

Hyperaktivität (ADHS)

Musiktherapie mit **Kindern**, die Probleme haben mit

- **Wahrnehmung**
- **Konzentration**
- **Affektsteuerung**
- **Stillsitzen**

„Wie kann ich mit meiner motorischen Unruhe umgehen und sie gezielt beherrschen lernen?“

Diese Frage begleitet hyperaktive Kinder sehr häufig.

Sie stoßen an eigene und fremde Grenzen, wenn sie durch ihre Hyperaktivität auffallen und stören, um dann auf die Reaktionen anderer überrascht und sensibel zu reagieren.

Definition:

Hyperkinetische Störungen sind gekennzeichnet durch eine Kombination von überaktivem, wenig moduliertem Verhalten mit deutlicher Unaufmerksamkeit und Mangel an Ausdauer bei Aufgabenstellungen. Hiermit verbunden sind häufig emotionale und vor allem dissoziale Störungen sowie Lern- und Leistungsstörungen. Alle genannten Symptome können gemeinsam vorkommen, jedoch auch unabhängig voneinander auftreten.¹

Mit diesen Kindern kann wie folgt musiktherapeutisch gearbeitet werden:

Das Wichtigste und Grundlegende eines jeden Psychotherapieverfahrens ist das Aufbauen von Vertrauen und Sicherheit. Das kann über Aktivierung von Ressourcen, also Stärken der Kinder gehen.

In der Musiktherapie greifen wir besonders auf musikalische Ressourcen zurück. So können z.B. mit jedem Kind gemeinsam ganz individuelle Rituale für den Anfang der Therapiestunde entwickelt werden. Das kann ein spezielles Begrüßungslied oder ein rhythmisches Signal usw. sein.

Dies soll als Struktur und Rahmen dienen: " So fängt`s immer an."

¹ Frohne-Hagemann, Isabelle; Pleß-Adamczyk, Heino; Indikation Musiktherapie bei psychischen Problemen im Kindes- und Jugendalter, Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht), 2005 , S. 215

Wahrnehmung

Wenn die Fähigkeit fehlt, sich selbst wahrzunehmen und zu erleben, kann Musiktherapie Wahrnehmung sensibilisieren und Erleben differenzieren. Dies kann über ein ganzheitliches Hör- und Wahrnehmungserlebnis wie z.B. Sitzen oder Liegen auf einem Liegemonochord geschehen. Die Kinder können sich über das Hören und das gleichzeitige Spüren der Schwingungen wahrnehmen und lebendig fühlen. Dieses von der Musiktherapeutin gespielte Instrument kann so Erfahrungen mit klanglicher Geborgenheit vermitteln und die Kinder emotional beruhigen.

Auch das Beachten von akustischen Signalen und/oder Lieder mit Aufforderungscharakter können dem Kind ganz neue Wahrnehmungserlebnisse vermitteln, die es im Alltag umsetzen kann.

Konzentration

Wenn die Fähigkeit fehlt, sich über einen angemessenen Zeitraum hinweg zu konzentrieren und dabei vorzeitiges Abbrechen und häufiger Wechsel von Aktivitäten auftritt, können z.B. rhythmische Spiele eine haltende Funktion für das Kind haben.

Im gemeinsamen Rhythmus kann die MusiktherapeutIn das Spiel des Kindes begleiten und unterstützen, bis das Kind selbst beginnt, diesen Rhythmus aufzugreifen und so in eine intersubjektive Beziehung einzutreten.

Dabei ist auch sehr wichtig, dass die Instrumente zum Festhalten und Strukturgeben dienen können. Die Kinder haben z.B. eine Trommel in der Hand, trommeln aber nicht nur so drauflos, sondern nach bestimmten gemeinsam ausgehandelten Spielregeln.

Auf diese Weise kann die Musik die Konzentration des Kindes auf ein gemeinsames Geschehen unterstützen.

Affektsteuerung

Wenn die Kinder Mühe haben, ihre Affekte im üblichen Rahmen zu steuern, und sie in ihrer großen Irritier- und Erregbarkeit oft an eigene und fremde Grenzen stoßen, kann Musik in der Musiktherapie eine Steuerungsfunktion erfüllen.

Arbeiten mit dynamischen Spielregeln wie z.B. Bremsen - Pausen - Stopp - Laut - Leise können in musikalischen Spiel-Improvisationen umgesetzt werden.

Auf diese Weise kann dem Kind klar werden, dass es selbstverantwortlich als „Kutscher auf dem eigenen Bock“ handeln kann.

Stillsitzen

Wenn die Kinder sich nicht richtig spüren und wahrnehmen können, versuchen sie das durch ständige Bewegung des Körpers, also durch das so genannte „Zappeln“ auszugleichen. Hier gibt es in der musiktherapeutischen Arbeit viele Möglichkeiten mit Körperresonanzen zu arbeiten. Das können u.a. Arbeiten mit Klangschalen sein, die ihre Schwingungen über das Gehör, aber auch über den Körper abgeben. Die Kinder können sich so intensiv ganzkörperlich wahrnehmen und ruhig werden.

Auch Arbeiten mit Strukturen können Sicherheit und Rahmen geben, was für diese Kinder sehr beruhigend sein kann, da ein Spiel mit selbst erstellten Regeln den Bedürfnissen der Kinder und ihres Gegenübers gerecht werden kann.

Beispiel: musikalisch wird gemeinsam ein Gewitter dargestellt, oder es soll einmal eine Pause während des Spiels entstehen, oder es wird ein Kanon auf einer gemeinsamen Trommel gespielt usw.

Intermediale Quergänge

Um die verschiedenen Wahrnehmungen, die in der Musik gemacht werden, zu vertiefen, können sie in andere Sinnesbereiche umgesetzt werden, z.B. in Bewegung und Tanz, Malen, Formen in Ton und Spielen mit Sprache, z.B. Erfinden von Raps etc.

Damit kann die Fantasie angeregt und die Persönlichkeit des Kindes gestärkt werden.

Zusammenfassung

Kinder mit hyperkinetischen Störungen (ADHS) kommen in der Regel dann in meine Praxis, wenn sie schon einen erheblichen Leidensweg hinter sich haben. Daher ist das Wichtigste, den Kindern wieder Spaß, Freude und Lust am Zuhören, Spielen, Lernen und Musizieren und letztlich am Leben zu vermitteln. Die schwerpunktmäßige Arbeit an **Wahrnehmung, Konzentration, Affektsteuerung** und **Stillsitzen** ist in der musiktherapeutischen Arbeit immer miteinander verbunden; so wird bei Arbeiten an der Wahrnehmung immer auch an Konzentration, Affektsteuerung und Stillsitzen mitgearbeitet und umgekehrt. Alle diese Bereiche verbindet die **Musik** durch ihre Halte-, Intermediär- (Musik als Brücke zueinander) und Vehikelfunktion.

Hinweis

In dem obigen Artikel habe ich die Arbeit mit hyperkinetischen Kindern beschrieben.

Die ADHS-Problematik kann die Menschen allerdings bis ins Erwachsenenleben hinein begleiten. Auch für sie ist eine musiktherapeutische Arbeit in meiner

Praxis möglich. Außerdem biete ich Einführungen in dieses Thema für Eltern, ErzieherInnen und Lehrer an.

Suse Drescher

Dieser Aufsatz wurde veröffentlicht in der Broschüre des
musiktherapeutischen Arbeitskreises Stuttgart
siehe auch www.MAK-Stuttgart.de