

Starke Muskeln – Wachser Geist

Seit 30 Jahren setze ich mich mit dem Thema ADHS auf vielen verschiedenen Ebenen auseinander. Als Psychologin in therapeutischen Settings mit Kindern und ihren Eltern und in meinem zweiten Beruf als Gymnastiklehrerin im Bereich Psychomotorik. Nichts liegt näher, als diese beiden Bereiche zusammenzuführen. Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, dass mit einer besseren körperlichen Fitness eine verbesserte Kontrolle der Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Kognitionen verbunden ist (Überblicksarbeit Lehnert, 2014). Die Steuerung von Motorik, Aufmerksamkeit und exekutiven Funktionen steht in einem inneren Zusammenhang. Um einen optimalen Wahrnehmungszustand im Gehirn zu erzeugen, müssen die verschiedenen Regelkreise des Gehirns miteinander arbeiten (Annunziato, 2007). Aus diesen Erkenntnissen heraus habe ich ein Trainingsprogramm entwickelt, das Übungsschwerpunkte für Kinder mit Selbstregulationsstörungen anspricht, aber auch viele Aspekte der körperlichen Entwicklung fördert. Deshalb ist es ein Primärpräventionsprogramm für alle Kinder geworden, das vielseitig einsetzbar ist.

Mir war besonders wichtig, dass die Kinder:

1. Spaß an der eigenen Bewegung und am Spiel mit anderen haben.
2. Über die besonderen Aufgabenstellungen ihre eigene Zentrierungsfähigkeit entdecken.
3. Spielideen bekommen, die ihnen sinnvolle Handlungsplanung ermöglichen.
4. Ihre koordinativen Fähigkeiten erweitern und sie an Kraft und Ausdauer gewinnen.
5. Anregungen finden für ein tägliches, kleines Fitnessprogramm, bei dem die ganze Familie ihren Spaß hat.

Das Trainingsprogramm „Starke Muskeln – Wachser Geist“ bietet für drei Altersstufen (4-6, 6-8, 8-10 Jahre), angepasst an den jeweiligen Entwicklungs- und Leistungsstand, sorgfältig ausgewählte Trainingsanreize. Das Programm umfasst 12 Stunden à 60 Minuten für jeweils eine Altersstufe. Es stellt somit ein eigenständiges Kursangebot für jede Altersgruppe dar. Insgesamt liegen 36 Stundenbilder mit Beschreibung und Materialübersicht vor. Der Trainingsinhalt in den verschiedenen Altersstufen ist aufeinander aufbauend. Um optimal mit den Angeboten zu motivieren, sind die Aufmachungen dem jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Die pädagogischen Begleitinformationen für die Eltern beziehen sich auf die Unterrichtsinhalte der jeweiligen Altersgruppe.

Das Trainingsprogramm basiert in der Umsetzung auf zwei Ebenen: die Trainingsstunde und die häusliche Trainingseinheit mit den Eltern gemeinsam oder bei den Älteren auch selbstverantwortliche Aufgabe.

Die Trainingsstunde

Die Stunden haben einen wiederkehrenden Ablauf von drei Elementen. Die Ritualisierung des Stundenablaufs ermöglicht den Kindern einen schnellen Einstieg in die Übungsstunde. Die sich wiederholenden Elemente fördern die Orientierung der Kinder auf das Wesentliche und erleichtern den organisatorischen Rahmen.

Element 1 Körperwahrnehmungs (Propriozeptives)-Training

(Zeitlicher Rahmen: ca. fünf Min. zu Beginn und 15 Min. am Abschluss jeder Trainingseinheit)

Schwerpunkt des Stundeneinstiegs sind Bewegungsübungen, die das externe und interne Gleichgewicht schulen, ein besonderer Baustein für Kinder mit Selbstregulationsstörungen.



