

Möglichkeiten des Umgangs mit ADHS in Schule und Unterricht

1. Einleitung

2. Allgemeine Möglichkeiten in der Schule

3. Möglichkeiten im Unterricht

- 3.1. Beziehung
- 3.2. Kommunikation
- 3.3. Blick- und Körperkontakt
- 3.4. Feedback: Lob und Kritik
- 3.5. Verbesserung des Klassenklimas
- 3.6. Zusätzliche personelle Ressourcen für den Unterricht
- 3.7. Didaktische und methodische Möglichkeiten
- 3.8. Diffizile Übergänge
- 3.9. Struktur und Rituale
- 3.10. Arbeitsplatz und Arbeitsmittel
- 3.11. Bewegung
- 3.12. Hilfe zur Selbstorganisation
- 3.13. Hausaufgaben, häusliches Lernen und schriftliche Gestaltung
- 3.14. Regeln und Verhaltensmodifikation
- 3.15. Hilfsmittel zur Konzentrationsförderung
- 3.16. Zusätzliche Programm zur Konzentrations- und Verhaltensförderung

4. Schlussbemerkung

1. Einleitung

Die im Folgenden beschriebenen Methoden stammen zum Teil aus dem Konzept des Classroom-Managements und sind bewährte Strategien aus der Sonderpädagogik. Ihre Wirksamkeit entfalten sie nicht nur für Schüler mit ADHS, sondern sie kommen stets allen Schülern zugute. Aus diesem Grunde ist es für Lehrkräfte umso sinnvoller, sich damit auseinanderzusetzen.

In Präsenzlehrgängen zum Thema ADHS fällt immer wieder auf, dass Lehrer ganz gezielt nach konkreten „Tipps und Tricks“ verlangen, in der Hoffnung ihren Unterricht schnell weniger störungsanfällig gestalten zu können. Auch diesen Bedürfnissen wollen wir in dieser Woche entgegenkommen und versuchen „Hilfsmittel“ vorzustellen, wobei wir jeden Lehrer bitten, eigene Erfahrungen mit dem Material zu sammeln, da die Wirksamkeit dieser Maßnahmen sehr unterschiedlich empfunden wird.

Darüber hinaus sollten Lehrer die jeweiligen Methoden und Ideen dahingehend überprüfen, ob und wie sie für ihre jeweilige Schulart und Altersstufe passen. Viele der vorgestellten Maßnahmen „kosten“ (Unterrichts)zeit, die ja nicht im beliebigen Maße (gerade auch bei den weiterführenden Schulen) zur Verfügung steht. Auch sollte klar sein, dass Unterricht keine Therapie ersetzt, sondern bestenfalls unterstützend auf das Lern- und Sozialverhalten des Schülers wirkt.

2. Allgemeine Möglichkeiten in der Schule

Je größer eine Schule ist, umso größer ist der Personenkreis der Schüler und der Lehrer. Dadurch werden natürlich auch die Räumlichkeiten und die Organisationsstrukturen insgesamt umso komplexer. Dies alles erschwert die Orientierung für ADHS-Schüler. Oft stellt sich eine kleinere, überschaubare Schulfamilie weniger schwierig für einen ADHS-Schüler dar. Im jeweiligen Schulhaus zeigen sich unterschiedliche bauliche Gegebenheiten (Aufbau, Beschilderung, Ruhezeiten, Bewegungszonen, Spielgeräte im Pausenhof, usw.). Sicherlich eine Herausforderung für ADHS-Schüler stellen neue Raumkonzepte dar, z.B. das Fachraumkonzept, in dem es keine festen Klassenräume mehr gibt, sondern die Schüler von Fachraum zu Fachraum wechseln. Offene Lernlandschaften können für ADHS-Schüler Chance oder Herausforderung sein. Es ist dabei immer wichtig wie die Räume genutzt werden, welche Strukturen und Regeln etabliert sind und in wie fern der ADHS-Schüler Unterstützung erhält.

Neben der unverwechselbaren Architektur gibt es an jeder Schule eine sogenannte Schulverfassung, die das Zusammenleben der Schüler regelt. Die Regeln, die dort angeführt werden, gelten für alle Schüler, wobei sie sicherlich an jeder Schule unterschiedlich streng beachtet und verfolgt werden. Nachfolgende Ausführungen beziehen sich sowohl auf das Miteinander in der Schule als auch in einzelnen Klassen.

