

Die Muskelspannung als Grundlage für die Aufmerksamkeitsfähigkeit

Heide Seelenbinder

Überarbeitete Fassung eines Referates gehalten anlässlich der Tagung für Schullehrer und Förderlehrer im Rahmen der Medizinischen Sektion, 23.—26. Oktober 2005 in Hamburg

Ich möchte einen Einblick geben in das, was ich mir im Zusammenhang mit meinen Kolleginnen im Bernard Lievegoed Institut erarbeitet habe. Darüber hinaus haben die vielen Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen unserer Weiterbildungen zur **Kinderdiagnostik** durch ihre Fragen dazu beigetragen, dass dieses Thema immer weiter bewegt und vertieft wurde.

Unter der Aufmerksamkeitsfähigkeit eines Menschen verstehe ich die Fähigkeit, sich selbst und den anderen Menschen oder die Welt gleichzeitig wahrnehmen zu können. Die leibliche Grundlage für diese Wahrnehmungsmöglichkeit liegt in der Muskelspannung begründet. Angeregt zu diesen Gedanken wurde ich durch die Ausführungen Rudolf Steiners in dem Zyklus „Inneres Wesen des Menschen und Leben zwischen Tod und neuer Geburt“ (GA 153).

Bereits in der Schwangerschaft beginnt der lebenslange Prozess von Spannen und Lösen im Muskelmenschen. Es wird in der frühen Schwangerschaft die Grundspannung wie ein Grundton veranlagt.

Der Muskel liegt zwischen Haut und Knochen, zwischen Außenwelt und Innenwelt. Die Grundspannung meines Muskelmenschen bestimmt das Verhältnis zwischen Außenwelt und Innenwelt. Dies ist die Grundlage der Empfindungsfähigkeit in beide Richtungen - nach außen und nach innen und die Grundlage für die Aufmerksamkeitsfähigkeit.

Das Spannen und Lösen der Muskeln ist meistens ein fortwährendes, unbewusstes Geschehen. Auch wenn der Mensch ganz entspannt sitzt, verbinden sich Astralleib und Ich rhythmisch pulsierend mit Ätherleib und physischem Leib. Dass dies in angemessener Weise beim Kind geschieht, darüber wachen die Erziehenden. Rudolf Steiner sagt uns in der „Allgemeinen Menschenkunde“ (GA 193), dass wir die Kinder das richtige Schlafen und Wachen, das richtige Atmen lehren sollen. Das Geistige und das Physische sind so verschieden, dass sie ein atmendes, pulsierendes, sich verbindendes und wieder lösendes Verhältnis benötigen, wenn beide zu ihrem Recht kommen wollen.

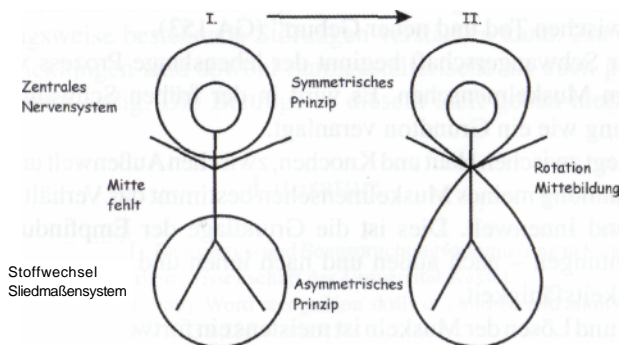
Für mich bedeutet das, dass die Aufmerksamkeitsfähigkeit sich über das Erwachen an polaren Erlebnissen bildet, wobei das Spannen und Lösen der Muskeln nur ein leiblicher Aspekt neben vielen anderen ist.

Jeder Mensch schwingt um seine Grundspannung auch in Zustände der extremen An- oder Entspannung. Wenn dieses Schwingen nicht mehr gegeben ist, sondern der Zustand der Anspannung oder des Erschlaffens dauerhaft ist, sprechen wir von konstitutionellen Einseitigkeiten: der Hyperaktivität und der Antriebsarmut. Ich möchte mich hier auf eine Beschreibung der Hyperaktivität beschränken. Für beide Konstitutionen habe ich jedoch ausführliche Arbeitsunterlagen im Anhang beigefügt.