Bild 1

(Bild 1) Des Weiteren werden Kraftübungen für die stützende Rücken- und Bauchmuskulatur und Übungen zur Balance der Muskulatur im Bereich Brust und Beine erarbeitet. Dazu werden Hocker und Wackelbretter als Trainingsgeräte eingesetzt. Diese Übungen stellen die Vorbereitung für das häusliche Training dar. Die Kinder bekommen die gelernten Zentrierungsübungen als Trainingsmanual passend zu jeder Stunde ausgehändigt. Die Zentrierungsübungen kommen unter anderem aus dem Bereich Yoga und Qigong. Bei geübten Kindern werden Bewegungsformen aus dem Tai-Chi eingesetzt. Den Übungen ist gemeinsam, dass sie den Energiefluss im Körper stärken und das Körperbewusstsein fördern. Die Kinder lernen, sich bewusst koordinativ zu bewegen. Jeder Arm und jedes Bein kann unabhängig voneinander eingesetzt werden, ohne die innere und äußere Balance zu verlieren. Der Hocker, auf dem die Kinder

stehen, hat eine wichtige Funktion (Bild 2). Der erhöhte und räumlich begrenzte Stand aktiviert die Tätigkeit der Neuronen-Netzwerke im Hirnstamm. Die Kinder können, wenn sie auf dem Hocker stehen, besser zuhören und ihre Bewegungen präziser ausführen. Hier lernt jeder, was es heißt, sich zu konzentrieren. Die Hocker finden weiteren Einsatz bei den nun folgenden Wettspielen.



Bild 2

Element 2 Kraft, Ausdauerleistung, Koordination und Handlungsplanung

(Zeitlicher Rahmen ca. 25 Minuten)

In diesem Teil wird die Kraft- und Ausdauerleistung durch den Einsatz von Staffel- und Wettspielen trainiert. Sie beinhalten eine große Laufleistung, die mit verschiedenen Hol- und Bringaufgaben kombiniert werden. Trainiert werden dabei Ausdauer, Bewegungsstopp und Handlungsplanung. Die zu Beginn der Stunde erlernten koordinativen Fähigkeiten setzen die Kinder nun zur schnellen Lösung der Aufgaben ein. Sie werden durch die Anforderungen angeregt, eigene Bewegungsmuster zu finden. Neben der eigenen Zentrierung gehören angemessene Geschwindigkeit und Zielgenauigkeit zu den Parametern des Erfolgs. So bietet das Training die Möglichkeit, vor allen Dingen Selbstregulation aus eigener Motivation heraus zu üben. Wie allgemein bekannt, wird die Bewegungsqualität stark von der emotionalen Steuerungsfähigkeit beeinflusst. Um gute Leistungen zu bringen, muss die Aktivierung der Aufmerksamkeit angemessen sein. Im Zustand großer Aufregung kann schon mal die Staffelholzübergabe schief gehen. Lässt man sich ablenken, verpasst man den Einsatz. Auch in dieser Situation hilft das erhöhte Stehen auf einem Hocker oder einer Bank, um das Aktivitätsniveau auf das-genau-richtige-Level zu heben (Winter, Arasin (2007)).



(Bild 3) Im Bild balancieren die wartenden Kinder auf der Bank, während ein Mitglied der Mannschaft die Wettspielaufgabe ausführt.

Element 3 Kooperation und Anpassung an einen Partner oder ein Team

Im dritten Element werden besonders die motorischen und psychodynamischen Anpassungsfähigkeiten geschult. Dabei entstehen erneut Anforderungen an Kraft und Ausdauer. Die Bewegungsaufgaben sind mit Denkaufgaben im sprachlichen oder mathematischen Bereich kombiniert und führen so zu hoher Komplexität. Diese Aufgaben stellen hohe Anforderungen an die Selbstregulation, die Fähigkeit, Emotionen und Reize zu filtern, in wichtige und unwichtige Informationen zu gliedern. Trainiert wird die Fähigkeit, Handlungen in schneller Abfolge zu planen und Reihenfolgen in der Handlung zu bilden, damit die Bewegungsaufgaben flüssig ausgeführt werden können.



(Bild 4) In weiteren Aufgabestellungen lernen die Teilnehmer, arbeitsteilig zu Lösungen zu finden. Jeder im Team kann seine Fähigkeiten individuell und situativ-variabel einsetzen.



(Bild 5) Und wieder neue Aufgabenstellungen fragen die gelernten Fähigkeiten der Zentrierung und Gleichgewichtsregulation ab.

