

# Entspannt und schnell Schreiben lernen

Eine verkrampfte Stifthaltung und zu viel Druck können die ersten eigenen Texte zur Qual machen. Welche Faktoren das Schreiben erschweren und wie Lehrer Schülern helfen können, wissen unsere Autorinnen.

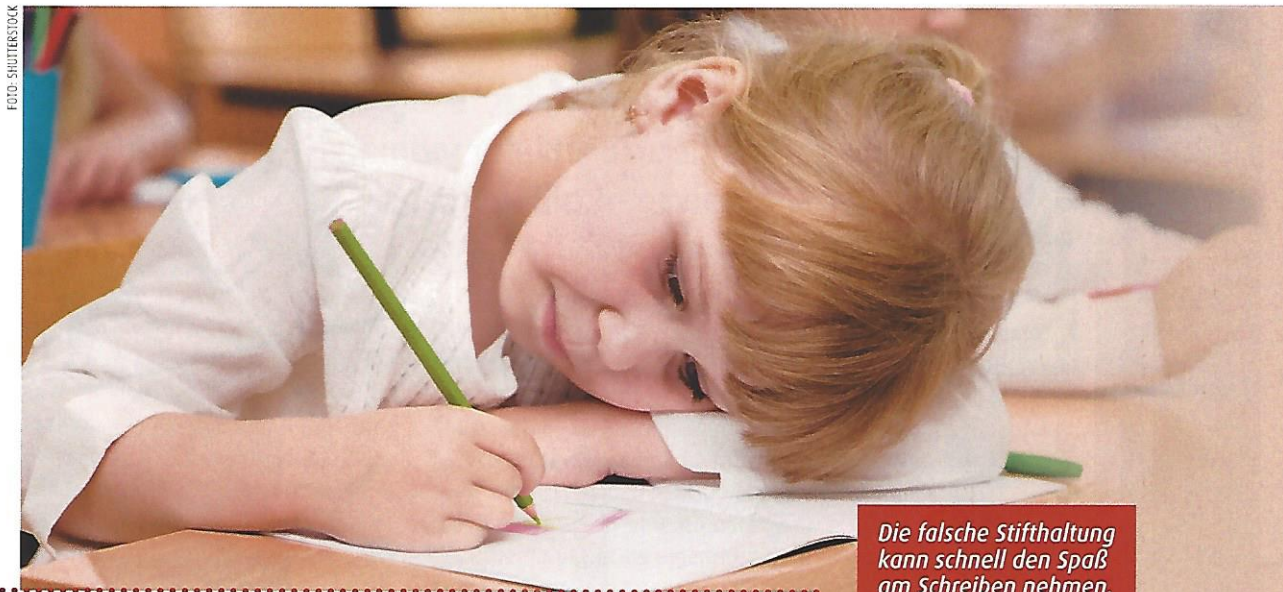


FOTO: SHUTTERSTOCK

Die falsche Stifthaltung kann schnell den Spaß am Schreiben nehmen.

Die **Grafomotorik** ist die motorische Voraussetzung für späteres schnelles Schreiben. Dies bedeutet am Anfang des Schreiblernprozesses ein eher langsames, formgetreues „Malen“ von Buchstaben mit visueller Kontrolle. Daraus entwickelt sich mit häufiger Übung und zunehmendem Tempo die Schreibmotorik, ein komplexer motorischer Prozess als Grundlage einer flüssigen Handschrift. Dabei werden die Buchstaben aus zuvor gelernten automatisierten Bewegungen heraus geschrieben. Sie „entstehen“ wie „beiläufig“, während sich das Kind zunehmend dem Textinhalt oder den Rechtschreibregeln widmen kann. Über die im Gehirn abgespeicherten ganzheitlichen Bewegungsmuster ist automatisiertes, zunehmend schnelles Schreiben möglich.

