

ADHS - Karate für den Zappelphilipp

Der Einsatz von Ritalin ist sehr umstritten

Wer kennt sie nicht, die Kinder, denen es äußerst schwer fällt, still zu sitzen und sich zu konzentrieren. Die "Zappelkinder" rufen ständig dazwischen, sind immer in Bewegung und fangen schnell Streit an, wenn nicht alles so klappt, wie sie sich das insgeheim vorgestellt haben. Schnell sprechen die Ärzte in diesem Fall von ADHS und verabreichen diesen "nervenden" Kindern Ritalin. In Land Brandenburg bietet Mike Moldenhauer ein Alternativprogramm für diese Kinder an. Er hilft den ADHS-Kindern - mit Karate.

ADHS, das gab es früher doch noch nicht. So erinnern sich viele Großeltern kopfschüttelnd, die bei ihren Enkeln zum ersten Mal von dem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit Hyperaktivität (ADHS) hören, das so viele Ärzte bei den Kindern von heute diagnostizieren. Kein Wunder, früher tobten die Kinder meistens auf der Straße und verbrachten viele Stunden am Tag im Freien.

Wer lieber zuhause im Kinderzimmer bastelte, war ein Stubenhocker. Heute heißt es hingegen: Still sitzen. Und das von morgens bis abends. Erst in der Schule, dann vielleicht vor dem Computer, später bei den Hausaufgaben oder am Esstisch.

Da fällt es umso mehr auf, wenn Kinder überhaupt gar nicht stillsitzen können, Probleme mit der Konzentration haben, sehr impulsiv reagieren und ihre ganze Umwelt einfach nur "nerven", weil sie elektrisierte Zappelkinder sind. Viele Eltern gehen deswegen mit ihrem Nachwuchs zum Arzt, weil "mein Kind nichts lernt, nur stört und auch im Klassenzimmer nicht stillsitzen kann". Die Ärzte kennen das Problem bereits und ordnen umfangreiche Tests an, die sowohl auf die Körperfunktionen abzielen als auch normale Konzentrationsprüfungen mit einschließen.

Das macht Sinn, denn das Krankheitsbild ADHS basiert auf keiner Pi-mal-Daumen-Diagnose. Vielmehr geht man von einer fehlerhaften Informationsverarbeitung zwischen verschiedenen Hirnabschnitten aus, bedingt durch Störungen im Stoffwechsel der Botenstoffe (vor allem Dopamin). Genetische Faktoren scheinen auch eine Rolle zu spielen. Das Problem: bislang gibt es noch kein probates Gegenmittel. Stattdessen wird vielen Kindern das gängige Medikament Ritalin (Wirkstoff Methylphenidat) verschrieben. Die Frage bleibt: Ist das Fluch oder Segen? Der Einsatz von Ritalin ist schwer umstritten, oft aber nicht zu verhindern, weil die betroffenen Kinder sehr unter ihrer "Andersartigkeit" zu leiden haben. Hilfreich für betroffene Kinder ist in jedem Fall ein absolut verlässliches Umfeld mit einem sehr geregelten und strukturierten Tagesablauf.

"Nun sitz doch mal still!"

Wer kein ADHS-Kind kennt, muss nur an die eigene Jugendliteratur zurückdenken, um sich einen klassischen Fall vor Augen zu führen: Der immer aktive Michel aus Lönneberger, von Astrid Lindgren bestens porträtiert, ist ein typisches ADHS-Kind. Kaum gedacht, schon getan: Die überschäumende Impulsivität der ADHS-Kinder führt dazu, dass sie Ideen sofort in die Tat umsetzen wollen, egal wie gefährlich oder störend sie im Einzelfall sind. Die Kinder meinen es oft nur gut, verursachen mit ihren missglückten Handlungen



aber rasch eine ablehnende Haltung ihres Umfeldes. Und die führt oft zu ablehnenden und ausgrenzenden Reaktionen. ADHS-Kinder leben ihren Frust dann sofort aus. Sie werfen Spielsachen der umher, schreien und hauen oder brechen leicht in Tränen aus. Wer an Michels Streiche aus dem Buch denkt, weiß, was gemeint ist. Und Michels Umgebung konnte über die Lausbubenstreiche des Blondschopfes ja auch nicht immer lachen.

