

Neuromotorische Integrations - Übungen

TLR (Tonischer-Labyrinth-Reflex)

Beschreibung

Was ist der Tonische Labyrinth-Reflex?

Der Tonische Labyrinth-Reflex (TLR) ist ein frühkindlicher Reflex, der bereits vor der Geburt angelegt wird und eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Haltung, Gleichgewicht und Muskelspannung spielt. Er hilft dem Säugling, sich an die Schwerkraft anzupassen und seinen Körper im Raum wahrzunehmen.

Der TLR reagiert auf die Position des Kopfes:

- Wird der Kopf nach vorne gebeugt, neigt sich der Körper zu einer Beugehaltung.
- Wird der Kopf nach hinten bewegt, fördert dies eine Streckhaltung des Körpers.

Durch diese Bewegungsmuster entwickelt das Kind nach und nach Kontrolle über Kopf, Rumpf und Extremitäten.

Entwicklung des TLR

Der TLR entwickelt sich bereits während der Schwangerschaft und begleitet das Kind in den ersten Lebensjahren.

- **TLR vorwärts (Flexion):** erste Aktivität bereits intrauterin, bei der Geburt vorhanden, Integration in der Regel bis zum **4. Lebensmonat**.
 - **TLR rückwärts (Extension):** entwickelt sich rund um die Geburt und integriert sich schrittweise zwischen der **6. Lebenswoche und dem 3. Lebensjahr**.
 - Parallel entwickeln sich die Halte- und Stellreflexe, die zunehmend die automatische Haltungs- und Gleichgewichtssteuerung übernehmen.
-

Woran kann sich ein aktiver TLR zeigen?

Nicht jedes Kind zeigt alle Merkmale. Häufig beobachtete Auffälligkeiten sind:

Bewegung

- schwache Körperhaltung
- niedrige Muskelspannung
- Gleichgewichtsprobleme

- Ungeschicklichkeit bei sportlichen Aktivitäten
- Schwierigkeiten mit Koordination und Bewegungsplanung
- Probleme bei der räumlichen Orientierung

Wahrnehmung und Lernen

- Schwierigkeiten bei der visuellen Wahrnehmung
- Probleme mit Blicksteuerung und Augenbewegungen
- auditive Verarbeitungsprobleme
- Organisationsschwierigkeiten
- Herausforderungen beim Lesen, Schreiben oder Rechnen

Verhalten

- leichte Überforderung bei vielen Reizen
- erhöhte Stressanfälligkeit
- Vergesslichkeit und Unorganisiertheit
- Schwierigkeiten, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden

Warum ist die Integration des TLR wichtig?

Ein integrierter TLR bildet eine wichtige Grundlage für:

- eine stabile Körperhaltung
- eine angemessene Muskelspannung
- Gleichgewicht und Koordination
- eine gute Körperwahrnehmung
- die Zusammenarbeit von Augen, Ohren und Bewegungssystem
- Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit

Bleibt der Reflex aktiv, muss das Nervensystem einen Teil seiner Energie für grundlegende Haltungs- und Gleichgewichtsaufgaben aufwenden. Dies kann andere Entwicklungs- und Lernprozesse erschweren.

Was können Eltern tun?

Sie können die neuromotorische Entwicklung Ihres Kindes aktiv unterstützen durch:

- tägliche Durchführung der Integrationsübungen
- viel freie Bewegung im Alltag
- Klettern, Balancieren, Schaukeln und Rollen
- abwechslungsreiche Bewegungsangebote in der Natur
- regelmäßige Übungseinheiten (lieber täglich 5–10 Minuten als selten und lange)
- ausreichend Schlaf und eine möglichst stressarme Umgebung

Kontinuität ist wichtiger als Perfektion – kleine tägliche Übungseinheiten führen meist zum größten Erfolg.

Wie unterstützen die Übungen die Integration?

Die Übungen fördern die Zusammenarbeit von Gleichgewichtssystem, Muskulatur und Nervensystem. Durch wiederholte, rhythmische Bewegungen erhält das Gehirn die Möglichkeit, ursprüngliche Bewegungsmuster nachzureifen und durch bewusst steuerbare Bewegungen zu ersetzen.

Ziel des Trainings ist es, dass Haltung, Gleichgewicht und Körperkontrolle zunehmend automatisch ablaufen. Dadurch stehen mehr Ressourcen für Aufmerksamkeit, Lernen, Koordination und alltägliche Anforderungen zur Verfügung.

Da der TLR eng mit dem Gleichgewichtssystem und dem Moro-Reflex verbunden ist, kann seine Integration einen positiven Einfluss auf die gesamte neuromotorische Entwicklung haben.

Wichtig zu wissen

Ein aktiver TLR ist keine Diagnose und bedeutet nicht automatisch, dass Schwierigkeiten ausschließlich durch diesen Reflex verursacht werden. Er kann jedoch ein Hinweis darauf sein, dass bestimmte neuromotorische Entwicklungsprozesse noch nicht vollständig abgeschlossen sind. Gezielte Übungen können dabei unterstützen, diese Entwicklung nachzureifen.