

Natur statt Ritalin



Man nimmt an, dass bei aufmerksamkeitsgestörten Kindern irgend etwas im Kopf nicht stimmt. Genauer: Es mangelt an Botenstoffen im Frontalhirn, die die Umweltreize nicht genügend filtern. Dies führt man wiederum auf eine genetische Veranlagung zurück, auch wenn umweltbedingte Einflüsse mitbeteiligt sind. Nun hat eine simple, an der Universität von Illinois durchgeführte Studie gezeigt, dass Kinder mit ADS eine höhere Aufmerksamkeit nach einem Spaziergang von 20 Minuten Dauer im Park aufweisen, als nach einem ähnlichen Spaziergang in einem Großstadtbezirk oder einem bewohnten Nachbarschaftsquartier. Während der Spaziergänge waren die Kinder, die sonst Medikamente einnahmen, nicht medikamentiert. Die Forscher fanden heraus, dass eine »Dosis Natur« so hilfreich sei wie eine Dosis Psychopharmaka – ein banales Setting mit einer banalen Erkenntnis, die sich ohne Weiteres mit unserem Erfahrungswissen deckt. Es liegt nahe, dass besonders Kinder durch unsere denaturierte Lebensweise, das Fehlen der Erfahrung eines jahreszeitlichen Rhythmus, die Hektik urbaner und medialer Lebenswelten dem Stakkato der Reize nicht mehr Herr werden und ihre Aufmerksamkeit »verzettelt« wird. Wie kann es anders sein, als dass ihre Unfähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, sich im Gehirn bzw. in den neuronalen Strukturen widerspiegelt? Dass die Gehirnentwicklung immer der gelebten Erfahrung und das mentale Lern- und Abstraktionsvermögen zuerst der äußeren, dann der inneren Bewegung folgen, belegt diesen Zusammenhang.

Erst die Sinneserfahrung weckt unsere Aufmerksamkeit. Und auch umgekehrt gilt: eine zielgerichtete Wahrnehmung erschließt die Sinne. Das heißt, das Kind bildet sich an der Umgebung, aber nicht rezeptiv, sondern aktiv. Bewegungsmangel, eine mangelnde Tagesstruktur, mangelnde Sinneserfahrungen tragen zum großen Teil zu einer Aufmerksamkeitsstörung bei. Sie ist nicht Ursache, sondern Ergebnis eines Mangels bzw. eines Überangebots. Was zeigt das Spazieren im Park? Es werden im buchstäblichen Sinne vom Kopf bis zu den Füßen alle Sinne angesprochen, und – es gibt, bevor man zur Chemie greift, probate Alternativen.

Es grüßt Sie aus der Redaktion

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Matthias Mauer". The script is cursive and fluid.

Link: www.eurekaalert.org/pub_releases/2008-10/uoi-a-rsa101508.php