

Feldenkraisforum

AUSGABE 59 • 4. QUARTAL
OKTOBER • NOVEMBER • DEZEMBER 2007



lagunenliegen

von Claudia C. Strauß

Feldenkrais bewegt – Dresden 2008

Sprung in die Vergangenheit, Ausblick in die Zukunft

von Angelika Peters

Was die Aufmerksamkeit stärkt

Feldenkrais in der Arbeit mit Kindern – ein Pilotprojekt

von Christoph Blühm

Wissenschaftliche Konzepte am eigenen Leib erkunden...

von Sabine Pankofer

DIE MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES FELDENKRAIS-VERBANDS DEUTSCHLAND e.V.



Feldenkrais
Method

Was die Aufmerksamkeit stärkt

Feldenkrais in der Arbeit mit Kindern – ein Pilotprojekt

von Christoph Blühm

„Überall wo ich hingeh und Vorträge halte, treffe ich auf Lehrer und Leute, die sagen: Meine Kinder können sich nicht konzentrieren! Ich antworte immer: Ich habe noch nie ein Kind getroffen, das sich nicht konzentrieren kann. Aber ich habe viele Kinder getroffen, die sich nicht konzentrieren. Das ist eine andere Art, sich die Symptomatik anzuschauen.“

(Royston Maldoom, Feldenkrais Forum Juni 2006)

Das Projekt

Vielfache Anfragen von Eltern, Erziehern und Lehrern bzgl. des sogenannten ADHS-Syndroms bei Kindern haben die *Evangelische Familienberatungsstelle Ennepetal* veranlasst, in den Jahren 2003 bis 2005 ein heilpädagogisches Feldenkrais-Projekt einzurichten. Die Konzeption und Durchführung dieses Pilotprojekts lag bei mir (Christoph Blühm, Dipl. Sozialarbeiter und Feldenkrais-Pädagoge) in Zusammenarbeit mit Anneliese Sprünken-Osenberg (Dipl. Heilpädagogin). Das Projekt umfasste insgesamt 5 Gruppen (1 Gruppe bestand aus 5 Kindern im Grundschulalter und ihren Eltern). Jede Gruppe beinhaltete 10 Kindergruppentreffen (jeweils 1 Std.), 1 Elternworkshop (5 Std.) sowie 1 Treffen von Eltern mit ihren Kindern (3 Std.).

Das Projekt wurde wissenschaftlich und supervisorisch begleitet durch Prof. Dr. Norbert Wieland (Dipl. Psychologe an der Fachhochschule Münster, Lehr-/Forschungsgebiet: Entwicklungsfragen des Kindes- und Jugendalters). Sein Auftrag beinhaltete die Evaluierung des Gruppenkonzeptes der Feldenkrais-Methode hinsichtlich der Aufmerksamkeitsproblematik. Für spezifische Feldenkraisfragen stand uns in der Startphase Silviya Bumanis (Feldenkrais-Pädagogin/Physiotherapeutin) mit ihren Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern zur Seite. Nicht zu letzt profitierten wir – Anneliese Sprünken-Osenberg wie auch ich – von unseren reichhaltigen Berufserfahrungen in der Betreuung von Kindern mit emotionalen und sozialen Schwierigkeiten.

Zur Zeit befindet sich das Projekt in der Nachbereitungsphase. In Fortbildungsveranstaltungen für Lehrer und Erzieher bzw. auf Fachveranstaltungen stellen wir den körper-/bewegungspädagogischen Ansatz der Feldenkrais-Methode wie auch unsere praktischen Erfahrungen aus dem Projekt vor.

Sichtweisen

Aufmerksamkeitsschwierigkeiten bei Kindern sind heutzutage keine seltene Erscheinung mehr. Die Zahl der Kinder, denen ein sogenanntes – auch in Fachkreisen nicht unumstrittenes – Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom attestiert wird, nimmt beständig zu. Die kinderpsychiatrische Diskussion darüber ist für Pädagogen eigentlich müßig, denn im Fokus unserer Bemühungen sollte das Gestalten von Lernprozessen liegen. Um die Schwierigkeiten bei den Wurzeln zu fassen, möchte ich vorschlagen, die Perspektive auf das Thema zu wechseln. Richten wir den Blick auf die Umstände, unter denen Aufmerksamkeit gedeihen kann. In diesem Sinne stellten wir uns in dem heilpädagogischen Feldenkrais-Projekt den Fragen, was Kinder brauchen um aufmerksam zu sein. Mehr noch: Was brauchen Kinder, die es schwer haben, aufmerksam zu sein?

