Mit der Feldenkrais-Methode motorische Kompetenz fördern

Hyperaktive Kinder haben eines gemeinsam: die motorische Unruhe. Wäre es da nicht nahe liegend, diese Auffälligkeit als Therapieansatzpunkt zu nutzen?

s ist hinlänglich bekannt, dass Kinder – nicht nur mit ADHS – heutzutage unter motorischen Defiziten leiden. So ist in den Medien häufig zu lesen: ca. 30% der einzuschulenden Kinder können keinen Purzelbaum, 40% zeigen Koordinationsschwächen, über 60% leiden an Haltungsschäden etc.!

Auch die Wissenschaft berichtet bereits ausreichend darüber und die moderne Hirnforschung mit ihren bildgebenden Verfahren zeigt, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Motorik und Verhalten gibt und dass motorische Defizite zu Defiziten im geistigen und emotionalen Verhalten führen. Diese Erkenntnis war für Dr. Moshé Feldenkrais, einen israelischen Physiker, in den 50iger Jahren des vergangenen Jahrhunderts die Basis für die Entwicklung seiner Methode "Bewusstheit durch Bewegung". Er postulierte schon damals einen engen Zusammenhang zwischen Motorik, Sinneswahrnehmung, Fühlen und Denken. Nach seiner Meinung führt eine Verbesserung der Motorik auch zu einer Verhaltensänderung.

Während meines Psychologiestudiums habe ich mich ebenfalls mit dieser Thematik beschäftigt. Nachdem ich eine Ausbildung in der Feldenkraismethode¹ absolviert hatte, lag es nahe, in einer wissenschaftlichen Studie (Diplomarbeit) diese Annahmen empirisch zu überprüfen und zwar an sechzehn Hortkindern im Alter von 6–10 Jahren mit

Konzentrationsschwäche, motorischer Unruhe, geringer Aufmerksamkeitsspanne etc. Drei Kinder hatten die Diagnose ADHS.

Die Kinder wurden motorisch vor und nach der Intervention getestet und Verhaltensänderungen explorativ mittels Interviews erhoben. Jedes der Kinder erhielt über acht Wochen hinweg 1x wöchentlich die gleiche circa 30-minütige Feldenkrais-Lektion. Ein spielerischer Aspekt sorgte dafür, dass die Kinder durch eigenes Forschen herausfanden, wie sie ihre Bewegungen verbessern können. Ziel war es u.a., ihr Gleichgewicht, ihre Raumorientierung, die Augen-Hand/Augen-Kopf/Augen-Fuß-Koordination sowie spielerisch das Bewegen über die Körper-Mittellinie zu verbessern.

Die Untersuchung zeigt durchwegs signifikante Ergebnisse: 75% der Kinder verbesserten ihre Gesamtmotorik, bei über 50% der Kinder wurde eine positive, zum Teil hoch relevante, Verhaltensänderung beobachtet: Die Kinder waren laut Beobachtung der Hortpädagoginnen durchwegs ruhiger und konzentrierter. Sie schafften ihre Hausaufgaben nun alleine, was davor nicht möglich war, und auch in der vorgesehenen Zeit.

Bei Gruppenaktivitäten integrierten sie sich leichter und waren mit Freude dabei. Zurückgezogene Kinder suchten vermehrt den Kontakt in der Gruppe und nahmen gemeinsame Aktivitäten freudevoll an. Die Kinder selbst berichteten, dass sie sich besser bewegen konnten, sich weniger verletzten, viel weniger

¹ Weitere Informationen zur Feldenkrais-Methode u.a. unter www.feldenkrais.de

bzw. keine Nacken- bzw. Rückenschmerzen bei den Schularbeiten hatten. Längeres Sitzen stellte kein Problem mehr da und alle waren nicht mehr so leicht ablenkbar. Sie waren mutiger und trauten sich mehr zu und hatten mehr Spaß am Turnen und Spielen. Diese Studie zeigt, dass bereits eine achtwöchige Schulung der Motorik eine wesentliche positive Veränderung im Befinden und Verhalten der Kinder erzielt.

Feldenkraisarbeit verhindert frühzeitig das Einschleifen von ineffektiven (motorischen) Mustern und erspart dem Kind und der Familie mögliche Leidenswege. Instabiles Gleichgewicht und inadäquate Bewegungsabläufe werden spielerisch korrigiert. Das Nervensystem ist nicht mehr mit dem Ausgleich von Bewegungsdefiziten beschäftigt. Sind Kinder in der Bewegung sicher, trauen sie sich mehr zu und haben mehr Spaß an Bewegung. Das führt dazu, dass Kinder sich lieber und mit mehr Freude bewegen und ihre Bewegungsabläufe besser ausreifen können. So gewinnt das Kind Flexibilität und Sicherheit in der Bewegung und Zugang zu seinem vollen Potenzial. Herausforderungen bewältigt es mit Geschick und Leichtigkeit. Es entwickelt sich emotional stabiler und gewinnt eine hohe innere Stärke (Resilienz).

Nachdem mittlerweile bekannt ist, dass Motorik und Wahrnehmung die Basis für Sprache, Lernen und Verhalten sind, muss zukünftig die gezielte Schulung der Motorik unbedingt ein elementarer Faktor eines multidisziplinären Ansatzes (Medizin und Psychologie) sein. Zahlreiche Studien (siehe Literaturhinweise) bestätigen, dass die Kinder von heute häufig unter motorischen Einschränkungen leiden. Und die Zahl der betroffenen Kinder steigt: Negative Rahmenbedingungen wie hoher Medienkonsum, eingeschränkter Spielraum und beschleunigter Alltag u.a. führen mehr und mehr zu motorischer Unruhe und folglich zu Konzentrationsproblemen und Aufmerksamkeitsdefiziten. Eine gezielte motorische Schulung ist vor diesem Hintergrund daher künftig sehr zu empfehlen.

Mag. Sabine Stastny Psychologin und Feldenkrais-Pädagogin Fraunhoferstrasse 27A, 80469 München

Literatur:

Hüther G., Bonney H. (2002). Neues vom Zappelphilipp: ADS/ADHS: verstehen, vorbeugen und behandeln. Düsseldorf: Walter

Kirschner, T. (1985) Wenn der Körper krank ist, sind Körper und Psyche falsch erzogen. Die Feldenkrais-Methode. Psychologie heute, 12/1985, 32-37

Roth G. (2003). Fühlen, denken, handeln: Wie das Gehirn unser Verhalten steuert. Frankfurt: Suhrkamp

Spitzer M. (2002). Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg/Berlin: Spektrum

Stastny S. (2007). Psychomotorische Entwicklung und die Feldenkrais-Methode. Eine explorative Studie an Grundschulkindern. Diplomarbeit Universität Klagenfurt. Download unter www.sabine-stastny.de

Sprache, Lernen, Verhalten, Fr. Kesper Modul VI. unter

www.dr-mark.at/schularzt/downloads/Sprache,%20Lernen,%20Verhalten,%20Fr.Kesper%20Modul%20VI.doc (5.5.09)

http://wido.de/fileadmin/wido/downloads/pdf_arzneimittel/wido_arz_methylphenidat.pdf

http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Fachbeitrag/a_Kindheitsforschung/s_1376.html

http://www.kindersicherheit.de/html/archiv05_10.html

http://www.spiegel.de/spiegel/vorab/0,1518,484922,00.