

## **Meditation beruhigt Kinder auch bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität (ADS / ADHS)**

### **Heilung der Gefühle mit einem körperorientierten tiefenpsychologisch-verhaltenstherapeutischen Ansatz**

Von Thomas Kahl

#### **Einleitung**

Überaktive Kinder und Kinder mit Aufmerksamkeitsmängeln, die meditieren? Kinder voller innerer Anspannung und Aktivität, kaum zur Ruhe zu bringen und mit mangelnder Konzentrationsfähigkeit, die freiwillig schweigend ruhig dasitzen und das ganz offensichtlich genießen...Kaum vorstellbar!? Das klingt so absurd, so unmöglich, wie ein Kind unter laufender Dusche abtrocknen zu wollen. Wie soll das gehen?

Der Weg dorthin wird nachvollziehbar, wenn man sich in das hinein versetzt, was in solchen Kindern vorgeht und wenn man versteht, was ihre Bedürfnisse sind, was sie sich ersehnen. Um eine günstige Lernatmosphäre und Arbeitsbereitschaft meiner Schüler zu erreichen, begann ich Ende der 70er Jahre als Lehrer im Unterricht (1 - 6. Klasse) mit Märchengeschichten, Tönen, Klängen und Angeboten zur Meditation zu experimentieren. Kurse von Dr. med. Gisela Eberlein („Autogenes Training für Kinder und Jugendliche“), der Gründerin der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge, hatten mich dazu angeregt. Dem vorangegangen war 1975 eine gründliche Einführung in die japanische Zen-Meditation („Kraft aus dem Schweigen“) durch den Jesuitenpater Prof. Dr. H. M. Enomiya-Lassalle SJ (1898 - 1990), den Initiator des christlich-buddhistischen Dialogs. - So stammen die Grundgedanken und auch wichtige Elemente des hier dargestellten methodischen Vorgehens von diesen beiden Pionieren und nicht von mir; ich habe diese lediglich weiterentwickelt und ausgefeilt auf der Basis meiner Hochschullehrtätigkeit im Bereich der Pädagogischen Psychologie und der Sozialpädagogik (Lehren, Lernen, Förderungsmaßnahmen) und daran anschließender über 20-jähriger Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Paaren, Familien und sozialen Systemen als Psychologischer Psychotherapeut mit Kassenzulassung und etlichen Zusatzausbildungen, so u.a. in NLP, systemischer Aufstellungsarbeit nach Bert Hellinger u.a. sowie in körperpsychotherapeutischen Verfahren nach Wilhelm Reich, u.a., insbesondere der *Biosynthese* nach David und Silvia Boadella und der *Biodynamik* nach Gerda Boyesen u.a.

Den Wert der Meditation beschrieb Mahatma Gandhi mit den Worten: „Wie der See sich Tropfen um Tropfen auffüllt, so nährt jede Minute der Meditation die Seele.“ Bedarf es noch einer prominenteren Empfehlung?

Als Psychotherapeut halte ich nichts von konkurrierenden Streitigkeiten zwischen verschiedenen Behandlungsrichtungen. Jede Methode und Vorgehensweise hat ihre Stärken und Schwächen; keine bietet das einzige Patentrezept. Ich sehe sie als Verfahren, die einander ergänzen können und sollen: Es gibt psychosomatische Kliniken, in denen sich Meditation bei der Behandlung von Depressionen bewährt hat. Bei Depressionen kann es empfehlenswert sein, Medikamente zu verschreiben, um Patienten in die Lage zu versetzen, ihre Wohnung verlassen und einen

Psychotherapeuten aufsuchen zu können, der dann mit ihnen konstruktive Lösungen entwickelt. Dem entsprechend kann auch eine vorübergehende medikamentöse Behandlung bei ADHS eine notwendige Voraussetzung sein, um Behandlungsmethoden in Anspruch nehmen zu können, die eine Beruhigung und Konzentration ermöglichen, welche aus dem eigenen Inneren erwachsen, d. h. aus der Befriedigung der wesentlichen eigenen Bedürfnisse, aus dem Erwerb (Lernen und Training) der erforderlichen Fähigkeiten und aus einer gefestigten Persönlichkeit. Es gibt persönlichkeitsstärkende Formen der Meditation, die genau dazu beitragen und deren Wirksamkeit inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen ist (vgl. Bergomi, C., a.a.O.)

### **Eine Beschreibung der Ausgangssituation**

Die Hintergründe und Ursachen von zu viel Aktivität und von zu wenig Konzentrationsfähigkeit, auch von AD(H)S, sind vielfältig und oft nicht bis in die Einzelheiten aufklärbar; sie können schon in den Erbanlagen der Eltern und in der Zeit der Schwangerschaft der Mutter mit dem Kind erkennbar gewesen sein und auf weit zurück liegenden Traumatisierungen beruhen, weshalb der Umgang mit dem Kind schon von Anfang an mit besonderen Herausforderungen einher gegangen sein kann. Ich möchte an dieser Stelle in erster Linie auf aktuell gegebene Ansatzmöglichkeiten für hilfreiche Maßnahmen eingehen. Denn diese Kinder können sich in der Regel nicht bereitwillig auf solche Maßnahmen einlassen. Warum?

Nicht nur Kinder mit der ausdrücklichen Diagnose „AD(H)S“ erscheinen oft verunsichert angesichts dessen, was andere von ihnen erwarten. „Was wollen die überhaupt? Kann ich es ihnen recht machen? Ist das, was ich tue, richtig?“ Sie haben allzu oft die Erfahrung gemacht, dass sie mit ihrer Aktivität, Spontaneität und Ungeduld anderen auf die Nerven gehen und dass vieles, was sie tun, anderen nicht passt. So wurden sie zurechtgewiesen, korrigiert, kritisiert, bewusst ignoriert oder abgelehnt, ausgegrenzt, obwohl sie sich ganz viel Mühe geben. Folglich beobachtet man oft, dass sie sich nicht an das halten, was man ihnen sagt, ja dass das gar nicht erst bei ihnen ankommt. Und dann tun sie nicht das Erwartete, was wieder negative Reaktionen auf sie zur Folge hat. Sie haben gelernt: „So, wie andere mich haben wollen, bin ich nicht; was sie von mir wollen, das kann ich nicht. Da bin ich überfordert.“ Das bringt vielfach geringes Selbstwertgefühl mit sich, denn was es „wert“ ist, fühlt ein Kind vor allem angesichts eigener Erfolge und der Anerkennung sowie Wertschätzung durch andere.

Wenn sie diese im sozialen Kontakt mit anderen vermissen, fühlen sie sich eher zu Gegebenheiten hingezogen, wo es klare und feststehende Erwartungen, Regeln und Aufgaben an sie gibt, die sie erfüllen und wo sie aufgrund dessen Erfolg haben können. Dies ist vor allem bei Computer- und Videospiele der Fall. Diese Spiele lassen sie allerdings nicht zur Ruhe kommen, sondern bringen sie nur in noch mehr Erregung und Anspannung. Ihr Interesse an solchen Spielen ist nicht nur eine Ursache ihrer inneren Erregung, sondern auch motiviert durch ihr Bedürfnis nach Erfolg und Anerkennung. Je erfolgreicher sie hier sind, umso wichtiger werden diese Spiele für sie, was nicht selten dazu führt, dass sie zunehmend in die virtuellen Welten dieser Spiele eintauchen. Sie entdecken diese als Ersatzwelt und fühlen sich hier eher ‚zu Hause‘ als in ihrer realen sozial-menschlichen Umgebung, in der sie anstelle von Erfolgen und Anerkennung leider eher Kritik und Zurückweisung erfahren.

Sie können jedoch immer wieder nur zeitlich begrenzt aus ihrer realen Umgebung in die virtuelle

Spielwelt fliehen. Deshalb befindet sich ihr Gehirn stets in hoher Erregung auf Grund einer Gedankenaktivität, die herauszufinden versucht, nach welchen Gesichtspunkten (Ordnungen und Regeln) ihre Mitmenschen handeln und ihnen Zuwendung, Anerkennung und Liebe geben können. Dieses Suchen ist ein intelligentes Verhalten mit dem Ziel, die eigenen Chancen zu erhöhen, sozial anerkannt und akzeptiert zu werden. Da ADHS - Kinder daran gewöhnt sind, dass ihre Bemühungen oft nicht leicht und direkt zu den Erfolgen führen, die sie sich wünschen, versuchen sie es auch bei Misserfolgen immer wieder und entwickeln dazu ständig neue Mittel und Wege. Und so können sie auch bei Computer- und Videospiele sehr schnell reagieren und unendlich einfallreich, ausdauernd und konzentriert sein, was ganz offensichtlich der Aufmerksamkeits-Defizit - Symptomatik nicht entspricht. Ihr intelligentes Suchverhalten lässt in ihnen viele Fragen aufkommen und geht mit starkem Redebedürfnis einher, was andere Personen oft nervt. Auch deshalb zieht es sie zu ihrem elektronischen Spielzeug, was ihre Eltern, Erzieher und Lehrer als Dauerbeschäftigung jedoch in der Regel problematisch finden und zeitlich und inhaltlich einschränken wollen. Das führt dann zu heftigen Konflikten und Machtkämpfen, die das Zusammenleben beeinträchtigen.