Schwierigkeiten

Kinder mit Schwierigkeiten, sich einer Aufgabe zu widmen und ihr Verhalten dabei systematisch zu organisieren, haben kein Empfinden dafür. Sie fühlen sich

„Was brauchen Kinder, die es schwer haben, aufmerksam zu sein?“

nicht verträumt, unruhig oder impulsiv. Sie leiden unter den Auswirkungen: Oft finden sie nicht ins Spiel mit anderen, sie fühlen sich schnell gemaßregelt, ungerecht behandelt, abgelehnt. Wie bei vielen anderen in ihrem Alter auch ist ihr Bewegungsverhalten nicht ausreichend gut entwickelt. Manche haben z.B. Mühe, einen Ball zu fangen, andere stoßen sich schnell oder passen ihre Bewegungsenergie der jeweiligen Situation nicht angemessen an, verletzen sich oder andere. Das Ballspielen klappt so nicht und wird zum Ärgernis für alle. Im Laufe anhaltender Schwierigkeitserfahrungen verzerrt sich das Selbstbild des betroffenen Kindes: Es fühlt sich tief verunsichert in seinen Fähigkeiten und seiner Eigenwahrnehmung.

Die Wirklichkeit von Aufmerksamkeit

Das Wesen von Aufmerksamkeit könnte mit Wachheit, Anteilnahme, Achtsamkeit, Genauigkeit in der Beobachtung, geneigte Konzentration auf die Dinge und schließlich selbstvergessene Hingabe im Tun oder Spiel beschrieben werden. „Ich bin ganz *Ohr* oder ganz *Auge*“ weist darauf hin, dass eine körperliche Dimension hinzukommt.

Aufmerksamkeit blüht auf, dies war unsere Hypothese, wenn wir ein pädagogisches Projektfeld bestellen, auf dem wir „Feldenkrais“ wie einen Dünger einbringen.

Auf einige wichtige Bestandteile in diesem Dünger möchte ich hier zu sprechen kommen:

Innere Basis

Kinder brauchen Zuwendung – nicht alleine von ihren Eltern, sondern auch von ihren Lehrern. Ihr Bindungsbedürfnis ist darauf angelegt, in jeder Situation die erforderliche emotionale Sicherheit herzustellen. Je mehr ein Kind mit dem Herstellen von Beruhigung beschäftigt ist, umso weniger wird es offen sein können für Neues. Je weniger ein Kind sich um seine Sicherheit bemühen muss, desto mehr wird es seine Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe oder ein Spiel richten können. Hierbei braucht es ein feinfühliges Gegenüber, einen Lehrer, dem wiederum für seine Aufgabe eine überschaubare Gruppe sowie ausreichend Zeit zur Verfügung stehen.

Die innere sichere Basis, ohne die ein gedeihliches Wachsen nicht denkbar ist, kann nicht nur über die Beziehungsebene gestärkt, sondern auch auf der körperlichen Ebene mit konkreten Inhalten unterfüttert werden. Auf der Grundlage der Feldenkrais-Methode öffnet sich hier ein weites Feld für Bewegung & Spiel,

auf dem sich ein Kind auf der körperlichen Ebene seines Selbst immer wieder neu versichern kann.

Gruppe

Kinder wollen unter Kindern sein. Diesem Bedürfnis trugen wir Rechnung und konzipierten ein Angebot, das alternative Gruppenerfahrungen zugänglich machen soll. Alternativ, weil Kinder mit Aufmerksamkeitsschwierigkeiten in ihren Schulklassen, Mannschaften, Freizeitgruppen unter größeren Versagensängsten und Stress stehen.

Für ein alternatives Gruppenerlebnis schien uns die pädagogische Strategie, mit der ATM unterrichtet wird, besonders geeignet: Jeder kann für sich auf der Matte Aufgabenstellungen ausprobieren, die erfolgversprechend und fehlerfreundlich angelegt sind. Bewertungen der Spiel- und Entdeckungsergebnisse finden nicht statt, man braucht auch nichts vorzuzeigen, und es besteht ausgiebig Zeit, Erfahrungen auszutauschen und wertzuschätzen.

Spielfeld

Feldenkrais-pädagogisch können wir mit einem strukturierten Spielfeld aufwarten, welches Kindern Ordnung & Orientierung anbietet: Die Matte ist der Ort,

„Ein zentraler Aspekt des Kontaktes zu den Eltern in der Feldenkrais-Arbeit mit Kindern dient vor allem dazu, den Eltern ihre Ressourcen bei der Bewältigung der Schwierigkeiten ihrer Kinder bewusst zu machen.“

„Die Eltern erleben das Thema „Aufmerksamkeit“, das für sie wegen der Probleme der Kinder eher negativ ist, in einem neuen Zusammenhang, d.h. eben nicht als Dauerproblem.“

Prof. Dr. Norbert Wieland

an dem es vor Ablenkung geschützt wird; Mitmachen oder Zuschauen – die Unterschiedlichkeit des Einzelnen bei der Bewältigung der Aufgabe wird respektiert; einfache Regeln, klar abgesteckte Grenzen und Rituale sowie Phasen der Stille (was selbst redseligen Kindern nicht wirklich schwer fällt) erleichtern dem Einzelnen das Mittun u.v.m.

