



Das hyperaktive Kind ist nicht aktiv

„Wie fühlen Sie sich? Wenn Sie wollen, machen Sie mit!“ Mit dieser Aufforderung begann Alfred Leschke seinen Vortrag über hyperaktive Kinder beim Freundeskreis Naturheilkunde in Mutlangen. Einfache Übungen, wie Thymusdrüse klopfen oder Ohren ausstreichen, stärken unser Wohlbefinden und verbessern die Konzentration. Und spätestens nach dem „Körperzellenrock“, einer ganzheitlichen Bewegung auf Musik, waren die Zuhörer hellwach. Alfred Leschke ist kinesiologischer Berater, Brain Gym-Trainer, Leiter einer Heilpraktikerschule und bietet in seinen Seminaren Hilfe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen an.

Was unterscheidet „normale“ Aktivität von Hyperaktivität

Aktiv sind wir, wenn wir bewusst handeln um ein Ziel zu erreichen. Hyperaktivität dagegen lässt sich am besten mit übererregter Unruhe beschreiben. Dieser Zustand der Erregtheit hat unbewusste Ursachen. Dazu zählen Ängste wie Angst vor Verlorenheit und emotionaler Unsicherheit, Angst vor Beziehungslosigkeit und Leere, Angst vor der Bewältigung von Herausforderungen und ein Gefühl der inneren Einsamkeit und Verlassenheit.

Kommen äußere Reize wie Fernsehen, Computerspiele, Extremsport und unsere Fun- und Konsumkultur dazu, entsteht Stress. Äußere Reize sind nicht die Ursache für Hyperaktivität, sie steigern sie aber deutlich. Wie sich das äußert, davon können viele betroffene Eltern, Erzieher und Lehrer ein Lied singen. Das betroffene Kind kann sich nicht ruhig und angepasst verhalten. Es muss seine Übererregung durch ruhelose Motorik abregieren. Es ist ständig „auf dem Sprung“, Konzentration auf eine bestimmte Sache wird damit unmöglich.

Wie entsteht Stress und wie wird er abgebaut

Bei der Bewältigung von Stress spielt die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften eine entscheidende Rolle. Eine Brücke aus Nervenfasern hält die Verbindung zwischen rechter (kreativer) und linker (analytischer) Gehirnhälfte. In Stresssituationen blockiert diese Verbindung und es wird verstärkt Adrenalin ausgeschüttet. Wir fallen in Verhaltensweisen zurück, die in der Evolution dem Überleben des Menschen dienten. Wir können mit Flucht, Angriff oder Starre reagieren. Und genau das kann man bei hyperaktiven Kindern beobachten: in der Schule stören sie ihren Sitznachbarn, nehmen ihm etwas weg, schubsen ihn oder hampeln herum. Hyperaktivität ist also nichts anderes als Stressabbau durch Bewegung, letztlich der Versuch mit inneren Ängsten umzugehen.

Immer häufiger wird das Medikament Ritalin, ein Psychopharmaka ärztlich verordnet. „Ritalin ist die Droge für die „Pflichterfüller-Generation“, denn es ermöglicht „störungsfreies“ Lernen und genau das ist uns heute doch so wichtig. Doch hilft eine Droge wirklich? Dass es auch andere Wege gibt, zeigen verschiedene Erfahrungsberichte. Ein Beispiel aus dem Schulleben: Schon eine neue Sitzordnung im Klassenzimmer, die sich an den verschiedenen Lerntypen orientiert, bewirkt mehr Ruhe und Aufmerksamkeit im Unterricht.

Kinesiologische Übungen unterstützen den Abbau des psychischen Stresses

Die kinesiologische Behandlung ist eine sanfte, behutsame und liebevolle Methode um besser mit Stress umzugehen. Ein kinesiologischer Berater prüft, ob eine Frage beim Betroffenen Stress auslöst und das Unterbewusstsein entsprechend reagiert. Reine Befragungen dagegen laufen über unser Bewusstsein ab und Antworten können gesteuert sein, das Ergebnis bleibt somit unbefriedigend. Der Kinesiologe arbeitet dann mit dem Ergebnis des Muskeltests, nicht mit seinen Erwartungen.



Freundeskreis Naturheilkunde

Ein weiterer Ansatz sind Übungen, die die Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften verbessern. Dazu gehören alle Bewegungen, die „überkreuz“ ablaufen. Sie verbessern neben der Aufmerksamkeit auch unsere Gedächtnisleistung. Die Zuhörer lernten gleich noch weitere Übungen, wie Nackenrollen, Liegende Acht und Denkmützen kennen.

Auch ein geregelter Tagesablauf mit festen Ritualen, ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus geben Kindern Sicherheit und beugen somit Stress vor. Wir helfen Kindern, indem wir sie so annehmen wie sie sind, ihre Individualität wertschätzen und respektvoll miteinander umgehen. Kinder müssen liebevolle Zuwendung erfahren um echtes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Indem wir ihnen Aufmerksamkeit und Interesse schenken, fördern wir ihre kindgerechte Entwicklung.