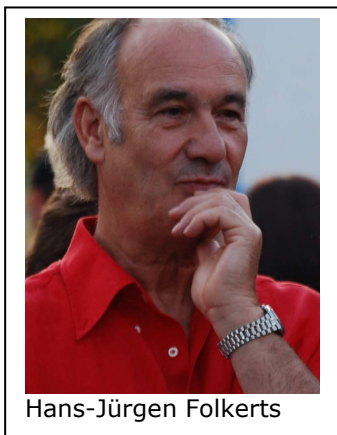


Der sanfte Blockadebrecher

Tiefenentspannung verbessert Lese-Rechtschreibschwäche

Irgendwann kommt es raus: Die Buchstaben passen nicht zusammen, Lesen ist schwer und der Brief an die Freundin eine Qual. Wenn der Kopf Zahlen und Buchstaben nicht richtig interpretiert und sie im Gehirn durcheinander geraten, liegt das oft an einer Lese-Rechtschreibschwäche LRS, auch als Legasthenie bekannt. Ihre Ursache ist Gegenstand zahlreicher Theorien. Der Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG) Hans-Jürgen Folkerts hat nun festgestellt, dass die Anwendung der australischen regenerativen Tiefenentspannung ArT bei Patienten mit LRS bemerkenswerte Verbesserungen herbeiführte. Ein standardisierter Test belegte bei mehreren Patienten eine gesteigerte Lese- und Schreibfähigkeit innerhalb relativ kurzer Zeit. Kommentare aus dem schulischen und familiären Umfeld bestätigten diese Fortschritte. Auch



das allgemeine Wohlbefinden erfuhr bei allen Patienten eine Steigerung worüber sie sich optimistisch äußerten. ArT als neuer hoffnungsvoller Ansatz für Betroffene?

Ein Zufall brachte Folkerts zu der Erkenntnis, dass ArT eine positive Wirkung auf LRS-Patienten ausstrahlte. Dieser Zufall heißt Katharina*, zu Beginn der ArT-Behandlung eine 22jährige Studierende. Sie kam Ende 2008 zunächst wegen starker Konzentrationsschwierigkeiten, verbunden mit Versagensängsten und Gedankensprüngen in die Praxis und wurde von Folkerts mit den dafür vorgesehenen Impulsen langsam und stetig entspannt. Schon nach wenigen Anwendungen lösten sich Verspannungen im Nacken- und Kopfbereich, die Atmung war ruhiger und intensiver. Insgesamt fühlte sich Katharina ausgeglichener. Die Konzentration nahm zu. Nach einer Sitzung im Januar 2009 eröffnete Sie dem Heilpraktiker, dass sich ihre Lesegeschwindigkeit gesteigert habe, eine überraschende Aussage für Folkerts, der bis dahin nichts von Katharinas LRS wusste. Die junge Frau erklärte stolz, sie habe 50 Seiten in 30 Minuten gelesen – eine deutliche

und wichtige Steigerung für sie, die im Studium viel lesen muss. In den nun folgenden Sitzungen wurde deutlich, dass sich das allgemeine Befinden verbesserte und sich die Einschätzung von Katharina stabilisierte.

Da sich weder Folkerts noch Katharina sicher waren, ob es sich dabei um eine subjektive Empfindung handelte, entschlossen sie sich, den standardisierten Test nach der Hamburger Schreibprobe HSP zu machen. Bereits Ende der sechsten Klasse hatte Katharina diesen Test schon einmal geschrieben um ihre LRS anerkennen zu lassen. Das Ergebnis 2009 verblüffte: Katharina hatte sich eindeutig verbessert. Die Lesequantität war deutlich angestiegen, im schriftlichen hatte sie eine Steigerung von 9 auf 77 erfahren. Einfach gesagt, schaffte sie den Prozentrang 77 der aussagt, dass von Hundert Personen 77 eine gleich gute oder schlechtere Leistung erzielen und nur 23 eine bessere.

Ähnlich auch bei Michael*, 17, der wegen hohem Stress und dadurch Anspannung in die Praxis von Folkerts kam. Bei ihm stellte sich ohne Wissen des Heilpraktikers ebenfalls eine Verbesserung der schulischen Leistungen ein. Michael wurde bereits wegen seiner Schwäche gefördert, was aber weniger die LRS minderte, sondern eher das Selbstwertgefühl stärkte. Während der Sitzungen entwickelte sich ein Vertrauensverhältnis, wodurch Michael entspannen konnte.

