

Mit Aikido zum Erfolgserlebnis

Von einem besonderen Sommerangebot profitieren zur Zeit zwölf Kinder in Ruggell. Sie lernen gelassen wie ein Samurai ins neue Schuljahr zu starten. Aikido und Qi-Gong hilft ihnen, sich besser zu konzentrieren und besser mit ADS/ADHS umzugehen.

Von Janine Köpfl

Ruggell. – «Es ist ganz schön streng», sagt ein kleiner Junge. Er ist barfuss, trägt eine weisse Jacke, einen weissen Gürtel und eine weisse Hose. Zusammen mit fünf anderen gleich gekleideten Kindern und den Trainern Daniel Hasler und Anika Hoppe sitzt er im Kreis im mit Matten ausgelegten Judo-raum im Jugendhaus in Ruggell. Er erzählt von der letzten Übung, die scheinbar recht schweisstreibend gewesen sein muss, denn die Kinder haben noch rote Wangen. Sie sitzen ruhig da und hören Daniel Hasler zu, der die nächste Übung, «das Rollen», erklärt: Knie nach hinten schieben, nach hinten schauen, abstossen ... und über die Schulter rollen. Gar nicht so leicht. Aber auch wenn nicht jede Rolle perfekt ist, den Kindern scheint es Spass zu machen. Daniel Hasler und Anika Hoppe loben, spornen an und motivieren die Kinder, es noch einmal zu versuchen.

Gezieltes Bewegungstraining

Ansporn und Lob sind Dinge, die diesen Kindern im Alltag oft fehlen. Meist hören sie Sätze wie: «Sei ruhig.» «Pass auf!» «Ich hab's dir doch schon dreimal gesagt.» «Träum nicht.» Sie haben Mühe, die eigenen Impulse zu kontrollieren, sind schnell abgelenkt, unruhig und können sich kaum konzentrieren. Nicht alle von ihnen haben ADS/ADHS, die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Aber bei allen meinen entweder die Eltern, der Kinderarzt oder die Psychologin, dass es gut wäre, wenn sie an einem gezielten Bewegungstraining teilnehmen könnten. Ein solches Angebot hat das Eltern-Kind-Forum in Zusammenarbeit mit Daniel Hasler von der Bewegungspraxis Aikidan als Pilotprojekt ins Leben gerufen. Während einer

Woche sollen Kinder mit ADS/ADHS für den Schulstart oder eine Vereins- bzw. Freizeittätigkeit in ihren Sozialkompetenzen gestärkt werden. «Die Kinder haben oft nur wenige Möglichkeiten, sich in bestehende Gruppen und Vereine einzugliedern», sagt Daniel Hasler. Der Sozialpädagoge, Bewegungstherapeut und Aikidolehrer weiss von vielen Kindern, die sich zwar gerne beispielsweise in einem Sportverein ausleben würden, die früher oder später aber aus der Reihe tanzen und für den Rest der Gruppe und den Trainer nicht tragbar sind. Da es in Liechtenstein immer mehr aus Vereinen ausgeschlossene Kinder gibt, hat sich das Eltern-Kind-Forum entschieden, den Kurs «Gelassen wie ein Samurai ins neue Schuljahr» zu lancieren.

Ohne Leistungsdruck

Das Bedürfnis war grösser als erwartet. Innerhalb weniger Tage waren die zwölf Plätze in zwei Gruppen vergeben und schon nach den ersten zwei Kurstagen sind die Rückmeldungen der Eltern äusserst positiv. «Die Kinder fühlen sich nicht als Aussenseiter, hier gibt es keinen Leistungsdruck», sagt Anika Hoppe. Die ADS/ADHS-Kindertrainerin leitet zusammen mit Daniel Hasler den fünftägigen Kurs. Wobei Kurs zu sehr nach Therapie klingt. Das Angebot sei keine Therapie, vielmehr 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 und eigene Stärken und Schwächen zu erkennen.

