

## Box-Projekt der Klinikschule Lauchringen: Boxen gegen ADHS und zur Stärkung des Selbstbewusstseins



Sonderschullehrerin Annika Stave der Langensteinschule Tiengen führt neues Projekt ein, um Kinder und Jugendliche mit ADHS und psychischen Erkrankungen in ihrer Therapie an der KJP Lauchringen bestmöglich zu unterstützen

Das neue Projekt bildet einen erweiterten Therapieansatz, um die Schüler der Tagesklinik der Kinder- und Jugendpsychiatrie Lauchringen optimal dabei zu unterstützen, ihre Therapieziele zu erreichen. Die Tagesklinik in Lauchringen ist eine Abteilung der Kinder- und Jugendpsychiatrie des St. Elisabethen-Krankenhauses in Lörrach.

Die Klinikschule Lauchringen setzt dabei auf einen Ansatz, der therapeutische Ziele mit schulischen und sonderpädagogischen Zielen verbindet und bestmöglich in den Schulalltag der Klinikschule integriert.

Dabei arbeitete die Sonderschullehrerin, die selbst viele Jahre Kickboxen im Vollkontakt trainierte, ein Konzept aus, das die Kinder und Jugendlichen sowohl körperlich als auch kognitiv ideal fordert und fördert.

Boxen wird als ergänzendes Therapiekonzept zunehmend beliebter und Studien belegen, dass diese Sportart für Kinder und Jugendliche mit ADHS immenses Entwicklungspotential birgt. So werden nicht nur körperliche Fitnessziele wie Ausdauer und Kraft trainiert, sondern auch viele kognitive und mentale Ziele wie beispielsweise Willenskraft, Konzentration, Aufmerksamkeit, kognitive Flexibilität und Impulssteuerung. Boxen erfordert zudem eine hohe Konzentration und mentale Wachsamkeit (Alertness). Ziel der Boxeinheiten ist somit die hier erlernten mentalen Steuerungsfähigkeiten auch auf Konzentrationstraining im Unterricht zu übertragen.

Des Weiteren werden durch die Überkreuz-Bewegungen beim Boxen verschiedene Areale im Gehirn aktiviert und trainiert. Eine verbesserte allgemeine Körperkoordination und explizite Auge-Hand-Koordination sind weitere positive Trainingseffekte.

Nicht zuletzt profitieren alle Schüler und Schülerinnen der Klinikschule auch auf emotional-psychischer Ebene von diesem Projekt. Boxen ist eine ideale Sportart, um das Selbstbewusstsein zu stärken und negative Emotionen wie Ärger, Wut und Stress abzubauen. Die Schüler lernen im Training diese Emotionen wahrzunehmen, abzubauen und zu steuern. So soll ihnen ein gesunder Umgang mit ihren Emotionen gezeigt werden. Sport sollte nach erfolgreichem Projektabschluss von den Kindern und Jugendlichen als alternative Handlungsmöglichkeit anstelle negativer Verhaltensmuster wie sozialem Rückzug, Aggression und selbstverletzendes Verhalten wahrgenommen werden.

Das Team der Klinikschule dankt Chinderlache e.V. ganz herzlich für die Anschaffung der benötigten Box-Ausrüstung für die Klinikschule. So konnten Springseile, Boxhandschuhe in verschiedenen Größen, Handpratzen und ein Standboxsack gekauft werden. Ohne die Unterstützung von Chinderlache hätte dieses tolle Projekt nicht realisiert werden können. Dies wissen wir außerordentlich zu schätzen und freuen uns, vielen Kindern und Jugendlichen mit diesem Projekt in ihrer Therapie und Persönlichkeitsentwicklung helfen zu können.

Langensteinschule, Abteilung Klinikschule, Annika Stave