



Frühkindliche Reflexe verstehen

5 Reflexe im Überblick



Ein praxisnaher Leitfaden für Eltern und Pädagog:innen

Mit 3 Bewegungsspielen für den Alltag

Schön, dass du da bist!

Liebe Eltern, liebe Pädagog:innen,

jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Manche Kinder brauchen beim Lernen, in ihrer Bewegung oder im Umgang mit Reizen besondere Begleitung.

Ich bin Verena, studierte Pädagogin, Mama von zwei Kindern und begleite seit 10 Jahren Kinder mit unterschiedlichen Lern- und Entwicklungsherausforderungen.

Mit diesem Leitfaden möchte ich dir einen verständlichen Einblick in die Welt der frühkindlichen Reflexe geben und zeigen, wie du Kinder im Alltag aufmerksam und stärkenorientiert begleiten kannst.

Du findest darin fünf Reflexe im Überblick, Anregungen zur Beobachtung und drei einfache Bewegungsspiele zum Ausprobieren.

Mein Herzensanliegen: Kinder verstehen, ihre Stärken entdecken und Entwicklung begleiten.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Deine Verena 



Das erwartet dich

Wissen, Verständnis und praktische Ideen für den Alltag.



Frühkindliche Reflexe verstehen

Was sind Reflexe und welche Rolle spielen sie in der frühen Entwicklung?



5 Reflexe im Überblick

Moro, ATNR, STNR, TLR und Spinaler Galant-Reflex



Kinder aufmerksam beobachten

Anregungen, um Stärken und Herausforderungen im Alltag wahrzunehmen.



3 Bewegungsspiele

Einfache Spielideen für zu Hause, Kindergarten und Schule

Jedes Kind ist einzigartig. Entdecken wir gemeinsam seine Stärken. 



Frühkindliche Reflexe

Die Grundlagen unserer Entwicklung
Bewegung beginnt lange vor dem ersten Schritt.

Bereits im Mutterleib entwickelt das Baby erste automatische Bewegungsmuster. Diese werden als frühkindliche oder primitive Reflexe bezeichnet.

Sie sind angeborene, unwillkürliche Reaktionen auf bestimmte Reize. Das Baby muss nicht darüber nachdenken – die Bewegung geschieht automatisch.

Manche Reflexe begleiten uns ein Leben lang. Dazu gehören beispielsweise der Lidschlussreflex, der Schluckreflex sowie Husten- und Niesreflexe. Sie erfüllen wichtige Schutzfunktionen.

Welche Aufgaben haben sie?



Frühkindliche Reflexe sichern zu Beginn das Überleben des Kindes. Sie unterstützen das Baby dabei, auf Berührungen und Lageveränderungen zu reagieren, erste Bewegungsabläufe zu zeigen und Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu sammeln. Jeder Reflex hat ein eigenes Bewegungsmuster und einen typischen Entwicklungsverlauf.

Was bedeutet Reflexintegration?



Mit der Reifung des Nervensystems und durch vielfältige Bewegungserfahrungen wie Strampeln, Drehen, Greifen, Robben und Krabbeln verändern sich die frühkindlichen Reflexe. Viele frühe Reflexreaktionen werden dabei zunehmend gehemmt und treten nicht mehr in ihrer ursprünglichen Form auf. Gleichzeitig entwickelt das Kind immer mehr Möglichkeiten, Bewegungen bewusst zu steuern.

Wenn Entwicklung herausfordernd wird

Manche Kinder haben Schwierigkeiten beim Lernen, in der Bewegung oder bei der Regulation ihres Verhaltens. Für sie können alltägliche Anforderungen sehr anstrengend sein. Oft wird nur ihr Verhalten gesehen – nicht, wie viel Mühe sie bereits aufbringen. Bewegung, Wahrnehmung und Lernen sind eng miteinander verbunden. Deshalb betrachte ich in meiner pädagogischen Arbeit das Kind in seiner gesamten Entwicklung – mit seinen Stärken, Bedürfnissen und individuellen Herausforderungen.



Wie Fahren mit angezogener Handbremse.

Ein Bild dafür, wie anstrengend alltägliche Anforderungen für manche Kinder sein können.

