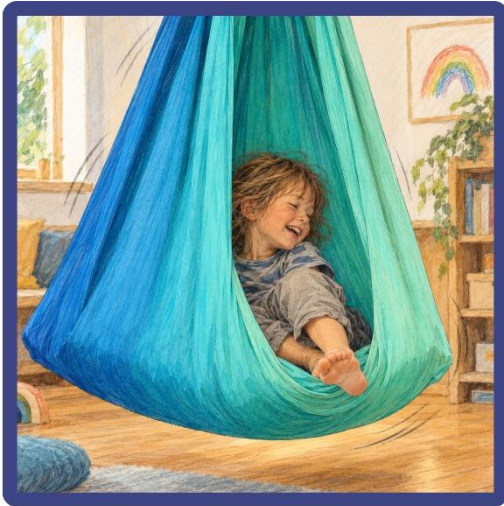




## Anleitung für die Therapieschaukel

### Bewegung, Geborgenheit und Körperwahrnehmung



Schaukeln gehört zu den Bewegungserfahrungen, die viele Kinder ganz intuitiv suchen. Das gleichmäßige Hin und Her kann beruhigen, anregen und Freude machen. In einer Therapieschaukel kommt ein besonderer Aspekt hinzu: Das weiche Tuch passt sich dem Körper an, umschließt ihn und vermittelt dadurch vielen Kindern ein Gefühl von Halt und Geborgenheit. Gleichzeitig muss sich der Körper bei jeder Bewegung neu orientieren und ausbalancieren. So verbindet die Schaukel Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Bewegung und Berührung auf besonders intensive Weise.

#### **Therapeutischer und entwicklungsfördernder Nutzen**

Beim Schaukeln wird vor allem das vestibuläre System, also unser Gleichgewichtssystem, angesprochen. Es registriert Bewegungen, Beschleunigung, Richtungswechsel und die Lage des Kopfes im Raum. Das Kind erlebt dadurch sehr unmittelbar, wo sich sein Körper befindet, wie er sich bewegt und wie es seine Haltung anpassen kann. Diese Erfahrungen können Gleichgewicht, Koordination, Bewegungsplanung und Körperbewusstsein unterstützen.

Gleichzeitig erhält der Körper durch das anliegende Tuch viele taktile und propriozeptive Reize. Das Kind spürt seine Körpergrenzen deutlicher und bekommt Rückmeldung über Haltung, Spannung und Position. Manche Kinder empfinden dieses Umschlossensein als besonders angenehm und beruhigend, andere bevorzugen eine offenere Position oder nur sehr sanfte Bewegungen. Entscheidend ist deshalb nicht, eine bestimmte Art der Nutzung vorzugeben, sondern aufmerksam zu beobachten, was dem einzelnen Kind guttut.

Auch für die Selbstregulation kann die Schaukel wertvoll sein. Langsame, rhythmische und vorhersehbare Bewegungen werden von vielen Kindern als beruhigend erlebt und können helfen, nach einer lebhaften Situation wieder zur Ruhe zu kommen. Andere Kinder nutzen die Bewegung eher, um wacher und aufmerksamer zu werden. Die Wirkung ist individuell und hängt von Tempo, Bewegungsrichtung, Dauer und persönlicher Wahrnehmungsverarbeitung ab. Gerade darin liegt ein wichtiger

therapeutischer Gedanke: Das Kind soll lernen, seine eigenen Körpersignale wahrzunehmen und zu unterscheiden, was angenehm, zu viel oder gerade hilfreich ist.

Sätze wie „langsamer“, „Stopp“, „noch einmal“ oder „ich möchte raus“ sind deshalb ein wichtiger Teil der Nutzung. Sie zeigen, dass das Kind beginnt, seine Bedürfnisse zu erkennen und mitzuteilen. Die Schaukel sollte niemals gegen den Willen des Kindes eingesetzt werden. Sicherheit bedeutet hier nicht nur eine stabile Aufhängung, sondern auch, die Wahrnehmungsgrenzen des Kindes ernst zu nehmen.

Im ergotherapeutischen und sensorisch-integrativen Bereich können Therapieschaukeln gezielt eingesetzt werden, um Wahrnehmung, Gleichgewicht, Körperspannung und Regulation zu fördern. Die therapeutische Anwendung erfolgt jedoch immer individuell. Welche Bewegungen sinnvoll sind, wie intensiv geschaukelt wird und wie lange eine Einheit dauert, hängt vom jeweiligen Kind ab. Die Schaukel selbst ersetzt keine fachliche Diagnostik oder Therapie, sondern ist ein vielseitiges Hilfsmittel, das in einem therapeutischen Kontext gezielt eingesetzt werden kann.

