Die Klinik Steigerwald liegt in ruhiger Naturumgebung.

MIT DEM BOGEN HALTEN DIE KINDER IHREN STANDPUNKT

ZUR WEBSITE

www.tcmklinik.de

Harald Strier

Natascha Reiter musste tief in ihren Erinnerungen kramen. „Vor etwa zehn Jahren haben wir angefangen, Bogenschießen in der Therapie einzusetzen." Die Überlegungen gingen damals in viele Richtungen, etwa auch mit Blick auf therapeutisches Reiten. Doch mit Pfeil und Bogen, diese Erfahrungswerte ergaben sich schnell, stellten sich die größten Erfolge ein.

Die Klinik im Steigerwald, in der Natascha Reiter als Lehrerin und ADHS-Therapeutin angestellt ist, hat sich auf die Fahne geschrieben, das Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivität)-Syndrom zu bekämpfen. Besonders Kinder sind davon befallen, und mit ihnen ihr Umfeld: Die Familie, die Freunde, die Bekannten, die Lehrer. Es gibt dieses Syndrom ohne „H", dann sind die Kinder sehr ruhig und in sich gekehrt, kaum für Anregungen erreichbar. Und eben jene mit „H", die reinreden, ohne gefragt zu sein, die andere grundlos anrempeln und die auch zu Gewalt neigen und zuschlagen. „Sie können ihren eigenen Raum nicht halten", skizziert Reiter.

Ist die Diagnose erst einmal gestellt, streiten sich die Experten um die richtige Form der Therapie. Häufig wird die Einnahme von Ritalin empfohlen. Dieses Medikament fällt unter das Betäubungsmittelgesetz und hat eine dem Doping ähnliche

Unter therapeutischer Anleitung wie hier durch Mona Blasek erlernen die Kinder die Technik.

Beim synchronen Bogenschießen sollen die Jugendlichen lernen, sich auf ihren Partner einzustellen.

stimulierende Wirkung, die gerade bei Kindern zu verbesserten schulischen Leistungen führen soll. Doch zahlreiche negative Nebenwirkungen gehen mit der Einnahme einher, außerdem werden begleitende therapeutische Maßnahmen bei der Einnahme von Ritalin oft vernachlässigt.

Mit chinesischen Medikamenten

In der Klinik Steigerwald bei Gerolzhofen, im Großraum Bamberg gelegen, versucht das Team um Dr. Christian Schmincke, dem Syndrom anders beizukommen, vor allem ohne Ritalin – und dennoch nicht ohne Medikamente. Die Klinik setzt auf die TCM, die traditionelle chinesische Medizin. Sie arbeitet mit Rezepturen aus Rohdrogen pflanzlichen, mineralischen und tierischen Ursprungs. Zur Unterstützung der Arzneitherapie werden neben Akupunktur auch Akupressur und die manuelle Reizung und Erwärmung von Akupunkturpunkten eingesetzt. Zu den weiteren äußeren Verfahren gehören Massagen und Bewegungstherapien wie Qigong. Es sind Wege, von der Außenseite her Heilungsverläufe zu unterstützen. Und Natascha Reiter sagt: „Man sollte die chinesischen Medikamente nicht unterschätzen, die haben es in sich.“
Sie erzählt, wie unterschiedlich das Verhalten der Kinder nach Beginn der medikamentösen Therapie ist. Die Aufmerksamkeit steigt, die Konzentrationsfähigkeit. Das ist die Basis, um auf vielen Feldern die Therapie zu starten, ambulant oder in schweren Fällen etwa drei Wochen stationär. Ergotherapie, Physiotherapie, Lerntherapie kommen hinzu – und eben Sport, und da ist das Bogenschießen jene Disziplin, mit denen das Klinikpersonal seine besten Erfahrungen gemacht hat.

Wechselspiel zwischen An- und Entspannung

Es gibt eigene Bogentherapeuten, geübt wird am Recurve- und Langbogen. Wichtig ist: Es kommt nicht auf das Zielen und Treffen an, mit einer besonderen Empathie für die kleinen Patienten gehen die Lehrer vor. Ganz langsam soll das Bogenschießen erfahren werden. „Der Patient soll fühlen, wie er mit der Erde verwurzelt ist.“ Er soll körperlich erlernen, Spannungen zu bilden und zu halten. Auf der Website zitiert die Klinik den chinesischen Philosophen Konfuzius: „Den Bogen immer nur zu spannen, ohne ihn je zu entspannen, das hätten selbst die weisen Könige von Wen und Wu nicht vermocht. Spannen ohne Entspannung, das hätten sie gar nicht gewollt! Anspannung im Wechsel mit Entspannung, das ist der rechte, der gute Weg.“
Danach richten sich die Therapeuten. Das Bogenschießen, diese komplexe Bewegung, hilft den

Hier nimmt alles in der Klinik am Steigerwald seinen Anfang.

Schalen mit verschiedenen chinesischen Arzneien.

Chefarzt Dr. Christian Schmincke erläutert seine geplante Vorgehensweise.

Auch mit Kopfmassagen wird das Burnout-Syndrom behandelt.