Erfahrene Ablehnung begünstigt im Kind eine Abwehr-Haltung, die es allen schwer macht, ihm zu helfen, die das möchten: Lehrer und Therapeuten geben immer wieder an, dass bereits ihre Versuche, mit einem solchen Kind in Kontakt zu kommen, oft wenig erfolgreich sind oder ganz scheitern: „Bei dem Kind kriege ich keinen Fuß in die Tür. Es hört nicht zu, weicht aus, lässt sich kaum beruhigen.“ Und das Kind selbst denkt: „Wieder jemand, dem ich es sowieso nicht recht machen kann, der etwas von mir will, was mir nicht recht ist, was ich nicht will oder kann, der mich bedrängt, einengt, überfordert. Da kann ich doch nur irgendwie dicht machen, ausweichen!“

Auf diesem Erfahrungshintergrund ergeben sich außerdem Gefühle und Reaktionen, die alles noch schlimmer werden lassen können:

- Ängste und Furcht vor Versagen und Ablehnung, aufgrund dessen noch mehr innere Unruhe, möglicherweise zwanghaftes Verhalten und Tics, Schulunlust, erhöhte Krankheitsanfälligkeit, Schulversagen
- Unzufriedenheit mit sich selbst und den Reaktionen anderer, aufgrund dessen Hilflosigkeit und Nervosität, die zusätzliche innere Anspannung und Ungeduld mit sich bringen, ferner Aggressivität gegenüber sich selbst und/oder anderen, schließlich provozierendes Verhalten gegenüber anderen und Verzweiflung
- Haltlosigkeit und Verlorenheit, aufgrund dessen in Extremfällen Rückzug aus den bisherigen sozialen Bezügen ganz auf sich selbst (Autismus) oder Übergang in Drogenabhängigkeit, Prostitution, Obdachlosigkeit, Dissozialität, Kriminalität.

Darunter leiden nicht nur die Kinder selbst. Die Problematik wird von etlichen Menschen, die damit umzugehen haben, als so schwerwiegend, unerträglich, verfahren und aussichtslos eingeschätzt, dass ihnen die Verabreichung von Medikamenten als das einzige noch mögliche Mittel erscheint. Denn wenn sie ständig erfahren, dass ihre gut gemeinten Zuwendungsbemühungen nichts bringen, ja bei den Kindern auf Ablehnung und Abwendung

stoßen, so können auch sie verzweifeln und schließlich aufgeben.

### **Lösungsansätze**

Tatsächlich sind günstige äußere Gegebenheiten zur angemessenen praktischen Unterstützung von überaktiven und konzentrationschwachen Kindern (mit oder ohne die Diagnose „AD(H)S“) kaum aufzufinden. Dennoch sind wir hier keineswegs in einer hoffnungslosen Situation, denn es gibt *künstliche* Möglichkeiten, solche Bedingungen herbei zu führen. Einen Durchbruch kann schon etwas ermöglichen, was, auch wenn es allein noch längst nicht reicht, weiterhilft, indem es zunächst einmal eine günstige Ausgangsbasis für weitere Maßnahmen herstellt: *Wenn sich eine Beruhigung der Nervenaktivitäten im Körper allzu aktiver Kinder herbeiführen lässt, verbunden mit Erfahrungen von innerem Wohlgefühl, Zufriedenheit und Geborgenheit, so erhalten die Kinder damit etwas, was ihre bisher zu wenig erfüllten Bedürfnisse (zumindest vorübergehend ein wenig) befriedigen und stillen kann, so dass ihr bisheriger Drang, durch allzu aktives nach außen gerichtetes Verhalten befriedigende soziale Reaktionen von anderen zu erhalten, abnehmen kann.* Denn, wer innerlich relativ zufrieden ist (d. h. in Frieden, befriedigt), kann leichter ruhig sein und ist außerdem auch *weniger angewiesen* auf Bestätigung und Anerkennung von außen und anderen. Über größere Unabhängigkeit davon kann eine Beruhigung erfolgen, die eine bessere Ansprechbarkeit der Kinder mit sich bringen kann, mehr Offenheit und Aufgeschlossenheit gegenüber äußeren Unterstützungsmaßnahmen. Damit lassen sich dann die Fixierungen lockern, in denen diese Kinder bislang gefangen waren.

### **Hilfreiche Anregungen**

Verbote und Hinweise wie „Tue das nicht!“ sollten vermieden werden. Denn da bleibt offen, was stattdessen zu tun besser wäre. Wie soll das Kind das herausfinden? Stattdessen sollte man ihm empfehlen, etwas zu tun, was es leicht tun und befolgen kann. Das ermöglicht ihm Erfolgserlebnisse und lässt es zugleich in Einklang mit sich selbst kommen, d. h. zu dem Gefühl, dass alles so, wie es gerade ist, in Ordnung ist - dass Zufriedensein im Moment keine weitere Aktivität erfordert.

So schildert ein Junge sein Dilemma: „Ich habe keine Ahnung, wie das möglich sein soll: Nichts tun! Ich kann nicht ‚nichts‘ tun. Das geht einfach nicht. Ich tue immer etwas - schlafen, essen, den Mund halten, dasitzen. Und wenn mir jemand sagt, ich solle ruhiger sein, werden - wie soll ich das machen? Ich bin doch voller Gedanken und Ideen, Bewegungsdrang. Ich platze innerlich, wenn ich mich nicht bewegen und nicht reden darf. Und wenn ich mal ruhig bin, nichts sage, mich nicht bewege, dann kann ich oft gar nicht zuhören und aufnehmen, was mir gesagt wird, weil mein Kopf so voll ist mit anderem. Dann passt da einfach nichts mehr rein. - Wenn ich etwas tun soll, dann muss das etwas sein, was ich auch tun kann, was mir passt und gut tut, was mir gefällt und wo ich merke, dass ich es auch richtig mache, wo ich nicht angemeckert werde.“ Dieser Junge hat treffend auf den Punkt gebracht, was Erwachsene wissen müssen, um ihn und seine Situation zu verstehen und um mit ihm in einer besseren Weise umzugehen. Dazu gehört natürlich auf Seiten der Erwachsenen ein achtsames, offenes Auge, Ohr und Herz dafür, wie es ihm jeweils gerade geht und was deshalb gerade passt.

Kinder brauchen und wünschen sich vor allem Bestätigung, Akzeptanz, Sicherheit, Geborgenheit, Halt. Denn nur dann, wenn sie das erhalten, kann es ihnen gut gehen. Es geht ihnen erst wirklich

© Thomas Kahl: Meditation beruhigt Kinder auch bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität (ADS/ADHS). Heilung der Gefühle mit einem körperorientierten tiefenpsychologisch-verhaltenstherapeutischen Ansatz. 2012

gut, wenn sie zufrieden sind. ‚Zufriedensein‘ bedeutet, im Frieden sein mit sich und anderen. Frei zu sein von Unsicherheit, Zweifeln, Sorgen, Ängsten, unerledigten Notwendigkeiten. Dann kann sich Ruhe *ergeben* - ganz von selbst, ohne bewusstes Zutun.

Die ausdrückliche Aufforderung, nichts zu tun, ruhig zu sein, erscheint ADHS- Kindern in der Regel unerfüllbar, denn sie sind voll des Tunwollens! Also benötigen sie konkrete Hinweise und Informationen, was sie denn tun sollen und können, um ruhig zu werden und ruhig zu bleiben.

Hilfreich ist hier alles, was dazu beiträgt, sich nicht im *äußeren* Geschehen und in *äußeren* Anforderungen zu verlieren, sondern die eigene Aufmerksamkeit *auf sich selbst und in sich hinein* zu richten, *zu sich selbst* zu kommen und *bei sich* zu bleiben. Es geht hier darum, äußere Aktivitäten (Körperbewegungen, Überlegungen zum weiteren Tagesverlauf, die Aufnahme und Verarbeitung von Außenreizen u.a.) herunterzufahren und zeitweise durch bewusste innere Aktivitäten (z. B. die Wahrnehmung eigener Gefühle und Körperzustände) zu ersetzen. Denn damit wird die Tür geöffnet, die erst den Weg zur bewussten Steuerung des eigenen Handelns freimacht.