Jahresgruppe als Ziel

Dies passiert ganz spielerisch, jedoch nicht völlig frei. Im Gegenteil. Anika Hoppe erklärt, dass die zwei Stunden Training genauen Strukturen und Regeln folgen. Zu Beginn der Woche haben die Kinder zusammen mit den Leitern einen Vertrag unterschrieben, der sie verpflichtet, sich an die Regeln zu halten. «Diesen Kindern fehlt die innere Organisation», sagt Daniel Hasler. «Daher ist es wichtig, dass äussere Rahmenbedingungen und Strukturen geschaffen werden.» Es sind die-



Vorsichtige Annäherung, um dann im Team stark zu sein: Die Kinder lernen von Aikidolehrer Daniel Hasler die Grundzüge der fernöstlichen Kampfkunst kennen.

Bild Daniel Ospelt

se 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. Dementsprechend verhalten sie sich auch. Und es klappt recht gut. Daniel Hasler und Anika Hoppe sind überzeugt, dass nach fünf Tagen die richtigen Voraussetzungen geschaffen wären, um mit den Kindern vertieft trainieren zu können, damit die Körperarbeit auch nachhaltig Spuren hinterlassen würde. Ziel wäre, dass aus

dem Pilotprojekt eine Gruppe entstehen könnte, die während eines Jahres Kinder mit ADS/ADHS unterstützt und ihnen ein auf sie ausgerichtetes Bewegungsprogramm ermöglicht. Die Erfahrungen und Ergebnisse dieser Woche sollen ausgewertet werden. Im Idealfall finden sich Sponsoren und Geldgeber, die eine Fortsetzung des Projekts ermöglichen.

Allen voran würden sich die Kinder freuen, denn sie sind mit Feuer und Flamme bei der Sache. Sie wollen auf jeden Fall morgen wieder kommen,

sagen sie und strecken den Trainern ihren «Samurai-Pass» entgegen. Im Pass wird vermerkt, ob die Regeln eingehalten und die Übungen ordentlich gemacht wurden. Zwar sollen die Kinder fernab von Leistungsdruck profitieren, ein Belohnungssystem sei aber wichtig und Teil des Motivationsprogramms. Mit einem Blumenstempel in ihrem Pass beenden die Kinder den Tag mit einem Erfolgserlebnis.

Mehr Informationen zum Angebot auf www.aikidan.ch oder www.elternkindforum.li

LESERBRIEFE

Gratis Gesundheitscheck am Staatsfeiertag

Am 15. August 2011, ab 14 Uhr, steht uns kostenlos ein Gesundheitscheck in der Postgass zur Verfügung. Blutdruck, Puls, BMI, Cholesterin, und Blutzucker können gemessen werden und im Anschluss folgt noch eine ärztliche Beratung. Toll! Eine saftige Wurst, ein oder zwei Bierchen dazu, gesüsste Getränke, oder Kaffee mit Kuchen erhöhen den Blutdruck und Blutzucker unweigerlich. Da freuen sich die Ärzte im «Container». Ich nenne das Patientenfang und keine Gesundheitsvorsorge.

Um zu ermitteln, ob es sich um einen dauerhaften Bluthochdruck handelt, muss der Blutdruck mehrfach und in Ruhe gemessen werden. Es wird denjenigen mit erhöhtem Blutdruck sicherlich geraten, zur weiteren Abklärung einen Arzt aufzusuchen. Die Angst ist geschürt! Dieser Gratis-check am Staatsfeiertag ist für mich mit Vorsicht zu geniessen. Die Gefahr, künftig von

Medikamenten und Ärzten abhängig zu sein, ist gross.

Die Kosten für das Gesundheitswesen würden dadurch noch mehr steigen. Mehr Medikamente, mehr Arztbesuche, Folgebehandlungen von Krankheiten, welche durch die Nebenwirkungen von Medikamenten verursacht werden, sind vorprogrammiert. So können aber auch die Fallzahlen erhöht werden! Wer Übergewichtig ist, braucht keinen BMI (Body-Mass-Index), der weiss es sicher selbst und weiss auch, was zu tun wäre, um einige Pfunde loszuwerden – ohne Medikamente.

