

# „Keine Zeit mehr zum Ausflippen“



# Gegen ADHS werden häufig Tabletten verschrieben. Doch nun zeigen Studien, dass Sport unruhige Kinder aufmerksam und ausgeglichen machen kann.

TEXT JULIA KOCH FOTOS KATRIN BINNER



Jungen mit Bewegungsdrang: Simon, Eric, Louis, Levin

**ERIC SEI EIN FLITZER**, sagt seine Mutter: „Der hat keinen Dimer, bei ihm gibt es nur an oder aus.“ Seine Hausaufgaben macht der Achtjährige mal im Stehen, mal im Liegen – nur nicht am Schreibtisch. „Das kann er nicht“, sagt die Mutter. Wenn es gar nicht geht mit den Schularbeiten, dann zieht er Jacke und Schuhe an und flitzt eine Runde ums Haus.

Louis, neun, ist ebenfalls ein bewegter Junge. Er rennt zehn Kilometer in weniger als einer Stunde, sein Vater fährt dann mit dem Rad nebenher. Im Garten der Familie steht ein großes Trampolin zum Austoben nach der Schule. „Stillsitzen geht für Louis nicht“, sagt seine Mutter.

Genau das aber sollen Louis, Eric und vier andere Jungs an diesem Mittwoch versuchen: einfach mal ruhig sitzen, und zwar auf Holzbänken in einer Turnhalle der Hochschule Fulda. Nicht zappeln, nicht plappern, nicht rangeln. Damit das klappt, hat Sportpädagogin Gudrun Ludwig Studenten zwischen den Kindern platziert – ein Kind, ein Student, sechs Paare. Die Kinder, alles Jungs, scharren zwar ein wenig mit den Turnschuh-

Füßen und schaukeln hin und her. Doch als eine Studentin ihnen die erste Aufgabe erklärt, kriegen sie mit, worum es geht. Jeder von ihnen soll einen Luftballon nehmen und sich damit zur Musik bewegen, die gleich in der Halle erklingen wird. Die Kinder sollen sich darauf konzentrieren, dass der Ballon nicht zu Boden fällt.

Das Projekt „Sport und Ernährung für Kinder mit ADHS“ bietet die Hochschule Fulda seit 2007 an. Es richtet sich an Kinder mit der Diagnose „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“, die in Deutschland knapp zwei Prozent der Mädchen und etwa neun Prozent der Jungen im Grundschulalter haben.

Die betroffenen Kinder können sich nur schlecht konzentrieren, sie wirken ruhelos, tollpatschig und lassen sich leicht ablenken. Zuhören am Essenstisch, „Mensch ärgere dich nicht“ spielen – für sie ist das Schwerstarbeit. Nach der Einschulung gibt es oft Probleme mit den Lehrern, und spätestens dann kommen viele Eltern zur Überzeugung, dass ihre Tochter oder ihr Sohn Hilfe braucht. „Wer nicht selbst so ein Kind hat, kann nicht

mitreden“, sagt die Mutter von Simon, zwölf. „Irgendwann liegen die Nerven einfach blank.“

Mit dem Wirkstoff Methylphenidat lässt sich das Verhalten der Kinder meist so weit verändern, dass sie im Alltag funktionieren. Viele Schüler nehmen Tabletten wie Ritalin oder Medikinet, damit sie im Unterricht besser folgen können und weniger stören. Doch was genau Methylphenidat im Gehirn bewirkt, ist nach wie vor nicht vollständig geklärt. Viele Eltern befürchten Spätfolgen – und suchen nach Alternativen zu den Psychopillen.

Die Mutter von Louis hat im Internet recherchiert und ist so auf das Angebot der Hochschule Fulda gestoßen. Ihr Sohn nehme gern daran teil, erzählt sie. „Hier trifft Louis auf andere Jungen, die offensichtlich die gleichen Probleme haben wie er.“ Zu ihnen zählen an diesem Tag Eric, Simon und Levin, ein quirliger Junge mit dunkelblonden Locken.

**SPORT UND BEWEGUNG**, sagt Gudrun Ludwig, könnten helfen, dass die Kinder im

Alltag besser zurecht kommen. „In der ADHS-Therapie richten sich die Bemühungen darauf, das Verhalten günstig zu verändern“, erklärt sie, „die Betroffenen sollen lernen, genau zuzuhören, ihre Handlungen zu planen und gegebenenfalls zu unterbrechen oder anzupassen.“

Genau das ist auch beim Sport gefragt, denn jede Sportart lebt von ihren Regeln. Kinder mit der Diagnose ADHS sollen lernen, diese zu befolgen. Das kann ihnen sogar Spaß machen, weil Sport ihrem Bewegungsdrang entgegenkommt.

**DASS KÖRPERLICHE AKTIVITÄT** die kognitiven Fähigkeiten steigert, haben viele Studien nachgewiesen. Auch, dass Training bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen helfen kann. Müsste Sport dann nicht umso segensreicher sein für Kinder, deren Leiden sich unter anderem in starken Bewegungsimpulsen äußert?