Zunehmend klagen Lehrerinnen und Lehrer über Schreibprobleme von Kindern: Der Schreiblernprozess zieht sich zu lange hin, die Kinder schreiben verkrampft, langsam oder unleserlich und mit vielen Fehlern. Das kann zu Problemen führen: Die Kinder verlieren ihre anfängliche Lust am Schreiben, können dem zunehmenden Schreibtempo in der

Schule nicht standhalten und nur schwer ihre Hausaufgaben bewältigen.

Welche Faktoren erschweren das Schreiben und wie kann den Kindern geholfen werden? Die Grundlage der Handgeschicklichkeit sowie der Grafo- und Schreibmotorik bilden ein vielfältiges feinmotorisches Betätigungsangebot während der gesamten Vor-

schulzeit und die häufige Wiederholung und Variation von Bewegungsabläufen. Dadurch ist es Kindern möglich, Fertigkeiten wie zum Beispiel Schneiden, Malen und Schreiben zu erlernen. Durch Wiederholung automatisieren sich die Bewegungen; sie müssen immer weniger bewusst geplant werden, und das Kind entwickelt seine Geschicklichkeit mit zunehmender Geläufigkeit.

**Fingergelenkbewegung:** Die Fingergelenkbewegungen, vor allem der drei Schreibfinger, Daumen-, Zeige- und Mittelfinger, haben einen wichtigen Anteil an der Schreibbewegung. Wenn Kinder in ihrer Fingergelenkbeweglichkeit eingeschränkt sind, fallen ihnen kleinräumige Mal- und Schreibbewegungen wie bei komplizierten Buchstabenformen und -verbindun-



gen schwer. Manche Kinder haben sehr ungünstige Stifthaltungen, die eine lockere, exakte Bewegungsführung beeinträchtigen.

**Kraftdosierung:** Häufig wird beim Schreibenlernen zu viel Kraft eingesetzt, der Druck auf den Stift und das Papier ist zu hoch und eine fließende Schreibbewegung dadurch nicht möglich. Dies macht das Schreiben anstrengend, und teilweise haben die Kinder Schmerzen in den Fingern, der Hand, dem Arm, der Schulter sowie im Nacken. Motorische Tätigkeiten wie Schreiben können erst mit größe-

matisierten Bewegungsmustern, die für flüssiges, schnelles Schreiben erforderlich sind, verhindert. Manchen Kindern fällt es schwer, die Buchstaben in die vorgegebenen Linien, vor allem der 1. und 2. Klasse, zu platzieren. Die normierten Schriftgrößen entsprechen nicht ihren anatomischen Gegebenheiten.

Es ist günstig, die Kinder alle unterschiedlichen Linierungen ausprobieren und die passende zum Schreiben auswählen zu lassen. Weiterhin sollten Buchstaben und -verbindungen als dynamische Schreibübung in der individuell herausgefundenen Schriftgröße auf unliniertem Papier durchgeführt werden, um automatisierte Bewegungsmuster auszubilden. Durch mangelnde Automatisierung haben manche Kinder Schwierigkeiten, sich die vielen Formen der Buchstaben, Buchstabenverbindungen oder der Zahlen zu merken. Sie können die Form erkennen, häufig auch richtig benennen, nicht aber korrekt schreiben. Dadurch können sie sich nicht auf den

und Beweglichkeitsübungen für die Finger und Hände. Einfache Möglichkeiten dazu bietet bereits der Inhalt des Mäppchens.

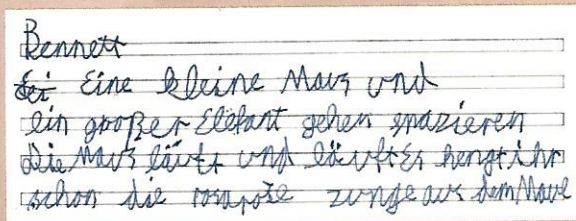
#### Mit dem Stift:

- In Stifthaltung mit den Fingern am Stift nach oben und wieder hinunter „laufen“.
- Den Stift in der Mitte halten und wie einen Propeller in beide Richtungen drehen, auch mit erhobenem Arm.
- Den Stift vor sich auf den Tisch legen und mit den einzelnen Fingern „darübersteigen“.

