

# Körperwahrnehmungstraining für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen<sup>1</sup>

Paul Linden, Ph.D.

Columbus Center for Movement Studies

[www.being-in-movement.com](http://www.being-in-movement.com)

## Einführung

Ich bin ein „Körper-Erzieher“ (somatic educator) und Kampfkünstler und während der letzten Jahre wurden mehr und mehr Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizitstörungen (ADS), Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADSH) und Asperger-Syndrom an mich für Körperwahrnehmungstraining verwiesen. Kinder mit diesen Entwicklungsstörungen sind schwer damit beschäftigt, die Reize einer ablenkenden Umgebung zu filtern oder die Antworten darauf zu kontrollieren, wodurch es sehr schwer für sie ist, sich auf die Aufgaben zu konzentrieren, die sie versuchen zu erfüllen. Viele von ihnen zeigen eine Unfähigkeit Impulse zu kontrollieren, sind körperlich ruhelos und zeigen exzessive Aktivität. Viele zeigen auffällige oder tolpatschige Muster in der Koordination oder im Gang.

Mit den Methoden des von mir entwickelten Körperwahrnehmungstrainings ist es ziemlich einfache, diese Kinder darin zu schulen, wie sich selbst überwachen und regulieren können.

Mit wenigen Stunden der Anweisung und Übung haben die meisten Kinder, die ich sah, gelernt, wie sie sich konzentrieren/fokussieren können und diese Konzentration auch in stimulierender, ablenkender Umgebung halten können. Zusätzlich haben sie anmutigere, effektivere Arten der Bewegung erlernt.

Ein Teil dessen, was es so schwierig macht, Konzentration zu unterrichten ist, dass man normalerweise davon denkt und es so erfährt, dass es sich um einen nahtlosen geistigen Prozess handelt. Wie konzentrierst Du Dich? Na ja, Du richtest Deinen Geist auf etwas. Wie auch immer, diese Art der Benennung *bezeichnet* den Vorgang aber erklärt nicht, wie man es macht und jemand, der sich nicht natürlicherweise konzentrieren kann profitiert nicht von der reinen Anweisung, es zu tun. Genauso wenig kann elegante Koordination oder Impulsmanagement nicht einfach unterrichtet werden, indem man den Leuten einfach sagt, sich elegant zu bewegen oder ihre Impulse zu kontrollieren. Der Schlüssel, um diese Fähigkeiten zur Konzentration, Koordination und Impulsmanagement zu unterrichten, liegt darin, sie neu zu orientieren als Körperwahrnehmungsprozess und diesen körperlichen Prozess in kleine, konkrete Lernschritte aufzuteilen.

Generell sehe ich Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen drei bis vier Mal in einstündigen Sitzungen zu Körperwahrnehmungstraining. Das reicht normalerweise um sie in den Konzentrations- und Selbstregulierungstechniken zu unterweisen, die ich entwickelt habe. Viele Kinder kommen in meine Kinderaikido-Stunden nach der Serie der Einzelsitzungen. Die Einzelsitzungen sind viel ruhiger und bieten eine weniger komplexe Umgebung als die Kampfkunststunden mit zehn oder fünfzehn Kindern und daher finden die Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen die Einzelsitzungen als einen einfacheren Startpunkt. Die Aikidostunden bieten ihnen den Austragungsort, wo sie Selbstwahrnehmung, Konzentration, Bewegungskoordination, Impulsmanagement und soziales Verhalten fortgesetzt üben können.

---

<sup>1</sup> **Copyright © 2002 by Paul Linden.** Urheber und Eigentümer dieses Artikels ist Paul Linden. Er kann frei vervielfältigt werden für nicht-kommerzielle Zwecke, sofern der gesamte Artikel, die Kontaktinformationen und diese Urheberrnotiz eingeschlossen sind.

Dieser Artikel wird die Lehrmethode, die ich benutze, kurz beschreiben und zwar durch eine Fallbeschreibung eines Kindes<sup>2</sup>. Mein Fokus war dabei, dem Jungen zu helfen, das zu identifizieren, was er in seinem Körper machte, wenn es „unaufmerksam sein sein“ genannt wurde und dann ihn zu unterrichten, dieses kontraproduktive somatische Verhalten durch effektivere somatische Prozesse zu ersetzen.

