

Mit Kinesiologie gegen Schulprobleme

Adrian kann sich schlecht konzentrieren. Bei Kinesiologin Anja Planken aus Limbach-Oberfrohna macht er mit Brain Gym Fortschritte. Doch Wissenschaftler halten von der Methode nicht viel.

VON SYLVIA MISKOWIEC

LIMBACH-OBERFROHNA – Die liegende Acht hat eine große Macht. Und die will Adrian heute wecken. Auf ein großes A3-Blatt, das vor ihm liegt, malt der Siebenjährige die querliegende Zahl mit Buntstiften, einen in der rechten, einen in der linken Hand. Immer und immer wieder fährt er die Konturen der Acht nach, seine Augen folgen seinen Händen. Anja Planken kniet neben Adrian. Als er fertig ist, lächeln beide zufrieden.

Anja Planken ist Kinesiologin, Adrian ein Grundschüler, den sie in ihrer Praxis in Limbach-Oberfrohna behandelt. Es hakt in der Schule bei ihm, vor allem mit dem Abschreiben von Matheaufgaben von der Tafel tut er sich schwer. Nach der dritten lässt die Konzentration nach, die fünfte steht meist schon gar nicht mehr richtig im Heft. Und auch sonst sei er eher ein Träumer, wie seine Mutter sagt. Der Kinderarzt zuckte die Schultern. So weit, so normal – aber geht da nicht doch was, fragte sich die Familie. Eine Freundin empfahl den Gang zur Kinesiologin, die Adrian ins Gleichgewicht bringen könne.

Denn für Kinesiologen agieren Körper und Geist als Einheit. Ihrer Meinung nach fließt Energie durch den ganzen Körper entlang von Bahnen, Meridiane genannt, wie sie auch die Traditionelle Chinesische Medizin kennt. Ist der Energiefluss gestört, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper – und aufs Lernen, ist Anja Planken überzeugt. Ein Grund für unkonzentrierte Gemüter ist Kinesiologie zufolge die mangelnde Vernetzung von rechter und linker Gehirnhälfte. Während die linke eher fürs logische Denken zuständig ist, ist die rechte die kreativere, aber auch unstrukturiertere.

„Beide in Balance zu bringen, ist eine Frage der Bewegung“, sagt Anja Planken. Und so kam Adrian zu den liegenden Achten. Denn sobald Hand und Auge von der Mitte der Acht auf eine der beiden Seiten wechsele, reagiere die jeweils andere Gehirnhälfte, erklärt die Kinesiologin. Brain Gym nennt sich das Ganze, Gehirngymnastik. Der englische Begriff ist markenrechtlich geschützt und geht auf den Amerikaner Paul E. Dennison zurück. 26 Körperbewegungen wie Überkreuz- und Spiegelungsübungen gehören



Der siebenjährige Adrian übt mit Kinesiologin Anja Planken eine liegende Acht.

FOTO: TONI SÖLL

dazu. Und das Massieren einzelner Energiepunkte am Körper, die Namen tragen wie „Gehirnknöpfe“ oder „Erdknöpfe“.

„Überkreuzbewegungen sind Adrian anfangs schwer gefallen“, sagt seine Mutter. „Mittlerweile klappen

„Wir sind keine Ärzte oder Psychologen und können deren Arbeit nicht ersetzen – wohl aber ergänzen.“

Anja Planken Kinesiologin

sie besser.“ Adrian stellt sich dafür aufrecht und macht Anja Plankens Bewegungen nach. Er berührt abwechselnd mit der linken Hand das rechte Knie sowie mit der rechten Hand das linke Knie, mal schneller, mal langsamer. Das Ganze gibt es

auch als Übung im Liegen und ähnelt Sit-ups. „Am besten jeden Tag üben, bevor es an die Hausaufgaben geht“, rät Anja Planken dem Grundschüler. Ebenso wichtig: achtsam in sich hineinhorchen, vor und nach den Bewegungen. Wie geht es mir jetzt? „Allein schon dadurch holen wir den nervösen Fokus vom Außen ins Innen, was uns beruhigt und wieder Raum für Konzentration schafft“, sagt die Limbacherin.

