Claudia A. Reinicke

Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag

2015

Reihe »Spickzettel für Lehrer«
hrsg. von Christa Hubrig und Peter Herrmann
Reihengestaltung: Uwe Göbel und Jan Riemer
Satz: Heinrich Eiermann
Printed in Germany
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Erste Auflage, 2015
ISBN 978-3-8497-0026-3
© 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können sie unter
http://www.carl-auer.de/newsletter den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 06221-643 80
Fax 06221-643822
info@carl-auer.de

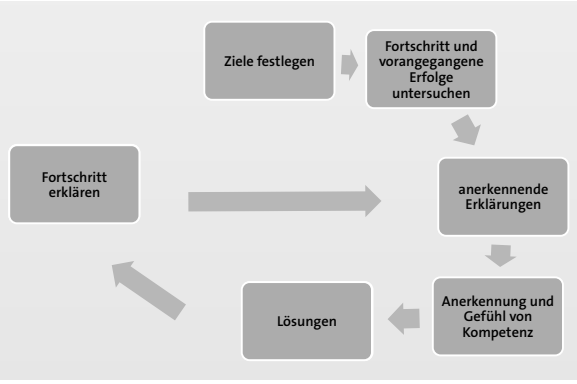

Abb. 9: Positivkreislauf (nach Furman u. Ahola 2014)

Demnach gibt es 6 Schritte, die unaufhaltsam eine Verbesserung in Ihre Gespräche bringen, wenn Sie sie immer wieder befolgen:

1. Wandeln Sie das Problem in ein genau benanntes Ziel um!
2. Machen Sie das Ziel interessant und für das Gegenüber attraktiv!
3. Legen Sie gemeinsam fest, was als Erfolg gewertet wird!
4. Das Ziel muss realistisch und erreichbar sein.

5. Lenken Sie Ihre und die Aufmerksamkeit aller Beteiligten auf die Fortschritte.
6. Schenken Sie Anerkennung – auch sich selbst!

Mit etwas Übung werden Sie feststellen, dass Ihre Gespräche eine völlig neue Qualität erhalten.

Bei »ADHSlern« empfiehlt es sich allerdings auch für den Unterricht, kurze, prägnante Kommunikationsmuster für den schnellen Austausch zu entwickeln, weil unter der starken Ablenkung, die im Klassenraum herrscht, ein Gespräch kaum möglich sein wird. Da sind oft nonverbale Mittel sehr geeignet.

Man kann mit dem Kind eine Art »**Geheimsprache**« entwickeln, was man am besten unter vier Augen mit ihm bespricht: »*Sag mal, kann es sein, dass es für dich manchmal schwierig ist, in dem Moment aufzupassen, wenn ich etwas Wichtiges sage?*« – Sie werden eine ja-ähnliche Antwort erhalten. »*Wäre es für dich besser, wenn du einen unauffälligen Hinweis von mir bekommen würdest?*« (Ziel interessant machen) – sicherlich ein »Ja!«. »*Wir könnten ein Zeichen verabreden, das nur wir beide kennen. Dann kann ich dir den Hinweis geben, ohne dass es alle mitkriegen.*« Sie machen ein Zeichen aus für »Jetzt kommt was Wich-

tiges«. Ein **Stoppzeichen** ist dagegen für alle Kinder nötig, mit dem diese sich auch gegenseitig zeigen können, wo eine Grenze erreicht ist. So können Sie auch mit Zeichen (z. B. Daumen nach oben, zuzwinkern etc.) öfter mal **für ein Erfolgserlebnis sorgen** – dazu muss nicht immer die ganze Klasse applaudieren, und Sie haben als Lehrer kein schlechtes Gewissen, dass Sie den »ADHSler« für viel mehr Kleinigkeiten loben als andere Kinder. Denn schon ein zurückgehaltenes Rausplatzen verdient bei einem »ADHSler« unbedingt Beachtung (Impulskontrolle ist für ihn das Schwierigste!). Zu diesen Zeichen gehört auch ein Fingerzeig auf die Stelle, an der gerade gelesen wird, wenn das Kind gerade verträumt wirkt. Oder man legt die Hand auf die Schulter - als Zeichen für »Ich hab dich wahrgenommen«, wenn man es mal warten lässt. Dies sind ganz einfache Maßnahmen, die ich hier nicht niederschreiben würde, wenn es so selbstverständlich wäre, wie es sich liest.

