

# Yoga und Meditation als neuer Therapieansatz bei ADHS



Dr. Hans-Jörg Weber

Dr. Hans-Jörg Weber (Stv. Geschäftsführer des BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V.) hat in einer Fachmitteilung über Ergebnisse von Studien berichtet, die sich auf Effekte von Yoga auf spezifische Erkrankungen, u. a. auch auf ADHS, beziehen.

## 1. Positive Effekte von Yoga bei neuropsychiatrischen Erkrankungen

Das Team um Meera Balasubramaniam, Shirley Telles und P. Murali Doraiswamy haben im Zeitraum zwischen 2011 bis Ende 2012 einen systematic review (engl.)<sup>1</sup> von publizierten Studien über die Effekte von Yoga auf spezifische Erkrankungen durchgeführt. Dabei wurde anhand von Datenbanken wie Medline, Embase, and PsycINFO eine genau definierte Suchsyntax angewendet<sup>2</sup>. Die Zielsetzung dabei war, randomisierte kontrollierte Studien<sup>3</sup> zu identifizieren, welche die Effekte von Yoga auf neuropsychiatrische Erkrankungen untersucht haben. Insgesamt konnten 124 Studien identifiziert werden, wobei 16 Studien den Kriterien einer tiefergehenden Analyse entsprachen. Diese 16 Studien wurden anhand der international akzeptierten Evidenzklassen der Empfehlungsgrade<sup>4</sup> von Grad A (Soll-Empfehlung) bis zum Grad Grad C (Kann-Empfehlung) zugeordnet. Grad B<sup>5</sup>, also eine direkte Empfehlung zur Anwendung als Therapie oder als Ergänzung zu einer Therapie, kann für folgende Erkrankungen ausgesprochen werden: Depressionen (vier RCT Studien), Schizophrenie (drei RCT Studien) sowie bei Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (zwei RCT Studien).

## 2. Yogastudien über ADHS

In zwei RCT Studien wurde der Effekt von Yoga bei ADHS-Kindern untersucht. Die dabei verwendete Klassifikation ist die ICD-10<sup>6</sup>, auf deren Grundlage Yoga hier bei medikamentös behandelten Kindern eingesetzt und anhand von standardisierten Tests (Dartmond Attention Test (DAT) etc., Einschätzungen durch Lehrpersonal und von Eltern) über-

prüft wurde. Dabei konnte statistisch nachgewiesen werden, dass Yoga gegenüber anderen Therapieformen sehr gute Effekte erreichen kann:

*„Haffner et al. compared the effects of yoga with conventional motor exercises, comprising of well known active games as adjuncts to pharmacotherapy for 34 weeks. The authors report superior efficacy of yoga with effect sizes of 0.77, 0.71, 0.60, and 0.97 in the total scale, attention-deficit sub-scale, hyperactivity sub-scale, and impulsiveness sub-scale, respectively, of a German ADHD rating scale for parents and teachers.“ (Balasubramaniam 2013, 9)*

Weitere RCT Studien stützen die oben genannten Ergebnisse, dass Yoga bei ADHS-Kindern eine positive Auswirkung hat, welche auch anhand verschiedener Indizes erfasst und statistisch bestätigt werden konnte<sup>7</sup>. Die bis zu 20 Wochen andauernde Yoga-Praxis im Rahmen der Studie konnte folgende statistisch nachweisbare Verbesserung bei folgenden Symptomen bei ADHS-Kindern erreichen (Balasubramaniam 2013, 9):

- oppositionelles Verhalten
- emotionale Labilität
- Ruhelosigkeit
- Impulsivität
- Perfektionismus

und somit eine Verbesserung des Gesamtzustandes erreichen.

Die durchgeführten Studien zeigen deutlich, dass Yoga-Praxis bei ADHS diagnostizierten Kindern statistisch aussagekräftige Effekte auslöst und gegenüber von Kontrollgruppen Unterschiede beobachtet wurden. Auch in diesem Fall weisen die Yoga-Studien eine Grad-B-Klassifizierung auf. Somit eignet sich Yoga als eine ideale Unterstützung bei medikamentösen ADHS Therapien.

**“Based on our assessment of the available literature according to the RAND/UCLA Appropriateness method, Grade B evidence supporting a potential benefit for yoga as an adjunct to pharmacotherapy in ADHD in children.” (Balasubramaniam 2013, 9)**

## 3. Experteninterview zum Thema Yoga und ADHS

Zum Thema „Therapieansatz Yoga und Meditation bei ADHS“ hat Herr Dr. Weber außerdem bei dem erfahrenen Yogalehrer und Coach Joachim Pfahl, Bsc. of Science nachgefragt und ihn gebeten, über seine Erfahrung mit ADHS-betroffenen Menschen zu sprechen. Als weitere Gesprächspartner konnten Prof. Dr. med. Andreas Michalsen von der Charité Berlin zum Thema ADHS und Yoga gewonnen werden.