Warum bleiben manche frühkindlichen Reflexe länger aktiv?

Ein Blick auf die frühe Entwicklung

Die Entwicklung eines Kindes beginnt bereits vor der Geburt. Das Nervensystem reift Schritt für Schritt, während das Kind vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen sammelt.

Manchmal verlaufen einzelne Entwicklungsschritte anders als erwartet. In meiner Arbeit betrachte ich deshalb verschiedene Einflüsse aus der frühen Lebensgeschichte.

Schwangerschaft und Geburt

Dazu zählen beispielsweise besondere Belastungen während der Schwangerschaft, Frühgeburtlichkeit oder ein schwieriger Geburtsverlauf. Auch ein Kaiserschnitt wird als möglicher Einflussfaktor betrachtet.



Bewegungsentwicklung

Drehen, Robben, Krabbeln, Aufrichten und Gehen eröffnen Kindern unterschiedliche Erfahrungen mit ihrem Körper und ihrer Umgebung. Wenn Entwicklungsschritte ausgelassen werden oder anders verlaufen, lohnt es sich, die gesamte motorische Entwicklung genauer anzusehen.



Was bedeutet das für dein Kind?

Jedes Kind bringt seine eigene Entwicklungsgeschichte mit. Entscheidend ist deshalb nicht ein einzelnes Ereignis, sondern der Blick auf das gesamte Kind – seine Bewegung, Wahrnehmung, Stärken und Herausforderungen.



Entwicklung ist ein Prozess – kein Wettlauf. ♥



Der Moro-Reflex

Die frühkindliche Schreckreaktion

Was ist der Moro-Reflex?

Der Moro-Reflex entwickelt sich bereits vor der Geburt und ist beim Neugeborenen vollständig ausgebildet. Er gehört zu den angeborenen Schutz- und Alarmreaktionen und wird durch bestimmte plötzliche Reize ausgelöst.

Mit der Reifung des Nervensystems verändert sich diese Reaktion. Sie wird in den ersten Lebensmonaten zunehmend gehemmt und ist gewöhnlich bis zum 4.–6. Lebensmonat nicht mehr in ihrer ursprünglichen Form auslösbar.



Ablauf der Moro-Reaktion

1. Streckphase

Das Baby öffnet den Mund, atmet ein, wirft die Arme ruckartig nach außen und spreizt die Finger. Manchmal streckt es auch die Beine und den Rücken durch

2. Beugephase

Kurz darauf führt das Baby die Arme wieder nach vorne zusammen, ähnlich einer Umklammerung. Die Hände schließen sich häufig. Die Reaktion kann von Weinen begleitet sein

Eine automatische Reaktion in der frühen Entwicklung. ♥

Der Moro-Reflex im Alltag

Mögliche Beobachtungen bei Kindern

Wenn die Moro-Reaktion über die ersten Lebensmonate hinaus bestehen bleibt, können verschiedene Auffälligkeiten in der Reizverarbeitung, der Aufmerksamkeit und im Verhalten beobachtet werden.

Reizempfindlichkeit



Das Kind reagiert möglicherweise besonders empfindlich auf Geräusche, Licht, Berührungen oder Temperaturveränderungen. Unerwartete Reize können starke Schreckreaktionen oder Unbehagen auslösen

Emotionen und Verhalten



Unerwartete Veränderungen können starke Wut, Ängstlichkeit oder Rückzug auslösen. Manche Kinder brauchen besonders viel Sicherheit und feste Abläufe.

Hören und Sehen



Hintergrundgeräusche lassen sich schwer ausblenden. Auch Bewegungen am Rand des Blickfeldes können die Aufmerksamkeit immer wieder auf sich ziehen

Konzentration und Sprache



In reizintensiven Situationen fällt es manchen Kindern schwer, bei einer Aufgabe zu bleiben. Unter Anspannung sprechen sie möglicherweise sehr schnell oder wirken gehetzt.

Beobachte einmal genauer

Wann reagiert dein Kind besonders stark? Bei Lärm, Berührung, Veränderungen oder in größeren Gruppen?



Der ATNR

Asymmetrisch-tonischer Nackenreflex

Was ist der ATNR-Reflex?

