

# **Bewegung statt Pillen** (aus der [www.hamsterkiste.de](http://www.hamsterkiste.de))

Die Ursachen des ADHS-Syndroms bei Kindern liegen noch im Dunkeln. Gesichert scheint: Das ADHS hat nicht nur eine Ursache. Genetische Veranlagung, Ernährung und soziale Strukturen spielen hier zusammen.

Häufig wird "Ritalin" eingesetzt, ein Methylphenidat, das normalerweise aufputschend wirkt, allerdings bei diesen Kindern erstaunlicherweise sedierend und gleichzeitig dämpfend auf den Bewegungsdrang. Die genaue Wirkung von Medikamenten wie Ritalin ist nicht bekannt. Es wird häufig als ein Wundermittel angesehen. Pille einwerfen und gut ist es. Doch Medikamente wie Ritalin bekämpfen nur die Symptome. Werden sie abgesetzt, dann stellen sich die alten Erregungszustände bei den Kindern wieder ein. Und die langfristigen Nebenwirkungen sind unerforscht.

An der Universität Dortmund wird nach Alternativen gesucht, das ADHS weniger medikamentös in den Griff zu bekommen. Prof. Dr. Gerd Hölter und Dr. Wolfgang Beudels setzen auf vergleichsweise einfache Mittel: auf Bewegung und Training.

Als ideales Medium für die Therapie von kleinen ADHS-Patienten haben sie neben Spielen in der Turnhalle das Medium Wasser entdeckt. Im Wasser kann sich niemand so schnell bewegen wie an Land, weil das andere Element jeder Bewegung Widerstand entgegensetzt. Im Wasser "zappeln" geht gar nicht. Dazu kommt, dass warmes Wasser den Körper entspannt, weil es ihn umfängt und trägt.

Die Therapie setzt auf Bewegung und Verhaltensschulung. In Gruppenspielen mussten die Kinder Aufgaben lösen, die eine Planung erfordern, denn sie sollten vorher überlegen, was sie wie machen wollen, bevor sie losstürmten. Dabei mussten klare Regeln eingehalten werden. Wer gegen sie verstieß, erhielt Rote und Gelbe Karten wie beim Fußball. So sollten die Kinder zum Beispiel in einer bestimmten Reihenfolge nach farbigen Ringen im Wasser tauchen, diese an die Oberfläche holen und an Land ablegen. Die Kinder waren eifrig dabei. Spielerisch lernten sie, auch mit Niederlagen umzugehen.

Die Kinder sollten lernen, ihre Impulsivität in geplantes Handeln umzuleiten. Eben nicht gleich jedem Impuls zu folgen, sondern sich vorher Gedanken über die Herangehensweise zu machen. "Wenn Kinder den Sinn von Tätigkeiten erkennen, verhalten sie sich anders", hat Gerd Hölter festgestellt. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit dieser Kinder verbessert sich, oft werden bei ADHS-Kindern massive motorische Defizite und Fitnessmängel festgestellt.

Auch am Eltern-Kind-Verhältnis wurde gearbeitet. Täglich führten die Eltern ihr "Verhaltenstagebuch". Dabei lag ihr Augenmerk auf drei bestimmten Verhaltensweisen ihres Kindes. Sie sollten ihr Kind gezielt beobachten, Veränderungen und besondere Eigenschaften feststellen. Bei der gezielten Beobachtung entdeckten die Eltern überrascht mehr positive Aspekte an dem Verhalten ihrer Kinder, als sie bisher für möglich gehalten hatten.

"Wir versprechen kein Allheilmittel. Wir können Ritalin auch nicht abschaffen. Aber mit unserer Methode soll es möglich werden, die Dosis zu senken. Mehr Bewegung und Therapie, dafür weniger Ritalin - das ist unser Konzept", stellt Hölter klar, der keine Patentrezepte anbieten will, obwohl er kritische Worte findet: Immer mehr Kinder kommen unter dem Ticket "ADHS" in die Therapie. "Hausärzte und sogar Zahnärzte attestieren in Deutschland "ADHS"", kritisiert Hölter die zunehmende Zahl von Patienten. Seiner Meinung nach sind die Fallzahlen von ADHS-Patienten in Deutschland um etwa das Zehnfache überhöht.