3. Möglichkeiten im Unterricht

3.1. Beziehung

Die Beziehung zum Schüler ist die Basis allen pädagogischen Handelns. Dies gilt ganz besonders für Kinder und Jugendliche mit ADHS. Sie machen schon vor Schuleintritt negative Erfahrungen in ihren Kindertagesstätten. Sie sind unruhig, laut, impulsiv, zappelig, unaufmerksam. So geraten sie in den Fokus der Aufmerksamkeit und ecken an. Es verwundert daher nicht, dass sie unbekannt Personen und neuen Situationen erst einmal misstrauisch gegenüberstehen. Machen diese Kinder jedoch die Erfahrung, dass sie akzeptiert und gemocht werden, sind sie offen und loyal. Für einen Menschen, den sie mögen, sind sie bereit, ihr Verhalten so gut zu kontrollieren, wie es ihnen möglich ist. Fühlen sie sich jedoch ungeliebt und abgelehnt, lehnen sie mit der Person oft auch alle Aktivitäten ab, die mit ihr verbunden sind. So entscheidet auch die Beziehung zum Lehrer darüber, ob sich der ADHS-Schüler um Anpassung und Wohlverhalten bemüht und wie leistungsbereit er sich im Unterricht zeigt.

Im Gymnasium, in der Realschule und in der Berufsschule stellt das Fachlehrerprinzip zusätzlich eine ganz wesentliche Hürde für ADHS-Schüler dar. Sie werden im Laufe einer Unterrichtswoche von bis zu zehn verschiedenen Lehrkräften unterrichtet und müssen sich so ständig auf neue Personen und deren Unterrichtsstile einstellen. Beim Stundenwechsel, vor und nach dem Unterricht und in den Pausen treten meist unkontrollierte Phasen auf, die sowohl die Betroffenen als auch deren Mitschüler überfordern. Häufig kommt es hier zu Konflikten, zu verbaler oder körperlicher Gewalt. Besonders in den 5. und 6. Klassen kann es

daher durchaus sinnvoll sein, diese Zeiten durch Tutoren, Praktikanten oder Lehrkräfte zu begleiten.

Es empfiehlt sich darüber hinaus, dass eine Person, zu der das Kind einen guten Draht hat (und umgekehrt), als Ansprechpartner und Vertrauensperson zur Verfügung steht. Das kann der (stellvertretende) Klassenlehrer, ein Fachlehrer oder die Beratungslehrkraft sein. Mit diesem Mentor kann ein regelmäßiger, kurzer Kontakt vereinbart werden, ein Verstärkerprogramm mit individuellen Vereinbarungen sinnvoll durchgeführt und aktuelle Probleme können zeitnah besprochen und geklärt werden. Die notwendigen personellen Ressourcen können als Budgetstunden im Rahmen der Inklusion beantragt werden. (s.u.) Die Haltung dem Kind gegenüber sollte durch wohlwollende Bestimmtheit geprägt sein.

3.2 Kommunikation

Es gibt verschiedene Formen der Kommunikation, so wird zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation unterschieden. Über unsere Worte machen wir uns viele Gedanken. Anders sieht es mit unserer Körpersprache aus. In Mimik, Gestik und Körperhaltung sind wir ehrlicher als in unseren Worten. Dieser Aspekt der Kommunikation ist in der Beziehung zu ADHS-Kindern wichtig. Viele ADHS-Betroffene sind misstrauisch. Sie haben aufgrund ihrer Erfahrungen oft negative Erwartungen an ihre Mitmenschen. Daher wehren sie die Signale ihrer Umwelt häufig ab, damit Worte und Gesten sie nicht so leicht verletzen können. In dieser Haltung reagieren sie sensibel auf nonverbale Botschaften: Mag mich der Lehrer? Ist er mir wegen des Zwischenrufs böse? Kehrt er mir den Rücken zu, weil ich ihn nerven? Meint er es ernst, wenn er mich lobt? Erst die nonverbalen Signale verleihen den Worten der Lehrkraft in den Augen des ADHS-Kindes die nötige Authentizität. Ironie und Sarkasmus sollten im Unterricht keinen Platz haben.

Schüler sind im Unterricht großen Mengen an (gesprochenem und geschriebenem) Text ausgesetzt. Um den Unterrichtsverlauf nicht unnötig unterbrechen zu müssen, bietet es sich an, bei der Verhaltensregulierung verbale Äußerungen auf ein Minimum zu reduzieren und stattdessen mit (vorher vereinbarten) Zeichen für Lob und Kritik dem einzelnen Schüler oder der Gruppe ein nonverbales Feedback zugeben. Übrigens sind Mimik und Körpersprache zum größeren Teil (70 %) verantwortlich für die „Behaltensleistung“ eines Inhaltes als das gesprochene Wort. Sehr plastisch lässt sich dies bei eintönigen Vorträgen selbst erleben. So dienen eine ausdrucksstarke Mimik, die Modulation der Stimme und eine lebhaftige Körpersprache besonders dazu, Kinder, die sich leicht ablenken lassen, bei der Stange zu halten. Der Lehrersprache kommt insgesamt eine wichtige Bedeutung zu, da nicht nur durch die Stimmführung, sondern auch durch die Art der Aufgabenstellung den Schülern eine inhaltliche Strukturierung vorgegeben wird.