Hyperaktive Kinder leben in einem Zustand ständiger Überspannung, obwohl sie eigentlich einen schlaffen Tonus haben.

Im Verhalten erkennen wir die hyperaktiven Kinder daran, dass sie Eindrücke nicht filtern können und auf vieles rasch und ohne Impulskontrolle reagieren, um nur einiges zu nennen. Sie lieben schnelle Sportarten, bei denen sie über reflexhafte Bewegungen zum Aufbau von Muskelspannung kommen. David McTaggart, der Greenpeace-Gründer, beschreibt in seiner Autobiografie „Rain-

bow Warrierr", wie er aufgrund seiner hyperaktiven Verhaltensauffälligkeiten Menschenleben gefährdete und etliche Schulen verlassen musste. Anerkennung seiner hyperaktiven Wesenseigentümlichkeit bekam er erst mit 18 Jahren, als er kanadischer Meister im Badminton wurde.



Die Ursache für die hyperaktive Wesenseigentümlichkeit liegt in einer Schwäche des Zentralen Nervensystems. Es kann die Gliedmaßen-tätigkeit nicht genügend strukturieren und ordnen. Chaos und Asymmetrien des Gliedmaßen-Stoffwechselsystems überwiegen. Die Pole Zentrales Nervensystem und Stoffwechsel-Gliedmaßen-system sind nicht ausreichend in rhythmischem Wechsel erlebt worden. Das kleine Kind ist ja zunächst ganz Kopf oder ganz Bauch, die Mitte ist noch nicht gebildet, das heißt Wahrnehmungen und Handlungen können nicht in einen durch das Fühlen vermittelten Einklang kommen. Durch die Rotation um die Wirbelsäule werden reflexhafte Bewegungsmuster in willkürlich ergriffene Bewegungen verwandelt. Darüber bildet sich die schwingende Spannungsfähigkeit des Muskeltonus aus. „Das ganze Planetensystem lebt in dem Zusammenziehen und Ausdehnen der Muskeln.“ (Rudolf Steiner, 9. April 1914, GA 153) Geschieht dieses Zusammenziehen und Lösen nicht in ausreichendem Maße, so fällt das Kind heraus aus dem Gesamtzusammenhang. Dies ist bei dem hyperaktiven Kind deutlich sichtbar, indem es zu punktuellen Wahrnehmungen neigt und den Gesamtzusammenhang nur mit Mühe erfasst.

Die Aufgabe, die sich aus der hyperaktiven Wesenseigentümlichkeit ergibt, ist, das Erleben und die Wahrnehmung für die Spannungszustände im Leib /u erhöhen, um mit verschiedenen Spannungszuständen umgehen zu lernen. An einem Ereignis in der Therapiestunde wurde dies sehr deutlich: Jonas, ein /zwölfjähriger Junge aus der 5. Klasse einer Gesamtschule, musste am Tag der Therapie vormittags einen 5 km langen Sponsorenlauf absolvieren. Er kam ganz erschöpft am Nachmittag zur Therapie. Er wollte nur liegen und verlangte nach

einer Rhythmischen Massage, die er sonst eher abgelehnt hatte. Danach schlief er fest ein. Anschließend kam er in die Lerntherapie und zeigte sich so kooperativ und lernbereit wie nie zuvor. Auch konnte er sich für seine Verhältnisse bemerkenswert ausdauernd konzentrieren an diesem Tag. Es war deutlich, dass dies auf dieser Extremerfahrung der Anspannung und des Loslassens basierte. „Das Muskelsystem ist ein symbolischer Ausdruck für unser Gefühlssystem.“ (Rudolf Steiner, 9. April 1914, GA 153)

Eine ausgewogene Grundspannung des Muskeltonus wird zu einer guten Grundlage für ein ausgewogenes Gefühlsleben. Hat die physische Mitte sich genügend ausgebildet über die Rotation (siehe Zeichnung), so ist die Grundlage für eine ausgewogene Grundspannung und für die seelische Mittebildung gegeben. Die Rotation hat bei den hyperaktiven Kindern nicht in ausreichendem Maße stattgefunden.