Bevor ich mich in die Fallbeschreibung stürze möchte ich einige wenige Worte sagen über die Körperschulungsmethode<sup>3</sup>, die ich entwickelt habe und Being In Movement® Körper-Geist-Training nenne. BIM ist eine Erziehungsmethode welche praktische Bewegungsexperimente benutzt um den Körper als Selbst zu studieren und es untersucht die grundlegenden Verbindungen zwischen strukturell/funktionaler Effizienz, emotionalem Wachstum und sozialem Funktionieren. BIM sieht den Körper sowohl als objektiven Prozess der von den Regeln der Physik und Biologie beherrscht wird als auch als einen subjektiven Prozess gelebten Bewusstseins beherrscht von den Regeln des Gewahrseins, der Gefühle und des Energieflusses. Durch die Untersuchung wie Atmung, Haltung und Bewegung gleichermaßen *formen* und auch durch Gedanken, Gefühle und Absichten *geformt* werden, lehrt BIM die Menschen einen integrierten Zustand des Gewahrseins, der Ruhe, Kraft und Sanftheit zu entwickeln und diesen Zustand als eine Grundlage für effektive Aktion zu benutzen.

BIM<sup>4</sup> hat sich als effektive Ergänzung zu Psychotherapie herausgestellt, besonders für Menschen mit Problemen im Bereich der Körperbilder, Ängste, Impulskontrolle, Dissoziierung oder des Mißbrauchs. Indem die Menschen in die konkrete Erfahrung geleitet werden, was sie in ihrem Körper machen und wie sie es ändern können, bietet BIM rasche und anwendbare Mittel für die Selbstwahrnehmung und Kräftigung und ermöglicht daher den Therapieprozess, effektiver zu wirken. BIM hat sich auch als effektiv im Bereich der Anwendung von körperlichen Aufgaben erwiesen mit dem weiten Bereich von der Vorsorge Computer-verursachter Schädigungen bis zur Verbesserung der Höchstleistungen von Musikern und Athleten.

## Fallstudie

### Erste Sitzung: 7. Mai 2002

Die folgende Fallstudie beschreibt drei Einzelsitzungen und die nachfolgenden Aikidostunden mit einem Jungen, den wir Joe nennen wollen. Er war sieben Jahre alt und wurde durch einen Kinder-Neuropsychologen an mich verwiesen, der ihn als ADSH mit Unaufmerksamkeits- und Überaktivitätsschüben mit Leseschwäche diagnostiziert hat.

Meine erste Beobachtung mit Joe war, dass er konstant in Bewegung war. Als ich ihn aufforderte, still zu sitzen, fuhr er mit seinen Bewegungen fort. Als ich versuchte, ihn auf mich aufmerksam zu machen, wirkte das konstante Bewegen dagegen.

---

<sup>2</sup> Im Bereich der Körperwahrnehmungserziehung besteht der Standardansatz um eine bestimmte Trainingsmethode zu beschreiben darin, die Erfahrung und die praktischen Ergebnisse einer Reihe von Sitzungen zu beschreiben. Diese phänomenologische Methode der Beschreibung vermittelt ein nachempfundenes Verständnis der Methode. Ich glaube, dass es letztendlich wichtig sein wird, strenge Forschungsauswertung durchzuführen und die besonderen Ergebnisse einer Methode zu quantifizieren. Aber das muss warten bis die Forscher sich diesen Bereich bewußt machen und sich für dessen Studium interessieren.

<sup>3</sup> In den letzten siebzig Jahren entstand ein ganzer Bereich der Körper/Geistwahrnehmungserziehung. Es gibt ein Buch, welches sowohl eine hervorragende Einführung in die Ideen bietet, die einer großen Varietät von somatischen Disziplinen zu Grunde liegen, als auch eine enzyklopädische Aufzählung aller Hauptformen darstellt: *Discovering the Body's Wisdom: A comprehensive guide to more than fifty mind-body practices that can relieve pain, reduce stress, and foster health, spiritual growth, and inner peace*. Mirka Knaster. New York: Bantam Books, 1996.

<sup>4</sup> Auf meiner Webseite [www.being-in-movement.com](http://www.being-in-movement.com) gibt es neben allgemein erklärendem Material eine Reihe von Artikeln über zahlreiche spezielle Anwendungen von BIM.

Meine erste Aufgabe in der Arbeit mit Schülern besteht darin, ihnen eine klare und interessante Erfahrung des Erfolgs in Selbstmanagement zu verschaffen. Das läßt sie verstehen, was ich mit Selbstmanagement meine, gibt ihnen eine anschauliche Versicherung, dass sie in der Lage dazu sind und zeigt ihnen, dass es ein Spaß und brauchbar ist. Mit Kindern näherte ich mich diesem Ziel normalerweise durch „Lindens-Großartige-Anti-Kitzel-Technik“ und das war es auch, womit ich Joes erste Stunde anfang. Ich erklärte ihm die Übung, fragte ihn um Erlaubnis und erklärte ihm, dass er mir jeden Moment sagen konnte, ich solle aufhören mit dem Kitzeln und dass ich aufhören würde. Als er seine Zustimmung gab, kitzelte ich ihn. Natürlich wand er sich in hilflosem Lachen.