Besonders mündliche Arbeitsaufträge sollten eindeutig, klar und gegliedert gegeben werden, während in der Klasse völlige Ruhe herrscht und evtl. im Anschluss von einem Schüler wiederholt werden.

3.3 Blick- und Körperkontakt

Kinder meiden Blickkontakt oft dann, wenn sie sich verstecken wollen, wenn sie das schlechte Gewissen plagt, aber auch wenn sie einer Erklärung oder Zurechtweisung

ausweichen wollen. Wenn also der Blickkontakt verweigert wird, sollte sich der Erwachsene auf Augenhöhe begeben ohne ihn zu erzwingen; eine leichte Berührung an der Schulter oder ein zusätzlich aufmunternder Blick kann dabei helfen, dass die Schüler ihre Aufmerksamkeit wieder dem Erwachsenen zuwenden. Als Ritual wird vor wichtigen Mitteilungen, wie z.B. der Erklärung der Hausaufgabe, abgewartet bis alle Augenpaare auf den Lehrer gerichtet sind. Mit einer sanften Berührung können zappelige Kinder beruhigt werden, da sie durch die Nähe spüren, dass sie vom Erwachsenen wahrgenommen werden und sich durch diesen äußeren Impuls wieder besser konzentrieren können.

3.4 Feedback: Lob und Kritik

Kaum jemand bringt langfristig gute Leistungen, wenn diese nicht anerkannt und gewürdigt werden. Aufgrund ihrer Ablenkbarkeit und schwankenden Eigenmotivation bedürfen Kinder mit ADHS besonders der Rückmeldung über ihren Leistungsstand und ihr Verhalten.

„Catch them being good!“ meint in Kurzform die Fokussierung auf gelungenes Verhalten, anstatt die Aufmerksamkeit lediglich auf das unerwünschte Verhalten und das Maßregeln zu verwenden.

Dies sollte nicht nur im Einzelkontakt mit dem Schüler, sondern gerade auch in der Klassengemeinschaft geschehen. Lernen und Verhalten findet in der Schule gemeinsam mit anderen statt. Daher ist es wichtig, Lob und Kritik auch in der Gemeinschaft zum Ausdruck zu bringen, da sie nicht nur das einzelne Kind, sondern die ganze Klasse betreffen. Umgekehrt lernen ADHS-Kinder auch am Beispiel ihrer Mitschüler. Bisweilen sind sie eher bereit, problematische Verhaltensweisen zu überdenken, wenn sie an anderen sehen, dass solches Verhalten zu Problemen führt. Beim Loben sollte das Verhalten so präzise wie möglich beschrieben werden, indem es wiederspiegelt, worin die Leistung des Kindes besteht: „Du hast es geschafft, 10 Minuten still und konzentriert zu arbeiten, das war super!“ Damit wird bereits die Anstrengungsbereitschaft als Leistung definiert, nicht nur das Ergebnis, welches oft nicht dem Potential des Kindes entspricht.

Wenn Sie dem Schüler Feedback geben, achten Sie darauf sein Verhalten in den Mittelpunkt zu stellen. Viele ADHS-Kinder hören beständig Kritik an sich und ihrem Verhalten. Sie können daher nur schwer zwischen der Bewertung ihres Verhaltens und einem Urteil über ihre Person unterscheiden. Vor diesem Hintergrund wird jede Kritik rasch zur Verletzung der Person, vor der sich die Betroffenen mit Gleichgültigkeit, Abwehr und Verweigerung zu schützen versuchen. Machen Sie daher stets klar, dass Sie sich an konkreten Verhaltensweisen des Schülers stören, nicht an seiner Person. (Nicht: „Du bist wieder viel zu laut!“ sondern „Bitte melde dich. Es stört alle, wenn du reinrufst.“)

3.5 Verbesserung des Klassenklimas

Insgesamt gilt es in einer Klasse eine positive Atmosphäre zu schaffen, in der gegenseitiger Respekt und Wertschätzung das Miteinander bestimmen. Dies kann erreicht werden, wenn jeder einzelne das Gefühl hat, dazuzugehören und sich wohlfühlt. Die besondere Schwierigkeit besteht darin, ADHS-Kinder mit einem latenten Gefühl der Schulunlust bzw. mit vielen negativen Vorerfahrungen im Gruppenkontext in diesen Prozess mitzunehmen und auch die anderen Schüler der Klasse davon zu überzeugen, dass dies möglich ist.

