

Yoga fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation



Die Kölner Kinder- und Jugendtherapeutin Dr. Nicole Goldstein arbeitet seit einigen Jahren mit hyperaktiven und verhaltensauffälligen Kindern und setzt in ihrer Arbeit auch Yoga ein. Sie promovierte 2002 an der pädagogischen Hochschule Heidelberg mit einer Arbeit zu diesem Thema («Körperorientierte Übungen des klassischen Haṭha-Yogas als Interventionsmaßnahme bei Grundschulkindern mit expansiven Störungen») und veröffentlichte 2006 das Buch »Hyperaktiv – na und? Yoga-Übungen für überaktive Kinder«.

In der Therapie mit hyperaktiven Kindern kommt alternativ oder ergänzend zu schulmedizinischen Ansätzen oft Yoga zum Einsatz. Die Kinder- und Jugendtherapeutin Dr. Nicole Goldstein berichtet über ihre Arbeit mit der hyperkinetischen Störung bei Kindern und Jugendlichen.

Mathias Tietke: Seit mehreren Jahren arbeiten Sie im Bereich Kinderpsychologie und setzen dabei auch Yoga-Übungen ein, beispielsweise bei hyperaktiven Kindern. Gehören die drei Bereiche Psychologie, Kinder und Yoga von Anfang an zusammen?

Dr. Nicole Goldstein: Ja, unbedingt. Die angewandte Psychologie stellt den Menschen mit seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten in den Mittelpunkt. Das Gleiche tun meiner Meinung nach auch verschiedene Yoga-Traditionen, insbesondere der Viniyoga, der den Menschen in seiner Ganzheit sieht und die Yoga-Übungen in sinnvollen Varianten und Schritten vermittelt. Für mich ist das erste Prinzip in meiner täglichen Arbeit sowohl in der Prävention als auch in der Therapie ahimsā (Gewaltlosigkeit) gegenüber sich selbst. Es geht darum, die Kinder und Jugendlichen darin zu unterstützen, sich selbst besser zu spüren, wahrzunehmen und zu akzeptieren. Dies ist für mich eine Voraussetzung, andere Menschen ebenfalls in ihrer Gesamtheit anzunehmen. Der Haṭha-Yoga bietet hier einen Ansatz, weil er nicht nur die Bewegungsleistungen, sondern auch die Sinnesleistungen verfeinert.

Gibt es spezielle Kurse?

Ja, es läuft das Training zur Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration, kurz TAK genannt, ein Präventionstraining, das auf den Ergebnissen meiner Dissertation beruht.

Wird auch individuell therapiert oder unterrichtet?

Ich unterrichte auch individuell, wobei es mir wichtig ist, erstmal die vorhandenen Ressourcen zu stärken und die vorhandenen Fähigkeiten, in für den Schüler adäquaten Schritten auszubauen. Der Haṭha-Yoga gibt uns hier eine große Vielfalt von Übungsvarianten, z.B. ekapāda pranāmāsana, eine Variation der Baumhaltung.

Was kennzeichnet eigentlich eine Hyperaktivität neben dem für jeden sichtbaren Bewegungsdrang?

Neben dem für jeden sichtbaren Bewegungsdrang zeichnen sich hyperkinetische Störungen durch Aufmerksamkeitsstörungen, Impulsivität (kognitiv und emotional) sowie Überaktivität aus. Zu beobachten sind motorische Unruhe und impulsives Verhalten, welche mit einer Konzentrationsschwäche einhergehen. Außerdem gibt es schwankende Leistungen, wechselhaftes Verhalten und Gefühlsausbrüche, mal himmelhoch jauchzend, mal zu Tode betrübt, die für die Mitwelt häufig nicht mehr nachvollziehbar oder aus der Situation heraus erklärbar sind. Weiterhin äußern sich hyperkinetische Störungen durch eine hohe Irritabilität, also die Unfähigkeit, sich eigenständig und geduldig mit gestellten Aufgaben auseinander zu setzen und diese konsequent zu verfolgen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass hyperkinetische Störungsbilder gekennzeichnet sind durch erhebliche Schwierigkeiten der Selbstregulation, der Motivation und der Reizverarbeitung.

Gibt es Übungen, die sich besonders gut für hyperaktive Kinder eignen?

