



Natürliche Therapien für Aufmerksamkeits-Defizite

Bewußter Aufenthalt in der Natur als Ausgleich für die Reizüberflutung im Alltag

von Rebekka Müller und Andreas Giesen

AD(H)S ist ebenso sehr ein gesellschaftliches wie ein medizinisches Phänomen. Man könnte ADS-Kinder sogar als ein "Heilmittel" für unsere Gesellschaft betrachten, da sie uns wieder dazu bringen können, genau hinzuschauen, sich Zeit zu nehmen und sich selbst zu hinterfragen. Manch einer entdeckt dabei vielleicht den eigenen Mangel an Aufmerksamkeit und Liebe. Eine Ursache für die Ausbreitung von ADS läßt sich in den Auswirkungen der "Konsum- und Übersättigungsgesellschaft" finden.

Unzählige Eindrücke, Möglichkeiten und Medienangebote prasseln jeden Tag auf uns ein. Vor allem die Werbung arbeitet oft mit angeborenen Aufmerksamkeitsreizen. Eltern wie Kinder sind diesen Reizen ständig ausgesetzt und jede Familie versucht eigene Strategien zu finden, um mit der steigenden Reizüberflutung zurecht zu kommen. Viele sind dabei schlichtweg überfordert.

Eine ursächliche Behandlung von ADS setzt verhaltenstherapeutisch, systemisch und ganzheitlich an. Eine grosse Rolle könnten dabei Maßnahmen spielen, die eine Ausflucht aus der Übersättigung der Sinne und eine Zuflucht zu natürlicher Stille und Weite bieten. Die Möglichkeiten dafür existieren schon lange - allerdings sind sie bisher kaum in diesem Zusammenhang bekannt geworden. Sie nennen sich "Ferien auf dem Bauernhof", "Schlafen im Stroh" und "Zurück zur Natur mit Familie und Kind". Dies sind einfache und wirksame Möglichkeiten, sich dem übersättigten Alltag und eingefahrenen Mustern zumindest zeitweise zu entziehen und sich wieder mit dem Ursprung, der Ruhe und der Mitte zu verbinden. Beim einfachen Natur-(Kurz-)Urlaub als Familienerfahrung werden neue zwischenmenschliche Bindungen geschaffen und gemeinsam neue Lern- und Spiel-Räume erobert.



Mit Aufmerksamkeit wird alles zu einer Art Verhaltenstherapie

Kinder können sich ihr therapeutisches Umfeld noch nicht selbst schaffen - das müssen Erwachsene für sie mit übernehmen. Neben der Zeit in der Natur können z.B. auch gemeinsames Singen, die Familien-Siesta am Mittag oder gemeinsame spielerisch-sportliche Bewegung am Abend als therapeutische Maßnahmen betrachtet werden: alles wird zu einer Art Verhaltenstherapie, wenn man es mit Aufmerksamkeit, Zeit und Liebe tut.

Geeignete ganzheitliche Therapiemöglichkeiten existieren also bereits. Der nächste Schritt ist, diese bewusst wahrzunehmen und im Einzelfall in die Tat umzusetzen. Kommt diese "Therapie" erst einmal in Gang - kommt die ganze Familie in ruhigeres Fahrwasser und alle haben wieder Kraft und Energie getankt - entsteht eine positive Aufwärtsspirale, die die weitere Entwicklung tragen kann. Die Zeit, Liebe und Aufmerksamkeit, die man einem Kind freiwillig schenkt, bekommt man stets in mannigfacher Form wieder zurück. Es ist - vor allem am Anfang - vielleicht nicht der einfachste Weg. Aber es ist ein interessanter, bereichernder und vor allem ein gangbarer Weg. Ein konstruktives Ganzes entsteht, wenn Ruhe und Aktivität, Gelassenheit und Unruhe nebeneinander und miteinander existieren können.

Die meiste Zeit werden wir wie ein Korken auf einer Welle von Geschehnissen herumgewirbelt. Ruhet man aber im weiten und tiefen Ozean des Herzens, werden die Wellen des stürmischen Alltags ein leicht beherrschbarer Teil der Ganzheit.

Verbindungen zwischen ADS-Symptomen und unserer Kultur

Das zentrale Element von ADS ist ein Aufmerksamkeits-Mangel. Die Voraussetzungen für Aufmerksamkeit lassen sich grob in die Blöcke "Zentriertheit", "Neugierde und Kreativität" und "Eine spannende Umgebung" einteilen.

