

„Nicht strafen, sondern in die Arme nehmen“

Mit Ursula Nussbaumer sprach Lucy Pärli

Die Schweizer Pädagogin Ursula Kuhn entwickelte in ihrer Arbeit mit lernbehinderten Kindern das POL-Training, das heute auch bei Behinderten, Schlaganfall- oder Unfallgeschädigten Anwendung findet. Mehr als 3000 Menschen haben schon ein erfolgreiches POL-Training hinter sich. Ursula Nussbaumer, POL-Trainerin und Mitglied des Leitungsteams, lässt uns einen Blick in diese interessante und heilsame Therapie werfen.

Ursula Nussbaumer, Ursula Kuhn hat eine Therapie entwickelt, die heute für Menschen vom Babyalter bis zu Betagten eingesetzt wird. Was ist das Besondere daran?

Es ist eine sehr weiche und feine Methode. Wir arbeiten ohne Druck. Trotzdem verhätscheln wir die Kinder nicht, sondern sie werden gut geführt. Vor allem wird eine tiefe menschliche Beziehung zu den Menschen hergestellt, die bei uns das Training machen. POL-Training ist frei von Esoterik.

Sie beginnen mit dem POL-Grundtraining. Was beinhaltet es?

Das wichtigste Gerät ist die elektrische POL-Wippe, mit der die Beine während der ganzen Nacht sanfter auf und ab bewegt werden. Damit simulieren wir eine Überkreuzbewegung. Diese Übung wirkt sich positiv auf die Motorik aus. Wir setzen Duftstoffe ein, womit wir der Nase feine Impulse geben. Das hat aber nichts mit Aromatherapie zu tun.

„Das Grundtraining wird nachts zu Hause durchgeführt. Dies stört keineswegs beim Schlafen.“

Weiter hören die Kinder leise Musik, entweder über das rechte oder das linke Ohr. Dadurch erreichen wir eine Leistungssteigerung und lösen Verkrampfungen. Ausserdem geben wir feine Impulse mit einer Infrarotlampe. Eine Kugelmatte im Bett stimuliert während des Schlafens die Haut, dadurch verbessert sich der Tastsinn. Das Grundtraining wird nachts zu Hause

durchgeführt. Dies stört keineswegs beim Schlafen.

Warum kommen Mütter mit ihren Babys, Klein- oder Vorschulkindern ins POL-Training?

Sie kommen zu uns, weil sie bemerken, dass die Grob- oder Feinmotorik ihres Kindes nicht genug entwickelt ist, weil das Kind verhaltensauffällig ist, Lernstörungen oder Essprobleme aufweist.

„Mit Hilfe des POL-Trainings ist die Einweisung in eine Kleinklasse oft vermeidbar.“

Wir haben sehr viele Kinder mit Sprachstörungen, solche mit starken Verkrampfungen, sehr laute Kinder, die über Haut oder Nase überaktiv sind. Kindergartenkinder, die nicht ruhig im Kreis sitzen und eine Geschichte hören können, die aggressiv oder überaus träge sind, werden schon oft in diesem Alter heilpädagogisch abgeklärt. Dann ist der Schritt in eine Kleinklasse oder Sonderschule und damit eine gewisse Etikettierung nicht mehr weit. Dies wäre mit Hilfe des POL-Trainings aber oft vermeidbar. Natürlich sind diese Klassen für einige Kinder eine gute Lösung. Leider werden aber intelligente Kinder, die Verhaltensauffälligkeiten zeigen, dort eingewiesen, weil sie sich sozusagen zu schlecht „verkaufen“. Diese Kinder leiden darunter, als „nicht normal“ abgestempelt zu sein. Es ist unser Ziel, mit ihnen möglichst rasch den Leistungsstand der Regelklasse zu erreichen. Dort fühlen sie sich wohler



Ursula Nussbaumer betreut den Bereich Öffentlichkeitsarbeit im Leitungsteam des POL-Trainings. Bild: Lucy Pärli

und fallen nicht mehr negativ auf. Wenn wir Vorschulkindern trainieren, lernen wir mit ihnen auch schon etwas schreiben und rechnen, damit sie mit einem kleinen Vorsprung in die Schule eintreten können. Das gibt ihnen Sicherheit und motiviert sie, gute Leistungen zu erbringen.

Wie sieht POL-Training für ein Kleinkind aus?