Prinzipiell fördern und stützen die Yoga-Übungen die Fähigkeit zur Selbstregulation und geben damit auch die Möglichkeit zur Regulierung des impulsiven Verhaltens an die Hand. In der Studie haben wir mit den Kindern in der Mehrzahl Vorwärtsbeugen geübt, z.B. *uttānāsana* die Vorbeuge aus dem Stand, da Vorwärtsbeugen ein gleiches Bewegungs- und Atemschema haben. Durch mehrmaliges Wiederholen der Übungen wird die Ausatmung verlängert, was einen beruhigenden Einfluss auf psychische und physische Prozesse hat und maßgeblich die Konzentration fördert. Kern der Stundenserien in der Studie ist *sūrya-namaskara* (Sonnengruß), der mit den Kindern in kleinen Schritten erarbeitet wird. Das dynamische Üben kommt Kindern und Jugendlichen mit hyperkinetischen Störungsbildern sehr entgegen. Wichtig scheint mir hierbei eine Hinführung in kleinen Schritten, da gerade Kinder mit einer hyperkinetischen Störung oftmals nicht in der Lage sind, ihre körperlichen Grenzen zu spüren und sich dadurch häufiger wehtun.

Geschieht die Intervention alternativ oder ergänzend zu den schulmedizinischen Ansätzen, wie z.B. Medikamentengabe?

Das ist sehr unterschiedlich. Nicht selten sind die betroffenen Kinder Non-Responder, das heißt, die Kinder reagieren nicht auf die Behandlung mit Psychostimulanzien. Ebenfalls zu beobachten ist, dass ein nicht unerheblicher Teil der Eltern Vorbehalte gegenüber der Anwendung von Psychopharmaka bei ihren Kindern haben und deshalb alternative Therapien, wie den Yoga, in Anspruch nehmen. Die Inanspruchnahme alternativer Therapien bei hyperkinetischen Störungen ist erstaunlich hoch und betrifft nach einer ADHS-Studie der amerikanischen Wissenschaftler Stuberfield & Parry bis zu 64 Prozent der Patienten. Wichtig ist mir an dieser Stelle zu betonen, dass die Behandlung der Betroffenen mit Psychostimulanzien nicht prinzipiell abgelehnt werden sollte. Oftmals hilft die Gabe von Medikamenten erst einmal, extrem belastende Situationen zu entschärfen. Viele der führenden Experten verfolgen heute einen multimodalen Ansatz.

Bei welchen Krankheitsbildern oder Verhaltensauffälligkeiten setzen Sie ebenfalls Yoga-Übungen ein?

Ich kombiniere die Lerntherapie häufig mit Yoga-Übungen. Gerade Kinder mit einer Lese- und Rechtschreibschwäche profitieren aus meiner Erfahrung sehr von dem Einsatz von Yoga-Übungen.

Inwiefern arbeiten Sie, von Ihrer Dissertation abgesehen, selbst wissenschaftlich und gibt es aktuell ein Forschungsprojekt, an dem Sie beteiligt sind?

Ich arbeite seit zwei Jahren mit der Gesellschaft für Zentrierungspädagogik e.V. (GZP), insbesondere mit Frau Marion Hermann-Gorzolka zusammen. Die GZP führt unter anderem Yoga-Projekte an von der Techniker Krankenkasse geförderten Schulen und Kindertagesstätten durch. Dies geschieht in den Rahmenprojekten »Gesunde Schule« und »Gesunde Kita«. Im Rahmen von Qualitätssicherung begleite ich Evaluationen.

Genügt Ihnen die Anwendung von Yoga-Übungen in Ihrer Arbeit als Lerntherapeutin und Sonderpädagogin oder spielt Yoga auch darüber hinaus und somit außerhalb des Berufsalltags eine Rolle?

Durch meinen Berufsalltag bin ich hinsichtlich der Yoga-Übungen gut ausgelastet. Dennoch meditiere ich zumeist morgens etwa eine halbe Stunde. Yoga geht für mich jedoch über die Übungspraxis hinaus. Es bedeutet Achtsamkeit und gelebte Lebendigkeit. Aus dem Hier-und-Jetzt heraus zu entscheiden, bedeutet Gegenwartsbezug und möglichst gelassen auf jene Situationen zu reagieren, mit denen ich mich auseinander zu setzen habe.

In welcher Tradition praktizieren Sie?

Ich fühle mich seit einigen Jahren sehr zu der Tradition des *Viniyogas* nach Sri Krishnamacharya hingezogen und praktiziere in dieser Tradition.

Mathias Tietke