Der ATNR entwickelt sich bereits vor der Geburt und ist beim Neugeborenen vorhanden. Er verbindet die Drehung des Kopfes mit einer automatischen Veränderung der Arm- und Beinhaltung.

Mit der Reifung des Nervensystems wird diese Reaktion zunehmend gehemmt. Gewöhnlich ist sie bis etwa zum 6. Lebensmonat nicht mehr in ihrer ursprünglichen Form auslösbar.



Ablauf der ATNR-Reaktion

Dreht das Baby den Kopf zu einer Seite, zeigt sich typischerweise folgende Bewegung:

1. Gesichtsseite

Arm und Bein auf der Seite, zu der das Gesicht zeigt, strecken sich

2. Hinterkopfseite

Arm und Bein auf der gegenüberliegenden Seite beugen sich.

Diese Körperhaltung erinnert an die Stellung eines Fechters.

Eine automatische Bewegungsreaktion in der frühen Entwicklung. ♥

Der ATNR im Alltag

Mögliche Anzeichen und Beobachtungen

Wenn die ATNR-Reaktion über die ersten Lebensmonate hinaus bestehen bleibt, können Besonderheiten bei der Körperkoordination, beim Überkreuzen der Körpermitte und bei feinmotorischen Aufgaben beobachtet werden.

Überkreuzen der Körpermitte



Dem Kind kann es schwerfallen, mit einer Hand über die Körpermitte auf die andere Seite zu greifen. Es wechselt möglicherweise häufig die Hand oder dreht den ganzen Oberkörper mit

Schreiben und Feinmotorik



Beim Malen und Schreiben können eine verkrampfte Stifthaltung, hoher Kraftaufwand oder Schwierigkeiten mit flüssigen Bewegungen auffallen. Manchmal verändert sich die Armhaltung, wenn das Kind den Kopf dreht.

Blickführung und Lesen



Das Verfolgen einer Zeile oder der Blickwechsel zwischen Tafel und Heft kann anstrengend sein. Manche Kinder bewegen dabei den Kopf stark mit oder verlieren leichter die Orientierung auf dem Blatt.

Koordination und Bewegung



Bewegungen, bei denen beide Körperseiten zusammenarbeiten, können schwerfallen – zum Beispiel beim Ballfangen, Krabbeln oder bei Überkreuzbewegungen

Beobachte einmal genauer

Kann dein Kind beim Malen, Spielen oder Greifen die Körpermitte überkreuzen? Was passiert dabei mit Kopf, Armen und Oberkörper?



Der STNR

Symmetrisch-tonischer Nackenreflex

Was ist der STNR-Reflex?

Der STNR zeigt sich im Verlauf der ersten Lebensmonate und unterstützt den Übergang zu Bewegungen im Vierfüßlerstand. Er verbindet die Bewegung des Kopfes mit einer automatischen Veränderung der Arm- und Beinhaltung.

Mit zunehmender motorischer Entwicklung wird die Reaktion gehemmt. Gewöhnlich nimmt sie gegen Ende des ersten Lebensjahres deutlich ab



Ablauf der STNR-Reaktion

Die Kopfbewegung beeinflusst die Haltung von Armen und Beinen:

1. Kopf wird angehoben

Die Arme strecken sich, während sich die Beine beugen.

2. Kopf wird gesenkt

Die Arme beugen sich, während sich die Beine strecken.

Die Bewegung ist besonders im Vierfüßlerstand gut nachvollziehbar

Ein wichtiger Entwicklungsschritt auf dem Weg zur selbstständigen Fortbewegung. ♥

Der STNR im Alltag

Mögliche Anzeichen und Beobachtungen

Wenn die STNR-Reaktion über ihre typische Entwicklungszeit hinaus bestehen bleibt, können Besonderheiten bei der Körperhaltung, der Bewegungskoordination und bei Aufgaben am Tisch beobachtet werden



Sitzhaltung und Körperspannung

Das Kind sitzt häufig auf den Beinen, rutscht auf dem Stuhl hin und her oder stützt den Kopf mit einer Hand ab. Eine aufrechte Sitzhaltung über längere Zeit kann anstrengend sein



Schreiben und Arbeiten am Tisch

Beim Schreiben liegt das Kind möglicherweise sehr nah über dem Blatt. Das gleichzeitige Stabilisieren des Körpers und Bewegen der Hände kann viel Anstrengung erfordern.