Das Kleinkind und seine Mutter bekommen liebevolle Zuwendung – es ist ein sehr schönes Training für Mutter und Kind. Durch sehr feines Beobachten lässt sich beim Säugling und beim Kleinkind feststellen, ob das Kind von sich aus seine fünf Sinne richtig entwickelt und zu gebrauchen lernt. Das Gleiche gilt auch für die Bewegungsabläufe, das Spielen und das Verhalten. Unsere Erfahrungswerte erlauben es, aufgrund dieser Beobachtungen ein individuelles Trainingsprogramm zusammenzustellen. Babys beispielsweise werden mit einem Spezialgerät fein hin- und hergeschaukelt. Überaktive Kinder, die ja oft verkrampft sind, bekommen ein Kugelbad. Sie geniessen dieses Bad sehr und entspannen sich ganz. Es ist

eine Freude zu sehen, wie die Gesichtszüge eines Kindes im Kugelbad immer weicher werden. Ausserdem benutzen wir ein Fussgerät für Kinder, die ein auffälliges Gangmuster oder Gleichgewichtsschwierigkeiten aufweisen. Viele Kleinkinder leiden unter Wahrnehmungsproblemen, an deren Nachentwicklung wir gezielt arbeiten. Dies ist nur eine kleine Auswahl aus der breiten Palette unserer Übungsmöglichkeiten.

Welche Vorteile bietet ein Frühtraining im Baby- oder Kleinkindalter?

Je früher mit dem Training begonnen wird, desto früher sind die Defizite korrigiert. Wenn die Kinder dann in den Kindergarten eintreten, können sie viel besser lernen und sich integrieren.

Welche Resultate stellen sich bei einem POL-Training für ADS-Kinder ein?

Sie werden ruhiger, die Verhaltensauffälligkeiten nehmen ab, Wutausbrüche werden selten. Sie können sich besser konzentrieren, werden belastbarer, offener, umgänglicher und selbstständiger. Auch ihre Schulleistungen verbessern sich enorm.

Welche Rolle spielen die Eltern dabei?

Die Eltern müssen zu Hause den grossen Druck, der auf ADS-Kindern lastet, wegnehmen und sie stattdessen oft loben und ermutigen. Mutter und Vater sollen ihr Kind gut beobachten und ihm auch die kleinen Fortschritte bestätigen. Es ist wichtig, dass diese Kinder bei ihren Eltern Freude an ihrer Entwicklung wahrnehmen können. Wenn

„Eltern sollen ADS-Kinder oft loben und ermutigen.“

ADS-Kinder „ausflippen“ ist der Auslöser Verzweiflung. Deshalb sollen Eltern ihre Kinder nicht strafen, sondern in die Arme nehmen. Je besser eine Mutter oder ein Vater unsere Arbeitstechnik anwendet, desto schneller wird das Kind Erfolge aufweisen.

Wie lange soll mit einem Kind POL-Training gemacht werden?

Das ist sehr individuell. Der Durchschnittswert liegt bei zirka zehn bis zwölf Monaten. Natürlich ist dabei der Schweregrad der Störungen massgebend. Bei Babys dauert das Training meist weniger lang.



Die POL-Trainerin führt Joëls Hand auf einem Gerät. Dieses passive Kreisen löst Verkrampfungen. Die Mutter unterstützt das Training durch ihre aufmerksame Begleitung. Bild: Lucy Pärli

Heute bekommen schon Kindergartenkinder das Medikament Ritalin. Ist POL-Training eine echte Alternative? Ja, unbedingt!

Beobachten Sie einen Einfluss des Stillens auf die Kinder, die Sie trainieren?

Nein, ich habe dazu keine Beobachtungen angestellt. Persönlich bin ich aber voll davon überzeugt, dass Stillen für eine gute Entwicklung des Kindes sehr hilfreich ist, denn dadurch erhält es viel Nähe, Zuwendung und Körperkontakt.

Welchen Rat geben Sie Eltern von Kleinkindern?

Wenn Sie merken, dass bei Ihrem Kind etwas nicht ganz stimmt, sollten Sie sich nicht mit der Erklärung abspeisen lassen, dass Ihr Kind ein Spätentwickler sei und dass alles von selbst komme. Es ist besser, wenn Sie hartnäckig bleiben und der Sache auf den Grund gehen.