Das Geheimnis, nicht kitzlig zu sein, liegt darin, die Muskeln und die Atmung zu entspannen und den Körper ruhig und still zu halten. Um damit zu beginnen, Joe zu lehren, wie er dies tun soll, ließ ich ihn sich auf den Rücken legen und wies ihn an, zu beobachten, wie er atmet. Ich bemerkte, dass er, sobald er seine Aufmerksamkeit auf seine Atmung lenkte, seinen Brustkorb anspannte und hob, wenn er einatmete und an der Spitze der Ai tatsächlich für einen Moment den Atem anhielt. Wie auch immer, er war nicht in der Lage zu erkennen oder zu verstehen, dass er in dieser Weise atmete, sogar wenn ich es ihm erklärte.

Um ihm eine konkrete Rückmeldung über die Art seiner Atmung zu geben, legte ich einen kleinen Stein auf seinen Bauch und einen auf seine Brust. Die Steine verstärkten die Bewegung seines Atems und machten sie sichtbar. Ich zeigte ihm, dass er seine Brust viel mehr bewegte als seinen Bauch. Um ihn dabei zu unterstützen, eine andere Art der Atmung zu erfahren, legte ich meine Hand auf seinen Bauch und bat ihn, so zu atmen, dass er beim Einatmen seinen Bauch heraus bewegt und meine Hand wegstößt. Normalerweise ist dies alles, was es braucht, damit die meisten Menschen anfangen, mit der Bauchatmung zu beginnen. (Es kann sein, dass sie diese neue Art der Atmung nicht verstehen oder aufrecht erhalten können, aber zumindest wirft es sie an.)

Wie auch immer, als ich Joe bat, bei der Atmung seinen Bauch nach außen zu schieben, verspannte er seine Atmung, zog den Bauch ein und hielt den Bauch am Gipfel der Atmung an. Mit anderen Worten tat er genau das Gegenteil von dem, um was ich ihn bat. Er hatte völlig den Kontakt dazu verloren, was er in seinem Körper tat und wie er es kontrollieren könne.

Wann atmen Menschen natürlicherweise und normalerweise hoch in die Brust? Wenn sie erschreckt oder verängstigt sind. Der wichtige Punkt dabei ist, dass die Atmung, so als wärest Du voll Furcht, einen Körper/Geist-Zustand der Über-Wachsamkeit und Erregung hervorruft und damit sicherstellt, dass Du mit übermäßiger Aufregung auf die Reize reagiert, die sich entdecken lassen. Und, im Gegensatz dazu, den Körper freiwillig in einen Zustand der Atmung zu versetzen, in der der Bauch weich ist, schafft physische Ruhe und geistigen Fokus.

Es wurde mir klar, dass Joe so weit davon entfernt war, seine Atmung für sich selbst zu organisieren, dass ich, um weitermachen zu können, ihn von mir aus in einen physisch ruhigen Zustand versetzen musste. Meine Hoffnung war, dass wenn er einmal einen ruhigen, konzentrierten Körperzustand erlebt hatte, ich ihn unterweisen könnte, wie er aus freien Stücken immer wieder in diesen Zustand zurückkehren kann.

Ich arbeitete etwa zehn Minuten mit meinen Händen auf seinem Körper und am Ende lag Joe still da und atmete ruhig. Ich zeigte Joe, dass er still und entspannt war und dass er mit weichem Bauch atmete. Um ihm verständlich zu machen, was ein weicher Bauch bedeutet, ließ ich ihn abwechselnd den Bauch anspannen und entspannen, was er jetzt tun konnte. Dann legte ich seine Hände auf den Bauch so dass er sich auf das Bauch-Erfühlen konzentrieren konnte und ich ließ ihn selbständig seinen Bauch weich machen und dorthin atmen, was er jetzt auch tun konnte.