In der Therapie gehen wir von zwei Seiten heran.

An erster Stelle ist es unser Anliegen, die Beziehung zu dem Kind herzustellen über Bewegungsangebote, die eine Steigerung des Wohlfühlens und des Selbstwertgefühles ermöglichen. Das Kind darf in dem Gefühl leben „Ich bin der Mittelpunkt der Welt“.

Wir verfolgen die Intentionen des Kindes mit großer Aufmerksamkeit. Dies wirkt unmittelbar auf die Wesensglieder des Kindes bis in die Chemie des Hirnstoffwechsels, aktiviert die Spiegelneuronen, die Muskelspannung und damit die Empathiefähigkeit des Kindes. Dies alles sind Voraussetzungen für die Lernbereitschaft des Kindes.

Als zweites versuchen wir, im Aufbau der Therapiestunde drei Elemente zu berücksichtigen:

- I. Über das Erleben von Gewicht stellen wir den Kontakt zu den Schwereverhältnissen der Erde her, in dem wir unter anderem
 - mit schweren Bällen spielen,
 - dem Kind intensive Gleichgewichtserlebnisse verschaffen,
 - das Kind sein eigenes Gewicht erleben lassen,
 - durch schwere Auflagen im Liegen tiefensensorischen Erlebnisse ermöglichen.
 Dies bewirkt, dass das Ich sich mit dem Astralleib (Seelenleib) verbindet. Das Ich tritt in ein magisches Verhältnis zur Erde. Die Kinder sind wach.
- II. Das Erleben der Rotation der Wirbelsäule
 - durch Bewegungsspiele im Stehen, im Sitzen und im Liegen
 - durch entspanntes Liegen bei den Übungen der Rota-Therapie.
 Dies bewirkt, dass der Astralleib in Verbindung mit dem Ätherleib (Lebensorganismus) tritt. Der Atem der Kinder vertieft sich.

- III. Das Erfahren von irdischem Maß bei Geschicklichkeitsübungen, wo es um die Auseinandersetzung mit der Begrenztheit des physischen Raumes geht und Gewicht als auch Rotation erlebt werden
- durch Geschicklichkeits- und Wettspiele
 - durch Schätzen von Körpermaßen im Verhältnis zu räumlichen Maßen
- Dies bewirkt, dass der Ätherleib sich mit dem physischen Leib verbindet. Die Kinder stoßen an die eigenen Grenzen und an die räumlichen Gesetze dieser Erde.

In dem Zyklus „Perspektiven der Menschheitsentwicklung“ (GA 204) beschreibt Rudolf Steiner die Wirkung des Rechnens auf die Wesensglieder. Dies hat mich die oben genannten drei Elemente entdecken lassen.

Durch das kontrastreiche Erleben von starker Anspannung und Ruhe innerhalb dieser drei Schritte wird die Wahrnehmungsfähigkeit der Kinder für die eigene Befindlichkeit erhöht. Sie können das Wohlgefühl von Ruhemomenten und von Überschaumomenten erleben und wieder aufsuchen und ihre Intentionen sinnvoller in das Ganze einfügen.

Da die Kinder es schwer haben, sich einzufügen in Gegebenes, ist es notwendig, eine Reihe von unterschiedlichen Möglichkeiten zur Verfügung zu haben, die diese drei Elemente beinhalten. Hier kann dann langsam der Schritt vom Erleben „Ich bin der Mittelpunkt der Welt“ zum Erleben „Ich bin Teil der Welt“ vollzogen werden. Den erfolgreichen Abschluss der Therapie kann man erkennen daran, dass die Kinder zum „Mitgestalter“ der Therapie stunde werden. „Die Weltenordnung hat unser Schicksal kristallisiert in unserem Muskelsystem.“ (GA 153, 9. April 1914):