Wenn Sie den »ADHSler« unter Ablenkungsbedingungen ansprechen, ist es wichtig, **klare, kurze Anweisungen** zu geben und **überschaubare Anforderungen** zu stellen. Wohl gemerkt: »ADHSler« können sich oft weniger auf

einmal merken, wenn sie wissen, dass es hinterher wieder abgerufen werden soll. Eine **sofortige Rückmeldung** ist unerlässlich, da das Belohnungslernen bei »ADHSlern« sowieso dadurch verzögert wird, dass sie viel mehr Kombinationen aus Wenn-dann-Verknüpfungen brauchen, bis sie es abgespeichert haben. Wenn die Rückmeldung verzögert kommt, ist es wahrscheinlich, dass das Kind sie mit der eigentlichen Handlung gar nicht mehr in Verbindung bringt. Also sollten Sie Hausaufgaben kontrollieren und Klassenarbeiten möglichst rasch besprechen, wenn es einen Lerneffekt geben soll. Und sparen Sie nicht mit Lob! So etwas wie *»Du wirst noch mein Methodenkönig!«*, wenn der Schüler einen Algorithmus endlich angewendet hat, bleiben einem lange im Gedächtnis – eventuell ein Leben lang. Im schlimmsten Falle kann man mit einem *»Ich sehe, du hast dir ganz viel Mühe gegeben. Du bist genau auf dem richtigen Weg«* auch dann etwas Positives sagen, wenn das Ergebnis noch nicht den Erwartungen entspricht.

3.2.3 Überzeugungen und der Selbstwert

Ein Kind lernt von Anfang an, sich so zu sehen, wie es ihm seine Umwelt zurückmeldet. Freuen wir uns über das

Lachen des Babys auf unserem Arm und lächeln es verliebt an, lernt das Kind »Ich bin liebenswert!«. Wenn eine Mutter einem Hund ängstlich ausweicht, lernt das Kind an ihrer Hand: »Dies ist eine Situation, in der ich lieber sehr vorsichtig sein sollte!« – ohne zu wissen, warum. Melde ich einem hyperaktiven Kind zurück »Wow, hast du eine Kraft und Energie!«, lernt es, dass seine »motorische Unruhe« etwas Positives ist. Doch leider bekommt es meist ganz andere Rückmeldungen. Als kleines Kind bekommt es meist das angestrengte bis verzweifelte Gesicht der Pflegenden zu sehen, im Kindergartenalter hört es ständig, dass es doch mal leiser sein sollte, dass es die anderen beim Spielen stört, sich nie schnell genug anzieht, wenn's losgehen soll, bzw. zu schnell fertig ist und dann nicht so losstürzen soll. »Du musst auch mal auf die anderen warten können. Außerdem ist dein Anorak gar nicht zu!« Es lernt, dass es eigentlich allen auf den Wecker geht. Diese Kinder sagen oft: »Keiner mag mich! Ich kann es ja eh keinem recht machen! Wozu bin ich überhaupt geboren?«

Genau hier ist der Punkt, an dem Sie jedes Kind **für sich gewinnen** können. Geben Sie ihm das Gefühl: »***Ich mag***

