

Mit

Biofeedback

zu besseren Noten

VON DR. MONIKA BERTHOLD

Es gibt immer mehr Kinder, die in der Schule Probleme haben. Wie der Wiener Kinderarzt Dr. Peter Voitl berichtet, kommen in seine Praxis zunehmend Eltern, die Hilfe suchen, weil ihr Sprössling sich nicht konzentrieren kann, Lernschwächen zeigt.



Dr. Peter Voitl,
Kinderarzt

Laut einer jüngsten Erhebung können sich tatsächlich 30 Prozent der Volksschüler nur mehr schwer auf eine Sache konzentrieren. Ein Faktum, das zusätzlich noch von Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwierigkeiten begleitet wird.

Dr. Voitl bucht diese Entwicklung auf das Konto permanenter Reizüberflutung. Keinesfalls, so der Arzt auf die Frage nach Abhilfe, sollte gleich mit Medikamenten gearbeitet werden. Er plädiert vielmehr zu-

erst für sanftere Methoden wie psychologischer Unterstützung, Entspannungstechniken und Anti-Stress-Programme.

Der kleine Lorenz in der dritten Bankreihe spielt ständig mit dem Softball. Der Lehrer sieht's und lächelt zufrieden. Flora, zwei Reihen weiter hinten, hat schon seit fünf Minuten die Augen zu. Der Lehrer sieht's und hat nichts dagegen.

Was Lorenz und Flora machen, ist ein Segen für die ganze Klasse. Bis vor wenigen Monaten waren sie nämlich die Nervensägen in jeder Unterrichtsstunde. Keiner von beiden konnte auch nur eine Minute still sitzen. Sie liefen zwischen den Bankreihen umher, setzten sich, sprangen auf, redeten dazwischen, fuchtelten herum. Seit sie einen Konzentrationskurs gemacht haben, sind sie wie ausgewechselt. Sie haben gelernt, ihren Bewegungsdrang zu beherrschen, sind in der Lage, dem Unterricht aufmerksam zu folgen und haben plötzlich bessere Noten, sogar immer mehr Sehgut.

Was geht im Körper vor?

Das Geheimnis dieser wunderbaren Wandlung heißt Biofeedback, was so viel wie Rückmeldung über biologische Vorgänge im Körper bedeutet. Es handelt sich dabei um eine Methode, seelische und körperliche Prozesse, die dem Menschen normalerweise nicht bewusst sind, sichtbar zu machen. Das funktioniert, wie die Wiener Biofeedback-Expertin Mag. Angela Wittmann erklärt, über Elektroden und Sensoren, die am Körper befestigt werden und sogenannte Hautleitwerte, Körpertemperatur, Herz- und Atemfrequenz, Muskelspannungen etc. messen. Die Werte werden auf einem Computerbildschirm sichtbar gemacht.

Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, ganz bewusst auf die Körperfunktionen Einfluss zu nehmen. Wittmann: „Beispielsweise bewegt das Kind über einen Fingersensor und damit über seinen Hautleitwert einen Ball. Entspannt sich das Kind, rollt der Ball weg. Ist es gestresst, rollt er zum Ziel.“

Es gibt nichts Spannenderes, als mit Kindern Biofeedback zu machen, erklärt die Wiener Psychotherapeutin Mag. Ingrid Pirker-Binder. „Kinder haben einen viel offeneren, natürlicheren Zugang zu ihrem Körper als Erwachsene. Sie spüren noch etwas.“

Und sie lernen unglaublich schnell, ihren Körper zu beeinflussen.

Der böse Fred, der fröhliche Smilo

Die Basisarbeit sind das Erlernen der richtigen Bauchatmung, der Muskelanspannung und -entspannung, eines „Händerwärmungstrainings“ und verschiedener Verhaltenstechniken.

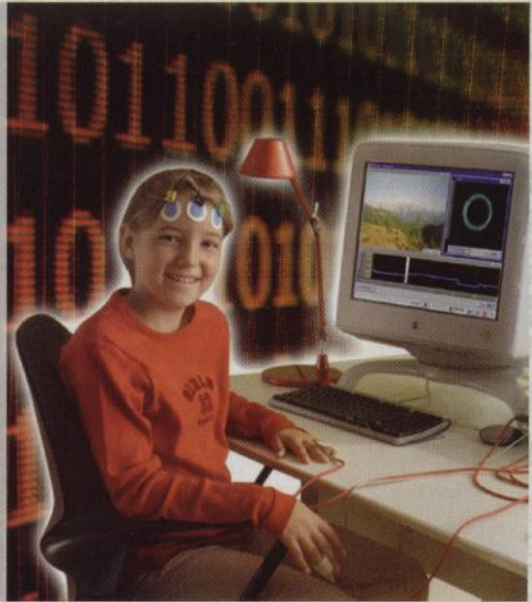
Mit diesem Werkzeug ausgerüstet sind die Kinder in der Lage, eigene Kontrollmechanismen zu entwickeln, die dann auf dem Monitor sichtbar werden und die Kleinen mächtig stolz machen.

Das Lernen mit Minithermometer, lustigen erklärenden Geschichten, mit dem bösen Fred und dem fröhlichen Smilo, das Üben mit bunten Computerspielen fasziniert Buben und Mädchen gleichermaßen.