Ein anderes Kennzeichen von ADHS ist die Hyperaktivität. Betroffene Kinder können nicht stillsitzen, zappeln sogar beim Gute-Nacht-Buchlesen mit den Eltern herum. Für sie ist es eine Qual, im Kindergarten oder in der Schule auf ihren Stühlen zu sitzen. Es sind "Tobekinder", die keine Ruhe für das Arbeiten mit Legosteinen oder das Errichten von Sandburgen haben. Wenn allerdings eine ausreichende eigene Motivation vorhanden ist, können sie durchaus ausgezeichnete Leistungen erbringen und sich sogar stundenlang mit einer Aufgabe beschäftigen, wenn sie nur interessiert sind.

Die häufigste Aufforderung der Eltern und Lehrer lautet: "Nun sitz doch mal still". Was genau diesen Kindern aber ausgesprochen schwer fällt. Dass dieses "aufsässige" Verhalten nicht auf Sympathie und Verständnis stößt, ist verständlich. Das schlimmste, was diesen Kindern aber angetan werden kann, ist, dass man sie einfach aufgibt.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft ist aber ein anderes Symptom von ADHS noch viel verhängnisvoller: ADHS-Kinder haben eine äußerst schlecht ausgebildete Konzentrationsgabe. Wird ihnen eine Geschichte vorgelesen, so wissen sie nach kurzer Zeit nicht mehr, worum es am Anfang überhaupt ging - oder sie können sie mühelos nachsagen, ohne hingehört zu haben. Beim Erledigen der Hausaufgaben springen sie mittendrin auf und beginnen plötzlich mit einer ganz anderen Tätigkeit. Ein Puzzle ist für sie eine Qual, das Malen eines Bildes kann nach wenigen Strichen schon wieder beendet sein. Ganz in diesem Sinne ist das Lernen für ADHS-Kinder eine Herausforderung, an der sie regelmäßig scheitern. Selten finden die Eltern ganz urplötzlich etwas, das die Kinder doch noch in ihren Bann zieht und animiert. Dann können auch ADHS-Kinder Leistung zeigen. Die Eltern von Peter (6) aus Falkensee: "Bei uns waren es die Pokemon-Karten. Plötzlich lernte unser Sohn die Namen aller Pokemons auswendig. Und weil er genug Karten zum Tauschen hatte, war er auf einmal der Mittelpunkt seiner Gruppe im Kindergarten. Da ist er richtig aufgeblüht."

Karate: Arbeit am eigenen Ich

Einen ganz neuen Ansatz, mit ADHS zu leben, bietet Mike Moldenhauer (37) aus Falkensee bei Berlin. Er bietet Karate-Kurse für Kinder ab sechs Jahren an. In ihnen unterrichtet der Karateka mit dem schwarzen Gürtel (4. Dan) mit großem Erfolg auch ADHS-Kinder. Karate für Kinder, die sich nicht konzentrieren können? Moldenhauer: "Ja, natürlich. Karate ist ein Bewegungssport. ADHS-Kinder haben ja das Bedürfnis, sich viel zu bewegen. So kommt ihnen der Sport in dieser Hinsicht deutlich entgegen. Sie lernen beim Karate aber auch, sich zu konzentrieren und ihre Bewegungen in vorgegebene Bahnen zu lenken. Haben sie Erfolg dabei, erfahren sie sofort eine Bestätigung, haben also ein echtes Erfolgserlebnis."