#### Mit dem Radiergummi:

- Das Radiergummi zwischen den Fingern halten und in beide Richtungen mehrfach drehen.
- Das Radiergummi durch eine Drehbewegung mithilfe des Daumens bis zum kleinen Finger und zurück „wandern“ lassen.

Wenn bei einem Kind die Förderung in der Schule nicht ausreicht, bieten spezialisierte Ergotherapeuten professionelle Hilfe. ■



Manche Schüler haben große Probleme, in den vorgegebenen Linien zu schreiben.



Verkrampfte Finger und ein überschlagener Daumen beeinträchtigen die Bewegungsführung.



rer Übung besser koordiniert, locker, unverkrampft und mit angepasster Kraftdosierung ausgeführt werden. Um das Üben zu erleichtern, sollten Kinder unbedingt mit einem dicken Stift schreiben. Dicke Stifte können entspannter in der Hand gehalten werden als dünne, da die Auflagefläche für die Finger größer ist. Durch das Halten eines dünnen Stiftes verstärkt sich die Muskelanspannung zusätzlich. Der Stift sollte zudem eine weiche, gut laufende Miene haben, damit er auch ohne starken Druck eine deutliche Spur hinterlässt.

**Linien:** Das exakte Hineinschreiben in die Linien gelingt nur mit visueller Kontrolle; dies verlangsamt die Schreibbewegung und ähnelt eher einem „Hineinmalen“ in die Linien. Dadurch wird die Ausbildung von auto-

malen von Texten, die Rechtschreibung oder die Aufgabe konzentrieren.

**Entspannungspausen:** Das Schreiben einzelner Buchstaben wie in der Druck- und Grundschrift ermöglicht kurze Entspannungspausen der Hand- und Fingermuskulatur und ein einfacheres Nachrutschen des Arms. Dies ist beim Schreiben in den verbundenen Ausgangsschriften nicht möglich. Deshalb ist es für ein schnelles, entspanntes Schreiben wichtig, nach maximal zwei bis drei Buchstaben den Schreibfluss zu unterbrechen und einen sogenannten Luftsprung zu machen, wie dies in den meisten Schriften von Erwachsenen zu beobachten ist.

Wie kann Kindern geholfen werden? Während der gesamten Grundschulzeit brauchen Kinder Lockerungs-



**Sabine Pauli und Andrea Kisch** sind staatlich anerkannte Ergotherapeutinnen und seit 1982 beziehungsweise 1992 in ihrer eigenen ergotherapeutischen Praxis niedergelassen. Die jahrelange Behandlung von wahrnehmungsgestörten und bewegungsauffälligen Kindern sowie Kindern und Jugendlichen mit Störungen der Fein-, Grafo- und

Schreibmotorik bilden das Fundament ihrer vielfältigen Erfahrung. Auf der Grundlage theoretischer Hintergründe zum Thema Grafo- und Schreibmotorik entwickelten sie die beiden ersten deutschen Befundinstrumente: RAVEK (Ravensburger Erhebungsbogen fein- und grafomotorischer Kompetenzen) und RAVEK-S (Ravensburger Erhebungsbogen grafo- und schreibmotorischer Auffälligkeiten) sowie Behandlungsideen, Förder- und Therapiematerialien. Beide sind zertifizierte Erwachsenenbildnerinnen nach der Methode Prof. Dr. Wahl von der Pädagogischen Hochschule Weingarten. Sie führen eine dreiteilige Zusatzausbildung für Therapeuten und Pädagogen zum „Fachtherapeuten für Fein- und Grafomotorik nach Pauli/Kisch“ durch ([www.ergotherapie-ravensburg.de](http://www.ergotherapie-ravensburg.de)). Andrea Kisch ist zudem zertifizierte Linkshänderberaterin nach Methodik Dr. Sattler und ausgebildet nach E. Kraus (Händigkeitsprofil).