Zentriertheit - Die innere Mitte

Ein Mensch hat die Fähigkeit, in sich selbst - in seinem Herzen - zu ruhen. Von diesem Mittelpunkt aus kann er seine Umgebung anschauen, kann er vergleichen, einordnen, bewerten und assimilieren. Ruht ein Mensch nicht in seiner Mitte kann er sich meist nicht gut abgrenzen. Wer sich nicht abgrenzen kann, kann nicht richtig beurteilen, was wirklich wichtig für ihn ist. Wenn alles wichtig zu sein scheint, möchte man - um nichts zu verpassen - am liebsten alles gleichzeitig wahrnehmen

und die Gedanken rasen rastlos umher. Dies führt einerseits zu einer Reizüberflutung, die sich z.B. bei einem Kind wieder als Unruhe zeigen kann und andererseits zu der Unfähigkeit, eine bestimmte Sache genau, tiefgründig und konzentriert wahrzunehmen.

Für die Entwicklung einer inneren Mitte braucht ein Kind auch eine äussere Mitte: Das ist ein Ort, wo man Zuhause ist, wo man Geborgenheit, Liebe, Ruhe und feste Konstanten erleben kann. Tatsächlich ist das Zuhause der meisten Kinder jedoch heute geradezu von Reizen überflutet: Der Fernseher dauerberieselt Kinder mit vielen (Bild- und Klang-)Informationen, die eigentlich nicht in die Welt der Kinder gehören - und die ihnen von den Erwachsenen meist auch nicht erklärt werden.

Ein Beispiel für die Notwendigkeit von Kommunikation über Medieninhalte ist, dass nach dem im Grunde in seiner Gesamtaussage wundervollen Kinofilm "Findet Nemo" Kinder überall auf der Welt versucht haben, ihre Aquariumsfische zu "befreien", indem sie sie im Klo hinunterspülten.

Die Werbung suggeriert, dass Konsum und immer neue Produkte das Leben wertvoll machen. Viele Kinder erleben ihre Eltern die meiste Zeit gestresst und überfordert, während sie selbst von einer Aktivität zur anderen wechseln und zwischen Schul- und Freizeitstress hin- und herpendeln. Als notwendiger Ausgleich zu oberflächlichen Abwechslungen fehlen oft tiefgründige Konstanten: Ruhezeiten, sinngefüllte Familienrituale und präzise und liebevoll handelnde Menschen. Fehlen diese inneren und äusseren "Ruhezeiten", kann es sehr schwierig sein, zu lernen, wie man sich zentriert, was Bedeutung hat - und wie man längere Zeit bei einer Sache bleibt.

Neugierde und Kreativität

Neugierde und Kreativität hat jedes Kind von Natur aus. Gerade ADS-Kinder sind oft an sehr vielen Dingen interessiert; allerdings mangelt es ihnen an Ausdauer, um eine einzelne Sache wirklich voll zu erfassen. Auch hier haben wieder die Medien und das Vorbild der Eltern grosse Auswirkungen: Durch das passive Konsumieren von Medien verlernen viele Kinder ihre Kreativität auszuleben. Es scheint nicht nötig zu sein, selbst nach Lösungen zu suchen, wenn man den Fernseher einschalten und Lösungen konsumieren kann - oder vergessen, dass es ein Problem gab.

Die meisten Sendungen - auch die für Kinder und Jugendliche - machen vor, dass es nicht interessant ist, längere Zeit mit einem Gedanken beschäftigt zu sein. Bevor ein Film ganz fertig ist sagt oft schon eine Sprecherin die folgende Sendung an, alles geht im schnellen Schnitt nahtlos ineinander über. Viele Kinder erleben selten bis nie, dass Eltern und Erzieher ihre kindlichen Entdeckungen, Entwicklungen und Fortschritte - und ihre Fragen - wichtig nehmen. Die Kreativität der Kinder wird zu wenig gefördert - zumal es oft bequemer ist, ein Kind am Sonntag Vormittag vor den TV-Cartoons zu parken, als sich für einen gemeinsamen Spiel-und-Spaß-Familien-Sonntag lebhaft aus dem Bett schmeissen zu lassen.

Selbstverständlich ist der Fernseher nicht alleine schuld an ADS oder anderen Gesellschafts-Negativerscheinungen. Auch die Eltern können nicht als alleinverantwortlich betrachtet werden. Die Angelegenheit ist wesentlich komplexer: Kinder sind Teil unserer Gesellschaft und somit auch ein Abbild, ein Spiegel unserer Gesellschaft.