Dazu gehört zum Beispiel, bewusst zu beobachten, wie der Atem im eigenen Körper fließt und wie er sich dabei im Laufe der Zeit ganz von selbst verändert – wie er allmählich langsamer, ruhiger und tiefer wird. Und wie ist dabei der Herzschlag? Oder, wie es sich anfühlt, das Gewicht einzelner Körperteile zu spüren. Gibt es im Körper Stellen, wo es eher warm oder kühl ist, wo ein Druck oder Schmerz sitzt, wo man innerlich angespannt ist? Wie fühlt es sich an, eine feste Faust zu machen und die Hand danach zu lockern, zu entspannen? Interessant kann auch sein, darauf zu achten, wo man gerade mit den eigenen Gedanken ist, die innere Verbindung dazu dann loszulassen und festzustellen, was dann passiert.

Der Erfolg für dieses Tun, die „Belohnung“, tritt ganz von selbst ein – in Form von selbst spürbarer Konzentration, Beruhigung und Zufriedenheit. Günstig ist dabei, dass hier kein Außenstehender, sondern nur das Kind selbst wahrnehmen und einschätzen kann, was geschieht und dass es hier weder „richtig“ noch „falsch“ gibt. Es ist hier also frei von Beurteilungen durch andere und von der Furcht davor, in deren Augen zu versagen und daraufhin kritisiert und abgelehnt zu werden.

Die genannten Aktivitäten und Vorgehensweisen werden seit Jahrzehnten zur Konzentrationsförderung, Beruhigung und Entspannung gelehrt und geübt, vor allem beim Autogenen Training und in Meditationskursen. Aber obwohl viele Kinder genau das brauchen, können sie daran nicht teilnehmen. Denn sie bringen nicht schon die erforderliche Konzentrationsfähigkeit und Ruhe mit, um sich auf die üblichen Kursbedingungen einlassen und davon profitieren zu können. Und wenn man dazu spezielle Kurse anbietet, genau auf das zugeschnitten, was diese Kinder brauchen und können, so scheitern diese Angebote in der Regel daran, dass es ihnen an Interesse, Aufgeschlossenheit und Ausdauer mangelt. Dann passt stets allerlei nicht, vor allem nicht die Pflicht, dorthin zu gehen, außerdem die Zusammensetzung der Gruppe und erst Recht nicht der Zeitpunkt. Sie können sich solchen Aktivitäten nur aus völliger innerer Freiwilligkeit heraus zuwenden und genau zu einem Zeitpunkt, der ihrem eigenen Bedürfnis entspricht. Das passt zu keiner Vorausplanung.

## **Erfahrungen mit Meditations - CDs**

Zufällig erfuhr ich, dass sich auch AD(H)S- Kinder gerne zwei Meditations-CDs anhören, die von mir ursprünglich vor allem für Erwachsene produziert worden waren - als Bestandteile eines Meditations-*Einführungs*programms (deshalb als „Basis-Meditationen“ bezeichnet, s. u.): Ich hatte diese CDs Personen mitgegeben, die ich psychotherapeutisch begleite, damit sie sich diese zu Hause anhören, um darüber mehr Halt, Sicherheit und Stärke in sich zu finden. Ihre Kinder bekamen dort die Meditationsklänge im Hintergrund mit und fühlten sich davon angezogen. Sie ließen die CDs auf ihrem eigenen Player laufen, z. B. während sie in ihrem Zimmer auf dem Boden spielten. Einige Kinder verwendeten die CDs von sich aus abends als Einschlafunterstützung anstelle ihrer sonst gehörten Hörspiele.

Offensichtlich haben diese Meditations-CDs etwas, was diese Kinder reizt und was ihnen gut tut. Ihre Eltern berichteten mir, dass die Kinder nach dem Anhören ruhiger und gelassener seien, zufriedener und entspannter, bereiter zuzuhören und zu kooperieren. Sie schliefen auch besser ein und seien am Morgen danach ausgeschlafener und erholter.

Derartige Wirkungen halten üblicherweise eine bis mehrere Stunden oder bis zum nächsten Tag an. Natürlich bringt ein 1-2-maliges Hören nur vorübergehend etwas. Erst bei regelmäßigem Hören über einen längeren Zeitraum hinweg kann es zu nachhaltigen Erfolgen kommen. Diese sind möglich, da Kinder, die einmal bemerkt haben, dass ihnen etwas gut tut, die Tendenz haben, dabei zu bleiben, bis sie eines Tages genug davon haben. Das ist ganz natürlich so und dann können die Eltern ihr Kind nach einiger Zeit daran erinnern, die CD wieder zu hören. Nachweislich geht das Hören mit gehirnorganischen Veränderungen einher, wobei diese mit häufigerem Hören während längerer Zeit stärker und stabiler werden.

## **Was macht diese CDs für die Kinder attraktiv?**

Dass etliche Kinder so reagierten, hat mich überrascht. Wie lässt sich das verstehen und erklären? Vor allem hatte mich gewundert, dass diese Kinder anscheinend *ganz von sich aus* diese CDs hören wollten. Ihre Eltern hatten rein gar nichts bewusst dazu getan: Ein Elternteil, in der Regel die Mutter, hatte sich lediglich eine CD angehört, wobei ein Kind das mitbekommen hatte, in einzelnen Fällen auch deshalb, weil ihm ausdrücklich gesagt worden war: „Ich möchte mir jetzt eine CD anhören und dabei meine Ruhe haben, etwa eine Stunde lang nicht gestört werden. Geh’ bitte in dein Zimmer und bleib’ dort so lange!“

### **1. Die elterliche Botschaft**

Eine solche Mitteilung kann das Kind neugierig machen, so dass es erfahren will, was das für eine CD ist. Außerdem macht sie dem Kind deutlich, dass dem Elternteil das Hören dieser CD wichtig ist und dass es dabei Ruhe haben möchte.

Diese Botschaft enthält zwei Aspekte, die für Kinder attraktiv sind, weil sie ihre unbefriedigten Bedürfnisse und Sehnsüchte erfüllen können: So könnte das Kind z. B. denken:

- (1.) „Wenn das Hören der CD meiner Mutter / meinem Vater wichtig ist, so kann ich mit Zuwendung und Anerkennung rechnen, wenn ich mich auch dafür interessiere.“
- (2.) „Ruhe ist ihm / ihr wichtig. Das habe ich oft genug gehört, denn ich bin nicht ruhig genug.“

Hier kann ich jetzt vielleicht mitkriegen, was es damit auf sich hat. Und dann kann ich vielleicht auch ruhiger werden.“

Damit lässt sich, zumindest teilweise, das Interesse der Kinder verstehen: Es kann ihnen positive Zuwendung ihrer Eltern einbringen. Und zwar, indem sie von sich aus freiwillig in dieser Richtung aktiv werden, indem sie Interesse zeigen - und nicht, weil sie etwas tun, wozu die Eltern sie ausdrücklich bringen wollen, weil es angeblich gut für sie sei.

## **2. Der Ansatz der Klangtherapie**

Hinzu kommt, dass offensichtlich vor allem die Musik und der Klang der Sprecherstimme auf der CD die Kinder angezogen hat und weiter zuhören ließ. Etliche Kinder haben auf Grund ihrer hohen inneren Angespanntheit und Erregung zumindest in der Anfangsphase ihres CD-Hörens den aufgesprochenen Meditationstext nicht inhaltlich aufgenommen und praktisch befolgt, sondern weitgehend überhört. Die als Hintergrundbegleitung für jeden Meditationstext eigens komponierten angenehmen, beruhigenden und heilsamen Klänge, die sich auffällig von dem unterscheiden, was den Kindern üblicherweise zu Ohren kommt, brachten sie dazu, die CD hören zu wollen - als Hintergrundgeräusch während ihres Spielens oder zu anderen Aktivitäten, etwa dem Einschlafen. Hier sind nur natürliche Klangquellen (Flöten, Klavier, Klangschalen, Naturgeräusche) zu hören, keine Synthesizer-Erzeugnisse.

Dem Einfluss von Klängen kann man sich nur schwer entziehen, denn Klangwirkungen beruhen auf dem Prinzip der Resonanz: Alles, was sich in der Umgebung einer Klangquelle befindet und von deren Schwingungen erreicht wird, wird durch diese Schwingungen beeinflusst und reagiert darauf. So können schnelle, rhythmische, laute Klänge (z. B. Trommeln) aktive äußere Bewegung (z. B. Tanzen, das Abreagieren innerer Spannungen) fördern und langsame, leise Klänge (z. B. mit Blas- oder Streichinstrumenten) auf unmittelbarem Wege die körperliche und seelische Beruhigung unterstützen. Klänge wirken sich direkt auf die innere Befindlichkeit aus. Das ergibt sich auch daraus, dass der menschliche Körper zu über 50 % aus Wasser besteht und dass Wasser besonders gut Klangschwingungen aufnimmt und weiterleitet.