ZUR WEBSITE

www.adhs-tcm.de

Kindern, bei der Sache zu bleiben, nicht abzuschweifen – also gegen ihr Krankheitsbild anzuarbeiten. „Das letzte Ziel ist, dass sie ihren Standpunkt halten“, so Reiter.

Sehr gute Rückmeldungen

Und das ist durchaus bewusst doppeldeutig formuliert, denn der körperliche wie der seelische, geistige Standpunkt ist gemeint. „Durch das therapeutische Bogenschießen wurde seine Aufmerksamkeit und Konzentration gefördert“, schreibt eine Mutter in ihrem Erfahrungsbericht lange nach Abschluss der Therapie über ihren Sohn. „Er weiß nun, wohin mit seinen Energien; weiß, wie er mit Spannung und Anspannung umzugehen hat und kann seine in der Klinik gemachten Erfahrungen auch in Drucksituationen umsetzen.“ Eine weitere Mutter ergänzt: „Ganz wichtig ist die schulische Beratung und Betreuung sowie Lerntherapie.“

An den Wochenenden findet im Steigerwald das Elterntraining statt, und das kann durchaus auch im gemeinsamen Bogenschießen etwa von Vater und Sohn bestehen. Gerade dann, wenn die Beziehung – auch aufgrund der Krankheit – konfliktreich ist, soll beim Bogenschießen das Miteinander gefördert werden. Ziel ist, dass beide ihren Pfeil so gleichzeitig wie möglich auslösen, dass sie die Empathie für den jeweils anderen entwickeln, wann er bereit ist. Eine wichtige grundsätzliche Schulung, damit das Miteinander zu Hause auch nach der Therapie gelingt.

Dem Bogenschießen treu

Einige Kinder kommen auch in die Klinik und haben schon Erfahrungen etwa in einem Verein mit Pfeil und Bogen entwickelt. Neu für sie ist, dass sie sich nicht auf den Treffer, sondern auf das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung konzentrieren. Denn letztlich ist es egal, ob der Pfeil nun auf die Scheibe oder irgendwo Richtung Steigerwald fliegt.

Das Bogenschießen bildet einen zentralen Part der Therapie.

Die Therapie umfasst mehrere Behandlungsmethoden.

Auch in Flüssigform stehen chinesische Medikamente zur Verfügung.

Das Loslassen bildet ein wichtiges Element der Therapie beim Bogenschießen.

„Wir hatten dann auch Bogenschießen, um selbst zu erfahren, was und wie unser Sohn dadurch konzentrierter wird und lernen kann, mit Spannung umzugehen oder mit Druck vor Klassenarbeiten“, berichten andere Eltern. „Das Bogenschießen macht er übrigens zu Hause immer noch“, heben sie hervor. Und das ist alles andere als ein Einzelfall, viele Patienten – zu denen auch Erwachsene gehören – bleiben dem Bogenschießen treu.

Einsatz auch gegen andere Krankheiten

Denn es hilft ja – und das sagen auch viele sportlich orientierte Schützen über ihren Sport aus – zur Ruhe zu kommen, sich zu konzentrieren, das Ziel vor Augen zu haben und dabei völlig abzuschalten, den Stress des Alltags auszublenden. Zumal diese Therapieform auch bei Patienten mit anderen Krankheitsbildern nicht nur in der Klinik im Steigerwald eingesetzt wird, etwa bei Diagnosen zu Rückenbeschwerden oder dem Burn-Out-Syndrom. Und die Bogentherapeuten lassen sich immer wieder interessante Aufgabenstellungen einfallen, die für Abwechslung sorgen und die Patienten immer neu in ihrer Aufmerksamkeit und damit Konzentration fordern und fördern.
Lernen, mit Spannung umzugehen, die Konzentration auf ein Ziel, die Ausdauer beim Üben. Eine Sache auf den Punkt bringen als Übung für Geist und Körper. Spannungsaufbau ohne Verkrampfung, Spannungsabbau ohne Erschlaffung. Insbesondere für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen ist das therapeutische Bogenschießen daher eine hilfreiche Erfahrung und ein Mittel, um der Krankheit entgegenzusteuern.

ZUR WEBSITE

https://de.wikipedia.org/wiki/Methylphenidat

Stiftung unterstützt Kassenpatienten

Denn Kinder, die Folgen von ADHS eingedämmt haben, können sich wieder viel besser in die Gemeinschaft integrieren. Um dies nachhaltig zu erreichen, muss auch nach der eigentlichen Therapie häufig die Behandlung etwa medikamentös oder mit Arztbesuchen oder Übungen wie etwa dem Bogenschießen fortgesetzt werden, um eine dauerhafte Gesundung zu erreichen.
Allerdings, die Therapie kostet auch Geld, bei der stationären Behandlung exakt 438 Euro am Tag. Bei drei Wochen kommen da über 9.000 Euro zusammen – und nur die privaten Krankenkassen übernehmen diese Kosten, die Gesetzlichen nur in Ausnahmefällen, etwa wenn eine klassische Ritalin-Therapie fehlgeschlagen ist. „Doch wir wollen nicht, dass nur Kinder von Eltern mit genügend Geld behandelt werden können“, sagt Natascha Reiter. Daher habe die Klinik eine eigene Stiftung gegründet, die finanziell schlechter gestellten Eltern unter die Arme greift.