Die Balancen, wie Kinesiologen ihre Sitzungen nennen, beinhalten nicht nur Brain Gym-Übungen. Am Anfang etwa stehe immer ein Gespräch mit Eltern und Kind, so Anja Planken. Welche Probleme gibt es, wie sieht die Familienstruktur aus, welche Ziele sollen erreicht werden? Zudem ist der sogenannte Muskeltest ein zentraler Bestandteil. Dafür drückt Anja Planken Adrians Arm, den er ihr ausgestreckt hinhält, kurz über den Handgelenken. Plagen Sorgen, Stress oder Schmerzen, könne sich das in der Muskeltätigkeit zeigen, der Muskel schalte ab, der Arm gebe dem Druck nach.

Klingt seltsam? „Wir sagen doch auch, dass uns vor Angst die Knie schlottern oder man vor Schreck wie erstarrt ist“, sagt Anja Planken. Der Körper reagiere oft früher, als unser Denken es manchmal tue. „All unsere Erfahrungen sind im Nervensystem und im Zellgedächtnis gespeichert.“

Dazu gehören nach Meinung der Kinesiologen auch fest sitzende Glaubenssätze, die Energien blockieren. „Ich bin einfach zu doof“, sagt etwa Adrian, weil es mit den Matheaufgaben nicht recht klappt. Solche Ansichten müssten umprogrammiert werden. „Ich lerne das noch, ich bin schlau“, rät ihm Anja Planken stattdessen, sich immer wieder zu sagen. Was meint Adrians Arm dazu? Nach ein paar Mal Üben gibt er dem Druck der Kinesiologin nicht mehr nach. „Die Botschaft ist angekommen.“

Wissenschaftler dagegen betrachteten Brain Gym und die Kinesiologie kritisch. Die Darmstädter Pädagogin Barbro Walker etwa, die ihre Dissertation zu Brain Gym verfasst hat, hält die Idee des Neuvernetzens im Gehirn für Nonsense: „Die beiden Gehirnhälften sind anatomisch bereits perfekt vernetzt. Wären sie es nicht, wäre das ein Fall für den Neurologen.“ Zudem warnt Walker vor großartigen Heilsversprechen, denn die Übungen allein würden nicht die vielfältigen Ursachen von Konzentrationsschwierigkeiten und Lernproblemen beheben – Stress in der Familie, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, zu viel Ablenkung.

Kritik kommt auch vom Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen. Kinesiologische Verfahren seien nicht nur un-

nützlich und teuer, sondern auch schädlich, wenn damit wertvolle Zeit für wirkliche Hilfe vertan werde.

„Wir sind keine Ärzte oder Psychologen und können deren Arbeit nicht ersetzen – wohl aber ergänzen“, entgegnet Anja Planken solchen Stimmen. Sie ist wie rund 800 ihrer Kollegen Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie, hat sich dort als „begleitende Kinesiologin“ zertifizieren lassen. Das Problem: Theoretisch darf sich jeder „Kinesiologe“ nennen, denn die Berufsbezeichnung ist rechtlich nicht geschützt. Von „Heilung“ darf dennoch kein Kinesiologe sprechen, außer, er kann eine Heilerlaubnis vorweisen, ist also Arzt, Therapeut oder Heilpraktiker.

Für Eltern wie jene von Adrian ist jedoch vor allem eines wichtig: dass es dem Kind besser geht. Für rund 75 Minuten Balance zahlen sie 80 Euro, – und sind überzeugt: „Es bringt etwas, Adrian ist schon konzentrierter geworden und es gefällt ihm hier sehr.“ Alle vier Wochen empfiehlt Anja Planken ihnen eine Balance. Tatsächlich scheint der Siebenjährige danach mehr in sich zu ruhen, schaut nicht mehr so oft hektisch aus dem Fenster, ist stattdessen auf sein Gegenüber fokussiert. Nach einem der Termine sagte er zu seiner Mutter: „Das war irgendwie magisch, als könne man mir in den Kopf gucken.“