Aus der Gehirnforschung wissen wir, wie aufgenommene Klänge die Gehirnaktivität (die Frequenz der Gehirnwellen) und die Prozesse im menschlichen Bewusstsein (Denken, Fühlen, Handeln) beeinflussen. Das Wissen, dass bestimmte, ruhige Klänge in besonderem Maße heilsam, heilend, emotional öffnend und zugleich Halt gebend wirken können, wird z. B. in der Klangtherapie therapeutisch genutzt (Dr. med. M. Heitel: „Die heilenden Klänge der Mantras“). Und auch Polizisten nutzen diese Erkenntnisse bewusst, gezielt und erfolgreich: Sie bringen mit freundlichen, ruhigen und zugleich festen, sichereren Worten aufgebrachte, aggressive Menschen in einen Modus der Kooperation und Friedfertigkeit: Klänge können Halt geben und beruhigen - ohne festzuhalten, ohne zu bedrängen und Druck auszuüben, ohne einzuengen, also ohne Gegenwehr zu provozieren.

Das Sprichwort „Der Ton macht die Musik“ verweist darauf, dass und wie die Art und Weise, in der etwas mitgeteilt wird, mit der Qualität der persönlichen Beziehung zu tun hat (menschliche Wärme, Akzeptanz, Respekt, Achtung?). Außerdem bestimmt sie die Bereitschaft des Hörers, das Gesagte positiv aufzunehmen und zu berücksichtigen. *Wie man in den Wald hineinruft, so schallt*

*es heraus*. Klänge haben emotionale Wirkungen, die mehr und anderes bedeuten und auslösen können als die reinen Worte. Deshalb lässt sich über sie auch mehr erreichen als mit sachlichen Informationen alleine, was sich auch die Werbung zunutze macht. So wird verständlich, dass und wie die reinen Klangwirkungen einer CD bei überaktiven Kindern mehr zu Ruhe und Ausgeglichenheit beitragen können als verbale Verhaltensanweisungen in Form von Trainingsprogrammen oder Aufforderungen, etwas Bestimmtes zu tun oder zu lassen.

Die ruhige Männerstimme des Sprechers auf der CD weckt die Aufmerksamkeit vieler Kinder, vor allem derjenigen, die in ihrem Alltag ganz überwiegend von Frauen umgeben sind. Jungen brauchen und suchen noch mehr als Mädchen männliche Orientierungsangebote und Verhaltensvorbilder. Und wenn es um die Anregung zu konkretem Verhalten und Leistungen geht, um Erfolg und Anerkennung, ist für Kinder beiderlei Geschlechts eine klare, ruhige, sachliche Männerstimme besonders interessant und wirksam. Damit bestehen günstige Voraussetzungen dafür, dass die Kinder nicht nur vom Klang der CD-Musik und der Stimme des Sprechers erreicht werden, sondern auch auf den Inhalt des gesprochenen Textes achten. Um die angestrebten Wirkungen eintreten zu lassen, ist es jedoch nicht unbedingt nötig, dass dieser bewusst und aufmerksam gehört und verfolgt wird, weil der Textinhalt sogar im Schlaf aufgenommen werden kann. Denn das normale Tagesbewältigungsbewusstsein, das überwiegend in der linken Gehirnhemisphäre lokalisiert ist und das Wachheit erfordert zum analytischen, logischen und abstrakten Denken, zum Kontrollieren, Planen, Organisieren, Problemlösen und aktiven Handeln, wird hier nicht primär angesprochen und benötigt. Es kann zur Ruhe kommen, da sich die Textinhalte vor allem auf die (auch beim Schlafen und Träumen aktive) andere Gehirnhemisphäre richten, also auf Konkretes und Ganzheitliches, insbesondere auf bildhafte Vorstellungen, Wünsche, Symbole, Körper- und Gefühlszustände.

### **3. Die Textinhalte**

Der Sprecher gibt eine Anleitung zum Meditieren, indem er sagt, was dabei getan werden sollte. Dem gesprochenen Text lässt sich leicht folgen, ganz locker und zwanglos, zumal man sich dabei nicht 100%-tig an das Gesagte zu halten braucht. Das wäre für etliche Anfänger auch eine Überforderung, fällt aber im Laufe der Zeit mit zunehmender Textvertrautheit und Übung leichter, wodurch sich die Wirkungen intensivieren.

Jede CD beginnt mit Anregungen, sich selbst wahrzunehmen und mit dem direkten physischen Erleben der Gefühle von Halt, Sicherheit und Geborgenheit, etwa beim Sitzen, mit dem eigenen Gewicht und über den festen Boden unter den Füßen. Hier steht die Entwicklung von Achtsamkeit im Vordergrund; „Achtsamkeit“ (mindfulness) meint eine absichtliche und nicht urteilende Orientierung des Bewusstseins hin auf das, was jeweils gerade da ist und geschieht - ein meditatives Grundprinzip, dessen heilsame Wirkungen inzwischen vielfach mit empirischen wissenschaftlichen Methoden belegt werden konnten.

Bereits dieser erste CD-Teil wirkt schon beruhigend und konzentrierend, denn die geschlossenen Augen und das Richten der eigenen Aufmerksamkeit auf einzelne Körperregionen verringern die eigene Beeinflussbarkeit und Ablenkbarkeit durch äußeres Umweltgeschehen. Der Zuhörende spürt dabei, ähnlich wie beim Autogenen Training, aktiv in sich hinein, wobei das eine oder andere Interessante entdeckt werden kann und zugleich eine Verlangsamung und Vertiefung der



Atmung und des Herzschlags begünstigt werden, was die physische Beruhigung und Entspannung unterstützt. Kinder sind solchen körperlichen Funktionserfahrungen gegenüber in der Regel sehr aufgeschlossen, während sich Erwachsene damit eher schwerer tun.

Die Texte vermitteln außerdem Erfahrungen auf der symbolischen Ebene. Dazu wird die Phantasie angeregt, innere Vorstellungen und Bilder entstehen zu lassen, die die Kinder genau das praktisch fühlen lassen, was sie bislang vermissten und deshalb zutiefst ersehnen – Gefühle von Selbstsicherheit, eigener Kraft und innerer Stärke („Ich kann das.“), eigener Wichtigkeit und Bedeutung („Ich bin wertvoll.“), geschätzt und verstanden zu werden, in harmonischem Kontakt mit ihrer Umgebung zu sein und von dieser gut unterstützt und versorgt zu werden, vertrauen und sich innerlich anlehnen, fallen lassen zu können, aufgrund all’ dessen in umfassender Zufriedenheit zu sein. Im Idealfall können sie hier das Gefühl erleben, dass alle ihre Bedürfnisse erfüllt sind: „Hier und jetzt ist alles da, was ich brauche. Für mich ist hier in diesem Moment gerade alles gut“. Hier können Empfindungen in den Kindern entstehen, die dem entsprechen, was ein Säugling erfährt, der voller Liebe von Mama oder Papa im Arm gehalten wird, geschützt und in den Augen angestrahlt. „Das tut sooo gut“, sagte dabei ein Junge, „Mal alles zu haben und nichts selbst tun zu müssen. Da kann ich auftanken!“ Solche Wirkungen sind möglich, weil das menschliche Gehirn nicht exakt zwischen dem unterscheidet, was wir mit unseren Sinnesorganen um uns herum wahrnehmen und dem, was wir uns in der Phantasie vorstellen. Denn unsere Sinnesrezeptoren sind eng mit dem Gehirn verbunden; die Augen sind physiologisch sogar Teile des Gehirns. So kann die bloße Vorstellung, das eigene Lieblingsgericht vor sich auf dem Teller zu haben, dessen Geschmack und Geruch empfinden lassen und auch den zur Verdauung gehörenden Speichelfluss auslösen.

Für Kinder sind zwei Meditations-CDs zum Beginnen besonders geeignet, nämlich die „Baum-Meditation“ und die „Elemente-Meditation“.