„Kinder wollen unter Kindern sein.“

Zugleich weist sich das Feldenkrais-Konzept dadurch als sozialpädagogischer Ansatz aus, der „Aufmerksamkeit“ nicht nur als individuelle Eigenschaft begreift, sondern als erlernbare Fähigkeit, die Resultat sozialer Prozesse und Element sozialer Prozesse ist“.

„Soweit die Beteiligung der Kinder über alle Übungsstunden ein Kriterium dafür ist, dass die Methode kindgerecht umgesetzt wurde, war das Projekt ein Erfolg und machte deutlich, dass die Feldenkrais-Methode auf Kinder adaptierbar ist“.

Prof. Dr. Norbert Wieland

„Der elterliche Blick verlagert sich.“

Ausprobieren

„Indem wir unsere Aufmerksamkeit vom Ziel weg und unseren Erfolgsdrang auf die Mittel und Wege unseres Tuns verschieben, wird jeder Lernprozess leichter und ruhiger.“ (Moshé Feldenkrais).

Erstaunliches war in unseren Projektgruppen festzustellen: Kinder, die in ihrer Verunsicherung dazu neigen, sich selbst oder andere bzw. eine Aufgabenstellung abzuwerten, taten dies in unseren Stunden nicht. Der Akt des Ausprobierens erregte schon nach kurzer Zeit ihr volles Interesse. Die im Bewegungsspiel enthaltenen einfachen Wahrnehmungsreize genügten, um Aufmerksamkeit zu entfachen und zu bündeln. Und so blühten die Stunden auf, wenn in einer von Koproduktion geprägten Atmosphäre Kinder wie auch Erwachsene elementare Erfahrungen schöpften. Etwas Größeres, Tollereres, Spektakulärer brauchte es dann nicht. Je weiter wir dieses Vorgehen kultivierten, desto fleißiger ließen sie sich ein und probierten ihre Fähigkeiten aus.

Spezielle Werkzeuge

Zu den angesprochenen *allgemeinen* Wirkfaktoren zur Verbesserung der Aufmerksamkeit stehen uns Feldenkrais-methodisch *spezielle* Werkzeuge zur Verfügung:

Verbale Aufmerksamkeitslenkung: Mit unserer Stimme leiten wir die Gruppe und stehen zugleich im (inneren) Dialog mit dem Einzelnen. Wie an Fäden ziehen wir die Wahrnehmungsimpulse in den Aufmerksamkeitsvorder- bzw. -hintergrund. Wir leiten dazu an, diverse Wahrnehmungskanäle zu öffnen bzw. zu schließen. Das Sprechen wird zur Reizregulierung eingesetzt.

Taktile Kommunikation: Die Sprache der Hände des Feldenkrais-Lehrers ist in ihren feinfühligsten Möglich-

keiten wohl unübertroffen. Mit behutsamen Berührungen und manueller Bewegungsunterstützung kann in kleinen Gruppen auf das einzelne Kind eingegangen werden. Dies hilft im diffusen Spüren und bei aufwühlenden Reizen klare Spürinformationen sowie Beruhigung zu vermitteln.

Eltern

Unserem Vorgehen lag kein individueller Behandlungsansatz zugrunde, sondern ein systemisches Verständnis. Die Eltern an dem Projekt zu beteiligen – zunächst in separaten ATM-Treffen, später bei gemeinsamen Spielen & Übungen mit ihren Kindern – bedeutet, sie an den Themen ihrer Kinder zu beteiligen und ihnen einen positiven Austausch darüber anzubieten. Die Eltern konnten ihre Kinder, über deren Verhalten sich so oft beklagt wird, dabei als kleine Bewegungsexperten erleben. Der elterliche Blick verlagerte sich von den Sorgen weg hin zu einer warmen, erwartungsoffenen Anwesenheit.

Ausblick

Wenn wir den hier angesprochenen Bedürfnissen von Kindern & Eltern entgegen kommen und die Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode einbringen, tragen wir zur Verbesserung der Aufmerksamkeit bei. Gänzlich würde Unaufmerksamkeit dadurch wohl nicht verschwinden, doch würde viel Druck von Kindern, Eltern und Lehrern genommen. Die Teilhabe am Lerngeschehen sowie das soziale Miteinander würden sich wesentlich verbessern. In unseren Projektgruppen konnten wir erleben, wie Kinder mit Zuversicht und Freude ihren Körper ausprobierten und ein geordnetes Mitmachen nicht mehr die entscheidende Frage war. ■

„Gerade weil sich das Projekt als sozialpädagogisches Angebot versteht und gerade weil dieses sozialpädagogische Angebot sich auf sensomotorische Prozesse bezieht und auf psychische wie auch soziale Vorgänge abzielt, ist es als spezifischer Beitrag zur Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen geeignet“.

Prof. Dr. Norbert Wieland