

# ADHS – Aufmerksamkeits-Defizit/Hyperaktivitäts-Syndrom

Simone Radloff, Psychologische Beraterin  
Lehrerin für Heiltanz, Heilgesang und Märchenautorin

Eine junge Mutti kommt mit ihrer Tochter S. (6. Jahre) zu mir. Das Mädchen wirkt sehr gehemmt. Die Mutter erzählt mir, dass ihre Tochter sich auf nichts richtig konzentrieren könne, sie sei noch sehr verspielt und verträumt, aber auch schnell zappelig und ungeduldig. Das abendliche Zubettgehen gleiche einem kleinen Drama. Sie mag Feen und Elfen sehr gerne.

## Klangschalen & Ur-Instrumente

Ich entschlief mich zunächst zu Einzelunterricht. Die Mutter schaut zu. Über die Märchenebene baue ich einen ersten Kontakt auf. S. beginnt sich langsam zu öffnen und mit Klangschalen und Ur-Instrumenten zu experimentieren. Ich lasse der kindlichen Neugier freien Lauf. S. erlernt dann das Lied vom Einhorn (Komposition und Text von mir nach ayurvedischen Ansätzen) und untermalt unseren Gesang mit den Klängen der Klangschalen. Am Ende der Stunde ist sie viel freier und freut sich auf den nächsten Besuch. Es folgt eine kurze Auswertung der Stunde mit der Mutter.

## Tanz & Gesang

Dann folgen 3 weitere Einzelunterrichtsstunden, in denen ich erste Tanzelemente mit Gesang kombiniere. Die Mutter berichtete mir „sie hätte nach dem ersten Besuch bei mir noch gar nichts erwartet, aber ihre Tochter wäre abends ganz ruhig und friedlich eingeschlafen. Sie war nicht so aufgedreht wie sonst.“ Nach der 3. Stunde erzählte die Mutter strahlend, dass S. jetzt viel ausgeglichener sei und auch langsam beginne, offener auf andere zuzugehen.

## Gruppenkontakt & Märchen

Nach 3 Einzelstunden gliederte ich S. in einen Gruppenkurs ein. S. hat Schwierigkeiten sich in die Gruppe einzugliedern. Ich gehe auf die Märchenebene, die für S. einen Rahmen zur Identifikation und Projektion bietet und so zu einer symbolischen

## Heiltanz und Heilgesang

Ich habe aus vielen Kulturen meine ureigenste Art des Heilgesanges und Heiltanzes entwickelt. Mein Heiltanz beinhaltet sehr viele Elemente des indischen Tempeltanzes. Sanfte meditativ-tänzerische Bewegungen führen zu bewusster Wahrnehmung und Kontakt mit dem Innersten. Die Fußarbeit sorgt für eine gute Erdung. Eine besondere Rolle spielen die Bewegungen der Hände und Finger. Heilsame Mudras fügen sich in tänzerischer Bewegung und Heilgesang zu einem Ganzen. Der Heilgesang beinhaltet u. a. Mantrengesang und wird mit Gong, Klangschalen und Ur-Instrumenten untermalt. Eine Arbeit, die Freude und Leichtigkeit vermittelt und die zu einem entspannten Gleichgewicht, emotionaler Stabilität und innerer Ruhe führt. Bei der Arbeit mit Kindern bette ich Tanz und Gesang in Märchenfiguren, wie z. B. Feen und Elfen ein, insbesondere für hyperaktive Kinder, sehr Sensitive oder Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten ein wunderbarer Ausgleich, der wieder in die Balance bringt.

Bewältigung der Eingliederungsschwierigkeiten führt. S. gliedert sich nun gut in den Kurs ein. Ich arbeite mit meinem Heiltanz und Heilgesang in Anlehnung an den indischen Tempeltanz. Wir „erzählen“ mit Körper, den Händen, Fingern und Augen Feen- und Elfengeschichten und integrieren Klänge und Heilgesang. Bestandteil des Tanzes sind heilsame Fingermudras, die zu einem entspannten Gleichgewicht führen. Die Fußarbeit fördert die Erdung und das Abgeben / Loslassen.

## Nach 4 Wochen

S. wirkt nun viel ausgeglichener, freier und offener. Die Mutter berichtet, dass ihre Tochter nun sogar angefangene Arbeiten auch zu Ende führt. Besonders positiv empfindet die Mutter, dass das abendliche Zubettgehen nun ganz sanft und lieb vonstatten geht. Meinen Rat an die Mutter, ihrer Tochter abends am Bett Märchen von Feen, Elfen oder dem Einhorn zu erzählen hat sie angenommen und empfindet eine ungewohnte, aber wunderschöne Nähe zu ihrem Kind. Insgesamt habe ich selbst den Eindruck eines neuen harmonischeren Miteinander von Mutter und Tochter.

## Simone Radloff

Psychologische Beraterin, Lehrerin für Heiltanz und Heilgesang, Märchenautorin