Aufmerksamkeit und Lernen

Wenn die Sitzhaltung viel Kraft kostet, kann das konzentrierte Arbeiten schwieriger werden. Das Kind wechselt häufig seine Position oder braucht mehr Bewegungspausen.



Koordination und Bewegung

Bewegungen im Vierfüßlerstand, Krabbeln oder das koordinierte Zusammenspiel von Armen und Beinen können schwerfallen. Manche Kinder meiden solche Bewegungen

Beobachte einmal genauer

Wie sitzt dein Kind beim Malen oder Schreiben? Kann es bequem aufrecht sitzen, oder verändert es häufig seine Haltung



Der TLR-Reflex

Tonischer Labyrinthreflex

Was ist der TLR?

Der tonische Labyrinthreflex (TLR) ist ein frühkindlicher Reflex, bei dem die Stellung des Kopfes im Raum die Muskelspannung und Körperhaltung beeinflusst. Er steht in Verbindung mit der Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen.

Der TLR ist bereits vor der Geburt vorhanden. Seine ausgeprägten Reaktionen verändern sich im Laufe der frühen Kindheit und werden mit zunehmender Entwicklung der Haltungs- und Gleichgewichtskontrolle gehemmt.



Ablauf der TLR-Reaktion

Je nach Stellung des Kopfes kann sich die Muskelspannung im gesamten Körper verändern:

1. Kopf nach vorne – Beugemuster

Wird der Kopf nach vorne geneigt, kann sich die Beugespannung im Körper verstärken. Arme und Beine neigen dazu, sich zu beugen

2. Kopf nach hinten – Streckmuster

Wird der Kopf nach hinten geneigt, kann sich die Streckspannung verstärken. Der Körper neigt dazu, sich aufzurichten und zu strecken.

Der Reflex verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Kopfhaltung, Gleichgewicht und Muskelspannung

Kopfhaltung und Körperbewegung sind in der frühen Entwicklung eng miteinander verbunden. ♥



Der TLR im Alltag

Mögliche Anzeichen und Beobachtungen

Wenn die TLR-Reaktion über ihre typische Entwicklungszeit hinaus bestehen bleibt, können Besonderheiten beim Gleichgewicht, bei der Körperhaltung und bei der räumlichen Orientierung beobachtet werden.



Gleichgewicht und Bewegung

Das Kind wirkt bei Bewegungen unsicher, stolpert häufiger oder meidet Schaukeln, Balancieren und andere Gleichgewichtsaufgaben. Schnelle Lageveränderungen können unangenehm sein.



Körperhaltung und Muskelspannung

Eine aufrechte Haltung kann anstrengend sein. Manche Kinder wirken sehr angespannt oder eher schlaff, lehnen sich häufig an oder haben Schwierigkeiten, ihren Körper stabil zu halten



Räumliche Orientierung

Das Einschätzen von Abständen, Richtungen und der eigenen Körperposition im Raum kann schwerfallen. Das zeigt sich beispielsweise beim Klettern, Ballspielen oder Bewegen durch einen Hindernisparcours.



Konzentration und Lernen

Wenn das Halten einer stabilen Körperposition viel Aufmerksamkeit erfordert, können längeres Sitzen, Schreiben und konzentriertes Arbeiten zusätzlich anstrengend sein

Beobachte einmal genauer

Wie sicher fühlt sich dein Kind beim Balancieren, Schaukeln oder Klettern? Welche Bewegungen liebt es – und welche vermeidet es?



Der Spinale Galant-Reflex

Die frühkindliche Rumpfreaktion

Was ist der Spinale Galant-Reflex?

Der Spinale Galant-Reflex ist eine frühkindliche Reflexreaktion, bei der eine Berührung seitlich entlang der Wirbelsäule eine Bewegung des Rumpfes auslösen kann. Dabei krümmt sich der Körper typischerweise zur gereizten Seite.

