

Neue Methoden in der Behandlung von Lern- und Konzentrationsstörungen

Klopfakupressur und Brain-Gym stellen eine hilfreiche Erweiterung zu den bisher gängigen Methoden der Problemlösung dar

Viele Studierende wenden sich mit Schwierigkeiten beim Lernen, mit Ängsten vor Prüfungen und Problemen mit der Arbeitsorganisation an die psychologische Beratung. Nicht wenige haben schon Erfahrungen mit Workshops zu den Themen Zeit- und Selbstmanagement, Präsentationstechniken oder wissenschaftliches Arbeiten gesammelt. Auch Struktur gebende und verhaltenstherapeutisch fundierte Maßnahmen, die im Einzelcoaching oder in Gruppen angeboten werden, können für viele Ratsuchende eine wirkungsvolle Unterstützung sein.

Aber was ist, wenn trotz all dieser Angebote und trotz aller Bemühungen der/des Ratsuchenden, Verhaltensänderungen zu erreichen, diese Maßnahmen nicht greifen?

In diesen Fällen bieten sich zum einen tiefenpsychologisch fundierte Verfahren an, die den zugrunde liegenden Konflikt zu ergründen und zu lösen versuchen. Der für die Beratung zur Verfügung stehende zeitliche Rahmen reicht für letzteres häufig jedoch nicht aus. Unserer Erfahrung nach können daher in diesen scheinbar schwer zu deutenden und zu erklärenden Fällen Methoden der energetischen Psychologie eine schnelle und nachhaltig wirkende Hilfe sein.

Aus dem Repertoire der energetischen Psychologie sollen hier zwei Bausteine vorgestellt werden, die für die oben genannten Indikationen (Lernschwierigkeiten, Schreibblockaden, Prüfungsängste, Konzentrationsprobleme) hilfreich sind. Es handelt sich um das so genannte **Brain-Gym**, eine Methode, die der Gehirnintegration dient, und um die **Klopfakupressur**, die die Selbstberuhigung unterstützt. Beide Verfahren werden jeweils auch in Workshops im Rahmen unseres „Starthilfen“- Semesterprogramms vorgestellt. Wir arbeiten seit einigen Jahren mit den beiden Methoden und sehen sie als hochwertige Erweiterung unserer bisher in der Beratung Studierender angewandten Verfahren. Zur Qualitätssicherung evaluieren wir die Erfahrungen unserer KlientInnen mit diesen Methoden regelmäßig. Die Ergebnisse bestärken uns, diese Methoden weiter anzubieten.

Die Hierarchie im Gehirn

Um die Wirkweise dieser beiden Methoden besser nachvollziehen zu können, soll eine kurze Skizze der neurophysiologischen Prozesse vorangestellt werden.

Im Folgenden ist es selbstverständlich nur möglich, eine Quintessenz der enorm komplexen Abläufe und Interaktionen im Gehirn darzustellen. Es handelt sich um einen Ausschnitt der bisherigen wissenschaftlichen Kenntnisse der Gehirnforschung (Hüther 2008, Spitzer 2006), der für die Verfahren Brain-Gym und Klopfakupressur relevant ist. Die 100 Milliarden Neuronen des Gehirns und die über eine Billion Neuronen des menschlichen Nervensystems

senden ununterbrochen und in rasanter Geschwindigkeit elektrochemische Impulse aus. Die sensorischen Neuronen leiten Informationen von allen Körperregionen an das Zentrale Nervensystem und das Gehirn weiter. Die intermediären Neuronen betrachten und prüfen die Botschaft und leiten sie an die motorischen Neuronen weiter, die diese Nachricht wiederum als Befehl an die Muskeln senden. Die Übermittlung der Botschaften zwischen den Synapsen der Neuronen übernehmen die Neurotransmitter.

Die Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass in unserem kognitiven System das Denken, das Fühlen und das Handeln unmittelbar miteinander verknüpft sind!

Die Erkenntnisse über die physiologischen Grundlagen unserer komplexen geistigen Prozesse erklären auch die Entstehung von Blockaden und geben gleichfalls Hinweise auf deren Lösung.

Dies sei an einem einfachen Beispiel veranschaulicht: Lege ich einen Finger an die Flamme einer Kerze, spüre die Hitze und ziehe den Finger zurück, so ist dies ein hoch komplexer Vorgang in meinem gesamten System. Diese Erfahrung legt sich in meinem Gehirn als Lernerfahrung ab. Jede Lernerfahrung bildet neue Dendritenverzweigungen und ist auf diese Weise für immer abgespeichert.