Durch eine gute Wahrnehmung der Spannungszustände im eigenen Leibe wird das Anknüpfen an die eigene Lebensaufgabe möglich. Das wäre den hyperaktiven Kindern zu wünschen, da sie sonst dazu neigen, die Verwirklichung ihrer Intentionen zu gefährden. Ich möchte hier noch mal an den Greenpeace-Gründer David McTaggart oder an Andreas Baader von der Baader-Meinhof Gruppe erinnern. Es eröffnet eine ganz andere Dimension des Verständnisses, wenn man Menschen unter diesem Blickwinkel anschaut. Hier noch einige Gedanken zu der Sinnfrage:

Wozu fordern uns die Aufmerksamkeitsstörungen bei den Kindern auf? Was wollen sie Gutes in der Welt bewirken? Folgende Gesichtspunkte sind mir aufgefallen:

- a. Als Therapeut, Förderlehrer, Lehrer, Eltern muss ich ein übendes Verhältnis zum eigenen Bewegungsmenschen entwickeln, damit ich mit dem ganzen Menschen Kontakt zu dem Kind aufnehmen können und dies auch anderen Menschen vermitteln kann. Das „bewegte Klassenzimmer“ trägt zu dieser

Ebene der Beziehungsaufnahme zwischen Lehrer und Kindern, aber auch zwischen den Kindern viel Gutes bei.

- b. Als Therapeut, Förderlehrer, Lehrer, Eltern muss ich mit ungeteilter Aufmerksamkeit die Intentionen des Kindes wahrnehmen. Dies wirkt unmittelbar über die Wesensglieder des Kindes auf den Hirnstoffwechsel und aktiviert die Spiegelneuronen. Empathiefähigkeit wird gefördert und damit auch die Lernbereitschaft und die Sozialfähigkeit des Kindes.
- c. Durch das aufmerksame Beobachten dessen, was das Kind an Initiative entwickelt, kann ich diese auch benennen, statt sie zu bewerten. Lob und Tadel sind beide Bewertungen. Lob bewirkt Anspannung und macht das Kind abhängig - selbst die Sternchen tragen dazu bei. Tadel bewirkt Resignation und Schläffheit und demotiviert. Diese Kinder im Zeitalter der zunehmenden Individualisierung zeigen uns, dass eine Bewertungs- und Beurteilungskultur dringend abgelöst werden muss von einer Kultur des Zuhörens, Hinhörens und Hinschauens. Dies ist dringend notwendig, damit die sozialen Kräfte als Ausgleich zu der fortschreitenden Individualisierung gefördert werden. Das Buch „Zeig was Du kannst“ von Rüdiger Iwan über die Portfolioarbeit zeigt, wie dies konkret praktiziert werden kann.
- d. Wir lernen immer mehr, aus dem Erdenbewusstsein heraus den Prozess der Inkarnation zu erkennen und zu unterstützen, immer mehr einen Blick dafür zu bekommen, wie Geistig-Seelisches und Physisch-Ätherisches ineinander greifen.

Zum Schluss noch ein Zitat: „Die meisten Menschen sind geistige Frühgeburten, und es gleicht sich erst später dadurch aus, dass wir solche Erlebnisse haben, in denen wir vollständig harmonisch wieder zusammenfließen mit den Früchten unserer früheren Erdenleben.“ (Rudolf Steiner, 9. April 1914, GA 153) Vielleicht können wir als Erziehende durch unsere Begleitung von hyperaktiven Kindern dazu beitragen, dass sie „solche Erlebnisse haben, in denen sie vollständig harmonisch wieder zusammenfließen mit den Früchten ihrer früheren Erdenleben“.

Literatur:

- Rudolf Steiner: Inneres Wesen des Menschen und Leben zwischen Tod und neuer Geburt, GA153
- Rudolf Steiner: Allgemeine Menschenkunde, GA 293
- Rudolf Steiner: Perspektiven der Menschheitsentwicklung, GA 204
- David McTaggart: Rainbow Warrior, Goldmann 2001
- Rüdiger Iwan: Zeig was du kannst, Verlag Urachhaus