Der Erfolg ist beim Karate sofort messbar, während er auf der Schulbank erst deutlich verspätet an den Noten abzulesen ist. Beim Karate aber ist es nicht wichtig, ganz bestimmte Bewegungsabläufe zu lernen, sondern eher, wie man



und dass man diese lernt. Da gibt es Angriffs- und Verteidigungsbewegungen, die zusammen in der Gruppe trainiert werden. Gelingt es den Kindern, sie zu erlernen, dürfen sie nach zwei, drei Monaten an einer ersten Gürtelprüfung mitwirken. Können sie das Erlernte unter Beweis stellen, haben sie also ihre Prüfung bestanden, so erringen sie das Recht, einen andersfarbigen Gürtel zu tragen. Nach dem weißen Gürtel, mit dem jeder Karateka beginnt, folgt im Shukokai-Karate der gelb-weiße, der gelbe und am Ende - zehn schwarze Gürtel. Jeder neu errungene Gürtel ist für die Kinder ein vorzeigbarer Beweis, wie erfolgreich sie in ihrem Sport waren. Jeder Gürtel ist eine neue Herausforderung.

Für Mike Moldenhauer ist es vor allem wichtig, den Kindern eine Umgebung zu bieten, in denen sie sich unabhängig von ihrem sonstigen Alltag neu behaupten können. Im Trainingsraum des Dojos (Trainingsstätte), gibt es für die Zeit der Trainingsstunde keinen Stress mit den Eltern und keine Sorgen mit den Schulaufgaben: "Die Sorgen der Schüler können an der Tür abgestreift werden, sobald sie das Dojo betreten. Hier konzentrieren sie sich ganz auf sich selbst und müssen nicht länger die Erwartungen der anderen erfüllen, denn das Dojo hat seine eigenen Regeln. Feste Richtlinien, in denen sie sich aber bewegen können - hier wird Zurückhaltung, Respekt und das miteinander arbeiten gelehrt und geübt. So kann sich jeder in einer niveaувollen Umgebung entfalten und ist hier niemanden "ausgeliefert". Hier geht es darum, dass die Kinder zusammen mit anderen etwas für sich ganz für sich alleine tun."

Beim Karateunterricht bleiben die Eltern außen vor

Nur selbst Wollen, das müssen sie. Es reicht nicht, wenn die Eltern möchten, dass ihre hyperaktiven Kinder zum Karate gehen. Sie müssen selbst die Idee haben. Nur dann sind sie bereit, an sich zu arbeiten. Moldenhauer: "Die Kinder müssen nicht nur hart trainieren, sie müssen motiviert und unterstützt werden, dass sie hart trainieren, ohne es gleich zu merken. Die Kinder brauchen, und ich betone immer wieder, sie wollen klare Grenzen, in den sie sich zurecht finden, wo sie mal anecken und sich frei bewegen dürfen. Das muss mit dem nötigen Fingerspitzengefühl geschehen. Wenn die Kinder bei jedem Training neue Erfolge an sich feststellen und bemerken, und konsequente aber faire Akzeptanz erleben, dann hat man sein Ziel erreicht in dem man ihre Leistung unterstützt und nicht übersieht."

In der Tat bleiben die Eltern beim Karateunterricht selber außen vor. Die Kinder tauchen in eine ganz eigene Welt ein, was sich auch im Sprachgebrauch deutlich macht. Sie tragen einen weißen Gi (Karateanzug aus Baumwolle), treffen sich im Dojo, sprechen ihren Lehrer mit Sensei an, lernen auf Japanisch zu zählen und wissen schon bald, wie bestimmte Verteidigungsbewegungen und klassische Angriffstechniken heißen. Sie trainieren Katas, was nichts anderes als spezielle Bewegungsabfolgen aus Angriffs- und Verteidigungsschritten gegen sich vorzustellende Gegner sind.

Dass die ADHS-Kinder das Erlernte nutzen, um die Mitschüler noch gezielter in die Mangel zu nehmen als zuvor, steht nicht zu befürchten. Moldenhauer beruhigt: "Karate ist nicht nur eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung, sondern schult auch dabei, seine Umgebung und bestimmte Situationen besser wahr nehmen zu können. Ich vermittele meinen Schülern, andere so zu behandeln, wie sie selber gerne behandelt werden möchten. Wer von meinen Schülern Streit sucht, der fliegt aus dem Dojo."