

Artikel für CH3/2002

**Aus der Praxis einer
Kinesiologin**

**ANGSTGEFÜHLE WEGEN
MANGELNDER KOORDINATION**
Gleichgewichtstraining
hält Angstgefühle fern.

Wie einem kürzlichen Artikel im Tages-Anzeiger zu entnehmen war, hat eine Studie aus Israle ergeben, dass Gleichgewichtsstörungen häufig mit Angstzuständen einher gehen. Dieses Phänomen - wurde jetzt zum ersten Mal bei Kindern untersucht. In der Kinesiologie ist dies bestens bekannt und wird mittels Ueben von sogenannten Brain-Gym oder Edu-kinesiologischen Uebungen spielerisch begegnet. - Wie Wissenschaftler in der Fachzeitschrift "Research in Developmental Disabilities" berichten, weisen 5-7-jährige mit Gleichgewichtsproblemen viel häufiger Angstgefühle und ein niedriges Selbstwertgefühl auf als Kinder ohne solche Störungen. Nach 12 Wochen Gleichgewichtstraining verbesserte sich nicht nur die Körperbalance, sondern auch das Selbstwertgefühl, und die Angstzustände reduzierten sich gar auf ein normales Niveau. Da bei Kindern eine kognitive Therapie generell schwierig

sei, liege die Lösung vermutlich ein einer Körpertherapie, so die Forscher. - In der Kinesiologie ist auch bestens bekannt, dass solche Störungen auch bei ERwachsenen besser durch körperliches Training angegangen werden als durch eine kognitive Therapie.