Gleichwohl ist eine neue Fähigkeit ohne eine attraktive Anwendung niemals sehr wertvoll für die Schüler, daher musste ich eine Situation schaffen, in der Joe den Brauchbarkeit dieses ruhigen Zustandes erfahren konnte. Wir spielten „Daumenkampf“. Sobald der Wettkampf und die Erregung, meinen Daumen festzunageln in ihm anstieg, zeigt ich ihm, dass er seinen Daumen nicht mehr so effektiv bewegen konnte. Joe fühlte, dass seine Übererregung seine Koordination beeinflusste. Dan bat ich ihn, seinen Bauch weich zu machen und sanft zu atmen, und er erfuhr, dass dies ihm half, besser mit dem Daumen zu kämpfen. (Mit anderen Kindern machte ich oft ähnliches, spielte Fan-

gen, ließ sie einen Baseball treffen oder was auch immer die Kinder interessierte.) Zu diesem Zeitpunkt in der Einzelstunden erfuhr Joe eine andere Art zu atmen und dass es sowohl brauchbar als auch ein Spaß war, auf diese Art zu atmen. Jetzt hatte er eine neue Fähigkeit und einen Anker dafür. Danach gingen wir vom Büro in den Aikido-Übungsraum, der eine Matte von 12 x 12 Metern aufweist. Ich veranlasste Joe, so schnell wie möglich zu rennen, so wild er konnte, so laut wie möglich zu schreien. Aber dann klatschte ich in meine Hände und das Spiel war, dass er sofort sich in der Seiza-Sitzposition auf der Matte niederlassen sollte und üben sollte, weich in den Bauch zu atmen. Seiza ist die japanische Art zu sitzen, die Knie und Füße unter die Beine gezogen

Seiza erleichtert es, ausgeglichen, balanciert zu bleiben, in einer aufrechten Sitzhaltung und es ist einer ruhigen, offenen Atmung sehr zuträglich, was der Grund ist, warum es in den japanischen Kampfkünsten verwendet wird.

Joe liebte das Spiel und es gab ihm eine Übungsgelegenheit, vom Hyper-Modus zu einem ruhigen, konzentrierten Zustand zu schalten. Nach all dem gingen wir zurück in das Büro und ich bat ihn, sich auf die weiche Bauchatmung zu konzentrieren während ich anfang, ihn zu kitzeln. Und er war sehr überrascht, dass die gleichen Kitzelbewegungen, die ich vierzig Minuten vorher gemacht hatte, sich nicht mehr kitzlig anfühlten. Dies gab ihm einen Sinn, wieviel er erreichen konnte, wenn er auf sich selbst achtgab.

Ich schlug ihm und seinen Eltern vor, dass Joe zwischen den Einzelsitzungen sechzig Sekunden am Tag im Seiza mit weicher Bauchatmung sitzen sollte.

## **Zweite Sitzung: 28. Mai 2002**

Joe kam drei Wochen später zu seiner zweiten Sitzung und ich fragte ihn nach seinen Hausaufgaben. Er zeigte mir, wie er die Atmung in den weichen Bauch geübt hatte: während er einatmete, verspannte er seine Kehle, blähte seinen Brustkorb und hob seine Augenbrauen. Das überraschte mich nicht. Das Verhalten, wie eine Person atmet ist ein fundamentaler Teil seine Körperidentität und die Änderung von einer Atemart zu einer anderen ist eine wesentliche Veränderung in der Art, wie der Körper/das Selbst in der Welt handeln. es ist sehr verbreitet, dass sich zwischen den Körperwahrnehmungs-Sitzungen eine alte Art den Körper zu benutzen heimlich wiedereinstellt und dass die Menschen denken, sie üben eine neue Art während sie die alte Art ausführen.

Die gehobenen Augenbrauen sind ein Teil des Furcht-/Erschreckenspaketes, daher fing ich an, Joe zu helfen, es zu merken, wenn die Augenbrauen hochgehen und wie man sie weich macht und nach unten lässt. Zuerst fand er es schwer zu sagen, wann die Augenbrauen oben und wann sie unten sind, aber nach und nach war er in der Lage, sie zu fühlen, wenn sie oben waren und sie nach unten zu entspannen. Als nächstes half ich ihm zu empfinden, wie es sich anfühlt, wenn er seinen Brustkorb hob und anspannte und wie es war, wenn er seinen Brustkorb weich und unten ließ.

Zusätzlich zu diesen speziellen Elementen der Brustkorbfunktionen spielt auch die allgemeine Haltung eine Rolle bei der Atmung. Die Atmung ist unterstützt und der Geist ruhig, wenn das Muskel-/Skelettsystem sich in einer aufrechten, stabilen, spannungsfreien Position befindet. Joe hatte kein Empfinden, wie eine ökonomische, effiziente Haltung das Atmen erleichtert. Bereits zu Beginn hatte ich Haltungsstabilität unterrichtet als ich Joe im Seiza sitzen ließ, aber jetzt gingen wir mehr ins Detail.