Je öfter diese Verzweigungen genutzt werden, das heißt, je öfter die Lernerfahrung wiederholt wird, desto gefestigter ist die Gedächtnisspur.

Die Frage, wo und wie genau die Integration von Information, Erinnerung, gelernter Reaktion, Gefühl und automatischer Handlung stattfindet, ist noch immer nicht bis ins Detail erforscht. Dass sie stattfindet, ist erwiesen und durch die neuen bildgebenden Verfahren der Neurophysiologie auch beobachtbar.

Hirnstamm und Mittelhirn steuern unsere Körperphysiologie, das limbische System steuert Emotionen und Instinkte, der Neokortex unser Denken, das Kleinhirn steuert den Ablauf der Handlungen. Ist ein Teil des Gehirns aktiv, arbeiten auch die anderen Bereiche mit und beeinflussen das Ergebnis der Informationsvermittlung und Informationsverarbeitung und letztendlich auch der Umsetzung.

Wenn ich beispielsweise Radfahren gelernt habe, ist die Bewegungsabfolge in meinem Gehirn abgespeichert und immer abrufbar. Zusätzlich ist abgespeichert, auf welche Art ich Radfahren gelernt habe, also die emotionalen Begleitumstände. Beim bloßen Anblick eines Rades oder dem Gedanken an eine Radtour werden gleichzeitig alle diese Gefühlsinhalte unwillkürlich geweckt. Hier ist es also von großer Bedeutung, ob ich unter Stress und Druck oder mit Wohlwollen und Anerkennung den Prozess des Radfahrenlernens erfahren habe. Denn dasjenige Gefühl, das schon beim Anblick eines Rades oder der Einladung zu einer Radtour aktiviert wird, beeinflusst, zu welcher Reaktion ich mich „entscheide“ oder anders formuliert: Die mit der ursprünglichen Lernerfahrung verbundenen emotionalen Inhalte bestimmen darüber, wie ich handele. Sie entscheiden, ob ich freudig aufsteige und losfahre,

ob ich Ausflüchte finde und mich verweigere (Flucht), ob ich wütend werde und diese Idee als Zumutung bezeichne (Kampf) oder mich unter Umständen schweigend zurückziehe (Totstellen).

Die Feinabstimmung unserer Reaktionsmuster ist sicher typabhängig und auch ein Ergebnis davon, wie ich gelernt habe, mit Herausforderungen umzugehen. Die grobe Richtung jedoch, also ob ich offen bin oder mich vor der Herausforderung verschließe, hängt von meiner individuellen Lernbiographie ab.

Wie in der Traumaforschung belegt werden konnte, ist der emotionale Erfahrungsinhalt in einem Teil des limbischen Systems, der Amygdala, abgespeichert.

Wird diese angetriggert und verknüpft den Trigger mit vergangenem Stress, so versetzt sie das gesamte System in Alarmbereitschaft, denn sie hat die Aufgabe, für das Überleben des Systems zu sorgen. Dies tut sie seit Urzeiten durch drei verschiedene Verhaltensoptionen: durch Fliehen, Kämpfen oder Totstellen!

Angesichts einer wirklichen Lebensgefahr, für die in der Stressliteratur als Beispiel häufig die plötzliche Begegnung mit einem Tiger angeführt wird, sind dies je nach den spezifischen Umständen sicher drei gute Handlungsalternativen. Innerhalb einer mündlichen Prüfung oder angesichts einer Einladung zur Radtour erweisen sich diese Maßnahmen jedoch als höchst unproduktiv und Selbstzweifel nährend.

Nun zu den zwei Modulen, die in der PSB angeboten werden:

Brain-Gym

Bekannt geworden ist Brain-Gym durch seine Anwendung bei Kindern mit Lern- und Konzentrationsstörungen. Über kinesiologische und psychologische Praxen hinausgehend wird Brain-Gym in Fortbildungsprogrammen für LehrerInnen angeboten und mit immer größerer Selbstverständlichkeit im Schulalltag mit Erfolg angewandt (Baureis, 2005). Auch beim Coaching von SportlerInnen erfreut sich die Kinesiologie und damit auch Brain-Gym immer größerer Beliebtheit.