Dadurch linderten sich seine Beschwerden, die schulischen Leistungen verbesserten sich. Obwohl ein Jugendpsychologe eine unheilbare LRS diagnostizierte, schafft Michael 2007 seinen Hauptschulabschluss. Mit neuem Selbstvertrauen ging er auf eine weiter führende Schule ohne diese von seiner LRS zu unterrichten. Mit akzeptablen Noten beendete er sie mit dem mittleren Bildungsabschluss und ist zurzeit dabei sein Fachabitur anzugehen.

Entspannung löst Blockaden

Geht man davon aus, dass LRS unter anderem eine Form der Verspannung sein könnte, so läge eine mögliche Begründung der Leistungsverbesserung darin, dass ArT auf den gesamten Menschen

wirkt, also auch die Psyche. Das würde erklären, wie die Behandlung bei den Patienten gefruchtet hat. Folkerts wendete je nach Indikation die manuelle Stimulation der Muskeln, des Bindegewebes oder Sehnen an. Dadurch werden die betroffenen Zonen zunächst angespannt und erfahren nach dem Loslassen eine Entspannung. Durch ArT lösen sich Verspannungen und Verklebungen, was die Durchblutung steigert, Schmerzen und Fehlhaltungen des Patienten können sich bessern, eine Entspannung setzt ein. Besonders die körpereigenen Abwehrkräfte erfahren Impulse. Die sanften Impulse der ArT lösen somit Blockaden, Energie kann wieder fließen und zu Wohlgefühl an Körper, Geist und Seele führen. Insgesamt hat die Entspannungsmethode Einfluss auf das vegetative Nervensystem, was zur Minderung psychischer Anspannung führt. Die Stellen, an denen die Impulse gesetzt werden, stimmen teilweise mit denen der Akupunktur überein, weswegen ArT auch ganzheitlich gesehen wird.

Die Impulse wirken bis zu zehn Tage nach der Anwendung im Körper weiter. Deshalb sind, Folgesitzungen im Abstand von fünf bis zehn Tagen sinnvoll. Die Dauer der Anwendung richtet sich nach dem Patienten, dessen Empfinden und der gemeinsamen Einschätzungen mit dem ArT-Anwender.

Dass ein solcher Druck durch Anspannung ein wesentlicher Faktor der LRS sein können, bestätigen auch Experten, wie Professor Gerd Schulte-Körne und Frank Mathwig, Herausgeber des Marburger Rechtschreibtrainings. Sie bezeichnen die Patienten als „verzweifelt“ in ihrer Situation. Wie sie in der Einleitung zum Marburger Rechtschreibtraining mitteilen, müssten besonders Kinder erst einmal derartige Probleme entwickeln, bis die eigentliche LRS erkannt würde. Dass dies nicht so weit kommen soll darüber ist sich Folkerts mit den Experten aus Psychologie und Therapie einig.

Oftmals entstehen die Blockaden durch einen Kreis, aus dem die Betroffenen nicht mehr ausbrechen können: Wegen schwacher Schreib- und Leseleistungen erhalten sie oft schlechte Noten. Verbunden mit dem Umfeld setzen sich LRS-Patienten dann oft unter den Druck, es besser machen zu wollen. Die Hausaufgaben werden so langsam aber stetig zur Tortur, die Leistungen insgesamt fallen ab. Schließlich ist der Druck so stark, dass die Psyche leidet: Bauchschmerzen, Konzentrationsstörungen, verändertes Verhalten wegen der Angst zu versagen und ständige Spannungen sind einige der Folgen. Besonders unter dem Gesichtspunkt



der Leistungsgesellschaft, die „nicht funktionierende“ Mitglieder schnell aussortiert, entstehen durch die Angst, den Druck und die fehlende Perspektive Blockaden, die eine erfolgreiche Therapie verhindern. Fehlendes Lob verstärkt diese Situation dann noch

und verhindert immer mehr einen normalen unverkrampften Umgang miteinander.

Ursache oder Symptom

Obwohl die Psyche bei LRS eine Rolle spielt, herrscht jedoch weitgehend Dissens bei der Behandlung. Suchen die Einen im Erbgut genetische Auffälligkeiten, gehen andere davon aus, dass allein Therapien Erfolg haben, die am Symptom selbst ansetzen – dem fehlerhaften Lesen und Schreiben. Bereits hier scheiden sich jedoch die Ansätze schon wieder. Der Münchner Mediziner und LRS-Forscher Reinhardt Werth klagte schon im Jahr 2004 in der Süddeutschen Zeitung: „Was für Schlüsse aus den Ergebnissen (... von Forschungen. Der. Verfasser.) zu ziehen sind, welche Behandlungen die richtige wäre, in diesen Fragen herrscht bis heute Konzeptlosigkeit“. Für den Berufsverband akademischer Lese-Rechtschreib TherapeutInnen BALT erklärt die Vorstandssprecherin Angelika Pointner, der Behandlungsansatz ist unter anderem symptomorientiert. Deshalb sei systematisches Einüben von Fertigkeiten des Lesens und Schreibens ein Element der Förderung. Pointner betont

auch, dass „interdisziplinäre Kontakte zum Wohle des betroffenen Kindes“ für den Berufsverband äußerst wichtig sei.

