



„Auch unsere Pflegekinder sollen durch die motorische Förderung profitieren!“

Die Wienerin Sabine Kocher ist nicht nur Lehrerin, Sonderpädagogin und Krisenpflegemutter, sondern praktiziert auch seit Jahren Rota-Therapie und stellt diese Methode in einem praxisnahen Buch vor.

Alles begann, als 2001 ihr Sohn geboren wurde. „Florian war ein Frühchen und hatte große Entwicklungsprobleme. Ich habe nach Wegen gesucht, um ihn zu unterstützen. Im Zuge dessen lernte ich die deutsche Physiotherapeutin Doris Bartel und die von ihr entwickelte „Rota-Therapie“ kennen“, erzählt Sabine Kocher. „Und damit erzielte ich bei meinem Kind bemerkenswerte Fortschritte.“

„Rota“ kommt vom lateinischen „rotare“, was „drehen“ bedeutet. Im Wesentlichen geht es darum, den Körper des Kindes in speziellen Drehungen zu bewegen und zu lagern. Sabine Kocher: „Man beeinflusst damit den Muskeltonus, die Spannung, die für die Haltung des Körpers entscheidend ist, aber auch auf Vorgänge wie Verdauung und Schlaf und selbstverständlich in der Folge auch auf Geist und Seele wirkt.“

Der Körpertonus wird willentlich beeinflusst – bei jeder Form von Bewegung, wo Muskeln angespannt und entspannt werden. Aber die Muskelspannung wird auch unwillkürlich durch Reflexe gesteuert – so verspannt sich zum Beispiel der Nacken, wenn man Angst hat.

Sabine Kocher: „Bei Babys und Kleinkindern spielen Reflexe naturgemäß noch eine besonders große Rolle. Und wenn sie z.B. zu stark sind und der Muskeltonus dauerhaft zu hoch ist, kann das zu Entwicklungsproblemen führen. Die Kinder sind ständig angespannt, gleichzeitig verbraucht diese Anspannung Energie, die in

anderen Bereichen fehlt. Die Rota-Übungen bewirken, dass sich die Körperspannung normalisiert.“

Das Zuviel an Spannung verhindert, dass sich die Motorik ungestört entwickeln kann – sind diese muskulären Dysbalancen sehr stark, spricht man von „zentraler Koordinationsstörung“, aber auch nur leichte Abweichungen können die Entwicklung beeinflussen. Sabine Kocher: „Bei manchen Babys sind Verspannungen deutlich zu sehen, etwa wenn sie immer die Fäustchen geballt halten oder den Kopf überstrecken. Bei anderen zeigen sie sich vielleicht darin, dass das Kind viel weint, schlecht schläft oder Verdauungsprobleme hat.“

Beim Rota-Handling geht es nicht darum, körperliche Fähigkeiten zu „üben“ – vielmehr werden durch bestimmte Bewegungsabläufe Impulse direkt an die „Schaltzentrale“ im Gehirn gerichtet. So wird das Kind etwa um seine Körperachsen gedreht – diese Drehungen wirken über die Wirbelsäule aufs Gehirn und sorgen dafür, dass reflexhafte Verspannungen vermieden und ein gesunder Kör-

pertonus aufgebaut wird. Sabine Kocher: „Das Baby möglichst wenig statisch zu lagern, es viel herumzutragen – in einem speziellen Griff oder zum Beispiel im Tragetuch – ist sehr gut. Sehr positiv wirkt sich auch aus, es auf dem Schoß zu wickeln. Auf der ebenen Fläche des Wickeltisches liegt das Kind einfach nur da, wenn es bäuchlings auf dem Schoß gewickelt wird, kommt eine positive Dynamik in Gang.“

Wie man auf dem Schoß wickelt und viele andere sinnvolle Handgriffe und Übungen zeigt Sabine Kocher in ihrem Buch **Halt mich, dreh mich, schau mich an – Rota-Handling für Körper, Geist und Seele**. Zum Buch gibt es die Begleit-CD **Halt mich, dreh mich, sing mit mir**.

Sabine Kocher: „Das Baby kann man durch Rota-Handling in seiner gesunden Entwicklung unterstützen, aber auch ältere Kinder können von Rota-Übungen profitieren. Wenn ein Kind zum Beispiel sehr ungeschickt ist, kann das an Spannungen liegen. Als Lehrerin ist mir das Bild von Kindern, die den Zeichen- oder Schreibstift so fest umklammern, dass sie

ihn kaum führen können, vertraut. Es ist klar, dass das Kind so nicht gut zeichnen oder schreiben kann – und dann sagt man den Kindern noch, dass sie sich mehr bemühen oder mehr üben sollen, doch dieser Druck verstärkt die Anspannung ja nur noch.“

Sabine Kocher war lange als Lehrerin tätig, ist diplomierte Sonderpädagogin und gemeinsam mit ihrem Ehemann als Krisenpflegefamilie für die Wiener MAG 11 tätig. Und auch hier fließen die Erkenntnisse des Rota-Konzepts ein. „Bei manchen Kindern geht alles leicht, bei anderen läuft es bei der Entwicklung nicht so rund. Ihnen kann man mit Rota-Handling vieles leichter machen. Und Rota-Techniken lassen sich gut in den Alltag einbauen. Etwa wenn man ein Kind hebt: Es unter den Achseln hochzunehmen löst einen sehr starken Reflex aus – hebt man das Kind über die Seite hoch, wird es dabei gedreht, und man fördert einen guten Muskeltonus. So kann man ganz einfach seine Entwicklung fördern.“

Mehr Infos unter www.rotahandling.at