Die Resultate sind bemerkenswert:

Die Kinder beherrschen am Schluss Regulierungstechniken, das Loslassen aus dem FF, kennen ihr eigenes Aktivierungsniveau, wissen, wie viel Erregung fürs Zuhören im Unterricht, für Hausaufgaben oder Schularbeiten notwendig ist, trainieren konzentrierte Gelassenheit in einer Perfektion, um die sie so mancher Erwachsene beneiden könnte.



Wichtig ist, so Pirker-Binder, dass das Trainingskonzept individuell auf die Persönlichkeit des jeweiligen Kindes zugeschnitten ist. „Wir schauen uns erst den kleinen Menschen an, ob er extrovertiert oder introvertiert ist.“

Die Extrovertierten sind meist überaktiv, unkonzentriert, die Störenfriede in der Schule. Die Introvertierten können sich zwar besser konzentrieren, entwickeln hingegen bei Stress und Belastung Reaktionen nach innen – leiden unter Kopfweh, Bauchschmerzen, Erbrechen.

Erfasst wird auch, wie viel Aufmerksamkeitssteuerung das Kind bereits durch Erziehung und Umwelt gelernt hat. Schließlich wird überprüft, wieso es bei dem einen immer wieder zu Blackouts, beim anderen zu Erschöpfung oder zu Prüfungsversagen trotz Wissens kommt oder ob der Schüler einfach nur falsch lernt.

Warum das Hirn streikt

Aus medizinischen Untersuchungen weiß man, dass es immer wieder zu diesen Blackouts kommt, wenn ein Kind ein zu hohes Aktivierungsniveau hat, erklärt Kinderarzt Dr. Voitl. Dabei wird der Organismus mit Stresshormonen so lange vollgepumpt, bis alles ansteht. Es folgt die totale Blockade, weil das Hirn versagt. Man hat auch so manche Ursache von Erschöpfungen im Unterricht entdeckt. Bei Messungen mit

Muskelsensoren stellte sich heraus, dass man bei Schreiarbeiten auch die Zehen anspannt, was klarerweise nach drei Stunden zur Erschöpfung führen muss. Man beobachtet auch, dass die Kinder bei aufgelockerter Sitzordnung im Kreis oder in Gruppen schief sitzen und unter permanenten Muskelspannungen leiden. Das ist auch der Grund, warum so mancher Lehrer zum Frontalunterricht zurückkehrt.

Darüber hinaus, so Voitl, bringt die immer gleichbleibende Sitzordnung Ruhe und Sicherheit in die Klasse. Und für den Lernerfolg wirkt es sich nachweislich positiv aus, wenn man täglich neben dem besten Freund sitzen kann.

Übrigens, Biofeedback eignet sich besonders gut für die Hyperaktiven. Die medizinische Forschung hat entdeckt, dass sich manche Kinder deshalb so extrem viel bewegen, weil – so paradox es klingt – zu viel Ruhe in ihrem Gehirn herrscht. Ihr Kopf kann den fürs Lernen notwendigen Aktivierungszustand nicht bringen, was der Betroffene durch körperliche Bewegung zu kompensieren versucht, so Pirker-Binder. Auch für sie gibt es ausgezeichnete Trainingsprogramme.

„Die Art der Rückmeldung über ein Computerspiel ist nicht nur sehr effektiv, sondern bei Kindern auch beliebt. Kinder, die sonst sehr schwer zu einer Therapie zu motivieren sind, machen oft begeistert mit.“

*Dr. Peter Voitl,
www.kinderarzt.at*

Unser anfangs genannter Lorenz ist zwar kein ausgesprochen hyperaktiver Typ, gehört aber zu jenen Kindern, die ohne Bewegung nicht lernen können. Das Spiel mit dem Softball hat zur Erleichterung der ganzen Klasse das ständige Herumrennen während des Unterrichts abgelöst.

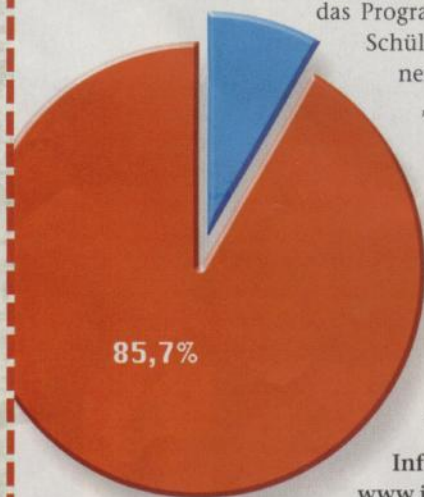
Flora hingegen beherrscht ihre innere Unruhe mit Entspannungsübungen. Beide haben ihre Techniken im Rahmen von Biofeedback-Therapien gelernt. **Weitere Infos im Internet:** www.pirker-binder.at

Schwer zu kapierten? Ganz und gar nicht!

Mag. Wittmann: „Mit einfach zu bedienenden Biofeedbackgeräten kann man diese Methode übrigens auch zu Hause trainieren.“ Eine Studie für das berufsbildende Schulwesen zeigte, dass

das Programm für 85,7 Prozent der Schüler „sehr leicht“ zu bedienen war. Der Rest stufte es als „leicht“ ein.

Positiv zu erwähnen ist, auch, dass 66,7 Prozent der Schüler angaben, durch dieses Projekt ein für Sie bis dahin völlig neues Themengebiet kennengelernt zu haben und es jetzt schaffen, sich bewusst zu entspannen.



Infos im Internet:
www.isense.at