In ihrem Werk „Lernsprünge“ beschreiben Charles Krebs und Jenny Brown (Krebs, 2004) in anschaulicher Weise die Zusammenhänge zwischen Körperbewegungen und Gehirnfunktionen. Charles Krebs hat im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Leibe erfahren, wie er nach einem schweren Taucherunfall mit Hilfe der Kinesiologie wieder in den Vollbesitz seiner geistigen und körperlichen Kräfte kam und kann somit überzeugend darstellen, dass und wie die Methoden der Academic Kinesiology (Bewegungslehre) wirken. In unseren Workshops bieten wir den Studierenden eine kurze theoretische Einführung und die Erklärung und Erprobung der leichten Körperübungen an, die einen positiven Einfluss auf die Gehirnaktivität ausüben. Sie sind leicht in den Studienalltag zu integrieren.

Die an ergotherapeutische Körperarbeit erinnernden Übungen des Brain-Gym sind eine Unterstützung, die die Kinesiologie für „KopfarbeiterInnen“ anbietet.

Die Synergieeffekte chiropraktischen, pädagogischen, psychologischen und medizinischen Wissens finden sich in der Entwicklung der „Lehre der Bewegung“, der Kinesiologie (Goodheart, 1967) und der Entwicklung der Brain-Gym-Übungen (Dennison, 1997) wieder. Neurophysiologisch belegt ist, dass das Gehirn eines Kindes sich analog zur körperlichen Entwicklung ausbildet. Wie funktionstüchtig und Gehirnareal übergreifend ein Gehirn arbeiten kann, steht in unmittelbarem Zusammenhang damit, wie gut die Bewegungsfreiheit und die Körpersicherheit eines Menschen entwickelt sind.

Ein Beispiel: Wenn ein Kind die Krabbelphase überspringt oder überspringen muss, und damit kaum Gelegenheit hat, die heterolateralen Körperbewegungen zu üben, ist gleichzeitig die Entwicklung der Zusammenarbeit der Hirnhemisphären unterproportioniert.

Die linke, eher rational und analytisch funktionierende Hemisphäre arbeitet dann nicht optimal mit der rechten, eher übergreifend arbeitenden Hirnhälfte zusammen. Beim Lernen und bei der wissenschaftlichen Arbeit ist eine optimale Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften jedoch von großem Vorteil. Diese Blockade ist z.B. mit den bekanntesten der Brain-Gym-Übungen, den Überkreuzbewegungen, ausgezeichnet korrigierbar. Hierbei werden die rechte Hand mit dem linken Knie und die linke Hand mit dem rechten Knie abwechselnd und mehrfach direkt vor der Körpermitte zusammengeführt. Leider ist häufig zu beobachten, dass Kinder, die viel Zeit vor den Medien sitzend verbringen oder aus gesundheitlichen Gründen wenig Bewegungsfreiheit im freien Spiel genießen, nicht in der Lage sind, diese einfache Übung durchzuführen. Diese Tatsache erschwert ihnen u.a. das Lernen von Lesen und Schreiben über die Mittellinie einer Seite hinaus und hat damit unmittelbaren Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl, ihr Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit und somit auch auf die zukünftige Lernmotivation.

So und ähnlich ließen sich hier noch viele Beispiele erörtern, wie sich Teufelskreise dieser Art entwickeln können, welche mangelhaften körperlichen Entwicklungen einen ungünstigen Einfluss auf die Hirnentwicklung haben und welcher Art dieser Einfluss genau ist. Darauf beruhend entstehen bestimmte Lernschwierigkeiten, die wiederum mit ausgesuchten Körperübungen korrigiert werden können.

In unseren Workshops stellen wir eine Auswahl von Mittellinien-, Längungs- und Energieübungen vor, die leicht in den Alltag integrierbar sind und dazu dienen, das Potential des Gehirns in möglichst großem Umfang zu nutzen.

Klopfakupressur

Die Klopfakupressur ist eine Methode der energetischen Psychologie, die durch die Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte zur Selbstberuhigung führt.

Namen wie Callahan (2001), Craig (2002) und Gallo (2001) sind als Urheber dieser Methode bekannt geworden. Die in unseren Workshops unterrichtete Klopfabfolge hat sich besonders bei Prüfungsängsten als hilfreich erwiesen, wie die Rückmeldungen der Studierenden belegen.