Aber jeder Mensch muss selbst entscheiden, was er tun möchte oder was nicht. Die Konsequenzen muss auch jeder selbst tragen. Eigenverantwortung ist gefragt. Wenn ich schon Bluthochdruck habe, was kann ich selbst tun? Wenn ich keinen Bluthochdruck habe, freue ich mich und Sorge dafür, dass ich auch keinen Bluthochdruck bekomme. Ich frage mich trotzdem: Was hat dieser «Container» am Staatsfeiertag zu suchen, wo Menschen unbekümmert feiern möchten?

Hofft die Ärzteschaft, hier die zukünftigen «Patienten» zu finden?
Agnes Dentsch, Poliweg 12, Ruggell

Ein Lob dem Landesfürsten

Unser Fürst ist für seine klaren Worte und seine konsequente Haltung bekannt. Zum Landesspital hat er diese am Wochenende in der neuen «Lie:Zeit», die allen Haushaltungen zugegangen ist, zum Ausdruck gebracht. Es braucht kein neues Landesspital in dieser Form. «Ich habe keine neuen Argumente erkennen können, die mich vom Gegenteil überzeugt hätten. Wir sind von grossen, erstklassigen Spitalern umgeben, die schnell erreichbar sind», sagt er. Auf den Punkt gebracht, Durchlaucht. Dem ist nichts hinzuzufügen, ausser die Ablehnung des jetzigen Projekts an der Urne mit einem deutlichen Nein. Regionale Zusammenarbeit statt Experimente und Alleingänge!

Alexander Sele, Rotenbodenstrasse 16, Triesenberg

ment der am 8. Juli 2008 ins Unesco-Weltnaturerbe aufgenommenen Tektonikarena Sardona im Grenzgebiet der Kantone St. Gallen, Glarus und Graubünden. Kurs 216 unter der Leitung des Geologen David Imper-Filli findet am 28. August im Weisstannental statt. Die mehrstündige Wanderung er-

fordert Trittsicherheit und Kondition. Mittagsverpflegung aus dem Rucksack. Die Anreise erfolgt im Kleinbus ab Rheinpark Stadion Vaduz. Abfahrt um 8 Uhr. Anmeldeschluss: 19. August.

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

REGION

Betrunkener rammt Polizeiauto

Bregenz. – Ein betrunkenen Autofahrer ist am Dienstagabend in Lauterach mit einem Polizeifahrzeug kollidiert. Die Fahrzeuginsassen blieben unverletzt, an beiden Wagen entstand leichter Sachschaden. Ein Test bei dem 49-Jährigen ergab einen Blutalkoholwert von 2,12 Promille. Der Mann war ge-

gen 17.30 Uhr in Richtung Wolfurt unterwegs. Nach einer Kreuzung wollte er nach rechts in eine Strasse abbiegen. Dabei geriet er vermutlich wegen überhöhter Geschwindigkeit auf die Gegenfahrbahn, wo er mit einem entgegenkommenden Dienstfahrzeug der Polizei zusammensties. (sda)

ZUM STAATSFEIERTAG: SYMPATHIE SCHENKEN

ÜBERRASCHEN SIE IHRE LIEBEN MIT EINEM «ERLEBE VADUZ» GUTSCHEIN. EIN SYMPATHISCHES UND FREUNDLICHES GESCHENK FÜR MANN UND FRAU, FÜR JUNG UND ALT.

ERHÄLTICH ZU 20, 50 UND 100 FRANKEN. WO? BEI DER LGT BANK IN LIECHTENSTEIN. EINZULÖSEN IN DEN VADUZER GESCHÄFTEN UND RESTAURANTS.

HERZLICH WILLKOMMEN!

ERWACHSENENBILDUNG

Die Glarner Hauptüberschiebung

Auf der Wanderung von der Alp Obersez über den Augstchamm zur Alp Walabütz kann die Glarner Hauptüberschiebung sowohl im Detailaufschluss studiert als auch im Panorama grossräumig verfolgt werden. Dieses geologische Phänomen ist das zentrale Ele-

ERLEBE
VADUZ