Prinzipiell gilt es abzuwägen, ob die Diagnose eines Kindes innerhalb der Klasse „öffentlich“ gemacht werden darf (mit Einverständnis des Kindes und der Eltern), um die Mitschüler für bestimmte „Sonderbehandlungen“ eines Mitschülers zu sensibilisieren (und eben nicht zu stigmatisieren) und so ein größeres Maß an Empathie und Verständnis zu erreichen.

Um das Klima in einer Klasse zu ermitteln und dann ggf. zu verbessern, muss immer die emotionale Befindlichkeit der einzelnen Schüler / Schülergruppen wertfrei eruiert werden (z.B. mit einer Klassen-(klima)-konferenz, mit sogenannten Gefühlsuhren, Gefühlsmonstern, Ampelkarten, Emojis usw.).

Wie im Lehrplan vorgesehen, stärken alle Arten von gemeinsamen Aktionen das Gefühl der Zusammengehörigkeit (Wandertage, gemeinsames Frühstück, Klassenfahrten, Projekte usw.). Wenn bei der Planung bereits im Vorfeld Störungen mitbedacht werden, ist ein strukturierter Ablauf und eine pädagogisch sinnvolle Organisation möglich, die Schüler und Lehrkraft Sicherheit geben (neben wem setze ich den ADHS-Schüler, kann ich zusätzliche Begleiter für einen Ausflug bekommen, kann ich den Ausflug mit den Eltern / mit dem betroffenen Schüler vorbereiten und meine Erwartungen an sein Verhalten präzise beschreiben, welche Möglichkeiten bleiben, wenn ein bestimmtes Verhalten eskaliert, kann ein Kind von den Eltern abgeholt werden, usw.).

Gemeinsame Erlebnisse können in Form von Fotos, Filmen, gemeinsamen Plakaten, Glückstagebüchern gesammelt und bewusst erlebt werden.

3.6 Zusätzliche personelle Ressourcen für den Unterricht

„Manpower“ – das ist es, was vor allem gebraucht wird im Umgang mit schwierigen Schülern. In den einzelnen Schularten sind verschiedene Möglichkeiten gegeben, um zusätzliches qualifiziertes Personal einzubinden. In der Grund-, Mittel und Berufsschule kann der Mobile sonderpädagogische Dienst (MSD) angefordert werden, um den Schüler zu fördern und Lehrkräfte und Eltern zu beraten. Für die Schularten Realschule (über den MB) und Gymnasium (über das KM) besteht die Möglichkeit eine bis drei Budgetstunden zu beantragen, um dem erhöhten sonderpädagogischen Förderbedarf eines Schülers gerecht zu werden. In allen Schularten können die Eltern über das Jugendamt eine Schulbegleitung beantragen, wenn alle schulischen Unterstützungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind. Für die Genehmigung von Budgetstunden oder einer Schulbegleitung ist immer ein fachärztliches Gutachten Voraussetzung.

3.7 Didaktische und methodische Möglichkeiten

Pädagogen, die viele Erfahrungen mit ADHS-Schülern haben, z.B. Lehrkräfte in der Kinder- und Jugendpsychiatrie) unterrichten häufig frontal, da sie mit dieser Unterrichtsform gute Erfahrungen gesammelt haben. Sie reduzieren die Sozialformen oft auf die Einzelarbeit oder maximal Partnerarbeit, da sie feststellen, dass Gruppenarbeit bei diesen Schülern leicht misslingen kann, da die Gruppendynamik in diesem Setting viel zusätzliches Konfliktpotential birgt. Kollegen im Regelschulbetrieb haben mitunter ein schlechtes Gewissen, so zu unterrichten, weil sie gute Erfahrungen mit Gruppenarbeit in problemlosen Klassen gesammelt haben und diese Erfahrungen gerne an alle Schüler weitergeben wollen.

Jegliche Art von Handlungsorientierung sowie das Lernen mit allen Sinnen im Unterricht, alle Arten der Strukturierung im Klassenzimmer, bei Tafelanschriften, Hefteinträgen, Arbeitsblättern und die Ritualisierung von Unterrichtsabläufen dienen den ADHS- Schülern zur Orientierung und führen so zu mehr Sicherheit.

In den unteren Klassen wird häufig ein Aktivitäts- und Lernortwechsel angewandt, was durchaus Sinn macht, da dies stark motiviert und den ADHS-Schülern hilft mit den kurzen Aufmerksamkeitsspannen umzugehen. Nichtsdestotrotz bringen häufige Wechsel im Unterricht auch starke Unruhe mit sich, so dass es im Einzelfall abzuwägen gilt, welche Unterrichtsform in welcher Situation möglichst effizienten Unterricht für alle Schüler der Klasse ermöglicht.

