

# Energie bündeln und gezielt einsetzen

**Bewegung kann Menschen bei den unterschiedlichsten Problemen helfen. Kürzlich hat ein Bewegungsprojekt für Kinder mit ADS/ADHS den Chancengleichheitspreis gewonnen. Daraus entsteht nun ein Kurs, in dem Kinder lernen, sich besser konzentrieren zu können.**

Von Janine Köpfl

**Vaduz.** – Dass gezielte Bewegungen, klare Strukturen und immer gleiche Abläufe helfen, sich besser konzentrieren und auch besser wahrnehmen zu können, ist nichts Neues. Es liegt nahe, dass es auch Kindern mit der sogenannten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADS/ADHS, helfen könnte, wenn sie beispielsweise mit Atemübungen Methoden entwickeln, um sich selbst zu regulieren oder Wege finden, um sich besser entspannen oder konzentrieren zu können. In Liechtenstein fehlte bis jetzt ein passendes Angebot.

## Positive Erfahrungen

Viele von ADS/ADHS betroffene Kinder wären gerne in einem Sportverein, um sich auszuleben. Das würde ihnen auch guttun. Aus Erfahrung tanzen sie jedoch früher oder später aus der Reihe und sind oft für den Rest der Gruppe oder auch für den Trainer, der kaum für solche Fälle ausgebildet ist, untragbar. In der Folge gibt es in Liechtenstein immer mehr aus Vereinen ausgeschlossene Kinder. Daraus wuchs die Idee, ein spezielles Angebot für ein gezieltes Bewegungstraining zu schaffen.

Vergangenen Sommer leiteten der Sozialpädagoge, Bewegungstherapeut und Aikidolehrer Daniel Hasler und die ADS/ADHS-Kindertrainerin Anika Hoppe einen Kurs, der vom Eltern-Kind-Forum organisiert wurde. Das Angebot «Gelassen wie ein Samurai ins neue Schuljahr» war extrem erfolgreich, denn das Bedürfnis war grösser als erwartet. «Innert weniger Tagen waren die zwölf Plätze in zwei Gruppen vergeben und die Rückmeldungen waren sehr positiv», sagt Daniel Hasler.

Während einer Woche wurden die Kinder spielerisch in ihren Sozial- und Selbstkompetenzen gestärkt. Es handelte sich dabei nicht um eine Therapie, sondern um die Möglichkeit, mit der fernöstlichen Kampfkunst Aikido und Qi-Gong mehr über den eigenen Körper zu erfahren, die eigenen Grenzen kennenzulernen, einen respektvollen Umgang miteinander zu üben



Mit Aikido und Qi-Gong zu einer besseren inneren Ordnung: Bewegungstherapeut und Aikidolehrer Daniel Hasler verhilft Kindern mit ADS oder ADHS mit Strukturen und Regeln zu mehr Selbstvertrauen.

Bild Archiv/Daniel Schwendener

und eigene Stärken und Schwächen zu erkennen.

## Für ein Jahr Finanzierung gesichert

Der Sinn des Angebots wurde gleich erkannt, es stellte sich jedoch die Frage nach der Finanzierung, wenn eine Gruppe über eine längere Zeit unterrichtet werden soll. Daniel Hasler von «Aikidan – training-coaching-moving» reichte das Projekt «Bewegungsarbeit mit AD(H)S betroffenen Kindern in Liechtenstein» bei der Regierung ein und gewann damit den Chancengleichheitspreis in der Höhe von 20 000 Franken. Die Freude ist gross, denn damit kann nun während eines Jahres eine Gruppe speziell für ADS/ADHS betroffene Kinder oder Kinder die unter einer ähnlichen Beeinträchtigung leiden, aufgebaut werden.

## Strukturen und Regeln

Im Mai soll die Gruppe starten. Die Kinder werden sich einmal in der Woche während mindestens eines halben Jahres in der Primarschule Ebenholz in Vaduz treffen. Während eineinhalb Stunden lernen sie Übungen und Bewegungsabläufe kennen. Sie dürfen sich austoben, erfahren aber auch, die Geschwindigkeit zu zügeln, zu entspannen und ihre Energie gezielt ein-

zusetzen. Das Training wird genauen Strukturen und Regeln folgen, was entscheidend ist. «Diesen Kindern fehlt die innere Organisation», erklärt Daniel Hasler. «Daher ist es wichtig, dass äussere Rahmenbedingungen und Strukturen geschaffen werden.» Es sind diese Strukturen, die den Kindern Halt geben und sie stärken. «Sie gewinnen Selbstvertrauen, weil sie die Strukturen und Regeln kennen, weil sie wissen, was auf sie zukommt», sagt Anika Hoppe.