Ich bemerkte, dass, wenn Joe sich nicht auf die Bauchatmung konzentrierte, seine gewohnheitsmäßige Sitzhaltung ein schlaffes Plumpsen war. Nur wenn ich ihm sagte, er solle frei in seinen Buch atmen, setzte er sich „aufrecht“ und starr hin. Wenn er nicht das eine tat, tat er das andere. Um ihm eine bessere Grundlage für leichte Atmung und körperliche Ruhe zu bieten, musste ich ihn mehr über stabile Haltungsposition unterweisen.

Normalerweise unterrichte ich die Basis der Haltungsstabilität indem ich den Menschen die effizienteste Art zeige, wie man sich von einem Plumpsen aufrichtet. Die meisten denken, dass das Aufrichten geschieht, indem man die Schultern zurücknimmt oder den Rücken aufrichtet und praktisch niemand erkennt, dass der gesamte Vorgang um die Beckenrotation aufgebaut ist. Wenn das Becken zurück rotiert (die Richtung, in welcher die Eingeweide in der Beckenschale über den

hinteren Rand des Beckens hinausschwappen würden), hat die Wirbelsäule keine Basis auf der sie ruhen kann und plumpst herunter.

Das Becken nach vorne zu rotieren bietet der Wirbelsäule und dem Brustkorb/Leib ein Fundament und schafft eine aufrechte Haltung. Auf jeden Fall muss das Becken in der angemessenen Weise rotiert sein, um eine stabile Haltung zu schaffen.

Die meisten Menschen rotieren das Becken nach vorne, indem sie die oberflächlichen Rückenmuskeln benutzen, um die Hinterkante des Beckens nach oben zu ziehen. Ich dagegen zeige den Menschen, das Becken nach vorne zu rotieren, indem sie den Iliacus- und Psoas-Muskel (tiefe Muskeln auf der Vorderseite des Rumpfes) benutzen, um die Vorderkante des Beckens nach unten zu ziehen. Diese neue Sitzhaltung schafft Stabilität ohne Anstrengung und eine physische Erfahrung der freudigen Erregung und Kraft.

Ich bat Joe sich in Seiza zu setzen und plumpsen zu lassen und dann, mit meinen Händen, zeigte ich ihm, wie er sein Becken in die neue Position rollen konnte. Nachdem er das einmal eingenommen hatte, drückte ich gegen seinen Brustkorb und er war erstaunt, dass er stabil wie ein Fels war, ohne wesentliche Anstrengung. Ich ließ ihn sich hinplumpsen und steif aufrichten und in beiden Fällen fiel er leicht um, wenn ich schob. Ich schlug ihm vor, dass es wirklich cool wäre, stark zu sein ohne Anstrengung und Joe mochte diese Idee. Wie kamen auf die Anti-Kitzel-Technik zurück und Joe erkannte, dass die Kombination der neuen Sitzhaltung mit der Atmung ihn sogar noch weniger kitzlig machte.

Jedenfalls, nach einem Moment, arrangierte sich seine alte Haltung wieder und er plumpste zusammen. Wiederum überraschte mich dies nicht und ich sagte ihm, dass er noch einiges an Übung brauche und nach einiger Zeit bekam er heraus, wie er in der neuen Sitzhaltung bleiben konnte.

### **Dritte Sitzung: 4. Juni 2002**

Wieder begann ich die Sitzung, indem ich nach seiner Hausaufgabe fragte und Joe antwortete mir, dass das Atmen mit weichem Bauch viel besser ging. Als ich ihn beobachtete, wie er es durchführte, stellte ich fest, dass er tatsächlich aufrecht und still sitzen und seine Aufmerksamkeit auf seine innere Erfahrung und auf die äußere Form der Atmung gerichtet halten konnte.

Ein Schlüsselement im Körperwahrnehmungstraining ist das Übertragen der Fertigkeiten, so dass sie außerhalb der Sitzungen in täglichen Verrichtungen angewendet werden können. Joes Eltern berichteten, dass sie beobachtet hatten, wie Joe das Atmen mit dem weichen Bauch zwischen den Sitzungen benützte, um sich selbst zu beruhigen.

Joes Eltern schrieben folgendes:

Von der ersten Sitzung an hat die Botschaft des Atmens mit dem weichen Bauch Joe wirklich befähigt, sich wieder zu sammeln und sehr schnell aus Situationen, in denen die Kontrolle verloren war, zurückzukommen. Wir begannen, Joe „weicher Bauch“ oder „Weicher-Bauch-Atmung“ zuzurufen, bevor eine Situation eskalieren würde, und Joe fing sofort an, die Atmung zu benützen, sich wieder zu fokussieren und als Teil der Technik die Selbstregulation vorzunehmen. Wir sind bis zu dem Punkt gekommen, wo er anfängt, die Technik selbst anzuwenden. Man kann sehen, wie er zu atmen und zu regulieren beginnt. Es hat eine bemerkenswerte Änderung in seinem Verhalten bewirkt.

