

ADHS & HYPERAKTIVITÄT

Abnormalität, Krankheit oder Hilfeschrei?

Ein Menschenbild, das unserer Gesellschaft gerecht werden soll, beschreibt T. Armstrong in seinem Buch „Das Märchen vom ADHS-Kind“¹: „Menschen haben einer bestimmten Norm zu entsprechen. Weichen sie davon ab, müssen sie angepasst oder normiert werden.“



Man spricht bei ADHS in erster Linie von Defiziten, von Krankheit oder gar von Behinderung. Sehr oft gelten aber gerade jene Kinder als „hyperaktiv“, die, durch überdurchschnittliche Begabung, im Regelunterricht schnell gelangweilt sind und nach „kreativen“ Alternativen während des Unterrichts suchen ... und sie auch finden. Verständlicherweise zum Leidwesen der Pädagogen und Pädagoginnen und natürlich auch der Eltern, die möglicherweise viel Zeit in den Sprechstunden des „Betroffenen“ verbringen. Es entsteht Leidens- und Handlungsdruck.

Eltern, die oft aus Verzweiflung „ja“ zu Medikamenten für ihr Kind sagen, sollen aber auch über sanfte Alternativen informiert werden, die ihren »verhaltensauffälligen« Kindern helfen können, im Leben erfolgreich zu sein und die ganz besonderen Fähigkeiten dieser oft hochbegabten Kinder zu fördern. Viel zu wenig

wird das Augenmerk auf besondere Potentiale, Stärken, Begabungen gelegt, so dass sie oft unerkant bleiben und nicht gefördert und gewürdigt werden können. Thomas Armstrong vertritt die These, dass Kinder, die unter Aufmerksamkeits- und Verhaltensproblemen leiden, in ihrem Kern völlig normale und gesunde menschliche Wesen sind, die nicht zwangsläufig unter einer medizinischen Störung leiden.²

Ich erlaube mir hier, einerseits als PranaVita®-Therapeutin mit Erfahrung aus meiner Praxis und andererseits als ehemalige Betroffene, eine Hypothese:

- Was wäre, wenn es gar keine Norm für „ADHS-Kinder“, sondern ganz individuelle, unterschiedliche Annäherungen an Kinder und Jugendliche gäbe, die aus verschiedenen Gründen unaufmerksam, verhaltensauffällig und hyperaktiv sind?

- Wenn die Hilfestellung in erster Linie zum Ziel hätte, den betroffenen Kindern und deren Eltern eine Grundlage für Verständnis, Einfühlsamkeit und ein harmonisches Miteinander zu schaffen?
- Wenn Eltern dabei unterstützt würden, hinter ihrem Kind, mit all seinen Besonderheiten, stehen zu können, um mit ihm gemeinsam konsequent, individuell fördernd und vor allem liebevoll durch diese schwierige Phase zu gehen?

Eltern hilft es, eine positive, konstruktive Haltung ihren Kindern und den schulischen Problemen gegenüber einzunehmen. Einfühlsame Erziehung mit gut verständlichen, klaren Grenzen, innerhalb derer es genug Freiraum zur individuellen Entwicklung gibt, ist das Fundament, um mit Kindern einigermaßen gut klarkommen zu können.

Seine eigenen Grenzen zu entdecken und auch zu schützen ist aber auch für die Eltern eine Erfahrung, die sie durch ihre Kinder machen dürfen. Mit Humor und einer guten Portion Geduld und vor allem mit einem „JA“ zu dem Kind, das die Eltern gleichermaßen „fordert und fördert“ lassen sich die schwierigsten Situationen meistern.

Die gute Nachricht: Hyperaktivität als Störung bessert sich in vielen Fällen mit dem Eintritt in die Pubertät!

Bis dahin gibt es viele Möglichkeiten der Erleichterung, für die sich Eltern entscheiden können. Eine der wirksamsten und sanftesten ist PranaVita®, eine moderne, den Bedürfnissen der heutigen Zeit angepasste energetische Anwendung, die ähnlich wie die Akupunktur auf altem chinesischem und indischem Wissen über die Energiekreisläufe des Menschen basiert und dieses Jahrtausende alte Wissen mit den neuesten Erkenntnissen der modernen Wissenschaft vereint. Besonders der Bereich der Neuroimmunologie und der Quantenphysik haben die energetische Annäherung von PranaVita® an Gesundheits- und Lebensthemen der heutigen Zeit beeinflusst. Das Ergebnis ist eine Energieheilungsmethode von verblüffender Effektivität.

HINTERGRÜNDE VON PRANAVITA®

Um ganzheitliche Gesundheit und seelisches Wohlbefinden zu erhalten oder wieder herzustellen ist es notwendig, dass der Körper ausreichend mit Lebensenergie (= Prana) versorgt wird. Wenn Lebensenergie stagniert oder blockiert ist, kann die Versorgung der entsprechenden Organe, Drüsen, Körpersysteme, aber auch der Psyche nicht mehr aufrechterhalten werden. Hält dieser Zustand an, wirkt sich das Ungleichgewicht im Energiekörper über kurz oder

lang am physischen Körper oder in der Psyche aus.