Der Reflex ist bereits bei der Geburt vorhanden. Mit der Reifung des Nervensystems wird diese Reaktion zunehmend gehemmt und ist gewöhnlich im Verlauf des ersten Lebensjahres nicht mehr deutlich auslösbar.



Ablauf der Galant-Reaktion

Die Reflexreaktion zeigt sich typischerweise durch folgende Bewegungen:

1. Seitlicher Berührungsreiz

Ein leichter Reiz neben der Wirbelsäule kann die Reflexreaktion auslösen.

2. Seitliche Rumpfbewegung

Der Rumpf krümmt sich zur berührten Seite. Dabei kann sich auch das Becken leicht in diese Richtung bewegen.

Die Reaktion zeigt das Zusammenspiel von Hautreizen und unwillkürlicher Rumpfbewegung

Berührung und Rumpfbewegung sind in der frühen Entwicklung eng miteinander verbunden.♡

Der Spinale Galant im Alltag

Mögliche Anzeichen und Beobachtungen

Wenn die Galant-Reaktion über die frühe Entwicklung hinaus bestehen bleibt, können Besonderheiten bei der Berührungsempfindlichkeit, der Rumpfbewegung und beim ruhigen Sitzen auffallen.



Berührungsempfindlichkeit

Das Kind reagiert möglicherweise empfindlich auf Berührungen am Rücken oder an der Taille. Eng anliegende Kleidung, Hosenbünde oder Etiketten können als unangenehm empfunden werden.



Sitzhaltung und Unruhe

Längeres ruhiges Sitzen fällt manchen Kindern schwer. Sie rutschen auf dem Stuhl hin und her, verändern häufig ihre Position oder mögen den Kontakt der Rückenlehne nicht.



Rumpfbewegung und Koordination

Bei Bewegungsaufgaben können Schwierigkeiten mit der Rumpfstabilität oder der unabhängigen Bewegung von Ober- und Unterkörper auffallen.



Aufmerksamkeit und Lernen

Wenn Berührungsreize oder eine unbequeme Sitzposition viel Aufmerksamkeit beanspruchen, kann es schwieriger werden, bei einer Aufgabe zu bleiben.

Beobachte einmal genauer

Wie reagiert dein Kind auf Kleidung oder Berührungen am Rücken? Sitzt es entspannter, wenn die Rückenlehne keinen direkten Kontakt hat?



Was kannst du für dein Kind tun?

Drei kleine Impulse für euren Alltag

Wenn dein Kind in manchen Situationen schnell überfordert ist oder sich mit bestimmten Bewegungen schwertut, kannst du es im Alltag unterstützen. Oft sind es die kleinen Veränderungen, die Entlastung schaffen.

1. Beobachte ohne zu bewerten



Achte darauf, wann dein Kind Schwierigkeiten hat und wann ihm etwas leichtfällt. Welche Geräusche, Bewegungen oder Situationen strengen es an? Was hilft ihm, sich wohlfühlen?

2. Schaffe Raum für Bewegung



Klettern, Krabbeln, Balancieren, Rollen und freies Spielen bieten vielfältige Bewegungserfahrungen. Lass dein Kind ausprobieren und sein eigenes Tempo finden.

3. Gib Sicherheit und Orientierung



Klare Abläufe, angekündigte Veränderungen und kleine Ruhepausen können den Alltag erleichtern. Nimm die Signale deines Kindes ernst und begleite es mit Geduld.

Das Wichtigste

Dein Kind muss nicht alles sofort können. Es braucht Gelegenheiten, seinen Körper kennenzulernen, Erfahrungen zu sammeln und sich in seinem eigenen Tempo zu entwickeln

Beobachten. Verstehen. Begleiten. ♥



Katze-Kuh

BEWEGUNGSSPIEL 1 VON 3



So geht's

1. Vierfüßlerstand: Dein Kind stellt Hände und Knie bequem auf den Boden.
2. Katze: Es macht einen runden Katzenbuckel und senkt den Kopf sanft.
3. Kuh: Es lässt den Rücken wieder länger werden, hebt den Kopf leicht an und schaut nach vorne.

Wechselt einige Male langsam zwischen Katze und Kuh

Was fördert das Spiel?

