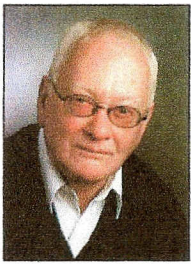


# Aufmerksamkeitsgestörte Kinder und Geistiges Karate

Neurobiologische Grundlagen für eine hypnotherapeutische Behandlung



*Mit Gott ging Noah. Noah hing Gott so sehr an,  
dass ihm jeder Schritt, den er tat,  
von Gott geleitet schien, so als stünde Gott ihm gegenüber und setzte ihn,  
die Füße zurecht und führte ihn, wie ein Vater,  
der seinem Sohn das Gehen beibringt.  
Darum, wenn sich der Vater von ihm entfernte, wusste Noah:  
»Das ist, damit ich gehen lerne.«  
(Baal-Schem-Tow, der Meister des guten Glaubens, Wnnderprediger)*



Nehmen wir einmal an, Ihr Kind gehört in Deutschland zu den über 400.000 Kindern, bei dem auf Grund von Hyperaktivität, Impulsivität und Konzentrationsschwäche die Diagnose »AD(H)S« mit Hilfe des »DMS IV«-Testes gestellt wurde. Und nehmen wir weiterhin an, dass Mediziner ihr Kind mit überwiegend psychoaktiven Stimulantien wie Methylphenidat (Ritalin, Medikinet, Concerta etc) relativ erfolgreich ruhig stellen, so dass Sie und Ihre Umgebung glauben, das Kind besser aushalten zu können.

Nehmen wir einmal weiter an, Sie wüssten um die Risiken der Einnahme von Methylphenidat, von dem die Europäische Kommission und das Bundesinstitut für Arzneimittelforschung und Medizinprodukte im Mai 2009 sagte, dass diese 39 von 6 Herstellern produzierten Medikamente erst dann eingesetzt werden dürfen, wenn andere therapeutische Maßnahmen ausgeschöpft wurden.

Nehmen wir dann noch an, Sie leiden dennoch weiterhin mit Ihrem Kind unter AD(H)S und Sie entdecken im Umgang mit Ihrem Kind, dass da auch psychotherapeutisch begleitend interveniert werden muss, um das Verhalten zu ändern. So könnten Sie sich z.B fragen, für welches Verhalten AD(H)S einen Sinn macht, für welches Problem meines Kindes ist AD(H)S eine Lösung? Und Sie fragen sich weiter, was kann ich als Mutter oder Vater tun, um weitere wirksame Lösungen für mein Kind anzubieten, dann darf ich Sie jetzt bitten, meinen Hinweisen und Anregungen genauer zu folgen:

## Zuvor 2 Übungen:

1. Beobachten Sie Ihr Kind einmal genau, das ständig etwas anderes tut und beobachten Sie einmal Ihr Den-

ken. Welche Wörter tauchen dabei auf? Können Sie die Gedanken kontrollieren oder kontrollieren die Gedanken Sie?

2. Was macht Ihr Kind in einer für Sie problemfreien Zeit? Was machen Sie in einer problemfreien Zeit? Was ist überhaupt eine problemfreie Zeit für Sie, Ihren Mann, Ihre Familienmitglieder?

Was glauben Sie, wäre eine problemfreie Zeit, wenn Ihr AD(H)S-Kind für eine kürzere oder längere Zeit nicht anwesend wäre?

Haben Sie überhaupt eine Vision für ein fast problemfreies, ich meine lösungsorientiertes Dasein in einer nahen oder weiten Zukunft mit diesem Ihrem früheren AD(H)S-Kind?

Werden Sie also aktiv, damit Sie das Sagen haben und nicht das »AD(H)S. Ich möchte Ihnen wissenschaftlich belegt einen erprobten höchst wirkungsvollen Ansatz vorstellen:

Meiner Kollegin und Buchautorin Claudia Renner verdanke ich den Begriff »Geistiges Karate«, einen lösungsorientierten ganzheitlichen Ansatz in der Kinderhypnotherapie, den ich entsprechend erweitert habe. Mein Dank gilt dabei besonders Prof. Mrochen, dem Lehrtherapeuten Götz Renartz, Dr. Christian Ziegler, Bernd Mumbach, aus deren Wissens- und Erfahrungsquelle ich praxisorientiert schöpfen konnte.

Wichtige Erkenntnisse der Neurobiologie und der Neuropsychologie mit bildgebenden Verfahren (PET) zeigen, dass Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen im Frontalhirn eine funktionelle Leistungsstörung und Entwicklungsverzögerung haben, bei gleichzeitiger er-

höhter Aktivität des Hinterlappens im visuellen Bereich des Gehirns, was einen visuellen Lernstil provoziert. Der Frontallappen ist das Steuerungs- und Kontrollorgan des Menschen, für Entscheidungen, Planungen, Lösungen in schwierigen Situationen und für Impulskontrolle und Frustrationsumgang verantwortlich.

Folglich sind AD(H)S-Kinder Meister im Vergessen von Regeln und Lerninhalten und verstehen oft nicht, warum man ihr Verhalten kritisiert. Ihnen fehlt die Aufmerksamkeitsleistung des Gehirns, und sie haben ein behandlungsbedürftiges Selbstwertgefühl.

Um das Frontalhirn zu fordern, so hat der Kinderpsychiater Christian Ziegler herausgefunden, sollte Hypnose als Aufmerksamkeitstraining eingesetzt werden. So wird mit Tranceinduktionen in 20-30 Minuten die Funktion des Frontalhirns wirkungsvoll gestärkt und durch Übungen des »Geistigen Karates« das ablenkende Verhalten in neue Bahnen geleitet.

Die Ressourcen (Fähigkeiten und Werte) des Kindes werden genutzt, gewürdigt und neue Ressourcen entdeckt.

Wichtig hierbei sind einige Erfahrungen:

- Das Vorgehen muss ritualisiert werden, d.h. die Abläufe müssen gleich sein, in der Therapie, zuhause, in der Schule.
- Tranceinduktionen, d.h. Hypnoseeinleitungen gehen immer voran, denn sie lenken die Aufmerksamkeitsleistung.
- Der Trainer muss die Übersicht über das impulsive Verhalten des jeweiligen Kindes behalten.
- Die Übungen sollen das Sinn-erleben intensivieren und Denk-alternativen beim Kind alters-entsprechend berücksichtigen.
- Dem Kind müssen Kontrollhinweise angeboten werden, die es in in entsprechenden Situationen auch einsetzen kann.
- Ein Elternteil sollte das Kind bei seinen häuslichen Übungen begleiten und auch Erfahrung in Selbsthypnose haben.

(Die Reihe wird fortgesetzt u. a. einem 10-Punkte-Programm für ein gutes Selbstwertgefühl).

## Weitere Informationen:

Uwe Rakow  
Fachlehrer + Dozent für Psychologie  
OststudRat a.D.  
Hypno- ~~und~~ Psychotherapeut (DGSH)  
Heilpraktiker  
Dhauner Strasse 136 A  
55606 Kirn  
Tel. 06752/8957  
uwe-rakow@gmx.de  
www.uwerakow-hypnotherapie.de

**Lieber Leser:** In den nächsten **Durchblick**-Ausgaben werden wir Ihre Fragen an Uwe Rakow veröffentlichen und beantworten - auf Wunsch natürlich diskret bzw. anonym.