Eine spannende Umgebung

Wenn die Umgebung nichts Neues und Interessantes zu bieten hat, langweilt sich ein Mensch. Es scheint so, dass unsere Kinder - von klein auf an Abwechslung und rasante Veränderungen gewöhnt - schneller denken und Gedanken und Gefühle anders verknüpfen, als wir es gewohnt sind. Oft sehen sie die Dinge aus einem anderen Blickwinkel oder nehmen andere Zusammenhänge wahr, als die heute Erwachsenen. Hier sollte man nicht den Fehler machen, etwas als schlechter oder wertlos zu betrachten, weil es nicht mit der eigenen Vorstellung übereinstimmt. Außerdem kann das reifere

und breitere Bewußtsein vieler der heutigen Kinder mit ein Grund sein, warum der Unterricht in der Schule oft schlicht und einfach langweilt. So manchem Kind sind bewegende Themen des Lebens - z.B. Kriege, Rassismus, Umweltschutz oder auch Philosophie - durchaus bewusst. Dagegen kann es sinnlos und langweilig erscheinen, sich mit trockener Algebra oder Rechtschreibung herumschlagen zu müssen.

Es liegt in der Verantwortung der Lehrer, die im Lehrplan vorgesehenen Lerninhalte mit der Erfahrungswelt der Kinder zu verknüpfen und diese in angemessener Weise zu vermitteln. Es ist wichtig, die Bedeutung des Unterrichtsstoffes eingebettet in die Welt darzustellen. So wie die Kinder sich einerseits nach den Lehrern ausrichten müssen, müssen sich die Lehrer auch an den Kindern orientieren. Mit gegenseitigem Respekt ist es möglich, ein für beide Seiten spannendes und somit motivierendes Umfeld zu schaffen. Um das zu erreichen, sind weder teure Computer noch neue Lehrmaterialien zwingend notwendig: wenn sich die Lehrer in den offenen Austausch mit den Schülern begeben und mit ihnen im Rahmen des Lehrplans kreative Lernerfahrungen ausarbeiten, reicht oft ein wenig Phantasie aus, um selbst für trockenes Wissen Aufmerksamkeit zu erzeugen.

Hintergrund: Was ist ADS?

Mit ADS bezeichnet man bestimmte menschliche Verhaltenszüge, wenn sie geballt auftreten und so lange andauern, dass man nicht mehr von einer natürlichen und vorübergehenden kindlichen Entwicklungsphase ausgehen kann. Zunächst sollte ausserdem geklärt sein, dass bei dem Kind kein (heilbares) Trauma vorliegt, das ADS-ähnliche Symptome hervorruft. Ausserdem sollte vor der Diagnosestellung ADS untersucht werden, ob die Symptome familiensystemisch lediglich durch das Kind ausgedrückt werden, während die eigentlichen Ursachen woanders liegen. Unklar ist bisher, ob es bei ADS auch - ursächlich oder die psychischen Vorgänge spiegelnd - veränderte chemische Vorgänge im Gehirn gibt. Das auffälligste Merkmal von ADS ist ein Mangel an Aufmerksamkeit. Menschen mit ADS haben Mühe, sich über längere Zeit zu konzentrieren und wirken oft unruhig, nervös und zappelig. Vielen liegen, durch diese Eigenarten bedingt, im Alltag Steine im Weg.

Kinder mit solchen Eigenschaften fallen dort, wo sie eigentlich konzentriert und ruhig den Geschehnissen folgen sollen - z.B. im Unterricht - oft unangenehm auf. Es erstaunt deshalb nicht, dass ADS ein aktuelles Thema besonders bei Lehrpersonen, Eltern und betroffenen Kindern ist: Lehrer werden in ihrem Unterricht durch die auffälligen Schüler gestört, Eltern leiden darunter, dass sie ein "schwieriges Kind" haben - und die Kinder sehen sich in ihren Leistungen als ungenügend bewertet und leiden unter den starren Zwängen im Schulalltag. Viel zu oft scheint kein anderer Ausweg möglich, als das Kind aus der Klasse zu nehmen und in eine Sonderklasse zu versetzen - obwohl die Intelligenz von ADS-Menschen nicht im geringsten beeinträchtigt ist - oft sind sie sogar auf die eine oder andere Weise hochbegabt.