Für die Spiele werden Alltagsmaterialien wie Joghurtbecher, Wäscheklammern, lange Stoffbahnen, Gartenschlauch, Gardinenringe, Klopapierrollen eingesetzt. Es sind also keine teuren Anschaffungen für das Training notwendig. Die Bewegungsideen werden methodisch und didaktisch in einen schwungvollen Unterrichtsfluss umgesetzt, der eine hohe Übungsfrequenz ermöglicht. Während der Trainingsstunde sind die Kinder immer in Bewegung oder mit Gleichgewichtsaufgaben und fokussierter Wahrnehmung beschäftigt.

Häusliche Trainingseinheit

Die Kinder erhalten einen in der jeweiligen Übungsstunde erarbeiteten Trainingsplan. Die Schwerpunkte des häuslichen Trainings liegen in der Steigerung der propriozeptiven und koordinativen Fähigkeiten und in der Steigerung der Kraft spezifischer Muskelgruppen. Sie werden mit dem Einsatz des Hockers und kleiner Handgeräte durchgeführt. Der Trainingsplan wird von den Kindern selbstverantwortlich geführt und von dem Trainer zu Beginn der folgenden Trainingsstunde kontrolliert und gewürdigt. Form und Inhalt sind der jeweiligen Altersstufe angepasst. Gleichzeitig erhalten die Kinder ein Manual, das sie nach dem Training selbständig weiterführen können. Somit ist eine nachhaltige Benutzung über den Zeitraum des Trainingsprogramms hinaus möglich. Begleitend dazu gibt es für die Eltern Informationen, die den Sinn der Übungen erläutern und darüber hinaus finden sie kleine pädagogische Tipps dazu, wie das häusliche Training gelingen kann.

Informationen zu dem Trainingsprogramm

Im Jahr 2012 nahmen 23 Grundschul Kinder aus verschiedenen Grundschulen an der ersten Pilotstudie zu diesem Trainingsprogramm teil. Die Eltern und Lehrer der Kinder wurden mit Hilfe eines Fragebogens über die Fähigkeiten vor und nach dem Training befragt. Das Training zeigte in den drei befragten Bereichen signifikante Veränderungen in der Bewegungssteuerung ($t= 3,8, n=23, p \downarrow 0.01$), in der Selbstregulation ($t= 3,4, n=23, p=0.01$) und der Handlungskompetenz ($t= 3,4, n=23, p \downarrow 0.01$). Die Lehrer beobachteten eine aufrechte Sitzhaltung und in Folge eine bessere Konzentrationsleistung. Bei einigen Kindern verbesserte sich das Schriftbild. Das Training wird seit 2007 durchgeführt. Es gibt viele Erfahrungsberichte, die beschreiben, dass Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten von dem Programm längerfristig deutlich profitieren. Es bietet die Möglichkeit, jeweils auf einer älteren Entwicklungsstufe weiter zu fördern, sodass gemachte Erfahrungen weiterentwickelt werden können.

Qualifizierung der Trainer

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) vergibt für das Programm das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“. Die ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) erkennt das Trainingsprogramm im Sinne des Präventionsgesetzes als förderungsfähig an. Der Landessportbund Niedersachsen bildet im Gesundheitssport qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter in dem Programm fort. Zum Einsatz kommt das Programm dann in gesundheitssportlich orientierten Sportvereinen, sowie in Vor- und Grundschulen (Kooperationen Kita, Schule und Verein).

Wenn Sie Interesse an weiteren Informationen oder einer Ausbildung haben, wenden Sie sich bitte an mich, Bettina.Arasin@gmx.de

Literatur

Annunziato, N. Winter, B, Arasin, B Hsg, 2007, „Ergotherapie mit Kindern bei ADHS“ S. 29-34 2. Aufl., Stuttgart New York Thieme Verlag
 Lehnert, K., 2014, „Der Einfluss von Sport auf kognitive Funktionen bei Kindern mit ADHS“, Zeitschriften für Sportpsychologie, 21(3), 104-118 Göttingen Hogrefe

■ Bettina Arasin