



## Öffentliche Vorträge an der HPS Klinik



### Vortrag:

#### Mein Kind unter Leistungsdruck –

Wie Sie dank Kinesiologie die Konzentrationsfähigkeit und Entwicklung Ihres Kindes fördern und entfalten

von **Petra Bittel**, Kinesiologin AP, Atlaszentrierung nach W. Landis, PSE (Psychosomatische Energetik), tibetanische Klangschalenmassage

**Donnerstag, 22. Oktober 2009, 19.30 – 21.00 Uhr**

#### **Petra Bittel, es kommt ja ab und zu vor, dass man sich gerade nicht konzentrieren kann. Wie unterscheidet sich das normale Abschweifen der Aufmerksamkeit von einer Konzentrationsstörung?**

Beim Abschweifen findet man schnell mal wieder zur Arbeit zurück. Vielleicht hat man einfach nicht gut geschlafen, oder irgendwas beschäftigt einen gerade an diesem Tag. Oder der Körper braucht die Energie zum Verdauen eines schweren Essens, und es gibt natürlich tageszeitliche Leistungsabfälle, zum Beispiel zwischen 15-16 Uhr, oder die Gehirnnahrung fehlt, es kommt zu einem Blutzuckerabfall. Ein solches Abschweifen kommt gelegentlich einmal vor und ist ganz normal.

Konzentrations-Störungen zeigen sich meistens an vielen Orten: so im Unterricht, wenn man Dinge einfach vergisst wie bei den Hausaufgaben. Konzentrations-Störungen sind wiederkehrend, und es fällt einem sehr schwer, bei dem Thema zu bleiben, das man gerade bearbeitet. Um länger aufmerksam zu sein, braucht es auch Motivation und die Bereitschaft, sich anzustrengen. So geht es im herkömmlichen Unterricht oft um nur mässig interessante Sachverhalte, und so fehlt die Motivation, noch mehr dazu wissen zu wollen.

#### **Und wie kommt es zu Konzentrationsstörungen? Welches sind die Ursachen?**

Es gibt sehr viele Gründe:

- Sauerstoffmangel bei Geburt und frühkindliche Reflexe, die sich nicht zurückgebildet bzw. weitergebildet haben und somit das Lernen behindern. Kinder zum Beispiel, die nicht krabbeln, lassen eine wichtige Entwicklungsphase aus, die Auswirkungen aufs Lernen haben kann.



■ Weiter die neuzeitliche, schnelle Ernährung mit all dem Zucker und Weizen, dazu kommt die ganze Palette an Zusatzstoffen. Ganz schlimm sind künstliche Süssungsmittel. Man nimmt denaturierte Lebensmittel statt Früchte und Gemüse zu sich. So kommt es oft zu einem Mangel an Spurenelementen und Vitaminen sowie Omega 3 und 6 Fettsäuren. Dies wäre die ideale Nahrung für das Gehirn, und dazu gehört auch Wasser, reines Wasser und nicht die vielen gesüssten und kohlesäurehaltigen Getränke.

■ Auch das ständige sich berieseln lassen durch Fernsehen, Video, MP3-Player, Game Boy kann eine Ursache sein. Stellen Sie sich mal vor, man zeigt Ihnen auf fünf Leinwänden gleichzeitig spannende Filme. Keinen wollen Sie verpassen! Wie anstrengend – und dann wird es mal etwas ruhiger und man soll selber etwas produzieren oder denken – da fehlen einfach die Reizwellen! Da kommt jede Ablenkung gelegen.

■ Weiter gibt es, und das ist ebenfalls entwicklungsbedingt, ein Defizit in den Filterstationen des Gehirns. Unsere Sinne nehmen permanent Eindrücke auf. Dank eines Filtersystems sind uns nicht alle Geräusche und Töne, alle Bilder, alle Gerüche und Geschmäcke, alle Gefühle allzeit bewusst. Sonst wäre ja das Chaos perfekt. Es gibt Kinder, bei denen dieses Filtersystem nicht optimal funktioniert, und so ist es sehr schwierig für sie, sich voll auf eine Sache zu konzentrieren.

■ Erziehungsbedingt – mehr Zeit in der Familie, miteinander was zu tun, wenigstens miteinander zu essen, auch das kann einen Beitrag dazu leisten, sich besser zu konzentrieren. Auch familiär schwierige Situationen können zu Konzentrations-Störungen führen.

■ Dazu kommt das fragile Gleichgewicht zwischen Unterforderung und Überforderung. Erbliche Belastungen, Immunschwächen und Allergien sind auch Ursachen.

Was auch noch zu erwähnen ist: Fragt man die Mütter und auch die Kinder, wie es mit der Konzentration dort aussieht, wo sie viel Spass haben, dann bekomme ich meist die Antwort: «Ja dort kann mein Kind stundenlang abtauchen.» Deshalb frage ich mich: Sollten wir Kinder, ja auch Erwachsene, nicht auch Antworten auf interessante Fragen finden, erforschen und entdecken lassen? Da merkt man dann plötzlich selber, dass jetzt vielleicht gewisse Rechengänge oder ein besseres Leseverständnis auch noch von Nutzen sein könnten und somit grundlegende Fähigkeiten erworben werden wollen. Das hat übrigens dazu geführt, dass sogenannte «neue Schulen» boomen, weil sie mit einem erweiterten Lernverständnis arbeiten. In Oberkirch ist diesen Sommer die Lindenschule eröffnet worden, und da findet der Unterricht hauptsächlich draussen statt, und die Kinder lernen in altersübergreifenden Interessensgruppen.

