

Im Traumaufzug weg vom Leistungsdruck

Immer mehr Kinder leiden unter Konzentrationsstörungen / Entspannung statt Medikamente

VON ISOLDE STÖCKER-GIETL, MZ

REGENSBURG. Peer erzählt von einem Dschungel, in den er gerade mit dem Traumaufzug gereist ist. Judith ist in einem Wohlfühlzimmer, dort hängen Tücher von der Decke, alles ist so kuschelig und ruhig. Simone ist mit einem U-Boot in eine Unterwasserwelt abgetaucht, sieht Delfine und Rochen und würde gerne noch länger dort bleiben. Doch die Fantasiereise, auf die die Regensburger Entspannungspädagogin Doris Stöhr-Mäschl die Kinder geschickt hat, ist schon wieder zu Ende.

Alles wirkt wie ein Spiel, doch der Hintergrund ist leider sehr ernst. Immer mehr Kinder leiden unter Konzentrationsschwächen, unter Versagensängsten und unter dem Leistungsdruck in der Schule, manchmal sogar schon im Kindergarten. Bereits jeder vierte Schulanfänger hat eine psychosoziale Therapie durchlaufen, nennt der Regensburger Kinderarzt Dr. Georg Leipold die alarmierenden Zahlen. Inzwischen häuft sich die Zahl jener Kinder, die bereits vor dem Schuleintritt medikamentös behandelt wird. „Der Verbrauch des Wirkstoffes Methylphenidat in Ritalin und Medikinet, das zur Behandlung von ADS und ADHS – der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung – eingesetzt wird, hat sich in den vergangenen Jahren vervielfacht, berichtet die Entspannungstherapeutin. Dabei sind die Kinder oft gar nicht psychisch krank, sondern sie zeigen nur ähnliche Symptome.

Kinder loben und motivieren

Statt auf Medikamente setzt Entspannungstherapeutin Doris Stöhr-Mäschl auf positives Denken. Zu Beginn des achtwöchigen Kurses händigt sie jedem Kind eine Zauberformel aus. Julian etwa soll sich in Situationen, in denen er unter Erfolgsdruck steht, folgenden Satz vorsagen: „Ich schaffe alles, was ich auch von ganzem Herzen will!“ Immer wieder ermahnt Doris Stöhr-Mäschl die Kinder, sich selbst zu motivieren. Zudem lernen die jungen Patienten, die zwischen vier und 18 Jahre alt sind, ver-



Doris Stöhr-Mäschl hat auf Judiths Rücken Klangschalen gelegt. Die vibrierenden Töne entspannen das Mädchen.

Foto: ig

schiedene Entspannungstechniken. Denn wer ruhig ist, kann klarer denken und sich auch besser konzentrieren. Das bestätigen die Kinder. Diesmal können sie ihrer Therapeutin von guten Ergebnissen im Diktat, einer sehr guten Englischarbeit und Einsen in Mathe berichten. „Ich bin stolz auf Euch“, lobt Doris Stöhr-Mäschl.

Auch die Krankenkassen haben mittlerweile die Notwendigkeit von Entspannungstherapien für Kinder anerkannt und übernehmen in der Regel 80 bis 100 Prozent der Kosten. Inzwischen fordern auch zunehmend Kindergärten und Schulen die Therapeutin an, um präventiv mit den Kindern zu arbeiten.

Für Doris Stöhr-Mäschl ist dabei nicht nur wichtig, dass die Kinder lernen, Stress zu kompensieren. „Es ist

auch wichtig, dass die Eltern ihr Verhalten kritisch überdenken.“ Ein Thema kommt dabei ganz deutlich zur Sprache: Der Fernsehkonsum. „Lassen Sie Ihr Kind nicht aus eigener Bequemlichkeit stundenlang fernsehen oder Computer spielen! Auch wenn es manchmal für Sie erholsamer wäre!“ Die Entspannungstherapeutin warnt die Eltern eindringlich vor den Folgen: „Schaut ein Fünfjähriger mehr als drei Stunden am Tag fern, wird er statistisch gesehen als 30-Jähriger mit 25-prozentiger Wahrscheinlichkeit keinen Schulabschluss haben.“

Auch Kinderarzt Leipold sieht die Reizüberflutung der Kinder durch Medien wie Gameboy, Computer und TV als einen der Hauptgründe, warum immer mehr Kinder Sprachentwicklungsstörungen, Konzentrations-

probleme und andere Verhaltensauffälligkeiten zeigen. „Wer täglich zwei bis drei Stunden vor dem Fernseher sitzt, erreicht nur noch 50 Prozent der Leistungen, zu denen er eigentlich fähig wäre.“

Die Eltern mahnt er, wieder mehr auf ihre Kinder einzugehen. „Machen Sie gemeinsam Musik, lesen Sie Geschichten vor, spielen Sie mit Ihrem Kind – machen Sie all jene Dinge, die Zeit kosten.“

Für Peer, Simone und Judith fährt ab sofort auch zu Hause der Traumaufzug ins Land ihrer Lieblingsfantasien. Und wenn auch die Eltern einsteigen wird die Übung zur Familienentspannungsreise.

Weitere Informationen im Internet:
<http://www.entspannung-lernen.de>