Joes Eltern hatten ihn die ganze Zeit in meiner Kinder-Aikidoklasse einschreiben wollen und nachdem ich entschied, dass er nahezu bereit dafür war, machten wir in der 3. Sitzung ein paar Aikido-Übungen.

Aikido ist eine gewaltlose japanische Kampfkunst und kann für Kinder ein hilfreicher Weg sein, um körperliches Zusammenspiel, Selbstregulation und kooperatives soziales Verhalten zu lernen. Besonders spannend ist für Kinder, dass es zu ihren Kinderphantasien, selbst kämpfende Helden zu sein, passt, so wie sie das in ihren Comics sehen. Wie auch immer, Kinder lernen, dass sie, um Bewegungen im Aikido effektiv durchzuführen, nett, sanft, entspannt und wachsam sein müssen -

genau das Gegenteil dessen, dem sie vom Fernsehen her ausgesetzt sind. Verteidigungsbewegungen im Aikido sind weich und aggressionsfrei und beim Aikido gibt es keine Turniere oder Wettkämpfe. Ich unterstreiche, dass Kämpfen kein Spiel ist und, wenn überhaupt möglich, vermieden werden sollte. Ich unterrichtete die Kampfkunst mit dem Fokus auf Selbstwahrnehmung beim Handeln und auf das Erreichen eines Zustandes der gelassenen Wachsamkeit und ausgeglichenen, effizienten Bewegung.

Die Körperarbeit, wie ich sie unterrichtete, ist genau mit Aikido abgestimmt: Körperarbeit ist schrittweises Lehren von Körperwahrnehmung, Atmung, Haltung und Bewegung, und das Aikido liefert eine umfassendere Bewegungs- und soziale Situation, in der man anwenden und üben kann, was in den Sitzungen mit Körperarbeit gelernt wurde<sup>5</sup>. Es ist wichtig, daran zu denken, dass Kinder mit einem Aufmerksamkeitsproblem wahrscheinlich nicht am Aikidounterricht teilnehmen können ohne die Grundlage von Sitzungen mit Körperwahrnehmung vorher. Wenn Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen bei mir Aikidounterricht nehmen möchten, bereite ich sie gewöhnlich in 3 bis 5 Einzelsitzungen darauf vor. In den Einzelsitzungen kann ich mich der Lerngeschwindigkeit des Kindes anpassen, seinen Lernfortschritt verfolgen und die Grundfertigkeiten der Selbstwahrnehmung und der Selbstregulation so auseinandernehmen, wie es für das Kind notwendig ist. Darüber hinaus sorgen die Einzelsitzungen für eine ruhige Umgebung mit wenigen Reizen von außen, so dass es leichter fällt, dem Kind beizubringen, nach innen auf Körperempfindungen und -vorgänge zu hören. Die Einzelsitzungen können selbstverständlich auch als solche stehen bei Kindern, die nicht vorhaben, sich auf Aikidounterricht vorzubereiten.

In Joes dritter und letzter Einzelsitzung übten wir, wie man einem geraden Schlag von oben auf den Kopf mit einem weichen Schaumstoffstock ausweicht. Anfangs war Joe aufgeregt und angespannt. Er trug all das Körperverhalten zur Schau, das so fest in der Sichtweise unserer Kultur im Zusammenhang mit Kampf verwurzelt ist. Er duckte sich und spannte sich an und atmete aufgeregt, aber bald überzeugte ich ihn, dass jene Art, sich vorzubereiten, ihn nicht wirklich vorbereitete. Als Joe sich für meinen Angriff durch Anspannen rüstete, bewegte er sich so langsam und unbeholfen, dass es für mich ein Leichtes war, ihn zu treffen. Im Aikido wehren wir die Angriffsbewegung nicht ab oder bringen sie zum Stillstand.

Anstatt dessen leiten wir sie um oder unterstützen sie in ihrer Richtung, bis der Angreifer sein Gleichgewicht verliert und hinfällt. Klar, dass, um das zu tun, ein Aikidoka entspannt und im Gleichgewicht sein muss, frei von Aggression und Anstrengung.