Worauf würden Sie als Mutter in der Erziehung achten, wenn ein Kind ADS-Symptome zeigt?

Ich würde dieses Kind sehr oft loben, es nicht stark einengen und ihm nur wenige und leichte Aufgaben übergeben, damit es Erfolgserlebnisse haben kann. Hat es Unordnung, sieht es das nicht. Da würde ich als Mutter immer beim Aufräumen mithelfen, weil das Kind nicht selbst dazu in der Lage ist. Ich würde es auch nicht zwingen, Dinge zu essen, die es nicht mag. Bei Sprachstörungen würde ich mit ihm oft Bücher anschauen, ihm Geschichten erzählen und meine Haushaltsarbeiten laut

kommentieren. Oft schwimmen gehen ist ebenfalls vorzüglich für ein solches Kind. Im Wald oder auf dem Spielplatz kann es seinen Bewegungsdrang ausleben. Ich würde mich als Mutter immer schützend vor das Kind stellen, auch wenn ich dabei keine gute Figur mache.

POL-Training gibt es erst in drei Orten in der Schweiz. Wie schätzen Sie die Zukunft ein?

Wir haben sehr gute Zukunftschancen. Kinder mit Defiziten sind leider stark auf dem Vormarsch. Unsere Erfolgsquote ist sehr hoch. Kinder aus der ganzen Schweiz, aus Deutschland, ja selbst aus Afrika kommen zu uns ins

„Unsere Erfolgsquote ist sehr hoch.“

POL-Training. Es ist sehr wünschenswert, dass unser Training in einem weiteren Umkreis bekannt wird, damit auch in anderen Gebieten diese Therapie angeboten werden kann. Es ist unser Anliegen, diesen Kindern zu helfen.

Müssen die Familien ein POL-Training selbst finanzieren?

Es gibt mittlerweile Krankenkassen, die Unterstützungsbeiträge leisten. Ausserdem haben wir Stiftungen, die finanziell schlecht gestellten Familien unter die Arme greifen.

Unter der folgenden Adresse erhalten Sie weitere Auskünfte über das POL-Training: POL-Training, Ursula Kuhn GmbH, Oberdorfstrasse 19, CH-3303 Jegenstorf, Tel.: +41/(0)31 761 10 30

Vom wilden Jungen zum fairen Kämpfer

Erfahrungsbericht von Lisi Rohner, Ostermundigen, CH

Bereits in der Schwangerschaft fiel auf, dass dieses Kind sich gerne und ausdauernd bewegte.

Die Geburt war schwer und Josua musste wegen einem Infekt ums Überleben kämpfen. „Kämpfen“ wurde dann auch das erste Stichwort für Josuas Leben. Er war ein Baby mit unglaublich viel Energie und Kraft. Die kurzen „Fünf-Minuten-Schlaf-Frequenzen“ reichten ihm völlig aus.

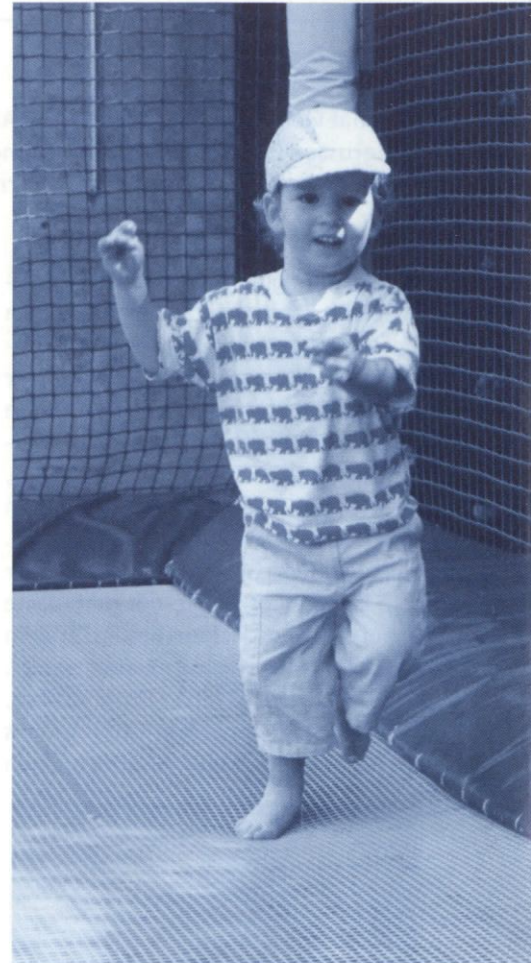
Auch in der Kleinkinderzeit fiel Josua immer durch seine eher heftige und kämpferische Art auf. In der Spielgruppe war er bekannt als der „wilde Junge“. Seine Bewegungen waren eckig und oft recht unbeholfen, die Zeichnungen ein unerkennbares Gekritzeln. Gleichzeitig war Josua voller Charme und Humor. Bei einer Untersuchung beim Kinderarzt wurde ein ADHS in höchstem Grad festgestellt. Der Arzt drückte uns eine Schachtel Ritalin in die Hand und meinte, dass dieses Kind ohne diese medikamentöse Krücke nicht bildungsfähig sei.