Konventionelle Behandlung und Therapie

Auf Basis gewohnter mechanistischer Vorstellungen der klassischen Schulmedizin und Psychiatrie versucht man ADS heute meist medikamentös in Griff zu bekommen. Ritalin™ ist dabei das Medikament, das am häufigsten eingesetzt wird. Eigentlich ein Aufputzmittel - vergleichbar mit einigen illegalen Partydrogen und inzwischen auch immer häufiger in der "Szene" im Umlauf - zeigt es bei ADS eine sogenannte "paradoxe Wirkung". Das Medikament ist auf den ersten Blick ohne Zweifel effektiv - nimmt man die verminderte Unruhe der Kinder als einziges Erfolgskriterium: die Kinder werden ruhiger, können zuhören, still sitzen, stören nicht mehr den Tagesablauf in der Schule und belasten die gestressten Eltern weniger.

Leider wird aber mit Ritalin oft zu unkritisch umgegangen: Es ist ein Medikament - das sollte man nicht vergessen - mit Nebenwirkungen und weitreichenden Auswirkungen auf Geist und Körper, die in ihrer Ganzheit noch nicht erforscht sind. Bisher gibt es keine Ergebnisse aus Langzeitstudien. Man kann heute nicht wissen, wie sich Ritalin auf die Kinder nach 20, 30 oder 50 Jahren ausgewirkt haben wird. Ausserdem stellen sich ethische und soziale Fragen: Ist es richtig, dass ein Kind während seiner geistigen und körperlichen Entwicklung durch Medikamente ruhiggestellt wird? Welchen Umgang mit Problemen erlernen Kinder für ihr Leben, wenn ihnen schon als Kind Drogen zur Lösung von Problemen gegeben werden? Es ist eine Tatsache, dass ADS-Kinder sehr anstrengend sein können und viele Erwachsene damit nicht klarkommen. Dies muss ernstgenommen werden. Im Einzelfall kann eine vorübergehende Medikation mit Ritalin notwendig und angeraten sein. Ritalin ist jedoch weder ein Heilmittel noch eine Dauerlösung - es ist lediglich ein Flicker, mit dem man das Problem für kurze Zeit zudecken kann. Geeignete individuelle und ganzheitliche Therapie- und Heilverfahren, die die ganze Familie berücksichtigen und die Probleme an der Wurzel anpacken, müssen dringend ausgearbeitet und erprobt werden. Sich die ruhige Kraft der Natur zunutze zu machen ist einer der vielversprechendsten ganzheitlichen Ansätze.

ADS: Kinder, Erwachsene und die Gesellschaft

Selbstverständlich brauchen alle Menschen - Kinder wie Erwachsene - Aufmerksamkeit, Zeit und Liebe als Grundlage für ein erfülltes Leben. Besonders ehemaligen ADS-Kindern, denen es nicht möglich war, sich bewusst mit ihren Wesenszügen auseinanderzusetzen, kann es sehr schwer fallen, im Erwachsenenalter einen konstruktiven Umgang mit sich und der Welt zu erlernen. In unserer Gesellschaft ist Aufmerksamkeit bei den Menschen oft nur mangelhaft bewußt ausgebildet - manchmal nimmt man einen Menschen erst wieder richtig wahr, nachdem er fast an einem Herzinfarkt gestorben ist. Das Bewußtsein für die Notwendigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewußt und selbstbestimmt steuern zu können, nimmt aber mittlerweile rapide zu. Dieses Bewußtsein bietet die besten Voraussetzungen für Veränderungen sowohl beim Einzelnen als auch in größeren gesellschaftlichen Systemen - Veränderungen, in deren Folge durch gelebte Aufmerksamkeit und Liebe die Symptome der "Übersättigungsgesellschaft" ausheilen dürfen.

Rebekka Müller / Andreas Giesen - <http://omzeitspiegel.de>

Lizenzbestimmung: Creative Commons

Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 2.0 - Deutschland

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/de/>

Sie dürfen: den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich aufführen

Zu den folgenden Bedingungen:

by - Namensnennung. Sie müssen den Namen der Autoren/Rechtsinhaber nennen:

Rebekka Müller / Andreas Giesen <http://omzeitspiegel.de>

nc - Keine kommerzielle Nutzung. Dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

nd - Keine Bearbeitung. Der Inhalt darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.

° *Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter die dieser Inhalt fällt, mitteilen.*

° *Jede dieser Bedingungen kann nach schriftlicher Einwilligung des Rechtsinhabers aufgehoben werden.*

° *Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt.*