Ich erinnerte Joe an die Weicher-Bauch-Übung und zeigte ihm, wie er im Stehen eine aufrechte Haltung einnehmen und im Gleichgewicht bleiben konnte. Sobald er jenen Geist-Körper-Zustand beibehalten konnte, versuchte ich wieder, ihn mit dem Schaumstoffstock auf den Kopf zu treffen. Da er einfach und ohne große Kraftanstrengung zur Seite auswich, verfehlte ich ihn. Aus Joes Sicht spielten wir ein Spiel, das riesigen Spaß machte. Aus meiner Sicht verstärkten wir die Idee / Erfahrung, dass Selbstwahrnehmung im Dienst der gelassenen Wachsamkeit hilfreich war beim Kontrollieren der Umgebung.

Wenn Menschen die Erfahrung machen, dass ein innerer Zustand beim praktischen Handeln hilfreich ist, verstärkt es ihr Verständnis jenes physischen Zustandes und motiviert sie, ihn in ihrem täglichen Leben anzuwenden.

Obwohl Joe die Übung wie ein Spiel aufnahm, übte er sich wirklich darin, überflüssige Bewegung zu verringern, ruhig und gelassen und mit seiner Aufmerksamkeit einer Aufgabe zugewandt zu bleiben.

---

<sup>5</sup> Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass viele Schulen Aikido unterrichten, ohne Wert auf die Körperwahrnehmung zu legen, die so wichtig ist für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen.

Es war für ihn sehr offensichtlich, dass er dann, wenn er nervös auf der Matte herumzappelte und herumsauste, körperlich nicht in der Lage war, Ausweichbewegungen effizient durchzuführen. Aus dem gleichen Grund erwischte ich ihn, wenn er wegsah, oder zu sprechen begann, oder anfang, seinen Tagträumen nachzuhängen, oder wenn er an alles andere nur nicht daran dachte, wie und wann ich angreifen würde. Es wurde Joe ziemlich klar, dass er die Fähigkeit besaß, fokussiert zu bleiben und dass es nützlich war, dieses zu tun. Alles, was er tun musste, war, an den weichen Bauch und an einen festen Stand zu denken, und mich wie ein Adler im Auge zu behalten.

Diese Fallnotizen von den Sitzungen mit Joe beschreiben die Grundprozesse, die ich beim Unterrichten verwende, aber es gibt viele Varianten, die ich verwende. Sehr oft setze ich Nicht-Aikido-Fokusspiele ein. Zum Beispiel könnte ich ein Kind haben, das versucht, einen Stock aufrecht auf seiner Hand zu balancieren. Das erfordert Gelassenheit und Koordination und sobald es den Stock balancieren kann, mache ich das Spiel interessanter, indem ich Taschentücher auf es werfe. Seine Aufgabe ist es, die Atmung weich zu halten und stabile Haltung zu bewahren, um trotz der Ablenkung bei der Sache zu bleiben. Oder ich könnte ein Kind haben, das laut lesen übt. Es stellt fest, dass es in einem Zustand der gelassenen Wachsamkeit viel leichter lesen kann, selbst wenn ich versuche, es durch das Werfen von Taschentüchern abzulenken, es kitzle oder mit ihm spreche. Sehr oft beinhalten weitere Sitzungen mehr Arbeit an der Haltung, Arbeit zum Verbessern des Ganges oder der Stimmkontrolle und Übungen zum Fertigwerden mit Ärger und Frustration.

## **Aikido-Stunden: 18. Juni 2002**

Mitte Juni begann Joe mit den Aikido-Stunden. Seine ersten drei Stunden waren sehr schwierig. Mit andern Kindern in einer Gruppe zu sein war sehr anregend und ablenkend.

Zusätzlich kümmerte ich mich ausschließlich darum, ihm zu helfen, sich selbst zu organisieren. Üblicherweise zeige ich eine Verteidigungstechnik und dann lasse ich die Kinder jeweils in Paaren die Technik üben. Natürlich habe ich ein (Adler-) Auge auf den Raum als Ganzes, ich bewege mich aber von Paar zu Paar und verteile Vorschläge, Korrekturen und Ermutigung. So musste Jo sich um sich selbst kümmern und sich selbst kontrollieren, und er hüpfte herum wie ein verrückter Gummiball.

Meine Antwort darauf war, Joe ständig zu erinnern, seinen Bauch weich zu machen, zu atmen und still zu stehen. Er wusste, warum das wichtig war und er wusste, dass er es tun konnte und es gelang ihm für einen Augenblick nach jeder Erinnerung.

Die vierte Stunde zeigte eine wunderbare Veränderung. Joe hörte einfach mit dem verrückten reden und bewegen auf. Er war immer noch aufgeregt in der Stunde und immer noch begann er gelegentlich, seine Geschichten zu erzählen, aber sein Verhalten war ganz gut in der Norm für einen siebenjährigen Jungen. Durch die Entspannung und Konzentration war er in der Lage, die Aikidobewegungen besser auszuführen und konnte besser mit den andern Kindern umgehen.