Das Ritalin verschlimmerte jedoch den ganzen Zustand. Josua wurde de-

pressiv und richtete zunehmend seine Aggressionen gegen sich selber. Ohne Einwilligung des Arztes setzten wir das Medikament wieder ab. In dieser schwierigen Zeit erzählte mir eine Bekannte vom POL-Training. POL heisst POS-orientiertes Lernen. Wir machten einen Termin bei der Initiantin dieses Trainings, Frau Kuhn, aus. Eine ältere Dame hiess uns in den freundlich eingerichteten Räumen willkommen und unterhielt sich ganz ungezwungen mit Josua. Von Anfang an machte Frau Kuhn uns Mut, dass wir einen sehr intelligenten und liebenswürdigen Sohn haben und dass er mit dem nötigen Training viele seiner Blockaden überwinden werde.

Von da an fuhren Josua und ich zwei Mal pro Woche nach Jegenstorf ins Training. Dort wurde Josua auf verschiedene Wippen gelegt, er wurde in Mathe und Deutsch auf die Schule vorbereitet. Zuhause mussten wir jeden Tag ungefähr eine halbe Stunde POL-Übungen machen. Es gab Übungen für die Augenmotorik, Kopf und Hände wurden massiert, im Bett wurde eine elektrisch gesteuerte Wippe angebracht und eine Infrarot-Lampe montiert. Dazu kamen Lernvideos zur Schulvorbereitung. Die Zeit war für mich und Josua unglaublich intensiv. Wir kamen gefühlsmässig oft an unsere Grenzen und es war nicht einfach, Josuas jüngere Schwester in die ganzen Abläufe einzubeziehen.

Nach drei viertel Jahren war Frau Kuhn mit den Fortschritten zufrieden und entliess uns aus dem Programm. Kleinere Fortschritte waren schon bald für uns sichtbar: Josua war jetzt auch nachts trocken, seine Bewegungen waren runder, er konnte den Stift freier über das Papier führen und seine Verzweiflungsanfälle wurden seltener. Nach ungefähr einem Jahr stellten wir fest, dass Josua in seiner ganzen Er-



ADS-Kinder haben oft einen starken Bewegungsdrang. Bild: Familie Pärli, Worblaufen, CH

scheinung viel entspannter war. Heute ist Josua fast elf Jahre alt. Er ist in seiner Klasse beliebt, zeigt gute Leistungen und fällt durch seine überdurchschnittlich rasche Auffassungsgabe auf. Er spielt sehr gerne und liebevoll mit kleinen Kindern und interessiert sich für vieles. In der Schule hat er nach wie vor Mühe mit dem Stillsitzen und er schwatzt zu viel. Zuhause lässt er ab und zu „Dampf“ ab, erholt sich dann aber auch rasch wieder. Sein Wille ist immer noch sehr stark und er setzt alles daran, dass er auch durchgesetzt wird. Ein Kämpfer ist er geblieben – aber ein liebenswürdiger und fairer Kämpfer. ■

Wirblige Kindersprüche

Célines kleiner Bruder (2) will ständig an die Brust. Weil der Mutter der Augenblick zum Stillen ungünstig erscheint, sagt sie: „This, da ist jetzt keine Milch mehr drin.“ Céline fragt verwundert: „Ist die Brust verstopft?“ „Nein“, antwortet die Mutter, „aber wenn This ständig trinkt, dann ist im Augenblick nicht mehr so viel Milch da.“ Céline meint: „Dann müssen wir eben wieder nachfüllen!“

Cécile Steinmetz, Nänikon, CH