Die Daten des Fuldaer Projekts sind noch nicht abschließend ausgewertet, aber die ersten Ergebnisse stimmen Gudrun Ludwig zuversichtlich: Kinder, die daran teilnahmen, konnten tatsächlich länger konzentriert arbeiten als zuvor. Und in bestimmten Tests machten sie weniger Fehler.

Die Regensburger Sportwissenschaftlerin Susanne Ziereis unternahm eine ähnlich gelagerte Studie. Dazu hat sie drei Gruppen von Kindern mit der ADHS-Diagnose verglichen. Eine Gruppe absolvierte regelmäßig ein Sportprogramm, das auf Geschicklichkeit, Balance und Ballgefühl ausgelegt war. Die zweite Gruppe legte den Schwerpunkt auf Rennen, Toben und Schwimmen, Bälle waren tabu. Der dritten Gruppe dagegen wurde kein spezielles Programm zuteil.

Drei Monate später testete Susanne Ziereis das Arbeitsgedächtnis und die Motorik der kleinen Probanden: Die Teilnehmer der beiden Sportgruppen hatten sich deutlich verbessert, die Leistungen in der Kontrollgruppe dagegen blieben gleich. Ziereis sagt: „Körperliche Aktivität bringt ADHS-Kindern auf jeden Fall etwas. Die Sportart scheint dabei gar nicht so wichtig zu sein.“

Entscheidend ist vielmehr, wie das jeweilige Training geplant und organisiert ist. Diese Erfahrung hat Sportwissenschaftlerin Ludwig in Fulda gemacht: „Impulsive Kinder kann man nicht ohne Weiteres in den Fußballverein schicken“, sagt sie. „Wenn die zu zehnt in einer Reihe warten sollen und einer macht was vor, dann geht das schief.“ Erics Mutter kann es bestätigen. Ihren Sohn, der leidenschaftlich gern kickt, hat sie im



Die Sportkurse von Gudrun Ludwig fördern die Konzentration.

„Die Kinder lernen, über ihr Handeln nachzudenken und die Kraft überlegt einzusetzen.“



Eric bei einer Geschicklichkeitsübung

Verein angemeldet, aber im Training gebe es regelmäßig kritische Situationen.

In Fußballklubs und anderen Sportvereinen gehe es nun einmal um Leistung, ums Gewinnen, sagt Ludwig – da seien Kinder, die aus der Reihe tanzen, nicht immer gern gesehen. Und der Lärm, das Getümmel sowie die schiere Größe von Sporthallen und Fußballplätzen könnten Menschen, die ohnehin schon Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache zu richten, mitunter überfordern.

Ihre Sportstunden in Fulda hat Gudrun Ludwig so geplant, dass man nicht anstehen oder warten muss. „Wir stellen immer sehr klare Aufgaben“, sagt sie, „die Kinder haben keine Zeit mehr zum Ausflippen.“

**IHRE SCHÜTZLINGE** bilden gerade eine Dreiergruppe – einer soll einen Holzreifen so halten, dass sich die beiden anderen durch ihn hindurch einen Ball zuwerfen können. Wie hoch muss man den Reifen halten? Wie fest soll man den Ball werfen? „Die Kinder lernen, über ihr Handeln nachzudenken und ihre Kraft überlegt einzusetzen“, erklärt Ludwig. Am Ende der Stunde wenden die Jungen das Gelernte spielerisch an. Beim „Ball über die Schnur“ sind alle eifrig dabei.

Um Regeln und Körpererfahrung geht es auch in einem Projekt, das gerade an der Kampfsportschule „Randori-Pro“ in Berlin läuft. Die Teilnehmer sind zwischen 7 und 14 Jahren alt und gelten als auffällig zappelig und hyperaktiv. „Jiu-Jitsu für ADHS-Kids“, so der Name, wird wissenschaftlich betreut von Felix Hohl-Radke, der die Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Fachklinikums Brandenburg leitet.

Nur in wenigen Sportarten sind Regeln und Rituale so wichtig wie in der asiatischen Kampfkunst. Beim Jiu-Jitsu in Berlin ist schon beim Betreten der Halle innere Einkehr gefragt: Die Kinder verbeugen sich kurz in Richtung Trainingsstätte. Dann stellen sich Schüler und Lehrer an der Wand auf, streng nach Gürtelfarben sortiert, sie schließen die Augen, verneigen sich. „Natürlich macht der eine oder andere Mist“, sagt Hohl-Radke, „aber der Gruß wird so lange wiederholt, bis alle sich an die Regeln halten.“

Der Psychiater und seine Kollegen untersuchen gerade, inwiefern die Jiu-Jitsu-Stunden das Verhalten der Kinder verändern. Eine erste Auswertung stimmt Hohl-Radke optimistisch: „Motorisch sind alle besser geworden.“ Und auch die Eltern sind angetan. Nach dem Kampfsport seien ihre Kinder ausgeglichen und zufrieden.