Auch digitale Medien bergen Chancen (Motivation) aber auch Risiken (Ablenkbarkeit) in sich, so dass deren Einsatz gerade im Kontext ADHS sehr genau überlegt sein will.

3.8 Diffizile Übergänge

Oftmals fällt auf, dass der Wechsel von einer Stunde zur nächsten (z.B. Lehrer-, Fächer-Klassenzimmer- Sitznachbarwechsel usw.) ADHS-Schülern schwerfällt und es hier leicht zu Störungen kommen kann.

Verschärfen kann sich dies besonders, wenn sich stark strukturierte und kontrollierte Situationen (Unterricht) mit unstrukturierten, offenen Phasen (z.B. Pause, Sport mit Umziehen in der Sammelkabine, Schulweg zu Beginn und am Ende des Tages) abwechseln.

Hilfreich können hier visuelle und/oder auditive Signale Impulse sein, sowie der Einsatz gezielter Aufsichten oder entsprechender Verstärkerpläne.

3.9 Struktur und Rituale

Gemeinschaften, ganz gleich ob von Kindern oder Erwachsenen, sind störungsanfällig. Wenn mehrere Menschen über längere Zeit in einem Raum anwesend sind, kann ein Einzelner durch sein Verhalten die Gemeinschaft empfindlich treffen. Dabei ist es unerheblich, ob ein Schüler sein Störverhalten aufgrund einer Erkrankung wie der ADHS zeigt oder aber absichtsvoll, um andere zu provozieren oder Abläufe zu stören. Entscheidend ist für den Lehrer, dass er auf solche Störungen des Unterrichts eingestellt ist. Eine gute Vorbereitung, die neben Zeiten der Anleitung und Stoffvermittlung auch Gruppen- und Stillarbeit in den Unterricht integriert, erlaubt es dem Lehrer, sich einzelnen Kindern zuzuwenden, ohne die Struktur des Unterrichts aufzugeben. Je klarer die -Unterrichtsabläufe durch gleichbleibende Methodik und Routinen geprägt sind, desto eher gelingt es, Zeit zur Ansprache und Unterstützung einzelner Schüler zu finden, während die anderen Schüler weiterhin wissen, was sie zu tun haben so keine Zeiten des Leerlaufs entstehen.

Folgende Maßnahmen haben sich bewährt:

Zu Unterrichtsbeginn und während der Stillarbeitsphasen sollte konsequent die größtmögliche Ruhe eingefordert werden. Ein informierender Unterrichtseinstieg gibt Klarheit für alle.

Rituale, z. B. zu Beginn und am Ende der Unterrichtsstunde sowie bei der Hausaufgabenkontrolle geben Sicherheit und Struktur. Die „Personalentscheidung“ für

Partner- oder Gruppenarbeiten sollte von der Lehrkraft für einen längeren Zeitraum festgelegt und pädagogisch sinnvoll gestaltet werden.

Kurze, klare Arbeitsanweisungen sind zusätzlich an der Tafel visualisiert.

In schwierigen Klassen sollten auch Freiräume (Vorviertelstunde, Pause, Freistunden, Raumwechsel ...), wenn möglich, kontrolliert und strukturiert werden.

3.10 Arbeitsplatz und Arbeitsmittel

Den „richtigen“ Sitzplatz gibt es nicht. Oft muss erst durch mehrmaligen Wechsel ausprobiert werden, an welchem Ort im Klassenzimmer ein Schüler mit ADHS am besten aufgehoben ist. In den weiterführenden Schulen kann dabei auf frühere Erfahrungen in der Grundschule zurückgegriffen werden. Ein Platz in der Nähe der Lehrkraft ist auf jeden Fall sehr hilfreich, da hier kleine nonverbale Zeichen, Blick- und Körperkontakt schnell möglich sind.

