

Yogaübungen für überaktive Kinder

Materialsammlung von Nicole Goldstein

Die Autorin Nicole Goldstein hat, basierend auf ihrer Dissertation „Körperzentrierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Interventionsmassnahme bei Schulkindern mit expansiven Störungen“, einen Materialordner herausgebracht, mit dem es möglich ist, die von ihr entwickelten Übungsreihen in einer Schulklasse oder Kindergruppe durchzuführen. Der Ordner gliedert sich im wesentlichen in einen theoretischen Teil, mit Hintergrundinformationen und einen praktischen Teil mit Übungsanleitungen.

Was ist Hyperaktivität

Die Häufigkeit des hyperkinetischen Syndroms ist im Kindesalter zwischen 6 und 10% anzusetzen- mit deutlichem Schwerpunkt beim männlichen Geschlecht. Allgemein anerkannte und spezifische Ursachen gibt es nicht. Die hyperkinetische Störung weist vielmehr ein vielfältiges Spektrum an Symptomen auf. In der Literatur sind verschiedene Erklärungsansätze zu finden, die für die Entwicklung des hyperkinetischen Syndroms angenommen werden können. Als mögliche Ursachen werden neurobiologische, genetische, soziogene, prä- und postnatale sowie toxische Einflüsse vermutet.

Drei grundlegende Interventionsformen

In der Therapie von Kindern mit hyperkinetischen Störungsbildern gibt es in der Regel drei Interventionsformen:

- kindzentrierte Interventionen,
- familienzentrierte Interventionen und
- schulzentrierte Interventionen.

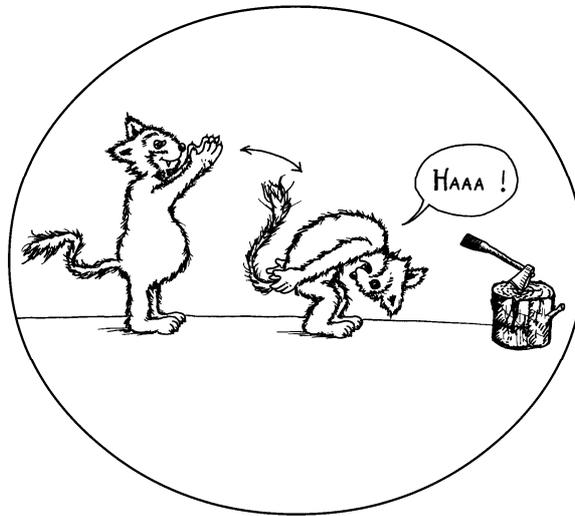
Hierbei sind die am häufigsten eingesetzten Therapieformen die Therapie mit Medikamenten (vornehmlich Ritalin) und die kognitive Verhaltenstherapie.

Erscheinungsbilder der hyperkinetischen Störung

Folgende drei Kernsymptome prägen das Erscheinungsbild der hyperkinetischen Störung:

- Aufmerksamkeitsstörung
- Hyperaktivität
- Impulsivität

Die Aufmerksamkeitsstörung ist gekennzeichnet durch das verfrühte Abbrechen von begonnenen Aufgaben oder Tätigkeiten. Die Kinder sind leicht ablenkbar und erwecken oft den Anschein, als würden sie nicht richtig zuhören. Bei Alltagstätigkeiten zeigen sie sich oft vergesslich.



Der Holzfäller

Die Hyperaktivität kann sich in einem ständigen Herumzappeln äussern. Die Kinder rutschen häufig auf ihrem Stuhl herum oder stehen in Situationen auf, in denen Sitzenbleiben von ihnen erwartet wird. Auch scheinen einige von ihnen grosse Schwierigkeiten zu haben, sich mit Ruhe auf ein Spiel oder eine Freizeitaktivität zu konzentrieren.

Die Impulsivität dieser Kinder zeigt sich unter anderem daran, dass sie meistens erst handeln und dann überlegen, was z.B. bei einem plötzlichen Überqueren der Strasse, ohne dabei auf den Verkehr zu achten, schlimme Unfallfolgen haben kann. Auch neigen sie häufig zu waghalsigem Verhalten, dessen Folgen sie nur schwerlich einschätzen können.