Körperwahrnehmung, Beweglichkeit der Wirbelsäule und das Zusammenspiel von Kopf, Rumpf, Armen und Beinen.

Beobachten. Verstehen. Begleiten. ♥

Überkreuzbewegung

BEWEGUNGSSPIEL 2 VON 3



So geht's

Dein Kind stellt sich bequem hin. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Überkreuz berühren: Die rechte Hand berührt das linke Knie. Danach berührt die linke Hand das rechte Knie. Die Knie dürfen dabei leicht angehoben werden

Wiederholt die Bewegung langsam im Wechsel. Wenn es gut klappt, könnt ihr dazu zählen, klatschen oder Musik einschalten.

Was fördert das Spiel?

Überkreuzbewegungen fördern das Zusammenspiel beider Körperseiten, die Koordination, das Gleichgewicht und den Bewegungsrhythmus. Gleichzeitig werden Aufmerksamkeit und Konzentration gefordert.

Beobachten. Verstehen. Begleiten. ♥

Balancieren

BEWEGUNGSSPIEL 3 VON 3



So geht's

1. Klebt eine Linie auf den Boden oder legt ein Seil gerade aus. Das ist euer Balancierweg.

Dein Kind geht Schritt für Schritt entlang der Linie. Die Arme dürfen zur Seite ausgestreckt werden.

Probiert Kurven oder einen Zickzackweg aus. Ihr könnt auch kleine Hindernisse, wie zum Beispiel Polster, einbauen. Wer möchte, kann zwischendurch auf einem Bein stehen bleiben.

Was fördert das Spiel?

Balancieren fördert das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung, die Haltungskontrolle und die Koordination. Gleichzeitig übt dein Kind, seine Bewegungen bewusst zu steuern

Beobachten. Verstehen. Begleiten. ♥

Jede Entwicklung beginnt mit Verstehen.

Ein paar persönliche Worte zum Abschluss

Vielleicht hast du beim Lesen an die eine oder andere Situation mit deinem Kind gedacht. Vielleicht hast du auch etwas entdeckt, das du nun mit anderen Augen siehst.

Mir ist wichtig, dass du eines mitnimmst: Jedes Kind entwickelt sich auf seine eigene Weise und in seinem eigenen Tempo.

Bewegung ist ein wertvoller Teil dieser Entwicklung. Wenn wir genauer hinschauen, können wir unsere Kinder besser verstehen und sie liebevoll auf ihrem Weg begleiten.

Du musst dabei nicht auf jede Frage sofort eine Antwort haben.

Alles Liebe,
Verena

Du möchtest mehr erfahren?

Auf meinem Instagram-Kanal teile ich Impulse rund um frühkindliche Reflexe, Bewegung und die Entwicklung von Kindern.

@lernen.durch.bewegung

Ich freue mich, wenn wir uns dort wiedersehen! ♥

Quellen & wichtige Hinweise



Literatur & fachliche Grundlagen

Kesper, Gudrun: Skripten zu SI-Motodiagnostik® und SI-Mototherapie®.
Universitätslehrgang, Donau-Universität Krems.

Goddard Blythe, Sally: Greifen und Be-Greifen: Wie Lernen und Verhalten mit frühkindlichen Reflexen zusammenhängen.

Kesper, Gudrun & Hottinger, Cornelia: Mototherapie bei Sensorischen Integrationsstörungen: Eine Anleitung zur Praxis.

Ayres, A. Jean: Bausteine der kindlichen Entwicklung: Sensorische Integration verstehen und anwenden. Springer.

Hinweis zur KI-Unterstützung

Bei der Erstellung dieses Guides wurden KI-gestützte Werkzeuge zur Unterstützung bei der Formulierung, Strukturierung und Gestaltung eingesetzt. Die Inhalte wurden von mir zusammengestellt und redaktionell bearbeitet.

Wichtiger Hinweis

Dieser Guide dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle fachliche Abklärung. Beobachtete Auffälligkeiten können unterschiedliche Ursachen haben und sind für sich genommen kein Nachweis für aktive frühkindliche Reflexe

© 2026 Lernen durch Bewegung
Created with ♥ by Lernen durch Bewegung
Alle Rechte vorbehalten · All Rights Reserved