Im Verlaufe des Sommers nahm Joe an zehn Aikidostunden teil und er erhielt und verbesserte seine Selbstkontrolle. Jetzt, ich schreibe diesen Artikel Mitte September, sehe ich keinerlei Verhalten ausserhalb der Kontrolle. Die Erinnerung „den Bauch weich zu machen und zu atmen“ ist normaler und konstanter Teil aller Spiele und Verteidigungstechniken, die ich unterrichte. Alle Kinder, auch Joe, arbeiten daran weil es einfach ein Teil der Stunde ist.

Anfang September ging Joe wieder in die Schule und, wie mir seine Eltern berichteten, waren Lehrer überrascht über die Veränderungen von Joe:

Die vorangegangenen Aikidostunden hatten die Basistechniken, die er in den ersten Stunden gelernt hat, verstärkt und verbessert. Während der Einschulung sprachen wir mit allen Lehrern, Instruktor und Trainern von Joe. Wir erzählten ihnen von Aikido und dem „Weicher-Bauch-Atmen“. Einige seiner Lehrer hatten diese Technik benutzt, alle aber hatten bemerkt, dass Joe von seiner Seite aus neue Fähigkeiten und zur Konzentration auf seine Pflichten entwickelt hatte, wenn er diese Technik benutzt. Die meisten seiner Lehrer kannten Joe aus dem Kindergarten oder von der ersten Klasse an. Alle bemerkten die Verbesserung im Verhalten und Lernen.

### **Schlußfolgerung:**

Es war aufregend zu sehen, wieviel Joe gelernt hat und wie rasch er fähig war, es zu lernen. Die Selbstbeobachtungs- und Selbstkontrollfähigkeiten die er gemeistert hat werden wesentlichen Einfluß auf sein ganzes Leben haben. Auf jeden Fall ist er kein isolierter oder ungewöhnlicher Fall. Als ein weiteres Beispiel von vielen, arbeitete ich einmal mit einem neunjährigen Jungen mit Asperger's Syndrom. In seiner ersten Stunde erwähnte seine Mutter, dass er sich immer verirrt, wenn er von Klassenraum zu Klassenraum gehen muss, weil die Unruhe im Gang mehr war, als er handhaben konnte. Er wurde übererregt und konnte nicht mehr klar darüber nachdenken, wohin er gehen sollte. Ich lehrte ihn das „Weicher-Bauch-Atmen“ und zum Beginn der zweiten Stunde erzählte er mir, dass die Navigation zwischen den Klassenräumen kein Problem mehr war. Er konnte sich selbst dazu durchringen, ruhig und wach zu bleiben und als Ergebnis konnte er von Klassenraum zu Klassenraum gelangen.

Ich habe mit Kindern gearbeitet mit Problemen von Bewegungskoordination, Zornmanagement, Konfliktlösung, Ängsten und Selbstschutz - alles als ein konkret somatischer Prozess. In meinem Unterricht mache ich einfach keinen Unterschied zwischen „physischen“ und „geistigen, mentalen“ Sachverhalten. Weil ich die gesamte Person anspreche als einen Vorgang der gleichzeitigen körperlichen Aktion und Gefühle, kann ich mit einem großen Bereich von Problemen arbeiten und erreiche rasche Ergebnisse.

Körperliche Anweisungen können komplexe, scheinbar abstrakte Vorgänge begreifbar, konkret und lernbar machen. Körperwahrnehmungstraining ist eine Quelle, die sehr hilfreich für viele Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen sein kann.

---

PAUL LINDEN ist ein Körper-Erzieher und Kampfkünstler, Gründer des **Columbus Center for Movement Studies**, und der Entwickler des Being In Movement® Körper/Geist-Trainings. Er hat den Ph. D. in Physical Education, ist ein anerkannter Feldenkrais-Lehrer und hat sowohl den fünften Dan in Aikido als auch den ersten Dan in Karate. Seine Arbeit beinhaltet die Anwendung des Körper/Geist-Wahrnehmungstrainings in solchen Bereichen wie Stressmanagement, Konfliktlösung, Leistungsverbesserung und Traumaheilung. Er ist der Autor von *Comfort at Your Computer: Body Awareness Training for Pain-Free Computer Use* und *Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors*. Er kann erreicht werden über Columbus Center for Movement Studies, 221 Piedmont Road, Columbus, OH 43214, USA. (614) 262-3355. paullinden@aol.com. www.being-in-movement.com.