### **So wird die Schaukel genutzt**

Das Kind sollte die Schaukel zunächst in Ruhe kennenlernen dürfen. Es kann den Stoff fühlen, hineinsteigen und eine angenehme Sitz- oder Liegeposition finden, bevor überhaupt geschaukelt wird. Besonders bei vorsichtigen oder bewegungsempfindlichen Kindern ist es sinnvoll, mit sehr kleinen, langsamen Bewegungen zu beginnen. Sanftes Vor- und Zurückschwingen ist für den Einstieg meist besser geeignet als kräftige Richtungswechsel oder Drehbewegungen.

Während der Nutzung sollte die erwachsene Begleitperson aufmerksam beobachten, wie das Kind reagiert. Wirkt es entspannt, sicher und orientiert, kann die Bewegung vorsichtig angepasst werden. Wird es dagegen unruhig, blass, ängstlich oder desorientiert, klagt es über Schwindel, Übelkeit oder Kopfschmerzen oder möchte es aufhören, muss die Bewegung sofort reduziert beziehungsweise beendet werden.

Drehbewegungen wirken besonders intensiv auf das Gleichgewichtssystem und sollten deshalb nur langsam und kontrolliert eingesetzt werden. Mehrere schnelle Umdrehungen hintereinander sind zu vermeiden. Nach intensiveren Bewegungen sollte das Kind kurz Zeit bekommen, wieder festen Bodenkontakt zu spüren und sich neu zu orientieren.

### **Sicherheit geht vor**

Eine Therapieschaukel ist nur dann sicher, wenn die Aufhängung zuverlässig ist. Beim Schwingen entstehen dynamische Belastungen, die deutlich höher sein können als das reine Körpergewicht des Kindes. Deshalb muss die Befestigung an einer ausreichend tragfähigen, fachgerecht geprüften Decke beziehungsweise an einem geeigneten Trägersystem erfolgen. Die verwendete Befestigung muss zum jeweiligen Untergrund passen; bei Unsicherheit sollte die Montage von einer fachkundigen Person

vorgenommen oder kontrolliert werden. Improvisierte Aufhängungen sind nicht geeignet.

Vor jeder Nutzung sollte die gesamte Schaukel kurz überprüft werden.

Befestigungspunkte, Gurte und Karabiner müssen fest sitzen und korrekt geschlossen sein. Stoff und Nähte dürfen keine Risse, Scheuerstellen oder andere Beschädigungen aufweisen. Sobald ein Bauteil locker, beschädigt oder auffällig erscheint, darf die Schaukel nicht weiter benutzt werden, bis die Ursache geklärt und das betreffende Teil fachgerecht geprüft oder ersetzt wurde.

Auch der Raum rund um die Schaukel gehört zur Sicherheit. Im möglichen Schwingbereich dürfen sich keine Möbel, scharfen Kanten, Heizkörper, Fenster oder andere Hindernisse befinden. Andere Kinder sollten den Schwingbereich nicht durchqueren. Ein möglichst weicher oder stoßdämpfender Untergrund kann zusätzliche Sicherheit bieten.

Kinder dürfen die Therapieschaukel nur unter unmittelbarer Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Die Aufsichtsperson sollte so nah sein, dass sie jederzeit eingreifen und die Bewegung stoppen kann. Das gilt besonders für jüngere Kinder, für Kinder mit motorischer Unsicherheit und bei intensiveren Bewegungsformen. Beim Ein- und Aussteigen sollte die Schaukel möglichst ruhig gehalten werden; jüngere Kinder werden dabei unterstützt. Ein Herausspringen aus der noch schwingenden Schaukel ist zu vermeiden.

Die Therapieschaukel ist nicht für wildes Hochschaukeln, Sprünge, Überschlänge oder Klettern an Gurten und Aufhängung gedacht. Ihre Stärke liegt nicht in möglichst spektakulärer Bewegung, sondern in der gut begleiteten Verbindung von Wahrnehmung, Körpererfahrung und Sicherheit.

### **Das Kind gibt das Maß vor**



Jedes Kind reagiert anders auf Bewegung. Was für das eine Kind angenehm und beruhigend ist, kann für ein anderes bereits zu intensiv sein. Deshalb gilt bei jeder Nutzung: langsam beginnen, aufmerksam beobachten und jederzeit anpassen.

Wenn das Kind sich sicher begleitet fühlt und seine eigenen Grenzen ernst genommen werden, kann die Therapieschaukel zu einem besonderen Ort werden: für Bewegung, Rückzug, Körpererfahrung und das beruhigende Gefühl, getragen und gehalten zu sein.