WAS KANN PRANAVITA® FÜR BETROFFENE TUN?

Die einfach erlernbaren Techniken bringen den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht und aktivieren und unterstützen so die körpereigenen Selbstheilungskräfte und die Fähigkeit einer ausgewogenen körperlichen, seelischen, emotionalen und mentalen Reaktion auf die Anforderungen unserer Umgebung. Alleine oder als Ergänzung zur konventionellen Medizin und zur Psychotherapie unterstützen sie ganzheitliches Wohlbefinden, erhöhte Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe.

In einer energetischen Behandlung mit PranaVita® wird das neurologische System, insbesondere das vegetative System harmonisiert und ausbalanciert. Psychische Störungen, Belastungen, Stress und Verhaltensanomalien können sich wieder zum gesunden Urzustand hin regulieren. Die Gehirnzentren werden balanciert und die Synchronisation der Gehirnhemisphären gefördert. Die emotionale sowie die körperliche Selbstkontrolle verbessern sich dadurch. Durch die harmonische Zusammenarbeit der Gehirnareale steigert sich auch die Fähigkeit, Informationen zu bewerten, zu trennen und auszusortieren und vermindert dadurch die Reizüberflutung.

Die Verhaltensweisen von unkonzentrierten, hyper-

aktiven oder impulsiven Kindern sind förmlich ein Hilfeschrei nach Unterstützung, Verständnis und Zuwendung. Zu den Strategien von PranaVita® zur Überwindung der Aufmerksamkeits- und Verhaltensprobleme von Kindern zählen unter anderem die Stärkung der Selbstachtung, der Konzentration und der inneren Ruhe.

Durch die energetischen Behandlungen fällt es dem betroffenen Kind leichter, mit seinen oft heftigen, eskalierenden Emotionen umzugehen, Vitalität und Kreativität können konstruktiv und zielgerichtet eingesetzt werden. Was mir darüber hinaus noch sehr wichtig erscheint, ist, dass die Kinder lernen, sich durch das „Anders-Sein“ nicht länger in einer Außenseiterrolle zu fühlen, sondern die Erfahrung machen dürfen, mit ihrem natürlichen Wesenskern mehr und mehr in Kontakt zu kommen und sich voll Selbstvertrauen und Sicherheit annehmen können. So wie sie eben sind.

Vielleicht lösen die Zeilen in diesem Artikel eine Resonanz in ihnen aus und sie wissen intuitiv, dass es Möglichkeiten gibt, wieder mehr Entspannung, Leichtigkeit und Harmonie in ihr Familienleben zu bringen und dadurch die Lebensqualität jedes einzelnen Familienmitglieds zu erhöhen.

EINE KLEINE HILFE ZUR SELBSTHILFE: DAS MANTRA AUM

Klassische Musikstücke, ganz besonders Werke von W.A. Mozart, aber auch beson-

dere Mantras und Klänge wirken sich positiv auf die Konzentration und auf das Lernverhalten von Kindern und Erwachsenen aus. Hier ist mein Vorschlag für einen einfachen Versuch: Vielleicht haben Sie Lust, gemeinsam mit Ihrem Kind ein Mantra zu singen, so wie es tibetische Mönche schon seit vielen Jahrhunderten tun – nämlich das Mantra AUM.

Durch das Chanten von AUM kann die Aufmerksamkeitsdauer gesteigert und die Nervositätssymptomatik deutlich gemindert werden. Aggressive Emotionen können auf Grund der sehr hohen Schwingung, die durch das Chanten des Mantras erzeugt wird, nicht länger aufrecht erhalten werden. Übrigens: auch für Erwachsene ist das Chanten von AUM eine energetische „Erste Hilfe“ bei Wut, Zorn und anderen heftigen Gefühlsturbulenzen.

Vielleicht haben Sie Lust bekommen, begleitende Maßnahmen selbst zu erlernen, um Ihr Kind (und natürlich auch sich selbst) im Umgang mit Lernproblemen oder bei der Handhabung von eskalierenden Emotionen zu unterstützen? Dann ist möglicherweise eine PranaVita®-Ausbildung für Sie eine gute Lösung und ein idealer Zugang, um sich und anderen zu helfen und durch regelmäßige Anwendung an sich selbst Ihren seelischen, körperlichen, emotionalen und mentalen Zustand dauerhaft zu verbessern. PranaVita®-TraineeInnen und -TherapeutInnen stehen Ihnen in ganz Österreich zur Verfügung (www.prana.at) ■

¹ siehe T. Armstrong, „Das Märchen vom ADHS-Kind“, Junfermann 2011

² siehe T. Armstrong, „Das Märchen vom ADHS-Kind“, Junfermann 2011