Bei der **„Baum-Meditation“** wird der Zuhörer eingeladen, sich so sicher, kräftig und standfest zu fühlen wie ein stabiler Baum, der allem Wind und Wetter trotz, sich nicht umherwirbeln und umwerfen, entwurzeln lässt. Dabei entstehen Gefühle (1.) der Verbundenheit mit der Erde und dem Himmel über ihr, (2.) von oben und unten genährt, unterstützt, getragen und gestärkt zu werden sowie (3.) aufgrund der eigenen Eigenarten für andere wertvoll zu sein. Diese CD fördert die Entwicklung von seelischer Stärke und Selbstvertrauen gegenüber äußeren Herausforderungen. Sie ist darum besonders Personen zu empfehlen, denen es noch schwer fällt, ihren Standpunkt anderen gegenüber zu vertreten sowie Aufgaben in Angriff zu nehmen und konsequent zuende zu führen.

In der **„Elemente-Meditation“** wird der Zuhörer in den Kontakt mit den Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer geführt, die ihn ansprechen und mit ihren Qualitäten vertraut machen, vor allem mit dem, was sie ihm zu seinem eigenen Nutzen und Wohl anzubieten haben. Hier kann das Kind ganz passiv sein und annehmen, sich unterstützen lassen. Hier geht es um das Gefühl, sich dem, was da ist und geschieht, einmal völlig bedenkenlos anvertrauen zu können, mit Leichtigkeit und ohne sich anzustrengen oder aufpassen zu müssen: Wie fühlt es sich an, das Tragende und Nährende der Erde, das Bewegliche und Fließende des Wassers, das Leichte und Reinigende der Luft sowie das Warme und Strahlende des Feuers in sich hineinzulassen und aufzunehmen? Diese

© Thomas Kahl: Meditation beruhigt Kinder auch bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität (ADS/ADHS). Heilung der Gefühle mit einem körperorientierten tiefenpsychologisch-verhaltenstherapeutischen Ansatz. 2012

CD betont die Förderung innerer Offenheit und Flexibilität, die Auflösung von körperlichen Verspannungen und Schmerzen sowie von emotionalen Blockaden und Hemmungen – das Loslassen von Ängsten und festgefügten Haltungen sowie die Entwicklung von Vertrauen in die natürlichen Gegebenheiten des Lebens. Daher eignet sie sich besonders für Menschen, denen dies eher schwer fällt.

Statt sich - wie oft im täglichen Leben - klein, schwach, ausgeliefert, missverstanden und abhängig zu fühlen, geärgert, verletzt und zurückgewiesen zu werden, kann ein Kind über beide CDs meditativ in eine virtuelle Welt eintauchen, in der es ihm anders und besser ergeht als im sozialen Alltag und wo die Welt für es übersichtlicher und einschätzbarer ist, so dass es damit gut umgehen kann. Damit entsteht zugleich eine gesunde Alternative zur sonst oft gewählten Computer- und Spielewelt.

Die CDs enthalten ein nachweislich funktionierendes, verhaltenstherapeutisches Lernprogramm zur Beruhigung. Die Auswirkungen lassen sich vor allem darauf zurückführen, dass sie mit mehr Gleichgewicht und Integration im Gehirn einhergehen.

Das Bedürfnis nach Wesentlichem, was den Kindern im normalen Lebensalltag fehlt, kann ihnen anhand der CD zunächst über Körpergefühle und Vorstellungen während des Hör-Zeitraumes befriedigt werden, was innere Veränderungen in ihnen zur Folge hat, die einen entspannteren und offeneren Kontakt und Umgang mit anderen Personen ermöglichen. So sagte eine Mutter: „Nachdem meine Tochter die CD gehört hatte, war sie ganz anders als vorher - viel weicher und zugänglicher, überhaupt nicht mehr anstrengend. Ich konnte es total genießen, in ihrer Nähe zu sein, mit ihr zu sprechen. Sie hörte mir zu, reagierte nachdenklich, überlegte ruhig mit mir zusammen. Endlich verstand sie mal was von dem, worum es mir ging. Ich habe mich riesig darüber gefreut. Wie haben miteinander gelacht und ausgiebig gekuschelt, endlich mal wieder, nach langer Zeit.“

Das CD-Hören kann zu einer zeitweisen deutlichen Erleichterung im Miteinander beitragen, so dass wieder einmal gegenseitige Liebe und Verbundenheit gespürt werden können, dass sich das eigene Herz wieder für den anderen öffnet, nachdem es sich angesichts von Vorwürfen, Enttäuschungen, Verletzungen, Zurückweisungen und Ratlosigkeit über längere Zeit verschlossen hatte. Dadurch kann ganz viel heilen, auf allen Seiten. Natürlich genießt das auch das Kind. Es kann inneres Wohlfühl und Zuwendung erreichen, ohne mehr zu tun (zu leisten), als eine CD zu hören. Damit entsteht für es auch eine Berechenbarkeit positiver Reaktionen anderer.

Auf dieser Grundlage kann mehr und mehr das entstehen und wachsen, worauf es im Kern ankommt: (1.) Das Vertrauen, dass das Leben auf der Erde alles für das Kind bereit hält, was es benötigt und braucht, um mit allem, was ihm begegnet, gut zurecht kommen zu können sowie (2.) das innere Sich-Zutrauen, die Zuversicht, Kraft, Energie und Fähigkeit, d. h. die seelische Stärke, in sich zu haben, alle Schwierigkeiten und Herausforderungen, alle Widrigkeiten, Sackgassen, Irrgärten, Ungerechtigkeiten und Gemeinheiten erfolgreich überwinden und bewältigen zu können, die ihm auf seinem abenteuerlichen Lebensweg begegnen werden – so wie das auch in den Spielewelten möglich ist und seit jeher den Mythen- und Sagen-Helden gelingt sowie den Ruhigen, Geduldigen, Gelassenen und Freundlichen in Grimms Märchen (Bruno Bettelheim:

© Thomas Kahl: Meditation beruhigt Kinder auch bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität (ADS/ADHS). Heilung der Gefühle mit einem körperorientierten tiefenpsychologisch-verhaltenstherapeutischen Ansatz. 2012

„Kinder brauchen Märchen“). Vom mutigen Umgang mit spannenden Herausforderungen leben Daily Soaps, Walt Disney, Harry Potter, Steven Spielberg und Hollywood.

„Die Erfahrungen, die ein Mensch macht, entscheiden, was er als Glück empfindet“, stellt Gerald Hüther fest. Je mehr Möglichkeiten seines geistigen und kreativen Potentials er nutzt, desto glücklicher ist er. Die Voraussetzung dafür werden schon in der Kindheit angelegt. Je mehr Probleme vom Kind eigenständig gelöst werden können, desto mehr Anlagen zum Glücklichen entwickelt es. „Größere Anstrengungen machen stark.“ Übersetzt in die Sprache der Hirnbiologie heißt das: mehr gebahnte Verschaltungsmuster werden im Gehirn verankert, die zur Problemlösung beitragen. Umgekehrt sorgen früh verstärkte Angstmuster im Hirn für den gegenteiligen Effekt. Man gerät in einen Teufelskreis aus Stress und Angst. Hirnverflechtungen verstärken sich, wie Untersuchungen zeigen, gleichermaßen nach belohnenden Glücks- wie nach Angsterfahrungen. Wie aber den lähmenden Gefühlen von Angst und Unzulänglichkeit entkommen? „Die Bewertung der Situation ist entscheidend. Man muss Vertrauen haben. Denn erst die bringt die nötige Ruhe ins Gehirn, ohne die sonst die Angst nicht überwunden werden kann“, sagte Prof. Dr. med. Gerald Hüther, Leiter der Abteilung für neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen auf dem dritten Buchinger Medienworkshop 2006, 17. bis 19. November 2006 zum Thema: „Glücklich - mit fast nichts“.

Meditation unterscheidet sich allerdings in mehreren wichtigen Punkten vom Medienprodukt-Konsum: Unabhängig von derartigen äußeren Angeboten ermöglicht sie jedem, der sie hinreichend gut erlernt hat, überall und jederzeit zum Nulltarif eine wirksame Selbst-Zufriedenstellung und Beruhigung. Zudem hat sie keinen problematischen Suchtcharakter und kann zur Drogenprävention beitragen.