Dich!«. Manchmal wundern sich Eltern, wenn ich bei der ersten Verabschiedung komische Verhaltensweisen des Kindes mitmache – zum Beispiel, sich nur mit einem Finger zu berühren, statt die ganze Hand zu reichen, oder auf und ab hüpfend wild die Hand zu schütteln. Das wird dann »unsere« Verabschiedungszeremonie, und das Kind hat das Gefühl »Das ist eine Person, die mein Verhalten nicht nur kritikwürdig, sondern auch lustig findet«. Das müssen Sie nicht mit allen Kindern machen. Aber so ein ständig kritisierter Mensch braucht ganz dringend die Erfahrung und Rückmeldung: ***»Ich finde Dich okay so, wie Du bist!«***

So pauschal werden Sie das als Lehrer vielleicht nicht zurückmelden wollen, weil Ihnen die Verhaltensweisen des Kindes ja täglich das Leben bzw. das Unterrichten schwer machen. Aber die positive Rückmeldung verschafft Ihnen den Zugang zum Kind, das sich dann viel lieber von Ihnen etwas sagen lässt, und sie verhilft dem Kind zu einer notwendigen Überzeugung über sich selbst. Die Sorge, dass Sie dadurch die Selbstreflexion ersticken und das Kind keine Notwendigkeit zu einer Verhaltensänderung mehr sieht, kann ich zerstreuen. Ganz

im Gegenteil! Wenn wir merken, dass wir einen »Fehler« haben, können wir ihn nur bearbeiten, sprich verändern, wenn wir akzeptieren, dass er einfach zu uns gehört (wenigstens zurzeit). Dazu hilft ein solcher Selbstwertsatz wie*: »Auch wenn ich immer dazwischen quassele, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«* Oder Sie sagen: »*Auch wenn du mich gerade unterbrochen hast, bist du echt ein netter Kerl!*«

Dann fühlen wir uns nämlich mutig genug, um uns mit diesem »Fehler« auch direkt auseinanderzusetzen. Ansonsten neigen wir dazu, die Fehler zu bagatellisieren, zu verleugnen oder zu verdrängen. Das Kind sagt Ihnen dann: »Das war ich nicht. Das waren die anderen!« Ein »*Du, auch wenn dir das passiert ist, finde ich Dich okay! Lass uns überlegen, wie man das entstandene Problem wieder aus der Welt schaffen kann*« hilft dem Kind, sich nicht verteidigen zu müssen. Es kann dann mit Ihnen nach einer Lösung Ausschau halten.

Wenn Sie als Lehrer den Kindern begegnen, haben diese ja in der Regel schon ein paar Jahre Prägung durch ihre Eltern, Erzieher und Miterzieher hinter sich. Da gibt es nun welche, die eine sehr reaktive Umwelt erlebt und ge-

lernt haben, »alles was ich mache, ist sehr wichtig, denn es reagiert immer einer drauf!«. Andere wiederum bringen die Überzeugung mit, »egal was ich tue, es ist niemandem wirklich recht.« (Zwischen diesen Extremen gibt es noch eine ganze Menge anderer Varianten). Wenn man dem Modell vertraut, hat ein Kind die Neigung, alles zu akzeptieren, was die Person sagt; und deren Botschaften prägen sich ein! Das heißt, auch Ihre Botschaften an das Kind prägen sich ein! Hier setzt oft eine fatale Überzeugung der Lehrer ein: »Wenn die Eltern falsch erzogen oder reagiert haben, können wir auch nichts machen.« Damit bringen sich Lehrer in eine hilflose Lage, die oft Wut, manchmal auch Resignation mit sich bringt, die die Lehrer unendliche Energie kostet und sie daran hindert, ihre Arbeit zu tun – nämlich zu »lenken und leiten« (nicht leiden!).

Denn wenn ein Kind zur Schule kommt, sind *Sie* das **soziale Modell**! Oft für viele Jahre. Das Kind verbringt meist mehr Stunden am Tag mit Ihnen als mit den Eltern. Es gibt eine soziale Gruppe, in der das Kind bestehen möchte, und Sie leiten das Ganze! Immer wieder berichten Lehrer, wie die ganze Klasse ein durchaus schwieriges Kind akzeptieren kann, wenn man es selbst akzeptiert.