Grundsätzlich haben Einzeltische Vorteile, da sie flexibler zu handhaben sind. Evtl. kann ein zweiter Sitzplatz im Klassenzimmer als Option in ausgewählten Phasen dienen (Stillarbeit, Rückzug, Prüfungen). Bei Doppeltischen ist zu beachten, dass Rechtshänder rechts und Linkshänder links sitzen sollten, um sich nicht in die Quere zu kommen. Dabei kann mit Klebeband das „Gebiet“ der beiden Schüler sichtbar markiert werden. Wichtig ist, dass der gewählte Sitzplatz weder vom betroffenen Kind noch von den Mitschülern als Sanktion oder Stigmatisierung wahrgenommen wird. Für Schüler, die beim Kippen ihren Tisch und Stuhl immer wieder anders positionieren, kann ein Klebeband am Boden den vereinbarten Standort markieren. Nebenzimmer, die unmittelbar dem Klassenzimmer angeschlossen sind und bestenfalls durch ein Fenster zum Klassenzimmer einsehbar sind, stellen eine Erleichterung für alle Beteiligten dar, weil so ein ruhiger Arbeitsraum bereitgestellt werden kann, in dem z.B. Schüler arbeiten können, die sich entweder selbst gestört fühlen oder tatsächlich andere stören. Gleichzeitig kann die Lehrkraft ihrer Aufsichtspflicht nachkommen. Ebenso kann ein Schülertisch auf dem Flur bei geöffneter Klassenzimmertür hilfreich sein. Auch kann im Einzelfall daran gedacht werden, einen schwierigen Schüler vorübergehend in eine andere Klasse zu setzen (z.B. höhere Klasse), um ihm das Publikum der eigenen Mitschüler zu entziehen, und sowohl ihm als auch der ganzen Klasse konzentriertes Arbeiten zu ermöglichen. In einzelnen Schulen steht auch ein Arbeitsplatz in der Nähe des Sekretariates zur Verfügung.

Mitunter fällt es ADHS-Schülern durchaus schwer regelmäßig und vollständig ihre Arbeitsmittel (Bücher, Hefte, Stifte, Lineal, Sportbeutel, usw.) bereitzuhalten und ein gewisses Maß an Ordnung am Platz zu wahren. So können in besonders schweren Fällen als Übergangslösung Zweitbücher und Stifte vom Lehrer bereitgehalten werden, wobei die aktive Teilnahme des Schülers mit vollständigem Material Ziel aller Bemühungen sein sollte.

3.11 Bewegung

Die Unruhe, Zappeligkeit und der Bewegungsdrang von ADHS-Schülern zerrt sehr an den Nerven von Lehrkräften. Umso wichtiger ist es, sich darauf einzustellen und präventiv Maßnahmen zu entwickeln, um besser mit dieser Belastung umzugehen. So haben sich Materialien bewährt, die es dem Kind erlauben, geräuschlos und ohne andere zu stören, seinem Bewegungsdrang nachzugeben. Es sind dies z.B. kleine, mit Sand o. ä. gefüllte Knetbälle, Handschmeichler, Jonglierbälle, Knetmasse etc. Auch besondere Sitzgelegenheiten, wie Gymnastikbälle, Wackelstühle können helfen, da sie Wippen und

Schaukeln per se ermöglichen. In einigen Klassenzimmern in Bayern sind in einem Modellversuch Ergometer aufgestellt worden, um legitime Bewegung (und Gesundheitsförderung) im Unterricht zu ermöglichen. Für manche Schüler wäre es sicher hilfreich bei Prüfungsarbeiten Kaugummi kauen zu dürfen, um die innere Spannung besser abzubauen. Botengänge, Klassendienste und Toilettengänge sind für betroffene Schüler im Unterrichtsalltag nicht zu unterschätzende, legitime Möglichkeiten zur Bewegung.

In den Pausen und beim Stundenwechsel werden strukturierte Angebote zur spielerischen Bewegung auch von vielen nicht betroffenen Schülern gerne angenommen (z.B. Jonglieren, Tischtennis, Kickern, Basketball, ...).

Schließlich kann es durchaus sinnvoll sein, gewisse unwillkürliche Handlungen, die weniger störend sind (z. B. Kippen, Malen, Knetmasse kneten) als Lehrkraft einfach zu ignorieren.

3.12 Hilfe zur Selbstorganisation

Nachdem die Selbststeuerungsfähigkeit bei Schülern mit ADHS deutlich eingeschränkt ist, sollte das pädagogische Bemühen auch darauf zielen, diese zu stärken. Dafür bedarf es im Klassenzimmer einer durchgängigen Klarheit, Strukturiertheit, Visualisierung und Ordnung. Möglichkeiten ohne Anspruch auf Vollständigkeit sind:

Hausaufgaben, Termine und wichtige Mitteilungen stehen, für alle sichtbar, immer am gleichen, nur dafür vorgesehenen Ort (Seitentafel o.ä.).

Auch noch in den höheren Klassen kann es notwendig sein, das Hausaufgabenheft mancher Schüler täglich zu kontrollieren und das gleiche von den Eltern zu fordern und durch Unterschrift bestätigen zu lassen.

Auch die Ordnung im Schulranzen, am Arbeitsplatz und unter der Bank muss in der 5./6. Klasse evtl. noch begleitet und kontrolliert werden. Dabei sollte mancher Schüler immer wieder darauf hingewiesen werden, dass auf dem Arbeitsplatz nur die aktuell benötigten Materialien liegen.