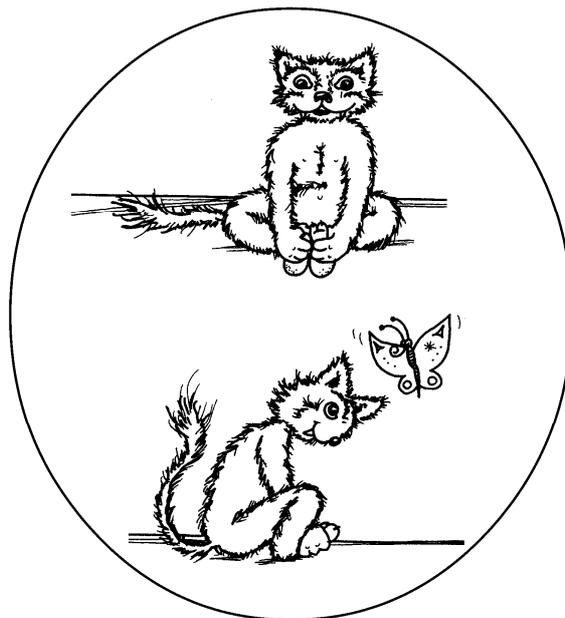
Tanz Shivas

Probleme im Sozialverhalten

Ausser den genannten Symptomen treten bei diesen Kindern gehäuft Probleme in ihrem Sozialverhalten auf. Das Verhalten gegenüber Geschwistern insbesondere den jüngeren und gleichaltrigen, wird von den Eltern als ausgesprochen spannungsgeladen beurteilt. Hyperkinetisch gestörte Kinder haben Schwierigkeiten ihr Sozialverhalten den situativen Rollenerwartungen anzupassen. Im Kontakt mit Geschwistern und Gleichaltrigen albern sie häufig herum, schneiden auf oder unterbrechen Spielsituationen. Ein Grossteil zeigt zusätzlich eine erhöhte Aggressivität gegenüber anderen Kindern.

Das Verhalten in der Öffentlichkeit wird von Eltern hyperkinetischer Kinder sehr oft als problematisch beurteilt. Oftmals wird von den Eltern berichtet, dass das Verhalten ihrer hyperaktiven Kinder negative Auswirkungen auf die Partnerschaft habe. Aber auch das Verhalten von Verwandten oder Freunden gegenüber Eltern hyperaktiver Kinder geben diese als sehr belastend an.

Einige Eltern sind in Sorge um die Freundschaftsbeziehungen ihrer Kinder zu anderen Kindern. Durch die hohe Stabilität der Symptomatik des Hyperkinetischen Syndroms sehen sich viele Eltern ausserdem einer negativen Eltern-Lehrer-Interaktion ausgesetzt.



Schmetterling

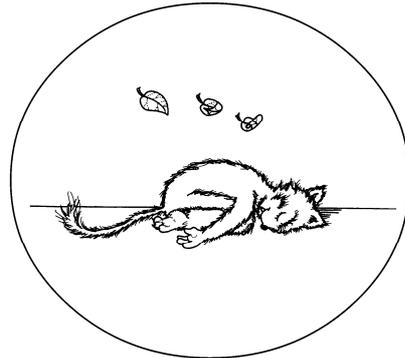
Vielversprechende Möglichkeiten mit Hatha Yoga

Der Hatha Yoga gibt den Kindern Hilfestellungen zur Bewältigung von Anforderungen des (schulischen) Alltags und Möglichkeiten zur selbständigen Regulation von auftretendem impulsiven Verhalten. Zudem stellt der Yoga eine Methode dar, die Schülern im Grundschulalter entgegenkommt, wegen ihrer Anschaulichkeit und der Berücksichtigung spezifischer Besonderheiten dieser Kinder, vor allem ihrem körperlichen Bewegungsbedürfnis.

Mit den Yogaübungen wird sowohl an der körperlichen und geistigen Entspannung als auch an der Konzentration gearbeitet. Nicole Goldstein konnte mit ihrer Studie eine Abschwächung der Hyperaktivität, eine Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung und eine Verringerung des impulsiven Verhaltens feststellen. Die standardisierten Effektstärken des konzipierten Yoga-Trainings sind im mittleren bis hohen Bereich.

Im praktischen Teil des Materialordners werden passende Yogaübungen (sh. Illustrationen zu diesem Beitrag) sowie weitere Aufgaben und Spiele aufgeführt. Die Übungen sind mit Zeichnungen illustriert und als Kopiervorlagen zum Abgeben in der Gruppe aufbereitet

Nicole Goldstein
Hyperaktiv - Na und ...?
Verlag modernes lernen
ISBN: 3-86145-240-5



Nicole Goldstein, Autorin der Dissertation „Körperzentrierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Interventionsmassnahme bei Schulkindern mit expansiven Störungen“ und des Materialordners „Hyperaktiv - Na und ...?“