### **Sie waren selber Lehrerin. Wie beurteilen Sie den Leistungsdruck an der Schule?**

Ich bin mir nicht sicher, ob der Druck wirklich stärker geworden ist, oder nicht einfach anders oder vielschichtiger. Man denke an die Wirtschaft, an den Eigendruck, und oft ist der Druck von Eltern da, obwohl die Eltern es meist nicht eingestehen. Auch vor 15 Jahren und noch früher gab es Kinder, die nicht gerne gelernt haben und die die Leistung nicht gut gebracht haben. Es wurde nicht ein solches Aufsehen darum gemacht. Ich erinnere mich an meine eigene Kantizeit – welchen Prüfungsstress ich mir meist



selber gemacht habe, auch die Black-Outs die ich erlebt habe. Ich wurde deswegen nicht therapiert.

Unsere Generation Kinder bringen andere Voraussetzungen, ja vielleicht sogar ein anderes Bewusstsein mit. Sie hinterfragen vieles, sind selbstbewusst, und dies verträgt sich nicht mehr immer mit unserem Schulsystem. Viel Stoff, viel Wissen wird vermittelt – dazu braucht es vorwiegend die linke Gehirnhälfte, also die Logikhälfte, die analytisch arbeitende Seite. Die rechte Seite mit ihren kreativen und ganzheitlichen Zügen wird vernachlässigt. Schade, dass vor allem Fächer wie Gestalten, Werken, Turnen, Singen, Musik, Hauswirtschaft abgebaut werden – genau diesen Ausgleich braucht das Gehirn. Es ist auch erwiesen, dass Kinder, die ein Instrument spielen, mit gewissem Leistungsdruck anders, ja lockerer umgehen.

### **Richtet sich Ihr Vortrag vor allem an die Eltern und Lehrer, oder ist der Vortrag auch für Kinder geeignet?**

Mein Vortrag richtet sich an alle lerninteressierten Menschen – Eltern, Lehrer, Menschen in Ausbildung, Logopäden. Schliesslich besteht das Leben aus ständigem Lernen, und die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ist das ganze Leben wichtig. Doch auch Jugendliche werden Spannendes erfahren. Jüngeren Kindern erkläre ich jeweils in der Behandlung durch kindergerechte Bilder, was beim Lernen bei ihnen gerade im Gehirn passiert. Aus diesem Grunde könnte es für kleinere Primarschüler schwierig sein zu folgen. Ausserdem ist der Vortrag ja zu einer Zeit, zu der sie vielleicht schon ins Bett gehen. Wer an

den Vortrag kommt, erhält Tipps und pfaffenfertige Übungen, direkt zum Anwenden und Ausprobieren.

### **Stichwort Ritalin: Dieses Medikament scheint Kindern tatsächlich zu helfen. Was halten Sie als Kinesiologin davon?**

In bestimmten Fällen, die sorgfältig abgeklärt werden sollen, macht Ritalin durchaus Sinn oder zumindest für eine bestimmte Zeit Sinn. Wie es mit Nebenwirkungen aussieht, darüber wird meist gerne geschwiegen. Ritalin ist ein Psychostimulanz. Hauptsache, dass Kind ist nicht mehr so zappelig und unkonzentriert, sagt man sich. Damit ist die Ursache aber nicht behoben. Auch pflanzliche Alternativen können in Erwägung gezogen werden. Vielleicht, das ist aber etwas aufwändiger, kann sich die Familie einmal der Ernährung widmen und dort etwas verändern oder der Familienthematik ins Auge schauen – dies beinhaltet jedoch Zeit, die es zu investieren gilt. Weitere Unterstützung liefert die Biochemie nach Schüssler sowie Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Qi Gong, Thai Chi, Homöopathie, Entgiften, Bachblüten und auch Sportarten wie Judo und Karate sowie für einige Kinder Mannschaftssportarten.

### **Was nehmen die ZuhörerInnen aus Ihrem Vortrag konkret mit nach Hause?**

Ein besseres Verständnis, wie unser Gehirn funktioniert. Sie wissen, was genau vor sich geht, wenn es eben mal nicht optimal funktioniert: Black-Outs, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen.



Und ganz wichtig: Sie nehmen konkrete und einfache Übungen mit, das sind meist Bewegungsübungen, die helfen, dass das Gehirn integriert arbeitet, d.h. dass die verschiedenen Gehirnareale als Team und nicht als Einzelkämpfer da stehen. Es wird nicht beim Zuhören bleiben – selber erleben und ausprobieren ist mir wichtig. Weiter sollen die Zuhörer viele Antworten auf ihre Fragen mit nach Hause nehmen.