Ein bewährtes Mittel zur Optimierung der Selbstkontrolle sind Selbstbeobachtungsaufgaben, die vorab mit dem Schüler für einen bestimmten Zeitraum und ein bestimmtes Verhaltensziel vereinbart werden (z.B. für jedes Hereinrufen einen Strich in eine Tabelle machen lassen). Die Striche machen Verhalten sichtbar und können so zur besseren Wahrnehmung des eigenen Verhaltens und in der Folge zu einer Veränderung desselben beitragen.

Das „Ich-schaff's-Programm“ von Ben Furman kann wunderbar dabei helfen Verhalten zu verändern und individuelle Ziele zu erreichen.

Die hohe Ablenkbarkeit der Schüler mit ADHS erfordert eine möglichst reizarme Umgebung, um eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Dies gelingt z.B. mit Hilfe von Kopfhörern oder mit Abtrennungen im Klassenzimmer.

Auch die Reduzierung der Auswahlmöglichkeiten kann die Selbststeuerung unterstützen.

Eine gute Möglichkeit zur Unterstützung der Selbstinstruktion bieten Signalkarten (nach Ulbricht, 2013)



3.13 Hausaufgaben, häusliches Lernen und schriftliche Gestaltung

Eltern von betroffenen Schülern sind auf diesem Gebiet oft überfordert. Daher kann die professionelle Betreuung im Rahmen einer Ganztagsklasse, eines (heilpädagogischen) Hortes, einer privat organisierten Hausaufgabenbetreuung oder Nachhilfe sinnvoll sein. Im Bereich der Berufsschule können z.B. auch die „ausbildungsbegleitenden Hilfen der Arbeitsagentur“ (abH) in Anspruch genommen werden.

Professionelle Mitarbeiter verfügen über die notwendige Distanz und die Eltern-Kind-Beziehung wird nicht noch zusätzlich durch schulische Pflichten am Nachmittag belastet. Der von Alexander Geist zusammengestellte Maßnahmenkatalog kann für Mitarbeiter dieser o.a. Einrichtungen im Umgang mit ADHS-Schülern eine wertvolle Hilfe sein (siehe Literaturangabe: Geist, A.: Handbuch der Schulberatung - ADM 8).

Selbst in den oberen Klassen der Mittelschule entscheiden sich Kollegen dafür, gestellte Hausaufgaben täglich an die Eltern zu mailen, da betroffene Schüler häufig daheim erzählen, heute gäbe es keine Hausaufgaben. Auf diese Weise kann vermieden werden, dass Hausaufgaben fehlen und es zu Lernrückständen kommt.

Sollten Schüler - aus welchen Gründen auch immer - nicht am Unterricht teilnehmen können (Krankheit, Schulabsentismus, Schulausschluss usw.), können Tafelanschriften schnell fotografiert und verschickt werden.

Schüler mit ADHS und deren Eltern sind besonders auf eine qualifizierte Lernberatung angewiesen. Beratungslehrer und Schulpsychologen sind geeignete Ansprechpartner an unseren Schulen. Evtl. kann pädagogische Hausaufgabenhilfe nach SGB VIII

§35a beim Jugendamt beantragt werden, wenn die seelische Gesundheit von Kindern bedroht ist.

Manche ADHS-Schüler haben große Schwierigkeiten mit der Schrift und der angemessenen Gestaltung ihrer Einträge. Falls es sich dabei um eine schwerwiegende graphomotorische Störung handelt, kann als Nachteilsausgleich der Einsatz eines Laptops (auch bei Prüfungen) sinnvoll sein (Vorlage eines ärztlichen Attests). Ansonsten sollte die Schrift nicht überbewertet werden und stattdessen das Bemühen gesehen werden.

3.14 Regeln und Verhaltensmodifikation

In allen Klassenzimmern hängen gemeinsam vereinbarte Regeln, um das Miteinander in der Klasse für alle angenehm zu gestalten. Es ist wichtig, dass man sich auf wenige, eindeutige und positiv formulierte Regeln einigt.

Beispiele sind:

- Wir melden uns.
- Wir lassen andere ausreden.
- Wir gehen höflich miteinander um.

Falls diese allgemeinen Maßnahmen für ADHS -Kinder nicht ausreichen, lohnt es sich ein individuelles Belohnungs-System auszuprobieren. Dabei können kleinste Fortschritte sichtbar gemacht und belohnt werden. Betroffene Kinder sprechen sehr gut auf Verstärkersysteme an, da sie hier zeitnah und sichtbar eine deutliche Rückmeldung für ihr Verhalten bekommen.