Ein wunderbares Beispiel habe ich mal in einer 2. Klasse in einer Beobachtungsstunde erlebt:

Der deutlich bewegungs- und redefreudige Junge saß in der ersten Reihe, sodass die Lehrerin leicht »Zugriff« auf ihn hatte. Wenn sie eine Frage stellte, platzte er mit der Antwort heraus, bevor sie ganz zu Ende gesprochen hatte. Sie schien das völlig zu ignorieren, die anderen Kinder gaben ganz normal ihre eigenen Antworten – auch falsche –, bis der Prozess abgeschlossen war, den die Lehrerin intendierte. Was hatte sie gemacht? Sie mochte den Jungen! Wenn sie wollte, dass er wirklich mal still war, stellte sie sich neben ihn, kraulte ihm den Nacken – hypnotische Ruhe! Wenn er herausplatzte, machte sie ihm keinen Vorwurf (auch keinen innerlichen!), sondern gab ihm sogar nach einigen Sekunden einen für die anderen nicht wahrnehmbaren Hinweis, der da hieß: »Die Antwort **war** richtig, aber jetzt sind die anderen dran.« Fantastisch!

Oft sagen mir Lehrer und auch Eltern, dass ihnen im entscheidenden Moment aber nicht einfallen würde, was man da noch Wertschätzendes sagen könnte. Das muss man ein wenig üben – wir haben es alle nicht so richtig gelernt!

Nehmen Sie mal ein Blatt Papier und schreiben sie auf, was Ihnen einfällt, wenn sie zu einem wirklich anstrengenden Kind etwas sagen wollen, was bei dem zu einer hilfreichen Überzeugung führt!

Hier einige Beispiele, die natürlich meinem Kopf entsprungen sind und nicht Ihren Ideen entsprechen müssen. Sie sind nur als Modell und Anregung gemeint:

- *»Es ist bewundernswert, dass du trotz deiner ganzen Familiengeschichte so ein aufgewecktes, intelligentes und selbstbewusstes Mädchen bist!«*
- *»Du bist soo ein schlauer Bursche (mit der Hand eine Höhe anzeigen) – deine schriftlichen Noten sind so (mit der Hand etwas Niedrigeres anzeigen) – es ist bewundernswert, wie du damit umgehen kannst. Da können andere echt was von dir lernen.«*
- *Auch sich neben den Schüler zu setzen erhöht die Akzeptanz (funktioniert nur, wenn es nicht als Strafe passiert und nicht im Frontalunterricht).*
- *»Ich weiß gar nicht, was wir ohne dein fröhliches Lachen machen sollten!«*
- *»Wie schaffst du es, die Energie aufzubringen, jeden Tag aufs Neue so unvoreingenommen auf deine Mitschüler*

zuzugehen?« (ADHS-Kinder sind meist nicht nachtragend.)

- *»Wer in dir sorgt dafür, dass du dich in einer solchen Situation traust … zu machen?« (auf das* Innere Team *nach Schulz von Thun ansprechend)*
- *Bei beharrlichem Nachfragen (das man gewöhnlich nervtötend nennt): »Du hast vielleicht ein Durchhaltevermögen!«*

Natürlich haben Sie nicht immer Schüler vor sich, die offen und kooperativ mit Ihnen agieren. Wenn ein »ADHSler« aber merkt, dass Sie auf seiner Seite stehen, geht er möglicherweise für Sie durchs Feuer.

3.2.4 Kooperationsbereitschaft stärken

Ein Modell, das hervorragend beschreibt, wie man die Kooperationsbereitschaft seines Gegenübers erhöhen kann, ist das »Twinstar-Modell« von Ben Furman und Tapani Ahola (2014).

Wertschätzung, Anteilnahme, gemeinsame Freude und Erfolg sind die Faktoren, die jeden Menschen kooperativer werden lassen, wenn man sie ihm entgegen bringt. Dagegen führen Kritik – in der üblicherweise dargebrachten