Interdisziplinär denkt auch Folkerts bei der Anwendung von ArT. „Blockaden und Spannungen sind das Resultat von Einwirkungen auf den Menschen“, so sein Ansatz. Deshalb ist es für ihn nicht damit getan, die eine Verspannung zu lösen oder den einen Angstzustand zu lindern. Immer wieder versucht er zusammen mit dem Patienten, eine Beziehung aufzubauen und wenn möglich alle Faktoren der Symptome in die Anwendung einzubeziehen.

Folkerts hat dabei die Erfahrung gemacht, dass sich die Patienten durch eine entstehende Vertrauensbasis langsam öffnen. Dabei fördern sie Probleme aus dem familiären und beruflichen Umfeld ans Licht, deren Bedeutung Folkerts in seine Anwendungen einfließen lässt. Er kann dann seine Behandlung ganz gezielt darauf abstimmen und andere Zonen im Körper aktivieren. „Wichtig ist es, dass der Patient merkt, dass viele Faktoren auf ihn wirken. Wenn er mir diese mitteilen kann, bin ich in der Lage, diese in Verbindung mit anderen Symptomen einzuordnen und langsam die Ursache zu finden“, schildert Folkerts. So bringt er körperliche und emotionale Symptome zusammen, die zusammengenommen die Ursache für ein Leiden ist. Mit diesen zusammenhängenden Informationen präzisiert er seine Anwendungen. Bei den LRS-Patienten in seiner Praxis mit großem Erfolg, wie er und die Betroffenen sagen.

Offen für einen solchen Ansatz ist Uwe Hamann, erster Vorsitzender des Bundesverbandes zertifizierter Fachtherapeuten Legasthenie. Er kennt viele Ansätze zur Förderung bei LRS und erläutert, dass die Suche nach dem Frustrationsgrund und die Erkenntnis von Zugängen zum Betroffenen wichtig sind. Sein Wunsch ist es, dass alle diejenigen, die sich mit der Förderung befassen einen interdisziplinären Ansatz in Betracht ziehen.

Auch Annette Höinghaus, Geschäftsführerin des Bundesverbandes Legasthenie denkt ähnlich. Sie kann sich ArT als flankierende Maßnahme

vorstellen der Therapie vorstellen. „Die Logik spricht dagegen, aber es wäre wünschenswert“, begründet sie ihre distanzierte Sicht. Der Schwerpunkt von Förderung liege jedoch im Schrift-Sprach-Erwerb, also einem logischen Aufbau der Schriftsprache, die später durch grammatikalische Übungen gefestigt werden soll. Weil die Betroffenen hierbei hohe Erwartungen an sich gerichtet sehen, könne eine Entspannung durch ArT durchaus kurzfristig erfolgreich sein; langfristig werde sich deren Wirkung aber kaum speichern lassen. Dies sei aber Grundvoraussetzung für eine Verbesserung.

Ursachen und Zusammenhang

Bei den bisher behandelten 10 LRS-Patienten stellten sich bei 9 von ihnen Verbesserungen beim Lesen und Schreiben ein. Folkerts betont aber deutlich, dass es sich hierbei keineswegs um einen wissenschaftlichen Beweis handelt. „Wir stehen am Beginn eines Lernprozesses“, erklärt er. „Was wir vor kurzem erfuhren, dass ArT eine umfangreiche Entspannung mit der Wirkung auf das Lese-Schreib-Verständnis vermittelt, muss bei diesen Patienten über einen längeren Zeitraum beobachtet und dokumentiert werden“. Der positive Effekt sei Anlass, um die Idee weiter zu verfolgen. Sollte sich jemand für eine wissenschaftliche Auswertung interessieren ist er gerne bereit, seine Erfahrung weiterzugeben. „Die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Disziplinen, die fördern und therapieren ist wichtig, denn schließlich geht es um die Betroffenen und die Verbesserung ihrer Lebensumstände“ sagt er. Deshalb sieht er die australische regenerative Tiefenentspannung ArT als ein Element der Unterstützung.