In der Planung wird mit dem Kind das erwünschte Verhalten formuliert, das erreichbar und positiv formuliert ist, z.B. „Ich bleibe im Unterricht sitzen.“. Auf einer Tafel im Klassenzimmer oder diskret nur für den Schüler sichtbar, werden die Erfolge in Form von Smileys oder Punkten sichtbar gemacht. Regelmäßig werden die erreichten Ziele besprochen und es können erreichte Punkte gegen kleine Belohnungen umgetauscht werden. Es ist wichtig, dass bereits erreichte Punkte dem Kind auf keinen Fall entzogen werden.

3.15 Hilfsmittel zur Konzentrationsförderung

In diesem Kapitel sollen verschiedene Hilfsmittel genannt werden, die von Lehrkräften allerdings unterschiedlich bewertet werden. Gleiche Dinge werden z.T. von „super“ bis „total kontraproduktiv“ beschrieben. Deshalb wollen wir die Materialien unkommentiert und wertungsfrei wiedergeben und Sie einladen manche davon auszuprobieren:

- besondere Sitzgelegenheiten: z.B. Gymnastikälle, Wippstühle, Stehpulte, usw.)
- Geschicklichkeits- und Bewegungsangebote (z.B. Boxsack, Billard, Tischtennis, Kickern, Yogaübungen, Kinesiologische Übungen, Haarken, Twister, Kletterwände usw.)
- Strategie- und Geschicklichkeitsspiele (Dobble, Ligretto, Schach usw.)
Gedächtnisspiele (Memory, Kim-Spiele usw.)
- Hilfen zur Senkung des Geräuschpegels (Gehörschutz, Geräuschampel, Geräusch-apps usw.) Tiergestützte Pädagogik (z.B. Hund, Hase, Hühner, Hamster, Fische, Stabheuschrecken Schildkröten usw.) Zeichen- und Malmeditationen (z.B. Mandalas, aber bitte nicht inflationär!)
- Zeitliche Strukturierungshilfen (z.B. Time-Timer, Wecker, Sanduhren usw.)
- Hilfsmittel, die der atmosphärischen Verbesserung im Klassenzimmer dienen (Duftlampen, Klangschalen, regelmäßiges Lüften, Ordnung usw.)
- Sandwesten: das sind bis zu sechs Kilo schwere Überwürfe, die besonders unruhigen Kindern helfen sollen, sich besser im Griff zu haben. (Hersteller: Beluga Healthcare)
- Ergometer, mit oder ohne Schreibpult und Bücherstützen (Modellversuch „Ergometerklassen“ in einigen Schulen Bayerns, z.B. Löweneckschule Augsburg)

3.16 Zusätzliche Programm zur Konzentrations- und Verhaltensförderung

Die bisher vorgestellten Maßnahmen und Methoden kommen innerhalb des regulären Unterrichts zum Einsatz. Im Rahmen der Ganztagschule wäre es möglich, dass eine Schule über ein zusätzliches Zeit- und Geldbudget verfügt und so gezielte Förder-, Trainings- oder Übungsprogramme für Schüler mit ADHS anbieten kann. Dies sollte jedoch immer in Rücksprache mit den Eltern und deren Einverständnis geschehen. So gibt es etwa folgende Programme:

- Marburger Konzentrationstraining (MKT) (Dieter und Gita Krowatschek)
 - für Schulkinder
 - für Kindergarten, Vorschule und Eingangsstufe
 - für Jugendliche

- Mein „Ich schaffs!“ - Arbeitsbuch: Das Motivationsprogramm für Kinder Broschiert (Ben Furman)

- Ich schaffs! - Cool ans Ziel: Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen (Christiane Bauer und Thomas Hegemann)

- Verhaltenstraining für Schulanfänger / für die Grundschule: Ein Programm zur Förderung sozialer und emotionaler Kompetenz (Petermann)

- Training mit Jugendlichen: Aufbau von Arbeits- und Sozialverhalten Broschiert (Petermann)

In dem empfehlenswerten Buch „ADHS in der Schule. Übungsprogramm für Lehrer in der Schule“ (Gerhard W. Lauth) wird ein Übungsprogramm für Grundschullehrer vorgestellt. In sieben Bausteinen werden Erkenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, die Lehrer im Umgang mit 6- bis 11-jährigen Kindern mit ADHS brauchen.

4. Schlussbemerkung

Zuletzt soll noch einmal betont werden, dass Unterricht nicht dadurch besser wird, je mehr der aufgezählten Maßnahmen umgesetzt werden. Ganz im Gegenteil gilt auch hier das Sprichwort: „Weniger ist mehr“.

Es gilt, allen Schülern einen stabilen schulischen Rahmen zu bieten, in dem sie effektiv lernen können. Das Ziel sollte sein, dass einerseits alle im System Schule am gleichen Strang ziehen und andererseits dabei individuelle Besonderheiten der einzelnen Schüler, wie auch der Lehrer berücksichtigt werden können.

Autorin: Claudia Bühler-Rösch