Ziel ist es, den Kindern eine Möglichkeit zu geben, sich im Alltag integrieren zu können, Normalität zu leben. «Sie sollen befähigt werden, dass sie beispielsweise auch einem Verein beitreten und auch Mitglied bleiben können», sagt Daniel Hasler. Klar ist, dass das Bewegungstraining allein den Kindern mit ADS/ADHS mitunter nicht helfen kann. «Das Thema sollte immer von verschiedenen Seiten angegangen werden, erste Ansprechpersonen sind die Kinderärzte», sagt Daniel Hasler. Dazu kommt die Arbeit der Eltern, die entscheidend dazu beitragen kann, dass das Kind besser mit ADS/ADHS umgehen kann (siehe Elterntraining).

Anmeldung zur Bewegungsgruppe für Kinder bei Daniel Hasler, Aikidan, training-coaching-moving, www.aikidan.ch

## Infoveranstaltung Elterntraining AD(H)S

Wichtig ist die Erkenntnis, dass die Ursache für AD(H)S nicht etwa in Erziehungsfehlern zu finden ist, sondern dass es sich im Kern um eine genetisch bedingte Störung handelt. Eltern können dennoch viel tun, wenn ihr Kind von ADS/ADHS betroffen ist. Ab April organisiert das Eltern-Kind-Forum in Kooperation mit Aikidan ein Elterntraining. In 10 Blöcken werden ein Einblick in die Thematik ADS/ADHS und Informationen zur interfamiliären Kommunikation und zu Erziehungsgrundsätzen, welche förderlich sind im Umgang mit dem von AD(H)S betroffenen Kind, gegeben. Am Mittwoch, 28. März gibt es dazu eine Informationsveranstaltung mit Vorträgen der beiden Mitarbeiterinnen von Aikidan: Ursula Mayer, Ergotherapeutin, und Anika Hoppe, Elterntrainerin ADH/ADHS. Um 19 Uhr im Eltern-Kind-Forum, St. Markusgasse, Vaduz.

Anmeldung: www.elternkindforum.li

## AUS ERSTER HAND

## AD(H)S fällt heute früher auf



Mit Daniel Hasler sprach Janine Köpfl

**Herr Hasler, Sie sagen, dass Eltern eine wichtige Rolle spielen, wenn ein Kind von ADS oder ADHS betroffen ist.**

**Daniel Hasler:** Wichtig ist, dass alle, welche mit dem Kind zu tun haben, also natürlich Eltern, aber auch die Lehrpersonen nicht die Augen verschliessen und das Verhalten des Kindes ignorieren oder unangebracht reglementieren oder bestrafen. Kinder mit AD(H)S wollen nicht unaufmerksam sein, sondern sie können aufgrund einer Störung in der Reizverarbeitung im Gehirn sich schlichtweg nicht über einen längeren Zeitraum auf etwas konzentrieren. Das Gute ist aber, dass man bei AD(H)S helfen kann. Optimal ist ein sogenannter multimodaler Zugang, das heisst die Behandlung und Betreuung durch den Kinderarzt, das Elterntraining sowie das gezielte Arbeiten mit den Kindern im Sinne einer Selbstbefähigung.

**Gibt es heute mehr Kinder, die von ADS/ADHS betroffen sind als früher?**

Ob es mehr Kinder sind, kann ich nicht sagen. Tatsache ist, dass es heute eher auffällt. Früher haben sich Kinder viel mehr bewegt, sie wurden also ihre überschüssige Energie schneller los. Kinder mussten auch nicht so viel stillsitzen. Heute leben wir wohl in einer ADHS-Zeit, damit meine ich dass das ganze Leben immer schneller wird. Es gibt viel mehr Einflüsse und Reize, denen wir alle ausgesetzt sind. Darum verwundert es mich auch nicht, dass ein hoher Konsum von Bildschirmmedien AD(H)S und ähnliche Lern- und Verhaltensstörungen eine ADHS-Problematik verstärken können.

**Mit Aikido und Qi-Gong lernen Kinder ihre Energie zu bündeln und gezielt einzusetzen.**

Genau, denn von ADS oder ADHS betroffene Kinder sind auch nicht dumm, obwohl ihnen das oft nachgesagt wird. Sie brauchen einfach andere Rahmenbedingungen, um sich konzentrieren zu können. Diesen Kindern fehlt die innere Organisation und mit Aikido und Qi-Gong lernen sie, ihr Inneres selbst aufzuräumen, das heisst, sie lernen sich selbst zu befähigen, sich auf etwas zu fokussieren und über einen gewissen Zeitraum an etwas dran zu bleiben. Viele Kinder können aufgrund von AD(H)S ihr Potenzial nicht umsetzen und haben darum schlechte schulische Leistungen.