Im Verlauf der Sitzungen konnte er wiederholt erfahren, dass die Ursachen der Beschwerden komplex waren: Neben den körperlichen Beeinträchtigungen stellte Folkerts auch fest, dass Einflüsse im familiären und sozialen Umfeld existierten. Dies deckt sich mit den Erfahrungen von Experten anderer Disziplinen, wie unter anderem Angelika Pointner vom BALT bestätigt.

Nachdem bei Katharina erstmals der Effekt eintrat überlegte Folkerts, ob und wie dieser geprüft werden könne. „Es hätte auch Zufall sein können.

Nach anfänglichem Zweifel überlegte ich deshalb, dass der Effekt an anderen Patienten überprüft werden müsste“. Daher vereinbarte Folkerts zunächst mit Katharina, später mit den anderen, dass durch je 10 Sitzungen mit den gleichen Anwendungen die Entwicklung beobachtet werden sollte. Durch Mund-zu-Mund Werbung – immerhin ging es um ein sensibles Thema – fanden sich die Probanden im Alter von 9 bis 17 Jahren. Insgesamt neun hatten eine anerkannte LRS und erhielten Förderung.

Bei allen zeigten sich erste Veränderungen schon nach 2 oder 3 Anwendungen. Die Stimulierung führte zu einer allgemeinen Entspannung: Körperlich gingen Beschwerden zurück und im emotionellen Bereich fühlten sich die Patienten lockerer und ruhiger. Selbst bei Thomas*, 13, der auch nach den Anwendungen keine spürbare Verbesserung der LRS zeigte, hatte sich aber das Verhalten verändert: Er schlief ruhiger und vereinzelt erzielte er gute Noten in der Schule.

Bei allen Patienten war jedoch eines auffällig: Besonders die Fußanwendungen zeigten starke Wirkung. Hierbei leisteten die Patienten mit LRS bei der Fußirritation deutlich stärkeren Widerstand als die anderen. Folkerts vermutet daher, dass diese Anwendung ein wichtiges Element der LRS-Behandlung ist. Im Weiteren steht zu vermuten, dass gemäß dem Ausbildungswissen in der ArT die Atemanwendung nachhaltig auf die Psyche wirkt und das zentrale Nervensystem durch die so genannte Hals- und Kieferanwendung beeinflusst wird.

Bestätigung und Perspektive

Obwohl die Verbesserungen bei den Patienten über einen längeren Zeitraum der Anwendung anhielten oder sich sogar steigerten, bleibt Folkerts distanziert. In seinen Überlegungen muss sich der Effekt bei einer Auffrischungsanwendung nach einer zwischenzeitlichen Ruhephase bestätigen. Dazu bietet er den Patienten eine Wiederholungsanwendung nach einem Vierteljahr an. Dies sei ein Standard, durch den die Wirkung der ArT-Anwendung bestätigt werde, erklärt Folkerts. Die Wiederholungsanwendungen seien „wie ein Boxenstopp: Der Körper tankt

noch einmal auf“, sagt er. Er stehe deswegen weiter mit allen Patienten in Kontakt.

Um den Erfolg seiner ersten Anwendungsreihen zu beobachten, will er seine LRS-Patienten mindesten ein Jahr lang begleiten. Ziel sei es, dass alle selbstständig werden, erläutert Folkerts seine Vision. Er wünscht sich daher auch, dass die ArT als Hilfe zur Selbsthilfe dient. Wenn sie sich bewährt, solle sie weitererzählt werden und vielen anderen LRS-Patienten zugänglich werden. Folkerts wünscht sich außerdem, dass alle mit dem Thema Beschäftigten offen miteinander reden und ohne Konkurrenzdenken das Beste für die Patienten suchen.



Jeder erhält Hilfe

[* Namen vom Verfasser geändert.]

Zur Person:

Geboren 1946 in Ostfriesland, war Folkerts Berufssoldat. In seiner Laufbahn bildete er Soldaten für UN-Einsätze aus und erkannte frühzeitig die Notwendigkeit von Stressprävention und Trauma-Behandlung von Soldaten. Diese Themen setzte er modellhaft um. Nach seiner Dienstzeit erwarb er die Befähigung zum Bowen Practicer und wendet die australische regenerative Tiefenentspannung ArT nach Bowen im Haus Barbara S., einer ganzheitlichen Gemeinschaftspraxis im hessischen Dutenhofen an. Daneben ist er als Dozent an der Paracelsus Heilpraktikerschule in Gießen tätig.

Text und Bilder: Norbert Stäblein ist freier Journalist aus Wetzlar.

info@norbert-staeblein.de, 2010