Ausgehend von der Prämisse, dass alle Erfahrungen, die wir im Lauf unseres Lebens machen, im Gehirn gespeichert werden, können ein oder mehrere Trigger in der Gegenwart, ohne dass es uns bewusst ist, alte Verhaltensweisen und Gefühle reaktivieren.

In der Amygdala läuft in diesen Fällen sozusagen der alte Film ab und sowohl die neurobiologischen Auswirkungen als auch das davon beeinflusste Verhalten sind identisch mit dem der längst vergangenen Ursprungssituation. Dass dies in vielen Fällen kontraproduktiv sein kann, „weiß“ die Amygdala nicht. Da das Erlebte nicht mehr bewusst ist, können Studierende unter diesen Umständen ihr Verhalten nicht willentlich steuern oder ändern.

Die energetische Psychologie bedient sich dieses Wissens und verbindet sie mit den Erkenntnissen aus der traditionellen chinesischen Medizin und deren Meridianlehre, die durch die Akupunktur in der westlichen Welt bekannt geworden ist. Daraus entstand die Klopfakupressur. Durch das Stimulieren (Klopfen) bestimmter Punkte am Körper bei gleichzeitigem Gedanken an den Stressor wird sozusagen eine Korrektur innerhalb des Systems vorgenommen.

Der Gedanke an den Stressor setzt im Gehirn die Ausschüttung von Hormonen frei, die sich negativ auswirken und überlegtes Handeln erschweren oder unmöglich machen. Durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte wird das Gehirn gegenteilig stimuliert und veranlasst, Hormone frei zu setzen, die sich produktiv auswirken. Um diese neurologische Neuprogrammierung im Gehirn zu integrieren, bedient sich die Klopfakupressur u. a. auch der Erkenntnisse aus dem EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), die im letzten Teil des Prozesses Verwendung finden (Shapiro, 1999).

An der Medizinischen Hochschule Hannover z.B. wird direkt am Patienten damit gearbeitet und dazu geforscht (Bohne et al, 2006).

Bei der Arbeit mit Studierenden der Universität Oldenburg zeigte diese Methode ganz besonders und meist sehr unmittelbar Erfolg bei KlientInnen mit starker Prüfungsangst. Aber auch bei anderen Themen, die dazu führen, dass Menschen von Gefühlen überschwemmt werden, während die Situation aber einen „klaren Kopf“ erfordert, ist die Klopfakupressur allein oder zusätzlich zu anderen Methoden gut einsetzbar.

Fazit

Wir arbeiten nun seit einigen Jahren mit diesen beiden hier in Kürze vorgestellten Methoden und sehen sie als hochwertige Erweiterung unserer bisher in der Beratung Studierender

angewandten Verfahren. Zur Qualitätssicherung evaluieren wir die Erfahrungen unserer KlientInnen mit diesen Methoden regelmäßig. Die Ergebnisse bestärken uns, diese Methoden weiter anzubieten.

Literaturverzeichnis

- Baureis, H./Wagenmann, C. (2005):* Kinder lernen leichter mit Kinesiologie, Zürich
- Bohne, M./Eschenröder, C./Wilhelm-Gößling, C.(2006):* Energetische Psychotherapie-integrativ, Tübingen
- Callahan, R./J. (2001):* Den Spuk beenden, Kirchzarten
- Craig, G. (2002):* Emotional freedom techniques: The manual. www.emofree.com
- Dennison, P./G.(1994):* Brain-Gym, Teachers Edition, Freiburg
- Dtv-Atlas (2004):* Akupunktur, München
- Gallo ,F./Vincenzi ,H. (2001):* gelöst – entlastet – befreit, Kirchzarten
- Krebs, C./Brown, J. (1998):* Lernsprünge - Eine bahnbrechende Methode zur Integration des Gehirns, Freiburg
- Hüther,G. (2008):* Wie man sein Gehirn optimal nutzt, Originalvortrag Auditorium, Mühlheim
- Hüther,G. (2008):* Die vergebliche Suche der Hirnforscher nach dem Ort, an dem die Seele wohnt, Original Vortrag ,Auditorium Mühlheim
- Klinghardt, D. (2005):* Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie, Stuttgart
- McTaggart, L.(2007):* Intention, Kirchzarten
- Mehmke, H. (2008):* Klopfen gegen Arbeitsfrust, Hamburg
- Shapiro, F. (1999):* EMDR - Grundlagen und Praxis, Paderborn