„Meditation im Licht der Wissenschaft: 1975 beschrieb Mihály Csikszentmihályi, emeritierter Professor für Psychologie an der Universität von Chicago, das sogenannte Flow-Erlebnis. Ein Begriff, der fortan in der Psychologie und Glücksforschung eine Konstante wurde. Anfänglich beschränkte sich der Flow auf Erlebnisse in Extremsportarten, fand jedoch schnell auch eine breitere Anwendung. Der Zustand, der beim Flow erreicht wird, ist gekennzeichnet durch eine Synchronisation von Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Ein solches Glücksgefühl kann nicht erzwungen werden, auch nicht durch intensive Meditation, doch es kann ein optimaler Rahmen geschaffen werden, um den Flow herbeizuführen. Bei einem intensiven Flow-Erlebnis, so wie beispielsweise bei der Meditation, wird Dopamin, ein wichtiger Neurotransmitter, der im Volksmund auch als Glückshormon bezeichnet wird, ausgeschüttet und sorgt für eben jenes Glücksgefühl. Dabei wirkt Dopamin ganz ähnlich wie Beta-Endorphin, das potenteste der endogenen Opioide, welches zum Beispiel im Ausdauersport ausgeschüttet wird und zu dem sogenannten „Runners High“ führt, einem euphorisierenden Zustand.“ (Clements, G. et. al, a.a.O.) Der positive Zustand der Glückseligkeit besteht nach P. Yogananda in „erhabener Ruhe, einer Bewusstseinsweiterung, in der man ‚alles in Einem und Eines in allem‘ wahrnimmt.“(a.a.O., S. 52). „Sobald wir Gemütsruhe erlangt und uns von jeder Identifizierung frei gemacht haben, beginnt das Gefühl der Glückseligkeit in uns aufzusteigen.“ (a.a.O. S. 50). Um solche Zustände zeitweilig erleben zu können, wurden die Basis-Meditations-CDs erstellt.

© Thomas Kahl: Meditation beruhigt Kinder auch bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität (ADS/ADHS). Heilung der Gefühle mit einem körperorientierten tiefenpsychologisch-verhaltenstherapeutischen Ansatz. 2012

Meditations-CDs sind natürlich (wie alle auf dem Markt erhältlichen Produkte) auch Geschmackssache. Dass etliche Kinder die vorgestellten „Basis-Meditationen“ von ihrer ersten Begegnung an mögen, sie sich über längere Zeit gern anhören und davon profitieren, ist erfreulich. Aber, ich habe selbstverständlich auch erfahren, dass Kinder nicht immer derartig positiv darauf reagieren, sondern sie auch schlichtweg „blöd“ finden können und ablehnen. Vielleicht passte ihnen die Hintergrundmusik oder die Sprecherstimme nicht oder der Inhalt der Meditation oder das Tempo der Anleitung. Bei näherer Untersuchung zeigte sich jedoch immer wieder, dass es vor allem darauf ankommt, in welchem Moment die Kinder die CD hören, d. h. ob sie sich dann gerade in einem Zustand hinreichender innerer Offenheit und Aufgeschlossenheit dem zu Hörenden gegenüber befanden. Wenn z.B. der mithörende Elternteil momentan gerade gestresst und somit wenig entspannt ist, überträgt sich diese Befindlichkeit leicht auf das anwesende Kind, so dass es den CD-Inhalt nicht unbeeinträchtigt aufnehmen kann und deshalb abwehrt/ablehnt.

So kann also realistischere Weise nicht generell nur mit positiven Reaktionen der Kinder auf die CDs gerechnet werden. Vielleicht nimmt ein Kind die Anregung sogleich bereitwillig an, vielleicht auch nicht, was dann weitere elterliche Bemühungen erfordern kann. Nach einer Bestellung über [www.seelische-staerke.de](http://www.seelische-staerke.de) (pro CD: € 15.90, Meditations-Download: € 10.-) lässt sich prüfen, inwiefern das eigene Kind auf dieses Angebot aufgeschlossen reagiert. Diese Internet-Seite bietet auch Hörproben an.



Als Ergänzung zu den Meditations-CDs möchte ich die Teilnahme an Angeboten empfehlen, wo mehr die äußere Aktivitätsbereitschaft der Kinder und Jugendlichen zum Zuge kommen kann und wo vor allem auch ihre Fähigkeit zur Selbststeuerung gefordert ist, etwa bei Joga, Karate oder Tai Chi und beim Spielen eines Musikinstruments (etwa Trommeln oder Schlagzeug, Gitarre, Klavier). Förderlich sind alle Aktivitäten, wo sie *selbstbestimmt*, d. h. ohne äußeren Zeit-, Kontroll- und Bewertungsdruck, aus ihrem Inneren heraus etwas tun können, was ihnen sinn- und wertvoll, nützlich, erscheint und wo sie direkt und unmittelbar die Folgen ihres Handelns erkennen können. In diesem Sinne finde ich auch das Konzept der von Gerhard Hüther vorgeschlagenen „Alm-Therapie“ plausibel. Es entspricht dem Vorgehen der auf J. J. Rousseau (1712–1778, Schlagwort: „Zurück zur Natur!“) zurückgehenden sog. *Erlebnispädagogik*, die sich auf der Basis reformpädagogische Ansätze in der Sozialpädagogik bzw. bei der Therapie gravierend verhaltensauffälliger (z. B. „kriminell“ reagierender) Kinder vielfach bewährt hat.

„Alm statt Ritalin! - Kinder mit Aufmerksamkeitsstörung (ADHS) benötigen keine

Medikamente,“ sagt der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther. In einem Interview in der November-Ausgabe 2009 des Magazins GEO erläutert er seinen alternativen Therapieansatz: zwei Monate harte Arbeit in einer Berghütte auf 2400 Meter Höhe. Die Kinder verbringen acht Wochen auf einer Alm, fernab von Computern, Handys und ihrem Alltag mit besorgten Eltern und Schulstress. Die ganz neue Naturerfahrung, Arbeit und Spiel in ungewohnter Umgebung und in der Gruppe können helfen, zu sich selbst zu finden und im Alltag besser zurechtzukommen.

### **Therapieansätze und deren Beziehung zueinander**

Der Ansatz der „*tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie*“ (TP) beruht darauf, dass ein Mensch innerlich zur Ruhe kommt, zu Gelassenheit und Souveränität, wenn seine grundlegenden existenziellen Bedürfnisse befriedigt sind. Hier wird, u. a. ausgehend von der Theorie von A. Maslow, davon ausgegangen, dass das menschliche Denken, Fühlen und Handeln auf die Befriedigung dieser Bedürfnisse ausgerichtet ist: Was der Mensch braucht, ist (1.) die Erfüllung fundamentaler Bedürfnisse (Nahrung, Kleidung, Wohnung, Gesundheit etc.), ferner deren Absicherung (Schutz) gegenüber Bedrohungen, was Zufriedenheit ermöglicht, also Frieden, Ruhe. Dazu gehört auch ein harmonisches, entspanntes, konstruktives Miteinander mit den Mitmenschen, also die Erfahrung von deren Achtung, Akzeptanz und Unterstützung anstelle von Bedrohung und Feindschaft. Sind diese für das existenzielle Überleben notwendigen Bedürfnisse erfüllt, so geht es (2.) um möglichst hohe Lebensqualität, d.h. stressfreies Genießen und darum, Zeit und Raum zu haben für interessante, erfüllende, sinnvolle Tätigkeiten (Selbstverwirklichung). Ängste, Unruhe, Hektik, Konzentrationsmangel, innere Anspannung und aggressive Reaktionen werden hier als Anzeichen von Unzufriedenheit, Unglücklichsein, Verzweiflung, Überforderung etc. angesehen, das heißt als Anzeichen dafür, dass mindestens ein wesentliches Bedürfnis gegenwärtig unbefriedigt ist. Zeitweise mal unbefriedigt zu sein, ist völlig normal und löst Aktivitäten aus, die auf das Erreichen von mehr Zufriedenheit abzielen. Zufriedenheit ist, ebenso wie Glückseligkeit, immer wieder das angestrebte Ziel, aber stets nur vorübergehend zu haben, nicht als Dauerzustand. Denn vollkommene Bedürfnisbefriedigung würde mit völliger Ruhe, also Stillstand, einhergehen, und das widerspricht dem Grundprinzip des Lebens, der Lebendigkeit, wozu Bewegung, Veränderung und Weiterentwicklung gehören. – Abraham Maslow gilt als Gründervater der Humanistischen Psychologie. Seine Bedürfnistheorie gehört zur psychologischen Allgemeinbildung.

Was bei hyperaktiven Kindern zu kurz kommt, das sind die Phasen *bewusst erlebter* Befriedigung und Zufriedenheit, also des Zur-Ruhe-Kommens von innen heraus. Zu oft und zu lange sind sie in Zuständen von Unzufriedenheit, die sie dazu drängen, sich aktiv darum zu bemühen, Zufriedenheit zu erreichen, was ihnen jedoch zu wenig gelingt.

