



**LERNEN FÖRDERN -**  
**Bundesverband zur Förderung**  
**von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.**  
Beratungs- und Geschäftsstelle • Gerberstr. 17 • 70178 Stuttgart  
Tel. 0711 6338438 • Fax 0711 6338439  
eMail: post@lernen-foerdern.de

## **Förderung der Leistungsfähigkeit junger Menschen durch Ruhe und Entspannung**

Seminar des LERNEN FÖRDERN-Bundesverbands in Dinkelsbühl / Bayern

*Auf Einladung des LERNEN FÖRDERN – Bundesverbands nahm ich vom 14. – 15. Oktober 2005 am Seminar Förderung der Leistungsfähigkeit durch Ruhe und Entspannung in Dinkelsbühl teil. Anlass für diese Entscheidung war für mich zum einen der Hektik der heutigen Zeit, der Unruhe, die uns begleitet und die sich auf unsere Kinder so leicht übertragen kann, entgegen zu wirken, außer dem Wunsch meine eigenen Kenntnisse auf diesem Gebiet wieder einmal aufzufrischen aber auch die Erinnerung an die Teilnahme früherer LERNEN FÖRDERN Seminare und die damit verbundenen Impulse, die sich auf meine Familie und meine Arbeit als Vorsitzende positiv auswirkten.*

Diese Vorstellungen hatte offensichtlich nicht nur ich, so dass sich zum Seminar im schönen Dinkelsbühl und dem beeindruckenden Förderzentrum eine Gruppe von ca. 35 ehrenamtlich engagierte Teilnehmerinnen und (wenige) Teilnehmer einfanden, um sich mit der Förderung der Leistungsfähigkeit junger Menschen auseinanderzusetzen.

Zu Beginn des Seminars erhielten wir in einem Grundsatzreferat von Philipp Demling einen Überblick darüber, welche gesundheitlichen Einschränkungen die Leistungsfähigkeit von Kindern einschränken und damit Teilhabe verhindern. Er sprach darin zentrale Probleme an wie

- Störungen der motorischen Entwicklung und Koordination,
- Sprech- bzw. Sprach-, Hör und Sehstörungen,
- Adipositas und problematisches Ernährungsverhalten
- Unfälle,
- Konzentrationsstörungen,
- Verhaltensauffälligkeiten, Aggressivität,
- geringe Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen

und betonte, dass Gesundheit von Kindern und Jugendlichen heute auf neue Weise stark gefährdet ist. Da die Schule nicht in allen gesellschaftlichen Problemlagen erfolgreich ausgleichend tätig sein kann, hob Philipp Demling die Bedeutung schulergänzender Angebote durch Fördervereine und die gemeinsame Verantwortung der Eltern und Lehrkräfte hervor.

In Workshops\* geleitet von kompetenten Pädagogen und Therapeuten lernten wir verschiedene Möglichkeiten der Entspannung und Therapien zur Förderung der Leistungsfähigkeit kennen. Gesundes Essen stand ebenfalls auf der Tagesordnung, dieses Thema wurde theoretisch und praktisch in einem Workshop durch die Zubereitung von gesundem Frühstück behandelt.

Nach einem arbeitsreichen Nachmittag und einem vom hauswirtschaftlichen Dienst vorbereiteten gesunden Abendessen, begegneten wir bei der Stadtführung dem Nachtwächter und konnten so u.a. die mittelalterlichen Gebräuche Dinkelsbühls kennenlernen.

Am Samstag ging es weiter mit Workshops, so hatten alle Teilnehmer Gelegenheit, sich in mehreren Bereichen zu informieren. Ein gesundes Mittagessen gehörte zwischendurch selbstverständlich auch dazu.

In der abschließenden Gesprächsrunde äußerten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alle sehr positiv über die harmonische Atmosphäre im Förderzentrum und über das gelungene Seminar und bedankten sich bei Philipp Demling und Mechthild Ziegler für die Durchführung und Leitung.

Mein persönliches Fazit:

Ergotherapie brauchen wir eigentlich alle! Die Kenntnisse, die ich mit meiner Tochter erarbeitet hatte, sind in den letzten Jahren in Vergessenheit geraten. Ich werde diese nun wieder im Alltag einsetzen. Die Begegnung mit Tieren – wie sie hier beim Therapeutischen Reiten herausgearbeitet wurde – ist für Kinder mit Förderbedarf zur Entwicklung der Persönlichkeit wichtig. Ein Tier ist verlässlich, ein Tier braucht aber auch zuverlässig Pflege und Betreuung.

Der Austausch mit anderen Eltern beim Essen, bei der Stadtführung und zwischendurch hat mir auch diesmal wieder gut getan. Am nächsten LERNEN FÖRDERN Seminare werde ich deshalb wieder teilnehmen.

Gertrud Hestler

\* Zu den Workshops und den vorgestellten gesundheitsfördernden und leistungssteigernden Entspannungsübungen und Techniken (Qi Gong, Thai Chi, gesunde Ernährung, Ergotherapie, therapeutisches Reiten) werden wir in LERNEN FÖRDERN Heft 1 / 2006 ausführlich informieren.