## ESCHEN AKTIV

### Verkauf von Karfreitagseiern

Am Samstag, 7. April, von 9 bis 12 Uhr, führt Eschen Aktiv den Verkauf von Karfreitagseiern durch. Neu ist der Standort auf dem Dorfplatz in Eschen. Dem Karfreitagsei werden besondere Eigenschaften zugesagt: Schutz vor Blitzschlag und Feuer, Heilkräfte bei Krankheiten usw. Eine Spende geht an Josef Oehri, Ruggell. Er sammelt für Cholerakranke in Kambodscha. Auskunft und Bestellung: Luzia Schächle, Tel. +423 373 64 56, und Marlis Fommelt, Tel. +423 373 52 75.

## ERWACHSENENBILDUNG

### Spanisch für die Ferien

Dieser Kurs richtet sich an Spanienreisende. Die Teilnehmenden lernen auf spielerische Art jenen Wortschatz, der eine Verständigung am Ferienort ermöglicht, wie zum Beispiel am Flughafen oder am Strand. Der Kurs 528 unter der Leitung von Betty Hummel beginnt am Donnerstag, 26. April, um 18.30 Uhr und findet an 16 Abenden zu je eineinhalb Stunden jeweils dienstags und donnerstags im Freiwilligen 10. Schuljahr in Vaduz statt. Mit Voranmeldung.

Anmeldung/Auskunft: Erwachsenenbildung Stein Egerta, Schaan, Tel. +423 232 48 22, E-Mail: info@steinegerta.li

## Augenbeschwerden?

**OMIDA® Euphrasia Augentropfen**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**OMIDA®**  
HOMÖOPATHIE  
www.omida.ch

## LESERBRIEFE

### Sie wählen (nicht) aus

Liebe Liechtensteinerinnen und Liechtensteiner im Ausland! Ihr tut mir so leid. Ihr seid von der «basisdemokratischen» Logo-Auswahl ausgeschlossen. Wie kann ich euch trösten? Ihr seid natürlich selber schuld, ein guter Liechtensteiner wohnt nicht im Ausland.

Robert Allgauer, Schalunstrasse 12, Vaduz

### Ein neues Logo muss her, ums «Verrecken»

Mit grosser Dringlichkeit verkündete unsere (Noch-)Regierung, dass Liechtenstein ein neues Logo braucht. Was uns aber zur Auswahl geboten wird, ist alles andere als professionell! Wie bereits bekannt, fehlt teils die Farbe Gold oder die Farben sind wie im «alten Pass» vertauscht. Bis anhin dachte ich, dass wir aus der «Aubergine-Misere» gelernt hätten. Wir Bürger sind nun aufgefordert, einen dritten Fauxpas (1. Aubergine-Logo, 2. vertausch-

te Landesfarben im Pass, 3. neues Logo) zu «unterstützen». Professionell wäre nun, wenn die Regierung eine offizielle Stellungnahme zu dieser eher peinlichen Auswahl abgeben würde, die Wahl stoppt und nochmals über die Bücher geht. Fakt ist, dass etliche Liechtensteinerinnen und Liechtensteiner gar nicht wählen oder ein leeres Kuvert einwerfen! Also, werte «Auswahl-Kommission», der Ball liegt aus meiner (und vieler anderer) Sicht wieder bei Euch.

Jürgen Kranz, Im Malarsch 83, Schaan

### Online-Umfragen

Werte IG Fussball, bei zeitlich begrenzten Online-Umfragen in Schweizer Zeitungen wird eine Person beim Versuch von Mehrfach-Abstimmungen darauf aufmerksam gemacht, dass sie bereits abgestimmt hat und deshalb eine erneute Abstimmung nicht möglich ist. Beim «Vaterland» läuft das, wie hinlänglich bekannt ist, anders. Stimmt eine Person bei der jeweiligen Online-Umfrage ab, kann dieselbe Per-

son alle 30 Minuten, 7Tage lang immer wieder abstimmen. Somit kann dementsprechend bei jeder Umfrage ein Ergebnis manipuliert werden. Ein Schelm, der Böses dabei denkt? Dass die Online-Abstimmungen nicht repräsentativ sind, wird übrigens auch vom «Vaterland» bestätigt.

Ruth Ospelt, Herrengasse 25, Vaduz

### Volksrechte wahren

Die klare Haltung von Regierungschef Klaus Tschüscher und des FBP-Abgeordneten Christian Batliner zur Wahrung der Volksrechte auch beim Bau eines (unnötigen) zweiten Schulzentrums im Unterland ist für alle Demokraten in unserem Land eine Wohltat. Viele andere Politiker haben offensichtlich aus der Spaldiskussion nichts gelernt. Insbesondere sollten die Oberländer Abgeordneten Jürgen Beck, Peter Hilti und Gebi Negele erklären, warum sie für ein Unterländer Schulzentrum die Volksrechte untergraben wollen.

Alexander Sele, Rotenbodenstrasse 16, Triesenberg