Misserfolge beim Streben nach eigener Bedürfnisbefriedigung haben aus der Sicht der TP vor allem zwei Gründe:

1. Die im Blick auf das Ziel verwendeten Mittel sind unpassend, was u.a. dann der Fall ist, wenn auf Ersatzbefriedigungen zugegriffen wird: Anstatt sich auf das zu konzentrieren, was wirklich Zufriedenheit bringen kann, wird z. B. zu viel gegessen oder Alkohol getrunken oder eingekauft oder gespielt oder gearbeitet oder... Hier fehlt es an Sachverstand, Sachkenntnis oder an anderen Grundlagen, die dazu führen, dass das eigentliche Problem, um das es geht, nicht wirklich

angepackt wird. Möglicherweise wurde noch nicht gelernt, worum es geht oder es gibt innere Blockaden, die der zweckmäßigen Bewältigung der Aufgabe entgegenstehen. Also beruht die Ursache in der Regel nicht, wie von Laien oft angenommen wird, in erster Linie auf Bequemlichkeit oder Faulheit, sondern stattdessen auf vorhandener Hilf- und Ratlosigkeit, Orientierungsmangel, Unwissenheit, noch nicht entwickelten Fähigkeiten, erlebten Traumatisierungen, energetischer Erschöpfung, Überforderung, Unterdrückung eigener innerer Impulse und Bedürfnisse (z. B. bei Burnout, Depression). Der tiefenpsychologische Fachausdruck für das hier vorliegende Defizit lautet: „Strukturmangel“. Zu dessen Behebung kann auch die Verhaltenstherapie viel beitragen.

2. Der eigentliche Schwerpunkt der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, und damit die Spezialität, die sie von der Verhaltenstherapie und der Psychoanalyse unterscheidet, liegt in der Erkenntnis, dass die Person, die Mittel ergreifen sollte, die der eigenen Bedürfnisbefriedigung dienen, vielfach in Entscheidungskonflikten feststeckt bzw. gefangen ist: Sie weiß (noch) nicht, welche der ihr eingefallenen (also bekannten) Alternativen am besten ist und deshalb gewählt werden sollte. So nimmt man im Rahmen der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie an, dass die Schwierigkeiten und Symptome hyperaktiver Kinder vor allem auch darauf beruhen, dass sie sich in bewussten und unbewussten Konflikten befinden - in inneren Konflikten und auch in Konflikten mit anderen Personen: Sie möchten anderes als die anderen von ihnen und sie können deren Erwartungen nicht angemessen erfüllen. Eine Folge davon ist, dass sie sich verloren fühlen, als Versager und abgelehnt. Um diese furchtbare Situation zu überwinden, denken diese Kinder intensiv nach und probieren allerlei aus, was mit weiterer intensiver gedanklicher Aktivität und Überforderung einhergeht - ohne die dabei erhofften sozialen Erfolge. Unbefriedigt bleiben die sozialen Bedürfnisse nach Akzeptanz, Geborgenheit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, nahem Kontakt, berechenbar-positiven Reaktionen anderer (Halt). Die Sehnsucht nach Halt-Erfahrungen kann insbesondere befriedigt und geheilt werden durch Erfahrungen eigener Standfestigkeit und Selbständigkeit, durch *körperlichen* Kontakt im Sinne von Unterstützung und Gehaltenwerden sowie durch erfahrbare Akzeptanz in der Form von bedingungsloser Liebe.

So geht also der tiefenpsychologische Ansatz davon aus, dass es zunächst wichtig ist, den Kindern Möglichkeiten zur Befriedigung ihrer sozialen Bedürfnisse zu eröffnen, was Voraussetzung dafür ist, sich auf weitere äußere Angebote einlassen zu können, etwa diejenigen der Verhaltenstherapie (VT), wo u.a. Trainingsmaßnahmen zur Konzentrationsförderung und zu Arbeitstechniken zum Einsatz kommen.

Bei *verhaltenstherapeutischem Vorgehen* wird dem gegenüber von dem ausgegangen, was bisher gelernt wurde, was dabei außer Acht gelassen wurde und was aufgrund dieser Lern-Vergangenheit nun zusätzlich zu lernen ist, damit ein Kind sich in seinem sozialen Umfeld als genügend erfolgreich erleben kann. In der Therapie werden dann Programme zum (Um)Lernen erstellt und durchgeführt. Von großer Bedeutung ist hier die Frage, wie das Kind dazu motiviert werden kann, die erforderlichen Lernanstrengungen zu bewältigen.

So lange die sozialen Bedürfnisse nicht befriedigt sind, geht es einem Kind vor allem darum, etwas zu tun, was der Befriedigung dieser Bedürfnisse dient und solange wird von ihm alles abgewehrt, was aus seiner Sicht nicht dazu passt und auch alles, was zusätzliche

Leistungsanforderungen enthält, statt ihm in erster Linie Zufriedenheit, Entlastung und Erleichterung zu bringen. Sich ein anderes als sein übliches, bisheriges Verhalten oder einen anderen inneren Zustand (z.B. innere Ruhe) über bewusste Selbststeuerung, Disziplin, Mühegeben, Übungen und Training erarbeiten zu sollen, ist daher von dem Kind zu viel verlangt, weshalb auch dafür in Aussicht gestellte Belohnungen wirkungslos bleiben. Wird die Bedürfnislage der Kinder nicht beachtet, so reagieren sie auf verhaltenstherapeutische Ansätze höchstwahrscheinlich lustlos.

Nach meiner Beobachtung kommt der *tiefenpsychologische* Ansatz - ebenso wie der *psychoanalytische* - bislang bei der Behandlung von hyperaktiven bzw. in ihrer Aufmerksamkeit blockierten Kindern noch kaum zum Zuge, da im Rahmen dieser Ansätze normalerweise vor allem Behandlungsmethoden verwendet werden, die bei dem/der Behandelten die Fähigkeit zu ruhiger Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion voraussetzen sowie einen deutlich erkennbaren Umfang an Selbsteinsicht in die vorliegende Problematik. Das ist üblicherweise bei hyperaktiven Kindern nicht der Fall.

Angesichts dessen empfehlen Kinderärzte zur Behandlung solcher Kinder in der Regel nicht Tiefenpsychologen, sondern Verhaltenstherapeuten. Gemäß den „Psychotherapierichtlinien“ erwarten die Krankenkassen die Entscheidung für Psychoanalyse, TP *oder* VT. Diese Orientierung wird jedoch in der Regel der Problemlage dieser Kinder weniger gerecht als *ein kombinierter Ansatz*, da dieser deutlich bessere Behandlungserfolge ermöglicht. Unzweckmäßigerweise bestimmen die „Psychotherapierichtlinien“ allzu pauschalisierend: „Psychoanalytisch begründete Verfahren und Verhaltenstherapie sind nicht kombinierbar.“ (§16) Glücklicherweise gibt es zunehmend Verhaltenstherapeuten, die in ihrer Arbeit sorgfältiger-differenzierend vorgehen und auch tiefenpsychologische Aspekte, so z.B. die Bedürfnisorientierung und die innere Konfliktsituation der Kinder, berücksichtigen. Um therapeutisch möglichst erfolgreich wirken zu können, kann es geraten sein, die Regelungen der „Psychotherapierichtlinien“ und die Begrenzungen der Richtlinienverfahren so lange zu unterlaufen, bis diese offiziell revidiert werden.

Mein Ansatz entstand aus Forschungsbereichen heraus, die im Rahmen der Universitäten internationalen wissenschaftlichen Standards gerecht werden, nämlich der Allgemeinen Psychologie und der Sozialpsychologie sowie der, als Anwendungsfach auf diesen beiden Grundlagenfächern aufbauenden, *Pädagogischen Psychologie* (Psychologie des Lehrens und Lernens). Diese Quellen therapeutischen Sachverstandes werden bis heute von den deutschen Krankenkassen noch weitgehend außer Acht gelassen, da diese sich an den Entscheidungen des „Gemeinsamen Bundesausschusses über die Durchführung der Psychotherapie“ sowie des „Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie“ orientieren. Diese sind aus Personen mit unterschiedlichen Ausbildungshintergründen zusammengesetzt, weshalb es hier immer wieder zu Mehrheitsentscheidungen bzw. Kompromissen kommt, die sachlich oder aufgrund unterschiedlicher Verfahrens- bzw. Wissenschaftsorientierungen umstritten sind. Angesichts dessen werden in den „Psychotherapierichtlinien“ Behauptungen bzw. Glaubensüberzeugungen aufgestellt, die sich anhand empirisch-wissenschaftlicher Forschungsmethoden prinzipiell nicht belegen lassen, so z. B., dass Entspannungsverfahren wie das Autogene Training mit tiefenpsychologischen Vorgehensweisen unvereinbar seien (§ 21b (1)). Diese

© Thomas Kahl: Meditation beruhigt Kinder auch bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität (ADS/ADHS). Heilung der Gefühle mit einem körperorientierten tiefenpsychologisch-verhaltenstherapeutischen Ansatz. 2012

Unvereinbarkeitsvorstellung lässt sich nicht anhand von Tatsachen bzw. wissenschaftlichen Datenerhebungen beweisen. Die Möglichkeit, CDs zur Entspannung und als therapeutisches Mittel einzusetzen, wird in den Psychotherapierichtlinien nicht erwähnt, gehört also bislang noch nicht zu den von den Krankenkassen offiziell „anerkannten“ Vorgehensweisen. Das dürfte auch daran liegen, dass CDs eine Form der *Informationsvermittlung* sind, also ein Verfahren der Pädagogik bzw. der Pädagogischen Psychologie.

Einiges spricht dafür, dass wissenschaftstheoretische Klärungen eines Tages zu der Einsicht führen werden, dass weite Teile des Gesundheitswesens als Untergebiet der Pädagogik und der Pädagogischen Psychologie anzusehen sind. Denn Gesundheit lässt sich am kostengünstigsten und wirkungsvollsten über allgemeinverständliche Informationsvermittlung zur Gesundheitsvorsorge und über darauf beruhendes gesundheitsorientiertes Verhalten der Bürger fördern; das bestehende Medizin- und Therapiesystem lebt weitgehend davon, dass im Schulunterricht der Bevölkerung bislang die zur gesundheitlichen Selbstvorsorge erforderlichen Informationen nicht in kompetenter Form vermittelt werden und dass das menschliche Immunsystem Leistungsüberforderungen nur in begrenztem Ausmaß verkraften kann.

Wenn es um bestmögliche Therapierfolge geht, so empfiehlt sich die Überwindung der starren Arbeitsteilung zwischen den drei traditionellen psychotherapeutischen Ausbildungsrichtungen, nämlich der Psychoanalyse, der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie und der Verhaltenstherapie als der allein von den Krankenkassen anerkannten Verfahren zugunsten einer alle brauchbaren Konzepte miteinander integrierenden *ganzheitlichen* pädagogisch-psychotherapeutisch-medizinischen Vorgehensweise. Dieser Übergang wird übrigens bereits seit Jahrzehnten von der UNO, UNESCO und WHO gefördert. Diese Institutionen erweisen sich vor allem dadurch als mächtig, dass sie sich an den international gültigen wissenschaftlichen Standards orientieren und dadurch aktiv zur Überwindung regionaler oder nationaler geistiger Begrenztheiten und Lobbyeinflüsse beitragen.

Das deutsche Gesundheitssystem bzw. dessen Finanzierung sollte sich in erster Linie am aktuellen welt-wissenschaftlichen Leistungs- und Erkenntnisstand orientieren. Wissenschaftliche Vergleichsuntersuchungen der weltweit existierenden Gesundheitssysteme sind ebenso sinnvoll und notwendig wie die PISA-Leistungs-Vergleich-Studien im schulisch-pädagogischen Bereich. Denn nachweislich ist viel Gutes zu günstigen Preisen, ja fast zum Nulltarif, erhältlich. Man müsste dazu allerdings über den allzu begrenzten deutschen Tellerrand hinausschauen hin zu dem, was sich anderenorts auf dieser Erde seit langer Zeit bewährt hat. Besonders produktive, konstruktive und kostengünstige Konzepte zur Bildungs- und Gesundheitsförderung wurden in England, Indien, China, Indonesien, Brasilien, Russland etc. entwickelt.

Würden die deutschen Krankenkassen ihren Blick dorthin richten, so ließen sich enorme Kosten einsparen: Meditationsanleitung christlich-mystischen oder indisch-buddhistischen Ursprungs über CDs in körperpsychotherapeutisch das Immunsystem stärkender, also Resilienz unterstützender Weise, anzubieten, um Kindern mit ADHS und Erwachsenen mit Depressionen, Burnout und anderen Belastungen Linderung zu ermöglichen, lässt sich als Schritt in diese Richtung auffassen. Deren Wirksamkeit lässt sich mit wissenschaftlichen Forschungsmethoden überprüfen.



© Thomas Kahl: Meditation beruhigt Kinder auch bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität (ADS/ADHS). Heilung der Gefühle mit einem körperorientierten tiefenpsychologisch-verhaltenstherapeutischen Ansatz. 2012

Bildung und Gesundheit gehören zu den Menschenrechten und stehen deshalb gemäß der Menschen- und Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen allen Menschen weltweit möglichst kostengünstig zu. Für die Unantastbarkeit der Würde des Menschen zu sorgen, ist laut Art. 1 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland Aufgabe aller staatlichen Instanzen. Diese sind in erster Linie auf die Sorge für das Allgemeinwohl verpflichtet. Dass dazu bestmögliche Gesundheitsförderung gehört, dürfte unstrittig sein. Allein schon stärkere Achtung der Unantastbarkeit der Würde des Menschen, etwa gemäß dem aus dem Buddhismus stammenden Konzept der „Achtsamkeit“, ermöglicht bessere psychosoziale Gesundheit und damit eine imponierende Kostenersparnis im Gesundheitswesen.

\*\*\*

Der Autor, Dr. phil. Dipl.-Psych. Thomas Kahl, arbeitet seit 1999 mit Kassenzulassung als Psychologischer Psychotherapeut mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Er ist Direktor des Psychologischen Instituts für Menschenrechte, Gesundheit und Entwicklung IMGE gGmbH.

\*\*\*

## **Grundlagen-Literatur**

Bergomi, C.: Achtsamkeit, buddhistische Meditation und psychische Gesundheit. Lizentiatsarbeit am Institut für Psychologie, Philosophisch-humanwissenschaftliche Fakultät, Universität Bern, 2007

Bettelheim, B.: Kinder brauchen Märchen. DTV 1977

Clements, G., Krenner, L., Mölk, W.: The use of the Transcendental Meditation programme in the prevention of drug abuse and in the treatment of drug-addicted persons. Maharishi University of Natural Law, Buckinghamshire, United Kingdom 1988

Eberlein, G.: Autogenes Training für Kinder und Jugendliche - Ratgeber für Pädagogen, Springer Verlag- Berlin 1983

Enomya-Lassalle, H. M. SJ: Kraft aus dem Schweigen, Patmos, Ostfildern 2005

Fischer, T., Lehmann, J.: Studienbuch: Erlebnispädagogik - Einführung in Theorie und Praxis. Klinkhardt Verlag, Bad Heilbrunn 2009

Gilsdorf, R.: Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. Perspektiven erfahrungsorientierten Lernens auf der Grundlage systemischer und prozessdirektiver Ansätze. EHP, Bergisch Gladbach 2004

Heitel, M.: Die heilenden Klänge der Mantras. Südwest Verlag 2007

Kabat-Zinn, J.: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. O.W. Barth 2001

© Thomas Kahl: Meditation beruhigt Kinder auch bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität (ADS/ADHS). Heilung der Gefühle mit einem körperorientierten tiefenpsychologisch-verhaltenstherapeutischen Ansatz. 2012

Kahl, Th.: Körpermeditation als Erdung. Ein Weg zu Selbstvertrauen und innerer Stärke. In: Energie & Charakter, Zeitschrift für Biosynthese, Bd. 29, 2005, S. 51-57.

Majumdar, M., Grossman, P., Dietz-Waschkowski, B., Kersing S. and Walach, H.: Does Mindfulness Meditation Contribute to Health? Outcome Evaluation of a German Sample. Journ. Alternative and Complementary Medicine 2002; 8: 719-730

Maslow, A. H.: Motivation und Persönlichkeit. Rowohlt Tb., Reinbek 2002

Parlow, G.: Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen. Festland Verlag Wien; 2., veränd. Auflage 2006

Perret, D.: Heilklänge der fünf Elemente. Klanginstrumente, Klangenergie, Klangbehandlung. Binkey Kok 2005

Royer, H. P.: Nur wer loslässt, wird gehalten. Christuszentrierte Erlebnispädagogik. Verlag Hänssler, Holzgerlingen 2003

Ruppert, F.: Symbiose und Autonomie. Klett-Cotta. 2., durchges. Aufl. 2011

Silber, O.H.: Klangtherapie - Weg zur inneren Harmonie. Herder, Freiburg 2003

Schorr, B., Schirmacher, Th.: Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen. Scm Hänssler Verlag 2011

Tomatis, A. A.: Der Klang des Lebens. Rowohlt 1990

Übereinkommen über die Rechte des Kindes. UN-Kinderrechtskonvention im Wortlaut mit Materialien. Broschüre des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Für Deutschland in Kraft getreten am 5. April 1992

Yogananda, P.: Religion als Wissenschaft. Knauer TB, München 1997

Zielke, B.: Nicht nur Klettern oder Urlaub! - Erlebnispädagogik im Lichte der Hirnforschung Tectum Verlag, Marburg 2010